

우라소에서 방재지도



보존판



데다코 키즈 피스트 선인 데사 데다코

2026년 3월

비상시 휴대품 체크 Emergency Go Bag Checklist

비상시 휴대품 체크 리스트

재해 시에 어려움을 겪지 않도록 항상 준비해 둡시다.

롤링 스톱을 시작해요! 롤링 스톱이란 사용하면서 비축하는 것입니다

평소에 식재료나 가공식품을 조금 더 많이 구매해 일상에서 사용한 만큼만 새로 사서 보충함으로써, 항상 일정량의 식재료를 집에 비축해 두는 방법을 '롤링 스톱'이라고 합니다. 일상 식사에서 소비하면서 비축하는 것이 핵심입니다. 비축품의 신선도를 유지하고, 긴급 상황에서도 일상에 가까운 식생활을 영위할 수 있습니다.



비상시 휴대품 (예시)

유사 시 즉시 휴대할 수 있도록 평소에 미리 준비하고 점검해요. 사전에 준비가 되어 있는지 확인해 보세요.

- | | | |
|--|--|--|
| 휴대용 라디오 | 응급 의약품 | 손전등 |
| <input type="checkbox"/> 라디오
<input type="checkbox"/> 건전지(여분으로 많이 준비) | <input type="checkbox"/> 삼박약
<input type="checkbox"/> 상처약
<input type="checkbox"/> 진통제 | <input type="checkbox"/> 손전등 (가용하면 1인당 1개)
<input type="checkbox"/> 건전지(여분으로 많이 준비) |

귀중품

- 현금
- 인감
- 건강보험증
- 예금 통장
- 운전면허증

비상식량 등

- 조리 없이 먹을 수 있는 식품, 식기 등
- 비상식량
 - 캔 오르너
 - 종이접시
 - 통조림
 - 생수
 - 종이컵

기타

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 의류(속옷, 겹옷 등) | <input type="checkbox"/> 방재 지도(본서) | <input type="checkbox"/> 맵(지형하거나 식기에 씌워 사용) |
| <input type="checkbox"/> 생리용품 | <input type="checkbox"/> 수건 | <input type="checkbox"/> 기록용 노트 |
| <input type="checkbox"/> 이유식 | <input type="checkbox"/> 영유아 제품 | <input type="checkbox"/> 비닐봉지(크기 다양) |
| <input type="checkbox"/> 마스크 | <input type="checkbox"/> 우비 | |
| <input type="checkbox"/> 비누, 핸드워시 | <input type="checkbox"/> 라이터 | |
| <input type="checkbox"/> 세로제 | <input type="checkbox"/> 휴대전화 충전기 | |
| <input type="checkbox"/> 물티슈 | <input type="checkbox"/> 필기구 | |

비상용 비축품(예시)

재난 복구까지의 수일간(최소 7일) 생활할 수 있도록 체크해요.

- | | | |
|---|--|---|
| 식수 | 비상식량 | 매실장아찌, 조미료 등 |
| <input type="checkbox"/> 식수로 페트병이나 캔에 든 생수 (1인 1일 3리터 기준) | <input type="checkbox"/> 쌀 (레토르트, 알파미도 편리) | <input type="checkbox"/> 건조식품, 조물림, 사탕(과자류 등) |
| <input type="checkbox"/> 물을 저장한 방재 탱크 등 | <input type="checkbox"/> 통조림, 레토르트 식품 | |

연료

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 휴대용 가스버너 | <input type="checkbox"/> 생활용수 (욕조, 세탁기 등에 물을 저장) | <input type="checkbox"/> 조리 기구 (냄비, 주전자 등) |
| <input type="checkbox"/> 가스 캔 | <input type="checkbox"/> 담요, 침낭, 세면도구, 드라이 샴푸 등 | <input type="checkbox"/> 양동이, 각종 야외용품 등 |
| <input type="checkbox"/> 고체 연료 | | |

2026 우라소에서 방재 지도

피난 시 주의할 사항 & 재해에 대한 예비 지식

Precautions for Evacuation & Preliminary Knowledge of Disaster

문단속·가스·불씨·전기 확인

불을 완전히 끄고 전기 차단기를 내리고 문단속해요. 피난 시의 휴대품은 필요 최소한으로 준비합니다.



피난할 때는 자동차 이용을 삼간다!

긴급 차량의 통행에 방해가 됩니다. 짐수거된 오도까지 못하게 되므로 위험합니다.

신속하게 피난을!

활동하기 편한 차림으로 2명 이상 함께 피난합니다. 재해를 당할 가능성이 있으면 잊은 물건 등을 가지러 집으로 돌아가지 않도록 합니다.

직전 대책! 태풍의 진로에 있다면

옥외에서는

- 불려 장대나 불려 큰데는 멀리하고, 자칫기 등도 바람에 날아가지 않도록 기둥 등에 묶어 둔다.
- 화장실에 자루를 세우거나 바람에 날아갈 만한 재물이나 쓰레기를 등은 속내에 쌓아 둔다.
- 옥외에 발인 낙엽 등을 제거하여 배수가 잘 되게 한다. 흙이나 비닐받이도 청소해 둔다.
- 방충망이나 덧문을 단단히 닫고, 비닐막에서 판 등으로 보강해 둔다.
- 기와나 창문이 날아가지 않도록 보강해 둔다.
- 침수 위험이 있는 경우에는 침수부터 모래 주머니 등을 준비해 둔다.

옥내에서는

- 엘리베이터나 라디오 등의 기상 정보에 충분히 주의를 기울인다.
- 침실에 대비하여 가재도구나 식량·의류·침구 등 생활용품은 높은 곳으로 이동시키고, 귀중품 등 비상 유대품을 준비한다.
- 소년동기·에어 베터리 등을 준비한다.
- 단수에 대비하여 음료를 확보한다. 욕조에 물을 채워 놓는 등 화장실 등의 생활용수도 확보한다.
- 밖으로부터 물결이 날아드는 것에 대비하여 커튼이나 블라인드는 내려 둔다.

재해 시의 피난 방법

걸을 수 있는 깊이에 주의한다!

걸을 수 있는 깊이는 평균 약 50cm. 물이 무릎까지 차오르면 도움을 요청하고, 높은 곳에서 구조를 기다립니다!



만약 토석류를 만난다면

대피 방법에 주의합니다!

토석류는 흐르는 속도가 빠르기 때문에 흐름을 등지고 피하게 되면 따라잡히고 맙니다. 토사가 흐르는 방향에 직각으로 피하는 등 대피 방법에 주의합니다.



블록담에 주의!

길가에 있는 집의 블록담이나 모기둥 등 쓰러질 듯한 것이나 낡은 건물 밑에서 멀리 떨어지도록 합니다.



신발에 주의!

땀이나 장화는 금물입니다. 끈으로 묶을 수 있는 운동화가 좋습니다.



위험한 조짐을 알 수 있다

사태의 조짐

- 높이나 유물이 터져간다
- 지면에 균열이 생긴다
- 강사면에서 물이 흘러 나온다

토석류의 조짐

- 산물림 소리가 난다
- 갑자기 강물이 탁해지고, 유물이 섞여 내려온다
- 비가 계속 내리고 있는데 강물 수위가 내려간다

절벽 붕괴·산사태의 조짐

- 절벽에서 균열이 보인다
- 절벽에서 돌덩이가 쏟아진다
- 절벽에서 물방울이 특 특 떨어진다



우량이 1시간에 20밀리미터를 초과하는 경우나 누적 우량이 100밀리미터를 초과하는 경우에는 특별히 주의합니다.

재해 시 요배려자의 안전을 위하여 & 자체 방재 조직

For the Safety of People in Need during Disasters & Voluntary Disaster Prevention Organizations

도움이 필요한 사람이 있으면

《고령자 및 환자》

노인이나 어린이, 환자 등은 일찍 피난할 필요가 있습니다. 모두 함께 협력해서 피난합니다.



《청각 장애인》

이시기할 때는 독버로 얼굴을 보고 입을 크게 벌여서 움직입니다. 수화, 필담, 몸짓 등의 방법으로 정확하게 정보를 전달합니다.



《시각 장애인》

명확하게 천천히 큰 소리로 말을 겁니다. 유도하는 경우에는 팔꿈치 부근을 가볍게 잡도록 하고 느린 속도로 방향을 앞에서 걸음니다.

《신체 장애인》

휠체어를 이용하시는 분의 경우, 계단에서는 반드시 3명 이상이 함께 올라갈 때는 앞쪽을 향하고, 내려갈 때는 뒤쪽을 향하도록 합니다.

자체 방재 조직(지역의 방재력)

재해가 발생했을 때는 자조(自救)·공조(公助)가 연계함으로써 인적·물적 피해를 경감할 수 있습니다. 일단 대규모 재해가 발생했을 때는 공공기관이 전행하는 활동(公助)만으로는 교통망 두절이나 통신 단절 등 여러 차질 등으로 인해 충분한 대응이 불가능할 가능성이 있으므로 개인의 힘으로 재해에 대비하는(자조) 동시에 지역에서의 협력(公助)을 통한 지역 방재력이 중요합니다. 재해에 강한 지역을 만드는 것을 목표로 재해 시의 피해를 경감하기 위해 '자주방재조직' 활동을 통해 공조(公助) 강화와 지역 방재력 강화 대책을 시작해 보지 않으시겠습니까?



1. 자주방재조직이란? 2. 왜 자주방재조직이 필요하죠?

- 1. 자주방재조직이란?**
 - 재해가 발생했을 때는 물론 평소부터 지역 주민이 하나가 되어 방재 활동을 나서기 위한 조직을 '자주방재조직'이라고 합니다. 이럴 때 지역 주민이 하나가 되어 협력해서 재해나 피난에 관한 정보 전달, 피난 유도, 안부 확인, 구출·구조 활동에 나서도록 피해를 경감할 수가 있습니다. 또, 활동을 신속하게 진행하기 위해서는 서로 신뢰할 수 있는 관계 속에서 사전에 지역 내에서 역할 분담을 정해 두는 것이 효과적입니다.
 - 보다 효율적으로 다양한 활동을 하기 위해서라도 사전 준비(=재해 구호)가 중요합니다.
- 2. 왜 자주방재조직이 필요하죠?**
 - 대규모 재해가 발생한 경우, 소방서 등의 방재기관만으로는 충분한 대응이 불가능할 가능성이 있습니다. 이를 때 지역 주민이 하나가 되어 협력해서 재해나 피난에 관한 정보 전달, 피난 유도, 안부 확인, 구출·구조 활동에 나서도록 피해를 경감할 수가 있습니다. 또, 활동을 신속하게 진행하기 위해서는 서로 신뢰할 수 있는 관계 속에서 사전에 지역 내에서 역할 분담을 정해 두는 것이 효과적입니다.
 - 보다 효율적으로 다양한 활동을 하기 위해서라도 사전 준비(=재해 구호)가 중요합니다.



2026 우라소에서 방재 지도

재해용 전언 다이얼 171

Disaster Emergency Message Dial 171



재해 시에는 집 전화나 휴대전화의 연결이 잘 되지 않습니다. 가족이 무사한지 확인하려면 NTT의 재해용 전언 다이얼 서비스를 이용합니다.

메시지 등록 방법	메시지 듣는 방법
<ol style="list-style-type: none"> 171로 전화한다 ※일련번호 설명이 나옵니다. 메시지를 등록하는 경우에는 1 ※일련번호 설명이 나옵니다. □□□□□□□□□□□□□□□□ 자신의 전화번호 또는 연락하고 싶은 사람의 전화번호를 누르십시오. 	<ol style="list-style-type: none"> 171로 전화한다 ※일련번호 설명이 나옵니다. 메시지를 들을 때는 2
<ol style="list-style-type: none"> 1 메시지를 입력한다 	<ol style="list-style-type: none"> 1 메시지를 듣는다

긴급 시 연락처	소방·구급은 119	경찰은 110
<ul style="list-style-type: none"> ■ 기상 관련 명칭 오기나와 기상대 098-975-5771 ■ 행정 관련 명칭 우라소에서 방재취급관리과 098-876-1190 오기나와원 위기관리과 098-894-7890 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 라이선스 관련 명칭 오기나와 전화 콜센터 0120-586-601 (상하수도 관련) 명칭 우라소에서 상하수도부 098-877-0420 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 라이선스 관련 명칭 오기나와 전화 콜센터 0120-586-601 (상하수도 관련) 명칭 우라소에서 상하수도부 098-877-0420

나의 방재 메모

My Disaster Prevention Memo



이름	혈액형	국적	생년월일
주소	전화번호		
화재·구급 119	경찰 110	재해용 전언 다이얼 171	
● 자신의 국가 대사관 연락처		● 피난 장소·피난소	
이름	주소	전화	메모

- 사전에 기입해 두고, 주소는 기억해 둡시다.
- 주위 사람들에게 물어 봅니다.
 - 私はどうしたらいいのですか? (저는 어떻게 하면 되나요?)
 - どこに行けばいいのですか? (어디로 가면 되나요?)
 - 助けてください。(도와주세요)

2026 우라소에서 방재 지도

재해 정보에 대하여 About Disaster Information



수해 및 토사 재해에 대해 시정촌이 발표하는 피난 정보와 국가나 도도부현이 발표하는 방재 기상 정보를 5단계로 정리하였습니다.

경계 등급	상황	새로운 피난 정보 등
5	재해 발생 또는 급박	긴급 안전 확보 ※1
~~~~~ 경계 등급 4 이전까지 반드시 피난 ~~~~~		
4	재해 위험 높음	피난 지시 ※2
3	재해 위험 있음	고령자 등 피난 ※3
2	기상 상황 악화	호우·홍수·폭풍해일 주의보(기상청)
1	항후 기상 상황 악화 위험	조기 주의 정보(기상청)

※1 시정촌의 정확한 재해 상황 파악이 힘든 경우와 같은 이유에 의해 경계 등급 5는 반드시 발표되는 정보는 아닙니다.  
 ※2 피난 지시는 3시간까지의 피난 권고 타이밍에 발표됩니다.  
 ※3 경계 등급 3은 고령자 등이 아닌 사람도 필요에 따라 평소의 행동을 보류하기 시작하거나 피난을 준비하거나 위험을 감지하면 자주적으로 피난하는 타이밍입니다.

### 우량의 기준·기상 정보의 종류와 기준

호우 주의보	호우 경보	기상청 단시간 호우 정보
호우로 인한 재해가 발생할 우려가 있다고 예측되는 경우. 【발표 기준】 표면 우량 지수 13 이상 표면 우량 지수 13.4 이상	호우로 인한 중대 재해가 발생할 우려가 있다고 예측되는 경우. 【발표 기준】 표면 우량 지수 25 이상 표면 우량 지수 19.2 이상	토사 재해나 침수 피해, 산사태 위험, 산사태 발생으로 이어질 수 있는 강풍 및 비가 내릴 것으로 예상되는 경우. 【발표 기준】 1시간 우량 110mm 이상

표면 우량 지수는 단시간 강우로 인한 침수 피해 리스크가 높아지는 정도를 나타내는 지표입니다. 토양 우량 지수는 강우로 인한 토사 재해 리스크가 높아지는 정도를 나타내는 지표입니다.

2026년 5월 하순부터 새로운 방재 기상 정보의 운용이 시작될 예정입니다. 자세한 내용은 기상청 홈페이지를 참조해 주십시오. QR 코드 첨부



### 집중 호우

집중 호우는 한정된 지역에 물방적으로 단시간에 집중해서 내리는 호우로 장마 끝 무렵에 자주 발생합니다. 발생을 예측하기는 비교적 어려우며 중수 하천의 범람, 토사 붕괴, 절벽 붕괴 등으로 인한 큰 피해를 가져오는 경우가 있으므로 기상 정보에 충분히 주의를 기울이고 민간의 대책을 세울 필요가 있습니다.

- ◆ 라디오나 텔레비전 등의 기상 정보에 주의를 기울인다.
- ◆ 마을이나 방재 관계 기관의 중보를 잘 들어 둔다.
- ◆ 정전에 대비하여 손전등이나 휴대용 라디오를 준비한다.
- ◆ 비상시 휴대품을 준비해 둔다.
- ◆ 서둘러 귀가해서 가족과 연락을 취하는 등 비상시에 대비한다.
- ◆ 음료수나 식량 수 일부를 확보해 둔다.
- ◆ 침수에 대비하여 가재도구는 높은 장소로 이동시킨다.
- ◆ 위험한 지역에서는 언제든지 피난할 수 있도록 준비한다.



2026 우라소에서 방재 지도

## 쓰나미·고조 Tsunami/Storm Surge



기상청에서는 쓰나미로 인한 재해 발생이 예상되는 경우 지진 발생 약 3분 이내에 대형 쓰나미 경보, 쓰나미 경보 또는 쓰나미 주의보를 발표합니다. 또, 고조·파랑으로 인한 재해 발생이 예상되는 경우에는 고조 경보, 고조 주의보 또는 파랑 경보, 파랑 주의보를 발표합니다.

쓰나미 경보·주의보의 종류	종류	발표 기준	※대규모 쓰나미 경보는 특별 경보로 구분되고 있습니다.	
			발표되는 쓰나미 높이	예상되는 피해와 취해야 할 행동
대규모 쓰나미 경보	대규모 쓰나미 경보	예상되는 쓰나미 높이가 높은 곳에서 3m를 초과하는 경우.	발표되는 쓰나미 높이 수치로 발표 (쓰나미 높이 예상 구분) 10m 이상 (10m<예상 높이) 10m (5m<예상 높이≤10m) 5m (3m<예상 높이≤5m)	거대 예상되는 쓰나미 높이가 높을수록 피해가 심해지고, 연안부나 강가에 있는 사람은 즉시 고지대나 피난 빌딩 등 안전한 장소로 피난하십시오.
			쓰나미 경보	예상되는 쓰나미 높이가 높은 곳에서 1m를 초과하고 3m 이하인 경우.
쓰나미 주의보	쓰나미 주의보	예상되는 쓰나미 높이가 높은 곳에서 0.2m 이상 1m 이하인 경우로, 쓰나미로 인한 재해의 우려가 있는 경우.	1m (0.2m<예상 높이≤1m)	(표기하지 않음) 바닷속에 있는 사람은 빠른 흐름에 휩쓸리고, 또 양식 탱크에 유실되며, 소형 선박이 전복됩니다. 바닷속에 있는 사람은 즉시 바다에서 나와 해안로부터 멀리 피하십시오.

### 고조·파랑 경보의 종류

종류	내용
고조 경보	태풍이나 저기압 등에 의한 비정상적인 조위 상승으로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있다고 예상했을 때 발표합니다.
고조 주의보	태풍이나 저기압 등에 의한 비정상적인 조위 상승으로 인해 재해가 발생할 우려가 있다고 예상했을 때 발표합니다.
파랑 경보	높은 파도로 인한 조난이나 연안 시설 피해 등 중대한 재해가 발생할 우려가 있다고 예상했을 때 발표합니다.
파랑 주의보	높은 파도로 인한 조난이나 연안 시설 피해 등 재해가 발생할 우려가 있다고 예상했을 때 발표합니다.

- 높은 곳으로 신속하게 피난한다**  
보다 높은 곳으로, 바다에서 보다 먼 곳으로 신속하게 피난합니다.
- 가능한 한 도로로 피난한다**  
자동차를 이용하여 정차나 위험을 조려할 가능성이 있기 때문에 가능한 한 도로로 피난합니다.
- 정확한 정보를 입수한다**  
방재 행정 부서나 텔레비전, 라디오 등을 통해 정확한 정보를 입수합니다.
- 하천이나 해안에는 가까이 가지 않는다**  
지진 발생이나 경보·주의보가 발표된 경우, 하천이나 해안은 위험하므로 반드시 해수위를 하고 있는 사람은 신속하게 해안에서 벗어나 높은 곳으로 피난합니다.
- 피난 지시에 따른다**  
피난 지시가 발령되면 개인이 판단해서 즉시 안전하고 높은 곳으로 신속하게 피난합니다.

2026 우라소에서 방재 지도

## 홍수·토사 Floods/Earth and Sand Disaster



호우 등으로 인해 강의 수량이 증가하거나 땅속으로 스며든 수분 등으로 인해 대규모 재해로 발전하는 경우가 있습니다. 사전에 그 재해의 메커니즘을 이해하고 주위에서 발생할 수 있는 재해에 대응합니다.

강의 범람	외수 범람	내수 범람
우량 증가로 인해 발생하는 범람은 강에서 물이 넘거나 저방이 붕괴되어 발생하는 '외수 범람'과 거리의 배수가 미처 빠져나가지 못하고 수로 등으로 넘쳐 나오는 '내수 범람'의 2가지가 있습니다.	외수 범람 홍수가 발생하면 강이 넘거나 저방이 붕괴되어 발생하는 '외수 범람'과 거리의 배수가 미처 빠져나가지 못하고 수로 등으로 넘쳐 나오는 '내수 범람'의 2가지가 있습니다.	내수 범람 그 지역에 내린 빗물과 주위로부터 흘러든 물이 다 배수되지 않고 모여서 발생하는 홍수. 범람이 일어나면 단숨에 수위가 상승하므로 최대의 주의가 필요.

### 토사 재해

토사 재해 경계 정보가 발표되지 않아도 평소와 다른 상황 '토사 재해의 조짐'을 발견한 경우에는 즉시 주위 사람과 함께 안전한 장소로 피난합니다. 또, 평소부터 위험한 장소나 피난 장소, 피난 경로를 확인해 두는 것도 중요합니다.

절벽 붕괴	토석류	사태
절벽 붕괴 발생 절벽이 붕괴되면 토사나 돌이 쏟아져 내릴 수 있습니다. 절벽 붕괴는 강가가 갈라지거나 부근에서 발생하면 미처 대처하지 못하는 사람도 많고, 피해자의 비율도 높아집니다.	토석류 발생 산허리나 강변의 돌이나 토사가 아래로 내려오는 빈도 높은 호우 등으로 인해 산속에 하천으로 흘러가는 것을 말합니다. 그 흐름의 속도는 규모에 따라 다르지만, 시속 20~40km의 속도로 순식간에 인구나 밭 등을 괴멸시킵니다.	사태 발생 강사면의 일부 혹은 전부가 지하수소 영향과 중력에 의해 대량으로 붕괴되어 인접한 산으로 이동하는 현상을 말합니다. 일반적으로 이동하는 흙덩이의 양이 크기 때문에 막대한 피해를 가져옵니다. 또, 일단 움직이기 시작하면 이것을 완전히 정지시키는 것이 어렵습니다.

※위의 내용은 일반적인 조짐 현상입니다. 모든 경우에 반드시 일어나는 것은 아닙니다. 평소와 달리 조금이라도 신변에 위험이 느껴지면 피난하도록 합니다.

2026 우라소에서 방재 지도