

흉통, 올바르게 이해하고 안심하기

가슴이 아플 때, 어떤 경우에 걱정해야 하고 어떤 경우에 안심해도 되는지 알아봅니다

가슴이 아프다고 모두 심장 문제는 아닙니다

일차의료기관 내원 흉통의 96%는 비심인성 (Non-cardiac) 원인입니다

96%

WHY DIFFERENTIATION MATTERS

그러나 나머지 약 2~4%인 심장이 원인인 흉통은 급성 심근경색·대동맥 박리·폐색전증 등 생명을 위협할 수 있는 응급 상황입니다. 위험 신호를 정확히 알면 안심할 흉통과 즉시 응급실로 가야 할 흉통을 구별할 수 있습니다.

일차의료기관에서 호소하는 흉통의 약 96%는 심장이 원인이 아닌 비심인성 흉통 — 대부분은 근육·관절 또는 소화기 문제입니다.

흉통 (Chest Pain) 이란

가슴 통증의 다양한 원인과 광범위한 임상 스펙트럼

가슴, 어깨, 팔, 목, 등, 상복부, 턱 등 광범위한 부위의
압박감·조임·답답함·호흡곤란·피로감을 모두 포함하는
넓은 개념입니다.

"통증"이라는 단어 하나로는 부족할 만큼 환자마다 호소가 다양합니다. 어떤 분은 짓누르는
느낌으로, 어떤 분은 타는 듯한 느낌으로, 또 어떤 분은 단순한 답답함으로 표현합니다. 정확한
진단의 첫걸음은 통증의 양상·위치·동반 증상을 자세히 파악하는 것입니다.

CARDIAC CAUSE

2 – 4%

심장 자체가 원인인 흉통 — 적지만 가장 위험합니다.

MUSCULOSKELETAL CAUSE

약 50%

가장 흔한 원인 — 근육·관절·갈비뼈 주변 통증.

즉시 응급실에 가야 하는 6대 치명적 원인

생명을 위협할 수 있는 흉통 — 한 가지라도 의심되면 지체 없이 119

RED FLAG · 01

급성 심근경색 (ACS)

가슴 중앙을 짓누르는 압박감, 어깨·턱·팔로 뻗치는 방사통, 식은땀·구역질, 운동 시 악화·휴식 시 완화, 5분 이상 지속되는 통증.

RED FLAG · 02

대동맥 박리 (Aortic Dissection)

예고 없이 갑작스러운 극심한 통증, 찢어지는·칼로 베는 듯한 느낌, 등이나 목으로 통증이 이동, 양팔 혈압이 크게 차이남, 실신·시력 이상 동반 가능.

RED FLAG · 03

폐색전증 (Pulmonary Embolism)

갑작스러운 호흡곤란, 숨 쉴 때 찢르는 날카로운 통증, 빈맥(심장이 빨리 뛴), 한쪽 다리 부종·통증(혈전 징후), 최근 수술·장기 침상 안정 병력.

RED FLAG · 04

긴장성 기흉 (Tension Pneumothorax)

갑작스러운 한쪽 가슴 통증, 숨 쉴 때 극심하게 악화, 심한 호흡곤란·청색증, 한쪽 가슴에서 숨소리 안 들림, 키 크고 마른 체형에서 호발.

RED FLAG · 05

심낭 압전 / 심낭염

누우면 악화, 앞으로 숙이면 완화, 숨 쉴 때·기침할 때 악화, 심장 소리가 작고 멀게 들림, 목의 혈관이 심하게 부풀어 오름, 저혈압 동반 시 매우 위험.

RED FLAG · 06

식도 파열 (Boerhaave)

심한 구토 직후 극심한 흉통, 등으로 뻗치는 찢어지는 통증, 목·가슴 피부 아래 뻗드득 소리, 삼키기 어려움, 내시경 시술 직후에도 발생 가능.



이런 분들은 특히 주의하세요

당뇨병·노인·여성 환자는 비전형적 증상으로 심장 응급이 숨어 있을 수 있습니다

GROUP · 01

당뇨병 환자

신경 손상으로 통증을 못 느낄 수 있어 가슴이 안 아파도 심장 위험 가능. 갑작스러운 호흡곤란이 유일한 증상, 설명 안 되는 극심한 피로감, 잦은 실신이나 인지 기능 혼돈에 주의.

GROUP · 02

노인 환자 (65세 이상)

전형적 흉통 대신 어지러움으로 내원하는 경우가 많습니다. 활동 시 악화되는 호흡곤란, 소화불량·체한 느낌으로 오인, 급격한 전신 쇠약감, 원인 모를 구역·구토 등으로 표현됩니다.

GROUP · 03

여성 환자

전형적 가슴 통증이 없을 수 있으며, 턱·목·등 사이의 모호한 불쾌감, 수주 전부터 극심한 피로감, 수면 장애·심한 불안감, 휴식 중 갑작스러운 호흡곤란으로 나타날 수 있습니다.

TYPICAL · 04

일반적 심근경색 — 통증

가슴 중앙을 짓누르는 압박감, 식은땀(교감신경 자극), 어깨·턱·팔로 뻗치는 방사통이 전형적입니다. 5분 이상 지속되며 휴식으로도 잘 호전되지 않습니다.

ATYPICAL · 05

특수 환자군 — 호흡 위주

통증은 거의 없거나 모호하고, 호흡곤란이 주 증상으로 나타나는 경우가 많습니다. 평소와 다른 새로운 호흡곤란은 반드시 검사가 필요합니다.

ATYPICAL · 06

특수 환자군 — 전신 증상

설명 안 되는 피로·쇠약·수면장애·체한 느낌·소화불량이 주 증상으로 나타납니다. 이런 분들은 흉통이 없어도 심전도와 심장 효소 검사가 권고됩니다.

심장 문제가 아닌 흉통의 4가지 원인

대부분의 흉통은 이 네 가지 영역에서 시작됩니다

CAUSE · 01 · 약 50%

근골격계 흉통 (Musculoskeletal)

아픈 곳을 손가락으로 정확히 짚을 수 있고, 자세 변경·몸 비틀기·기침 시 악화. 의사가 눌렀을 때 같은 통증이 재현되면 핵심 단서. 발목 염좌처럼 휴식·소염제로 호전됩니다.

CAUSE · 02 · 약 10-20%

위장관 흉통 (GI Reflux)

속쓰림, 타는 듯한 흉골 하부 통증, 과식·기름진 음식 후 악화, 식후 눕거나 구부리면 악화, 입에서 신맛·쓴맛, 위산억제제 복용 시 호전이 핵심 단서입니다.

CAUSE · 03 · 약 10-18%

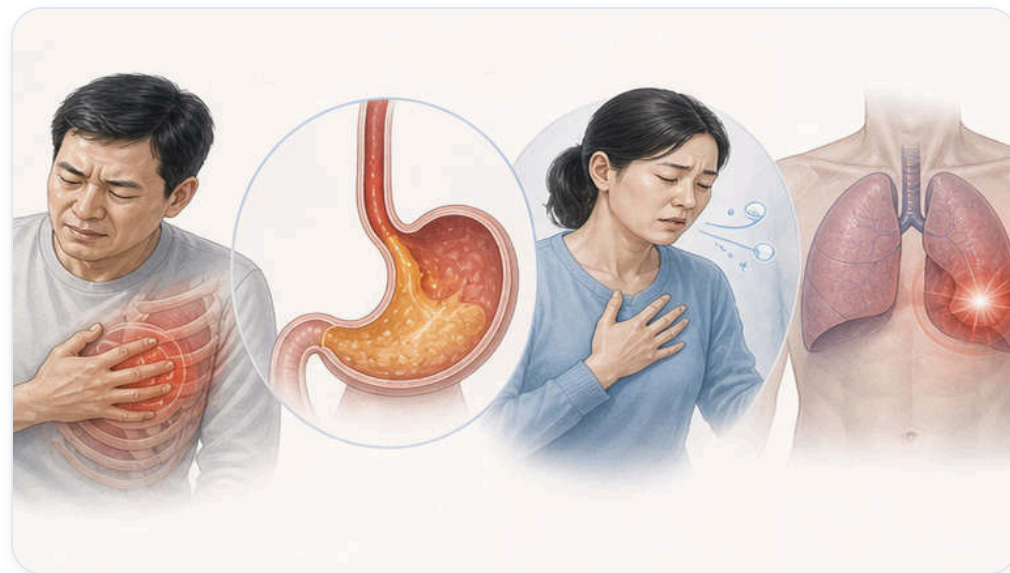
호흡기계 흉통 (Pulmonary)

폐렴·기관지염·흉막염·천식 등이 원인. 숨 깊이 들이마실 때나 기침할 때 찌르는 통증, 발열·오한·화농성 가래 동반, 빈호흡(분당 20회 이상), 청진 시 비정상 호흡음.

CAUSE · 04 · 약 10-18%

심인성 흉통 (Psychogenic)

공황장애·불안장애가 원인. 극심한 불안감, 심장이 빨리 뛴, 손발·입 주위 저림(과호흡 때문). 심장 검사는 모두 정상이며, 통증은 가짜가 아니라 실제로 아픈 것입니다.



심장 흉통 vs 비심장 흉통 구별 포인트

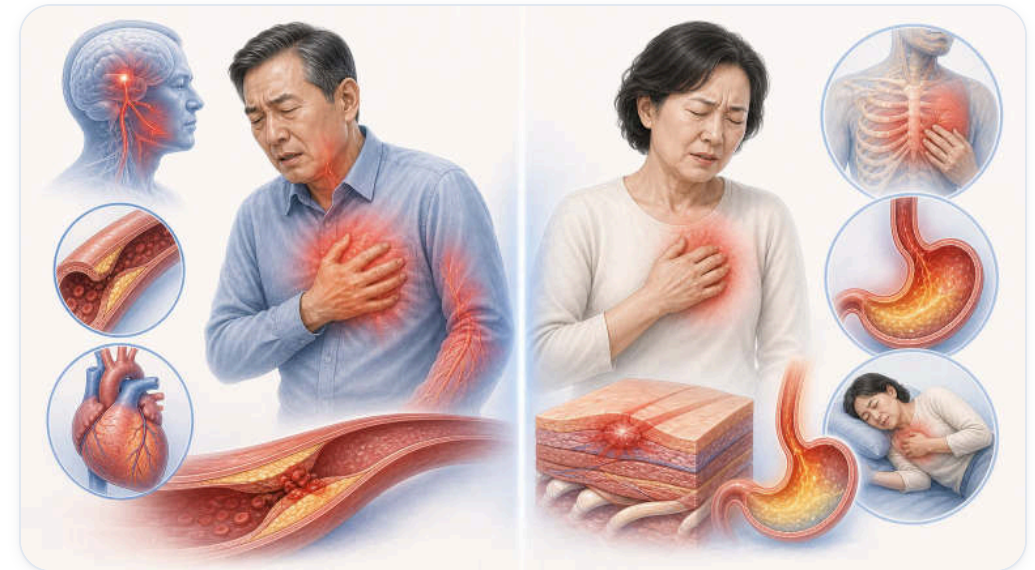
통증 양상·동반 증상으로 위험도를 가늠할 수 있습니다

! 심장이 원인일 가능성

- 가슴 중앙을 짓누르는 압박감
- 어깨·턱·팔로 뻗치는 방사통
- 식은땀·구역질이 동반될 때
- 운동 시 악화, 휴식 시 완화
- 5분 이상 지속되는 통증
- 호흡곤란·실신·어지럼증 동반

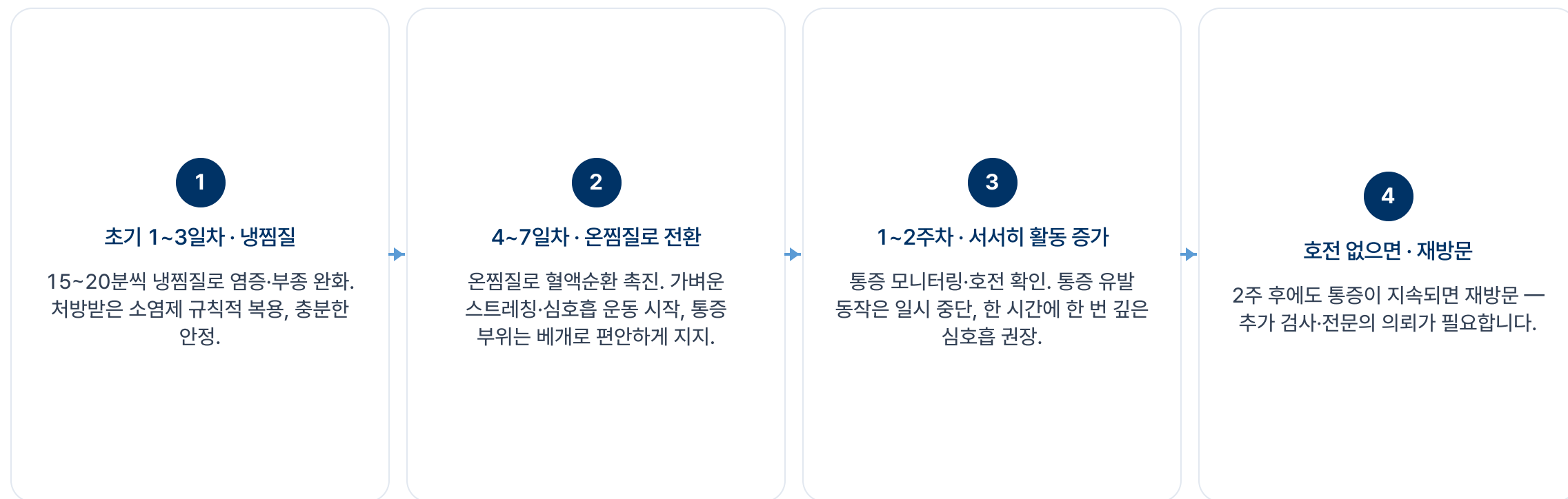
+ 안심해도 좋은 가능성

- + 손가락으로 정확히 짚을 수 있는 부위
- + 자세를 바꾸거나 누르면 통증 변화
- + 속쓰림·신물 등 위장 증상 동반
- + 휴식·소염제·제산제로 호전
- + 몇 초간 짧게 스쳐 지나가는 통증
- + 몸을 비틀거나 기침할 때만 악화



근골격계 흉통, 집에서 이렇게 관리하세요

비심인성 흉통의 4단계 자가 관리 — 진료 후 처방받은 분에게 권장



주의 갈비뼈를 복대·붕대로 꼭 감싸지 마세요(폐렴 위험). 통증이 줄지 않거나 호흡곤란·식은땀이 새로 생기면 즉시 119에 연락하세요.

집에서의 자가 관리법

비심인성 흉통일 때 지켜야 할 것과 절대 피해야 할 것

+ 이렇게 하세요 (DO)

- + 초기 3일간은 냉찜질로 염증 완화
- + 3일 이후에는 온찜질로 혈액순환 촉진
- + 처방받은 소염진통제 규칙적 복용
- + 한 시간에 한 번 깊은 심호흡 운동
- + 통증 부위를 베개로 편안하게 지지
- + 통증 유발 동작은 일시적으로 중단

- 이것은 피하세요 (DON'T)

- 갈비뼈를 복대·붕대로 꽉 감싸기 (폐렴 위험)
- 통증 줄이려고 얇은 숨만 쉬기 (폐합병증)
- 무거운 물건 들기·상체 비틀기
- 통증을 참고 격렬한 운동하기
- 증상 자가 판단하여 병원 방문 미루기
- 처방 없이 임의로 진통제 장기 복용



이럴 때는 즉시 119에 연락하세요

아래 증상 중 하나라도 해당되면 지체 없이 응급실로 — 기존 처방약 무시하고 즉시 119



쥐어짜는 가슴 통증이 5분 이상 지속

니트로글리세린이나 휴식으로도 호전 안 됨 — 급성 심근경색의 강력한 신호입니다.



어깨·팔·턱·목으로 뻐치는 방사통

특히 좌측 팔의 안쪽(척측)으로 퍼지는 통증은 심장 허혈을 강하게 시사합니다.



식은땀이 동반된 흉통

자율신경계 과항진의 징후 — 심근 허혈을 시사하는 중요한 동반 증상입니다.



갑작스럽고 심각한 호흡곤란

가슴 통증 없이도 호흡곤란만 나타날 수 있음 — 폐색전증·심부전 가능성도 있습니다.



실신·현기증·의식 혼돈

뇌 혈류 저하의 징후 — 즉각적인 응급 처치가 필요합니다.

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

흉통은 대부분 안전하지만, 위험 신호를 알면 내 몸을 더 잘 지킬 수 있습니다

01 가슴이 아프다고 모두 심장병은 아닙니다 **(96%는 비심인성)**

02 눌려서 같은 통증이 재현되면 **근골격계** (발목 뻐 것과 같음)

03 위산억제제로 호전되면 **위장관 문제** 가능성

04 심장 검사 정상이면 **안심** — 통증은 진짜이나 생명 위협은 아님

05 초기 3일 냉찜질 → 이후 **온찜질·소염제·심호흡 운동**

06 갈비뼈 압박·얇은 숨쉬기 **금지** (폐렴 위험)

07 쥐어짜는 통증 5분 이상 + 방사통·식은땀·호흡곤란 → **즉시 119**

08 통증 양상이 바뀌거나 2주 내 호전 없으면 **재방문**

위험 신호를 알면 내 몸을 더 잘 지킬 수 있습니다

가슴이 아플 때, 함께 고민하고 결정하겠습니다 — 궁금한 점은 언제든지 문의해 주세요

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