



빅토리아 주의 비상사태:

정서적 웰빙 관리 및 긴급 구호 지원금(Emergency Relief Payments) 신청



비상사태로 인해 피해를 입으셨나요?

이 소책자는 비상사태 발생 시 및 그 이후에 나타날 수 있는 반응을 관리하는 데 도움이 되는 조치들을 안내합니다.

또한 개인 고충 지원 프로그램(Personal Hardship Assistance Program)에 따른 재정적 지원을 받는 방법에 대한 정보를 제공합니다.

생명이 위급한 상황인 경우, 항상 **트리플 제로(000)**로 전화하여 경찰, 소방서 또는 구급차를 부르십시오.

비상사태 시

최신 정보를 확인하는 것은 안전을 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.

최신 정보 확인

- 화재, 폭풍우, 홍수 등에 관한 경보 및 사고 알림은 VicEmergency에서 확인하세요. 앱 스토어(App Store) 또는 구글 플레이(Google Play)에서 VicEmergency를 다운로드하거나 emergency.vic.gov.au 웹사이트를 방문하세요.
- VicEmergency 핫라인 **1800 226 226**번으로 전화할 수도 있습니다.

주변 사람들에게 자신이 안전함을 알리기

- 가족과 친구들에게 자신의 현재 위치와 안전함을 알리는 메시지를 보내세요.

청각 장애, 난청 또는 언어 장애가 있는 경우, 전국 릴레이 서비스(National Relay Service)를 통해 문의하십시오.

- TTY 사용자: **1800 555 677**로 전화 후 **1800 226 226**번으로 연결 요청
- Speak and Listen 사용자: **1800 555 727**로 전화 후 **1800 226 226**번으로 연결 요청
- 인터넷 중계 서비스 사용자: NRS에 접속 후 **1800 226 226**번으로 연결 요청.

영어를 사용하지 않는 경우, **131 450**번으로 전국 통번역 서비스(Translating and Interpreting Service)에 전화하여 VicEmergency의 번역된 정보를 받으세요.

신체적, 정신적, 감정적 반응 관리하기

비상사태로 인해 다양한 신체적, 정신적, 감정적 반응을 경험하고 있을 수 있습니다. 이러한 반응은 사람마다 다를 수 있습니다. 지금 이 시점에서는 본인과 가족의 정신 건강을 돌보는 것이 중요하며, 가능하다면 친구와 이웃도 살피는 것이 좋습니다.



무슨 일이 일어났는지 이야기하고 싶지 않더라도 다른 사람들과 계속 소통하고, 과거에 스트레스가 많은 경험을 겪었을 때 도움이 되었던 대처 전략을 활용하세요. 자신과 다른 사람들이 안전하게 극복할 수 있도록 지원하기 위해 자신이 잘 해낸 점을 스스로 상기해 보세요.



건강한 신체는 건강한 정신을 뒷받침합니다. 규칙적인 운동과 휴식을 취하고, 잘 먹고, 즐거움을 느낄 기회를 가질 수 있도록 일상의 체계를 유지하려고 노력하세요.



대처 수단으로 약물이나 알코올을 사용하는 것은 더 많은 문제로 이어질 수 있으므로 피하십시오.



격한 감정을 겪고 있다면, 준비가 되었을 때 걱정과 감정에 대해 이야기하는 것이 이를 더 잘 관리하는 데 도움이 된다는 점을 기억하세요.



버거움을 느끼고 감당하기 어렵다면, 친구나 가족에게 도움을 요청하거나 지원 서비스에 연락하십시오. 언제든지 자신의 정신 건강 또는 사랑하는 사람의 정신 건강이 걱정된다면, 라이프라인(Lifeline) 13 11 14번 또는 비욘드 블루(Beyond Blue) 1300 224 636번으로 전화하세요.

지원 찾기

필요한 도움의 종류에 따라 이용 가능한 다양한 지원이 있습니다.

어떤 지원이 가능한지 알아보기

- VicEmergency 핫라인에 전화하세요
- VicEmergency 웹사이트를 방문하세요
- 카운슬에 전화하거나 해당 웹사이트를 방문하세요. 해당 지역 카운슬이 어딘지 확실하지 않은 경우, 다음 사이트를 방문하세요: www.vic.gov.au/know-your-council

머무를 곳 결정하기

- 집으로 돌아갈 수 없다는 통보를 받았다면, 안전하게 머무를 수 있는 다른 장소를 찾아야 합니다. 가족이나 친구에게 연락하여 도움을 요청하세요.
- 갈 만한 적당한 장소가 없다면, 카운슬에 전화하여 이용 가능한 긴급 숙소 지원 옵션에 대해 상담하세요.

재정 지원 알아보기

빅토리아 주에서 비상사태가 발생하면 재정 지원을 받을 수 있습니다.

이용 가능한 지원에 대해 알아보세요:

- VicEmergency 웹사이트 또는 핫라인을 통해,
- 긴급 구호 센터(Emergency Relief Centre)가 운영 중일 경우 직접 방문.

긴급 구호 지원금(Emergency relief payment)



해당 지원금이 제공되는 경우 빅토리아 주 정부로부터 긴급 구호 지원금을 받을 수 있습니다.

긴급 구호 지원금은 다음을 포함하여 가장 필요한 것들의 비용을 지불하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 식료품
- 의류
- 의약품
- 숙소.

긴급 구호 지원금은 가구 구성원당 정해진 금액을 기준으로 지급됩니다.

이 지원금은 소득 수준에 따라 결정되지 않습니다.

지원금을 받으려면 신청해야 합니다. 빅토리아 주 정부 담당자가 귀하의 신청서를 검토할 것입니다. 귀하의 지원 자격 여부는 검토 후 알려드립니다.

운영 중인 경우, 가까운 긴급 구호 센터(Emergency Relief Centre)를 직접 방문하여 신청할 수도 있습니다.

VicEmergency에서 재정 지원 찾기

VicEmergency 핫라인 - 1800 226 226
(통역 서비스는 9번을 누르세요)

VicEmergency 웹사이트 -
www.emergency.vic.gov.au/relief

다음 단계 - 장기적인 관점에서의 고려

시간이 지나면서 나타나는 정신적, 신체적, 감정적 반응 관리

회복을 돕기 위해 할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다:

- 자신이 안전하다고 느끼는 장소와 위치에 있는지 확인하세요.
- 회복 과정에는 종종 스트레스와 추가적인 생활 상의 어려움을 겪는 시기가 있을 수 있다는 점을 이해하세요.
- 에너지를 아끼기 위해 불필요한 요구 사항을 줄이세요.
- 때로는 누구나 두려움과 걱정 등에 대해 이야기하는 것이 필요합니다. 낙관적이고 희망적인 관점을 유지하려고 노력하세요.
- 타인과 꾸준히 소통하고 유대감을 유지하세요. 가족이나 친구들과 긍정적이고 지원적인 환경에서 함께할 수 있는 여유 시간을 만드세요.
- 정기적인 휴식 시간을 계획하고, 비록 기분이 내키지 않더라도 이전에 즐기던 활동들을 계속해 보세요. 휴식, 기분 전환, 즐거움, 긴장 완화를 위한 시간을 갖는 것은 몸과 마음의 회복을 돕고 건강과 웰빙을 되찾는 데 도움이 됩니다.
- 아직 해야 할 일들에 대해 생각하는 것은 자연스러운 일입니다. 회복 과정의 진전을 기록하고 자신의 성취를 인정하는 것을 잊지 마세요.
- 개인, 가족, 공동체는 대부분 힘든 시기를 이겨내며, 때로는 그 결과로 더욱 강해지기도 한다는 사실을 스스로에게 상기하세요.



이러한 전략을 시도해 보았는데도 몇 주가 지나도 상황이 나아지지 않거나, 대처하는 데 어려움을 겪고 있다면 담당 일반의(GP)나 정신건강 전문가와 상담하여 회복을 돕기 위한 전문적인 지원을 받으세요.

관계 유지하기

회복 과정은 사람마다 다르며, 상황에 따라 필요한 지원도 다를 수 있습니다. 지역 사회와 계속 소통하면 현재 상황과 이용 가능한 지원이 무엇인지 파악하는 데 도움이 됩니다.

카운슬을 통해 지역별 복구 정보를 확인하세요

VicEmergency 웹사이트를 방문하거나
VicEmergency 핫라인에 전화하여 어떤
복구 지원을 받을 수 있는지 확인하세요

지역 사회 및 지원 네트워크와 계속 연락을
유지하세요.



비상사태 이후의 가정폭력

비상사태는 그 사후 수습 과정에서 고군분투하는 가까운 관계와 가족들에게 많은 추가적인 스트레스를 줄 수 있습니다.

폭력적이거나 통제적인 행동을 한 적이 없는 사람들도 이전에는 하지 않았던 방식으로 행동하게 될 수 있으며, 기존에 존재하던 폭력적 행동이 증가하거나 악화되기 시작할 수 있습니다.

본인이나 아는 사람이 즉각적인 위험에 처한 경우, **000**번으로 전화하세요.

도움을 받을 수 있는 곳

어떤 상황이든 본인이나 아는 사람이 도움이 필요하다면, 다양한 가정폭력 지원 서비스를 이용할 수 있습니다.

전체 서비스 목록은 다음 QR 코드를 통해 확인하실 수 있습니다.



- 전화로 도움을 받고 싶다면, 빅토리아주의 연중무휴 24시간 가정폭력 대응 센터인 세이프 스텝스(Safe Steps)로 연락하여 비밀이 보장되는 위기 지원, 정보 및 숙소를 요청하세요: 1800 015 188
- 또한 1800 RESPECT로 전화하거나 1800RESPECT.org.au를 방문하여 연중무휴 24시간 지원을 받을 수 있습니다.



이 문서를 다른 형식으로 받으려면, DFFH 비상사태 커뮤니케이션(DFFH Emergency Communications) <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>으로 이메일을 보내주세요.

빅토리아 주 정부 승인 및 발행, 1 Treasury Place, Melbourne.

© 빅토리아주, 호주, 가정공정주택부(Department of Families, Fairness and Housing), 2024년 12월.

ISBN 978-1-76171-010-0 (pdf/online/MS word)

DFFH 긴급 구호(DFFH Emergency relief) <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>에서 이용 가능 (2412242)