



FEMA

안내문

허리케인 하비 이후 어린이들을 안전하게 지키기

지금은 허리케인 하비의 여파로 집으로 돌아갈 수는 있었지만 피해를 입은 집을 봐야한 사람들 뿐 아니라 집을 버리고 대피한 사람들 모두에게 힘든 시간입니다.

허리케인 하비가 지나가긴 했지만 이 허리케인이 남기고 간 광범위한 손실의 여파로 붙어진 많은 위험이 도사리고 있다는 사실을 염두해두어야 합니다. 홍수는 미국에서 가장 흔한 자연재해이고 매해 많은 가정과 기업에 수십억 달러의 손실을 유발합니다.

부모들과 후견인은 허리케인 하비가 지나가기를 기다리고 관련 복구 및 청소 작업이 진행되는동안 아이들을 안전하게 지키고 아이들이 마음을 편안히 가질 수 있게 하기 위해 아래의 권고사항을 따르는 것은 중요합니다.

재해의 감정적 영향 다루기

재해 하나가 야기시킨 손해의 정도는 벽찰 수 있고, 집이 파괴되고 가족과 친구들과부터 분리되는 경험은 어린이들에게 상당한 스트레스와 불안감을 줄 수 있습니다. 이번 폭풍의 해당 재해 지역에 살고 있고 자신의 애완동물, 가장 좋아하는 장난감 혹은 여타 평소 애지중지하던 보물을 잃어버린 아이들에게 어떻게 영향을 미쳤는지 간과하지 않는 것이 중요합니다. 어린이들은 현재 무슨 일이 벌어지고 있는지에 대해 완전히 이해하지 못할 지도 모릅니다.

어린이들의 회복을 돕거나 상황을 잘 견딜 수 있도록 돕기 위해 어린이들을 다시 안전하다고 느끼게 만들 수 있는 몇 가지도움이 될 만한 팁은 다음과 같습니다.

- **텔레비전 시청 시간 제한하기.** 재난에 대한 과도한 미디어 보도는 어린 아이들에게 겁을 줄 수 있고 청소년들도 불안하게 만들 수 있습니다.
- **정해진 일과 따르기.** 어린이들이, 여전히 마음을 좀 더 편안하게 만들 수 있거나 익숙한 느낌을 줄 수 있는 틀을 가지고 있다고 느낄 수 있게 도와주세요. 학교 및 어린이 돌봄 서비스가 다시 개방되면, 수업, 스포츠 및 놀이 그룹을 포함한 일상적인 활동으로 돌아갈 수 있게 도와주세요.
- **어린이들을 위해 시간을 내세요.** 어린이들에게 말하고, 함께 놀아주고 이들과 함께 여타 가족 활동을 함으로써 아이들이 이제 그들은 안전하고 안심할 수 있다는 것을 이해할 수 있게 도와주세요. 좀 더 어린 아이들이 안전하고

차분하게 느낄 수 있도록 돕기 위해서, 이들이 가장 좋아하는 책을 읽어주거나 마음을 편안하게 하는 가족 게임 또는 활동을 해보세요.

아이들에게 현재 상황에 대해 질문하는 것이 괜찮다는 것을 잊지마세요. 현재 상황에 대해 아이들에게 이야기하는 시간을 보내고, 아이들에게 질문을 하고 현 상황에 대한 걱정이나 반응을 공유해도 괜찮다는 것을 알게해주세요. 아이들에게 너무 많은 정보를 주어 벅차게 만들지만 않는다면, 현재 가족, 학교 및 지역사회에서 무슨 일이 벌어지고 있는 건지에 대해 아이들이 알 수 있도록 해주는 것도 좋다.

부모님과 후견인들은 아이들의 질문에 짧고 솔직하게 대답해야하며 아이들의 의견 및 생각에 대해 물어보아야합니다. 아이들에게 자신들이 안전하다고 다시 확신을 줄 수 있는 방법에 대한 좀 더 많은 아이디어를 원하시면 nctsn.org/trauma-types/natural-disasters를 방문하세요.

여기에 미래에 재난에 대비하는데 도움이 될 수 있는 몇 가지 정보가 있습니다.

홍수 물 안전

- **홍수로 인한 물 안에서 혹은 주위에서 아이들이 노는 것을 방지하기 위해** 계속해서 아이들을 지켜보세요. 아이들이 익사하는데는 오랜 시간이 걸리지 않고 많은 물이 필요하지 않습니다. 많은 경우, 어린이 익사사고 피해자들은 어른들이 5분도 채 안되는 시간 동안 눈을 떴을 경우 발생하고 부모 한 명 혹은 두 명 다 아이들을 돌보고 있던 경우입니다.
- **땅이 노출된 곳이 어디인지 인지하시고** 어린이들이 빠지거나, 끼거나 혹은 익사를 유발할 수 있는 하수구 구멍, 길 또는 빗물 배수관 주위에서 놀지 못하도록 하세요.
- **오염된 고인물 안에서 노는 아이들이 아프게 될 경우 혹은 뱀, 설치류 혹은 기타 야생동물에게 물렸을 경우 이 물에 무엇이 있는지 인지하세요.**
- **가로등 또는 쓰러진 전기선의 전기가 활성화되어 있을 수도 있으니 배선 또는 전력원을 항상 주의하세요.** 고인물을 통해서든 혹은 직접 접촉을 통해서든 이러한 전력과 접촉한 아이들은 감전으로 사망할 수도 있습니다.
- www.ready.gov/floods에 방문하시어 온라인에서 좀 더 자세히 배워보세요.

정전 안전

- **문을 잠그세요.** 많은 사람들이 식수 및 목욕용 물을 욕조 및 양동이에 채워놨습니다. 모든 것은 욕실 하나에 보관하시고 욕조 및 양동이에 기어서 들어갈 수도 있는 유아를 위해 욕실 문을 잠궈주세요. 물을 받아놓은 욕조 및 양동이는 익사 위험을 야기할 수도 있습니다.

- **촛불을 사용한다면 유의하세요.** 배터리가 닳기 시작할 수도 있고 사람들을 촛불 사용하기 시작할 지도 모릅니다. 이때에는 초 근처에 어린 아이들을 항상 잘 감시하시고 촛불 끄는 것을 잊어버리지 마세요.
- **자동차 시동을 꺼두세요.** 핸드폰 및 기타 전기제품을 충전하기 위해서, 사람들은 자동차 충전기를 사용하기 위해 자동차 시동을 켜둘지도 모릅니다. 이때 어린이들이 자동차에 기어올라가서 기어를 바꾸는 일이 없도록 확실히 하십시오.
- **개방된 장소에 놓아두세요.** 만일 가스/프로판으로 작동되는 발전기를 가지고 계신다면 절대로 지하실 또는 폐쇄된 창고에서 작동시키지 마세요.
- www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage 에 방문하시어 온라인에서 좀 더 자세히 배워보세요.

어린이들을 위한 재미있는 활동

- **보드게임:** 너무 빨리 끝나지 않는 게임을 골라보세요. 캔디 랜드, 슈츠 앤 래더즈 및 모노폴리는 나이와 관계없이 즐길 수 있는 훌륭한 게임입니다. 고퍼쉬(Go Fish), 워(War) 또는 컨센트레이션(Concentration)과 같은 카드게임도 몇 시간동안 즐겁게 시간을 보내기에 좋은 활동입니다.
- **의자에 먼저 앉기놀이(Musical Chair):** 만일 전기가 들어오고 세명 이상의 아이들이 있다면 이 놀이를 할 수 있습니다. 공간이 허락한다면, 빈백(bean bag) 의자, 접어진 담요 또는 베개 모두 의자로 사용할 수 있습니다.
- **사이먼 새즈(Simon Says):** 이 게임은 어린이들이 청취능력을 기를 수 있게 도와주며 안에서 쌓여있던 에너지를 분출하도록 도와줄 수 있습니다.
- **운동:** 줄넘기, 팔굽혀펴기, 점핑잭 및 스트레칭 등 어린이들이 체육시간에 할 법한 활동을 포함하세요. 나가놀지 못하고 실내에 갇힌 아이들이 에너지를 분출할 수 있는 훌륭한 방법입니다.
- **요새 만들기:** 있는 베개와 담요를 다 쌓아올리고 아이들이 자유롭게 환상 속의 요새를 지을 수 있게 해주세요. 아이들의 스트레스 뿐 아니라 여러분의 스트레스도 해소시킬 수도 있습니다.
- **그리거나 색칠하기:** 모든 아이들, 남녀노소 모두 창의력을 발휘하는 것을 즐깁니다.

유용한 링크

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- 세이프더칠드런: www.savethechildren.org에 방문하여 “어린이들이 재난에 대처할 수 있게 돕는 팁”을 검색하세요
- 미국 소아과협회: www.healthychildren.org에 방문하여 다음을 검색해보세요

- “귀하의 자녀가 대처할 수 있게 돕기”
- “재난에 대해 어린아이들에게 말하기”
- “아이들은 연령대에 따라 재난에 어떻게 다르게 반응하는가”
- “일산화탄소 중독을 예방하는 방법” 및
- “갑작스러운 홍수 복구”
- 전국 어린이 트라우마 스트레스 네트워크: www.nctsnet.org