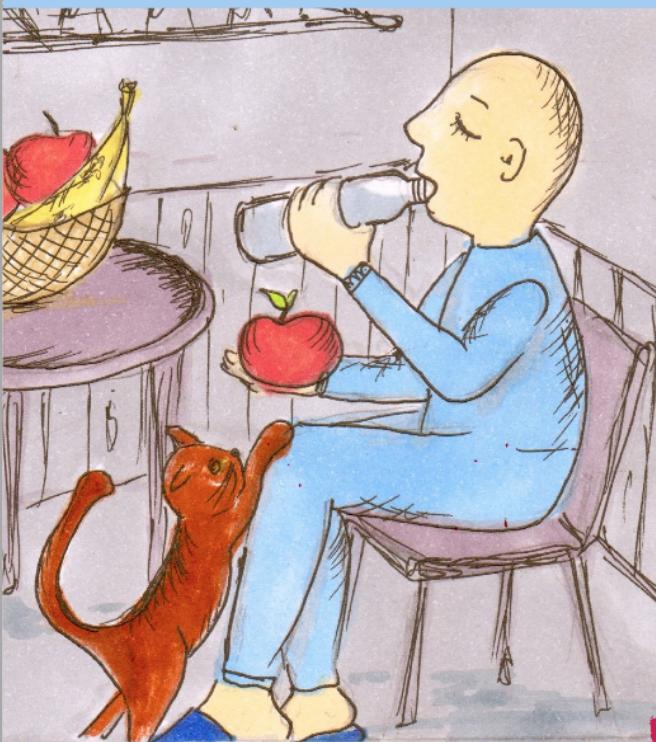


가까운 사람에게 연락을 해 보세요



친구든 가족이든 또는 편한 이웃에게 문자를 보내거나 전화를 해 보세요. 누군가와 이야기를 나누다 보면 마음도 편해진답니다.

물을 충분히 마시도록 하세요



음식을 잘 먹고 물을 충분히 마시면 몸도 마음도 건강하고 행복해져요. 항상 충분한 수분을 섭취하세요. 물 한 잔을 마시는 일은 결국 자기자신을 돌보는 일이랍니다.

코로나 극복을 위한 8 가지 웰빙 팁

time to change
kingston

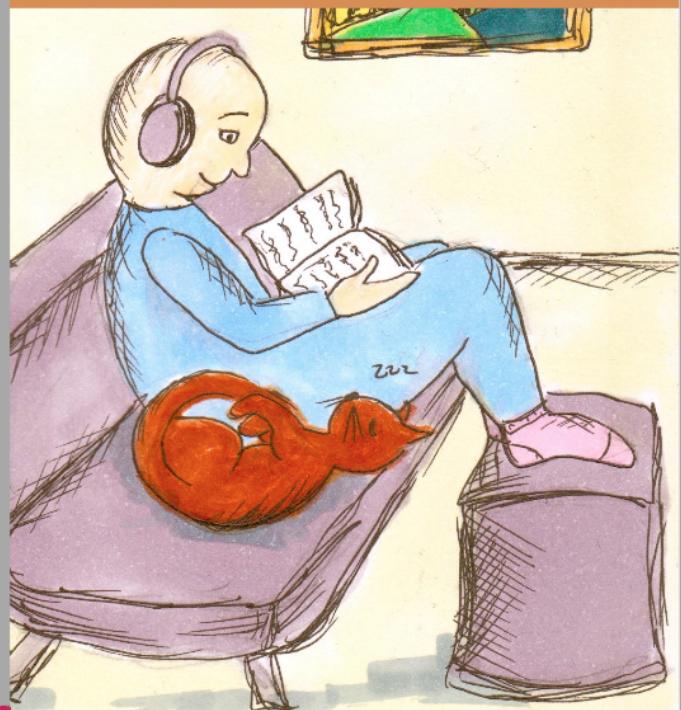
Let's end mental health discrimination

산책을 즐겨보세요



집 밖으로 나가 신선한 공기를 마셔보세요. 정기적으로 운동을 하다보면 스트레스도 풀리고 긴장도 풀립니다. 밖에 나갈 수 없으면 창문을 열어 환기를 시켜보세요. 기분이 한결 나아집니다.

일상의 즐거움을 찾아보세요



책 읽기, 게임하기, 노래하기, 음악 감상 같은 것들이요. 우리가 좋아하고 재미 있다고 생각하는 것들을 즐기면 우리에게 필요한 활력이 생긴답니다.