

中年心理

趙 斗 英*

Psychology of Middle Years

Doo-Young Cho, M.D.*

— ABSTRACT ————— *Korean J Psychosomatic Medicine 5(1) : 129-134, 1997* —

The middle years start when persons achieve maturity and end when they realize they are old, and we commonly call ages between thirty-five and sixty five the middle years. Thinking of life as a play, the middle years lead up to and away from the climax of the plot. In the early part of middle age, the man is the main support of his family, and is out to establish himself in his career. He is in a race toward success, and may acquire a sponsor who picks him out as a protege. In the middle part of middle age, the man is ready to come into his own and may break with his sponsor. Most persons are now at the height of their potential, know their areas of competence, and have the satisfaction of feeling in control in them. They need no longer prove themselves from day to day, for they are credited with past accomplishments. Some are caught in "promotion or success depression", and some continue to change jobs creating difficulties is readjustment. The more satisfactory changes usually occur within a career rather than through shifting careers. In the later part of the middle age the man worries about his physical health, and experiences depression in facing the retirement. Woman frequently change the course of their lives some time between the ages of thirty-five and forty, and may resume their education or careers. Three quarters of women are passing through "involuntal melancholia".

KEY WORDS : Life cycle · Middle years.

중년기(中年期)의 과제(課題)

인생의 중년기(middle years)는 보통 40~65세로 잡는다. 그러나 전문가에 따라 35~55세로, 또는 40~

60세로 보기도 하지만 추세는 인간 평균수명 연장에 따라 점차 올려잡는 방향이다. 중년기란 문자 그대로 인생살이 딱 중간쯤에 와 있다고 자기를 보는 시점에서 시작해 이제는 나도 늙었구나 라는 자각에 이르는 시점 까지를 말한다. 중년심리에 관한 연구는 남자를 대상으로 한 것이 대부분이다. 이는 연구자 자신들이 남자였기 때문에 그렇고, 또 사회적 활동도 남자가 많이 해서 이들 남자의 인생주기(life-cycle)상의 변천이 두드러지

*서울대학교 의과대학 정신과학교실
Department of Psychiatry, College of Medicine, Seoul National University, Seoul, Korea

다는 점에서도 그랬을 것이다.

孔子는 일찍이 남자로서 갖는 중년기를 제자들에게 가르치기를 '40세에 이르면 모름지기 뜻한 바 아닌 다른 것에 흔들리지 않으며(不惑), 50세가 되면 자기 인생의 의의가 무엇인지를 알게된다(知天命)'고 하였다(論語 爲政篇).

미국 소아분석가이며 Harvard대학교수였던 Erikson(1950)은 그의 명저 '아동기와 사회'에서 중년기의 과제란 '생성성 대 침체'(generativity versus stagnation)이라 하였다. 그는 생성성을 생산성(productivity)이나 창조성(creativity)과 비슷하면서도 이 둘을 합친 것 보다 더 넓은 개념이라는 설명을 부쳤다. 이 시기는 인생이 안정되고 성숙된 시기로서, 당사자는 자기와 자기세대만을 위한 삶을 넘어서서 차세대를 키우고 가르치며, 정신적·지적(知的)면에서 후계자를 만들어 내는 시기라 하였다. 이런 과업수행의 반대현상이 바로 '침체'인데, 이는 퇴행과 더불어 지독히 이기적이 되어 자신이 마치 자기의 외동자식인양 쾌락만 추구하는 삶에 빠져 버리는 것으로, 지적·정신적으로나 대인관계면에서 빈곤을 면치 못한다 하였다.

미국 교육심리학자 Havighurst(1972)는 서구사회에서 사회와의 관계에서 개인이 직면하는 이 시기의 발달과업으로 다음 여섯가지를 든다—(1) 십대에 돌입한 자녀들이 성실하고 책임감있는 성인으로 성장하도록 도와주는 것, (2) 성인으로서 사회적 책임을 감당하는 것, (3) 직업활동에서 만족할만한 성과를 거둔 뒤 이를 유지하는 것, (4) 여가를 활용하는 것, (5) 부부사이에 중년기 생리변화를 서로 수용하고 적응하는 것, (6) 늙어가는 부모에게 적응하는 것.

한국에서도 이 방면에 대한 연구가 있는데, 1982년 교육심리학자 김중서 등이 지적·정서적·사회적·신체적 영역으로 나누어 열거한 한국인 성인후기(35~60세)의 발달과업은 이러하다(尹 振 1985). 우선 지적(知的) 영역에서는 (1) 일정한 경제적 생활수준을 세우고 유지하기, (2) 직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하기, (3) 자녀와 청소년을 건전하게 양육하고 교육하기, (4) 사회변천에 적응할 수 있는 지식과 기능 갖기, (5) 사회제도·규범·기관 등에 대한 지식과 활용능력 갖기다. 정서영역에서는 (1) 배우자와 자녀들과 인격적인 관계 유지하기, (2) 새로운 가족을 맞이하고 융화하기, (3) 취미를 살리고 여가를 유용

하게 보내기, (4) 젊은층을 이해하고 함께 어울리다. 사회영역에서는 (1) 자녀에게 부모역할과 책임다하기, (2) 손아래 사람과 부하를 선도하고 좋은 영향을 주기, (3) 사회의 윗사람으로서 알맞는 역할과 도리를 다하기, (4) 미풍양속을 실천하고 발전시키기, (5) 연로한 부모를 편히 모시기, (6) 사회적 지위나 성취에 알맞는 처신하기, (7) 지역사회와 국가발전을 위한 활동에 적극 참여하기다. 마지막 신체영역에서는 (1) 중년기의 생리적 변화를 받아들이고 적응하기, (2) 적당한 섭생과 충분한 휴식으로 신체기능을 보전하기, (3) 규칙적 운동으로 체력유지하기, (4) 질병에 대한 광범위한 지식을 갖고 가족의 건강을 보호하기다.

미국 Harvard 대학 정신과 부교수 Vaillant는 인생을 연결이 끊기는 단계별로 보는 것과는 달리 원래 가지고 있는 성격이 인생사적 사건을 맞고 또 겪어나가는 적응양태를 보는 것에 중점을 두고 95명의 Harvard대학생들을 신입생시절부터 시작해 중년에 이르기까지 추적조사한 다음 다음과 같이 말하였다. 즉 원래 성격은 대개 그대로 가는데 그 장점과 단점이 뒤에 가서 적용에서의 성패를 갈라 놓더라는 것, 대체적으로 신체가 건강하여야 마음도 건강하였던 고로 신체가 우선 중요하다는 것, 그리고 어려서부터 심리적응에 문제가 있던 사람들은 40대나 50대에 이르러 중병에 잘 걸려 사망율이 높더라는 것이다(Mizner & Strauss 1985).

일반심리특성(一般心理特性)

미국 Yale대학교수인 심리학자 Levinson(1978)은 '인생사계론(人生四季論)'을 내걸고 중년기를 '가을'로 잡아 남자 40명에 대한 심층조사결과를 가지고 이 시기 네가지 특징을 이렇게 들었다—(1) 중년기 초에는 젊은 시절 꿈이 대체로 실현되지 못하고 있는 상태이기 때문에 사람들은 자기 꿈과 인생목표를 재평가하고 재조정한다. (2) 시간전망(time-perspective)이 달라진다. 즉 체력감퇴로 늙기 시작함을 느끼고, 따라서 시간을 거꾸로 본다. (3) 자주독립의 위치를 획득하며, 부모와 후견인 손에서 벗어나 자기 자신을 자타에 증명하려 애쓰는 시기이다. (4) 중년 말기에 가까우면 이 때가 인생의 절정기로서, 스스로 지도자가 되어 지혜와 포용력을 마음껏 발휘한다. 보다 성숙한 사람들은 후배와 제자의 업적과 성취에 대해 질투하지 않고 위협으로 느끼

지 않는 대신 오히려 자량으로 여긴다.

비슷한 것으로 미국 Yale대학 정신과교수 Lidz(1983)의 '중년기는 인생의 제3막'이라는 말이 있어 이 때는 연극에 나오는 배우들이 총출동하여 앞으로 있을 클라이막스를 향해 왁자지껄 대단한 일을 벌리는 상황에 빗대고 있다.

중년기에 든 사람은 대개 다음과 같은 심리적 특징을 보인다(Neugarten & Datan 1974).

첫째, 스스로 중년기라는 윤곽을 안다. 그는 자기의 신체·직업·가족이라는 세가지 중요한 것에서 과거에 느끼던 것과는 무엇인지 다른 것을 느끼고, 또 이들 셋이 서로 일치·조화를 이루고 있지 않음을 느낀다. 예컨대 큰 회사의 주인인 회사원에서 일하는 사장이 직장에 나와서는 맨 뒷자리에서 권력을 휘두르며 일하지만 집에 돌아와서는 어린 자식들의 장래를 걱정하고 자기 인생을 끝맺음하려면 아직 멀었구나 하는 것을 느끼게 된다.

둘째, 젊은이와의 거리감을 느낀다. 전에는 자기도 위만 보고 지냈는데 이제 보니 어느 사이에 젊은 친구들과는 감정적·사회적·문화적인 면에서 큰 거리가 있다는 것을 느끼는 것이다.

셋째, 가족을 더 생각한다. 자기 행동이 가족에게 미칠 영향을 생각하고, 직장의 책상 위에 가족사진을 몰래 올려 놓고 보는 시기다. 그러나 여자의 경우는 조금 달라서 교육받은 아내는 자식의 교육걱정을 끝내놓고는 자유스럽다는 느낌이 들어 못다한 재능을 발굴한다든지 아니면 직장을 찾아 나선다.

네째, 자신이 현재 인생의 황금기에 있음을 안다. 따라서 매사에 자신있게 처리하면서도 한편 노년을 생각해 한몫을 이때 쥐어야 한다는 심경이다.

다섯째, 자기 건강을 걱정한다. 특히 남자에게서 더 한데, 이때 조깅·테니스·골프·등산을 시작하며 즐기던 담배와 술을 끊고 줄이려고 애쓴다. 그리고 신문의 건강상식란을 잘 들여다본다. 여자는 자기 몸보다는 남편 건강에 더 마음을 쓰며, 좋다는 보약과 보신책을 묻고 다닌다.

여섯째, 자기를 기다리는 시간이 얼마 남지 않았음을 알고 이제 그는 시간을 보는 관점이 달라진다. 즉 '앞으로 얼마나 더 남았나?'라면서 시간을 보며, 자기에게도 죽음이 불가피하다는 것을 아는 까닭에 무엇이건 실제로 눈에 보이는 것을 기록하려 애쓴다.

일곱째, 남에게 의존을 접낸다. 죽으려면 즉사하는 것이 차라리 낫다는 것으로 그렇지 않고 병신이 되어 남에게 의지해 지내게 되는 여생을 접낸다.

자주독립(自主獨立)의 선언(宣言)

20대는 남자라면 직업에, 여자라면 자녀양육에 필요한 기술을 습득하는데에 정력을 쏟는 시기다. 30대 남자는 가족부양에 책임을 지는 일방 성공을 향해 자기분야 일에 혼신을 다 해 질주하며, 30대 후반에는 후견인(sponser)이 필요한 시기다. 후견인이란 나를 밀어주고, 나를 후계자가 될 사람의 하나로 점 찍어주는 사람이다. 그러다 40대로 넘어서면 자주독립적 인간으로 탈바꿈을 하는데, 예컨대 의사라면 해야 할 자격증을 구비해 놓고 안정된 직장에서 소장파가 아닌 '중견'의 랠렐이 붙어 자주적으로 일을 해 나가는 나이로 하겠다. 여기서 그는 이제 자기 후견인과 결별하게 된다. 그간 지도를 받아오고 또 인간적으로도 접해보아 그 후견인이 '좋은 분'인 것은 확실히 알게 되었지만, 그러나 그분이 '항상 옳은 사람이 아님' 또한 알게 된 것이다. 이제 그는 그분의 결점이 눈에 들어온다. 그 분은 나를 고마워 할 줄 모른다는 느낌, 그리고 그 분은 내 선의를 오해하고 있다는 느낌이 커지면서 마침내 참고 참았던 분노가 어느 순간 터지면서 그 후견인을 확 밀치고 나가게 되는 그런 시기를 맞는다(Lidz 1983).

이제 그는 인생의 중간에 서서 가정에서는 자녀와 늙은 부모에게서, 그리고 직장에서는 부하와 상사에게서 서로 상충되는 요구를 받으며 이들을 조정하고 조화시키려고 애를 쓴다.

중년초입의 여자는 어린 자녀의 기본적 양육책임에서 벗어나지만 이제부터는 십대자녀의 대학입학시험준비가 그녀를 기다리고 있다. 자녀들 학교 옮기기, 과외 공부 시키고 학원 보내기, 학부모들과 정보교환하기에 바쁘게 된다. 또는 가정과 아내에 소원한 남편을 원망하면서 종교에 심취하기도 하고, 자녀걱정이 덜 한 주부들은 다시 취미생활이나 직장생활로 걸음을 옮긴다.

전성기(全盛期)의 구가(謳歌)

중년기 중반은 원래의 뜻대로 잘 풀리는 사람에게는 인생의 황금기다. 그는 자기 부서를 지휘하고, 자기 일

에서 성취를 해내고 또 다음 일도 차례차례 해내면서 자신감을 얻으며, 이제는 남들이 함부로 넘볼수 없는 위치에 자기를 올려놓는 시기에 와 있다. 그는 되는 일과 되지않을 일을 구별할 식견을 가졌고 따라서 불필요한 곳에 시간과 정력을 소비하지 않는다. 그는 업무수행에 자신이 있고, 업무를 꾸러 나가는데에서 재미와 보람을 느끼며, 뛰어난 판단력과 쌓인 지혜로 인해 사람들의 신뢰를 얻는다. 그는 인생 최종목표를 향해 한 걸음 한걸음 걸어 나가며, 무리한 욕심을 부리지 않는 한 하는 일이 그때마다 대부분 성취를 보니 만족스러운 마음으로 인생을 구가한다. 더 이상 젊은 후배들과 경쟁할 필요가 없으며, 그래서 어른스럽게 후배들을 이끌어 준다. 그는 그날 그날마다 자기 능력을 남에게 증명할 필요가 없고, 그가 평가받는 것은 지금까지 그가 이룩한 업적의 총화로서만 이다. 이런 것을 모르는 덜 떨어진 젊은이들이 차츰 '한 물 갔다'고 그를 보겠지만 천만이다. 비록 전반적인 체력은 감퇴하고 있지만 그에게는 젊을 때가 부럽지 않다.

중년기 중반의 주부들도 전성기를 구가한다. 자녀들의 입시문제가 대충 일단락 되면서 그녀들은 자유로워진다. 자녀양육과 자녀교육의 책임에서 벗어난 이들은 사회와 사교에 눈을 돌리며, 이제는 연로한 부모들 눈치보지않고 돈을 재량껏 쓸수가 있어 반찬가게부터 백화점까지 찾아가는 상점마다 최고의 고객대우를 받는다.

직장문제(職場問題)

중년기 초반에서는 아직도 시간이 있어 뜻대로 풀리지않는 인생을 사는 사람들에게는 인생방향을 재조정할 여유가 있다. 그래서 직업과 직장을 바꾸기도 한다. 하지만 중년기 중반에 들어서면 이런 변화모색이 쉽지 않기 때문에 그는 꿈꾸던 인생목표와 현실에서의 자기 인생좌표를 놓고 이 양자간의 거리를 좁히기 보다는 더 멀어지지만 않게끔 하는 것으로 인생목표를 수정한다. 한편 꿈을 이룩한 인생을 사는 중년들이라 할지라도 어떤 경우는 지금까지 치른 대가가 너무도 커서 자신을 한탄하며, 자신을 좋게 보지않을 수가 있다(Mizner & Strauss 1985).

'승진우울증'(promotion depression) 또는 '성공우울증'(success depression)이라는 것이 있다. 이는 본인도 원했고 남들도 부러워하는 지위에 오른 다음 좋아

서 활기차게 일하기는커녕 거꾸로 의기소침해져 우울 상태에 빠지는 경우를 두고 하는 말인데, 소수에서 있다. 이런 사람들은 속에서 새로 추가된 책임을 벅차하고 그런 팔자를 지닌 자신을 한탄하며, 이 자리를 모면하려고 들면 공개망신을 당할 수 밖에 없는 위치에 선 자신을 한탄하니 승진이란 이들에게는 천당 아닌 지옥이다. 그래서 이들은 기대에 찬 눈으로 자기를 바라보는 부하들이, 책임지고 일을 해 내라는 윗사람과 직장 사회가, 그리고 제 분수도 모르고 야망을 드러내는 아내가 모두 야속하게 느껴진다. 이런 우울증이 오는 원인은 둘이 있는데, 그 하나가 무의식에서 그는 아버지와의 경쟁에서 이제 아버지를 능가했다고 느끼며 따라서 죄책감과 응징받을까봐 떠는 두려움이 생겨서 이다. 즉 근원은 에디프스적 갈등(oedipal conflict)에 있는 것이다. 다른 하나는 인생목표달성에서 오는 것으로서, 이제 더 이상 그에게는 목표가 없게 되었으니 이는 목표를 상실(loss)한 것이다. 즉 상실이 우울증의 원인이며, 이 경우 그는 달성한 그 목표에 대해 극심한 양가성(ambivalence)을 지녀왔었을 것이다.

중년후반에 오면 사람들은 현재의 직장과 직위에 기를 쓰고 매달리려 든다. 젊어서 하급직위에 있을 때는 노동조합에 매달려 해고 당함을 막으려 했었고, 중년 초중반에는 자신만만한 전성기를 누렸지만 이제 후반에 와서는 진급은 하지않아도 좋으니 그저 오래 있게만 해달라는 심정이 된다. 일반적으로 남자가 사회적 지위가 가장 높이 올라갈 때가 서양서는 50대 초반, 한국서는 50대 중반, 일본서는 50대 후반이다.

어떤 직업은 그 직종 자체가 중년기에 끝나는 것이 있어 불가피하게 전업이 요구된다. 그래서 예컨대 화류계 호스텔스가 앙폼점 한 귀퉁이의 주인이 되며, 운동 선수가 코치가 되고, 오페라 가수가 음악 과외선생이 되고, 건설회사 노가다 십장이 아파트 경비원이 된다.

가족생활(家族生活)의 문제(問題)

중년기 부부에게는 자녀들 대학입시준비 뒷받침이 크나 큰 부담이 되며, 때로는 이것이 유일무이한 짐인 경우가 있다. 두 자녀를 둔 중류가정에서는 자녀 중학 시절부터 돈 고생, 몸 고생, 마음 고생이 시작되어 근 십년간 지속되는데 이 시기 부부간 다툼은 자녀교육문제에서 기원하는 경우가 많다. 젊어서 성격차이가 기타

문제로 있었던 부부간 다툼은 중년에는 서로 다소간 적응되어 줄어들기 마련이다.

중년남녀는 머리가 빠지고, 주름살이지기 시작하며, 배가 나오고, 전반적 체력감퇴를 경험한다. 늘어나는 스트레스로 40대 남자의 사망율이 올라가며, 이들은 암·심장·간등을 걱정한다. 여자는 매년 자궁암 정기검진을 받기 시작하고, 유방암을 걱정한다. 경쟁자가 병으로 쓸어질 때는 흔쾌하지만 동료나 이웃이 죽게 되는 때는 나도 언젠가는 저렇게 되리라는 두려움이 와서 중년중반이후의 남녀는 가끔씩 자기죽음과 남게될 가족의 처지를 상상하곤 한다. 부부는 서로가 상대방에게서 육체적 매력을 덜 느끼게 되지만 성생활은 반대로 느긋해져서 횡수는 줄어도 젊을 때 보다 더 농도질게 즐기게 된다.

저물어가는 청춘을 놓치기 아깝다는 '최후의 발악'으로 외도(外道)에 나서는 중년이 더러 있는데, 과거에는 주로 남자가 그랬지만 근래에는 여자쪽도 나서기 시작했다. 꼬리가 잡혀 부부싸움이 일어나는 경우도 많지만 가정을 파괴하는 정도까지 불사하는 경우는 거의 없다. 서양에서는 '중년의 위기'(mid-life crisis)라 하여 남자의 70~80%가 느닷없이 직장과 직업을 바꾸려들고 부부관계도 시큰둥해지면서 투정을 잘 부리고 술과 약물에 탐닉하거나 우울증에 빠지는 경험을 '가볍게' 또는 '매우 심각할 정도'로 한다는 보고가 있다. 그래서 실제로 서양에서는 이혼률도 이때가 가장 높다(대한신경정신의학회 1997). 그러나 한국은 아직까지 서양에 비견할만한 정도의 위기는 중년에 없다.

중년기 중반부터는 남자가 잘 죽어 과부가 되는 여자가 많이 생기는데, 이들은 사회적으로도 외롭다. 부부단위로 알고 지내던 모임에서는 과부가 된 여자를 차츰 꺼려하는데, 이는 특히 내 남편이 그쪽에 한눈 파지 않을까 하는 다른 여자들의 경계심이 발동해서이다.

중년에 이르면 여자들은 젊어서의 애교와 수줍음에서 벗어나 매사에 적극적이 되어 남성화·중성화 되면서 가족내 발언권이 커진다. 아내는 직장활동으로 시간이 없는 남편을 대신하여 자녀에게 '훈육주임'처럼 군림하는 반면 남편은 평소 많이 같이 있지 못해서 오는 미안한 마음 때문에 곱살맞고 자상한 태도로 자녀들을 대하는 경향이 한국에서 근래에 들어 심화되고 있으니 전통관념과는 달리 '자애로운 아버지와 엄한 어머니'(慈父嚴母)의 가정이 대두한다. 이렇게 남녀는 서로 역할이

바뀌게 되거나 아니면 모두 중성화가 된 상태다.

연로한 부모 모시기도 중년들의 몫이다. 중년은 노쇠한 부모와 젊은 자녀 사이에 끼어 두 쪽에서 오는 정반대의 요구를 놓고 갈등을 겪는다. 전통관념에서 부모를 모셔야 될 장남 부부가 더욱 어렵고, 최근에 와서는 개정된 법에 따라 모든 자녀에게 부모유산이 균등상속되는 집안이 많아 중년층의 갈등은 상상외로 심각하다.

갱년기문제(更年期問題)

여자의 폐경기(climacterium)는 보통 45~55세이며, 경제사회적 하류층에서는 빨리 오고 상류층에서는 늦게 오는 경향이 있다. 여성호르몬 분비감소로 인해 75%의 여자가 이때 신체적·정신적 고통을 겪는데, 짧게는 수개월에서 길게는 3~4년 동안 그러하다. 신체적으로는 심계항진·피로감·두통과 함께 식은 땀이 심하게 흐르거나 한여름에도 추위를 느끼는 등의 혈관운동제어 상실 증상(vasomotor dyscontrol symptoms)이 그중 흔하다. 또 정신적 면으로는 허무감·우울·자살생각·불면증이 대표적인 증상으로, 초저녁에는 약간 졸려 누우면 잠깐 자고 새벽 2~4시에 눈을 떠버리는 형태로 불면증이 온다. '우울증은 폐경기여자가 정도 차이는 있지만 모두가 겪는다'고 여류분석의 Deutsche는 일찌기 그녀의 명저 '여성심리학'에서 말한 바도 있지만 소수 여자는 이 우울이 심해지고 여기에 불안·초조가 곁들여 마침내 갱년기 우울증(involutional melancholia)으로 발전하여 정신과치료를 필요로 하게 될 때가 있다.

여자갱년기 대책으로서 합성여성호르몬대체요법을 놓고 논란이 있었는데, 암을 유발할 수도 있다는 염려에서이다. 그러나 근래에 와서는 호르몬을 쓰지는 쪽 의견이 우세하며, 쓰는 경우 암 발생율이 오히려 떨어지고 혈관운동제어상실 증상이 호전되는 것은 물론 피부와 내부성기도 젊어지고 골다공증(osteoporosis)예방에다 우울증까지도 상당히 없어져서 기막히게 득을 보았다는 사람들이 늘어나고 있다. 폐경은 당사자에게 여성성(femininity)상실의 걱정까지 안겨 주는 일이 비밀비해하며, 저교육층과 경제사회적 하류층 여자들 일부는 자칫 부부 성생활마저 끝났다고 오판하는 실책을 범하기도 한다. 반면 어떤 여자들은 귀찮은 월경에서 해방되어 활기분하다면서 더 왕성하게 활동하는 경우도 있다. 공들여 키운 자식들은 모두 결혼 대학·직장을 찾

아 집을 나가 버려 텅 빈 집에 홀로 남은 폐경기 어머니는 마치 빈 등우리에 앉아있는 어미 새 같은 허전하고 야속한 마음과 인생무상감을 느끼는데, 이를 '빈 새 등우리 증후군'(empty-nest syndrome)이라 한다. 그래서 이것과 싸우느라 그맘때 여자들이 동창회·계·종교집회·골프장을 기를 쓰고 찾는다. 또한 갱년기 여자들은 골반내 충혈이 오는 생리현상때문에 일시적으로 성(性)적 욕구가 항진되어 못내 당황해하는데, 불행히도 상대해 줄 남편쪽은 이미 성적 능력이 크게 감퇴되어 있는지라 문제가 풀리지를 않는다. 그래서 여자들은 짜증을 잘 내며, 또 거꾸로 그런 자신을 자책하며, 그래서 더 더욱 가정밖 활동에 정신을 쏟는다.

여자 갱년기에 비견할만한 남자의 갱년기란 신체적으로는 없으나 심리면에서는 은퇴를 앞 둔 즈음하여 있다. 즉 55~65세 사이가 되는데, 여자에 비해 십년 늦게 오는 셈이다. 은퇴를 한 두 해 앞두면 남자들 역시 불안·초조·우울해지고 쉽게 노여움을 타는데 이는 무직·무능력 상태에서 당할 수모를 걱정해서 그러하다. 그러다가 다른 직장이 생기거나 또는 막상 은퇴를 하고나면 증상이 슬그머니 사라진다.

중심 단어 : 인생주기·중년기.

REFERENCES

- 대한신경정신의학회(1997) : 神經精神醫學. 서울, 한의학사, pp49-51
- 尹 振(1985) : 성인·노인 심리학. 서울, 중앙적성출판사, pp43-47
- Erikson EH(1950) : Childhood and society. second ed., New York, Norton, 1963, pp247-274
- Havighurst RL(1972) : Developmental tasks and education(3rd ed.), New York, David Mckay
- Levinson DJ(1978) : The seasons of a man's life. New York, Alfred A Knopf
- Lidz T(1983) : The person : his and her development throught the life cycle. Revised ed., New York, pp486-510
- Mizner GL, Strauss D(1985) : Later adulthood and old age. In : Understanding human behavior in health and illness. Simons RC, Pardes H(eds), second edition, Baltimore, Williams & Wilkins, pp 432-462
- Neugarten BL, Datan N(1974) : The middle years. In : American handbook of psychiatry, Arieti S(ed), second ed., New York, Basic Books, volume I, pp592-608