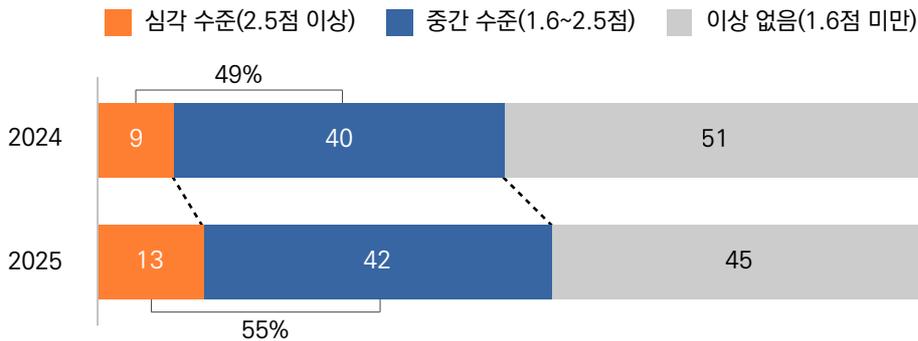




[한국인의 울분(화병) 실태] 한국 성인 55%, 만성적 울분(답답+분함) 상태!

- 한국인의 울분 상태를 조사한 재미있는 결과가 최근 발표돼 이를 살펴본다(서울대 보건대학원 연구팀). 울분이라는 말은 쉽게 말해 답답하고 분함을 뜻하는데, 화병 혹은 울화병과 비슷한 말이다.
- 만 18세 이상 성인을 대상으로 외상후 울분장애 측정 도구를 통해 5점 척도(0: 전혀 없음 ~ 4: 아주 많이 있음)로 답하게 한 결과, 국내 성인의 울분 수준은 2025년 기준 '중간 수준 울분'(1.6~2.5점) 42%, '심각한 울분'(2.5점 이상) 13%로 국민 절반 이상(55%)이 '장기적 울분 상태'(1.6점 이상)인 것으로 조사됐다. 이와 같은 장기적 울분 상태는 2024년 49%에서 2025년 55%로 1년사이 6%p 높아진 수치이다.

[그림] 국내 성인 울분 수준* (%)



※출처 : 서울대 보건대학원 보도자료, 정신건강 증진과 위기 대비를 위한 일반인 조사 결과, 2024.05.06.(만 18세 이상 성인 남녀 1500명, 웹 조사, 2025.04.15.~04.21.)

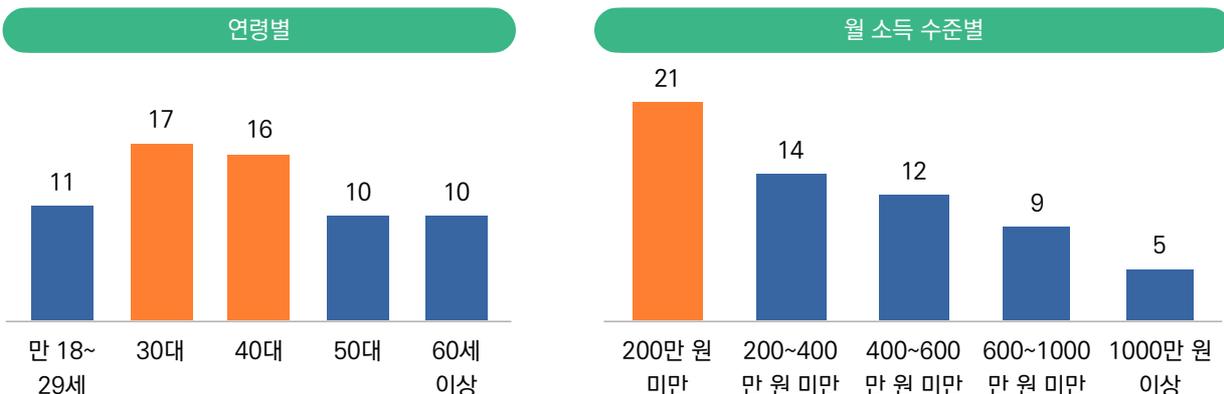
*외상후울분장애 자가측정 도구 한국어판 도구로 측정했음.

지난 1년 동안 심하게 스트레스를 받는 일에 대하여 총 19개 사안을 제시하고 5점 리커트 척도(0~4점)로 응답함.

30~40대·저소득층에서 '심한 울분' 비율 더 높다!

- '심각한 울분' 비율은 연령과 소득 수준별 차이를 보였는데, 30대와 40대에서 각각 17%, 16%로 가장 높았고, 월 소득 200만 원 이하가 21%로 1,000만 원 이상 고소득 집단 5%와 큰 차이를 보였다.

[그림] 연령별/월 소득 수준별 '심한 울분'(2.5점 이상) 비율 (%)



※출처 : 서울대 보건대학원 보도자료, 정신건강 증진과 위기 대비를 위한 일반인 조사 결과, 2024.05.06.(만 18세 이상 성인 남녀 1500명, 웹 조사, 2025.04.15.~04.21.)