

생존주의 바인더

: 포켓 카드편

재난은 책을 펼칠
시간을 주지 않습니다.

지진·화재·침수부터 전쟁까지, 재난마다 첫 행동만 한 쪽에 담은 행동 카드

생존주의 매거진



행동 카드
38장
재난별 첫 행동

생존주의 바인더 : 포켓 카드편

© 생존주의 매거진

초판 1쇄 제작	2026년 9월 26일
지은이	생존주의 매거진
기획	생존주의 편집팀
편집	생존주의 편집팀
디자인	부관컴퍼니
펴낸곳	도서출판 부관
이메일	bugwanbusiness2@gmail.com
ISBN	미정
정가	미정

-
- 이 책은 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 복제를 금합니다.
 - 전자책 특성상 해당 PDF를 받으신 경우에는 환불이나 교환이 어렵습니다.
 - 본 전자책은 도서 발송을 위해 1회성으로 발송되었습니다. 수집된 개인정보는 「개인정보 보호법」 제21조에 의거하여 발송과 동시에 안전하게 파기 처리되었습니다.

면책 조항 및 안내	005
------------	-----

이 카드를 쓰는 법	006
------------	-----

상황별 카드 찾기	008
-----------	-----

01 재난 공통 — 첫 1분 카드	010
---------------------------	-----

1-1	신고: 119·112에 위치부터 말하기	011
1-2	재난문자: 세 가지 등급과 받았을 때 할 일	012
1-3	대피 판단: 나갈까, 머물까 30초 기준	013
1-4	감혔을 때: 구조 신호 보내는 법	014
1-5	엘리베이터: 흔들리거나 멈췄을 때	015

02 지진·지진해일·붕괴 카드	016
-------------------------	-----

2-1	지진: 고층 건물·사무실에서	017
2-2	지진: 지하철·상가 안에서	018
2-3	지진: 운전 중일 때	019
2-4	지진: 야외·해안에서	020
2-5	지진해일: 바닷가에서 흔들림을 느꼈을 때	021
2-6	건물 붕괴: 잔해에 갇혔을 때	022

03 화재·가스·폭발 카드	023
-----------------------	-----

3-1	아파트 화재: 다른 집에서 불이 났을 때	024
3-2	다중이용시설·지하에서 불이 났을 때	025
3-3	가스 냄새: 불꽃·스위치부터 멈추기	026
3-4	폭발 사고: 2차 폭발을 피하는 법	027

3-5	산불: 연기가 보이거나 대피 안내를 받았을 때	028
3-6	일산화탄소: 중독이 의심될 때	029

04 호우·침수·태풍·낙뢰 카드 030

4-1	침수: 지하주차장·지하차도에 물이 들 때	031
4-2	차량 침수: 차 안에 물이 찰 때	032
4-3	태풍·강풍: 바람이 거세질 때	033
4-4	산사태: 비 온 뒤 산비탈 근처에서	034
4-5	낙뢰: 천둥이 들릴 때	035

05 폭염·한파·대설·대기 카드 036

5-1	폭염: 더위 먹은 사람을 발견했을 때	037
5-2	한파: 몸이 식어 떨림이 멈출 때	038
5-3	대설: 차 안에 고립됐을 때	039
5-4	미세먼지·황사: 경보가 떴을 때	040

06 응급처치 카드 041

6-1	심정지: 가슴 압박과 자동심장충격기	042
6-2	기도 막힘: 숨을 못 쉬고 목을 잡을 때	043
6-3	큰 출혈: 누르고, 안 멈추면 묶기	044
6-4	화상: 식히고 덮기	045

07 전쟁·테러 카드 046

7-1	민방공 경보: 다섯 가지 경보와 할 일	047
7-2	공습·미사일: 지하로	048
7-3	화학 공격 의심: 높은 층으로	049
7-4	생물학 공격 의심: 밀폐된 실내로	050
7-5	핵폭발 섬광: 엎드린 뒤 지하로	051
7-6	드론·대남풍선을 봤을 때	052
7-7	불발탄·수상한 물체를 봤을 때	053
7-8	테러·총격 현장에서	054

빈 휴대 카드 055

마치며 057

참고한 공개 자료 058

면책 조항 및 안내

이 카드는 재난이 닥친 순간 바로 펼쳐 보는 요약 자료입니다. 왜 그렇게 움직여야 하는지는 『대한민국 생존주의 바이블』 기본편과 전쟁편에 있습니다. 카드에는 행동만 남겼습니다.

실제 재난 상황에서는 행정안전부와 지방자치단체, 소방·경찰·군 등 관계 기관의 안내가 항상 우선합니다. 카드의 내용과 기관의 지시가 다르면 기관의 지시를 따르십시오.

응급처치 카드는 구급대가 도착하기 전까지의 처치입니다. 의료인의 진료를 대신하지 않습니다. 심폐소생술과 지혈은 교육 기관에서 한 번 직접 배워 두시기를 권합니다.

본 자료는 생존을 보장하지 않으며, 독자가 이 자료를 활용하는 과정에서 발생하는 판단과 행동의 책임은 독자 본인에게 있습니다.

가족과 함께 사는 사람이 나누어 쓰고 인쇄해 두는 것은 적극 권장합니다. 다만 상업적 이용, 인공지능 학습 자료로의 이용, SNS·커뮤니티·오픈 채팅방 등을 통한 무분별한 공유와 재배포는 허용하지 않습니다.

이 카드를 쓰는 법

이 책의 카드는 모두 같은 네 칸으로 되어 있습니다. 겹이 나서 손이 떨리는 순간에도 위에서 아래로 읽으면 순서가 나옵니다.

칸	읽는 법
이럴 때	이 카드를 펼 상황입니다. 내 상황과 맞는지 먼저 확인합니다
지금 바로	번호 순서대로 합니다. 대부분 세 가지입니다
하지 말 것	그 상황에서 사람이 가장 많이 다치는 실수입니다
그다음	급한 순간이 지난 뒤 할 일입니다

카드 아래의 근거는 내용을 가져온 공개 자료이고, 함께 보기는 이유와 배경이 적힌 자리입니다. 급할 때는 읽지 않아도 됩니다. 붉은 줄이 그어진 「주의」는 헛갈리기 쉬운 예외이고, 「풀이」는 낯선 낱말의 뜻입니다. 이 두 가지는 급할 때도 읽습니다.

인쇄해 두는 곳

카드는 필요한 장만 골라 인쇄해 몸 가까이 두는 책입니다. 지갑, 매일 드는 가방·배낭, 아이 책가방, 차 안, 직장 책상 서랍 다섯 곳이면 대부분의 상황이 닿습니다. 현관에 두는 생존배낭에는 1·3·4·6장의 카드를, 매일 드는 가방·책가방과 차에는 1·2·6·7장의 카드를 먼저 권합니다. 인쇄할 때 한 장에 네 쪽씩 모아 찍으면 손바닥 크기가 되어 지갑에 들어갑니다.

다른 바인더와 함께 쓰는 법

세 권은 펴는 때가 다릅니다. 『생존 물품편』은 무엇을 살지, 『체크리스트편』은 평소에 준비됐는지(□ 칸), 이 책은 재난이 닥친 그 순간 무엇을 할지를 다룹니다. 『서식·기록편』은 가족 정보를 채워서 집에 보관하는 원본 기록(원부)입니다. 행동은 이 책, 준비 확인은 『체크리스트편』입니다. 지진·화재처럼 두 권에 함께 나오는 재난은 체크리스트편이 이 책의 카드를 읽었는지를 □로 확인하고, 행동 순서는 이 책에만 적었습니다. 『서식·기록편』에서 밖에서 필요한 정보만 골라 이 책 끝의 「빈 휴대 카드」에 옮겨 적어 두십시오.

주의

같은 장소라도 재난에 따라 해야 할 일이 반대가 됩니다. 카드를 펴면 제목의 재난 이름부터 확인합니다. 전쟁·테러 카드(7장)는 경보의 종류를 먼저 확인하고 그 카드 한 장만 따릅니다.

상황별 카드 찾기

이런 상황이라면	카드
신고해야 하는데 무엇부터 말할지 모르겠다	1-1
휴대전화에 재난문자가 올랐다	1-2 · 7-1
무슨 일인지 모르지만 이상한 소리·흔들림이 있었다	1-3
갇혀서 나갈 수 없다	1-4 · 2-6
엘리베이터 안에서 흔들리거나 멈췄다	1-5
사무실·집이 흔들린다	2-1
지하철·지하상가·매장 안에서 흔들린다	2-2
운전 중에 지진이 났다	2-3
길·산·바닷가에서 땅이 흔들렸다	2-4 · 2-5
아파트 다른 집에서 불이 났다	3-1
영화관·매장·지하상가에서 불이 났다	3-2
가스 냄새가 난다	3-3
가까운 곳에서 폭발이 났다	3-4 · 7-8
산불 연기가 보인다	3-5
난로·숯을 쓴 방에서 머리가 아프다	3-6
지하주차장·지하차도·반지하에 물이 든다	4-1

이런 상황이라면	카드
차 안으로 물이 들어온다	4-2
바람이 거세지고 태풍 특보가 나왔다	4-3
큰비 뒤 산비탈이 불안하다	4-4
번개가 치고 천둥이 들린다	4-5
더위에 쓰러진 사람이 있다	5-1
추위에 떨던 사람이 떨림을 멈췄다	5-2
폭설로 차 안에 갇혔다	5-3
미세먼지·황사 경보가 났다	5-4
사람이 쓰러져 숨을 쉬지 않는다	6-1
먹다가 목을 움켜쥐고 말을 못 한다	6-2
피가 멈추지 않는다	6-3
불이나 뜨거운 물에 데었다	6-4
공습경보·미사일 문자가 왔다	7-2
화학 공격 문자가 왔다	7-3
생물학 공격 문자가 왔다	7-4
핵 경보가 울렸거나 섬광을 보았다	7-5
드론·대남풍선을 보았다	7-6
포탄처럼 생긴 물체를 발견했다	7-7
총소리가 났거나 흉기·폭발물을 가진 사람을 보았다	7-8

제 1 장

재난 공통

첫 1분 카드

1-1

신고: 119·112에 위치부터 말하기

이럴 때

불이나 연기를 보았을 때, 사람이 쓰러지거나 갇혔을 때입니다. 범죄나 테러가 의심되면 112입니다.

지금 바로

- ① 불이 난 건물 안이라면 먼저 밖으로 나온 뒤 전화를 겁니다
- ② 위치를 가장 먼저 말합니다. 주소, 건물 이름, 층 순서입니다
- ③ 무슨 일인지, 다친 사람이 몇 명인지 말합니다

하지 말 것

- 상황 설명부터 길게 하지 않습니다. 위치가 먼저입니다
- 수상한 물체를 찍으러 다가가지 않습니다. 위치만 기억합니다

그다음

- 상담원이 끊으라고 할 때까지 전화를 끊지 않습니다
- 119 화재·구조·구급 / 112 경찰
- 111 국가정보원(테러·무인기) / 1338 군부대(불발탄·풍선·무인기)
- 근거: 체크리스트편 7-2 · 전쟁편 3-7·13-2 · 대테러센터 「테러대비 행동요령」 · 2025 한국 심폐소생술 가이드라인
- 함께 보기: 카드 1-4 · 카드 7-7

1-2

재난문자: 세 가지 등급과 받았을 때 할 일

이럴 때

휴대전화가 울리며 재난문자가 왔을 때입니다. 재난문자는 위급한 정도에 따라 세 등급으로 나뉘어 옵니다.

등급	무엇이 오나	알림
위급재난문자	대규모 재난·인명 피해가 우려돼 예외 없이 받아야 하는 경우	가장 큰 소리, 끌 수 없음
긴급재난문자	테러, 방사성 물질 누출 예상, 대피명령, 극한호우, 홍수(심각), 산사태경보	가장 큰 소리, 끌 수 있음
안전안내문자	사전대피 권고, 대피명령 해제, 그 밖의 재난 경보·주의보	휴대전화 설정대로, 끌 수 있음

지금 바로

- ① 문자에 적힌 재난 이름부터 읽습니다
- ② 호우·지진·산불처럼 이름이 있으면 이 책에서 그 재난의 카드를 펴니다
- ③ 민방공 경보(공습·경계·화생방)라면 7-1 카드를 펴니다

하지 말 것

- 이유를 찾으려 검색부터 하지 않습니다. 2023년 5월에는 접속이 몰려 앱이 멈췄습니다

그다음

- TV나 라디오를 켜 두고 후속 문자를 기다립니다
- 오발령이면 정정 문자가 옵니다. 그 전까지는 지시대로 움직입니다
- 근거: 행정안전부 「재난문자방송 기준 및 운영규정」(2026. 2. 4. 시행) · 전쟁편 3-1
- 함께 보기: 카드 7-1

1-3

대피 판단: 나갈까, 머물까 30초 기준

이럴 때

큰 소리나 흔들림, 경보가 있었는데 무슨 일인지 아직 모를 때입니다.

지금 바로

- ① 검색보다 먼저 지금 있는 곳이 위험한지 봅니다
- ② 불, 연기, 가스 냄새, 들어오는 물, 벽 균열 중 하나라도 있으면 나갑니다
- ③ 없으면 그 자리의 안전한 곳에서 안내를 기다립니다

하지 말 것

- 귀중품을 가지러 연기 속으로 되돌아가지 않습니다
- 엘리베이터를 타지 않습니다. 계단으로 움직입니다
- 조용해졌다고 끝난 것으로 여기지 않습니다

그다음

- 방송과 재난문자로 무슨 일인지 확인합니다
- 『서식·기록편』 서식 7의 연락 규칙대로 가족에게 위치를 알립니다

주의

아파트 화재라면 3-1 카드가 먼저입니다. 연기가 찬 복도와 계단으로는 나가지 않습니다.

- 근거: 기본편 「상황 판별」· 전쟁편 4-6 · 「아파트 입주자 화재 피난행동요령」
- 함께 보기: 카드 1-2 · 카드 3-1

1-4

간헐을 때: 구조 신호 보내는 법

이럴 때

무너진 건물이나 멈춘 엘리베이터, 문이 열리지 않는 방에 갇혔을 때입니다.

지금 바로

- ① 통신이 되면 119에 위치와 갇힌 상황을 알립니다
- ② 파이프나 벽을 규칙적으로 두드리고 손전등을 비춥니다
- ③ 호루라기가 있으면 불니다

하지 말 것

- 계속 소리를 지르지 않습니다. 체력이 먼저 바닥납니다
- 성냥이나 라이터를 켜지 않습니다. 새어 나온 가스가 폭발할 수 있습니다

그다음

- 휴대전화 전원은 켜 둡니다
- 배터리가 모자라면 일정한 간격을 두고 잠시 꺼 둡니다
- 구조대의 소리가 들리면 그때 부르고 두드립니다
- 근거: 행정안전부 국민행동요령(건축물붕괴) · 전쟁편 4-5 · 체크리스트편 6-2
- 함께 보기: 카드 2-6

1—5

엘리베이터: 흔들리거나 멈췄을 때

| 이럴 때

엘리베이터 안에서 흔들림을 느꼈거나, 운행 중에 갑자기 멈췄을 때입니다.

| 지금 바로

- ① 흔들림을 느끼면 모든 층의 버튼을 누릅니다
- ② 가장 먼저 문이 열리는 층에서 내립니다
- ③ 그 뒤로는 계단으로 움직입니다

| 하지 말 것

- 지진이나 화재가 난 동안 엘리베이터를 새로 타지 않습니다
- 정전이 이어지는 동안 엘리베이터로 오르내리지 않습니다

| 그다음

- 갇혔다면 비상통화 버튼을 누르고, 문은 억지로 열지 않습니다. 그 뒤는 카드 1-4대로 합니다

· 근거: 행정안전부 「상황별·장소별 지진행동요령」·체크리스트편 5-1-6-1-7-2·

기본편 「들어가며」

· 함께 보기: 카드 1-4

제 2 장

지진·지진해일·붕괴 카드



2-1

지진: 고층 건물·사무실에서

| 이럴 때

건물 안에서 바닥이 흔들리기 시작했을 때입니다.

| 지금 바로

- ① 책상 아래로 들어가 책상 다리를 꼭 잡습니다
- ② 책상이 없으면 가방으로 머리를 감싸고 기둥 곁에 몸을 낮춥니다
- ③ 흔들림이 멈추면 사무실 문을 열어 나갈 길을 만듭니다

| 하지 말 것

- 흔들리는 동안 계단으로 달려 나가지 않습니다
- 창가, 유리 칸막이, 캐비닛 곁에 있지 않습니다
- 엘리베이터를 타지 않습니다

| 그다음

- 계단으로 내려가 건물과 담장에서 떨어진 넓은 곳으로 갑니다
- 금이 가거나 기운 건물에는 다시 들어가지 않습니다. 여진이 올 수 있습니다

· 근거: 행정안전부 국민행동요령(지진) · 「상황별·장소별 지진행동요령」 · 기본편 「상황 판별」

· 함께 보기: 『체크리스트편』 6-2(집 안에서)

2-2

지진: 지하철·상가 안에서

이럴 때

달리는 전동차 안이나 지하상가, 대형 매장 안에서 흔들림을 느꼈을 때입니다.

지금 바로

- ① 전동차 안에서는 손잡이나 기둥을 꼭 잡습니다
- ② 매장에서는 진열대에서 떨어져 기둥 곁에서 머리를 감쌉니다
- ③ 흔들림이 멈추면 안내방송과 직원의 안내에 따라 움직입니다

하지 말 것

- 멈춘 전동차의 문을 열고 밖으로 뛰어내리지 않습니다
- 한꺼번에 좁은 출구로 몰려가지 않습니다
- 두고 온 물건을 찾으려 사람들을 거슬러 가지 않습니다

그다음

- 계단으로 지상에 올라 건물에서 떨어진 넓은 곳으로 갑니다
- 근거: 「상황별·장소별 지진행동요령」· 전쟁편 4-5
- 함께 보기: 카드 2-1

2-3

지진: 운전 중일 때

| 이럴 때

운전 중에 차가 크게 흔들렸거나, 재난문자로 지진 소식을 받았을 때입니다.

| 지금 바로

- ① 비상등을 켜고 천천히 속도를 줄입니다
- ② 도로 오른쪽에 차를 세웁니다
- ③ 라디오로 지진 정보를 듣습니다

| 하지 말 것

- 흔들리는 도로를 속도를 내어 빠져나가려 하지 않습니다
- 열쇠를 들고 떠나지 않습니다. 긴급 차량이 차를 옮겨야 할 수 있습니다

| 그다음

- 대피 안내가 나오면 열쇠를 꽂아 둔 채 걸어서 이동합니다
- 근거: 「상황별·장소별 지진행동요령」·전쟁편 4-5
- 함께 보기: 카드 2-4

2-4

지진: 야외·해안에서

| 이럴 때

길을 걷거나 산, 바닷가에 있을 때 땅이 흔들렸을 때입니다.

| 지금 바로

- ① 가방이나 두 손으로 머리를 감쌉니다
- ② 건물, 담장, 유리창, 간판에서 떨어집니다
- ③ 공원이나 운동장처럼 넓은 곳으로 갑니다

| 하지 말 것

- 건물 입구나 담장 곁에 머물지 않습니다. 떨어지는 유리나 외벽이 가장 위험합니다
- 산에서는 절벽이나 비탈 아래에 머물지 않습니다

| 그다음

- 바닷가라면 해일이 올 수 있습니다. 곧바로 2-5 카드를 펴니다
- 근거: 「상황별·장소별 지진행동요령」· 기본편 「붕괴 징후」· 체크리스트편 6-3
- 함께 보기: 카드 2-5

2 — 5

지진해일: 바닷가에서 흔들림을 느꼈을 때

이럴 때

해안가에서 지진을 느꼈거나 지진해일 특보를 받았을 때입니다.

지금 바로

- ① 경보를 기다리지 않고 곧바로 높은 곳으로 갑니다
- ② 길이 막힐 것을 생각해 서둘러 움직입니다
- ③ 시간이 없으면 튼튼한 건물 3층 이상이나 해발 10m 이상 언덕으로 갑니다

하지 말 것

- 첫 파도가 지나갔다고 내려오지 않습니다. 파도는 몇 시간 동안 되풀이됩니다
- 배를 살피러 물가로 내려가지 않습니다. 육지에 있다면 높은 곳으로 갑니다

그다음

- 특보가 해제될 때까지 높은 곳에 머물습니다
- 근거: 행정안전부 국민행동요령(지진해일) · 체크리스트편 6-3
- 함께 보기: 카드 2-4

2-6

건물 붕괴: 잔해에 갇혔을 때

이럴 때

건물이 무너져 잔해 사이에 갇혔거나, 몸이 끼어 움직이기 어려울 때입니다.

지금 바로

- ① 무리하게 빠져나오려 하지 말고 편한 자세를 잡습니다
- ② 코트나 가방으로 머리와 얼굴을 가립니다
- ③ 1-4 카드대로 위치를 알리고 신호를 보냅니다

하지 말 것

- 성냥, 라이터, 난로를 켜지 않습니다. 가스가 새고 있을 수 있습니다
- 몸 위의 잔해를 억지로 치우지 않습니다. 더 무너질 수 있습니다
- 부서진 계단과 멈춘 엘리베이터를 쓰지 않습니다

그다음

- 손가락과 발가락을 자주 움직여 피가 돌게 합니다
- 물과 음식이 있으면 오래 버틸 수 있게 나눠 먹습니다
- 근거: 행정안전부 국민행동요령(건축물붕괴) · 전쟁편 4-5
- 함께 보기: 카드 1-4

제 3 장

화재·가스·폭발 카드

3-1

아파트 화재: 다른 집에서 불이 났을 때

이럴 때

화재경보나 방송이 나왔는데, 불이 다른 세대나 복도·계단에서 났을 때입니다.

지금 바로

- ① 복도와 계단에 연기·불길이 있는지 봅니다
- ② 연기가 없고 움직일 수 있으면 현관문을 닫고 계단으로 건물 밖에 나갑니다
- ③ 복도·계단에 연기가 있거나 거동이 어려운 가족이 있으면, 집에 연기가 안 들어오는 동안 창문을 닫고 기다리며 119에 알립니다
- ④ 기다리며 창밖과 방송으로 불이 번지는지 계속 봅니다. 번지거나 연기가 들어오면 곧바로 대피공간·경량칸막이로 갑니다

하지 말 것

- 연기 찬 복도·계단으로 무리하게 나가지 않습니다
- 엘리베이터를 타지 않습니다

그다음

- 119에 아파트 이름과 동·호수, 상황을 알리고 안내방송을 따릅니다
- 대피공간이 없으면 불에서 먼 방에서 문을 닫고 틈을 막습니다
- 풀이: 최선은 건물 밖 대피입니다. 다만 아파트 화재가 여러 층으로 번진 경우는 1.4%, 인명피해의 39.1%는 대피 과정에서 났습니다. 대피공간·경량칸막이 위치는 『서식·기록편』 서식 19에 적어 둡니다
- 근거: 관계부처 합동 「아파트 입주자 화재 피난행동요령」·체크리스트편 7-2
- 함께 보기: 카드 1-3·카드 3-2

3-2

다중이용시설·지하에서 불이 났을 때

이럴 때

영화관, 매장, 지하상가, 지하철역에서 연기를 보았거나 화재 안내방송을 들었을 때입니다.

지금 바로

- ① 손수건이나 옷소매로 코와 입을 막습니다
- ② 자세를 낮춰 연기에서 먼 비상구 쪽으로 갑니다
- ③ 안내방송과 직원의 통제에 따라 차례로 나갑니다
- ④ 지나온 문은 닫으며 나갑니다

하지 말 것

- 두고 온 물건을 찾으려 되돌아가지 않습니다
- 엘리베이터를 타지 않습니다
- 한 출구로만 몰리지 않습니다. 다른 비상구도 찾습니다

그다음

- 밖으로 나오면 입구에서 떨어진 곳에서 119에 알립니다
- 근거: 기본편 「상황 판별」· 전쟁편 4-5· 체크리스트편 7-2
- 함께 보기: 카드 3-1

3-3

가스 냄새: 불꽃·스위치부터 멈추기

이럴 때

집이나 건물 안에서 가스 냄새가 날 때입니다.

지금 바로

- ① 가스 중간밸브를 잠급니다(위치는 『서식·기록편』 서식 18)
- ② 창문과 문을 열어 바람이 통하게 합니다
- ③ 밖으로 나와서 신고합니다

하지 말 것

- 전기 스위치를 켜거나 끄지 않습니다
- 라이터, 성냥, 가스레인지 불을 켜지 않습니다

그다음

- 점검을 받기 전에는 가스를 다시 쓰지 않습니다
- 근거: 행정안전부 국민행동요령(폭발) · 체크리스트편 6-3-7-3
- 함께 보기: 카드 3-4

3-4

폭발 사고: 2차 폭발을 피하는 법

이럴 때

가까운 곳에서 폭발음이 났거나, 건물 안에서 폭발이 일어났을 때입니다.

지금 바로

- ① 바로 옆드려 팔로 가슴을, 두 손으로 귀와 머리를 감쌉니다
- ② 조금 더 옆드려 있다가 폭발 지점 반대쪽으로 피합니다
- ③ 건물 안이라면 서둘러 밖으로 나갑니다
- ④ 바람을 얼굴로 맞는 쪽(연기가 밀려가는 반대쪽)으로, 떨어지는 파편을 살피며 갑니다

하지 말 것

- 전기 스위치와 불을 끄지 않습니다. 추가 폭발이 날 수 있습니다
- 현장을 보러 모이지 않습니다

그다음

- 다친 사람은 안전한 곳으로 옮긴 뒤 응급처치합니다
- 가스가 원인이라면 중간밸브를 잠그고 창문을 엽니다
- 근거: 행정안전부 국민행동요령(폭발) · 대테러센터 「테러대비 행동요령」
- 함께 보기: 카드 3-3 · 카드 7-8

3 — 5

산불: 연기가 보이거나 대피 안내를 받았을 때

이럴 때

산 가까운 곳에서 연기 냄새가 나거나, 산불 대피 안내를 문자·방송으로 받았을 때입니다.

지금 바로

- ① 안내가 있으면 곧바로 안내된 장소로 갑니다
- ② 안내가 없어도 연기 냄새가 나면 산에서 먼 마을회관이나 학교로 갑니다
- ③ 산에서 먼 도로를 따라, 불이 번지는 쪽을 벗어나 이동합니다
- ④ 옆집에 대피 사실을 알립니다

하지 말 것

- 산행 중이라면 계곡으로 내려가지 않습니다

그다음

- 재난문자와 방송으로 산불 정보를 계속 확인합니다

주의

산행 중에는 활엽수가 있는 쪽을 따라 하산합니다. 미처 대피하지 못했다면 바람을 등지고, 주변의 낙엽과 가지를 치운 뒤 엎드려 낮은 자세를 유지합니다.

- 근거: 행정안전부 국민행동요령(산불)
- 함께 보기: 『체크리스트편』 15장(3월)

3-6

일산화탄소: 중독이 의심될 때

이럴 때

난로나 숯, 보일러를 쓰는 방이나 텐트, 차 안에서 두통과 어지러움, 메스꺼움이 함께 올 때입니다. 깨워도 자꾸 자려 하면 더 심한 단계입니다.

지금 바로

- ① 창문과 문을 모두 열어 환기합니다
- ② 그 사람을 신선한 공기가 있는 곳으로 데리고 나갑니다
- ③ 곧바로 119에 신고합니다

하지 말 것

- 머리가 아프다고 그 방에서 잠들지 않습니다
- 난로나 숯을 베란다·계단실로 옮겨 쓰지 않습니다. 그곳도 실외가 아닙니다

그다음

- 같은 공간에 있던 가족에게도 증상이 없는지 살핍니다
- 근거: 소방청 「일산화탄소 중독사고」· 전쟁편 7-4
- 함께 보기: 카드 5-3