

# 재해와 자원봉사 활동

*Korea Disaster Relief*

**Give your mind**

우린 흠을 치우려 간게 아니라  
사랑을 나누려 간 건 아닐까...

[www.relief.or.kr](http://www.relief.or.kr)

재해와  
자원봉사 활동

*Korea Disaster Relief*



# Contents

Korea Disaster Relief



## Part 1

### ● 재해구호 자원봉사활동의 이해

- 08 1. 재해구호  
자원봉사활동의 개념
- 18 2. 재해구호  
자원봉사 활동내용
- 26 3. 재해구호  
자원봉사활동 참여방법

## Part 2

### ● 재해구호 실무과정의 이해

- 36 1. 재해구호활동에 필요한  
활동규범과 원칙
- 42 2. 의연금품의 모집  
및 전달과정
- 46 3. 재해구호와 심리적 지원
- 54 4. 응급처치와 심폐소생술

## Part 3

### ● 일상에서의 재난대비

- 62 1. 태풍과 호우
- 65 2. 폭설
- 66 3. 황사
- 67 4. 화재
- 70 5. 산불
- 71 6. 지진
- 74 7. 노약자와 함께 대피하기
- 77 8. 우리가족 안전점검목록

## Part 4

### ● 부록

- 82 1. 재해구호 자원봉사  
사업안내
- 84 2. 비상연락망

# Intro >> 들어가면서..



재해구호 자원봉사활동은 중독인가 봅니다.  
비가 오고 눈이 내리면 안절부절 못하게 됩니다.  
재난지역에 계신 그 분들이 떠올라 자꾸만 떠나고 싶어집니다.

휴가를 내고,  
약속을 취소하고,  
버스에 몸을 맡겨 재난 현장에 도착하면  
그 곳에서 당신은 천사들을 만날 수 있습니다.

그리고 어둑해지는 하늘 아래 삼과 장화를 씻노라면  
어느새 당신도 천사임을 느끼게 될 것입니다.

천사들의 하루는 여기서 끝나지 않습니다.  
집으로 돌아와 우리지역이 재해에 얼마나 안전한지 돌아봅니다.  
재해 시 비상연락망은 있는지,  
가까운 이웃에 몸이 불편하거나 혼자 사는 어르신은 없는지,  
재해가 발생했을 때 이들부터 도울 수 있도록 관심을 가집니다.

나와 내 가족, 우리 이웃의 안전을 지키는 것이 바로  
우리 마을의 천사, 재해구호 자원봉사자입니다.



“ Give Your Mind ”

인생을 살면서 남을 위해 봉사한다고만 생각했습니다..  
때론 억지로 한 적도 많았지요..  
하지만,  
이젠 깨달았습니다.

누구를 위해서가 아닌, 나 자신을 위한 거라고..  
진정한 봉사를 하고 싶으세요?

그렇다면  
자신을 위해 봉사하세요..

진정으로 베풀고, 같이 눈물 흘려준다면  
그 마음이 여과없이 전달 될 겁니다..

누구에게나....

봉사란 중독이라!

< 재해구호 자원봉사자 유환식님의 글 중에서.. >



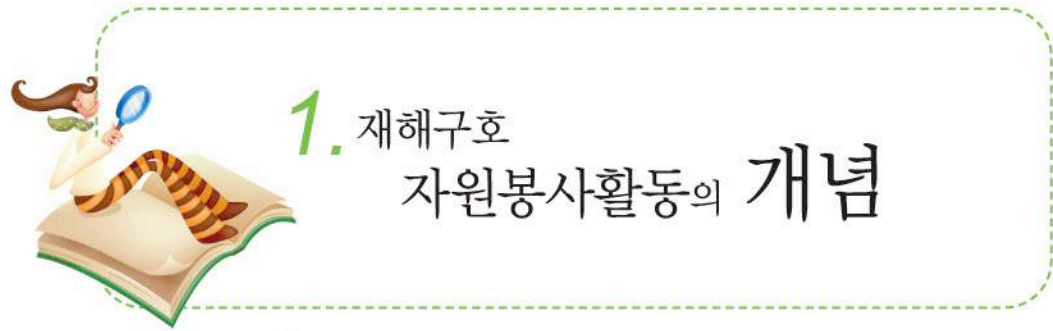


# Part 1

## 재해구호 자원봉사활동의 이해



- 1 재해구호 자원봉사활동의 개념
- 2 재해구호 자원봉사 활동내용
- 3 재해구호 자원봉사활동 참여방법



# 1. 재해구호 자원봉사활동의 개념

## Point!! \_ 재해구호 자원봉사 활동이란?

태풍, 홍수, 폭설 등 각종 재난이 발생했을 때 피해지역의 상황을 지켜보면서 피해지역의 복구와 주민의 생활을 돕기 위한 다양한 활동을 하는 것이다.

### 1. 재해구호 자원봉사자란?

대규모의 재해가 발생하면 집이 무너져 많은 사람들이 다치거나 전기, 수도가 끊기고 도로가 유실되어 재해지역의 주민들은 큰 혼란에 빠지게 된다. 그러나 시간이 경과함에 따라 지역의 재해대책본부가 만들어지고 대피소로 이주하거나 대피소에서 복구된 집으로 돌아가는 이재민이 생기기 시작한다. 이렇듯 변화하는 재해지역의 상황을 지켜보면서 각 분야에서 적절한 활동을 전개함으로써 재해복구의 원동력이 되는 존재, 그것이 바로 재해구호 자원봉사자이다.

### 2. 재해구호 자원봉사활동의 특성

재해현장에서는 민간단체와 행정기관의 활동내용이 뚜렷이 구분되지 않아 혼선을 빚는 일이 종종 있다. 하지만 재해구호 자원봉사활동은 행정기관의 구호활동과는 다른 고유한 활동영역과 특성을 가지고 있다. 이재민 구호활동에 관한 전반적인 사항은 행정기관이 가장 신속하게 펼칠 수가 있다. 도로복구와 대피시설 확보, 대피시설 지원 등 다양한 활동이 행

정기관에 의해 이루어지고 있다. 특히 재해지역에서 군인의 활동은 많은 비중을 차지한다. 인명구조기와 응급생활복구기 동안 군인들은 이재민 대피시설에 천막을 치거나, 도로를 복구하는 일, 재방을 쌓는 일, 비닐하우스 철거 및 농작물 복구활동에 있어서 가장 신속하고 도움이 되는 활동을 펼치고 있다.

그러나 자원봉사단체는 군인이나 행정기관처럼 일사분란하게 재해현장에 투입되어 복구활동을 펼치는 것이 불가능하다. 오히려 자원봉사자활동은 일사분란하게 움직이기보다는 행정이 할 수 없는 틈새를 찾아내어 이재민 개인에 대한 구호활동을 중심으로 이루어진다. 특히 재해구호자원봉사자는 몸이 불편한 사람이라든지, 고령자, 어린이, 외국인 등 비상사태에 대처하기 힘든 사회적 약자의 생명과 인권이 지켜질 수 있도록 최선을 다해야 한다.

재해가 발생했을 때 자원봉사자의 역할이 중요한 것은 재해를 당한 사람들 각각의 상황에 맞는 '필요한 사람에게 필요한 지원활동'을 할 수 있는 것이 자원봉사자에 의해서만 가능하기 때문이다. 자원봉사활동은 계획적으로 균등한 서비스 제공을 목표로 하는 것이 아니라 재해를 당한 사람들 각각의 상황에 맞게 '필요한 때에 필요한 사람에게 지원'을 하는 활동이며, 이런 점에서 공정성을 원칙으로 하는 행정기관의 활동과 다르다.

행정의 활동은 공평이 대원리이고 이것은 근대민주주의 사회에서 행정의 존재이유의 본질을 이루는 것이라고 할 수 있다. 조직 내에서 업무는 정해져 있고, 기능은 하나의 창구에 하나의 업무로 정해져 있다. 이러한 조직의 특성은 재해가 발생했을 때 신속하게 행동하는데 어려움을 지니고 있으며 이런 측면에서 오히려 행정은 위기에 대해서는 취약한 것으로 지적되기도 한다. 행정은 법률을 중시하고, 절차에 역점을 둔다. 문서에 의한 결재와 선례를 존중하고 획일성이나 형식을 우선시한다. 위기가 발생했을 경우에 선례나 획일성은 유용하게 활용되지 못한다. 또한 절차와 문서의 중시는 위기에 대한 대응을 지체시키는데, 절차와 기존의 룰을 일시적으로 이탈한 정책판단과 행동을 취하는 것이 위기에 있어서는 매우 중요하지만 이런 사실을 충분히 알면서도 좀처럼 실행할 수 없는 것이 또한 행정이다. 이러한 행정의 원리, 원칙은 때때로 행정 자체의 유연한 발상과 행동을 방해할 수가 있다.<sup>1)</sup>



1) 채경석(2004) 「위기관리정책론」, 대왕사



공평성이 대원리인 행정이 재해구호활동을 하기 위해서는 우선 '전체'에 대한 파악이 이루어져야 한다. 1000명의 이재민이 발생했는데 이재민 전체의 숫자를 파악할 수 없다고 해서 우선 급한대로 500명분의 물품만 지원하여 선착순으로 지급한다고 한다면 커다란 불공평과 혼란을 가져온다. 그러므로 행정의 구호활동은 '전체상황'을 파악하는 것이 필요하다. 그러나 '전체'를 파악하지 못했다고 하더라도 구호활동을 하지 않을 수는 없다. 이러한

측면에서 행정기관과 자원봉사활동의 역할분담의 중요성이 생긴다고 할 수 있다.

지역의 자원봉사단체는 업무나 기능이 한정되어 있지 않고, 공평성에 얽매이지 않고, 우선 필요하다고 생각되는 곳에 서비스를 제공할 수 있으므로 재난 발생과 같은 비상시국에는 활동하기 수월하다. 또한 자원봉사단체는 분업이 가능하지 않는 업무나 일상생활에서의 상식을 활용할 수 있는 경우에 효율적인 대응이 가능하며 또 활동이 지역중심으로 되어 훨씬 빠르게 대응할 수 있는 것이다.

그러므로 재해 시에 자원봉사활동은 행정의 보완적인 역할에 그치는 것이 아니며 더욱이 대립되는 존재도 아니다. 이재민의 수많은 요구에 대하여 서로 역할을 분담하는 것이다. 그렇게 하기 위해서는 행정도, 자원봉사단체도 서로에 대한 이해의 폭을 넓히고 서로 신뢰하지 않으면 안 된다. 행정이 목표하는 최대다수의 최대행복에서 소외될 수 있는 소수자의 행복을 찾아주는 것이 재해 시 구호활동에 있어서 행정기관과 자원봉사활동과의 역할분담일 것이다.

### 3. 재해구호자원봉사활동의 구성요소

재해구호자원봉사활동은 시·군·구 단위로 설립되어 있는 자원봉사센터와 자원봉사센터에서 재난의 규모와 피해상황을 고려하여 읍·면·동 단위에 설치하는 임시자원봉사센터 중심으로 이루어진다. 각각의 구성요소들은 나름대로의 역할이 있으며 이 구성요소들이 자신의 역할을 수행해내고 서로

에 대한 정보공유 및 활동을 위한 바람직한 관계형성이 이루어졌을 때 재해구호자원봉사활동이 효율적으로 이루어질 수 있다.

#### 1) 자원봉사센터

재해가 발생하면 전국에서 이재민을 위한 구호물품과 수많은 자원봉사자들이 재해현장으로 몰려온다. 재해지역에서는 자원봉사활동을 위한 지역 수요에 대한 정보제공과 자원봉사자 접수·배치·관리와 사후평가를 비롯한 다양한 이재민 지원활동이 필요한데 이러한 활동이 자원봉사센터에서 이루어진다.

자원봉사센터는 재해 시에 자원봉사활동을 관리하고 역할을 중계하는 역할을 한다. 그 대상은 이재민과 자원봉사자, 자원봉사단체와 자원봉사단체, 행정기관과 자원봉사자, 이재민의 욕구와 자원봉사 활동 등으로 이루어진다.

첫 번째로 이재민과 자원봉사자를 연결하는 역할이다. 재해지역에서 자원봉사자가 필요한 일, 즉 이재민의 욕구와 자원봉사활동을 연결해주는 일이다. 이를 위해서는 재해지역의 정보와 이재민의 욕구를 조사·분석하고 정리하여 자원봉사활동이 필요한 곳에 자원봉사자를 연결하는 것이 필요하다.

두 번째로 자원봉사단체와 자원봉사단체를 연결하는 역할이다. 재해지역에서는 개인중심으로 활동이 이루어지기 보다는 자원봉사단체를 중심으로 이루어지는 경우가 많다. 그러나 외부에서 온 자원봉사단체들이 서로 자신의 활동만 하다보면 활동이 중복되기도 하고 효율성도 떨어진다. 따라서 자원봉사단체들 간의 정보를 공유하여 활동내용에 대해 분담하고, 협력·조정하는 네트워크 만들기가 필요하다. 이러한 조정의 장소와 기회를 마련하여 협력을 이끌어내는 것도 자원봉사센터의 역할이다.

세 번째로 행정기관과 자원봉사활동을 연결하는 역할이 있다. 행정기관의 구호활동과 자원봉사자의 활동 또한 중복되기도 하고, 서로 정보공유가 되지 않으면 효율성이 떨어진다. 재해 시의 구호활동은 행정기관의 정보가 절대적으로 필요하고 행정기관 또한 행정에서 할 수 없는 일들을 자원봉사단체에 의뢰하기도 한다. 또한 재난에 관련한 여러 정책들이나 계획에 대해 자원



봉사단체가 정보를 공유하지 않으면 이재민들에게 올바른 정보를 제공할 수 없다. 이렇게 행정기관과 일반 자원봉사자들을 연결하고, 협의를 이끌어내는 것도 자원봉사센터의 역할이라고 할 수 있다.

네 번째로 이재민의 욕구와 자원봉사자를 필요로 하는 내용을 결합시키는 역할이다. 이재민이 무엇을 필요로 하고 있는가 하는 이재민의 욕구와 자원봉사활동을 연결하는 것으로서 이를 위해서는 재해지역의 정보를 수집하고 이재민의 욕구조사와 자원봉사자의 상황을 잘 파악하여 이재민이 원하는 활동을 자원봉사자들이 할 수 있도록 엮어내야 한다. 재난상황이라는 혼란의 와중에 이재민이 스스로 필요한 활동을 하나하나 찾아내는 것은 불가능할 수도 있으므로 자원봉사센터는 읍면동 단위의 재해현장에서 이루어지는 이재민의 욕구조사를 통해 이재민이 필요로 하는 내용을 조사하는 것에 그치는 것이 아니라 이재민에게 도움이 되는 일감을 개발해내는 것도 필요하다. 마찬가지로 이재민이 원한다고 해서 자원봉사자가 모든 일을 다 해줄 수는 없으므로 이재민이 필요로 하는 내용을 조사하고 그 조사를 기반으로 일감을 개발해내어야 하며, 그 일거리가 자원봉사자가 할 수 있는 일인지를 점검하여 자원봉사활동을 결정해야만 한다. 이러한 역할을 해내기 위해서 자원봉사센터에서는 시간의 흐름과 지역상황에 따라 재해지역이 어떻게 변화해가는지 잘 파악해야 하며 앞으로 필요한 일들을 준비해나가는 역량도 필요하게 된다.

## 2) 임시자원봉사센터

임시자원봉사센터는 지역상황에 따라 다양한 형태로 꾸려질 수 있다. 이미 지역의 자원봉사센터에서 양성된 재해구호 리더들이 일상 활동에서 자원봉사단체와 연대하여 지역의 자원봉사활동을 관리해왔다면 지역의 자원봉사센터에서 양성된 지역 리더를 중심으로 임시자원봉사센터를 꾸릴 수도 있고, 지역의 자원봉사센터에서 양성된 지역리더가 없는 경우에는 지역에서 활동을 펼치고 있



는 자원봉사단체와 연대하여 임시자원봉사센터를 꾸리는 경우도 있다. 또한 지역 내에서는 자원봉사단체를 중심으로 꾸릴 활동역량이 없을 때 인접 시·군·구나 광역단위의 자원봉사센터나 자원봉사단체의 지원을 받아 임시자원봉사센터가 꾸려지는 경우도 있다.

태풍 '루사' 당시부터 현재까지 재해지역에서 자원봉사활동이 자원봉사센터로 일원화 되어야 한다는 것이 늘 제기되고 있지만 자원봉사관리가 자원봉사센터로 일원화 되어있는 시스템이 마련된 지역이 그리 많지는 않다. 이는 기본적으로 자원봉사센터의 역량이 취약하다는 주관적 조건도 있지만 행정기관과 자원봉사센터와의 협력관계를 통한 시스템이 지역에서 자리잡고 있지 못하기 때문이다.

2003년에 발생한 태풍 '매미'의 경우를 보면, 자원봉사관리가 지자체의 자치행정과, 농업기술센터, 건설행정과, 여성복지계 등 지역마다 담당하는 부서가 상이했고 그나마 장비, 물품, 일반인력, 전문인력에 대한 관리는 그 안에서도 각각 따로 관리하는 경우도 있었으며, 자원봉사센터와 행정기관에서 자원봉사자를 각각 별도로 관리하는 경우도 있었다. 그러나 최근 3년 동안 자연재해를 겪은 강원도의 경우 재해 시의 자원봉사관리가 자원봉사센터로 일원화되어가고 있으며 점차 다른 지역에서도 자원봉사센터로 일원화 되어가고 있는 추세이다. 따라서 자원봉사센터는 평상시에 재난재해에 대비한 시스템을 구축해 놓아야 하며 만일 재해가 발생한 시기에 그러한 시스템이 구축되어 있지 않다면 사전에 재난재해대비 자원봉사운영위원회를 구성하여 운영위원회에서 임시자원봉사센터를 설치할 것인지, 구성방법과 운영형태에 대해 행정기관과 협의하여 설치여부를 결정해야 한다. 지역의 자원봉사센터는 임시자원봉사센터의 운영에 관련한 비용에 대해서도 사전에 행정기관과 지역의 자원봉사단체와 협의하여야 한다.

## 3) 재해구호자원봉사 관리자

재해구호자원봉사 관리자의 역할은 자원봉사자의 자원봉사라고 할 수 있다. 재해현장에서 관리자는 연극의 조연배우처럼 활동이 드러나지 않으면서도 자원봉사자들이 자신의 재능을 최대한 발휘하여 활동할 수 있도록 뒷받침해주는 역할이다. 재난상황에서 이재민과 자원봉사자가 주연역할을 하는 동안 뒤에서 그들을 지원하고 조정하는 역할을 하기 때문이다.



재해지역에 모인 많은 자원봉사자는 각기 자신이 하고 싶은 일이 있고, 이재민의 상황이 어떤지 알고 싶어 한다. 그렇기 때문에 자원봉사활동을 조정하고 관리할 수 있는 관리자의 역할이 필요하다.

관리자의 역할은 크게 네 가지 정도로 정리할 수 있다. 첫째 임시자원봉사센터에서 접수된 이재민의 일감에 대한 조사, 둘째 자원봉사자의 모집 및 접수, 셋째 사전교육활동, 그리고 마지막으로 활동프로그램의 개발과 활동후의 자원봉사활동의 관리 및 평가를 통해 다음 활동에 보완할 수 있도록 하는 것이다.

재난상황에서 '자원봉사자와 자원봉사자', '자원봉사자와 이재민', '이재민과 이재민' 등 사람과 사람을 연결하는 일이 관리자들에게 맡겨진다. 이들의 '마음'과 '마음'을 연결하는 일이 관리자의 역할이다. 그러므로 균형잡힌 '능력'과 '마음가짐'이 중요하다. 마음과 마음을 연결하기 위해 필요한 것은 '서로간의 차이를 인정하는 것'이며 이를 위해서는 우선 다른 사람의 이야기를 잘 경청할 수 있는 자세를 가지고 있어야 한다.

평상시에 자원봉사센터나 사회복지 시설에서 이루어지는 자원봉사활동은 일감에 대해 세세하게 분석하고 그 일감에 맞는 자원봉사자를 찾아 맞춰주는 '맞춤봉사'가 가능하다. 그러나 재해 시에는 꼼꼼하게 분석하고 배치할 수 있는 시간적 여유가 없으며 대부분 자원봉사자들을 요청된 일감에 기계적으로 맞추기에도 힘든 상황이다. 더구나 수많은 돌발상황이 발생하므로 아무리 경험과 지혜가 축적된 사람이라도 대처하는데 많은 어려움을 겪기도 한다. 그뿐 아니라 이재민과 봉사자들, 양쪽의 불만에 시달리기도 하기 때문에 피로와 스트레스가 가중되기도 한다.

그러므로 재해 시 관리자에게 필요한 것은 판단력과 결단력, 그리고 관찰력, 냉정함과 더불어 심신의 강인함이다. 더불어 일상 활동 속에서 축적되어온 다양한 인맥과 활동의 노하우를 지닌 풍부한 경험이 필요하다.

예측하지 못하는 상황이 수시로 발생하는 재해현장에서는 문제점을 신속하게 발견하고 그 문제점을 해결하기 위한



'결단력'과 '우선 해결해야 하는일'을 결정해야 하는 판단력이 요구되어진다. 재난상황이라는 혼란기에는 심사숙고해야 하는 일보다는 순간적인 판단을 필요로 하는 일이 더 많으므로 회의나 협의를 통한 충분한 공유 없이 일이 처리되기도 하고, 시기를 놓쳐버리면 일이 진행이 되지 않은 사안들도 발생한다. 마찬가지로 절대적인 정답이 없는 경우가 대부분이다. 그런 상황에서 최선의 선택을 하기 위해서는 '상황판단력'을 기르는 것이 필요하고 진정한 요구를 파악하는 힘과 결과를 내다보는 상상력, 그리고 상황에 맞는 균형 감각이 있어야 한다. 그러나 이 모든 것을 갖추고 있다고 하더라도 재난상황에서는 수많은 돌발 상황이 발생하게 되므로 관리자는 훈련과 경험을 통해 길러져야 한다.

#### 4) 자원봉사자

재해 시의 자원봉사자의 구분은 참가형태에 따라 다음과 같이 나눌 수 있다.

우선 전문성을 가진 자원봉사자로서 조직적으로 활동하는 자원봉사자이다. 재해가 발생했을 때 자발적이고 적극적으로 활동할 수 있는, 단체에 소속되어 있는 자원봉사자로 대부분의 단체는 그 활동영역이나 활동 목적이 일정부분 명확하게 설정되어 있으며 단체 안에서 활동의 조정역할을 하는 관리자가 있는 경우도 있다. 인명구조 전문단체, 의료전문단체가 여기에 속하며 재해지역에 있는 단체가 다른 지역에 있는 단체와 네트워크하거나, 단체의 중앙에서 전체 활동을 조정하기도 한다. 주로 전국규모의 단체로 이루어진 이러한 단체들이 재해가 일어났을 때 서로 정보를 공유하고 네트워크를 만들어 활동한다면 조직적인 활동으로서 큰 힘을 발휘할 수 있다.

둘째로 전문성은 있으나 조직에 속하지 않는 자원봉사자로서 의사, 간호사, 인명구조원으로서 활동에 전문성은 가지고 있으나 자원봉사단체에 소속이 되어 있지 않거나 소속단체가 자원봉사활동을 하지 않았던 경우를 말한다. 여기에 속한 자원봉사자가 보다 효율적으로 활동하기 위해서 재해지역의 행정기관이나 공적인 기관과 연관된 활동을 하는 것이 바람직하다.



세 번째로 전문성은 없으나 조직에 속한 자원봉사자로서 재해지역에서 가장 많은 비율을 차지하는 자원봉사자이다. 재난에 대비한 훈련에 경험이 없는 기업체의 사원이나 지역단체에 속해있는 봉사자로서 많은 자원봉사자가 필요하거나 지속적인 인원 투입이 필요한 상황에서는 반드시 특정한 지식이나 경험이 없어도 큰 힘이 될 수 있는 봉사자이다. 재해현장에 투입되는 90%이상이 이러한 자원봉사자이며 재해지역의 자원봉사센터와의 역할분담과 조정을 통해 활동을 해나가는 것이 효과적이다.

네 번째로 특별한 전문성도 없고 조직에도 속하지 않은 자원봉사자로서, 장기 활동을 하는 대부분의 봉사자가 여기에 속한다. 아직까지는 큰 힘을 발휘하고 있지는 못하지만 점차 참여자도 증가하고 있고, 장기 활동을 하는 봉사자가 많아지므로 일반적인 복구활동에 투입되기보다는 지역상황에 대한 정보 수집과 이재민의 욕구조사 등 임시자원봉사센터의 지원활동과 행정기관의 지원활동에 배정되는 것이 효과적으로 보인다. 이러한 봉사자들은 경험이 축적되면 재해구호활동에 대한 노하우가 쌓이게 되어 전문적인 재해구호활동 자원봉사 리더로 성장할 수 있는 가능성을 가지고 있다.

memo



## 2. 재해구호 자원봉사 활동내용

### Point!! 활동내용은?

재해현장 청소, 농작물 복구, 구호물품 배분 등 누구나 할 수 있는 노력봉사부터 집수리, 도배, 보일러 및 가전제품 수리, 의료상담 등 전문적인 기술봉사활동까지 다양하다. 특히 현장에서 활동하기 어려운 분들은 봉사자를 상담하고 접수하는 일, 봉사활동을 홍보하고 업무를 보조하는 일 등을 할 수 있다.

### 1. 활동내용에 따른 구분

재해구호 자원봉사활동은 크게 전문구호활동과 일반구호활동으로 나누어진다. 재해가 일어나면 소방, 군인이 제일 먼저 달려가 인명구조작업을 벌이고 행정기관에서는 대피소 설정이나 긴급물품을 조달한다. 이런 활동은 법률이나 제도에 정해진 조직적 활동이다. 또 의사나 간호사, 토목, 건축기술자 등 자격증을 소지하고 있는 자원봉사자들이 전문적인 지식, 기술을 살려서 일반 자원봉사자가 하기 힘든 영역을 담당하는데 이를 전문적인 구호활동이라 할 수 있다.

일반 자원봉사자에 의한 구호활동은 어느 누구라도 의지만 있으면 할 수 있는 활동으로 이재민구호에 있어서는 특히 노약자, 장애인 등 비상사태에 대처하기 힘든 사람들을 우선적으로 배려해 그분들이 생활하는데 불편함이 없도록 도와주어야 한다.

#### 1) 누구라도 참가 할 수 있는 활동

##### ① 재해 발생 후 1개월 정도까지의 활동

- 대피소 활동(식수제공, 취사, 아이들과 놀아주기, 말 상대되어주기, 물품운반, 정보수집, 휴게소 설치·운영, 안내, 청소, 세탁,

- 모임장소 섭외 등)
- 피해상황 정보 수집
- 의연물품 운반
- 쓰레기, 토사 치우기
- 방 정리, 가재도구 세척
- 몸이 불편한 분 돌보기, 생활 정보 제공
- 통원치료 도와주기
- 이용할 수 있는 가게나 목욕탕, 공공시설 정보 제공
- 농작물 복구
- 농업시설(비닐하우스 등) 복구

##### ② 재해 발생 후 2개월 ~ 6개월까지의 활동

- 이사 도와주기, 청소, 간단한 방 정리
- 몸이 불편한 사람 통근이나 통학 도와주기
- 노약자가족 시장 봐주기, 통원치료 도와주기
- 이재민 돌보기(아이 봐주기, 공부 도와주기, 행사 도와주기)
- 취미 활동이나 오락 도와주기
- 집회장소 섭외와 간단한 행사 기획·집행
- 피해지역 농작물 복구
- 농업시설(비닐하우스 등) 복구
- 임시주거시설 생활지원

##### 2) 어느 정도 전문성이 요구 되는 활동(재해 직후에서 6개월 정도)

- 전기제품 설치, 기계나 자전거 등 수리
- 건설자재 조달, 난간, 발판 설치
- 도배, 장판 수리
- 지붕 수리, 화단이나 벽 보수 공사, 가옥 구조 보강
- 노약자, 환자 등 호스피스, 부상자 돌보기, 유아 돌보기
- 수화 통역, 안내
- 정신 치료, 사회 복지 활동, 콘서트, 연극
- 이·미용, 마사지
- 트럭 등 대형차 운전, 미니버스 운전
- 컴퓨터 통신, 인터넷 설치

- 아마추어 무선
- 광고지 제작, 정보수집, 경리업무
- 행정 단체와의 절충, 회의나 모임 운영

## 2. 거주지에 따른 구분

재해지역을 중심으로 크게 분류해보면 재해가 발생한 지역에 살고 있는 경우와 재해지역 외부에 거주하고 있는 경우로 나눌 수 있다. 재해구호자원봉사활동은 일반적인 자원봉사활동과는 달리 거주지보다 거주지 이외에서 활동하는 경우가 더 많으며 대규모 재난인 경우 외부에서 온 자원봉사자가 자원봉사자의 대부분을 차지하기도 한다.

재해지역에 거주하고 있는 주민의 경우 응급 시에 일반자원봉사자가 인명구조 활동을 하게 되는 경우도 발생한다. 1995년에 일어난 한신·아와지 지진의 경우 지진에서 생명을 구한 사람들 중의 34.9%는 자력에 의해, 31.9%는 가족에 의해, 28.1%가 친구와 이웃에 의해 목숨을 구하는 등 95% 이상이 지역주민에 의해 목숨을 구했다는 사례에서 알 수 있듯이, 도로나 통신이 두절되거나 대규모 재해인 경우 119와 같은 인명구조원이 올 수 없는 경우도 발생할 수 있으며 인명구조원이 오기 전에 응급처치가 필요한 경우가 발생하게 된다. 이때 지역주민의 활동이 인명피해를 줄일 수 있는 큰 역할을 할 수도 있다.

또한 직접 복구활동과 더불어 재해지역의 정보를 수집하여 제공하거나 외부 자원봉사자를 안내하고, 관리하는 역할도 있다. 재해지역의 복구상황을 지켜보면서 이재민에게 시기에 따라 필요한 활동을 지원하는 것은 지역의 상황을 잘 알고 있는 주민이 아니면 할 수 없는 영역이므로 재난발생 후 지역주민은 재해구호활동에 있어서 중심축이 되어야 한다.

2) 2002년 태풍 '루사' 당시 강릉시종합자원봉사센터에 접수된 자원봉사자 13,471명중에서 강릉시 이외에서 온 외부자원봉사자는 12,567명에 달했으며 그 가운데 강원도 이외에서 온 자원봉사자는 8,072명이었다. 강원도 전 지역에서 피해를 입은 경우에는 외부 시·도의 자원봉사자의 비율이 더욱 커진다.

외부 자원봉사자의 경우 일반적으로 도로가 복구되어 재해지역에 진입이 가능한 경우에 대부분의 활동이 시작되므로 응급대응을 할 수 없는 한계를 가지고 있다. 그러나 대규모 재해가 발생하여 지역주민 대부분이 피해를 입어 지역주민만으로 응급대응을 할 수 없을 때에는 대부분의 자원봉사활동이 외부자원봉사자에 의해 이루어지기도 한다.<sup>2)</sup> 이때 외부 자원봉사자는 긴급시에 이루어지는 대피시설 지원과 같은 구호활동뿐만 아니라 자원봉사자를 모집하여 파견하거나 물품, 의연금 모집 등 다양한 활동을 펼칠 수 있다.

## 3. 시간경과에 따른 활동내용

자원봉사자의 활동은 기본적으로 이재민이 무엇을 필요로 하고 있는가에 따라 달라진다. 이재민이 필요로 하는 구호활동은 시간이 흐름에 따라 시시각각 변하고 그 내용도 점차 다양해진다. 재해지역의 시간 경과에 따라 인명구조기, 응급생활 복구기, 생활복구기, 장기생활 복구기로 나눌 수 있다.

### 1) 인명구조기

재해가 발생한후 인명구조활동이 이루어지는 기간이다. 한신·아와지 지진에서 95% 이상이 지역주민에 의해 생명을 구했다는 사례를 앞에서 기술했지만 이러한 특수한 경우가 아니면 전문적인 기술을 갖고 있지 않은 일반자원봉사자가 인명구조를 하는 것은 대단히 위험한 일이다. '건물붕괴사고'와 같은 재해나 토사붕괴로 인한 인명피해가 우려되는 경우에 2차 재해를 유발할 수도 있기 때문에 인명구조는 훈련을 받은 전문가만이 해야하며, 전문자원봉사자라고 하더라도 현장의 지휘나 통제에 따라야한다.

'삼풍백화점붕괴사고' 당시 인명구조를 하기 위해 달려온 수많은 자원봉사자들은 비록 훈련을 받고 기술을 가지고 있는 전문봉사단이었지만, 현장의 통제에 따르지 않고 각자 자신이 속해있는 단체의 지시에 따라 활동했기 때문에 인명구조 현장에서 큰 혼란을 초래했고, 무리한 인명구조 활동을 하다가 2차 재해를 당하는 경우도 발생했다. 그러므로 인명구조기에는 훈련



받은 자원봉사자만이 활동을 해야 하며, 또한 119와 같은 현장의 지휘팀의 통제에 따라 조직적인 활동을 전개해야 한다. 이 시기에는 일반자원봉사자의 활동보다는 전문적인 자원봉사자의 역할이 두드러진다. 특히 인명구조와 더불어 긴급구호활동을 위해서 군인이나 소방대원이 투입되는 경우가 많다. 지역에서는 지역 리더를 중심으로 인명피해에 대한 상황 파악, 현장정리를 위한 교통안내, 응급환자 치료 및 간호 등의 활동이 펼쳐진다. 지역에 대한 위험도에 대한 판정이 내려지기 전의 상황이므로 일반자원봉사자의 활동이 금지되는 경우도 있다.

## 2) 응급생활 복구기

재해가 발생하여 지역이 고립되거나, 피해위험이 예상되어 응급대피를 해야 하거나, 주택의 침수·파손으로 인해 어쩔 수 없이 지역의 학교나 체육관 등과 같은 임시대피시설에서 생활을 해야 하는 대피기와 생활기반시설이 복구되는 시기라고 할 수 있다.

이 시기는 주민의 의식주 환경에 대한 복구가 이루어지는 시기이며, 임시 거주시설에 대한 지원활동과 더불어 전기, 수도, 가스와 같은 생활기반시설에 대한 복구활동이 이루어진다.

이재민은 지역의 위험요소가 사라지거나 일부 침수된 주택에서 물이 빠져 다시 집으로 돌아가기까지 재난 상황과, 재해의 종류에 따라 짧으면 하루에서 두세 달이 소요되는 경우도 있다. 임시 대피 시기는 대부분의 이재민이 집으로 돌아가는 시기에 마무리되는 경우가 많으며 주택이 완전 파손된 경우에는 집이 복구되기까지 컨테이너와 같은 임시거주시설에 들어가거나 친척이나 이웃집으로 이전하는 경우가 대부분이다.

이 시기의 자원봉사활동은 대부분 대피시설 지원활동으로 이루어지는데 피해지역 주민을 위한 긴급구호물품 전달과 급식과 빨래와 같은 활동을 펼치거나 전문 의료봉사단의 의료봉사, 방역활동이 주로 이루어진다. 임시대피시설에서 생활하는 이재민들은 개인적인 생활이 보장되지도 않고, 익숙하지도 않은 공동생활을 하게 되면



서 불편을 겪거나, 미래에 대한 불안감 등으로 인한 스트레스가 발생하기 때문에 심리적 지원이 필요한 시기이기도 하다.

응급구조 활동과 대피기가 마무리되면 그때부터 생활복구활동으로 들어간다. 풍수해의 경우 자택으로 돌아간 이재민을 위한 다양한 활동이 이루어지는데 침수가옥 정리, 가재도구 세척, 방역, 빨래와 농작물 복구, 토사제거 등 가장 많은 일손이 필요한 시기이며 전기와 가스, 수도, 도로 등 생활기반시설에 대한 복구도 이루어진다. 붕괴 및 가스사고와 같은 인적재난의 경우는 전문봉사단이 투입되는 시기이지만 자연재난의 경우에는 침수가옥 정리와 토사제거가 활동의 대부분을 차지하며 건설, 중장비 등 복구장비에 대한 지원도 필요해진다. 또한 재해지역의 잔해물 처리가 긴급하게 이루어져야 하는 시기이기도 하다. 지역의 리더와 자원봉사센터는 지역의 피해상황을 진단하고 기존에 구축되어 있는 재난관리 시스템을 점검하면서 봉사자들을 운용해가야 한다.

## 3) 생활복구기

응급생활복구기가 끝나면 이재민은 일상 활동으로 돌아가게 된다. 초기 활동은 비닐하우스 철거와 농작물 복구 등 생계에 필요한 시설에 대한 복구활동 중심으로 이루어진다. 이때부터는 농작물의 복구와 앞으로의 생활을 위한 설계가 필요해진다. 재난복구활동이 재해가 일어나기 전의 상황으로 되돌아가기까지의 활동이라고 한다면 생활복구기는 이재민이 재난 이전의 상태로 생계활동을 할 수 있도록 보다 안정된 삶의 기반을 만들어 가는 시기이다. 재난의 경우 피해자는 마음의 상처를 치유하고 일상생활로 돌아가기까지는 기나긴 시간이 필요하므로 재해를 당한 어린이의 경우 성인이 될 때까지 지속적으로 관찰하고 지원하는 장기적인 지원활동이 요구되기도 한다. 또한 삶의 터전이 되는 지역 전체가 재해를 입었을 경우에 새로운 일자리를 찾거나 생활에 필요한 자금을 대출한다거나, 새로운 주택에 입주하는 문제를 비롯하여, 피해지역 주민들, 특히 고령자와 같은 노약자에 대한 심리적 지원이 이루어져야 한다. 대부분의 활동은 피해지역 주민겨울나기 지원, 김장해드리기, 농작물 수확하기 등이며, 특히 재해를 입은 지역의 농작물 팔아주기 행사를 봉사자들을 중심으로 해나가는 등 상상력을 발

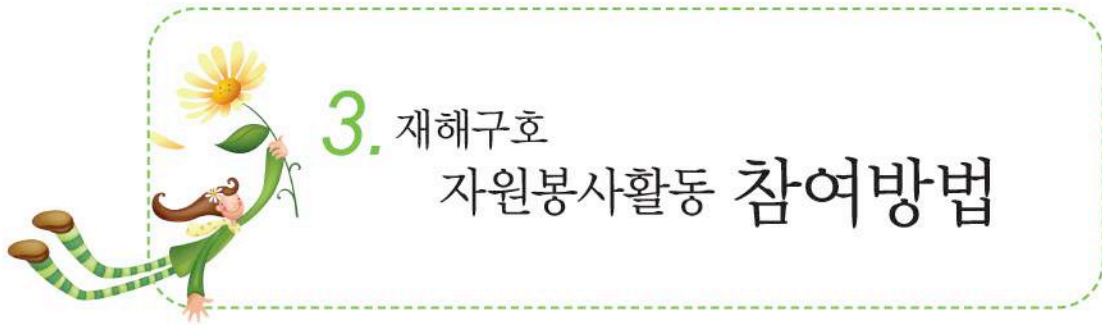


위한 다양한 지원활동이 필요한 시점이다.

#### 4) 장기생활복구기

장기생활복구기는 1~2년으로 마무리되는 것이 아니라 피해를 입은 사람들에게 대한 생애를 통해 지원활동이 지속되어야 한다는 관점을 갖는 것이 중요하다. 이 시기에는 재해 시 설치되었던 임시자원봉사센터의 활동도 종료되고, 피해지역도 안정되어 일상생활로 돌아간 시점이므로 외부의 자원봉사 활동을 통한 지원활동이 이루어지지 않는다. 따라서 지역의 주민을 중심으로 행정도우미 활동을 위한 봉사단, 심리적 상담을 위한 상담봉사단 등을 운용해나갈 수 있으며, 지역주민을 중심으로 한 일상적인 봉사활동 속에 피해지역 주민의 생애를 지원하기 위한 활동이 꾸준히 이루어져야 한다.

memo



### 3. 재해구호 자원봉사활동 참여방법

**Point!!** \_ 참여하려면?

아무런 준비없이 재해지역으로 무작정 떠나지 말고 반드시 가까운 자원봉사센터와 상담한 후 결정한다.

**1. 우선 피해상황을 파악하자**

자원봉사자로서 재해구호활동에 참가하고자 할 때 우선 할 일은 재해가 일어난 곳의 피해상황을 파악하는 것이다. 재해지역에서 자원봉사활동을 할 때 자신의 몸을 위험상황으로부터 지키고 이재민에게 필요한 활동을 하기 위해서는 피해상황과 정확한 현지의 정보를 알아야 한다. 이를 위해서는 우선 텔레비전이나 신문, 재해대책본부 등을 통해 정보를 확인해야 한다.

**2. '갈까, 말까' 를 판단한다.**

재해가 일어난 지역에서 재해구호자원봉사자로서 어떤 지원활동을 하고자 할 때에 갈 것인가를 판단하기 위해서는 우선 자신이 살고 있는 지역의 자원봉사센터나 가까운 시·도나 구·군에 있는 자원봉사센터, 구청이나 동사무소의 자원봉사 담당자들과 상의를 한 후 정확한 정보를 입수하여 판단한다.

**1) 마음대로 판단은 금물**

혼자서 마음대로 판단하지 말고 자기가 소속해 있는 조직이나 단체에 상의하는 것이 바람직하다. 또한 재해가 발생한 당일에는 구명, 구호활동에 필요한 기능이나 자격을 가진 사람 외에는 자원봉사자가 필요한 경우는 드문 일이다. 재해가 발생 3일정도가 경과한 후부터 가는 것이 바람직하다.

**2) 자원봉사 관리자 지시에 따른다.**

자원봉사활동에 참가하더라도 각자가 생각하고 있는 대로 행동을 해버리면 오히려 재해지역의 복구활동을 더 혼란스럽게 만든다. 자원봉사센터에는 자원봉사관리자라고 하는 전문적인 직원이 근무하고 있다. 관리자는 재해지역에서 필요한 활동과 활동희망자의 개성이나 특기, 장점을 종합하여 적재적소에 자원봉사자를 파견하는 사령탑과 같은 존재이다. 따라서 참가희망자는 자원봉사관리자의 지시에 따라 행동하는 것이 기본이다.

**3. 사전준비를 철저히 한다.**

**1) 재해지역에 가기로 판단했다면 가족의 이해와 동의를 구한다.**

가족의 이해와 동의를 구하여 재해지역에서 자원봉사활동을 할 때에도 적어도 하루에 1회 이상은 가족에게 안부전화를 해 가족들을 안심시키는 것이 중요하다.

**2) 재해지역까지 교통기관의 연결 상태를 잘 확인해 둔다.**

재해지역으로 가는 교통수단이 마비되었을 경우, 자원봉사자가 현지에 가기가 쉽지 않은 일이다. 도로와 건물이 전부 또는 일부분 침수되어 사람의 이동이 위험한 상태라면 혼자서 무작정 떠나지 말고 갈 수 있는 다른 방법을 찾아야 한다.

**① 자기가 소속되어 있는 조직과 협조하여 행동한다.**

: 기업체 가운데는 사원으로 구성된 자원봉사단이 있거나 또는 지원자를 모집하여 자원봉사를 지원하는 곳이 많다. 근무지에서 그와 같은 움

직임이 있는지를 확인한다. 또한 지역의 자원봉사단체에서 자원봉사자를 모집해서 재해지역에 보낼 계획이 있는지를 확인한다.

② 지역의 자원봉사센터에 신청 한다.

: 각 지역에 설치되어있는 자원봉사센터에 문의해보면 지역의 자원봉사센터 단위에서의 지원활동계획이 있는지를 확인할 수 있다. 지원활동 계획이 있다면 지역의 자원봉사센터에 신청하여 참가하는 것이 좋다.

③ 단독으로 가는 것은 피한다.

: 자원봉사자로 간다고 하면서 도중이나 현지에서 부상당해 다른 사람의 구호를 받게 될 수도 있다. 또한 여럿이 가더라도 승용차로 현지에 들어가려는 생각도 좋지 않다. 승용차는 사람만 주로 운반할 수 있지만 주차 공간, 도로정체 등의 문제가 뒤따르므로 구호활동에 방해가 되기도 한다. 실제로 몇 년 전 경기도 북부 지역에 수해가 났을 때 몰려오는 승용차량 때문에 오히려 구급차가 들어가지 못하는 사태가 생기기도 했다. 따라서 승용차로 재해지역에 들어가는 것은 가급적 삼가고 대형차량을 이용하거나 가까운 지역이라면 자전거나 오토바이를 이용하는 것이 좋다.

3) 필요한 물건은 사전에 확인한다.

자원봉사자로 재해지역에 갈 때, 중요한 것은 재해지역에 도움이 되어야 한다는 것이다. 그러기 위해서는 개인 장비는 반드시 챙겨가야 한다. 개인이 준비해야 할 물건은 긴팔 옷, 긴 바지, 우비, 장갑, 갈아 신을 신발, 수건, 세면도구, 갈아입을 옷, 양말, 음료, 점심, 의료보험증(적어도 복사본 등), 휴대전화 등 여러 가지가 있다. 그러나 그중 가장 필요한 것은 옷은 얼굴이다.

4) 소지품 준비에 유의할 점

① 최저 3일간을 자급자족 할 수 있어야

: 당일 활동이라면 도시락을 준비해야하지만 숙박을 하는 활동이라면 최저 사흘분 정도를 대비한 비상식품을 준비한다. 보관이 쉬운 통조림이나 즉석식품이 적당하며 식수도 준비한다. 고칼로리 과자나 인스턴트식품, 즉석식품 등을 중심으로 하고 쓰레기도 본인이 처리해야 하므로 봉투도 잊지 말고 챙기도록 한다.

② 필수품, 있으면 편리한 물건, 불필요한 물건이 무엇인지 구분해야 한다.

: 예를 들어 손전등은 있으면 편리한 것. 무전기는 개인이 함부로 가져오지 않은 것이 낫다. 필수품을 중심으로 준비하는 것이 기본이다.

③ 소지품 목록

- ㄱ. 옷 : 기후에 맞게 움직이기 편한 옷이 좋다. 특히 겨울엔 추위 때문에 주의해야 한다. 겨울철 속옷은 면인 경우 땀을 흡수해서 몸을 차갑게 해서 체력 소모를 하게 하므로 가능한 면제품은 피하고 땀을 발산하는 화학섬유나 양모 속옷을 선택한다. 감기에 걸리면 본인이나 주위사람이나 고생이 되므로 겉옷은 보온성이 높은 스웨터에 파카 등이 좋다. 우천 시의 준비도 꼭 준비해야 한다.
- ㄴ. 낮고 두툼한 운동화 : 자원봉사 활동에서 가장 중요한 것은 활동력이므로 낮고 두툼한 신발이 가장 무난하다. 농구화나 테니스화도 좋으나 운동화 내부에 물이 차는 경우가 있으므로 비오는 날에도 쾌적하게 활동할 수 있는 신발을 준비한다.
- ㄷ. 장갑 : 쓰레기를 치우거나 물자를 운반할 때 장갑은 빼놓을 수 없는 필수용품이다. 가장 좋은 장갑은 작업용 목장갑이다. 일회용으로는 적당하지 않지만 가격도 싸고 세탁도 쉬워 실용적이다.
- ㄹ. 마스크 : 지진과 같은 재해에서는 쓰러진 가옥이나 무너진 빌딩 파편으로 엄청난 먼지가 발생한다. 문제는 그 먼지를 포함하고 있는 석면이다. 석면은 단열재 등에 사용되지만 그것을 흡입하면 10년 후, 20년 후에 폐암을 유발할 우려가 있다. 마스크 착용은 이것을 방지하는데 가장 효과적이다. 보통 사용하는 면 마스크는 효과가 없으므로 대형 할인점에서 구입할 수 있는 공업용 마스크가 가장 좋다.
- ㅁ. 돈 : 너무 많은 양이 아닌 적당한 금액이 좋다. 돌아올 때의 차비는 꼭 확보해두도록 하고 연락을 취할 때에 쓸 공중전화카드도 필요하다.
- ㅂ. 배낭 : 자원봉사자는 자기 소지품은 자기가 관리해야하므로 자신의 물건은 하나로 정리해서 갖고 다니기 위해서는 배낭이 꼭 필요하다. 물건을 넣을 경우는 가벼운 물건은 아래에, 무거운 물건은 위에 넣는다. 앞주머니에는 금방 사용할 수 있는 물건을 넣어 둔다. 새것을 구입할 때는 등산전문점에서 좀 비싸더라도 체격에 맞는 것을 구입하는 편이 좋다.



- 스. 침구(침낭) : 당일치기로 활동을 할 경우는 필요하지 않지만, 침식 제공을 받은 경우나 텐트가 준비 되어 있는 경우에 필요하다. 재해 초기에는 이불도 부족한 상태이므로 침낭을 준비한다. 여름용과 겨울용은 성능이 다르므로 반드시 점검하도록 한다. 침낭은 습기가 차기 쉬우므로 사용한 다음에는 그늘에서 말린다.
- 오. 재해지역 및 주변 지도 : 휴대하기 간편한 축소형 지도를 선택한다. 사전에 재해지역의 도로, 철도 등 교통정보도 조사해 둔다.
- 즈. 세면도구 : 수건, 비누, 치약, 칫솔 등
- 츠. 의약품 : 붕대, 반창고, 두통약, 구강청정제, 감기약, 위장약, 비타민제 등을 활동하는 일수에 맞춰 준비한다. 만일을 위해 건강보험증을 지참한다.
- 크. 그 이외의 장비 : 이동전화, 라디오, 손전등, 필기도구, 노트, 매직펜 등이 있으면 편리하다.

1 돈	<input type="checkbox"/>	16 손전등	<input type="checkbox"/>
2 주민등록증	<input type="checkbox"/>	17 침낭	<input type="checkbox"/>
3 의료보험증	<input type="checkbox"/>	18 간이 텐트	<input type="checkbox"/>
4 속옷	<input type="checkbox"/>	19 면장갑	<input type="checkbox"/>
5 수건	<input type="checkbox"/>	20 로프	<input type="checkbox"/>
6 우비	<input type="checkbox"/>	21 쓰레기봉투	<input type="checkbox"/>
7 운동화(말창이 두꺼운것)	<input type="checkbox"/>	22 비닐봉투(젖은소지품담는용)	<input type="checkbox"/>
8 헬멧	<input type="checkbox"/>	23 방수시트	<input type="checkbox"/>
9 식료품(3일정도분)	<input type="checkbox"/>	24 휴대전화와 전화카드	<input type="checkbox"/>
10 휴대용 식기	<input type="checkbox"/>	25 휴대용 라디오	<input type="checkbox"/>
11 난로	<input type="checkbox"/>	26 마스크, 안경	<input type="checkbox"/>
12 물통, 물	<input type="checkbox"/>	27 구급의약세트	<input type="checkbox"/>
13 병따개, 캔 따개, 칼	<input type="checkbox"/>	28 지도	<input type="checkbox"/>
14ライター	<input type="checkbox"/>	29 필기도구	<input type="checkbox"/>
15 휴지	<input type="checkbox"/>	30 세면도구	<input type="checkbox"/>

※ 3일정도의 활동을 기준으로 설정한 것이다. 재해지역의 상황이나 계절에 따라 목록을 바꿀 수 있다.

## 재해구호 자원봉사자의 자세

### 1 재해구호활동을 하는 목적을 생각한다.

우선 무엇을 위해 하는가, 무엇을 할 수 있는가를 생각해본 후 내가 할 수 있는 일부터 시작해야 한다.

### 2 사전 활동계획을 확인한다.

재해가 발생했다고 아무런 계획없이 달려간다면 오히려 재해구호 활동에 방해가 될 수 있다. 사전에 피해지역의 상황을 정확하게 파악하고 가까운 지역의 자원봉사센터에 연락해서 활동에 관한 사전 교육을 듣고 가는 것이 좋다.

### 3 신뢰하고 신뢰받을 수 있어야 한다.

일부자원봉사자들은 자원봉사활동 신청을 하고 아무런 연락없이 가지 않는 경우가 있다. 서로 신뢰하고 재해지역에 피해를 주지 않기 위해서는 약속은 반드시 지켜야 한다. 피해지역에서는 성실하게 일해야 서로 신뢰하는 관계가 만들어질 수 있다.

### 4 예의를 지켜야 한다.

재해지역의 주민들은 급작스런 피해로 인해 심리적 충격을 받은 경우가 많다. 그러나 재해 직후의 상황이라 할지라도 이재민은 약자도 불쌍한 사람도 아니다. 보통 사람이 물적 피해를 입었거나 정신적 타격을 받은 것이며 조금만 힘을 보태준다면 스스로 극복할 수 있는 사람들이다. 따라서 이재민과 함께 할 때에는 마음의 상처가 되는 말이나 행동을 삼가고 조심스럽게 행동해야 한다.

재해구호 자원봉사활동의 자세

**5 재해구호활동은 이벤트가 아니다.**

재해현장에서 많이 볼 수 있는 장면은 재해구호활동을 하기 위해 참가한 자원봉사자들이 마스크이나 이재민의 눈에 띄기 쉬운 활동에만 몰리는 것이다. 또한 단체로 활동에 참여하는 경우에 구호활동보다는 단체에 대한 광고에 더 집중하는 경우도 있다. 이러한 행동은 이재민을 돕기는커녕 오히려 상처를 입히게 되므로 절대로 해서는 안된다.

**6 단체로 행동한다.**

재해현장에는 많은 위험이 도사리고 있으므로 혼자 떨어져 활동을 하다보면 위험에 처할 수 있다. 그러므로 재해현장에서는 가급적 팀을 이루어 활동하고 현지 자원봉사관리자의 지시에 따르는 것이 중요하다.

**7 피해주민이 필요로 하는 활동을 한다.**

간혹 재해현장에서 피해지역 주민이 필요로 하는 활동이라기보다는 외부에서 온 자원봉사자들 스스로가 하고 싶은 일만 하는 경우를 볼 수 있다. 무조건 자기가 하고 싶은 일만 고집하기보다는 이재민이 필요로 하는 활동이 우선되어야 한다.

**8 스스로 안전을 지켜야 한다.**

재해현장에서 무리하게 활동하거나 혹은 자신이 할 수 없는 일인데도 일을 맡아서 하다보면 사고가 날 수 있다. 스스로 지치거나 무리하지 않도록 작업을 할 때에는 휴식을 취하면서 일을 하도록 해야 한다. 특히 더운 여름에는 탈수의 위험

재해구호 자원봉사활동의 자세

이 있으므로 작업 중 물을 자주마시고, 몸이 힘들거나 피곤함을 느낄 때는 다른 사람의 눈치를 보지 말고 쉬는 것이 좋다. 또한 홍수 피해로 수인성 전염병의 위험이 있는 지역에서 작업할 때에는 반드시 장갑과 마스크를 끼고, 동물의 사체 등을 함부로 만져서는 안된다. 그리고 봉사활동을 하기 전에 상해보험을 가입해 두는 것이 좋다.

**9 항상 기록하고 작업 후 평가한다.**

재해구호자원봉사활동이 끝나면 스스로 활동에 대해 평가하고, 평가내용이나 고쳐야 할 점을 함께 활동한 단체 관리자에게 이야기하는 것이 이후 활동에 도움이 될 수 있다.

**10 일상생활에서도 자원봉사활동은 계속되어야 한다.**

아무리 재해지역에서 열심히 일한 자원봉사자라도 평상시에 길에 담배꽂초를 함부로 버리고, 몸이 불편한 사람이 고통을 당하고 있는 것을 보고도 모른 척 하는 사람은 좋은 자원봉사자라고 할 수 없다. 자원봉사활동은 재해지역에서 잠깐 이루어지는 활동이 아니라 일상생활에서도 계속 되어야 한다.



# Part 2

## 재해구호 실무과정의 이해

- 1 재해구호활동에 필요한 활동규범과 원칙
- 2 의연금품의 모집 및 전달과정
- 3 재해구호와 심리적 지원
- 4 응급처치와 심폐소생술





# 1. 재해구호 활동에 필요한 활동 규범과 원칙

**Point!!** \_ 재해구호활동에도 규범과 원칙이 있다

재해지역에서 무작정 활동을 하는 것만으로는 피해지역에 도움이 되지 않는다.

## 1. 재해구호활동에 필요한 활동 규범<sup>3)</sup>

### 1) 활동 규범

- ① 복구나 부흥의 주역은 이재민이다. 자원봉사는 그것을 지원하는 존재라는 원칙을 잊어서는 안된다. 또한 피해지역이나 이재민, 지역의 행정기관, 자원봉사센터 등에 당신의 선의를 살릴 수 있는 장을 만들어 준 것에 대해 감사하자.
- ② 물·식료·상비약, 적절한 복장·보험 등 필요한 준비를 갖추어 피해지역에 들어가야 한다. 이재민·피해지역이나 현지의 자원봉사센터에 부담을 지우지 않도록 해야 한다.
- ③ 일이 없더라도, 일감을 무리하게 찾아내기 보다는, 피해지역 이재민에 대해 보다 잘 이해할 수 있도록 하자.
- ④ 수면시간이나 피로에 조심하고 건강에 주의하여, 부상 등으로 피해지역에 부담이 되지 않도록 하자.
- ⑤ 구호활동에 참가할 때에는, 자신의 행동계획을 주위에 사전에 설명하고 참여하도록 하자.

3) 니가타 주에쓰 지진에서 방재 블런티어 활동의 조사결과를 기초로 일본 내각부에서 정리한 내용을 참조하였음.

- ⑥ 동료들과 자주 이야기하고, 혼자서 일을 끝어안지 않도록 해야 한다.
- ⑦ 재해의 규모, 종류, 지역 등에 의해 자원봉사센터의 운영이나 행정기관의 재난관리에는 차이가 있는 것이 당연한 것이다. 어디까지 피해를 입은 현상이 중심이 된다는 것을 잊지 않도록 해야 한다.
- ⑧ 자원봉사센터나 행정기관의 재난관리 담당자들에게는 가능한 실수 있는 여건을 마련해주고, 주위에서는 휴식을 이해하고 지원해주어야 한다.

### 2) 활동방향

- ① 이재민이 외부 자원봉사자를 경계하거나 또는 조심하는 바람에 일감이 나오지 않을 수도 있다. 이런 상황에서는 지역내 또는 인근지역의 분들과 협력하여 활동하자.
- ② 피해지역 내부에서 활동을 관리할때에는 지역내의 주민들이나 혹은 인근의 주민이 활동의 중심이 되어 운영될 수 있도록 한다. 지역주민이 스스로 재난대응에 쫓긴다 하더라도, 외부지원자만으로 의사결정을 하는 것을 피하고, 지역 외에서 온 자원봉사자들이나 지원 단체들은 지역 운영의 주체가 아닌 지원자의 역할을 맡아야 한다.
- ③ 원활하게 활동하기 위해서는 지역내에서 일하고 있는 다양한 단체들과의 커뮤니케이션을 원활하게 하는 것이 좋다.
- ④ 이재민의 욕구는 시시각각 변하므로, 오래된 정보를 제공하게 되면 불필요한 물품이 집중되어, 피해지역의 부담으로 되기도 한다. 그러므로 언론이나 웹사이트를 통해 지원물자를 요청하는 경우에는, 최신정보를 제공하고 필요물품이나 인적자원이 들어왔을 때에는 그 결과를 신속하게 알려야 한다.
- ⑤ 대피소에 있는 사람과 이야기를 할 때에는, 상대방과 같은 높이의 시선을 두는 자세를 취해 자연스럽게 눈을 마주보면서 이야기할 수 있도록 한다.

### 3) 주의사항

- ① 자신이 할 수 있는 것을 판단하여, 예를 들면 이재민에게 의뢰를 받았다고 하더라도, 자신이나 주변을 위험에 빠뜨릴 위험이 있는 것은 접수를 받지 않도록 한다.

- ② 이재민의 입장을 가능한 이해하고, 자신의 판단을 강요하지 않도록 한다.
- ③ 외부에서 지원활동을 하는 자원봉사자들에게는 재해지역에서의 활동이 비일상적인 활동이지만, 이재민이나 피해지역은 하루빨리 일상적인 생활로 돌아오게 하는 것이 필요하다.
- ④ 일상의 자원봉사활동보다 위험한 것이 재해구호 활동이다. 스스로 다치거나 위험에 빠지는 것을 예방하기 위해 스스로 보험에 가입해두는 것이 좋다.
- ⑤ 필요 이상의 자신의 경험을 과대 포장하는 것을 피한다.

## 2. 활동원칙

### 1) 자신의 안전은 자신이 지킨다.

재난피해지역의 대피소나 그 주변은, 활동 중에 2차재해가 발생할 수 있는 위험성이 있다. 이러한 상황에 대한 이해와 더불어 자신의 안전을 스스로 확인하는 자기책임을 기초로 활동한다는 생각이 중요하다

### 2) 구호물품을 받지 않는다.

자원봉사자들은 식사나 음료, 잠자리를 확보해하여 자급자족할 수 있도록 준비하는 것이 원칙이다. 설령 구호물품이 남아있다고 하더라도 피해지역 주민을 위한 물품이라는 것을 잊어서는 안된다.

### 3) 피해주민을 우선으로 고려해야 한다.

대피소내의 전화나, 화장실 등과 같은 시설은 피해주민이 우선적으로 사용할 수 있도록 배려해야 한다.

### 4) 말 걸기는 신중하게 한다.

평상시에는 아무렇지도 않게 쓰여 지는 말을 재난피해지역의 주민들에게는 커다란 상처나 반감을 살 수 있다. 자원봉사자 입장에서 위로의 말을 한다고 해도 '당신이 뭘 알아?' 하는 반응을 보일 수도 있다. 그러므로 재해지역에서 주민들과의 대화할 때는 주의해야 한다.

### 5) 절도 있는 태도를 갖는 것이 필요하다.

재난 피해지역에서 활동을 하다보면 무엇이든 다 자원봉사자의 손으로 해결하려고 하게 된다. 즉 피해주민 스스로가 활동에 소외되어, 수동적으로 지원을 받는 입장에만 될 위험도 있다. 그러므로 피해주민이라고 해서 그들이 원하는 모든 것을 다 들어주려고 하는 것은 별로 바람직하지 못하다. 활동 가운데 자원봉사자의 힘으로 할 수 있는 것, 지역주민 스스로가 해야 하는 일에 대한 원칙을 세우는 것이 필요하다.

### 6) 본래의 목적을 잊지 말자.

피해지역의 복구를 위해 온 것을 잊지 말아야 한다. 자원봉사자는 각자마다 가지고 있는 특기가 있으나, 자신이 잘 할 수 있는 일을 하기보다는 재해 피해지역 주민이 원하는 활동을 하는 것이 우선되어야 한다. 재난피해지역에서 활동할 때 자신이 잘 할 수 있는 특기를 살려서 활동을 하는 것이 중요하기는 하지만, 이것이 재난피해지역에서 반드시 통용될 수 있는 원칙은 아니다.

### 7) 재난피해지역에서의 얻은 정보는 신중하게 처리해야 한다.

재난피해지역에서 장기간에 걸쳐 활동을 하게 되면 처음에는 알지 못하는 지역의 문제나 지역 갈등을 접하게 된다. 농촌지역의 경우 토박이들과 외지에서 온 사람들과의 갈등이 있을 수 있고, 또 구호물품을 둘러싸고 싸움이 일어나거나, 심각한 갈등상황이 지역에서 벌어지기도 한다. 재해지역에서 활동하는 자원봉사자는 이러한 지역의 문제를 다른 자원봉사자들에게 전할때에 신중해야 한다. 즉 아무 생각없이 이러한 지역 이야기를 전파하게 되면 지역에 대한 나쁜 소문이 퍼지게 되어 오히려 지역의 복구에 장애물로 작용하게 된다. 그러므로 지역 상황을 잘 알게 되었다고 하더라도 함부로 이야기를 하지 않는 것이 바람직하다.

### 8) 가지고 간 쓰레기는 되가져와야 한다.

재난지역에서 흔히 볼 수 있는 장면은 자원봉사자들이 구호활동을 하면서 사용한 장비, 먹고 난 도시락 등 쓰레기를 피해지역에 버리는 일이다.

재난 발생 직후에 재해지역을 가보면 마치 거대한 쓰레기 집하장처럼 보일 때가 있다. 재해쓰레기가 마을 전체에 뒤덮여 있는 경우도 허다하다. 아무 생각 없이 자원봉사자들은 '어차피 치워야 되는 쓰레기' 라는 생각에 재해쓰레기 옆

에 쓰레기 봉지를 버리거나 한다. 그러나 재난피해지역에 찾아오는 자원봉사자들은 하루에 적게는 수백 명에서 수천 명에 이른다. 이렇게 찾아온 자원봉사자들이 한 사람이 하나씩만 버려도 그것은 재해지역의 쓰레기 처리에 부담을 가중시키는 일이 된다.

#### 9) 현장에서 배워야 한다.

중요한 것은 현장에서 배운다는 것이다. 순발력, 적재적소, 유연성, 수용, 이재민의 욕구의 수신력, 자기판단력, 이것은 현장에서 키워지고 단련되어 지는 것이다.

#### 10) 정보를 공유해야 한다.

재난피해지역에서 활동하면서 알게 된 새로운 점이라든지, 활동하는데 필요한 정보를 자신만이 알고 있는 것이 아니라, 지역의 자원봉사센터 및 행정기관에 알려 정보를 공유해야 한다. 특히 어려움을 겪고 있는 이재민이 있다면 그 정보를 관련단체와 공유하여 지원할 수 있는 방법을 알려주는 것도 필요하다. 또한 지역에서 필요로 하고 있는 구호물품에 대한 정보를 적극적으로 홍보하는 것도 필요하지만 지역에 필요없는 구호물품이 지나치게 집중된다는지 하는 정보도 관련기관이나 행정기관 등에 알려주는 등 이후의 활동에 대비한 정보를 서로 공유하는 것이 필요하다.

memo

## 2. 의연금품의 모집 및 전달과정

### Point!!

전국의 언론사 및 ARS, 인터넷을 통해 성금모금에 참여할 수 있으며, 물품을 기탁할 때는 이재민이 꼭 필요로 하는 물품인지를 생각해본 후 기탁한다.

재난이 발생하면 전국재해구호협회를 비롯한 모금기관에서는 피해규모에 따라 모금목표액과 모집기간을 정해 행정자치부에 모금허가 신청을 하고, 승인이 나면 전국의 언론사(방송사·신문사), ARS, 인터넷 (<http://www.relief.or.kr>)등을 중심으로 국민성금 모금운동에 들어간다.

모금된 성금은 「재난 및 안전관리기본법」에 의한 중앙지원 대상자 중 소방

### ■ 의연금 지원절차



방재청 훈령 제79호에 따라 이재민 위로금으로 지원한다. 특히 모집된 의연금은 공공시설의 복구비 등으로는 사용할 수 없으며 전액 이재민 위로금으로 지원하고, 시·군·구를 통해서 전달되는 의연금은 지급 시 반드시 '국민성금 위로금'으로 명기하도록 하고 있다. 또한 성금지원 후에는 매년 언론 및 책자를 통해 그 집행내역을 알리고 성금 모금운동에 동참해준 국민들에게 감사의 뜻을 전하고 있다.

### ■ 의연금 지급기준

구분	단위	지원액
사망자 및 실종자	인	세대주 세대원
		1,000 만원 이내 500 만원 이내
부상자	인	세대주 세대원
		500 만원 이내 250 만원 이내
전파주택	세대	500 만원 이내
반파주택	세대	250 만원 이내
침수주택	세대	100 만원 이내
농업·어업·임업·염생산업	세대	100 만원 이내
소상공인	세대	100 만원 이내

또한 재해가 발생하면 도로가 단절되고 전기, 수도 공급 등이 끊어져 식수 및 생필품 등이 필요하게 된다. 주로 재해발생초기에는 생수, 쌀, 라면 등과 같은 식품류와 치약, 칫솔, 화장지와 같은 기본 생필품을 필요로 하는데, 지자체에서는 이러한 물품들을 구호세트로 제작하여 보관한다.

구호세트에는 재해로 인해 일시적으로 대피시설에 있는 이재민들을 위한 일시구호세트와 응급구호세트 외에도 이재민들이 집으로 돌아간 후 생활을 할 수 있도록 돕기 위한 재가구호 세트가 있다. 재가구호세트에는 일상생활에서 필요한 가스레인지, 코펠, 수저, 세탁비누, 세제, 고무장갑, 수세미, 면장갑 등이 포함된다.

### ■ 일시구호세트 - 1세대당 1세트 지급

품명	규격	수량
치약	20g	1점
칫솔	일회용	1점
세면비누	35g	1점
수건	30X45	1매
다용도 덮개	213X132	1매
화장지	50매	1점

■ 응급구호세트 - 1세대(2인기준)당 1세트 지급

품명	규격	수량
이불	210X170, 1.3kg	1매
모포	200X150, 320g/m <sup>2</sup>	1매
침술	성인용	2점
치약	175g	1점
세면비누	100g	2점
수건	80X40	2매
화장지	50m	2점
빨래줄·집게	PP, 5M, 8개	1세트
베개	PVC, 38X28X10cm이상	2점
반진고리	실,골무,가위,바늘,실꿴기	1세트
손거울·빗	80X60 10mm	1세트
볼펜	0.7mm 유성	1점
메모지	포스트잇, 13X8cm(30매)	1점

■ 개인용품세트 - 개인별 1세트 지급

성별	품명	규격	수량	품명	규격	수량
	남자	체육복	폴리	1벌	체육복	폴리
런닝		면	1점	런닝	면	1점
팬티		면	1점	팬티	면	1점
면도기		일회용	1점	생리대	일반,슬림	1조
여자	양말	면	1켤레	양말	면	1켤레

■ 재가구호세트 - 1세대(4인기준)당 1세트 지급

품명	규격	수량
가스렌지	휴대용	1대
코펠	4인용	1세트
수저	sus	4벌
세탁비누	250g	1점
세탁세제	1kg	1점
주방세제	1kg	1점
고무장갑	고급형	1켤레
수세미	부직포	2매
면장갑	반코팅	1켤레

이 밖에도 재해기간에는 기업 및 개인들로부터 많은 물품들이 기탁되는데 이러한 기탁 받은 물품들을 피해정도와 이재민 가구 수에 따라 균등하게 배분한다.

■ 전국재해구호협회의 의연금 지원절차

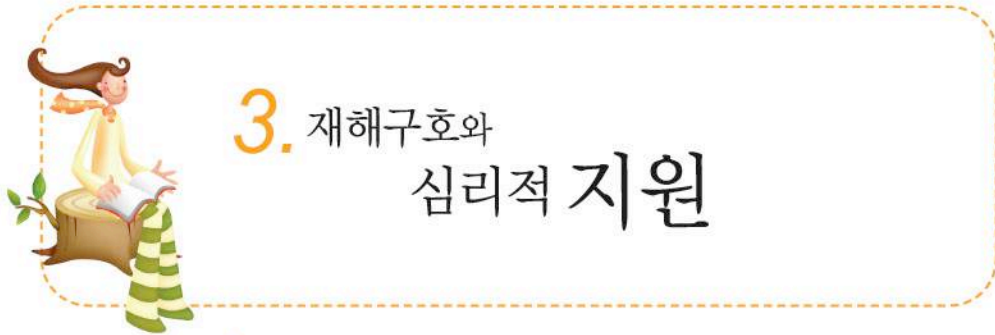


하지만 이재민을 돕겠다는 마음만으로 이재민들이 필요로 하지 않는 물품들을 기탁하는 것은 구호활동의 신속성을 어렵게 할 뿐만 아니라 재해를 당한 사람들의 기분을 상하게 할 수 있다. 따라서 사전에 기탁할 물품이 이재민들에게 꼭 필요한 물품인지를 생각해보고 전국재해구호협회(02-3272-0123)나 시도 및 시군구 자치단체에 상의한 후 기탁하는 것이 바람직하다.

이런 물품은 삼가 주세요!!

- 재고물품, 하자물품, 1회이상 사용한 중고물품
- 일반우유 등 유통기한이 짧거나 기한이 도래한 물품
- 돼지 등 살아있는 가축이나 어패류, 생고기 등 냉장·냉동식품
- 보일러, 에어컨 등 설치하는데 전문기술이 필요한 물품
- 이재민에게 나눠 주기에 턱없이 부족한 수량이나 여러 종류의 물품으로 분류하는데 많은 인력과 시간이 소요되는 소량 다품종인 물품
- 기타 이재민 구호에 적합하지 않은 물품





### 3. 재해구호와 심리적 지원

**Point!!**

재해를 경험한 사람의 대부분은 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 같은 심리적 정신적 고통에 시달린다.

#### 1. 심리적 지원활동의 필요성

이재민의 심리상황을 아는 것은, 구호활동을 지원하는 사람들에게 중요하다. 재난을 경험한 대부분의 사람들은 후유증을 경험한다. 이재민은 이재민 대로, 자원봉사자는 자원봉사자대로 일상생활과 동떨어진 생활을 하게 되면서 스트레스가 쌓이게 되고, 우울증이나 무기력증에 빠지기 쉽다. 태풍, 홍수, 지진과 같은 자연재난으로 가족을 잃거나 평생 일구어온 삶의 터전을 잃어버리는 피해자에게 재난은 엄청난 정신적 충격을 준다. 특히 완전한 예방과 예측이 힘들다는 점에서 피해자들이 느끼는 공포와 두려움, 삶에 대한 상실감이나 허탈감은 이루 표현할 수 없다.

스트레스는 외부에서 불유쾌한 자극에 의해 만들어지는 정신적인 또는 육체적인 뒤틀림이라 할 수 있다. 강한 스트레스를 받게되면서 몸과 마음에 균형이 깨지는 상태가 되면 질환이 생기기도 쉽고, 살고자 하는 의욕도 저하되기 쉽다. 평상시에는 이러한 상태가 되면, 주위사람들로부터의 도움으로 발산되어 가볍게 되는 경우도 있지만, 이재민의 경우에는 발산하는 것이 쉽지 않다. 그렇기 때문에, 이재민을 지원할 때 정신적인 케어에 대한 배려가 필요하게 된다.

이재민이 겪게 되는 스트레스는 심적 외상과 생활환경 스트레스로 나뉘어질 수 있다. 심적 외상은 재해의 충격이 직접적인 원인으로, 죽음의 공포에

직면하거나, 자신과 가까운 사람을 잃었거나하는 경험에 의해 일어난다. 재해 직후에는 격한 흥분이나 환각, 망상 등이 일어나는 경우도 있다. 그 경우에는 전문가의 지원이 필요하다. 생활환경스트레스는 재난 발생 후의 불편하고 불안정적인 생활상태가 원인이 되어 발생하는데, 전반적인 건강 저하가 특징이다. 특히 해결의 전망이 보이지 않는 답답하고 불편한 생활은 만성적인 스트레스가 되기 때문에 결코 가볍게 보아서는 안된다. 또한 이러한 두가지의 스트레스가 중첩되어 나타나는 외상후 스트레스장애(PTSD)가 발병하기 쉬운 상황에 놓이게 된다.

외상 후 스트레스장애(Post-traumatic Stress Disorder, 보통 약어로 PTSD라 부름)란 사람이 생명을 위협할 정도의 극심한 스트레스(약어로 '외상(trauma)'<sup>4)</sup>이라 말함)를 경험한 후 일어나는 심리적 반응을 일컫는다. 이는 외상이 없어짐에도 불구하고 계속해서 그 당시의 충격적인 기억들이 자꾸 떠오르며 그 외상을 회상시키는 활동이나 장소를 피하고 또 신경이 날카로워지며 잠을 잘 자지 못하고 집중을 하지 못한다.<sup>5)</sup> 기념일 반응(Anniversary reaction),<sup>6)</sup> 정서적인 무감각 및 기억에 대한 회피, 과잉 각성 및 불안, 해리 상태나 심각하게 단절된 감정 등도 이러한 반응에 포함된다. 피해자들은 자주 외상 사건의 기억으로부터 고통을 받고, 타인이나 본인 스스로에게 잘못된 분노를 표현하는 등, 이 시기 동안 심한 감정의 변동을 경험한다.

대부분의 피해자들이 겪고 있는 사회로부터의 소외감, 고독, 불안, 우울 등의 정신적 외상은 혼자서는 극복하기 어렵다. 전문가들은 뇌기능을 활성화시키는 정신치료와 약물치료를 통해서 충분히 극복할 수 있다고 하지만, 대부분의 희생자의 경우는 이런 전문적인 치료혜택과는 동떨어져 있는 경우가 많

4) 이전까지는 "일반적으로 정상적인 사람이 경험할 수 있는 범위를 벗어난 충격적 사건"만을 외상적 사건으로 인정했는데, 이후에는 강력한 두려움, 절망감, 그리고 공포 반응 등을 유발할 수 있는 모든 스트레스 유발 요인으로 외상의 범위를 확장시켰다. 따라서 폭행, 교통사고, 자연재난, 인적 재난, 가족이나 친한 친구의 예견하지 않은 갑작스런 사망에 직면하는 상황, 자식이 생명을 앗아갈 수 있는 심한 병에 걸리거나 자기 자신이 생명을 위협하는 질병에 걸렸을 때 등을 포함하는 포괄적인 외상 개념으로 발전하게 되었다.

5) 대한불안장애학회 재난정신의학위원회(2004), 「재난과 정신건강」 외상후 스트레스 장애의 평가(김정범), p.186

6) 매년 사건이 일어난 날에 증상을 재경험하거나 불안을 자각하는 경우를 말함.

으므로, 피해자들이 사회로부터 소외되지 않고 서서히 정상적인 삶을 찾을 수 있도록 심리적 지원을 해야 할 필요가 있다.

## 2. 이재민을 위한 심리적 지원

강한 스트레스 후에는 체험이 기억에 남아, 정신적인 영향을 지속적으로 받는 경우가 있다. 이러한 정신적인 후유증을 트라우마(심적외상)로 부른다. 트라우마에 의한 정신적인 변형인 트라우마 반응은 일회성인 경우가 많지만, 그 가운데는 만성화되어 그 후의 사회생활에 중대한 영향을 끼치는 경우도 있다. 트라우마 반응에는 이른바 PTSD라고 불리는 침입, 지나친 과민, 마비 외에 억압, 비애, 분노, 초초함, 무력감, 죄책감이라고 하는 감정의 변화, 사회와 자신에의 신뢰의 상실, 대인관계의 협소 등이 포함될 수 있다. 침입이라고 하는 것은 트라우마 체험이 마음 속에 침입하여, 그 당시의 기분이 몇 번씩 반복되는 것이다. 또한 과민성은 사물의 소리나 자극에 대해 신경이 집중되어 불안으로 인해 안정을 찾지 못하고 불면 등의 상태가 되는 것을 말한다. 마비는 체험의 기억이나 실감이 결핍되어, 주위의 사람들이나 자신의 미래로부터 떨어져 나온 듯한 상태이다. 체험 직후에는 일회성의 정상적인 스트레스반응으로서 억압이나 불면, 불안이 생긴다. 강한 공포 등을 포함하여 그 후에도 다양한 상태가 계속되는 경우, 그것이 1개월 미만이라면 ASD(급성스트레스 장애)이고 1개월이 지난 후에서 지속되는 경우에는 PTSD로 불리운다. 이러한 진료는 전문가가 하는 것으로, 이재민 전체가 PTSD에 걸리는 것은 아니다.

이재민 가운데서도 특히 아이들의 경우에는 그 심리적인 상처가 크다. 아이들이 보여주는 특징적인 반응으로서는 신체증상, 죄책·무력감, 퇴행을 들 수 있다. 퇴행이란 발달단계에 맞지 않는 행동을 보이는 것이다. 제멋대로 행동하거나, 애기말투를 쓴다거나, 나이에 맞지 않게 애기짓을 한다거나 하는 등을 예로 들 수 있다. 신체 증상으로는 손발이 움직이지 않게 되거나 의식을 잃어 쓰러진다거나, 두통·복통 등의 신체 이상을 호소하거나, 구토, 빈혈, 호흡이상, 빈뇨, 야뇨 등이 있다. 우선 과도한 죄악감이나 무력감을 가지고, 침울해진다거나, 자신의 머리를 때린다든지, 자해행위를 하는 경우도

있다.

포스트 트라우마틱 플레이라고 불리우는 현상도 자주 보일 수 있다. 예를 들면 지진을 당한 아이들이 지진놀이를 하는 등 놀이에서 나타나는 특유의 재연 행동이다. 이때의 아이들의 표정은, 얼굴은 겁에 질려있거나, 긴장하고 있어 즐거워 보이지 않는다. 이러한 아이들의 표정으로부터 기분을 표현하고 감정을 나타내는 아이들 본래의 놀이가 아닌, 트라우마가 된 생생한 기억의 재현이라는 것을 확인할 수 있다. 아이들은 이 놀이를 반복하지만, 긴장감은 늦춰지지 않으며 고통이 지속되어 간다.

이러한 심리적인 불안감을 가지고 있는 이재민들을 대할 때에는 특별히 주의해야 한다. 심리적 지원을 위한 다양한 훈련과 교육을 받은 전문가들이 심리적인 지원을 하는 것이 바람직하지만, 재난상황에서 자주 이재민을 접하는 지역 리더나 자원봉사자들도 이재민의 심리적 지원에 대한 기본적인 규칙이나 룰을 알아두는 것이 좋다.

이재민을 대상으로 하는 심리적 지원활동에 있어서 반드시 알아두어야 할 전제는 다음과 같다.

### ① 가능한 것과 가능하지 않은 것을 자각한다.

눈 앞에 힘들어하고 있는 사람들이 있다면 누구라도 도와주지 않으면 안 된다는 생각을 하게 된다. 하물며 자발적으로 지원을 하려 간 사람들은 그러한 마음이 다른 사람들보다 배 이상 강하다고 할 수 있다. 그렇기 때문에 될 수 있으면 해주고 싶기 마련이다. 그러나 무리하게 되면 오히려 상대방을 실망시켜 더 무력한 자신을 책망하게 될 수도 있다. 그러므로 개별적인 활동이 아닌 단체로서 활동한다는 것을 잊지 말고, 스스로 가능하다고 판단되는 것에 대해 성실하게 대처해가야 한다.

### ② 거짓말을 하지 않는다.

상대를 즐겁게 하기 위해 안심시키고 싶다는 마음이 결과적으로 거짓말이 되어 버리는 경우가 적지 않다. 불확실한 것이 오히려 상대방을 불안하게 만들어 버리기도 한다.

### ③ 정중하게 대한다.

무슨 말을 하고 있는지 잘 알아 들을 수 없을 때, '그렇게 얘기하면 알아 들을 수가 없잖아요' 라고 한다면, 상대방에게 상처를 주게 될 수도 있다. 상

대방이 어떤 기분인지 생각해가면서, 무엇을 원하고 있는지에 주의하지 않으면 안된다. 이야기를 할때도 마찬가지다. 할 이야기가 있다고 생각할때에는 가능한 범위에서 정중하게 대응하는 것이 중요하다. 요구에 대응할 수 없는 경우에는, 할 수 없다는 것을 성실하게 전달하려고 해야 한다. 이재민 곁에서 활동하는 것 자체가 심리적 지원의 하나가 된다는 것을 잊지 말고 무리하지 않고 대처하는 것이 좋다.

④ 이야기 듣는 경우에도 기법이 있다

이야기를 들을 때는 이재민의 고통을 조금이라도 덜어준다는 데에 커다란 의미를 갖는다. 다만 이야기를 할 것인가 하는 문제는 어디까지나 이재민 자신이 결정하는 것이다. 우리들은 언제나 이야기를 들을 수 있는 준비가 되어 있으니까 '이야기할 기분이 날 때 얘기해주세요, 그때까지 기다리고 있겠습니다' 라는 자세가 중요하다. 이야기를 들을때에는 다음과 같은 카운슬링 기법이 참고가 된다.

• 단순한 수용

상대방의 이야기에 맞추어 수긍하고, 맞장구를 치는 등 진심으로 듣고 있다는 것을 전달하는 것

• 반복

상대방이 이야기 한 것을 반복하는 것. 반복하는 것으로 상대방은 자신이 하고 싶은 이야기를 정확하게 전달되고 있다는 것을 느낄 수 있다. 예를 들면 "눈 앞에서 골짜기가 무너져 내렸어요" "그래요, 바로 눈앞에서 골짜기가 무너져 내렸군요" 라고 말하는 식이다.

• 질문

불명확한 것을 물어서, 명확하게 하는 것이다. '예, 아니오'로 대답할 수 있는 '닫힌 질문'과 말로 설명이 필요한 '열린 질문'이 있다.

• 지지

'누구라도 그렇게 느낄 거예요' 등, 상대방의 이야기에 찬동하는 것이다. 한편, 똑같은 말을 하더라도 이재민을 상처받게 하는 말이 있다. 즉, 평상시에는 아무렇지도 않게 주고받는 말이라고 할지라도 이재민을 대상으로 그러한 이야기를 했을 때 상처를 주거나 오해를 사는 경우가 있다. 예를 들면 이러한 것들이 있다.  
- "이렇게 울고만 있으면 돌아가신 분이 슬퍼할거예요"

(슬플때에는 슬픔에 빠져 우는 것이 좋은 것일 수도 있는데, 이를 막게 된다. 또 돌아가신 분이 더 생각나게 하는 경우도 있다.)  
- "그래도 생명은 구했으니까 다행이라고 생각하세요"  
- "생각보다는 괜찮으신것 같네요"  
- "저라면 이런 상황을 견딜 수 없을 것 같아요, 나 같으면 살 수 없을 것 같아요"

이러한 말들은 주위의 사람들은 구해주지 못하고 자신만 살아남았다고 하는 생존자의 죄책감을 불러 일으킨다. 잘 극복하고 있는 듯이 보이는 사람을 칭찬하고 싶은 마음에 그렇게 말했다고 하더라도, 이야기를 듣는 사람은 비난당했다고 느끼는 사람들이 많기 때문이다.

이재민의 심리적 지원을 위해서는 상담프로그램도 중요하지만, 희망을 안겨 줄 수 있는 다양한 문화행사의 제공도 도움이 된다.

시간이 흐를수록 줄어드는 관심과 구호의 손길은 이재민들에게 더 깊은 상처를 줄 수가 있다. 눈앞에 놓인 암담한 현실보다는 혼자서만 고통을 감당해야 한다는 억울함과 분노속에서 상실감과 허탈감을 느낄 수 있다. 한신·아와지 대지진당시 자원봉사자들에 의해 고베시에 있는 가설주택단지에서 열린 음악회가 절망과 외로움에 빠져있는 이재민들에게 감동과 희망을 불어넣어 힘을 북돋아준 사례가 있다. 눈물이 범벅이 되어 함께 노래를 부르면서 하나가 되어 '다시 한번 일어나보자', '모두들 힘내세요!' 라고 외치면서 서로 얼싸안고 희망을 가질 수 있게 되었다고 한다. 2004년 니가타 지진이 발생했을 때 일본의 축구 선수들이 니가타 지역의 어린이들을 위한 축구교실을 열고 올스타전을 벌여 재해지역의 아이들에게 즐거움을 주었는데, 이러한 문화활동은 지친 이재민들을 위로하고 닫힌 그들의 마음을 열 수 있는 계기를 마련해준다.

탄환공포(Shell Shock)<sup>7)</sup> 등 전쟁참전 용사들의 연구에서 비롯된 외상 후 스트레스 장애는 오늘날 세계 곳곳에서 많은 사람들이 직·간접적으로 경험하고 있다. 한국사회의 경우도 연이은 대형 참사와 재해로 많은 사람들이 허탈감과

7) 이 '탄환 공포'라는 용어는 영국군 정신과 군의관이었던 찰스 마이얼스가 처음 사용한 것으로 프랑스 한 군인이 자신이 있던 참호에 폭탄이 떨어지면서 매장되었다가 부상 없이 탈출하였는데, 평상시에 심박동이 60회 정도였다가 옆에서 갑자기 소리가 나면 120회까지 올라가는 현상으로 이 질환이 직접적으로 그 상황에 노출되지 않은 군인에게서도 보이는 것을 보아, 정서적인 원인에 의해 생긴다는 것이 명백해지면서 사용되기 시작되었다.

불안감에 빠져 혼자 정신적 고통을 감당하며 살아가고 있다. 이들이 겪고 있는 정신적인 후유증과 회복은 신체적인 회복에 비해 상당한 기간을 필요로 하고 또 본인의 의지만으로는 해결하기 힘들기 때문에 개인과 가족, 사회적 차원에서 지속적인 지원을 필요로 한다. 따라서 자원봉사자들은 재해지역에 장기적인 안목을 가지고 심리적 활동을 포함한 지속적이고 장기적인 구호활동을 펼쳐야 한다. 문화행사와 안부편지, 방문상담 등 피해를 입은 주민들과 진심으로 교감하고 지속적으로 그들의 고통을 함께 나누는 관심과 함께 하는 지속적인 활동이 필요하다.

### 3. 가족·자원봉사자·구조대원이 겪는 PTSD

인적 재난에서 정신적 외상은 사고를 직접 겪은 피해자들에게만 나타나는 것이 아니라 가족, 구조요원, 자원봉사자에게도 나타난다. 성수대교 붕괴사고로 사랑하던 딸을 잃은 한 아버지는 술로 세월을 보내다 5년만에 결국 자살이라는 극단적인 방법을 택했다.<sup>8)</sup> (『한국일보』, 2004.10.21) 피해자의 가족들이 겪어야 하는 억울함과 사회에 대한 분노, 딸을 살리지 못한 죄의식, 무력감이 낡은 결과라고 볼 수 있다.

이는 사고현장에서 자신의 생명에 위협을 느끼면서 구조 활동을 벌여야 하는 구조대원들과 구호활동을 벌이는 자원봉사자들도 예외가 될 수 없다. 이들은 사고를 막아야 하는 입장이었기 때문에 주위의 도움을 받기도 어렵고, 고통을 받더라도 업무를 수행해야 한다는 심리적 압박 때문에 일반 피해자보다 더 우울한 상태가 되기 쉽다. 영국의 어느 항공기 사고의 경우에는 조종사나 객실 승무원이 승객보다 2배의 높은 비율로 외상 후 스트레스 장애 증상을 보였고 심각한 우울증을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이러한 우울증과 죄책감은 비상사태 스트레스(CIS: Critical Incident Stress)라고 불린다. 가령 자신의 아이와 비슷한 연령대의 희생자를 구조할 때 자신의 자식이

8) 기사에 의하면, 성수대교 당시 무학여고 3학년이었던 희생자 장세미양의 아버지는 사고 이듬해 치러진 졸업식에서 딸 대신 명예졸업장을 받았으나 사고 5년 후인 99년에 다리 복단에 세워진 희생자 위령비 앞에서 음독자살했다고 한다.

연상됨으로써 심리적인 고통을 겪는다든지, 최선을 다해 구조 활동을 벌였지만 많은 희생자들이 발생했을 때 희생자들의 살려달라는 애원의 눈빛을 잊지 못하고 무기력감과 죄책감에 빠지게 된다. 이로 인해 수면장애, 악몽, 두통, 피로 등을 느끼기 쉽고 재해현장에서의 냄새가 씻어도 지워지지 않는다고 호소하기도 한다.

따라서 자원봉사자들도 스스로 스트레스를 점검할 필요가 있다. 자원봉사자의 경우에는 일상생활과는 동떨어진 생활을 장기간 지속하면서 체력소모가 많은 활동에 배치되어 과로에 시달리거나 이재민과의 관계에서 발생하는 갈등이나 고민으로 심리적, 육체적인 피로감을 느끼게 된다. 그러므로 장기간 활동을 하는 봉사자의 경우 다음의 표에서 5가지이상 해당하는 경우에는 사고현장에서 잠시 벗어나다든지 친구와 가벼운 대화를 하는 등 자신에게 맞는 휴식을 가질 필요가 있다.

#### ■ 자원봉사자의 스트레스 Check표<sup>9)</sup>

• 쉽게 다친다	<input type="checkbox"/>	• 쉽게 화가 난다	<input type="checkbox"/>
• 상황판단이나 의사결정에 실수를 범함	<input type="checkbox"/>	• 불안하다	<input type="checkbox"/>
• 자주 아프다	<input type="checkbox"/>	• 사람과 만나기 싫어진다	<input type="checkbox"/>
• 시간을 지킬 수 없다	<input type="checkbox"/>	• 말이 적어진다	<input type="checkbox"/>
• 휘청거린다	<input type="checkbox"/>	• 기분이 가라앉는다	<input type="checkbox"/>
• 안색이 좋지 않다	<input type="checkbox"/>	• 머리가 아프다	<input type="checkbox"/>
• 발진이 난다	<input type="checkbox"/>	• 일에 집중력이 없어진다	<input type="checkbox"/>
• 무엇을 해도 재미가 없다	<input type="checkbox"/>	• 건망증이 심하다	<input type="checkbox"/>
• 잠이 안 온다	<input type="checkbox"/>	• 가만히 있지를 못한다	<input type="checkbox"/>

9) 伊永 勉(1998), pp.108~109

# 4. 응급처치와 심폐소생술



**Point!!**

- \* 무엇보다 안전한 장소를 확보한다.
- \* 잘 관찰한 후 그 사람에 맞는 응급처치를 취한다.

가족이나 이웃이 부상을 입었을 때에는 일단 무엇보다 119에 연락을 하는 것이 중요하다. 그러나 재해가 났을 때에는 도로가 유실되어 구급차가 도착할 때까지는 시간이 걸리는 경우가 많다. 구급차를 기다리는 사이에 함께 있는 사람들이 응급조치를 취하면 사태의 악화를 방지할 수 있으므로 평소에 응급처치법을 익혀두어야 한다.

특히 인공호흡이나 심장마사지가 필요한 경우에는 생명이 걸린 대단히 중요한 상황이므로, 만일의 경우를 대비하여 평소 실습을 받아두는 것이 좋다.

### 1. 응급처치의 원칙

- 무엇보다 안전한 장소를 확보한다.
- 잘 관찰한 후 그 사람에 맞는 응급처치를 취한다.

### 2. 관찰과 응급조치의 핵심

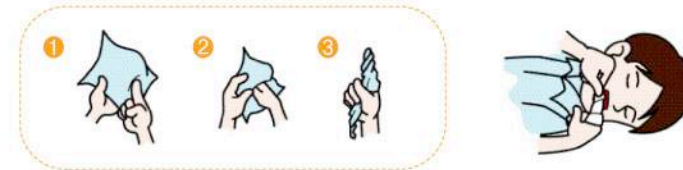
- 1) **쓰러져 있는 장소는 안전한가** → 위험한 경우 안전한 장소로 옮긴다.
- 2) **출혈이 있는가** → 출혈이 있으면 바로 지혈한다.
  - 다량의 출혈을 하게 되면 우선 수건을 상처에 대고, 그 위를 묶어둔다.

- 지혈은 압박(상처입구를 강하게 누르는 것)과 상처를 심장보다 높은 위치에 두는 것이 기본이다.
- 직접 압박지혈법
  - 깨끗한 천으로 직접 상처부위를 덮고 강하게 누른다.
  - 위쪽부터 붕대를 강하게 감는다. (지나치게 강하게 감으면 순환장애를 일으킬 수 있으므로 주의)
  - 환자를 누이고 상처부위를 심장보다 높게 한다.
  - 한손으로 압박해도 피가 멎지 않을 경우 양손을 사용하거나, 체중을 실어서 하거나 하는 방법을 사용한다.



### 3) 토했을 경우 → 몸을 옆으로 누이고 손수건으로 닦는다.

- 환자를 옆으로 눕게 한다.
- 손가락을 손수건이나 거즈 등으로 감고 이물질을 꺼내준다
- 혈액이나 타액 등 액체가 있을 경우에는 입안을 잘 닦아준다.



### 4) 의식은 있는가 → 어깨를 가볍게 두드리면서 귀에 대고 말을 건다.

- 환자의 귀에 입술을 가까이 대고 '괜찮으세요?' 또는 '여보세요' 라고 부르면서, 부상자의 위를 가볍게 두드리고 반응이 있는지, 없는지를 살핀다.
- 불렀을 때 눈을 뜨거나, 뭔가 반응이 있으면 <의식 있음>, 어떤 반응도 없을 경우에는 <의식 없음>으로 판단한다.
- 교통사고 등으로 머리나 목에 상처가 있는 경우이거나 상처가 의심되는 경우에는 몸을 흔들거나 목을 움직여서는 안된다.
- 의식이 있으면 부상자의 이야기를 듣고, 필요한 응급조치를 취한다.
- 의식이 없으면 큰 소리로, '구급차 좀 불러주세요!' 라고 도움을 구한다.
- 도와줄 사람이 오면 119로 통보해 구급차를 요청하게 한다. 만일 아무도 없으면 119신고를 먼저 한다.

5) 기도를 확보한다

- 한손을 이마에 대고 다른 한 손으로 검지와 중지로 턱의 아래(아랫턱 부분)에 대고 이것을 쳐들어 기도를 확보한다.
- 머리를 무리하게 뒤쪽으로 돌리지 않는다.



▲ 턱을 치켜올려 기도를 확보한다



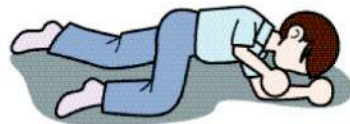
▲ 머리에 상처가 있는 경우에는 양손으로 아래턱만을 치켜올린다

6) 호흡은 하고 있는가 → 호흡이 중지되어 있으면 인공호흡을 한다.

- 호흡을 하고 있는 지를 살핀다.
- 기도를 확보한 상태에서, 자신의 얼굴을 부상자의 가슴쪽에 댄다.
- 뺨을 부상자의 입, 코에 가까이 대고 호흡의 소리를 확인함과 동시에 자신의 뺨에 부상자가 토하는 숨소리를 감지한다.
- 부상자의 흉복부를 주시하여 가슴이나 배의 오르내림의 움직임을 살핀다.



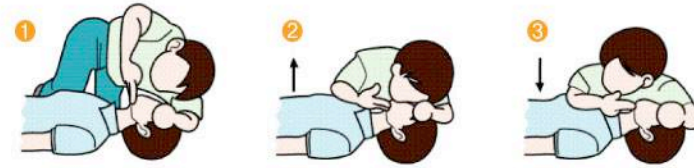
▲ 호흡확인 (보고, 듣고, 느낀다)



▲ 회복자세

- 10초 이내로 조사한다.
- 의식은 없으나 충분히 호흡을 하고 있는 경우에는 구토에 의한 질식을 방지하기 위해, 부상자를 회복자세로 둔다.
- 회복자세는 아래턱을 앞으로 내밀고, 양 다리를 구부리고 위쪽의 무릎을 약 90도 각도로 구부리게 하여 부상자가 뒤쪽으로 넘어지지 않도록 하는 자세이다.
- 호흡이 멈춰있다면 구급차가 오기까지 5초마다 인공호흡을 실시한다.
- 기도를 확보한 채로, 이마에 댄 엄지와 검지로 부상자의 코를 잡는다.

- 입을 크게 벌려 부상자의 입을 덮고, 공기가 새지 않도록 하며 숨을 서서히 2회 불어 넣는다.



▲ 감염 방지를 위해, 손수건이나 타올을 끼우면 좋다.

- 인공호흡을 해도 반응이 없으면 심장 마사지(심폐소생술)를 행한다.
- 반응이 없으면 심장도 멈춰있는 것으로 판단하고 구급차가 오기까지 인공호흡과 심장마사지를 반복한다.
- 심폐소생술에서 손을 두는 위치

- 좌우의 가슴의 가운데부분의 위(흉골의 아랫부분)에 한손의 손바닥 아랫부분을 둔다. 다른 손바닥을 그 위에 올려놓는다 (양손의 손가락을 서로 교차하면 좋다). 팔을 바로 뺨어 체중을 실어, 가슴을 3.5~5센티 정도 압박한다.



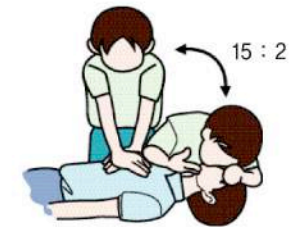
- 15회 심장마사지와 2회의 인공호흡을 반복한다.



이부분을 압박한다.

- 인공호흡은 1회 숨을 불어넣은 시간을 2초간, 5초에 1회 정도의 속도로 한다.

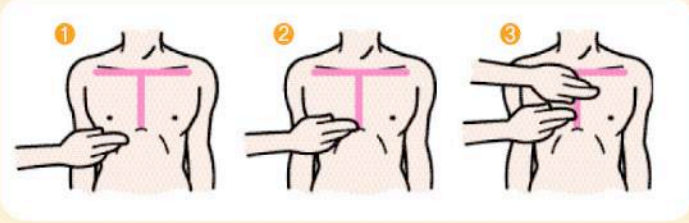
- 처음에 심장마사지 15회와 인공호흡 2회를 4번 정도 한 후에 순환 신호를 10초 이내에 조사한다. 그 후에는 심장마사지 15회와 인공호흡 2회를 반복하여, 2-3분에 한번씩, 순환신호유무를 10초 이내에 조사한다.



■ 심장마사지의 손을 두는 위치와 살피는 방법

- ① 흉부의 가장 아래의 늑골을 검지와 중지로 만져본다.
- ② 그대로 2개의 손가락으로, 늑골의 선에 따라 가슴의 가장 가운데까지, 미끄러지듯이 이동시킨다.

③ 정중앙의 산모양의 꼭대기 부분에 손가락을 정지하고, 거기에 나란히 또 한손의 손바닥을 올려둔다. 이렇게 둔 손바닥 부분의 위치가 압박 위치가 된다.



7) 어린이와 유아의 경우

• 심장마사지와 인공호흡의 횟수는 성인=15:2, 아동·유아=5:1, 신생아=3:1이다.

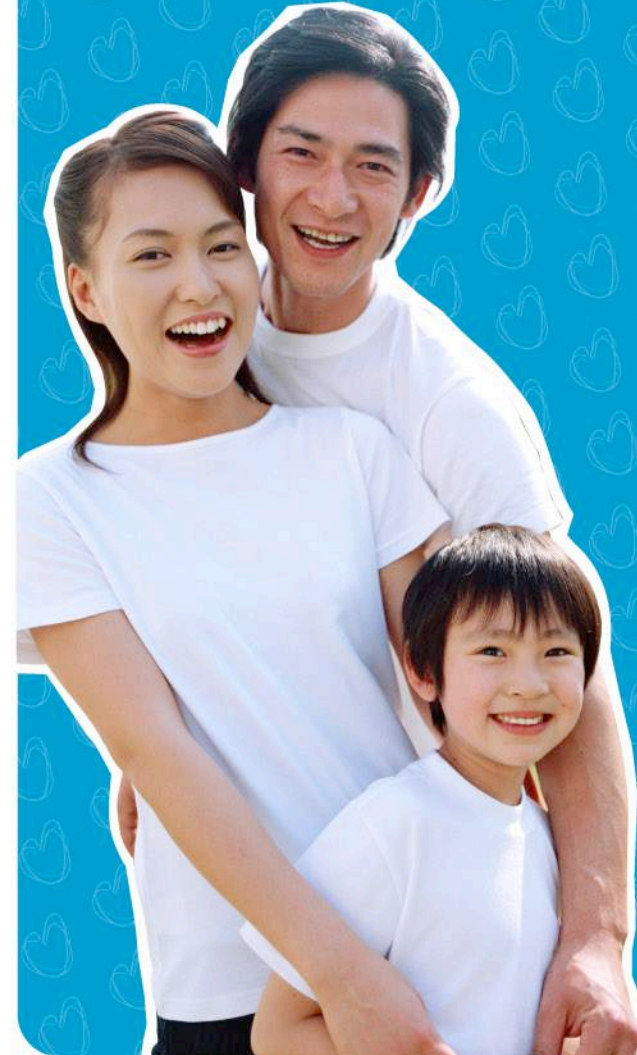
대 상	누르는 위치	방 법	누르는 정도	누르는 속도
소아 (2세~9세 미만)	흉골의 아랫부분	한손의 손바닥 아랫부분으로	가슴의 두께의 대략 1/3	약 100회/분
유아 (2세 미만)	유두를 연결하는 선보다 약 손가락 하나정도의 아랫부분	중지와, 약지 2개를 나란히 해서		적어도 100회/분
신생아 (약 1개월 미만)				약 120회/분

memo



# Part 3

## 일상에서의 재난 대비



- 1 태풍과 호우
- 2 폭설
- 3 황사
- 4 화재
- 5 산불
- 6 지진
- 7 노약자와 함께 대피하기
- 8 우리가족 안전점검목록



# 1. 태풍과 호우



### Point!!

- \* 태풍이란 북태평양 서부에서 발생하는 열대성저기압으로 중심부 최대풍속이 1초당 17m이상의 폭풍우를 동반하는 경우를 말한다.
- \* 호우란 일반적으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 내리는 것을 말하며, 12시간 80mm 이상일 경우 호우 주의보를 150mm 이상일 경우에는 호우 경보를 발령한다.

## 1. 태풍 및 호우의 영향권에 있을 때

- 저지대 · 상습침수지역에 거주하는 주민은 대피준비를 한다.
- 공사장 근처는 가지 않는다.
- 감전의 위험이 있는 것은 만지지 않는다.
- 물에 잠긴 도로는 피한다.
- 빗길에서는 감속운행을 한다.
- 천둥 · 번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다..
- 노약자나 어린이는 집 밖에 나가지 않는다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 상황을 잘 알아 둔다.
- 침수된 집안에 들어갈 때는 가스가 차 있을 수 있으니 환기를 시킨 후 들어가고, 전기 등은 손대지 말고 전문업체에 연락한다.

## 2. 침수지역을 빠져나갈 때 주의할 점

- 침수 시 걸어갈 수 있는 깊이는 남자는 약 70cm, 여자는 약 50cm이다.

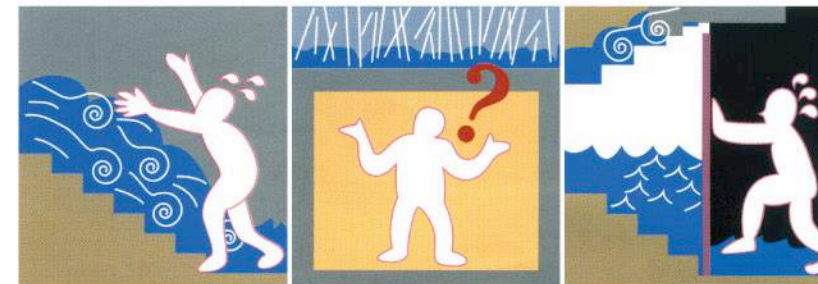
- 수심이 허리까지 차면 무리해서 가지 말고 높은 곳에서 구조를 기다려야 한다.
- 수면 밑에는 어떤 위험이 도사리고 있는지 알 수 없기 때문에 긴 막대기로 지팡이처럼 짚고 안전을 확인하면서 걸어야 한다.
- 맨발이나 긴 장화는 금물, 끈으로 묶을 수 있는 운동화가 좋다.
- 일행과 떨어지지 않기 위해서는 서로 몸을 끈이나 로프로 묶어 대피한다. 특히 어린이를 동반할 때는 어린이에게 눈을 떼지 않도록 한다.
- 노약자나 환자는 등에 업는다. 어린이는 튜브를 이용해 대피한다.

※ 거주하고 있는 지역에 침수위험이 있을 때에는 꼭 이웃들 (특히 노약자, 외국인가정) 에게 위험을 알리고 함께 대피한다.



## 3. 지하는 왜 위험한가?

- 지하에는 한꺼번에 물이 흘러들어온다.
- 환기구, 채광창 등 생각지도 못한 곳으로 물이 들어온다.
- 지하실에서는 바깥의 상황을 판단할 수 없다.
- 침수시 정전이 되어 엘리베이터를 사용할 수 없다.
- 수압으로 인해 문을 열 수 없으므로 대피할 시기를 놓치지 않는 것이 중요하다.



■ 미리 점검해두자!

- ① 정전시 사용할 손전등과 라디오, 응급약품, 식수 등을 준비한다.
- ② 대피시에 대비해 귀중품과 필요물품을 넣어둔 비상배낭을 꾸려둔다.
- ③ 태풍정보를 확인하고 배수구를 점검하여 막힌 곳은 뚫는다.
- ④ 외출을 삼간다.
- ⑤ 안전한 대피장소와 비상연락방법을 알아둔다.
- ⑥ 침수위험이 있는 곳에서는 가재도구나 생활용품을 높은 곳에 옮긴다.
- ⑦ 환자나 노약자, 장애인은 안전한 장소로 대피시킨다.

◎ 환풍

환풍이 나뭇잎이나 토사로 막혀있지는 않은지, 비틀어지거나 도장이 벗겨진 곳, 부식된 곳은 없는지를 살핀다.

◎ 지붕

기와가 깨진곳이나 갈라진 곳은 없는지 점검.

◎ 베란다

화분이나 세탁물 건조대 등 날아갈 위험이 많은 것은 실내로 옮길 것.

◎ 창문

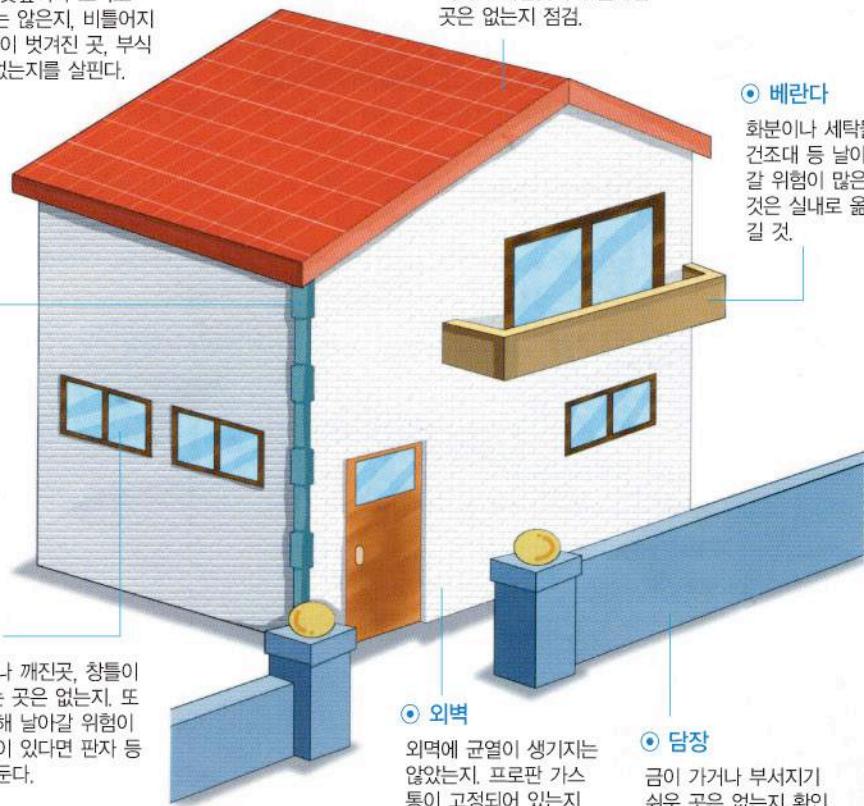
금이 가거나 깨진곳, 창틀이 덜컹거리는 곳은 없는지. 또 강풍에 의해 날아갈 위험이 있는 물건이 있다면 핀자 등으로 막아둔다.

◎ 외벽

외벽에 균열이 생기지는 않았는지, 프로판 가스통이 고정되어 있는지 확인.

◎ 담장

금이 가거나 부서지기 쉬운 곳은 없는지 확인.



## 2. 폭 설



**Point!!**

폭설은 짧은 기간동안 많은 눈이 내림으로써 발생한다. 우리나라는 특히 산간지대가 많아 서해안과 영동에 자주 폭설이 내리므로 겨울철 산간지역에서는 눈사태, 적설해 등의 눈피해에 대비해야 한다.

### 1. 눈이 많이 내릴 때에는

- 설해 대비용 안전 장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 준비한다.
- 어린이 및 노약자는 집 밖으로 나가지 않는다.
- 내 집 앞, 내 점포 앞, 우리 동네 골목길은 스스로 치운다.
- 라디오 · 텔레비전 · 인터넷을 통해 기상청 정보를 알아봅시다.
- 자가용보다 지하철, 버스 등 대중교통을 이용한다
- 외딴 집에 살고 있는 주민에게 비상연락을 한다.
- 오래되거나 약한 주택에서는 이웃, 친지 집으로 대피한다.

- 등산객이나 관광객은 신속히 안전한 장소로 이동한다.
- 농촌지역 비닐하우스 농가에서는 받침대를 보강하거나 비닐을 찢어 비닐하우스가 무너지는 것을 예방한다.
- 해안지역에서는 차량운행을 삼가고 방파제, 선착장 등에 가까이 가지 않는다.

### 3. 황 사



**Point!!**

황사란 주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 강하하는 현상 또는 강하하는 흙먼지를 말한다. 3~5월에 많이 발생하며 때로는 상공의 강한 서풍을 타고 한국을 거쳐 일본·태평양·북아메리카까지 날아간다.

**1. 황사가 심할 때에는**

- 황사가 실내로 들어오지 못하도록 창문을 닫는다.
- 황사는 알레르기성 결막염, 비염, 기관지 천식 등을 유발하므로 노약자, 어린이는 가능한 한 외출을 삼간다.
- 어쩔 수 없이 외출할 때에는 긴소매 옷을 입고 마스크, 보호용 안경 등을 착용한다.
- 귀가하면 손발을 깨끗이 씻는다.
- 채소나 과일은 더욱 깨끗이 씻는다.
- 가습기 등으로 집안의 습도를 일정하게 조절한다.
- 황사가 지나간 후에는 실내공기를 환기시켜 주고, 황사에 노출된 물품은 충분히 세척한 후 사용한다.

**■ 황사정보 확인은?**

- 기상청 : [www.kma.go.kr](http://www.kma.go.kr) / 02-831-0365
- 국번없이 131(지역 기상정보 : 지역번호 +131)
- 국립수의과학검역원 : [www.nvraqs.go.kr](http://www.nvraqs.go.kr) / 031-467-1851

### 4. 화 재



**Point!!** \_ 화재가 발생하면,

주위에 화재가 발생했다는 것을 빨리 알리고 대피가 가능한 곳을 찾아야 한다. 대피를 하지 못했다고 무조건 고층건물에서 뛰어내리지 말고 차분하게 불길을 막은 후 구조를 기다린다.

**1. 화재발생초기에는 이렇게!!!**

- 화재가 발생하면 '불이야' 하고 큰소리로 주변에 알린다. (목소리가 나오지 않으면 가까이 있는 금속성 물건을 두드려 소리를 낸다.)
- 화재경보 비상벨을 누른다.
- 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용한다.

**2. 대피할 때는 이렇게!!!**

- 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피합시다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싼다.
- 방문을 열기 전에 문손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 출구를 찾는다.
- 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다린다.





- 대피시에는 타고 있는 방의 창문이나 문을 닫아 공기를 차단하여 불과 연기가 확산되는 것을 막는다.
- 연기가 많을 때에는 낮은 자세로 한손으로는 코와 입을 젖은 수건 등으로 막고 벽을 따라 이동한다.
- 옷에 불이 붙었을 때에는 두 손으로 눈과 입을 가리고 바닥에 뒹군다.

### 3. 대피하지 못했다면?



- 연기가 들어오는 것을 막기 위해 물에 적신 수건이나 의류 등으로 모든 틈새를 봉한다.
- 불에 타기 쉬운 물건은 물을 흠뻑 뿌려 불길이 번지는 것을 늦춘다.
- 119에 전화하여 자신이 갇혀있다는 것을 알린다.
- 바깥으로 소리를 지르거나 눈에 띄기 쉬운 수건 등을 흔들어 도움을 요청한다.
- 겁에 질려 목소리가 나오지 않을 경우에는 가까이에 있는 아무거나 두드려 갇혀있는 곳을 알린다.
- 뛰어내리지 않으면 목숨이 위험한 경우, 5층 이하에 있을 때에는 마당에 주차되어 있는 자동차의 지붕으로 뛰어내리면 생명을 건질 가능성이 높다.

#### ■ 미리 점검해두자!



① 집안에 소화기를 갖추어두자.



② 욕조에 물을 받아 놓아 물을 준비해 두자.



③ 소화기 사용방법을 알아두자.



④ 간이형 화재 경보기를 설치하자.

### 4. 소화기 사용법



① 불이난 곳으로 소화기를 가져 간다.



② 손잡이 부분의 안전핀을 뽑는다.



③ 바람을 등지고 서서 호스를 불 쪽으로 향하게 한다.



④ 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌립시다.

※ 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 합니다

## 5. 산 불



### Point!!

산불은 발생의 42%가 산에 들어간 사람의 실수에 의해 발생한다. 특히 67%가 봄철에 발생한다. (최근 5년의 통계)

### 1. 대피로를 찾자!

- 바람의 방향을 주의깊게 살펴 대피할 곳을 선택한다.
- 움직일때 옷이 걸리적거린다고 해서 옷을 벗어던지면 안된다. 옷은 불이 내뿜는 열기를 막아준다.
- 바람이 불어오는 쪽으로 뛰어야 한다.
- 불길은 오르막으로 더빨리 올라가므로 높은 곳으로 올라가서는 안되며 가능하면 불길을 돌아간다.
- 강은 불길을 피할 수 있는 가장 좋은 장소이다. 불길이 강에 도달하더라도 물속에 있으면 안전하다.
- 노출된 피부를 감싸고 온몸과 머리에 물을 적신 후 흠뻑 적신 손수건으로 코와 입을 막은 후 연기가 들어오지않게 코와 입을 막고 달린다.

### 2. 산불끄기

- 도로를 따라 사이사이에 불이 번지고 있다면 불을 끝만한 도구가 있는 장소를 잘 살펴둔다.
- 마땅한 도구가 없다면 코트나 담요를 이용하여 불을 끄고 화염으로 공급되는 산소를 차단해야 한다. 앞이 무성한 가지를 내려치면 작은 불길을 끌 수 있다.

## 6. 지진



### Point!!

- \* 지진이란 지구적인 힘에 의하여 땅속의 거대한 암반이 갑자기 갈라지면서 그 충격으로 땅이 흔들리는 현상을 말한다. 지진의 규모가 2~5 이상일 때, 즉 진도 V이상에서 대부분의 사람들은 흔들림을 느끼며 지진은 보통 몇 분 이내에 종료된다.
- \* 여진은 지진보다 진동은 작지만 지진에 의하여 취약해진 건물에 치명적인 손상을 줄 수 있으므로 철저히 대비해야 한다.

### 1. 지진이 발생하면

- 흔들림으로 창문의 유리조각이나 물건들이 머리 위로 떨어질 수 있으므로 방석 등으로 머리를 보호하고 견고한 책상(식탁 등) 아래로 대피한다.
- 건물 내부에서는 파손되거나 넘어지기 쉬운 물건 주위를 피하고 견고한 탁자 밑이나 화장실(욕실)로 대피한다.
- 문틀이 틀어져 문이 안 열리게 되어 방안에 갇힌 사례가 있으므로 빨리 문을 열어 둔다.
- 거리에서 심한 진동이 오면 자세를 낮추고 진동이 멈출 때까지 잠시 그 자리에 있다. (건물 · 가로등 · 전선에 접근하지 않는다.)
- 많은 사람이 모여 있는 곳에서는 출입구로 몰려가면 안전사고가 발생하여 더 큰 피해를 입을 수 있으므로 헬멧, 책가방, 방석 등으로 머리를 보호하고 떨어지거나 넘어질 가능성이 있는 물건을 멀리하면서 진동이 멈출 때를 기다려 침착하게 대피한다.



- 대피하지 않은 사람들은 건물 내 안전한 장소에 함께 머무르고 정전되거나 화재경보기나 스프링클러가 작동할 수 있다는 것을 기억한다.
- 이동 중인 차량은 가능한 빨리 건물, 나무, 고가도로 전선아래, 주변의 정지된 차 등을 피해 멈추고 도로나 교량의 피해정도를 살펴며 침착하게 차량 밖으로 탈출한다.
- 지진이나 불이 났을 때에는 절대 엘리베이터를 이용하지 않는다. 만일 엘리베이터에 타고 있을 때 지진을 느끼면 즉시 각 층의 버튼을 전부 눌러서 엘리베이터를 정지시킨 후 신속히 대피한다.
- 만일 엘리베이터에 갇히면 휴대전화로 119신고를 하거나 인터폰으로 관리실에 구조요청을 한 후 침착하게 구조를 기다린다.

## 2. 지진이 멈춘 후에는-

- 부상자를 살펴보고 즉시 구조를 요청하여야 하며 부상자가 위험하지 않은 곳에 있다면 부상자를 그 자리에 그대로 두어야 하고, 만약 부상자를 옮겨야만 한다면 먼저 기도를 확보하고 머리와 부상부위를 고정시킨 후 안전한 곳으로 옮긴다.
- 의식을 잃은 부상자에게는 물을 주지 않는다.
- 만약 부상자의 호흡과 심장이 모두 또는 호흡이나 심장이 멈춘 경우 신속하고 조심스럽게 심폐소생술(인공호흡)을 실시한다.
- 담요를 이용하여 환자의 체온을 유지시키되, 환자의 체온이 너무 올라가지 않도록 한다.
- 만약 정전이 되었다면 손전등을 사용하고 불(양초, 성냥, 라이터)은 누출된 가스가 폭발할 위험이 있으므로 안전을 확인하고 사용한다.
- 유리파편 등에 대비하여 견고한 신발을 신는다.
- 주택의 안전에 대하여 의심이 간다면 집안으로 들어가기 전에 전문가의 확인을 받도록 한다.
- 건물(굴뚝, 담장, 벽체 등)을 점검하되, 붕괴우려가 있으므로 최초 진단은 멀리 떨어져서 한다.

- 건물 내에 쏟아진 약품, 표백제, 유류 등을 정리하되 양이 많거나 환기가 안 되거나 종류·처리방법을 모를 때에는 그대로 두고 대피한다.
- 가스냄새가 나거나 가스 새는 소리가 나면 창문을 열어 놓고 대피하되, 가능하다면 메인밸브를 잠근다.
- 가스가 누출되면 가스밸브를 잠근 후, 관계기관[지역 도시가스회사 또는 LPG공급회사, 한국가스안전공사(1544-4500), 119]에 신속히 신고하고 전문가의 조치를 받은 다음 재사용한다.
- 캐비닛은 물건이 쏟아질 수 있으므로 조심하여 문을 연다.
- 인명의 위험이 있는 경우를 제외하고는 전화사용을 자제한다.
- 긴급사태 관련 뉴스를 주의 깊게 듣는다.
- 거리로 가급적 나가지 않는 것이 좋으나 반드시 나가야만 한다면, 지진에 의한 피해(떨어진 전선, 붕괴의 위험이 있는 건물·축대·교량·도로 등)에 주의한다.
- 소방관, 경찰관, 구조요원의 도움이 있기 전까지는 피해지역으로 접근하지 않는다.

## 7. 노약자와 함께 대피하기



### 1. 노약자의 안전을 위해 호루라기를 준비하자.

가족 가운데 노약자가 있는 가정에서는 특히 사전준비가 필요하다. 우선 방에 위험한 물건들을 두지 말고 지팡이나 보청기 등의 보조기구는 언제나 손이 닿을 수 있는 곳에 두고 눈이나 귀가 불편하신 분들은 가족들과 따로따로 헤어져 있을 경우를 생각해 이름, 주소, 전화, 긴급연락처, 보험증번호 등을 적은 카드를 목에 건다든지, 주머니에 넣어둔다.



특히 중요한 것은 호루라기이다. 집에 갇히거나 대피하지 못한 경우에 호루라기를 불면 자신이 있는 곳을 알릴 수 있다. 호루라기는 장애인이나 고령자뿐만 아니라 가족 모두가 가지고 있으면 좋은 필수품이다.

### 2. 시각장애인에게 대피를 유도할 때 주의할 내용



- ① 먼저 도움이 필요한지 어떤지를 물어본다. 잠자코 있다가 갑자기 팔을 잡아끌거나 하면 안된다.
- ② 대피를 유도할 때에는 지팡이를 잡지 않은 팔꿈치 주변을 가볍게 손으로 잡는다.
- ③ 방향을 가리킬 때에는 당사자를 원하는 방향으로 돌

- 려세우고 “이 방향이 000방향입니다.” 구체적으로 설명한다. “이쪽”, “저쪽” 등과 같이 추상적인 표현을 쓰면 오히려 불안해진다.
- ④ 도로위에 장애물이 있는 경우에는 “길 오른쪽에 장애물이 있으니 왼쪽으로 피해주세요” 등과 같이 구체적으로 설명한다.
  - ⑤ 대상자를 마주보고 있을 때에는 좌우 지시가 반대로 되므로 주의한다.

### 3. 청각장애인에게 대피를 유도할 때

- ① 입모양을 보고 단어를 이해할 수 있는 사람이 많으므로, 이야기를 할 때에는 상대방을 똑바로 보고 입을 크게 벌려 천천히 명확하게 이야기 한다.
- ② 글씨로 쓰는 것도 효과적이다. 필기구가 없어도 도움을 주는 사람이 자신의 손바닥에다 손가락으로 천천히 글자를 써주면 좋다.
- ③ 방향을 가리킬 때에는 반드시 손가락으로 방향을 알려준다.
- ④ 보청기를 낀 사람들에게는 큰 소리로 이야기하면 오히려 듣기 어려운 경우도 있기 때문에 평상시 목소리로 이야기한다.



### 4. 몸을 움직일 수 없는 환자의 경우

몸을 움직일 수 없는 환자나 골절환자 등은 스스로 대피할 수가 없으므로 부축법이나 운반법, 끌기법을 이용한다. 들 것이 없는 경우에는 두 개의 긴 막대기에 윗도리를 끼워 만들거나 담요를 양쪽에서 말아 임시 들것으로 사용할 수 있다.



■ 휠체어를 사용하는 환자의 경우

도로의 상태가 안 좋을 때 다음과 같은 동작으로 휠체어에 탄 환자를 도와준다.



▲ 울퉁불퉁한 도로에서는 앞바퀴를 들어서 민다



▲ 내리막길에서는 앞바퀴를 들어서 민다

## 8. 우리가족 안전점검 목록



### 1. 가족 안전 점검<sup>10)</sup>

- ① 우리가족 안전 지킴이 당번을 정해 수시로 확인한다.  
(당번은 온 가족이 돌아가면서 한다.)
- ② 집안 점검
  - 집안에 위험요소들은 없는지, 방재도구는 준비되었는지 점검한다.
- ③ 소화기를 준비하고 가족전체가 사용방법을 익혀둔다.
- ④ 가까운 곳에 있는 대피장소를 확인해두자.
  - 집 근처에 있는 대피장소를 확인해두고 도로가 막힐 경우도 있으므로 대피소까지 가는 방법은 두 가지 이상을 생각해두어야 한다.
- ⑤ 대피용품 두는 장소를 확인한다.
  - 귀중품과 대피용품을 넣어둔 비상배낭을 두는 장소를 가족 모두가 알 수 있도록 한다.
- ⑥ 가족이 모두 흩어졌을 때 비상연락처를 정해두자.
  - 가족들이 회사, 학교로 뿔뿔이 흩어져 있을 때 대규모 재난이 발생하면 휴대전화는 거의 사용하지 못하게 된다. 따라서 거주지역 멀리 있는 친척집 전화번호를 안부확인을 할 수 있는 비상연락처로 정한다.

10) 최철영 편저(2003), SOS 199대장님 도와주세요, 아이들판 p.77에 수록된 글로 점검결과 지적된 항목에 대해서는 고치도록 해야 한다.



■ 안전점검목록

• 베란다에 설치된 난간이 너무 낮거나 흔들리지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 오르내리는 계단이 미끄럽지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 집안에 있는 가구의 모서리가 뾰족하거나 날카롭지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 벽에 걸려있는 거울이나 액자가 떨어질 염려는 없는가?	<input type="checkbox"/>
• 책상이나 선반위에 화분처럼 무거운 것을 올려놓았는가?	<input type="checkbox"/>
• 집안에 늘어진 전깃줄이나 벗겨진 전선은 없는가?	<input type="checkbox"/>
• 한 개의 콘센트에 여러 개의 코드를 꽂아서 사용하지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 가전제품을 사용하지 않을 때에는 전원을 빼놓고 있는가?	<input type="checkbox"/>
• 누전차단기가 설치되어 있는가?	<input type="checkbox"/>
• 가스레인지 중간밸브는 잠겨져 있는가?	<input type="checkbox"/>
• 목욕탕 바닥이 미끄럽지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 난로나 히터를 틀어놓고 옷을 말리는 일은 없는가?	<input type="checkbox"/>
• 식칼이나 과일칼은 안전한 곳에 있는가?	<input type="checkbox"/>
• 집안에 종류를 알 수 없는 약품을 보관하고 있지는 않는가?	<input type="checkbox"/>
• 집안에 소화기를 갖추어 놓고 있는가?	<input type="checkbox"/>

2. 비상용품목록

- 배낭에 넣어두어 비상시 바로 가지고 나갈 수 있도록 한다.
- 식수와 식료품은 최저 하루, 가능하면 3일분을 준비한다.
- 바로 가지고 갈 수 있는 것과 나중에 가지러 올 수 있는 것을 나눠서 보관한다.
- 비상물품은 직사광선을 피한 곳 (현관, 차의 트렁크 등)에 분산해서 둔다.
- 외부인은 찾기 힘든 곳, 그러나 가족들은 들고 나가기 쉬운 곳에 보관해 둔다.

- 1년에 한번은 점검하고 사용기간이 지난 것은 교환한다.
- 남자는 15kg, 여자는 10kg이하로 정리한다.

■ 비상물품 목록

필수품 : 신발, 안경, 손전등, 집열쇠, 목장갑, 차열쇠, 모자, 우비, 타올, 물, 비상약, 현금, 휴지



	이것만은 꼭	있는 쪽이 편리	주의사항
식료품	생수		일인당 하루 3리터가 기준
	비스킷 등 비상식품 (분유, 우유병) 환자식	통조림, 즉석식품	최저 하루분, 가능하면 3일분
의료용품	상처약, 진통제 (지병인 경우 상비약)	감기약, 위장약, 안약	
	물수건 휴지 (기저귀, 생리용품)	가제, 붕대, 반창고	
귀중품	현금		동전도 필요
	예금통장, 인감		유가증권 등 중요한 서류는 복사를 해두거나 번호를 적어둔다
	면허증, 의료보험증	여권	
의류	속옷	겉옷	
	장갑, 모자	헬멧	
그 외	비옷	(예비안경)	
	마스크		
	라디오	건전지(라디오, 랜턴용)	
	랜턴	양초	
	(휴대전화)	(충전기)	
	타올, 비누	성냥, 라이터	
	필기용품	강통따개, 칼	
	비닐봉지	휴대용 가스버너	
호루라기	로프		

※ ( )는 가정의 상황에 따라 필요한 것.

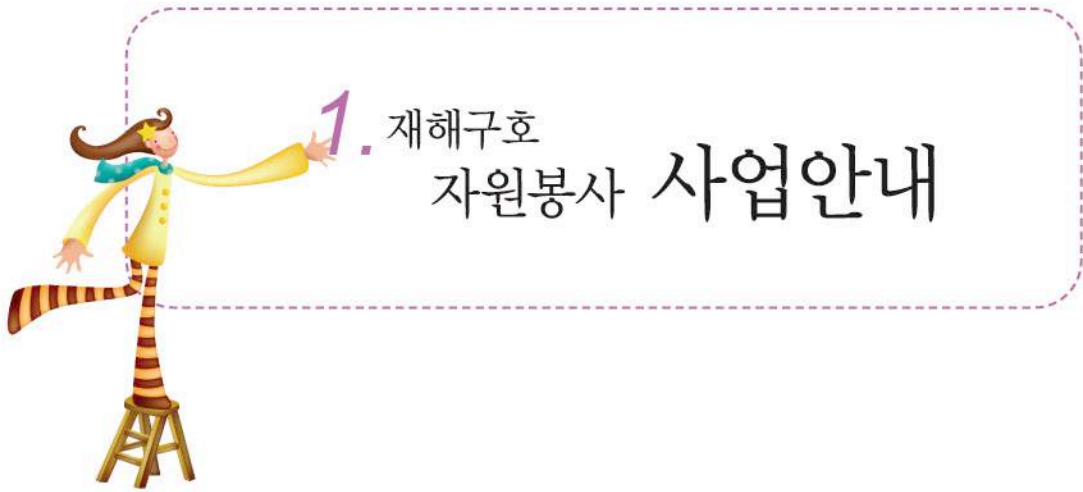


# Part 4

## 부록



- 1 재해구호 자원봉사 사업안내
- 2 비상연락망



# 1. 재해구호 자원봉사 사업안내

## 1. 재해구호 자원봉사 사업 개요

- 재해지역에서 재해를 입은 우리 이웃들을 위한 봉사활동을 전개합니다.
- 재해현장에서 활동하는 봉사자들을 교육하고 훈련합니다.
- 재해구호활동 전반에 관련된 연구조사를 실시합니다.
- 전 세계 재해구호기관과의 네트워크를 통해 정보를 교류하고 협력합니다.

## 2. 재해구호 자원봉사자는

사전에 어떤 교육을 받는가.

- 재해현장에는 많은 위험이 있기 때문에 안전하고 효율적인 봉사활동을 전개하기 위해서는 사전에 재해구호 자원봉사활동에 대한 지식을 쌓는 것은 필수적입니다.
- 재해구호 자원봉사 교육은 재해현장에 대한 이해를 기본으로, 현장에서 주민들을 대하는 자세와 마음가짐 등에 관한 봉사자로서의 기초 자세를 배우게 됩니다. 이재민에 대한 지나친 동점심이나 불평, 관리자의 지도에 따르지 않는 무분별한 행동 등은 바람직하지 못합니다.
- 또한 교육은 안전한 지역사회를 만들어가는 주체인 지역주민으로서 필

요한 정보와 지식을 나누고 배우는 과정입니다.

- 교육과정은 크게 일반자원봉사자 교육과 재해구호 자원봉사리더 양성교육, 재해구호 공무원 및 관리자 교육으로 나뉘며, 커리큘럼은 과정에 따라 조금씩 차이가 있습니다.

## 3. 재해구호 자원봉사활동은

어떻게 운영되는가.

- 전국재해구호협회는 재해발생 즉시 신속한 봉사활동을 위해 평상시 봉사자를 모집하고 교육·훈련하며, 사전에 현장에서 필요한 물품들을 꼼꼼히 점검하여 준비합니다.
- 재해가 발생하면 전국재해구호협회는 재해현장에 현장캠프를 설치하고 상황실을 운영합니다. 현장캠프에서 수집된 정보를 실시간으로 각 지역의 봉사센터 및 협력기관에 제공합니다. 피해규모 및 상황에 따라 모집된 봉사자들을 현장에 파견하고 지원하며, 현장에 도착한 즉시 역할별로 봉사활동을 전개할 수 있도록 합니다.
- 현장에서의 응급복구활동이 마무리되면 현장캠프를 철수하고 활동을 평가합니다. 평가 후에도 꾸준히 지역의 자원봉사단체와의 네트워크를 통해 재해지역의 상황을 관찰하고 필요에 따라 추가 구호물품(쌀, 반찬, 의류, 이불 등)을 지원합니다.
- 또한 전국재해구호협회는 응급구호활동만이 아닌 피해주민의 심리지원, 사회·경제적 지원 등의 장기구호활동 방안마련을 위해 꾸준히 연구조사활동을 펼치고 있습니다.



**1 긴급연락처**

- ▶ 화재/응급환자 : 119
- ▶ 전화고장 : 110
- ▶ 전기고장 : 123
- ▶ 상수도고장 : 121
- ▶ 가스신고 : (지역국번) + 0019
- ▶ 자원봉사센터 : 1365

*memo*

**2 우리가족 비상연락망**

이름	생년월일	혈액형	신장/체중	병력, 이상체질, 상비약 등

# Closed >>

마치면서..



“ 전국재해구호협회는  
늘 열려 있습니다. ”

자원봉사활동을 하고 싶은 사람,  
재해구호활동에 대해 알고 싶은 사람.  
그냥 좋은 친구들을 만나고 싶은 사람  
누구나 함께 할 수 있습니다.

재해구호협회는 재해구호 자원봉사자를 모집하고  
교육하며, 구호활동을 통해 나눔을 실천하고 있습니다.

활동에 참여하고 싶으신 분들은  
가볍게 문을 두드려주세요.

- 전국재해구호협회 홈페이지 (<http://www.relief.or.kr>)
- 재해구호 자원봉사자 커뮤니티 (<http://town.cyworld.com/1365>)  
(<http://happylog.naver.com/1365>)
- 전화: 02-3272-0123 전국재해구호협회 구호팀



Give your Mind



발행일 : 2007. 4

발행처 : 전국재해구호협회 구호팀

디자인 : (주)디자인애드 [www.designadd.co.kr](http://www.designadd.co.kr)

인쇄 : 금석문화인쇄

## 전국재해구호협회

---

주소 <121-856> 서울시 마포구 신수동 371-19

전화 (02)3272-0123 팩스 (02)3272-0122

[www.relief.or.kr](http://www.relief.or.kr)



## Korea Disaster Relief