**음식과 정신 건강**

웰빙에서 음식과 정신 건강은 중요한 연관성을 갖습니다. 이번 달에는 건강한 식습관을 기르고 전반적인 건강과 웰빙을 증진시키는 데 도움이 되는 자료들을 살펴보시기 바랍니다. 세계 암의 날을 기념하여 암 환자와 간병인을 지원하는 추가 자료를 안내합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.****특별 기고**:* ‘나쁜 음식’과 ‘좋은 음식’의 구분을 넘어서 모든 음식을 건강하게 받아들이는 방법
* 섭식 장애와 문제적 식습관의 차이점 이해하기
* 암 진단, 치료, 회복이 정신 건강에 미치는 영향과 대처 전략
* 암 진단을 받은 사랑하는 이를 지지하는 따뜻한 방법들

섭식 장애의 징후를 더 잘 이해하기 위한 **대화형 도구와 자료**건강한 식습관과 잘못된 식습관을 구분하는 **핵심 가이드****가입자 교육 강의**, “너무 바빠 건강한 식사를 할 수가 없어요”**관리자 교육 자료** “리더는 가족을 우선시합니다” 외 |

[툴킷 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 툴킷을 공유하십시오. |