갱년기 남성, 그 늪을 잘 건너는 법.vtt
WEBVTT

00:00:13.069 --> 00:00:17.237
-갱년기 남성,
그 늪을 잘 건너는 법.

00:00:25.749 --> 00:00:30.484
-가족, 친구, 조국
모든 사람을 위해서 힘을 써라.

00:00:30.484 --> 00:00:35.310
들뜬 마음 나약함을 물리쳐라.
용기를 가져라.

00:00:35.310 --> 00:00:38.868
강해져라.
즉 남자가 되라.

00:00:38.868 --> 00:00:43.505
스위스의 철학자 앙리의 말로
오늘 방송을 시작해 봅니다.

00:00:43.505 --> 00:00:44.333
안녕하세요.

00:00:44.333 --> 00:00:47.412
여러분과 부부에 관한
진솔한 이야기를 나눌

00:00:47.412 --> 00:00:50.805
부부일심동체지기 DJ현입니다.

00:00:50.805 --> 00:00:54.020
흔히 갱년기라하면
여성에게만 찾아오는 것으로

00:00:54.020 --> 00:00:56.687
알고 계신 분들이 많습니다.

00:00:56.687 --> 00:00:59.768
하지만 남성에게도
갱년기가 찾아오는데

00:00:59.768 --> 00:01:02.940
남성분들의 대부분은
스스로 인정하지 못해

00:01:02.940 --> 00:01:07.896
부부갈등이 심화되는 등
극심한 스트레스를 받는다고 합니다.

00:01:07.896 --> 00:01:11.994
이 시간 부부일심동체에서는
중년의 증상과 이해

00:01:11.994 --> 00:01:17.972
그리고 중년을 사는 지혜라는 주제로
이야기를 나눠보겠습니다.

00:01:21.759 --> 00:01:24.316
많은 분이 사연을 보내주셨는데요.

00:01:24.316 --> 00:01:27.418
먼저 파주시에 사시는
조산길 님께서 보내주신

00:01:27.418 --> 00:01:30.797
사연을 소개해 드리겠습니다.

00:01:30.797 --> 00:01:34.582
“아침에 일어나면
가장 먼저 배게를 살펴봅니다.

00:01:34.582 --> 00:01:40.216
머리가 또 한웅큼 빠져 있습니다.
요즘 제몸이 참 이상합니다.

00:01:40.216 --> 00:01:43.492
면도하는데 피도 나고
거기다 소변 보는 것도

00:01:43.492 --> 00:01:48.339
예전같지 않습니다.
몸만 이상해진 게 아니에요.

00:01:48.339 --> 00:01:51.337
드라마를 보다

울컥할 때가 있어요.

00:01:51.337 --> 00:01:56.193
그럴 때마다 제가 많이
약해졌다는 생각이 듭니다. “

00:01:56.193 --> 00:01:58.935
다른 사연을 하나 더 읽어볼까요.

00:01:58.935 --> 00:02:05.060
양평에 사시는 박철우 님께서
보내주신 사연입니다.

00:02:05.060 --> 00:02:10.634
“어제 아들이 저와 이야기를 하다가
아빠 왜 그러세요 그러는데

00:02:10.634 --> 00:02:13.111
갑자기 서운해지더군요.

00:02:13.111 --> 00:02:18.999
저 녀석이 나를 무시하나.
머리가 굵었다고 고분고분하지도 않고

00:02:18.999 --> 00:02:22.809
아내와 아들 녀석이 식탁에서
속닥속닥 이야기하면

00:02:22.809 --> 00:02:28.579

저를 흉보는 것 같고
제가 왜 그러는지 모르겠습니다."

00:02:28.579 --> 00:02:33.891
사연을 읽어보니 두 분 모두
남성갱년기가 찾아오신 것 같습니다.

00:02:33.891 --> 00:02:37.854
요즘 남성갱년기에 대한
관심이 높아지고 있는데요.

00:02:37.854 --> 00:02:42.895
어떻게 하면 남성갱년기를
슬기롭게 극복할 수 있을까요?

00:02:46.711 --> 00:02:50.679
여러분에게 부부관계에 대해
조언을 해 주실 가족생태학자

00:02:50.679 --> 00:02:54.035
송길원 선생님을 모시고
이야기를 들어보세요.

00:02:54.035 --> 00:02:57.182
강의시작 버튼을 클릭하세요.

00:03:01.929 --> 00:03:06.397
-가족생태학자 송길원입니다.

00:03:06.397 --> 00:03:10.229
나이든 여자에게 필요한 것은
무엇일까요?

00:03:10.229 --> 00:03:16.080
첫째는 돈, 둘째는 남자친구,
셋째는 자식이라고 그럽니다.

00:03:16.080 --> 00:03:19.080
그러면 남자에게 필요한 것은 뭘까요?

00:03:19.080 --> 00:03:25.530
첫째는 아내, 둘째 와이프,
셋째 마누라라고 그럽니다.

00:03:25.530 --> 00:03:26.864
이런 말도 있습니다.

00:03:26.864 --> 00:03:30.167
건처재사우.
무슨 말일까요?

00:03:30.167 --> 00:03:36.089
건강할 때 건, 아내할 때 처,
재산할 때 재, 취미할 때 사

00:03:36.089 --> 00:03:38.638
그리고 친구할 때 우.

00:03:38.638 --> 00:03:42.772
남자 나이 50이 넘으면
꼭 필요한 목록들이라고 합니다.

00:03:42.772 --> 00:03:48.422
반대로 여성들은 재우건견부.
이게 필요하다고 합니다.

00:03:48.422 --> 00:03:52.357
재우건, 잘 아실 거고 견부는요.

00:03:52.357 --> 00:03:57.157
견하면 애견, 부하면
남편을 가르킨다고 합니다.

00:03:57.157 --> 00:04:00.984
분명 우스갯얘기겠지만
여성과 남성의 우선순위가

00:04:00.984 --> 00:04:04.487
전혀 다르다는 것이
우리의 눈길을 끕니다.

00:04:04.487 --> 00:04:08.024
보도 위에 바짝 마른 낙엽들이
이리저리 뒹굴고

00:04:08.024 --> 00:04:11.811
옷 속으로 파고 드는

가을 바람의 서늘함이 싫어진다.

00:04:11.811 --> 00:04:15.228
어쩌다 한 번씩 갖게 되는
아내와의 잠자리도

00:04:15.228 --> 00:04:18.343
그저 힘들어 하고 부담스럽기만하다.

00:04:18.343 --> 00:04:23.268
성욕만이 아니다 잦은 피로감,
식욕부진, 안면홍조, 두통,

00:04:23.268 --> 00:04:27.906
탈모 등의 육체적 증상과
우울, 불면, 신경과민,

00:04:27.906 --> 00:04:33.308
기억력 감퇴 등의
정신신경증상들이 나타나기 시작한다.

00:04:33.308 --> 00:04:34.468
어떠세요?

00:04:34.468 --> 00:04:38.757
이런 것을 일러 남성갱년기가
찾아왔다고 말합니다.

00:04:38.757 --> 00:04:43.442

남성의 갱년기는 대개
40대 중반 이후에 찾아오게 되는데요.

00:04:43.442 --> 00:04:45.432
갱년기라는 것이 바로

00:04:45.432 --> 00:04:49.751
인체의 노화현상의 시작이라고
말해집니다.

00:04:49.773 --> 00:04:54.351
이러한 변화는 우선 고환에서
남성호르몬을 만들어내는 기능이

00:04:54.369 --> 00:04:58.173
급격히 떨어지는 현상으로부터
시작이 됩니다.

00:04:58.189 --> 00:05:01.226
일반적으로 갱년기는
여성에게만 오는 신체적

00:05:01.251 --> 00:05:03.811
정서적 특징이라 생각하기 쉬운데

00:05:03.811 --> 00:05:08.170
남성들도 이 증상에 빠져든다는
사실입니다.

00:05:08.170 --> 00:05:11.618
문제는 대부분의 남성이
남자는 강해야 한다는

00:05:11.618 --> 00:05:15.403
자기인식 때문에
스스로의 변화를 받아들이지 못하고

00:05:15.403 --> 00:05:18.958
인정하지 않게 된다는 데
비극이 있습니다.

00:05:18.958 --> 00:05:21.501
더구나 갱년기인지를 모른 채

00:05:21.501 --> 00:05:24.707
홍역을 치르는 사람들도
의외로 많습니다.

00:05:24.707 --> 00:05:27.511
이때 여성들은
남성호르몬이 강화되면서

00:05:27.511 --> 00:05:31.920
매우 예민하고 날카로운
심리상태가 됩니다.

00:05:31.920 --> 00:05:35.394
남성들은 반대로

남성호르몬이 줄어들면서

00:05:35.394 --> 00:05:38.506
여성성이 강화되기 시작합니다.

00:05:38.506 --> 00:05:41.702
그래서 이를 테면
감수성이 예민해진다든지

00:05:41.702 --> 00:05:43.578
쉽게 상처받는다든지

00:05:43.578 --> 00:05:49.421
여태껏 의미있게 여기던 것들에 대해
무의미감에 빠져든다든지

00:05:49.421 --> 00:05:54.065
스스로 자기 세계 속으로 들어가는
폐쇄성이라든지 심지어

00:05:54.065 --> 00:05:59.351
가족들로부터 조차 버림받았다는 소외감,
쇠약해져가는 육체에 대한

00:05:59.351 --> 00:06:05.161
인식으로 인한 자신감 상실,
우울증이 찾아오기 시작합니다.

00:06:05.161 --> 00:06:08.630

이때 부부갈등이 최고조에
이르게 되는데요.

00:06:08.630 --> 00:06:11.986
어떻게 하면 우리는
이런 갈등에서 벗어나

00:06:11.986 --> 00:06:15.403
갱년기의 아내와 평화롭게
살 수 있을까요?

00:06:15.403 --> 00:06:20.312
우선은 나 자신과의 화해가
중요하다고 말합니다.

00:06:20.312 --> 00:06:23.515
첫째는 젊음을
부러워하지 말라는 것인데요.

00:06:23.515 --> 00:06:26.668
마음의 질투는 몸까지
병들게 한다는 것입니다.

00:06:26.668 --> 00:06:30.945
어차피 스러지는 것,
이 생각하면 좀 달라질 수 있죠.

00:06:30.945 --> 00:06:33.639
그리고 움켜쥐고 있지 말라는 것입니다.

00:06:33.639 --> 00:06:35.136
두 번째 가르키는데요.

00:06:35.136 --> 00:06:38.849
너무 인색한 중년은
외로울 뿐이라는 것입니다.

00:06:38.849 --> 00:06:42.631
돈을 잘 사용해서
인생을 아름답게 장식하라고도

00:06:42.631 --> 00:06:44.050
이야기합니다.

00:06:44.050 --> 00:06:48.632
세 번째 항상
밝은 생각을 가지라고 조언하죠.

00:06:48.632 --> 00:06:52.768
중년기의 불안과 초조는
건강을 위협할 뿐입니다.

00:06:52.768 --> 00:06:56.716
네 번째 남에게 의존하지
말라는 겁니다.

00:06:56.716 --> 00:06:59.143
의존하기 시작하면

인생은 급격히

00:06:59.143 --> 00:07:01.272
내리막길을 걷게 돼 있습니다.

00:07:01.272 --> 00:07:05.063
다섯 번째 감정에 솔직하라.

00:07:05.063 --> 00:07:12.091
젊은 척, 아는 척, 부유한 척하는
삼척동자는 왕따를 당하기 쉽습니다.

00:07:12.091 --> 00:07:15.296
여섯 번째 신앙을 가지라고 권면하죠.

00:07:15.296 --> 00:07:20.760
신앙생활이야말로 인생의 석양을
한결 우아하게 만들어주니까요.

00:07:20.760 --> 00:07:24.925
일곱 번째는 아무 일에나
참견하지 말라는 것입니다.

00:07:24.925 --> 00:07:27.854
이제는 참견보다 후원과 격려

00:07:27.854 --> 00:07:31.008
그리고 그 조언에
귀를 열어야 할 때입니다.

00:07:31.008 --> 00:07:35.420
여덟 번째 자신에 대한 연민에서
벗어나라고 가르칩니다.

00:07:35.420 --> 00:07:38.863
나만큼 고생한 사람,
나만큼 외로운 사람,

00:07:38.863 --> 00:07:43.534
나만큼 노력한 사람.
이런 표현들을 삼가보십시오.

00:07:43.534 --> 00:07:47.936
이런 말은 자신의 나약함을
노출하는 행위일 뿐입니다.

00:07:47.936 --> 00:07:52.775
아홉 번째는 인생의 계획을
다시 한번 수립해 보라는 것입니다.

00:07:52.775 --> 00:07:56.599
이제는 인생을 관조하는 지혜가
필요할 때입니다.

00:07:56.599 --> 00:08:00.546
남은 여생 어떻게
해피에이징으로 갈 것인가.

00:08:00.546 --> 00:08:03.827
행복한 늙기 말입니다.

00:08:03.827 --> 00:08:08.054
열 번째는 체념할 것은
빨리 체념하라고 합니다.

00:08:08.054 --> 00:08:11.221
이제부터는 새로운 인생이
시작된다는 것을

00:08:11.221 --> 00:08:13.257
시인할 필요가 있습니다.

00:08:13.257 --> 00:08:18.804
이제 중년의 삶을 살아가는 사람들의
삶의 지침이 됩니다.

00:08:18.804 --> 00:08:22.410
이제 우리는 이 중년의 정점에 서서

00:08:22.410 --> 00:08:27.024
더 멋있게 내 생애를
설계해 볼 필요가 있습니다.

00:08:27.024 --> 00:08:30.055
그래서 인생은 종종 축구경기에
비유되는데요.

00:08:30.055 --> 00:08:35.398
25세까지는 연습기간이고
50세까지는 전반전,

00:08:35.398 --> 00:08:41.230
75까지는 후반전, 100세까지는
연장전이 될 수 있다는 것입니다.

00:08:41.230 --> 00:08:46.627
후반전이나 연장전에 터지는
인생의 결승골 이걸 한번 기대하면서

00:08:46.627 --> 00:08:53.367
오늘도 자신에게 또는 이웃에게
당신 멋져 이걸 한번 외쳐보시죠.

00:08:53.367 --> 00:08:54.185
뭘까요?

00:08:54.185 --> 00:08:59.539
당 하면 당당하게 살자라는 것인데요.
저는 이 말을 너무 좋아합니다.

00:08:59.539 --> 00:09:02.260
당돌하지는 말아라
그러나 당당해라.

00:09:02.260 --> 00:09:05.495
한마디로 말하면

우리가 이 나이에 이를 만큼

00:09:05.495 --> 00:09:09.737
살아왔다는 것 자체가
세상에서 당당할 수 있는

00:09:09.737 --> 00:09:14.849
비결이고 비밀이고
이게 우리의 스펙이 돼야 한다는 것입니다.

00:09:14.849 --> 00:09:18.503
신 하면 신바람 나게
살자라는 건데요.

00:09:18.503 --> 00:09:23.031
어차피 할 일이라면
즐기면서 살아라는 말이 있습니다.

00:09:23.031 --> 00:09:27.041
한 번 사는 인생 기왕 멋지게
살아볼 필요가 있는데.

00:09:27.041 --> 00:09:28.892
이런 말 있는 거 아시죠?

00:09:28.892 --> 00:09:30.502
공자가 한 말입니다.

00:09:30.502 --> 00:09:32.833

천재도 노력하는 사람 따르지 못하고

00:09:32.833 --> 00:09:36.745
노력하는 사람, 즐기는 사람
따르지 못한다.

00:09:36.745 --> 00:09:41.637
그 다음에 멋 하면 멋지게 살자.
이거죠.

00:09:41.637 --> 00:09:45.617
정말 우리가 살면서
멋지게 사는 방법들 많습니다.

00:09:45.617 --> 00:09:49.633
명품인생,
스스로 한번 설계해 보자는 것입니다.

00:09:49.633 --> 00:09:51.949
멋지게 사는 방법은
다른 게 아닙니다.

00:09:51.949 --> 00:09:56.837
남이 나를 대접하기 전에
내가 나를 대접해 살아주는 것

00:09:56.837 --> 00:09:59.629
이게 진짜 멋지게 사는 거죠.

00:09:59.629 --> 00:10:04.873
져, 져서 이기자 이건데요.
어떠세요?

00:10:04.873 --> 00:10:06.587
저희 연구소에 음악치료실이 있습니다.

00:10:06.587 --> 00:10:07.828
소장되는 분이 어느 날

00:10:07.828 --> 00:10:09.916
식사를 대접한다고 해서
따라나섰어요.

00:10:09.916 --> 00:10:11.593
고기 먹게 됐습니다.

00:10:11.593 --> 00:10:15.273
석쇠 위에 고기가 구워지는데
고기에 웬 비계가 많아요.

00:10:15.273 --> 00:10:17.586
대접하는 입장에서 민망했던지
종업원을 불러다

00:10:17.586 --> 00:10:18.828
짜증을 냈습니다.

00:10:18.828 --> 00:10:21.074

고기가 왜 이렇게 비계가 많아.

00:10:21.074 --> 00:10:23.800
그러자 종업원이
뜻밖의 얘기를 하던데요.

00:10:23.800 --> 00:10:26.138
고기가 운동을 안 했나보죠.

00:10:26.138 --> 00:10:28.133
그 말이 하도 재미있어서
이렇게 대꾸했습니다.

00:10:28.133 --> 00:10:33.857
놔두시라고.
우리가 먹고 운동해야지 뭐.

00:10:33.857 --> 00:10:34.918
어떠세요?

00:10:34.918 --> 00:10:36.276
당신 멋져.

00:10:36.276 --> 00:10:38.558
이것이 우리 중년의
삶의 철학이 된다면

00:10:38.558 --> 00:10:41.722
우리는 분명 다르게

살 수 있을 것입니다.

00:10:41.722 --> 00:10:46.005
이렇듯 내가 먼저 건강해져야
가족들의 어떤 행위가

00:10:46.005 --> 00:10:47.955
섭섭해지지 않게 되죠.

00:10:47.955 --> 00:10:51.177
그리고 꼭 기억해야 할 것은
나에게 나타난 문제를

00:10:51.177 --> 00:10:55.956
투명하게 가족들에게
이제는 알려줄 필요가 있다는 것입니다.

00:10:55.956 --> 00:10:59.313
그때가 내 가족들이
개입해 줄 때입니다.

00:10:59.313 --> 00:11:01.821
그러면 가족들은 함께
문제를 풀어나가는

00:11:01.821 --> 00:11:08.136
하나의 공동체 일원으로
끈끈한 관계를 가질 수 있게 됩니다.

00:11:08.136 --> 00:11:09.644
감사합니다.

00:11:13.875 --> 00:11:16.804
-송길원 선생님께서
강의를 진행하시는 동안

00:11:16.804 --> 00:11:20.389
이곳 스튜디오로 상담전화가
쇄도하고 있는데요.

00:11:20.389 --> 00:11:24.829
청취자 한 분과 전화로 연결하여
송길원 선생님과 직접 이야기를

00:11:24.829 --> 00:11:27.551
나눠보는 시간을
가져보도록 하겠습니다.

00:11:27.551 --> 00:11:31.589
선생님, 나와주세요.

00:11:33.109 --> 00:11:36.530
-선생님, 안녕하세요.

00:11:36.530 --> 00:11:41.866
-네, 안녕하세요.
어떤 고민이 있으시죠?

00:11:41.866 --> 00:11:44.974
-제 나이가 이제 50대 중반인데요.

00:11:44.974 --> 00:11:47.941
요즘 들어 아내와 많이 싸웠습니다.

00:11:47.941 --> 00:11:52.823
이전에는 그냥 지나칠 수 있는
것들이었는데 자꾸 서운해지네요.

00:11:52.823 --> 00:11:57.495
저한테도 갱년기가 찾아온 것일까요?

00:11:57.495 --> 00:11:59.567
-그럼요.
예외가 없죠.

00:11:59.567 --> 00:12:03.915
대개는 은퇴를 앞둔 분들이
은퇴 우울증과 같이 겹쳐지면서

00:12:03.915 --> 00:12:06.340
그 고통이 커질 때입니다.

00:12:06.340 --> 00:12:08.171
그래서 미국에서는
중년의 사랑은

00:12:08.171 --> 00:12:11.205

인디언썸머처럼 온다는
이런 말도 있어요.

00:12:11.205 --> 00:12:13.752
인디언썸머란
우리나라의 꽃샘추위처럼

00:12:13.752 --> 00:12:14.759
가을에 찾아드는

00:12:14.759 --> 00:12:18.699
한여름의 심술궂은 날씨를 빗댄
말이거든요.

00:12:18.699 --> 00:12:22.641
더위가 한풀 꺾이면서
선선한 가을이 오는가 싶었는데

00:12:22.641 --> 00:12:25.379
질긴 더위가 사람을 물고 늘어져서

00:12:25.379 --> 00:12:28.515
지치게 만드는 날씨를
말하는 거거든요.

00:12:28.515 --> 00:12:33.528
중년이 인디언썸머에 비유되는 순간
그 의미는 매우 다양하게 찾아옵니다.

00:12:33.528 --> 00:12:36.941
예를 들면 그분들이 하는
인디언썸머의 특징은 이래요.

00:12:36.941 --> 00:12:41.036
그냥 지나치는 법 없다.
갑자기 찾아온다.

00:12:41.036 --> 00:12:44.860
뜨겁고 강렬하다.
방심했을 때 찾아든다.

00:12:44.860 --> 00:12:46.216
심술궂다.

00:12:46.216 --> 00:12:49.535
그리고 너무 재미있는 것은
한 번 걸렸다 그러면

00:12:49.535 --> 00:12:51.803
크게 당한다는 겁니다.

00:12:51.803 --> 00:12:56.148
-그런데 중년이랑 인디언썸머랑
무슨 상관이죠.

00:12:56.148 --> 00:12:58.391
저는 잘 모르겠는데요.

00:12:58.391 --> 00:13:01.745
-없었던 게 아니고
나의 감추어졌던 거죠.

00:13:01.745 --> 00:13:06.320
그러니까 평균 수명이 60일 때는
죽음의 문제가 더 급했으니까

00:13:06.320 --> 00:13:09.093
그런 따위에 신경쓸 여유가 없었어요.

00:13:09.093 --> 00:13:12.761
하지만 지금은 왜 평균 수명이
82.7세라고 그러잖아요.

00:13:12.761 --> 00:13:19.966
그러니까 중년이 매우 길어진 거죠.
그게 노출빈도가 높아졌다는 뜻이에요.

00:13:19.966 --> 00:13:24.121
-그런데 중년을 잘 이겨내기 위해

00:13:24.121 --> 00:13:27.116
약을 복용해야 한다는
이야기도 들었는데요.

00:13:27.116 --> 00:13:30.041
어떤 약을 먹어야 좋을까요?

00:13:30.041 --> 00:13:33.361
-약물 요법에 앞선 것
이 생활요법입니다.

00:13:33.361 --> 00:13:37.005
오히려 마음을 다스리는 것이
더 중요하죠.

00:13:37.005 --> 00:13:39.721
이런 것을 자주 저는 권해 봤는데요.

00:13:39.721 --> 00:13:41.445
첫째 Build up.

00:13:41.445 --> 00:13:44.904
그러니까 뱃살은 줄이고
몸을 만들어보라는 것이고요.

00:13:44.904 --> 00:13:47.860
Listen up 입을 닫고, shut up.

00:13:47.860 --> 00:13:51.153
우리가 “Shut up." 그러잖아요.
귀를 열라는 거예요.

00:13:51.153 --> 00:13:53.593
그리고 또 이제 세 번째는
Make up하라는 건데

00:13:53.593 --> 00:13:58.023
칙칙하게 살지 말고
자신을 한번 꾸며보라는 거거든요.

00:13:58.023 --> 00:14:03.324
Open up 필요할 때는 언제든지
지갑을 열어야 한다는 겁니다.

00:14:03.324 --> 00:14:08.717
그리고 Give up 포기할 건
빨리 포기하라는 거예요.

00:14:08.717 --> 00:14:13.492
그리고 Cheer up 이럽니다.
함께 있어서 즐거운 사람이 되라.

00:14:13.492 --> 00:14:15.907
그런데 내가 있는 자리에
항상 웃음꽃이 핀다는

00:14:15.907 --> 00:14:17.381
그런 거 아닐까요?

00:14:17.381 --> 00:14:22.599
Version up 과거에 매달리지 말고
새로운 지식으로 나를 레벨업.

00:14:22.599 --> 00:14:27.870
그러니까 지식을 습득해서

나를 향상시켜라.

00:14:27.870 --> 00:14:29.141
이런 얘기거든요.

00:14:29.141 --> 00:14:31.875
그리고 Clean up
이성의 유혹 앞에서

00:14:31.875 --> 00:14:35.778
더 깨끗해져라 이 얘기예요.

00:14:35.778 --> 00:14:39.791
-참 재미있네요.
많은 도움이 된 것 같습니다.

00:14:39.791 --> 00:14:43.314
선생님 말씀대로
중년을 잘 이겨내 보겠습니다.

00:14:43.314 --> 00:14:45.170
고맙습니다.

00:14:47.163 --> 00:14:51.325
-본 방송에서는 청취자 여러분께서
직접 작성해 볼 수 있는

00:14:51.325 --> 00:14:53.909
참여이벤트를 진행하고 있습니다.

00:14:53.909 --> 00:14:58.325
멋진 중년을 위한
설계도를 작성해 남겨주세요.

00:14:58.325 --> 00:15:01.440
글을 남겨주신 후
프린트 버튼을 클릭하면

00:15:01.440 --> 00:15:03.564
이를 출력해 볼 수 있으며

00:15:03.564 --> 00:15:08.401
예시보기 버튼을 클릭하면
전문가의 의견을 볼 수 있습니다.

00:15:08.401 --> 00:15:12.119
이와 관련하여
상담을 받아보고 싶으신 분이 있거나

00:15:12.119 --> 00:15:14.812
참고해 볼 수 있는
자료를 찾으신다면

00:15:14.812 --> 00:15:18.030
우측의 게시판을 참고하십시오.

00:15:27.708 --> 00:15:32.559
-미국의 사회학자 윌리엄 새들러는

갱년기 증상을 보이는 시기를

00:15:32.559 --> 00:15:35.124
D의 시기로 지칭하였습니다.

00:15:35.124 --> 00:15:39.475
곤란, 쇠퇴, 퇴화, 질병, 우울,

00:15:39.475 --> 00:15:44.604
의존 그리고 죽음을 향해가는
시간이었다는 것입니다.

00:15:44.604 --> 00:15:49.646
하지만 이제는 D를 R의 시간으로
바꾸어야 한다고 주장합니다.

00:15:49.646 --> 00:15:54.350
갱신, 원기회복, 쇄신, 재발견,

00:15:54.350 --> 00:15:59.033
회춘, 인생의 방향수정
세대라는 것이죠.

00:15:59.033 --> 00:16:01.768
중년, 이제 새로운 출발입니다.

00:16:01.768 --> 00:16:04.769
오늘 함께 나눈 이야기들이
여러분의 문제 해결에

00:16:04.769 --> 00:16:07.506
작은 도움이 되었으면 좋겠네요.

00:16:07.506 --> 00:16:11.644
지금까지 부부일심동체지기
DJ현이었습니다.