

두려움 때문에 생활에 제한을 받지는 말자

Don't let fear limit your life

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트를 해 주실 수 있도록
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

두려움 때문에 생활에 제한을 받지 말자 Don't let fear limit your life

산책을 하기 위하여, 친구를 만나기 위하여, 또는 새로운 곳에 가보기 위하여 집밖에 나가는 것은 신체적 건강에도 좋고 정신적 건강에도 좋다 - 운동도 하게 되고 사람들을 만나 새로운 경험을 해 보게도 된다. 그런데 많은 노인들이 폭력범죄에 관한 보도에 놀라서 외출하기를 꺼려한다.

그러나 뉴사우스웨일즈 경찰국에 따른 반가운 소식은 노인들 대상의 범죄사건들은 젊은이들 대상의 범죄사건들보다 훨씬 적다는 것이다.

청소년범죄가 늘어나고 있다는 보도가 너무 많은 이유로, 함께 몰려있는 젊은이들의 무리를 볼 때 위협감을 느끼는 노인들이 많다. 하지만 역시 사실을 직시하는 것이 중요하다. 청소년범죄가 문제거리이기는 하나, 그런 범죄를 저지르는 청소년들은 극소수에 불과하다 - 대부분의 청소년들은 범죄를 저지르지 않는다.

그러므로 두려움 때문에 자신이 즐겨하던 것들을 중단하는 일이 없도록 하자. 다음은 뉴사우스웨일즈 경찰국의 협조로 정리된 경계사항들로서, 외출시에 유의하면 좀더 안전감을 갖게 될 것이다:

혼자 외출하기가 불안하면, 산책을 나갈때나 쇼핑을 하러 갈때 친구와 함께 가자.

많은 돈을 가지고 다니지 말자 - 큰 금액은 수포로 지拂하는 것이 더 낫다. 생활용품을 구입할 때나 고지서대금을 지拂할 때 은행구좌에 있는 돈을 직접 카드로 지拂하면 돈을 거의 가지고 다닐 필요가 없다. 큰 금액의 돈을 가지고 나가야만 할 이유가 있을 때는, 안주머니에 보관하도록 한다.

은행일을 보러 갈 경우, 매주 같은 요일, 같은 시간에 가는 습관을 피하도록 한다 - 일과시간에 변화를 주면 도둑을 예방할 수 있다. 그리고 은행이나 현금기에서 돈을 찾으려면 그곳을 떠나기 전에 그 자리에서 바로 지갑에 넣도록 한다.

가방이나 지갑은 가슴앞에 끌어안고 다니도록 한다. 지갑은 앞주머니나 안주머니에 보관하도록 한다 - 그러면 가방이 채여도, 돈은 빼앗기지 않는다.

차로 돌아갈 때는, 차에 도착하기 전에 항상 차열쇠를 미리 꺼내 들도록 한다 - 그러면 열쇠를 찢으라고 방심하는 틈에 봉변당하는 일이 적어진다.

한가지 더 경계할 사항으로, 다니는 길목의 세이프티 하우스(Safety House)들이 어디에 있는지 알아 두도록 한다 - 집앞에 세이프티 하우스라는 노란색 표시가 붙어있다.

어떤 이유에서든 자신이 위험한 상황에 처해 졌다고 판단될 때는, 가능한한 크게 소리를 지르거나, 근처에 있는 사람들의 주목을 끌거나, 또는 가까운 가게나 사람이 많이 있는 곳으로 가도록 한다.

자신의 안전에 관하여 염려가 될 경우에는 동네 파출소에 연락한다. 응급시에 경찰에 연락하려면, 전화 다이얼 000 번을 돌린다. 영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450 의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://mhcs.health.nsw.gov.au> 의 Multicultural Communication 웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있다.