

기후 변화와 기후 변화가 우리 삶 및 정신 건강에 미치는 영향

전 세계 많은 사람들처럼 여러분도 기후 변화에 대해 걱정하고 있을 것입니다. 여러분이나 여러분에게 소중한 사람이 극심한 기상 현상이 발생하는 지역에 살고 있을 수도 있습니다. 여러분이나 소중한 사람이 농작물을 잃는 농촌 지역 사회에 있거나 해안선이 줄어드는 바닷가 마을에 있거나, 오염된 공기를 마시는 도시 지역에 있을 수도 있습니다. 아니면 그저 미래가 어떻게 될지 걱정하고 있을 수도 있습니다.

현실은 기후 변화로 인해 지구 온도가 상승하고, 이로 인해 해수면이 상승하고, 기상 패턴이 악화하며, 자연 재해가 발생하고 있다는 것입니다. 더위, 가뭄, 홍수, 폭풍, 허리케인 및 산불이 더 자주 발생하고 있습니다.

이 모든 현상은 주로 사람들이 하는 일, 즉 석탄, 석유, 가스를 에너지원으로 태우고 숲을 베어내는 일 때문에 발생하는데, 이러한 일은 대기 오염을 심화시킵니다. 이로 인해 온실 효과가 발생하여 지구 대기에 너무 많은 열이 갇히고 지구 온난화가 발생합니다. 물론 세계 기후 전문가와 옹호자들이 경종을 울리고 있으며, 국가, 기업, 조직 및 일반 대중이 함께 노력하여 변화를 늦추자고 촉구하고 있습니다.

통계에 나와 있는 개인, 지역 사회, 지구에 미치는 피해를 자세히 설명하지 않아도 그 피해가 심각한 수준이라는 것은 인정할 만합니다. 지구 기후 변화의 영향은 받아들이기 매우 어려울 수 있습니다.

변화를 직접 경험하거나 소셜 미디어와 뉴스를 통해 이러한 변화에 대해 알게 된 많은 사람들은 여러 가지 힘든 감정을 느낍니다. 여기에는 두려움, 불확실성, 무력감, 불안, 분노, 심지어 버거운 느낌이나 슬픔에 잠긴 느낌까지 포함되는 경우가 많습니다. 감정적으로 지쳤거나 무엇을 해야 할지 확신이 서지 않는 사람들도 있습니다. 다른 사람들은 부인합니다. 변화를 만들기 위해 자신이 할 수 있는 일을 하겠다고 동기를 부여받는 사람들도 있다는 것을 잊지 마십시오.

여러분이 감정 스펙트럼의 어떤 지점에 있는지 간에 자신의 감정을 느끼는 것이 중요합니다. 이러한 감정에 대처하기 위한 조치를 취하는 것도 중요합니다. 그렇게 해야 계속 나아갈 수 있습니다. 이러한 감정을 없애거나 사건의 흐름을 바꿀 수 있는 마법의 지팡이는 없지만, 이런 감정을 극복하는 데 도움이 되는 3가지 단계를 소개합니다.

순간적인 대처 전략은 종종 어려운 생각과 감정을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

신경을 진정시키는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다. 심호흡 운동, 신체 움직임, 보거나, 냄새를 맡거나, 맛을 보거나, 느끼거나, 듣는 것에 감각을 집중하는 것, 신뢰하는 사람과 대화하는 것.

어려운 생각을 재구성하는 것은 자신을 안정시키고 관점을 유지하는 데에도 도움이 됩니다. 예를 들어 최악의 상황을 예상하고 부정적인 것에만 집중한다면 생각을 안정시키고 관점을 얻기 위해 다음과 같은 질문을 해보십시오.

- 도움이 되지 않는 생각: "무슨 일이 일어나고 있는지 아무도 신경 쓰지 않고, 내가 할 수 있는 일은 아무것도 없어."
- 재구성된 생각: "전 세계에는 기후 전문가, 옹호자, 나와 같은 사람들이 관심을 가지고 변화를 만들기 위해 노력하고 있어. 내가 변화를 만드는 한 가지 방법은 실제로 필요하지 않다면 새 옷을 사지 않는 거야. 작은 노력 하나하나가 모여 더 큰 전체를 만들어 나갈 거야."

자기 관리를 실천하면 전반적인 건강과 웰빙을 증진하는 데 도움이 됩니다.

영양가 있는 음식을 섭취하고, 활동적으로 생활하고, 충분한 수면을 취하면 웰빙을 증진시키고 스트레스를 줄일 수 있습니다. 요가와 마음챙김, 명상을 실천하고, 즐거운 활동을 하고, 자연 속에서 시간을 보내는 것도 마찬가지입니다.

사회적 관계를 형성하고 즐거운 사람들과 시간을 보내는 것도 자신을 지지하는 또 다른 중요한 방법입니다. 그렇게 하면 기분이 좋아지고 웃을 수 있는 이유가 생기고, 이야기할 사람이나 다른 유형의 도움이 필요할 때 안정적인 지원 시스템을 유지할 수 있습니다. 또한, 다른 사람에게 관심을 가지고 배려하는 것은 희망, 목적의식, 자기 가치를 느끼는 데 도움이 되며, 이 모든 것이 힘든 시기를 극복하고 삶에 대한 전반적인 만족도를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

강렬한 감정을 느낄 때는 아무리 작더라도 의미 있는 변화를 만들어낼 수 있는 무언가로 감정을 표출하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 이는 기후 활동가 조직에 가입하거나, 환경 보호 정책을 지지하는 목소리를 내거나, 여러분에게 의미 있다고 느껴지는 다른 일에 참여하는 것을 의미할 수 있습니다.

또한 자신을 돌본다는 것은 마음속에 있는 생각과 마음을 무겁게 하는 것에서 벗어날 수 있는 시간과 공간을 가진다는 것을 의미합니다. 좋아하는 음악을 듣거나, 텔레비전 프로그램을 시청하거나, 친구들과 팀 스포츠나 게임을 하거나, 눈을 감고 잠시 앉아 있는 등 마음을 편안하게 하고 쉬게 할 수 있는 방법을 찾아 보십시오.

자신을 교육하고 통제력을 갖출 준비하기

강한 감정이 버거울 때는 우리가 통제할 수 있는 것에 집중하고 통제할 수 없는 것은 놓아주는 것이 도움이 될 수 있습니다. 주변 환경과 그 안에서 일어나는 일에 대해 배우는 데 시간을 들이면 무엇이 가능한지와 어떻게 대비해야 하는지를 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어 기후 변화의 직접적인 영향을 받는 지역에 살고 있다면 비상 상황에 대비하는 것이 중요합니다. 여기에는 극심한 기상 현상 발생 시 노인이나 어린이 등 지역 사회에서 추가 지원이 필요한 사람이 누구인지 아는 것이 포함됩니다. 날씨로 인한 비상 상황이 발생했을 때 대처 방안을 계획해 보십시오. 어디로 가시겠습니까? 누가 여러분의 도움을 필요로 하나요?

또한, 본인이나 사랑하는 사람이 건강 문제를 겪고 있다면 기후 변화가 해당 문제에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 예를 들어 특정 정신과 약은 신체의 열 조절 능력을 제한할 수 있습니다. 그리고 사회 서비스나 기반 시설에 의존하는 경우, 극심한 기상 현상이 발생하면 해당 지원이 중단될 수 있습니다.

어떤 물품이 필요할지 생각해 보고 미리 준비하십시오. 물, 필요한 약과 함께 통조림, 상자 또는 병에 담긴 음식을 보관하십시오. 갈아입을 옷, 기본 세면용품, 배터리로 작동하는 라디오, 충전된 휴대전화 및 태양열 충전기를 넣은 가방을 챙기십시오.

또한 지구 온난화를 최소화하기 위해 할 수 있는 일을 알아보는 데 시간을 투자하십시오. 전 세계적으로 가장 큰 영향을 미치는 요인은 전력 생산, 제품 제조, 산림 벌채, 교통 수단 이용, 식량 생산, 건물 전력 공급 및 과도한 소비입니다. 즉, 개인 차원에서 각 개인은 다음과 같은 조치를 취하는 등 변화를 만들어낼 수 있습니다.

- 대중교통 이용, 도보 또는 자전거 이용
- 음식, 물, 제품 및 전력 소비를 줄이기(가능한 경우 재활용 및 재생 가능한 재료로 만든 제품 선택)
- 나무와 토종 식물 심기
- 폐기물 감소(최대한 재활용, 퇴비화 및 재사용하기)
- 난방 및 냉방 사용량 감소, 에너지 효율적인 가전제품 및 도구로 전환, 가능한 경우 태양열 및 풍력과 같은 청정 에너지 사용 등 물과 에너지 절약
- 자신이 배운 내용과 기후 변화와 관련하여 다른 사람들이 할 수 있는 일을 다른 사람들에게 알리기
- 기후 변화 해결책을 지원하기 위한 지역 정치 및 정책 참여

지원 받기

자연재해를 겪은 사람들이 우울증, 불안, 외상후 스트레스 장애 또는 다른 정신 건강 문제를 겪는 것은 드문 일이 아닙니다. 또한, 모든 연령대의 점점 더 많은 사람들이 기후 변화와 관련된 고통을 겪고 있는데, 이를 '생태 불안'이라고도 합니다.

각 개인이 정신 건강 문제를 겪는 방식은 다르지만, 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

- 지나친 근심이나 두려움
- 지속적인 슬픔, 절망감 또는 공허함
- 과민함이나 분노와 같은 극단적인 기분 변화
- 식습관, 에너지 수준 또는 수면 패턴의 변화
- 알코올이나 기타 물질 섭취량 증가
- 지속적인 신체 통증
- 일상 업무 관리나 스트레스 처리가 어려움



강한 감정이 지속되고 대처하기 힘들어지거나 이러한 증상이 익숙하다면 의료 전문가와 상담하는 것을 고려하십시오.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보십시오.

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). 2023년 5월.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 2023년 3월 29일.

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 2025년 2월 12일.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 2024년 10월 21일.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 2024년 6월 25일.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 2023년 3월 13일.

World Health Organization. [Climate change](#). 2023년 10월 12일.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 911에 전화하거나 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 특정한 의학적 요구, 치료법 또는 약에 대해서는 임상가와 상담하십시오. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는 모든 자치주 또는 모든 그룹 크기에서 사용할 수 없을 수도 있으며 변경될 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF17547779 342441-052025 OHC