

성인의 건강문제와 간호

김 광 주
(경희의대 간호학과 교수)

성인의 건강문제라고 하면 소아를 제외한 청년기, 장년기 및 노년기까지의 모든 성인이 당면하는 건강문제를 포함한다.

우리가 이러한 여러 연령층의 건강소비자를 간호함에 있어, 그들의 신체적, 심리적, 사회적 정상발달 과정을 아는 것은 우리의 대상을 이해하는 기본 요소가 되며 그들의 문제를 발견할 수 있는 능력의 배경이 된다. 따라서 궁극적으로 간호문제를 해결하는 주요소가 될 것이다.

인간을 이해하기 위하여 우리에게 잘 알려진 간호 이론에 의존하고자 한다. 적용이론에서 로이는 “인간은 변화하고 있는 환경과 끊임없이 상호작용하는 생물—정신—사회적 존재로서 환경적 변화에 적응하는 인간의 적응 수준은 3가지 자극—충점, 연관, 잔여자극—의 복합된 결과에 의해 결정되는 데 그 적응 양식은 4가지 양식—생리적 욕구, 자아개념, 역할기능, 상호 의존성—에 의해 적용한다.”고 설명하였다.

Stress Development System Model에서 설명하는 인간은 다음과 같다.

1) 인간은 성장발달의 연속선상에서 환경과 상호작용하는 역동적 체계이다.

2) 인간의 성장발달은 생물학적, 대인관계적, 내적인간적 변화를 포함하는 데 이들 각각의 부분은 서로 연관되어 있으며 건강상태에 영향을 미친다.

3) 개인은 하나의 성장발달 단계에서 다른 발달단계로 점진적인 종재에 의해서 연속적으로 이동한다. 과거에 얻은 정보의 영향이 현재에

연합되고 그것은 다시 미래로 투사된다.

4) 변화는 인생에 있어 계속 일어난다. 그러면서도 인간은 그 많은 변화속에서 안정을 유지하려고 한다.

5) 인간의 상황은 인간체제와 시간과 환경간의 상호접촉으로 설명될 수 있다.

작품에 나타난 인간의 기본 성격을 보면,

- 단테의 “신곡”, 까뮈의 “시지프 신화에” 인간은 항상 압박감(tension)을 느끼는 존재이다.
- Shostrom의 “조정자인 인간”, Martin Buber의 “나와 너에” 인간은 소외(alienation), 고독(solitude), 외로움(aloneness), 쓸쓸함(loneliness)을 느끼는 존재이다.
- 인간에게는 자발성이 있다.
- Clark E. Muustakas의 “창조성과 균형성”, Martin Buber의 “나와 너”, 그리고 Abraham M. Maslow의 “심리학의 본질”에 인간은 관계를 갖는다.
- Maslow는 인간은 경이(wonder), 호기심(curiosity) 및 유모어를 갖는다.
- 인간은 합리성과 질서를 좋아한다.
- 인간은 unity와 harmony를 갖는다.
- Sidney M. Jourard의 “Transparent self”에서 인간은 선택권을 갖는다.
- 인간은 의미를 구현하려는 의지를 갖는다.
- 인간은 rhythmicity를 갖는다.
- 인간은 유일성(uniqueness), 단일성(oneness)

의 존재이다.

• Rollo May의 “자기 자신에 대한 인간의 탐색”에서 인간은 항상 의사소통에 대한 욕구가 있다고 하였다.

우리는 위에서 보편적인 인간을 살펴 보았다. 인간이해의 접근에서 생각할 수 있는 것으로 인간의 생명주기(life cycle)도 포함시킬 수 있다.

인간의 생명주기는 :

- 1) 영유아기(영아기, 유아기)
- 2) 아동기(학령전기, 학령기)
- 3) 청년기(청년초기—중학교, 청년중기—고등학교, 청년후기—대학교)
- 4) 성인기(성년기—성인초기와 성인중기, 장년기—성인후기)
- 5) 노년기로 나눌 수 있다.

이러한 인간은 1) 영아기에는 신뢰감 대 불신감이 발달하고, 2) 유아기에는 자율성 대 수치감과 의심이 발달된다. 3) 학령전기에는 창의성 대 최약감이 발달되어 이때 도덕심과 양심이 수립된다. 4) 학령기에는 “하는 것”에 대한 즐거움에서 근면성 대 열등감 및 무력감이 발달되고 5) 청년초기는 급속한 신체성장과 성적 성숙으로 생리적인 혁명시기로서 이때에는 기본적인 생물학적 과정, 타고 난 자질 및 사회적 역할등에서 주체성 확립(자아상이 좋다) 비 주체성 혼란(자제능력 상실)이 발달된다. 6) 청년중기와 청년후기에는 청년초기의 주체성 확립에 대한 안전감에 의해 사람을 사귀게 하는 친교의 능력이 생겨 친구 관계와 애정에 기초를 둔 이성관계를 가진다. 반대로 자기 주체성 상실시에는 공포에 의해 격리와 고독 현상을 나타낸다. 7) 성인기에는 생산성 대 자아전멸—자아도취가 발달되고 8) 노년기에는 통합—자아통합 대 열등 또는 불쾌—절망 등이 발달된다.

우리는 우리의 대상자들에게 위의 발달단계의 특성 중 긍정적인 발달을 위하여 교육하고 도와 주어야 할 것이다.

그리고 확실한 사실은 간호원은 지역주민 또는 환자의 성숙도에 관계없이 그의 발달을 돕는

특이한 위치에 있는 존재라는 점이다.

여기서는 지면관계로 청년기를 거친 성인기를 중심해서 이들의 특성은 무엇이며 그들이 당면하는 문제는 무엇이고 어떤 간호가 제공되어야 할 것인가에 대하여 고찰해 보고자 한다.

성인기 : 성인기는 성년기와 장년기로 나눌 수 있고 연령적으로 성년기는 성인초기의 여자 23~29세와 남자 25~34세 그리고 성인중기의 여자 30~44세와 남자 35~50 또는 55세로 볼 수 있고, 장년기는 성인 후기로 여자 45~65세와 남자 50 또는 55~65세로 분류할 수 있다. 물론 개인차가 항상 존재함을 인정하여야 한다.

사람이 성인이 된다는 것은 출생에서 청년기까지의 모든 수준의 발달단계를 거친 상태에서 이루어야 할 과업을 발달시켜야 하기 때문에 “성인”을 구성하는 질적인 문제, 특성, 습관 및 장절과 단점은 성인기 이전의 그것에 근거를 두게 된다.

성인기는 지금까지 살아온 이후의 남은 인생동안을 독립편수로서 존재해야 할 기간이므로 대단히 중요하다.

성인이 된다는 것은 직업을 선정하고 배우자를 선택하고 그가 처한 사회가 갖고 있는 사회 문화구조와 역동적으로 상호작용하면서 자신의 인격속으로 통합하는 과정이다. 성인초기와 중기에는 인지능력과 많은 인격변수가 안정이 되며 성인 후기에는 감퇴와 그에 대한 보상이 그기의 특성으로 생각된다.

1. 성년기

1) 성인초기 : 인간의 발달이 가장 구체화되는 시기이다. 결혼하고, 부모가 되고, 집을 마련하면서 정서적, 경제적으로 독립하는 기간이다.

2) 성인중기 : 여자는 30세, 남자는 35세때에 성인 중기가 시작되며 대략 15년간이며 가장 생산적인 시기이다. 이 시기는 직업역할에서 볼때 가장 성취도가 높은 때이다. 일반적으로 일생중 건강면에서나 경제적으로나 사회적으로 또 다른

▣ 지면보수교육

측면에서 가장 생산적이고 만족스러운 시기이다. 자신감이 극치에 달한다. 이때에는 청년기보다 대사율이 감소하므로 고열량을 취하는 사람은 체중조절을 할 필요에 당면한다.

3) 성년기의 신체 변화

가. 외모와 특징

(1) 체중과 키는 유전, 성별, 사회경제적 수준, 식습관 및 기호, 정신적, 신체적 환경 등 여러 요인에 따라 다를 수 있다. 그러므로 성년의 체중과 키를 비교할 때에는 평균보다 범위를 말하는 것이 훨씬 실제적이다.

(2) 신체적 성숙은 성년초기에 끝난다. 대부분의 신체장기는 최고의 효율을 가지고 기능하며 개개인 은 최적의 정신기능과 운동기능을 갖는다.

(3) 자세가 똑바르고 피부가 부드럽고 탄력성이 좋다. 세포증식과 조직재생이 손상되지 않았다. 근육의 긴장도와 조정이 최고도에 달하고 에너지를 조절하는 능력이 매우 높다. 순환계의 기능도 충분히 발달되었다.

(4) 감각기능에서, 시력—20세 때 가장 예민하며 40세 때까지는 감퇴되지 않는다. 청력—20세 이후 점차 손실되며 특히 고음 청취에서 손실이 온다. 맛, 냄새, 촉각, 온도 동통에 대한 민감성은 45~50세까지 변함이 없다.

(5) 남자의 경우 성적 성숙은 10대 말기에 끝나나 성적 충동은 성년기를 통해 높아진다.

(6) 건강한 여성의 경우 여성생식기가 충분히 성숙하여 위험없이 임신과 분만을 할 수 있다. 성인 중기에는 월경주기가 일정해진다.

나. 성욕구(sexuality)

(1) 성인기를 통해 볼 때 성적유형은 heterosexuality로부터 honosexuality, 수음(masturbation) 및 금욕에 이르기까지 여러가지가 있을 수 있다. 이러한 양상들을 가지면서 인간은 충분히 만족된 삶을 성취하기도 하고 무관심, 무력, 죄의식으로 괴로워할 수도 있다.

(2) 인생주기를 통해 나타나는 성적 흥미와 행동의 변화는 상대방이 자신의 감정, 욕구, 바람을 이야기 하지 않을 때 갈등의 원인이 된다.

(3) 남성과 여성은 성적반응에 있어 기본적으로 다르기 때문에 많은 오해가 생겨난다. 즉 남성은 성적반응이 빨리 발생하여 극치에 도달했다가 빨리 소멸되어 여성의 느린 성적반응에 충족시키지 못하는 결과로 오는 오해(사랑하지 않는다는 생각 또는 남성은 개인주의라는 생각)이다. 그러므로 상대방에 대해 많이 알면 알수록 성공적인 결혼, 친교를 이룰 수 있다.

(4) 청년기에 주체성 확립의 발달과제를 성취하지 못한 사람은 주체성 혼돈을 이트켜 성의 주체성 혼돈을 가져 온다. 이로 인해 동성애나 다른 성행동 유형에 변화를 초래시킨다.

(5) 성인들은 부부간의 성행위 중 어떤 것이 용인되며 어떤 것이 용인되지 않는 것인지에 대해 오해를 가지고 있을 수 있다. 이러한 오해가 계속될 때 부부간에 분노와 적의가 생길 수 있다. 그러므로 부부 두 사람에게 만족을 주고 그것이 그들 자신이나 타인에게 해롭지 않은 것이라던 용납되는 행동으로 이해하는 것이 필요하다. 경험부족, 무지, 민감성 부족 및 대화의 어려움 등은 부부생활에 어려움을 가져올 수 있다. 성적좌절과 부조화는 분노와 죄책감을 가져온다. 성적부조화는 자녀의 양육과 같은 다각적인 측면에서도 나쁘게 반영될 수 있다.

(6) 혼외성경험(부정)을 하게되는 여러가지 요인이 있다. 첫째, 자신의 성적능력이나 생식능력 및 남성다움이나 여성다움을 증명해 보고 싶어서—또는 시험해 보아야 할 필요가 있다고 유혹을 받을 때, 둘째, 안정되고 꾸준한 성관계를 유지하는데 어려움이 있을 때, 셋째, 부부간의 갈등으로 배우자에 대한 분노에서, 넷째 전 통에서 탈피하여 생동감을 얻고져 할 때—권태기라는 부정적 심리상태를 유발시켜서, 다섯째, 부인이 임신했을 때 부인의 외모가 취약해지고 또한 성생활에 제약을 받을 때등이다.

(7) 이혼에 개입되어 있는 사람은 위기에 처해있는 것이며 따라서 정신건강, 사회생활 안정감 상실 및 신체건강에 영향을 미친다.

이혼은 결혼생활 3~5년 사이에 많이 일어난다.

이혼율이 높은 요인은 첫째, 조혼한 사람, 둘째 불행하거나 이혼한 부모를 가진 사람, 셋째, 자식이 없는 부부, 넷째, 부인이 임신했을 때 등이다.

(8) 유산은 신체적인 합병증을 초래하기도 하고 정서적 고통, 죄책감, 불행감 및 분노가 생긴다.

4) 성년기의 정신사회발달

가. 인지발달

(1) 성년이 되면 충분한 정신력을 가지게 되며 정규·비정규든 대학이나 직업에서 계속교육을 통해 학업을 계속한다.

(2) 흔히 성년기 여성의 지적능력은 사회로부터 인정받지 못하고 있으며, 남성이 객관적이고 날카로운 사고를 하는 반면 여성은 주관적이고 흐린 판단을 하며 생각이 항상 가정과 자녀에게 쏠려있다고 하는 경향이 있다. 이 현상은 사회로부터 격리될 수 있는 충분한 요인이 되므로 예방하여야 한다.

(3) 성년은 자신이 정신적으로 날카롭고 진취적이며 주위의 사건에 밝다는 자부심을 갖는다.

(4) 성년은 높은 수준의 추상적 사고와 새로운 문제해결방법을 통해 사회적 직업적으로 공헌할 수 있는 정신력을 갖는다.

(5) 성년은 생산적이고 재치있는 대화를 좋아한다. 이 부분에서 우리나라의 성년기 남자와 여자의 현상을 분석할 필요가 있다. 우리들의 남자들은 재치있고 생산적인 대화를 하는 대신 술마시고 화투등 노름을 하고 자신이 소속되어 있는 직장이나 직속상사에 대해서 불만을 표현하는 경향이 높은 편이다. 또한 여성들은 가정에서나 직장에서 독서하는 경향이 없는 편이고 대화의 수준이 낮은 편이다. 여기에서 여성의 성장이 절실히 요청된다.

(6) 성년은 평생교육을 충분히 받으면서 자신의 잠재력을 개발시키고 싶어한다. 아인슈타인은 왜 사람들은 자신의 능력 중 겨우 12% 정도만 개발시키고 사는지 모르겠다고 질문한 바 있다.

나. 정서발달

(1) 떠나는 시기 : 성인초기는 떠나는 시기이다. 학교에서 떠나고, 가정에서 떠나 세가정을 이루는 시기이다. 따라서 하나의 위기를 의식하는 시기이다. 경제적, 정서적으로 보다 독립되어야 하는 시기이기 때문이다.

(2) 성인사회로 들어가는 시기 : 성인초기는 성인사회로 들어가는 시기로 이때 성인으로서의 자신을 정의하고, 성인기가 주는 가능성을 탐구하며 내적·외적으로 자신의 일생을 계획하는 시기이다.

외적으로는 가정, 직업, 사회적 역할을 정의하고, 내적으로는 주어진 역할에 대한 개인적 의미 즉 개인의 가치관, 목표, 자아상이 바람직한가를 알려고 한다. 많은 사람들이 꿈을 가지고 성인기로 들어간다. 그러나 그 꿈이 이루어지지 않으리라는 것을 알게 될 때 많은 위기를 경험하게 된다. 성취가능한 것으로 자기의 목적을 재조정하는 방법이 여하(긍정 혹은 부정적인가)한가에 따라 개인의 적응능력이 결정된다.

(3) 친교 : 친교란 타인과 상호신뢰하고 감정을 나누며 서로에 대한 책임을 지는 친밀한 경험이다. 자신보다 상대의 신체적 만족, 심리적 안정을 중시하는 것으로 Erikson에 의하면 주체성 발달과 관계되는 능력을 발달시킨 후에야 타인과 친밀한 관계를 가질 수 있다고 하였다.

청소년 말기나 성인초기의 많은 사람들이 친교관계를 가지므로써 자신보다 타인을 더 강조한다는 점에서 자기 주체성을 상실하지 않을까 두려워 한다. 그러나 친교란 서로가 자신을 잃게되지 않을까 염려하지 않으면서 우정이나 이성관계에 자신을 몰입시키는 능력이다. 따라서 사랑하게 될 때 새로운 공유된 주체성을 갖게 된다. 주면 받드시 준것 보다 더 많은 것이 돌아온다는 사실을 알 필요가 있다.

20~25세에는 확고한 주체성을 갖기가 어렵기 때문에 친밀감을 느낀다는 것이 매우 허황된 것으로 생각하기 쉽다.

사랑의 감정은 친교를 동반한다. 아동기와 청소년기에 가정에서 사랑을 받지 못하고 성장했을 때 친교관계를 가지고 성숙한 사람은 사랑을

이루기가 어렵다.

(4) 결혼: 결혼의 주된 기능 중의 하나는 성(sex)을 조절하고 제한하는 것이며, 남녀간의 장기간의 관계를 위해 마련된 장치이다.

결혼은 가사와 경제적 봉사, 성, 출산과 양육 재산에 관계되는 4영역에서 권한을 부여한다. 새로운 생활과 사회적으로 다른 위치에 있게되는 것으로 신랑, 신부는 불안함을 경험하게 된다. 부부관계는 특별한 관계이며, 자의적 선택이며, 계속 발생될 상황들을 수용해야 한다.

○ 대상선정: 과거의 생활력(life history)은 결혼의 대상, 시기, 동기에 영향을 미친다. 결혼적응문제, 가족간의 문제는 배우자 선택과 관계가 있다. 배우자는 자신의 성격과 비슷한 사람보다는 자신의 성격과 결함을 메꾸어 줄 수 있고, 자신의 발달을 격려해 주고, 자신들의 계획을 성취시키는데 계속 자극을 줄 수 있는 생활철학을 가진 사람을 선택하는 것이 긍정적이다.

○ 결혼생활에 영향을 미치는 요인은 종교, 인종, 사회경제적 수준 이외에도, 첫째, 결혼에 대한 동기(사회제도 준수, 정서적 의지, 직업적 야망, 친교), 둘째, 부부와 그들 가족 사이의 격차를 좁히고자 하는 의지와 책임, 셋째, 서로의 다른 점과 문제점을 해결하려고 하는 두 사람의 능력과 성숙도, 넷째, 부모들의 반응 등을 들 수 있다. 부모들은 자녀가 성장하여 결혼하면 자연스럽게 떠내보내는 성숙이 요청된다.

○ 결혼의 개념은 과거에는 남편은 가장이고 부인은 양육자라는 관념에서, 현재는 점차 자유롭고 동등한 관계에서 친교와 사랑을 나누는 동료의식으로 변화하고 있다.

○ 한 쌍이 친밀한 계속체가 되고자 할 때, 첫째, 그들 스스로를 자신들의 눈이나 친지, 양가 부모의 눈에 부부로 보일 수 있게 노력하여야 하며, 둘째, 서로 신념을 교환하고 공감도를 높이고 상대방의 반응을 예측하는 능력을 갖게 하는 친밀한 의사소통 체계를 마련하여야 하고, 셋째, 안정된 관계를 위해 앞날을 계획하고 그에 대해 일치된 의견에 도달하는 일을 해야 한다.

○ 결혼의 유형을 보면 첫째, 갈등이 습관화된 결혼관계를 유지하는 부부가 있다. 이들은 끊임없는 말다툼과 잔소리를 하면서 살아간다. 이혼할 의사도 없이 계속 다룬다.

둘째, 활력을 상실한 결혼관계를 유지하는 부부가 있다. 이 부부는 신혼시절의 열정스러웠던 사랑과 흥분시키는 성관계 그리고 부부간의 밀접했던 관계를 회상한다. 지금은 지루한 생활에 빠져있다. 그들은 아이들을 양육하고 가사를 유지하고, 사회적 책임을 감당하며, 갈등도 없고 그러나 친밀감이나 열정도 없다.

셋째, 수동적이나 마음이 맞지 않는 결혼관계를 유지하는 부부가 있다. 이들은 서로 원해서 결혼했기 때문에 같이 수동적으로 움직이나 어느쪽도 서로간에 강한 감정적 반응을 원하지 않는다. 직업이나 양육에 전념하고 결혼은 주관심사를 위한 배경이 된다.

넷째, 생동하는 결혼관계를 유지하는 부부가 있다. 이 두 사람은 생의 최고의 즐거움을 서로에게서 발견하나 아직 분리된 주제성을 유지하고 있다. 같이 일하고 감정을 나누는 것을 즐기며 부부관계를 생활에서 가장 중요한 것으로 생각한다. 중대한 문제에서 갈등이 일어나나 곧 해결된다.

다섯째, 완전한 결혼관계를 유지하는 부부가 있다. 부부의 공존이전 생활에 나타나며 서로 결속되어 있다. 생활의 모든 측면을 나누며 갈등이 거의 없다.

(5) 30세의 전환: 29~32세 사이에 자신의 생활양식을 바꾸고 싶어한다. 이때에는 과거의 제약에서 벗어나고자 하거나 직업을 바꾸고 싶어하고 특성은 결혼을, 자식이 없는 부부는 출산을 직업여성인 가정주부가 되고 싶어하며, 남자는 대학원을 가려고 한다. 성인초기에 세운 계획을 돌아보게 되고 평가결과가 좋지 않으면 심리적 갈등을 겪게되고 생활구조에 많은 혼란을 경험하게 된다.

진정으로 안정이 되는 시기는 30대 초라고 할 수 있다.

(6) 출산: 출산은 대개 즐겁고 기쁜 경험이며

부부의 결속을 표현함과 동시에 그들의 생활양식과 자아상에 변화를 가져오므로 적응을 요한다. 아이는 부부의 시간과 경제성을 요구하며, 더 큰 집으로 이사하게 하고, 부부의 사회활동과 오락활동을 수정하게 하고 심지어는 어머니의 사회생활을 중단하게도 한다.

가족을 이루는 구체적인 과제에 관심이 쏠리게 되면 낭만적인 사랑과 결혼에 대해서 초기에 가졌던 이상형에서 결혼관계를 좀더 영구적인 관계로 보게되며 자기중심적이기 보다 가족중심으로 된다. 또 아이의 양육을 위한 사회적 경제적인 지지를 계획하게 되면서 지역사회와 교육활동에 대해 관심을 갖게 된다.

(7) 35~39세 사이의 변화: 이때는 40세가 가까워 온다는 압박감을 느껴 개인일생에서 특별히 중요한 시기이다. 남자는 상관이나 동료에 대한 의존도가 낮아진다.

남녀에 있어 정서나 지적발달의 속도나 방법이 같지 않으므로 이 시기에 부부 관계에 특별한 어려움을 경험할 수 있다. 남편은 승진하여 경제적으로나 사회적으로 급격한 변화를 경험하며 자신감이 커지면서 부인으로 부터 얻어오던 정서적 지지를 더 이상 필요치 않게 된다. 또 남편은 자기 부인이 자신의 직업적 성취를 지지해줄 뿐만 아니라 부인이 사회적 상태에 있기를 원해서 학교에 나가거나 사교적이 되기를 원한다. 부인도 역시 자기발전을 원하지만 능력을 발전시키는데 필요한 자신과 기술의 부족을 느낄 경우 이러한 요구를 위협으로 받아드리게 된다. 이 때의 부부는 결혼생활의 어느시기 보다도 인격적인 유대관계를 집중시켜야 한다. 이때는 다행히 자녀들의 의존도가 줄기 때문에 그 일을 할 수 있다.

(8) 중년기 위기: 40세가 되면 생의 중간지점에 있다는 사실에 영향을 받게 된다. 직업적으로나 대인관계상 가장 높은 성취수준에 있게 될 때 죽음이 앞에 있다는 것을 생생하게 인식하게 된다.

39세에서 42세 사이에는 자기가 젊은 시절에 가졌던 야망과 실제 성취사이에 차이를 직면했

을 때 심한 고통을 경험하게 된다.

이 시기는 초기성숙에서 장년기로 넘어가는 시점으로 중요하다. 개개인에 따라 이 위기의 시작과 경과기간이 다르다. 대개 여자는 35~40세, 남자는 40~45세로 보고 있다.

○ 중년위기의 특징으로 첫째, 젊은 시절의 낙관이 우울로 변하고 자존심의 저하를 가져온다. 즉기전에 성취하고자 했던 모든 것을 이룰 수 없음을 두려워한다. 심대자녀의 지적, 성적 성숙이 부모의 만능에 도전하고, 한편 한때 안정과 안녕을 얻고적 의지했던 자신의 부모들을 이제는 돌봐 주어야 한다는 것과 부모의 말기질 환이나 죽음 등이 자신에게 위협을 가져온다.

둘째, 노화증후에 놀라서 지금까지 해온 일을 재평가하고 자신의 목적을 점검한다. 신체활동의 증후로 자신의 사회적 역할에 의문을 품게 되어 성격이 변한다.

여자는 여성다움에 대한 전통적인 정의에 도전하여 잔기주장을 하게되고 남자는 자기 성찰이 높아지고 감정에 민감하게 된다. 자신의 목적을 달성할 마지막 기회로 생각하여 긴박감을 느낀다.

이때 여자는 전체적으로 자기의 일생을 재평가 한다. 남자는 현재의 목적에 주의를 집중하여 목표를 낮추고 이상화했던 자기를 포기하고 능력에 맞는 적당한 목표를 정한다.

이러한 정서적 격변시기에 새로운 목적의식을 개발하면 또는 기존 목적을 강화하면 더욱 성장을 가져온다.

다. 도덕-종교개발

종교적인 관심은 대개 영년기에 눈에 띄게되며 성년으로서의 좀 더 성숙된 성격으로 관심을 가질 때 점차 확고해져 간다.

자녀가 있을 경우 종교적 철학을 가지고 그들을 양육하면 효과적이다.

종교적으로 성숙한 사람이 가지고 있는 특징은 (1) 개별화되었고 통합되었다. 이때 추상적인 지식을 실제 행동으로 옮긴다. 이는 인간을 목표로 도달하게 돕고 삶의 여러 측면이 서로 조화를 이루게 돕는다.

(2) 일관성이 있다. 이때 고독성과 행동을 위한 기본적인 기준을 제시한다.

(3) 포괄적이거나 역동적이고 융통성이 있다. 끊임없이 새로운 태도와 이념을 추구한다.

5) 성년기의 요구와 건강문제

가. 영양

남성과 여성의 칼로리 섭취는 직업, 신체활동량, 신체소모량, 정서적 상태, 나이, 체격, 기회, 개인의 신진대사와 같은 요인에 기반을 두어야 한다. 특히 여성의 경우에는 임신과 수유기간 동안 칼로리와 영양을 증가시켜야 한다. 성년기의 남성은 18세때에 비해 단백질과 비타민 씨, Riboflavin, Vit. E, B가 더욱 많이 요구되며, 반면에 Niacin, Thiamine, 칼슘, 인, 요오드, 철, 마그네슘은 덜 요구되고 비타민 A와 B₁₂의 요구량은 변함이 없다.

성년기의 여성은 18세때에 비해 Ascorbic산이 더욱 요구되는 반면에 Niacin, thiamine, 칼슘, 인, 요오드, 마그네슘은 덜 요구되며, 단백질, 비타민 A, Vit. E, B₆, B₁₂, riboflavin, 철의 요구량은 변함이 없다. 요구량이 감소되는 이유는 급속한 성장기가 끝나고 신체적 성숙에 도달했기 때문이다.

성년기의 영양문제는 (1) 성년기의 생활은 바쁘고 활동적이기 때문에 대개 완전한 식사를 할 충분한 시간을 취하지 않는다.

(2) 아침은 굶을 수도 있고 빵과 커피로 간단히 끝낼 수도 있으며 점심도 가볍게 먹기 쉽다.

(3) 영양소의 기본 4군을 알면서도 식습관을 바꾸지 못하는 것이 현대인이다. 시간계획표를 조정하여 식사에 더 많은 시간을 할애하는 것이 좋다.

나. 활동과 휴식

(1) 휴식과 수면: 정서 및 신체상태, 성격, 직업, 신체활동량과 같은 요소들이 휴식과 수면의 필요성을 결정하는 요인이 된다.

젊은 성인들은 많은 활동에 쫓기게 되는 자신을 발견한다. 직업, 사회활동, 가족에 대한 책임, 평생교육 등에 그의 휴식과 수면시간을 할애하고 있다. 그러나 이때는 신체적으로나 정신

적 건강에 손상을 받지 않으면서 오랫동안 견디어 나갈 수 있다. 그러나 한정된 수면으로 자기의 기능을 잘해 나가기 어려울 때는 휴식시간을 가져야 한다. 휴식과 활동을 위한 생리적 리듬을 인식해야 한다.

사람들은 개인 특유의 수면요구와 수면주기를 갖는다. 전통적으로 성년에게 7~8시간의 수면이 타당한 것으로 생각되고 있으며 어떤 사람은 적은 양으로 잘 지내기도 한다. 뇌파검사를 해 보면 깨어있을 때와 잠이 들려고 할 때 잠이 깊어 들었을 때 모두 뇌파의 활동이 다르게 기록된다. 맑은 정신으로 깨어 있을 때는 뇌파상에 빠르고 불규칙한 파동이 보이고 휴식에 들어갔을 때는 1초에 8~12주파수로 비교적 규칙적인 파동이 나타나며(이를 alpha rhythm이라 한다) 깊은 수면 중엔 초당 1~2주파수의 느린 파동으로 바뀐다(이를 delta rhythm이라 한다).

○ 수면의 단계

(1) 제 1 단계: Alpha rhythm이 보이며 휴식 때 보다 고르지 못한 파동이 있다. 이때는 빨리 흘러가는 덧 없는 생각을 하게되고 쉽게 깨어난다.

○ Rapid eye movement (REM): 제 2단계로 들어가기 전에 거치는 단계이다. 이때 EEG는 1단계와 유사하나 다만 생리적 반응이 다르다. 즉 눈을 빠르게 움직이고 호흡수가 증가하고 맥박수가 증가하고 혈압변동이 있고 산소 소비량이 많아지고 여러 홀몬의 생성이 증가된다. 대부분의 꿈은 이때 꾸게 된다.

(2) 제 2 단계: 근육이 훨씬 이완되고 여전히 쉽게 잠을 깰 수 있다.

(3) 제 3 단계: delta rhythm이 나타나기 시작하고 sleep spindle이 나타나고 근육이 더 이완되고 활력증상이 떨어져고 깨어나기가 어렵게 된다.

(4) 제 4 단계: 매우 이완되어 움직임이 거의 없고 이때 깬다면 반응이 매우 느리며 풍류병과 야뇨증이 나타날 수 있다.

각 단계에서 소요되는 시간은 나이에 따라 다르며 제 4 단계의 경우 나이가 많아질 수록 소

시간이 줄어들어 노인은 잠을 덜 자고 또 자주 깬다.

7~8시간 수면에서 60~50분을 stage I에서 IV로 갔다가 다시 stage I, REM으로 돌아오는 주기를 갖는다. Stage I REM으로 온 후 10~15분 후에 다시 stage IV로 돌아간다. 밤에 3~5차례 REM sleep으로 오면 올 때마다 더 긴 시간을 머문다. 밤 수면의 첫 1/3은 stage IV의 수면을 더 많이 취하고 수면의 뒤 1/3은 stage I REM의 수면을 더 많이 취한다.

초기 REM단계에서 꾸는 꿈은 짧고 덜 흥미롭고 전날 있었던 활동 내용을 포함한다. 밤이 깊어감에 따라 꿈은 길어지고 더 생생하고 흥미롭고 일상생활과 관계가 적은 내용이다. 3, 4단계의 수면은 전체 수면시간의 약 20%를 차지한다. 각 수면단계에 소비되는 시간은 나이에 따라 다르다.

1단계 REM은 일생동안 변동없이 수면시간의 20~25%를 이루고 있다. 4단계 수면은 나이와 함께 감소하여 노인은 수면시간이 적고 더 자주 깬다. 이는 동맥경화로 인한 변화와 관계있는 것으로 생각되며 건강한 노인은 젊은 사람과 수면량이 거의 같다. 수면제는 REM수면을 감소시킨다.

○ 수면박탈 : 성년에게서 수면박탈은 피해야 한다.

REM 단계에서 박탈할 경우 성격의 변화와 성취의 변화를 초래하여 위축, 우울, 냉담, 피로, 머리의 압박감, 일시적 착각에 빠지거나 일을 집중하기 어렵게 된다. 제 4 단계에서 박탈할 경우 신체적인 불편과 위축, 우울을 가져 온다. 전체적인 수면박탈은 혼돈과 환각, 정신증을 가져온다.

젊은 사람들은 정상적인 수면량을 감소시키려고 한다. 수면시간의 감소는 완전한 수면의 단축이 아니다. 대개 4단계 수면을 취하여 1단계 REM 수면을 가지지 못한다. 그렇기 때문에 여러 가지 역할이나 책임수행을 잘못하게 하여 불편감을 갖게 한다.

○ 불면증 : 불면증의 원인은 여러가지 신체조

건, 신체리듬의 장애, 흥분제 사용, 불안, 기타 강한 정서적 충격, 환경조건 등이 있으나 이들중 심리적인 원인이 으뜸이다.

불면증의 유형은 (1) 처음에 잠을 청하기가 힘든 initial type (2) 자다가 자주 일어나는 intermittent type (3) 새벽에 일찍 잠이 깨어 다시 이를 수 없는 terminal type이 있으며 이들 중 initial type이 가장 흔하다.

(2) 일, 운동, 여가

직업반족도는 원숙한 기준, 변화있는 작업, 의사결정권이 있을 때 증가한다. 대부분의 성년은 규칙적인 운동시간을 계획하고 있지 못하다. 그러나 직업을 통해서도 운동의 효과를 얻을 수 없으므로 규칙적인 시간을 정하여 운동을 행하도록 노력하는 것이 중요하다.

여가활동은 일로부터 떠나 정신적 휴식을 취하기 위한 것이므로 활동내용이야 무엇이든 우선 즐길 수 있어야 한다는 것이 조건이다. 그러나 많은 사람들은 여가를 즐길 준비가 되어있지 못하며 자신의 삶에 만족하지 못한 사람은 여가도 또한 즐길 수 없다.

교육수준이 높을수록 많은여가시간을 원하며 이를 긍정적으로 이용하고 있다는 것이 연구에서 보고되고 있다.

중년기는 새로운 흥미에 대한 추구보다는 자신의 기왕의 흥미를 재확인하는 일에 집중하는 것이 더 효과적이다. 젊었을 때 여러가지 제약 때문에 버려두었던 취미활동을 다시 시작하는 적절한 시기가 바로 중년기이다.

(3) 성년기의 건강문제

가. 교통사고, 산재, 익사등이 이 시기의 주되는 사고로 인한 사망원인이다. 골절, 이탈, 파열, 찰과상과 같은 손상이 일어난다. 이것은 성인들에게 활동에 제한을 가져오고 사회경제적 문제를 가져온다. 그러므로 작업장의 안전교육과 실천이 필요하다. 직장, 학교, 오락시설에서의 안전교육을 시작하고 참여하여 수영등 운동에서 안전규칙을 지키도록 해야한다.

나. 급성감염-상기도감염이 가장 많다. 이것에 대한 예방책은 신체방어지지와 감수성을 강

소시킨다. 또한 불필요한 오한과 공기오염, 과음과 흡연을 피하고, 충분한 휴식, 수면, 운동, 영양식이 등 기본적인 건강행위를 수행하고, 실내공기에 수분을 공급하고, 질환에 대한 치료를 완전히하여 만성화를 방지한다.

다. 생활양식과 신체진환 : 심리적으로 자존심의 저하, 실망, 모욕, 우울, 무력감, 절망감, 역할손실, 불확실한 감정, 이전의 좌절감에 대한 기억 등의 감정은 병인을 대항하는 능력에 변화를 가져와 방어작용의 실패로 병에 걸릴 가능성이 높아진다.

반대로 만족, 행복, 신앙, 자신감, 성공은 건강을 동반한다.

라. 정서적 건강문제 : 성인들은 새로운 업무나 책임을 대처해 나갈 수 없을 때 스트레스 반응, 즉 생리적, 심리적 변화로 적응행동에 변화를 가져온다. 배우자 선택, 결혼, 출산, 학업, 직업적 요구, 사회적 기대 및 독립적 의사결정은 모두 스트레스원이 되며 안전감을 위협하고 실패를 가져 온다. 어떤 스트레스 반응은 신체적 질환의 형태로 나타나고 또 알콜중독, 과도 흡연, 자살과 같은 자기손상적 행동으로 나타난다. 따라서 사회적 책임을 피하고 의존적 위치에 있으려고 한다.

2. 장년기(성인후기)

여자는 폐경이 시작되는 대략 45세에, 남자는 성적능력이 감소되는 대략 50~55세가 성인후기에 속한다. 장년기는 감각과 건강이 감퇴하기 시작하여 성취능력이 완전하게 회복되지 않는 때이다. 손실이 상당한 정도까지 불가역적이다. 흔히 막내 아이가 성숙하여 집을 떠날때 가정상황이 급격히 변한다. 여자는 다시 일을 시작하기도 한다. 남자들은 직업상 가장 높은 위치에 있지만 젊은이들과 경쟁해야한다는 긴장과 불안이 가중된다.

많은 사람들이 내적동기에 의해 그들의 생활양식을 바꾼다. 때로는 생산성을 구현할 좋은 방법이 없는것 때문에 내적갈등을 경험한다. 새

로운 것을 배우는데 장애를 느끼기도 하며 자기수정과 자기증진이 성인초기와 같이 용이하지 않다. 이때는 정년퇴직을 위한 준비가 새로운 관심이 된다.

1) 성장발달

(1) 신체변화

장년이 되면 머리가 희어지고 가늘어지며 주름이 늘고 외모가 거칠어지고 근육의 힘이 감소하고 체중이 늘고 혈관이 돌아나고 모세혈관이 약해져서 멍이 잘 든다.

가. 호르몬의 변화

장년기는 여자나 남자에게 갱년기의 시기가 될 수 있다. 갱년기는 월경이 줄거나 끝나는 것이고 그러나 초기에는 월경이 매우 불규칙하여 출혈이 많았다가 무월경이 되었다가 하기를 약 1~2년 계속하다가 결국 월경이 끝난다. 증상을 보면 안면상기, 현기증, 두통, 발한, 심계항진, 우울, 불면증, 근육통, 피로편태, 안절부절, 손가락이나 발가락의 무감각, 성욕구의 증가 또는 감소될 수 있다. 여성의 갱년기는 40~60세에 올 수 있는데 우리나라의 평균 연령은 47세이다.

남자의 갱년기는 생산능력이 없어지고 성욕이 감퇴되는 시기이며 50~60세에 올 수 있고 여자에서와 같이 뚜렷한 증상이 나타나지는 않으나 생활의 변화를 볼 수 있다. 때로는 일꾼이 늙어지고 딸이 나고 오한이 나고 어지럽고 두통 심해짐 성기능저하 및 소변이 방광에 오래남아 있는 경우가 있어 비뇨기감염이 올 수 있다.

나. 신진대사의 변화

뼈의 칼슘함량이 줄어 골다공증이 된다. 척주에도 이상이 와서 등이 구부러진다. 호르몬의 이상으로 여자도 턱에 수염이 날 수 있다. 피부에 주름이 지고 피하조직이 썩는다. 신진대사율이 30%정도 감소되므로 체중은 증가하고 체형이 변한다.

다. 기타변화

30세 이후로는 점차 세포수가 감소하므로 세포위축이 오고 세포복구에 변화가 온다. 따라서 신체가 점차 오그라들기 시작한다. 감각의 둔화로 시력이 나빠지고 신문도 멀리 들고 읽는다.

청각에도 장애가 온다. 혈관의 탄력감소로 심장 맥관관계의 질환에 잘 걸린다. 치아도 많이 상하는데 이것은 꼭 늙어가기 때문이기 보다는 순환기의 변화 나쁜 식습관 나쁜 구강관리등이 원인이 될 수 있다.

(2) 정신사회발달

가. 자녀들과의 관계

장년들은 자신의 가치관과 기대와 자녀의 것과 다르므로 세대차를 느낀다. 자녀들은 출생 이후 계속 부모의 가치관과 기대를 보아왔으므로 부모의 그것 위에 또는 그것을 근거로 자신들의 가치관·기대를 구축했기 때문에 당연히 달라야 한다고 인정할 수 있다.

핵가족 속에서 자라난 자녀는 새로운 생활방식을 배울 수 있을지 모르나 가족관계나 노인에 대해서는 배울 수가 없다.

자녀들은 부모의 윤리적 개념에서 떠나 그들이 느끼는 자신들의 더 나은 길, 새로운 삶의 형태를 발견하고자 하는 반면 부모들은 아이들의 이러한 생각과는 차이가 있으므로 아이들과 문제를 해결하는데 의견의 차이를 가지게 된다.

장년들은 자녀들의 이야기를 들어주고 그들과 의사소통을 하여 서로를 알고 이해할 수 있어야 하며 감정도 풍부해야 한다.

장년층은 자녀들이 잘못된 것을 이해해야 하며 자녀들의 장래를 위해 그들이 책임감을 가지고 독립적으로 잘 성숙할 수 있게 함께 노력해야 한다.

장년기에 속한 사람들은 자녀들에 대한 부모의 책임을 포기해서는 안된다. 흔히 어른들은 자녀의 키가 자신의 것을 넘어갈 때 무의식 속에 열등감이 싹트게 된다. 이때 청년기를 이해하려는 노력과 더불어 대화로서 좀 더 좋은 가치관에 관하여 토론하고 기대에 대하여 일치시키는 절차를 필요로 한다.

장년은 다 성장한 자녀를 결혼이라는 도구들 통해 자연스럽게 떠나보내는데 세련되어야 한다. 특히 청년기에 동반되는 여러가지 증상이 있을 때 스스로 자신을 소외시키지 않는 교양이 필요하다. 다 성장한 자녀도 조절할 수 있다는

긍정적인 자신감을 가져야 소외되지 않을 수 있다.

나. 배우자와의 관계

행복한 결혼은 안전감과 안정을 가져온다. 부부는 서로를 잘 알게 되고 서로를 솔직히 내보이게 된다. 자녀는 부모의 행복의 근원이 된다. 장년기에는 여러종의 사람들과 같이 사회생활을 하게 된다. 친구, 사돈, 결혼한 자녀 이웃 등. 장년기에는 경제적으로 안정되고 재산을 축적하게 된다. 청년기증상이 나타날때에 자신에 대한 생각을 많이하게 되는데, 이때 성적용기를 잃지 말고 계속 유지하는 것이 중요하다. 장년기에는 부부의 사이가 좋아지고 서로를 이해하게 된다. 자녀에 대한 책임은 거의 끝나가나 은퇴를 생각해야 하는 시기이다. 젊은 여자와 결혼한 남자는 더욱 남성적이고 젊게 느껴지는 경향이 있다. 여자가 중년이 되면 미에 자신이 없어지고 딸이 있는 여자는 딸에 대해 열등감을 갖게되어 화장을 질계하고 웃도 젊은 웃을 입게 된다. 때로는 행동도 아이들과 같이 어러질 수 있다.

다. 여가선용

장년은 직장일에 능숙해지고 은퇴가 가깝게 느껴지므로 여가선용에 관심을 가지게 된다. 새로운 기술을 배우고 재능을 발휘할 수 있는 모임이나 장소를 알아내어 참여하므로써 남들과 사귈다.

라. 지능과 인지의 발달

장년을 위한 보수교육, 계속교육, 워킹샵등이 필요하다. 새로운 지식의 발달로 인해 젊은층과 지식을 교환하기 위해서는 계속 배워야 한다.

마. 정서발달

장년기는 자기를 재평가하고 전환하는 시기이며 꿈에만 갇지않는 실제의 시기이다. 발전의 가능성은 점점 멀어져가며 목표에 도달했을수도 그렇지 못했을 수도 있다. 장년의 각 세대는 그 나름의 독특한 즐거움과 매력을 가진다는 것을 인식하게 되므로 균형감을 유지하게 되고 인생은 전환에 거쳐 똑같이 가치가 있음을 깨닫게 된다. 장년은 과거를 회상하고 미래를 내다보며 안정감을 유지할 수 있다.

■ 지면보수교육

바. 발달위기

정상적으로 발달을 계속하지 못한 사람은 초기의 발달문제를 해결하지 못한다. 건강한 사람은 그의 나이에 적합하게 문제를 해결한다. 에릭슨에 의하면 장년기의 발달위기는 생산성과 자아도취이다. 인간으로서 발달을 충분히 했을 경우를 성숙하다고 볼 때 성숙한 인간은 그의 나이에, 상황에, 문화에 적합한 행동을 할 것이다.

긍정적인 정신건강과 성숙의 특징은 다음과 같다.

- 개인의 힘과 한계 그리고 확고한 주체성을 받아 드린다.

- 자아실현을 위해 노력하고 잠재력을 총 동원하여 살아간다.

- 인생철학, 스트레스를 이겨내는 능력, 불안을 인내하는 능력, 그리고 내적 정신력의 균형을 이루는 능력을 발전시킨다.

- 자율성, 독립심을 가지고 자신이 정한 방향에 따라 살아간다.

- 사실을 적시하고 사회반응에 민감하며 남을 존중한다.

- 환경을 이겨내고 가정과 직장에 적응하며 문제를 해결하는 능력이 있다.

그러므로 생산성은 자신에게 할하는 관심과 똑같이 남에게도 관심을 갖는 것이다. 청년기 이전의 발달과정을 성공적으로 처리한 사람이면 부모로서의 책임감을 질 수 있으며 남편 또는 부인으로서 서로의 강점과 약점을 볼 수 있고 서로의 에너지를 공동의 목표를 향해 사용한다.

중년기의 생산성은 적용기전과 초자아가 강해 지기는 하나 확고하지는 못하다. 젊었을 때는 자기중심적인 경향이 있으나 점차 장년에 접어들면서 겸손해지면서 봉사, 동정, 사랑의 새로운 의미를 깨닫게되며 이러한 개념을 행동으로 옮기게 된다. 교회일, 사회일, 지역사회기금 모금, 정치적인 일, 문화 및 예술적인 노력에 있어 능동적이 되고 때로는 지도자가 된다. 성숙한 장년은 성숙된 판단력과 깊은 동정심을 갖게 된다.

생산성의 발달과제를 성취하지 못할 경우 장년은 자기물두(도취)에 빠지게 되어 청소년으로 퇴행하는 행동을 보이면서 신체적, 정신적으로 허약해질 수 있다. 이러한 장년은 노화되어가는 신체를 싫어하고 안전감을 느끼지 못한다. 또한 위축되고, 고립되고, 내성적이 되고, 반항적이 되며, 자기고집만을 내세우게 되므로 남에게 자기 자신을 내보일 수 없게되고 따라서 개인관계가 나빠진다. 늙는 것에 대한 공포는 웃음은 행동에 변화를 나타내어 어울리지 않는 젊은 차림을 하게되며 위엄성도 상실하게 된다.

사. 신체이미지의 변화

장년은 자신의 신체적 변화를 남과 비추어 보아 알 수 있다. 장년이 되면 자신도 늙었다고 느낄뿐 아니라 남들도 늙게 보인다. 남자는 여자든 자신감이 부족한 사람은 신체의 변화를 받아드리지 못하고 상대적으로 화장이나 옷, 머리 모양으로 절체 트이려고 노력한다. 심지어 성형수술도 하며 먹이를 염색하고 피부엔 홀몬크림을 바르며 노력한다. 그러나 옷을 화려하게 입고 머리색을 변형시키는 노력은 정상이다. 대부분의 사람들이 점차적으로 자신의 변화에 적응하고 받아드리게 된다. 성숙된 사람이면 자신이 다시 젊어질 수 없다는 것을 느끼며 자신에 대해 만족하게 된다. 자신의 현재 상태를 좋아하게 되고 다시 젊어지고 싶다는 욕망은 사라진다.

(3) 요구와 건강문제

가. 영양공급

장년기엔 기초에너지 요구량이 감소되므로 탄수화물과 지방음식의 양은 줄인다. 특히 음료수나 후식, 사탕, 기름진 음식, 알콜, 콜라 등은 제한한다.

체중증가는 당뇨병, 고혈압, 순환기 장애, 운동장애, 관절염 등을 초래할 수 있으므로 주의한다.

식단은 단백질, 무기질, 비타민을 특히 강조하여 짜야하며 저 콜레스테롤, 저 칼로리 음식을 섭취하여야 한다. 적당한 식사와 아울러 수분을 충분히 섭취하여 체중을 조절하고 변비와 생리적 변화로 올 수 있는 불편을 예방하여야

한다.

식사를 할 때는 음식을 잘 씹어야 하고 즐겁게 먹고 서두르지 말아야 하며 너무 피곤할 때는 식사를 하지 않는 것이 좋다. 처방이 내려지지 않는 한 상용화된 비타민이나 미네랄제를 복용할 필요는 없다.

식습관은 개인의 가치관과 문화에 따라 다를 수 있다.

나. 휴식과 운동

장년기는 어느때 보다도 건강유지에 힘써야 한다. 대부분의 장년은 직장, 가정, 여가선용 및 사회활동에 그들의 정력을 쏟게 된다. 젊었을 때 보다는 만성병에 많이 노출되거나 전염병에 대한 저항력은 좋으며 정신적 스테미나는 고조되고 웬만한 질병을 가지코는 기꺼히 일을 하려고 한다. 장년은 대개 경제적으로 여유가 있고 목적에 달성하고자 하는 노력과 인내가 있다. 건강하기 위해서는 활동에 못지않게 휴식과 수면을 취해야 한다.

인간의 육체적인 힘은 21세에 절정에 달했다가 60대 후반기까지 점차 감소한다. 운동의 종류는 자신이 즐길 수 있는 한 어느것이랴도 상관없이 꾸준히 해야 하며 자신의 힘과 신체상태에 적합한 것이어야 한다.

운동을 할때 중년이 지켜야 할 사항은 (1) 운동량은 점차 늘려나가기 하며, (2) 계속적으로 해야 하고, (3) 과잉운동을 피해야 한다.

운동을 한 후 10분이 지난 다음에 호흡과 맥박이 정상으로 돌아와야 하며, 피로감이 없어야

한다. 미반증이 있거나 심혈관계 질환이 있을 경우에는 심한 운동을 피해야 하며 새로운 운동을 시작할 때는 철저하게 신체검진을 받은 후에 해야 한다.

다. 사고예방

장년은 사고에 당면할 위험이 많다. 가정과 직장의 환경을 안전하게 가꾸어야 한다. 총계에는 난간을 달고 목욕탕에는 손잡이를 만들고 전기 기구는 편리한 곳에 꽂을 수 있게해야 한다. 조명을 밝게하고 도구나 기구등은 쓰기 좋은 장소에 비치해 둔다.

앞으로 올 노년기를 대비하여 가능한한 완전하고 편리하게 주위환경의 구조를 개조한다.

장년기에 흔한 사고로는 골절과 탈골이 많다. 여자는 대개 호흡기계 및 기타 급성질환으로 고생하고 남자는 사고로 인한 손상으로 고생한다.

장년기에 흔한 질병으로는 심혈관계질환, 암, 폐질환, 당뇨병, 미반증, 알콜중독, 불안과 우울이 있다.

단백과용은 폐암, 심혈관계질환, 만성폐쇄성 질환, 위궤양의 유발에 영향을 미친다는 연구결과가 많이 있다.

우울하고 격리감, 욕구불만의 사람들은 알콜이나 약물을 상용하고 있으며, 음식을 과탕섭취할 수 있다.

장년기에는 주로 과거에 받은 상처의 고통이 시작되며 새로운 상처는 빨리 회복되지 않는다.