

번호 04-6

제 목	국문	금연후 체중변화 - 2년 추후연구-			
	영문	Weight Gain After Smoking Cessation			
저 자 및 소 속	국문	하명화 ¹ , 이덕희 ² 1.포항제철 보건관리실 2.고신의대 예방의학교실			
	영문	Myung-Hwa Ha ¹ , Duk-Hee Lee ² 1.POSCO health center 2.Department of Preventive Medicine, Kosin Medical College			
분 야	보건관리 ()	발 표 자	일반회원 (V)	발표 형식	구 연 (V)
	역 학 (V)		전 공 의 ()		포스터 ()
진행 상황	연구완료(), 연구중(V) → 완료 예정 시기 : 2000 년 12월				

1. 연구 목적

금연후 발생하는 체중증가는 금연을 시도하고자 하는 흡연자들에게 하나의 주요 장애요인으로 알려져 있다. 비만은 심혈관계질환의 발생률과 전체 사망률의 증가를 야기하는 주요 위험요인이므로 금연을 시도하고자 하는 흡연자들은 이러한 부작용의 발생가능성을 잘 인지하고 있어야 하며 체중증가를 가능한 한 막기 위하여 노력하여야 할 필요성이 있다. 국외에서는 금연자들을 대상으로 금연후 체중증가의 정도, 체중증가에 영향을 미치는 인자 등에 관한 연구들이 매우 광범위하게 시행되고 있으나 국내의 경우 아직까지 금연후 체중증가를 평가하고자 시도한 연구는 없었다. 뿐만 아니라 국외에서도 동양인을 대상으로 금연후 체중증가의 정도를 정량화하거나 예측인자를 찾거나 한 전향적 연구는 찾아볼 수 없었는데 금연후 체중증가 정도는 인종에 따라 차이가 나는 것으로 보고된 바 있다. 본 연구는 1998년이후부터 적극적인 금연운동을 벌이고 있는 일개 제철공장 근로자들을 대상으로 금연후 체중증가정도와 이에 영향을 미치는 예측인자를 찾기 위하여 2년 추후연구로 시행되었다.

2. 연구 방법

1998년과 2000년 모두 건강진단을 받은 생산직 남자근로자 6,216명중 연구 기간중 어느 해라도 건강검진 판정결과가 유소견자이었던 자 728명, 흡연력에 관한 정보가 일관성이 없었던 321명을 제외한 5,167명이 최종 연구대상자였다. 이들을 대상으로 흡연력에 따라 계속흡연자, 계속비흡연자, 2년이상금연자, 1년이상 2년미만금연자, 1개월이상 1년미만 금연자의 5개군으로 나누어 평균 체중증가 정도를 비교하였으며 연구 기간동안의 금연자만을 대상으로 금연후 체중증가와 연령, 1998년 체질량지수, 흡연력, 음주력, 운동력 등과의 관련성을 조사하였다.

3.. 연구 결과

2년동안 연구대상자들의 평균 체중증가정도는 1년이상 2년미만 금연자에게서 2.1kg으로 가장 컸으며, 다음이 1개월이상 1년미만 금연자 1.7kg, 계속 흡연자 1.4kg 등의 순이었으며 체중증가의 절대량은 백인이나 흑인에 비하여 작은 것으로 나타났다. 5kg이상 체중증가자의 비율은 1년이상 2년미만 금연자 17.8%, 1개월이상 1년미만 금연자 12.5%로 계속흡연자 9.0%, 2년이상 금연자 6.2%, 비흡연자 5.4%에 비하여 유의하게 높았다.

연구 기간동안의 금연자들만을 대상으로 5kg이상의 체중증가를 야기하는 예측인자를 조사한 결과 1998년 체질량지수가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 1998년 체질량지수 25 이상을 기준으로 하였을 때 체질량지수 22-25, 20-22, 20미만군의 5kg이상의 체중증가와 관련된 보정비차비는 1.8 (95% CI:1.2-2.7), 2.4(95% CI:1.6-3.8), 3.1(95% CI:1.9-5.0)으로 나타났다. 1998년도 흡연량도 중요한 예측인자였는데 하루 흡연량 반갑이하를 기준으로 하였을 때 보정비차비가 반갑에서 한갑이하는 1.3(95% CI:0.9-1.9), 한갑이상은 1.7(95% CI:1.1-2.6)로 나타났다. 그 외에 규칙적인 운동을 하는 사람에 비하여 불규칙적인 운동이나 운동을 하지 않는 사람이 5kg이상의 체중증가가 발생할 가능성이 약 1.5배 (95% CI:1.0-2.1)높았다.

4. 고찰

서양인의 경우 금연후 체중증가 정도는 연구대상자와 금연후 경과기간에 따라 다양하나 평균 2년을 기준으로 할 때 금연자의 체중증가는 약 2.1kg, 계속 흡연자는 약 0.3kg정도로 추정되어 순수하게 금연으로 인한 체중증가는 약 1.8kg로 평가되고 있다. 이를 본 연구결과와 비교하면 금연자의 체중증가 정도는 매우 유사하였으나 계속 흡연자는 본 연구대상자들의 체중증가 정도가 훨씬 컸다. 본 대상사업장이 적극적인 금연운동을 시행하고 있으며 금연후 체중증가가 금연후 단시간내에 발생하는 현상임을 고려할 때 본 연구에서 계속 흡연자로 분류된 근로자중에는 건강검진 시점들의 중간에 금연을 시도하였다가 금단현상이나 체중증가 등을 이유로 실패한 근로자들이 상당수 포함되어 있을 것으로 추정된다.

금연 후 체중증가의 정도는 유전적 소인을 비롯하여 성, 인종, 연령, 금연전 초기체중, 금연전 흡연량, 운동량 등 여러 인자에 의하여 영향을 받는 것으로 알려져 있다. 일반적으로 여성, 흑인, 연령이 작을수록, 금연전 초기체중이 작을수록, 금연전 흡연량이 많을수록, 운동량이 적을수록 금연 후 체중증가 폭이 큰 것으로 보고되고 있다.