



지진 국민행동요령 보기 지진국민행동요령 소책자 보기

## 지진, 평소에 이렇게 대비합니다.

### 1. 집 안에서의 안전을 확보합니다.

- 탁자 아래와 같이 집 안에서 대피할 수 있는 안전한 대피 공간을 미리 파악해 둡니다.
- 유리창이나 넘어지기 쉬운 가구 주변 등 위험한 위치를 확인해 두고 지진 발생 시 가까이 가지 않도록 합니다.
- 깨진 유리 등에 다치지 않도록 두꺼운 실내화를 준비해 둡니다.
- 화재를 일으킬 수 있는 난로나 위험물은 주의하여 관리합니다.

### 2. 집 안에서 떨어지기 쉬운 물건을 고정합니다.

- 가구나 가전제품이 흔들릴 때 넘어지지 않도록 고정해 둡니다.
- 텔레비전, 꽃병 등 떨어질 수 있는 물건은 높은 곳에 두지 않도록 합니다.
- 그릇장 안의 물건들이 쏟아지지 않도록 문을 고정해 둡니다.
- 창문 등의 유리 부분은 필름을 붙여 유리가 파손되지 않도록 합니다.

### 3. 집을 안전하게 관리합니다.

- 가스 및 전기를 미리 점검합니다.
- 건물이나 담장은 수시로 점검하고, 위험한 부분은 안전하게 수리합니다.
- 건물의 균열을 발견하면 전문가에게 문의하여 보수하고 보강합니다.

### 4. 평상시 가족회의를 통하여 위급한 상황에 대비합니다.

- 가스 및 전기를 차단하는 방법을 알아 둡니다.
- 머물고 있는 곳 주위의 넓은 공간 등 대피할 수 있는 장소를 알아 둡니다.
- 비상시 가족과 만날 곳과 연락할 방법을 정해 둡니다.
- 응급처치하는 방법을 반복적으로 훈련하여 익혀 둡니다.

### 5. 평소 비상용품을 잘 준비해 둡니다.

- 지진에 대비하여 비상용품을 준비해 두고, 보관 장소와 사용방법을 알아 둡니다.
- 지진 발생 시 화재가 발생할 수 있으니 소화기를 준비해 두고, 사용방법을 알아 둡니다.

## 지진이 발생하면 이렇게 대피합니다.

### 1. 튼튼한 탁자 아래에 들어가 몸을 보호합니다.

- 지진으로 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도입니다.
- 튼튼한 탁자의 아래로 들어가 탁자 다리를 꼭 잡고 몸을 보호합니다.
- 탁자 아래와 같이 피할 곳이 없을 때에는 방석 등으로 머리를 보호합니다.

### 2. 가스와 전깃불을 차단하고 문을 열어 출구를 확보합니다.

- 흔들림이 멈춘 후 당황하지 말고 화재에 대비하여 가스와 전깃불을 끕니다.
- 문이나 창문을 열어 언제든지 대피할 수 있도록 출구를 확보합니다.
- 흔들림이 멈추면, 출구를 통해 밖으로 나갑니다.

### 3. 집에서 나갈 때는 신발은 꼭 신고 이동합니다.

- 지진이 발생하면 유리 조각이나 떨어져 있는 물체 때문에 발을 다칠 수 있으니, 발을 보호할 수 있는 신발을 신고 이동합니다.

### 4. 계단을 이용하여 밖으로 대피합니다.

- 지진이 나면 엘리베이터가 멈출 수 있으므로 타지 말고, 계단을 이용하여 건물 밖으로 대피합니다.
- 밖으로 나갈 때에는 떨어지는 유리, 간판, 기와 등에 주의하며, 소지품으로 몸을 보호하면서 침착하게 대피합니다.
- **5. 건물이나 담장으로부터 떨어져 이동합니다.**
  - 건물 밖으로 나오면 담장, 유리창 등이 파손되어 다칠 수 있으니, 건물과 담장에서 최대한 멀리 떨어져 가방이나 손으로 머리를 보호하면서 대피합니다.
- **6. 낙하물이 없는 넓은 공간으로 대피합니다.**
  - 떨어지는 물건에 주의하며 신속하게 운동장이나 공원 등 넓은 공간으로 대피합니다.
  - 이동할 때에는 차량을 이용하지 않고 걸어서 대피합니다.
- **7. 올바른 정보에 따라 행동합니다.**
  - 대피 장소에서는 안내에 따라 질서를 지킵니다.
  - 지진 발생 직후에는 근거 없는 소문이나 유언비어가 유포될 수 있으니, 라디오나 공공기관의 안내 방송 등이 제공하는 정보에 따라 행동합니다.

## 장소에 따라 이렇게 행동합니다.

### 1. 집에 있을 때

- 가구, 텔레비전 등 낙하물을 피해 탁자 아래로 들어가 탁자 다리를 꼭 잡고 머리와 몸을 보호합니다.
- 주방에서는 가스를 차단하여 화재발생에 주의합니다.
- 욕실에서는 몸을 낮추고 목욕대야, 수건, 목욕가운 등으로 머리와 몸을 보호합니다.

### 2. 학교에 있을 때

- 책상 아래로 들어가 몸을 웅크리고 책상다리를 꼭 잡고 몸을 보호합니다.
- 흔들림이 멈추면 선생님의 안내에 따라 질서를 지키면서 운동장으로 대피합니다.
- 복도에서는 창문 유리가 깨질 우려가 있으니 창문과 떨어져 이동합니다.

### 3. 고층 건물에 있을 때

- 높은 층의 건물일수록 흔들림이 크게 오래 지속될 수 있으므로 실내에서 떨어지는 물건에 더욱 주의하여야 합니다.

### 4. 사무실에 있을 때

- 사무실은 컴퓨터 본체, 모니터 등 무거운 물건들이 많아 다칠 위험이 큼니다.
- 사무실 책상 아래로 들어가 몸을 웅크리고 책상다리를 꼭 잡고 몸을 보호합니다.

### 5. 백화점·마트에 있을 때

- 진열장에서 떨어지는 물건으로부터 몸을 보호합니다.
- 계단이나 기둥 근처로 피하고, 흔들림이 멈추면 안내에 따라 밖으로 대피합니다.
- 에스컬레이터를 타고 있다면, 손잡이를 잡고 앉아서 버틴 후 침착히 벗어납니다.

### 6. 극장·경기장에 있을 때

- 흔들림이 멈출 때까지 가방 등 소지품으로 몸을 보호하면서 잠시 동안 자리에 머물러 있습니다.
- 사람이 많이 있는 곳에서는 한 곳으로 갑자기 물리게 되면 사고의 우려가 있으니, 안내에 따라 대피합니다.

### 7. 엘리베이터를 타고 있을 때

- 지진이 발생하면 엘리베이터를 타지 말아야 합니다.
- 엘리베이터를 타고 있다면 모든 층의 버튼을 눌러 가장 먼저 열리는 층에서 신속하게 내린 후, 계단을 이용하여 대피합니다.
- 만약 엘리베이터 안에 갇혔을 때는 인터폰이나 휴대전화를 이용하여 구조를 요청합니다.

### 8. 자동차를 타고 있을 때

- 비상등을 켜고 서서히 속도를 줄여 도로 오른쪽에 차를 세우고 긴급차량을 위해 도로의 중앙부분을 비워둡니다.
- 라디오의 정보를 잘 듣고, 대피해야 할 때에는 열쇠를 꽂거나 놓아둔 채 문을 잠그지 않고 이동합니다.

## ● 9. 전철을 타고 있을 때

- 전철 안의 손잡이나 기둥, 선반을 꼭 잡고 넘어지지 않도록 합니다.
- 전철이 멈췄다고 해서 서둘러 출구로 뛰어나가는 것은 위험하므로 안내에 따라 행동합니다.

## ● 10. 산이나 바다에 있을 때

- 돌·바위가 굴러 내려오거나 큰 산사태가 발생할 수 있으므로, 급한 경사지를 피해 평탄한 곳으로 대피합니다.
- 지진해일 특보가 발령되면 지진해일 긴급대피장소 등 높은 신속하게 곳으로 대피합니다.

## ● 몸이 불편하신 분은 이렇게 행동합니다.

### ● 1. 시력이 좋지 않거나 시각장애가 있는 경우

- 우선은 라디오나 텔레비전 등으로 상황 파악을 합니다.
- 대피가 필요한 경우, 바닥에 낙하물이 있는지 장애물을 점검하며 천천히 움직이고 주위 사람에게 도움을 적극적으로 요청합니다.
- 2차 피해를 예방하기 위해 주변 사람에게 화기가 있는 장소의 점검 등을 요청합니다.

### ● 2. 거동이 불편하거나 지체장애가 있는 경우

- 혼자서 행동하지 말고 이웃과 함께 대피합니다.
- 휠체어나 보행기를 사용하는 경우에는 바퀴를 잠그고 몸을 앞으로 숙이고, 책·방석·베개 등으로 머리와 목을 보호합니다.
- 움직일 수 없을 때는 조금이라도 안전한 장소에서 도움을 기다립니다.
- 야외 넓은 장소 또는 대피장소에 가지 않고 자택에 머무르는 경우에는 이웃이나 관공서 직원 등에게 그 사실을 알리고 고립되지 않도록 합니다.

### ● 3. 청력이 좋지 않거나 청각장애가 있는 경우

- 텔레비전의 자막방송과 휴대전화 등으로 정보를 수집하도록 노력합니다.
- 움직일 수 없게 되었을 경우에는 호루라기 등으로 소리를 내어 장소를 알리고 도움을 받습니다.
- 주변사람들에게 청각장애가 있다는 것을 알리고, 안전한 장소로 유도 및 필요한 배려를 받습니다.  
※ 언어장애가 있는 경우에는 의사소통 도구(종이, 펜 등)를 이용하여 상황을 파악합니다.

### ● 4. 정신이 불안정하거나 발달장애가 있는 경우

- 서둘러서 급히 뛰어나가거나 바깥으로 뛰어나가지 않습니다.
- 가족이나 도움을 주는 사람들과 미리 정한 것을 지킵니다.
- 혼란스러워 스스로 결정하지 못할 때에는 주위사람에게 도움을 요청합니다.

## ● 어린이와 함께 있을 때에는 이렇게 행동합니다.

### ● 1. 유모차 보다는 아기띠를 사용합니다.

- 영유아의 경우 대피 시 유모차 사용이 어렵기 때문에 평소에 업는 띠를 준비해 둡니다. 대피 시 아기는 띠를 이용해 안고 손을 자유롭게 해 아기와 자신의 신체를 보호합니다.

### ● 2. 신발을 신겨서 안고 대피합니다.

- 지진 상황에서는 유리 파편, 건물 잔해 등으로 도로가 위험하기 때문에 걸을 수 있는 아이라도 안고 대피해야 합니다. 업을 때에는 머리를 보호하고, 안거나 업더라도 반드시 신발을 신깁니다.

### ● 3. 손을 꼭 잡고 행동요령을 확인합니다.

- 혼란스러운 상황 속에서 헤어지지 않도록 손을 잡고 대피합니다. 어린이의 경우 행동요령을 알고 있더라도 필요한 행동을 말해주며 함께 대처할 수 있도록 안내합니다.

## ■ 흔들림이 멈추거나 대피 후에는 이렇게 행동합니다.

### ● 1. 가족의 상황과 부상자를 살펴보고 즉시 구조 요청을 합니다.

- 흔들림이 멈추면 함께 있는 가족끼리 부상이 없는지 집에 위험이 없는지 확인합니다.
- 부상자가 있으면 이웃과 서로 협력하여 응급처치하고 소방서(119) 등 구조구급기관에 신고합니다.

### ● 2. 주변의 피해 상황에 따라 귀가 여부를 결정합니다.

- 지진이 발생하면 라디오 및 주변에 있는 공공기관이 제공하는 정보에 따라 행동하며, 귀가여부를 판단합니다.

### ● 3. 가정이나 사무실로 돌아간 후에는 안전에 유의하여 주변을 확인합니다.

- 가정이나 사무실의 피해 상황을 확인하고, 안전이 의심된다면 전문가의 확인을 받도록 합니다.
- 옷장이나 사무실 보관함 등의 내용물이 쏟아져 내려 부상을 입을 수도 있으므로 문을 열 때 주의합니다.

### ● 4. 올바른 정보를 항상 확인합니다.

- 근거없는 유언비어에 유의하고, TV·라디오나 공공기관에서 제공하는 정보를 확인하여 지진 국민행동요령에 따릅니다.