

서울 위생 병원 5일 금연 학교를 방문한 우리나라 흡연자의 특성 및 입원 금연 교육 프로그램의 효과

서울 위생 병원 내과, 서울 위생 병원 부설 '5일 금연 학교'¹, 원광대학교 의과대학 산본병원 내과²
이병수, 강기훈, 채은하, 김명찬, 정재일, 장희종, 이상훈, 조동식, 신재규¹, 김휘정²

The Characteristics of Korean Smoker, Enrolled in '5 day Smoking Cessation School' and The Effect of Inpatient Smoking Cessation Program.

Byung Soo Lee, M.D., Ki Hoon Kang, M.D., Eun Ha Chae, M.D., Myung Chan Kim, M.D., Jae Il Jung, M.D.,
Hee Jong Chang, M.D., Sang Hoon Lee, M.D., Dong Sik Cho, M.D., Jai Gyu Shin¹, Hui Jung Kim, M.D.²

Department of Internal Medicine, Seoul Adventist Hospital, '5 Day Stop Smoking School'¹, Seoul Adventist Hospital, Seoul, Korea
Pulmonary division, Department of Internal Medicine, Sanbon Medical center, WonKwang University, Gunpo, Korea².

Background : Cigarette smoking is the single biggest avoidable cause of death and disability in most countries. Effective prevention of cigarette Smoking and help for those wishing to quit can therefore yield enormous health benefits for populations and individuals. Although most of smokers try to stop smoking for themselves, the success rate of quitting smoking is very low. Promoting and supporting smoking cessation should be an important health policy priority for healthcare professionals in all clinical settings. In this study, we tried to evaluate the effect of the educational program for smoking cessation of our hospital, the smoking pattern, and characteristics of adult smokers enrolled in the program.

Methods : We enrolled 640 smokers, who has visited the '5 day stop smoking school' for smoking cessation from Jan 1998 to 2001. we evaluated the characteristics of the smokers based on the self report questionnaire at the beginning of the program and we also checked 100 smokers, enrolled in Inpatient Smoking Cessation Educational program, their smoking behavior and the cessation rate with postal questionnaire after finishing this program from Nov 2002 to Jan 2003.

Results : The health was most common motivation for smoking cessation. The stress was the most important motivation of smoking. The overall smoking cessation rate of the smokers enrolled in inpatient smoking cessation school was 60%. The age of starting smoking and the kind of occupation have a significant difference between the success group and failure group of smoking cessation.

Conclusion : The inpatient smoking cessation program was effective smoking cessation intervention in the adult smokers who enrolled in '5 day stop smoking school'. (*Tuberc Respir Dis* 2004; 57:411-418)

Key word : 5 day stop smoking school, Smoking cessation, Inpatient smoking cessation program.

서 론

흡연은 전세계적으로 많은 질병과 연관되어 가장 중요하면서 흔한 사망 및 질병의 원인이 되고 있다¹⁻². 2003년 WHO의 흡연을 보고에 의하면, 미국이나 유럽 같은 서방지역에서 보다 아시아 지역의 국가에서 높

은 경향을 보여, 미국이나 영국은 25% 정도의 흡연률을 보이는데 비해서 우리나라, 중국, 베트남 등은 60% 이상을 일본은 50% 정도의 흡연률을 보인다. 현재 전세계 흡연으로 인한 한 해 사망자 수는 300만 명 정도이고 흡연 인구가 계속 증가된다면 2030년에는 그 수는 1000만 명에 이를 것이다³⁻⁴. 이처럼 이미 알려진 담배의 유해성에도 불구하고 흡연 인구가 계속 줄지 않는 이유는 니코틴에 의한 담배의 중독성, 흡연 습관이 큰 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 본원에서는 1972년부터 흡연으로 인한 질병 예방을 위해 '5일 금연 학교'를 운영해 오고 있는데, 1997년부터는 입원 금연 프로그램을 시작해 4박 5일간 따로 마련된 병실에

Address for correspondence : **Hui Jung Kim, M.D.**
Department of Internal Medicine, Sanbon Medical center,
WonKwang University, Gunpo, Korea
1126-1, Sanbon-dong, Gunpo-city, Kyunggi-do
Phone : 031-390-2202 Fax : 031-390-2244
E-mail : hikim61@hontmail.com
Received : Jul. 13. 2004.
Accepted : Sep. 13. 2004.

서 머물면서 금연 교육을 하고 있다. 교육의 구성은, 임상 의사의 흡연의 유해성에 관한 교육, 건강 교육 강사에 의한 금연 방법 강의 및 시청각 교육, 금단 증상을 효과적으로 줄이는 방법, 흡연 습관을 고치고 의지력을 강화시키는 교육으로 이루어져 있다. 이에 저자 등은 본원의 5일 금연 학교 통원 및 입원 교육을 받은 흡연자를 대상으로 이들의 특성과 금연 교육 후 금연 성공률 및 금연 성공에 미치는 요인을 조사하였다.

대상 및 방법

1. 연구 대상

연구기간은 2002년 11월부터 2003년 1월까지 시행 되었으며, 1) 1998년 1월부터 2001년 1월까지 본원 금연 학교를 수료한 640명을 대상으로 입원 시 작성한 설문지에 근거한 흡연 특성 조사와 2) 입원 금연교육을 마친 수료자 중 우편 설문지에 응답해 온 100명을 대상으로 금연율 및 이에 관한 요인을 조사하였다.

2. 방 법

1) 설문 조사 항목에는 연령, 성별, 월 수입, 학력, 흡연력, 흡연 기간, 흡연 시작 연령, 흡연 동기, 금연 동기, 본인이 느끼는 현재 건강 상태, 현재까지 금연 시도 횟수 등이 포함되어 있고, 2) 입원 금연 수료자를 대상으로 한 우편 설문 조사에서는 현재 금연 여부 및 금연 실패자에서 재흡연 이유 및 이와 관련된 요인들에 대한 질문들이 포함되어 있다.

3.통계처리

자료는 점수화한 다음 SPSS 10.0 for windows를 이용하였고, 분석 방법으로는 일반적인 특성은 백분율로 구하였고 금연 성공자와 실패자의 비교는 Student t-Test를, 분포의 비교에는 카이제곱 검정을 이용하였다.

Table 1. Demographic characteristics of smokers

Male /Female N(%)	560/80(87.5/12.5)
Age (years)	
<39	296(46.5)
40-49	179(28)
50-59	122(19.06)
>60	43(6.44)
Job	
Office man	149(23.3)
Managerial	195(30.5)
Professional	67(10.5)
Student	82(7.8)
House wife	15(2.3)
No job	132(25.6)
Education	
Elementary school	62(9.7)
Middle school	33(5.2)
High school	164(25.6)
Over college	381(59.5)

결 과

1. 전체 금연 교육 대상 흡연자의 일반적 특성

전체 640명의 대상 흡연자 중 남녀 비율 중 87.5%가 남성이었다. 연령 분포는 39세 이하가 46.5%로 가장 많았다. 대상 흡연자의 직업 종류는 자영업자가 30.5%로 가장 많았고, 학력은 대졸 이상이 59.5%로 가장 많았다(Table 1). 대상 흡연자의 총 흡연 기간은 20-30년이 29.9%로 가장 많았고, 10-20년이 24%, 30-40년이 16%, 40년 이상이 11.9%, 5년 미만은 10.3%, 5-10년이 7.9%이었다. 금연 동기로는 건강을 위해서가 80%로 가장 많았고, 7%에서 가족 및 주위 사람들의 권유, 6.8%에서 종교적 이유 때문이었다. 대상 흡연자의 그 동안 금연 시도 횟수는 2-3회가 51.6%로 가장 많았고 1회 가 23.3%, 4-6회가 9.7%, 7회 이상이 4.3%였다. 흡연 시작 연령은 19세 미만이 가장 많아 62%이었으며, 20-29세가 24.1%, 30세 이상에서 시작하는 경우는 전체의 13.9%이었다. 흡연량은 하루 11-20개비가 45.3%로 가장 많았고, 10개비 미만이 14.9%, 21-30개비가 15.9%, 31-40 개비가 14.4%, 40개비 이상이 9.5% 였다. 현재 흡연 이유로는 스트레스가 30.3%로 가장 많았고, 사교적 이유가 22.2%, 습관이 18.9%, 무료함이 1.3%, 주위 권유가 1.8% 이었다 (Table 2).

Table 2. Smoking pattern and behavior of the smokers

Duration of smoking (years)	N(%)
<5	66(10.3)
5-10	50(7.9)
10-20	154(24.0)
20-30	191(29.9)
30-40	103(16.0)
>40	76(11.9)
Motivation of Smoking cessation	415(80.0)
Health	45(7.0)
Encouragement	
Of others	43(6.8)
Religion	22(3.6)
Economic gain	15(2.6)
Etc	
Smoking cessation trial (times)	
1	149(23.3)
2-3	330(51.6)
4-6	62(9.7)
7-9	18(2.8)
10-12	10(1.5)
>13	71(11.1)
Age of first smoking (years)	
<19	397(62)
20-29	154(24.1)
>30	89(13.9)
1 day smoking amount (piece)	
<10	95(14.9)
11-20	290(45.3)
21-30	102(15.9)
31-40	92(14.4)
41-50	10(1.5)
>51	51(8)
Reason of smoking	
Neighboring inducement	1.8(12)
Stress	30.3(194)
Habit	18.9(121)
Social reason	22.2(142)
Bore	1.3(8)
Etc	25.5(163)

2. 입원 금연 교육 대상 흡연자의 일반적 특성

4박5일간의 입원 금연 교육을 받은 흡연자 중 응답을 보내왔던 대상자는 253명중에서 100명으로 이 중 남자 98명, 여자 2명이었다. 연령은 50-59세가 35명으로 가장 많았고 40-49세가 31명, 39세 이하가 29명, 60세 이상이 1명이었다. 월별 소득은 200-300만원이 22명으로 가장 많았다. 직업은 자영업자가 24명으로 가장 많았고, 사무직 21명, 전문직 18명, 판매13명, 생산직 7명, 서비스업 5명 순이었다. 입원 금연 환자의 주관적인 자신의 건강 상태 평가에서 건강하다고 생각하는 경우가 72%, 그렇지 않은 경우가 28%였다. 학력

Table 3. The demographic characteristics of inpatient smoking cessation group.

Male/Female N(%)	98/2(98.0/2.0)
Age (years)	
<39	29(29.0)
40-49	31(31.0)
50-59	35(35.0)
>60	1(1.0)
Average	47.95
Income (10thousand won)	
<100	10(10.0)
100-200	18(18.0)
200-300	22(22.0)
300-400	14(14.0)
400-500	17(17.0)
>500	19(19.0)
Job	
Professional	18(18.0)
Managerial	24(24.0)
Engineer	12(12.0)
Clerical	21(21.0)
Salesmen	13(13.0)
Service	5(5.0)
Manufacturer	7(7.0)
Health state	
Healthy	72(72.0)
Weak	15(15.0)
Have disease	13(13.0)
Education	
Elementary school	32(32.0)
Middle school	20(20.0)
High school	12(12.0)
University	36(36.0)

은 대졸 36명이었고 초졸이 32명, 중졸 20명, 고졸 20명이었다(Table 3). 흡연 동기로는 스트레스가 66%였고 습관이 24%, 주위 권유가 5%였다. 일일 흡연량은 21-30개비가 41%, 31개비 이상이 31%, 20개비 이하가 28% 순이었다. 금연 동기로는 건강을 위해서가 85%로 가장 많았고 주위 권유가 13%였다. 흡연기간은 20-30년이 38%로 가장 많았고 10-20년이 28%, 30-40년이 24%, 4년 이상이 7%, 5-10년이 3%였다(Table 4).

3. 입원 금연 교육 수료자에서 금연 성공자와 실패자의 비교

금연 학교 수료 후 금연에 성공한 연구 대상자는 60명(60%), 실패한 연구 대상자는 40명(40%)이었다. 금연 성공자의 1년 금연율은 66.7%, 2년 금연율은 56.7%, 3년 금연율은 52.00%, 4년 금연율은 63.0%, 5년 금연

Table 4. Smoking pattern and behavior of the inpatient smoking cessation education

Motivation of smoking	N(%)
Neighboring inducement	5(5.0)
Stress	24(24.0)
Habit	66(66.0)
Social reason	2(2.0)
Age of first smoking (years)	
<19	57(57.0)
20-29	41(41.0)
>30	2(2.0)
1day smoking amount (piece)	
<20	28(28.0)
21-30	41(41.0)
>31	31(31.0)
Motivation of smoking cessation	
Health	85(85.0)
Neighboring inducement	13(13.0)
Smoking period (years)	
<5	0(0.0)
5-10	3(3.0)
10-20	28(28.0)
20-30	38(38.0)
30-40	24(24.0)
>40	7(7.0)

율은 68.75%로 전체 금연율은 60%였다(Table 5).

본 연구에서 금연 성공군과 실패군에서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는 것은 흡연 시작 연령과 직업이었다. 흡연 시작 연령에서 각각 19.82세와 17.85세로 금연에 성공한 군이 통계적으로 의미 있게 높았고, 직업에 있어서, 자영업이나 전문직의 경우 영업직 종사자보다 통계적으로 의미있는 금연 성공률을 보였다. 금연 시도 횟수, 평균 연령, 금연 동기, 건강 상태, 월별 소득, 흡연 기간, 흡연 동기, 일일 흡연량 등은 금연 성공군과 실패군에서 통계적으로 의미있는 관련성은 없었으나 흡연 기간이 짧을 수록, 하루 흡연량이 적을수록 금연 성공률이 높은 경향을 보였고, 금연 시도 횟수가 4회 이상인 경우 낮은 금연 성공률의 경향을 보였다. 금연 동기의 경우 건강을 위해 스스로 금연을 결심한 경우 금연성공률이 높는데 반해 주위 권유로 금연을 결정한 경우 금연 성공률이 낮은 경향을 보였다(Table 6).

4. 입원 금연 교육 수료자에서 금연 실패자군의 특성

금연 실패자에서 금연 교육 수료 후 다시 흡연을 시

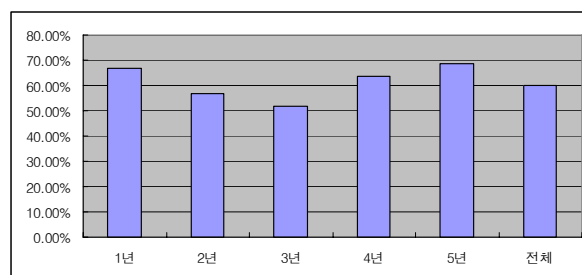


Table 5. The smoking cessation rate in smoker of inpatient smoking cessation group.

작한 시점은 1주 내에 다시 흡연을 한 경우가 35%로 가장 많았고, 1-4주가 17.5%, 4-8주가 15%, 2-6개월이 20%, 6개월 이상이 12.5%로 첫 1개월에 금연 재발률이 가장 많았다. 재흡연 후 다시 현재 흡연량까지 도달하게 된 기간은 7일 이내가 47.5%, 1개월 이상이 32.5%로 금연 후 재흡연시 전체의 50%가 7일 이내에 평소 금연 시도 이전의 흡연량에 도달되는 것으로 나타났다. 일일 흡연량은 21-30개비가 40%로 가장 많았고 그 다음으로 11-20개비가 27.5%, 31-40개비 17.5%, 10개비 이하 15%이었다. 재흡연 이유로는 스트레스가 55%로 가장 많은 원인였고 금단 증상을 견디지 못해서 재흡연한 경우가 17.5%, 기타 동료들의 재흡연 권유가 2.5%, 기타 이유로 체중 증가 등이 있었다. 음주의 경우 금연 성공과 연관되어 있는데 12.5%의 금연 실패자에서 음주가 재흡연의 원인이 되었다. 금연 실패자들을 대상으로 다시 금연 시도를 하겠냐는 질문에 97.5%가 다시 하고 싶다는 응답을 하였다(Table 7).

고 찰

미국이나 유럽 등 선진국에서 이미 많은 감소를 보이고 있는 흡연율이 우리나라는 주변 아시아 국가들과 더불어 성인 남자들의 흡연율이 아직도 60%정도이고 여성 흡연 및 청소년 흡연은 점점 증가되는 추세이기에 흡연에 관한 대책이 절실하다고 하겠다. 본 연구는 금연을 위해 본원 '5일 금연학교'를 지원한 총 640명의 성인 흡연자를 대상으로 설문지를 통한 이들의 특성을 분석하였고, 253명의 입원 금연 수료자중 우편 설문지로 금연 성공 여부를 확인할 수 있었던

Table 6. Comparison of the demographic characteristics between success and failure group

	Success (%)	Failure (%)	Total (%)	p-value
N(%)	60(60)	40(40)	100(100)	
Trial of smoking cessation (times)				
1	19(31.7)	9(22.5)	28(28.0)	0.068
2-3	33(55.0)	18(45.0)	51(51.0)	
>4	8(13.3)	13(32.5)	21(21.0)	
Reason of smoking cessation				
Health	55(91.7)	30(75.0)	85(85.0)	0.064
Encouragement by others	4(6.7)	9(22.5)	13(13.0)	
Health state				
Very healthy	10(16.7)	3(7.5)	13(13.0)	0.083
Healthy	38(63.3)	21(52.5)	59(59.0)	
Weak	5(8.3)	10(25.0)	15(15.0)	
Have disease	7(11.7)	6(15.0)	13(13.0)	
Income (10 thousand)				
<100	4(6.7)	6(15.0)	10(10.0)	0.189
100-200	8(13.3)	10(25.0)	18(18.0)	
200-300	14(23.3)	8(20.0)	22(22.0)	
300-400	11(18.3)	3(7.5)	14(14.0)	
400-500	9(15.0)	8(20.0)	17(17.0)	
>500	14(23.3)	5(12.5)	19(19.0)	
Education				
Elementary school	19(31.9)	13(32.5)	32(32.0)	0.548
Middle school	10(16.7)	10(25.0)	20(20.0)	
High school	9(15.0)	3(7.5)	12(12.0)	
University	22(36.3)	14(35.0)	36(36.0)	
Smoking period (years)				
<10	2(3.3)	1(2.5)	3(3.0)	0.894
10-20	17(28.3)	11(27.5)	28(28.0)	
20-30	24(40.0)	14(35.0)	38(38.0)	
30-40	14(23.3)	10(25.0)	24(24.0)	
>40 years	3(5.0)	4(10.0)	7(7.0)	
Motivation of smoking				
Neighboring inducement	3(5.0)	2(5.0)	5(5.0)	0.806
Stress	15(25.0)	9(22.5)	24(24.0)	
Habit	38(68.3)	28(70.0)	66(66.0)	
Solicited by friends	2(3.3)	0(0.0)	2(2.0)	
Daily smoking				
Amount (piece)				
<20	20(33.3)	8(20.0)	28(28.0)	0.291
21-30	24(40.0)	17(42.5)	41(41.0)	
>31	16(26.7)	15(37.5)	31(31.0)	
Job				
Professional	11(18.3)	7(17.5)	18(18.0)	0.004
Managerial	20(33.3)	4(10.0)	24(24.0)	
Engineer	6(10.0)	6(15.0)	12(12.0)	
Clerical	12(20.0)	9(22.5)	21(21.0)	
Salesmen	2(3.3)	11(27.5)	13(13.0)	
Service	5(8.3)	0(0.0)	5(5.0)	
Manufacturer	4(6.7)	3(7.5)	7(7.0)	
Age	48.10	46.83		0.088
First smoking age	19.82	17.85		0.047

100명을 대상으로 금연률 및 성공, 실패자들의 특징 및 차이점을 연구, 분석 하였다. 전체 대상 흡연자의 연령은 30세에서 50세가 대부분이었으나 60세 이상에

서도 6.44%를 차지했다. 이들의 총 흡연기간은 10년에서 30년 사이가 50% 이상이었고 흡연한지 5년이 되지 않는 흡연자도 10.3%정도 금연 교육에 참여하였

Table 7. Characteristics of failure group

Re-smoking period	N (%)
<1wk	14(35)
1-4wk	7(17.5)
1-2mo	6(15)
2-6mo	8(20)
>6 mo	5(12.5)
1day smoking amount (piece)	
<10	6(15)
11-20	11(27.5)
21-30	16(40)
31-40	7(17.5)
Re-smoking reason	
Stress	22(55)
Neighboring inducement	1(2.5)
Withdrawal symptom	7(17.5)
Alcohol drinking	5(12.5)
Period when smoking reach current smoking amount	
<3 d	11(27.5)
4-7d	6(15)
1-2wk	2(5)
2-4wk	8(20)
>1mo	13(32.5)
Smoking cessation trial again or not	
Yes	37(92.5)
No	3(7.5)

다. Karl의 보고에서처럼 총 흡연기간이 흡연 관련 유병율의 중요한 위험 인자이기 때문에 조기 금연과 재발의 방지에 치료의 목표를 두어야 한다⁴. 본 연구에서 흡연 기간은 20-30년이 가장 많은 것으로 나타나 비교적 오래된 흡연자들이 지원하는 것으로 나타나 아쉬움이 있었지만, 5년 이하의 흡연자들도 10.3% 되는 것으로 나타나, 향후 조기 금연 교육의 중요성을 염두에 둔 지속적인 금연 홍보를 통해 총 흡연 기간이 짧은 흡연자에 대한 조기 교육에 중점을 두어야 할 것으로 사료된다. 흡연 동기로는 일상 생활의 스트레스가 가장 많은 흡연 동기였고, 그 동안 형성된 흡연 습관도 중요한 흡연 원인이라고 응답하였다.

대상 흡연자의 일일 흡연량은 11-20개비가 가장 많았다. 본 연구에서도 다른 보고에서처럼 전체 및 입원 교육 대상자의 금연 동기는 건강이 80%이상으로 가장 많았다. William등은 건강 관련 행위로 흡연자와 비흡연자를 비교 하였는데 흡연자일수록 낮은 건강에 대한 책임, 적은 운동량, 영양 불균형, 부적절한 스트레스 대응, 과도한 알코올 섭취, 약물 의존, 카페인 소비 증가를 보인다고 하였다⁵. 입원 교육 대상자의 금연

동기에서, 가족들의 권유에 의해 금연을 결심한 경우가 13%였는데, 이 중 금연 성공률이 6.7%, 실패율이 22.5%로 나타나 개인의 결심보다는 타인의 권유에 의해 금연 교육에 참여한 경우 실패자가 많은 경향을 보였다. 금연 성공 예측 인자로서 이전에 금연 시도를 한 경우가 그렇지 않은 경우보다 금연성공률이 높다고 알려져 있는데⁶, 본 연구에서 대상 흡연자의 금연 시도 회수는 2-3회가 가장 많았고 7회 이상인 경우가 15%정도를 보여 여러 번 금연 시도를 했으나 실패한 금연자들의 교육 참여가 높은 것으로 나타났다. 입원 금연 교육 대상자에 관한 금연 기간별 연구에서 평균 금연율은 60%로 다른 기존의 보고에서 보다 높은 금연율을 보였다. 현재까지 알려진 대로, 금연 교육, 니코틴 대체 요법 등이 각 보고마다 차이는 있지만, 10-30% 정도의 1년 금연율을 보이고, 최근에 알려진 뇌의 도파민 수용체에 작용해서 금단 증상을 감소시켜 효과가 있다고 알려진 부프로피온을 사용한 경우에도 1년 금연율이 35.5%를 보인다고 되어⁷, 본 연구 결과가 상당히 높은 금연율을 보이고 있다.

본 연구는 1년에서 5년 전에 입원 금연교육을 수료한 대상자에게 편지를 통해 개인의 응답에 기초해서 후향적인 방법으로 금연율을 측정했기에 실제 금연율 보다 과대 평가될 가능성도 배제하지 못하는 제한점이 있었다. 이에 저자 등은 이런 가능성을 배제하기 위해 전체 대상 환자의 반수에서 전화를 통한 직접 설문으로 금연 여부를 다시 확인하였고, 연구 기간 동안 본원 '5일 금연 학교'에 재방문이 가능했던 10%의 대상자에서 호기시 일산화탄소 측정으로 금연 여부를 검증하였는데 설문 조사와 차이를 보이지 않았다. 저자 등의 생각으로 본 연구가 다른 보고에서 보다 높은 금연율을 보이는 이유는 첫째 입원 금연 교육 참가자들이 경제적인 부담 및 병원에서 4박 5일간 숙식을 하면서 진행되는 교육 프로그램에 참여할 정도로 금연 의지가 강한 흡연자들을 대상으로 했다는 점이 가장 큰 이유로 사료되며, 둘째로 금연 상담의 횟수와 기간이 많을 수록 금연 성공이 높다는 Leif등의 보고에서처럼, 많은 시간에 집중적으로 금연 교육을 받게 되는 본 프로그램이 금연 성공을 높이는데 기여 했으며, 끝으로 금연 결심 후 가장 금단 증상이 심한 첫 5

일에 외부와 격리된 환경에서 생활하는 입원 금연 교육이 금단증상을 이겨내는데 도움이 된 것도 높은 성공률을 보이는데 기여 했다고 사료된다⁸.

본 연구의 입원 금연 교육 대상자에서 금연 성공군과 실패군 사이의 통계학적인 의미 있는 차이를 보이는 인구학적 특성은 흡연 시작 연령과 직업이었다. 다른 보고에서도 알려진 대로, 같은 기간을 흡연하여도, 흡연 시작 연령이 빠를 수록 금연 실패율이 높은 것으로 알려져 있는데 이는, 흡연에 조기 노출되는 경우 일수록 사회적으로 빈곤하거나 정서적 상태가 다른 사람보다 불안정할 경우가 많아 이런 흡연자가 결국 담배에 쉽게 의존하게 될 확률이 높을 것으로 보이기 때문이라고 알려져 있고, 또한 이런 조기 흡연은 흡연자에게 결국 장기간에 걸친 니코틴 중독에 이르게 만들어 금연 실패가 증가 하게 되는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서 전문직, 자영업자가 금연율이 의미 있게, 높았는데, Linda등의 보고에서 알려져 있듯이 흡연은 사회적, 경제적 지위와 아주 밀접히 관련되어 있다. 즉 저소득자, 단순 노동자, 실업자, 저학력층, 편모의 가정에서 자란 경우 등에서 높은 흡연율을 보인다고 알려져 있다⁹⁻¹².

본 연구의 40%의 대상자에서 금연에 성공하지 못했는데, 이런 실패자의 경우 금연 실패 원인으로 스트레스와 금단 증상이 많았다. 흡연은 사회적, 환경적, 심리적 및 생물학적 요인 등에 의하여 영향을 받아 형성된 행동이기에 금연 전략도 단독으로 시행되기보다는 이런 요인들을 종합적으로 해석해서 만들어져야 하며, 특히 심리적 요인 중에서 스트레스에 관한 다양한 대응 방법 등의 연구는 금연을 유지해 가기 위해 가정 중요할 것으로 사료된다. 니코틴 금단 증상은 첫 수개월 이내에 금연 실패하는 중요한 원인으로 생리적, 정신적인 면에 모두 영향을 미친다. 금단 증상은 실제로는 인체에 해로운 물질에 의한 중독에서 신체가 정상으로 회복 되어 가는 과정의 결과이다. 주로 금연 후 2-3일에 최고에 달하고, 4일에서 수 개월에 걸쳐 회복된다. 따라서 금연을 위해서는 첫 2주가 금단 증상을 극복하는 가장 중요한 시기로 알려져 있는데, 이런 금단 증상은 간혹 6개월 이상 지속되기도 하지만 드물게 수년간 지속되는 경우도 있다.

본 연구에서도 재흡연의 이유로 스트레스 다음으로 금단 증상이 많았고, 재흡연 시기도 1주일에서 한 달 사이가 가장 많았다. 이상의 결과에서 보듯이, 금연 교육 수료 후에 지속적 금연 유지로 금연 성공률을 향상시키기 위해서는, 이시기에 금연 교육 수료자들을 대상으로 정기적인 추후 관리 프로그램과 니코틴 금단 증상을 조절할 수 있는 니코틴 대체 요법 등을 병행하는 것이 좋을 것으로 사료된다. 결론적으로, 흡연을 미리 예방하고, 흡연자에서 금연율을 향상시키기 위해서는 흡연의 유해성을 널리 알리려는 국가적 차원에서의 홍보 및 조기 교육이 필요 되겠고, 흡연자들의 금연교육 및 흡연 실패 원인인 스트레스에 대한 구체적 대처 방법에 대한 고안 및 교육, 금단 증상에 대한 정신적, 약물적인 뒷받침이 필요하리라 생각된다.

요 약

연구배경 :

우리나라의 성인 흡연율은 세계적으로 높고 청소년과 여성의 흡연율도 점차 증가하고 있다. 흡연이 이렇게 사회적으로 문제가 되고 있는 상황에서 효과적인 금연 프로그램이 필요한 상태이다. 이에 본 병원 금연 학교의 입원 금연 교육의 효과와 이에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 본 연구를 시행하였다.

방 법 :

1998년 1월부터 2001년 1월까지 본원 금연학교를 수료한 640명을 대상으로 설문지를 이용하여 흡연자들의 특성을 조사하였다. 또한, 입원 대상 금연교육 대상자 235명중 응답 가능한 100명을 대상으로 이들의 특성 및 금연 성공 유무 등을 조사하였다.

결 과 :

금연 학교 등록자의 금연 동기로는 건강이 가장 많았고, 흡연 동기로는 스트레스가 가장 많았다. 입원 금연 학교의 최소 1년 이상 금연율은 60%를 보였다. 입원 금연 교육 대상자에서 흡연 시작 연령과 직업이 금연 성공 유무와 의미 있는 연관을 보였다. 금연을 실패한 경우 일상 생활의 스트레스가 가장 흔한 원인이었고, 1주에서 1개월 내에 흡연 재발이 많았다.

결 론 :

우리 나라 국민의 흡연을 감소를 위해 좀 더 효율적인 금연 교육 방법의 개발이 요구되며, 금연 유지를 위해 니코틴 대체 요법 병용 및 가장 흔한 흡연 재발 원인인 스트레스의 효과적인 대처 방법을 개발하고 교육하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

1. Rieder BW, Robinsom LA, Klesges Rc, Mclain-Allen B. What motivates adolescent smokers to make a quit attempt? *Drug Alcohol Depend* 2002; 68:167-74.
2. West R, McEwen A, Bolling K, Owen L. Smoking cessation and smoking patterns in the general population: a 1-year follow-up. *Addiction* 2001;96: 891-902.
3. Robert E. Rakel, Alan Blum. *Textbook of Family Practice*. 6th ed. St Louis: W.B.Saunders company; 2002. p1523-4
4. Fagerstrom K. The Epidemiology of Smoking: health consequences and benefits of cessation. *Drugs* 2002;62:1-7.
5. Oleckno WA, Blacconiere MJ. A Multiple Discriminant Analysis of Smoking Status and Health-Related Attitudes and Behaviors. *Am j Prev Med* 1990;6:323-9.
6. Hymowitz N, Cummings KM, Hyland A, Lynn WR, Pechacek TF, Hartwell TD. Predictors of smoking cessation in a cohort of adult smokers followed for five years. *Tob Control*. 1997;6:S57-62.
7. Jorenby DE, Leischow SJ, Nides MA, Rennard SI, Johnston JA, Hughes AR, et al. A controlled trial of sustained-release bupropion, a nicotine patch, or both for smoking cessation. *N Engl J Med*. 1999 ;340:685-91.
8. Solberg LI, Maxwell PL, Kotteke TE, Gepner GJ, Brekke ML. A Systematic Primary Care Office-Based Smoking Cessation Program. *J Fam Pract* 1990;30:647-54.
9. Carlson LE, Taenzer P, Koopmans J, Casebeer A. Predictive value of aspects of the Transtheoretical Model on smoking cessation in a community-based, large-group cognitive behavioral program. *Addict Behav* 2003;28:725-40.
10. Bricker JB, Leroux BG, Peterson AV Jr, Kealey KA, Sarason IG, Anderson MR, et al. Nine-year prospective relationship between parental smoking cessation and children's daily smoking. *Addiction* 2003;98:585-93.
11. Hibbard JH. Social Role as Predictors of Cessation in a Cohort of Women Smokers. *Women & Health* 1993;20:71-80.
12. Rohrmann S, Becker N, Kroke A, Boeing H. Trends in cigarette smoking in the German centers of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) : the influence of the educational level. *Prev Med* 2003;36:448-54.