

# 흡연이 성건강에 미치는 영향

How Smoking Can Affect Sexual Health

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## 흡연이 성건강에 미치는 영향

의학박사 조지 루빈

담배가 심각한 폐병, 심장병, 그리고 몇몇 종류의 암에 원인을 제공한다는 사실을 이제는 거의 모든 사람들이 다 알고 있습니다. 그러나 담배가 성기능 및 생식기능에도 영향을 끼친다는 사실에 대해서는 모르는 사람들이 아직 많습니다.

남성불능 치료를 전문으로 하는 의사들은 최근에 와서, 많은 남자들이 중년이후에 성불능이 되는 이유중에 하나가 흡연 때문이라고 말합니다. 왜 그렇게 되는지 이해하기 위해서는, 남성의 발기가 음경으로 들어가는 혈액공급의 건강상태에 달려있다는 것부터 알아야 합니다. 그런데 문제는 흡연으로 인해 이 혈액을 공급하는 동맥이 손상된다는 것입니다. 이 동맥이 손상되면 남성의 발기가 어려워 집니다. 이런 문제는 고혈압이 있거나 기름기 많은 식사를 하면 더 악화됩니다 - 왜냐하면 이들 역시 이 중요한 동맥을 손상시키기 때문입니다. 호주 성불능 의학협회(Australian Society for Impotence Medicine)의 의사 크리스 맥마혼(Chris McMahon)씨의 말에 의하면, 고혈압이 있는 남성흡연자들이 성불능이 될 가능성은 다른 남성들의 7배나 된다고 합니다.

흡연과 관련된 성불능이 일반적으로 중년 이후의 남성들에게 많이 생기는 것이기는 해도, 오랫동안 담배를 피어온 30대 남성들에게도 이 문제가 생길 수 있습니다.

"생활습관을 바꾸면, 성불능의 문제가 감소될 것입니다. 담배를 끊고, 기름기 많은 음식을 덜 먹고, 운동을 더 많이 하면, 성기능이 복구되는 경우가 종종 있습니다." 맥마혼씨는 이렇게 말하며, 발기에 문제가 있는 남자들은 반드시 가정의에게 가 보라고 덧붙여 권고합니다.

이상과 같은 사실로도 남자들의 금연에 충분한 자극제가 되지 못한다면, 담배가 남성 정충의 질을 손상시키므로써 남성의 생식능력을 떨어뜨린다는 증거도 있습니다.

담배가 해를 끼치는 것이 비단 남성의 생식기능만은 아닙니다. 여자들도 여러 면에서 영향을 받을 수 있습니다. 우선 흡연은 자궁경부암과 관련이 있습니다. 담배를 피우는 여자들은 이 병에 걸릴 위험율이 높습니다. 뿐만 아니라 담배를 피우지 않는 여자들에 비해 임신이 잘 안 됩니다. 임신중에 담배를 피우면, 유산할 위험율과 평균보다 작은 아기를 낳은 위험율이 높아집니다 - 작은 아기들은 출생후에 합병증이 생기기 쉽습니다.

또한 담배를 피우는 여성들은 폐경(갱년기)이 일찍 올 수 있습니다.

5월 31일은 담배연기 없는 토요일(Smoke Free Saturday)로 담배 끊는 것을 한번 생각해 볼 때입니다. 담배를 끊고 싶으나 끊기가 어려우면, 가정의와 상담하도록 하십시오. 그러면 금연방법에 대해 적절한 충고를 받을 수 있고, 금연에 도움이 되는 제품 등에 관한 정보도 얻을 수 있습니다. 금연제품에는 니코틴이 함유된 특수 추임감이 있습니다 - 물론 니코틴은, 담배끊기를 어렵게 만드는 담배의 성분 바로 그 자체입니다. 그렇지만 이 껌을 씹으므로써 담배습관을 버리게 되는 사람들이 있습니다. 피부에 붙여서 체내로 니코틴을 방출시키는 특수 패치들도 마찬가지입니다. 패치로 금연효과를 보는 사람들이 있습니다. 그외에 침으로 효과를 보는 사람들도 있습니다.

금연코스나 카운셀링에 관한 안내자료(영어로 된 것 밖에 없음)를 얻고 싶은 사람들은 호주 어느 지역에서라도 131848에 전화하시면 됩니다.