

지진·수해에 대한 대비

가이드북



1995년에 발생한 한신·아와지 대지진과
2011년에 발생한 동일본 대지진을 비롯해
최근 대규모 재해에서 드러난
‘공조(公助)’의 한계.

재해 발생 직후에는 ‘자조(自助)’와
‘공조(共助)’가 무엇보다 중요합니다.

평소에 철저히 “대비”하여 재해를 극복할
자조력(自助力)·공조력(共助力)을
갖추기를 바랍니다.

이와 같은 마음으로 제작한 본 가이드북을
거주자 여러분께 전해 드립니다.



자조(自助)

...먼저 자기 자신의 신변 안전을 지키는 것.

공조(共助)

...지역 사회나 공동체 등의 주변 사람들이 협력하여 서로 돕는 것.

공조(公助)

...시정촌이나 소방, 현이나 경찰, 자위대와 같은 공적 기관에 의한 구조·지원.

출처: 총무성 소방청 ‘방재·위기 관리 e 칼리지’ <https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

일본에서는 생명의 위험이 있는 재해가 많이 발생합니다.
당신의 생명을 지키기 위해 본 가이드북을 읽고 준비합시다.

다양한 언어로
읽을 수 있습니다



— ゆるやかに、くらしつながる。 —



UR 賃貸住宅

본 책자에 기재된 URL 및 QR 코드로 접속할 수 있는 사이트는 다국어를 지원하지 않는 경우가 있으며, 일본어로 표시될 수 있습니다. 미리 양해를 부탁드립니다.

왜 “대비”가 중요할까요?

재해 대국, 일본.

일본은 위치·지형·지질·기상 등의 자연적 조건에서 재해가 발생하기 쉬운 국토입니다. 특히 가까운 미래에 발생할 가능성이 높은 대지진이나 최근 피해가 커지고 있는 수해에 대한 “대비”가 중요합니다.



<지진>

향후 난카이 트로프나 수도 직하에서 대지진(매그니튜드 7 이상)이 일어날 가능성이 매우 높다!



<수해>

지구 온난화와 기후 변화의 영향으로 국지적 호우나 선상 강수대에서의 호우 등 수해 리스크가 증가!

재해 발생 직후에는 자조(自助)와 공조(共助)가 중요!

재해 발생 시에는 공적 기관의 지원이 신속하게 이루어지지 않을 가능성이 있습니다.

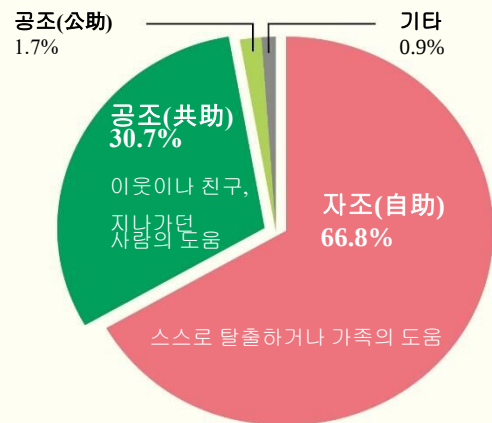
또한 UR 직원·UR 커뮤니티 자원 등의 UR 관계자도 즉시 현장으로 달려갈 수 있다고 단정할 수 없습니다.

따라서 재해 발생 직후에는 ‘자조(自助)’와 ‘공조(共助)’가 중요해집니다!

※한신·아와지 대지진에서는 구조 주체의 90% 이상이 ‘자조(自助)’, ‘공조(共助)’에 의한 것이었습니다(참고: 오른쪽 그래프)

※‘자조(自助)’, ‘공조(共助)’의 중요성에 대해서는 방재 백서나 요코하마시의 기본 개념을 참고하여 기재했습니다.

(참고) 한신·아와지 대지진 당시 매몰되거나 갇혔을 때의 구조 주체 등



출처: 2014년판 방재 백서 도표 2

‘한신·아와지 대지진 당시 매몰되거나 갇혔을 때의 구조 주체 등’을 바탕으로 작성

본 가이드북에서는 재해 시의 자조력(自助力) & 공조력(共助力)을 높이기 위한

‘평소에 할 수 있는 “대비”’를 정리해 두었습니다.

가이드북을 잘 읽고 사전 “대비”에 만전을 기울입니다!

지진 “대비”편 → P3

수해 “대비”편 → P10

지진 “대비”



【자조(自助)】

재해 시 무엇보다 중요한 것이 ‘자조(自助)’. 자신과 가족의 안전 확보를 최우선으로 행동합시다.
가족이나 소중한 사람과 재해 시의 연락 방법에 대해서도 사전에 상의해 두는 것이 중요합니다.

또한 대지진이 발생했을 때 자택에 큰 피해가 없는 경우는

‘재택 대피(자택에서 대피 생활을 보내는 것)’를 권장하고 있습니다.

재택 대피를 위해 “대비”에 만전을 기울입니다.

당신의 집 안은

재택 대피에 대응할 수 있는 상황입니까?

평소에 만일의 경우를 가정하여

“대비”를 ‘당연한 것’으로 만들어 갑시다!

재택 대피를 위한 3가지 “대비”

1



실내 안전성을
체크하자

.....

실내 안전성은 충분한가?
생명을 지키기 위해서도, 재택
대피를 지속하기 위해서도 실내
안전성은 매우 중요.
실내 안전성을 체크하자.
(→ P4)

2



비축품을
확인하자

.....

전기·가스·수도가 차단되었을
때 생활할 수 있는가?
비축품 수량은 충분한가?
재택 대피 생활을 보내기 위한 충분
한 비축품을 사전에 준비하자.
(→ P5)

3



간이 변기를
사용해 보자

.....

재해 시 문제가 되는 것이 ‘화장실’.
간이 변기는 가지고 있는가?
또한 사용해 본 적은 있는가?
만일의 경우에 혼란스럽지 않도록
평소에 사용하여 익숙해지자.
(→ P6)

※UR 임대 주택은 내진 기준에 부합하는 내진성을 확보하고 있으며, 한산·아와지
대지진, 동일본 대지진 등의 대규모 지진 시에도 큰 피해를 입지 않았습니다.
(참고) UR 도시 기구 홈페이지 ‘UR 임대 주택 내진성에 대해’
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html



실내 안전성 을 체크하자!

실제로 지진으로 인한 부상 원인 제1위는
‘가구류의 전도 낙하’.

가구 전도 방지 대책을 철저히 하여
생명을 지킵시다!

또한 집 안에 물건들이 어지럽혀져 있으면 자택에서
대피 생활을 하기가 어렵습니다.
평소에 주변을 정리하여 집 안의
안전을 확보합니다.

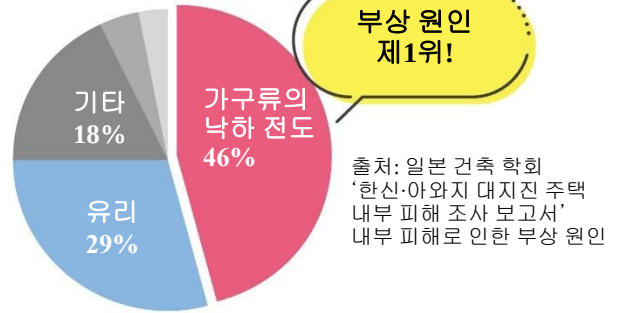
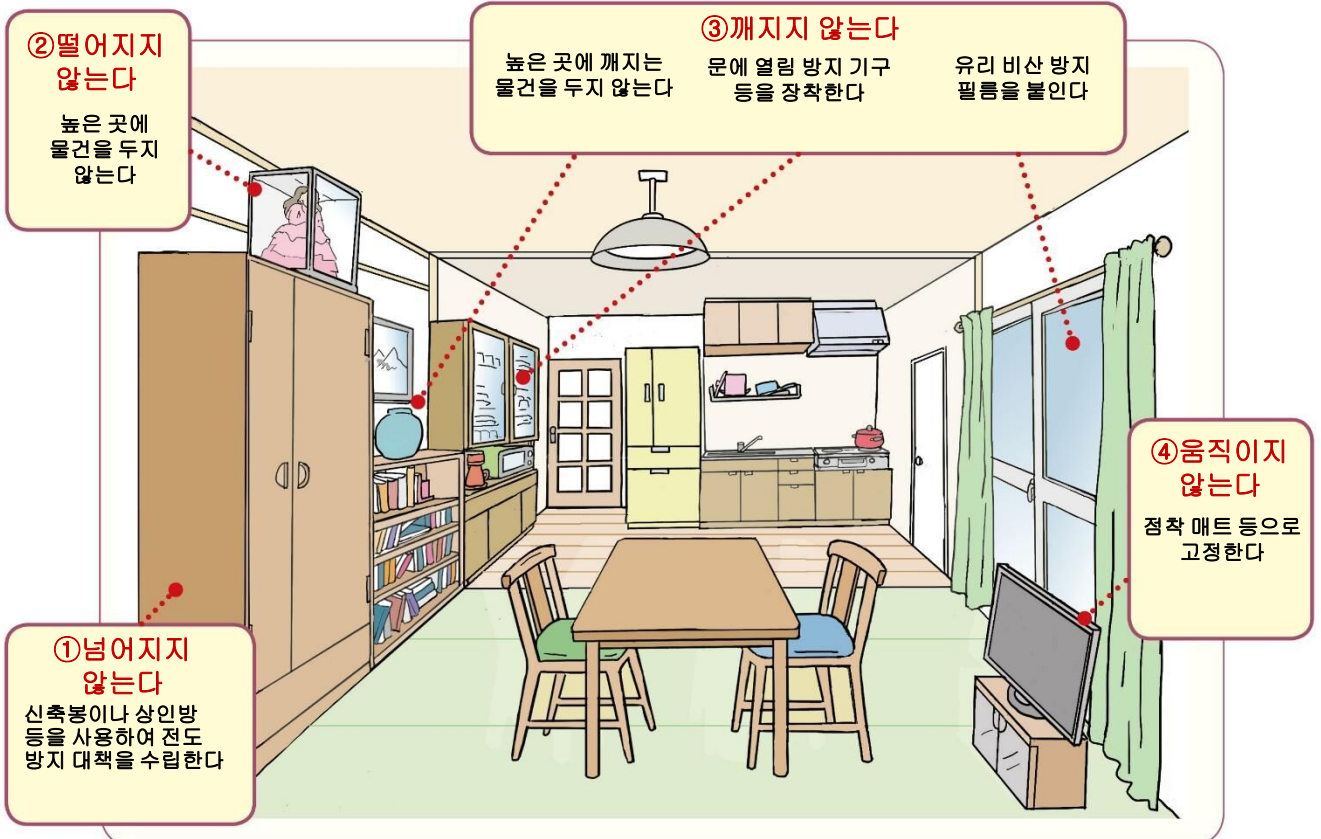


사진: 2018년 6월 18일 오사카부 북부 지진 이재민으로부터 제공

실내의 위험한 곳을 체크! 4가지 ‘않는다’를 목표로 하자!



※UR 임대 주택에서는 가구 전도 방지 대책을 실시할 때 공작물 등 설치의 모양 변경 기준이 정해져 있습니다. 자세한 내용은 관리 서비스 사무소나 주거 센터에 편하게 상담해 주십시오.

(Reference) UR Urban (참고) UR 도시 기구 ‘주거 안내(재해 시의 주의)’

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html



비축품 을 확인하자

재해 시에는 ‘물류 중단으로 인한 물자 공급 정체’, ‘라이프라인(전기·가스·수도) 차단’이 일어날 가능성이 있습니다. 엘리베이터도 멈추고 외출하기 어려운 경우도 있습니다. 그러한 상황 속에서도 재택 대피 생활을 보낼 수 있도록 비축품을 준비해 둡시다!

기본 비축품 (최소 3일분, 가능하면 7일분!)

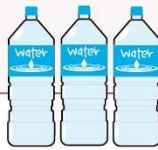
식료품

1인 1일 3식



물

1인 1일 3ℓ
(음료수, 조리용 물 등)



간이 변기

1인 1일 5회

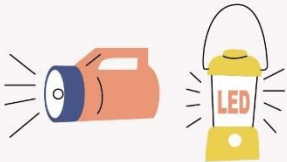


각 라이프라인이 차단되었을 때를 가정하여
자신에게 필요한 것을 준비하자!



전기가 차단되면?

★밤에 깜깜해진다!
.....
손전등이나
LED 랜턴을 준비!



★TV를 볼 수 없다!
.....
재난용
라디오를 준비!

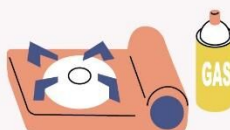


가스가 차단되면?

★목욕을 할 수 없다!
.....
드라이 샴푸나
땀 닦는 시트를 준비!

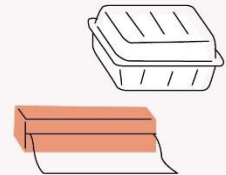


★요리를 할 수 없다!
.....
휴대용 버너,
부탄 가스를 준비!



수도가 차단되면?

★설거지를 할 수 없다!
.....
일회용 용기나
랩을 준비!



★양치질을 할 수 없다!
.....
양치질 시트나
액상 치약을 준비!



마지막 페이지에 【재택 대피용 비축품 리스트】가 있습니다.
리스트도 활용하여 자신에게 맞는 비축품을 준비합니다.

간이 변기 를 사용해 보자

재해 시에는 단수로 인해 변기의 물을 내릴 수 없게 되거나 배수관의 파손으로 인해 누수나 역류 등의 문제가 발생하는 등 **자택의 변기를 사용할 수 없게 되는 경우가 있습니다.**

평소에 간이 변기를 비축하고 실제로 사용해 봅시다.

간이 변기 사용법

1



**비닐 봉투를
변기에 씌운다**

변기 속 물로 인해
간이 변기 봉투가
젖는 것을 막는다

2



**변기 커버 위에서
간이 변기 설치**

응고제를 넣는다
(타이밍은 제품에
따라 다름)

3



볼일을 본다

4



**냄새가 새어
나가지 않도록
단단히 묶는다**

재해 시에는 쓰레기를
바로 수거하지 않는다

POINT

대소변을 참는 것은 금물!

‘간이 변기의 비축이 적다’, ‘화장실이 더러워서 쓰고 싶지 않다’ 등의 이유로 대소변을 참거나 수분 섭취를 자제하게 되면 방광염이나 탈수 증상 등으로 이어지게 되는 경우도 있습니다.

재해 시에도 ‘평소처럼’ 화장실을 이용할 수 있도록 간이 변기를 넉넉히 비축해 두는 동시에, **평소에 사용하여 익숙해지는 것이 중요합니다.**



POINT

오물 처리는 어떻게 하나?

재해 발생 직후에는 지자체 등의 쓰레기 수거도 지연되므로 단단히 봉투를 묶어 모아 두고, 쓰레기 수거 등이 시작되면 지자체의 지침에 따라 배출해 주십시오.

지진 “대비”



【공조(共助)】

재해 시에는 자신의 힘만으로 극복할 수 없는 일도 있습니다.

그럴 때 중요한 것이 ‘공조(共助)’.

평소에 이웃이나 지역 주민들과 원만하게 지내면서
만일의 경우에 서로 도울 수 있는 관계를 만듭시다!

1



인사하자

서로 돕기 위해서라도 먼저 인사부터.
얼굴을 아는 관계가 위급할 때 생명을
구한다. 먼저 밝게 인사를 건네 보자.

2



지역 행사에 참가해 보자

지역에서 개최되는 다양한 행사에 참가
해 보자. 함께 즐거운 시간을 보내며 지
역 주민들과 얼굴을 아는 관계가 되는
것이 중요!

3



지역 방재 활동에 참가해 보자

지역 방재 활동이나 훈련은 지역 주민들
과 원만한 관계를 구축하는 것에도 크게
도움이 된다. 방재 활동에 참가하여 관
계를 만들어 가자.

4



방재에 대해 이야기해 보자

자신이 하고 있는 “대비”나 재해 시의 불
안에 대해 다 함께 이야기해 보자. 대화를
통해 알게 된 것이나 발견을 평소의 “대
비”에 활용해 나가자.

지진 “대비”



【공조(共助)】

다양한 재해 현장에서 ‘지역 주민들과의 관계’가 사람의 생명을 구하고 있습니다. 이웃이나 지역 주민들과 평소에 원만하게 지내며 재해 시에 서로 도울 수 있는 관계를 구축합시다.

· · · · 사례 소개 · · · ·

동일본 대지진에서 격렬한 지진 해일을 겪은 지역에서는 평소에 구축되어 있던 공조(共助) 체제의 성과가 발휘되어 주민 대부분이 무사히 대피할 수 있었던 사례가 있습니다. 평소에 지역과 학교가 연계한 방재 교육에 힘쓰고 합동 훈련 등을 통해 지역 전체의 협동이 뿌리내린 지역에서는 실제 대피 시에는 중학생이 초등학생의 손을 잡고 대피를 유도하거나 당황하는 아이를 안심시키면서 높은 지대로 이끄는 모습을 볼 수 있었습니다. 또한 고령자에게 말을 건네 대피를 지원하는 장면도 있었다고 합니다. 이와 같은 행동·결과는 평소에 쌓아 온 지역 사회에서의 방재 교육과 협동 정신이 실천된 사례이며, 공조(共助)의 중요성을 말해 주고 있습니다.

· · · · 체험담 · · · ·

‘일상적인 인사가 재해 시의 얼어붙었던 마음을 따뜻하게 녹여 주었다.’
(한신·아와지 대지진 당시 초등학교 2학년이었던 여성의 체험담)

평소에 인사를 나누던 근처 아주머니. 지진 직후에 패닉 상태에 빠져 있던 나의 마음을 진정시켜 준 것은 ‘괜찮니?’ 라며 걱정해주던 아주머니의 익숙한 얼굴과 다정한 목소리였습니다. 이웃 아주머니가 건넨 그 한마디가 깊은 안도감을 주었습니다.

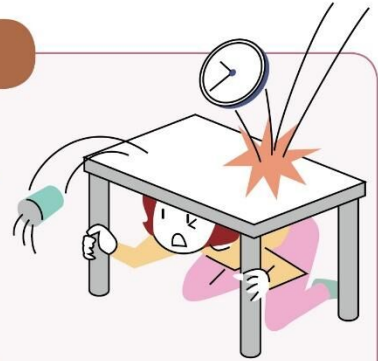


대지진 이 발생하면!

초기 행동을 확인하자

1. 무엇보다 먼저 자신의 안전 확보!

• 낙하물 등으로부터 머리를 보호 • 주방 기기나 난방 기기 확인 • 문을 열어 출입구를 확보(책상 아래로 들어가기/헬멧 쓰기 등)



2. 가족이나 소중한 사람과의 안부 확인

• 사전에 정해 두었던 연락 방법으로 연락을 취합시다 • 자신이 안전하다는 것을 알립시다

※ 재해 시에는 일반적인 통신 수단을 사용하기 어려워집니다.
여러 연락 수단을 사전에 알아 둡시다.



①재해용 전연 다이얼

171

②재해용 전연판

web171

또는

각종 휴대 전화 통신사

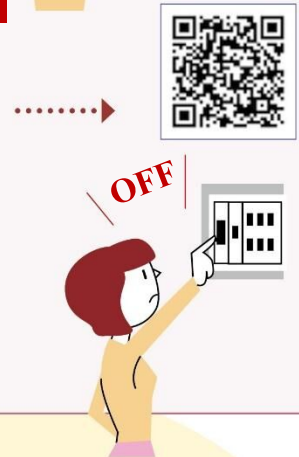
※ 사용법은 아래를 참조해 주십시오.

(참조) 총무성 홈페이지 '재해용 전연 서비스'

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/yusen.html

3. 전기 화재의 방지

• 지진의 영향으로 정전이 발생한 경우는 전기 복구 시의 '전기 화재'를 피하기 위해 ①차단기를 내린다 ②화장실에 있는 전기 기기나 가전 제품의 콘센트를 뽑아 두는 것을 철저히 합시다!



자택이 피해를 입어 자택에 있을 수 없을 때는...

기본적으로는 재택 대피를 권장하고 있지만, 만일 자택이 피해를 입어 자택에 있을 수 없을 때는 **근처 대피소로 대피**합시다.

피해 상황을 기록해 두자

피해 상황에 따라 국가나 시구청촌으로부터 각종 지원이나 보상을 받을 수 있는 경우도 있습니다. 자택이 피해를 입은 경우는 피해 상황을 사진으로 기록해 둡시다.

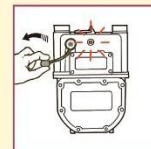
POINT

가스 복구 방법

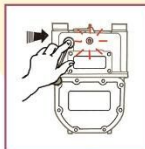
UR 임대 주택에서는 진도 5 상당 이상의 지진 발생 등의 비상시에는 안전 장치가 작동하여 마이콘 미터가 가스를 차단합니다. 안전이 확인되었을 때는 아래 순서에 따라 복구 작업을 실시합니다.



1. 모든 가스 기구를 끕니다.
※ 계량기 가스 밸브는 잠그지 마십시오.



2. 복구 버튼의 캡을 분리합니다.
※ 계량기 종류에 따라 캡이 없는 것도 있습니다.



3. 복구 버튼을 끝까지 확실하게 눌렀다가 손을 뗍니다.
그 후 캡을 원래대로 되돌려 놓습니다.



3분

4. 약 3분 기다립니다. 빨간 램프의 점멸이 사라지면 가스를 사용할 수 있습니다.

수해 “대비”

수해로부터 몸을 지키기 위해서는 ‘**신속 대피**’가 원칙입니다!

수해는 발생하기 전부터 기상 정보 등을 확인하여 사전에 대책을 세울 수 있습니다.

아래 1~3의 “**대비**”를 평소에 준비해 두는 동시에
피해가 발생할 위험성이 있을 때는 빠르게 대피합니다.

“대비” 1 수해 시의 필수 방재 용품



지진용 비축품뿐만 아니라 수해 시에는 아래의 방재 용품이 필요합니다.
주택이 침수될 우려가 있는 경우는 아래 방재 용품이나 자신에게 필요한
비축품을 방재 배낭에 넣고 일시적으로 대피 장소로 갑시다.

※양손을 쓸 수 있는 상태로 안전하게 행동하기 위해 배낭을 사용합시다.

비옷

수해 시의 필수품. 대피 시에는
손을 사용할 수 있도록 우산이
아니라 비옷을 추천. 형광색 등
눈에 띄는 색을 착용합시다.



갈아입을 옷

옷이 젖어 있는 상태이면
체력이 떨어집니다.
갈아입을 옷을 넉넉하게
준비합시다.



신발

대피 시에는 장화가 아니라
넓게 발을 보호할 수 있는
등산화 등의 **잘 미끄러지지
않는 안전한 신발**을 신읍시다.

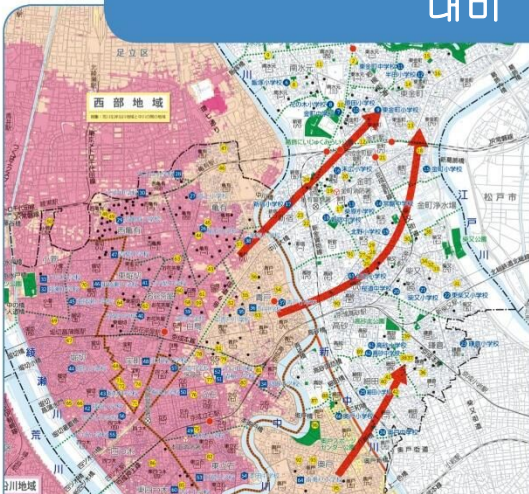


방한구

체온 유지에 신경을 씁시다.
(예) 두꺼운 방수 코트/하팩 등.



“대비” 2 해저드 맵의 확인



출처: 카츠시카구 ‘아라카와강·나카가와강·에도가와강 홍수 해저드 맵’

이번 기회에 자택 주변의 해저드 맵을 확인합시다!
소지하지 않은 경우는 각 시구청 홈페이지에서 확인할 수 있을 뿐만 아니라 행정 기관
창구에서도 받을 수 있습니다.

POINT

해저드 맵의 이 부분을 보자!

- 자택 위치
- 자택이나 주변의 피해 예상
- 대피할 때의 방향/장소/경로



★이와 같은 정보는 가족 모두가 공유하는 동시에 실제로 대피
경로를 걸어 보시다!

수해 “대비”

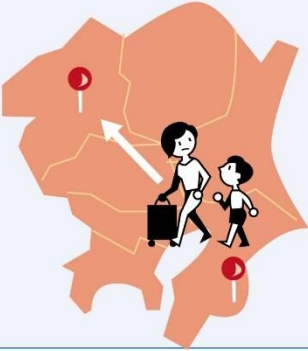
“대비” 3 대피 장소 검토

수해 시의 주요 대피에는 아래 3종류가 있습니다.

대피를 시작하는 타이밍이나 상황에 따라 최적의 대피 방법을 선택합니다.

연고 대피

재해 위험성이 낮은
친척이나 친구의 집으로
사전에 대피하는 것



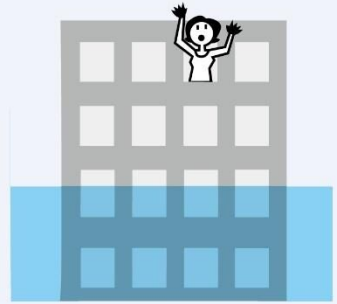
수평 대피

가능한 한 재해
발생 장소로부터 멀리
대피하는 것



수직 대피

건물의 상층 부분 등
높은 곳으로 대피하는 것



POINT

수해 시의 대피 기준

홍수·침수가 일어나고 나서 대피하는 것은 늦습니다.

시구청촌이나 기상청 등이 발표하는 하천 수위나 비 정보, 경계 레벨을 참고로
자발적 & 신속 대피를 합시다!

경계 레벨	취해야 할 행동	대피 정보 시정촌이 발령	경계 레벨 상당 정보 기상청이 발표
5	생명의 위험 즉시 안전 확보	긴급 안전 확보	레벨 5 ○○ 특별 경보
경계 레벨 4까지 반드시 대피!			
4	위험한 장소에서 전원 대피	대피 지시	레벨 4 ○○ 위험 경보
3	위험한 장소에서 고령자는 대피	고령자 등 대피	레벨 3 ○○ 경보
2	대피 행동 확인		레벨 2 ○○ 주의보
1	마음가짐을 강화한다		조기 주의보

※○○에는 호우, 토사 재해, 범람, 해일이 들어갑니다.

참고 인용: 웨더 뉴스

정보를 놓쳐 늦게 대피하고 있는 분이 주변에 있을지도 모릅니다. 대피할 때는 큰 소리로 주변에 알리면서 대피합시다!

수해 시에도 공조(지역 사회나 공동체 등의 주변 사람들이 협력하여 서로 돕는 것)
가 중요합니다. P7, 8의 내용을 참고로 협동하면서 재해를 극복합시다.

부록: 재택 대피용 비축품 리스트



기준량

식료품

1인 1일 3식

물

1인 1일 3ℓ

(음료수+조리용 물 등)

간이 변기

1인 1일 5회

비축량

3식 × 세대 인원수 × 일수
(3~7일분)

||

식분

3ℓ × 세대 인원수 × 일수
(3~7일분)

||

ℓ

5회 × 세대 인원수 × 일수
(3~7일분)

||

회분

+

재해
준비
용품

- ☐ 쓰레기 봉투/비닐 봉투
(큰 것이 편리)
- ☐ 건전지
- ☐ 손전등
- ☐ 보조 배터리
- ☐ 재난용 라디오
- ☐ 휴대용 버너·부탄 가스
- ☐ 일회용 핫팩
- ☐ 라이터
- ☐ 구급 상자
- ☐ 급수용 말통

위생
용품

- ☐ 마스크
- ☐ 땀 닦는 시트
- ☐ 생리 용품
- ☐ 양치질 시트나 액상 치약
- ☐ 드라이 샴푸

기호품

- ☐ 좋아하는 과자나 책 등

개인
필수품

- ☐ 상비약
- ☐ 여분의 안경이나 콘택트 렌즈
- ☐ 알레르기 대응식이나 잘게 썬 음식 등

더욱 자세한 정보는 아래를 참조해 주십시오.

• 일본 적십자사
‘비상시의 반출품·비축품 체크리스트’
https://www.jrc.or.jp/chapter/hokkaido/apcal/2020/0930_002645.html

• 농림 수산성
‘재해에 대비한 식품 비축 가이드’
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



지진·수해에 대한 “대비” 가이드북

발행자: 독립 행정 법인 도시 재생 기구(UR 도시 기구)

제작 협력: 주식회사 UR 커뮤니티/일반 사단 법인 맨션 방재 협회(MALCA)/주식회사 이노치토 분카사

발행일: 2026년 8월