

연말연시는 정서적으로 들뜬 시간일 수 있습니다. 스트레스, 비탄, 외로움은 물론 새해에 대한 기쁨, 감사, 희망의 감정까지 상반되는 감정이 있을 수 있고, 때로는 이 모든 감정들이 한꺼번에 밀려올 수도 있습니다. 올해는 새롭고 어려운 문제들로 가득했으며, 다른 연도와는 달리 올해 연말연시는 생소하게 느껴질 수 있습니다. 그러므로 긍정적인 기분을 유지할 수 있도록 여러 활동에 참여하고 실천하면서 가능한 범위 내에서 다른 사람과 소통하는 것이 특히 중요합니다. 연말연시에는 흔히 친구나 가족과 함께 어울리게 되지만 가장 중요한 것은 스스로를 돌보는 것입니다.

1 가상으로 전통을 만들고 유지하기:

괜찮다고 생각되면, 과거에 해왔던 전통을 그대로 유지해 보세요. 친구나 가족과 같은 장소에 있지 않더라도, 장식을 하고, 특선 영화를 감상하고, 게임을 하거나 가상 종교 예배에 참석할 수도 있습니다. 올해는 예년과 다른 연말연시 분위기 때문에 기분이 다르게 느껴지는 것은 당연합니다. 오히려 이를 계기로 전혀 새로운 전통을 만들 수 있는 좋은 시간이 될 수 있으며, 거리가 멀어서 함께할 수 없었던 가족 구성원을 포함시킬 수 있는 기회가 될 수 있습니다.

2 가상 경험 함께 나누기:

연말연시 기간 동안 가상으로 함께 경험을 나눌 수 있습니다. 전화나 화상 채팅을 통해 사랑하는 사람과 식사를 함께하거나 요리를 해보세요. 많은 사람들이 연말연시 시즌에 맞는 음악과 소리를 즐기므로 가상 축제를 위한 곡 목록을 만들어서 함께 듣고 유대감을 느낄 수 있도록 준비해 보세요.

3 종이 카드 보내기:

함께할 수 없는 사람들에게 연말연시 종이 카드를 보내 그들을 생각하고 있다는 마음을 전합니다. 물리적으로 또는 가상으로 함께 연휴를 보내지 못하는 가족이나 지인들에게 손으로 쓴 카드를 보내서 따뜻하고 특별한 마음을 전하세요.

4 사회에 환원할 수 있는 창의적인 방법 찾기:

많은 사람들이 연말연시에 사회에 환원하는 것을 중요하게 생각합니다. 아직도 여러분의 시간과 자원을 할애해 사회에 봉사할 수 있는 방법이 많습니다. 소외된 노인들에게 카드를 쓰거나, [전화를 걸거나](#), 식품 보급소에 기부하고, 자선 단체에 기부하고, [절실히 필요한 혈액을 기부하고](#), 지역 사업체를 지원하고, 애완동물을 입양하는 것 등을 할 수 있습니다. [DoSomething](#)은 UN 및 국제 사면 위원회(Amnesty International) 등의 단체와 함께 가상 자원 봉사 기회 목록을 만들었습니다. [NY Cares](#)에서 안전하고 가상으로 수행할 수 있는 여러 자원 봉사 기회를 찾으실 수 있습니다.

5 사랑했던 사람을 애도하거나 예우할 공간을 만들기:

사랑하는 사람을 잃었지만 익숙한 방식으로 애도할 수 없었던 많은 사람들에게 연말연시는 힘든 시기입니다. 아이나 어른이나 모든 사람이 상실에 대해 대처하는 방법은 다르지만 몇 가지 좋은 대처 방법을 알려 드립니다.

- 1) 사랑했던 사람들이 좋아했던 음식을 요리하거나, 좋아했던 노래를 틀어 좋은 기억을 되새겨 보는 시간을 가져 보세요.
- 2) 연말연시로 인해 가중되는 스트레스와 애도하는 마음으로 괴로운 자신에게 관대하세요.
- 3) 도움이 필요하다면 친구, 가족 또는 정신 건강 전문가에게 도움을 요청하세요.

연말연시 기간 동안 도움이 필요하거나 함께 얘기할 상대가 필요한 경우 NYC Well(nyc.gov/nycwell)로 전화하세요. 200개 이상의 언어로 연중무휴, 주7일, 24시간, 무료 비밀 지원 서비스가 제공됩니다. 65173으로 문자 'WELL'을 보내시거나 1-888-NYC-WELL(1-888-692-9355)로 NYC Well에 전화하세요.