

현재 많은 뉴욕 시민이 스트레스와 불안, 슬픔을 느끼고 있습니다. 사랑하는 이들과 연락을 지속하거나, 유용한 앱을 다운로드하거나, 상담사와 동영상 세션을 진행하는 등의 정신 건강 지원이 도움이 될 수 있습니다.

집에 머무는 동안 또는 사회적 거리두기에 참여하고 있는 동안 기술을 활용하여 무료로 비밀 지원을 받아보실 수 있습니다. 정신 건강 지원에 연결하려면 아래의 방법을 이용하십시오.

1 휴대폰이나 태블릿이 필요한 경우, 무료 혜택을 이용하세요

- 뉴욕시 소재 공립학교 학생은 [여기에서 가입](#)하여 학교에서 제공하는 정신 건강 지원, 사회 정서 교육을 포함하여 원격 학습에 필요한 태블릿을 교육국(Department of Education)으로부터 무료로 지원받을 수 있습니다.
- 소득 자격이 있는 뉴욕 시민은 정부 지원 프로그램인 세이프링크 SafeLink Wireless를 통해 무료 휴대폰과 무료 사용 시간을 받을 수 있습니다. 프로그램에 대한 자세한 내용은 [이 웹사이트](#)를 방문하거나 311로 문의하십시오.
- 뉴욕시 주택국(New York City Housing Authority, NYCHA)과 T-Mobile은 COVID-19 위기 동안 고령의 뉴욕 시민이 서비스에 접근하고 사랑하는 이들과 연락을 유지할 수 있도록 돕기 위해 브롱스와 브루클린의 NYCHA 개발지역에 거주하고 있는 노인 1만 명에게 인터넷을 이용할 수 있는 태블릿을 배포하고 있습니다.

2 무료/저비용 Wi-Fi와 모바일 서비스 옵션을 이용하여 연결하세요

무료 Wi-Fi:

- 가입자뿐 아니라 모든 이용자에게 Wi-Fi 핫스팟을 개방하고 있는 Altice, Charter 등의 이동통신사가 제공하는 뉴욕시 내 [무료 Wi-Fi 위치는 이 페이지에서 확인하실 수 있습니다.](#)
- Altice는 [K-12 및 대학생들에게 무료 광대역 인터넷을 제공하고 있습니다.](#)

임시 무료 인터넷 서비스:

- 새로 Spectrum 서비스에 가입한 K-12 및/또는 대학생이 있는 가정은 [60일 동안 무료 광대역 서비스](#)를 이용할 자격이 있을 수도 있습니다.
- 새로 Comcast 서비스에 가입한 가정은 [60일 동안 무료 Wi-Fi 서비스](#)를 이용할 자격이 있을 수도 있습니다.

임시 인터넷 및 휴대폰 서비스 가격 인하:

- [AT&T](#) 는 기존 고객에게 핫스팟 개방과 무제한 데이터를 제공하고 있으며, 저소득층 가정의 경우 매달 10달러 요금제로 이를 이용할 수 있습니다.
- [T-Mobile](#) 은 기존 고객에 대한 무제한 데이터를 포함하여 다양한 혜택을 제공하고 있습니다.

3 정신 건강을 유지하고 증진하는데 도움이 될 수 있는 무료 애플리케이션(앱)을 다운로드 받으세요

웰빙 및 정서적 지원을 위한 앱은 언제 어디서든 도움이 될 수 있습니다. [NYC Well 웹사이트](#)에서 다양한 언어로 지원되는 다음의 무료 앱을 확인해 보세요.

- 불안 및 COVID-19와 관련된 전반적 정신 건강: [Shine](#).
- 자기 관리 및 전반적 정신 건강에 관심이 있는 퇴역 군인 및 현역 군인: [COVID Coach](#).
- COVID-19 위기 동안 사회적 관계를 유지하고 외로움을 줄이고 싶은 학생: [Nod](#).
- 우울증 관련 도움: 임상적으로 입증된 정신 건강 비디오 게임 [Litesprite](#).
- 모든 뉴욕 시민: 과학과 효과가 입증된 명상 콘텐츠와 증가하는 스트레스 및 불안을 해결하는데 도움을 줄 재택 운동 콘텐츠, 수면 콘텐츠, 어린이용 콘텐츠 등 다양한 콘텐츠를 제공하는 무료 앱 [Headspace](#).

4 정신 건강 전문가와의 연결하려면 무료 화상회의 플랫폼을 이용하세요

- COVID-19 위기 동안에는 Google Meet, WhatsApp, WeChat, Zoom 등의 일반적인 동영상 채팅 앱을 사용하여 정신 건강 전문가와 소통할 수 있습니다. 동영상 기반의 정신 건강 지원 서비스의 이점을 최대한 활용하려면 다음의 무료 동영상 채팅 앱을 이용하십시오.
 - **Zoom** - 최대 40분 간 무료 동영상 및 음성 회의를 제공하며 [계정을 만들어](#) 휴대폰이나 태블릿, 컴퓨터를 통해 접속하실 수 있습니다. Zoom을 처음 사용하시는 경우, [Zoom 안내 센터](#)를 통해 단계별 설명, 실시간 교육, 초보자용 웨비나를 이용하실 수 있습니다.
 - **Google Meet** - Google 계정이 있는 모든 사람에게 무료 동영상 회의 서비스를 제공합니다. Google 계정은 [여기](#)에서 무료로 등록하실 수 있습니다.
- 이러한 무료 동영상 채팅 앱은 친구 및 가족과 연락하는 데에도 이용하실 수 있으며, 이는 불안에 대처하고 스트레스를 줄이며 긍정적인 태도를 유지하는데 도움이 될 수 있습니다. 코로나바이러스가 발생하는 동안 [가족 및 친구와 연락을 유지하는 데 필요한 조언](#)을 확인해 보십시오.
- 전문가의 도움을 받고 싶은 경우, NYC Well 웹사이트에서 [정신 건강 및 약물 오용 관련 서비스 제공자 데이터베이스](#)를 확인해 보십시오.

5 온라인 안전

국가사이버보안연합(National Cyber Security Alliance)에서 발표한 온라인에서 개인정보를 보호하기 위한 세 가지 기본 지침을 준수하십시오.

- 컴퓨터와 태블릿, 휴대폰에 잠금 설정을 하려면 강력한 암호를 사용하십시오. 강력한 암호는 8자 이상이며 특수 문자와 숫자, 대소문자로 이루어져 있습니다.
- 클릭하기 전에 생각해 보십시오. 모르는 사람에게서 이메일을 받은 경우, 각종 링크를 클릭하거나 “위기” 상황(예: 은행 계좌나 세금 문제, 긴급한 송금 요청, 기타 수상한 요청)을 처리하기 전에 신중하게 생각해 보십시오. 이러한 유형의 메시지는 사기일 가능성이 높으며 삭제하셔야 합니다.
- 공유는 신중하게 결정하십시오. 개인정보나 사생활 정보를 온라인에 게시하면 위험해질 수 있습니다.