





## 1. 청소년상담 1388

청소년사이버상담센터 [www.cyber1388.kr](http://www.cyber1388.kr)

- ☑ 청소년의 일상적인 고민 상담부터 가출, 학업중단, 인터넷 중독 등 위기에 이르기까지 1388로 전화하면 상담을 제공하는 서비스입니다. 365일 24시간 운영합니다.

구분	내용		
지원 대상	▶ 만 9~24세 상담이 필요한(고민있는) 청소년과 부모 및 보호자		
지원 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 친구 관계, 학업 성적, 진로 등 고민이 있을 때</li> <li>▶ 가정·학교 폭력, 성폭력·성매매 피해 등을 당했을 때</li> <li>▶ 가출해서 갈 곳이 없을 때</li> <li>▶ 기타 도움이 필요할 때</li> </ul>		
이용 방법	청소년 전화	청소년 온라인상담	청소년 모바일상담
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (유선전화) 국번없이1388 (휴대전화) 지역번호+1388</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사이버상담 홈페이지 (<a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a>) 로그인 후 1:1채팅상담실 혹은 게시판상담실에서 상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (문자) 수신번호에 "1388"입력 후 고민전송</li> <li>• (카카오톡) '청소년상담1388'을 검색하여 카카오톡 플러스친구 맺기 후 상담</li> </ul>
<p>※ 대면 상담도 가능(전국 240여개 청소년상담복지센터)</p> <p>- 「청소년동반자」 : 청소년상담 분야에 자격과 경험을 갖춘 전문가로서 위기청소년에게 직접 찾아가 상담과 정서적 지원서비스를 제공하는 상담사입니다.</p>			
문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ [전화상담] 국번없이 1388</li> <li>▶ [문자상담] 1388</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ [사이버상담] <a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a></li> <li>▶ [카카오톡상담] #1388 플러스친구맺기</li> </ul>	

## 2. 문화누리카드

한국문화예술위원회 문화누리 [www.mnuri.kr](http://www.mnuri.kr)

- ☑ 문화누리카드는 삶의 질 향상과 문화 격차 완화를 위해 기초생활수급자, 차상위계층을 대상으로 문화예술, 국내여행, 체육활동을 지원하는 카드입니다.

구분	내용
발급대상	▶ 기초생활수급자 및 차상위계층(6세 이상, 2017.12.31 이전 출생자)
사용금액	▶ 연간 개인당 11만원 지원 ※ 당해 연도 안에서만 사용할 수 있으며 사용하지 않은 금액은 자동 소멸됨
사용방법	▶ 공연, 영화, 전시관람, 국내여행, 4대 프로 스포츠 관람 등 사용가능 ▶ 주민등록표 상 같은 세대구성원에 한하여 1개의 대표카드로 카드 잔액 합산하여 이용 가능 ※ 사회복지시설 거주자와 외국인 세대원의 경우 합산 불가
신청방법	▶ 문화누리 홈페이지( <a href="http://www.mnuri.kr/">www.mnuri.kr/</a> ) 접속을 통한 발급 ▶ 행정복지센터 방문을 통한 발급
신청문의	▶ 문화누리카드 고객센터(☎1544-3412)

### 3. 긴급복지 지원제도

보건복지부 www.mohw.go.kr

- ☑ 긴급지원 제도는 갑작스러운 위기상황으로 생계유지가 곤란한 저소득층에게 생계·의료·주거지원 등 필요한 복지서비스를 신속하게 지원하여 위기상황에서 벗어날 수 있도록 돕는 제도입니다(2일 이내-총 72시간 이내 지원).

<b>대상</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 갑작스러운 위기상황으로 생계유지 등이 곤란한 저소득 가구</li> <li>※ 소득·재산 기준(기준 충족 여부는 사후조사, 적정성 심사 시 판단)</li> <li>소득 : 기준 중위소득 75%(1인기준 1,558,419원, 4인기준 4,050,723원) 이하</li> <li>재산 : 대도시 241백만원, 중소도시 152백만원, 농어촌 130만원</li> <li>금융재산 : 600만원 이하(단, 주거지원은 800만원 이하)</li> </ul>					
<b>지원 내역</b>	<b>구분</b>	<b>지원내용</b>	<b>지원기준</b>	<b>최대횟수</b>		
<b>생계</b>	▶	식료품비, 의복비, 냉방비 등 1개월 생계유지비	(원/월)		6회	
			구성원 수	지원 금액		
			1인	713,100		
			2인	1,178,400		
<b>의료</b>	▶	각종 검사, 치료 등 의료서비스 지원 - 300만원 이내(본인부담금 및 비급여 항목)	300만원 이내(회)		2회	
			<b>주거</b>	▶	국가·지자체 소유 임시 거처 제공 또는 타인 소유의 임시 거처 제공 (지원상한액 내 실비지원)	(원/월)
	1~2인	3~4인				
대도시	398,900	662,500				
중소도시	299,100	435,600				
<b>복지 시설 이용</b>	▶	사회복지시설 입소 또는 이용서비스 제공 - 시설운영자에게 입소 또는 이용비용 지급 (지원상한액 내 실비지원)	(원/월)		6회	
			입소자 수	지원 금액		
1인	552,000	2인	941,700			
3인	1,218,400	4인	1,494,100			
<b>문의</b>	▶ 시·군·구청, 읍·면·동 행정복지센터 직접 방문 또는 보건복지상담센터(☎129)					

출처: 보건복지부, 2024년 긴급복지지원사업 안내

## 자립 선배 수기

저는 사회복지공동모금회 긴급 의료비지원으로 2차례 지원을 받은 바 있습니다. 2차례 모두 할머니께서 요추골절로 수술 받으셨던 적이 있는데 이 때 긴급지원을 받았습니다. 최근 1년간의 통장내역과 진단서, 진료비 세부내역서 등을 챙겨 담당 시군구청에 가서 긴급지원 담당 주무관에게 검토를 받으면 됩니다. 여기서 유의할 점은, 200만원을 상회하는 입금 기록이 있으면 사용처와 사유에 대해 조사합니다. 계좌 잔액은 500만원 이상 있으면 지원되지 않습니다.

또한, 환자에 따라서, 질병, 상해에 따라 지원되는 최고 한도를 해당 시군구청에서 알려주시니 치료비용에 대해 중간정산을 하면서 지원 금액을 초과하지는 않는지 확인하면서 치료 받길 바랍니다. 저는 300만원 한도로 2차례 받았습니다. 대상자로 선정된다면 시군구청에서 병원으로 공문을 보내게 되고 원무과에 정산할 때 공문 확인만 되면 바로 퇴원할 수 있습니다.

**혹여, 비급여 항목이 많은 치료를 앞두고 있는데 의료비 부담 때문에 현재 치료를 받지 못하는 분이 있다면 긴급 의료비지원을 받아 치료하길 바랍니다. 그러나 미용목적은 안 됩니다.** 교정, 성형이 안 된다는 거죠. 순수 치료 목적, 일상생활이 불가능한 분들에게 지원되는 부분입니다.

덧붙여 긴급 의료비지원만을 믿고 병원비에 대한 부담을 덜지 마시고 실비, 건강보험을 꼭 가입해서 질병, 상해에 대비하세요. 특히 나이가 어릴수록 보험료가 저렴하니 일찍 보험 가입 하시길 바랍니다.

2018 교육비지원사업 대상자(남, 대학생)

## 자립 선배 Tip

「재해구호법」·「국민기초생활보장법」·「의료급여법」·「사회복지사업법」·「가정폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」·「성폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」·「사회복지공동모금회법」등 다른 법률에 의하여 긴급지원의 내용과 동일한 내용의 구호·보호나 지원을 받고 있는 경우엔 긴급지원을 제외하고 있으니 다른 법률에 의한 지원대상이 되는 지 확인 후 지원할 것을 권장합니다.

#### 4. 무료 소송 지원

대한법률구조공단 www.klac.or.kr

구분	내용
지원대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 기초생활수급자, 차상위계층, 장애인 등 취약계층</li> <li>▶ 기준중위소득 125%이하(북한이탈주민, 소상공인, 국가유공자, 결혼이민자 등) 임금 등 체불 피해 근로자나 농·어민</li> </ul>
무료법률구조범위	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 민사사건(대여금, 손해배상, 임금체불, 임대차보증금, 보이스피싱피해 사건 등)</li> <li>▶ 가사사건(이혼, 재산분할, 양육비, 부양료, 개명신청 등)</li> <li>▶ 개인회생 및 파산·면책사건</li> <li>▶ 형사변호(폭행, 상해, 절도, 강도, 음주운전사고 등)</li> <li>▶ 성범죄·성폭력범죄 피해자 전담변호사 선임을 통한 피해 구제</li> <li>▶ 운전면허정지·취소, 영업정지 등 행정심판사건과 행정소송사건</li> <li>▶ 헌법상 보장된 기본권이 침해된 경우의 헌법소원사건</li> <li>▶ 국가를 상대로 하는 소송</li> </ul>
법률구조신청서류	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 보호아동 사실 확인원</li> <li>▶ 각 대상자 증빙서류 : 수급자증명서, 중위소득 125%이하 증빙서류, 주장사실 입증자료</li> <li>▶ 청년미취업자는 고용보험 가입이력조회서 또는 건강보험 자격득실확인서</li> <li>▶ 대학생은 재학증명서 또는 휴학증명서</li> </ul>
문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 대한법률구조공단 법률상담(☎132)</li> </ul>

## 5. 채무조정제도

신용회복위원회 [www.ccrs.or.kr](http://www.ccrs.or.kr)

- ☑ 채무조정제도란 빚이 너무 많아 정상적으로 상환하기 어려운 분들을 대상으로 상환기간 연장, 분할상환, 이자율 조정, 상환유예, 채무감면 등의 방법으로 상환조건을 변경하여 경제적으로 재기할 수 있도록 지원하는 제도입니다.

### ☑ 채무조정제도 종류

구분	내용
신용회복위원회	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 연체전 채무조정(신속채무조정)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 채무를 정상 이행중이거나 1개월 미만 단기 연체중인 채무자에 대한 신속한 채무조정 지원으로 연체 장기화를 방지</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 사전채무조정(이자율 채무 조정)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 31일 이상 89일 이하인 단기 연체채무자에 대한 선제적 채무조정을 통해 연체 장기화를 방지</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 채무조정(개인워크아웃)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 90일 이상 장기 연체 채무자에 대한 채무조정 프로그램으로 신용회복과 경제적 회생을 지원</li> </ul> </li> </ul> <div style="background-color: #f9f9f9; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>대학생·미취업청년지원 특별프로그램</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지원대상 : 금융회사 채무를 3개월 이상 연체하고 있는 대학생 및 미취업청년</li> <li>- 지원내용 : 채무감면(개인워크아웃 기준), 상환유예(대학생의 경우: 대학 졸업 시까지 채무상환 유예, 졸업 후 취업 시까지 최장 4년 이내에서 추가 상환유예, 미취업청년의 경우: 최장 5년 이내, 중소기업 취업시 추가 2년이내) 최장 10년 이내 분할상환 지원 → 개인워크아웃, 신청비용(5만원) 면제</li> </ul> </div>
법원	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 개인회생                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가용소득 범위 내에서 일정기간동안 채무를 변제한 뒤 잔여채무는 면책하는 법원의 결정</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 개인파산                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 채무 상환능력이 없는 한계채무자에 대해 파산면책 결정을 통해 채무 상환 책임을 면제하는 법원의 결정</li> </ul> </li> </ul>
문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 신용회복위원회(☎1600-5500), <a href="http://www.ccrs.or.kr">www.ccrs.or.kr</a></li> <li>▶ 대한법률구조공단(☎132), <a href="http://www.klac.or.kr">www.klac.or.kr</a></li> </ul>

## 6. 상속포기제도

찾기 쉬운 생활법령정보 <http://easylaw.go.kr>

- ☑ 상속은 피상속인(사망자)이 사망하면서 상속인(유가족)에게 자산과 빚 일체가 넘어오는 것을 뜻합니다. 부채가 많을 경우 한정승인과 상속포기를 통해 빚의 상속을 막을 수 있습니다.

구분	내용
개념	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상속인이 상속의 효력을 소멸하게 할 목적으로 하는 의사표시를 말하며, 상속의 포기를 하려면 가정법원에 상속포기 신고를 해야 함.</li> <li>▶ 상속의 포기는 상속인으로서의 자격을 포기하는 것으로 상속재산 전부의 포기만이 인정되므로 일부 또는 조건부 포기는 허용되지 않음.</li> </ul>
신청시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상속개시가 있음을 안 날로부터 3개월 이내</li> </ul>
방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상속포기신고서 작성, 서명날인 후 관할 가정법원에 접수</li> </ul> <p>〈신고서 기재 사항〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당사자의 등록기준지, 주소, 성명, 생년월일</li> <li>- 청구의 취지와 원인</li> <li>- 청구의 연월일</li> <li>- 가정법원의 표시</li> <li>- 피상속인의 성명과 최후주소</li> <li>- 피상속인과의 관계</li> <li>- 상속개시 있음을 안 날</li> <li>- 상속의 포기를 하는 뜻</li> </ul>
문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 대한법률구조공단(☎132), <a href="http://www.ccrs.or.kr">www.ccrs.or.kr</a></li> </ul>

### Q. 상속채무만 포기할 수 있나요?

- A. 상속재산은 크게 상속인에게 이익이 되는 적극재산과 상속인에게 부담이 되는 채무로 나뉩니다. 많은 사람들이 적극재산만을 상속받고 싶어 하지만, 상속인이 되면 상속재산은 적극재산·채무를 가리지 않고 모두 포괄적으로 상속인에게 승계가 되고, 상속인이 이들 재산의 일부분을 상속 포기 할 수는 없습니다. 즉, 상속채무만 포기하는 것은 불가능합니다.

## 7. 병역감면 (고아사유 전시근로역 편입)

병무청 [www.mma.go.kr](http://www.mma.go.kr)

- ☑ 병역 감면은 아동양육시설, 보호치료시설, 공동생활가정에 5년 이상 보호된 경우에 해당하는 제도입니다.
- ☑ 병역 감면(고아사유 전시근로역 편입) 개요

구분	내용
대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 가족관계등록부상 부모를 알 수 없는 사람</li> <li>▶ 13세 이전에 부모가 사망하고 부양할 가족이 없는 사람</li> <li>▶ 18세 미만의 아동으로 아동양육시설, 아동보호치료시설 및 공동생활가정에 5년 이상 보호된 사실이 있는 사람</li> </ul>
병역처분	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 병역판정검사를 실시하지 아니하고 전시근로역*으로 편입 (현역, 보충역, 예비군복무 면제)</li> <li>* 전시근로역 : 병역판정검사 또는 신체검사결과 현역 또는 보충역 복무는 할 수 없으나 전시 근로소집에 의한 군사 지원업무를 감당할 수 있다고 결정된 사람</li> </ul>
신청시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 병역판정검사 기일 전일까지</li> </ul>
구비서류	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 병역복무변경·면제신청서</li> <li>▶ 가족관계등록부상 부모를 알 수 없는 사람: 제적등본</li> <li>▶ 13세 이전에 부모가 사망하고 부양할 가족이 없는 사람: 제적등본</li> <li>▶ 아동복지법에 의한 아동양육시설 등에 5년 이상 보호된 사실이 있는 사람 : 아동양육시설 등 보호사실확인서</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지방병무청(지청) 민원실 또는 인터넷 민원신청「병무민원포털(<a href="https://mwpt.mma.go.kr">https://mwpt.mma.go.kr</a>)-병역판정검사-전시근로역 편입원 신청」</li> </ul>
참고사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 현역 또는 사회복무요원의 복무를 원하는 경우 지원입영가능</li> </ul>

## 8. 서울 고립·은둔 청년 지원 프로그램

청년몽땅정보통 <https://youth.seoul.go.kr>

- ☑ 사회적 고립 상태에 놓인 청년의 자아회복과 사회진입을 지원하기 위해 심리상담, 관계 활동, 문화·예술활동, 신체활동, 진로탐색, 일경험 등 개인 욕구와 특성에 따른 맞춤형 프로그램을 지원합니다.

구분	내용																
대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 만 19세 ~ 39세 <b>서울 거주</b> 고립·은둔 청년</li> <li>※ 사업 신청 후 척도 검사 및 초기상담을 통해 최종 선정 여부 확인</li> </ul>																
지원 내용	▶ 청년의 욕구와 특성, 상태 등에 따라 맞춤형 프로그램 지원																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>구분</th> <th>세부 프로그램(안)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>심리상담</td> <td>전문심리상담 연계, 종합심리상담, 해석상담, 집단상담 등</td> </tr> <tr> <td>관계활동</td> <td>자조 모임, 동아리 모임(음악, 보드게임, 베이킹, 요리, 공예, 원예 등)</td> </tr> <tr> <td>문화예술활동</td> <td>공연 관람, 음악 밴드, 미술치료, 견학 등</td> </tr> <tr> <td>신체활동</td> <td>산책, 트레킹, 수상스포츠, 요가, 건강검진 등</td> </tr> <tr> <td>진로탐색</td> <td>진로 컨설팅, 직무별 이론 및 실습 훈련, 취업준비 활동(이력서 및 자기소개서 준비, 모의면접 등) 등</td> </tr> <tr> <td>일 경험</td> <td>단순 업무부터 기획까지 다양한 직무의 실제 근로 경험</td> </tr> <tr> <td>가족 지원</td> <td>가족간 소통·이해 교육, 가족 심리상담, 가족 자조모임 등</td> </tr> </tbody> </table>	구분	세부 프로그램(안)	심리상담	전문심리상담 연계, 종합심리상담, 해석상담, 집단상담 등	관계활동	자조 모임, 동아리 모임(음악, 보드게임, 베이킹, 요리, 공예, 원예 등)	문화예술활동	공연 관람, 음악 밴드, 미술치료, 견학 등	신체활동	산책, 트레킹, 수상스포츠, 요가, 건강검진 등	진로탐색	진로 컨설팅, 직무별 이론 및 실습 훈련, 취업준비 활동(이력서 및 자기소개서 준비, 모의면접 등) 등	일 경험	단순 업무부터 기획까지 다양한 직무의 실제 근로 경험	가족 지원	가족간 소통·이해 교육, 가족 심리상담, 가족 자조모임 등
	구분	세부 프로그램(안)															
	심리상담	전문심리상담 연계, 종합심리상담, 해석상담, 집단상담 등															
	관계활동	자조 모임, 동아리 모임(음악, 보드게임, 베이킹, 요리, 공예, 원예 등)															
	문화예술활동	공연 관람, 음악 밴드, 미술치료, 견학 등															
	신체활동	산책, 트레킹, 수상스포츠, 요가, 건강검진 등															
	진로탐색	진로 컨설팅, 직무별 이론 및 실습 훈련, 취업준비 활동(이력서 및 자기소개서 준비, 모의면접 등) 등															
	일 경험	단순 업무부터 기획까지 다양한 직무의 실제 근로 경험															
가족 지원	가족간 소통·이해 교육, 가족 심리상담, 가족 자조모임 등																
※ 세부 프로그램은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.																	
신청 방법	▶ (온라인) “청년몽땅정보통(youth.seoul.go.kr)” → 금융·복지 → 복지지원 → 고립·은둔청년 지원으로 이동하여 사업 신청																
문의	▶ 청년몽땅정보통, <a href="http://www.seoul.go.kr">www.seoul.go.kr</a>																



CHAPTER

09

# 알아두면 꿀 팁

2024  
자립정보북

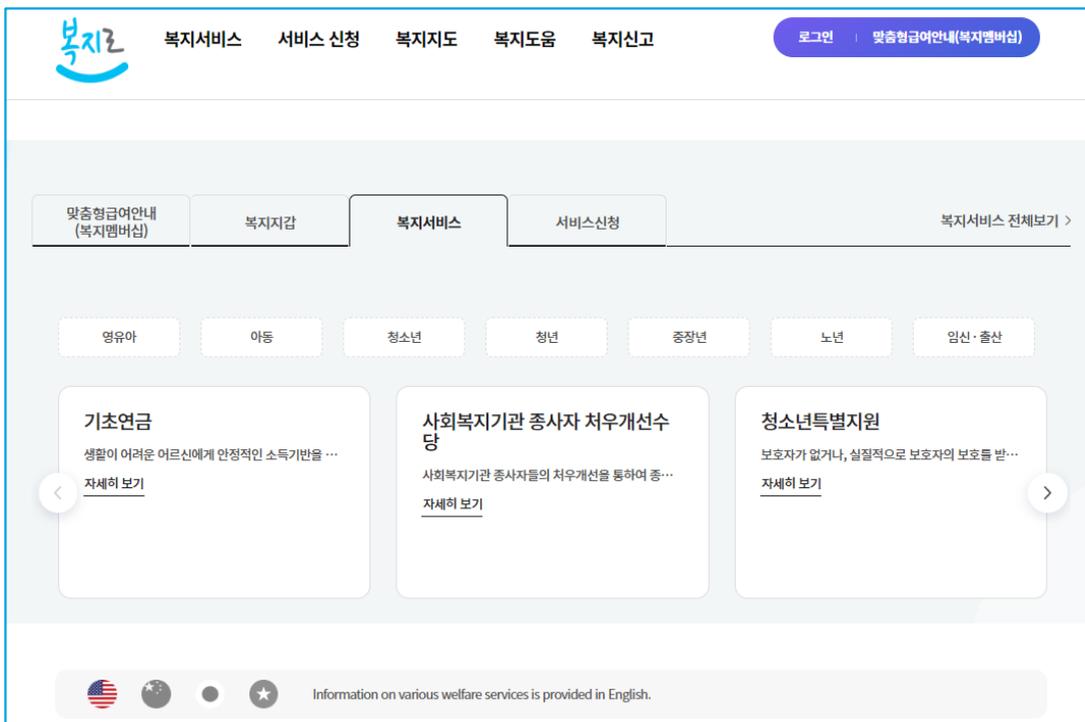
가이  
서기위해  
알아야  
할 것들



## 1. 나를 위한 복지서비스 찾기

복지로 [www.bokjiro.go.kr](http://www.bokjiro.go.kr)

- ☑ 보건복지부에서 운영하는 복지로 사이트에 접속하시면 본인이 받을 수 있는 복지지원제도를 쉽게 검색할 수 있습니다.
- ☑ Step 1. [www.bokjiro.go.kr](http://www.bokjiro.go.kr) 로 접속합니다.  
Step 2. [복지서비스]-[서비스목록]을 클릭합니다.  
Step 3. 본인에게 맞는 서비스를 검색합니다.  
Step 4. 보건복지상담센터(☎129), 소재지 행정복지센터에 문의 및 신청합니다.



## Tip

그밖에 해당 사이트 상단에 [복지소식]-[복지뉴스] 메뉴에도 다양한 신규 복지소식이 업데이트 되고 있으니 수시로 관심을 가지고 나에게 맞는 복지정보를 확인해 보면 좋습니다.



### 3. 일상생활 팁

#### 1) 집 관리하기

##### 쓰레기 분리수거 방법

구분	배출 방법
신문	▶ 물기에 젖지 않도록 하고, 반듯하게 펴서 차곡차곡 쌓은 후 끈 등으로 묶어서 배출
책자·노트	▶ 스프링 등 종이류와 다른 재질은 제거한 후 배출
상자류	▶ 테이프 등 종이류와 다른 재질은 제거한 후 배출
종이팩, 종이컵	▶ 내용물을 비우고 물로 헹구는 등 이물질 제거하고 배출
철캔, 알루미늄 캔	▶ 내용물을 비우고 물로 헹구는 등 이물질을 제거하여 배출 담배꽂초 등 이물질을 넣지 않고 배출 플라스틱 뚜껑 등 금속캔과 다른 재질은 제거한 후 배출
부탄가스, 살충제 용기	▶ 내용물을 제거한 후 배출 * 가스용기는 통풍이 잘되는 장소에서 노즐을 누르는 등 내용물을 완전히 제거한 후 배출
음료수병, 기타병류	▶ 내용물을 비우고 물로 헹구는 등 이물질을 제거하여 배출 유리병이 깨지지 않도록 주의하여 배출  ▶ 소주, 맥주 등 빈용기보증금 대상 유리병은 소매점 등에서 반납하여 보증금을 환급
플라스틱류	▶ 내용물은 비우고 다른 재질로 된 부분(부착상표 등)은 제거하여 배출
폐형광등	▶ 깨지지 않도록 주의하여 전용 수거함에 배출 ▶ 깨진 폐형광등은 신문지 등으로 감싸 종량제 봉투로 배출
폐건전지	▶ 전용 수거함에 배출
스티로폼	▶ 내용물은 비우고 비닐, 스티커 등 부착물은 제거 후 배출
의류 및 원단류	▶ 지자체 또는 민간 재활용사업자가 비치한 폐의류 전용수거함에 배출 ▶ 전용수거함이 없는 지역 등에서는 마대 등에 담거나 묶어서 배출

출처: 환경부 홈페이지 (<http://me.go.kr>)

☑ 폐가전제품, 대형폐기물 배출(가구, 가전제품, 사무용 기자재 등)

1) 폐가전제품 무상방문 수거 서비스

- 전화 1599-0903, 카카오톡 ID: 폐가전무상방문수거
- www.15990903.or.kr

구분	배출 방법
대형가전	▶ 냉장고, 세탁기, 에어컨, TV, 전기오븐렌지, 공기청정기, 식기세척기, 식기건조기, 전자레인지 등
세트품목	▶ 전축(구형 오디오 세트), PC세트(본체+모니터)
소형가전 (5개 이상)	▶ 선풍기, 청소기, 노트북, 전기밥솥, 프린터, 가습기, 전기히터 등

2) 대형 폐기물 배출(식탁, 침대, 매트리스, 의자, 장롱 등)

- 거주하고 있는 지역의 시·군·구청에 문의
- 수수료 결제 후 대형 폐기물 신고필증 발급받아 폐기물에 부착 후 배출

☑ 음식물류 폐기물 배출방법

- 음식물류 폐기물의 물기를 꼭 짜서 수분을 제거
- 1회용 비닐봉투, 나무젓가락, 이쑤시개 등 이물질 제거
- 김치, 젓갈류 및 장류는 물로 헹군 후 물기 제거

구분	배출 방법
단독주택	▶ 음식물류폐기물 전용 종량제 봉투에 담아 배출 * 전용 배출용기에 종량제 봉투 배출
공동주택 (아파트, 다세대, 연립주택)	▶ 음식물류폐기물 전용 수거용기에 배출 * 배출 시 납부확인증(스티커 부착) * 다세대, 연립주택은 세대원들이 합의할 경우 용기 방식으로 배출 가능

- 음식물 수거 용기에 넣어서는 안되는 것(쓰레기 봉투에 담아 배출)

구분	배출 방법
채소류 및 곡류	▶ 마늘껍질, 양파껍질, 옥수수대, 고추대, 왕겨 등
과일류	▶ 호두, 땅콩, 밤, 도토리 등의 딱딱한 껍데기, 복숭아, 살구, 감 등 핵과류의 씨
육류	▶ 소, 돼지, 닭 등의 털 및 뼈
어패류	▶ 조개, 소라, 멍게, 굴 등 어패류 껍데기, 게, 가재 등의 갑각류의 껍데기
동물의 알	▶ 달걀, 메추리알 등
기타	▶ 각종 차류 찌꺼기, 한약재 찌꺼기 등

☑ 방 정리 정돈

- 1) 방 청소에 앞서 창문을 열고 환기를 진행합니다.
- 2) 방 안의 물건들을 제자리에 정돈합니다.
- 3) 베개 커버, 이불, 침대 시트를 주기적으로 교체합니다.
- 4) 가구와 거울 등에 있는 먼지를 털어내고, 걸레로 깨끗하게 닦습니다.
- 5) 방에 있는 쓰레기통을 비웁니다.
- 6) 청소도구로 바닥에 있는 먼지를 청소하고, 물걸레질을 합니다.
- 7) 청소도구를 제자리에 놓고, 걸레는 빨아서 널어놓고 정리합니다.

☑ 화장실 청소하기

- 세제와 솔을 사용하여 타일, 세면대, 변기, 바닥 등을 닦으세요. 이후 물로 세제 거품을 깨끗하게 없애줍니다.
- 변기 안은 전용 솔을 이용하여 닦아줍니다.

**화장실 청소 팁**

- 1) 거울 김서림 방지: 비눗물이나 샴푸, 린스를 물에 풀어 거울에 뿌려주고 마른 수건이나 걸레로 닦아 주면 김이 서리지 않습니다.
- 2) 타일 곰팡이 제거: 락스 또는 과탄산소다(물+과탄산소다+액체비누)에 화장지를 적셔서 30분정도 덮어두면 곰팡이를 제거할 수 있습니다. 젤 형태의 곰팡이 제거제를 사용하면 손쉽게 사용 가능합니다.
- 3) 변기 청소: 먹다 남은 콜라를 변기에 부은 후 1시간 뒤 변기물을 내리면 깨끗해집니다. 베이킹 소다를 변기에 뿌린 후 솔로 닦는 방법도 있습니다.

☑ 부엌 청소하기

- 1) 설거지가 필요한 그릇들을 깨끗하게 씻어서 정리해둡니다.
- 2) 행주를 이용해 냉장고 안을 닦습니다. 냉장고 안이 끈적거린다면 세제를 희석한 물을 이용하여 닦아 냅니다.
- 3) 세제를 희석한 물로 가스레인지나 전자레인지를 닦습니다.
- 4) 걸레를 이용해 부엌의 전기 제품, 조리대를 깨끗하게 닦습니다.
- 5) 행주로 찬장 문과 서랍도 청소합니다.

☑ 형광등 교체하기

- 1) 전기 스위치를 꺼줍니다.
- 2) 손에 물기가 없는지 확인하고, 전기를 차단할 수 있는 장갑을 착용합니다.
- 3) 흔들리지 않는 의자나 사다리를 준비합니다.

- 4) 전등 케이스가 씌어져 있다면 제거 한후 형광등을 교체합니다.
- 5) 전등 케이스는 물로 세척하고, 물기 제거 후 제자리에 끼웁니다.

\* 형광등을 교체했는데도 불이 들어오지 않는다면, 스타트 전구를 교체해야 합니다.

☑ 화재 발생 시 행동요령

1) 화재신고

- 화재가 발생하면 큰소리로 “불이야”를 외치거나 비상벨을 눌러 다른 사람들에게 화재 사실을 알립니다.
- 119를 통해 신고할 때는 침착하게 화재발생 장소, 주요건축물 및 화재의 종류를 알립니다.

2) 화재의 상황에 따른 초기 대응

- 전기 스위치와 가스밸브를 잠급니다.
- 불이 번지지 않은 상태라면 소화기나 소화전을 이용하여 불을 끄도록 하고, 이미 불이 번지고 있는 상태라면 빨리 밖으로 나와야 합니다.

3) 대피요령

- 불이 나면 연기 속에 독성이 강한 가스 등이 많이 포함되어, 연기로 인해 인명피해가 많은 것이 화재의 특징입니다.
- 대피할 때 열기나 연기의 방향을 보고 불이 난 반대쪽의 비상구, 비상계단을 찾아 1층 또는 옥상 중 가까운 곳으로 대피합니다.
- 연기속을 통과할 때는 수건 등에 물을 적셔서 입과 코를 막고 낮은 자세로 엎드려 신속하게 이동합니다.

4) 소화기 사용 방법

- 손잡이 부분의 안전핀을 뽑아주세요
- 바람을 등지고 서서 호스를 불쪽으로 향하게 합니다.
- 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸 듯이 뿌립니다.

※ 식용유에 불이 났을 때 물을 뿌리면 큰 화재로 번질 수 있습니다. 소화기를 이용하거나 물기를 짜낸 젖은 수건으로 용기를 덮어 화재를 차단합니다.



출처: 행정안전부 어린이 홈페이지 ([www.mois.go.kr/chd/a01/chdMain.do](http://www.mois.go.kr/chd/a01/chdMain.do))

대구소방안전본부 홈페이지 ([www.mois.go.kr](http://www.mois.go.kr))

☑ 지진 발생 시 행동요령

- 1) 튼튼한 탁자 아래에 들어가 몸을 보호합니다.
  - 지진으로 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도입니다.
  - 튼튼한 탁자의 아래로 들어가 탁자 다리를 꼭 잡고 몸을 보호합니다.
  - 탁자 아래와 같이 피할 곳이 없을 때에는 방석 등으로 머리를 보호합니다.
- 2) 가스와 전깃불을 차단하고 문을 열어 출구를 확보합니다.
  - 흔들림이 멈춘 후 당황하지 말고 화재에 대비하여 가스와 전깃불을 끕니다.
  - 문이나 창문을 열어 언제든지 대피할 수 있도록 출구를 확보합니다.
  - 흔들림이 멈추면, 출구를 통해 밖으로 나갑니다.
- 3) 집에서 나갈 때는 신발은 꼭 신고 이동합니다.
  - 지진이 발생하면 유리조각이나 떨어져 있는 물체 때문에 발을 다칠 수 있으니, 발을 보호할 수 있는 신발을 신고 이동합니다.
- 4) 계단을 이용하여 밖으로 대피합니다.
  - 지진이 나면 엘리베이터가 멈출 수 있으므로 타지말고, 계단을 이용하여 건물 밖으로 대피합니다.
  - 밖으로 나갈 때에는 떨어지는 유리, 간판, 기와 등에 주의하며, 소지품으로 몸을 보보호 하면서 침착하게 대피합니다.
- 5) 건물이나 담장으로부터 떨어져 이동합니다.
  - 건물 밖으로 나오면 담장, 유리창 등이 파손되어 다칠 수 있으니, 건물과 담장에서 최대한 멀리 떨어져 가방이나 손으로 머리를 보호하면서 대피합니다.
- 6) 낙하물이 없는 넓은 공간으로 대피합니다.
  - 떨어지는 물건에 주의하며 신속하게 운동장이나 공원 등 넓은 공간으로 대피합니다.
  - 이동할 때에는 차량을 이용하지 않고 걸어서 대피합니다.
- 7) 올바른 정보에 따라 행동합니다.
  - 대피장소에서는 안내에 따라 질서를 지킵니다.
  - 지진 발생 직후에는 근거없는 소문이나 유언비어가 유포될 수 있으니, 라디오나 공공기관의 안내 방송 등이 제공하는 정보에 따라 행동합니다.

출처: 국민재난안전포털 홈페이지 ([www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/main/main.html](http://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/main/main.html))

☑ 폭우(침수) 발생 시 행동요령

- 자주 물에 잠기는 지역, 산사태 위험지역 등의 위험한 곳은 피하고 안전한 곳으로 대피합니다.
- 실내에서는 문과 창문을 닫고, 외출을 하지 않고 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 기상 상황을 확인합니다.

- 개울가, 하천변, 해안가 등 침수 위험지역은 급류에 휩쓸릴 수 있으니 가까이 가지 않습니다.
- 산과 계곡의 등산객은 계곡이나 비탈면 가까이 가지 않고 안전한 곳으로 대피합니다.
- 공사자재가 넘어질 수 있으니 공사장 근처에 가까이 가지 않습니다.
- 농촌에서는 논둑이나 물꼬의 점검을 위해 나가지 않습니다.

※ 소관부서 : 위기상황, 긴급상황 시 신고 전화 행정안전부 중앙재난안전상황실(044-205-1542)  
자연재난대응과 팀장(044-300-3221)



출처: 국민재난안전포털 홈페이지 ([www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/main/main.html](http://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/main/main.html))

## 2) 의복 관리

### ☑ 옷장 정리

- 깨끗하고 수선할 필요가 없는 옷들은 옷장에 걸거나 잘 접어 서랍에 넣으세요.
- 수선이나 세탁이 필요한 옷들은 모아두었다가 옷장 정리가 끝난 후에 정리하여 세탁이나 수선을 합니다.
- 깨끗한 옷 중에서 입지 않는 옷은 필요한 사람에게 주거나 의류 수거함에 넣습니다.
- 계절이 지나 입지 않는 여름 옷, 겨울 옷 들은 따로 모아서 보관해주세요.

### ☑ 옷 세탁방법

- 1) 옷을 빨기 전, 빨래가 가능한지 살펴보세요. 대부분의 옷 안쪽에는 세탁을 어떻게 하는지 나타나 있는 라벨이 있습니다.
- 2) 세탁기에 옷을 넣기 전에, 주머니에 물건이 들어있는지 확인하세요.

구분	배출 방법
물세탁 / 드라이크리닝	▶ 옷 안쪽의 세탁 라벨을 확인하여 물세탁 또는 드라이크리닝을 해야 하는 옷인지 확인합니다.
흰색 / 유색 / 회색&검정색	▶ 세탁기에 들어가는 옷들은 흰색 / 유색 / 회색&검정색으로 분류하여 세탁합니다. 이렇게 하는 이유는 옷감에서 나오는 염색물이 다른 옷에 영향을 줄 수 있기 때문입니다.
니트	▶ 전용 세제인 울삼푸나 중성세제를 사용하여 약 30~40도의 미온수에 조물 조물 세탁합니다.
수건	▶ 수건은 세탁 시 먼지가 많이 발생하기 때문에 수건끼리 모아서 세탁하는 것이 좋습니다.

옷에 묻은 얼룩 제거하기

- 옷에 얼룩이 묻은 경우 시간이 지나면 제거하기 힘들어지므로 즉시 처리하는 것이 좋습니다.

종류	내용
김치 국물	▶ 얼룩 안쪽에 양파즙을 발라 하룻밤 지난 후 씻어냅니다.
간장류 소스	▶ 무즙을 얼룩 위에 얹어 잠시 두었다가 물수건으로 두드리듯 닦아냅니다.
과일즙	▶ 묻은 즉시 비눗물로 닦아내고, 시간이 많이 경과 되었다면 식초를 천에 묻혀 두드린 뒤 비눗물로 씻어냅니다.
커피	▶ 얇게 탄 소금물에 수건을 적셔 두드리듯 닦아냅니다.
파운데이션	▶ 벤젠을 거즈에 적셔 두드리듯 닦아내고 비눗물로 세탁합니다.
혈액, 우유	▶ 묻은 즉시 찬물로 빨고, 시간이 경과되었다면 소금물에 담갔다가 세탁합니다.
볼펜 자국	▶ 물파스나 에탄올을 적신 수건으로 두드리듯이 닦아낸 뒤 비눗물로 씻어냅니다.
다리미 자국	▶ 양파를 잘라서 얼룩 부분에 문지른 뒤 찬물에 흔들어 씻어냅니다.
검	▶ 얼음 조각을 형겅에 싸서 검에 대면 대부분의 경우 검이 굳어서 떨어집니다.

### 3) 생활 안전

응급 처치

종류	내용
화상을 입었을 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 화상부위를 흐르는 찬물 속에 넣어 적어도 10분 동안 담가야 합니다.</li> <li>▶ 상처부위는 깨끗하고 가능하면 멸균 처리된 보푸라기가 없는 거즈로 덮어야 합니다.</li> <li>▶ 얼굴에 난 화상은 환자가 숨을 쉴 수 있도록 구멍을 낸 거즈를 덮습니다.</li> <li>▶ 물집은 터뜨리지 말고, 화상부위에 딱 붙어 있는 물질들은 떼어내지 않습니다.</li> <li>▶ 로션을 바르거나 연고, 기름 같은 것도 바르지 않습니다.</li> <li>▶ 환자를 빨리 병원으로 옮겨야 합니다.</li> </ul>
코피가 날 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 고개를 아래로 숙인 상태에서 엄지와 검지로 콧방울을 5분 정도 누르고, 숨이나 휴지로 코를 막습니다.</li> <li>▶ 고개를 뒤로 젖히는 행동은 피가 기도나 폐로 들어갈 수 있기 때문에 위험합니다.</li> </ul>
치아가 부러졌을 때	▶ 우유나 식염수에 부러진 치아를 담가 놓고 치과에 방문합니다.
눈에 이물질이 들어갔을 때	▶ 흐르는 물에 이물질이 들어간 눈을 아래로 해서 물을 코쪽 방향으로 흘러내리게 하고 눈을 깜빡여 씻어냅니다. 손으로 눈을 비비지 않습니다.

출처: 행정안전부 국민재난안전포털 ([www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr))  
(재)베스티안 서울병원 홈페이지([www.bestianseoul.com](http://www.bestianseoul.com))

☑ 집에 구비해두기 좋은 비상약

종류	내용
해열제	▶ 보통 사람의 체온은 36.5°인데 이보다 높으면 보통 열이 난다고 표현합니다. 이때 열을 내리기 위해서 해열제를 먹습니다. 복용전 반드시 1회, 1일 용량을 확인하세요.
소염진통제	▶ 두통, 치통, 생리통 등이 있으면 소염진통제를 먹고 진통을 완화시킵니다.
지사제	▶ 설사를 많이 하면 체내 수분과 무기질이 함께 빠져나가면서 탈수 현상이 발생할 수 있기 때문에 지사제를 먹고 설사를 멈추게 합니다.
소화제	▶ 급하게 밥을 먹거나 과식했을 때 소화불량이 발생합니다. 이때는 소화제를 먹어 소화를 돕게 합니다.
종합감기약	▶ 갑자기 몸살이 왔다거나 감기 증상이 심해졌을 때를 대비해 종합 감기약을 구비해두는 것이 좋습니다.
살균소독제	▶ 상처가 났을 때 상처 주위를 소독해 줍니다. 소독약만 잘 사용해도 세균이 퍼지는 것을 어느 정도 방지할 수 있습니다.
상처에 바르는 연고	▶ 상처가 난 곳에 바르는 연고는 손 대신 면봉을 이용하고 상처가 마르지 않게끔 밴드를 붙여줍니다.
상처 밴드	▶ 상처를 보호하는 다양한 사이즈의 밴드를 준비합니다. 상처를 깨끗이 씻고 소독 한 뒤 붙입니다.

☑ 약품별 유통 기한

종류	유통 기한
개별 포장 약	▶ 표시된 기간 이내까지 복용
용기에 담긴 약	▶ 개봉 후 1년 이내까지 복용
약국 처방 약	▶ 처방 후 2개월 이내까지 복용
튜브형 연고	▶ 개봉 후 6개월 이내 사용
안약	▶ 개봉 후 1개월 이내 사용
시럽 약	▶ 1달(1회용 약병에 들어있는 경우 2~3주)

#### 4) 공과금 납부하기

인터넷지로 [www.giro.or.kr](http://www.giro.or.kr)

- ☑ 공과금은 수도세, 가스비, 전기요금, (아파트·빌라 등) 관리비 등이 있습니다.
- ☑ 공과금을 납부하는 방법으로는
  - ① 고지서 상에 기재된 가상계좌로 입금(자동이체 신청가능)
  - ② 고지서를 지참하여 은행이나 우체국에 있는 '공과금 자동수납기' 이용
  - ③ 인터넷지로 사이트([www.giro.or.kr](http://www.giro.or.kr))에서 납부하는 방법이 있습니다.(어플 이용가능)

#### 자립 선배 한마디

겨울철 공과금 중 가장 큰 비중을 차지하는 건 아무래도 난방비일 것이다. 찬 공기는 밑으로 가라앉는 특성이 있기 때문에 겨울철에는 특히 방바닥이 차가워 난방비가 많이 드는데, 러그나 카펫을 깔면 방바닥의 온기가 비교적 길게 유지되어 난방비를 아낄 수 있다. 또한 잠들기 전 실내온도를 많이 올리는 것 보다는 전기담요 등을 이용하여 침구를 데워두는 것도 좋은 방법이다. 한편, 전기요금을 절약하기 위해서는 빨래를 모아서 하거나 절전형 인테리어 소품을 사용할 수 있다. 빨래를 모아서 세탁기 돌리는 횟수를 줄이면 전기요금이 많이 절약된다. 컴퓨터는 10분 이하로 사용하지 않을 시 모니터만 끄는 것이 전력소비에 더욱 효과적이다.

바람개비서포터즈 4기(여, 직장인)

#### 자립 선배 Tip

공과금은 매달 납부해야 하기 때문에 번거롭기도 하고 깜빡하고 미납할 시 전기나 가스가 끊길 위험이 있습니다. 신용도 하락해서 향후 대출 등 불이익이 생길 수 있기 때문에 자동이체 방법을 추천하며 고지서에 자동이체 신청에 대한 내용이 안내되어 있습니다.

## ○ 전자납부번호 입력으로 납부하기 1

- ▶ 지로요금 고지서에 표시된 전자납부번호를 입력한 후 고지내역을 확인 하시기 바랍니다.
- ▶ 전자납부번호가 인쇄되어 있지 않은 경우 '지로입력납부' 버튼을 눌러 납부하시기 바랍니다.



전자납부번호 확인

## ○ 지로입력납부로 납부하기 2

- ▶ 참빛속속도시가스(주) 지로요금을 선택하였습니다.
- ▶ 납부하고자 하는 지로요금고지서에서 아래 예시 그림과 동일한 위치에 표시된 ② 고객조회번호, ③ 납부금액, ④ 체크번호 내역을 찾아 직접 입력하시기 바랍니다.



고객조회번호

체크번호