

중년기는 인생의 황금기라고 할 수 있다. 40대에서 60대 초 사이에 사회적으로나 직장과 가정에서 최고의 위치에 있다. 그러나 양지가 있으면 음지가 있듯이 황금기에도 위기는 도사리고 있다. 등산할 때 최고봉에 도달했을 때의 희열이 있는가 하면, 최고봉을 멀리하면서 내려와야 하는 슬픔이 있다.

이러한 황금시기 중간에 우리는 생리적으로 감퇴되는, 특히 내분비 계통과 생식선이 감퇴되는



갱년기, 이렇게 극복한다

갱년기(更年期)의 위기

김 광 수 · 가톨릭의대성모병원 신경정신과

갱년기를 겪게 된다. 여성의 경우 폐경기가 나타나 갱년기를 뚜렷하게 느낄 수 있으나, 남성에서는 서서히 진행되기 때문에 뚜렷하지 않다. 여성의 경우 흔히 40대 후반에 나타나고 남성의 경우는 여성보다 늦게 나타난다.

심리적으로 어떤 사람은 거리에 있는 교통경찰이 갑자기 어려워질 때 내가 이미 중년에 와 있고 노년으로 넘어가는 시기라고 느낀다고도 하고, 어떤 이는 새벽잠이 자주 깨이고 다시 잠들지 못

할 경우에, 혹은 아니 이제 40대인데 벌써 동기동창이 죽었다는 부음을 접할 때 이미 내가 중년에 있고 머지않아 노년이 될 것이라는 허무감을 느낀다고 한다.

중년에 자기 인생의 황금기를 얼마만큼 크게 꽃피울 수 있는가는 초기 성인기의 노력과 업적을 토대로 성취될 수 있음은 당연한 일이라고 하겠다. 중년에 접해서도 해야 할 일들이 산더미 같이 쌓여 있는데 이 시기 중간 쯤에 신체의 감퇴를 알리는 증후가 나타날 때 위기감을 느끼게 되고 초조하고 불안하며 심지어는 우울증, 불면증, 편집증으로 진행될 수 있다.

초기 성인기에 성취되는 일들인 성인으로서의 자질을 갖추었고, 좋은 인간관계를 유지하며, 좋은 가정을 이루었고, 직업적으로 안정되었다면 중년의 일들이 보다 순조로울 것이다.

중년에 이르면 대개 다음과 같은 심리적 특징과 새로운 일들이 있다. 이러한 심리적, 사회적, 신체적 변화를 잘 조화시켜야 중년의 위기와 갱년기 장애를 잘 극복할 수 있다.

첫째, 신체적으로 젊을 때 같지 않아 체력이 저하되고, 쉽게 피로하고, 가슴이 두근거림을 느끼고, 외모에서 머리털이 빠지고, 얼굴에 주름살이 생겨 이제는 젊음이 더 이상 나의 것이 아니라는 것을 인정하게 된다.





둘째, 내가 사는 인생이 얼마나 남았나 하고 자꾸 계산하게 되고 이제는 나에게도 언제든지 죽음이 찾아올 수 있겠다고 생각한다. 이제 얼마남지 않은 인생에 아직 힘이 있을 때 무엇인가 좋은 일을 해야겠다고 생각하며, 공자님의 말씀인 지천명(知天命)이 무엇인가, 욕심내지 말고 어떤 일이 하늘의 뜻인가, 그 일이라도 제대로 해야겠다고 생각한다.

셋째, 직장에서나 가정에서나 주위로부터의 방해나 간섭 혹은 신체적인 질병에 직면해도 친밀감을 유지하며 중용을 지켜 나간다.

넷째, 지금까지의 모든 대상관계를 재평가한다. 중년에 부정적으로 좀더 두드러지게 나타나는 감정의 하나는 질투심이다. 중년이 되면 신체적인 힘과 시간을 제한받아, 이제는 서로의 차이를 극복할 수 없기 때문에 나오

는 질투심이 젊을 때 나타나는 질투심보다 훨씬 강력하다. 그러나 이제는 서로 얼마남지 않은 인생을 원한이 없이 웃고 지내는 사이가 되려고 노력한다.

다섯째, 자식을 결혼시킨다. 자식들이 독립하여 새로운 가정을 이루도록 정신적으로나 물질적으로 인정하며 받아들이고, 새로운 가족이 되는 며느리나 사위를 받아들인다. 또한 이들과도 이제는 종속관계 보다는 수평관계가 되도록 한다.

여섯째, 자신의 부모와도 역할이 바뀌게 됨을 인정하고 노인이 되신 부모를 돌보게 된다.

일곱째, 훌륭한 지도자나 연장자가 되려고 노력하며 이제는 정년퇴직이 얼마남지 않았다고 노후계획을 세우고, 건강에 좋은 게임이나 운동 등 취미를 개발한다. 자만은 금물이라고 능력에 맞는 운동을 반드시 개발한다.

이런 과정에서 불균형이 초래되거나 체질적으로 약한 부분이 있다면 혹은 여성에서는 폐경 후 여성호르몬의 분비가 적어짐으로써 갱년기 우울증, 불안증, 불면증, 편집증 등이 나타날 수 있다. 보통 갱년기 정신장애는 여성이 남성보다 2배 많이 나타난다.

갱년기 우울증의 증상은 주요우울증의 증상과 같이 매사에 흥미가 없고 즐거움이 사라지며, 2주 이상 지속적으로 우울하다. 또한 체중

이 감소되거나 불면증, 불안초조, 죄책감, 주의집중장애, 우유부단, 후회스러움, 자책심 등의 증상이 나타난다.

얼굴에 홍조가 나타나고 손발이 떨리고 가슴에서 열이 치받아 오르는 것 같은 갱년기 증후군의 증상이 나타난다. 그 정도가 일상생활을 하기가 어려울 정도로 심하고 아무리 스스로 안정하려 해도 진정이 되지 않을 때는 망설이지 말고 정신과 전문의를 찾아 약물치료와 정신치료를 치료함이 현명한 방법이 되겠다.

또한 여성에서 폐경기 증후군이 나타나는 경우에 에스트로겐이라는 여성호르몬을 취침 전에 1정씩 복용함으로써 젊음을 유지하고 노화, 치매, 골다공증의 발생을 예방할 수 있다. 그러나 남성의 경우 남성호르몬의 복용에 대해서는 아직 확실한 이론이 없고 연구단계에 있다.

갱년기 불면증은 잠이 쉽게 들지 않는 불면증의 경우도 있고, 잠은 드는데 자주 깨이며 꿈이 많고, 한번 깨면 다시는 잠이 들지 않는 경우가 있다. 이런 경우 일반수면제로 처음 며칠간은 효과를 보이다가 효과가 없어 지는데, 항우울제를 추가하여 복용하여야 한다.

지금까지 인생의 황금기인 중년기의 성인들에서의 심리적인 특성과 우울증, 불면증에 대해 간단히 알아보았다. 