

저혈당 증상을 알 수 있는 사람과 모르는 사람의 차이



이 준 행/당뇨인 (82세)

혈당을 잘 관리해 왔던 당뇨인이라도 누구나 한번쯤은 저혈당이나 고혈당으로 크게 고생해 가슴을 쓸어내렸던 기억이 있을 것이다. 이번 달에는 저혈당으로 위험한 순간을 경험했던 당뇨인을 만나 저혈당의 위험성과 예방하는 방법에 대해 이야기를 나누어 보았다.

당뇨병 경력이 30년이 넘는 이준행씨는 많은 당뇨인이 고민하는 고혈당보다 저혈당을 자주 경험했다.

젊은 시절 병원에서 함께 근무하며 항상 술친구로 친하게 지내던 검사실 직원이 심상치 않게 물을 마시던 이준행씨를 눈여겨 보고 소변

검사를 권한 후부터 당뇨인생이 시작되었다. 또 얼마 후에는 당뇨망막병증으로 병원을 방문한 후 '혈당조절' 외에는 다른 방법이 없다는 것을 알고 위기감을 실감하게 되었다. 그때부터 이준행씨는 각 병원의 당뇨병 교육실을 찾아다니며 당뇨병에 대한 정보도 얻고, 당뇨병 전문서적도 열심히 구해서 읽었다. 또 평소 좋아하던 운동도 꾸준히 지속했다. 또 그때까지 많이 배워왔던 '저혈당이라는 것'에 대비해 주머니에 항상 사탕을 가지고 다녔다. 하지만 실제 저혈당은 한번도 겪어보지는 못했다.

갑자기 닥친 저혈당

90년 4월 1일 아침. 친구들과 도봉산으로 등산을 약속했지만 그날따라 몸 상태가 좋지 않았다. 하지만 운동을 하면 어느 정도 몸이 풀릴 거라 생각하고 등산을 강행했다. 자주 다니던 산이라 길은 눈에 익었지만 몸이 생각만큼 잘 따라주지는 않았다. 식은땀이 나고 힘이 들었지만 날씨가 덥기 때문에 시원한 냉수를 마시면 좋아지겠거니 하고 약수를 한 모금 마셨다. 하지만 증상은 별로 나아지지 않았다. 이준행씨는 동행한 친구들에게 방해가 되지 않기 위해 먼저 올려 보내고, 배가 고파서 어지러운 것 같으니 점심을 먹어야겠다고 생각했다. 하지만 어디 앉을만한 마땅한 자리가 없을까 주위를 둘러본 것이 마지막 기억이었다.

내게 맞는 당뇨관리법과 저혈당을 예방할 수 있는 최고의 방법은 진찰실 밖에서 찾을 수 있다. 진찰실을 나서서 순간부터는 꾸준한 자기관찰이 당뇨관리의 최선이라는 것을 명심하자.

눈을 떠보니 병원 응급실이였다. 병원에서는 이준행씨가 당뇨병환자라는 것을 미처 모르고 호흡상태가 안 좋다는 이유로 팔꿈치 안쪽과 기도 등을 절개하고 응급처치를 하고 있었다. 하지만 경찰이 가족들과 연락하면서 이준행씨가 당뇨병환자라는 것이 밝혀져 포도당 주사로 금방 수습되었다.

“그 날 등산을 할 때에 제 가방 속에는 저혈당 대비용으로 초콜릿, 비스킷, 사탕, 사이다 한 병이 들어 있었습니다. 하지만 저혈당을 겪어 보지 않았던 터라 대수롭지 않은 단순피로니 시원한 물 한잔에 도시락을 먹으면 상태가 좋아질 줄 알았지요. 그런데 실제로 사전에 큰 경고도 없이 갑자기 저혈당으로 쓰러지고 나니 급성저혈당이 참 무섭다는 것을 알았습니다. 만약 그때 등산객들이 발견해서 병원으로 데리고 가지 않았으면 더 큰 일을 당할 뻔 했겠지요.”

또 이준행씨는 일반인 및 경찰이 당뇨병에 대해 조금 더 관심을 가져야 한다고 말한다.

“제가 저혈당으로 쓰러졌을 때에는 제 지갑에 당뇨병환자 인식표가 들어 있었습니다. 저를 발견한 대학생들은 제가 당뇨병환자인줄 모르고 인공호흡을 했다고 합니다. 물론 어린 학생들이니 제가 당뇨병환자인지 알 방법도 모르

고, 대처방법도 몰랐겠지요.

하지만 환자를 좀 더 자세히 관찰해야 할 병원, 경찰서에서는 아무도 제가 당뇨병환자인 것을 몰랐습니다. 연락처를 찾으려고 경찰이 지갑을 뒤졌을 때에도 당뇨병환자 인식표의 문구는 읽지 않았던 것이지요. 무엇보다 병원에서 먼저 제 당뇨병환자 인식표를 발견했다면 메스로 여러 곳을 절개하지 않고 간단하게 포도당 주사를 놓았겠지요.

그래서 앞으로는 당뇨병환자 인식표가 좀 더 눈에 띄는 색으로 강조되어 위급상황에서 누구라도 알아볼 수 있도록 만들어 졌으면 좋겠습니다. 또 개인적으로 그날 혈당측정기를 가져가지 않은 것을 많이 후회했습니다. 다른 당뇨인들은 산행시에 혈당측정기를 꼭 지참해 저혈당 사고를 미리 방지했으면 좋겠습니다.”



저는 당뇨병 환자입니다

만일 제가 창백해지거나, 식은땀을 흘리고 있거나, 몸을 떠는 등 의식이 흐리거나 행동이 불안정하면 저혈당에 빠진 것이니, 즉시 콜라, 사이다, 주스, 설탕물 등 당분이 함유되어 있는 음식을 먹여주시시오. 만약 아주 의식이 없어 음식을 먹을 수 없을 경우에는 신속히 가까운 병원으로 옮겨 응급처치를 받을 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 뒤의 연락처로 연락 주시면 감사하겠습니다.

저혈당의 증상을 구별하는 것이 포인트

그 후로도 이준행씨는 여러 번 저혈당을 경험했지만 미리 예방을 해서 큰 사고 없이 지내고 있다.

“하루는 버스를 탔는데, 유난히 땀이 나고 더웠습니다. 옆에 앉은 학생에게 물어보니 그 학생은 덥지 않다고 하더군요. ‘저혈당이다’ 싶어 얼른 간식을 꺼내 옆의 학생과 나누어 먹으며 당뇨병에 대해 알려주었지요. 이처럼 참 알쏭달쏭한 것이 저혈당의 증상을 구분하는 것 같습니다.

내가 정말 허기져서 배고픈 느낌이 드는 것인지, 저혈당 증상으로 그러한지, 또는 내가 활동량이 많아서 땀이 나는 것인지 저혈당이어서 땀이 나는 것인지, 피곤해서 어지러운 것인지 저혈당 증상으로 어지러운 것인지 구별할 줄 알아야 합니다. 실제경험과 충분한 당뇨교육을 받은 사람들은 구별할 수 있을 것입니다. 하지만 무엇보다 저혈당의 증상이 의심될 때는 즉시 혈당측정을 해보는 것이 가장 중요합니다. 당뇨병이 오래되어 신경이 둔해지면 저혈당이

지만 아무 증상을 못 느끼는 경우도 있으니 틈틈이 혈당체크를 해봐야 하겠지요. 저는 아무 증상이 없을 때 무심코 혈당검사를 해 보았는데 43mg/dL이 측정되어 깜짝 놀란 적도 있습니다.”

하지만 이준행씨가 느꼈던 저혈당 증상을 다른 당뇨인에게 100% 적용시킬 수는 없다. 크게 알려진 저혈당의 증상들이 있지만 자신만이 느낄 수 있는 저혈당의 사전증상이 모두 조금씩 다르기 때문에 항상 자신의 상태에 주의를 기울이고 있어야 한다.

자신에 맞는 운동속도를 알자

“젊은 시절부터 운동을 좋아했지만 혈당관리를 위해 어느 정도로 운동을 해야 하는지, 저혈당을 예방하려면 어느 정도에서 운동을 멈춰야 하는지 지금도 많이 궁금합니다. 예를 들어 많은 당뇨병 책자와 운동 전문가들은 걷기 속도를 수치로 설명하는데, 환자들이 적용하기가 무척 어렵습니다. 또 보통 당뇨병환자는 속보로 걸을 때 가볍게 땀이 나고 숨이 찰 정도로 운동강도를 맞추라고 하는데, 땀이 축축하게 배일 정도로 운동을 계속하면 땀은 점점 더 많이 날 수 밖에 없지 않을까요? 또 속보란 가볍게 숨이 차고 옆 사람과 이야기 할 정도의 속도로 걸어가야 한다는데, 애매한 표현이라 정확히 어느 정도인지 가늠하기도 어렵습니다. 그래서 저는 운동을 하거나 길을 걸어 갈 때도 제가 운동이라 느낄 수 있을 만한 속도를 항상 유지해, 어디를 가야한다면 제가 예상한 시간 안에 정확히 도착할 수 있도록 합니다.

성명			
주민등록번호			
주소			
연락처	집	(관계:)	
주치의	병원	성명	
	전화		



하고 식후 1시간, 식후 2시간에 재면 혈당이 어느 정도인지 짐작할 수 있습니다. 식사시간도 혈당조절을 위해 아침 6시 30분, 오후 12시 30분, 6시 30분에 맞추도록 노력합니다.

하지만 외식이 있는 날에는 원하는 시간대에 맞출 수 없기 때문에 전에 먹는 식사량을 조절하거나 비스킷 등을 미리 준비해 약속시간 전에 저혈당을 예방하곤 합니다. 또 저혈당 증상이 있을 때 사탕 2개를 먹고 20분 후에 혈당을 재면 개인적으로 20mg/dL 정도가 올라간다는 것도 알고 있습니다.


저 같이 운동에 관심이 많은 당뇨인들을 위해서 혈당을 조절하되 저혈당일 정도로 무리하지 않는 운동방법을 알기 쉽고 구체적으로 소개해 주는 교육이나 책자가 생겼으면 좋겠습니다.”

혈당을 관찰하자

또 이준행씨는 저혈당을 예방하기 위해서 자신이 복용하고 있는 약물과 식사시간, 혈당의 상관관계를 잘 파악해야 한다고 말한다.

“약을 먹거나 주사를 맞은 후 일정한 시간에 혈당검사를 해 자신의 혈당이 매 시간 어떻게 변하는지 알아두는 것도 필요합니다. 식후 몇 시간의 차이를 두고 검사를 하다보면 저혈당이 발생하기 전 간식을 먹어야 할 시간대를 알 수 있기 때문이지요. 저는 아침 7시에 중간형 인슐린을 15단위 맞고 30분 후에 아침식사를

하지만 다른 당뇨인이 저와 똑같이 식사와 약물, 저혈당용 사탕을 섭취해도 아마 저와는 다른 결과가 나올 겁니다. 모든 당뇨인의 상태가 다르고 당뇨관리는 기계적으로 하는 것이 아니기 때문이지요.”

이준행씨는 결국 자기 몸에 관심을 가지고 조금 번거롭더라도 식사시간과 혈당수치, 약물투여 정도를 관찰하는 당뇨인이 저혈당도 안전하게 예방할 수 있다고 강조했다. 내게 맞는 당뇨관리법과 저혈당을 예방할 수 있는 최고의 방법은 진찰실 밖에서 찾을 수 있기 때문이다. 진찰실을 나서는 순간부터는 꾸준한 자기관찰이 당뇨관리의 최선이라는 것을 명심하자. 

글 최현주 기자