**심신의 연결**

정신 건강 장애는 세계적으로 공통된 문제입니다. 이번 달에는 두뇌 건강을 보살피고 자기가치감을 향상시키는 것이 정신 건강과 웰빙을 개선하는 데 어떻게 도움이 되는지 집중적으로 살펴보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**정신 건강을 위해 신체에 영양을 공급하는 방법과 삶의 질을 높이기 위한 자기가치감 향상에 관한 **특집 기사**두뇌와 장의 연결에 대한 개요를 보여주는 **워크시트**집에서 해볼 수 있는 웨이트 **트레이닝 동영상**두뇌 건강을 유지하기 위한 간단한 활동 **팁****가입자 교육 과정 “**마음챙김**”****“자존감과 심신의 연결을 지원하는 리더십”** 팟캐스트를 포함한 관리자 교육 자료 |

[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. |