

안전충남 2050

타운 홀 미팅

## [1] 재난피해자 심리와 선진방재 훈련

배 천 직 박 사  
[희망브리지 전국재해구호협회]



# 재난피해자 심리와 선진 방재훈련

배천직 박사

bcjswlr@hanmail.net



## 목 차

I 재난피해자 심리과정

II 자주방재조직(일본)

III 선진 방재훈련 가이드

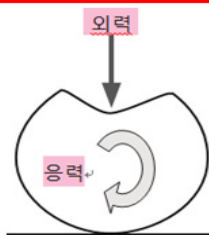
IV 선진 방재훈련 사례

# 재난피해자 심리과정

## 재난피해자 심리과정

### 1. 스트레스란?

- **스트레스** : 공학 용어, 금속 등에 **외력**이 작용한 때에 **금속 내부에 발생**하는 **응력(부작용)**을 말함



- 일상적인 스트레스 : 학교생활, 시험, 아르바이트 등

- **재난 스트레스** : 우리가 **극복하기 어려운 외력에 의해서 발생**

## 재난피해자 심리과정

### 2. 스트레스 진행 주기

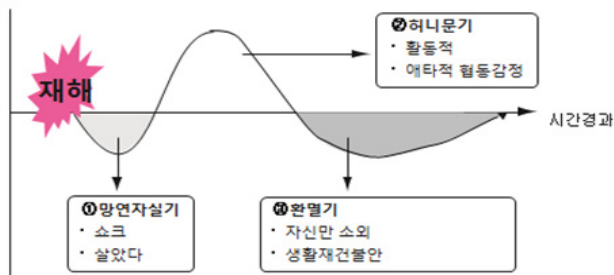
#### - 진행주기 : 급성기, 반응기, 회복기

구분	급성기(急性期) (재해 직후부터 며칠)	반응기(反應期) (~ 6 주간)	회복기(修復期) (1 개월 ~ 반년)
신체	심장박동수 증가, 호흡이 빨라지고 혈압 상승, 열나거나 떨림, 현기증과 실신	두통, 요통, 피로의 축적, 악몽, 수면장애	반응기와 같지만 점차 강도가 감하게 됨
사고	합리적 사고의 어려움 발생, 생각과 집중력 저하, 기억력 저하, 판단능력 저하	자신이 처한 힘든 상황을 알게 됨	서서히 자립적인 생각을 할 수 있게 됨
감정	망연자실, 공포감, 불안감, 슬픔, 분노	슬픔과 아픔, 공포가 자주 생각나 억울함, 상실감, 죄책감, 감정의 고양	슬픔, 적적함, 불안
행동	초조하고 침착성이 없는 경직화, 비난, 커뮤니케이션 능력의 저하	재해현장(주거지)으로 돌아가기 전에 알코올 섭취량 증가	재해 현장에 접근하는 것을 피함
주요특징	도주 및 투쟁반응	참았던 감정이 솟아나옴	일상생활과 장래에 생각할 수 있게 되지만, 재해의 기억이 되살아날 수 있음

## 재난피해자 심리과정

### 3. 재난피해자 심리변화 : 망연자실기, 허니문기, 환멸기

- 망연자실기 : 무감각한 상태
- 허니문기 : 화재현장의 독심, 평소보다 활동력 상승, 애타적인 감정 고조, 상부상조 정신 발휘
- 환멸기 : 생활재건 같은 현실적 문제 당면, 재난으로부터 피로가 극에 달함, 무력감, 슬픔 등 경험



- 비정상적인 상황에서 정상적인 스트레스 반응

## 세월호 유가족 실태조사 결과

### 세월호 유가족 실태조사



## 자주방재조직(일본)

### 자주방재조직(일본)

#### 1. 자주방재조직 소개

- 지역주민이 「우리 지역은 우리가 지킨다」라는 의식에 기초해 자주적으로 결성하여 자발적인 방재활동을 하고 있는 조직
- 재해대책 기본법에는 「주민의 이웃 협동정신에 기초하는 자발적인 방재조직」으로 정의되어 있음
- 주로 반상회·자치회 등의 규모로 설치·운영되고 있으며, 조직의 대원은 그 지역에 살고 있는 주민으로 2011년 4월1일 현재, **조직수 146,369단체, 대원수는 약 3,798만여 명**
- 대규모 재해시에 행정기관에 의한 구조가 곤란한 경우, 자주방재조직에 의한 자조·공조가 매우 중요함
- 자주방재조직은 지구단위(시정촌보다 작은 규모)의 연락처 운영
- **2013년 예산, 45억 7,293만엔(한화 약 490억원)**  
※ 방재기자재 구입, 조직운영비 등

## 자주방재조직(일본)

### 2. 자주방재조직 역할

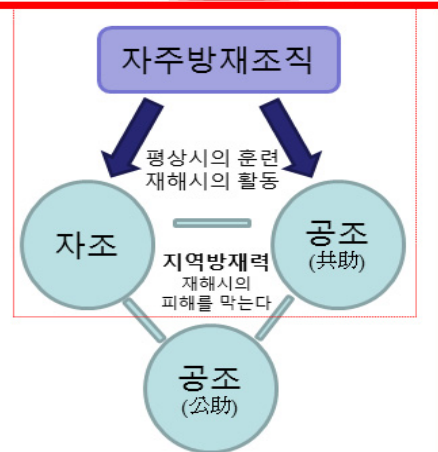
#### 평상시

- 방재지식 보급
- 지역의 재해위험장소 파악
- 방재훈련 실시
- 화기사용 설비기구 등의 점검
- 방재 기자재의 비축과 정리, 점검

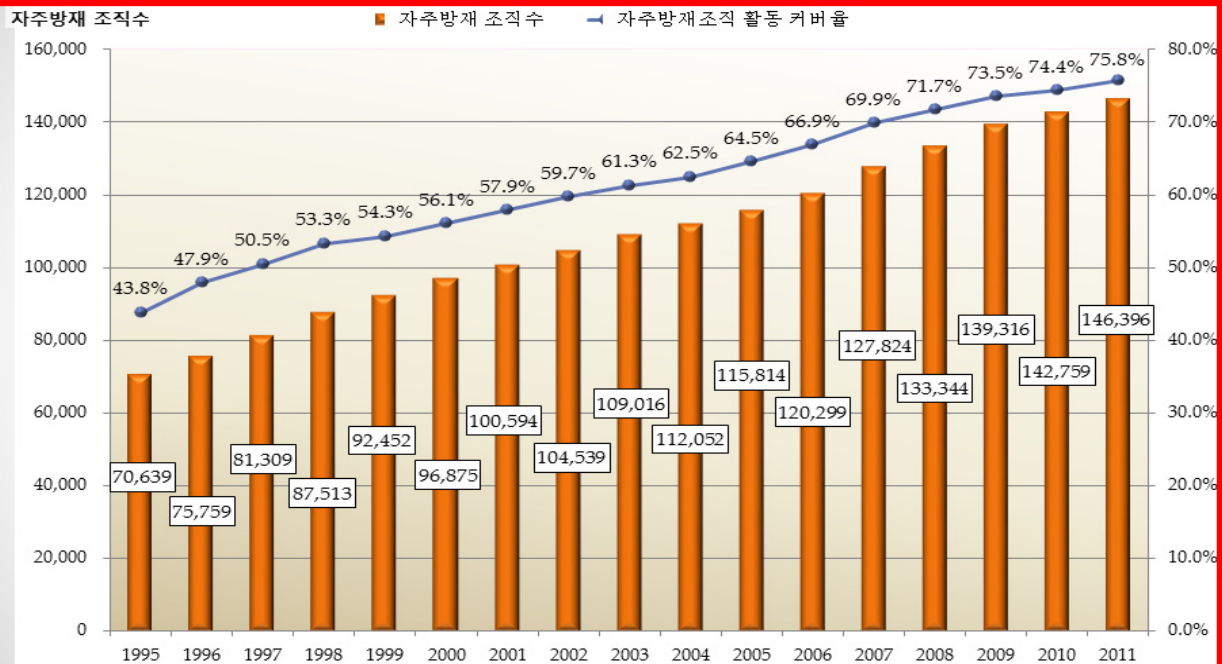
#### 재해시

- 재해정보 수집/주민에게의 신속한 전달
- 출화방지와 초기진화
- 피난유도
- 피해주민의 구출, 구호
- 급식, 급수

#### 지역방재력의 향상



## 자주방재조직 추이



※ 자주방재조직 활동 커버율・・・전세대수 중 자주방재조직이 그 활동범위로 하고 있는 세대수의 비율

## 구마모토현 자주방재조직 현황(2015년 10월 1일 기준)

	구분	인내세대수	조직수	조직세대수	조직률
1	八戸市	15,748	91	15,748	100.00%
2	五所町	1,999	19	1,999	100.00%
3	喜望峯町	4,194	61	4,194	100.00%
4	和木町	3,902	66	3,902	100.00%
5	喜小室町	1,763	38	1,763	100.00%
6	小室町	3,108	80	3,108	100.00%
7	五山村	629	9	629	100.00%
8	美森町	2,882	27	2,882	100.00%
9	五津村	2,629	48	2,629	100.00%
10	安部町	7,131	82	7,131	100.00%
11	南条町	3,408	13	3,408	100.00%
12	島城町	13,389	3	13,389	100.00%
13	北川町	4,809	39	4,809	100.00%
14	美津木町	1,984	1	1,984	100.00%
15	狭町	3,842	26	3,842	100.00%
16	津和野町	1,633	26	1,633	100.00%
17	五木村	918	28	918	100.00%
18	山江村	1,224	16	1,224	100.00%
19	狹間村	1,838	21	1,838	100.00%
20	合衆町	5,923	92	5,923	100.00%
21	水橋町	12,056	50	11,998	99.20%
22	多良木町	3,844	46	3,807	99.00%
23	豊後町	6,941	36	6,792	97.90%
24	地持村	1,604	17	1,542	96.10%
25	河野町	9,889	110	9,170	94.60%
26	上安楽町	11,004	188	10,122	92.00%
27	水上村	921	17	844	91.60%
28	宇土町	14,833	139	13,408	90.40%
29	宇重町	37,617	194	31,703	84.30%
30	廣野町	4,682	32	3,800	81.20%
31	八代市	54,594	209	43,898	80.40%
32	南郷町	23,880	86	18,814	78.90%
33	津北町	7,448	32	5,848	78.50%
34	大津町	13,480	56	10,480	77.90%
35	早良町	4,032	34	3,080	76.40%
36	和木町	328,601	676	242,004	73.60%
37	美濃町	4,288	71	3,084	72.00%
38	宇北町	3,228	33	2,316	71.80%
39	喜徳町	16,104	41	11,818	71.50%
40	五小市	26,829	188	19,149	71.40%
41	金谷町	22,679	39	15,999	68.80%
42	山崎町	21,512	176	14,372	66.80%
43	宇治町	23,491	96	15,690	66.80%
44	喜津市	18,908	80	12,318	65.00%
45	山崎町	6,680	50	4,060	60.80%
		760,393	3341	597,284	78.50%

## 자주방재조직 소개(도쿄도)

## 자주방재조직 소개(도쿄도)

### 1. 도쿄 자주방재조직 운영 방향

- 주민간의 유대관계를 재 결속시켜 새로운 공조조직으로 「방재지역조직」을 구축함으로써 지역의 방재능력 향상을 꾀함



## 자주방재조직 소개(도쿄도)

### 2. 자주방재조직 구축 주요 활동

- 1) 지역 특성에 맞춘 위기의식 환기
- 2) 의욕적인 공조활동을 「도쿄도 방재지역 조직」으로서 인증
- 3) 모델지구에서 있어 젊은 세대를 참가시켜 지역의 활성화를 꾀함
- 4) 공조활동의 핵심이 되는 인재육성 및 네트워크구축 촉진

### 3. 도쿄 자주방재조직 현황

- 조직수 : 6,655개 단체 (2010년 4월 현재)

- 방재조직 내역 : 지역자치회 6,122개 단체, 초등학교구 113개 단체, 그 외 420개 단체
- 출처: 일본 총무성소방청 「자주방재조직 안내서」

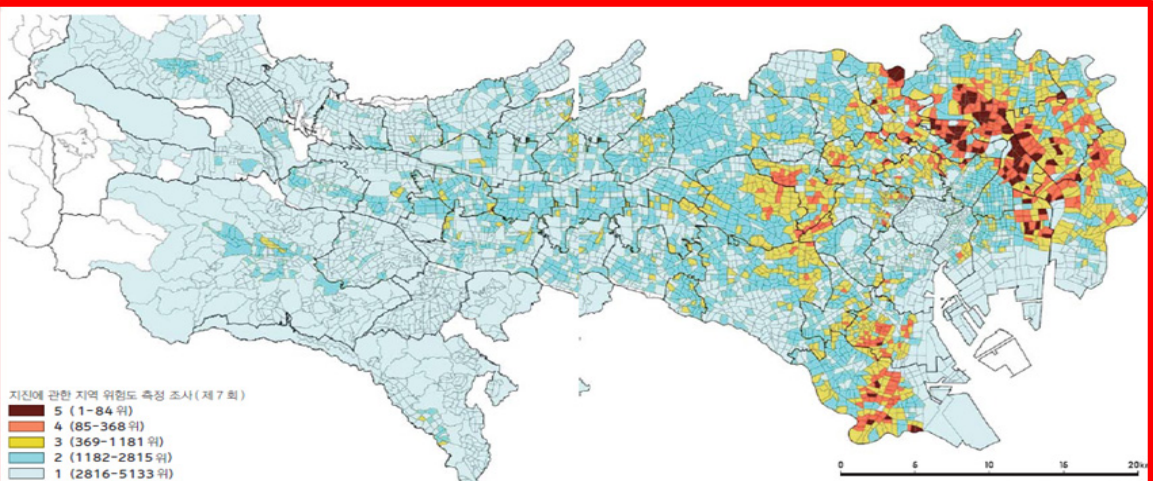
## 자주방재조직 소개(도쿄도)

### 4. 자주방재조직 대응 방향

- 1) 도쿄도민의 위기의식을 환기시킴으로써 도쿄도민 한 사람 한 사람이 방재에 대해서 내 일처럼 삼아「스스로가 방재 책임자」이라고 자각
- 2) 「방재지역조직」에 개인, 단체, 청년회, 기업, 상점가, 학교 등 지역 내 다양한 주체가 참여하고 구시정촌(区市町村), 관계기관과 연대하여 구축
- 3) 지역의 공조리더 육성 및 공조리더간의 교류, 인적 네트워크 구축
- 4) 선진적인 재난 대응방법조사, 발굴, 대회 개최 통해 도쿄도 방재지역조직 인증, 표창, 타 지역에 소개
- 5) 시범지구를 선정하여 구체적인 조언을 위한 전문가 파견, 지역 이벤트와 연계, 젊은 세대를 방재활동에 참여
- 6) 재해 시 보호 필요한 분들의 안부확인 및 재난 피해 파악, 평시에는 방재활동의 활성화를 위한 새로운 정보통신 툴 도입

## 자주방재조직 소개(도쿄도)

### 5. 도쿄 위험지도



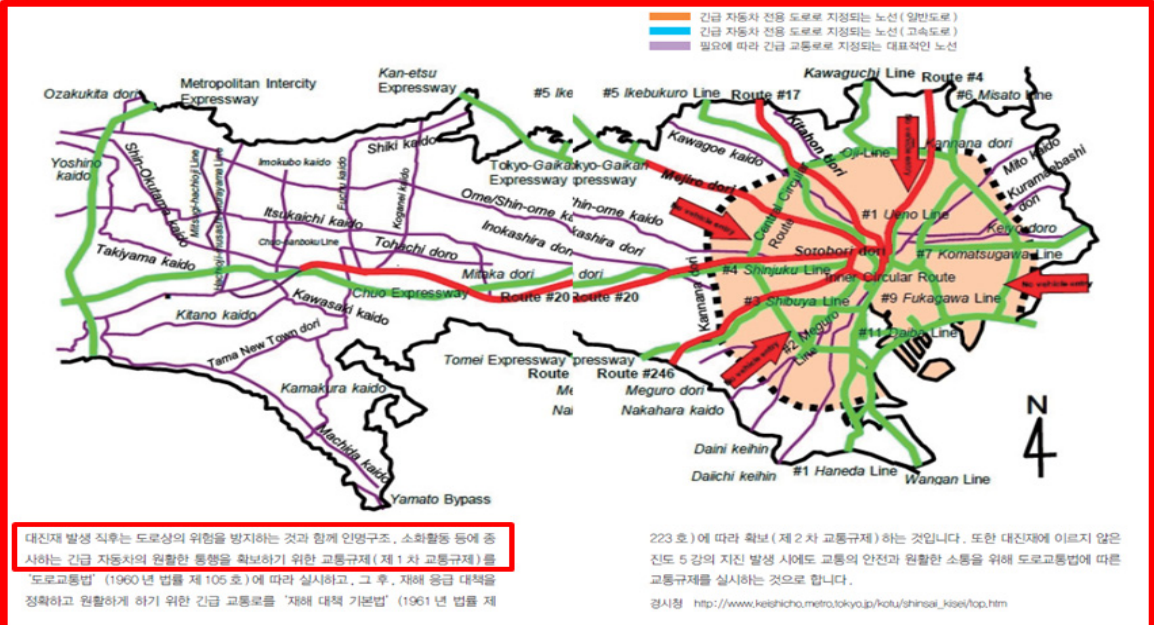
마을의 가마다 건물 붕괴 위험도와 화재 위험도를 합산하여 순위를 붙여 평가한 것이 '종합 위험도'입니다. 종합 위험도가 높은 지역은 각각 지역 특성에 맞는 대책에 임하는 것이 필요합니다. 그 종합 위험도에 대해서 파난이나 소화·구조 등의 재해 대응 활동의 어려움을 고려한 것이 '재해 시 활동 곤란도를 고려한 종합 위험도'입니다.

다. 생활도로나 도시계획도로 등 재해 시의 활동을 지행하는 도로의 정비 상황을 평가하고 있습니다. 도쿄도가 공표하고 있는 '재해 시 활동 곤란도를 고려한 종합 위험도'는 아래 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

도쿄도 도시정비국 [http://www.toshiseibimetro.tokyo.jp/bosa/chousa\\_6/home.htm](http://www.toshiseibimetro.tokyo.jp/bosa/chousa_6/home.htm)

## 자주방재조직 소개(도쿄도)

### 6. 대지진 대비 교통 통제지도



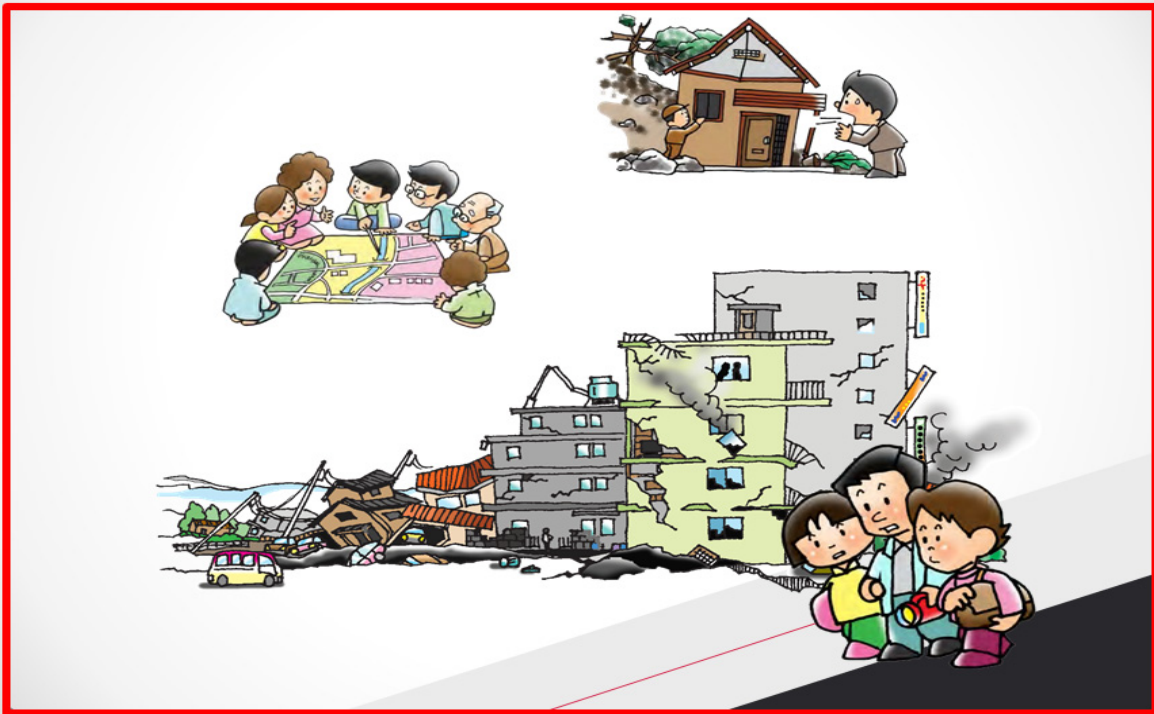
누가 우리를 지켜줄 것인가?

누가 우리를 지켜줄 것인가?

급박한 재난의 순간,  
우리의 가족과 이웃을 구하는  
첫 번째 희망의 손길은  
바로 우리 자신이었습니다

선진 방재훈련 가이드

## 선진 방재훈련 가이드



## 선진 방재훈련 가이드

### 1. 우선 일상생활에서 이웃 연결하기

- 이웃과 알게 되기 위해서 **아침, 저녁에 인사**를 한다.
- **지역활동**(청소, 화단 가꾸기, 축제, 경로회 등)에 **모두 초대**하고 참여하기 쉬운 환경을 만든다.
- 반상회 등에 **어르신 참여를 유도**한다.



## 선진 방재훈련 가이드

### 2. 평소부터 지켜본다.

- 「**신문**이 우편함에 쌓이는지 . . . .」
- 「**커튼**이 열려있는지, 닫혀 있는지 . . . .」
- 「**몸 상태**가 나쁜 가, 괜찮은 가 . . . .」
- 「그 사람은 요즘 **보지 못한다** . . . .」
- 「몇 일 동안 **빨래가 걸려 있다** . . . .」



## 선진 방재훈련 가이드

### 3. 재난 시 이웃

- **혼자 대피하지 못하는 분**의 필요한 도움을 주고 대피한다.
- 증상과 상태 때문에 **즉각 대피하지 못하시는 분**이 있으면, **주변에 도움을 요청**한다.
- **간호**가 필요하거나 병원이 아니면 안전하게 **대피할 수 없는 분**에 대해서는 **평소 본인과 가족들과 대화**하고 재해시에 대응 방법 등을 정해 둔다.
- 초중학교에 재학 중에 지진이 발생했을 때, **보호자에게 학생을 인도**한다.



## 선진 방재훈련 가이드

### 4. 일시 대피소에서

- 주민 개개인이 자신의 안전을 지키고 서로 안부와 피해 정도를 확인하고 일시 대피하는 장소

- 이웃끼리 무리 없이 모일 수 있는 장소를 대피소로 정한다.

- 정기적으로 방재훈련을 실시하고 일시 피난장소는 어디인지? 거기에서 무엇을 할 지 모두 확인한다.



## 선진 방재훈련 가이드

### 4. 일시 대피소에서

- 집합 인원들 중에서 리더를 정한다.

- 혼자 행동할 수 없는 분이나 안부를 모르는 분에 대해서는 복수로 확인하고 재확인한다.

- 건물에 끼어있거나, 갇혀 있는 것이 확인 되었을 때는 위험이 없는 범위 내에서 구조한다(무리한 경우는 대피소에서 도움을 요청하거나 소방서에 도움을 청합니다).



## 선진 방재훈련 가이드

### 4. 일시 대피소에서

- 구조된 후에는 안전한 장소로 이송하여 **응급처치**를 받는다.
- 소화기나 양동이로 진압이 가능하면 화재를 진화한다.
- **무리하게 생각되면** 화재가 확대되기 전에 **소방서에 연락**한다.
- **집에 살 수 없는** 분들은 지역 리더를 따라 **대피소로 이동**한다.
- 집에서 거주가 가능하면 집으로 이동한다.



## 선진 방재훈련 가이드

### 5. 효고현 교육위원회 대피소 운영규약

- **위원회 구성** : '대피자'의 대표, 학교 행정담당자, 시설관리자, 대피소에서 구체적인 업무를 운영하는 반별 대표로 구성
- **위원회 구성** : 위원장 1명, 부회장 약간명
- **위원회 운영** : 대피소 운영에 필요한 사항을 협의, **매일 오전, 오후에 정례회를 개최**, 대피자로 편성하는 **총무반, 정보반, 물자반, 구호반, 관리반 등의 운영반 설치**, 각 반의 반장은 위원회 회의에 참석
- **총무반** : 재해대책본부와의 연락, **대피소 관리**, 자원봉사의 요청 책임, 언론 대응, 대피소 내의 질서유지, 대피소 소등, 정기적 점검, 위원회 사무국 운영

## 선진 방재훈련 가이드

### 5. 효고현 교육위원회 운영규약(계속)

- **정보반** : 대피자 명부작성, 갱신, 운영위원회 명단작성, **대피자들에 정보제공**, 정보수집, 정보관리, 인근에 재택이 된 이재민에 대한 파악, 전화 문의 응대, 위원회 의결사항을 대피자에게 전달
- **물자반** : 대피소의 식량·물자의 배급, 부족분의 청구 및 잉여물자 관리, 형평성 확보에 최대한 배려하고 배급 실시, 대피자 이외의 인근에 재택이 된 이재민에 대해서도 동일한 식량, **물자를 배급하고**, 불필요한 구호물자가 도착했을 때는 수령 거부
- **구호반** : 고령자, 장애인, 부상자, 병자 등 특별한 도움이 필요로 하는 **이재민들 지원**, 대피소 내 어린이 보육지원, 의료기관 등과의 필요한 연락
- **관리반** : 화장실쓰레기, 방역, 애완동물에 관한 것 등 대피소에서의 위생관리, 매일오전, 호우에 화장실청소, **개, 고양이** 등의 동물은 실외의 다른 곳에서 한꺼번에 **수용**

## 선진 방재훈련 가이드

### 6. “대피소에서의 양호한 생활환경 확보를 위한 대응 지침”

- **제정 근거** : **동일본 대지진의 교훈**을 바탕으로 재해 대책을 강화하고자 2013년 6월 재해대책기본법 개정(2013년 법률 제54호)
- **운영** : 해당지역 주민 대다수가 대피할 수 있도록 지정하고, **평상시**부터 시정촌(시군구) 방재관련 부서, 복지부서, 보건부서가 중심이 되어 관련 부서 등이 협력해서 “**대피소 운영 준비 회의**”를 개최하며, **간호가 필요한 사람, 장애인, 임산부, 영유아, 알레르기 만성 질환자, 외국인이나 재택자 지원 검토**와 연계한 재해시의 대응이나 역할 분담 등을 정함, 또한 대피소의 운영이 원활하고 통일적으로 실시 될 수 있도록 하기 위해 “대피소 운영 지침(매뉴얼)”을 작성하여 대피소 운영 직원 부재 시 대리 인 지정, **평상시부터 대피소 운영 직원에 대한 연수**를 실시하여 재난 발생 시 대피소가 원활히 운영 될 수 있도록 하고 있음

## 선진 방재훈련 가이드

### 6. 대피소 대응 지침(12개 내외 운영반 운영)

- 조정반 : 각 반의 업무 조정
- 정보반 : 시정촌 등과 연락, 정보 수집과 정보제공
- 관리반 : 피난자 수 등의 파악, 피난자 상담
- 상담반 : 피난자 필요한 부분 파악, 피난자 상담
- 식량반 : 식량 배급, 배식
- 물자반 : 물자의 조달, 관리, 배급
- **환경반** : 피난소 환경관리, 대피소 청소
- 보건반 : 이재민 건강상태 점검, 감염증 예방
- **요 배려자 지원반** : **요 배려자 지원**
- 순회 경비반 : 피난소의 방화 방법대책
- 피난자 교류반 : 피난자의 보람 만들기 교류의 장 제공
- 봉사반 : 봉사의 요청, 조정

## 선진 방재훈련 가이드

### 6. 대피소 운영 지침(역할)

- 재해 시 역할을 하는 직원들과 대피소에 대해서는 평시부터 연수나 모의훈련을 실시하며, **대피소에 필요한 음식과 음료수, 담요 등 생필품**은 재해가 발생하면 즉시 이를 제공할 수 있도록 **비축 추진하고** 다른 지자체와 재해 지원 협정체결, 사업자 등과 **물자 공급 협정체결** 등을 도모하고, 구호물자 수송체제도 구축
- 대피소 비축 음식과 식수로써는 음식과 음료수를 비축하지 못하면, 피난소가 개설될 때, **음식과 음료를 공급할 수 있는 계획을 마련하고, 음식 알레르기 피난자 배려**, 일회용 밥, 우유, 알레르기 대응 우유 등 획일적인 음식이 아니라 다양화 할 수 있도록 준비함

## 선진 방재훈련 가이드

### 6. 대피소 운영 지침(역할)

- **장애우를 위한 가설 화장실 확보**, 고령자·영유아·여성 등을 배려한 기저귀 및 생리용품 비치
- 대피소 **감염을 예방**하기 위해 손 소독약 준비, **비상시** 자가 발전기, 위성전화기, 성냥, 일회용 라이터, 부탄가스, 고체연료, 두꺼운 담요·이불 등 침구, 양복 상하, 아동복, 셔츠, 속옷, 수건, 양말, 구두, 샌들 우산, 비누, 치약용품, 화장지, 밥솥, 냄비, 조리도구, 밥공기, 접시, 젓가락 등 **준비**한다. 또한 식수 외에 화장실, 청소, 빨래, 세탁 등의 용도의 생활용수 등을 **물탱크 등에 준비하거나 확보**

## 선진 방재훈련 가이드

### 6. 대피소 운영 지침(역할)

- **지정대피소와 긴급 대피소를 구별 또는 혼용해서 지정**하고 지정대피소에는 대다수 주민이 대피하는 것을 상정하여 내진성, 내화성 확보 된 시설로 지정하고 지역 내에 지정대피소가 부족할 경우는 여관, 호텔, 기업의 상옥 일부, 기업연수 시설, 복리후생시설 등을 활용할 수 있도록 사전 협정을 체결해서 준비
- **지정대피소는 해당 시설의 관리자의 이해 및 동의를 얻고 지정**하는 동시에 **복지 대피소 설치**, 물자비축, 재해시의 이용관계, 비용 부담 등을 명확히 함
- **복지대피소 운영**, 요 배려자(노약자, 장애우 등)를 위한 대피소로, 대체로 **요 배려자 10명 기준으로 1명의 생활 상담직원을 배치**

## 선진 방재훈련 가이드

### 7. 방재훈련 실시

#### <지역을 알자>

- 지역의 높은 곳이나, 낮은 곳, 좁은 길, 가파른 언덕, 교량이나 위험한 곳을 걷고 지도에 표시한다.
- 지역 역사를 공부한다.



## 선진 방재훈련 가이드

### 7. 방재훈련 실시

#### <많은 사람들이 참가할 수 있는 기회를 활용>

- 지역 각종 훈련과 함께 실시.
- 지역 행사와 함께 실시.

#### <훈련내용을 검토한다>

- 무엇을 할지 정한다(일시 피난 장소에서 안부 확인, 대피로 확인이나 도상훈련, 구출, 구호, 이송 등).
- 언제 할까? 참가 협조를 요청하는 곳?
- 방재 경진대회, 도상훈련 등의 장 마련
- 소방서에서 빌릴 수 있는 훈련용 AED, 물, 소화기 등을 준비

## 선진 방재훈련 가이드

### 7. 방재훈련 내용

#### < 대피훈련 >

- 지역의 위험한 장소를 확인하고 주택 주변의 위험한 장소를 찾아본다.
- 대피소까지 대피 경로를 확인하고 도상에 복수 경로를 도색
- 대피소까지 이동하면서 경로가 어떤지 체험



## 선진 방재훈련 가이드

### 8. 구조훈련

- 구조자재 취급훈련으로 지진 시 다음의 자재를 사용하고 구조한다 (자동차용 거중기, 못 뽑는 해머).
- 자동차용 거중기 취급 훈련을 실제로 한다.



## 방재훈련 가이드

### 9. 구호훈련

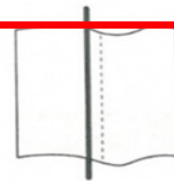
- 심폐소생술 훈련, 훈련용 인형을 가지고 실제로 체험함
- A E D취급 훈련, 심폐소생술 훈련과 함께 훈련
- 지혈방법 · 삼각건 · 부목취급훈련



## 선진 방재훈련 가이드

### 10. 이송훈련

- ① 담요를 펼쳐서 막대를 놓는다.  
막대는 파이프, 텐트의 폴 등을 사용한다.



- ② 담요 한 쪽을 말아서 넘긴 후 말아 넘긴 부분 위에 두 번째 막대를 놓는다.



- ③ 담요 반대 부분의 끝 자락을 말아 넘긴다.



※ 주의사항

- 환자를 태우면 수평을 유지하고 발 부분부터 나른다  
(다리에 피가 많이 날 경우 머리를 아래쪽으로 한다)
- 의식이 없는 경우에는 구토물이 기도를 막지 않도록 옆으로 눕힌다
- 혈액 순환을 위해 옷이나 신발 등은 느슨하게 해주며, 몸은 따뜻하게 해준다

## 선진 방재훈련 사례

### 선진 방재훈련 사례



**감사합니다.**