

ぼうさいくんれん
防災訓練のポイント

韓国語

방재훈련의 포인트



公益財団法人 仙台観光国際協会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

1. 지진체험차

지진의 흔들림을 체험하기 위한 훈련입니다. 재해가 발생했을 때, 침착하게 행동할 수 있게 하기 위해, 방재훈련에서 실제의 흔들림을 체험합니다.



일본의 기상청이 발표하는 「진도」 (지진의 흔들림의 강도)

| | |
|--------|---|
| 진도 4 | 걸고 있는 사람의 대부분이 흔들림을 느낀다. 자고 있는 사람의 대부분이 잠을 깬다. |
| 진도 5 약 | 선반에 있는 식기와 책장의 책이 떨어지는 경우가 있다. |
| 진도 5 강 | 고정하지 않은 가구가 넘어지는 경우가 있다. (동일본 대지진 때의 타이하쿠구(太白区)) |
| 진도 6 약 | 서있는 것이 어려움. 고정하지 않은 가구의 다수가 이동해, 넘어지는 경우도 있다. 문이 열리지 않게 되는 경우도 있다. (동일본 대지진 때의 아오바구(青葉区)、와카바야시구(若林区)、이즈미구(泉区)) |
| 진도 6 강 | 서있는 것이 불가능하다. 고정하지 않은 가구의 대부분이 이동해, 넘어지는 것이 많아진다. (동일본 대지진 때의 미야기노구(宮城野区)) |
| 진도 7 | 고정하지 않은 가구의 대부분이 이동하거나 넘어지고 튀어오르는 경우가 있다. |

2. 소화훈련

(1) 소화기를 사용한 소화훈련

작은 불의 경우는, 소화기로 끄는 것이 가능합니다.

- ① 「불이야!」라고 큰 소리로 외치고, 도움을 청한다.
- ② 불의 근처에 소화기를 가지고 간다.
- ③ 안전핀을 뺀다.
- ④ 호스의 끝을 잡고 불을 향한다.
- ⑤ 레바를 세게 잡는다.



★★ 포인트 ★★

- 소화기는 10~15초 정도 사용할 수 있습니다.
- 가능한 낮은 자세로, 열과 연기로부터 몸을 보호합니다.
- 실내에서는 도망갈 수 있도록 출구를 자신의 뒤로 합니다.
- 불이 천장에 닿을 정도로 클 때에는 혼자서 불을 끌 수 없습니다. 대피합니다.

(2) 양동이 릴레이 소화훈련

모두가 함께 협력해서 불을 끄는 훈련입니다.

- ① 두개의 팀을 만든다. (물이 들어있는 양동이 팀과 비어있는 양동이 팀)
- ② 화재의 상황을 알린다.
- ③ 등을 맞대고 2열로 줄서서 양동이 릴레이를 한다.
- ④ 양동이를 가지고 바람이 불어오는 쪽에서부터 불에 접근해, 안전한 거리에 선다.
- ⑤ 불기운이 없어지도록 물을 끼얹는다.



3. 연기체험 (연기체험 하우스)

화재시에는 연기에 의해 질식사하거나, 건축재에서 나오는 가스에 중독되어 죽는 경우가 있습니다. 화재시에는 연기를 되도록 마시지 않도록 하여, 침착하게 피난하는 것이 중요합니다.



★★ 포인트 ★★

- ◆ 자세를 낮게 해서 나아갑니다.
- ◆ 연기로 주변이 보이지 않기 때문에, 벽을 따라서 나아갑니다.
- ◆ 코와 입을 젖은 손수건 등으로 막습니다.
- ◆ 가능한 연기를 마시지 않도록 코로 작게 호흡합니다.
- ◆ 걸어서 피난합니다. 뛰면, 많은 산소가 필요하게 됩니다.
- ◆ 도중에 되돌아가지 않도록 합니다.

4. 통보훈련 (119 번을 거는방법)

소방차와 구급차를 부르기 위한 훈련입니다.

119 번은, 고정전화에서도 핸드폰에서도 「119」 만으로 연결됩니다.

통보할 때에는 당황하지 말고 119 번 오퍼레이터 (지령관제원) 의 지시에 따라주십시오.

119 번은 무료입니다. 또한 소방차와 구급차를 부르는 것도 무료입니다.



★★ 포인트 ★★

- ◆ 일본어로 이야기하는 것이 불안할 때에는 주변의 일본인을 바꿔줍니다.
- ◆ 일본어가 충분히 안되더라도 영어로 천천히 이야기 하면 전달될 때가 있습니다.

【화재시】

| | |
|-------|---|
| 오퍼레이터 | 하크쥬우큐반 쇼우보우교쿠데스.(119 번 소방국입니다.) 카지데스까? 큐우큐우데스까?(화재입니까? 구급입니까?) |
| 당신 | 카지데스.(화재입니다.) |
| 오퍼레이터 | 쥬우쇼또 오나마에오 오시에떼쿠다사이.(주소와 이름을 가르쳐주세요.) |
| 당신 | ○쿠○마치○쵸우메○반○고○데스. (○구○정○정목○번○호○입니다.) 나마에와 ○○데스.(이름은 ○○입니다.) |
| 오퍼레이터 | 난카이다테노 난카이가 카지데스까?(몇층건물의 몇층이 화재입니까?) |
| 당신 | 니카이다테 쥬우타쿠노 잇카이가라 케무리가 데떼이마스. (2층건물 주택의 1층에서 연기가 나오고 있습니다.) |
| 오퍼레이터 | 나니가 모에떼이마스까?(무엇이 타고 있습니까?) |
| 당신 | 텐뿌라나베노 아부라가 모에떼이마스.(튀김냄비의 기름이 타고 있습니다.) |
| 오퍼레이터 | 니게오쿠레따 가타와 이마센까?(미처 도망치지 못한 사람은 없습니까?) |
| 당신 | (예 1) 젠인 히난시마시따.(전원 피난했습니다.) (예 2) 나까니 다레까 이루요우데스. (안에 누군가가 있는 것 같습니다.) |

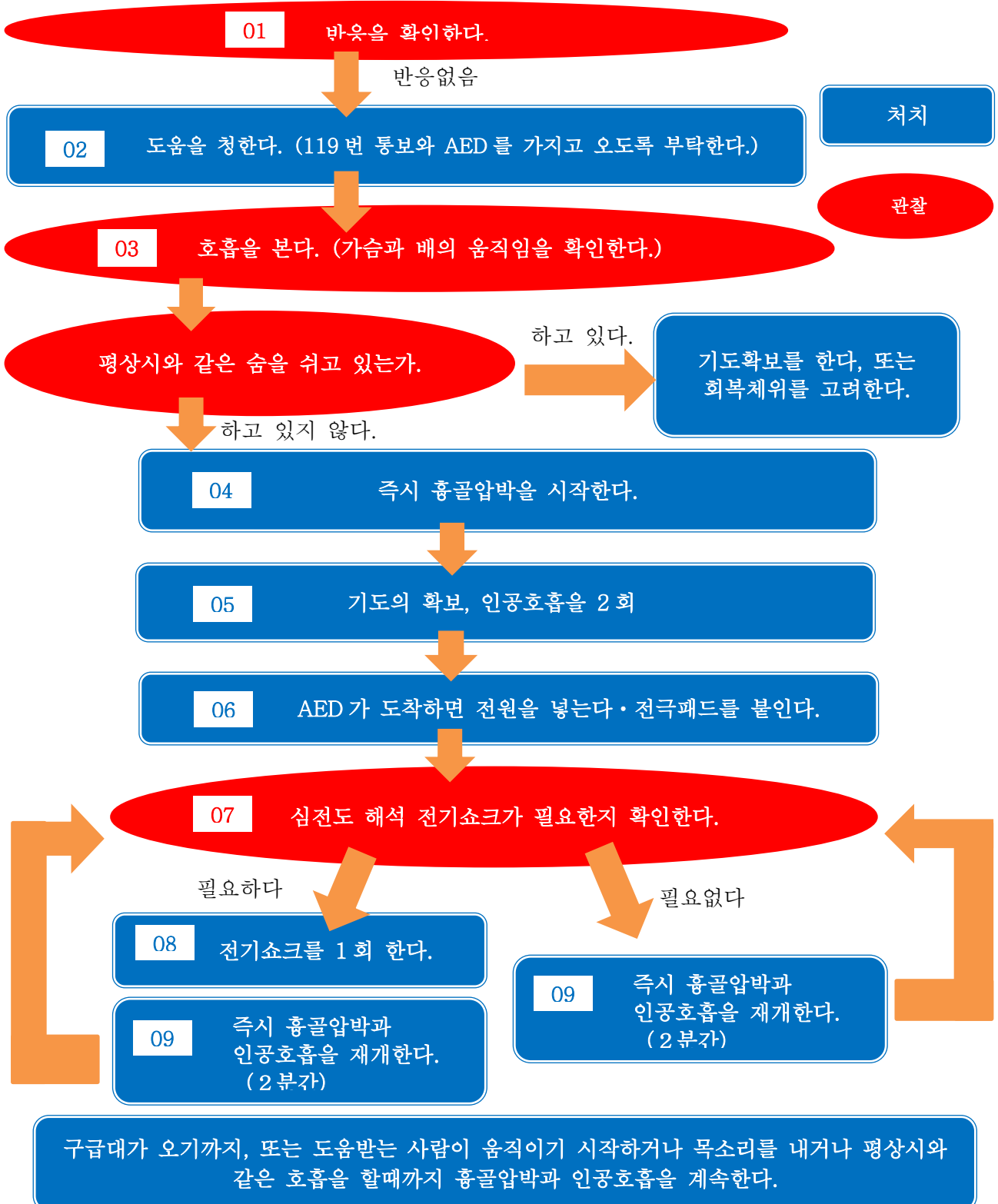
【구급시】

| | |
|-------|--|
| 오퍼레이터 | 하쿠쥬우큐반 쇼우보우교쿠데스.(119 번 소방국입니다.) 카지데스까? 큐우큐우데스까?(화재입니까? 구급입니까?) |
| 당신 | 큐우큐우데스.(구급입니다.) |
| 오퍼레이터 | 쥬우쇼또 오나마에오 오시에떼쿠다사이.(주소와 이름을 가르쳐주세요.) |
| 당신 | ○쿠○마치○쵸우메○반○고○데스. (○구○정○정목○번○호○입니다.) 나마에와 ○○데스.(이름은○○입니다.) |
| 오퍼레이터 | 묘우키데스까? 케가데스까?(질환입니까? 부상입니까?) |
| 당신 | (예 1) 고쥬사이노 단세이가 묘우키데스.(50 세의 남성이 질환입니다.) (예 2) 산쥬사이노 죠세이가 케가시마시따. (30 세의 여성이 다쳤습니다.) |
| 오퍼레이터 | 오하나시 데끼마스까?(이야기 할 수 있습니까?) |
| 당신 | (예 1) 데키마셴.(못합니다.) (예 2) 데키마스. (할 수 있습니다.) |
| 오퍼레이터 | (예 1) 코큐우와 아리마스까? (숨은 쉬고 있습니까?) (예 2) 슛케츠시떼 이마스까? (출혈하고 있습니까?) |
| 당신 | |

5. 구명처치

돌연, 호흡과 심장이 멈춘 사람의 생명을 구하기 위해서는 구급차가 오기까지의 수분간, 구명처치를 하는 것이 중요합니다.

구명처치의 흐름 (심폐소생법과 AED)



심폐소생법의 순서

반응을 확인한다.

- ◆ 귀 가까이에서 큰 목소리로 말을 건다.
- ◆ 가볍게 어깨를 두드려서 반응을 본다.

도움을 청한다. (119 번 통보와 AED 를 가져오도록 부탁한다.)

- ◆ 반응이 없다면, 큰 목소리로 도움을 청한다.
- ◆ 온 사람에게 119 번 통보와 AED 를 가져오도록 부탁한다.



호흡을 본다. (가슴과 배의 움직임 확인한다.)

- ◆ 평상시와 같이 숨을 쉬고 있는가를 본다.
- ◆ 10 초 이내에 가슴과 복부가 올라가고 내려가는 것을 본다.

흉골압박 (심장 마사지)

- ◆ 무릎을 똑바로 펴고, 손목 끝부분에 체중을 실어 도움받는 사람의 가슴이 적어도 5cm 정도 가라앉도록 강하게 누른다.
- ◆ 누른 다음은, 가슴이 원위치로 돌아올때까지 누르는 것을 충분히 쉰다.

※ 감염증이 걱정되는 등의 이유로 인공호흡을 할 수 없는 경우에는, 흉골압박만을 계속합니다.



기도의 확보

- ◆ 한손을 이마에 대고, 다른 쪽 손의 집게 손가락과 가운데 손가락의 2 개를 턱 끝에 대고 머리를 뒤쪽으로 움직여 턱 끝을 들어올린다.

인공호흡 (2 회)

- ◆ 입을 크게 벌리고 도움받는 사람의 입을 막고 숨을 1 초정도 불어넣는다.
- ◆ 도움받는 사람의 가슴이 부푸는 것을 확인한다.
- ◆ 입을 떼고, 한번 더 같은 방법으로 입에 숨을 불어넣는다. (불어넣는 것은 2 회까지)

흉골압박과 인공호흡의 조합

- ◆ 흉골압박을 30 회 계속해서 실행한 후, 인공호흡을 2 회 실행한다.
- ◆ 구급대가 오기까지, 또는 도움받는 사람이 움직이기 시작하거나 목소리를 내거나 평상시와 같은 호흡을 할때까지 흉골압박과 인공호흡을 계속한다.

AED의 전원을 넣는다.

- ◆ AED가 도착하면 AED는 도움받는 사람의 머리 옆에 놓는다.
- ◆ 심폐소생법의 도중에도 AED가 도착하면 즉시 AED를 사용한다.
- ◆ AED의 전원을 넣는다.

패드를 붙인다.

- ◆ 도움받는 사람의 옷을 열고 전극패드를 흉부에 단단히 붙인다.
- ◆ 전극패드는 흉부의 오른쪽 앞면과 왼쪽 측면에 붙인다.

심전도의 해석

- ◆ 전극패드를 붙이면, 자동적으로 심전도의 해석이 시작된다.
- ◆ 이때, 누구도 도움받는 사람을 만져서는 안된다는 것을 확인한다.

쇼크버튼을 누른다.

- ◆ AED가 전기쇼크의 필요가 있다고 판단하면 자동적으로 충전이 시작된다.
- ◆ 충전되면, 메시지가 나오므로 쇼크버튼을 누른다.
- ◆ 이때 누구도 도움받는 사람을 만지면 안된다는 것을 확인한다.



심폐소생법을 재개

- ◆ 전기쇼크가 끝나면, 「즉시 흉골압박을 시작해주시시오」 등의 메시지가 나오므로, 즉시 흉골압박을 재개한다.

6. 대피훈련

다음과 같은 경우에는 대피합니다. 방재훈련시, 올바른 대피방법과 대피장소를 확인합니다.

- ◆ 지진으로 자택이 무너지거나, 여진으로 자택이 무너질 것 같은 경우.
- ◆ 폭우에 의한 홍수와 강의 범람이 일어날 것 같은 경우.
- ◆ 대피권고와 지시가 발령된 경우.

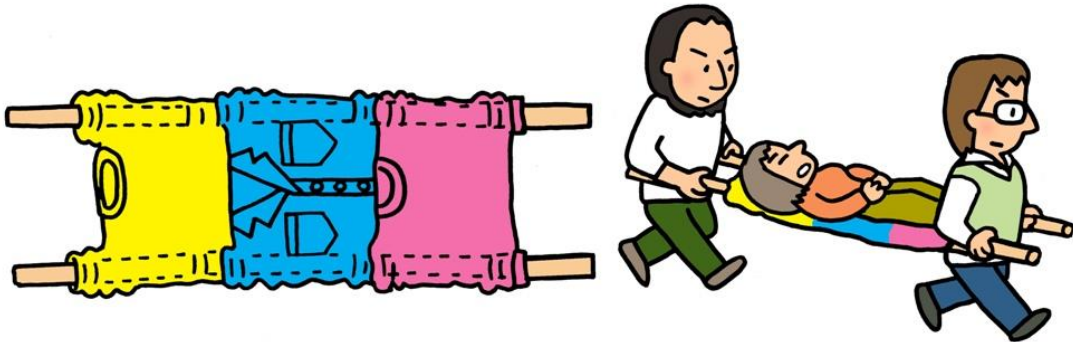


★★ 포인트 ★★

- ◆ 대피하는 경우에 필요한 것을 사전에 준비합니다.
- ◆ 대피할 경우에는 침착하게 행동합니다.
- ◆ 대피소에서는 주변 사람들과 서로 도와주면서 적극적으로 운영에 협력합니다.

7. 반송훈련

부상을 입은 사람과 몸의 상태가 안좋은 사람을 반송할 때에는 협력해서 손으로 반송하는 방법과 들것을 사용해서 반송하는 방법이 있습니다. 가까이에 들것이 없을 때에는 근처의 물건으로 들것을 대신해서 반송하는 것도 가능합니다. 어느쪽의 경우도, 쓰러져있는 사람이 가능한 안심할 수 있도록 마지막까지 그 상황을 지켜보는 것이 중요합니다. 또 훈련에서는 반송하는 것 뿐만이 아니라, 쓰러진 사람의 역할이 되어 반송되는 체험을 하면, 그 불안정감 등도 실감할 수 있어 훈련의 중요성을 알 수 있습니다.



8. 이재민 식사제공 훈련

대피소에서는 재해에 대비하여 식재료가 보관되어 있습니다. 예를들면, 알과쌀 (장기보존이 가능하며, 물과 끓인 물을 붓는 것 만으로도 먹을 수 있는 쌀), 크래커, 물 등이 있습니다. 방재훈련에서는 이러한 식재료가 참가자에게 배부되어지는 경우가 있습니다. 먹어보도록 합시다.



★★ 포인트 ★★

- ◆ 알레르기와 종교상의 배려가 필요한 사람을 위한 식재가 준비되어 있는 경우도 있으므로 대피소의 운영자에게 물어봅시다.