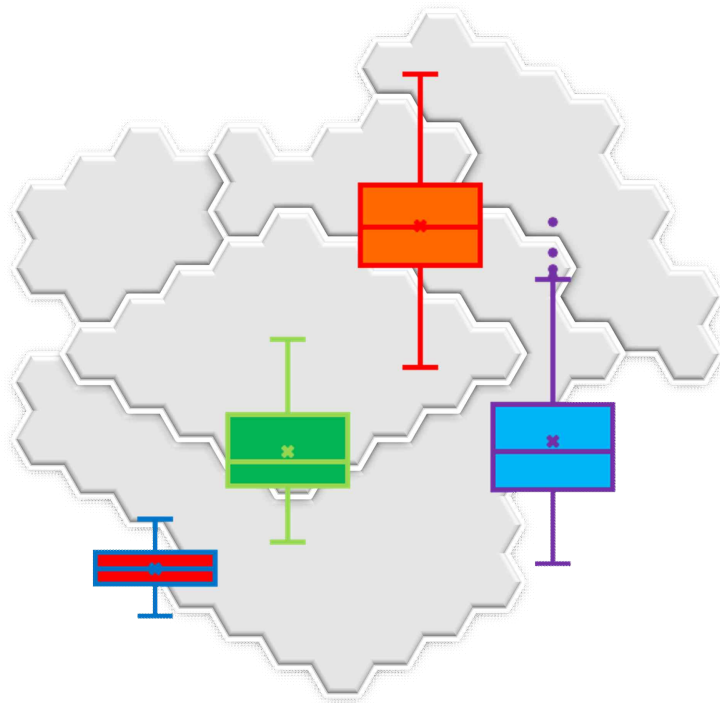


수도권역 만성질환 통계 알리미



[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 ‘건강생활실천율’에 관한 지역 통계 자료를 제공하고, 다음 호는 ‘혈당수치 인지율’ 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 대푯값은 시·군·구 중위수로 제시

자료원 2. 「건강수명 통계집」 (한국건강증진개발원 제공)

- 건강수명은 설리반 방법을 이용하여 생명표(기대수명) 작성, 건강손실년수(YLD) 산출, 건강수명 계산의 순으로 이루어짐

자료원 3. 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. 10. 16.(목)

* 7월부터 격주 발간으로 10월은 2회차 발간 예정(10.16., 10.30.)

목 차

1. 건강생활실천율 지역 통계 현황	1
2. 2022년 건강수명 지역현황	5
3. 2025년 온열질환자 발생현황(9.20.기준)	7
4. 지역 만성질환사업 소개	16
[참고] 한국인을 위한 신체활동 지침(카드뉴스)	17

[건강생활실천율] 금연, 절주, 걷기를 모두 실천하는 사람의 분율

※ 19세 이상 대상

* 금연, 절주, 걷기 실천자의 정의

- 금연 실천자: 평생 흡연해 본 적이 없거나, 과거 흡연하였더라도 현재 금연하고 있는 사람
- 절주 실천자: 비음주자이거나, 최근 1년 동안 술을 마셨더라도 한 번의 술자리에서 남자는 7잔 미만, 여자는 5잔 미만으로 주 1회 이하로 마신 사람
- 걷기 실천자: 최근 1주일 동안 1일 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 사람

○ '24년 수도권역 건강생활실천율은 서울 52.4%, 인천 41.3%, 경기 40.7%, 강원 27.2%로, 서울이 가장 높았음

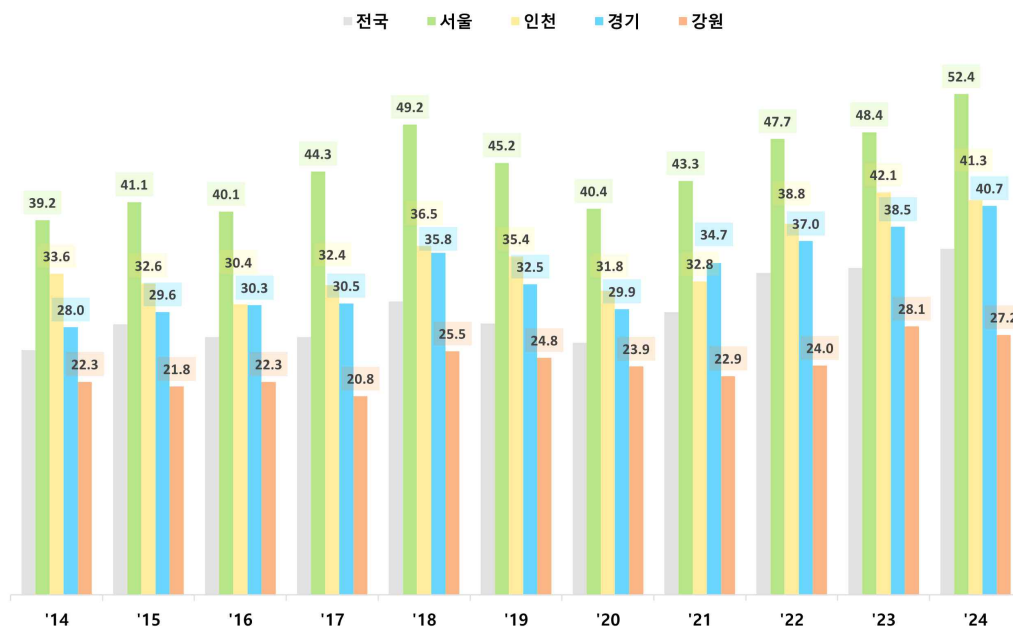
* '24년 건강생활실천율은 전국 36.2%로, 서울에서 52.4%로 가장 높았고, 강원에서 27.2%로 가장 낮았음

○ 10년 전 대비 건강생활실천율은 전국 및 수도권역 시·도 모두 증가하였으며, 전국 대비 서울, 경기, 인천 지역은 지속적으로 높게, 강원 지역은 낮게 나타남

<'14-'24년 시·도별 건강생활실천율 추이(단위: %)>

■ (전국보다 높은 지역), ■ (전국보다 낮은 지역)

구분	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24
전국	25.6	28.3	27.0	27.0	30.7	28.4	26.4	29.6	33.7	34.2	36.2
서울	39.2	41.1	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4
인천	33.6	32.6	30.4	32.4	36.5	35.4	31.8	32.8	38.8	42.1	41.3
경기	28.0	29.6	30.3	30.5	35.8	32.5	29.9	34.7	37.0	38.5	40.7
강원	22.3	21.8	22.3	20.8	25.5	24.8	23.9	22.9	24.0	28.1	27.2

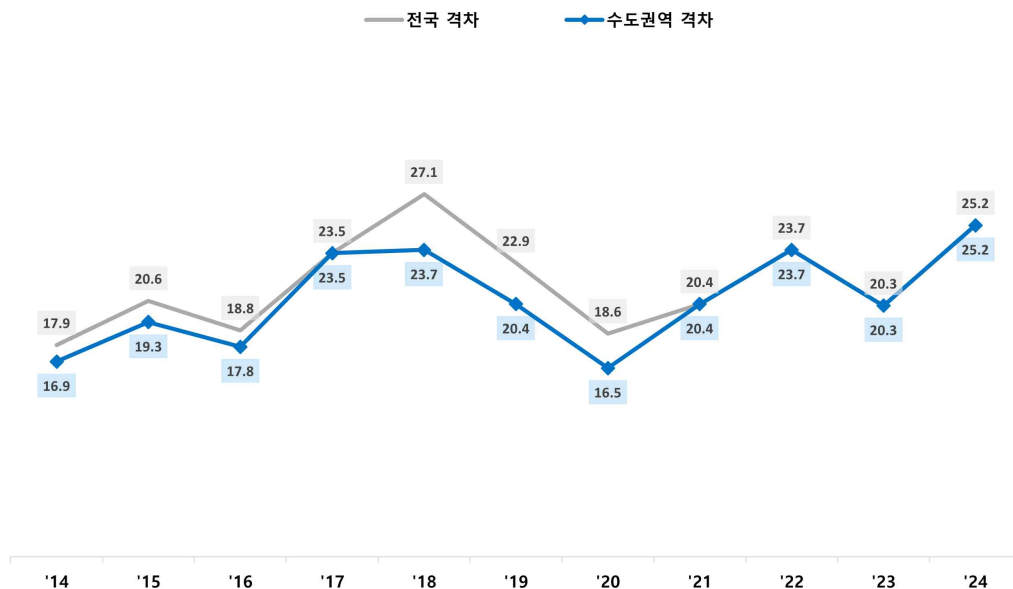


- '24년 수도권역 건강생활실천율 시·도 간 격차는 25.2%p이며, '23년 20.3%p 대비 4.9%p 증가하였음
- * '21~'24년: 전국 최댓값(서울), 전국 최솟값(강원)
- 최근 10년간 수도권역 시·도 간 격차는 '18년까지 증가 추세를 보이다 '18년에서 '20년 사이 감소하는 경향을 보였으나, '20년 이후 다시 증가하고 있음

<'14-'24년 사·도·별 건강생활실천율 격차 추이(단위: %, %P)>

구분		'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	전년대비 차이
전국	격차	17.9	20.6	18.8	23.5	27.1	22.9	18.6	20.4	23.7	20.3	25.2	↑
	최댓값	39.2	41.1	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4	
	최솟값	21.3	20.5	21.3	20.8	22.1	22.3	21.8	22.9	24.0	28.1	27.2	
수도권역	격차	16.9	19.3	17.8	23.5	23.7	20.4	16.5	20.4	23.7	20.3	25.2	↑
	최댓값	39.2	41.1	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4	
	최솟값	22.3	21.8	22.3	20.8	25.5	24.8	23.9	22.9	24.0	28.1	27.2	

* '23년 대비 '24년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)



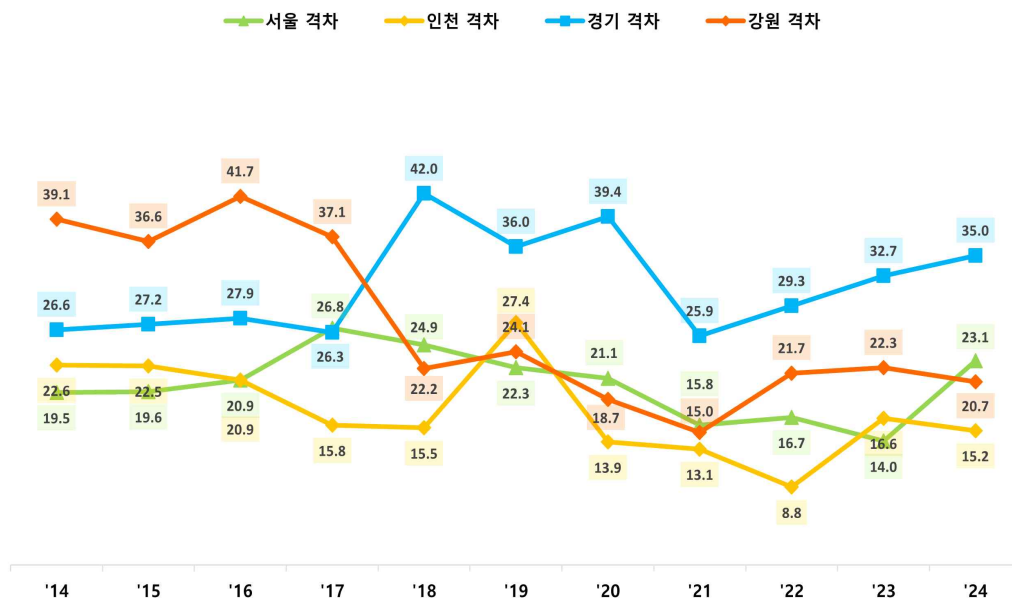
- '24년 수도권역 시·군·구 간 격차는 서울 23.1%p, 인천 15.2%p, 경기 35.0%p, 강원 20.7%p로, 경기가 가장 높았음
- 전년 대비 인천, 강원 지역은 시·군·구 간 격차가 감소(1.4%p, 1.6%p)하였고, 서울, 경기 지역은 증가(9.1%p, 2.3%p)하였음

- 최근 10년간 수도권역 시·군·구 간 격차는 증감을 반복하는 형태를 보이며, 10년 전 대비 인천, 강원 지역은 격차가 감소하였고, 서울, 경기 지역은 증가하였음

<'14-'24년 시·군·구별 건강생활실천율 격차 추이(단위: %, %P)>

구분		'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	전년대비 차이
전국	격차	39.6	39.8	41.7	47.4	54.5	45.1	52.4	49.0	41.4	40.8	47.7	↑
	최댓값	50.8	51.3	52.0	57.3	65.0	54.7	62.1	58.6	55.4	54.6	63.6	
	최솟값	11.2	11.5	10.3	9.9	10.5	9.6	9.7	9.6	14.0	13.8	15.9	
서울	격차	19.5	19.6	20.9	26.8	24.9	22.3	21.1	15.8	16.7	14.0	23.1	↑
	최댓값	48.3	51.3	51.3	57.3	65.0	54.7	54.6	51.2	55.4	54.3	63.6	
	최솟값	28.8	31.7	30.4	30.5	40.1	32.4	33.5	35.4	38.7	40.3	40.5	
인천	격차	22.6	22.5	20.9	15.8	15.5	27.4	13.9	13.1	8.8	16.6	15.2	↓
	최댓값	39.5	39.7	35.6	38.4	42.5	41.6	39.7	37.4	43.2	48.0	44.2	
	최솟값	16.9	17.2	14.7	22.6	27.0	14.2	25.8	24.3	34.4	31.4	29.0	
경기	격차	26.6	27.2	27.9	26.3	42.0	36.0	39.4	25.9	29.3	32.7	35.0	↑
	최댓값	42.3	43.4	42.3	44.3	58.6	50.5	55.0	49.8	53.4	54.6	57.9	
	최솟값	15.7	16.2	14.4	18.0	16.6	14.5	15.6	23.9	24.1	21.9	22.9	
강원	격차	39.1	36.6	41.7	37.1	22.2	24.1	18.7	15.0	21.7	22.3	20.7	↓
	최댓값	50.8	49.9	52.0	48.4	34.4	33.7	36.6	31.0	35.7	36.4	40.8	
	최솟값	11.7	13.3	10.3	11.3	12.2	9.6	17.9	16.0	14.0	14.1	20.1	

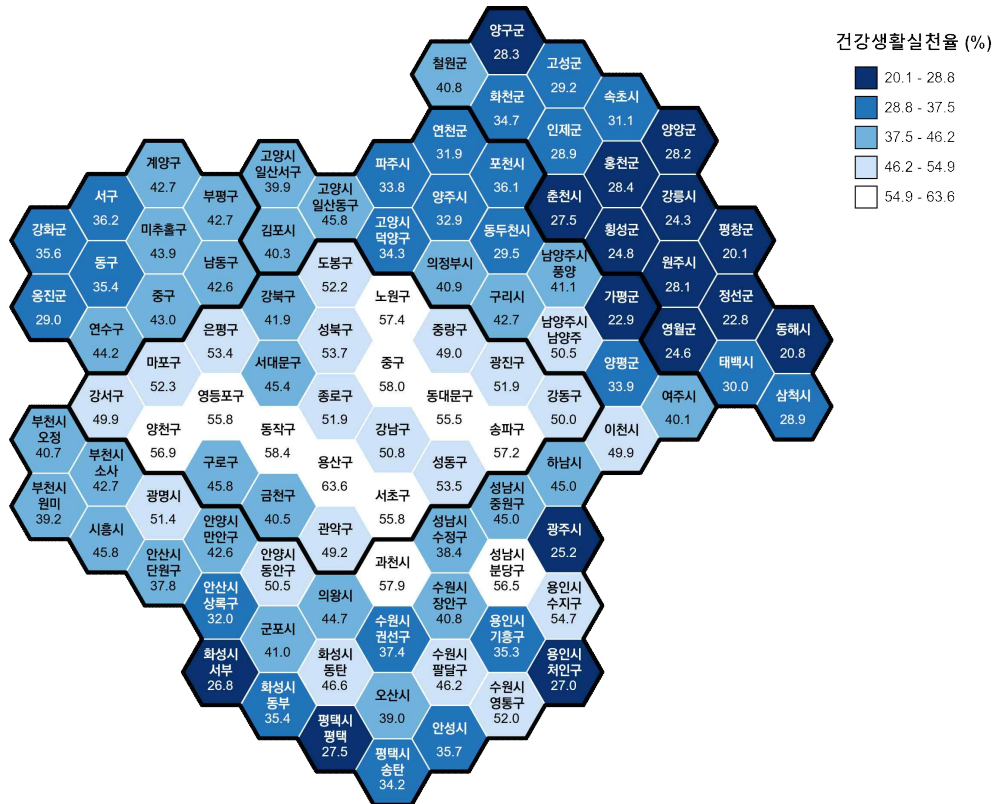
* '23년 대비 '24년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)
- 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시



○ '24년 수도권역 시·군·구별 건강생활실천율은 서울 용산구에서 63.6%로 가장 높았고, 강원 평창군에서 20.1%로 가장 낮았음

* 전국적으로는 서울 용산구가 63.6%로 가장 높았고, 충북 보은군이 15.9%로 가장 낮았음

< '24년 시·군·구별 건강생활실천율 분포 >



* 지표의 수치가 높을수록 연한 색

(단위: %)

순위	상위지역					하위지역				
	전국	서울	인천	경기	강원	전국	서울	인천	경기	강원
1위	서울 용산구 (63.6)	용산구 (63.6)	연수구 (44.2)	과천시 (57.9)	철원군 (40.8)	충북 보은군 (15.9)	금천구 (40.5)	옹진군 (29.0)	가평군 (22.9)	평창군 (20.1)
2위	서울 동작구 (58.4)	동작구 (58.4)	미추홀구 (43.9)	성남시 분당구 (56.5)	화천군 (34.7)	경남 합천군 (17.4)	강북구 (41.9)	동구 (35.4)	광주시 (25.2)	동해시 (20.8)
3위	서울 중구 (58.0)	중구 (58.0)	중구 (43.0)	용인시 수지구 (54.7)	속초시 (31.1)	강원 평창군 (20.1)	서대문구 (45.4)	강화군 (35.6)	화성시 서부 (26.8)	정선군 (22.8)
4위	경기 과천시 (57.9)	노원구 (57.4)	계양구, 부평구 (42.7)	수원시 영통구 (52.0)	태백시 (30.0)	경남 산청군 (20.5)	구로구 (45.8)	서구 (36.2)	용인시 처인구 (27.0)	강릉시 (24.3)
5위	서울 노원구 (57.4)	송파구 (57.2)	남동구 (42.6)	광명시 (51.4)	고성군 (29.2)	강원 동해시 (20.8)	중랑구 (49.0)	남동구 (42.6)	평택시 평택 (27.5)	영월군 (24.6)

[건강수명] 몸이나 정신이 건강한 상태로 활동을 하며 산 기간, 평균 수명에서 질병으로 몸이 아픈 기간을 제외한 기간

* 건강수명 산출 주기

- 건강수명은 매년 산출되고 있으나 건강수명의 기초자료인 건강보험청구자료는 작성대상 연도의 익년도에 데이터가 구축되고 퇴원손상심층조사자료는 익년도에 공표되어 산출년도와 발표시기 간 약 2년의 차이가 발생함

- '22년 수도권역 건강수명은 서울 70.81세, 인천 69.49세, 경기 70.09세, 강원 69.68세로, 서울이 가장 높았음
- * '22년 건강수명은 전국 69.89세로, 세종에서 71.00세로 가장 높았고, 부산에서 68.32세로 가장 낮았음
- 전년 대비 건강수명은 전국 및 수도권역 시·도 모두 감소하였고, 성별에 따른 격차도 감소하였음

<'21-'22년 시·도별/성별 건강수명 추이(단위: 세)>

구분		'21	'22	전년대비 차이*
전국	전체	70.51	69.89	↓
	남성	68.28	67.94	↓
	여성	72.50	71.69	↓
	성별 격차	4.22	3.75	↓
서울	전체	71.20	70.81	↓
	남성	69.13	68.89	↓
	여성	73.10	72.65	↓
	성별 격차	3.97	3.76	↓
인천	전체	69.75	69.49	↓
	남성	67.68	67.62	↓
	여성	71.60	71.19	↓
	성별 격차	3.92	3.57	↓
경기	전체	70.88	70.09	↓
	남성	68.99	68.46	↓
	여성	72.55	71.54	↓
	성별 격차	3.56	3.08	↓
강원	전체	70.72	69.68	↓
	남성	68.05	67.29	↓
	여성	73.26	72.03	↓
	성별 격차	5.21	4.74	↓

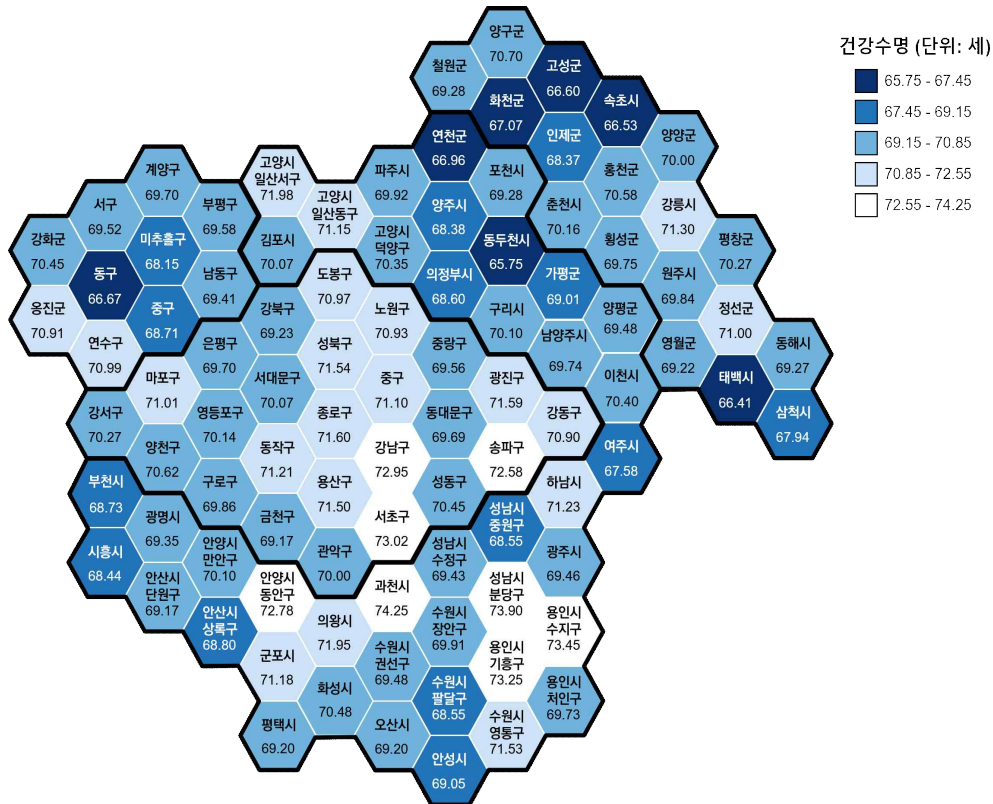
* '21년 대비 '22년 결과값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)

- 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시

○ '22년 수도권역 시·군·구별 건강수명은 경기 과천시에서 74.25세로 가장 높았고, 경기 동두천시에서 65.75세로 가장 낮았음

* 전국적으로는 경기 과천시가 74.25세로 가장 높았고, 전남 해남군이 63.57세로 가장 낮았음

< '22년 시·군·구별 건강수명 분포 >



* 지표의 수치가 높을수록 연한 색

(단위: 세)

순위	상위지역					하위지역				
	전국	서울	인천	경기	강원	전국	서울	인천	경기	강원
1위	경기 과천시 (74.25)	서초구 (73.02)	연수구 (70.99)	과천시 (74.25)	강릉시 (71.30)	전남 해남군 (63.57)	금천구 (69.17)	동구 (66.76)	동두천시 (65.75)	태백시 (66.41)
2위	경북 울릉군 (74.09)	강남구 (72.95)	웅진군 (70.91)	성남시 분당구 (73.90)	정선군 (71.00)	부산 영도구 (64.26)	강북구 (69.23)	미추홀구 (68.15)	연천군 (66.96)	속초시 (66.53)
3위	경기 성남시 분당구 (73.90)	송파구 (72.58)	강화군 (70.45)	용인시 수지구 (73.45)	양구군 (70.70)	전북 고창군 (64.36)	중랑구 (69.56)	중구 (68.71)	여주시 (67.58)	고성군 (66.60)
4위	경기 용인시 수지구 (73.45)	종로구 (71.60)	계양구 (69.70)	용인시 기흥구 (73.25)	홍천군 (70.58)	전남 보성군 (64.77)	동대문구 (69.69)	남동구 (69.41)	양주시 (68.38)	화천군 (67.07)
5위	경기 용인시 기흥구 (73.25)	광진구 (71.59)	부평구 (69.58)	안양시 동안구 (72.78)	평창군 (70.27)	전남 영광군 (65.26)	은평구 (69.70)	서구 (69.52)	시흥시 (68.44)	삼척시 (67.94)

<온열질환 응급실감시체계 운영 개요>

- (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 시도 → 질병관리청
- (결과환류) 매일 16시까지 질병관리청 누리집을 통해 게시
- (통계산출) 지역구분은 '증상발생장소' 날짜는 '증상발생일' 기준으로 산출

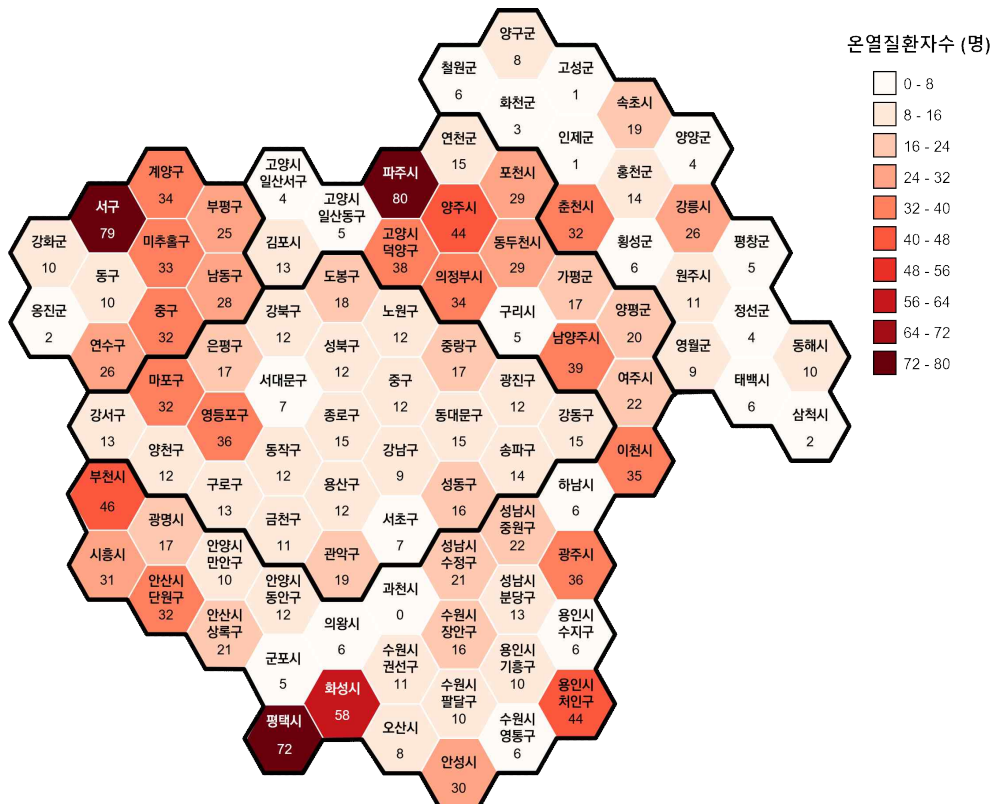
□ 주요 결과

※ 수도권역: 서울, 인천, 경기, 강원 포함

- (발생규모) '25년 9월 20일까지 신고된 전국 온열질환자 수는 총 4,442명으로 전년 대비 약 1.2배 증가하였으며, 전체 환자의 40.4%(1,794명)가 수도권역에서 발생
- 서울은 약 1.6배, 인천은 약 1.4배, 경기는 약 1.3배 증가하여 전국 증가율(약 1.2배) 보다 높은 수준이었으며, 강원은 전년과 동일한 수준

구분	감시기간	전국	수도권	서울	인천	경기	강원
'24년	환자수(명)	3,680	1,359	234	201	764	160
	사망자수(명)	34	7	2	1	2	2
'25년	환자수(명)	4,442	1,794	370	279	978	167
	사망자수(명)	29	11	3	2	6	0

<'25년 수도권역 시·군·구별 온열질환자 발생현황(증상발생장소 기준)>



- **(주별)** 온열질환자는 감시 시작 기준 7월 5주(429명), 7월 2주(418명), 7월 4주(298명) 순으로 가장 많이 발생, 이는 수도권역 발생(1,794명)의 약 63.8%(1,145명)에 해당

주별	5.15-5.17	5.18-5.24	5.25-5.31	6.1-6.7	6.8-6.14	6.15-6.21	6.22-6.28	6.29-7.5	7.6-7.12	7.13-7.19	7.20-7.26	7.27-8.2	8.3-8.9	8.10-8.16	8.17-8.23	8.24-8.30	8.31-9.6	9.7-9.13	9.14-9.20	계
전국	14	33	16	29	62	102	120	450	729	60	752	803	214	254	346	257	126	32	43	4,442
수도권	14	17	5	9	33	45	24	87	418	32	298	429	83	51	110	78	34	18	9	1,794
서울	13	4	2	2	12	18	7	19	79	3	44	97	11	4	17	15	7	10	6	370
인천	0	3	0	0	3	3	0	10	82	9	46	56	23	7	16	13	7	1	0	279
경기	0	8	3	5	13	13	15	45	227	19	186	231	44	31	67	46	16	6	3	978
강원	1	2	0	2	5	11	2	13	30	1	22	45	5	9	10	4	4	1	0	167

- **(성별)** 성별에 따른 온열질환자는 전국 남자 79.6%, 여자 20.4%이었으며, 전국 구성비와 유사한 수준이었음

시도		계	남자	여자
전국	(명)	4,442	3,538	904
	(%)	100.0	79.6	20.4
서울	(명)	370	279	91
	(%)	100.0	75.4	24.6
인천	(명)	279	205	74
	(%)	100.0	73.5	26.5
경기	(명)	978	802	176
	(%)	100.0	82.0	18.0
강원	(명)	167	122	45
	(%)	100.0	73.1	26.9

- **(발생연령)** 서울·인천·강원은 65세이상에서 온열질환자가 많이 발생하여 (서울 38.4, 인천 32.6%, 강원 31.7%) 전국 30.1%보다 높았음
- 20대에서는 인천, 강원, 경기 30대에서는 강원, 경기, 서울이 전국 보다 높은 수준이었음

시도	계	0-9세	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70-79세	80세이상	65세이상
전국	(명)	4,442	9	132	441	602	599	863	833	485	1,339
	(%)	100.0	0.2	3.0	9.9	13.6	13.5	19.4	18.8	10.9	30.1
서울	(명)	370	0	11	33	55	40	68	38	51	142
	(%)	100.0	0.0	3.0	8.9	14.9	10.8	18.4	10.3	13.8	38.4
인천	(명)	279	3	13	41	35	35	34	55	34	91
	(%)	100.0	1.1	4.7	14.7	12.5	12.5	12.2	19.7	12.2	32.6
경기	(명)	978	3	35	108	153	127	184	186	106	258
	(%)	100.0	0.3	3.6	11.0	15.6	13.0	18.8	19.0	10.8	26.4
강원	(명)	167	0	5	23	28	13	30	35	15	53
	(%)	100.0	0.0	3.0	13.8	16.8	7.8	18.0	21.0	9.0	31.7

- **(질환분류)** 4개 시·도 모두 열탈진 환자수가 가장 많았고, 그 다음으로 열사병 순이었음

시도		계	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	기타
전국	(명)	4,442	662	2,760	611	341	3	65
	(%)	100	14.9	62.1	13.8	7.7	0.1	1.5
서울	(명)	370	84	180	33	70	0	3
	(%)	100.0	22.7	48.6	8.9	18.9	0.0	0.8
인천	(명)	279	40	180	32	26	1	0
	(%)	100.0	14.3	64.5	11.5	9.3	0.4	0.0
경기	(명)	978	137	637	121	73	0	10
	(%)	100.0	14.0	65.1	12.4	7.5	0.0	1.0
강원	(명)	167	39	95	14	18	0	1
	(%)	100.0	23.4	56.9	8.4	10.8	0.0	0.6

- **(발생시간)** 4개 시·도 모두 가장 더운 시간대인 12시~17시까지 온열질환자가 가장 많이 발생하였고(인천 52.1%, 경기 48.6%, 강원 41.4%, 서울 39.4%), 서울은 06~12시에 발생한 환자도 37.3%로 다른 지역보다 많았음

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)	4,442	88	514	361	381	407	387	437	478	435	321	257	376
	(%)	100	2.0	11.6	8.1	8.6	9.2	8.7	9.8	10.8	9.8	7.2	5.8	8.5
서울	(명)	370	9	54	46	38	26	29	23	38	30	20	18	39
	(%)	100.0	2.4	14.6	12.4	10.3	7.0	7.8	6.2	10.3	8.1	5.4	4.9	10.5
인천	(명)	279	10	23	12	19	25	25	32	33	30	19	15	36
	(%)	100.0	3.6	8.2	4.3	6.8	9.0	9.0	11.5	11.8	10.8	6.8	5.4	12.9
경기	(명)	978	21	105	61	90	94	85	92	100	105	81	60	84
	(%)	100.0	2.1	10.7	6.2	9.2	9.6	8.7	9.4	10.2	10.7	8.3	6.1	8.6
강원	(명)	167	2	25	12	11	11	24	12	6	16	19	11	18
	(%)	100.0	1.2	15.0	7.2	6.6	6.6	14.4	7.2	3.6	9.6	11.4	6.6	10.8

- **(발생장소)** 서울은 운동장 등 공원, 길가에서 44.9%, 경기·인천은 실외 작업장, 길가에서(경기 48.1%, 인천 41.9%), 강원은 논밭, 길가에서 32.4%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)	3,521	1,430	233	540	119	52	511	186	450	921	237	137	357	50	140
	(%)	79.3	40.6	6.6	15.3	3.4	1.5	14.5	5.3	12.8	20.7	25.7	14.9	38.8	5.4	15.2
서울	(명)	275	64	28	6	4	1	138	12	22	95	51	17	11	0	16
	(%)	74.3	17.3	7.6	1.6	1.1	0.3	37.3	3.2	5.9	25.7	13.8	4.6	3.0	0.0	4.3
인천	(명)	201	71	18	4	9	2	45	17	35	78	19	9	34	0	16
	(%)	72.0	25.4	6.5	1.4	3.2	0.7	16.1	6.1	12.5	28.0	6.8	3.2	12.2	0.0	5.7
경기	(명)	785	364	52	85	14	5	107	36	122	193	49	21	83	5	35
	(%)	80.3	37.2	5.3	8.7	1.4	0.5	10.9	3.7	12.5	19.7	5.0	2.1	8.5	0.5	3.6
강원	(명)	142	26	11	31	10	5	23	7	29	25	5	11	3	4	2
	(%)	85.0	15.6	6.6	18.6	6.0	3.0	13.8	4.2	17.4	15.0	3.0	6.6	1.8	2.4	1.2

- **(직업)** 경기·인천은 단순노무종사자가 경기 28.9%, 인천 26.5%로 많았으며, 강원은 농림어업숙련종사가 15.0%로 많았음

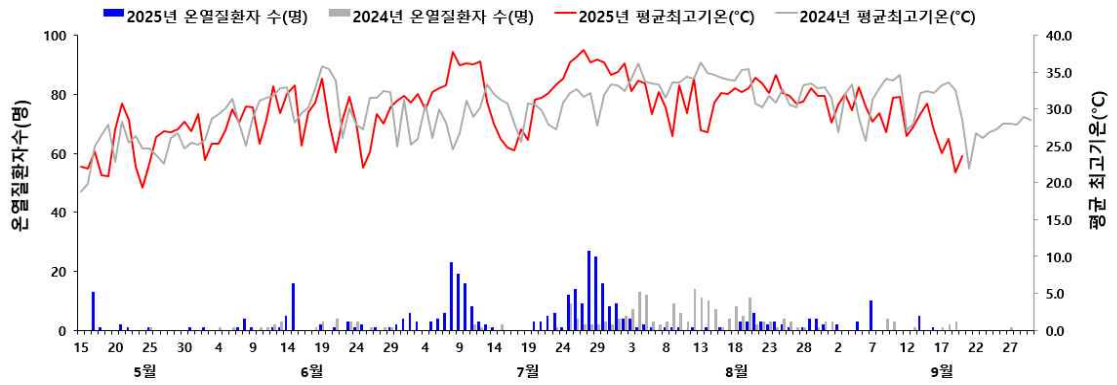
시도		계	관리자	전문가 및 관련 종사자	사무 종사자	서비스 종사자	판매 종사자	농림 어업 숙련 종사자	기능원 및 관련 기능 종사자	장치 기계 조립 종사자	단순 노무 종사자	군인	주부	학생	무직 (노숙인 제외)	노숙인	미상	기타
전국	(명)	4,442	42	184	99	128	40	343	114	165	1,159	99	156	166	589	8	653	497
	(%)	100.0	0.9	4.1	2.2	2.9	0.9	7.7	2.6	3.7	26.1	2.2	3.5	3.7	13.3	0.2	14.7	11.2
서울	(명)	370	1	13	15	15	5	2	10	8	49	3	10	17	100	1	89	32
	(%)	100.0	0.3	3.5	4.1	4.1	1.4	0.5	2.7	2.2	13.2	0.8	2.7	4.6	27.0	0.3	24.1	8.6
인천	(명)	279	3	15	4	17	3	8	2	10	74	16	3	13	50	1	38	22
	(%)	100.0	1.1	5.4	1.4	6.1	1.1	2.9	0.7	3.6	26.5	5.7	1.1	4.7	17.9	0.4	13.6	7.9
경기	(명)	978	10	39	21	31	6	46	32	25	283	45	31	38	102	1	154	114
	(%)	100.0	1.0	4.0	2.1	3.2	0.6	4.7	3.3	2.6	28.9	4.6	3.2	3.9	10.4	0.1	15.7	11.7
강원	(명)	167	0	2	5	8	1	25	7	5	12	7	5	5	19	0	52	14
	(%)	100.0	0.0	1.2	3.0	4.8	0.6	15.0	4.2	3.0	7.2	4.2	3.0	3.0	11.4	0.0	31.1	8.4

□ 온열질환 추정 사망 신고사례

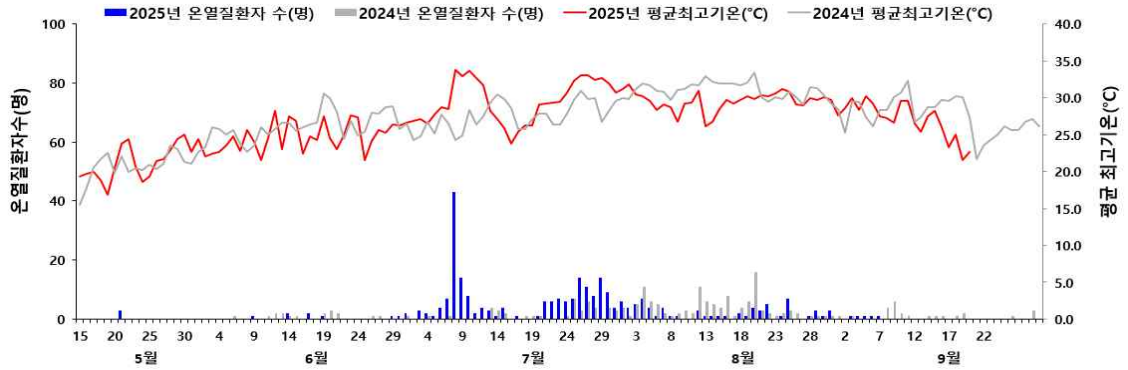
발생지역	성별	연령(대)	발생장소	직업	증상발생일
서울 중랑구	여	70대	운동장(공원)	알 수 없음	6.19.
경기 이천시	남	80대	산	무직	7.2.
경기 파주시	남	60대	길가	무직(노숙인제외)	7.23.
경기 성남시	남	50대	실외 기타	알 수 없음	7.25.
경기 화성시	남	70대	논밭	농부	7.28
인천 서구	여	90대	자택	무직	7.29.
서울 강동구	남	70대	길가	기타	7.30.
서울 관악구	남	80대	집	무직(노숙인제외)	7.31.
경기 파주시	남	50대	집	무직	8.2.
인천 부평구	여	70대	길가	무직	8.5.
경기 포천시	남	20대	길가	군인	9.5.

□ 시·도별 발생추이

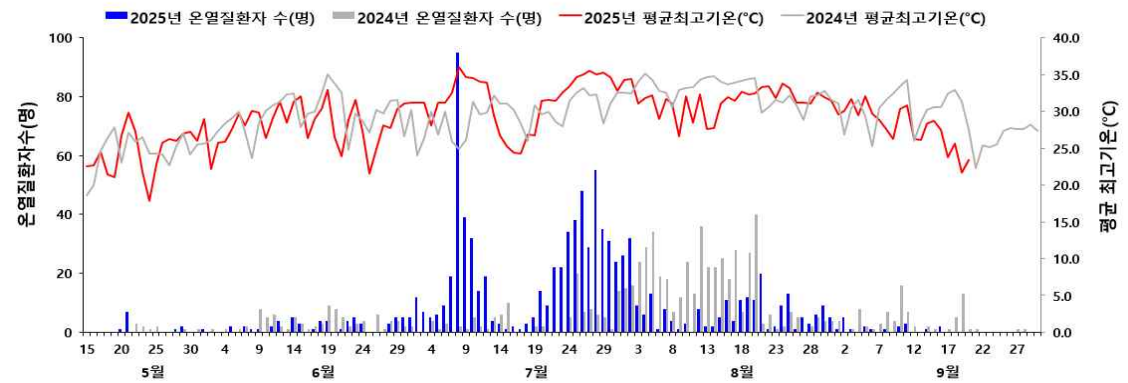
(서울)



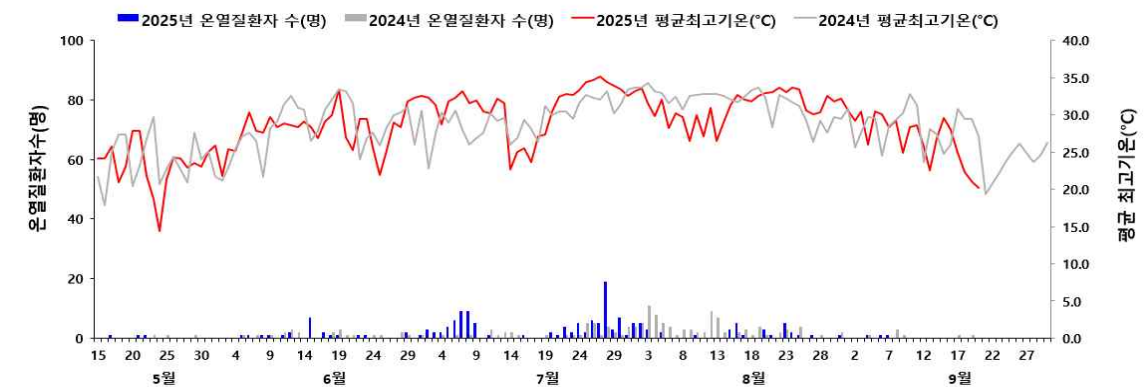
(인천)



(경기)



(강원)



□ 발생추이

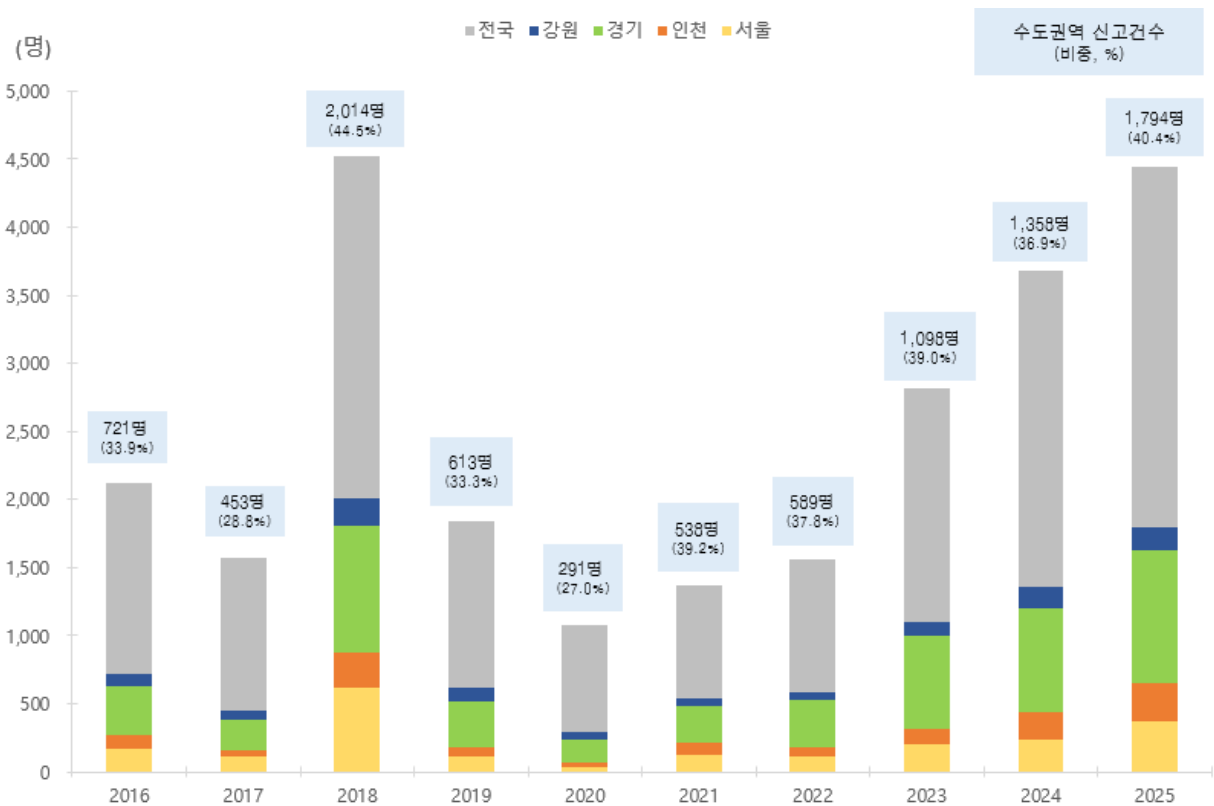
※ 감시기간: 5.20.~9.20.(2025년: 5.15.~9.20.)

- 최근 10년 감시기간 동안에 발생한 수도권역 온열질환자는 2018년에 2,014명으로 가장 많이 발생하였으며, 2025년 1,794명, 2024년 1,358명, 2023년 1,098명 순이었음

- 전체 온열질환자 중 수도권역의 발생분포는 약 27~45%에 해당

<표 1. 최근 10년간 온열질환자 발생현황>

구분		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
전국		2,124	1,574	4,526	1,841	1,078	1,371	1,557	2,815	3,679	4,442
수도권	(명)	721	453	2,014	613	291	538	589	1,098	1,358	1,794
	(%)	33.9	28.8	44.5	33.3	27.0	39.2	37.8	39.0	36.9	40.4
서울	(명)	170	107	616	107	38	120	110	199	234	370
	(%)	8.0	6.8	13.6	5.8	3.5	8.8	7.1	7.1	6.4	8.3
인천	(명)	101	54	258	68	27	92	68	113	200	279
	(%)	4.8	3.4	5.7	3.7	2.5	6.7	4.4	4.0	5.4	6.3
경기	(명)	358	217	937	342	176	271	350	682	764	978
	(%)	16.9	13.8	20.7	18.6	16.3	19.8	22.5	24.2	20.8	22.0
강원	(명)	92	75	203	96	50	55	61	104	160	167
	(%)	4.3	4.8	4.5	5.2	4.6	4.0	3.9	3.7	4.3	3.8



<그림 1. 최근 10년간 온열질환 신고건수 및 수도권역 비중>

붙임 3

수도권역 온열질환 진료 환자 수(국민건강보험공단)

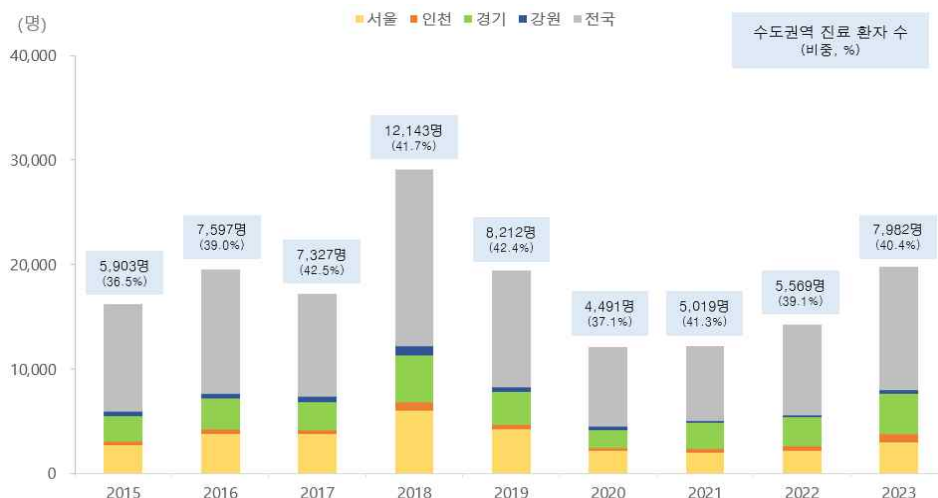
- (진료연도) 2015~2023년 * 건강보험 급여실적(의료급여 제외), 비급여 제외('24년 6월 지급분까지 포함)
- (주상병코드) 열사병(T67.0), 열실신(T67.1), 열경련(T67.2), 열탈진(T67.3~67.5), 열부종(T67.7), 기타(T67.8~67.9)
- (기준) 진료일 기준(한의분류 제외, 약국 제외)
- (주의사항) 본 자료는 요양기관에서 환자진료 중 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 일차진단명을 부여하고, 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발체, 최종확정된 질병과 다를 수 있음

□ 발생규모

- 최근 9년 동안 수도권역 요양기관에서 온열질환으로 진료 받은 환자는 총 159,663명이며, 2018년 12,182명, 2019년 8,252명, 2023년 8,021명 순이었음
- 전체 진료 환자 중 수도권역의 진료환자 비율은 약 36~42%에 해당

<표 2. 최근 9년간 온열질환 진료 환자수와 온열질환자 신고 현황 비교>

구분			2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
온열질환 진료 환자 수 (국민건강보험공단)	전국		16,193	19,491	17,233	29,106	19,387	12,111	12,148	14,238	19,756
	수도권	(명)	5,937	7,634	7,367	12,182	8,252	4,525	5,059	5,607	8,021
		(%)	36.7	39.2	42.7	41.9	42.6	37.4	41.6	39.4	40.6
	서울	(명)	2,670	3,745	3,745	6,033	4,225	2,178	1,938	2,198	2,960
		(%)	16.5	19.2	21.7	20.7	21.8	18.0	16.0	15.4	15.0
	인천	(명)	407	485	417	779	448	236	362	392	840
		(%)	2.5	2.5	2.4	2.7	2.3	1.9	3.0	2.8	4.3
	경기	(명)	2,432	2,907	2,677	4,514	3,118	1,742	2,510	2,763	3,862
		(%)	15.0	14.9	15.5	15.5	16.1	14.4	20.7	19.4	19.5
	강원	(명)	394	460	488	817	421	335	209	216	320
		(%)	2.4	2.4	2.8	2.8	2.2	2.8	1.7	1.5	1.6
온열질환자 수 (질병관리청) ※감시기간: 5.20.~9.30.	전국		1,056	2,125	1,574	4,526	1,841	1,078	1,376	1,564	2,818
	수도권	(명)	268	721	453	2,014	613	291	539	594	1,101
		(%)	25.4	33.9	28.8	44.5	33.3	27.0	39.2	38.0	39.1
	서울	(명)	50	170	107	616	107	38	121	110	201
		(%)	4.7	8.0	6.8	13.6	5.8	3.5	8.8	7.0	7.1
	인천	(명)	32	101	54	258	68	27	92	69	113
		(%)	3.0	4.8	3.4	5.7	3.7	2.5	6.7	4.4	4.0
	경기	(명)	115	358	217	937	342	176	271	353	683
		(%)	10.9	16.8	13.8	20.7	18.6	16.3	19.7	22.6	24.2
	강원	(명)	71	92	75	203	96	50	55	62	104
		(%)	6.7	4.3	4.8	4.5	5.2	4.6	4.0	4.0	3.7



<그림 2. (국민건강보험공단) 최근 9년간 온열질환 진료 환자 및 수도권역 비중>

- (진료연도) 2021~2024년 * 요양기관에서 청구한 요양급여비용 명세서에 대해 심사 결정한 내용 기준으로 산출
- (주상병코드) 열사병(T67.0), 열실신(T67.1), 열경련(T67.2), 열탈진(T67.3~67.5), 열부종(T67.7), 기타(T67.8~67.9)
- (기준) 진료일 기준
- (주의사항) 본 자료는 요양기관에서 환자진료 중 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 일차진단명을 부여하고, 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발체, 최종확정된 질병과 다를 수 있음

□ 발생규모

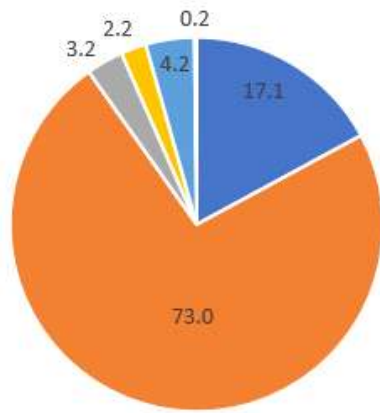
- 최근 4년 동안 수도권역 요양기관에서 온열질환으로 진료 받은 환자(건강보험심사평가원)는 열탈진 환자수가 가장 많았고, 그 다음으로 열사병 순이었음
- 온열질환 응급실감시체계(질병관리청)의 질환별 발생 순위는 요양기관 진료 환자와 동일한 반면, 질환분류별 비중은 상이함
- 요양기관 진료 환자는 열탈진 비중이 약 20~26% 높고, 온열질환 응급실감시 체계는 열사병(약 5~9%), 열실신(약 5~8%), 열경련(약 10~12%) 비중이 더 높았음

<표 3. 최근 4년간 온열질환 진료 환자와 온열질환자의 질환분류 비교>

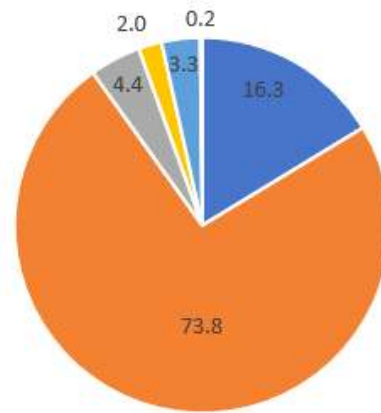
구분		온열질환 진료 환자(건강보험심사평가원)								온열질환자(질병관리청)							
		2021		2022		2023		2024		2021		2022		2023		2024	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
전국	총계	12,193	(100.0)	14,290	(100.0)	19,835	(100.0)	25,626	(100.0)	1,357	(100.0)	1,512	(100.0)	2,744	(100.0)	3,376	(100.0)
	열사병	2,389	(19.6)	2,454	(17.2)	3,257	(16.4)	5,013	(19.6)	346	(25.5)	302	(20.0)	483	(17.6)	685	(20.3)
	열탈진	8,908	(73.1)	10,808	(75.6)	15,004	(75.6)	19,196	(74.9)	666	(49.1)	782	(51.7)	1,555	(56.7)	1,871	(55.4)
	열경련	405	(3.3)	551	(3.9)	781	(3.9)	830	(3.2)	208	(15.3)	267	(17.7)	418	(15.2)	501	(14.8)
	열실신	238	(2.0)	252	(1.8)	487	(2.5)	508	(2.0)	112	(8.3)	118	(7.8)	228	(8.3)	271	(8.0)
	열부종	218	(1.8)	185	(1.3)	248	(1.3)	20	(0.1)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.0)	0	(0.0)
	기타	35	(0.3)	40	(0.3)	58	(0.3)	59	(0.2)	25	(1.8)	43	(2.8)	59	(2.2)	48	(1.4)
수도권역	총계	4,887	(100.0)	5,431	(100.0)	7,808	(100.0)	9,762	(100.0)	536	(100.0)	577	(100.0)	1,080	(100.0)	1,255	(100.0)
	열사병	837	(17.1)	886	(16.3)	1,050	(13.4)	1,554	(15.9)	140	(26.1)	130	(22.5)	195	(18.1)	268	(21.4)
	열탈진	3,568	(73.0)	4,006	(73.8)	5,917	(75.8)	7,644	(78.3)	252	(47.0)	279	(48.4)	596	(55.2)	699	(55.7)
	열경련	157	(3.2)	238	(4.4)	356	(4.6)	291	(3.0)	76	(14.2)	96	(16.6)	169	(15.6)	163	(13.0)
	열실신	107	(2.2)	110	(2.0)	223	(2.9)	242	(2.5)	54	(10.1)	56	(9.7)	107	(9.9)	104	(8.3)
	열부종	207	(4.2)	181	(3.3)	243	(3.1)	15	(0.2)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	기타	11	(0.2)	10	(0.2)	19	(0.2)	16	(0.2)	14	(2.6)	16	(2.8)	13	(1.2)	21	(1.7)
서울	총계	1,961	(100.0)	2,304	(100.0)	3,092	(100.0)	4,230	(100.0)	120	(100.0)	106	(100.0)	192	(100.0)	220	(100.0)
	열사병	185	(9.4)	225	(9.8)	231	(7.5)	320	(7.6)	39	(32.5)	23	(21.7)	50	(26.0)	62	(28.2)
	열탈진	1,500	(76.5)	1,829	(79.4)	2,493	(80.6)	3,761	(88.9)	47	(39.2)	49	(46.2)	96	(50.0)	102	(46.4)
	열경련	28	(1.4)	44	(1.9)	59	(1.9)	52	(1.2)	12	(10.0)	19	(17.9)	28	(14.6)	28	(12.7)
	열실신	40	(2.0)	26	(1.1)	61	(2.0)	78	(1.8)	21	(17.5)	12	(11.3)	15	(7.8)	24	(10.9)
	열부종	203	(10.4)	177	(7.7)	243	(7.9)	14	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	기타	5	(0.3)	3	(0.1)	5	(0.2)	5	(0.1)	1	(0.8)	3	(2.8)	3	(1.6)	4	(1.8)
인천	총계	300	(100.0)	317	(100.0)	766	(100.0)	995	(100.0)	92	(100.0)	64	(100.0)	112	(100.0)	181	(100.0)
	열사병	79	(26.3)	71	(22.4)	122	(15.9)	204	(20.5)	22	(23.9)	17	(26.6)	21	(18.8)	26	(14.4)
	열탈진	181	(60.3)	193	(60.9)	581	(75.8)	722	(72.6)	41	(44.6)	32	(50.0)	60	(53.6)	118	(65.2)
	열경련	20	(6.7)	29	(9.1)	40	(5.2)	29	(2.9)	19	(20.7)	7	(10.9)	15	(13.4)	15	(8.3)
	열실신	17	(5.7)	19	(6.0)	19	(2.5)	37	(3.7)	8	(8.7)	7	(10.9)	14	(12.5)	21	(11.6)
	열부종	0	(0.0)	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	기타	3	(1.0)	4	(1.3)	4	(0.5)	3	(0.3)	2	(2.2)	1	(1.6)	2	(1.8)	1	(0.6)
경기	총계	2,389	(100.0)	2,587	(100.0)	3,612	(100.0)	4,058	(100.0)	271	(100.0)	347	(100.0)	675	(100.0)	700	(100.0)
	열사병	477	(20.0)	499	(19.3)	579	(16.0)	863	(21.3)	63	(23.2)	70	(20.2)	104	(15.4)	130	(18.6)
	열탈진	1,762	(73.8)	1,871	(72.3)	2,658	(73.6)	2,896	(71.4)	132	(48.7)	168	(48.4)	387	(57.3)	412	(58.9)
	열경련	96	(4.0)	159	(6.1)	236	(6.5)	183	(4.5)	41	(15.1)	64	(18.4)	113	(16.7)	103	(14.7)
	열실신	47	(2.0)	53	(2.0)	129	(3.6)	109	(2.7)	24	(8.9)	33	(9.5)	63	(9.3)	46	(6.6)
	열부종	4	(0.2)	3	(0.1)	0	(0.0)	1	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	기타	3	(0.1)	2	(0.1)	10	(0.3)	6	(0.1)	11	(4.1)	12	(3.5)	8	(1.2)	9	(1.3)
강원	총계	237	(100.0)	223	(100.0)	338	(100.0)	479	(100.0)	53	(100.0)	60	(100.0)	101	(100.0)	154	(100.0)
	열사병	96	(40.5)	91	(40.8)	118	(34.9)	167	(34.9)	16	(30.2)	20	(33.3)	20	(19.8)	50	(32.5)
	열탈진	125	(52.7)	113	(50.7)	185	(54.7)	265	(55.3)	32	(60.4)	30	(50.0)	53	(52.5)	67	(43.5)
	열경련	13	(5.5)	6	(2.7)	21	(6.2)	27	(5.6)	4	(7.5)	6	(10.0)	13	(12.9)	17	(11.0)
	열실신	3	(1.3)	12	(5.4)	14	(4.1)	18	(3.8)	1	(1.9)	4	(6.7)	15	(14.9)	13	(8.4)
	열부종	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	기타	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)	2	(0.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	7	(4.5)

<건강보험심사평가원 온열질환 진료 환자, (단위: %)>

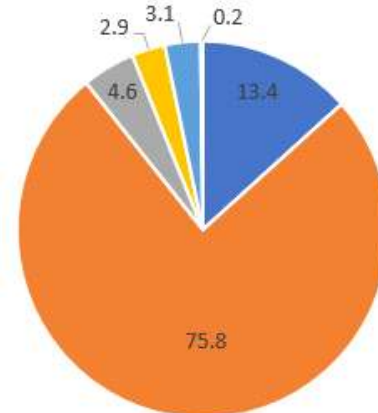
■ 열사병 ■ 열탈진 ■ 열경련 ■ 열실신 ■ 열부종 ■ 기타



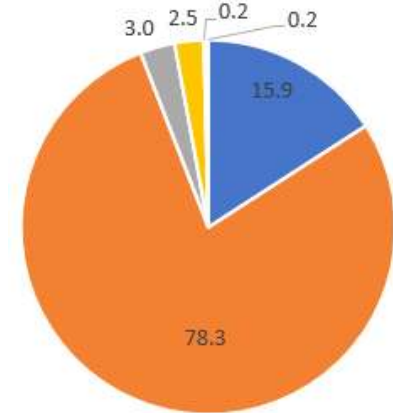
(2021년)



(2022년)

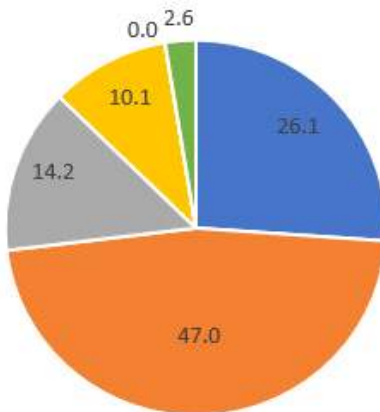


(2023년)

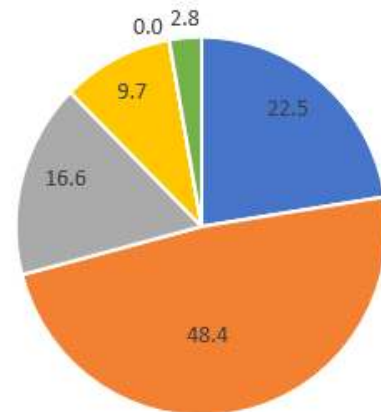


(2024년)

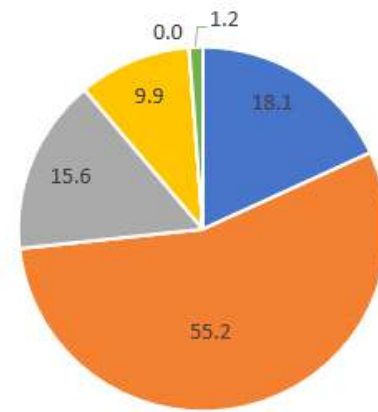
<질병관리청 온열질환 응급실감시체계, (단위: %)>



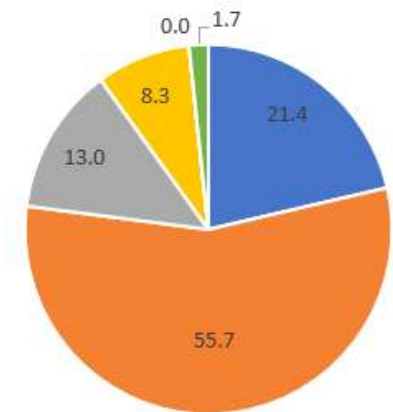
(2021년)



(2022년)



(2023년)



(2024년)

<그림 3. 수도권역 건강보험심사평가원 및 질병관리청 온열질환 질환분류 비교>

경기 안양시 2025 런워드안양 '온기-RUN 109'

2020년 러닝크루 청년들과 공동 기획하여 비대면 건강증진 특화사업으로 시작

- (목적) 건강달리기와 자살예방 캠페인을 결합·추진하여 시민의 신체활동 증진 및 건강문화 조성에 기여
- (기간) 2025년 9월 ~11월
- (대상) 안양에서 활동하는 누구나(시민, 직장인, 학생 등)
- (내용) 마음건강증진 캠페인, 달리기 개인·협동 미션 및 레이스대회(11.8.)등 진행
- (특이점) 런데이(달리기) 앱 이용, 기업 후원을 통한 기부(자해시도자, 경찰관, 소방관 등), 유튜브 '지니코치' 협력 영상교육 등

<관련 기사> 안양시, 런워드안양 시즌10 '온기-RUN'접수시작!

- 경기 안양시는 운동실천과 마음건강증진을 함께 돌보는 4주간의 여정으로 구성 런워드 안양 참가자를 모집함. 미션을 꾸준히 완수한 참가자에게는 관련보상이 주어지며 협동러닝에 대한 기부도 진행될 예정임.

[참고] 데일리안, 이뉴스투데이 등(2025. 9. 10.)

강원 평창군 평창군 노쇠예방관리사업

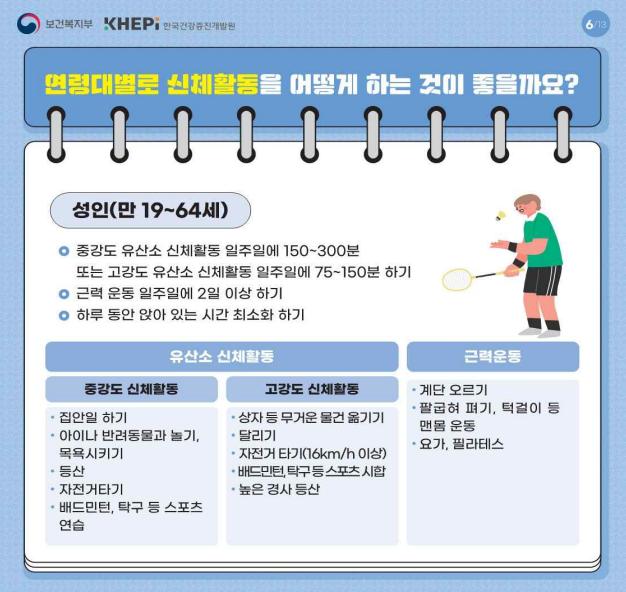
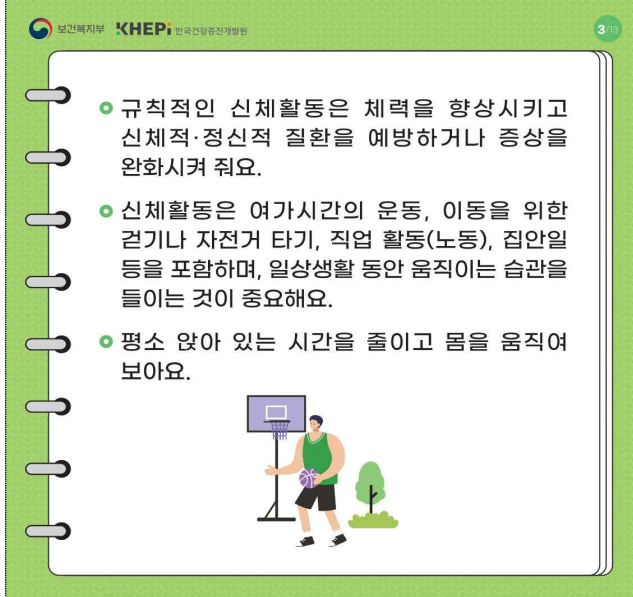
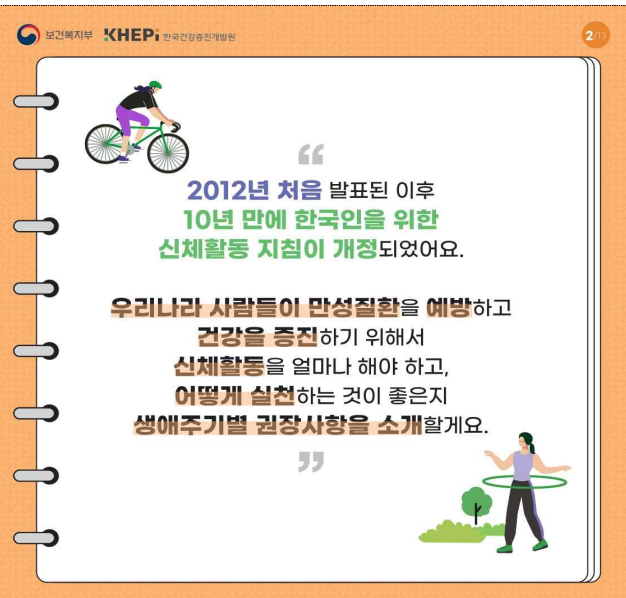
2014년 시작한 전국 최초 평창군 특화사업으로 다기관 협력을 통한 포괄적 접근

- (목적) 노인 개개인의 포괄적 건강상태 평가를 통해 노인이 가지고 있는 복잡하고 다양한 건강문제에 대한 지속적 중재로 평생건강관리체계 구축
- (기간) 연중
- (대상) 평창군 65세 이상 어르신
- (내용) 임상노쇠척도(CFS)조사 결과의 스마트 건강은행 플랫폼 연계로 대상자의 체계적 등록·관리, 평창케어콜을 통한 건강위험 상시모니터링, 근감소증 고위험 대상 운동·영양등 복합중재 프로그램 제공
- (특이점) 지역사회 기반 노쇠예방관리사업으로 서울아산병원, 기업체 등과 협력하여 장기적·체계적 연구를 통한 논문 게재 및 정책 반영

<관련 기사> 평창군-질병관리청, '노쇠예방 관리사업 10주년 기념 포럼' 개최

- 평창군은 9월 18일 질병관리청과 공동으로 지난 10년간 평창군이 추진해 온 노쇠예방 관리사업의 성과를 공유하고, 정책확산을 모색하기 위한 포럼을 개최함.

[참고] 연합뉴스, 뉴시스 등(2025. 9. 18.)



연령대별로 신체활동을 어떻게 하는 것이 좋을까요?

노인(만 65세 이상)

- 중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동 일주일에 75~150분 하기
- 근력 운동 일주일에 2일 이상 하기
- 평형성 운동 일주일에 3일 이상 하기
- 하루 동안 앉아 있는 시간 최소화 하기



유산소 신체활동		근력 운동	평형성 운동
중강도 신체활동	고강도 신체활동	• 계단 오르기 • 장보기 등 짐 옮기기 • 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동	• 외발서기 • 요가 • 기구를 이용한 균형감각 향상 운동
• 집안일 하기 • 아이나 반려동물 놀기, 목욕시키기 • 빠르게 걷기 • 배드민턴, 탁구 등 스포츠 연습	• 달리기 • 높은 경사 등산 • 자전거 타기 (16km/h 이상) • 격하게 춤추기		

장애가 있는 경우에는 어떻게 해야 할까요?

장애가 있는 경우 신체활동 시 주의사항

- 본인의 나이와 장애 유형 정도를 고려하여 적절한 활동을 선택하고 실행해요.
- 만약 연령대별 신체활동 지침을 준수하지 못하는 경우, 개인의 능력에 따른 규칙적인 신체활동에 참여하고 비활동적인 상태를 피해야 해요.
- 신체 부위의 과사용으로 인한 손상에 유의해야 해요.
(탈구, 근육 손상, 척추 측만 등 주의)



만성질환이 있을 경우에는 자신에 맞게 신체활동을 해요

만성질환별 신체활동 시 주요 고려사항

고혈압

- 수축기 혈압 200mmHg 이상이거나 이완 혈압 110mmHg 이상 시 격렬한 신체활동 자제
- 숨을 참아 체내 압력을 높이는 운동 자제

당뇨

- 신체활동 전 공복혈당 250mg/dL 이상이면, 신체활동 자제
- 공복혈당 100mg/dL 이하일 경우에는 적절한 양의 간식 섭취 (우유 1컵이나 바나나 1/2개 등 섭취)

골다공증

- 충격과 압박이 큰 활동 자제
- 뼈 부위 통증, 회복되지 않은 골절이 있을 때는 신체활동 삼가
- 평형성을 향상할 수 있는 신체활동 반드시 수행



만성질환별 신체활동 시 주요 고려사항

관절염



- 통증, 가동범위 제한이 클 때는 적은 양의 신체활동부터 시작, 적절히 늘려가는 것이 필요
- 유연성 운동을 통해 관절의 최대운동 범위를 증가시키는 것이 필요

심장질환



- 운동강도 설정 시 심박수를 활용하기 어려우니 토크테스트나 RPE 등의 방식 사용
- 신체활동 전후 낮은 강도의 스트레칭이나 유산소 운동을 통한 준비운동과 정리운동 시행

암



- 치료 중이거나 치료 후에도 신체활동이 감소하지 않도록 함
- 높은 피로감이나 이상 증상이 나타나면 신체활동 낮춤

전식



- 대기의 질이 좋지 않거나 추운 날씨에는 야외 신체활동 자제
- 수영, 스케이팅 등의 종목은 호흡기 질환을 악화시킬 수 있으므로 다른 신체활동 선택

임산부는 특별히 주의해주세요

- 임신 중 혹은 출산 후에도 전문가 상담 후 신체활동을 조절해야 해요.
- 임신 7주까지 체온이 39°C below 경우, 태아 기형 가능성이 있어 주의해야 하며, 고온, 저온, 높은 습도와 같은 환경에서는 가급적 신체활동을 피하고 충분한 휴식과 수분을 섭취해요.
- 1,500m 이상 저산소 환경에서의 신체활동은 피해야 해요.
- 낙상이나 복부 충격을 유발하는 신체활동은 하지 않아야 해요.
- 임신 3개월 이후 부터는 누워서 하는 신체활동은 피해야 해요.
- 신체활동 중 질 출혈, 현기증, 어지러움, 호흡곤란 증가, 흉통, 두통, 종아리 통증 혹은 붓기, 자궁 수축, 태아의 활동 감소, 물 같은 분비물이 나오는 증상이 발생하면 즉시 운동을 중단해야 해요.



평소에 할 수 있는 신체활동에는 어떤 것이 있나요?

- 출퇴근할 때 대중교통 이용하기
- 대중교통 이용 시 한 정거장 전에 내려 걷기
- 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- 집안 곳곳 청소하며 움직이기
- 틈틈이 스트레칭하기
- 점심 식사 후 햇빛보며 산책하기
- 수면시간 외에 누워있지 않기
- 동료나 지인과 함께 신체활동 실천 목표를 공유하고 서로 체크하기
- 책상 주변에 스트레칭과 근력 운동방법을 붙여 놓고 자주 따라하기
- 미디어 시청 시 스트레칭 혹은 고정식 자전거 타기





<한국인을 위한 신체활동 지침서 개정판>

[참고] 한국건강증진개발원 > 자료실 > 홍보자료