

# 때때로 외로움을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다.

많은 뉴욕 주민들이 가끔, 또는 항상 외로움을 느낍니다. 다른 사람들에게 둘러싸인 사람도 외로움을 느낄 수 있습니다.

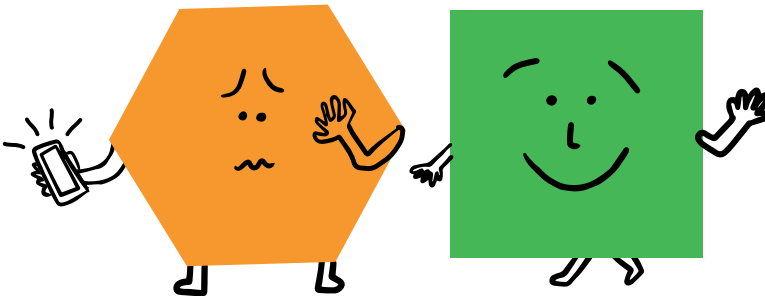
외로움은 보살핌을 받지 못하거나, 가치 있게 느껴지지 않거나, 주변 사람들에게 주목받지 못한다고 느끼는 감정입니다.

## 다음의 경우에도 외로워질 수 있습니다:

- 집을 나가는 일이 어려운 경우
- 다른 사람들과 소통하는 것이 어려운 경우
- 입원, 실직, 사랑하는 사람을 잃는 등 인생의 중대 사건을 경험
- 재정적 스트레스 요인이 있거나 재정 자원이 한정된 경우
- 보호자인 경우, 특히 신생아를 돌보는 경우
- 제한된 사회적 지원 또는 제한된 사회적 연결을 보유
- 목적이 없는 느낌
- 자신에 대한 편견(한 사람 또는 그룹이 남들보다 낫다고 믿는 것) 및 낙인(어떤 대상에 대한 부정적이며, 종종 불공정한 믿음)을 경험 - 예: 이민자, 유색 인종 지역 사회, LGBTQIA+, 장애인 대상 편견

## 외로움은 다음과 같은 위험을 높입니다:

- 심장병 등의 만성 질환
- 우울증 및 불안
- 알츠하이머병을 포함하는 치매



사회적 연결은 우리의 기분을 나아지게 만들고 **건강하게** 만듭니다.  
외롭다면 다음의 **조치**를 취해보세요:

- **매일 누군가와 소통합니다.** 매일 친구, 가족 구성원, 이웃이나 동료와 연락하겠다는 목표를 설정합니다. 전화 또는 화상 통화로 사람과 대화합니다.
- **기존 관계를 강화합니다.** 친구 및 가족의 이야기에 완전히 집중하여 그들의 이야기를 듣고 있음을 알립니다. 한동안 이야기를 나누지 않았다면 연락해서 안부라도 전해봅니다.
- **흥미가 가는 활동이나 수업을 찾아봅니다.** 또한, 새로운 친구를 만날 수도 있습니다. 지역 공공 도서관, 종교 단체 또는 커뮤니티 센터를 찾아 아이디어를 찾아봅니다. 타인과 소통하는 데 도움이 되는 활동을 찾을 때까지 여러 활동을 시도해 봐야 할 수 있습니다.
- **지역 사회 내의 타인을 돕습니다.** 이웃을 위해 심부름을 대신 해주거나, 지역 사회 프로젝트에 자원 봉사를 신청합니다. 다른 사람을 지지하면 더 연결된 느낌을 줍니다.
- **외로움을 감당할 수 없다면 도움을 요청합니다.** 담당 의료 서비스 제공자에게 자신의 기분을 말합니다.

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.

