

# 지진 · 풍수피해에서 몸을 지키자!

모두 힘을 합쳐서  
재해에 강한 지역을  
만들자!



자기 자신의 안전을  
스스로 지킨다.



행정부·방재 관련 기관이  
지원한다.



우리 지역은  
우리가 지킨다.



메기 박사

일본은 지진이 자주 일어나는 나라입니다. 옛부터 일본에서는 "메기가 날뛰면 지진이 일어난다"라는 말이 있습니다. 그래서 방재 캐릭터로 메기가 채용되었습니다. 또한 일본은 폭우와 태풍도 많습니다. 이 책자를 보고 지진·폭우·태풍에 대해 알아보시다.

# 바깥에 있을 때 지진이 일어나면...

큰 지진이 일어나면 땅이 흔들리고, 집이나 빌딩이 쓰러집니다.

바깥에 있을 때 지진이 일어나면 어떻게 몸을 지켜야하는지, 안전하게 피난하기 위해서 어떻게 해야할지 알아봅시다.

## 이동중

### 역 플랫폼에 있을 때

- 역 직원의 지시에 따라 피난한다.

### 자동차를 운전하고 있을 때

- 급제동을 하지 말고, 도로 왼쪽에 차를 세운다.
- 엔진을 멈추고 키는 그대로 두고 나간다. 차 문의 열쇠도 잠그지 마십시오.



### 전철·버스를 타고 있을 때

- 몸이 내던져지지 않도록 손잡이를 꼭 잡는다.
- 승무원의 지시에 따라 피난한다.

### 거리를 걷고 있을 때

- 블록 벽·자동 판매기·전봇대 등이 쓰러질 경우가 있으므로 넓은 장소로 피난한다.

## 쓰나미(Tsunami)를 아십니까?



바다에서 지진이 일어나면, 속도가 빠르고 물결이 높은 "쓰나미"가 발생할 경우가 있습니다. 과거에는 미에현에서도 쓰나미로 인해 많은 사람들이 사망했습니다.

## 바닷가·강가·벼랑·급경사지



### 바닷가·강가에 있을 때

- 지진을 느끼면 곧바로 높은 곳으로 대피한다.
- "쓰나미 경보·주의보"가 발행되면 피난한다.



### 벼랑·급경사지에 있을 때

- 위험한 곳에서 곧바로 피난한다.

위험함을 느끼면 곧바로 피난한다.

재해시에는 행정부가 "피난 권고"나 "피난 지시"를 발표할 경우가 있습니다. 재해시 피난에 있어서 중요한 것은 위험함을 느끼면 빨리 피난하는 것입니다.

저

### 피난 준비 정보

장애인·고령자·유아 등 피난에 시간이 많이 걸리는 분들은 피난을 시작합니다.

안전한 곳으로 피난합니다!

위험도

### 피난 권고

불편없이 피난 가능한 분들은 피난 행동을 시작합니다.

재해 발생 가능성이 높으니까 피난하는 게 좋을 거야!

고

### 피난 지시

피난 권고보다 긴급도가 높은 경우 발표됩니다.

빨리 피난하지 않으면 위험해!

## 피난시 주의 사항!

- 걸어서 피난한다. 차를 타고 이동하지 마십시오.
- 필요 최소한의 짐만 가져갑니다.
- 쓰나미 피난의 경우는 "곧바로 높은 곳으로".

# 평소부터 지진에 대비하자!

지진의 피해를 최소한으로 막기 위해서는 평소부터 대비하는 것이 중요합니다. 각 가정마다 대책에 대해 상의하고 자신의 안전, 가족의 안전, 동네의 안전에 대해서 함께 생각해 봅시다.



## 가족 구성원이 역할을 분담하자!

재해시 각자의 역할을 미리 정해놓읍시다.

<p>라디오 텔레비전 등으로 정보를 확인한다.</p>	<p>불을 끈다.</p>	<p>가스 밸브, 프로판 가스 밸브를 잠근다.</p>	<p>위험물을 안전한 곳으로 옮긴다.</p>	<p>전기 기구의 플러그를 뺐다. 전기 브레이커를 내린다.</p>
<p>소화기, 양동이 등을 준비한다.</p>	<p>출입구를 확보한다.</p>	<p>비상 반출품을 확인한다.</p>	<p>어린이·고령자를 돌본다.</p>	<p>곧 돌아오지 못하는 가족에게 전언 메모를 적어 둔다.</p>

## 가구를 고정시키자!

지진으로부터 자신과 가족의 몸을 지키기 위해, 가구 고정부터 시작합시다.

### 가구 쓰러짐 방지 사례

<p><b>책장</b></p> <p>벽과 책장을 벨트로 매어 둔다.</p>	<p><b>장</b></p> <p>금속구를 써서 문의 개폐를 방지한다.</p>	<p><b>사이드 보드</b></p> <p>벨트를 사용하여 낙하를 방지.</p>	<p><b>옷장</b></p> <p>① 벽 등에 금속구로 고정시킨다. ② 위와 아래의 가구를 서로 금속구로 고정시킨다. ③ 독재 등을 옷장 밑에 끼워서 쓰러지는것을 방지한다.</p>
<p><b>식기장</b></p> <p>L자형 금속구로 벽 등에 고정시킨다.</p>	<p><b>피아노</b></p> <p>① 피아노 대 밑에 고정판을 뒀다. ② 고정판에 피아노 다리를 금속구로 고정시킨다.</p>	<p><b>주의!</b></p> <p>임대주택의 경우 금속구를 달아도 되는지의 여부를 집주인에게 확인하십시오.</p>	

### 집 안에서의 안전 대책 포인트

- ◎ 가구를 고정시킬 때는 기둥이나 벽 안이 비어있지 않은 곳에 금속구를 붙인다.
- ◎ 용단 등 폭신한 바닥 위에는 키가 큰 가구를 두지 마십시오.
- ◎ 가구 위쪽에는 무게가 가벼운 것, 아래쪽에는 무거운 것을 넣는다.
- ◎ 잠자리·출입구 부근에 가구를 두지 마십시오.
- ◎ 유리창 등에는 특수한 필름을 붙여서 유리가 흩어지는것을 방지한다.

한신·아와지 대진재 ..... 약 **88%**

1995년 1월에 발생, 6천여 명이 사망한 큰 지진입니다. 지진 발생 시각은 오전 5시 46분으로 많은 사람들이 자고 있었기때문에, 집이 무너지거나 쓰러진 가구에 의한 압박사가 전체 사망자의 약 88%를 차지했습니다.

# 평소부터 비상 반출품을 준비합시다.

재해가 일어나면, 곧바로 들고 나갈 수 있도록 "비상 반출품"을 준비해놓읍시다. 아래 항목을 참고하여 각자의 사정이나 가족 구성에 맞춰서 필요 최소한의 물품을 고르십시오. 또한, 1년에 한 번씩 상하지 않았는지, 사용이 가능한지 확인해 봅시다.

## 비상 반출품의 예

비상 반출품을 배낭 등에 넣어서 등에 매고 두 손을 자유롭게 쓸 수 있는지 확인해 봅시다.



아기나 임산부가 있는 가정의 경우, 필요한 것들을 추가한다.

- 젖병·분유
- 종이 기저귀
- 위생 용품
- 모자 건강 수첩 등



### 식료품 등

- 음료수
- 식료
- 크래커 등 보존이 되는 것
- 통조림
- 레토르트 식품
- 책 나이프



### 의류 등

- 우비
- 수건
- 갈아입을 속옷
- 방한·방풍용 점퍼



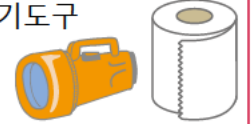
### 귀중품

- 현금 (잔돈 포함)
- 도장
- 예금 통장, 건강보험증의 사본
- 여권, 외국인등록증의 사본



### 일용품

- 장갑 (목장갑)
- 휴지
- 로프·줄
- 손전등
- 휴대용 라디오
- 건전지
- 필기 도구



### 안전 대책

- 모자
- 구급 용품
- 상비약



### 평소부

- 호루라기.....무너진 집 안에서 나가지 못할 때, 자신의 존재를 주위 사람들에게 알릴 수 있습니다.
- 마스크 (대형) .....먼지를 막거나 감염증을 예방할 수 있습니다.
- 비닐 봉지...대형 비닐 봉지의 중앙부를 잘라서, 뒤집어쓰면 비옷으로 쓸 수 있습니다. 물을 운반할 때도 이용할 수 있습니다.
- 간이 변기(요강)
- 사전...피난소에서 일본어 정보를 읽을 때 도움이 됩니다.



## 집에서 비축품 (식료·물) 을 챙겨 둡시다!

지진 직후는 식료·물을 제대로 확보하지 못합니다. 구원 활동이 시작되고 구원 물자를 받을 수 있을 때까지의 필수품을 가정마다 챙겨 두어야 합니다.

◎피재 직후에 생활을 유지하기 위해서

**1인당 적어도 3일분의 식료·음료수를 준비해 두십시오.**

※물은 1인당 하루에 3리터 정도가 기준입니다.

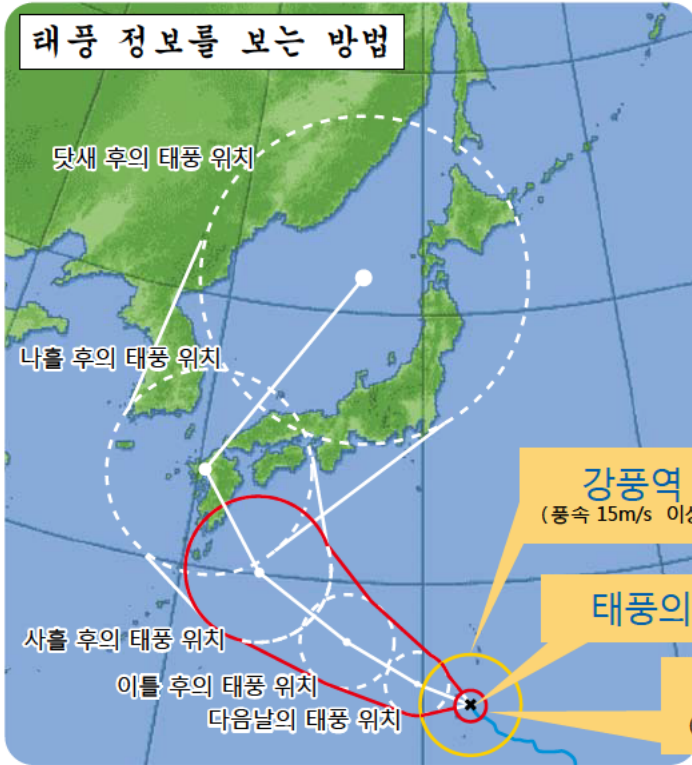
※식료품은 오래 보존이 가능한 것을 준비하십시오.





# 태풍·폭우에 대비하자!

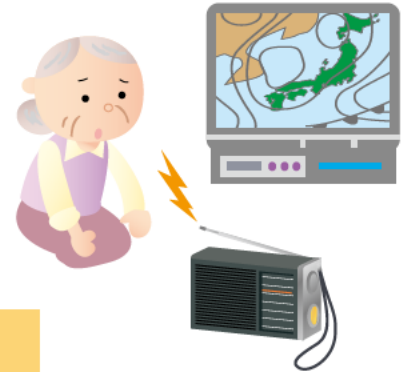
## 태풍 정보를 보는 방법



기상청 홈페이지에 의거한 작성

태풍은 주로 8월부터 10월에 걸쳐, 일본에 접근·상륙하여 매년 폭풍·고조·폭우 등의 피해를 입힙니다.

태풍 접근시, 또는 비가 계속 내릴 때는 텔레비전·라디오로 기상 정보를 수집하고 충분히 조심하십시오.



## 바람이 강한 태풍의 경우는 어떻게 하면 될까요?



**【바깥에 있을 때】**  
나무가 쓰러지거나 물건이 날아오므로 가까운 건물안으로 대피한다.



**【집에 있을 때】**  
바깥에 나가지 마십시오. 유리창이 깨질 가능성이 있으므로 덧문이나 셔터를 닫는다.



**【바닷가에 있을 때】**  
큰 파도가 오므로 높은 곳으로 대피한다.

## 큰 비가 따르는 태풍의 경우는 어떻게 하면 될까요?



**【강가에 있을 때】**  
매우 위험하므로 강에 다가가지 마십시오.



**【차를 운전하고 있을 때】**  
높은 곳으로 대피한다. 차가 물에 잠기고 엔진이 멈추면 차에서 내려서 대피한다.



**【바깥에 있을 때】**  
높은 곳으로 대피한다.

## 폭우·태풍 시에 나오는 일본어를 아십니까?

단어	로마자	말뜻의 설명
注意報	Chuiho	비가 오거나, 센 바람이 불니다. 조심하십시오.
警報	Keiho	굉장히 큰 비가 오거나, 센 바람이 불니다. 특히 위험하므로 더욱 조심하십시오.
暴風雨	Boufuu	매우 사나운 비바람
洪水	Kozui	비가 많이 내려서, 도로나 강에 물이 넘칩니다.
高潮	Takashio	태풍이 와서, 해면의 높이가 높아집니다.
崖崩れ	Gakekuzure	산에서 토사나 돌이 무너져 쏟아집니다.

# 재해 후 생활은 어떻게 되는가...

## 지진 등의 피해로 생활수단이 끊어집니다.

### 도로·전철이 불통이 됩니다.

- 이동할 때는 걷거나 자전거를 탑시다.

### 휴대폰·전화기를 사용하지 못합니다.

- 재해시에는 재해시 자동 응답 메시지 서비스 "171"을 이용하십시오.

### 전기가 끊어집니다.

- 피난할 때는 전기 브레이커(차단기)를 내리십시오.

### 수도가 끊어집니다.

- 하루 1인당 물을 3리터 준비하십시오.

### 가스가 끊어집니다.

- 지진시에는 가스 밸브도 잠그십시오.



### 피난소가 어딘지 아십니까?

- 집근처에 있는 학교나 주민 회관은 재해시 피난소로 이용됩니다. 피난소에서는 먹을 것 이외에도 잠자리나 여러 가지 정보가 제공됩니다. 외국인도 이용이 가능합니다. 피난소가 어딘지 모르시면 시청·동사무소에 문의하십시오.



## 지진 후의 생활

지진 후에는 지금까지 당연하게 생각해왔던 생활이 변합니다. 혼란을 틈타고 사건, 사고 등이 발생합니다. 평소부터 재해 후의 생활에 대해 상상해 보는 것이 중요합니다.

### 식중독·감염증에 조심!

- 지진 후에는 위생 환경이 악화되므로 예방 대책이 중요합니다.



### 이코노미 클래스 증후군(혈전증)에 조심!

- 텐트·차내 등, 좁은 장소에서 피난 생활을 계속하면 혈전증이 발생하기가 쉬우므로 주의해야 합니다.

### 악질적인 범죄에 주의!

- 피난 생활 동안의 빈집털이에 주의하십시오.

### 정신건강관리가 중요!

- 재해로 인해 마음의 상처를 입으므로 정신건강관리가 중요합니다.



### 돈을 못 찾는다!

- 금융 기관의 현금 자동 인출기를 이용하지 못하게 될 경우가 있습니다.

## ■재해시 자동 응답 메시지 서비스

대규모 재해가 발생하여 전화 통화가 어려워질 때, 연락 수단으로 쓸 수 있는 "재해시 자동 응답 메시지 서비스"를 이용하십시오. "171"를 누르고, 음성 안내에 따라 메시지를 녹음·재생할 수 있습니다.

### 메시지 녹음 방법

1 7 1 을 누른다

녹음할 때 1

(XXX)XXX-XXXX

### 메시지 재생 방법

1 7 1 을 누른다

재생할 때 2

(XXX)XXX-XXXX

재해 발생시, 휴대폰으로 가족이나 친구에게 문자메시지를 남길 수도 있습니다.



# 건물 안에 있을 때 지진이 일어나면...

지진은 언제, 어디서 일어날지 알 수 없습니다. 건물 안에 있을 때 지진이 일어나면 어떻게 몸을 지켜야하는지, 안전하게 피난하려면 어떻게 해야할지 알아봅시다.

## 집 안에서



### ● 먼저 자신의 안전을 확보한다.

• 튼튼한 테이블이나 책상 밑에서 몸을 지킨다.

### ● 유리 조각에 조심한다.

• 가까운곳에 손전등·라디오·슬리퍼를 놓고 정전시에 대비한다.



### ● 급하게 밖으로 뛰어나가지 마십시오.

### ● 부엌에 불이 켜져 있으면

• 흔들림이 멈춘 후에 불을 끈다. (흔들리는 사이에 불을 끄려고 하면 심한 화상을 입을 가능성이 있다)



### ● 문을 열어서 출구를 확보한다.

### ● 침실에 있으면

• 이불이나 침대 밑에 숨어 머리를 지킨다.

### ● 욕실·화장실에 있으면

• 욕실·화장실은 비교적 안전한 곳이므로 급하게 나가지 마십시오.



### ● 백화점·슈퍼마켓에 있을 때

• 가방·장바구니 등으로 머리를 지키고, 직원의 지시에 따라 피난한다.



### ● 엘리베이터 안에 있을 때

• 모든 층의 버튼을 다 눌러보고 엘리베이터가 작동하지 않으면 비상사 연락 버튼을 누른다.

## 지진 때 나오는 "진도"의 뜻은?

진도는 '흔들리는 폭의 크기'를 표시합니다. 진도 수치가 많을수록 지진의 흔들림이 심하게 됩니다.

진도 3	집 안에서 지진이 일어난 것을 느낄 수 있다.
진도 4	모두가 놀란다.
진도 5 약	모두가 공포를 느낀다.
진도 5 강	걸기가 어렵다.
진도 6 약	서기가 어렵다.
진도 6 강	서지 못한다.
진도 7	움직이지 못한다.

## 소화기 사용 방법

소화기로 초기진화가 가능한것은 천장에 불이 붙기 전까지입니다. 천장에 불이 붙으면 신속하게 대피하십시오.

### ① 안전핀을 뽑는다.



### ② 호스를 들고, 불을 향한다.



### ③ 손잡이를 꼭 잡는다.



## ■ 불이 났을 때는 **119**로 전화!

### 화재시 대피요령

- ◎ 연기 속에서 대피할 때는 물에 젖은 수건으로 입과 코를 덮고 가능한 한 낮은 자세로 피난한다.
- ◎ 일단 대피하면 다시 안에 들어가지 마십시오.



# 지진이 발생하면

3초	3분	세 시간	사흘
<p><b>지진이대!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 진정해!</li> <li>● 몸을 숨겨!</li> </ul> 	<p><b>흔들림이 멈추었다</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 쓰나미로부터 대피</li> <li>● 가족들은 괜찮은가?</li> <li>● 차로 피난하지 마!</li> <li>● 라디오를 켜다</li> <li>● 불조심</li> <li>● 신발을 신는다</li> </ul> 	<p><b>모두 괜찮은가?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 여진에 조심</li> <li>● 이웃끼리 서로 도와주자!</li> <li>● 블록 벽·허물어진 건물로 다가가지 마!</li> <li>● 정전·가스 누출에 조심</li> </ul> 	<p><b>무리하지 말자</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 물·식료는 비축품으로 태우자.</li> <li>● 행방을 적은 메모를 현관에 붙인다.</li> <li>● 재해 정보를 입수</li> <li>● 다 허물어져가고 있는 집에 들어가지말자!</li> </ul> 

평소(재해 발생 전)부터 지역주민과 친한 관계를 이롭시다.

## 평상시의 활동(평소의 마음가짐)

- 평소부터 이웃에게 인사한다.
- 동네 행사에 참가한다.
- 어린이 모임·학부모의 모임(PTA) 활동에 참가한다.
- 주민 자치 모임에 참가한다.
- 일본어를 몰라도 도움이 필요한 사람이 있으면 도와준다.
- 방재 훈련에 참가한다.



## 재해시에 지역에서 펼쳐지는 활동

- 초기 소화, 구출·구원 활동
- 장애인·고령자·유아 등의 피난 유도
- 피난소 운영(물자 분배, 공동 밥하기 등)



"방재 미에.jp ( <http://bosaimie.jp> )"  
에 들어가 보자!

기상 정보, 피해 정보, 피난 정보를 홈페이지로 확인할 수 있습니다.  
외국어판 홈페이지도 있습니다.

제작 **미에현 방재위기관리부**

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

감수 **재단법인 미에현국제교류재단 (MIEF)**

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

HP <http://www.mief.or.jp> E-Mail [mief@mief.or.jp](mailto:mief@mief.or.jp)

발행 2011년 5월