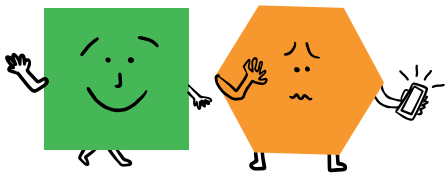


# 외로움에 대해 이야기해 봅시다.

**외로움**은 보살핌을 받지 못하거나, 가치 있게 느껴지지 않거나, 주변 사람들에게 주목받지 못한다고 느끼는 감정입니다.

많은 사람들은 외로움을 느끼지만, 그것을 말하는 사람은 매우 적습니다. 외로움과 사회적 고립에 대해 이야기하는 것은 부끄러움이나 수치감을 불러일으킬 수 있기에, 사람들은 이를 말하기를 거부하나 사실 그래서는 안 됩니다.

친구, 가족 구성원, 동료 및 이웃에게 이러한 감정에 대해 물으면 외로움에 대한 인식을 높이고 낙인(어떤 대상에 대한 부정적이며, 종종 불공정한 믿음)을 줄일 수 있으며 우리 모두가 연결되어 있다고 느끼는 데 도움이 됩니다.



## 알아야 할 것

- 외로움에 대해 타인과 대화하는 ‘옳은 방법’은 존재하지 않으며 특별한 교육도 필요하지 않습니다.
- 외로움은 눈에 보이지 않을 수 있습니다. 행복해 보이는 사람도 외로울 수 있습니다. 또한, 외로움은 우울, 스트레스, 다른 건강 문제와 유사해 보일 수 있습니다.
- 모두가 항상 경험할 수 있는 일이기에, 외로움에 대해 묻기에 좋지 않은 때란 없습니다.

## 대화 도움말

- 외로움에 대한 자기만의 경험을 공유하여 **안전한 환경을 형성합니다.** 이는 다른 사람의 감정을 확인(그 가치를 지지)하는 데 도움이 됩니다. 다음과 같이 말해보세요: "살면서 외롭다고 느낀 적이 있었어요. 대부분의 사람들이 그럴 거라고 생각합니다. 그럴 때 다른 사람에게 그 감정을 이야기하면 도움이 되더군요."

- 시간을 내서 이야기를 듣습니다.**  
 외로운 사람들은 종종 자신의 이야기가 경청되지 못하고 오해받는다고 느낍니다. 적극적으로 경청하여 도움을 줄 수 있습니다: 대상에게 완전히 집중하고, 휴대전화를 내려놓고 한 번에 여러 가지 일을 하지 않도록 합니다. 뭐라고 말해야 할지 모르겠다면, "더 자세히 이야기해주세요"라고 답하면 경청되는 기분을 느끼는 데 도움이 됩니다. 동의의 의미로 고개를 끄덕거리는 등의 작은 행동은 상대방에게 경청하고 있음을 나타냅니다.
- 공감하며 대화합니다.** 조언("그냥 노력해 봐!")이나 안심시키는 말("새로운 사람들을 만날 방법이 많아요!")을 하는 것은 쉬울 수 있으나 특히 울적한 사람들에게는 효과적이지 않은 방법입니다. 대신, 다른 사람의 입장에 자신을 대입해 보도록 합니다. 왜 외로움을 느끼는지 추측하지 말고 물어보세요.

- **주관식으로 질문합니다.** 대상이 한 단어 이상으로 답변하도록 질문합니다. 이는 타인으로 하여금 더 많은 이야기를 공유하도록 장려합니다.

예:

- "요즘 어때요? 최근 이야기를 많이 듣지 못했네요."
- "최근 기분이 안 좋아 보이네요. 기분 괜찮아요?"
- "최근 많은 변화를 겪었던 걸 알고 있어요. 쉽지 않았겠네요. 외롭거나 고립감이 느껴지나요?"

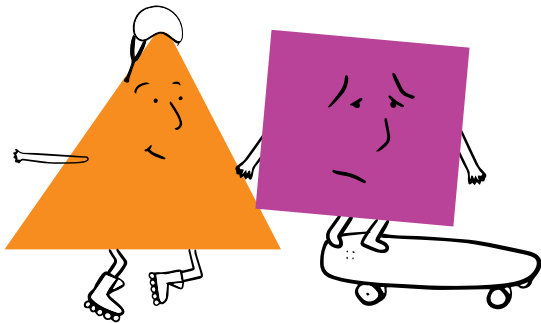
- **소통 장벽에 대해 질문합니다.** 예:

- "다른 사람들과 소통하는 것을 어렵게 만드는 요인으로는 무엇이 있나요?"
- "외로움을 줄이기 위해 제가 도울 일이 있나요?"

대상은 청각 손실, 기술에 대한 접근성 부족 등과 같은 물리적 장벽, 또는 아무도 자신을 이해하지 못한다고 생각하는 것 등의 관계적 장벽을 경험하고 있을 수 있습니다. 장벽을 식별하고 이에 대해 말하는 것은 이를 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 모두는 다릅니다.

여러분의 대화는 여러분이 상대방의 고유한 필요, 우려 및 믿음에 대해 알고 있는 내용에 따라 진행되어야 합니다.



## 더 희망찬 미래를 떠올리기

외로움을 느끼는 것은 희망이 없고 "갇힌" 느낌입니다. 상대방이 소통과 소속감으로 더 희망찬 미래를 떠올리도록 도우려면 다음과 같은 질문을 합니다:

- "상황이 어떻게 바뀌면 좋겠나요?"
- "소속감을 느끼고 소통하고 있다는 느낌을 받는 데 도움이 되는 것은 무엇입니까?"
- "다른 사람들과 할 수 있으며 즐거운 활동으로는 무엇이 있습니까?"

대화하는 동안, 여러분이 그 진척 상황을 체크할 수 있도록 상대방이 기간 내에 이룰 수 있는 현실적인 목표를 세울 수 있도록 돕습니다.

예:

- "나는 이번 주 복도를 지날 때 세 명의 이웃에게 인사를 할 거예요."

- "나는 새롭게 참여할 부모 지원 그룹을 찾아볼 거예요."
- "다음 주에 도서관에서 수업을 하나 들어볼 거예요."

목표를 설정한 다음, 다음 질문으로 진행합니다. "어떻게 진행되고 있는지 확인해 볼 수 있을까요?"라고 묻습니다. 이를 통해 상대방에게 당신의 관심을 드러냅니다. 자신을 위한 리마인더를 설정하고 2주 이내에 후속 진행하도록 합니다. "어땠나요? 어떤 기분이었나요?"라고 묻습니다.

여러분의 행동이 타인의 기분을 바꿀 수 있음을 기억하세요. 다른 사람들이 외로움을 느낄 때, 여러분이 말을 걸면 큰 차이를 만들 수 있습니다. 또한, 더 소통된 기분을 느낄 수 있습니다. 이를 합치면, 더 강력하고 더 따뜻한 지역 사회를 만들 수 있습니다.

항상 **외로움**을 느끼는 경우, 추가적인 지원이 필요할 수 있습니다.

더 많은 지원 및 매일 24시간 상담사와 대화가 필요한 경우, **888-692-9355**로 전화하거나 **nyc.gov/nycwell**을 방문하세요. 이 기밀 서비스는 무료로 제공되며 200여 개 이상의 언어로 통역이 제공됩니다.

