

미주신경성 실신, 알면 예방하고 대처할 수 있습니다

자율신경이 과반응해 일시적으로 뇌혈류가 줄어드는 양성 실신 — 생명에 지장은 없습니다

실신 (Syncope) 이란

전반적 뇌혈류 감소로 인해 발생하는 일시적 의식 소실 — 평균 6~8초 내 회복

6-8초

WHY IT MATTERS

미주신경성 실신은 실신 중 가장 흔한 원인으로 생명 위협이 거의 없는 양성 질환입니다. 그러나 위험한 심장성 실신과의 감별이 반드시 필요합니다. 특징을 알면 안심할 실신과 즉시 검사가 필요한 실신을 구별할 수 있습니다.

뇌로 가는 혈류가 6~8초간 중단되면 누구든 의식을 잃을 수 있습니다 — 이후 자세를 눕히면 곧 회복됩니다.

미주신경성 실신 (Vasovagal Syncope) 이란

자율신경 과반응으로 일시적 뇌혈류 부족이 일어나는 양성 실신

자율신경이 갑작스러운 자극에 **과민하게 반응해**
혈관이 확장되고 심장 박동이 느려지면서 일시적으로
뇌혈류가 줄어드는 상태입니다.

"심장에 심각한 병이 있어서가 아니라, 자율신경이 과민하게 반응해 일시적으로 뇌혈류가 부족해지는 상태"입니다. 생명에 지장은 없으나 안전사고 예방이 필요합니다. 단, 위험한 심장성 실신과의 감별은 반드시 수반되어야 합니다.

TYPICAL RECOVERY

수 초 ~ 수 분

눕히면 빠르게 회복되며, 의식이 또렷해지는 시간도 짧습니다.

LIFETIME PREVALENCE

3명 중 1명

평생 한 번은 경험할 수 있을 만큼 매우 흔한 양성 질환입니다.

왜 생기나요? — 자율신경의 과민 반응

두 기전이 단독 또는 함께 작동해 뇌혈류 부족을 일으킵니다

MECHANISM · 01

혈관 억제 (Vasodepression)

교감신경 활동이 떨어지고 혈관이 갑자기 늘어지면서 혈압이 급격히 떨어집니다. 전신을 도는 압력이 약해져 뇌로 가는 혈류가 6~8초 이상 부족해지면 일시적 의식 소실이 발생합니다.

MECHANISM · 02

심장 억제 (Cardioinhibition)

미주신경이 우세해지면서 심장 박동이 갑작스럽게 느려지거나(서맥), 짧게 멈출 수도 있습니다(심장 일시정지). 심박출량이 떨어져 뇌로 보내는 혈류가 줄어들면서 의식이 흐려집니다.

MECHANISM · 03

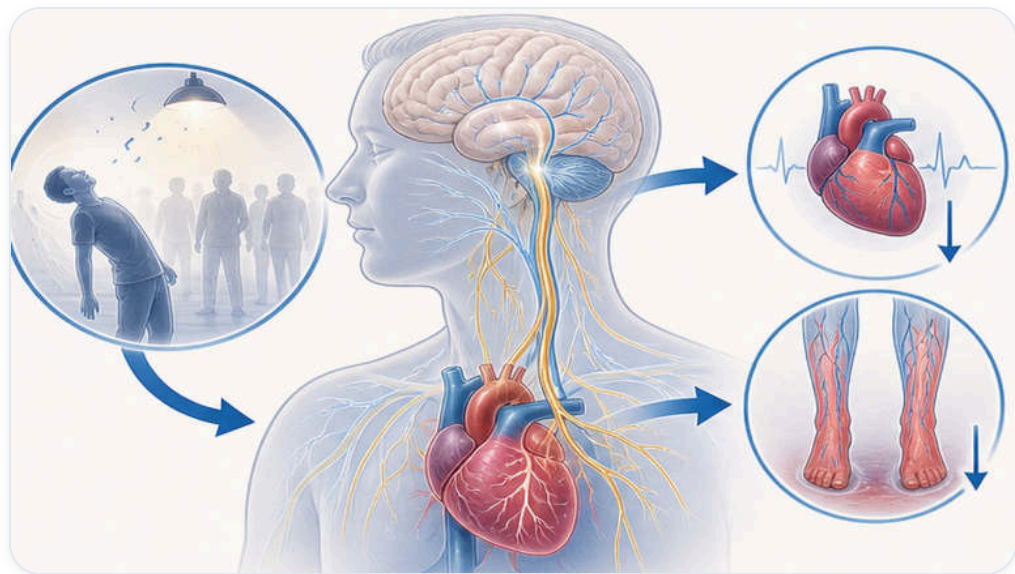
두 기전의 혼합형

실제 임상에서는 혈관 억제와 심장 억제가 함께 일어나는 혼합형이 가장 흔합니다. 어느 쪽이 우세한지에 따라 환자가 느끼는 전조 증상과 회복 양상이 달라집니다.

RESULT · 04

결과 — 일시적 의식 소실

뇌혈류가 6~8초간 중단되면 누구든 의식을 잃습니다. 자세를 높이면 중력 영향으로 혈류가 회복되어 곧 의식이 돌아옵니다 — 이것이 "쓰러짐"이 신체의 자기 보호 반응인 이유입니다.



이런 상황에서 잘 생깁니다

유발 상황을 알아두면 미리 알아 실신을 예방할 수 있습니다

TRIGGER · 01

오래 서 있기

조회 시간, 만원 지하철, 식전 사진 촬영, 야외 행사로 오래 서 있을 때 발이 다리로 물리면서 뇌혈류가 부족해 발생하기 쉽습니다.

TRIGGER · 02

감정 스트레스 · 통증

극도의 공포·놀람·당황, 채혈 장면 목격, 또는 극심한 통증·자극이 자율신경 균형을 깨뜨려 미주신경 반사를 과흥분시킵니다.

TRIGGER · 03

의료 행위 (보기)

주사를 맞거나 채혈할 때, 치과 진료, 응급실에서 피를 보는 상황에서 반사적으로 매우 흔하게 유발됩니다.

TRIGGER · 04

더운 환경

사우나, 한증탕, 무더운 여름날, 무리한 야외 활동 등에서 혈관이 확장되어 발이 더 물리게 됩니다.

TRIGGER · 05

탈수 · 공복

수분 섭취가 부족하거나 장시간 굶은 뒤, 격한 운동 후 수분 부족으로 혈장이 줄면 혈관 내 압력이 잘 유지되지 않습니다.

TRIGGER · 06

상황 실신 (배변 · 배뇨)

야간에 화장실에서 배뇨·배변을 보거나, 또는 심한 기침을 거둬할 때 미주신경이 자극되어 발생하기도 합니다.

미주신경성 실신 vs 심장성 실신 구별 포인트

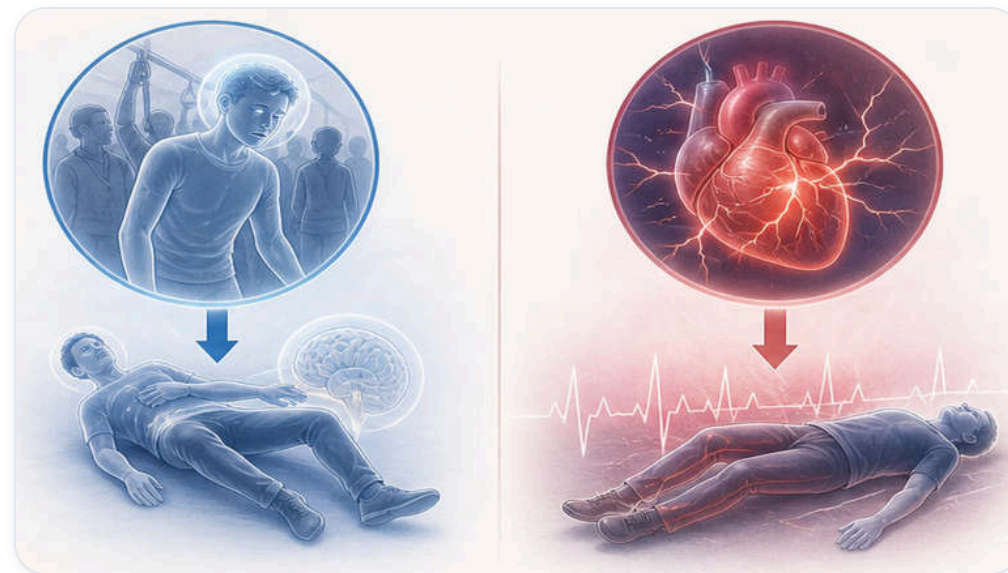
전조 증상·유발 상황·자세 등으로 위험도를 가늠할 수 있습니다

+ 미주신경성 실신 (양성)

- + 전조 증상 있음 — 어지러움·식은땀·시야 흐림
- + 오래 서 있기·통증·감정·더위 등 명확한 유발 요인
- + 서 있거나 앉은 자세에서 발생
- + 의식 소실 시간 짧음 (수 초~수 분)
- + 눕히면 빠르게 회복, 후유증 없음
- + 젊은 성인·여성에서 흔함

! 심장성 실신 (위험)

- 전조 증상 없이 갑작스러운 의식 소실
- 운동 중·운동 직후 발생
- 누운 자세에서도 발생
- 흉통·두근거림·호흡곤란 동반 가능
- 심장 질환이나 돌연사 가족력
- 회복 후에도 무력감·혼동 지속 가능



전조 증상이 오면 즉시 이렇게! (PCM)

근육 반동 수기 (Physical Counter-Pressure Maneuver) — 들어두면 실신을 예방할 수 있습니다



근거 PC-Trial RCT(2006) — 근육 반동 수기(PCM)는 단독 표준 치료만 받은 자에 비해 실신 재발을 39% 유의하게 감소시켰으며, 가장 안전한 1차 대처법으로 권장됩니다.

매일 매일 실천 보세요 — 5가지 일상 습관

예방의 핵심은 충분한 수분과 적절한 염분, 그리고 자세 습관

HABIT · 01

물 1.5 ~ 2 L 충분히

기상 직후, 식전, 운동 전후로 의식적으로 수분을 마시기.
한 번에 많이가 아니라 자주 나누어 섭취하는 것이
효과적입니다.

HABIT · 02

적절한 염분 섭취

과도한 제한은 피하고 하루 소금 6~10g 권장 (ESC
2018 가이드라인 기준). 단, 고혈압·신질환이 있으면
의사 상담 후.

HABIT · 03

유발 상황 피하기

더운 환경(사우나 등) 회피, 공복 상태로 장시간 서 있지
않기. 만원 지하철 등 밀폐·고온 환경을 짧게 유지.

HABIT · 04

단계적 기립 주의

눕거나 앉은 자세에서 일어날 때는 30초 정도 천천히.
서기(중간), 짧은 정지(잠깐), 완전 기립 순으로 시야 안정
후 이동.

HABIT · 05

압박 스타킹 / 복대 활용

정맥 환류 개선으로 발이 다리에 물리는 부분을 막아
줍니다. 가장 자주 쓰러진 환자, 수분 섭취만으로 부족한
분에게 권장.

REMINDER · 06

"약보다 더 중요"

약물 처방 전 먼저 시도해야 할 핵심 1차 치료입니다.
매일의 작은 습관이 실신 빈도와 강도를 의미 있게 줄여
줍니다.

이런 실신은 위험합니다 (Red Flags)

미주신경성 실신과 다르게, 반드시 심장 정밀 검사가 필요한 경고 신호



운동 중 실신 — 휴식 시 X, 운동 중 발생

운동 직후가 아닌 운동하는 도중에 쓰러지는 경우, 비정상 심장 근전이나 부정맥 등 치명적인 구조적 심장 질환을 의심해야 합니다.



누운 자세에서 실신

일반적인 반사성 실신은 주로 서 있을 때 발생합니다. 누워 있거나 앉아 있는 자세에서의 실신은 심장성(부정맥) 원인일 가능성이 높습니다.



전조 증상 없는 갑작스러운 실신

어지러움·식은땀·메스꺼움 등 어떠한 경고 신호도 없이 수 초간 쓰러지는 경우, 심장 시발맥이나 완전 방실차단 등 위험한 상태일 수 있습니다.



가족 중 급사 병력 (55세 미만)

가족이나 친척 중 젊은 나이에 원인 모를 심장 마비로 사망한 분이 있다면, 긴 QT 증후군 등 유전성 심전도 질환의 가능성을 반드시 평가해야 합니다.



어떤 검사를 받나요? — 단계적 접근

대부분 1차 검사만으로 충분히 진단 가능 — 위험 신호가 있을 때만 2차 검사

1차 · 01

상세 병력 청취

유발 상황, 전조 증상, 자세, 목격자 진술을 종합 — 이것만으로 미주신경성 실신을 70% 이상 진단할 수 있습니다.

1차 · 02

신체 진찰

심잡음, 누운·선 자세 혈압, 신경학적 이상 여부를 진찰합니다. 기립 후 3분간의 혈압·맥박 변화 비교가 핵심.

1차 · 03

12 유도 심전도 (ECG)

부정맥, 전도 이상, 유전성 심질환 등 심장성 실신을 감별하기 위한 필수 기본 검사입니다.

2차 · 04

기립 경사 검사 (HUT)

기울어지는 침대에서 혈압·맥박 변화를 관찰. 미주신경성 실신을 객관적으로 재현하기 위한 검사입니다.

2차 · 05

심장 초음파 / 24시간 홀터

초음파로 구조적 심장 질환을 평가. 24~48시간 홀터 모니터링으로 일상에서의 부정맥 동반 여부를 확인합니다.

3차 · 06

이식형 사건기록기 (ILR)

원인 불명 재발성 실신에서 부정맥 검출용으로 피부 아래에 작은 기기를 삽입 — 매우 드문 경우에만 적용.

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

미주신경성 실신은 안전하지만, 알아두면 예방하고 위험 신호를 구별할 수 있습니다

01 미주신경성 실신은 **생명에 지장 없는 양성** 실신입니다

02 유발 상황(더위·통증·오래 서기 등)을 **알아 피하기**가 핵심

03 전조 오면 즉시 **그 자리에 앉거나 눕기 + 다리 꼬기**

04 물을 충분히 마시고 일어날 때는 **3단계(눕→앉→서)**로

05 근육 반동 수기(PCM)로 재발 **39% ↓** (PC-Trial)

06 압박 스타킹·복대로 정맥 환류 **개선** 가능

07 운동 중·누운 자세·전조 없음 → **즉시 검사 필요**

08 젊을수록 가족 급사 병력 있으면 **심장 정밀 검사**로

알면 예방하고 안심하며 대처할 수 있습니다

실신이 반복되거나 위험 신호가 있다면 언제든지 문의해 주세요 — 함께 검토하겠습니다

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요