

현 COVID-19 팬데믹 발병 이전에도 미국 성인의 약 40%가 가끔 또는 항상 외로움을 느끼는 것으로 보고되었습니다. 외로움과 사회적 고립은 우울증, 불안 그리고 다른 정신 질환의 증상을 악화하는 것을 포함하여 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다([출처](#)). 창의적 활동은 다른 사람들과 의미 있는 사회적 관계를 강화하고 스트레스를 줄이며 사람들이 자신의 감정을 이해하고 처리하도록 도와줍니다([출처](#)).

## 1 독서를 하면 정신 건강과 행복을 증진할 수 있습니다

- 정신 질환에 대한 소설과 비소설 읽기를 통해 정신 건강 문제에 대한 독자의 경험을 바로 알고 편견을 해소하며 회복력을 키울 수 있습니다([출처](#)). 일부 연구에 따르면 특히 소설 읽기는 독자의 공감을 높이고 사회적 기술을 강화하는 데 유익한 것으로 알려졌습니다. 이를 통해 관계, 정서적 지지 및 행복의 중요한 근원을 개선할 수 있습니다([출처](#)).
- 조치 취하기: [성장하는 공간의 읽기 목록\(Spaces to Thrive's reading list\)](#)에서 추천 도서를 둘러보고 정신 건강 및 정신 질환에 관해 글을 쓴 작가와 함께하는 ThriveNYC 가상 대화 "[정신 건강 및 쓰기에 대한 고찰\(Reflections on Mental Health and Writing\)](#)"을 시청하세요.

## 2 음악은 긴장을 풀고 기분을 좋게 해줍니다

- 2013년 한 연구에 따르면 음악 듣기는 실제로 괴로운 상황이나 위기를 경험할 때 스트레스 반응을 줄일 수 있는 것으로 나타났습니다([출처](#)).
- 조치 취하기: 가상 [움직이는 음악회\(Concert in Motion\)](#)에 등록하거나 [편안한 음악 재생 목록을 다운로드하세요](#).

## 3 영화나 시각 예술 등 정신 건강 및 정신 질환에 대한 시각적 스토리텔링은 외로움을 더는 데 도움이 됩니다

- 정신 건강 문제를 경험하거나 회복하는 과정에 있는 사람은 스토리텔링에서 위안과 영감을 찾을 수 있습니다([출처](#)). 정신 건강 회복에 관한 이야기는 사회적으로 고립되어 있거나 일관된 사회적 지원 네트워크가 없는 사람에게 특히 중요합니다([출처](#)).
- 조치 취하기: [외롭지 않은 영화제\(Unlonely Film Festival\)](#)에서 영화를 시청하세요. 본 사이트에는 각 영화의 주제를 더욱 심도 있게 탐구하는 데 도움이 되는 토론 질문과 활동이 포함되어 있습니다.

**4****글쓰기와 일기 쓰기를 실천하면 감사와 같은 긍정적인 감정을 키우고 회복력을 기를 수 있습니다**

- 감사하는 것에 관해 일기를 쓰는 것은 정신 건강 개선과 관련이 있는 것으로 알려졌습니다([출처](#)). 9월 11일 뉴욕 공격 후 진행된 연구에서 위기를 겪은 후 감사와 같은 긍정적인 감정을 갖는 것이 우울증 증상을 예방하는 것으로 나타났습니다([출처](#)).
- 조치 취하기: 자신만의 일기 쓰기 습관이 없다면, [예술과 치유를 위한 재단\(Foundation for Art and Healing\)](#)의 안내에 따라 쉽게 시작하실 수 있습니다.

**5****예술 활동을 하면 불안과 외로움의 감정을 덜 수 있습니다**

- 한 연구에서 그리기 활동은 청소년 사이에서 외로움을 더는 데 중요한 역할을 한 것으로 나타났습니다([출처](#)). 또 다른 연구에서는 예술 활동이 노인의 행복을 증진하는 것으로 나타났습니다([출처](#)).
- 조치 취하기: 물리적으로 떨어져 있어도 관계를 유지하고 싶다면, 커뮤니티와 함께 [가상 창의력 도전을 시작하세요](#).