

# 직장의 간병인 정신 건강 지원을 위한 리소스

미국인 6명 중 거의 1명이 간병인으로서 사랑하는 이를 돌보는 일로 주당 평균 20시간 이상을 보내고 있습니다([AARP 보고서](#)). 돌봄은 그 자체로 감정적으로 부담이 크고 피곤할 수 있으며, 전문적인 책임의 균형을 유지하는 일은 스트레스를 더욱 가중할 수 있습니다. 고용주로서는 일련의 효과적인 전략이 명확하게 존재합니다. 간병인은 직장에서 적절한 지원을 받으면 정신 건강과 신체 건강에서 값비싼 대가를 덜 치를 수 있고, 직장과 돌봄 활동 양쪽 모두에 한층 더 깊은 사고와 헌신을 보일 수 있습니다.

다음과 같은 리소스를 확인해 간병인을 지원할 수 있는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

[A Better Balance New York Workplace Rights Hub](#) - 직장에서의 법적 권리에 대한 주별 정보를 제공합니다.

[A Better Balance's helpline](#) (1-833-633-3222) - 발신인을 직장에서의 정신 건강 및 돌봄과 관련된 법적 권리에 관한 무료 기밀 정보에 연결해줍니다.

[AARP Employer Solutions for Working Caregivers](#) - 고용주에게 돌봄 혜택에 대한 개요와 돌봄이 어떻게 비즈니스에 영향을 미칠 수 있는지, 다른 고용주들이 제공하는 돌봄 지원의 예시 등을 제공합니다.

[AARP Meditations for Caregivers](#) - 노인 간병인에게 매일 명상을 제공합니다.

[AARP Mental Health Center](#) - 고령층 간병인을 위한 다양한 도구, 기사 및 리소스를 제공합니다.

[Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups](#) - 개인을 대상으로 불안 또는 불안 관련 장애에 대한 대처 및 회복과 관련해 도움이 될 무료 동료 커뮤니티를 제공합니다.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work](#) - 돌봄 의무와 직업적 책임의 균형을 유지하는 팁을 제공합니다.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers](#) - 고령층 간병인들이 어려운 결정을 내리고, 탄탄한 의사소통 기술을 개발하고 번아웃을 방지하도록 도움을 드립니다.

[Harvard Business Review](#) - 직장에서 부모 직원 리소스 그룹(Parent Employee Resource Group)을 만드는 8가지 팁을 제공합니다.

[Health Action Council Guide: "Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers"](#) - 간병인 직원에게 도움이 되는 직장 문화를 육성하기 위해 고용주가 취할 수 있는 7가지 실행 조치를 식별합니다.

[Mindshare Partners](#) - 부모와 부모의 고용주가 직장의 부모를 지원하는 데 도움이 되는 다양한 기사, 기관 및 리소스를 제시합니다.

[Rosalyn Carter Institute for Caregivers](#) - 간병인에게 1대1 기반으로 무료의 증거 기반 코칭을 제공합니다.

SHRM은 코로나19 팬데믹 상황에서 일하는 부모를 위한 각종 [편의 서비스](#)를 추천합니다.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers](#) - 간병인들의 웰빙을 촉진하는 직장 조성에 있어 고용주에게 안내가 되는 심도 깊은 전략과 체크리스트, 팩트시트 등을 제공합니다.