

국민건강보험 일산병원 정신건강의학과 박재섭 교수는 ‘공황장애’ 발생 원인 및 주요 증상, 예방법 등 주의사항에 대해 다음과 같이 설명하였다.

○ ‘공황장애’란?

- 공황장애는 갑작스럽게 심한 불안을 느끼며 죽을 것 같은 두려움이 느껴지는 공황발작을 특징으로 한다. 공황발작이 다시 일어나는 것에 대한 예기불안, 공황발작이 생길만한 상황에 대한 회피행동이 함께 나타날 수 있다.
- 흔히 갑작스레 죽을 것 같은 극심한 공포를 느껴 심장마비 등을 걱정해 응급실에 가지만 아무런 이상을 발견하지 못해 여러 진료과에서 검사를 하다 원인을 찾지 못해 정신건강의학과에 내원하곤 한다.

○ ‘공황장애’의 발생 원인

- 공황장애 발병에는 다양한 요인이 함께 작용하며 사람에 따라서 이유가 다를 수 있다. 심리적인 스트레스나 신체적 질환, 과로 또는 음주나 카페인 섭취 등의 다양한 이유로 신체감각이 예민해진 상태에서, 이 신체감각을 큰 문제가 있는 것으로 해석하는 과각적 인지를 가질 경우 자율신경계 각성이 유발되어 공황장애를 경험할 가능성이 높아진다.
- 또한 뇌에 불안과 공포를 담당하는 편도(amygdala), 전상대상피질(anterior cingulate cortex) 등의 과도한 활성화나 불안 조절과 관련된 노아드레날린이나 세로토닌 등 신경전달물질의 이상도 원인의 하나로 생각되고 있다.

○ ‘공황장애’의 주요 증상

- 갑작스럽게 극심한 공포 또는 고통이 느껴지면서 다음 중 4가지 이상의 증상이 함께 나타나면 공황발작을 의심해 볼 수 있다.
- ① 가슴 두근거림, ② 식은땀, ③ 몸의 떨림, ④ 숨이 안 쉬어지거나 답답한 느낌, ⑤ 질식할 것 같은 느낌, ⑥ 흉통 또는 가슴 불편감, ⑦ 메스꺼움 또는 복부 불편감, ⑧ 어지럽거나 멍한 느낌, ⑨ 춥거나

화끈거리는 느낌, ⑩ 감각이상, ⑪ 비현실감, ⑫ 스스로 통제할 수 없을 것 같은 불안감, ⑬ 죽을 것 같은 공포 또는 증상이 없을 때도 이러한 공황 발작이 일어나지는 않을지 지속적으로 걱정을 하거나, 공황발작이 일어날 수 있다고 생각하는 장소나 상황들을 피하는 등의 행동의 변화가 나타날 때 공황장애를 의심 할 수 있다.

○ ‘공황장애’ 예방법

- 아직까지 공황장애를 100% 예방할 수 있는 방법은 알려진 것은 없다. 그러나 일반적인 건강 생활 수칙을 잘 지키는 것만으로도 상당한 예방 효과를 가질 수 있다. 스트레스를 받지 않을 수는 없지만 규칙적인 운동이나 취미, 휴식 등을 통해 스트레스나 신체적 긴장이 쌓이지 않도록 관리하는 것이 중요하다.
- 지나친 음주나 카페인 섭취 또한 자율신경계 균형을 무너뜨릴 수 있어 피하는 것이 좋다. 또한 자율신경계는 감정과 밀접한 영향을 주고받으므로 부정적 감정을 억누르기보다는 적절한 방법으로 표현하고 해소하기 위해 연습하는 것도 도움이 된다.

○ ‘공황장애’ 를 치료하지 않고 방치 시 위험성

- 공황장애는 초기에 치료하면 대부분 일상생활을 회복할 수 있는 비교적 치료에 반응이 좋은 질환이나 치료시기를 놓치면 자주 재발하거나 일상생활이 어려울 정도로 만성화될 수 있는 위험이 있다.
- 공황장애를 방치하면 처음에는 공황증상을 경험했던 장소나 상황을 피하기 위해 외출을 줄이거나 사람 만나는 것을 피하면서 생활 반경이 좁아진다. 이런 회피를 통해 공황발작의 횟수를 줄일 수도 있겠지만 점차 피하는 장소와 상황이 많아지면서 생활을 점점 더 제약하게 된다.
- 더 심해지면 일상적인 생활이나 사회생활, 직업 활동을 하지 못하게 되면서 심한 우울증에 빠질 수 있다. 약물치료에 대한 거부감으로 치료를 미루는 경우가 많은데 질병 초기에는 ‘인지행동치료’나

최근 신의료기술로 인정된 '가상현실 노출치료' 등 비약물치료로도 치료가 가능하니 방치하지 않고 초기에 치료해야 한다.

1. '공황장애' 연령대별 성별 진료실인원 현황
2. '공황장애' 연령대별 성별 인구 10만 명당 현황
3. '공황장애' 연령대별 성별 총진료비 현황
4. '공황장애' 연령대별 성별 진료 1인당 진료비 현황
5. '공황장애' 시도별 성별 진료실인원 현황
6. '공황장애' 시도별 성별 총진료비 현황

1. '공황장애' 연령대별 성별 / 진료실인원 현황

(단위: 명)

구 분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	138,736	159,635	169,821	177,610	200,540
	남성	64,662	73,516	77,668	80,109	89,273
	여성	74,074	86,119	92,153	97,501	111,267
9세 이하	계	26	27	29	19	39
	남성	17	15	18	9	15
	여성	9	12	11	10	24
10대	계	2,067	2,728	3,253	3,629	4,720
	남성	945	1,125	1,281	1,436	1,735
	여성	1,122	1,603	1,972	2,193	2,985
20대	계	15,011	18,863	22,172	25,036	28,709
	남성	6,927	8,302	9,524	10,192	11,758
	여성	8,084	10,561	12,648	14,844	16,951
30대	계	25,162	29,558	31,759	32,868	36,722
	남성	12,132	14,163	14,926	15,173	16,682
	여성	13,030	15,395	16,833	17,695	20,040
40대	계	34,842	38,872	40,986	41,377	46,924
	남성	17,412	19,297	20,347	20,309	22,645
	여성	17,430	19,575	20,639	21,068	24,279
50대	계	29,515	33,118	34,141	34,569	38,519
	남성	13,780	15,503	16,018	16,452	18,083
	여성	15,735	17,615	18,123	18,117	20,436
60대	계	18,143	20,801	21,719	23,449	26,686
	남성	7,756	8,838	9,282	9,925	11,158
	여성	10,387	11,963	12,437	13,524	15,528
70대	계	9,978	11,192	11,230	11,622	12,566
	남성	4,151	4,656	4,619	4,807	5,130
	여성	5,827	6,536	6,611	6,815	7,436

80대 이상	계	3,992	4,476	4,532	5,041	5,655
	남성	1,542	1,617	1,653	1,806	2,067
	여성	2,450	2,859	2,879	3,235	3,588

주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
 2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
 3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발제한 것이므로 최종 확정 된 질병과는 다를 수 있음

80대 이상	계	279	291	272	284	297
	남성	327	314	291	295	310
	여성	256	280	262	279	289

주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
 2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
 3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발제한 것이므로 최종 확정 된 질병과는 다를 수 있음
 ※ 산출공식: 인구 10만 명당 진료인원 = 진료인원 / 연도말 적용인구 * 100,000

2. '공황장애' 연령대별 성별 / 인구 10만 명당 현황

(단위: 명)

구 분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	272	313	330	346	390
	남성	253	287	301	311	347
	여성	292	338	360	381	433
9세 이하	계	1	1	1	0	1
	남성	1	1	1	0	1
	여성	0	1	1	1	1
10대	계	40	55	67	78	102
	남성	35	44	51	59	73
	여성	46	67	85	97	134
20대	계	218	273	320	363	421
	남성	190	227	259	280	328
	여성	249	325	388	456	524
30대	계	334	397	433	461	524
	남성	312	368	392	408	457
	여성	358	427	478	517	598
40대	계	404	461	487	497	570
	남성	396	448	474	477	538
	여성	412	473	502	517	603
50대	계	354	391	397	403	447
	남성	330	365	372	382	417
	여성	379	416	423	425	479
60대	계	332	361	354	358	382
	남성	291	314	310	311	328
	여성	370	405	395	402	433
70대	계	318	344	335	337	360
	남성	298	320	306	307	322
	여성	335	364	360	362	392

3. '공황장애' 연령대별 성별 / 총진료비 현황

(단위: 천 원)

구 분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	49,560,237	61,744,068	70,618,233	77,769,983	90,961,479
	남성	23,530,227	28,719,419	32,235,113	34,730,304	39,740,173
	여성	26,030,010	33,024,649	38,383,120	43,039,679	51,221,306
9세 이하	계	4,022	4,802	7,939	4,989	11,488
	남성	3,494	1,708	4,850	3,253	4,154
	여성	528	3,095	3,089	1,735	7,334
10대	계	813,359	1,141,588	1,497,509	1,758,854	2,412,704
	남성	382,128	484,771	580,329	707,536	900,974
	여성	431,231	656,818	917,180	1,051,317	1,511,731
20대	계	5,701,953	8,021,887	10,200,824	12,098,860	14,305,241
	남성	2,848,475	3,742,994	4,493,905	4,953,658	5,828,907
	여성	2,853,479	4,278,893	5,706,919	7,145,202	8,476,335
30대	계	9,839,807	12,773,214	14,911,473	16,229,224	18,714,675
	남성	4,740,422	6,016,691	6,730,324	7,135,307	8,059,943
	여성	5,099,385	6,756,523	8,181,148	9,093,917	10,654,732
40대	계	13,511,115	16,197,368	18,151,192	19,477,271	22,660,647
	남성	6,660,478	7,921,752	8,881,591	9,328,538	10,575,531
	여성	6,850,637	8,275,616	9,269,602	10,148,733	12,085,116
50대	계	10,224,774	12,094,074	13,325,789	14,289,836	16,506,195
	남성	4,841,355	5,682,335	6,212,378	6,757,581	7,670,259
	여성	5,383,419	6,411,739	7,113,411	7,532,255	8,835,936
60대	계	5,757,513	7,076,543	7,763,427	8,609,150	10,247,987
	남성	2,501,217	3,064,242	3,356,288	3,681,020	4,288,248
	여성	3,256,296	4,012,300	4,407,138	4,928,129	5,959,739
70대	계	2,702,425	3,218,604	3,513,601	3,731,400	4,252,398
	남성	1,173,963	1,366,298	1,500,519	1,614,601	1,755,961
	여성	1,528,463	1,852,306	2,013,082	2,116,799	2,496,438
80대	계	1,005,269	1,215,989	1,246,480	1,570,401	1,850,143

이상	남성	378,696	438,628	474,929	548,810	656,198
	여성	626,572	777,360	771,551	1,021,591	1,193,945

주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
2022년 12월 지급분까지 반영하였으며, 미청구분 자료 있을 수 있음
2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발제한 것이므로 최종 확정 된 질병과는 다를 수 있음

4. '공황장애' 연령대별 성별 / 진료 1인당 진료비 현황

(단위: 원)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	357,227	386,783	415,839	437,869	453,583
	남성	363,896	390,655	415,037	433,538	445,153
	여성	351,405	383,477	416,515	441,428	460,346
9세 이하	계	154,675	177,860	273,744	262,559	294,568
	남성	205,524	113,841	269,434	361,486	276,927
	여성	58,628	257,884	280,796	173,525	305,594
	계	393,497	418,471	460,347	484,666	511,166
10대	남성	404,368	430,907	453,028	492,713	519,293
	여성	384,342	409,743	465,101	479,397	506,442
20대	계	379,852	425,271	460,077	483,259	498,284
	남성	411,213	450,855	471,851	486,034	495,740
	여성	352,979	405,160	451,211	481,353	500,049
	계	391,058	432,141	469,520	493,770	509,631
30대	남성	390,737	424,818	450,913	470,263	483,152
	여성	391,357	438,878	486,018	513,926	531,673
40대	계	387,782	416,685	442,863	470,727	482,922
	남성	382,522	410,517	436,506	459,330	467,014
	여성	393,037	422,765	449,130	481,713	497,760
	계	346,426	365,181	390,316	413,371	428,521
50대	남성	351,332	366,531	387,837	410,745	424,170
	여성	342,130	363,993	392,507	415,756	432,371
60대	계	317,341	340,202	357,449	367,144	384,021
	남성	322,488	346,712	361,591	370,884	384,320
	여성	313,497	335,392	354,357	364,399	383,806
	계	270,838	287,581	312,876	321,064	338,405
70대	남성	282,814	293,449	324,858	335,885	342,293
	여성	262,307	283,401	304,505	310,609	335,723
80대	계	251,821	271,669	275,040	311,526	327,169

이상	남성	245,588	271,260	287,313	303,881	317,464
	여성	255,744	271,899	267,993	315,793	332,760

주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
2022년 12월 지급분까지 반영하였으며, 미청구분 자료 있을 수 있음
2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발제한 것이므로 최종 확정 된 질병과는 다를 수 있음
※ 산출공식 : 진료 1인당 진료비 = 진료비 / 진료실인원

5. '공황장애' 시도별 성별 / 진료실인원 현황

(단위: 명)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	138,736	159,635	169,821	177,610	200,540
	남성	64,662	73,516	77,668	80,109	89,273
	여성	74,074	86,119	92,153	97,501	111,267
서울시	전체	28,518	32,678	34,708	35,431	39,475
	남성	12,954	14,586	15,436	15,606	16,980
	여성	15,564	18,092	19,272	19,825	22,495
부산시	전체	10,301	12,056	12,806	13,229	14,646
	남성	4,980	5,761	6,083	6,122	6,588
	여성	5,321	6,295	6,723	7,107	8,058
대구시	전체	7,073	8,186	9,089	9,732	10,446
	남성	3,249	3,787	4,152	4,334	4,603
	여성	3,824	4,399	4,937	5,398	5,843
인천시	전체	7,726	8,596	9,257	9,627	11,255
	남성	3,625	3,882	4,200	4,302	4,985
	여성	4,101	4,714	5,057	5,325	6,270
광주시	전체	2,632	3,047	3,119	3,281	3,878
	남성	1,227	1,449	1,521	1,540	1,772
	여성	1,405	1,598	1,598	1,741	2,106
대전시	전체	4,613	5,323	5,465	5,642	6,157
	남성	2,141	2,461	2,552	2,597	2,794
	여성	2,472	2,862	2,913	3,045	3,363
울산시	전체	3,098	3,427	3,503	3,728	4,314
	남성	1,517	1,719	1,744	1,826	2,064
	여성	1,581	1,708	1,759	1,902	2,250
세종시	전체	812	1,050	1,228	1,359	1,554
	남성	377	471	582	616	694

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
경기도	여성	435	579	646	743	860
	전체	37,478	43,527	46,764	49,374	56,900
	남성	17,240	19,854	21,094	21,990	25,071
강원도	여성	20,238	23,673	25,670	27,384	31,829
	전체	3,495	3,864	4,278	4,471	4,872
	남성	1,706	1,840	2,090	2,136	2,368
충청북도	여성	1,789	2,024	2,188	2,335	2,504
	전체	3,929	4,499	4,713	4,984	5,797
	남성	1,940	2,159	2,197	2,321	2,642
충청남도	여성	1,989	2,340	2,516	2,663	3,155
	전체	5,395	6,341	6,481	6,758	7,393
	남성	2,552	2,988	2,893	3,081	3,301
전라북도	여성	2,843	3,353	3,588	3,677	4,092
	전체	3,951	4,453	4,621	4,843	5,327
	남성	1,921	2,177	2,234	2,248	2,474
전라남도	여성	2,030	2,276	2,387	2,595	2,853
	전체	3,872	4,423	4,360	4,608	5,136
	남성	1,885	2,082	2,041	2,163	2,386
경상북도	여성	1,987	2,341	2,319	2,445	2,750
	전체	6,940	7,945	8,677	9,291	10,528
	남성	3,255	3,709	3,925	4,196	4,731
경상남도	여성	3,685	4,236	4,752	5,095	5,797
	전체	9,595	10,895	11,468	12,291	13,927
	남성	4,514	5,008	5,356	5,644	6,371
제주도	여성	5,081	5,887	6,112	6,647	7,556
	전체	1,754	2,178	2,350	2,542	3,028
	남성	828	972	1,058	1,073	1,310
	여성	926	1,206	1,292	1,469	1,718

- 주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
 2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
 3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명 기준으로 발제한 것이므로 최종 확정된 질병과는 다를 수 있음
 4) 주소는 실거주지 기준
 5) 시도별 중복자가 있을 수 있어 단순 합이 총계와 맞지 않을 수 있음

6. '공황장애' 질환 시도별 성별 / 총진료비 현황

(단위: 천 원)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
계	전체	49,560,237	61,744,068	70,618,233	77,769,983	90,961,479
	남성	23,530,227	28,719,419	32,235,113	34,730,304	39,740,173
	여성	26,030,010	33,024,649	38,383,120	43,039,679	51,221,306
서울시	전체	10,271,723	13,012,568	14,953,462	16,507,462	19,526,365
	남성	4,778,492	5,858,241	6,639,141	7,142,197	8,087,500
	여성	5,493,231	7,154,327	8,314,322	9,365,265	11,438,865
부산시	전체	3,950,785	5,009,637	5,708,732	6,135,212	6,917,624
	남성	1,948,973	2,379,912	2,647,691	2,803,430	3,048,269
	여성	2,001,811	2,629,725	3,061,041	3,331,783	3,869,356
대구시	전체	2,431,578	3,016,826	3,500,977	3,869,788	4,298,248
	남성	1,153,813	1,423,463	1,657,131	1,765,093	1,920,710
	여성	1,277,765	1,593,363	1,843,846	2,104,695	2,377,539
인천시	전체	2,693,289	3,239,668	3,776,725	4,170,037	4,836,033
	남성	1,249,787	1,457,394	1,676,129	1,769,760	2,034,275
	여성	1,443,502	1,782,274	2,100,596	2,400,277	2,801,758
광주시	전체	963,444	1,233,064	1,340,494	1,476,014	1,893,920
	남성	442,549	595,235	634,822	682,478	872,478
	여성	520,895	637,830	705,671	793,537	1,021,441
대전시	전체	1,789,075	2,117,139	2,304,371	2,424,318	2,692,094
	남성	823,550	965,542	1,037,078	1,089,971	1,192,816
	여성	965,525	1,151,598	1,267,293	1,334,348	1,499,278
울산시	전체	1,186,274	1,347,410	1,511,337	1,695,965	1,977,481
	남성	593,814	676,176	734,493	821,197	913,586
	여성	592,460	671,233	776,843	874,769	1,063,895
세종시	전체	246,582	347,050	429,510	536,368	648,524
	남성	116,160	150,377	194,233	244,109	294,568
	여성	130,422	196,673	235,277	292,259	353,956
경기도	전체	13,249,945	16,846,990	19,445,833	21,664,372	25,846,674
	남성	6,183,141	7,821,358	8,741,079	9,589,654	11,233,324
	여성	7,066,804	9,025,632	10,704,754	12,074,717	14,613,350
강원도	전체	1,190,821	1,397,829	1,647,245	1,759,205	1,931,811
	남성	580,471	645,751	791,140	856,755	932,823
	여성	610,351	752,078	856,106	902,450	998,988

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
충청북도	전체	1,206,202	1,471,993	1,649,196	1,763,216	2,072,152
	남성	632,765	736,362	788,115	833,951	947,219
	여성	573,437	735,632	861,081	929,265	1,124,932
충청남도	전체	1,791,459	2,164,023	2,386,829	2,590,265	2,953,358
	남성	869,250	1,026,291	1,076,918	1,179,230	1,303,106
	여성	922,209	1,137,732	1,309,911	1,411,034	1,650,252
전라북도	전체	1,318,557	1,682,612	1,900,961	2,060,180	2,390,740
	남성	665,715	841,630	947,495	929,011	1,079,829
	여성	652,842	840,982	953,466	1,131,169	1,310,911
전라남도	전체	1,210,772	1,520,153	1,592,520	1,728,290	2,037,598
	남성	583,090	700,114	753,760	801,408	944,164
	여성	627,683	820,038	838,760	926,882	1,093,435
경상북도	전체	2,283,742	2,721,594	3,113,888	3,498,687	4,185,435
	남성	1,085,381	1,302,030	1,404,438	1,557,642	1,897,100
	여성	1,198,361	1,419,564	1,709,450	1,941,046	2,288,334
경상남도	전체	3,225,738	3,874,317	4,450,773	4,854,931	5,596,046
	남성	1,564,163	1,817,691	2,092,746	2,244,573	2,566,048
	여성	1,661,575	2,056,626	2,358,028	2,610,358	3,029,998
제주도	전체	550,254	741,196	905,379	1,035,673	1,157,377
	남성	259,116	321,853	418,704	419,846	472,359
	여성	291,138	419,343	486,675	615,827	685,018

- 주 1) 수진기준(실제 진료받은 일자기준), 주상병 기준(부상병 제외), 한의분류 및 약국제외
2022년 12월 지급분까지 반영하였으며, 미청구분 자료 있을 수 있음
2) 건강보험 급여실적(의료급여 제외)이며, 비급여는 제외
3) 진단명이 확정되지 않은 상태에서의 호소, 증세 등에 따라 1차진단명을 부여하고 청구한 내역중 주진단명
기준으로 발췌한 것이므로 최종 확정된 질병과는 다를 수 있음
4) 주소는 실거주지 기준