

저혈당쇼크를 겪은 환우이야기

췌장에서 인슐린이 분비되면서 우리 인체는 항상 혈당이 70~100mg/dL 사이를 일정하게 유지하고 있다. 허나 당뇨병에 걸리면 그 기능이 망가지면서 혈당의 오르내리는 폭이 커진다. 혈당이 과도하게 높아지는 고혈당은 우리 몸 곳곳에서 다양한 합병증을 유발하지만, 혈당이 정상 수준 이하로 떨어지는 저혈당(50~60mg/dL 이하) 역시도 당뇨병환자가 주의해야 할 급성합병증에 속한다.

저혈당을 자주 겪고 있다는 당뇨병 19년 차 정만석(가명·50세) 씨를 만나 그의 얘기를 들어봤다.



제 1형 당뇨병 19년 차 정만석(가명·50세) 씨

식은 땀, 무기력증 다양한 증상 나타나

올 해 당뇨병 19년 차인 정만석 씨는 일주일에 적어도 서너 번씩은 저혈당을 경험한다.

저혈당 증상은 누구나 조금씩 차이를 보이지만 정 씨는 “저혈당이 오면 느낌이 옵니다. 기분이 굉장히 나빠지면서 식은땀이 나고 기분이 가라앉고 만사가 귀찮고 눈이 잘 안 보이는 게 주현상입니다. 사무실에서 업무를 보다가 갑자기 컴퓨터 화면이 안보이거나 글자가 잘 안보일 때면 혈당이 떨어지고 있는 상태죠. 그 때 혈당을 재보면 40~50까지 떨어져 있죠.” 라고 저혈당 증상을 설명했다.

과한 음주로 저혈당 쇼크 상태 빠져

하루에 기초 인슐린(관투스) 14단위, 속효성(휴마로그) 24단위를 맞으며 혈당을 조절하고 있는 정만석 씨는 제 때에 밥을 안 먹었다거나 출퇴근 시 운동량이 많을 때, 술 먹은 다음 날 주로 저혈당으로 고생을 한다.

한 번은 저혈당으로 큰일을 치를 뻔했다. 술을 마시고 택시를 타고 집으로 가던 중 자신도 모르게 저혈당 상태에 빠져 의식을 잃었다.

“주사를 안 맞은 상태에서 안주도 안 먹고 술만 마셨죠. 택시 탈 때까지는 멀쩡했는데, 술이 취하니깐 저혈당을 못 느꼈나봐요. 택시기사가 집을 계속 찾아다니다가 다행히 동네 지인을 만나서 내려놔

는데, 몸을 주체를 못하니깐 119를 불러 그 길로 병원으로 실려가게 되었습니다.”

전혀 의식이 없었던 그는 다음날 새벽 6시에 겨우 정신을 차릴 수 있었다.

“술 먹기 전 안주를 먹거나 탄수화물을 먹었어야 했는데, 끼니를 거른 상태에서 공복에 술을 마셨으니 혈당이 떨어지면서 회복이 안 되거죠.”

다양한 얼굴의 저혈당

“혈당조절이 잘 안될 때 갑자기 혈당이 떨어지기도 합니다. 뭐 때문인지 몰라도.” 당뇨 20년 차인 베테랑인 그도 이유를 모르거나 예상치 못하게 저혈당이 올 때면 손 써볼 틈도 없이 당할 수밖에 없다. 식사나 운동량의 불균형 외 원인을 모르는 예고치 못한 저혈당은 감당할 수 없다는게 그의 설명이다.

“떨어지는 걸 느끼기 시작해 혈당을 측정해보면 70~80인데, 10분 20분 지나면 금방 40으로 확 떨어집니다.” 정만석 씨는 매번 저혈당 증상을 다르게 느낀다고 한다. 혈당이 순식간에 떨어지는 경우도 있고 예상 가능하게 서서히 떨어지는 지기도 하고, 떨어지다가 중간에 회복될 때도 있다. 또 자다가 저혈당 증상이 와서 깨기도 한다. 이때는 식은땀이 나고 악몽을 꾸다. 저혈당을 자주 겪다보니 가끔씩 이상 증세를 느끼기도 한다.

“저혈당에 많이 노출이 되다보니깐 혈당이 막 떨어지면 머리자체가 정상적인 사고를 못하는 것 같아요. 이 땐 정신을 차릴 수가 없어요. 환각상태에 빠진 사람처럼 헛소리를 하기도 하고, 혈당이 떨어지기 시작하면 뭘 먹어도 계속 떨어질 때가 있어요. 이럴 때 이러한 현상이 나타나는데, 1시간이 지나야 정상으로 돌아옵니다.”

일반적으로 혈당이 떨어지면 주스나 사탕 등을 먹고 혈당을 금방 회복한다.

허나 정만석 씨의 경우 혈당이 돌아오기 까지 30분에서 1시간 정도 긴 시간이 걸린다.

또한 보통 저혈당 대처 시 주스 반 잔이나 사탕 2개를 권장하는데, 정 씨는 그것만으로 저혈당 극복이 안 된다고.

“저혈당이 오면 설탕 서너 숟가락을 탄 커피를 마시거나 글루코스 저혈당 회복제를 먹습니다.”

그의 당뇨병 역사는 조금 남다르다. 처음에는 제 2형 당뇨병으로 선고받았지만 3년 만에 제 1형 당뇨병이 됐다. 식사가 불규칙했으며, 폭음, 과식도 많이 했었다. 회사일과 집안 사정으로 스트레스도 많이 받았었다. 이러한 원인들이 당뇨병을 불러왔다. 정만석 씨는 직장생활 하다 보니 외식, 회식이 있으면 혈당관리가 힘들어진다고. 늘 주사 맞아야 하는 부담감과 불편함도 따라온다. 무엇보다 주변에서 좋지 않은 시선으로 바라볼 때면 힘들다고 한다.

“생각한 대로 잘 유지하다가도 몸에 컨트롤이 깨졌을 때 그때 혈당관리가 힘들어지죠. 특히 혈당이 오르내리는 패턴을 알고 관리하는 게 상당히 까다로워요. 사람마다 혈당이 오르내리는 게 다 다르고,

저혈당을 예방하려면 식사를 규칙적으로 하고, 인슐린 맞는 사람은 용량조절 연습을 많이 해야 합니다. 뭔가 기분이 이상하다 싶으면 혈당을 측정 한 후 저혈당인지를 파악해야 합니다. 무조건 저혈당이라 스스로 판단하지 말고.”

글/ 김민경 기자