

30년 이내에

70%의 확률로 발생한다고

예측된 수도 직하지진.

당신은 그 준비가 되어 있습니까?

# 지금 하자



만일 지금 도쿄에 대지진이 일어나면.  
그때 집에 있다면? 지하철에 있다면?  
한겨울이면? 한밤중이면? 혼자 있다면?  
지켜야 할 누군가와 있다면?  
도쿄가 한 순간에 모습을 바꾸는 그 순간,  
당신이라면 어떻게 할것인가?  
지금 상상하자.

지금 옳은 지식을 얻자. 지금 비축하자.  
지금 가족이나 이웃들과 이야기하자.  
하나하나의 작은 대비가 당신을 지키는  
방패가 된다.  
사람은 재해에 맞설 수 있다.  
지금 하자.  
재해로부터 자신을 지키는 모든 것을.

東京防災

# “도쿄방재”란?

도쿄에는 다양한 재해 리스크가 잠재하고 있습니다.

도쿄의 다양한 지역특성, 도시구조, 도민의 라이프스타일 등을 고려해서 만들어진 완전 도쿄를 위한 방재책자. 그것이 “도쿄방재”입니다. 본서에서는 지식을 습득할 뿐만 아니라 지금 바로 할 수 있는 구체적인 “방재 액션”도 많이 게재했습니다. '디지털판', '도쿄방재 오리지널 MAP'도 함께 활용하고 만일의 경우에 대비해서 자신을 지키는 힘을 습득합니다.



## 보우사이군

난 곳도 자란 곳도 도쿄도, 세 살배기 아기 코블스. 호기심이 왕성하지만 겁이 많은 것이 가끔 옥에 티. 방재에 흥미진진하며 어떤 방재 액션도 식은 죽 먹기. 좋아하는 방재 액션은 '책상 밑에 숨다', 입버릇은 '지금 하자'.

# 목차

## 프롤로그

▲ 지금 하자 마크

|          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| 처음으로     | 003 | 목차         | 007 |
| 지금 하자.   | 004 | ▲ 지금 하자 마크 | 012 |
| “도쿄방재”란? | 006 |            |     |

## 01 대진재 시뮬레이션 014

지금 만일 도쿄에 대지진이 발생한다면 당신은 어떻게 하시겠습니까요? 지진발생 순간부터 피난, 생활 재건까지 시뮬레이션합니다. 자기자신에게 그 일이 일어났다고 지금 상상해봅시다.



|              |     |                |     |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 지진 발생        |     |                |     |
| 지진 발생 그 순간   | 016 |                |     |
| 발생 직후        |     |                |     |
| 재해 발생 직후의 행동 | 018 | 외출시에 숨어있는 위기   | 026 |
| 재택에 숨어있는 위기  | 020 | 재해 발생시의 잘못된 행동 | 038 |
| 피난           |     |                |     |
| ▲ 피난의 흐름     | 040 | 안전 피난 체크포인트    | 048 |
| 피난의 판단       | 042 | 서로 돕기          | 052 |
| 피난할 때 주의점    | 046 |                |     |
| 피난생활         |     |                |     |
| 재택 피난        | 054 | 피난소 생활할 때 유의점  | 060 |
| 피난소          | 056 | 약자에 대한 배려      | 066 |
| 피난소 생활의 마음가짐 | 058 |                |     |
| 생활재건         |     |                |     |
| 일상생활을 향하여    | 068 | 생활재건 시작하기      | 070 |



## 02 지금 하자 방재 액션 080

지금 당장 할 수 있는 재해에 대한 대비를 모았습니다. 철저한 사전대비가 만일의 경우에 당신과 당신의 소중한 사람을 지킵니다. 자, 지금 합시다.



### 지금 하자! 4 가지 대비

#### 비축

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ▲ 물건의 대비 084         | ▲ 비상용 방출 주머니 090 |
| ▲ 최소한 갖추고 싶은 아이템 086 | 칼럼 : 일상비축 092    |
| ▲ 비축 유닛 목록 088       |                  |

#### 실내 대비

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ▲ 실내 대비 094        | ▲ 내진화 106          |
| ▲ 방지대책 요점 096      | ▲ 방화대책 109         |
| 전도·낙하·이동방지 기구 098  | ▲ 전기·가스·수도의 점검 112 |
| ▲ 전도 등 방지대책 체크 100 | 칼럼 : 내진 피난처 113    |

#### 실외 대비

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ▲ 실외 대비 114        | ▲ 화재로부터 몸을 지킬 수 있는 장소 120 |
| ▲ 지역의 위험도 알아놓기 118 | 칼럼 : 방재공원 121             |

#### 커뮤니케이션

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ▲ 커뮤니케이션이라는 대비 122 | ▲ 방화 방재 훈련 130    |
| ▲ 방재 네트워크 124      | 방재 시민 조직 136      |
| ▲ 아파트의 재해 대책 125   | 소방단 139           |
| ▲ 회사의 재해 대책 126    | 칼럼 : 재해 도상 훈련 140 |
| ▲ 안부확인과 정보수집 128   | 방재 복습 퀴즈 141      |

## 03 기타 재해와 대책 142

도교를 습격하는 재해는 지진만이 아닙니다. 도교에 숨어있는 여러가지 재해와 대책을 정리했습니다. 지금 지식을 얻읍시다.



|             |                  |
|-------------|------------------|
| 큰비·폭우 144   | ▲ 화산 분화 160      |
| 집중호우 160    | 테러 □ 무력공격 164    |
| ▲ 토사 재해 162 | 감염증 168          |
| 낙뢰 164      | 칼럼 : 도교의 활화산 172 |
| 회오리 166     | 방재 복습 퀴즈 173     |
| 대설 168      |                  |

## 04 위기시 매뉴얼 174

재해 발생시에 도움이 되는 갖가지 '지혜' 나 '방법' 을 도설로 알기 쉽게 해설합니다. 장 끝에 있는 워크숍도 실천합니다.



#### 긴급

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 심폐소생술 176       | 소화기 사용법 188        |
| 지혈 178          | 옥내 소화전 사용법 189     |
| 골절·염좌의 응급치료 180 | 스탠드파이프 사용법 190     |
| 베인 상처의 응급치료 181 | 이동식 소방펌프의 사용법 191  |
| 화상의 응급치료 182    | 신문지로 몸을 보온하는 법 192 |
| 상병자의 부담 줄이기 183 | 체온 조절 194          |
| 상병자의 체위관리 184   | 다리 보호하는 법 196      |
| 상병자의 이송 방법 186  | 탈수 증상 방지 197       |
| 붕대 대응 187       |                    |



위생

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 수돗물 보존방법      | 198 | 간이 기저귀 만드는 법  | 202 |
| 물 운반법         | 199 | 면생리대 만드는 법    | 203 |
| 단수 시 화장실 쓰는 법 | 200 | 적은 물로 청결 유지하기 | 204 |
| 간이 화장실 만드는 법  | 201 | 벌레잡이통 만드는 법   | 205 |

생활

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 간이 랜턴 만드는 법    | 206 | 간이 침대 만드는 법    | 214 |
| 건전지 크기 바꾸기     | 207 | 쿠션·베개 만드는 법    | 215 |
| 식기 만드는 법       | 208 | 로프 매는 법        | 216 |
| 간이 가스레인지 만드는 법 | 210 | 피난생활에서 하는 체조   | 218 |
| 칸막이 만들기        | 212 | 아이들 놀이         | 220 |
| 배낭 만드는 법       | 213 | 주변에 있는 소재 활용하기 | 222 |

연락

|            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| 재해용 전언 다이얼 | 226 | 재해용 전언판 | 227 |
|------------|-----|---------|-----|

워크숍

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| ▲ 가족과 함께 하자 방재 액션 | 228 | ▲ 지역에서 하자 방재 이벤트 | 232 |
|-------------------|-----|------------------|-----|

**05** 알아두면 좋은 재해 지식 236

도쿄도의 재해에 대해 보다 깊이 이해할 수 있는 정보들을 모았습니다. 알아두면 더욱더 안심하고 살 수 있습니다.



지식

|              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 지진에 대한 지식    | 238 | 갯가지 기상정보   | 248 |
| 해일에 대한 지식    | 243 | 과거의 대규모 재해 | 250 |
| 태풍·큰비에 대한 지식 | 244 |            |     |

서류

|               |     |   |     |
|---------------|-----|---|-----|
| 생활재건 지원제도와 수속 | 253 | 일상생활에 대한 지원제도                             | 260 |
| 의학에 관한 지식     | 262 | 자원봉사에 관한 지식                               | 266 |
| 정보            |     |   |     |
| 긴급 연락처        | 268 | 재해시 배려가 필요한 사람에 관한 심볼 마크                  | 276 |
| 방재에 관한 문의     | 269 | 재해 시의 활동난이도를 고려한 종합위험도                    | 278 |
| 재해 대응 옐로우 페이지 | 270 | 대지진 발생 시의 교통규제                            | 280 |
| 픽토그램 범례       | 274 |   |     |
|               |     | 전국에서 본 도쿄                                 | 284 |
| 도쿄의 하루        | 282 |   |     |
|               |     | LET'S GET PREPARED!<br>외국인을 위한 '지금 하자'    | 286 |
|               |     | ENGLISH FOR EMERGENCY<br>비상시에 쓸 수 있는 영어회화 | 288 |

**안전의 책갈피**

|               |     |         |     |
|---------------|-----|---------|-----|
| ▲ 가족과함께 지금 하자 | 292 | ▲ 가족 정보 | 295 |
| ▲ 개인 정보       | 294 | 메모      | 299 |

**인덱스**

|           |     |         |     |
|-----------|-----|---------|-----|
| 용어 해설 인덱스 | 308 | 장소별 인덱스 | 320 |
| 세대별 인덱스   | 318 |         |     |

**판권장**

323

**만화** TOKYO "X" DAY 가와구치 카이지

대지진 발생 직전부터 직후까지의 도쿄를 리얼하게 그린 오리 지널 만화입니다. 자기자신에게 그 일이 일어났다고 상상하여 방재 실천을 불러일으킵시다.



# 지금 하자 마크

본서에서는 바로 실천할 수 있는 방재 액션을 소개하는 항에 ‘지금 하자’ 마크를 붙였습니다. 이 마크가 붙어있는 항은 우선적으로 확인하고 꼭 실천합니다. 이 페이지에서는 특히 중요한 ‘10 가지 방재액션’을 올려놓았습니다. 자, 지금 하자.



□ 가구류의 전도를 방지하자  
⇨ 100-102 페이지



□ 내진화 체크를 하자  
⇨ 107 페이지



□ 일상비축을 시작하자  
⇨ 085 페이지



□ 비상용 반출가방을 준비하자  
⇨ 090 페이지



□ 피난처를 확인하자  
⇨ 115 페이지



□ 가족회의를 열자  
⇨ 122 페이지



□ 귀중한 물건을 모아 놓아두자  
⇨ 091 페이지



□ 방의 안전을 확인하자  
⇨ 095 페이지



□ 재해 정보서비스에 등록하자  
⇨ 128 페이지



□ 방화방재 훈련에 참가하자  
⇨ 130 페이지

