

# 정신적 웰빙을 지원하는 8가지 방법

매일 하나씩 선택해서 하거나 매일 모두 해도 됩니다. 당신에게 달려 있습니다.



## 자신의 감정을 느끼기

- 친절하고 지지적인 방식으로 자신에게 말하거나, 신뢰하는 친구나 정신 건강 전문가와 마음을 나누세요.
- 일기 쓰기, 그림 그리기, 드로잉, 작곡 같은 예술 활동으로 감정을 표현해보세요.
- 명상, 요가, 공 드리블하기, 농구나 축구 등을 통해 마음챙김으로 해소해보세요.



## 새로운 것 시도하기

- 마라톤 훈련을 해보세요.
- 스쿠버ダイ빙을 배워 보세요.
- 새로운 언어나 악기를 배워 보세요.



## 휴식 시간 갖기

- 웃게 만드는 일을 해보세요.
- 심호흡 운동이나 점진적 근육 이완법을 배우고 연습해보세요.
- 누워서 5분간 눈을 감아보세요.



## 마음챙김 연습하기

- 도움을 받을 때 고마움을 표현해서 감사를 보여주세요.
- 당신 삶의 좋은 것들에 대해 매일 생각해보세요.
- 매일 최소 3가지 친절한 행동을 해보세요.



## 취미 갖기(그리고 유지하기)

- 판타지 풋볼 리그나 팀 스포츠에 참여해보세요.
- 아이들을 멘토링하거나 코치해보세요.
- 악기, 목공, 요리 또는 원예를 시작해보세요.



## 스스로를 보살피세요

- 대부분의 밤에 7-9시간 잠을 자기 위해 수면 일정을 정하세요.
- 균형 잡히고 영양가 있는 식사와 간식을 만들고, 규칙적으로 몸을 움직이세요.
- 권장되는 건강 검진과 예방 치료를 받으세요.



## 야외에서 시간 보내기

- 하이킹, 암벽등반(본인의 한계 내에서), 캠핑 또는 스노클링을 가보세요.
- 지역 공원이나 거리에서 쓰레기를 주워보세요.
- 지역 쉼터에서나 이웃을 위해 개 산책시키기를 자원해보세요.



## 스스로에게 친절하세요

- 실수와 실패에서 배우고, 그 다음에는 놓아주세요.
- 당신을 좋게 느끼게 만드는 긍정적인 사람들과 시간을 보내세요.
- 좋은 친구에게 하듯이 존중과 이해로 자신을 대하세요.

**Optum**

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권리 보유. WF18414558146782-082025 OHC