

성인기의 특성과 운동



◀ 42

1. 성년기의 특성

성년기는 성인기의 전반부에 해당하는 20~40세의 시기로서, 신체적으로 최적 수준이고, 지적 능력 또한 최대의 가능성을 발휘할 수 있는 시기이다. 이 시기에는 주로 배우자를 발견하여 안정된 결혼 생활에 적응하고 자녀를 양육하여 가족 관계를 원만하게 유지하게 된다.

그리고 최소한의 경제적 생활을 유지하면서 능률적인 직업인으로서 사회에 참여하며, 급격하게 변화하는 지식과 문화를 습득함으로써 자기 성장의 욕구를 유지한다.

1) 신체적 특성

성년기는 청소년기에 이어 계속 강인하고 활발한 신진대사를 나타낸다. 그러나 최근에는 20대 후반~30대 초반부터 신체적·생리적 조작이나 기능이 점차로 감퇴되는 현상이 나타나 문제가 되고 있다. 일반적으로 신체적인 성숙은 성년 초기에 끝나며, 이 때는 대부분의 신체 기능이 최고의 효율을 가지고 기능 할 뿐만 아니라 정신 기능과 운동 기능도 최상의 상태이다.

따라서, 피부가 부드럽고 탄력성이 좋으며, 세포의 증식과 조직 재생이 정상을 유지한다. 그리고 근육의 긴장도와 조정도 최고조에 달하고 에너지를 조절하는 능력과 순환기계의 기능이 충분히 발달되어 있다.

성년기에서도 근력이 최대에 이르는 때는 25세에서 30세이며, 주로 작은 근육보다 큰 근육이 더 빨리 발달한다. 그러나 그후부터는 근력, 근육의 수축, 이완의 속도 및 내구성이 감소한다.

심장 기능과 호흡 능력이 뛰어나며 혈관의 구조도 신축성이 있고 환경과 신체적 요구에 대한 변화에 비교적 빠른 반응을 하게 된다. 그러나 동맥경화증과 같은 심혈관계의 퇴행

과정은 생의 초기에서부터 시작되어 성년기에도 계속된다는 점에 유의해야 한다.

2) 지적 특성

이 시기에는 최고 수준의 지능이 유지되므로 활발한 지적 활동을 수행할 수 있다. 또한, 창조적 사고와 추상적 사고 능력이 최고조에 달하여 주어진 문제를 효과적으로 수행한다. 성년은 자신이 정신적으로 날카롭고 진취적이며 사리가 밝다는 점에 자부심을 갖고, 사회적 업적으로 공헌을 하고자 노력을 한다.

3) 사회적 특성

성년기는 인간의 일생 중 가장 활동적이며 많은 사회적 변화 속에서 자신의 활동에 대한 자신감이 생기며 책임을 지게 되는 시기이다. 이 시기에는 가족으로부터 독립해야 하기 때문에 사회에서의 자신의 위치를 발견하려고 노력한다.

이러한 것은 직업, 결혼, 그리고 다른 사람과 관련을 맺음으로써 성취된다. 또한 다양한 사회적 역할이 맡겨지게 되므로 자기중심적인 면이 감소되는 시기이기도 하다.

성년기는 타인과
친근하고 밀접하게 됨과
동시에 가정과 사회에서
구성원으로서 갖는
책임감이 증대되는
시기인 것이다.

4) 성격적 특성

이 시기에는 타인과 친밀한 관계를 유지하게 되며, 책임감이 강하게 나타난다. 즉, 접촉과 애정 생활을 통하여 타인과 친근하고 밀접하게 됨과 동시에 가정과 사회에서 구성원으로서 갖는 책임감이 증대되는 시기인 것이다.

따라서, 성년 초기에는 사회적·경제적으로 무엇인가 이룩하려는 욕망과 함께 그로 인한 불안과 위협을 동시에 받게 되며, 성년 후기에는 자녀나 지역사회를 위해 투자를 하려는 경향이 강해지며, 책임감이 특히 증대된다.

2. 중년기의 특성

중년기는 40~60세의 시기로서



최근에 이르러 중년층 인구의 증가, 생활 수준의 향상으로 인한 성인병의 증가와 더불어 중년기에 은퇴하는 사람이 늘어났다는 점, 그리고 '평생교육'의 보편화로 이 시기에 새로운 적응 양식을 가르치고 배워

야 할 필요성이 커졌다라는 점 등 때문에 이에 대한 관심이 크게 고조되고 있다.

1) 신체적 특성

중년기가 되면 외관상 머리가 희어지고, 가늘어지며, 주름이 늘어난다. 이 시기에는 체력이 20대의 최고 절정기에 비하여 약 10%까지 떨어지나 눈에 뜨일 정도는 못된다.

그리고 복잡한 운동 기술도 청소년기나 성년기에 비하여 현저하게 감퇴되지만, 경험을 통하여 습득한 능력 즉, 빠른 조절 능력 등으로 그 감퇴를 보완한다.

이 시기에는 골격 및 근육계에서 많은 변화가 일어난다. 골격의 정밀도가 감소하고, 척추의 압박을 받게 되므로 요통이 발생하게 되며, 뼈의 칼슘 함량이 줄어 골다공증이 잘 발생한다.

또한 관절이 변화되어 일기와 관련해서 통증을 호소하게 되고, 비만증이 있는 중년인 경우 그 증상이 악화된다. 근력이 점차적으로 감소하게 되고 근육 세포가 지방질이나 결체 조직으로 대체되면서 힘이 감소되고 탄력성을 잃게 되어 늘어진 것 같아 보인다.

신진대사 측면에서도 많은 변화가 일어난다. 중년기에는 주로 앓아서 하는 일이 많게 되고 신진대사 작용

이 30% 정도 저하됨으로써 에너지 소비량이 감소하게 된다. 따라서 일반적으로 중년에 비만증이 흔히 나타나게 되며, 아울러 혈관의 탄력성이 저하되어 심혈관계 질환에 잘 걸린다.

2) 지적 특성

중년기에는 전반적으로 정신적 갑퇴 현상이 나타나지 않으며, 지적 능력이 최고에 달하고 인지적 능력도 계속 발달한다. 지적 능력은 생활 경험을 풍부하게 하고 확장시키며, 두뇌 기능도 중년기간 동안 계속 상승하게 된다. 반면에 기억력은 약간 감퇴되는 경향이 있다.

이 시기에는 경험을 통해 얻은 성숙함과 융통성, 유모어나 신념이 증가하여 자신을 지적으로 성장시키는 동기 부여도 증가하게 된다. 아울러 지식을 생활 경험에 적용할 수 있으므로 의미 있는 학습을 하게 된다.

3) 사회적 특성

중년기가 되면 자신이 가정이나 사회에서 어떤 위치에 있는가를 검토하고 난 후, 현대의 위치에 안주할 것인가 혹은 새로운 방향으로 나아갈 것인가를 결정하기 위한 갈림길 놓이게 되며, 이로 인하여 많은 갈등을 겪게 된다.

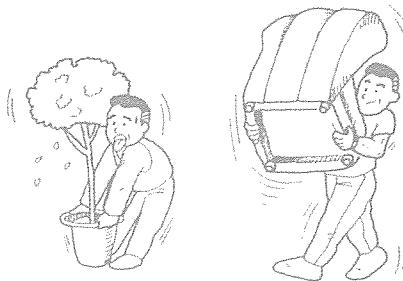
중년은 십대의 자녀들을 책임감 있고 행복한 성인이 되도록 돋고 중년의 생리적 변화와 늘어 가는 부모들에 대해서 적응하면서 여생을 위

최근
운동이 건강에 좋으며,
운동이야말로 역동적인 생활의 기반이
활동 능력을 높여 건강 생활을 누릴 수 있게
하는 가장 효과적인 수단이라는 인식이 확산되
고 있다. 그러나 아직도 일부에는 운동에
대한 그릇된 시각이 팽배해 있어 운동
참여 인구가 제한되고 있는
실정이다.

한 적절한 재정적 안정을 수립하
고 시민적, 사회적 책임을 충실히
게 완수한다.

4) 성격적 특성

중년은 자신이 사회의 귀감,
혹은 규범이라고 생각하고 또 의사 결정자라고 여기며, 대인관계
의 문제, 말과 행동의 의미, 해석하는
능력과 분별하는 능력, 그리고 비판하는 능력을 가져 어떤 상황이든
쉽게 잘 극복해 나갈 수 있다는 자신
감을 갖는다.



다음과 같은 운동에 대한 잘못된 인식에서 시작된다.

1) 많은 사람들이 운동을 육상, 축구, 야구, 농구, 격투기 등의 소위 스포츠에만 한정시킨다. 운동은 스포츠뿐만 아니라 일반인의 건강 증진을 위한 건강 운동과 레크리에이션 등 3가지 유형이 있으므로, 체력 수준이 낮은 일반 성인들도 충분히 운동에 참여하여 많은 효과를 얻을 수 있다.

2) 운동을 틈날 때 기분에 따라 하는 정도로 생각하는 사람도 간혹 있다. 이러한 것들은 모두 위험한 사고방식이며, 자신의 체력 수준에 대한 사전 검사 후 그에 기초하여 작성된 운동 처방에 따라 과학적으로 운동을 해야 효과적이라는 사실을 반드시 인식하고 실천해야 한다.

3) 운동을 하면 누구나 건강해진다고 막연하게 생각하는 사람들도 적지 않다. 운동에는 항상 어느 정도의 위험이 따르고 있으며 경우에 따라서는 운동이 오히려 건강을 악화 시킬 수도 있다. 또한, 운동을 통하여 질병을 완전하게 치료한다고 믿는 사람도 있으나, 운동의 효과는 질병을 운동으로 직접 치료한다는 것

보다는 예방적 차원으로 다루어야 할 과제라고 생각하는 것이 바람직하다.

결국, 운동을 운동선수만이 하는 것으로 생각하지 말고 생활양식의 일부분으로 받아들여 생활화할 때 운동은 질병, 특히 여러 성인병에 대하여 예방적 효과를 누릴 수 있고 체력을 발달시킬 수 있으며, 나아가서 건강을 증진시키기 인생을 보다 활동적으로, 그리고 행복하게 향유할 수 있게 될 것이다.

4. 운동의 효과

1) 근육계의 발달

· 마이오클로빈의 농도가 증가한다.
마이오클로빈은 근육 내에서 산소를 저장하는 화합물로서 주 기능은 세포막으로부터 산소의 소비 장소인 미토콘드리아로의 산소 운반을 도와주는 것이다. 따라서 운동을 하면 마이오클로빈의 농도가 증가되어 근육이 충분한 산소 공급을 받으며 활동할 수 있게 된다.

근육의 에너지 이용 능력이 향상된다. 지구성 운동을 통하여 골격근의 유산소성 능력이 크게 증대되므로 산소 소비 능력과 탄수화물 및 지방을 대사 연료로 이용하는 능력이 향상된다. 따라서 장시간 동안 지치지 않고 근육 활동을 지속적으로 수행할 수 있게 되며, 동일한 일을 했을 경우에도 덜 피로하게 된다.

◀ 44
중년기 중 40대는 자신의 욕구의 충족을 위한 능력을 갖고 있다고 느끼면서도 일면으로는 아무런 보상도 없는 외적 환경에 대해 위험을 느끼는 시기이며, 50대는 인생에 있어서 특히 중요한 전환기로서 인내력이 증가하고 자아나 시대관 또는 죽음에 관한 새로운 인식이 형성되는 시기이다.

3. 운동에 대한 바른 시각

최근 우리 나라에서는 운동이 건강에 좋으며, 운동이야말로 역동적으로 생활의 기반이 활동 능력을 높여 활력에 찬 건강 생활을 누릴 수 있게 하는 가장 효과적인 수단이라는 인식이 점차 확산돼 가고 있다. 그러나 아직도 일부에는 운동에 대한 그릇된 시각이 팽배해 있어 운동 참여 인구가 제한되고 있는 실정이다.

운동에 대하여 그릇된 시각을 갖는 사람들이 갖는 공통적인 오류는

운동은 새로운

활력소를 불러 일으켜

각자에게 주어진 문제에

낙관적이고 적극적으로

대처할 수 있게

해준다.

· 근력이 향상된다.

반복적인 근수축을 통하여 근세포의 크기가 증가하는 근비대 현상이 나타나 근력이 강해진다.

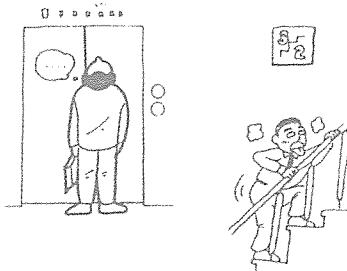
2) 심폐기능의 발달

· 폐의 기능이 좋아진다.

규칙적인 운동을 하면 공기를 최대로 들이마신 후 다시 최대의 힘으로 내뿜는 공기의 양 즉, 폐활량이 증가되고 매 호흡 시 산소 섭취량이 증가되는 등 전반적인 폐기능이 향상된다.

· 혈액의 양이 증가한다.

규칙적인 운동을 하면 혈액량이 증가되고 산소를 운반하는 역할을 담당하는 해모글로빈의 양도 증가됨으로써 산소 운반 능력이 향상되며, 각 조직에서 에너지를 생산하면서



만들어진 탄산가스와 같은 노폐물을 제거하는 능력도 발달된다.

· 심장의 기능이 좋아진다.

규칙적으로 운동을 한 사람은 심

장 용적이 커지고 한번에 박출하는 혈액의 양(1회 박출량)이 증가하여 1분간의 펌프 작용 횟수(심박수)가 감소한다. 따라서 펌프질을 많이 하지 않으면서도 혈액과 산소를 신체 각 기관에 충분히 공급할 수 있게 된다.

· 혈압이 낮아진다.

운동을 많이 하면 휴식 시의 혈압이 낮아지는 경향이 있다. 이는 고혈압으로 고생하는 사람에게 있어서 매우 중요한 정보이다.

그러나 혈압의 강하가 운동만에 의해서 이루어진다고 보기는 어려우며 식이요법, 약물 치료를 적절하게 병행할 때 가능하다는 점에 유의해야 한다.

· 심장 질환의 위험이 줄어든다.

심장 질환과 밀접한 관련이 있는 동맥경화증의 주요 원인은 혈액 내

축적되는 지질이라고 알려져 있으며, 지질 중 특히 콜레스테롤이 관심의 대상이 되고 있다. 콜레스테롤 중에서 저밀도 지단백은

혈관에 축적되어 동맥경화증을 일으키는 주요 원인으로 작용하지만 고밀도 저단백은 오히려 동맥경화증의 치료에 효과를 보이는 것으로 밝혀졌다.

운동은 고밀도 저단백의 농도를 증가시키고 저밀도 저단백 수준을 감소시킴으로써 심혈관 질환의 위험 요인 제거에 도움을 준다.

3) 비만의 해소

운동 부족과 식생활의 불균형으로 인해 발생되는 비만은 우리 몸에 필요 이상의 지방이 축적된 상태를 말한다. 이러한 비만 상태가 심각해지면 일상생활 중 효율적인 신체 활동을 할 수 없게 될 뿐만 아니라 질병에 대한 저항력도 감소된다.

체중을 줄이기 위해 식이요법만을 행하는 경우가 많지만, 이는 체내에 필요한 영양소의 결핍과 체력 저하를 초래하여 더욱 큰 건강 문제를 일으킬 수 있다. 그러나 규칙적인 운동은 이러한 문제를 해결함과 동시에 비만을 해소하는 가장 적극적인 방법으로서 그 가치를 인정받고 있다.

4) 심리적 안정

복잡 다양하고 기계화된 현대 생활에서 분업 활동으로 인한 무미건조하고 단조로운 작업과 도시의 인구 집중으로 인한 주택난, 실업, 생활고, 각종 범죄 등은 우리에게 육구불만과 스트레스를 가중시키고 있다.

이는 운동에 참여하여 기분좋게 땀을 흘리고 상쾌한 기분을 맛봄으로써 해소하는 것이 바람직하다. 운동은 새로운 활력소를 불러 일으켜 각자에게 주어진 문제에 낙관적이고 적극적으로 대처할 수 있게 해준다. ■