

“고혈압 관리를 100% 우리는 이렇게”

《중구보건소》

6 추진배경

- 중구 건강문제 해결 전략에 따라 건강지표를 변화시키기 위한 우선순위사업으로 고혈압이 선정
- 고혈압의 건강지표를 향상시키는 활동전략으로 상설로 운영되는 교육 및 체계적인 등록관리 필요성이 대두
 - 중구 지역사회 건강조사 결과 고혈압의 유병율은 25.1%로 매년 증가하는 반면 교육 이수율이 34.5%로 최근 큰 폭으로 감소

| 구 분 | | 2012년 | 2013년 | 2014년 |
|--------------------|-----------|-------|-------|-------|
| 고혈압 | 유병율(%) | 22.0 | 23.5 | 25.1 |
| | 교육 이수율(%) | 50.8 | 33.9 | 34.5 |
| | 약물치료율(%) | 83.9 | 88.5 | 87.1 |
| 현재흡연율(%) | | 26.2 | 24.1 | 22.0 |
| 고위험음주율(%) | | 22.6 | 16.3 | 16.6 |
| 비만율(%) | | 20.9 | 23.9 | 25.6 |
| 중증도 이상 신체활동 실천율(%) | | 20.0 | 17.0 | 21.6 |

- 고혈압과 같은 만성 질환은 지속적인 추구관리가 필요. 보건소에서도 조기발견과 지속적인 치료, 보건교육 등을 통해 적절한 관리가 가능
- 보건소 등록 고혈압 관리 현황
 - 중구 고혈압 추계환자 중 약 10%가 보건소에 등록되어 있음
 - 등록된 환자 중 관리 환자수가 최근 3년간 약 94%에서 80%로 감소
 - 2014년 등록 환자 중 표준교육 실시 인원이 28%로 저조함

| 구 분 | 2012년 | 2013년 | 2014년 |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 중구 전체인구 | 133,360명 | 130,465명 | 127,628명 |
| 고혈압 추계인구 | 29,339(22.0%) | 30,659(23.5) | 32,034명(25.1%) |
| 보건소 고혈압 등록 인원 | 2,827명(9.6%) | 2,753명(8.9%) | 3,391명(10.5%) |
| 보건소 투약관리 인원 | 2,660명(9.0%) | 2,531명(8.2%) | 2,708명(9.9%) |
| 보건소 고혈압 교육 인원 | 1,165명(41.2%) | 1,407명(51.%) | 952명(28.0%) |
| 약수동 인구(30세 이상) | 19,421명(13,623명) | 19,030명(13,555명) | 18,903명(13,589명) |
| 약수동 고혈압 추계인구 | 4,273명 | 4,377명 | 4,745명 |
| 보건소 등록 약수동 고혈압환자 | 218명(5.1%) | 208명(4.7%) | 197명(4.1%) |

○ 2015년도 사업추진전략

제1단계

- 교육기회 부족을 해결하고 고혈압 환자의 관리역량 강화를 위한 활동전략으로 규모 있는 ⇒ 상설 교육장 운영
- 보건소 등록 관리되고 있는 전체 고혈압 환자에 대해 심뇌혈관예방관리사업단에서 권고하는 ⇒ 표준 질병 교육을 100% 실시

제2단계

- 중구 전체 고혈압 환자 관리율 100% 달성의 일환으로 참여형 지소가 설치된 ⇒ 약수동 30세 이상 주민대상 “내 혈압알기“ 사업 전개

6 사업개요

○ 사업목적

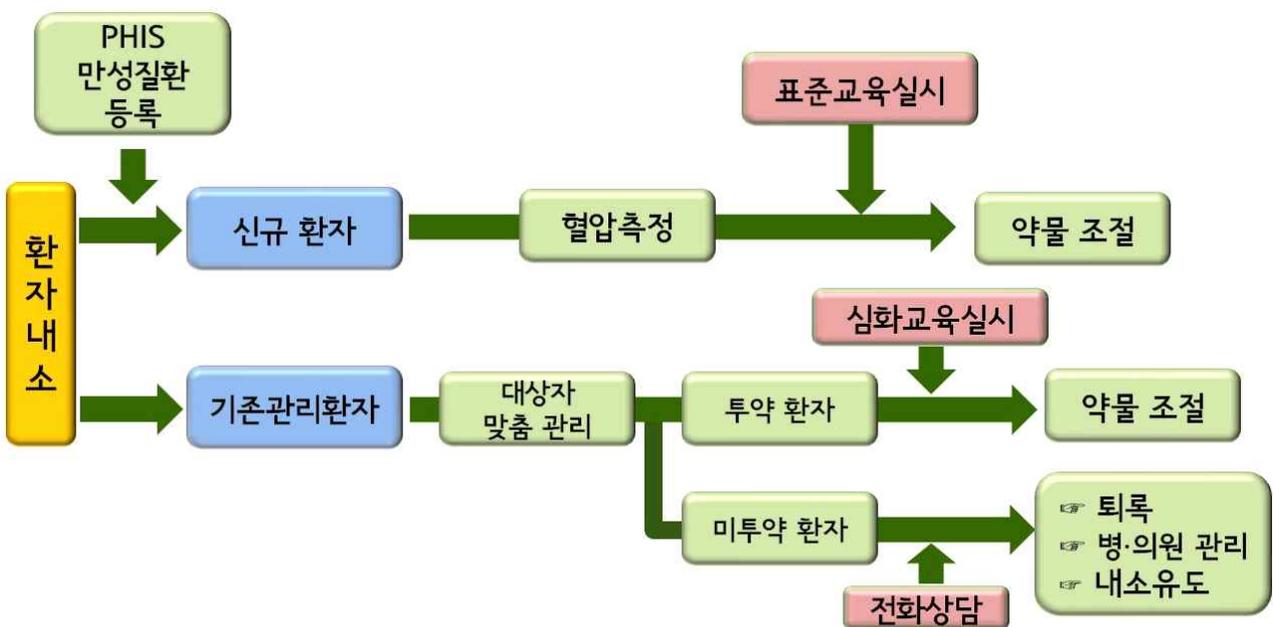
- 보건소 등록 고혈압 환자의 효율적인 등록 관리를 위하여 맞춤형 1:1 고혈압 관리 및 차별화된 교육프로그램으로 고혈압 관리율 증가로 중구 건강지표 향상

○ 사업대상

- 제 1단계 : 보건소 등록 고혈압 환자 3,391명(2014년 12월 말 등록환자)
- 제 2단계 : 약수동 30세 이상 전 주민 18,903명

○ 사업기간 : 2015. 5 ~ 12.

○ 추진방법



○ 사업 내용

▶ 차별화된 고혈압 환자 교육 프로그램 운영

- 표준교육과정 : 고혈압 바로알기, 다스리기, 극복하기
- 건강행태개선 과정 : 운동, 영양교육
- 정신건강 힐링 과정 : 마음건강지수조사(우울증 검사)

▶ 대상자별 맞춤형 1:1 고혈압 관리 서비스

- 신규환자
 - 2주 간격 혈압 측정 후 투약 조절
- 관리 환자
 - 투약환자 : 등록된 고혈압 환자 중 지속적인 치료가 필요한 대상자는 진료시 예약 안내, 건강매니저가 전화 서비스로 예약 확인
 - 미투약 환자 : 미투약 경과 3일 대상자에게 전화 및 SMS 서비스 이용, 투약관리

▶ 약수동 “내 혈압 알기” 사업

- 약수지소 모든 내소자 혈압측정.
- 약수동 소재 경로당 5개소, 아파트 방문 혈압측정
- 약수동 버티고개 역등 “내 혈압 알기” 캠페인 실시

6 □ 소요예산 : 10,100천원 (국비 5,050천원/시비 1,515천원/구비 3,535천원)

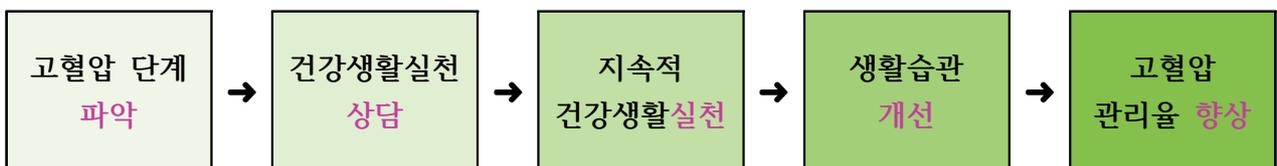
- 교육 강사료 및 홍보비 : 6,000천원
- 자동혈압기 구매(31개) : 3,100천원(10만원/개)
- 연말 시상금 : 1,000천원

6 □ 세부추진계획

1 차별화된 고혈압 환자 교육 프로그램 운영

- 목적 : 대상자의 생활습관을 분석하여 정기적인 중재서비스를 제공하여 고혈압을 조절할 수 있도록 건강행태를 개선시키고자 함

○ 추진체계



▶ **고혈압 표준 교육 과정 운영**

○ **소그룹 교육 프로그램 운영**

| 구분 | 주간 | 야간 | 주말과정 |
|----|--|--|--|
| 대상 | 신규등록환자 | 신규/관리환자 | 신규/관리환자 |
| 일시 | 매월 2,4주 수요일 오후 3시 | 매월 3주 목요일 오후 7시 | 2,4주 토요일 오전 11시 |
| 방법 | - 강연과 시청각 자료 및 실물 활용 - 고혈압 측정 및 대상자의 수준에 맞는 강의 | 소규모 그룹 강의를 통한 효과적인 정보전달 | 환자 개별의 영양 및 운동 상태와 고혈압 관리를 위한 전문가에 의한 1:1 개별 교육 |
| 내용 | -고혈압 바로알기 •혈압에 대한 기초지식 습득 • 고혈압 증상 인식 및 합병증 발생 시 대처능력 배양 | -고혈압 다스리기 • 운동 및 영양 시범 교육 - 고혈압 극복하기 • 운동습관 및 식생활 습관 개선 교육 | -고혈압 다스리기 • 운동 및 영양 시범 교육 - 고혈압 극복하기 • 운동습관 및 식생활 습관 개선 교육 |

▶ **건강행태개선 실천과정 운영**

○ **영양관리 : 고혈압 환자 조리체험 주말 프로그램 운영**

- 대상 : 고혈압 표준교육 과정 수료자
- 방법 : 분기별 1회 운영(총4회)
- 내용
 - 제철식재료를 활용한 건강한 밥상 차리기
 - 조리전문가의 시연 및 만성질환을 예방할 수 있는 조리법 체험

○ **운동관리 : 비만예방 및 신체활동 증진 교육**

- 대상 : 고혈압 표준교육 과정 수료자
- 방법
 - 건강소모임 운동프로그램 지원(참여형 지소 중심)
 - 경로당 노인 근력강화 운동프로그램 활용
- 내용
 - 운동전 혈압체크, 운동습관 진단, 유산소운동, 근력운동, 걷기운동자세,
 - 운동 전후 정리운동 및 운동할 때 주의할 점

▶ 정신건강 힐링 과정 운영

- 목 적 : 건강 문제로 자살을 생각하는 만성 고혈압환자의 정신건강을 향상, 건강한 삶을 누릴 수 있도록 하기 위함.
- 사업대상 : 보건소에 등록된 고혈압 환자
- 사업방법
 - 표준 교육 시 설문조사: 마음건강지수검사
 - 마음건강지수 검사 결과 중한우울(25점) 이상 시 중구정신건강증진센터에 의뢰
 - 센터에서 대상자에게 연락하여 첫 상담 시행
 - 상담결과에 따라
 - ① 임상적 치료가 필요하다고 판단되는 경우 병원연계
 - ② 사례관리(정신건강증진센터 회원으로 등록 한 경우)
 - ③ 4회 기본상담(센터직원), 스트레스 관리 프로그램 등
- 사업내용
 - 중증 질환자 관리 : 중구정신건강증진센터 연계
 - 일반상담 및 교육 :
 - 정신과 전문의 1:1 상담
 - 직장인 대상 우울 및 자살예방 교육
 - 만성질환자 대상 정신건강서비스 안내 문자 발송
 - 생명사랑 사업 : 자살예방지킴이에 의뢰

2 대상자별 맞춤형 1:1 고혈압 관리 서비스 제공

- 신규 등록 환자
 - 첫 내소 시 5분 간격 2회 이상 측정.
 - 고혈압 진단 후 2주 간격으로 3회 혈압 측정하며 투약 조절
 - 교육책자 및 관리수첩 배부, 건강관리 정보제공
 - 고혈압 환자 체크리스트 작성 및 리플렛 활용한 상담 진행
 - 표준 교육 대상자 등록, 교육 안내
 - 대사증후군 프로그램 이용한 추서관리
- 기존 관리 환자 : 환자 추서관리 체계 확립
 - 투약환자
 - 1~2개월 간격으로 내소하여 혈압측정 및 혈액검사, 의사 상담 후 투약 관리
 - 진료 및 검사 예약: 등록된 고혈압 환자 중 지속적인 치료가 필요한 대상자는 진료 시 예약 안내, 건강매니저가 전화 서비스로 예약 확인

- 미투약환자
 - 미투약 경과 3일 대상자에게 전화 및 SMS 서비스 이용, 투약관리
 - 병의원 등록관리 유도, 미투약경과 60일이상 및 연락두절 환자 퇴록처리

3 약수동 “내 혈압 알기” 전수조사

- 대 상 : 약수동 30세 이상 전 주민 18,903명
- 방 법 :
 - 내소자: 약수지소에 방문하는 전체 대상자 혈압 측정
 - 찾아가는 혈압측정: 약수동 소재 경로당 5개소, 아파트 방문 혈압측정
 - 교육 및 홍보:
 - 약수동 버티고개 역 “내 혈압 알기” 캠페인 실시
 - 공사장 가림막, 미디어, SNS, 페이스북을 활용한 홍보
 - 표준교육 및 심화교육 참여 유도
- 내 용 :
 - 혈압 측정 결과에 따라 대상자 분류
 - 맞춤형 상담 및 치료 서비스 제공
 - 통별 혈압 전문가 양성 후 활동 지도
 - 각 통별(31개통) 자동 혈압기 무료 대여
 - 통별 주민 대상 주기적 혈압 측정 후 보건소 등록
 - 참여율에 따른 연말 시상

6 기대효과

- 보건소 등록 고혈압 관리율 향상으로 합병증 발생률 감소
- 고혈압 관리에 있어서 보건소가 중심적 역할을 담당하여 지역보건수준 향상
- 지역보건의료인력(보건소, 보건지소, 보건요원) 간의 연계체계 활성화
- 지역주민의 공공보건기관에 대한 신뢰도를 증진

작성 자 의약과장 : 이은주 ☎ 3396-8263 건강생활팀장 : 심은지 ☎ 6331 담당 : 손윤진 ☎ 6346