



**가입자 교육:**

**정신 건강 증진을 위해 운동을 해보세요**

**1월의 교육**

**정신 건강 증진을 위해 운동을 해보세요**. 정신 건강과 신체 건강은 밀접하게 연관되어 있습니다. 연구에 따르면 모든 종류의 신체 활동 증가는 우울증, 불안, 주의력 결핍 과잉 행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 증상을 개선하고, 수면의 질을 향상시키며, 스트레스를 줄일 수 있습니다. 규칙적인 신체 활동은 아동과 성인의 우울증 및 기타 정신 건강 문제 발생 위험을 낮추는 것으로 나타났습니다. 이 교육 프로그램은 참가자들에게 정신 건강에 대한 운동의 이점을 소개합니다. 참가자들은 운동이 정신 건강에 미치는 영향을 배우고 일상생활에서 운동 시간을 추가하는 전략을 학습하게 됩니다.

학습 포인트

* 운동이 전반적인 건강에 미치는 영향을 확인하세요.
* 간단한 움직임과 운동이 정신 건강을 개선할 수 있는 방법을 찾아보세요.
* 운동에 대한 잠재적 장애물과 이를 극복하는 방법을 알아보세요.
* 정신 건강 증진을 목표로 일상생활에 운동을 추가하는 전략을 배워보세요.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**  주문형  (질의 응답 불가)  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **바쁘십니까?**  10분 요약본을    **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **1월 13일**  5-6 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **1월 14일**  7-8 AM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **1월 15일**  1-2 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **1월 15일**  7-8 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

**시작하기**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 치료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고, 미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.