**음식과 정신 건강**

건강한 섭식은 신체적, 정서적, 정신적 웰빙을 개선해 줍니다. 이번 달에는 음식과 정신 건강의 연관성을 더 강화시키는 방법과 성인과 청소년의 전반적 정신 건강을 개선시키는 방법을 중점적으로 알아봅니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **특집 기사**, 정신 건강이 좋다는 것이 무엇을 의미하는지와 더 건강한 섭식을 할 수 있는 방법을 주제로 한 내용  **도움말**, 의식적으로 건강하게 먹고 마시는 방법  **대화형 검사 도구**, 섭식 장애 징후와 증상에 대한 검사  **가입자 교육 강의**, “너무 바빠 건강한 식사를 할 수가 없어요”  **관리자 교육 자료(팟캐스트 포함),** “건강한 영양 섭취를 통해 최고의 업무 성과를 지원하는 리더십” |

[툴키트 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-kr)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** — 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** — 추가 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** — 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** — 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴키트를 공유하십시오. |