

코로나로 지친 뉴스키너를 위한

슬기로운 마음방역법





마음에도 백신이 필요해요!

코로나 19로 인해 계속되는 우울한 소식들.
오랫동안 실내에 머무르면서 생기는 답답함과 무기력증,
작은 증상에도 코로나가 아닐까 염습하는 두려움까지.
모두가 한번쯤 겪었거나 겪고 있는 감정들이죠.

많이 지치셨나요? 조금만 더 힘내세요.
지금이야말로, 무너진 마음을 챙기고 보듬어야 할 때.

여러분의 지친 마음을 UP시켜줄,
마음 백신, 마음 방역법을 소개합니다.

#01. 바로 지금이야!

온택트로 즐기는 뉴스킨의 모든 것

물리적 거리두기를 유지하면서도 연결과 소통을 지속하는 방식이자, 미래를 위한 또 다른 준비 기간으로 현재를 짝 채울 수 있는 방법, 어떤 게 있을까요?



1. 유튜브 채널



신제품 프로모션과 비즈니스 소식, 제품 교육까지 뉴스킨의 모든 것을 언택트로 즐길 수 있는 뉴스킨 코리아 유튜브 채널!

[뉴스킨 코리아 유튜브 채널 바로가기 >](#)

2. 커넥나우 팀 챌린지



자주 만나지는 못해도 걱정하지 마세요.
언제 어디서나 우리를 끈끈하게 이어주는 연결고리,
‘랜선모임’이 있으니까요.

[커넥나우 팀 챌린지 도전하기 >](#)

#02. 바로 지금이야!

지친 내 마음 돌아보기



1. 방구석 독서 생활

평소엔 바쁘다는 핑계로 좀처럼 가까이 할 수 없었던 다양한 취미 생활, 그 중에서도 집콕러가 가장 만만하게 시작해볼 수 있는 건, 책 읽기가 아닐까요?
지친 내 마음에 건강한 양식을 쌓아 주세요.



리디북스

4.3 ★★★★★



데일리북 Pro

4.1 ★★★★★



밀리의 서재

4.0 ★★★★★



2. 방구석 문화 생활

극장, 미술관, 박물관에 직접 가는 대신,
이젠 '온라인'으로도 즐길 수 있다는 사실, 알고 계셨나요?
무료 스트리밍 공연, 라이브 전시 투어 등을 통해
집콕 생활 중에도 소소한 문화 생활을 놓치지 마세요!



e뮤지엄

e뮤지엄 >



인문 360°

인문360° >



아르코 >

#03. 바로 지금이야!

진정 내 몸을 위한 시간



1. 집콕 홈트 따라하기

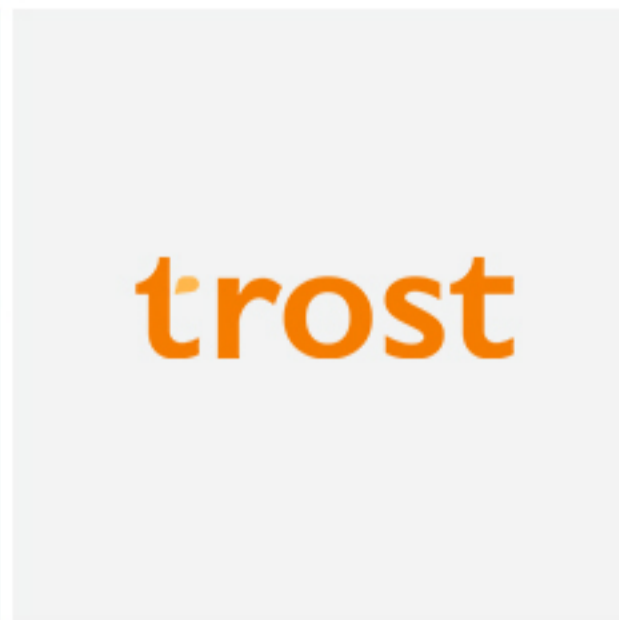
몸을 부지런히 움직이는 것은 지친 마음에 활기를 불어 넣는 가장 좋은 방법입니다. 자칫 흐트러지기 쉬운 집콕 생활, 뉴스킨과 함께 쉽고 재미있게 따라해 볼 수 있는 15분 홈트를 시작해 보세요.

작은 것부터 시작해, 15분 홈트 라이브 [시작하기](#)

매주 월 / 수 / 금 19시 30분! (6월22일 - 7월 22일)
하루 15분만 투자하세요.

2. 나를 위한 RELAX

잠시 뉴스와 신문은 접고, 좋아하는 차와 커피를 마시거나 내가 사랑하는 음악 감상, 또는, 입욕제를 이용해 목욕하기, 명상하기 등 긴장을 풀고 여유로운 마음으로 스스로를 돌아보는 시간을 가져 보는 것도 필요한 법이죠



[국립트라우마센터 >](#)

[마음보기 명상법 >](#)

[트로스트 >](#)

우리의 일상을 완전히 바꿔 놓은 코로나 19.

자칫 지루하고 따분하게 느껴지는
강제 집콕생활이지만,
나쁘게만 생각할 필요는 없습니다.

잠시 멈춰선 김에 심 없이 달려온
지난 날을 다시 생각하고,
다가올 내일을 준비해 보는 건 어떨까요?

코로나로 지친 뉴스키너 여러분, 힘내세요!

