HEALTH NOTES

생활·건강 / HEALTH NOTES

작은 휴식의 선택지

나에게 편안한 활동을 찾아요.

REST

몸과 마음 이완 01

편안한 활동을 일정에 넣어 보세요.

좋아하는 활동 02

음악이나 독서 등 자신의 선택을 찾아요.

시간 마련 03

휴식도 일과 안에 자리를 만들어 주세요.

지속적인 어려움에는 전문적인 도움을 고려하세요.

NIMH · Self-care
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18