

이달의 초점

빨라지는 기후변화와 우리의 정신적 안녕

기후변화가 정신건강에 미치는 영향과 정책과제

|백주하·김혜윤|

기후 관련 재난 심리지원의 현황과 정책과제

|현진희|

기후위기에 대한 정신건강 전문가들의 대응과 참여 전략: 미국과 영국을 중심으로

|김현수|

기후불안에 대한 올바른 이해와 대응

|채수미|



한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

기후위기에 대한 정신건강 전문가들의 대응과 참여 전략: 미국과 영국을 중심으로

Strategies to Increase Mental Health Professionals' Response to and Engagement with the Climate Crisis

김현수 명지병원 정신건강의학과 임상교수

기후위기에 대한 정신건강 전문가들의 대응은 늘어나고 있다. 기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC)와 세계보건기구(WHO) 등 주요 국제기구들은 기후위기로 인한 정신건강 이슈가 중요하고 심각함을 제기했고, 미국과 영국의 정신건강 전문가들은 이에 대한 대처 방안을 제안하고 있다. 기후변화와 이로 인한 정신건강상의 병리와 새로운 현상을 인식하고 있는 심리학자, 정신건강의학과 의사들은 인식, 교육, 홍보 그리고 기후행동에 대한 참여를 주장하고 있다. 더불어 의료계 내부에서의 탄소 감소 노력, 진료 환경에서의 친환경적 운영, 기후인식에 기반한 치료진의 확대 또한 새로운 이슈로 제안하고 있다. 우리도 더 능동적으로 기후변화에 따른 정신건강 이슈에 대응할 정신건강 전문가들의 참여 전략이 필요하다.

1 들어가며

사과가 사라지고 있다. 당도 높은 큰 사과는 앞으로 보기가 더 어려워질 것이라고 한다. 기후 탓이다. 1) 사과의 주산지도 경상북도에서 강원도로 바

뀔 것으로 예견된다. 지구온난화로 인해 더워진 경상도에서는 사과를 키울 수 없게 되었다고 한다. 어떤 기분이 드는가?

기후변화로 인해 내가 살았던 옛 고향의 모습들이 점차 사라지고 있다. 내가 살았던 그곳은 이제

1) "기후위기의 무서운 풍경, 2070년 '사과 소멸' 시나리오", 이오성, 2024, <https://www.sisain.co.kr/news/articleView.html?idxno=51954>

내 상상 속에만 남게 된다. 이런 변화로 인해 받게 되는 정신적 충격을 후주의 생태철학자 글렌 엘브렉트는 솔라스탈지어(Solastalgia)라고 했다(Glenn Albrecht et al., 2007). 고향에 갔지만 기후변화 등으로 옛 고향이 사라진 상태에서 느끼는 고통, 고향의 모습이 너무 변해서 오는 허탈함뿐 아니라 고향에 가셔도 만날 수 없는 옛 모습을 그리워하면서 겪게 되는 심리적 고통을 ‘솔라스탈지어’라고 표현하고 있다. 솔라스탈지어와 같은 심리적 고통은 기후변화로 인한 정신적 고통의 서막에 불과하다.

기후변화로 일어나고 있는 여러 위기와 사태들은 크나큰 정신건강상의 위기를 함께 몰고 온다. 세계보건기구(WHO)는 기후위기로 일어나는 위험한 정신건강의 상태를 여섯 가지로 분류해서 제안한 바 있다(WHO, 2022). WHO는 기후변화로 인한 정신건강의 변화는 이제 주요 어젠다가 되어야 한다고 주장하고 있다.

- 스트레스 반응들(Stress reaction)
- 힘들어진 사회적 관계들(Strained social relationships)
- 정신건강 상태의 악화(불안, 우울, 스트레스 관련 상태) (Mental health conditions, e.g. anxiety-, depression-, and stress-related conditions)
- 무조감, 공포, 애도 현상들(Helplessness, fear and grief)
- 자살률의 증가 (Suicidal behaviour)
- 알코올 및 약물 사용의 증가(Alcohol and substance use)
- 기후와 관련된 새로운 정신병리의 출현(생태우울, 생태불안, 솔라스탈지어 등) (Emerging concepts, ecological grief, eco-anxiety, solastalgia)

또한 유엔환경계획(UNEP)과 세계기상기구(WMO)가 1988년에 설립하여 국가 정책 입안자들에게 기후변화에 대한 과학적 평가를 정기적으로 제공하는 유엔 기구인 기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC: Intergovernmental Panel on Climate Change)는 그간 지속해서 기후변화에 대한 국가 간 공동 대응 전략을 개발해 왔다. 5차에 걸쳐 기후변화의 사회적·경제적 영향, 기후에 대한 미래 국제협약에 포함될 수 있는 잠재적 대응 전략과 요소 등의 과학적 정보를 제공하고 이행과 실천을 강조해 온 바 있다.

IPCC가 새롭게 작성한 2021년 제6차 평가보고서(AR6)에서는 그간 부분적으로만 언급했던 기후변화에 따른 정신건강 이슈를 본격적으로 제기하고 이에 대한 대책 수립을 논의했다. 제6차 평가보고서의 팩트시트(fact sheet)에 표현된 정신건강 관련 내용이다.

‘정신건강에 미치는 영향은 기상이변, 이재민, 이주, 기근, 영양실조, 보건 및 사회복지 시스템의 악화 또는 파괴, 기후 관련 경제 및 사회적 손실, 기후변화에 대한 걱정과 관련된 불안과 고통에 노출될 때 발생할 것으로 예상된다.’(IPCC, 2021)

IPCC는 이 이슈를 제기한 뒤 세부적인 정신건강 대책을 국제적으로 수립하고, 개별 국가에서도 대응 전략을 마련하라고 적극적으로 권고했다.

WHO는 2022년 스톡홀름 회의에서 기후변화와 정신건강에 대한 새로운 브리핑을 하면서 기후변화에 대한 대응에서 정신건강은 우선적 가치를 갖는다고 발표했다. 그리고 95개국을 대상으로

한 2021년 WHO 설문조사 결과를 발표했는데, 9 개국만이 국가 보건 및 기후변화 계획에 정신건강 및 심리·사회적 지원을 포함하였다고 했다(WHO, 2022).

기후변화로 인한 새로운 정신병리, 기후위기·기후재해로 정신건강 문제가 심각한 국제적·지역적 이슈가 되고 있다는 전문가들의 판단에 일부 국가만이 이에 대한 대책을 수립하고 있다는 것에 국제기구들은 큰 우려를 갖고 있다. 정신과 의사를 비롯해 심리학, 사회복지학, 간호학 등 정신보건 전문인력을 구성해 왔던 다양한 영역에서 기후변화에 따른 정신보건 이슈와 실천 방안들을 모색할 필요가 있다.

국제기구들이 기후변화 때문에 발생하는 정신건강 문제에 중대하게 접근하게 된 데에는 기존 여러 기후재난으로부터 발생한 현상과 미국 심리학회, 정신과 의사협회, 영국 왕립 정신과의사회의 연구와 활동, 국제적 선언의 영향이 크게 작용했다. 특히 2000년대 후반부터 선도적으로 기후 관련 정신건강 이슈를 포괄적으로 제기한 미국 심리학회의 노력이 가장 인상 깊은 활약이라고 볼 수 있다. 미국 심리학회는 기후변화에 따른 심리적 불편과 관련된 기후 생태 심리학을 확장하며, 진료실에 기후에 대한 인지가 확장되도록 기여한 바 있다(Ellen Barry, 2022). 이 밖에도 미국과 영국의 정신의학회, 심리학회는 기후변화에 대한 각각의 전략팀을 운영하고 있다. 이를 통해 기후변화와 정신건강을 연구하고 정신건강 전문가들의 실천 방안에 대해

발표하고 있다. 이에 기초해 이 원고를 작성했다. 또한 미국 심리학회와 정신과의사협회는 기후인지 치료사(Climate-aware therapist)라는 개념을 만들고 임상 현장에서도 기후 영향을 인지할 것을 촉구하는 활동을 선도적으로 하고 있다(Climate Psychology North America, 2019).

우리나라에서도 미국과 영국에서 제안한 여러 기후 변화에 대한 활동을 이해하고 탐색하면서 연구하고 실천할 수 있는 부분에 대한 모색이 필요하다. 이 글에서는 기후변화에 따른 정신건강에 대해 미국과 영국의 심리학회와 정신의학회가 어떤 이해와 실천 방안을 제기하고 있는지를 간략히 다루고, 이에 기초해 우리나라 정신건강 전문가들의 참여 확대에 대한 전략의 기초를 탐색하고자 한다.

2 미국 심리학회와 정신과의사협회의 기후변화 대응 전략

가. 미국 심리학회의 기후변화 대응 전략

1) 미국 심리학회 기후변화 태스크포스팀의 초기 대응 전략

가장 먼저 학회 차원의 태스크포스팀을 구성하여 접근한 곳은 미국 심리학회이다. 미국 심리학회의 태스크포스팀은 2008~9년부터 ‘심리와 기후변화’에 대한 논의를 시작하여 2011년에 여러 논문과 보고서를 발행했다. 그리고 일찍이 정신건강 전문가들이 무엇을 해야 하는지를 제안했다. 당시의

연구자들은 정신건강 전문가로서 심리학자들이 다음 여섯 가지 질문과 관련된 활동을 시민들과 함께 펼쳐야 한다고 주장했다(American Psychological Association, 2009).

- 섹션 1: 사람들은 기후변화로 인한 위험을 어떻게 이해하나?
- 섹션 2: 기후변화에 따른 인간의 행동적 기여와 이러한 기여의 심리적, 상황적 동인은 무엇인가?
- 섹션 3: 기후변화의 심리·사회적 영향은 무엇인가?
- 섹션 4: 사람들은 기후변화의 위협과 영향에 어떻게 적응하고 있는가?
- 섹션 5: 기후변화에 대한 대응을 심각히 고려하지 않는 심리적 장벽은 무엇인가?
- 섹션 6: 심리학자들은 기후위기를 늦추도록 하는 데 어떻게 도움을 줄 수 있나?

초기 태스크포스팀은 이런 각 섹션의 주제와 함께 기후변화와 위기에 대응하기 위하여 심리학자가 다음과 같은 노력을 하여야 한다고 제안했다.

- 1. 기후 연구 커뮤니티에서 공유하는 언어와 개념을 사용하고, 이 커뮤니티와 심리학에서의 언어 차이를 설명하도록 노력한다.
- 2. 기후에 관한 심리학적 연구와 다른 공학, 자연과학 분야의 연구와 개념을 연결할 수 있도록 노력한다.
- 3. 기후변화를 분석하면서 심리학적 관점에서 누락될 수 있는 부분에 대한 통찰을 제공하고자 노력한다.
- 4. 기후변화 및 기후대응에 대한 중요한 주제에 심리학이 참여하고 기여할 바를 제시하고자 노력한다.
- 5. 중요한 기후변화의 원인, 결과 또는 대응에서 문제가 될 수 있는 부분들이 심리적 현상에 따라 달라질 수 있고, 이로 인해 문제해결의 우선순위가 달라질 수 있다는 점도 살펴보고자 노력한다.

- 6. 기후변화와 기후위기 관련 주제에서 심리학의 주요 원칙이 잘 확립되었는지를 잘 살펴보고자 한다.
- 7. 기후변화와 기후위기 관련 주제에 접근할 때 사회 불평등과 윤리, 사회 정의의 문제에 제대로 접근되고 있는지도 살펴본다.

미국 심리학회회는 초기부터 기후변화와 위기에 대한 다학제적 이해를 강조하고 동시에 새로운 심리적 현상으로 제안되는 것을 주목하고자 노력한 것으로 보인다. 그리고 심리학과 정신건강 영역, 윤리적 부분까지 고려해 원칙을 갖고 참여하고자 노력한 듯하다. 우리도 다학제적인 심리학 및 정신건강의학적인 위원회 등 기후변화에 대한 민간 혹은 민관의 조직이 필요한 시점이다.

2) 미국 심리학회의 기후변화에 대한 대응과 과제, 전략

미국 심리학회회는 2017년에 기후변화 대응 보고서를 발행한 바 있는데, 2022년에는 이를 확대 개정하여 새로운 대응 전략을 발표하였다. 2022년 미국 심리학회에서 발표한 기후변화에 대한 새로운 전략은 심각한 사회적 이슈에 심리학을 통해 긍정적 영향을 주고, 미래의 상황을 준비하는 사람으로 심리학자를 양성하며, 시민의 심리학에 대한 이해를 높이는 기본 취지에 기초한다.

그리고 <표 1>의 전반적인 과제를 공유하고 실천한다는 작업 목록을 회원들과 공유하고 있다(APA, 2022).

[표 1] 기후변화에 대한 미국 심리학회 작업 추천 목록

	사업의 확장	영향의 확대
연구	심리학 전반의 영역에서 기후변화의 영향에 대해 더 진보된 연구	기후변화에 대한 공동체 회원, 실천가, 정책 결정자와 심리학자들의 만남 증진하기
실천	기후변화에 적응하고 기후변화를 최소화할 수 있도록 사람들을 돕는 심리학자의 역량 기르기	실천적인 심리학자들이 기후변화에 관련해 일할 수 있는 파트너십과 세팅 늘리기
교육	심리학 전반의 영역에서 기후변화에 대해 가르치기	타 전문 영역과 공공 영역의 교육에서 기후변화에 대한 심리학적 이해의 부분 넓히기
옹호	정부의 여러 레벨 그리고 영리, 비영리 기구 모두와 함께 기후변화에 대한 지속적 옹호에 참여하기	과학, 사회정의, 환경, 건강 조직과 함께 기후 옹호 활동을 확장해 가기
의사소통	기후변화에 관한 중요한 의사소통의 창구로 봉사하고, 효과적인 기후행동에 기여할 수 있도록 하기	시민들에게 기후변화의 심리적 영역을 교육하고 효과적인 기후행동을 교육하기
지속 가능성 미국 심리학회의 에너지 사용	심리학회 관련 공동체 및 심리학회의 모든 행사와 활동에 대한 지속 가능성을 향상시키고 탄소 소비를 줄일 수 있는 전략적 접근 실행하기	지속 가능성 실천을 더 향상시키고 탄소 가스 감소에 대한 공공적 조직들과 함께하기

출처: "Addressing the Climate Crisis : An Action Plan for Psychologists, Report of the APA Task Force on Climate Change", American Psychological Association, 2022, <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-crisis-action-plan.pdf>, p. 20.

2022년 미국 심리학회 새로운 전략의 특징은 기후변화와 기후위기에 대한 심리학자들의 참여 확대, 심리학 교육 분야의 확대, 정부와의 여러 기후 관련 활동 확대, 시민들에 대한 적극적인 교육과 실천 강조이다. 심리학 교육 과정 혹은 정신의학 과정에 기후변화나 기후위기에 대한 강조나 교육 기회를 마련하지 못하고 있는 것이 우리의 현실이다. 기후 변화나 기후위기 혹은 기후재해가 미치는 신체적·정신적 영향에 대한 교육 과정의 신설, 시민 교육 마련, 그리고 다학제적 참여 확대 전략에 대해 여러 시사점이 있다.

나. 미국정신과의사협회 및 미국 정신과 의사 기후동맹의 기후변화 대응 전략

1) 미국정신과의사협회의 기후변화 대응 전략

- 미국정신과의사협회의 기후변화에 대한 대응 입장

미국정신과의사협회의 기후변화와 정신건강에 관한 대응은 2017년 근거 자료의 발표로 시작된다. 미국정신과의사협회 재난위원회의 기후변화와 정신건강에 대한 공식적인 자료가 제작되는 것을 통해 회원을 대상으로 한 작업이 시작되었다. 미국정신과의사협회의 기후변화에 대한 근거 자료는 기후변화와 기후로 인한 재난이 정신건강에 큰 피해를 준다는 근거가 있다는 것을 강조한 내용이 특징이다(American Psychiatric Association, 2017).

미국정신과의사협회는 2023년 기후변화에 관한 공식 입장을 발표한다. 내용은 아주 간결하다. 다음의 인용이 전체 내용이다(American Psychiatric Association, 2023).

기후변화는 일반적인 공중보건, 특히 정신건강에 심각하고 점점 더 큰 위협을 가하고 있다.

기후변화가 정신건강에 미치는 영향, 정신건강서비스 활용, 효율적인 자원·개입 개발에 대한 연구 자금 지원이 필수적인 상태이다.

기후변화의 진행을 줄이고, 기반을 강화하며, 기후 관련 기상 현상이 정신건강에 미치는 영향을 해결하기 위한 대응 계획을 개발하는 데 노력을 기울여야 한다.

또한 탄소 배출량을 줄이고 환경친화적인 정책 개혁 및 사회적 행동을 장려하는 노력이 필요하다. 특히 정신질환이 있는 사람들과 대상성이 낮고 소외된 지역 사회의 사람들에게는 보호가 필요하다.

미국정신과의사협회 또한 기후변화대응위원회를 구성하고 2023년 기후변화에 대한 입장을 발표하며 미국 정신과 의사 전체 차원에서 기후변화 대응에 나선다고 표명했다. 그리고 미국정신과의사협회는 각각의 개별 의사나 병원, 기관들에 기후변화 실천에 대한 동참을 촉구했다. 우리나라에서는 아직 이런 움직임이 없다. 이런 공식적 선언이 우리나라 정신과 의사회나 여러 협회가 기후변화에 대한 구체적인 입장을 발표하고, 서로 실천 방안을 공유하는 자극제가 되길 바란다.

2) 미국 소아청소년정신과 의사들의

기후변화에 대한 청소년 지원

미국 소아청소년정신과의사협회(AACAP: American Academy Child and Adolescent Psychiatry)는 미국 청소년들의 기후변화, 기후불안에 대한 지원센터를 2023년부터 운영하고 있다. 아동과 청소년이 기후변화에 더 취약한 그룹임을 인식하고, 아

동과 청소년에게 기후변화에 따른 감정과 생각을 다룰 수 있도록 하는 교육 기회와 자료를 제공하는 데 동참하고 있다. 소아청소년정신과의사협회 홈페이지는 기후 변화나 불안에 응대하고, 좋은 자료를 제공하며, 교육받거나 상담할 수 있는 자료를 연결해 놓았다(AACAP, 2023).

기후변화에 따른 삶의 태도 변화가 크고 정신과적 증상도 상대적으로 더 많은 아동과 청소년들을 돕기 위하여 기후변화, 기후불안에 대한 지원센터를 운영하는 것은 매우 중요한 미래 세대에 대한 돌봄이다. 우리 아동·청소년 분야에서도 환경보호 활동 차원에서의 기후 대응을 넘어 실제 기후불안에 대한 조사와 함께 심리적·정신적 서비스를 모색해 볼 필요가 있다.

3) 미국 정신과 의사들의 기후 정신건강 참여 확대 전략

기후위기에 따른 기후행동에 적극 동참하는 정신과 의사들과 미국정신과의사협회의 일부 임원들이 운영하는 단체가 기후정신의학동맹(CPA: Climate Psychiatry Alliance)이다. 이 단체는 가입자들의 자율적 참여와 기부금에 기초해서 운영되고 있는 것으로 알려졌다. 기후변화와 기후위기 인식을 바탕으로 의사 그룹 내부 활동을 하면서 시민들과 기후 정신건강 이슈를 다루는 적극적인 단체이다.

① CPA의 미션과 비전, 그리고 정신건강 전문가의 의무

㉠ CPA가 선언한 미션과 비전(CPA, 2023)

CPA는 정신건강과 웰빙에 중대한 영향을 미치는 기후위기의 위험에 대해 전문가와 대중에게 교육하고 캠페인을 하는 게 기본 임무라는 것과 정신건강 전문가들과 건강한 삶과 기후위기에 대한 포럼 활동을 하는 것을 선언하고 있다.

비전에 관해서는 그들의 홈페이지에서 다음과 같이 정리해 소개하고 있다.

- 기후위기에 대한 정보를 공유하고, 시민들의 권한을 강화하며, 합리적 대응과 회복력을 위해 노력한다.
- 기후 붕괴가 건강 및 정신건강에 미치는 영향을 전문가, 대중 및 미디어에 지속적으로 제공한다.
- 효과적인 기후행동에 대해 옹호를 하고, 지역, 주 및 국가 수준의 전문 조직 및 정책 리더에게 꾸준히 영향을 미치고자 한다.
- 같은 생각을 가진 국내 및 국제 동료, 그룹과의 협력 관계를 구축한다.

㉡ CPA가 제안한 정신건강 전문가의 구체적 활동에 대한 제안(CPA, 2023)

CPA는 기후위기를 인지한 정신건강 전문가들이 해야 할 일은 다음과 같다고 제안하고 있다.

- 환자를 볼 때 기후, 기후불안 및 슬픔에 대한 무언의 우려에 주의를 기울여야 한다.
- 기후변화에 대한 정신건강 전문 지식을 조직에 제공하여야 한다.
- 사회의 에너지 정책에 참여하고, 탄소 감소를 위한 입법, 기후 관련 법안 제정이 진행되도록 노력해야 한다.
- 기후정의와 기후변화에 관한 시위에 참여하고 다른 건강 전문가들과 협력한다.
- 방송 및 신문 등의 편집자에게 편지를 쓰고, 텔레비전과 라디오에 출연하여 기후위기에 대해 알리고자 노력한다.
- 탄소 배출을 줄이기 위한 노력이 병원과 클리닉에서도 실천될 수 있도록 노력해야 한다. 의료시설도 탄소 배출의 주요 원천 중 하나임을 알아야 한다.

CPA는 정신과의사협회의 활동을 보조하거나 확대 강화하는 방편으로 작용하는 미국 정신과 의사들의 시민사회적 활동이라고 볼 수 있다. 민간 기금을 바탕으로 정신과 의사협회 내부 활동과 함께 시민 대상 활동을 적극적으로 벌인다. 시민들에 대한 기후인식 확산, 기후로 인한 심리적·정신적 문제에 대한 인지, 시민과 함께 기후정의에 참여하기 등 다양한 활동을 하고 있다. 유튜브 채널이나 교육 포럼에서 발언하는 것도 중요한 활동으로 보고 있다.

② 기후인식치료사(Climature-aware therapist) 캠페인²⁾

㉠ 기후인식치료사 과정 개설

CPA는 기후변화와 기후위기를 공부하고, 전문

2) Climate psychiatry. (n.d.). What is a climate-Aware Therapist? <https://www.climatepsychiatry.org/register-as-a-climate-aware-therapist>

가와 대중에게 홍보 및 교육을 할 수 있을 뿐 아니라 기후로 인해 새롭게 생긴 정신병리를 인식하는 치료사 과정을 2023년 개설해 운영하기 시작했다.

북미기후심리학연합(Climatic Psychology Alliance of North America)과의 공동 프로젝트로 시작되었는데, 공공의 입장에서 기후 문제를 인식하고 치료할 수 있으며, 관련 정신병리가 있을 때 기후 정보에 기초한 심리 치료를 잘 제공할 수 있도록 하는 실천 중 하나라고 소개되고 있다.

기후인식치료사가 되려면 기본적으로 CPA 회원이거나, 국제기후심리학연합(Climatic Psychology Alliance International) 또는 북미기후심리학연합의 회원이어야 한다.

기후인식치료사는 기후위기가 지구상 모든 생명체에 대한 위협이자 각 개인, 가족 및 지역 사회의 정신적·육체적 참살(안전감, 의미 및 목적 의식)에 대해 매우 개인적인 위협임을 인식하는 전문적 심리치료사라는 사명으로 활동하도록 권고받고 있다. 기후인식치료사가 되면 다음과 같은 활동에 협력하기를 요청받는다.

- 기후위기에 따른 정신건강 치료 및 상담 커뮤니티의 구성과 교육
- 기후위기로 인해 발생하는 정신병리에 대한 과학적 이해와 반영
- 개별 환자 관리에서의 기후 이해 및 반영을 넘어 환자 및 가족에게 기후 관련 트라우마에 대한 교육 제공
- 생태 불안을 포함한 생태 관련 정신건강 병리에 대한 심리 치료 수행
- 기후위기를 알리는 홍보 및 강연, 기고 그리고 기후정의를 위한 시민 행동 참여

CPA에서는 기후인식치료사 과정에 젊은 정신과 의사들이 참여하도록 안내와 홍보를 많이 하고 있으며, 지역 의사회에도 적극 홍보해 참여를 권장한다고 한다.

보건복지부, 대한신경정신의학회, 한국심리학회 등이 기후인식 교육 과정을 만들고, 시민과 함께 기후변화와 기후위기에 대응하도록 권고하는 활동에 동참하는 내용은 정부나 학회에 건의해 볼 만한 일이다. 의사협회나 정신과 의사회를 통하여 기후인식치료사 과정을 만들고, 신입 회원들이 받는 교육에 기후인식 분야를 포함시키는 시도도 해볼 수 있다고 본다.

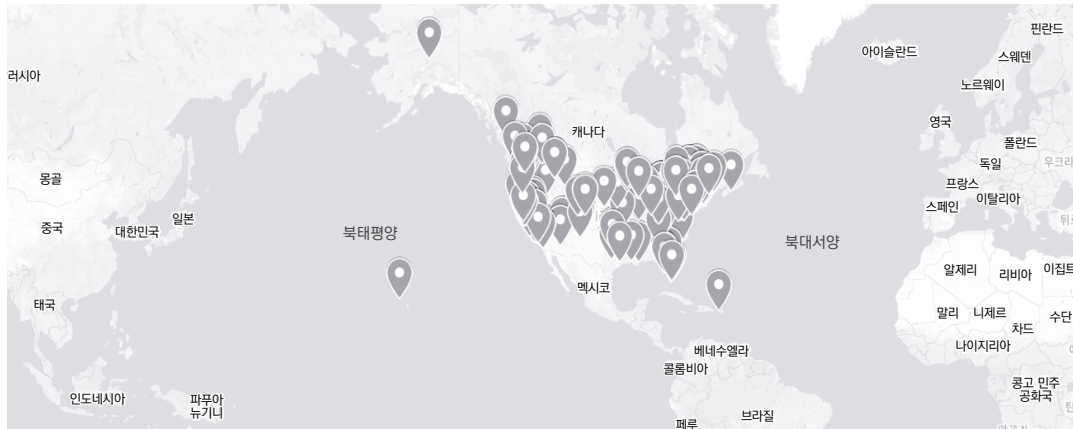
④ 기후인식치료사 디렉터리

CPA에서는 환자와 가족들을 위하여 기후인식 치료사들의 디렉터리를 제공하고 있다. 이 디렉터리는 진료나 강연에도 유용하게 사용되고, 협력을 위해서도 사용된다.

③ 친환경 진료센터 운영하기-My Green Doctor 운동에 참여하기

이것은 CPA의 활동이라고 보기는 어렵지만, CPA에서는 친환경 진료센터를 만들고자 하는 노력으로 'My Green Doctor 운동'에 협력하고 있다. 정신과 진료 환경을 My Green Doctor라는 프로그램을 통해 친환경 클리닉으로 만들어 나가고자 홍보하고 있다. 이 운동에 동참함으로써 시민들에

[그림 1] 기후인식치료사 디렉터리



출처: "climate-aware-therapist-directory" n.d., climatepsychiatry, <https://www.climatepsychiatry.org/climate-aware-therapist-directory>

게 비용 절감뿐 아니라 탄소 저감과 함께 환경친화적인 클리닉, 센터, 병원이라는 인상을 전달할 수 있으며, 정신건강 전문가들이 친환경에 동참한다는 효과도 거둘 수 있다.

My Green Doctor 재단은 사무실과 클리닉에서 에너지, 물, 화학물질, 종이 및 기타 자원의 절약과 친환경적 사용을 하라는 교육을 제공한다. 이 프로그램은 사용하기 쉬우며 각 정기 직원회의에 5분만 추가하면 된다고 설득하고 있다. 그리고 다음과 같은 진료 관련 공간과 진료실을 친환경적으로 운영해야 하는 10가지 이유를 제안하고 있다(My Green Doctor, 2024).

‘친환경’을 실천해야 하는 10가지 이유:

- 자원을 더 현명하고 책임감 있게 사용할 수 있다.
- ‘친환경’은 사무실 비용을 낮춤으로써 비용을 절감할 수 있다.
- 작업 환경 자체가 더 건강해진다.
- 팀워크가 향상되고 작업에서 더 나은 방법을 찾을 수 있다.
- 환자와 가족에게 친환경적이고 현명한 선택을 할 수 있도록 돕는다.
- 친환경적 공간에서 일하므로 직무 만족도가 향상된다.
- 진료실의 이미지가 더 공공적으로 되고, 환자와의 신뢰도 높아진다.
- 대기 오염, 물 소비 및 폐기물 자체를 줄인다.
- 진료팀, 환자, 가족과 함께 더 건강한 커뮤니티를 구축할 수 있다.
- 환경 지속 가능성을 모든 사람의 삶의 일부로 만드는 과정에 기여할 수 있다.

My Green Doctor와의 협력이 지속되면 Green Doctor Office Certificate를 받을 수 있다. 진료실에서부터 실천하는 환경보호와 지속 가능성에 대한 태도가 기후변화에도 영향을 미칠 것으로 기대한다.

환자나 보호자, 가족 등이 진료를 위하여 일상적으로 방문하는 병의원이 기후변화 대응 전략의 자극을 받고 실천에 참여하는 기회로 활용된다면 홍보와 교육 효과는 훨씬 클 것으로 생각된다. 이 또한 우리 정부나 학회, 의사회에서 고려해 볼 수 있는 내용이다.

3 영국 왕립 정신과의사회의 기후변화 대응

가. 영국 왕립 정신과의사회의 기후변화 대응 전략 성명서

영국 왕립 정신과의사회는 조금 더 적극적으로 2021년 기후 및 생태에 대한 응급 상태를 선언하였다. 특히 기후변화로 인하여 정신건강에 막대한 위협이 생길 것이라는 발표를 했다. 그리고 정신과

의사를 포함한 정신건강 전문가들이 해야 할 일들에 대해 다음과 같이 제안하였다(RC Psych, 2021).

- 정신건강의 사회적, 환경적 결정 요인을 인식하고 이에 대응하여 예방을 촉진하기로 한다.
- 지속할 수 있는 정신과 진료를 촉진하기 위하여 전 구성원이 공공 정신건강 관점으로 통합되어야 한다.
- 2040년까지 이산화탄소 배출량을 제로로 만들겠다는 NHS의 서약에 부합하도록 서비스를 개발하고 발전시켜야 한다.
- 약물 처방에 관한 지침: 의약품의 처방과 사용은 상당한 양의 탄소 배출을 하게 한다.
- 지속 가능한 처방을 추구하는 것을 통해 환자 치료의 질에 영향을 주지 않으면서도 탄소 감소를 위한 실천을 할 수 있다.
- '현명한 선택(Choose Wisely)'³⁾ 캠페인에 명시된 대로 환자들이 보다 현명한 선택을 할 수 있도록 권한을 부여하고, 보다 협력적이고 지속 가능한 정신건강서비스를 개발하는 데 환자들이 도움을 줄 수 있도록 장려하는 방법을 홍보한다.
- 기후변화가 정신건강과 정신건강 실천에 미치는 영향에 대해 회원들의 이해를 돕기 위한 교육을 개발하고 실천한다.
- 지속 가능한 정신건강서비스의 제공을 촉진하기 위한 국제적 협력을 강화한다.
- 환자, 가족, 간병인들과 함께 지속 가능하고 새로운 의료 서비스를 만드는 데 참여하고 지원한다.
- 정신건강서비스의 변화에 젊은이들을 참여시키고, 청년들의 주체성을 장려하고, 자존감과 회복력을 증진하고자 노력한다.

3) 보건 의료 자원의 합리적인 관리를 위하여 시작된 운동이다. 미국 ABIM(American Board of Internal Medicine)재단이 각 전문 학회와 함께 2012년부터 '현명한 선택(Choosing Wisely)' 캠페인을 시작하였다. 이 캠페인은 불필요한 진단이나 검사, 치료 등을 배제함으로써 의료 자원의 낭비를 억제하고 의료서비스의 질을 향상시키자는 취지이다. 미국, 캐나다, 영국, 이탈리아 등 여러 국가에서 수행하고 있으며, The Organization for Economic Co-operation and Development와 연계하여 국제적으로 확대되고 있다. '현명한 선택' 캠페인의 발전 과정에 전문 학회들은 각각 의사와 환자가 의문을 제기해야 할 검사 및 처치 목록을 5개씩 작성하였다. 70개가 넘는 전문 학회에서 350개 이상의 목록을 작성하였다. 참여한 학회들은 각각 자신들의 의학 영역에서 너무 자주 시행해서는 안 될 검사 혹은 처치 목록을 근거에 기초하여 발표하였다. 캠페인의 궁극적 목표는 낭비성 의료를 줄이는 데 있지만, 당면한 목표는 의사와 환자가 서로 무엇이 진실로 필요한지를 두고 대화하여 많을수록 좋다는 생각에서 벗어나게 하는 것이다(<https://www.ekjm.org/journal/view.php?number=25491>).

영국 왕립 정신과의사회는 기후변화 대응 전략에서 의사들이 자신의 의료 과정을 성찰하고, 의료 과정에서 기후환경을 위해 실천할 것을 더 강조한 내용을 내놓았다. 평등하고 적절한 진료를 추구하는 현명한 선택 캠페인을 포함한 것도 미국과는 다른 점이라고 할 수 있다. 더불어 본문에는 포함되지 않았지만 새로운 의료서비스에 사회적 처방⁴⁾을 포함한 비약물 요법을 도입하는 데도 영국이 가장 적극적이다(김아래미, 2023).

나. 의료체계 내에서의 기후변화 대응 전략

성명서에 담겨 있는 정신건강 전문가들의 의무에 가지는 1) 기후변화를 포함한 생태계의 다양성이 손실되는 것을 막고, 2) 의료체계 내에서도 탄소 감소를 위해 구체적인 목표를 갖고 실천하며, 3) 예방과 사회 처방을 위해서 노력한다는 것이다(RC psy, 2021).

기후변화 대응 전략으로서 미국 심리학회 및 정신의학회와 다른 특이점이라고 할 수 있는 내용은 정신건강 의료체계의 변화가 기후변화 대응 전략이라고 인식하는 것이다. 영국 왕립 정신과의사회의 성명서에는 NHS 시스템 안에서의 탄소 중립과 지속 가능한 의료에 대한 언급이 훨씬 많은 부분을 차지하고 있다.

기후변화에 효과적으로 대응하기 위해 영국 왕립 정신과의사회의 실천 내용 중 의미심장한 부분을 몇 가지 더 소개한다.

- 지속 가능한 정신건강서비스를 위해서는 정신건강에 대한 예방 원칙과 개입에 더 큰 이해와 채택이 필요하다. 예방 정신은 의료의 중심에 자리 잡아야 한다. 예방의료는 의학을 약화하는 대안이 아니라 건강을 옹호하고 가능한 경우 질병의 발병과 진행을 완화하기 위해 노력하는 것이다.
- NHS 체계, 즉 영국의 공공의료체계 또한 탄소 배출의 주범이라고 할 수 있다. 영국의 NHS는 영국 전체 탄소 배출의 4~5%를 차지하는 것으로 알려졌다. NHS가 탄소 배출 감소와 지속할 수 있는 정신건강서비스를 하려면 예방과 조기 발견, 재발 감소에 초점을 맞추어야 한다.
- 지속 가능성의 정신건강서비스를 위하여 환자가 치료 과정에 참여하고 권한이 부여될 수 있도록 하며, 사회 처방과 자연 기반 치료를 정신건강서비스에 통합하는 것을 지원해야 한다.

기후변화에 대한 영향을 최소화하기 위해 약물을 포함해 탄소 배출에 영향을 미치는 의료를 최소화하면서 예방적으로 접근할 것을 강조하였다. 뿐만 아니라 정신건강서비스에서도 사회 처방을 포함해 비약물적, 사회적 접근을 강조하는 의료체계 내에서의 변화 전략을 밝히고 예방을 강조하는 전략이 인상적이다.

4) King's Fund(2017)에 의하면 사회적 처방이란 의사 및 1차 보건의료 종사자가 환자를 보다 넓은 비임상적 서비스로 소개(refer)하여 임상적 치료와 병행하여 환자를 관리하고자 하는 개념이다(Bickerdike et al., 2017; King's Fund, 2017). 또한 사회적 처방은 경제적, 환경적, 사회적 요인의 결과물이며, 보건의료서비스 제공 시 전인적 접근 방식(holistic approach)을 취한다(The King's Fund, 2017).

4 나가며

기후변화와 기후위기에 대한 우리 정신건강 전문가들의 인식은 아직 일천하다. 2023년 대한신경정신의학회에서 작은 포럼으로 그 시작을 알리기 시작했지만, 여전히 참여나 관심이 크지는 않았다.

상대적으로 보건학 분야나 예방의학 등에서는 더 활발히 기후와 관련된 정신건강 대응을 주제로 논의되고 보고서도 발행되었다. 한국보건사회연구원의 미래대응연구센터 등이 다양한 논의와 포럼, 전략을 제안하고 있다(채수미 외, 2023). 추후 정신과 의사들의 기후위기 대응 포럼 등도 신설되는 것으로 알려졌지만 아직 준비 단계다.

우리나라 정신건강의학과 의사, 심리학자 및 보건학자 등 기후 관련 정신건강 관심군 간의 다학제 포럼, 정책 제안 그리고 각 학회 신입 회원 교육에서의 도입, 각 학회에서의 자발적인 환경 실천 방안 마련과 더불어 기후변화에 따른 국가의 정신건강 대책 수립을 촉구해야 한다. 이에 대한 근거 준비가 필요해 보인다.

해마다 기후와 관련된 재난은 계속되고 있다. 산불과 홍수로 인한 정신적 충격과 더불어 이재민 발생과 그로 인한 우울증, 외상후스트레스장애는 계속 늘고 있다. 또한 농작물 변화로 인한 농민들의 우울증도 심각하다. 이러한 이슈가 계속 등장하지만 아직 사회적 과제로 잘 설정되고 있지는 않다. 하지만 지속되는 변화, 사고, 사건들이 하나둘씩 사회 전면에 부상하고 있다. 기후변화에 따른 정신건

강 전문가들의 대응 전략이 더 시급해질 것으로 전망한다.

이 글에서는 미국 심리학회, 미국정신과의사협회 및 기후정신의학동맹, 영국 왕립 정신과의사회의 일부 선언과 활동을 고찰하는 것을 통해 우리가 나아갈 바를 전망하는 기회를 가졌다.

최근 '폭염살인'이라는 책이 발행되었다. 올해 폭염으로 얼마나 사람들의 싸증이 늘지, 공격성이 증가할지, 그리고 관련 범죄와 함께 더위 자체로 죽고, 그 죽음을 애도해야 할지 걱정이다. '기후는 이 데올로기 같다'는 롤랑 바르트의 말처럼 피할 수 없는 기후의 영향에 저항할 수 있는 정신적 준비가 필요하다. ㉞

참고문헌

- 김아래미. (2023). 외로움에 대한 영국의 제도적 대응: 연결된 사회. **국제사회보장리뷰, 겨울 27호**, pp. 5-16.
- 이오성. (2024.1.18.). 기후위기의 무서운 풍경, 2070년 '사과 소멸' 시나리오. <https://www.sisain.co.kr/news/articleView.html?idxno=51954>
- 제프 구델. (2024). 폭염살인, 왕수민 옮김, 웅진지식하우스.
- 채수미, 김혜윤, 이수빈, 신지영, 백주하, 김태현, 전진아. (2023). **사회정신건강연구센터 운영: 기후위기가 정신건강에 미치는 영향**. 한국보건사회연구원.
- American Academy of child & Adolescent Psychiatry. (2023). Climate Change Resource Center https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/

- Climate_Change_and_Youth_Mental_Health/Home.aspx
- American Psychiatric Association. (2017). *Resource -Document-2017-Mental-Health-Climate-Change*. pdf <https://www.psychiatry.org/File%20Library/About-APA/Organization-Documents-Policies/Policies/Position-2017-Mental-Health-Climate-Change.pdf>
- American Psychiatric Association. (2023). *APA Official Actions, Position Statement on Mental Health and Climate Change*. <https://www.psychiatry.org/getattachment/0ce71f37-61a6-44d0-8fcd-c752b7e935fd/Position-Mental-Health-Climate-Change.pdf>
- American Psychological Association. (2009). *A Report of the American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change*. <http://www.apa.org/science/climate-change>
- American Psychological Association. (2022). *Addressing the Climate Crisis : An Action Plan for Psychologists, Report of the APA Task Force on Climate Change*. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-crisis-action-plan.pdf>
- Climate psychiatry. (n.d.). What is a climate-Aware Therapist? <https://www.climatepsychiatry.org/register-as-a-climate-aware-therapist>
- Climate Psychology North America. (2019). Become a Climate-Aware Therapist <https://www.climatepsychology.us/become-climate-aware-therapist>
- Ellen Barry. (2022). *Climate Change Enters the Therapy Room, Ten years ago, psychologists proposed that a wide range of people would suffer anxiety and grief over climate. Skepticism about that idea is gone*. <https://www.nytimes.com/2022/02/06/health/climate-anxiety-therapy.html>
- Glenn Albrecht, Gina-Maree Sartore, Linda Connor, Nick Higginbotham, Sonia Freeman, Brian Kelly, Helen Stain, Anne Tonna, Georgia Pollard(2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Australas Psychiatry 2007*:15 Suppl 1: S95-8. doi: 10.1080/10398560701701288.
- IPCC. (2021). SIXTH ASSESSMENT REPORT, Working Group II – Impacts, Adaptation and Vulnerability https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/outreach/IPCC_AR6_WGII_FactSheet_Health.pdf
- Liz Bickerdike, Alison Booth, Paul M Wilson, Kate Farley, Kath Wright (2017) *BMJ Open* 7;7 (4):e013384.
- My Green Doctor Foundation. (2024). Ten Reasons to Go Green. <https://mygreendoctor.org/welcome-to-my-green-doctor/ten-reasons-to-go-green/>
- Royal College of Psychiatrists. (2021). *Position Statement, PS03/21: Our planet's climate and ecological emergency*. <https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2021/05/05/rcpsych-declares-a-climate-and-ecological-emergency>

The King's Fund. (2017). *What is Social Prescribing?*

The King's Fund(02 Feb 17). <https://www.kingsfund.org.uk/publications/social-prescribing>

WHO. (2022). Why mental health is a priority for

action on climate change <https://www.who.int/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Strategies to Increase Mental Health Professionals' Response to and Engagement with the Climate Crisis

Kim, Hyun Soo

(Myongji Hospital, Department of Psychiatry)

There is growing involvement from mental health experts in addressing the climate crisis. Key international organizations like the IPCC and WHO have brought to attention how significant and grave the mental health issues are that arise from the climate crisis. Experts from countries like the US and the UK have proposed strategies for coping with these challenges. Psychologists and psychiatrists cognizant of the psychopathological implications of climate change have called for increased awareness, education, public relations campaigns, and action. In addition, plans have been proposed and implemented within medical communities to reduce carbon emissions, manage care settings in an eco-friendly way, and enhance the workforce of climate-aware therapists. It is time for Korea to proactively develop strategies for engaging mental health professionals in addressing the mental health issues related to climate change.