

쓰루오카시 거주 외국인을 위한  
방재 핸드북 (한국어판)





## 머리말

일본은 지진이나 태풍 등이 많은 나라입니다. 집중 호우와 대형 태풍 등이 종종 발생하여 많은 피해가 발생하고 있습니다. 또한 겨울은 폭설이 내리는 지역도 있어 추위나 눈으로 인한 재해도 일어나고 있습니다.

쓰루오카시에서는 이 지역에 사는 외국인이 안전하게 안심하고 살 수 있도록 「쓰루오카시 거주 외국인을 위한 방재 핸드북」을 쉬운 일본어·영어·중국어·한국어·베트남어 5개 언어로 작성했습니다.

이 핸드북에는 재해의 설명 및 대비, 재해가 발생했을 때의 행동, 대피할 때의 주의점 등을 게재하고 있습니다. 당신과 당신의 소중한 가족과 친구들을 재해로부터 보호하기 위해 꼭 이 핸드북을 참고하여 가족, 지인들과 재해에 대해 생각해 봅시다.



# 목차

## ● 지진

지진이란	1
· 지진에 대비하여	2
· 지진이 일어나면	4

## ● 태풍

태풍이란	7
· 태풍에 대비하여	8
· 태풍이 일어나면	9

## ● 폭우 · 토사재해

폭우 · 토사재해란	10
· 폭우 · 토사재해에 대비하여	12
· 폭우 · 토사재해가 일어나면	14

## ● 눈 피해 · 추위 피해

눈 피해 · 추위 피해란	18
· 겨울이 되기 전에	19
· 겨울이 되면	20

## ● 번개

번개란	22
· 번개로부터 몸을 보호	22

● 방재 요약정리

- 자택에서의 방재 계획 ..... 23
- 정보 수집 ..... 25
- 안전 여부 확인 ..... 30
- 대피소 ..... 32
- 비축품 · 비상시 소지품 ..... 35

● 방재 메모 ..... 39

● 긴급 연락처 ..... 40

# 지진이란



지진이란 지면이 흔들리는 것을 말합니다. 일본은 세계 유수의 지진 국가이며 지진으로 인한 큰 피해를 받아왔습니다. 지진은 언제 일어날지 모릅니다. 지진이 일어나면 다음과 같은 피해가 일어날지도 모릅니다.

- 물건이 쓰러져 밑에 깔리거나 건물이나 집이 무너진다.
- 전화나 인터넷이 잘 연결되지 않는다.
- 전기, 가스, 수도 등이 멈춘다.
- 산사태나 길이 망가져 통행이 안된다.
- 화재가 일어난다.

2019년 지진은 쓰루오카시 아쓰미 지역에서 집이 무너지는 피해가 발생했습니다.

## ○지진해일(쓰나미)

지진이 일어나면 해수면이 변동하여 큰 파도가 되어 쓰나미가 됩니다. 일본은 바다로 둘러싸여 있어 지금까지 여러 번 큰 쓰나미가 덮쳐 왔습니다. 쓰나미는 바다가 깊을수록 빠르고, 순식간에 해안으로 도달합니다. 쓰나미의 높이는 해안이나 해저 지형에 영향을 받아 상상 이상의 높이가 될 수도 있습니다. 쓰나미는 여러 번 일어납니다. 쓰나미가 일단 잠잠해져도 바다 근처에 가는 것은 위험합니다. 지진의 흔들림이 작아도 쓰나미가 오는 경우도 있습니다. 건물이나 차가 떠내려가는 경우도 있습니다.

2011년 동일본 대지진은 지진과 쓰나미로 큰 피해가 발생했습니다.



# 지진에 대비하여



지진은 갑자기 발생하기 때문에 평소의 대비가 중요합니다.

## ○가구류의 쓰러짐, 낙하, 이동 방지 대책을 마련합니다

- 높은 진열장 등은 되도록 두지 않도록 한다.
- 무거운 물건이나 깨지기 쉬운 물건은 밑에 둔다.
- 가구가 쓰러지거나 움직이지 않게 단단히 고정한다.
- TV 나 컴퓨터 등도 기구로 고정한다.
- 유리에는 깨져도 튀지 않도록 비산 방지필름을 붙인다.
- 집안에 감히지 않도록 가구의 방향이나 배치를 고안한다.
- 출입구나 문 앞에는 물건을 두지 않도록 한다.
- 자택의 방 등에서 위험한 곳을 거치지 않고 대피가 가능한지, 집안이나 대피경로에서 걱정되는 곳이 없는지 확인한다.





## ○비상시 소지품이나 비축품을 준비해 둡시다

- 대피가 필요한 경우 즉시 꺼낼 수 있도록 재난 대비용 가방을 준비한다.
- 직장이나 차 안에도 긴급 할 때 필요한 것을 준비한다.
- 식료품, 물, 일용품 등의 비축품은 최저 3 일분을 준비한다.

→P. 35

## ○화재 진화 대비를 해 둡시다

- 화재 발생에 대비하여 소화기를 준비한다.
- 작은 불이 큰 재해가 될 가능성이 있다.  
초기 진화가 중요하다. 사용방법을 기억해 둔다.



## ○침실에 두면 좋은 것

- 야간 지진에 의해 정전이 될 수 있다. 손전등을 준비한다.
- 신발이나 슬리퍼를 준비해서 유리 등에 다치지 않도록 한다.



## ○가족이 함께 의논합시다

- 가족이 함께 대피하는 장소나 대피경로를 확인한다. →P. 32, 33
- 뿔뿔이 흩어졌을 경우의 안부 확인 방법을 정해 둔다. →P. 24

# 지진이 일어나면

상황에 따라 대피방법이 달라집니다. 안전하게 대피합시다.

## ○긴급 지진 속보 (휴대전화나 TV에서 갑자기 울리는 경고음)

- 지진에 의한 강한 흔들림을 사전에 알려주는 시스템이다.  
이 경고음이 울리면 「신변안전」을 확보한다.  
※발생한 지점에 가까운 경우, 경고음보다 먼저 흔들리는 경우가 있다.



## ○실내에 있을 때

- 튼튼한 책상이나 테이블 등의 아래에 몸을 숨긴다.
- 흔들림이 가라앉을 때까지는 밖으로 뛰어 나가지 말고 침착하게 행동한다.
- 흔들림이 가라앉으면 불을 체크한다. 만약을 위해 가스 밸브를 잠근다.
- 깨진 유리 등에 주의하여 슬리퍼나 신발을 신고 이동한다.

## ○야외에 있을 때

- 가방 등으로 머리를 보호하고 유리나 기와 등이 떨어지지 않는 곳으로 대피한다.
- 블록 담장은 쓰러질 위험이 있으므로 가까이 가지 않는다.



## ○차를 운전하고 있을 때

- 천천히 도로 좌측에 세운다.
- 흔들림이 가라앉을 때까지 밖으로 나가지 않는다.
- 차에서 내릴 때는 차 키를 그대로 두고 차 문은 잠그지 않는다.  
차량 검사증을 챙겨서 나온다.  
※긴급차량 통행에 방해가 되는 경우에 이동시키기 위해서이다.

## ○전철이나 버스에 타고 있을 때

- 좌석에 앉아 있을 때는 머리를 보호하고 자세를 낮춘다.
- 서 있을 때는 넘어지지 않도록 손잡이나 난간을 잡는다.

## ○엘리베이터에 타고 있을 때

- 모든 층의 버튼을 눌러 가장 가까운 층에 정지하면 내린다.
- 갇혀 버린 경우에는 비상버튼을 누른다.  
엘리베이터 관리 회사로 연결되므로 침착하게 상황을 전달한다.  
억지로 문을 여는 것은 매우 위험하다.

## ○역이나 상점 등에 많은 사람이 있을 때

- 흔들림이 가라앉으면 대피한다. 제멋대로 판단하거나 행동하지 말고  
직원의 지시에 따라 다른 사람들과 함께 행동한다.
- 놀란 상태에서 뛰거나 계단이나 출입구에 한꺼번에 몰려들면 부상을  
입을 수 있다.



## ○바다 근처에 있을 때

- 지진의 흔들림이 가라앉으면 곧바로 높은 곳으로 피한다.
- 높은 지대가 멀 경우에는 근처의 견고한 높은 건물로 대피한다.
- 정체 중에 쓰나미에 휘말릴 우려가 있으므로 차는 사용하지 않고 대피한다.
- 쓰나미는 몇 번이고 반복해 일어나므로 제 2 파, 제 3 파에 주의.
- TV , 라디오, 방재 행정 무선 등으로부터 올바른 정보를 입수한다.



- 바다에서 떨어져 있다고 방심하는 것은 위험하다. 쓰나미는 강을 통해 지나가므로 바다에서 떨어진 지역까지 피해를 확대할 가능성이 있다. 강이나 수로 등의 상태를 보러 가면 안된다.
- 해안부로 밀려드는 「밀려오는 파도」 뿐만 아니라 바다로 끌고 가는 「끌려가는 파도」 에도 주의가 필요하다. 밀려오는 파도, 끌려가는 파도에 의해 부서진 가옥 등의 잔해가 떠내려간다.



# 태풍이란



태풍은 서태평양, 남중국해에 발생하는 강한 바람입니다.일본에서 태풍이 가장 많은 시기는 7 월부터 10 월입니다. 태풍의 횡수는 8 월이 가장 많고 규모가 큰 태풍은 9 월이 가장 많습니다.

태풍은 강한 바람과 함께 폭우를 동반하여 많은 피해를 발생시킵니다. 태풍으로 인해 강의 범람 및 도로 침수, 마루 위, 마루 아래에 침수가 발생할 수 있습니다.

## ○태풍이 발생하면 다음과 같은 피해가 발생합니다

- 비에 의한 땅밀림이나 산사태 등의 토사 재해, 홍수에 의한 침수나 수몰.
- 폭풍이나 강풍에 의해 보행자가 넘어지거나 차가 전복, 건물 파괴나 교통 피해.
- 폭풍해일에 의한 침수나 관수, 선박의 손상이나 충돌.

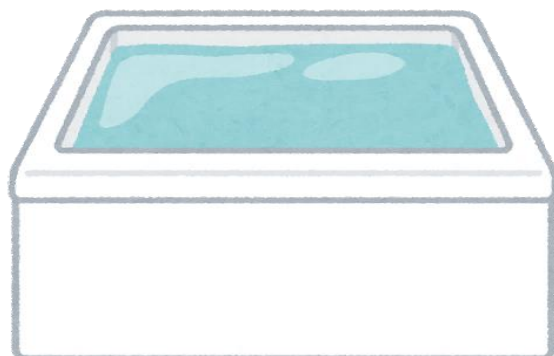
2018 년에 발생한 태풍 21 호는 서일본에 큰 피해를 주었습니다. 전철이나 비행기의 지연과 결항, 폭풍에 의해 건물의 지붕 등이 날아가거나, 트럭이 뒤집어지거나, 자동차가 날아가는 등의 피해가 발생했습니다.

# 태풍에 대비하여

태풍의 접근 속도에 따라 짧은 시간 안에 날씨가 급변할 수도 있습니다. 「아직 괜찮다」고 가볍게 생각하지 말고, 여유를 갖고 준비해 두는 것이 중요합니다.

## ○태풍이 오기 전에 해야 할 일, 준비해야 할 것 등을 확인합시다

- 재난 대비용 가방 내용물의 정기적인 보충, 확인. →P. 35
- 쓰루오카시 해저드 MAP, 거주 지역 재해 리스크 체크. →P. 32
- 대피소 확인, 가족과의 연락수단과 대피장소 등의 정보를 공유한다. →P. 32
- 밖에 있는 빨래 건조대, 화분을 집안에 들여놓는다.
- 덧문, 셔터를 내린다.
- 창문에 접착테이프나 비산 방지필름을 붙인다.
- 스마트 폰, 핸드폰, 모바일 배터리를 충전한다.
- 가능하면 욕조에 물을 남겨 둔다. (단수되었을 때 화장실이나 설거지, 세탁물에 사용할 수 있다.)



# 태풍이 일어나면

## ○실시간 정보 수집

태풍이 발생하면 빨리 태풍 정보를 확인해서 자신과 가족의 생명을 지킬 수 있도록 합시다.

- TV, 라디오 등의 기상 정보
- 기상대가 발표하는 정보
- 기상청 홈페이지 : 경보 주의보, 태풍정보, 강우량 등의 방재 기상 정보
- 쓰루오카시가 발표하는 대피 정보 : 긴급 속보 메일, 방재 행정 무선으로 방송
- LINE 앱에 쓰루오카시를 「친구 등록」 하면 방재 정보를 볼 수 있다.
- 다국어 대응 앱 ➡P. 26, 27

## ○바람이 매우 강할 때

- 넘어지거나 날라온 것에 부딪힐 위험이 있으므로 외출을 삼가한다.
- 태풍이 직격하고 있는 중에는 절대로 집이나 대피소 밖으로 나가지 않는다.
- 집안에서는 커튼을 치고 다치지 않도록 창문으로부터 멀리 떨어진다.
- 야외에 있을 경우에는 날라오는 것에 주의하면서 가방 등으로 머리를 보호하고, 견고한 건물 안으로 대피한다.



# 폭우 · 토사재해란



비가 많이 오면 다양한 재해를 일으킵니다. 폭우의 원인은 태풍이나 거대한 규모로 발달한 비구름이 같은 장소에 정체되는 것 등입니다.

## ○폭우로 인한 홍수

강물이 넘쳐 건물 등이 물에 잠기거나 하는 피해를 초래합니다. 일본은 비가 많이 오는 나라이기 때문에 홍수로 인한 피해도 많습니다. 장마철, 태풍 시즌에 해당하는 6월부터 9월경의 발생률이 가장 높습니다.

## ○폭우에 의한 토사재해

토사재해는 엄청난 파괴력을 가진 토사가 흘러 인명과 재산을 순식간에 빼앗아 가는 무서운 재해입니다. 산에서 무너진 흙이나 돌이 물과 합쳐져 엄청난 속도로 흘러내리는「토석류」, 가파른 경사면이 갑자기 무너지는「산사태」, 비교적 완만한 경사면이 완만하게 흘러내리는「땅밀림」 등의 현상이 발생하면 엄청난 큰 피해를 초래합니다.





## ○선상강수대

선상강수대는 차례차례로 발생하는 비구름 (적란운) 이 선상으로 늘어선 덩어리 (적란운군) 입니다. 몇 시간에 걸쳐 거의 같은 장소에 구름이 계속 끼어서 폭우를 내립니다. 「선상강수대」로 인해 폭우나 집중호우로 인한 대규모 수해가 발생합니다. 2017 년 7 월 규슈 북부에서 발생한 호우의 원인도 「선상강수대」였습니다.



# 폭우 · 토사재해에 대비하여

폭우는 일 년 내내 다양한 요인으로 발생하며, 때로는 심각한 피해를 초래합니다. 평소에 폭우나 토사재해에 대비해 둡시다.



## ○방재 정보 · 기상 정보 등을 수집합시다

- 해저드 맵을 정기적으로 확인한다. 집주변에서 침수 가능성이 있는 장소나 토사재해의 위험이 높은 장소 ( 토사재해의 경계구역 · 위험장소 ) 를 파악한다. →P. 25
- 대피경로와 대피소를 확인한다. →P. 32
- 기상 정보를 TV 나 라디오, 인터넷 등으로 확인한다. →P. 26

## ○도로의 도랑과 처마의 빗물받이 통을 자주 청소

도로의 도랑이 막혀 있으면 빗물이 잘 흐르지 않고 흘러 넘칠 가능성이 높아집니다.



## ○침수 방지를 위한 모래주머니 등을 준비

- 현관 등 물이 침수 할 수 있는 장소에 모래주머니를 놓아둔다.
- 모래주머니가 구하기 힘든 경우에는 이중으로 한 큰 쓰레기 봉투에 물을 모아 만든 물주머니를 대신 사용한다.



## ○재난 대피용 가방의 내용물을 정기적으로 보충 · 확인

➡P. 35

# 폭우 · 토사재해가 일어나면

## ○하천이나 용수로에 접근하지 않는다

하천이나 용수로에서 수량이 늘어나거나 흐름이 빨라지기도 합니다. 추락하여 익사할 우려가 있으므로 절대로 접근하지 마십시오.



## ○산과 같은 경사면은 피한다

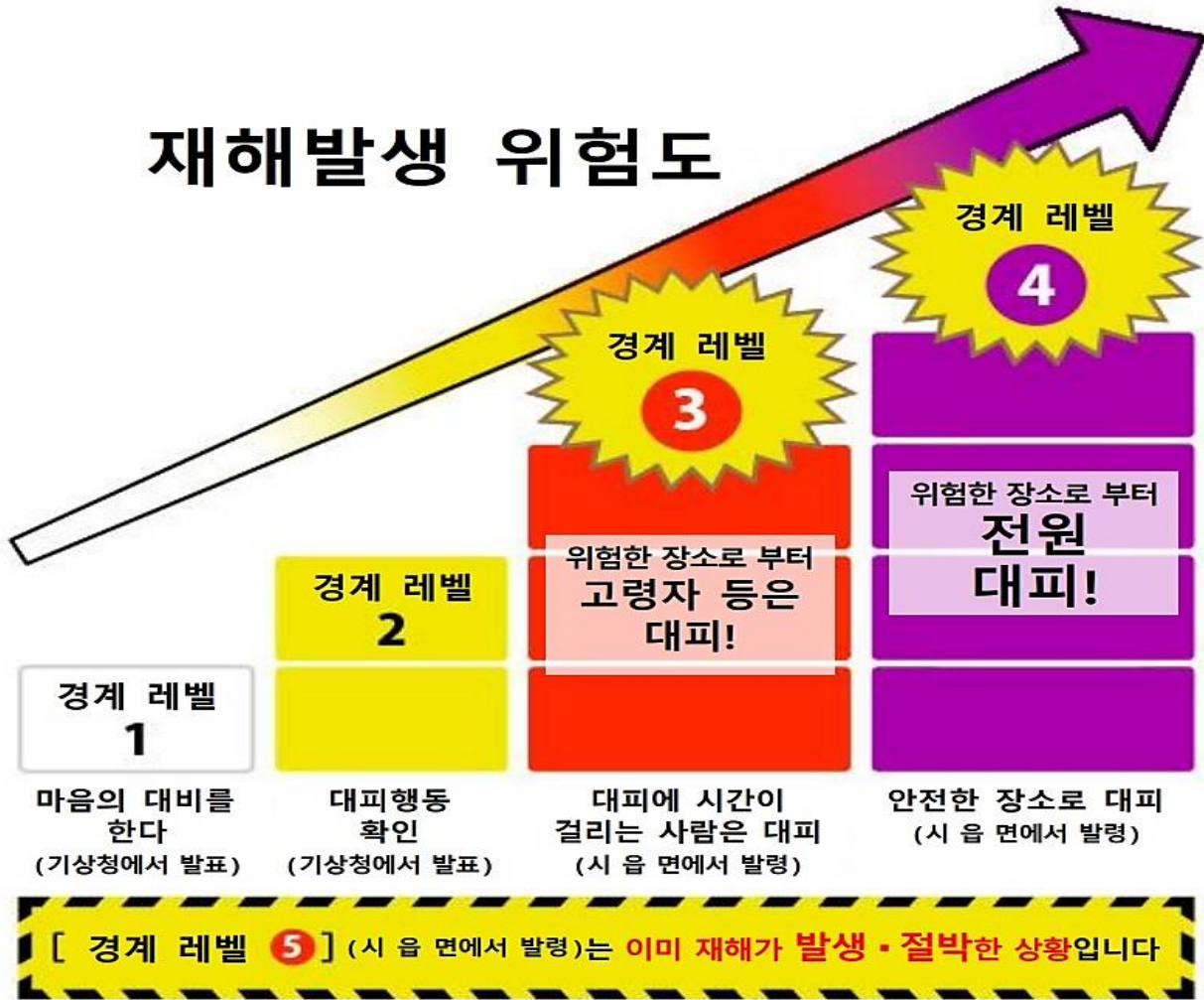
산과 같은 가파른 경사면은 언제 무너질 지 모릅니다. 절대로 접근하지 말고 경사면의 반대편으로 대피하도록 하십시오.

## ○토사재해의 전조 현상

다음과 같은 현상이 발생할 때 특히 주의가 필요합니다. 토사재해의 위험을 느끼면 빨리 대피해 주시기 바랍니다.

- 장마나 호우
- 산울림이 난다. (산 전체가 으르렁거리는 듯한 소리)
- 비가 계속 내리고 있는데 강물의 수위는 낮아진다.
- 강물이 탁해지거나 쓰러진 나무가 떠내려 오거나 흙냄새가 나거나 한다.
- 경사면 (벼랑) 에서 소리가 나거나 돌이 떨어지거나 물이 차오르기 시작한다.
- 지면에 균열이나 층이 생기거나 나무가 기울거나 지면이 흔들리거나 한다.
- 저습지나 우물의 물이 탁해진다.

# 재해발생 위험도



※정부공보 온라인 페이지에서

## ○대피할 때의 주의점

- 산 (경사면) 에서 되도록 떨어진 장소로 대피한다.
- 심야 집중호우로 인해 밖으로 대피할 수 없을 경우에는 실내 2 층 이상의 안전한 장소로 대피한다.
- 이웃과 함께 협력하여 대피한다.
- 움직이기 쉬운 복장, 신발은 장화나 샌들을 피하고 운동화 등 벗겨지지 않는 견기 쉬운 것으로 한다.

**※장화는 물에 잠기면 움직이기 어려워지므로 금지!**

- 호우 주의보나 경보가 내려지면 즉시 물가에서 벗어난다.
- 비가 심하게 내릴 때는 강물의 범람, 도로의 도랑, 용수로의 물이 넘쳐 도로가 침수 되는 경우가 있다. 도로가 침수되기 전에 높은 곳으로 대피한다.



- 야간 대피는 위험하다. 낮 시간대나 비가 본격적으로 내리기 전에 대피한다.

※대피소 외에도 친척집이나 숙박시설로 이동하는 것도 「대피」입니다.

- 발밑을 주의한다. 맨홀의 뚜껑이 열려 있거나, 턱이 보이지 않아 넘어지거나 부상당할 위험이 있다. 침수된 경우에는 우산이나 지팡이를 사용해 발밑을 확인하면서 신중히 대피한다.

※보행 가능한 수심은 일반적으로 성인 남성 70cm, 여성 50 cm 입니다.

물의 흐름이 빠른 경우에는 움직임이 곤란하여 매우 위험합니다.

- 토사재해는 비가 최고조에 달한 뒤나, 그친 뒤에도 발생할 가능성이 있다. 대피 지시와 폭우 경보가 해제될 때까지 대피 장소에 머무르도록 한다.
- 홍수가 발생했을 경우는 고지대나 피난 건물 등 되도록 높은 장소로 대피한다. 상황에 따라서는 대피하지 않고 집에 있는 것이 안전할 수도 있다. 실내에 머물 경우에는 되도록 높은 곳으로 이동한다.



- 침수된 도로를 차로 이동하는 것은 매우 위험하다. 엔진 트러블이나 최악의 경우 차량 침수로 이어져 목숨을 잃을 위험성도 있다. 만약 차 안에 물이 들어오는 경우에는 즉시 차를 멈추고 엔진을 정지시켜 차에서의 탈출을 최우선으로 생각한다.



## 눈 피해 · 추위 피해란

눈 피해는 많은 눈이 내려 쌓이면서 교통이나 주택, 농작물 등이 피해를 입는 것입니다. 겨울에 눈이 많이 내리는 동북지방에서는 눈 피해가 커질 수 있습니다.

또한 쇼나이 지방은 바람이 강한 날에는 눈보라가 발생하므로 외출이 위험할 때가 있습니다. 2005년에는 아키타-니가타 간의 열차가 심한 눈보라로 탈선하여 사망 사고도 발생했습니다. 겨울 날씨는 변화가 많아서 기상 예보를 자주 확인해야 합니다.

- 집 지붕에 많은 눈이 쌓여 너무 무거워지면 집이 무너질 수 있다.
- 폭설로 교통 장애가 발생하여 생활용품의 유통이 멈출 수 있다.
- 제설 작업 시 넘어지거나 눈을 치울 때 추락하는 경우도 많이 발생한다.
- 저온 현상으로 인해 수도가 얼게 되는 경우가 있다.
- 전선에 눈이 쌓여 정전되는 경우가 있다.
- 산의 경사면 등에서는 기온과 압력의 영향으로 눈사태가 발생한다.





# 겨울이 되기 전에



우리들이 살고 있는 곳은 겨울에 눈이 많은 지역입니다. 겨울이 되기 전에 일찍 준비하는 것이 중요합니다.



## ○눈이 내리기 전에 준비합시다

- 집의 손상된 부분 등을 수리한다.
- 제설 도구를 미리 준비하고 제설기가 있는 경우에는 점검한다.
- 자동차 타이어는 반드시 스노타이어 등 겨울용 타이어로 빨리 교체한다.
- 자동차에는 방한구, 장화, 삽, 견인로프, 담요, 비상식량 등을 준비한다.
- 산 근처에 거주하는 사람은 눈사태가 발생하기 쉬운 곳을 미리 확인 해 둔다.
- TV, 라디오, 기상청의 홈 페이지 등에서 자주 기상정보를 체크한다.  
( ➡P. 25 「방재 요약정리 정보 수집」 )

# 겨울이 되면

## ○눈이 많이 내리면 가능한 한 외출을 삼갑시다

- 대설 경보·주의보, 폭풍설 경보, 눈보라 주의보 등 눈과 관련된 경보 및 주의보가 발표되면 특히 주의를 기울인다. 불필요한 외출은 삼간다.

## ○자동차 운전에 주의합시다

- 눈이 많이 내리는 경우에는 가능한 한 운전을 피한다.
- 만일 차가 움직이지 않을 때는 서둘러 구조를 요청한다. 차 머플러와 그 주변에 둘러싸인 눈을 정기적으로 치우고 적절하게 환기를 시켜 차내 일산화 중독에 걸리지 않도록 한다.

## ○수도관 동결 주의

- 겨울철 집을 비우고 한동안 수도를 사용하지 않거나,  $-4^{\circ}\text{C}$  이하가 되면 수도관이 어는 경우가 있다.
- 수도관이 얼면 물이 나오지 않는다. 또한 수도관이 파열되어 수리 비용이 많이 든다.
- 수도관이 얼지 않도록 사전에 「배수 꼭지」로 물을 빼거나 노출된 수도관을 천이나 테이프로 보온하는 등 얼지 않도록 한다.



- 만약 얼었을 때는 수도꼭지를 열고 얼은 부분에 수건을 덮어 미지근한 물을 붓는다. (갑자기 뜨거운 물을 부으면 파손 될 수 있다.) 그래도 물이 나오지 않을 때는 수도 업체에 전화한다. 아파트 등의 경우에는 건물의 주인이나 부동산에 연락한다. 비용이 든다.



## ○제설시의 주의점

제설 작업은 반드시 2명 이상이 한다. 어쩔 수 없이 혼자 작업을 해야 할 때는 가족이나 이웃에게 알린다.

긴급할 때 연락을 할 수 있도록 휴대전화를 소지한다.

### <건물주변의 제설>

- 처마 밑에서 작업할 때는 지붕에서 떨어지는 눈을 주의한다.
- 제설기에 막힌 눈을 제거 할 때는 엔진을 끄고 한다.

### <지붕에서 눈을 내릴 때>

- 지붕에서 눈을 내릴 때는 건물 주위에 눈을 남겨 두고 한다.
- 사다리를 사용 할 때는 단단히 고정한다.
- 높은 곳에서의 작업은 생명 로프나 헬멧을 착용한다.



## 번개란



천둥 소리가 들리는 등 번개 구름이 몰려오면 번개가 임박해 오고 있습니다. 특히 쇼나이지역에서는 겨울철 천둥 번개가 자주 발생합니다.

- 야외에서는 어디에서나 번개가 떨어질 위험이 있다.
- 경기장, 골프장, 야외 수영장, 제방이나 모래사장, 해상 등 개방된 장소나 산 정상, 산 능성이 등의 높은 곳에서는 사람에게 벼락이 떨어지기 쉽다.
- 피뢰대책이 이루어지지 않은 건물 내에서는 전자 제품이나 전기를 통과하는 것을 통해 감전될 수 있다.

## 번개로부터 몸을 보호



- 일기 예보를 확인해서 번개 주위보가 내려졌을 때는 실내에 있도록 한다.
- 천둥이나 번개 등의 징후가 나타날 때는 빨리 대피한다.
- 철근 콘크리트 건물, 자동차 (오픈카 제외) , 버스, 기차 안은 비교적 안전한 공간이다.
- 높은 나무 근처는 위험하기 때문에 최소한 나무의 모든 줄기, 가지, 앞에서 2m 이상 떨어져 있다. 자세를 낮추고 소지품은 자신의 몸보다 높게 있지 않아야 한다. 천둥 번개가 멈추고 20 분 이상 경과하고 나서 안전한 장소로 이동한다.

## 자택에서의 방재 계획



재해가 발생했을 때를 대비하여 가족이 함께 필요한 것을 의논하고 결정해 둡시다.

### ◎재난에 대비해 집안을 안전하게

- 가구가 쓰러지거나 움직이지 않도록 단단히 고정한다.
- 높은 진열장 등은 되도록 두지 말고, 무거운 물건이나 부서지기 쉬운 물건은 밑에 둔다.
- 유리에 깨져도 튀지 않도록 비산 방지필름을 붙인다.
- 출입구 등 집안에 갇히지 않도록 가구의 방향이나 배치를 고안한다.
- 화재 발생에 대비하여 소화기를 준비해 둔다.
- 야간 지진에 대비하여 손전등이나 침실에 슬리퍼 등을 준비해 둔다.



## ◎가족이 함께 대피 장소 등을 결정하고 확인해 둔다



- 가족이 함께 대피하는 장소나 대피 경로
- 재해 시 가족이 함께 있지 않을 때의 대피 장소  
(→P. 32 「방재 요약정리 대피소」)
- 뿔뿔이 흩어졌을 경우의 안부 확인 방법  
(→P. 30 「방재 요약정리 안부확인」)

## ◎비상시 소지품이나 비축품을 준비해 둔다



비축품과 대피가 필요한 경우에 바로 가지고 나갈 수 있는 재난 대피용 가방 (최소 3 일분의 음료수, 비상 식량, 일용품을 넣는다) 을 준비해 둔다.

( →P. 35 「방재 요약정리 비축품/비상 소지품」)

## ◎중요한 것은 적어 둔다

- 운전면허증 번호
- 은행 계좌번호
- 건강보험증 번호
- 신용카드, 생명보험, 손해보험 번호
- 마이 넘버
- (지병이 있는 사람은) 약명

→P. 39



## ◎방재 요약정리

# 정보 수집



재해가 일어난 직후에는 보도하는 측도 혼란을 겪게 됩니다. 다양한 정보로 인해 어디에서 올바른 정보를 얻을 수 있는지, 최신 정보는 무엇인지 등을 알 수 없습니다. 여러가지 방법으로 올바른 정보를 모읍시다.

## ◎인터넷 포털사이트를 이용하자

인터넷 포털 사이트는 다양한 정보를 얻는 방법으로 편리합니다. 현이나 시 등의 「재해 대책」 페이지에서도 정보를 수집할 수 있습니다.

### \* 쓰루오카시의 해저드 맵 (대피 지도)



※아래의 QR 코드로 해저드 맵을 볼 수 있습니다.



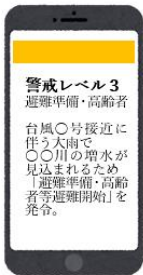
①쓰루오카시 공식 홈페이지를 열어서 **安全・安心(안전・안심)** 배너를 클릭한다.

※스마트폰은 화면 우측 상단「メニュー(메뉴)」에서 **安全・安心(안전・안심)**을 터치한다.

②**해저드 맵** 을 클릭한다.

재해 시 쓰루오카시는 긴급 속보 메일의 전송, 방재 행정 무선으로 대피 정보를 발신합니다. 또한 「LINE」 앱에서 쓰루오카시를 「친구」로 등록하면 방재 정보를 볼 수 있습니다.

### \* 긴급 정보 전달 시스템



#### · 긴급 속보 메일

쓰루오카시에서 발표하는 대피 지시나 대피소 정보를 휴대전화나 스마트폰의 벨소리 알림과 문자로 전달합니다. (일본어만 해당)



#### · J경보

탄도미사일 정보, 긴급 지진 속보, 쓰나미 경보 등 대처할 수 있는 시간적 여유가 없는 경우에는 휴대전화나 스마트폰의 긴급 속보 메일로 전달합니다. (일본어만 해당)

### \* 기상청 홈페이지 「키키쿠루」 (다국어로 된 정보)

홍수, 토사재해, 하천의 위험도를 색깔별로 지도상에 표시



## \*재해정보를 발신하는 앱 (다국어로 된 정보)



### ▪ Safety tips

앱을 사전에 다운로드하면  
자연 재해 등의 정보가 휴대  
전화로 옵니다.

For Android



For iPhone



### ▪ NHK WORLD-JAPAN

NHK 프로그램을 많은 언어로  
볼 수 있습니다.

For Android



For iPhone



## ◎정보가 올바른지 확인하자

재해가 발생하면 올바른 정보를 얻기 어렵고, 혼자서 판단을 하는 것이 어려워집니다. 주위 사람과도 의사소통을 해서 여러모로 판단할 수 있도록 합시다. 다만 근거 없는 소문이나 잘못된 정보가 퍼지면 사람들의 불안과 곤혹을 부추길 수 있습니다. 정말 올바른 정보인지 행정이나 전문기관의 홈페이지를 보거나 문의를 해 보는 등 확인을 합시다.

자신의 모국어로 문의를 할 수 있는 기관 등도 확인해 두도록 합시다.



## ◎중요한 것

- 평소에 이웃 등 주위 사람과 의사소통을 해 두자.
- 불확실한 정보는 신뢰할 수 있는 행정기관 등에서 확인하자.
- 모국어로 정보를 얻을 수 있는 사이트나 문의할 수 있는 기관을 확인해 두자.
- 정보는 냉정하게 판단하고 올바르지 않은 정보는 주위에 알리지 않는다.



왼쪽의 QR 코드나  
내각부 소방청의 대피정보를  
다국어로 볼 수 있습니다.

# 5 단계의 경계 수준과 방재 기상 정보



**<경계 레벨 4 까지 반드시 대피!>**

<p>폭우의 몇시간~2시간 정도 전</p>	<p>폭우경보로 전환할 가능성이 높은 주의보 호우 경보 홍수 경보</p>	<p>폭풍해일 특별 경보로 전환할 가능성이 높은 주의보 폭풍해일 특별 경보 홍수 주의보 홍수 주의보</p>	<p>범람 위험 정보 범람 발생 정보</p>	<p>대피 지시 제 4 차 방재 체제 (재해 대책 본부 설치)</p>	<p>고령자 등 대피 제 3 차 방재 체제 (대피 지시 발령을 판단할 수 있는 체제)</p>	<p>제 2 차 방재 체제 (고령자 등 대피의 발령을 판단할 수 있는 체제) 제 1 차 방재 체제 (연락 요원을 배치)</p>	<p>위험한 장소에서 전원 대피 · 태풍 등에 의해 폭풍이 예상되는 경우에는 폭풍이 불기 시작하기 전에 대피를 끝내도록 한다.</p>	<p>위험한 장소에서 고령자 등은 대피 · 고령자 등 이외의 사람도 필요에 따라 평상시의 일을 참고, 대피 준비를 하거나 자발적으로 대피할 수 있도록 한다.</p>	<p>스스로의 대피 행동을 확인 · 해저드 맵 등으로 지역 등의 재해 리스크를 재확인함과 동시에 대피 정보 파악 수단을 재확인하는 등</p>	<p>4</p>	<p>3</p>	<p>2</p>
-----------------------------	--	---	------------------------------	--	---	--	--	---	--	----------	----------	----------

**1**

**재해에 대한 마음가짐을 높인다**

- 마음가짐을 한층 높인다
- 직원의 연락 체제 확인

※1 야간~다음날 새벽에 호우 경보 (토사재해) 로 전환할 가능성이 높은 주의보는 「대피 정보에 관한 가이드라인」 (내각부)에 근거해 기상청에서 작성

※2 P.26

## ◎방재 요약정리

# 안전 여부 확인



재해는 언제 일어날지 모릅니다. 직장이나 학교에 있을 때 재해가 발생하면 가족의 안부가 신경 쓰이지만 재해 직후에는 전화가 잘 연결되지 않습니다. 통신 상태가 안정될 때까지 잠시 시간이 걸리기 때문에 그럴 때는 인터넷 통화나 재해용 메시지 다이얼 등을 사용하여 안부 확인을 합시다.

## ◎안부 확인에는 몇 가지 방법이 있습니다



유선 전화, 휴대 전화를 사용할 수 없을 때에도 인터넷을 사용하여 통신을 편하게 이용할 수 있습니다.

예) · Zoom · Skype · Twitter · Facebook · LINE 등

※전원이 없으면 사용할 수 없으므로 배터리도 준비합시다.

## ◎재해용 메시지 다이얼을 사용하자



「재해용 메시지 다이얼 (171)」는 재해지로의 통신이 잘 연결되지 않게 되었을 때에 NTT가 제공하는 메시지 시스템입니다. 공중전화로도 이용할 수 있습니다.

「171」에 전화를 걸어 음성 안내에 따라서 누릅니다.

## 《메시지를 녹음하다》

171 → 1 → 메시지를 넣는 사람의 집 전화 (지역 번호부터) 또는 휴대폰 번호  
→ 메시지를 녹음하다 (30 초 이내)

## 《메시지를 듣다》

171 → 2 → 연락을 하고 싶은 상대의 집 전화 (지역 번호부터) 또는 휴대폰 번호  
→ 메시지를 듣다



## ◎재해용 메시지 웹을 사용하자

\*재해용 메시지 웹 (web171) <https://www.web171.jp>

상대방의 전화 번호를 알면 인터넷을 이용하여 어디서나 메시지 열람과 등록을 할 수 있습니다.

\*휴대 전화 각 사의 「재해용 메시지 웹」

전화 회사 공식 사이트의 메뉴나 스마트폰 전용 앱을 통해 접속.

## ◎재해 전에 확인해 둘 것

- 긴급 시 가족이 모이는 장소를 정해두자.
- 가족이 함께 어떤 안부 확인 방법을 사용할지 정해두자.

## ◎방재 요약정리

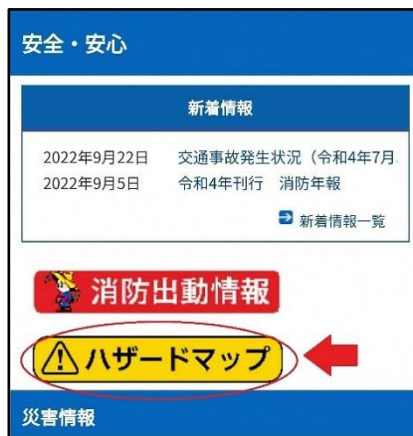
# 대 피 소



「대피소」는 재해가 발생했을 때 대피하기 위한 장소입니다.  
재해로 자신이 대피할 때 대피할 장소를 미리 확인해 둡시다.  
고령자, 장애가 있는 분, 자녀가 있는 가정은 대피하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 신속하게 대피할 수 있도록 유의합시다.

## ◎쓰루오카시의 해저드 맵 (대피 지도) , 대피소를 확인하자

쓰루오카시에서는 「홍수」 「토사재해」 「쓰나미」 「저수지」 에 관한 해저드 맵을 만들고 있습니다. 또한 집 근처 공원 등의 「긴급 대피 장소」 나 재해로 집이 없어진 사람이 대피하는 「지정 대피소」 등도 있습니다.



※아래의 QR 코드로  
해저드 맵을 볼 수  
있습니다.



① 쓰루오카시 공식 홈페이지를 열어서 **安全・安心(안전・안심)** 배너를 클릭한다.

※스마트폰은 화면 우측 상단 「メニュー(메뉴)」에서 **安全・安心(안전・안심)** 을 터치한다.

② **해저드 맵** 을 클릭한다.

대피소 개설 정보는 긴급 속보 메일, 방재 행정 무선, 쓰루오카시 홈페이지, TV나 라디오, LINE 등으로 알립니다.

또한 「LINE」 앱에서 쓰루오카시를 「친구」로 등록하면 방재 정보를 볼 수 있습니다.

## ◎대피소까지의 경로를 확인하자



대피소까지는 보통 기본적으로 걸어갑니다. 차를 사용해야 할 경우도 있지만, 재해 직후에는 차량 이동이 매우 정체됩니다. 평소에는 몰랐던 위험한 길도 있을 수도 있습니다. 일단 대피소까지 걸어보고 얼마나 시간이 걸리는지, 위험한 곳이 없는지 확인해 봅시다.

## ◎대피소에 도착하면

대피소에서 주소, 이름, 나이 등 개인의 자세한 내용을 종이에 쓰거나, 이용할 수 있는 공간을 정하기도 합니다. 재류 카드 등 개인 정보를 알 수 있는 것을 반드시 가지고 갑시다.

(➡P. 35 「방재 요약정리 비축품／비상 소지품」)

## ◎대피소에서는 모두 함께 협력하자

대피소 생활은 사생활을 유지할 공간이 적거나 다른 사람의 발소리나 코골이로 인해 잠이 깨서 일어나는 등 스트레스가 쌓일 것으로 예상됩니다.

대피소에서는 모르는 사람끼리도 서로 배려하고 협력하는 것이 중요합니다. 고민을 상담하거나 역할을 결정하는 등 서로 원활하게 소통하여 대피소 생활을 잘 할 수 있도록 합시다. 또한 몸을 움직여서 가능한 한 기분전환을 할 수 있도록 합시다.



외국출신의 경우에는 생활습관이나 음식이 다르기 때문에 어려운 문제나 스트레스가 있을 수 있습니다. 이해할 수 있는 언어로 상담할 수 있는 사람이나 모르는 것을 편하게 물어보고 상담할 수 있는 사람을 찾으세요.





## ◎방재 요약정리

# 비축품 / 비상 소지품



큰 재해가 발생하면 수도와 전기, 물류 기능이 마비되는 상황이 발생합니다. 장기간 물품 부족이 지속되거나 냉장고를 사용할 수 없거나 구호가 오기까지 시간이 걸리기 때문에 비축품이나 비상 소지품 등 필요한 물품은 평소부터 준비해 둡시다.

## ◎비축품으로 음료수, 비상식량은 1주일분을 준비하자



### · 음료수...물은 어른 1명 1일 3리터

(음료와 취사용)

그 외 차, 커피, 야채 주스 등의 음료



### · 비상식량...장기 보존 가능, 되도록 간단하게 먹을 수 있는 것

인스턴트 식품 (죽이나 알파건조미, 카레 등) , 컵라면이나 건면, 된장국, 과자 등

- \* 사재기를 하지 말고 서로 협력합시다.
- \* 인스턴트 식품이나 통조림은 넉넉히 구입해 둡시다.
- \* 평소에 먹는 음식을 넉넉히 사두고, 먹고 나면 그만큼 보충하면서 무리 없이 일상 생활 속에서 대비합시다.
- \* 재해 시에는 힘이 나고 피로가 풀리는 음식이 필요합니다. 늘 먹던 익숙한 것, 가족이 좋아하는 것을 준비합시다.

## ◎기타 비축품 . . . 최소 3 일분을 준비하자



- 물을 배급받는 탱크 (폴리 용기나 급수 봉투) 등  
...수세식 화장실용으로 상당한 물이 필요.



- 휴대용 가스 버너, 고형 연료, 예비용 부탄가스  
...전기가 없어도 요리할 수 있어 편리.



- 일회용 접시나 종이컵 등의 식기



- 식품용 랩  
...식기에 랩을 씌우면 설거지의 물 절약이 된다.  
봉대 대응품으로도 쓸 수 있다.



- 겹옷이나 담요 등  
(계절이나 지역 상황에 따라 필요한 것)



- 기저귀, 속옷, 생리용품, 위생용품, 조명 등



- 자전거  
...도로 상황이 나쁠 때나 휘발유가 없을 때에도 사용할 수 있는 이동 수단.

## ◎대피소에 가져갈 「비상 소지품」을 최소 3일분 준비하자

갑작스럽게 대피를 할 때에는 가지고 나갈 수 있는 것이 한정되어 있습니다. 최소한의 필요한 것을 미리 준비해서 바로 가지고 나갈 수 있도록 해 둡시다. 피난 생활이 길어진 경우에는 상황이 안정된 후, 집에 가지러 가는 것도 가능해질 것입니다.



- 음료수...물은 어른 1명 1일 3리터  
(음료와 취사용)  
그 외 차, 커피, 야채 주스 등의 음료



- 비상식량...장기 보존 가능, 되도록 간단하게 먹을 수 있는 것  
인스턴트 식품 (죽이나 알파건조미, 카레 등), 컵라면이나 건면, 된장국, 과자 등  
\* 주방 비축분과는 별도로 준비합니다.

## ◎기타 비상 소지품



- 귀중품 (면허증, 보험증, 통장, 인감, 현금, 여권, 재류카드, 마이 넘버 카드) 등



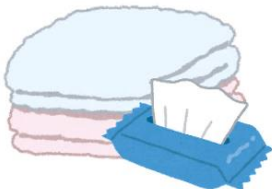
- 대피용품 (손전등, 헬멧, 우산, 비옷, 마스크, 목장갑)  
...손전등은 항상 정해진 장소에 놓아둔다.  
마스크는 지진 직후의 먼지를 막을 수 있다.



- 휴대폰, 충전기나 예비 배터리, 휴대용 라디오, 필기도구



- 의류, 방한구, 담요, 핫팩 등



- 수건, 물티슈, 비닐 시트, 캔 따개 등  
...수건은 붓대나 몸을 닦는 등 위생면에서 많이 필요.

# 방재 메모

이 름	
국 적	혈액형
여권번호	
일본 주소	
전화번호	
대사관 · 영사관	
가족 이름	
주 소	
전 화	
직장 · 학교 등	
명 칭	
주 소	
전 화	
일본 지인 연락처	
이 름	
주 소	
전 화	
피난장소	
자국 연락처	
이 름	
전 화	
지 병	기타
복용약	
알레르기	
자주 다니는 병원	

# 긴급연락처

## 1 1 0 경찰서 (사건·사고)

경찰관을 바로 현장으로 부르고 싶을 때는 110 번에 전화!

강도, 사기, 스토크, 소매치기, 교통사고, 미아발생, 분실물 등

## 1 1 9 소방서 (화재·구급차)

소방차나 구급차를 바로 현장으로 부르고 싶을 때는 119 번에 전화!

화재, 긴급환자나 부상자를 발견했을 때 등

## 1 7 1 재해용 메시지 다이얼

지진 등 재해 때 사용하는 메시지 서비스입니다

◎그 외 곤란한 일이 있으면 데와쇼나이 국제촌으로 연락해 주세요.

### 데와쇼나이 국제촌

우편번호 : 997-0802 쓰루오카시 이세하라마치 8-32

전화번호 : 0235-25-3600 팩스 : 0235-25-3605

휴대전화 : 090-9638-5600(영어)

090-9638-5621(중국어)

090-3645-9627(한국어)

E-mail : [info@dewakoku.or.jp](mailto:info@dewakoku.or.jp)

※국제촌은 상담이나 생활에 필요한 통역도 하고 있습니다.

부담 없이 상담해 주세요.



쓰루오카시 거주 외국인을 위한  
방재 핸드북 ( 한국어판 )

2023 년 1 월 31 일 발행

발행 쓰루오카시 기획부 식문화창조도시추진과  
편집 공익 재단법인 데와쇼나이 국제교류재단  
쓰루오카시 시민부 방재안전과  
협력 데와쇼나이 국제촌 커뮤니티 통역  
중국어 / 한국어 / 베트남어



이 핸드북은  
일반 재단법인 자치체 국제화 협회의  
조성을 받아 작성했습니다.



CLAIR  
일반 재단법인  
자치체 국제화 협회