



‘에코(ECO)-감정코칭’을 통한 ‘기후불안(CLIMATE-ANXIETY)’ 해소 방안 -아동 집단상담 프로그램을 중심으로-

연구의 필요성

날로 심각해지는 기후변화로 미래에 대한 불안이 커지면서 일상생활에까지 지장을 초래하는 ‘기후 불안(climate anxiety)’이 확산되고 있다. 기후 변화는 과학적 사실만이 아니라, 인간의 자아와 감정과 상호 영향을 주고 받고 있고, 이로 인한 불안은 인간의 실존과 개인의 안보에 대한 위협이 될 수 있다는 차원에서 ‘기후심리학’이 등장하기도 했다. 기후 불안에 대한 여러 입장이 있지만, 기후불안의 확산은 진행되고 있고, 이로 인해 트라우마, 우울증, 불안, 폭력, 심지어 자살 등 인간 내면의 심리 및 신체에 부정적 영향을 유발할 수 있다는 연구가 나오고 있다. 특히 미래의 기후위기에 적응하고 대응해야 할 주역들인 아동들의 경우 기후 문제에 대한 바른 정보를 선별할 수 있는 능력과 함께, 이들의 잠재적 불안을 해소하고 대응할 감정코칭이 필요하다. 따라서 먼저 기후불안 문제를 해결하기 위해 기후문제를 감정코칭과 결합하여 기후 불안으로부터 느끼는 감정에 공감하고, 어떻게 자신들을 지켜낼 것인지, 기후변화 완화를 위해 구체적으로 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대해 스스로 깨닫게 하는 통합적 접근으로서 ‘에코(Eco)-감정코칭’을 제안한다.

연구목적

- 불안에 대한 새로운 이해를 통해 기후불안이 기후변화로부터 우리 자신을 보호하기 위한 경계태세를 취하게 되는 적응적 반응임을 알게 한다.
- 기후위기에 대응하는 과정은 고통스럽지만, 감정을 읽어주는 감정코칭 과정을 통해 그 답을 찾아나가면서 아동들과 새로운 기회와 희망을 탐색할 수 있음을 스스로 알게 한다.

기후불안의 심리·사회적 기반

1 보웬(Bowen)의 체계이론

- 인간의 사고 체계, 감정체계, 정서체계는 동시에 작용할 때가 많으며 서로에게 영향을 미친다. 기후불안이 높아지면 감정체계는 사고체계를 압도하여, 감정체계가 자동으로 작동하고 사고체계의 객관성은 짓밟힐 수 있다. 기후 불안이 생존에 위협이 된다고 여겨지는 경우, 아동들의 감정 및 정서적 반응이 순식간에 일어나 사고체계를 마비시킬 수 있다. 기후불안은 또한 사회적 퇴행을 가속화시키는 요소로 등장했다. 불안의 강도가 높아질수록 사회적 투사과정의 증가되면서 개인에게 거짓 연대감을 갖게 하여 자아 분화의 저해 및 개인과 가족의 분화에 부정적 영향을 미치며 대립과 단절을 촉진시킨다.
- 다세대 전수 과정은 정서체계에 그 토대를 두고 있으며, 관계과정을 통해 한 세대로부터 다음 세대로 정서, 감정, 주관적 태도, 가치와 신념 등의 정보들이 전수되는 과정을 말한다. 현재 사회적 정서과정 안에서 기후변화로 인한 불안의 다세대 전수 과정은 각 나라안에서 서로 다른 양상으로 증상화되며 이루어지고 있다. 따라서 기후 불안에 직접적 영향을 미치는 개인의 정서과정과 관계 맥락에 주목하여, 개인과 공동체의 상호작용과 개인과 공동체의 내적 과정에 미치는 영향을 파악하고 문제에 대한 개별성과 주도성을 가진 개인과 사회로 성장하도록 도울 수 있다.

2 기후불안의 생심리사회적 요인과 인지적 정서조절

기후변화에 대한 우리의 반응을 뒷받침하는 생심리사회적 요인을 이해하면 아동들의 정서조절을 도울 수 있다. 아동들은 불안에 대한 유전적 취약성, 정서적 반응, 사회적 영향력의 결합으로, 개인적·감정적으로 서로 다른 양상으로 기후 불안에 직면한다. 이러한 요인들에 대한 인지와 이해는 아동들이 스트레스에 직면할지라도 긍정적 방향으로 초점을 변경하고 현재 상황을 수용하도록 하여, 불안 정서를 조절하고 행동을 수정하게 한다. 이는 기후변화에 대한 사회갈등과 불화를 해소하는데도 효과적이며, 감정코칭은 이러한 인지적 정서조절과 그로 인한 행동변화에 기여할 수 있다.

‘에코(ECO)-감정코칭’

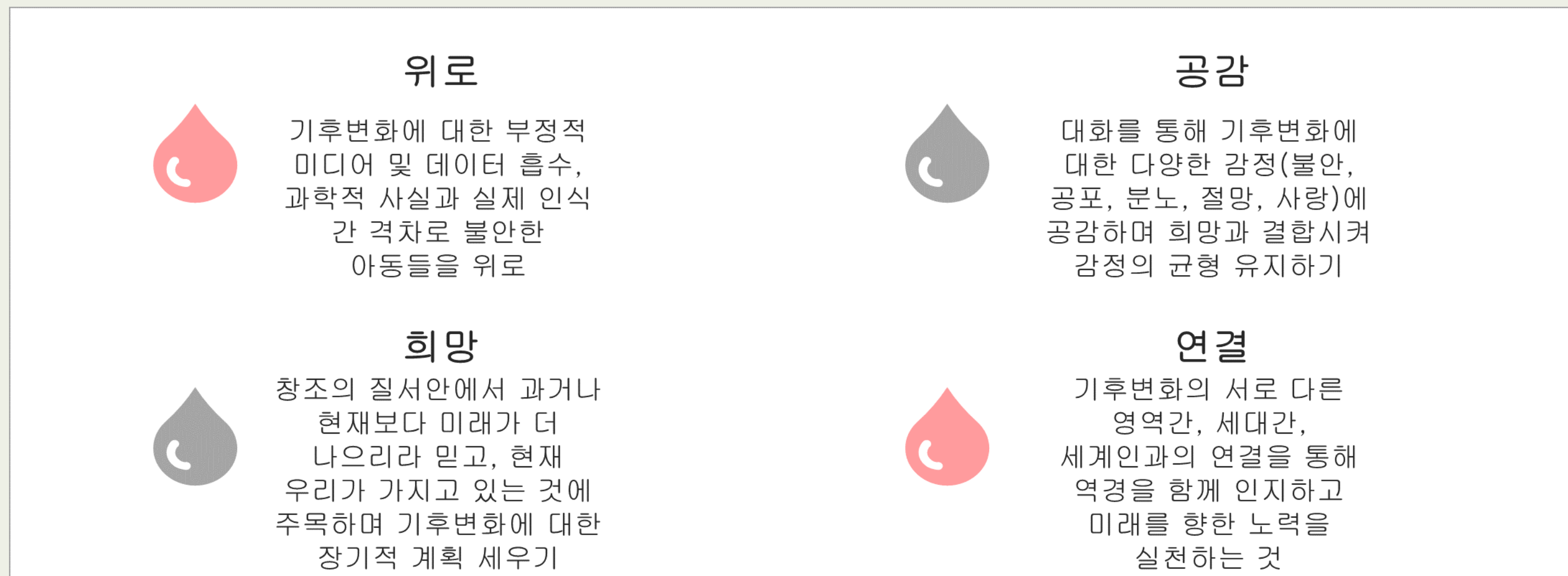
1 기후변화가 일으키는 다양한 감정의 탐색과 공감

기후변화는 불안과 공포에서 절망, 상실과 죄책감, 사랑에 이르기까지 감정의 다양한 스펙트럼을 일으킨다. 모든 감정은 기후변화를 이야기할 때 도움이 되며, 모든 감정은 밀접하게 연관되어 있다. 기후변화에 대해 아이들이 느끼는 감정에 대해 어떠한 태도를 취할 것인가가 중요하다. 아이의 다양한 감정에 대해 축소·전환하거나, 억압, 또는 방임으로 대처하지 않고, 온전히 공감해주고, 아이의 행동에 대안을 제시해 주고 문제해결방법을 함께 생각해 보는 감정코칭적 태도가 필요하다. 이는 아동들이 자기 자신과 기후변화 문제를 구분하여 자아존중감을 유지하면서도 자신들이 현재 할 수 있는 친환경적 생활양식을 자발적으로 선택하게 하여 미래를 자연스럽게 준비하게 유도할 수 있다.

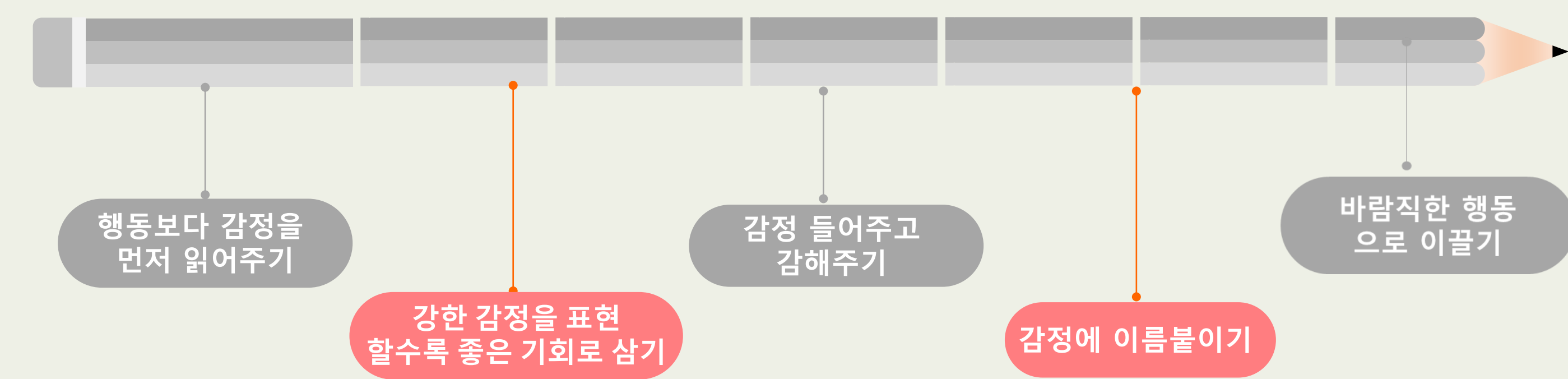
정진경, 단국대학교 행정법무대학원 가족상담학과

2 기후불안에 대한 에코(Eco)-감정코칭

<기후불안에 대한 기본자세>



<감정코칭의 5단계(존 가트먼)>



<‘에코(Eco)-감정코칭 수업계획안 예시>

회기	주제	내용	활동	기대효과
1회기	상처난 지구	‘기후불안’ 데이터 파헤치기	감정카드를 활용해 ‘상처난 지구’에 대한 나의 생각과 감정 나눠보기	기후불안으로 인한 다양한 감정들의 공감 위로
2회기	지구를 위한 노력	세계 여러 나라 청소년들의 다양한 탄소중립 노력 알아보기	마인드맵을 활용해 기후변화가 세계에 미치는 세계 다양한 영향 생각해보기	세계 여러나라의 실천사례 탐색을 통한 연대의식 형성
3회기	지구를 위해 내가 할 수 있는 일	업사이클링 및 리사이클링 해보기	신재생 에너지 장난감 만들기	친환경적 생활양식 확산
4회기	함께 지구를 책임져요	공동체 연대의식을 통한 환경 보호의 중요성 알리기	공원 쓰레기 줍기 활동과 우리 동네 환경지도 만들기	공동체적 환경 체험 및 지역내 실천효과 증진
5회기	기후변화 스토리텔링	환경 관련 그림책을 통한 독서코칭	『알바는 100살』, 『관을 짜는 아이』 읽고 감정 나누기	서로 다른 문화권의 기후변화 이야기를 통한 공감 도출
6회기	에코 그린, 에코 그림!	자연물을 활용한 미술치료	자연물로 콜라주 만들며 기후변화에 대한 나의 소망 표현하기	자연물 이용한 회복탄력성 및 예술 감각 증진
7회기	기후위기는 또다른 기회	환경 관련 새로운 직업 탐색과 나의 꿈과의 연관성 찾기	환경 관련 직업으로 역할극하기	직업 탐색을 통한 긍정적 행동 추구
8회기	나는 환경 메신저!	환경보호 캠페인 준비 및 실천하기	환경보호 캠페인을 온라인 오프라인으로 해보며 생각과 감정의 변화 나누기	실천과 대화를 통해 불안에 희망을 불어넣기

결론과 제언

- 기후변화로 불안을 겪고 있는 아동들의 ‘기후불안유형’ 을 측정하는 심리검사를 제안한다. 이는 아동들의 심리 유형에 맞는 불안에 대한 조절과 개선방안 설정 및 적절한 해석에 따른 공감을 유도할 수 있다.
- 아동들의 기후불안 해소를 위해 기후위기 문제와 이로 인한 심리적 영향에 대해 정확한 정보를 공유할 수 있는 심리 및 감정코칭 네트워크의 구축을 제안한다. 심리 및 감정코칭 네트워크와의 연대를 통한 실천은 아동들과 사회 각 구성원들에게 불안상황에서도 서로 다른 구성원들간의 대화와 공감을 통해 현재 할 수 있는 각자의 역할을 모색하고 미래에 대한 희망을 고취시킬 수 있다.
- 아동들의 불안한 감정에 공감하고 위로할 뿐 아니라, 기후변화를 위한 적극적 행동변화 및 실천까지 이끌 수 있는 융합적 프로그램으로서 ‘에코(Eco)-감정코칭’ 집단상담 프로그램을 제안한다. 에코(Eco)-감정코칭의 집단상담 매뉴얼을 개발하고 학교, 및 아동 관련기관에 보급하여 아동, 학부모, 교사 및 환경교육 및 상담종사자들 모두의 통합된 문제해결 노력에 이바지 할 수 있다.

참고문헌

1. 리베카 헌들리(이민희), 『기후변화, 이제는 감정적으로 이야기할 때 - 우리 일상을 바꾸려면 기후변화를 어떻게 말해야할까』, 양철북, 2022
2. 문성원, “기후변화와 심리적 적응: 심리적 반응, 적응, 예방”, 한국대기환경학회지, 32(3), 237-247, 2016,
3. 조지 마셜(이은경), 『기후변화의 심리학』, 갈마바람, 2018
4. 최성애, 조벽, 『청소년 감정코칭』, 해냄출판사, 2012.
5. Patricia A. Comella, “Extension of Bowen Theory to Include Natural Systems of Human Societies and Their Sustaining Environments”, 『Handbook of Bowen Theory and Research Methods』, Routledge, 2020.