흰색 텍스트가 있는 파란색과 흰색 사각형

자동으로 생성된 설명

**회사 액세스 코드를 아래에 입력하고 이 박스를 배포 전 지우세요**

**Calm으로 활력을 얻으세요**

Calm은 웰빙 향상을 돕기 위해 설계된 웰빙 앱이며 이 부문에서 최고의 평가를 받고 있습니다. 이 비밀 유지 앱은 귀하를 위한 혜택의 일환으로 연중무휴 하루 24시간 언제든 무료로 이용하실 수 있습니다. 다음과 같이 Calm을 가장 중요한 것에 집중하며 시간이 날 때마다 편리하게 사용할 수 있습니다.

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

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

• 짧은 안내 세션과 코스로 매일 마음챙김, 지혜, 격려를 받아 마음을 진정시키고, 건강한 습관을 기르며, 긍정성을 키웁니다.

아래 QR 코드를 스캔하거나 [이 링크](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe)를 통해 계정을 만들고 Calm 앱에 등록한 후, 메시지가 표시되면 회사 액세스 코드를 입력하세요. 코드: **[여기에 액세스 코드 입력].**

파란색 사각형의 QR코드

자동으로 생성된 설명

이미 앱이 있나요?

1. 앱을 엽니다.

2. Profile(프로필) > Settings(설정) > Link Organisation Subscription(기관 구독 연결)  
으로 갑니다.

3. 기관 코드 Optum EWS를 입력하십시오.

4. “그룹 코드” 필드에 소속 회사 액세스 코드를 입력합니다. 코드: **[여기에 액세스 코드 입력]**