

기후 변화와 정신 건강:

젊은이들에 대한 커지는 우려



10대 청소년과 젊은 세대들은 요즘 많은 고민이 있습니다. 10대 청소년 중 58퍼센트는 바이러스 대유행이 그들의 정신 건강에 영향을 주었다고 응답합니다.¹ 지난 3년 동안 우리는 우울증, 불안 및 트라우마로 인해 도움을 받는 어린이와 청소년이 1.5배 이상 증가하는 것을 보았습니다.²

여러분 인생에 젊은이가 있는 경우, 바이러스 대유행은 말할 것도 없이, 일상적인 스트레스 원인의 영향을 알아차렸을 수 있습니다. 그러나 기후 변화가 이들의 정신 건강에 어떻게 영향을 줄 수 있는지에 대해서 생각해 보신 적이 있습니까?

세계 보건 기구(World Health Organization)는 이 문제에 대해 관심을 기울이고 있습니다. 다음은 기후 변화가 어떻게 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들에게 어떤 영향을 줄 수 있는지에 대한 내용입니다.

즉각적인 노출로 인한 트라우마

전 세계에서 대형 산불, 극심한 더위 및 치명적인 폭풍 등이 발생하고 있습니다. 10억 명이 넘는 어린이들은 기후와 환경 쇼크로 인해 “매우 높은 위험” 상태인 국가에 거주하고 있습니다. 이는 홍수, 폭풍, 폭염, 물 부족 및 높은 대기오염 정도를 포함할 수 있습니다.³

여러분의 가족이 영향을 받은 경우, 여러분의 10대 청소년 또는 젊은 세대인 자녀는 오래 지속되는 정신 건강 문제를 경험할 수 있습니다. 충격적인 기상 상태 이후, 한 학교 프로그램에 의하면 우울증, 불안증, 적응 장애 및 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder, PTSD)에 대한 정신 건강 서비스 이용이 50% 증가했습니다. 시간이 지나면서 이러한 우려는 잦아들었지만, 약물 사용 및 자살이 증가했습니다.⁴

10대 청소년 중

58%

는 바이러스 대유행이 그들의 정신 건강에 영향을 주었다고 응답합니다

한 학교 프로그램에 의하면 정신 건강 서비스 사용이

50%

증가했습니다

10대 청소년 중

45%

이상은 기후 변화에 대한 그들의 감정이 일상 생활에 부정적으로 영향을 주었다고 답했습니다

77%

는 “미래가 두렵다”
고 답했습니다



지속적인 걱정

산불 또는 홍수와 같은 주요 사건을 개인적으로 경험한 적이 없는 경우에도, 우리는 이에 대해 불안감을 가질 수 있습니다. 우리는 이러한 상황이 우리, 우리가 사랑하는 사람들 또는 심지어 미래의 자녀들에게 영향을 줄 것을 걱정할 수 있습니다.⁵

우리는 앞으로 추가적인 기후 변화를 방지하는 데 도움이 되는 모든 조치를 취할 수 있지만, 이로 인한 영향은 이미 발생하고 있습니다. 그리고 이렇게 커다란 문제를 직면하는 경우, 많은 사람들은 무력감을 느낄 수 있으며, 심지어 절망감마저 느낄 수도 있습니다. 젊은이들에 대한 연구에 의하면, 77%는 “미래가 두렵다”고 답했습니다. 45%가 넘는 청소년들은 기후변화에 대한 그들의 감정이 일상 생활에 부정적으로 영향을 주었다고 답했습니다.⁶

여러분의 10대 청소년 또는 젊은 세대인 자녀가 기후 변화 또는 어떠한 다른 이유와 관련하여 정신 건강 지원이 필요할 수 있다고 생각합니까?

여러분의 직원 지원 프로그램을 통해 어떠한 것을 이용할 수 있는지 알아보려면 livewell.optum.com

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4_11. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. UNICEF. One billion children at “extremely high risk” of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.
4. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.
5. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, *Climate for Health and ecoAmerica*. March 2017.
6. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people’s voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. *Social Science Research Network*. ssrn.com/abstract=3918955 or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급과로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 장소에서 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다. Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 상품 및 서비스를 지속적으로 향상시키고 있기 때문에 사전 고지 없이 세부사항을 변경할 권리를 갖습니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.