OPEN 출처표시 상업용금지 변경금지
공공누리 공공저작물 자유이용허락

QR 코드를 스캔하여
재난 안전 가이드를
다운받을 수 있습니다.

2

계단 이용이 어려운 장애인을 위한





재난 안전 가이드

2025년 12월 개정 4판

보건복지부 한국장애인개발원

재난 안전 가이드는 **계단 이동(수직이동)이 어려운 중증장애인**이 재난 상황을 미리 예방하고,
재난 상황에서 안전하게 대피할 수 있도록 안내하는 자료입니다.
이 자료는 중증장애인, 가족, 활동지원사 등이 활용할 수 있습니다.

한국장애인개발원은 장애인 지원 유형별 재난 안전 가이드를 제작합니다.

❶ 이동의 어려움(전신마비, 와상장애인 등)
❷ 계단 이동의 어려움(휠체어 이용 장애인 등)
❸ 시각 정보 습득의 어려움(시각장애인 등) 별도의 텍스트 파일 제공
❹ 의미 이해의 어려움(지적, 자폐성, 정신장애인 등)
❺ 음성 의사소통의 어려움(청각장애인, 언어장애인 등)



재난 안전 가이드를 다운받고 싶으시다면?

한국장애인개발원 홈페이지 매뉴얼에서 검색하세요.

재난안전 가이드 동영상 버전

의미의 이해가 어려운 장애인용	음성 의사소통이 어려운 장애인용	이동이 어려운 장애인용	시각 정보 습득이 어려운 장애인용

재난안전 참고 사이트 검색창에서 검색해보세요

- **응급의료정보제공(E-GEN) :** 주변 자동심장충격기, 주변 야간, 주말진료 등 응급의료기관 등
- **국민재난안전포털 :** 국민행동요령, 민방위 대피소, 풍수해 보험, 대피소 정보, 재난복구 등 재난안전정보 제공
- **안전체험관 :** 재난·안전사고 발생에 따른 위험상황을 실제처럼 체험함으로써 재난·안전사고에 효과적으로 대처할 수 있도록 안전에 대한 지식이나 기능을 습득하기 위한 시설
- **국민안전교육플랫폼 :** 안전교육 통합자료, 안전체험관, 안전문화활동, 안전교육 전문인력 등 정보 제공
- **각 지역 소방학교 :** 시민 대상으로 안전체험교실 운영
- **국가트라우마센터(보건복지부 산하), 중앙재난심리회복지원단(행정안전부 산하), 시도, 시군구 정신건강복지센터 등** : 재난 경험자의 심리적 안정 지원

KOR 한국장애인개발원
www.koddi.or.kr

재난 대비 기본 준비 사항

(잘라서 현관문 안쪽 등 집 안 잘 보이는 곳에 붙여주세요)

⚠ 재난 시 대비카드

작성 일자: 년 월 일

이 름		**장애 유형**	지체장애
생년월일		**혈액형**	
전염병 감염여부	B형 간염 등	**알레르기 유무**	
처방받은 약 목록		**과거 병력**	혈액 투석 등
주 진료 병원	병원이름 진료과	연락처 주치의	
의사소통 방법	☐ 말 ☐ 구화(입술말하기)	☐ (손바닥) 필담(글 작성) ☐ AAC(그림·글자판 등)	☐ 수어 ☐ 기타( )
이동 방법	☐ 클러치, 목발 사용 ☐ 2인 지원 이동	☐ 기어서 이동 ☐ 수동 휠체어 이동	☐ 업고 이동 ☐ 기타( )
이동 시 주의 사항	목발을 사용하며 계단 이동 어려움		
지원자 (1순위)	이름 이동 시간 차로 00분 도보 00분	관계	연락처
지원자 (2순위)	이름 이동 시간 차로 00분 도보 00분	관계	연락처

(재난 대비 카드)

재난 안전사고는 일상에서 겪게 되는 다양한 안전사고를 말합니다.
폭염, 황사, 한파, 지진 등 자연 현상으로 발생하는 자연 재난이 있습니다.
화재, 전기 사고, 가스 사고, 교통사고, 엘리베이터 사고, 밀집공간 사고 등
사회 활동 중에 발생하는 사회 재난이 있습니다.

1 재난 대피 계획 점검하기



주거 환경 및 안전 실태 점검하기 08
재난 안전에 대한 준비 정도 점검하기 09

2 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항



재난 유형별 대비 10
재난 대비 준비 사항 18
- 소화기 관리하기
- 비상용품 구비

한국장애인개발원
www.koddi.or.kr

3 재난 발생 시 대응 요령



소화기 사용법 21
화재 시 대피 방법 23
대피 시 이동 방법 24
재난 발생 후 확인 사항 26
심폐소생술 27
재난 유형별 대응 28

4 개인별 대피 계획 세우기



우리집 대피 계획 세우기 35
집 밖으로의 대피 계획 세우기 36

1. 재난 대피 계획 점검하기

점검날짜: 년 월 일

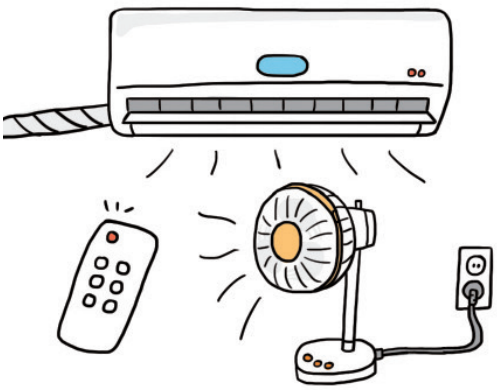
주거 환경 및 안전 실태 점검하기	예	아니요
1. 냉방, 난방이 잘 되나요?	○	○
2. 하나의 멀티탭에 여러 개의 플러그를(문어발식) 꽂아서 사용하나요?	○	○
3. 소화기가 있나요? 예) 분말 소화기, 투척용 소화기, 스프레이형 소화기 등	○	○
3-1. 소화기 혹은 투척용소화기를 잘 관리했나요? (압력 게이지, 안전핀, 분말 소화기 유효 사용기간(10년) 확인)	○	○
4. 스프링클러(공동주택, 아파트 등 해당)가 설치가 되어 있나요? (스프링클러는 천장에 설치하며, 불이 났을 때 물을 뿌립니다.)	해당 없음 ○	○ ○
5. 주방에 자동확산 소화기가 설치되어 있나요? (자동확산 소화기는 천장에 설치하며, 불이 났을 때 소화약재(가루)를 뿌립니다.)	○	○
6. 보일러실에 자동확산 소화기가 설치되어 있나요?	○	○
7. 가스 경보기, 가스 차단기가 설치되어 있나요?	○	○
8. 응급안전안심서비스 장비가 준비되어 있나요?	해당 없음 ○	○ ○
9. 재난 대비에 필요한 손전등, 약, 비상연락망 등이 있나요?	○	○
10. 비상구, 비상계단 등 대피할 수 있는 대피로와 대피 공간이 확보되어 있나요?	○	○
10-1. 대피로와 대피공간에 물건이 쌓여있어 지나가기 어려운가요?	○	○
11. 건물 안에 화재경보기, 피난구 유도등이 잘 되어 있나요?	해당 없음 ○	○ ○

점검날짜: 년 월 일

재난 안전에 대한 준비 정도 점검하기	예	아니요
1. 재난 발생 시 바로 도움을 요청할 수 있는 사람이 1명 이상 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 조사원과 상의해 도움을 요청했을 때 30분 안에 와줄 수 있는 지원자(가족, 활동지원사 등)를 1명 이상 지정합니다.	○	○
2. 재난 발생 시 재난 정보와 대피 방법을 알고 있습니까? 혹은 정보를 알려줄 보호자 또는 주변인이 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 조사원과 함께 화재 및 지진 대피 연습을 매뉴얼에 따라 진행합니다.	○	○
3. 재난 발생 시 대피하는 길과 지정 대피소 위치를 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 조사원과 함께 주거지 건물의 피난로를 확인하고 '안전디딤돌' 앱을 설치해 대피소 위치를 확인합니다.	○	○
4. 응급안전안심서비스 또는 119안심콜 서비스에 대해 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 맨 마지막 페이지 '응급안전안심서비스란?'과 '119 안심콜 서비스란?'을 함께 확인하고 가입합니다.	○	○
5. 재난 발생 시 신고하는 기관 전화번호를 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 조사원은 ☎119 구급 신고, ☎1588-3650 재난 신고 번호를 안내합니다.	○	○
6. 화재 시 소화기 위치와 소화기 사용 방법을 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 소화기를 현관문 앞에 두고 소화기 사용법은 21쪽부터 있음을 안내합니다.	○	○
7. 가정 내 누전 차단기 설치 위치를 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 누전 차단기 위치를 함께 확인하고 사용법에 대해 설명합니다. (누전 차단기 위치 확인 시, 함부로 만지지 않습니다.)	○	○
8. 지진 시 대피 요령을 알고 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 대피 방법은 24쪽부터 있음을 안내합니다.	○	○
9. 재난 발생 시 국가에서 제공하는 재난 상황 알림 설정을 해두었습니까? → **("아니요" 체크 시)** 조사원과 함께 휴대폰에 알림 설정을 적용합니다.	○	○
10. 재난 발생 시 구조 요원에게 장애를 설명하고 아픈 곳을 이야기할 수 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 앞에서 작성한 재난 대비 기본 준비사항을 구조 요원에게 보여줄 수 있도록 안내합니다.	○	○
	해당 없음	
11. 호흡기 장애가 있는 경우, 산소를 공급해주는 장치 (이동식 산소발생기, 인공호흡기 등)는 충전이 잘 되어 있습니까? → **("아니요" 체크 시)** 이동식 생명 유지장치를 준비할 수 있도록 안내합니다.	○	○ ○

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

폭염 대비



☑ 선풍기, 에어컨이 잘 작동하는지 확인하고 사용법을 알아둡니다.



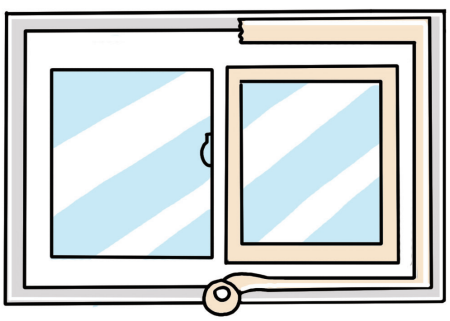
☑ 정전에 대비해 손전등, 비상 식음료, 부채 등을 미리 준비합니다.

⚠ 날씨가 더우면 피부병에 걸리기 쉽습니다. 욕창, 습진 등 피부병에 걸리지 않도록 조심합니다.

태풍 대비



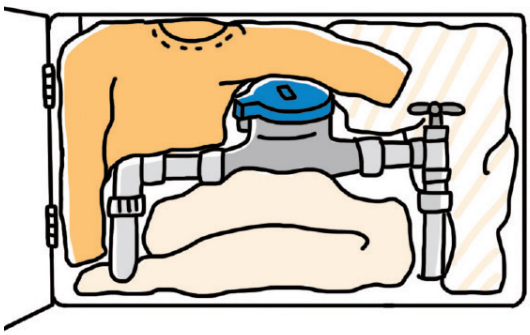
☑ 응급 약품, 손전등, 비상식량 등을 준비합니다.



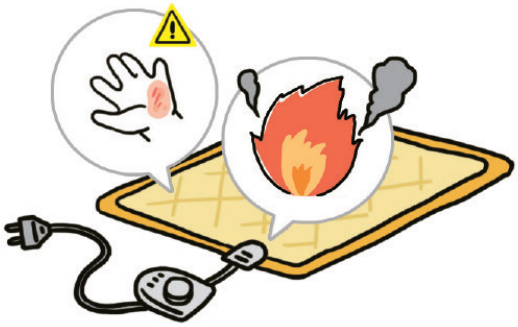
☑ 창문을 완전히 닫고, 창문과 창틀 사이에 테이프를 'ㅁ자'로 붙입니다.

⚠ 지원자(가족, 활동지원사 등)와 함께 미리 확인합니다.

한파 대비



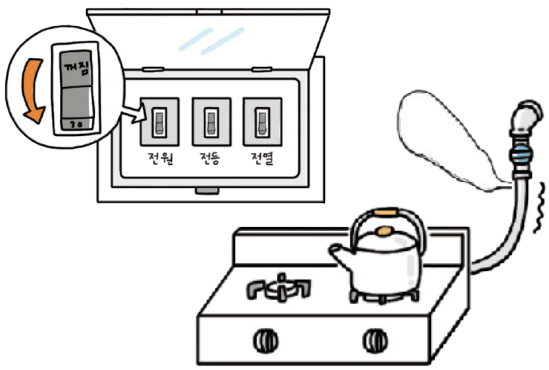
✅ 수도 계량기가 얼지 않도록 헌 옷이나 이불로 감싸줍니다.



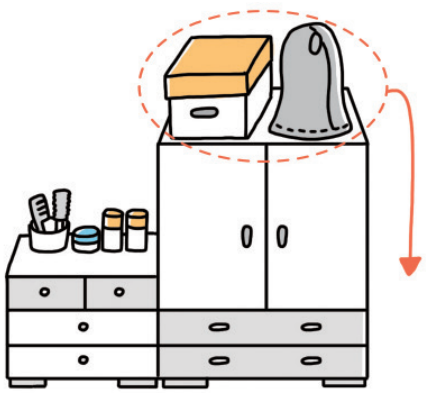
✅ 보일러, 난방기, 전기매트 등을 켜 집안을 따듯하게 합니다. 전기매트를 오래 켜두면 불이 나거나 데일 수 있으니 조심합니다.

⚠
- 휠체어를 탄 채로 전기매트 위를 지나다니면 안됩니다.
- 전기매트 위에 라텍스나 두꺼운 이불을 올려 사용하지 않습니다.
- 선이 꼬이지 않게 하고, 사용 후에는 둥글게 말아서 보관합니다.

지진 대비



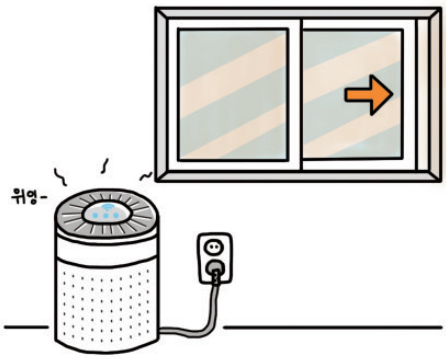
✅ 가스·전기를 차단하는 방법을 미리 알아둡니다.



✅ 높은 곳에 있는 물건을 낮은 곳으로 내려둡니다.

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

황사·미세먼지 대비



☑ 창문을 꼭 닫고, 가습기나 공기 청정기를 틀어둡니다. 또한, 주기적으로 창문을 열어 공기를 환기시킵니다.



☑ 외출할 때 사용할 보건용 마스크를 준비합니다. (KF80, KF94, KF99)

화재 예방



☑ 높은 층에서 바깥으로 대피할 때 사용하는 피난기구(완강기, 피난구조대*)의 위치와 사용법을 알아둡니다.



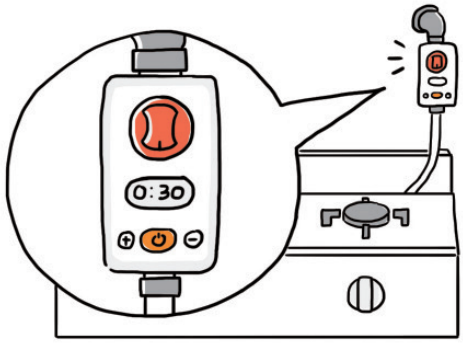
☑ 재난 발생 시 건물 밖으로 빠져나가는 길을 알아둡니다.

*완강기 : 몸에 밧줄을 묶어 높은 층에서 땅으로 내려올 수 있게 만든 것
피난구조대 : 창문을 통해 땅으로 내려올 수 있게 만든 미끄럼틀

주방 사고(가스 및 전기레인지) 예방

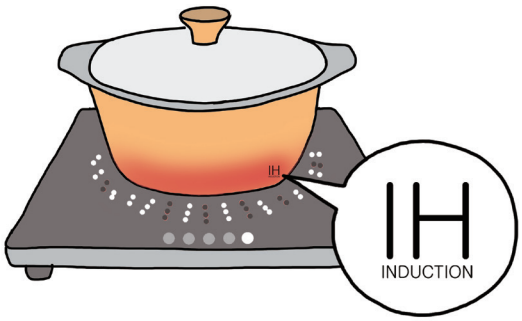


☑ 가스 불을 켤 때 소리가 납니다. 열기도 느껴집니다. 가스 불이 잘 붙었는지 눈으로 확인합니다.

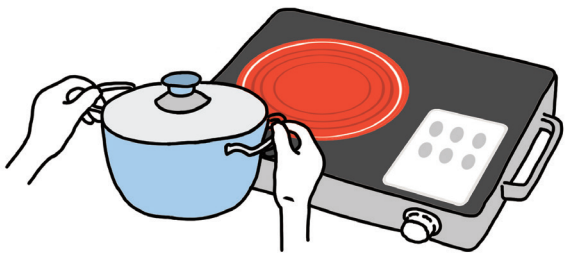


☑ 가스 자동 차단기를 설치합니다.

⚠ 불은 뜨겁습니다. 손으로 불을 만지면 안 됩니다.



☑ 인덕션은 인덕션에만 사용하는 용기가 따로 있습니다. 용기에 인덕션 마크가 있으면 사용해도 됩니다.

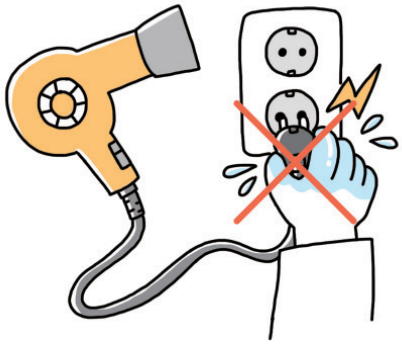


☑ 하이라이트는 뜨겁게 달군 유리 위에 용기를 올려 사용합니다. 사용을 마친 후에도 유리가 뜨겁기 때문에 손이 닿지 않게 하고, 다른 물건을 올려두지 않습니다.

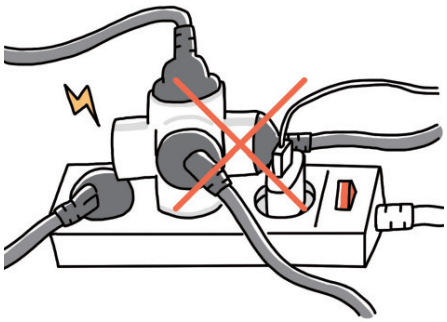
⚠ 사용하지 않을 때는 잠금 기능을 사용합니다.

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

전기 사고 예방



☑ 젖은 손으로 전기 코드를 만지지 않습니다.



☑ 하나의 멀티탭에 여러 개의 플러그를 꽂지 않습니다. 멀티탭에 먼지가 쌓이지 않도록 주기적으로 청소합니다.

⚠ · 멀티탭은 2년 넘게 사용하지 않도록 합니다.
· 뚜껑이 달린 멀티탭을 구입하면 멀티탭 안에 먼지가 쌓이지 않아 안전합니다.
· 에어컨, 냉장고, 난방기구 등 전력량이 높은 전자기기를 한 멀티탭에 꽂아 사용하지 않도록 합니다.
· 일반적인 멀티탭 전력 허용량인 2,800w를 넘게 사용하지 않습니다.
· 인공호흡기 등을 쓰는 경우, 정전에 대비하여 보조 배터리를 항상 준비합니다.

전력 용량

에어컨	전열기	냉장고	전자레인지	세탁/건조기
2,200W	1,500W	1,500W	1,000W	1,400W
TV	에어프라이어	스타일러	식기세척기	전기밥솥
500W	1,800W	1,700W	1,700W	1,000W

감염병 예방



흐르는 물에 손을 30초 이상 씻습니다.

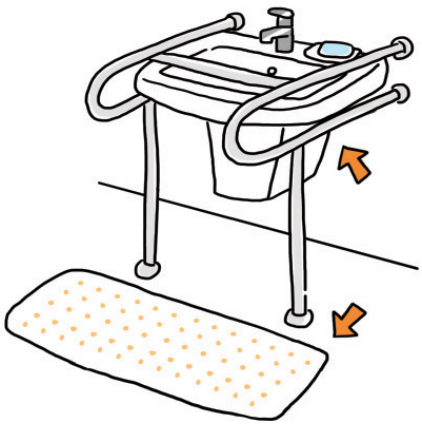


대중교통 이용, 공공장소 방문 등 외출할 때는 보건용 마스크(KF 80, KF 94, KF 99)를 씁니다.

낙상 사고 예방



자주 사용하는 물건은 손이 닿기 쉬운 곳에 둡니다.



바닥이 미끄러운 곳에는 미끄럼 방지 패드나 안전 손잡이를 설치합니다.

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

교통사고 예방



☑ 신호를 기다릴 때는 횡단보도에서 약간 떨어져 기다립니다.



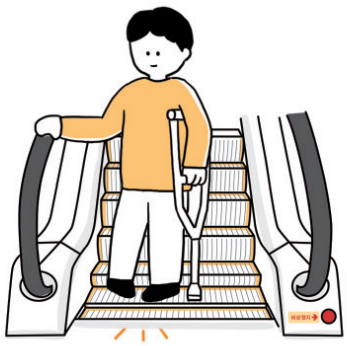
☑ 지하철을 탈 때 승강장과 열차 사이 공간이 넓으면 발이나 목발이 빠질 수 있습니다. 바닥을 잘 살핍니다.

⚠ 휠체어 이용자가 지하철을 탈 때, 휠체어 전용 칸을 이용하는 것이 편합니다. 지하철 안에서는 휠체어가 움직이지 않도록 '휠체어 안전벨트'로 고정합니다.

엘리베이터 사고 예방



☑ 엘리베이터를 타고 내릴 때 출입문과 부딪히지 않도록 조심합니다. 엘리베이터 문이 열리면 엘리베이터 바닥이 제대로 내려와 있는지 확인 후 탑니다.

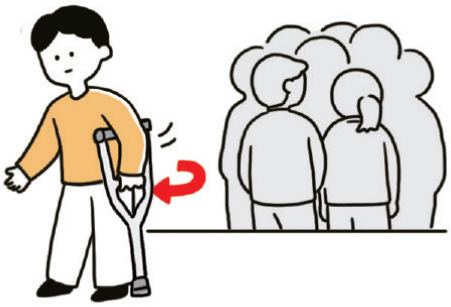


☑ 에스컬레이터 틈새에 옷, 신발 등이 끼지 않도록 조심합니다.

밀집공간 사고 예방



☑ 사람이 많이 모일 것 같은 장소는 가지 않는 것이 좋습니다.



☑ 사람이 너무 많아서 위험하다고 생각되면 바로 그 자리를 빠져나옵니다.



☑ 사람이 너무 많아서 위험하다고 생각되는 장소를 ☎112 또는 ☎119에 전화하여 알립니다.



☑ 안전요원, 경찰의 말을 잘 따르고 질서를 지킵니다.

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

재난 대비 준비 사항

소화기 관리하기



- 소화기는 현관문(혹은 비상구)과 가까운 곳에 둡니다.



- 소화기에 파손된 부분이 없는지, 안전핀이 제 위치에 있는지 확인합니다.



- 소화기의 압력계 바늘이 녹색 부분에 있는지 확인합니다.
  소화기의 사용기간(소화기를 만든 날짜로부터 10년)을 확인합니다.

비상용품 구비

응급구호 키트 준비

- 손전등, 미니 라디오, 소독약, 연고, 붕대, 면봉, 파스, 가위 등을 준비합니다.

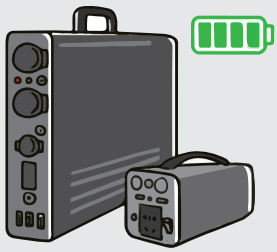


약물 준비

- 처방받은 약은 며칠 먹을 수 있도록 여유 있게 준비합니다.
- 처방약이 적혀 있는 진단서를 가지고 있습니다.
- 처방이 필요 없는 진통제, 해열제, 설사약도 준비합니다.

배터리 준비

- 보청기, 산소호흡기, 전동휠체어를 사용하는 경우, 배터리는 여유있게 준비합니다.



화재용 재난안전키트 / 물품 준비

화재를 대비해 재난안전키트/물품을 구비하여 둡니다.



소화용구

- 작은 불을 끌 때 사용



안전장갑

- 불에 뜨겁게 달궈진 손잡이를 잡을 때 사용



소방담요

- 작은 불이 붙은 물체를 덮어 큰 불이 되지 않게 하는 담요



안전망치

- 대피로를 막고 있는 창문 등을 깰 때 사용



마스크

- 나쁜 가스를 많이 들이마시지 않게 도와줌



구조손수건

- 뜨거운 열과 연기가 폐로 들어가지 않게 도와줌



방재 모자

- 지진이나 불이 났을 때 유리나 돌멩이로부터 머리와 얼굴을 보호해주는 모자

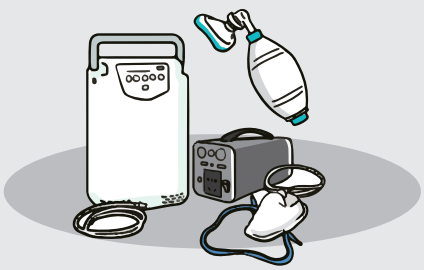


방염조끼

- 뜨거운 열과 불꽃이 피부에 닿는 것을 막아주는 조끼

추가 고려 사항

호흡기 장애가 있는 경우



- 산소를 공급해주는 장치(이동식 산소발생기, 인공호흡기, 앰부백, 비강케뉼라 (콧줄) 등)를 준비합니다. 장치에 필요한 보조 배터리도 준비합니다.

신장 장애가 있는 경우



- 투석을 받지 못할 경우를 대비하여 3일분의 식사량을 준비합니다. 고칼륨증에 필요한 약(칼리메이트 경구약)을 챙깁니다.

⚠ 대피소에서는 일반식이 제공되기 때문에 먹는 양을 조절해야 합니다. 구호물품에 들어 있는 가공식품, 과일, 야채도 양을 조절해 먹습니다.

2. 재난 안전사고 예방을 위한 준비 사항

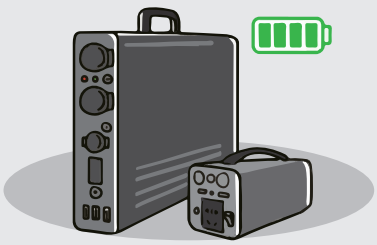
휠체어를 이용하는 경우



- 이동보조기기가 어디에 있는지, 작동은 잘 하는지 확인합니다. 휠체어의 조립, 분해, 작동법을 다른 사람들에게 알립니다.

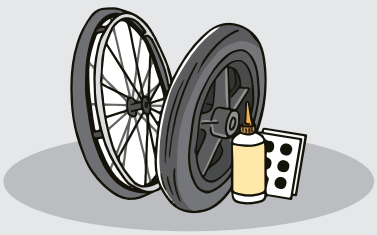


- 전동 휠체어를 사용하는 경우, '경량 수동 휠체어'도 준비하면 좋습니다. 무게가 가벼워 재난 발생 시 사람들이 쉽게 도울 수 있습니다.

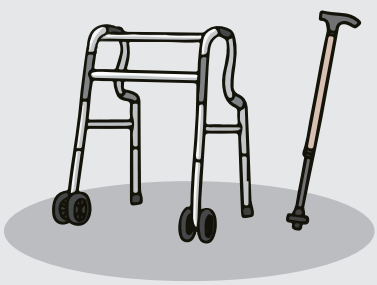


- 배터리로 작동되는 장치를 이용하는 경우, 배터리는 항상 충전된 상태여야 합니다. 보조 배터리도 준비합니다.

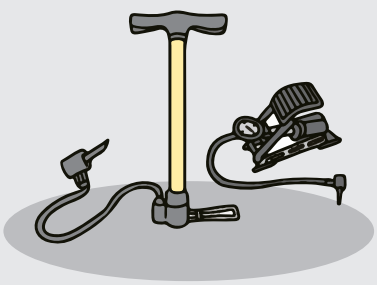
⚠ 휠체어 배터리 화재 대비를 위해 휠체어 배터리 충전을 현관문(출입구)에서 충전하면 안됩니다. 배터리가 완충되면 코드를 뺍니다.



- 휠체어 바퀴, 스쿠터 바퀴가 고장 나는 것을 대비하여 예비 타이어를 준비합니다. 바퀴의 구멍 난 부분을 막아주는 도구 (튜브용 패치 키트, 실란트 캔)를 준비합니다.



- 지팡이나 보행기 등 이동을 도와주는 장치를 준비합니다.



- 휠체어 바퀴에 공기를 넣어주는 '휴대용 공기 펌프'를 준비합니다.

3. 재난 발생 시 대응 요령

⚠ 지원자(가족, 활동지원사 등)와 함께 미리 확인합니다.

분말 소화기 사용법

· 의자만한 작은 불(불꽃)은 소화기를 사용하여 끌 수 있습니다.
· 불(불꽃)의 크기가 크면 불을 직접 끄지 않고 건물 밖으로 피합니다.



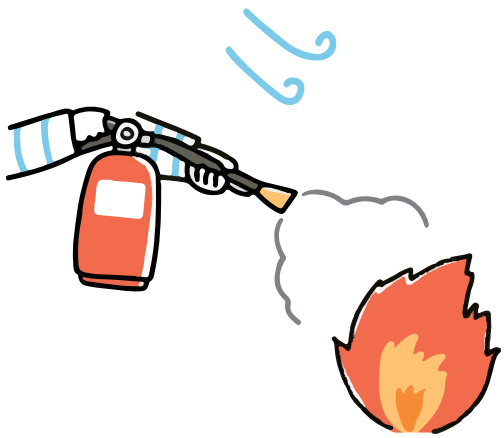
① 불꽃의 크기가 작은 의자 크기만 하면 내가 직접 불을 끌 수도 있습니다. 소화기를 사용하면 됩니다.



② 평평한 바닥에 소화기를 놓습니다. 소화기 몸통을 잡고 안전핀을 뽑습니다.



③ 바람이 불어오는 방향을 등지고 섭니다. 소화기 호스가 불꽃을 향하도록 잡습니다. 실내일 경우, 출입구(비상구)를 등지고 섭니다.



④ 손잡이를 꽉 누르고 불을 향해 빗자루 쓸듯이 소화액을 뿌립니다.

3. 재난 발생 시 대응 요령

투척용 소화기 사용법

- 소화기를 통째로 던져서 사용합니다.
- 실내에서 작은 불이 났을 때 사용할 수 있습니다.



- 케이스에서 투척용 소화기를 꺼냅니다.



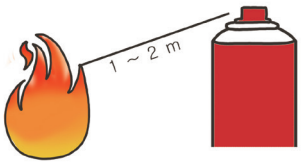
- 불이 난 곳 주변(바닥, 벽, 천장)에 소화기를 던집니다. 병이 깨질 정도로 힘껏 던져야 합니다.

스프레이 소화기 사용법

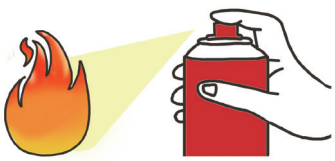
- 작은 불이 났을 때 뿌려서 사용합니다.
- 호흡기 건강에 좋지 않으므로, 들이마시지 않도록 조심합니다.



- 뚜껑을 벗깁니다.



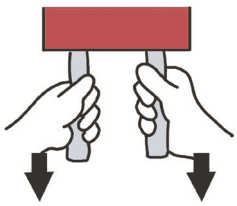
- 두 걸음 떨어져서 불꽃의 중심을 향해 버튼을 누릅니다.



- 불꽃이 사라질 때까지 버튼을 계속 누르고 있습니다.

소방담요 사용법

- 불이 난 곳에 담요를 덮거나 몸에 두릅니다.



- 손잡이를 아래로 잡아당겨 소방담요를 꺼냅니다.



- 소방담요를 펼쳐서 불꽃 위에 덮습니다.



- 몸에 불이 붙었다면 소방담요를 몸에 두른 후, 바닥에 몸을 구릅니다.

⚠ 지원자(가족, 활동지원사 등)와 함께 미리 확인합니다.

화재 시 대피 방법

우리 집에서 화재가 났을 경우



건물 밖으로
대피가 가능하다면
대피

대피가
불가능하다면
구조요청



다른 집에서 화재가 났을 경우

불이 우리집으로
들어오지 않는 경우
대기 및 신고





연기가 우리 집으로
들어오는 경우
대피 또는 구조 요청

3. 재난 발생 시 대응 요령

대피 시 이동 방법

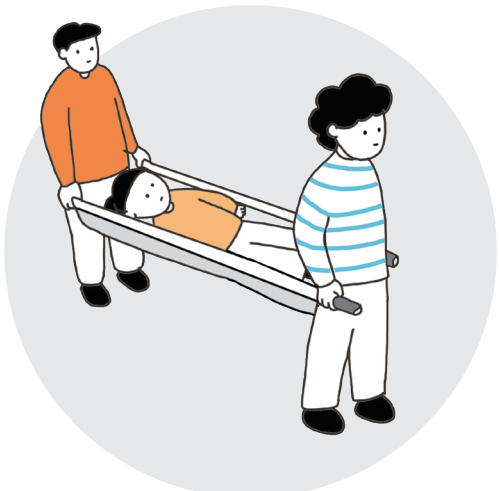


수평 대피

휠체어를 이용하거나 몸을 끌어서
출구 쪽으로 이동합니다.

수평 및 계단 대피

지원자가 2인 이상이고 들 것이 있다면,
들 것으로 이동합니다.





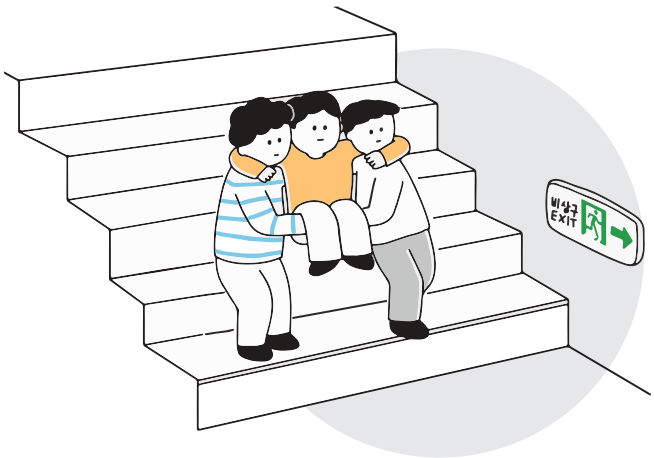
도와주는 사람의 등에 업혀서
내려옵니다.

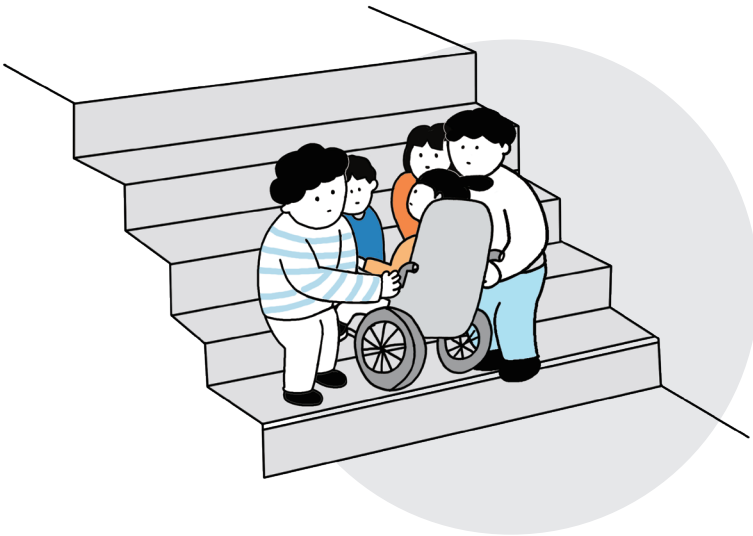
⚠ 업힌 사람의 다리가 바닥이나 벽 등에
닿지 않도록 합니다.

⚠ 실제 상황에서 안전하게 대피하려면, 평소에 대피 연습을 충분히 해야 합니다.

계단 대피

2명이 들어서 이동할 때는
장애인 겨드랑이 밑으로
지원자의 어깨를 받쳐 내려옵니다.





계단 대피

수동 휠체어(수동 휠체어로 옮겨 탈 수 있는 경우)를 타고 내려올 때는 최소 3명이 무게를 나눠 들고 한 계단씩 내려옵니다. 단, 내려갈 때는 휠체어에 탄 장애인이 뒤돌아서서 이동할 수 있도록 합니다.

계단 대피

피난용 계단이송의자가 있을 경우,
피난용 계단이송의자에 옮겨 앉아
계단을 내려옵니다.



3. 재난 발생 시 대응 요령

재난 발생 후 확인 사항



① 내가 안전한지, 다친 곳은
없는지 확인합니다.



② 아직 나오지 못한 가족, 동료가 있다면
구조대에게 위치를 알려줍니다.



③ 주변 사람들과 함께 사람들을 구합니다.
필요할 경우 심폐소생술을 합니다.

심폐소생술

- 심폐소생술 : 숨을 쉬지 않는 환자가 숨을 쉴 수 있도록 도와주는 것
- 자동심장충격기 : 숨을 쉬지 않는 환자에게 전기 충격을 주어 심장이 다시 뛰도록 도와주는 응급 도구



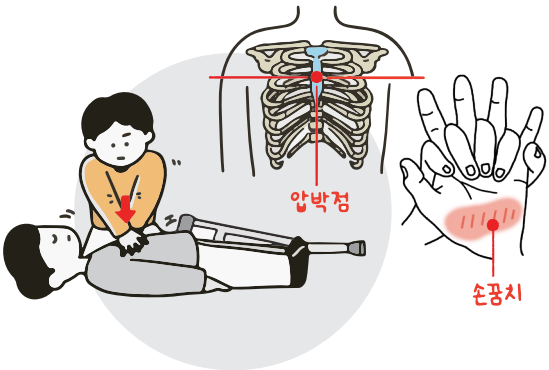
① 환자의 어깨를 툭툭쳐서 깨어있는지 확인합니다.



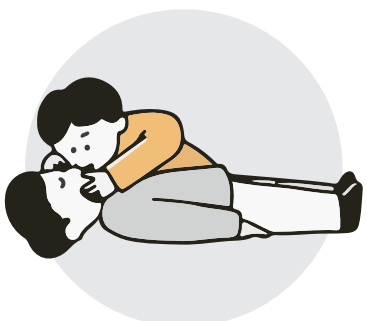
② 주변 사람에게 ☎119에 신고하고, 자동 심장충격기(AED)를 가져와달라고 말합니다. 2인 이상이 있을 경우에는 특정 인물을 지정해서 요청합니다.



③ 환자가 숨을 쉬는지 확인합니다. 숨을 쉬지 않으면 심폐소생술을 합니다.



④ 명치에서 손가락 2마디 위에 있는 부위를 30번 누릅니다. 1초에 2번 누르는 속도로 누릅니다. 환자의 가슴이 약 5cm 내려갈 정도로 누릅니다.



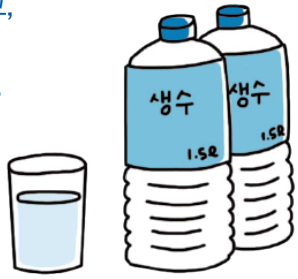
⑤ 환자의 입에 2번 숨을 불어 넣어줍니다.
환자의 이마를 뒤로 젖히고, 다른 한 손으로 코를 잡은 후 합니다.
숨을 불어 넣을 때 환자의 가슴이 올라오는지 눈으로 확인합니다.

환자가 깨어날 때까지 가슴 누르기 30번과 숨불어 넣기 2번을 반복합니다.

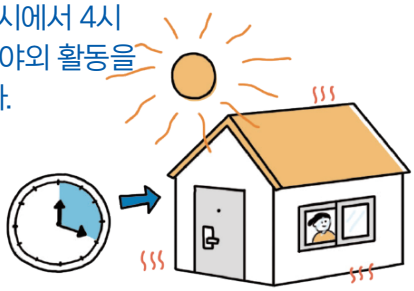
3. 재난 발생 시 대응 요령

폭염 시 대응

- ☑ 물을 많이 마시고, 커피나 술을 마시지 않습니다.



- ☑ 오후 12시에서 4시 사이에 야외 활동을 줄입니다.



- ☑ 몸에 붙지 않는 시원한 옷을 입습니다.



- ☑ 탈수, 메스꺼움 등의 증세가 없는지 자주 확인합니다.



태풍 시 대응

- ☑ 집 안의 창문과 출입문이 잘 잠겨있는지 확인합니다.



- ☑ 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상 예보 및 태풍 상황을 자주 확인합니다.



- ☑ 야외 활동을 줄입니다.



- ☑ 저지대·상습 침수 지역에 거주한다면 안전한 곳으로 대피합니다.



한파 시 대응

- [x] 라디오, TV, 인터넷으로 날씨를 자주 확인합니다.



- [x] 외출할 때는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등으로 몸을 따뜻하게 합니다.



- [x] 동상에 걸렸을 때는 자기 체온과 비슷한 온도의 물로 씻고, 보온을 유지하여 병원에 갑니다.



- [x] 수도가 얼지 않도록 수도꼭지를 조금 틀어둡니다.

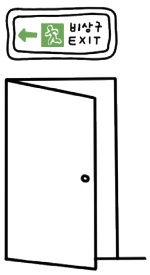


지진 시 대응

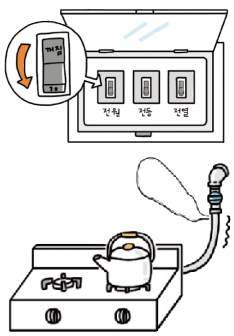
- [x] 탁자 밑으로 들어가거나 방석이나 쿠션 등으로 머리를 보호합니다.



- [x] 건물이 뒤틀려 문이 열리지 않는 경우도 있기 때문에 비상구를 열어두어 대피 경로를 확보합니다.



- [x] 누전 차단기를 내립니다. 누전차단기를 내리면 전기가 나오지 않아 불이 나는 것을 막을 수 있습니다. 가스 냄새가 나면 가스밸브가 잠겼는지 확인합니다.



- [x] 흔들림이 멈추면 건물 밖으로 나갑니다. 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.

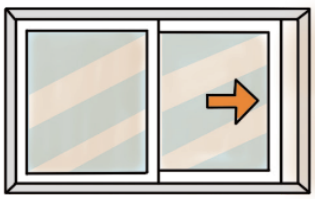


3. 재난 발생 시 대응 요령

* 화재 시 대피가 가장 우선되어야 합니다.

황사·미세먼지 시 대응

- ☑ 하루에 3번, 30분 이상 창문을 열어 환기합니다. 음식을 만든 후에도 30분 이상 환기합니다.



- ☑ 외출할 때 보건용 마스크 (KF 80, KF 94, KF 99)를 씁니다.



- ☑ 집에 돌아오면 샤워하고 이를 닦습니다.



- ☑ 물을 자주 마십니다. 비타민C가 들어있는 과일과 야채를 먹으면 좋습니다.



화재 시 대응

- ☑ 작은 불은 집에 있는 소화기로 끌 수 있습니다.



- ☑ 큰 불은 빨리 ☎119에 신고합니다.
  - ⚠ 이동이 어려운 장애인이 있다는 사실과 도움이 필요한 내용을 꼭 알립니다.



- ☑ 연기가 날 때는 젖은 손수건이나 옷으로 입과 코를 막습니다.
  - ⚠ 낮은 자세를 유지합니다.



- ☑ 건물 밖으로 나갈 때 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.

계단 대피 방법 24-25쪽 참고



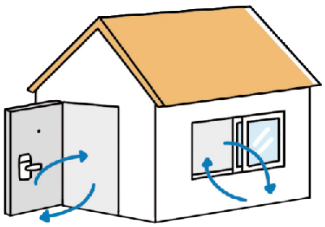
⚠ 문을 열기 전, 손등으로 문의 손잡이가 뜨거운지 확인합니다.

가스 누출 시 대응

- 가장 먼저 가스 밸브를 잠급니다.

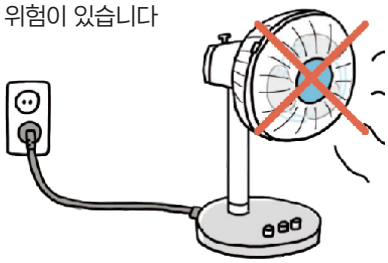


- 현관문과 창문을 열어 환기를 시킵니다.

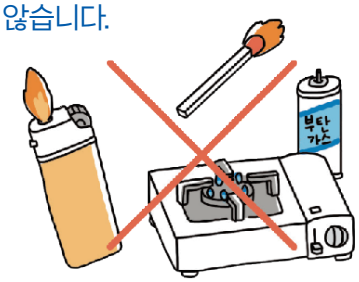


- 전기 제품을 사용하지 않습니다.

⚠ 환기를 위해 선풍기, 환풍기 등을 사용하면 화재나 폭발의 위험이 있습니다

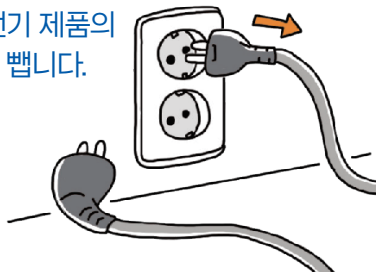


- 라이터 등 불을 사용하지 않습니다.



정전 시 대응

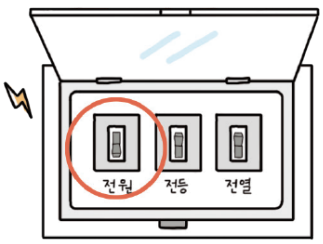
- TV, 전자레인지, 컴퓨터 등 전기 제품의 코드를 모두 뺍니다.



- 휴대폰 손전등을 켜서 주변 상황을 확인합니다.



- 우리 집만 정전일 때는 누전 차단기가 내려갔는지 확인합니다.



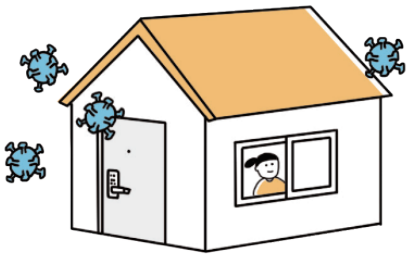
- 누전 차단기를 올려도 전기가 들어오지 않으면 한국전력공사 대표번호 ☎123 에 도움을 요청합니다. 한전on 앱으로도 도움을 요청할 수 있습니다.



3. 재난 발생 시 대응 요령

감염병 발생 시 대응

☑ 감염병이 유행하면
야외 활동을 줄입니다.



☑ 기침을 할 때는
손이 아닌 옷소매로
가립니다.



☑ 설사, 발열, 호흡기 증상 등 감염병
증상이 나타나면 주변에 알리고
의료 기관에 방문합니다.



☑ 지원자는 감염병 증상이
의심될 경우 접촉을 피하고
의료 기관에 연락합니다.



낙상 사고 시 대응

☑ 자리에서 일어날 때는
천천히 움직입니다.



☑ 움직이기 어려우면 가족,
보호자에게 도움을 요청합니다.



☑ 몸이 많이 아플 때는
☎119에 신고합니다.



☑ 지원자는 당황하지 말고
장애인 당사자가 안정을
취하도록 도와줍니다.

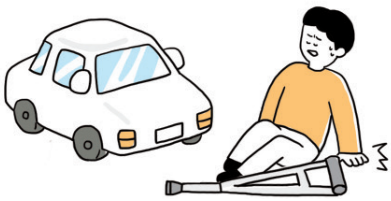


교통사고 시 대응

자동차의 비상등을 켜고 삼각대를 설치하는 등 안전조치를 합니다. 사고 현장에서 떨어져 안전한 곳으로 이동합니다.



단, 몸에 이상이 있는 경우에는 무리하게 움직이지 않습니다.



사고가 난 지하철에서 빠져나옵니다. 목발이 지하철과 승강장 사이 틈새에 끼지 않도록 조심합니다.



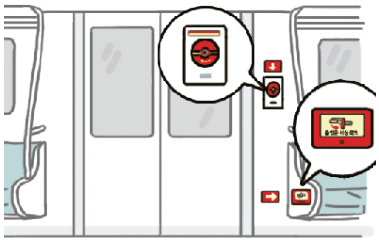
☎119에 전화하거나 주변 사람에게 도와달라고 말합니다.

지원자는 다친 사람의 몸상태를 잘 확인한 후 ☎119에 신고합니다.



비상손잡이 위치

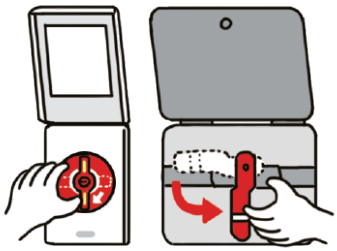
의자 양옆 아래, 출입문 벽면에 있습니다.



⚠ 지하철의 비상손잡이와 스크린도어의 위치, 사용법을 알아둡니다.

비상손잡이 사용법

밸브를 앞으로 당기거나 시계방향으로 돌립니다.



스크린도어 출입문 여는 법

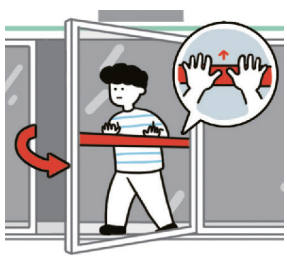
양손으로 손잡이를 젖힌 후 좌우로 힘껏 밉니다.



스크린도어 비상문 여는 법

앞으로 밀어서 여는 방식
기다란 빨간색 손잡이를 앞으로 밀면 됩니다.

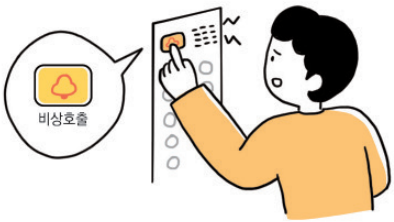
양옆으로 밀어서 여는 방식
손잡이를 몸 쪽으로 잡아당긴 후 양옆으로 밀면 됩니다.



3. 재난 발생 시 대응 요령

엘리베이터, 에스컬레이터 사고 시 대응

- 엘리베이터가 작동을 멈추면 호출 버튼(비상벨)을 눌러 도움을 요청합니다.



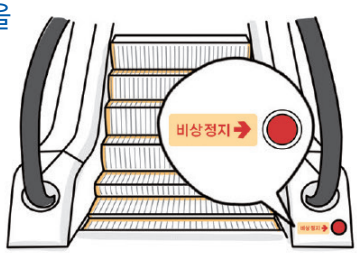
- 호출 버튼(비상벨)을 눌러도 반응이 없을 때는 ☎119에 전화해 건물 이름, 승강기 번호 등을 알려줍니다.



- 에스컬레이터에 몸이나 옷 등이 끼었을 경우 무리하게 빼지 말고 큰 소리로 도움을 요청합니다.



- 지원자는 에스컬레이터의 비상 정지 버튼을 눌러 운행을 정지시킵니다.



밀집공간 사고 대응법

- 숨 쉬기 쉽도록 팔을 이용해 가슴 쪽에 공간을 만듭니다.

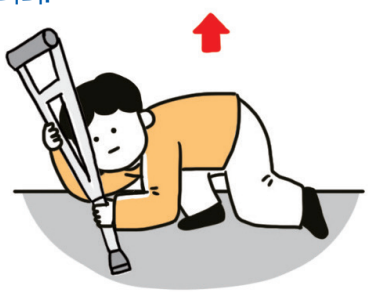
⚠ 두 팔을 세우는 권투자세 또는 두 팔을 겹쳐 'ㄷ'자 모양으로 만든 자세를 합니다.



- 넘어졌다면, 옆으로 누워 몸을 동그랗게 웅크립니다.



- 빨리 자리에서 벗어나야 합니다. 침착함을 유지합니다.



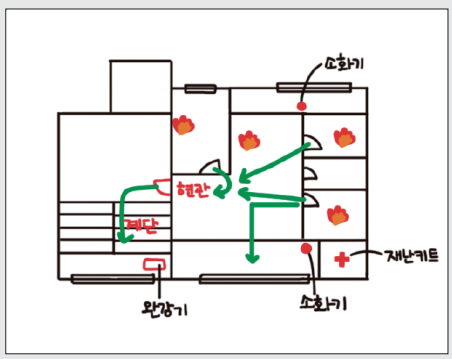
- 사람들이 적은 가장자리로 이동합니다. 대각선 방향으로 움직입니다.



4. 개인별 대피 계획 세우기

우리집 대피 계획 세우기

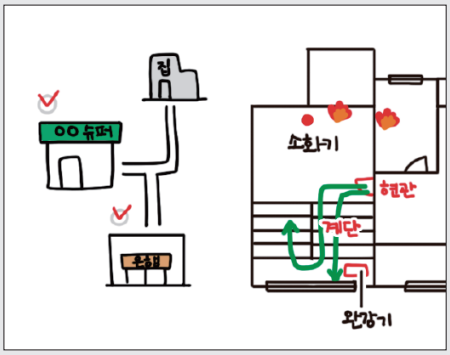
1. 집의 구조를 그려보세요. 창문과 방문, 소화기, 재난안전키트, 완강기가 어디에 있는지 표시해보세요.
2. 불이 날 수 있는 곳을 표시해보세요.
3. 각 방에서 밖으로 나가는 길 2군데를 ➡화살표로 표시해보세요.
4. 최소한 1년에 2번 정도 대피 연습을 하세요.



4. 개인별 대피 계획 세우기

집 밖으로의 대피 계획 세우기

1. 집의 구조를 그려보세요. 집밖으로 연결되어 있는 계단, 완강기, 소화기 위치를 표시해보세요.
2. 불이 날 수 있는 곳을 표시해보세요.
3. 밖으로 나가는 길을 ➡ 화살표로 모두 표시해보세요.
4. 대피 후 가족들과 어디에서 만날지 정해보세요. 만날 장소를 그림으로 그려보세요.
5. 최소한 1년에 2번 정도 대피 연습을 하세요.



119 혹은 112 신고 방법



❶ 휴대폰으로 119 혹은 112 + 통화버튼 누르기

❷ 일어난 일을 이야기하고 소방관 혹은 경찰관 질문에 대답하기

❸ 소방관 혹은 경찰관이 알려주는 대로 행동하기



❶ 119 혹은 112에 영상통화 걸기

❷ 현재 상황을 알려주거나 보여주기

⚠ 단, 아이폰(ios)은 이용 불가능



❶ 앱스토어 또는 플레이스토어에서 '119신고'와 '112긴급신고 앱' 미리 설치해 두기

❷ 앱에서 신고서비스 선택하기

❸ 전송 버튼 누르기



❶ 문자로 지금 일어난 일 쓰기

❷ 받는 사람(받는 번호)에 119 혹은 112 숫자 적기

❸ 전송 버튼 누르기

신고방법 예시
· 서울 oo동 oo번지 o층에 불이 났습니다.
· 저는 지체장애인이고 시각장애인 2명이 있는데 집안에 갇혀 있습니다. 빨리 와주세요.

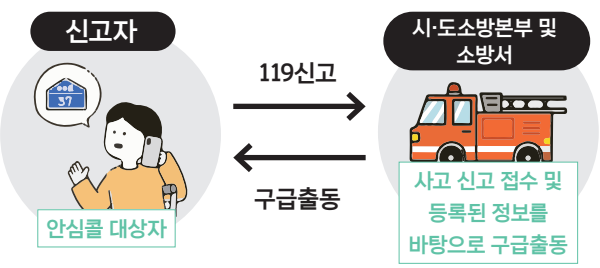
응급안전안심서비스란?



게이트웨이의 119 버튼(빨간색) 누르기

독거노인, 장애인이 살고 있는 집에 화재·가스감지센서를 설치하여 불이나 가스사고가 났을 때 빠르게 대피할 수 있도록 한 것 ▶ 동네 주민센터에 신청 가능

119 안심콜 서비스란?



장애인, 고령자, 독거노인이 갖고 있는 질병을 구급대원이 미리 파악하여, 위급 상황 시 빠르게 응급처치 할 수 있도록 한 것

▶ 스마트폰이나 PC 검색창에 '119 안심콜'을 검색한 후 가입 가능



장애인 지원 유형별
재난 안전 가이드

보건복지부

한국장애인개발원