59

남성에서 금연 후 체중 및 체구성의 변화

안성률, 이상엽, 민홍기, 최상한, 김영주, 김윤진

부산대학교 의과대학 가정의학과교실

연구배경: 금연 후 체중증가에 대해서는 많은 언급이 있지만, 체구성 변화에 대해서는 알려진 바가 없다. 신체계측과 체성분 분석을 통해 금연 후 체중변화와 체중변화에 따른 체지방량 및 근육량의 변화를 알아보고자 하였다.

방법: 부산의 일개 대학병원 가정의학과에 건강검진을 위해 2000년 5월 1일부터 2001년 4월 30일 사이에 1차로 방문하였고, 2001년 5월 1일에서 2002년 5월 31일 사이에 2차로 다시 방문한 203명의 남성을 대상으로 흡연력에 따라 비흡연자군, 계속 흡연자군 및 금연자군으로 구분하였다. 신장, 체중, 체질량지수, 허리둘레, 엉덩이둘레, 허리-엉덩이 둘레비, 신체활동도 및 에너지섭취 등을 조사하였고, 생체전기저항 분석법을 이용하여 체성분을 평가하였다.

결과: 금연자군에서 금연 후 평균 1.9±2.9 kg의 체중이 증가하였으며, 이는 비흡연자군의 평균 0.1±1.8 kg의 체중 감소, 계속 흡연자군의 평균 0.6±1.8 kg의 체중 증가와 각각 유의한 차이를 보였다($P<0.001$, $P<0.05$). 금연자군에서 금연 후 근육량의 증가는 통계학적으로 유의하였으나($P<0.001$) 체지방은 그렇지 않았다. 세 군 간의 비교에서는 금연자군에서 금연 후 근육량과 체지방은 각각 평균 1.0±1.2 kg, 0.9±2.3 kg 증가하였으며, 이는 비흡연자군의 0.2±1.4 kg 증가, 0.3±1.8 kg 감소와 유의한 차이를 보였으나($P<0.05$, $P<0.05$), 계속 흡연자군과는 차이가 없었다. 금연자군에서 금연 후 허리둘레는 3.0±4.4 cm 증가하였으며, 이는 비흡연자군의 0.5±3.2 cm 증가, 계속 흡연자군 0.7±2.6 cm 증가와 비교하여 각각 유의한 차이를 보였다($P<0.01$, $P<0.05$).

결론: 금연 후 평균 1.9 kg의 체중이 증가하였다. 이는 체지방의 증가보다 근육량의 증가에 의한 것이었다. 세 군간의 비교에서는 금연자군에서 금연 후 근육량과 체지방이 비흡연자군보다 유의하게 증가하였으나 계속 흡연자군과는 차이가 없었다.

중심단어: 흡연, 금연, 체중, 근육량, 체구성, 전기 임피던스