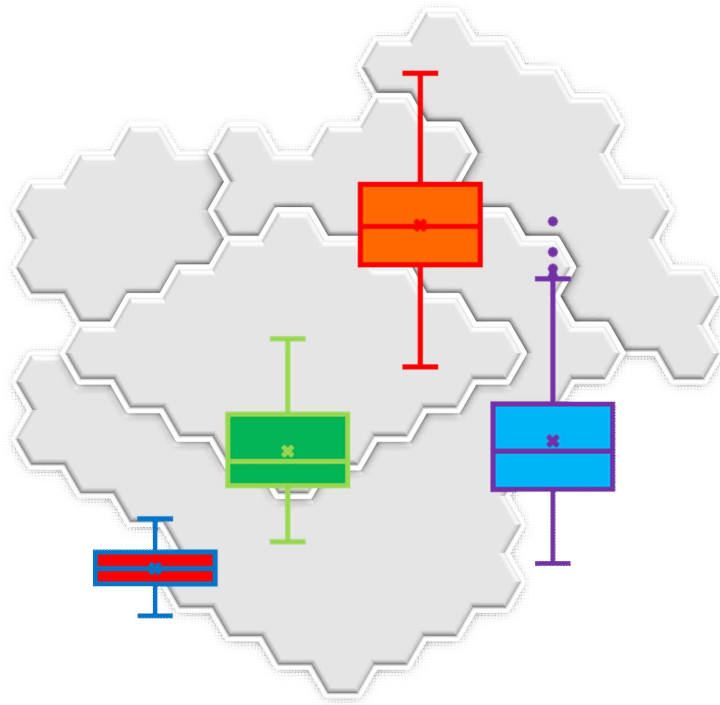


수도권역 만성질환 통계 알리미



[일러두기]

- **발간 목적:** 질병관리청에서 생산하는 지역사회건강조사 등 지역별 통계 생산이 가능한 자료원을 활용하여 건강행태 및 만성질환 통계 등을 지속·제공함으로써 지자체와의 소통 채널로 활용
 - 이번 호는 ‘우울감 경험률’에 관한 지역 통계 자료를 제공하고, 다음 호는 ‘우울증상유병률’ 제공 예정임

○ 자료 작성 기준

본 자료는 수도권질병대응센터 관할 서울, 인천, 경기, 강원 지역을 대상으로 함

자료원 1. 지역사회건강조사

- 지표 결과는 비교하고자 하는 집단 간 인구구조 차이를 표준인구('05년 추계인구)로 보정한 표준화율로 작성
- 전국 및 수도권역 대푯값은 시·군·구 중위수로 제시

자료원 2. 온열질환 응급실감시체계 신고자료

- 전국 응급실 운영 의료기관의 자발적 참여를 통해 운영하는 「온열질환 응급실감시체계」로 통계청 사망원인통계 등 관련 자료와 다를 수 있으며, 변동 가능한 잠정자료임
- 온열질환자(추정 사망자 포함) 신고 자료는 ‘발생장소’ 및 ‘발생일’ 기준임

○ 다음 호 발간일: 2025. 7. 31.(목)

* 7월부터 홀수 주차 발간 예정으로 7월은 3회차 발간(7.3., 7.17., 7.31.)

목 차

1. 우울감 경험률 지역 통계 현황	1
2. 2025년 온열질환자 발생현황(7.14.기준)	3
3. [붙임] 수도권역 온열질환자 발생현황(5.15.~7.14.)	6
4. 지역 만성질환사업 소개	7
5. [참고1] 우울증이란	8
6. [참고2] 폭염으로 인한 온열질환 Q&A	10
7. [참고3] 열대야 건강수칙	11

1

우울감 경험률 지역 통계 현황

[우울감 경험률] 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감(슬픔이나 절망감 등)을 경험한 사람의 분율 * 19세 이상 대상

- '24년 수도권역 시·도별 우울감 경험률은 서울 7.3%, 인천 6.4%, 경기 6.9%, 강원 6.3%로, 서울이 가장 높았음

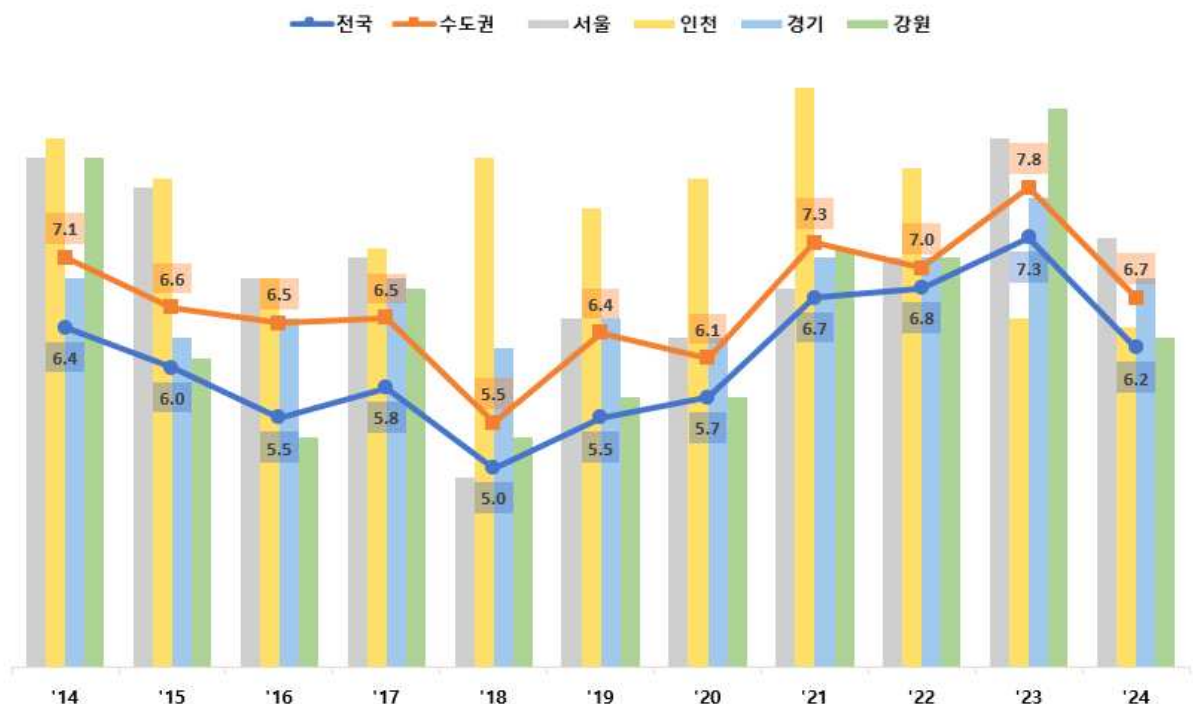
* '24년 우울감 경험률은 6.2%로, 제주에서 4.9%로 가장 낮았고, 충남에서 7.6%로 가장 높았음

- 최근 10년간 우울감 경험률은 전국 대비 수도권역 지역에서 높게 나타남

<'14-'24년 우울감 경험률 추이>

■(전국보다 낮은 지역), ■(전국보다 높은 지역), 단위: %

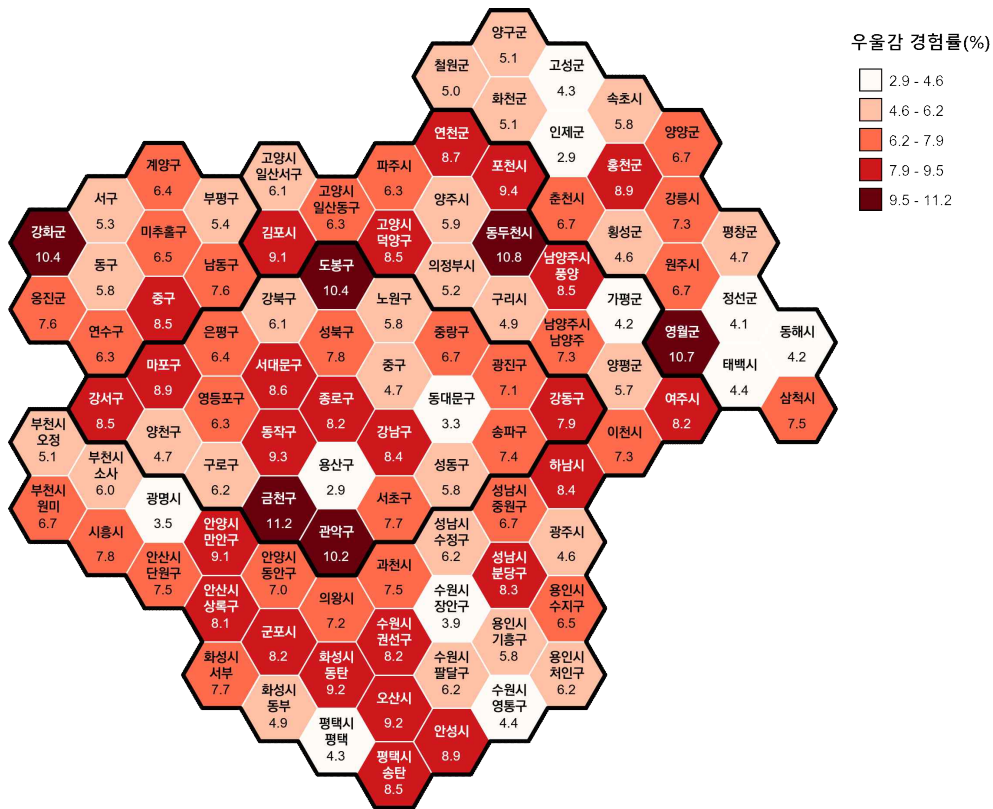
구분	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24
전국	6.4	6.0	5.5	5.8	5.0	5.5	5.7	6.7	6.8	7.3	6.2
수도권	7.1	6.6	6.5	6.5	5.5	6.4	6.1	7.3	7.0	7.8	6.7
서울	8.1	7.8	6.9	7.1	4.9	6.5	6.3	6.8	7.1	8.3	7.3
인천	8.3	7.9	6.9	7.2	8.1	7.6	7.9	8.8	8.0	6.5	6.4
경기	6.9	6.3	6.5	6.9	6.2	6.5	6.3	7.1	7.1	7.7	6.9
강원	8.1	6.1	5.3	6.8	5.3	5.7	5.7	7.2	7.1	8.6	6.3



○ '24년 수도권역 시·군·구별 우울감 경험률은 서울 금천구에서 11.2%로 가장 높았고, 서울 용산구와 강원 인제군에서 2.9%로 가장 낮았음

* 전국적으로는 충남 서산시가 11.4%로 가장 높았고, 전남 곡성군이 1.0%로 가장 낮았음

< '24년 시·군·구별 우울감 경험률 분포 >



* 지표의 수치가 낮을수록 연한 색

(단위: %)

순위	상위지역					하위지역				
	전국	서울	인천	경기	강원	전국	서울	인천	경기	강원
1위	충남 서산 (11.4)	금천구 (11.2)	강화군 (10.4)	동두천시 (10.8)	영월군 (10.7)	전남 곡성 (1.0)	용산구 (2.9)	서구 (5.3)	광명시 (3.5)	인제군 (2.9)
2위	서울 금천 (11.2)	도봉구 (10.4)	중구 (8.5)	포천시 (9.4)	홍천군 (8.9)	전남 고흥, 경북 예천 (1.3)	동대문구 (3.3)	부평구 (5.4)	수원시 장안구 (3.9)	정선군 (4.1)
3위	경기 동두천 (10.8)	관악구 (10.2)	남동구, 옹진군 (7.6)	오산시, 화성시 동탄 (9.2)	삼척시 (7.5)		중구, 양천구 (4.7)	동구 (5.8)	가평군 (4.2)	동해시 (4.2)
4위	강원 영월 (10.7)	동작구 (9.3)			강릉시 (7.3)	경남 창녕 (1.7)		연수구 (6.3)	평택시 평택 (4.3)	고성군 (4.3)
5위	서울 도봉, 인천 강화 (10.4)	마포구 (8.9)	미추홀구 (6.5)	안양시 만안구, 김포시 (9.1)	춘천시, 원주시, 양양군 (6.7)	전남 진도 (1.8)	성동구, 노원구 (5.8)	계양구 (6.4)	수원시 영통구 (4.4)	태백시 (4.4)

- **(신고기간)** 2025. 5. 15. ~ 9. 30. *「범정부 폭염 종합대책 기간」에 따라 조기 개시
- **(신고주체)** 전국 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망 기관 516개 (수도권 212개)
- **(신고대상)** 폭염으로 인한 온열질환자 및 온열질환 추정 사망자
- **(신고체계)** 참여 의료기관 → 관할 보건소 → 관할 시·도 → 질병관리청
- **(결과환류)** 매일 16시까지 질병관리청 누리집을 통해 게시
- **(통계산출)** 지역구분은 '증상발생장소' 날짜는 '증상발생일' 기준으로 산출

※ 수도권역: 서울, 인천, 경기, 강원 포함

- 서울은 약 5.3배, 인천은 약 3.9배 증가하여 전국 증가율(약 2.8배) 보다 높은 수준이었으며, 경기도는 약 2.5배, 강원은 약 1.8배 증가

구분		감시기간	전국	수도권	서울	인천	경기	강원
'24년	환자수(명)	5.20.~7.14.	558	225	30	27	131	37
	사망자수(명)	5.20.~7.14.	3	2	0	0	0	2
'25년	환자수(명)	5.15.~7.14.	1,582	663	159	105	332	67
	사망자수(명)	5.15.~7.14.	9	2	1	0	1	0

은열질환자수 (명)

0 - 8	8 - 16	16 - 24	24 - 32	32 - 40	40 - 48	48 - 56	56 - 64	64 - 72	72 - 80
-------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

- (성별) 성별에 따른 온열질환자는 전국 남자 76.7%, 여자 23.3%이었으며, 전국 구성비와 유사한 수준이었음

시도		계	남자	여자
전국	(명)	1,582	1,214	368
	(%)	100	76.7	23.3
서울	(명)	159	124	35
	(%)	100.0	78.0	22.0
인천	(명)	105	80	25
	(%)	100.0	76.2	23.8
경기	(명)	332	269	63
	(%)	100.0	81.0	19.0
강원	(명)	67	48	19
	(%)	100.0	71.6	28.4

- (발생연령) 수도권역 온열질환자는 20~50대가 56.4%로 전국 평균 51.4%보다 높았고, 60대이상은 39.4%로 전국 평균 45.1%보다 낮았음

시도		계	0-9세	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70-79세	80세이상
전국	(명)	1,582	3	52	155	195	200	263	319	195	200
	(%)	100	0.2	3.3	9.8	12.3	12.6	16.6	20.2	12.3	12.6
서울	(명)	159	0	4	20	27	26	24	15	18	25
	(%)	100.0	0.0	2.5	12.6	17.0	16.4	15.1	9.4	11.3	15.7
인천	(명)	105	1	8	16	14	12	9	21	12	12
	(%)	100.0	1.0	7.6	15.2	13.3	11.4	8.6	20.0	11.4	11.4
경기	(명)	332	1	12	32	53	45	61	69	37	22
	(%)	100.0	0.3	3.6	9.6	16.0	13.6	18.4	20.8	11.1	6.6
강원	(명)	67	0	2	11	11	4	9	15	8	7
	(%)	100.0	0.0	3.0	16.4	16.4	6.0	13.4	22.4	11.9	10.4

- (질환분류) 4개 시도 모두 열탈진 환자수가 가장 많았고, 그 다음으로 서울은 열실신, 인천·경기·강원은 열사병 순이었음

시도		계	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	기타
전국	(명)	1,582	296	941	184	140	2	19
	(%)	100	18.7	59.5	11.6	8.8	0.1	1.2
서울	(명)	159	39	68	10	41	0	1
	(%)	100.0	24.5	42.8	6.3	25.8	0.0	0.6
인천	(명)	105	15	74	6	10	0	0
	(%)	100.0	14.3	70.5	5.7	9.5	0.0	0.0
경기	(명)	332	53	210	44	22	0	3
	(%)	100.0	16.0	63.3	13.3	6.6	0.0	0.9
강원	(명)	67	22	33	3	9	0	0
	(%)	100.0	32.8	49.3	4.5	13.4	0.0	0.0

- (발생시간) 인천·경기·강원은 가장 더운 시간대인 12시~17시까지 온열 질환자가 가장 많이 발생하였고(^{인천}51.4%, ^{경기}48.9%, ^{강원}46.3%), 서울은 06~12시에 발생한 환자가 421%로 가장 많았음(12~17시 33.3%)

시도		계	00-06	06-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-24
전국	(명)	1,582	24	156	132	128	132	137	152	169	177	136	105	134
	(%)	100	1.5	9.9	8.3	8.1	8.3	8.7	9.6	10.7	11.2	8.6	6.6	8.5
서울	(명)	159	2	22	28	15	11	6	7	15	14	9	11	19
	(%)	100.0	1.3	13.8	17.6	9.4	6.9	3.8	4.4	9.4	8.8	5.7	6.9	11.9
인천	(명)	105	3	6	4	9	5	6	12	19	12	10	8	11
	(%)	100.0	2.9	5.7	3.8	8.6	4.8	5.7	11.4	18.1	11.4	9.5	7.6	10.5
경기	(명)	332	4	32	20	34	33	27	34	28	41	30	25	24
	(%)	100.0	1.2	9.6	6.0	10.2	9.9	8.1	10.2	8.4	12.3	9.0	7.5	7.2
강원	(명)	67	0	7	6	3	4	9	5	3	10	7	3	10
	(%)	100.0	0.0	10.4	9.0	4.5	6.0	13.4	7.5	4.5	14.9	10.4	4.5	14.9

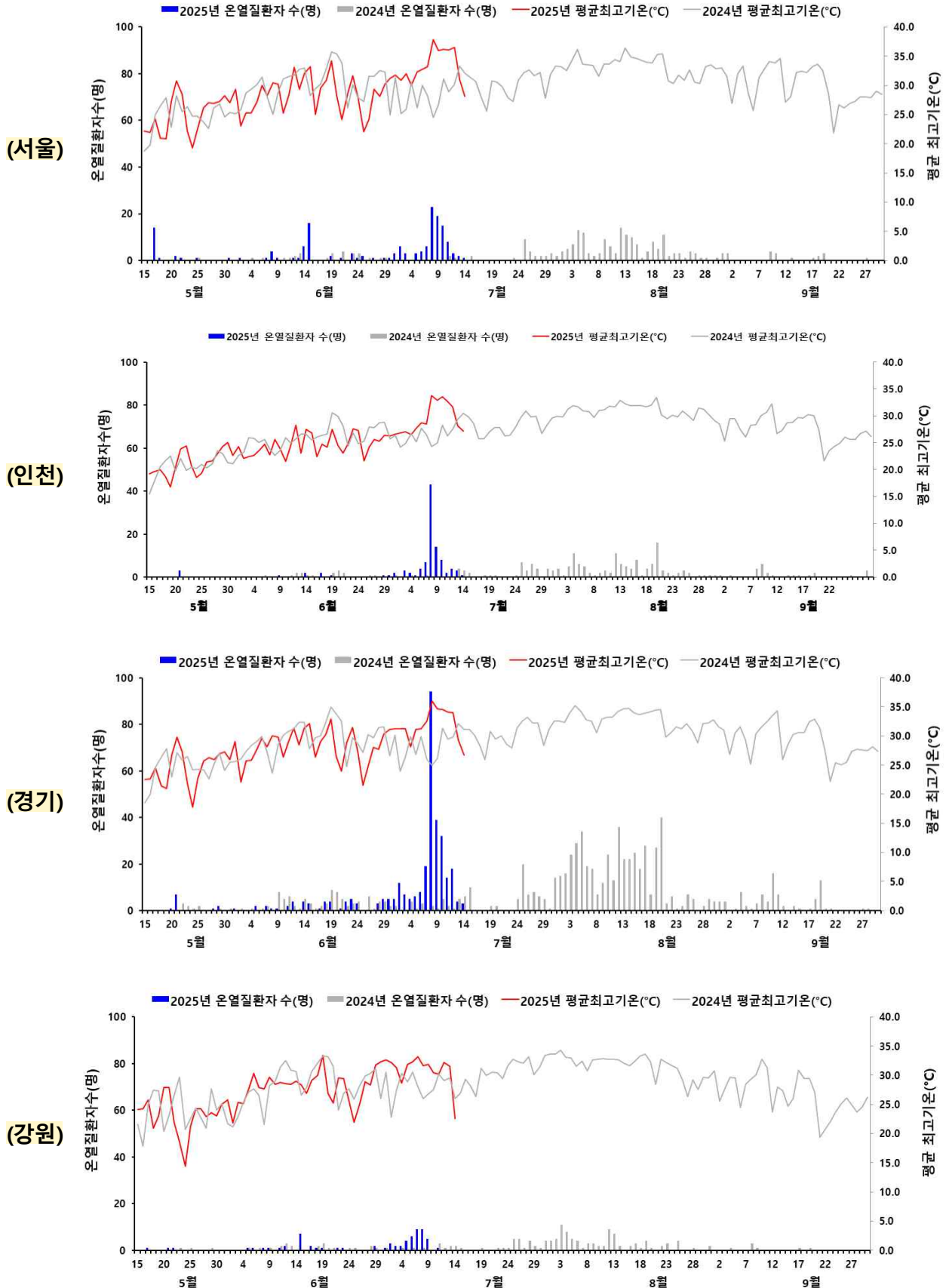
- (발생장소) 서울·인천·경기는 실외 작업장, 길가에서 50~60% 이상 발생, 강원은 논밭, 길가에서 44.8%로 가장 많이 발생하였음

시도		실외									실내					
		소계	작업장	운동장 (공원)	논밭	산	강가/ 해변	길가	주거지 주변	기타	소계	집	건물	작업장	비닐 하우스	기타
전국	(명)	1,256	453	102	214	46	11	221	62	147	326	95	44	120	19	48
	(%)	79.4	28.6	6.4	13.5	2.9	0.7	14.0	3.9	9.3	20.6	6.0	2.8	7.6	1.2	3.0
서울	(명)	131	26	18	1	1	1	69	5	10	28	14	3	5	0	6
	(%)	82.4	16.4	11.3	0.6	0.6	0.6	43.4	3.1	6.3	17.6	8.8	1.9	3.1	0.0	3.8
인천	(명)	86	30	6	2	2	1	22	5	18	19	6	1	7	0	5
	(%)	81.9	28.6	5.7	1.9	1.9	1.0	21.0	4.8	17.1	18.1	5.7	1.0	6.7	0.0	4.8
경기	(명)	265	122	21	32	6	2	37	6	39	67	18	7	28	2	12
	(%)	79.8	36.7	6.3	9.6	1.8	0.6	11.1	1.8	11.7	20.2	5.4	2.1	8.4	0.6	3.6
강원	(명)	62	11	5	17	3	1	13	2	10	5	2	0	1	1	1
	(%)	92.5	16.4	7.5	25.4	4.5	1.5	19.4	3.0	14.9	7.5	3.0	0.0	1.5	1.5	1.5

- (직업) 인천·경기는 단순노무종사자가 ^{인천}26.7%, ^{경기}28.3%로 가장 많았으며, 강원은 농림어업숙련종사가 22.4%로 가장 많았음

시도		계	관리자	전문가 및 관련 종사자	사무 종사 자	서비스 종사 자	판매 종사 자	농림 어업 숙련 종사자	기능원 및 관련 기능 종사자	장기 계약 조작 및 조립 종사자	단순 노무 종사 자	군인	주부	학생	무직 (노숙인 제외)	노숙인	미상	기타
전국	(명)	1,582	15	73	43	45	12	139	52	43	386	43	72	61	228	5	258	107
	(%)	100	0.9	4.6	2.7	2.8	0.8	8.8	3.3	2.7	24.4	2.7	4.6	3.9	14.4	0.3	16.3	6.8
서울	(명)	159	0	8	9	6	2	1	4	5	19	2	5	5	32	1	43	17
	(%)	100.0	0.0	5.0	5.7	3.8	1.3	0.6	2.5	3.1	11.9	1.3	3.1	3.1	20.1	0.6	27.0	10.7
인천	(명)	105	1	8	2	2	0	4	2	4	28	9		7	21	0	16	1
	(%)	100.0	1.0	7.6	1.9	1.9	0.0	3.8	1.9	3.8	26.7	8.6	0.0	6.7	20.0	0.0	15.2	1.0
경기	(명)	332	3	13	9	13	1	23	14	6	94	16	10	13	25	1	54	37
	(%)	100.0	0.9	3.9	2.7	3.9	0.3	6.9	4.2	1.8	28.3	4.8	3.0	3.9	7.5	0.3	16.3	11.1
강원	(명)	67	0	2	4	3	0	15	2	0	1	7	2	3	7	0	14	7
	(%)	100.0	0.0	3.0	6.0	4.5	0.0	22.4	3.0	0.0	1.5	10.4	3.0	4.5	10.4	0.0	20.9	10.4

□ 시도별 발생추이



서울 성동구 성동구 송정보건지소, '마음을 잇고 기억을 더하다' 운영

- 서울 성동구가 지역주민의 만성질환예방 및 건강증진을 위해 지난 6월 송정보건지소에서 '마음을 잇고 기억을 더하다' 프로그램을 총 6회 운영했다고 밝힘
- 송정보건지소는 2023년 9월에 개소한 송정동공공복합청사 내 3층에 위치하고 있으며, 지역주민의 자가건강관리능력 향상을 위한 맞춤형 보건의료서비스 제공 및 통합적 건강관리 전담기관으로서 역할을 선도해오고 있음
- 이에 구는 성동구마을자치지원센터, 성동50플러스센터와 협력하여 노인 우울증 예방을 위한 '함께웃고 마음을 잇다' 프로그램 및 인지기능 향상을 위한 '스마트하게 기억더하기' 프로그램 두 가지를 마련하여 운영함
- 프로그램은 총 58명이 참여했으며, 만족도 조사 결과 교육 주제 및 운영방식이 정신건강 향상 및 인공지능(AI)시대 디지털 소통능력 향상에 도움이 됐다고 함
- 우울감 측정 및 스트레스 수치 검사를 통해 대상자의 심리 상태를 파악한 결과를 토대로 우울 예방 맞춤형 프로그램을 운영하고 태블릿을 쉽게 따라 할 수 있도록 보조강사와 1:1로 진행되는 소규모 교육을 제공하여 대상자들의 만족을 높인 것으로 분석됨

지역사회 자원(강사, 장소 등)을 연계하여 추진한 성동구송정보건지소
특화사업임('25.7월 송정보건지소 인터뷰)

[참고] 광장일보, 뉴스로 등(2025. 7. 15.)

서울 관악구 유아부터 백세까지 건강하게, 관악구 '맞춤형 신체활동 프로그램'

- 서울 관악구가 구민이 일상 속에서 건강하게 생활할 수 있도록 생애주기별로 맞춤형 신체활동 프로그램을 운영한다고 10일 밝힘
- 연중 상시로 운영되는 ▲유아 신체활동사업(관악아이 뛰움) ▲초등학생 음악 줄넘기 ▲성인 비만탈출 프로그램 ▲중년여성 비만예방 프로그램 ▲어르신 백세건강 운동교실 등 프로그램에 참가할 수 있음
- 특히 지난해 기준 지역 내 50세 이상 여성의 중강도 이상 신체활동 실천율이 다른 연령대에 비해 낮게 나타남에 따라, 중년여성을 위한 비만예방 프로그램을 확대하고 집중 운영 중임
- 해당 프로그램은 갱년기 여성을 위한 순환운동을 중심으로 근력·유산소·평형성 강화는 물론, 정신건강 개선에도 효과를 보이고 있음
- 참가자에게는 체성분 검사와, 1:1 맞춤형 운동상담, 갱년기 증상 완화를 위한 영양 교육 등이 함께 제공됨

[참고] 잡포스트, 뉴시스, 문화일보, 데일리안 등(2025. 7. 10.)

Q&A 무엇이든 물어보세요! 우울증 편	Q 우울증이란 무엇인가요? A 우울증은 “우울감과 무기력, 즐거움 상실 또는 짜증과 분노의 느낌이 지속되는 상태”를 이야기해요. 기분, 생각 및 행동 방식에 영향을 미치며 다양한 정서적, 신체적 고통을 유발할 수 있어요.
Q 우울증의 증상은 무엇인가요? A 다양한 증상이 일어날 수 있어요. - 불면증이나 과도한 수면을 포함한 수면 장애 - 식욕이 줄어 체중이 줄기도 하지만 식욕이 늘어 체중이 늘기도 함 - 병원 검사에서 설명되지 않는 허리 통증이나 두통과 같이 지속되는 통증 - 피곤함과 에너지 부족으로 작은 작업이라도 상당한 노력이 필요	Q 우울감과 우울증의 차이는 무엇인가요? A 이혼, 실직, 지인의 죽음, 심각한 사고, 은퇴와 같은 주요한 스트레스 상황에서는 누구든지 “일시적인 우울감”을 경험할 수 있어요. 그러나 “우울증”은 이러한 우울감이 지속될 뿐 아니라 일상생활의 유지가 어려워질 수 있어요.
Q 우울증 치료방법에는 무엇이 있나요? A 약물치료와 정신치료(심리치료)는 우울증을 앓고 있는 대부분의 사람에게 효과적이에요. 약물치료 우울증 치료에 사용되는 약물들은 뇌에서 신경 전달 물질이라고 하는 특정 화학 물질의 균형을 맞춤 정신치료 정신 건강 전문가와 심리 상태 및 관련 문제에 관해 이야기함으로써 우울증을 치료	Q 우울증 관리방법에 대해 알려주세요! A 건강하고 규칙적인 식사와 같이 스스로를 돌보는 노력이 필요해요. 매일 최소한 30분 정도의 적당한 운동을 하는 것이 좋아요. 잠들기 최소 2시간 전부터는 전자장치 사용을 중단해서 푸른 빛 자극을 피해요.

Q

도움을 받을 수 있는 곳은 어디인가요?

A



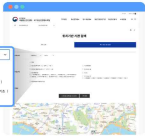
자살예방상담
109



정신건강
위기상담 전화
1577-0199



청소년 모바일 상담
'다들어줄게'



포털에서 제공하는
위치기반 기관 검색 서비스

시군구 단위의
정신건강복지센터 위치 파악

[참고] 질병관리청 누리집 > 건강정보 >
정신건강정보 > 국가정신건강정보포털 >
인식개선정보 > 카드뉴스



참고2

폭염으로 인한 온열질환 Q&A

Q&A

더운 환경에서 활동하게 될 경우 어떻게 해야 할까요?

더운 환경에서 일하거나 운동하는 것이 익숙하지 않다면 천천히 시작하여 점차 속도를 올리세요.

더위 속에서 운동이나 일을 하다가 심장이 두근거리고 숨이 가빠질 경우 모든 활동을 중단하시고, 서늘한 곳에서 휴식을 취하세요.

Q&A

운동 후 땀을 많이 흘린 경우에 수분보충 방법은 무엇인가요?

땀을 많이 흘린 후에는 너무 많은 생수를 한꺼번에 마시지 마세요. 땀을 많이 흘리면 몸에서 염분과 미네랄이 함께 빠져나가 몸안의 이온균형이 깨질 수 있으므로, 이온음료(스포츠음료) 등으로 수분을 보충하는 것이 좋습니다.

당뇨병, 고혈압 등 만성 질환이 있는 경우 스포츠 음료를 마시거나 염분을 복용하기 전에 의사와 상담하세요.

Q&A

폭염 시 노인이 주의할 점은 무엇인가요?

노인은 급격한 온도 변화에 적응하기 어렵고, 복용하는 처방약이 체온이나 땀을 조절하는 신체능력에 영향을 미칠 수 있기 때문에 특히 주의가 필요합니다.

시원한 곳에서 머무르고 평소보다 물을 더 많이 마시도록 합니다. 의사가 마시는 물의 양을 제한하는 경우에는 더운 날씨에 얼마나 물을 마셔야 하는지 물어보세요.

더위를 식히기 위해 샤워나 목욕을 하시고, 너무 격렬한 활동을 하지 마시고 충분한 휴식을 취하세요.

집이 더워지지 않도록 뜨거운 불을 사용하는 요리는 자제하세요.

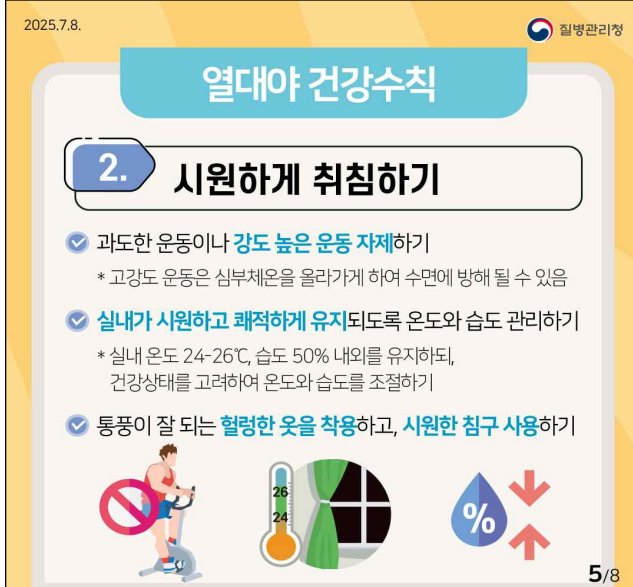
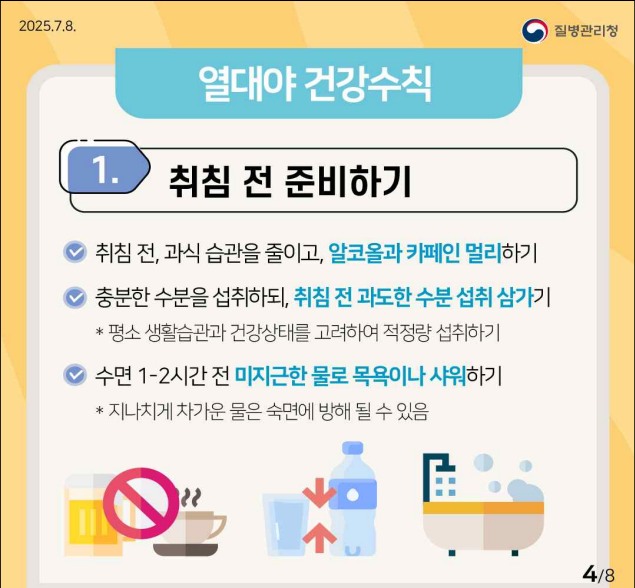
Q&A

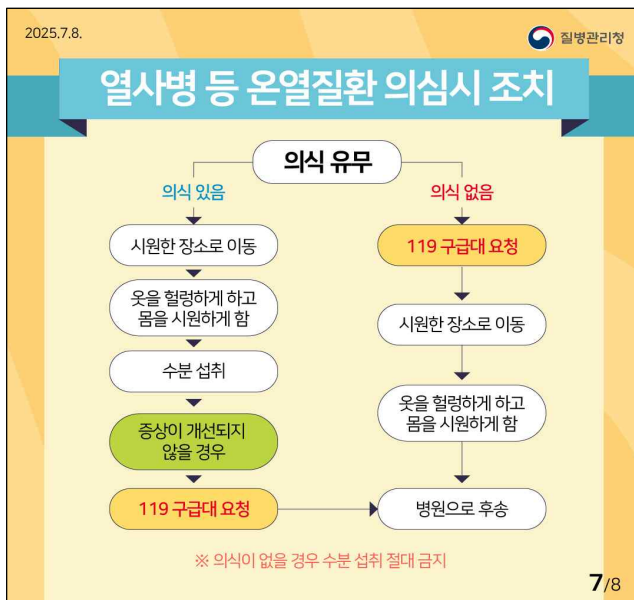
폭염 시 아기나 어린이가 주의할 점은 무엇인가요?

아이들을 주차된 차 안에 두지 마세요. 폭염 시 자동차 안의 온도는 매우 빠르게 위험한 온도까지 가열될 수 있어 주차된 차에 방치될 경우 열사병 및 사망의 위험이 높습니다.

아이들이 충분한 수분을 섭취할 수 있도록 해주세요. 너무 찬 음료나 설탕이 많이 든 음료는 삼가는 것이 좋습니다.

[참고] 질병관리청 누리집 > 건강정보 > 건강위해정보 > 폭염 > Q&A





[참고] 질병관리청 누리집 > 건강정보 > 건강위해정보 > 폭염 >
건강수칙홍보자료(열대야 건강수칙)

