

## 마음건강을

## 지키는

## 다섯가지 방법

1. 개인적으로 즐기는 활동에 시간을 투자합니다. (정원 가꾸기, 보드게임, 독서 등)
2. 야외활동으로 햇빛 쬐는 시간을 늘리세요.
3. 몸을 움직입니다! 걷기, 아령 등을 이용한 근력운동, 단체운동(요가, 수중 에어로빅, 태극권 등)에 참여하세요.
4. 가족, 친구 등 사랑하는 사람들과 시간을 보냅니다.
5. 사람을 만날 수 있는 공동체 활동에 참여합니다.
  - 동네에서 자원봉사하기
  - 종교 기반 프로그램 참가하기
  - 노인센터 지지 모임(서포트그룹) 참여하기

## References:

1. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. [DOI link provided in original source]
2. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

**Acknowledgement Text:** The creation of this module was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.