

# 장애인을 위한 재난대응 행동 길잡이

지체장애·내부장애

## 대규모 재난이 발생했을 때 지체장애인·내부장애인이 겪는 어려움

- \* 스스로 걷기 힘들거나 긴급 대피령이 발령돼도 신속한 대피가 어려운 경우가 많습니다.
- \* 휠체어나 목발 이용 시 계단이나 경사로 통행에 어려움이 있습니다.
- \* 본인이 스스로 행동하기 어렵거나, 의사소통이 곤란한 경우도 있습니다.
- \* 내부장애인은 외견상으로 알기 어려운 부분이 있어서 대피할 때나 대피소 생활에서 주변 사람의 이해나 지원을 얻기 어려운 점이 있습니다.
- \* 장루·요루 용품(인공항문 주머니 등 배변에 관련한 관리에 필요한 용품)을 구하기가 어려워집니다.
- \* 인공투석 환자는 투석을 받기 어려워집니다.
- \* 산소통 사용이 어려워집니다.
- \* 내부장애인?  
심장, 신장, 호흡기, 간, 장루·요루, 뇌전증 장애를 말합니다.

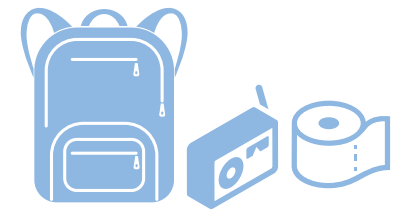
# 1

## 평상시 대비

### ① 생존배낭

✦ 재난에 대비해 주위 사람에게 도움을 요청할 수 있는 물품을 준비해야 합니다.

비상식량(에너지바, 통조림 등)	<input type="checkbox"/>	여분의 마스크	<input type="checkbox"/>
화장지	<input type="checkbox"/>	칼, 캔·병따개	<input type="checkbox"/>
귀중품(통장, 인감도장 등)	<input type="checkbox"/>	전기를 사용하지 않는 더위 및 추위 대비 물품	<input type="checkbox"/>
생수	<input type="checkbox"/>		
수건(큰 것, 작은 것 여러 장)	<input type="checkbox"/>	필요에 따라서 그 외 것들도 준비할 수 있습니다.	
현금	<input type="checkbox"/>		
휴대용 라디오	<input type="checkbox"/>		
비닐봉투	<input type="checkbox"/>		
의료보험증 사본	<input type="checkbox"/>		
손전등 및 여분 건전지	<input type="checkbox"/>		
겉옷, 속옷(넉넉하게)	<input type="checkbox"/>		
장루·요루 용품	<input type="checkbox"/>		
양초	<input type="checkbox"/>		
목장갑	<input type="checkbox"/>		
복약수첩, 처방전 등	<input type="checkbox"/>		
소독용품	<input type="checkbox"/>		
구급 의약품, 상비약	<input type="checkbox"/>		
장애인등록증 또는 복지카드	<input type="checkbox"/>		
신발(대피용)	<input type="checkbox"/>		
평소 복용 중인 약	<input type="checkbox"/>		
수첩과 볼펜	<input type="checkbox"/>		
호루라기	<input type="checkbox"/>		



✦ 생존배낭 안에 넣어두면 도움이 되는 것

- \* 의료보험증·장애인등록증 사본
- \* 복약수첩(약 먹을 때 주의사항이 담긴 복약지도), 처방전 사본
- \* 평상시 복용 중인 약  
(2~3일 복용이 가능하도록 준비)
- \* 긴급 연락처  
가족, 조력자(활동지원사 포함),  
다니고 있는 병원 등

# 평상시 대비

## ② 안전카드

- \* 안전카드는 재난 상황에 부딪혀 어려움을 겪을 때 주위 사람에게 보여주어 도움을 요청할 수 있습니다.
- \* 안전카드에 성명, 주소, 생년월일, 혈액형, 비상시에 연락을 취할 수 있는 가족과 지인 등의 연락처, 늘 다니던 병원 이름과 주치의, 복용하고 있는 약의 이름, 복용법 등을 기재합니다.
- \* 안전카드는 평소에도 항상 휴대하도록 합니다.

<b>이름</b>			<b>비상연락처</b>		
나이	성별	혈액형	<b>가족</b>		
<b>나의 장애 정보</b> 시각, 청각, 발달, 지체·내부 장애 등			이름, 관계	낮	
<b>대피시 필수 지참 물품</b> 이동보조수단, 의료기기, 약 등			이름, 관계	밤	
<b>대피시 주의 사항</b> 혼자서 대피하기 어려워요. 큰 소리가 나면 당황할 수 있어요. 저는 도움이 필요한 장애인입니다.			<b>가족 외 조력자</b>		
			이름, 기관명	낮	
			이름, 기관명	밤	
			<b>나의 병원 및 약 정보</b>		
			병원명	전화번호	
			복용약	복용 주기	
			<b>집 주소</b>		

장애인을 위한 재난대응 행동 지침서 / 지체 · 내부 장애

# 23

# 평상시 대비



## ③ 비상용 키트

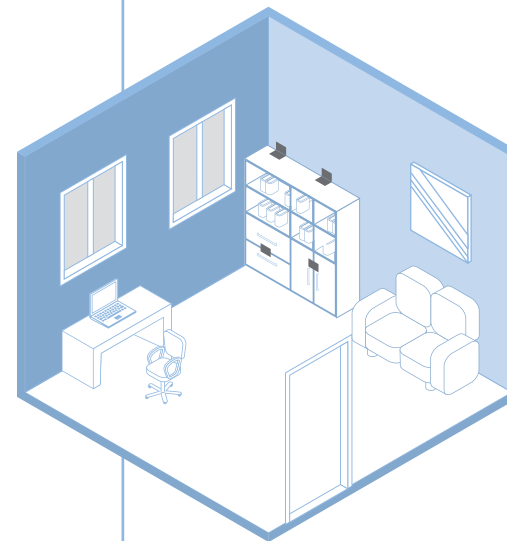
- \* 비상용 키트는 재난 발생 시 자신의 안전을 위한 최소한의 구호용품과 주위 사람들에게 도움을 요청할 수 있는 물품을 담은 휴대용 키트입니다.
- \* 비상용 키트에는 장애인 등록증(또는 복지카드), 평소 상시 복용하는 약, 신분증, 마스크, 장갑, 보조배터리, 구조신호를 보낼 수 있는 호루라기 등의 물품을 준비해야 합니다.



## ④ 집 출입구 통로와 실내 안전 재점검

### + 집 출입구 통로 확보

- \* 휠체어, 목발 등을 이용하여 이동하는 데 지장이 없도록 하고, 밖으로 대피하는 통로가 막히지 않도록 정리 정돈하여 대피 경로를 확보해야 합니다.



### + 실내 안전 확보

- \* 유리창에 비산 방지 필름(안전 방법 필름)을 붙입니다.
- \* 장롱이나 서랍장, 찬장 등 큰 가구나 가전제품은 넘어지지 않도록 벽에 단단히 고정해서 설치했는지 확인해야 합니다.
- \* 높은 곳에는 무거운 물건을 올려놓지 않습니다.
- \* 집에서 사용하는 의료기기는 갑작스러운 진동에도 넘어지지 않도록 설치합니다.
- \* 정전에 대비해 의료기기용 예비 배터리 등을 준비해야 합니다.

# 평상시 대비

## ⑤ 집 주변 대피소 및 대피 경로 확인

### + 대피 경로 확인

- \* 가족이나 긴급 상황 시 도움을 줄 수 있는 조력자와 함께 집 주변이나 출퇴근 길에 있는 대피소 및 대피 경로를 확인하고, 실제로 꼭 가보는 것이 필요합니다.
- \* 평소 휠체어를 타고 다니거나 긴급 상황 발생 시 휠체어를 이용해서 이동해야 하는 분은 만약을 대비해 실제로 휠체어를 타고 대피 경로를 통해 대피소에 가봐야 합니다.
- \* 지진이나 태풍 발생 시 쓰러질 우려가 있는 전신주나 건물 등은 되도록 피해서 대피할 수 있는 경로를 미리 알아둡니다.



### + 재난 발생 시 가족과의 연락 및 모임 장소 확인

- \* 재난 발생 시 가족과 안부를 주고받을 수 있는 연락 방법과 상황이 어느 정도 안정된 후 만날 장소를 미리 정해야 합니다.



# 평상시 대비

## ⑥ 지역 소통 및 조력자 확인과 요청

### + 거주지 지역에서의 활동

- \* 재난 발생 시 신속하고 안전하게 대피하기 위한 방법 및 행동 요령을 사전에 숙지합니다.
- \* 평소 이웃에게 긴급 상황 발생 시 조력자가 필요하다는 것을 미리 알려주어 이웃으로부터 도움을 받을 수 있도록 합니다.

### + 조력자 확인 및 도움 요청

- \* 긴급 상황 시 도움을 받을 수 있는 조력자가 누구인지 알아두어야 합니다.
- \* 지진 발생 시 방석 등 머리를 보호할 수 있는 도구를 숙지합니다.
- \* 재난 발생 시 본인을 도와줄 수 있는 조력자를 1명 이상 지정하여 장애인과 조력자가 서로 연락처를 공유합니다(가족이나 지인, 이웃 주민, 경비원, 장애인 활동지원사, 사회복지사 등).
- \* 재난 발생 시 신속하고 안전하게 대피하기 위한 방법 및 행동 요령을 숙지하고, 조력자와 함께 정기적으로 대피 훈련을 하는 것이 필요합니다.
- \* 자신의 장애가 무엇인지, 자신을 어떻게 도울 수 있는지에 대해 적혀 있는 안전카드와 비상용 키트를 항상 소지하도록 합니다.
- \* 지진이나 태풍 등 재난 발생 시 정보를 받을 수 있도록 합니다. (재난 안전문자, 재난 앱:행정안전부 안전디딤돌)

### + 위급 상황에 대비해 주치의 상담

- \* 자신의 질병이나 복용약 등의 내용에 대해서 평상시 주치의와 잘 상담해두고, 약 먹을 때 주의사항이 적혀 있는 복용수첩을 항상 갖고 다녀야 합니다.
- \* 합병증이 있어 재난 시 병세가 악화될 우려가 있는 사람은 위급한 상황에 대비해 주치의와 미리 상담을 해야 합니다.

# 지진이 일어나면



## ① 집에서

- ✦ 큰 진동으로 낙하물이 발생할 수 있으므로 방석 등으로 머리를 보호하고, 슬리퍼나 신발을 신어 발을 보호합니다(대피 시 유리 조각 및 떨어진 파편에 대비).
- ✦ 휠체어를 타고 있는 분은 반드시 브레이크를 채워야 합니다.
  - ※ 휠체어에 사람이나 물건이 부딪혀 움직일 수 있으므로 이동하지 않을 때는 브레이크를 채우고 있어야 합니다.
  - ※ 휠체어에서 떨어지지 않도록 조심합니다. 무언가에 매달리거나 균형을 잡는 것이 어려우면 재난에 대비해 평소에도 안전벨트를 착용해야 합니다.
- ✦ 산소통을 사용하는 사람은 산소통이 넘어져서 파손되지 않도록 조심해야 합니다.
- ✦ 문이나 창문을 열어 탈출구를 확보합니다.
  - ※ 바닥에 떨어지거나 깨진 물건들로 인해 휠체어의 이동이 어려운 경우, 바닥이나 지면의 안전을 확인한 다음 휠체어에서 내려 안전한 출입구로 향합니다.
- ✦ 비상 상황으로 대피 시 챙겨 갈 물품을 가까이에 둡니다.
  - ※ 지진이 발생하면 당황해서 바로 밖으로 나가지 말고, 반드시 상황을 확인하고 나서 밖으로 나갈 수 있는 가장 빠른 곳으로 대피해야 합니다.
  - ※ 대피할 때 엘리베이터는 사용하지 않아야 합니다.
  - ※ 대피 시 필요한 물품이라 하더라도 꺼낼 수 없는 경우 무리하지 말고, 그대로 대피해야 합니다.
- ✦ 가스레인지 등을 사용 중이었다면 흔들림이 멈춘 후에 침착하게 불을 끄고 가스 밸브를 잠그고 대피해야 합니다.
- ✦ 움직일 수 없을 때는 긴급용 호루라기를 불거나 물건을 두드리는 등 소리를 내서 주위에 알려야 합니다.
- ✦ 대피소로 이동할 때에는 주위 사람들에게 도움을 요청해야 합니다.
- ✦ 긴급 재난 속보 등 정확한 정보를 얻을 수 있도록 휴대전화(스마트폰) 등을 항상 챙겨야 합니다.

# 지진이 일어나면



## ② 외출 장소에서는

- ✦ 직장이나 건물 안에 있을 때는 직원이나 건물 담당자의 지시에 따라야 합니다.
- ✦ 건물 밖에 있을 때는 주변에 낙하물이 있을 수 있으므로 가방 등으로 머리를 보호하면서 건물 외벽이나 담으로부터 멀리 떨어진 안전한 곳에서 흔들림이 멈추기를 기다려야 합니다.
- ✦ 휴대용 산소통 사용 시 넘어지지 않도록 단단히 잡고, 안전한 장소로 이동하여 흔들림이 멈출 때까지 움직이지 말아야 합니다. 화재가 발생한 경우에는 불이 붙을 수 있으므로, 신속하게 안전한 장소로 대피해야 합니다.
- ✦ 혼자만의 힘으로 대피가 불가능해 도움을 요청해야 하는 경우 안전카드 등을 이용하거나, 주변에 있는 사람에게 도움을 요청하여 안전한 장소로 안내를 받아야 합니다.
- ✦ 내부장애인은 외견상 장애가 있다는 사실을 다른 사람이 알기가 어렵기 때문에 긴급 상황 발생 시 본인이 스스로 주변 사람에게 도움을 요청해야 합니다. 체력 소모를 막기 위해서는 조금해하지 말고 느긋하게 주위의 도움을 기다리는 것이 좋습니다.
- ✦ 대중교통 수단을 이용했을 경우 지하철이나 버스 운행이 중단되면 가까운 대피소 등 안전한 장소로 이동해 가족이나 조력자에게 연락해야 합니다. 지하철이나 버스에서 내리자마자 당황해서 혼자 이동하지 않도록 합니다.

# 태풍이 지나가는 경우



## ① 집에서

- + 외출을 삼가고, 태풍이 지나가기를 기다려야 합니다.
- + 지붕에 올라가거나 창문 등 집 상태를 살펴보기 위해 밖으로 나가면 위험합니다.
- + 집이 침수됐을 때 보행 가능한 수위의 기준은 무릎 아래까지입니다. 수위가 낮아도 물살이 빨라서 움직일 수 없게 될 위험성이 있으므로 되도록 서둘러 높은 곳으로 대피하는 것이 좋습니다.
- + 화재 예방을 위해 전기차단기를 내리고 가스 밸브를 잠가야 합니다.
- + 긴급 대피명령이 떨어졌는데 대피하지 못했다면 3층 이상의 튼튼한 건물로 피해야 합니다.
- + 긴급 재난문자로 대피 명령에 대한 정보를 전달받지 못했다고 하더라도 위험을 느끼는 경우에는 신속하게 안전한 곳으로 대피해야 합니다.

## ② 외출 장소에서는

- + 직장이나 건물 내에 있을 때는 건물 안에서 태풍이 지나가기를 기다립니다.
- + 보행 시에는 주변 건물 중에 큰 건물로 들어가서 태풍이 지나가기를 기다립니다.
- + 태풍은 강한 천둥과 번개를 동반하기 때문에 낙뢰에 대비하여 우산은 쓰지 않습니다.
- + 전신주나 큰 나무 밑에 있는 것은 피해야 합니다.

정예 인공을 위한 재난 대응 행동 지침서 / 지자체 · 내부 장애

89

# 연락처



## 한국지체장애인협회 02-796-4280

복지관	전화	주소
기쁜우리복지관	02-754-2131	서울특별시 마포구 백범로31길 21 서울복지타운 7층
부산동구장애인복지관	051-469-9756	부산광역시 동구 망양로 748
대구광역시달구벌종합복지관	053-527-0223	대구광역시 달서구 달구벌대로291번길 100
유성구장애인종합복지관	042-820-3637	대전광역시 유성구 북유성대로 166
인천광역시장애인종합복지관	032-833-3051	인천광역시 연수구 앵고개로 130
광주광역시서구장애인복지관	062-710-3020	광주광역시 서구 경열로 127
울주군장애인복지관	052-229-9440	울산광역시 울주군 삼남면 중평1길 15(교동리)
강원도장애인종합복지관	033-255-2491	강원도 춘천시 사우로 27
안산시상록장애인복지관	031-292-0795	경기도 수원시 권선로 서수원로130 누림센터 104호
충청북도장애인종합복지관	043-856-1100	충청북도 충주시 도장관주로 34-17
홍성군장애인종합복지관	041-634-0267	충청남도 홍성군 홍성읍 조양로 33번길 17
장수군노인장애인복지관	063-353-8288	전라북도 장수군 장수읍 노하3길 16
전라남도장애인종합복지관	061-332-4105	전라남도 나주시 내영산1길 67
칠곡군장애인종합복지관	054-971-4646	경북 칠곡군 왜관읍 관문로1길 24-5
통영시장래인종합복지관	055-650-9900	경남 통영시 기호바깥길 7-89 (용남면)
탐라장애인종합복지관	064-710-9990	제주특별자치도 제주시 이도일동 광양4길 32

한국장애인복지관협회 02-3481-1291

이 책은 시각, 청각, 발달, 지체·내부 장애 유형의 장애인이 평상시 재난에 대비한 사항을 미리 확인하고 준비하여, 재난 발생 시 당황하지 않고 행동할 수 있도록 제작되었습니다. 상대적으로 재난에 취약한 장애인은 재난으로부터 스스로를 지키기 위하여 평상시 재난에 대비한 사항을 미리 확인하고 준비하는 것이 필요합니다. 이에 장애인과 조력자가 함께 이 책을 활용하여 사전에 재난을 대비한 내용을 숙지하고, 재난 상황에서 당황하지 않고 신체와 생명을 보호하는 데 도움이 되기를 바랍니다.



희망브리지