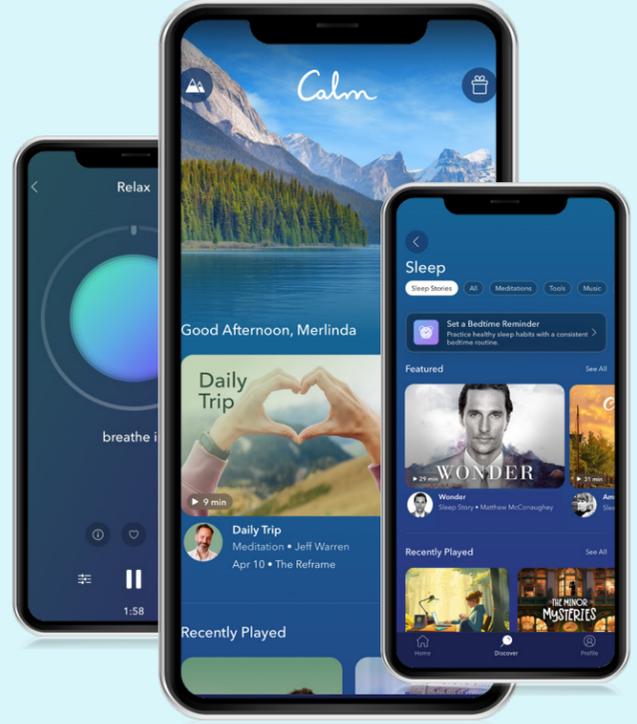


# 스트레스와 수면 문제는 개선하고, 마음을 더 보살피는 생활을 하세요



Calm은 스트레스 대처와 숙면을 위해, 그리고 삶에서 현재에 더 충실할 수 있도록 도움을 드립니다. 전 세계에서 가장 인기 있는 앱 중 하나이며, 혜택의 일환으로 무료로 이용할 수 있습니다. 편리하게 가장 중요한 것에 집중하며 스케줄에 맞춰 Calm을 사용할 수 있습니다.



## 스트레스와 불안 해소

스트레스와 불안 증상을 관리하고 순간을 진정시키는 데 도움이 되도록 설계된 실용적인 도구, 호흡 운동, 빠른 코스를 탐색해보세요.



## 수면의 질 개선

명사들이 읽어주는, 잠이 오게 도와주는 이야기 시간, 명상, 자연의 소리, 독점 음악 컬렉션으로 긴장을 풀고 더 쉽게 잠들 수 있습니다.



## 마음을 더 보살피는 삶

짧은 안내 세션과 코스로 매일 마음의 소리, 지혜, 격려를 받아 마음을 진정시키고, 건강한 습관을 기르며, 긍정성을 키워 보십시오.

### 주요 혜택을 알아보세요

- 개인의 여정에 맞춘 콘텐츠
- 자신에게 맞는 속도로 하는 자기주도형 진행
- 추가 비용 없음

### 시작할 준비가 되셨나요?



QR 코드를 스캔해서 계정을 등록하실 수 있습니다.

요청이 있으면 액세스 코드를 입력:

주 7일 하루 24시간 언제든지 이용 가능 | 비밀 유지 | 추가 비용 없음

Calm과 Calm Health를 긴급 치료 용도로 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황 시 가까운 응급실로 가십시오. Calm과 Calm Health는 우울증, 불안 또는 기타 정신적, 신체적 건강 상태를 진단하거나 치료하기 위한 것이 아닙니다. Calm 또는 Calm Health의 사용은 의사나 다른 의료 제공자의 진료를 대체할 수 없습니다. 건강 상태의 진단, 관리 또는 치료에 관한 질문이 있으면 의사나 의료 제공자와 상담해야 합니다. Calm과 Calm Health는 정신 웰빙 제품입니다. 참여는 자발적으로 하는 것이며 Calm과 Calm Health의 이용 약관의 적용을 받습니다.

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 다른 모든 상표는 해당 소유권자의 재산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF15294551 332223-112024 OHC