

# 지진

이 일어나면 이렇게 하자!



속편

[호우나 태풍 때 생명과 신체를 보호하는 법도 수록!!]

만일의 사태에 대비하여 이 소책자를!!



알기 쉽고 도움이 되는 만화판

街とともに。人とともに。  
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁



1



2



3



4



5



6

큰 지진이 일어나더라도  
급하게 도망가서는  
안됩니다



7

네

일단은 자세를  
낮추고 쿠션 등으로  
머리부터 지켜야 합니다



8

아주 잘 알고 있네

누나가  
가르쳐줬어요

안돼!



9

지진이 멎기 전에 움직이면  
위험합니다

일단은 침착하게  
행동해야 합니다



10

그 다음엔  
피난입니다

평소부터 피난용으로  
비상 휴대용 가방을  
준비해 둥시다



11

우리 집에도  
있어요!

여름

땀 닦는 수건과  
방충제 스프레이

겨울

일회용 핫팩이나  
방한 용품

여름과 겨울은  
쓰임새가 다르니까

계절에 맞는 용품을  
챙기셔야 합니다

그 외에도  
가방이 필요할 때는

바지와 넥타이로  
방제용 배낭을  
만들 수도 있습니다



①

바지 허리띠 고리에  
넥타이를 통과 시킨 다음



허리 부분을  
넥타이로  
쥘어서 묶는다

넥타이 끝 부분과  
바지 아랫단의 좌우를  
각각 맨다

바지 지퍼를  
이용하여  
수납할 수도 있다

그렇구나  
이거 편리하네

페트병도 들어가고!

②

저는 평소에 책가방에  
휴대폰 배터리나

비상식량을 넣고  
다니지만

가방 엉망진창이  
돼 버려서

③

급할땐 좀 힘들죠?

그럴 때  
이런거 어떨까요?  
방재병!

④



아웃도어용 물병에  
필요한 물건을 넣으면  
깔끔하게  
수납해서 들고  
다닐 수 있습니다

- 호루라기
- 압축 타올
- 위생 봉투
- 미니라이트
- 비닐 봉지
- 상비약
- 반창고
- 현금 등

이런거라면 가방에서  
바로 꺼낼 수 있고

물에 젖어도 괜찮아요

좋은  
아이디어  
감사합니다!

⑤



⑥ 만일 피난하다가 / 가족이  
쓰러진 가구에 몸이  
끼다거나

쓰러진 벽에 깔리면  
어떻게 하면 될까요?

⑦ 실제로 해봅시다

⑧ 음! 안되겠다  
꼼작도 안해요

⑨ 이거 우리  
같은 생초짜한테는  
어려워요

⑩ 구조대를  
기다리겠습니다

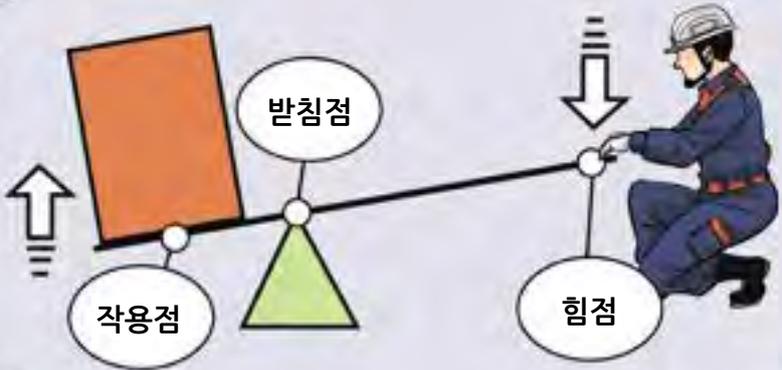
⑪ 거대 지진이 일어나면  
도쿄같은 큰 도시에서는  
많은 피해자가 발생하므로

우리 경찰관도  
바로는 구조하러  
못 갈 수도 있어요

⑫ .....

⑬ 그래도 포기는 하지  
마세요!





8 몸이 끼어있는 구조대상자를 확인      지렛대 법칙을 이용하여 중량물을 들어올린다      구조에 필요한 틈새를 확보하여 구출한다





들러 올렸다!

①



이럴 때 손이 끼지 않도록 주의하세요

들려올린 중량물 밑에 폐기물을 집어넣을 공간을 확보해서

②



됐다! 구조했습니다!

③



감사합니다  
감사합니다!

와! 해냈어요!

상상력 짱이네요!

④



대단합니다 이게 바로 공조입니다

공조?

⑤



개인이나 가족끼리 평소부터 지진에 대비하는

자조

⑥



우리 경찰이나 소방 등이 지원활동하는

공조

⑦



그리고  
지진이나 재해가  
일어나면

지역  
사람끼리 서로  
도와주고  
협조해서 대처하는

공조가 중요합니다!

8



집에 가서  
엄마한테도  
알려줘야지

9



저도 학교  
친구한테  
알려줄게요

저도요

10



재해는  
언제 일어날지  
모릅니다

11



당신은 그럴 때  
어떻게 행동하실래요?

당신의  
공조 행동이  
소중한 생명을  
구할지도 모릅니다

12

# 지진이 오기전에는

경시청은 향후 “30년 이내에 70%” 확률로 발생할 것으로 예상되는 수도 직하 지진이 나 그 밖의 대규모 재난에 대비하여 여러분들의 방재의식의 고양과 방재력 향상을 위하여 지역 특성에 맞춰 방재 훈련이나 홍보활동을 추진하고 있습니다.

재난 발생시 당신은 어디에 있을까요? 근무중, 쇼핑중, 학교, 출퇴근이나 등하교 중 등 가족들이 떨어져 있는 상황이 있을 수도 있습니다. 다양한 상황을 예측하며 “평소의 대비”를 하는 것이 중요합니다.

만일에 대규모 지진이 발생하게 되면 경찰 등 행정기관이 실시하는 “공조(公助)”만으로는 많은 인명을 구출할 수 없습니다. 각자가 자신의 생명을 지키는 “자조(自助)”, 동네 모임이나 자치회, 기업 등 서로를 돕는 “공조(共助)”가 필수입니다.

이 팸플릿은 재난 발생시 활용하실 수 있도록 만든 것입니다.

여러분의 가족이나 이웃 분들께서 방재 대책을 세우실 때 참고하셨으면 합니다.

## 자조(自助)



자기 생명을 스스로 지킨다

## 공조(共助)



우리 동네는 우리가 지킨다

## 방재 삼조

## 공조(公助)



행정기관이 하는 지원



# 지진에 대한 평소의 대비

## 우리집 방재 대책



한신-아와지 대지진에서는  
무너진 건물이나 가구에 깔리는  
피해가 발생했습니다.



집안 안전을 확인해 둡시다.



안전사고 방지 유리 필름

가구 고정기구

전자제품 전두 방지기구

★ 옥내 뿐만이 아니라 건물이나 울타리 등에 금이나 파손이 없는지 확인하고 필요하면 보강해 둡시다.

## 비상식량 등의 준비

음료수와 식량은 **최소한 3일분**  
비치해 둡시다.

비상시 가져갈 물건은 양손을 쓸  
수 있도록 **배낭** 등에 넣어서 비  
치해 둡시다.

귀중품은 따로 보관하고  
**도난에 조심!** 만일의 경우에는  
가족이 누구라도 바로  
**가져갈 수 있도록** 해 둡시다.

★ 생수나 식량의 유통기한이나 건전지의 사용기한 등을 정기적으로 확인해 둡시다.





# 지진에 대한 평소의 대비

## 가족이나 이웃과 함께 하는 대비

① 지진에 대한 대비는 혼자서 할 수 없습니다!



② 먼저 가족끼리 피난 장소나 피난 방법을 확인해 둡시다.



③ '재해용 전연 다이얼' 등의 연락 방법을 확인하는 것도 중요합니다.



④ 재해시에 진료 가능한 의료시설도 체크!



⑤ 동네 모임이나 방재 훈련에도 적극적으로 참가합니다.



\* '재해용 전연 다이얼' 에 관해서는 이 책자 뒷면을 참조하십시오.

## 우리집 방재 회의

자택이나 근무처의 **피난 장소** 등을 사전에 확인하고 가족이 뿔뿔이 흩어졌을 경우의 **집합 장소**나 **연락 방법**을 확인해 둡시다.

**피난 방법**이나 **피난 경로**를 구체적으로 **의논**하고 실제로 길을 걸어 봅시다.

**부상자 발생시 어디로 어떻게 데리고 가면 되는지**를 정해 둡시다.





# 지진에 대한 평소의 대비

## 회사나 사무실 등 방재 체크



### ●사내의 안전 점검을 한다

초기 소화 활동이나 부상자 구호, 후송을 위해 필요한 자재가 준비되어 있는지, 피난 경로에 사무실 가구나 사무용 기기가 놓여 있지 않는지 확인합니다.

엘리베이터 안에 갇힌 경우에 대비해서 비축품 수납 박스 등을 설치합니다.

### ●사원의 방재교육을 한다

지진이 발생했을 경우의 피난 방법 등을 확인해 임무 분담 등의 매뉴얼을 작성해 둡시다.

### ●사원이나 가족의 안부 확인의 방법을 정해 둡시다

외출중인 사원이나 가족의 안부를 확인할 방법(재해용 전언 다이얼 등)을 미리 정해 둡시다.



# 귀가곤란자 대책

동일본 대지진에서는 지진 발생 직후부터 장시간에 걸쳐 도쿄도내의 대부분의 교통 수단이 운행을 멈추어 귀가길에서 발목이 묶이는 귀가곤란자가 수없이 발생했습니다. 도쿄도에서는 레이와4년(2022년)5월” 수도 직하형 지진 등으로 인한 도쿄 피해 상정”을 발표하며 도쿄도내에서 약 453만명의 귀가곤란자가 발생할 것이라고 예상했습니다. 또 헤이세이 25년(2013년) 4월부터 ‘큰 재해 발생시에는 함부로 이동하지 말 것’ 등 도쿄도민이나 사업자가 행동해야 하는 지침을 제시한 ‘도쿄도 귀가 곤란자 대책 조례’ 가 시행됐습니다.



① 큰 재해 발생시에 일제히 귀가하면 도로나 인도에 많은 사람이 몰려 구출구조 활동에 지장이 될 수 있습니다.



② 귀가하는 중 발생하는 여진으로 이차적인 피해를 보게 될 가능성이 있으므로

함부로 이동하지 말고 직장이나 일시 체류 시설 등에서 대기합니다.

③ 사원들이 직장에 대기할 수 있도록 3일분의 식량이나 음료수 등 비축품을 정비해 둡시다.



## 귀가곤란자 지침 10개조

- ① 당황하지 않고 차분하게 상황 확인
- ② 휴대폰, 휴대용 라디오를 주머니에
- ③ 미리 만듭시다. 귀가길 약도
- ④ 사물함을 열면 운동화 (방재 용구)
- ⑤ 책상 서랍 속에 초콜릿이나 캐러멜 (간이 식량)

- ⑥ 미리 가족끼리 의논 (연락 수단, 만날 장소)
- ⑦ 안부확인, 재해용 전언 다이얼, 재해용 전언판이나 먼 친척
- ⑧ 걸어서 귀가할 훈련을
- ⑨ 계절에 알맞는 추위/ 더위를 위한 준비 (휴대용 핫팩이나 타월 등)
- ⑩ 서로 말을 걸고 상부상조합시다



# 지진이 발생했을 때는

## ● 긴급지진속보·쓰나미 경보(기상청) 란

긴급지진속보는 지진 발생 직후, 각 지역에 강한 흔들림의 도달시각이나 진도, 장주기 지진동 계급을 추정하여 가능한 빨리 알리는 정보입니다.

긴급지진속보를 접하면 주변 상황에 맞추어서 당황하지 말고 신체의 안전을 확보합니다. 진앙지에서 가까운 지역에서는 긴급지진속보에 앞서 큰 흔들림이 일어날 수 있습니다.

기상청은 리히터 규모 8을 넘을 규모의 거대한 지진이 발생했을 경우에 제일 먼저 알리는 쓰나미 경보를 '거대' '높다' 는 표현으로 발령해 동일본 대지진 급의 비상사태임을 전합니다.

대형 쓰나미 경보나 쓰나미 경보가 발령됐을 경우는 지금 있는 장소가 안심할 수 있는 곳이라고 생각하지 말고 더 높은 곳을 향해 피난합니다.

## 긴급지진속보의 화면



제공 NHK

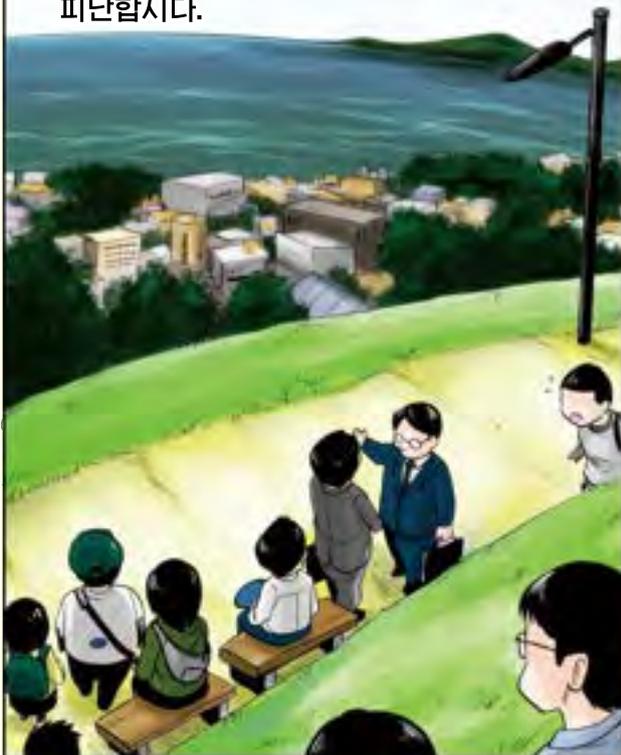
## 쓰나미 경보의 화면



제공 NHK

### [해안이나 하구에서는]

- ① 바다에서 가까운 장소에 있을 때 큰 지진을 느꼈다면 쓰나미 경보가 나기 전이라도 곧바로 고지대 등 안전한 장소로 피난합니다.





# 지진이 발생했을 때는

## 자택이나 시가지에서의 행동 방법



### ●신체의 안전을 지킨다

자택에서는 테이블이나 책상 밑, 극장 홀 등에서는 가방 등으로 머리를 보호하거나 좌석 사이에 신체를 숨깁니다.

### ●불단속을 한다

흔들림이 가라앉은 후 불단속을 합니다.

### ●연기를 들이마시지 않도록 한다

연기가 났을 경우에는 손수건 등으로 입과 코를 가리고 신체를 낮추어서 이동합니다.

### ●출구를 확보한다

건물이 기울어져서 문을 못 열게 되는 경우가 있습니다. 문을 열고 출구를 확보합니다.

### ●엘리베이터는 사용하지 않는다

타고 있는 중이면 모든 층의 버튼을 누르고 정지한 가장 가까운 층에서 곧바로 내립니다.

### ●전기선, 가스 누출 등에 조심한다

옥외에서는 늘어진 전기선이나 가스 누출이 발생한 곳에 절대로 다가가지 마십시오.



# 피난할 때는

① 헬멧이나 방재 두건을 쓰고  
귀중품을 꼭 몸에 지니고 갑시다.



② 집단으로 피난합니다.  
서로 말을 걸고 협조합니다.



③ 올바른 정보를 수집하는 것이 중요  
합니다.



④ 유연비어를 퍼뜨리거나  
SNS상에서 확산 시키는 등의  
행위를 하지 맙시다.



★ 화재 발생시는 바람의 방향에 신경을 쓰고 재빨리  
피난합니다. 또 피난 장소까지의 경로는 두 가지  
이상 정해 둡시다.

## ●폭발, 화재 방지

가스의 밸브를 끄고, 통전화재<sup>※</sup> 방지를 위해 개폐기를 끄시다.

※통전화재란 지진 발생시에 정전됐다가 수시간 후부터 이틀날 이후에  
전기가 복구됐을 때 파손된 가전제품 등에서 발생하는 화재를 말합니다.

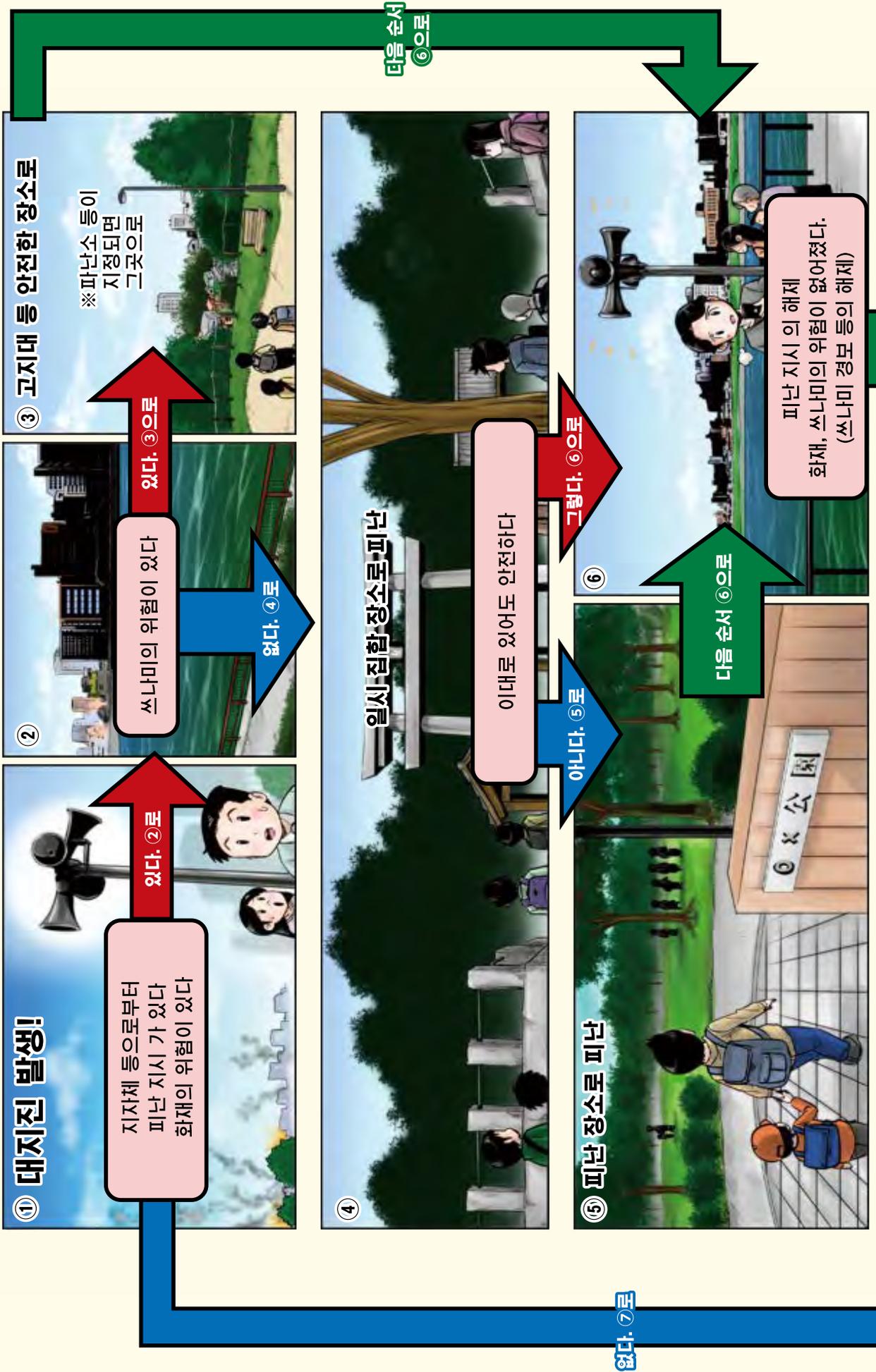
## ●반려동물의 피난

지자체마다 수용 방법이 다릅니다. 피난소에 반려동물을 데  
리고 가는 경우에는 거주하시는 지자체 방재 담당부서에 미  
리 문의하십시오.





# 피난 장소와 흐름





자택에서 생활을 못할 정도의 피해가 있다.



● 일시 집합 장소

피난 장소로 피난하기 전에 피난자가 일시적으로 집합해 상황을 살피는 장소(초·중학교의 운동장, 근처의 공원, 신사·사찰의 경내 등)입니다.

● 피난 장소

화재 등의 위험으로부터 피난자의 생명을 보호하기 위한 장소(큰 공원, 광장 등)입니다.

● 피난소

가옥 붕괴·소실 등으로 자택에서 생활할 수 없게 된 사람들이 잠시 생활하는 장소(초·중학교, 공민관 등의 공공시설)입니다.

※피난 방법 등은 지자체마다 다릅니다. 거주하시는 지자체 방재 담당부서에 문의하십시오.

★ 피난소 생활에서는 심부정맥혈전증(즉 이코노미 클래스 증후군)에 주의하십시오.

장시간 같은 자세로 있으면 다리 혈류가 순환되지 않아 최악의 경우 사망할 수도 있습니다. 자주 수분을 섭취하고 다리의 운동을 합니다.



# 속편 호우나 태풍 때 생명과 신체를 보호하는 법

## 평소의 대비

지진은 언제 일어날지 모르지만 날씨는 예측이 가능합니다. 평상시의 대비와 비상시의 신속한 행동이 당신과 가족의 생명을 보호합니다.

### ① 위험예측지도를 확인



지자체가 작성한 위험예측지도 등을 보고 자택이나 학교, 직장에는 어떠한 위험(침수 피해나 산사태 등)이 있는지 또 대피소가 어디에 있는지 확인해 둡시다.

### ② 비상시 반출품의 준비



지진에 대한 대비와 마찬가지로 양손을 쓸 수 있도록 배낭 등에 넣어서 비치해 둡시다.

### ③ 지자체가 발령하는 피난 정보를 확인



지자체가 발령하는 피난 정보에는 아래와 같은 것들이 있습니다. 피난할 타이밍을 놓치지 않도록 합시다.

#### 경계 레벨3 [고령자 등 피난]

(재해가 발생할 우려가 있음)

- 피난할 때 시간이 걸리는 **나이가 많으신 분, 몸이 불편하신 분, 영유아 등과 그들의 지원을 하는 사람**은 피난을 시작합니다.
- 그 외의 사람은 피난할 준비를 하거나 위험을 느꼈을 경우에는 **자주적으로 피난**합니다.

#### 경계 레벨4 [피난 지시]

(재해가 발생할 우려가 크다)

- 대상 지역에 사시는 모든 분은 **신속하게 위험한 장소를 떠나 피난**합니다.
- 피난소 등으로 이동하면 위험하다고 생각될 때에는 **자기 판단으로 인근의 안전한 장소나 자택 내의 더 안전한 곳으로 피난**합니다.

#### 경계 레벨5 [긴급 안전 확보]

(재해 발생 또는 절박한 상황)

- 이미 안전한 피난행동이 어렵고 **생명이 위험한 상태**입니다. 자택이나 인근의 건물 등 안전한 곳에서 즉시 생명을 지키는 행동을 합니다.
- ※ 경계 레벨5의 발령을 기다리면 안됩니다. 경계 레벨4까지 모두 피난할 것!

※발령이 위의 순서대로 내려지지 않을 수도 있으므로 조심하시기 바랍니다. 또 이들 정보가 발령되지 않더라도 신변에 위험을 느끼실 때는 피난을 시작하십시오.



# 속편 호우나 태풍 때 생명과 신체를 보호하는 법

## 큰 비가 내리거나 태풍이 접근해 오면

신변에 위험을 조금이라도 느끼거나 지자체로부터 “고령자 등 피난” 이나 “피난 지시” 등이 발령 됐을 경우에는 “과장된 발령이다” “나는 문제가 없다” 등 생각하지 마시고 신속히 피난을 시작하십시오.

### ① 정보를 수집한다!



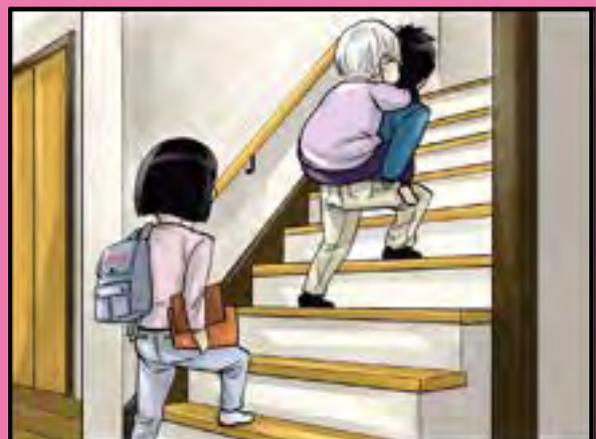
TV나 라디오 외에도 기상청 홈페이지 등으로 기상정보를 확인함과 동시에 지자체로부터 피난 정보가 발령되지 않았는지 확인합니다.

### ② 외출을 삼가시고 위험한 장소에 접근하지 말 것!



- 지붕 위에서 수리나 보수를 하는 일  
→ 지붕에서 떨어질 우려가 있음
- 논밭 상황을 보러 가는 일  
→ 물이 넘치는 개천이나 하천에 빠질 우려가 있음
- 바다나 하천에 상황을 보러 가는 일  
→ 높은 파도나 강물에 휩쓸릴 우려가 있음

### ③ 만일의 사태를 생각하며 초기 단계에서 피난을!



- 큰 비 등으로 피난 장소까지 이동하는 일이 위험할 것 같을 때는 인근의 안전하다고 생각되는 건물(팬 위층이 침수되지 않을 건물, 강가가 아닌 곳에 있는 건물 등)로 이동합니다.
- “긴급 안전 확보” 경보가 발령됐을 때는 건물 내부의 더 안전하다고 생각되는 방(1층보다 2층, 산에서 멀리 떨어져 있는 방)으로 이동합니다.

## 대 지 진 “진도 6 약 (弱) 이상 ” 이 발 생 하 면 ~ 경 시 청 에 서 드 리 는 말 씀 ~

**대지진 발생후 자동차를 새로 사용해서는 안 됩니다.**

**대지진 발생시 운전중이신 분은 다음과 같이 행동하십시오.**

- 1 급한들 급제동을 피하는 등 가급적 안전한 방법으로 도로 원 쪽 길가에서 정지하십시오.
- 2 정지후 카오디오 등으로 지진정보나 교통정보를 듣고 그 정보나 주위 상황에 따라 행동하십시오.
- 3 고속도로를 통행중인 자동차는 교통정보판이나 경찰관 등의 유도에 따라 행동하십시오.
- 4 계속해서 차를 운전하실 때는 도로의 파손, 신호등의 작동 정지, 도로위 장애물 등에 충분히 조심하시고 순환7호선 안 쪽 도로를 통행중인 자동차는 신속히 도로 밖으로 자동차를 옮기십시오.
- 5 특히 고속도로를 포함한 7개 노선 (고속도로,4번 국도,17번 국도·하쿠산도리,20번 국도,246번 국도,메지로도리·신메지로도리,소토보리도리)는 대지진 발생 직후부터 소방,경찰,자위대 등의 긴급자동차전용노선이 되므로 신속히 빠져 나가십시오.
- 6 순환7호선보다 도심 쪽은 들어가지 마십시오.
- 7 목적지에 도착한 후에는 자동차를 사용하지 마십시오.

**대지진 발생시는 인명구조나 소화활동을 위하여 다음과 같은 교통규제가 실시됩니다.**

제 1 차  
교통규제

- 1 순환7호선보다 도심 쪽은 차량 통행이 금지됩니다.한편 순환7호선은 우회로로 통행이 가능합니다.
- 2 다음 노선은 소방,경찰,자위대 등의 긴급자동차 전용노선이 됩니다.

긴급자동차 전용도로 (7개 노선)

고속도로,4번 국도,17번 국도·하쿠산도리,20번 국도,246번 국도,메지로도리·신메지로도리,소토보리도리

제 2 차  
교통규제

- 1 복구 활동에 필요한 차량의 통행을 확보하기 위하여 이재 상황에 따라 “긴급교통로”가 지정됩니다.
- 2 “긴급교통로”는 재해응급대책에 종사하는 차량(긴급자동차 및 재해대책기본법에 의한 표장을 게시한 차량)이 아니면 통행할 수 없습니다.

긴급교통도로 지정 예정 노선 (35개 노선)

상기 “긴급자동차 전용도로”의 7개 노선,1번 국도,6번 국도,14번 국도,15번 국도,신오미야 바이패스,기타훈도리,254번 국도,357번 국도,나카하라 가도,오메·신오메 가도,이노카시리도리·이쓰카이치가도·무쓰미바시도리,메구로도리,구라마에바시도리,16번 국도,20번 국도,139번 국도,야마토아쓰기 바이패스,이나기오하시도리,도하치 도로,고가네이 가도,후추 가도·시키가도,가마쿠라 가도,가와사키 가도,신오쿠타마 가도,이오쿠보 가도,마치다 가도,마치다아쓰기선,하치오지루시시무라야마선,미타카도리,중명남북선,다마뉴타운도리,신타키야마·다키야마 가도·요시노 가도,기타노 가도,산고가네이 가도,256번 도도(고속 가도)



# 재해용 전언 다이얼 이용 방법

- 전언의 녹음시간은 30초 이내
- 가입전화, 공중전화, 휴대전화 에서 이용할 수 있습니다.

안내에 따라 필요한 사항을 입력합니다

**1 7 1** 을 입력합니다.

▼ 안내가 시작됩니다.

녹음하기

재생하기

비밀번호를 이용해  
녹음하기

비밀번호를 이용해  
재생하기

**1**

**2**

**3**

**4**

▼ 안내가 시작됩니다.

연락을 취하고 싶은 상대방의 전화번호를 입력합니다.  
(일반 가입전화는 지역번호부터 입력)

× × × - × × × - × × × ×

▼

**전언을 녹음하기, 녹음한 전언을 재생하기**

- 이용을 체험할 수 있습니다.  
매달 1일, 15일 신청 연휴 3일간  
방재와 자원봉사 주간 (1월15일~21일) 방재주간(8월30일~9월5일)

※상기 외에 재해용 광대역 전언판(web 171),  
재해용 전언판(휴대전화), 소셜 네트워크 서비스(X(구 트위터), 페이스북 등)  
복수의 안부확인 방법을 가쪽끼리 확인해 둡시다.

경시청 경비부 재해대책과  
X(구 Twitter) ▼



MFD

**지진이 일어나면 이렇게 하자!**

발행 레이와6년(2024년)2월1일  
발행자 경시청 경비부 재해대책과  
도쿄도 지요다구 가스미가세키 2-1-1  
03-3581-4321 (대표)



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。