

지구 걱정이들에게 보내는 편지

유형섭 기후정의팀 회원

2024년 8월 11일 기준 5월 이후 전국의 온열 질환자는 사망 20명을 포함해 2141명으로 집계되었다. 폭염 경보 및 특보 재난 문자가 수시로 온다. 기후 변화에 별 관심 없던 사람들조차, 요즘 날씨가 이상하다는 것을 체감하고 있다. 이 와중 서울시는 그린벨트 구역을 해제하고 8만 가구의 주택을 추가 공급한다고 한다. SNS를 보면 특히 젊은 세대에서 기후 우울 및 무기력감을 호소하는 사람들이 적지 않게 눈에 띈다. 인류 마지막 세대 일지도 모른다는 생각.

기후 불안(Climate anxiety) 또는 생태 불안(eco-anxiety)은 기후 변화와 그 영향에 대한 정신적인 스트레스로 인해 생기는 우울 및 불안의 종류이다. 증상이 심한 경우 심박수가 증가하거나 숨이 가빠지는 생리학적인 증상이 나타나기도 하고, 학교나 직장에서 제대로 기능하지 못하고 사회적 관계를 잘 맺지 못하거나 폭력이나 약물 남용 등의 행동을 보이기도 한다. 청소년뿐만 아니라 농부, 과학자 등 기후 변화에 민감한 직업군에서도 확인되며, 2017년 미국 심리학회에서는 우울 장애의 일종으로 '기후 우울증'을 정의하기도 하였다.

2021년 호주, 브라질, 핀란드 등 10개 국가에서 10,000명의 어린이와 청소년 대상으로 실시한 설문조사에 따르면 절반 이상이 기후변화에 대해 걱정하고 있으며, 그들 중 50% 이상이 슬픔, 불안함, 분노, 무기력함, 죄책감 등을 호소하고, 45% 이상이 일상과 기능에 부정적인 영향을 준다고 응답하였다. 2022년 미국 예일대에서 18세 이상의 성인 1,085명 대상으로 기후 불안에 대해 조사한 결과에서도 지구 온난화로 인해 지난 2주간 여러 일 동안 기분이 처지고, 우울하며 무망감(hopelessness)을 호소한 사람이 10%, 지구 온난화로 인한 감정을 토로하고자 상담을 받고자 했던 사람이 10%로 확인되었다.

이에 대한 심리학적 설명은 크게 2가지로, 첫 번째는 멸종이 다가오고 있다는 두려움(apocalyptic fear), 두 번째는 이미 목도하거나 앞으로 올 상실에 대한 슬픔, 의존, 죄책

감 등이 복잡하게 얽힌 감정이다. 미국의 정신과 의사 리스 반 서스터렌은 이를 외상 전 (前) 스트레스 장애라고 이름 붙이기도 하였으나, 우리가 정말 ‘이전 상태’에 있는 건 아니다. 전 세계에는 이미 홍수, 가뭄, 산불 등 재해로 죽거나 다치는 사람들이 있다. 이들에게 기후불안은 외상 후 스트레스이며, 이런 재난을 직접 겪지 않는 사람도 정신적 외상을 입을 수 있다. 저소득층, 아이, 노인, 만성 질환자, 정신질환자, 이동이 불편한 장애인과 같이 건강 자원이나 인프라가 취약한 계층에서 기후 변화에 대한 적응이 어렵고 고립되기 쉬워 더 취약할 수밖에 없다.

심리학자나 정신의학자들은 기후 불안이 심각한 심리학적 문제이지만 이를 개인화하거나 의료화하는 대신, 이를 긍정적인 사회적 변화로 치환될 수 있도록 해야한다고 말한다. 생태주의자인 로르 누알라도 [지구 걱정에 잠 못 드는 이들에게]라는 저서에서 이렇게 조언한다. ‘흔들리면 흔들려야 한다. 이를 부정하거나 회피하지 말고 충분히 미래를 애도해야 한다. 그 과정에서 분노, 두려움, 죄책감, 우울감 모든 것을 느끼되 번아웃이 오지 않도록 타인과 교감하자. 나와 세계가 연결되었다는 것을 느끼는 것이 고통의 원인이자 열쇠가 될 수 있다. 그 열쇠를 공유하는 사람들과 함께 춤추고 웃고 떠들면서, 문제를 정확히 직면하고 할 수 있는 곳에서 저항하자.’ 우리도 산업 전환에 불안한 노동자, 지역주민, 기후로 인해 생계 유지가 어려워진 농어민, 기후로 인해 불안한 모든 사람 다 같이 9월 7일 기후정의행진으로 모이자. 

- https://www.hani.co.kr/arti/area/area_general/1153161.html
- HICKMAN, Caroline, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet Planetary Health, 2021, 5.12: e863-e873.
- Leiserowitz, A., Maibach, E., Rosenthal, S., Kotcher, J., Carman, J., Verner, M., Lee, S., Ballew, M., Uppalapati, S., Campbell, E., Myers, T., Goldberg, M., & Marlon, J. (2023). Climate Change in the American Mind: Beliefs & Attitudes, December 2022. Yale University and George Mason University. New Haven, CT: Yale Program on Climate Change Communication.
- Dodds J. The psychology of climate anxiety. BJPsych Bull. 2021 Aug;45(4):222-226. doi: 10.1192/bjb.2021.18. Erratum in: BJPsych Bull. 2021 Aug;45(4):256. doi: 10.1192/bjb.2021.58. PMID: 34006345; PMCID: PMC8499625.
- 로르 누알라, 지구 걱정에 잠 못드는 이들에게, 해엄, 2023