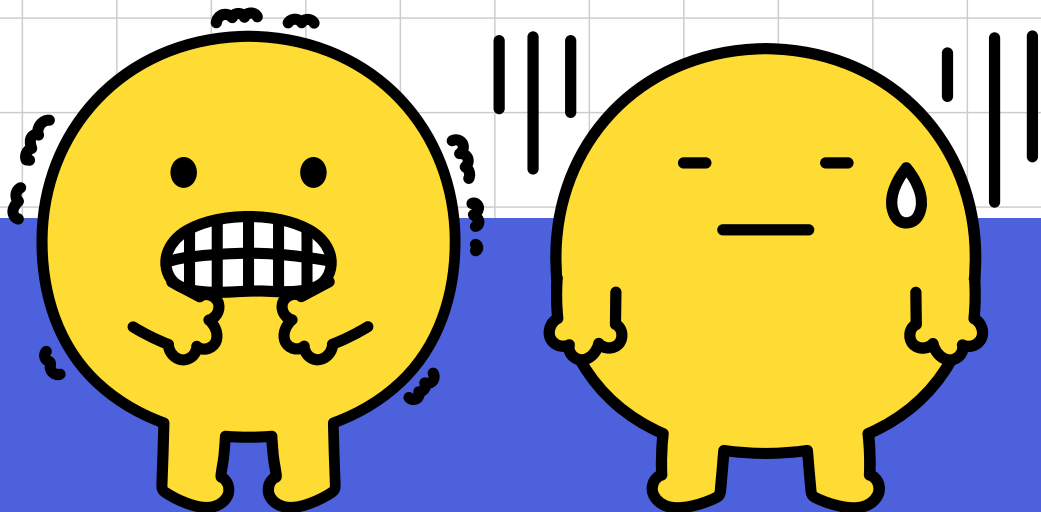


10월 10일 세계 정신건강의 날 기념 주간

정신건강 알리미

# 공황장애 바로알기



[www.iksanmh.or.kr](http://www.iksanmh.or.kr)

문의 : 063)841-4235



익산시정신건강복지센터

# 공황장애란?

특별한 이유 없이 갑자기 극도로  
불안감이 심해져 숨이 막히고  
심장이 두근거리려 죽을 것만  
같은 극심한 불안 증상을 보이는  
질환입니다.



# 공황장애 유병률

"100명 중 3~5명"

공황장애의 유병률은 100명 중 3~5명으로  
상당 수의 사람들이 공황장애로 곤란을 겪고 있습니다

아직 어떤 원인인지 정확히 밝혀지지 않는 않지만  
다음과 같은 요인에 의해 발병되는 것으로  
생각되고 있습니다.



# 공황장애 원인

## 1. 복합적인 원인



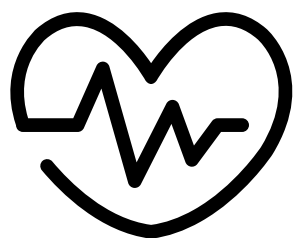
## 2. 신경 전달 물질 불균형

가장 중요하게 생각되는 발병 원인은  
뇌의 신경 전달 물질의 불균형에 있다는 점입니다!  
항불안제는 이런 신경전달 물질에 작용하게 됩니다.

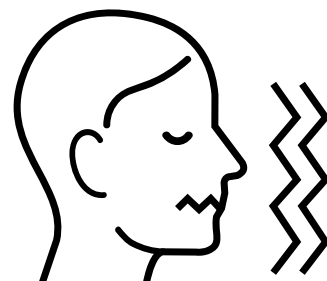


# 공황장애 증상

5분 내지 10분 안에 빠르게 악화되어  
20여분간 지속되다 증상이 사라집니다.



가슴 두근거림



발열 또는 오한



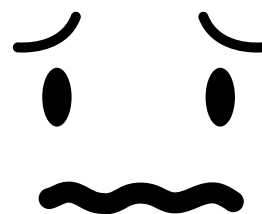
호흡곤란



광장공포증



현기증



극도의 불안  
걱정





# 여기서 잠깐!

갑상선기능항진증, 저혈당증, 저칼슘증

위 증상들이 공황장애로  
오진될 가능성이 있습니다.  
따라서 공황장애가 의심될 경우에는  
혈액 검사 등을 통해 먼저 검진이 필요합니다.



# 공황장애 치료

## 1. 약물치료



### 항우울제, 항불안제 등

보통 2주 ~ 4주 정도 경과 후 치료 효과가 나타나기 시작하고  
회복 후 약 8 ~ 12개월 정도의 유지 치료 후 감량합니다.

## 2. 정신 치료적 방법



### 정신건강 상담 등

단독 또는 약물 치료와 병행하여 이용됩니다.

## 3. 행동치료

덜 무서운 자극부터 강도를 높여 상황에 노출되도록 하는 치료





익산시정신건강복지센터

정신건강, 무엇보다

조기 발굴 진단 및 치료가 중요합니다  

-----  
24시간 정신건강상담 1577 - 0199

24시간 자살예방상담 1393

-----  
주간) 09 AM ~ 6 PM (주말, 공휴일 제외)

익산시정신건강복지센터

063)841-4235



[www.iksanmh.or.kr](http://www.iksanmh.or.kr)

익산시 보건소 내 1층

자료 출처

익산시정신건강복지센터([www.iksanmh.or.kr](http://www.iksanmh.or.kr))

정신건강의학신문(<http://www.psychiatricnews.net/>)

서울아산병원(<https://www.amc.seoul.kr/asan/main.do>)