

소리 소문 없이 찾아오는 저혈당 운전 시, 밤에도 조심해야

2009년 부산의 한 고속도로에서 8중 추돌사고가 발생했다. 40대 남성이 운전 도중 저혈당 상태에 빠져 일어난 사고였다. 당뇨병환자라면 흔하게 저혈당을 경험하지만 그 위험에 대해서는 모르고 있는 경우가 많은 것으로 드러났다.

한독약품과 한국 노바티스에서 실시한 저혈당 인식 실태 조사결과(2010년)에 따르면 당뇨병환자 10명 중 7명(74%)이 저혈당에 대해 잘 모르고 있는 것으로 나타났다. 또한 주의가 필요한 야간 저혈당증 및 저혈당 무감지증을 겪은 당뇨병환자도 각각 37%와 44%를 차지했다.



» 저혈당 증상 사람마다 달라

혈당이 70mg/dl 이하로 떨어졌을 때를 저혈당이라 한다. 보통 50mg/dl 이하일 때 저혈당 증상이 나타나며 사람마다 차이를 보인다.

일반적으로 저혈당 상태가 발생하면 초기에는 어지럼증·기운 빠짐·손발을 비롯한 온몸 떨림·가슴 두근거림·식은땀·공복감 등을 호소하다가 적절한 조치를 취하지 않고, 혈당저하가 진행되면 심한 피로감·시력저하·졸음·집중력과 기억력 저하가 나타난다. 심할 경우는 경련과 의식상실·혼수에 빠질 수 있다. 뿐만 아니라 20mg/dl 이하의 심각한 저혈당이 30분 이상 방치되면 뇌에 심각한 손상이 생길 수 있다.

사람에 따라 증상의 차이가 있으며, 저혈당이 나타나는 수치도 일정하지 않다. 50이하로 떨어져

도 증상을 못 느끼는 사람이 있는가 하면 혈당치가 정상수준이라도 급격히 감소할 경우 경험하기도 한다.

» 약물요법 환자 주의해야

저혈당은 운동량이나 식사량, 운동량의 불균형에 의해 발병한다.

주로 인슐린 주사나 약물로 당뇨병을 치료하고 있는 사람에게 자주 발생한다.

약물에 의해 발생하는 저혈당은 인슐린이나 인슐린 분비를 촉진시키는 약(설폰요소제)이 과도하게 투여된 경우에 나타난다. 약물로 저혈당 증상을 자주 겪는다면 마음대로 약물의 양을 늘리거나 줄이지 말고 주치의와 상의해 인슐린 양을 조정하거나 약의 종류를 바꿀 필요가 있다.

» 식사에 의해 발생하는 저혈당

저혈당은 식사에 따라 발생하기도 하는데, 끼니를 거르거나 평소 보다 적게 먹었을 때, 식사시간이 늦었을 경우가 해당된다. 또 속효성 주사를 맞는 사람이 탄수화물을 적게 먹고 고기나 생선과 같은 단백질 위주의 식사를 했을 경우에도 식사 후에 저혈당 증상이 생길 수 있다. 식사는 골고루, 제때에 먹고 늦어질 때는 약간의 크래커나 빵을 섭취한다.

» 인슐린 효과 최대 일때 운동 피해야

신체활동이 많을 경우에도 유발되는데, 특히 약물요법을 하는 환자가 인슐린 작용이 최대일 때 운동을 하면 저혈당 발생 위험이 높아진다. 또한 인슐린 주사 부위를 운동할 때도 혈류량이 늘어나면서 인슐린의 흡수율이 높아져 저혈당의 발생 가능성이 증가한다. 달리기나 등산을 할 예정이라면 허벅지보다 팔에 주사를 놓는 것이 바람직하다. 운동에 의해 발생하는 저혈당을 예방하려면 인슐린 작용시간이 최대일 때는 피하고, 식후 1~2시간 사이에 운동을 하는 것이 좋다. 만약 인슐린 효과가 최대인 시간에 운동을 계획했다면 인슐린 용량을 줄여서 맞아야 한다. 운동을 할 때는 반드시 전·후로 혈당을 측정해야 하는데, 운동 후 혈당치가 80mg/dl 이하면 당질 10~15g 함량의 간식(오렌지 주스 1/2컵, 사과주스 1/3컵, 포도주스 1/4컵, 설탕 2작은 숟가락)을 먹어야 한다. 운동에 따른 저혈당 증상은 운동 도중뿐만 아니라 운동 후 12~24시간 중에 나타날 수 있다. 평소보다 심하게 운동량이 많았을 경우는 취침 전이나 새벽 2~3시에 혈당을 검사하도록 한다.

공복시 음주, 저혈당 발생 위험 커

저혈당은 음주에 의해서도 발생한다. 알코올은 간에서 포도당 생성을 억제하고 저혈당 증상을

잘 못 느끼게 만들어 치료를 지연·악화시키는데, 특히 경구약이나 인슐린으로 치료하는 환자가 공복 상태나 식사를 제대로 하지 않은 채 술을 마시면 저혈당이 올 수 있다. 술은 8~20시간 까지 혈당을 낮출 수 있으므로 과음한 다음 날에는 혈당측정을 꼭 하고 운동은 삼가도록 한다.

» 운전 시 조심

운전 전에 혈당치가 얼마인지 파악하고, 장거리 시에는 2~4시간 간격으로 혈당측정을 한다. 혈당수치가 80~100mg/dl 이면서 저혈당 증상을 느껴질 때는 복합당질 5~10g 정도(과일군 1/2 교환단위), 혈당치가 70~80mg/dl 일 때는 10~15g 정도(과일군 1교환단위)를 섭취한다. 식사 후 2시간 반 정도 지났으면 중간에 휴식을 취한 후 평소에 먹던 만큼의 간식을 섭취한다.

» 자기 전 혈당검사 필요

심각한 저혈당은 야간에 많이 발생한다. 주로 취침 시 인슐린 최대작용시간일 경우나 저녁 전에 중간형 인슐린 주사를 맞는 환자가 경험한다. 또 자기 전 3~4시간 전 심하게 운동을 한 경우에도 저혈당이 나타날 수 있다. 취침 전 혈당이 120mg/dl 이하면 간식을 섭취하고 자주 발생하면 주 1회 이상 새벽 3시에 혈당을 검사한다. 수면 중 발생하는 저혈당은 바로 대처하기 힘들어 더욱 위험하다. 따라서 잠자기 전 규칙적으로 혈당을 측정하고 주치의와 상의해 예방법을 찾는다. >

〈취침 전 혈당에 따른 간식의 종류 및 양〉

취침 전 혈당 100mg/dl 이하	우유 1잔+식빵 1장 혹은 꿀 1개, 사과 반 쪽
취침 전 혈당 101~180mg/dl	식빵 1장 또는 비스킷 5쪽

글/ 김민경 기자