

지정학적인 불확실성의 시대에 대처하기

글로벌 심리학 연합(Global Psychology Alliance, GPA)은 전 세계적으로 영향을 받고 있는 사람들을 지원하기 위해 심리과학을 의미 있는 행동으로 전환하기 위한 단일한 목적에서 「지정학적 불확실성의 시대에 대처하기(Coping in Times of Geopolitical Uncertainty)」 안내 자료를 공유합니다. 이 지침은 지속적인 정치적 스트레스가 광범위하고 측정 가능한 신체적·정신적 건강 문제와 밀접하게 관련되어 있다는 점이 잘 확립되어 있다는 근거에 기반하여, 현재 인도적 필요에 대응하는 증거 기반 개입을 제공하기 위한 목적으로만 마련되었습니다. 본 문서는 정치적 입장을 표명하기 위한 것이 아닙니다.

• **사회정치적 혼란은 불안, 우울과 같은 기존의 심리적 증상을 악화시키며, 이전에 심리적 고통의 병력이 없던 사람들에게도 증상을 유발할 수 있습니다.**

○ 심리적 질환의 병력이 있는 사람들에게 특히 주의를 기울이세요. 위험이 높은 사람들을 위해 가능한 범위 내에서 전문가, 지역사회, 가족 등 다양한 차원의 지원을 모색하세요.

- 직접 연락하여 현재 어떻게 지내고 있는지 솔직하게 나누도록 요청하세요.
- 수면 문제, 과민함, 절망감의 표현 등 행동 변화가 나타날 경우, 이는 심각한 고통의 신호일 수 있으므로 이에 대응하는 심리사회적 지원을 제공하세요.
- 심리적 고통이 매우 심각하여 즉각적인 대응이 필요한 경우에는 현재 위치에서 가장 가까운 응급 서비스를 찾아주세요.

○ 다양한 삶의 어려움에서 사용되는 대처 전략은 정치적 위기와 관련된 불안을 관리하는 데에도 일반적으로 효과적입니다. 예를 들어:

- 감정 조절을 돕기 위해 심호흡을 연습하기
- 주의를 다른 감당 가능한 주제로 전환하거나 대화 주제를 바꾸는 등 건강한

방식의 주의 전환 방법 활용하기

- 짧은 산책, 집에서 춤추기와 같이 정기적인 신체 활동 참여하기
- 친구나 가족과 연락하고 교류하며 사회적 상호작용 늘리기
- 생일, 기념일 등 중요한 날짜를 계속 기억하고 축하하기

• **사회정치적 위기와 물리적으로 가깝거나 관련 정보를 자주 접할수록, 상황을 통제하기 어렵다는 느낌이 커지고, 그만큼 불안과 걱정도 커질 수 있습니다.**

○ 가능한 범위 내에서 현재의 위기에 초점을 맞춘 미디어, 뉴스, 대화에 대한 노출을 제한하세요.

- 예를 들어, 하루 1 시간과 같이 뉴스를 접하는 구체적인 시간을 정하고 이걸 지키세요.
- 뉴스를 접하기 전후에 긍정적이고 감정 조절에 도움이 되는 활동을 하세요.
예를 들어, 정치 상황에 대한 업데이트를 확인하기 전에 가족과 시간을 보내고, 이후에는 산책을 계획하는 것입니다.

○ 지리적으로 위기 상황과 가까울수록 심리적 고통이 심화될 수 있다는 점을 염두에 두세요. 그러나 지정학적 위기의 직접적인 영향을 받는 지역에 있지 않더라도 상당한 스트레스를 경험할 수 있으며, 이러한 사람들 역시 도움을 구하고 대처 전략을 활용하도록 격려받아야 합니다.

- 어디에 있든, 그 상황으로 인해 어려움을 겪고 있다고 호소하는 모든 사람의 경험과 이야기를 존중해주세요.

- **정치적 불확실성이 주는 부담은 특정 정당이나 입장에만 해당되는 문제가 아닙니다. 세부적인 건 다를 수 있으나, 변화에 찬성하든 반대하든 정신건강에 미치는 영향은 크게 다르지 않습니다.**

○ 정치적 입장에 따라 상황을 구분하기보다는, 어려움을 겪는 사람들의 감정 표현을 한 인간의 경험으로 경청하고 지지하려는 노력이 중요합니다.

- “[특정 집단]의 잘못이다”와 같은 정치적 표현 대신, “이 상황이 당신에게 어떤 영향을 미치고 있나요?”와 같은 질문이 좋습니다.

- **감정을 경험하고 인정하는 것은 이후 복잡한 사회적 변화를 다루는 데 매우 중요합니다.**

○ 분노, 두려움, 좌절, 희망, 안도감 등 다양한 강한 감정을 느끼는 것은 당연합니다. 중요한 감정은 건강하고 건설적인 방식으로 다루도록 하세요.

- 자신의 반응과 다를 수 있는 타인의 반응에 대해서도 이해를 표현하세요.

○ 체계가 혼란 상태에 있을 때는 단순한 해결책이 쉽게 나오기 어렵다는 점, 그리고 신경계가 과부하된 상태에서는 일상적인 일들을 하는 데 필요한 에너지를 항상 확보하기가 현실적으로 어렵다는 점을 인정하세요.

- 가능하다면 나중에 미룰 수 있는 일들(예: 이메일)로부터 잠시 벗어나 재정비할 시간을 가지세요.
- 불확실한 변화 속에서 일상 업무에 집중하기 어려운 자신을 게으르거나 무능하다고 비난하지 마세요.
- 합리적인 한계 설정, 일상 루틴, 자기 돌봄, 사려 깊은 대화, 상호 지지하는 정신건강을 보호하는 요소이므로 이를 적극적으로 활용하세요.



○ 위기 상황에서 인간은 확실함과 단순한 설명을 찾으려는 경향이 있으며, 그런 확실성이 보이지 않을 때는 무기력해지기 쉽습니다.

- “될 대로 되라”는 태도는 결국 긍정적인 선택지를 줄이게 됩니다. 대신, 아무리 기본적이더라도 의미 있고 생산적인 일상을 유지하세요.
- 불확실성에서 오는 불편함을 받아들이면서도, 가족이나 지역사회 안에서 실천할 수 있는 행동 기회를 찾으세요. 예를 들어 식료품 배달 지원, 주변 사람들 안부 확인, 이웃에게 정보 제공하기 등이 있습니다.

● **지정학적인 불확실성에 직면할 때 청소년은 특히 부정적인 영향을 받을 수 있습니다. 경제·사회 시스템에 대한 불신이 커질수록, 자신이 변화에 영향을 미칠 수 있다는 주체감이 더욱 약화될 수 있기 때문입니다.**

○ 알고 지내는 주변 청소년들의 안부를 확인하세요.

- 문자 메시지를 보내거나, 거리에서 만난 이웃 청소년에게 인사를 건네세요.

○ 아동과 청소년이 자신이 얼마나 소중한 존재인지, 그리고 의미 있는 역할을 하고 있다는 점을 느낄 수 있도록 도와주세요.

- 학교에 다니고 있나요? 배움에 관심을 보이고 있나요? 가족을 위해 도움이 되는 행동을 하고 있나요? 이런 행동들은 모두 긍정적이고 친사회적인 선택입니다.