

## 금연시도 후 나타난 금단증상

김남철, 최현림, 김병성, 원장원, 소재용, 이선호

경희대학교 의과대학 가정의학교실

**배경:** 금연시도 후에 나타나는 각종 금단증상은 금연실패의 주원인이 되고 있다. 저자 등은 흡연자가 금연을 시도한 이후에 나타나는 각종 금단증상의 종류와 발현 시기, 양상에 대해 조사하고자 하였다. 또한 이와 같은 금단증상을 어떠한 방법으로 해결하는지 알아보하고자 하였다.

**방법:** 2001년 11월부터 2002년 5월까지 경희의료원 종합진센터를 방문한 흡연자 중 최근 1년 이내 금연을 시도한 경험이 있는 사람 125명을 대상으로 금연시도 후 나타난 금단증상의 종류와 발현시기, 해결방법을 설문지를 통하여 조사, 분석하였다.

**결과:** 조사대상의 평균 흡연력은  $20.71 \pm 9.37$ 년이었으며, 일일 평균 흡연량은  $1.02 \pm 0.55$ 갑이었다. 평균 금연시도 횟수는 2.83회였으며 조사대상의 11.2%에서 금연보조요법을 시행한 경험이 있는 것으로 나타났다. 가장 흔하게 호소하는 금단증상은 식욕증가( $n=26$ , 20.8%)였으며 다음으로 불안( $n=25$ , 20%), 담배에의 갈망(craving for smoking:  $n=23$ , 18.4%)순이었다. 가장 흔하게 호소하는 증상인 식욕증가의 증상 발현시간은 64.85 (hour)로 나타났으며 증상지속기간은 평균 199.04 (days)였다. 발열, 발한, 두통, 소화기계장애 등은 발현빈도는 낮으나 금연 후 조기에(5~15 hour) 나타나 대개 1주 이내 빠른 시일 내 소실되는 것으로 나타났으며 반면 불안이나 식욕증가, 불면 등의 증상은 상대적으로 긴시간 지속되는 것으로 분석되었다. 가장 흔하게 사용하는 금단증상의 해결방법은 '물마심'이었고 다음으로 운동이나 껌, 심호흡 등의 방법을 사용하는 것으로 나타났다.

**결론:** 본 연구는 자가금연자(Self-Quitters)를 대상으로 한 니코틴 금단증상에 대한 연구로서 기존에 국내에 보고된 금연클리닉 방문환자를 대상으로 한 니코틴 중독 금단증상에 대한 연구와 상이한 결과를 보였다. 자가금연자들이 흔하게 호소하는 금단증상의 종류와 증상발현시기, 증상지속기간에 대한 연구는 일차의료에서 금연 전략을 수립하고 금연상태를 유지하는데 있어서 도움이 될 것으로 생각된다.

**중심단어:** 금연, 금단증상, 자가금연