

생존주의 바인더

: 체크리스트편

준비했다고 생각한 것,
하나씩 확인해 보셨습니까?

우리 집 기본 정보부터 계절별 점검까지, 인쇄해서 채우고 걸어 두는 재난 대비 점검표

생존주의 매거진

점검 항목
325개
비매품 특전

생존주의 바인더 : 체크리스트편

© 생존주의 매거진

초판 1쇄 제작	2026년 9월 22일
지은이	생존주의 매거진
기획	생존주의 편집팀
편집	생존주의 편집팀
디자인	부관컴퍼니
펴낸곳	도서출판 부관
이메일	bugwanbusiness2@gmail.com
구분	비매품 · 판매하지 않습니다

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

[비매품] 안내	005
일러두기 및 면책 조항	006
01 이 자료를 활용하는 법	007
02 우리 집 기본 정보	010
2-1 주소와 건물	011
2-2 세대원	012
2-3 서류와 금융 정보 (원본 위치만 적고, 계좌번호·비밀번호는 적지 않습니다)	013
03 집 안전 점검	014
3-1 넘어지고 떨어지는 것	015
3-2 불	016
3-3 전기·가스·수도 차단	017
3-4 집 밖 환경	017
04 비축 점검 — 물·식량·위생·의약품	018
4-1 물	020
4-2 식량	021
4-3 위생	022
4-4 의약품과 응급처치	022
4-5 장비	023
05 정전과 단수	025
5-1 정전	026
5-2 단수	027

06	지진	028
6-1	평상시	029
6-2	흔들림이 시작되면 (행동 카드 확인)	030
6-3	지진 후	030
07	화재	031
7-1	평상시	032
7-2	불이 났을 때 (행동 카드 확인)	033
7-3	화재 후	033
08	풍수해 — 태풍·호우·침수·산사태	034
8-1	평상시	035
8-2	예보가 나왔을 때	036
8-3	침수가 시작되면	036
8-4	풍수해 후	037
09	폭설·한파 / 폭염	038
9-1	폭설·한파	039
9-2	폭염	040
10	감염병	041
11	연락과 대피	043
11-1	연락 규칙	044
11-2	집결 지점	045
11-3	대피 준비	046
12	차량과 이동	047
13	가족 특수 상황	049
13-1	영유아	050
13-2	고령자·거동 불편	050

13-3	만성질환·의료기기 사용	051
13-4	반려동물	051
13-5	임신부	052
13-6	1인 가구	052

14	서류·현금·데이터	054
-----------	------------------	------------

15	계절별 점검 캘린더	056
-----------	-------------------	------------

3월 — 봄 점검	057
6월 — 장마·태풍 전 점검	057
9월 — 가을 점검	058
12월 — 겨울 점검	058

16	점검 기록표	059
-----------	---------------	------------

미처리 항목 옮겨 적기	060
--------------	-----

마치며	061
------------	------------

참고한 공개 자료	062
-----------	-----

[비매품] 안내

본 자료는 『대한민국 생존주의 바이블』 기본편과 전쟁편을 세트로 구매하신 분께 드리는 비매품입니다. 별도로 판매하지 않으며, 따로 가격이 매겨져 있지 않습니다.

가족 또는 함께 사는 구성원과 나누어 쓰시고 인쇄해 사용하시는 것은 적극 권장합니다. 다만 상업적 이용, 인공지능 학습 자료로의 이용, SNS·커뮤니티·오픈채팅방 등을 통한 무분별한 공유와 재배포는 허용하지 않습니다.

일러두기 및 면책 조항

이 체크리스트는 평시에 가정에서 스스로 점검하기 위한 참고 자료입니다. 재난의 양상은 지역과 건물, 가족 구성에 따라 달라지므로, 모든 항목이 모든 가정에 그대로 적용되지는 않습니다.

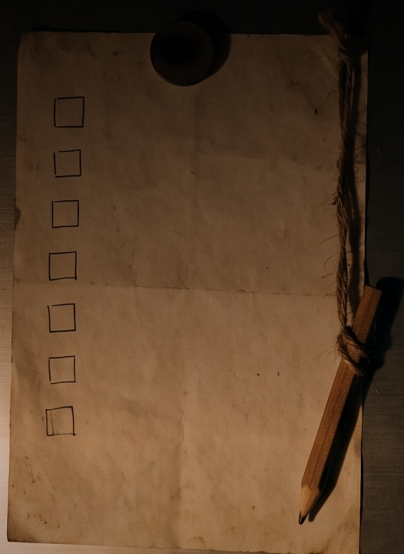
실제 재난 상황에서는 행정안전부와 지방자치단체, 소방·경찰 등 관계기관의 안내가 항상 우선합니다. 이 자료의 항목과 기관의 지시가 다를 경우 기관의 지시를 따르십시오.

본 자료는 생존을 보장하지 않으며, 독자가 이 자료를 활용하는 과정에서 발생하는 판단과 행동의 책임은 독자 본인에게 있습니다. 의료·법률에 관한 항목은 전문적인 조언을 대신하지 않습니다.

수치와 기준은 공개된 공식 자료와 저희의 정리를 함께 담고 있으며, 공식 자료에 근거한 항목에는 근거를 함께 적었습니다.

제 1 장

이 자료를 활용하는 법



읽고 덮는 자료가 아니라, 인쇄해서 채우고 걸어 두는 점검표로 만들었습니다. 한 번에 다 채우려 하지 마시고, 한 장(章)씩 주말마다 하나씩 처리 하셔도 충분합니다. 빈칸이 남아 있다는 것 자체가 지금 무엇이 준비되지 않았는지를 보여 줍니다.

- ☐ A4로 인쇄한다 — 이 책은 양면 인쇄 후 집게로 묶거나 클리어파일에 넣는 것을 권합니다 (다른 바인더는 각 권 첫머리의 인쇄·보관 안내를 따릅니다)

- ☐ 이 점검표의 보관 위치를 정한다 — 현관 신발장 위, 냉장고 옆, 생존배낭 걸주머니 중 눈에 보이는 곳 (『서식·기록편』은 집 안 한 곳에 철해 두고, 『포켓 카드편』은 지갑·배낭에 넣습니다)

- ☐ 보관 위치 기입:

- ☐ 가족이 모두 위치를 안다 — 혼자만 아는 곳에 두면 정작 필요할 때 아무도 찾지 못합니다

- ☐ 처음 채운 날짜 기입: 20.....년월일

- ☐ 다음 점검 예정일 기입: 20.....년월일 (6개월 이내 권장)

- ☐ 연필이나 지워지는 펜으로 채운다 — 점검할 때마다 갱신해야 합니다

- ☐ 채운 뒤 사진을 찍어 두고, 클라우드와 휴대폰에 각각 보관한다

- ☐ 책과 함께 둔다 — 세부 내용이 필요하면 『기본편』·『전쟁편』 해당 부를 찾아본다

표시 방법

- ☐ 준비되지 않음 / 확인하지 않음
- ☒ 준비 완료

- △ 일부만 준비됨 (아래 비고란에 무엇이 모자란지 적습니다)

■ 점검 주기 권장

- 전체 훑어보기: 계절이 바뀔 때 한 번 (15장의 분기 캘린더를 그대로 따르시면 됩니다)
- 소모품(식품·건전지·의약품): 6개월에 한 번
- 설비(소화기·감지기): 1년에 한 번
- 누전차단기 시험 버튼: 한 달에 한 번
- 가족 정보·연락처: 이사·전학·이직·출생 등 변동이 있을 때마다

제 2 장

우리 집 기본 정보



재난 상황에서 가장 먼저 필요한 것은 장비가 아니라 정보입니다. 119나 구조대에 설명해야 할 주소, 가족의 지병과 복용 약, 보험사와 증권 번호 뒤 네 자리는 평소에 적어 두지 않으면 급할 때 떠오르지 않습니다. 이 장은 한 번 채워 두면 오래 쓰는 부분입니다.

2-1

주소와 건물

- ☐ 도로명 주소:
- ☐ 지번 주소(구조 요청 시 병기하면 도움이 됩니다):
.....
- ☐ 건물 형태: ☐ 아파트 ☐ 오피스텔 ☐ 다세대·빌라 ☐ 단독주택 ☐ 원룸
☐ 기타
- ☐ 우리 집 층수:층 / 건물 전체층
- ☐ 승강기 유무: ☐ 있음 ☐ 없음 / 비상발전기 연결: ☐ 예
☐ 아니오 ☐ 모름
- ☐ 계단실 위치를 확인했다 — 집에서 계단까지 도보초
- ☐ 지하주차장·지하실 유무: ☐ 있음 ☐ 없음
- ☐ 가장 가까운 지정 대피소·대피 장소 이름: (도보
.....분)
· 위치는 국민안전24에서 확인할 수 있습니다
· 전시 대피소 점검은 『전쟁편』 부록 C를 사용하십시오

- ☐ 가장 가까운 병원·응급실: (도보·차량분)
- ☐ 관할 주민센터 연락처:
- ☐ 관리사무소·집주인 연락처:
- ☐ 도시가스 고객센터 번호:
- ☐ 한국전력 고객센터 번호(국번 없이 123)를 가족이 안다

2 — 2

세대원

이름	관계	생년	혈액형	지병·알레르기	복용 약	휴대전화
----	----	----	-----	---------	------	------

- ☐ 세대원 전원을 적었다 (동거인·장기 체류 가족 포함)
- ☐ 각자의 근무지·학교 주소와 연락처를 적었다
- ☐ 집 밖 비상 연락처(다른 지역에 사는 친척·지인) 1명 이상:
-
- 같은 지역이 동시에 피해를 입으면 지역 내 연락은 어려워질 수 있습니다

☐ 가족 구성원 중 도움이 필요한 사람: ☐ 영유아 ☐ 임신부 ☐ 고령자
☐ 거동 불편 ☐ 만성질환 ☐ 해당 없음

☐ 반려동물: ☐ 있음 (종·마릿수:) ☐ 없음

2-3

서류와 금융 정보 (원본 위치만 적고, 계좌번호·비밀번호는 적지 않습니다)

☐ 신분증 사본 보관 위치:

☐ 등기권리증·임대차계약서 위치:

☐ 보험 증권 위치 / 보험사·설계사 연락처:

☐ 가족관계증명서 사본 위치:

☐ 처방전 사본·약 봉투 사진 보관: ☐ 있음 ☐ 없음

제 3 장

집 안전 점검



재난 피해의 상당수는 재난 그 자체가 아니라 집 안에서 넘어지고 떨어지는 물건, 초기에 잡지 못한 불에서 생깁니다. 이 장은 돈이 거의 들지 않으면서 효과가 큰 항목들입니다. 한 번 손보면 몇 년을 갑니다.

3-1

넘어지고 떨어지는 것

- ☐ 키 큰 가구(책장·장식장·냉장고)를 벽에 고정했다
- ☐ 침대·소파 머리맡 위쪽에 무거운 액자나 선반이 없다
- ☐ 상부장·선반 위 무거운 물건을 아래로 내렸다
- ☐ 유리문·유리 선반에 비산 방지 필름을 붙였거나 대체품으로 바꿨다
- ☐ 화분·수조 등 무거운 물건이 통로를 막지 않는다
- ☐ 현관·복도에 물건을 쌓아 두지 않았다 (대피 동선 확보)
- ☐ 아이 방 이층침대·선반의 고정 상태를 확인했다
- ☐ 베란다 실외기·화분 받침의 고정 상태를 확인했다 (낙하물 사고 예방)

3-2

불

- ☐ 소화기가 있다 — 위치: / 제조일 또는 교체 예정일:
· 압력계 바늘이 녹색 범위에 있는지 확인합니다
- ☐ 가족 전원이 소화기 위치를 알고, 사용법(안전핀 → 노즐 → 손잡이)을 알고 있다
- ☐ 주방용 소화용구(스프레이형 등)를 주방에 별도로 두었다
- ☐ 단독경보형 감지기(주택용 화재경보기)가 있다 — 개수:개
- ☐ 감지기 시험 버튼을 눌러 작동을 확인했다 / 건전지 교체일:
- ☐ 멀티탭에 고용량 기기를 몰아 쓰지 않는다 (전열기구는 단독 콘센트 권장)
- ☐ 콘센트·멀티탭의 먼지를 최근 6개월 안에 청소했다
- ☐ 전기장판·난로 등 계절 가전의 전선 피복 손상을 확인했다
- ☐ 가스레인지 주변에 종이·행주·기름때가 쌓여 있지 않다
- ☐ 현관과 침실에서 각각 두 개 이상의 탈출 경로를 말할 수 있다
- ☐ 완강기·경량칸막이·대피공간의 위치를 확인했다 (해당 시)
· 베란다 경량칸막이 앞에 짐을 쌓아 두지 않았는지 함께 확인합니다
- ☐ 방화문을 상시 열어 두고 있지 않다 (공동주택 계단실)

3 — 3

전기·가스·수도 차단

- ☐ 분전반(두꺼비집) 위치를 안다 — 위치:
- ☐ 누전차단기 시험 버튼을 눌러 떨어지는지 확인했다 (한 달에 한 번 권장)
- ☐ 가스 중간밸브·메인밸브 위치를 안다 — 위치:
- ☐ 가스 차단 방법을 가족 전원이 안다
- ☐ 수도 계량기와 차단밸브 위치를 안다 — 위치:
- ☐ 보일러 전원과 밸브 위치를 안다
- ☐ 차단 순서를 적어 분전반 근처에 붙여 두었다

3 — 4

집 밖 환경

- ☐ 우리 집이 침수 이력이 있는 지역인지 확인했다 (지자체 침수흔적도·재해지도)
- ☐ 근처에 급경사지·옹벽·축대가 있는지 확인했다
- ☐ 하천·배수로 범람 시 대피 방향을 정했다
- ☐ 주변 위험시설(주유소·LPG 충전소·공장 등) 위치를 파악했다
- ☐ 반지하·지하층 거주 시 역류·침수 대비를 별도로 점검했다 (8장 참조)

제 4 장

비축 점검

물·식량·위생·의약품



비축은 “많이 쌓아 두는 것”이 아니라 평소 쓰는 물건을 조금 더 두고 먼저 산 것부터 쓰는 것입니다. 국민안전24의 비상대비 안내는 평상시에 2~3일분의 식수와 식량, 생필품, 상비약, 라디오, 손전등 등을 한 사람 분량씩 준비해 둘 것을 권고합니다. 이 체크리스트는 그 3일을 기본으로 두고, 여력에 따라 7일과 30일로 넓히는 방식으로 구성했습니다.

30일 구간에도 근거가 있습니다. 행정안전부 국민안전24의 「비상대비 물자 준비요령」은 쌀·라면·밀가루·통조림 같은 식량과 식수를 30일분 기준으로 안내하고, 전시 국민행동요령 계열 안내에서는 가구별 15일~30일분으로 소개합니다. 반면 태풍·호우 같은 자연재난 행동요령에서는 최소 3일을 기준으로 삼습니다. 같은 기관의 안내라도 어느 상황을 가정하느냐에 따라 숫자가 달라지는 셈이라, 이 자료는 3일·7일·30일 세 구간을 함께 두었습니다.

알아두기

세 단계로 나눈 이유: 3일은 외부 지원이 닿기까지의 시간, 7일은 광역 정전이나 도로 두절이 길어질 때, 30일은 공급망 자체가 회복되지 않는 상황을 가정한 구간입니다. 30일 구간은 주거 형태에 따라 현실적으로 어려울 수 있으므로, 무리해서 채우기보다 3일과 7일을 먼저 확실히 하시는 편이 낫습니다.

4-1

물

- ☐ 세대 인원명 × 3일 기준 비축량을 정했다 — 목표L /
현재L
· 마시는 물과 씻는 물은 별도로 계산합니다
-
- ☐ 7일 목표L / 현재L
-
- ☐ 30일 목표L / 현재L (가능한 범위 내)
-
- ☐ 생수 유통기한 중 가장 이른 것:
-
- ☐ 먼저 산 것부터 소비하고 채우는 순환 방식을 쓰고 있다
-
- ☐ 물을 직사광선이 닿지 않는 서늘한 곳에 보관한다
-
- ☐ 단수 시 욕조·대형 용기에 받아 둘 계획이 있다 (받는 용기와 위치를 정해 두었는지)
-
- ☐ 휴대용 정수 수단(정수 필터, 정수 알약)을 보유하고 사용법을 읽어 두었다
-
- ☐ 물 끓이기용 열원(휴대용 버너·연료)을 보유하고 있다
-
- ☐ 반려동물 몫의 물을 별도로 계산했다
-

4-2

식량

- ☐ 조리 없이 바로 먹을 수 있는 식품을 3일분 이상 확보했다
· 국민안전24는 가급적 조리가 필요 없는 간편식으로 준비하도록 안내합니다
- ☐ 조리가 필요한 식품(쌀·면류)과 연료를 별도로 확보했다
- ☐ 휴대용 버너와 연료(부탄가스 등) 보유 — 수량:개
- ☐ 연료를 직사광선과 열기를 피해 환기되는 곳에 보관한다
- ☐ 통조림 따개(또는 따개가 달린 멀티툴)가 있다
- ☐ 소비기한·사용기한이 6개월 이내로 남은 품목을 목록화했다:
.....
- ☐ 통조림의 부풀음·누액을 최근 점검했다 (이상이 있으면 폐기)
- ☐ 종합비타민 등 영양 보충 수단을 준비했다 (신선식품 공백 대비)
- ☐ 영유아 분유·이유식을 별도로 계산했다 (해당 시)
- ☐ 고령자·환자용 연화식·유동식을 고려했다 (해당 시)
- ☐ 반려동물 사료·간식 3일분 이상 확보했다 (해당 시)
- ☐ 식구가 실제로 먹는 음식으로 구성했다 (재난 중 입에 맞지 않으면 남습니다)

4 - 3

위생

- ☐ 물 없이 쓰는 위생용품(물티슈·손 소독제)을 확보했다
- ☐ 화장실 사용 불가를 가정한 대비를 했다 — 비닐봉지, 응고제·고양이 모래, 신문지 등
- ☐ 쓰레기봉투(대형)와 밀봉용 끈을 넉넉히 두었다
- ☐ 생리용품을 필요량 이상 비축했다 (해당 시)
- ☐ 기저귀(영유아·성인)를 필요량 비축했다 (해당 시)
- ☐ 칫솔·치약·비누·수건 등 기본 위생용품 여유분이 있다
- ☐ 일회용 장갑·마스크가 있다
- ☐ 락스 등 소독제를 안전하게 보관하고 있다 (밀폐 용기, 산성 세제와 분리)

4 - 4

의약품과 응급처치

- ☐ 상비약(해열진통제·지사제·소화제·항히스타민제 등) 보유 및 유효기한 확인
- ☐ 가족별 처방약 여부를 확보했다 — 며칠분:일분
· 만성질환자의 처방약은 재난 시 가장 늦게 공급되는 품목입니다
- ☐ 처방전 사본 또는 약 봉투 사진을 보관하고 있다

- ☐ 상처 처치 용품(멸균 거즈·밴드·소독제·테이프)이 있다
- ☐ 지혈용 압박 붕대가 있다
- ☐ 체온계가 있다
- ☐ 여분의 안경(또는 도수 있는 선글라스)을 준비했다 — 렌즈 사용자는 세척액·보관용품 포함
- ☐ 응급처치법(지혈·심폐소생술)을 최근 1년 안에 찾아보거나 교육을 받았다
- ☐ 구급함 위치를 가족 전원이 안다 — 위치:

4 — 5

장비

- ☐ LED 손전등 — 인원수만큼:개 / 여분 건전지:세트
- ☐ 헤드램프 또는 랜턴 (양손을 쓰기 위해 하나 이상 권장)
- ☐ 건전지식 FM·AM 라디오 — 정전·통신 장애 시 정부 안내 청취용
· 국민안전24는 여분 건전지를 충분히 준비하도록 안내합니다
- ☐ 보조 배터리 — 용량:mAh / 최근 충전일:
- ☐ 휴대전화 충전 케이블 여분, 차량용 충전기
- ☐ 호루라기 (구조 요청용, 배낭과 현관에 각 1개)
- ☐ 목장갑·작업장갑, 튼튼한 신발
- ☐ 보온용품(은박 담요·핫팩·담요)

☐ 멀티툴 또는 기본 공구 세트

☐ 쇠지렛대 등 강제 개방 도구 (문틀 변형 대비, 가능한 경우)

· 자기 집 출입문이나 자신이 갇힌 공간에서 빠져나올 때 쓰는 도구입니다. 타인의 주거·시설에 쓰는 용도가 아닙니다

☐ 현금 — 소액권 위주로 보관 (정전 시 카드·현금인출기 사용이 어려울 수 있습니다)

☐ 생존배낭을 1인 1개로 꾸렸다

· 구성과 단계별 설계는 함께 드리는 『생존주의 바인더 : 생존 물품편』를 참고하십시오

제 5 장

정전과 단수

정전은 가장 자주 겪는 재난이면서, 다른 재난의 2차 피해로도 반드시 따라옵니다. 고층 아파트에서는 정전이 곧 단수이기도 합니다. 급수 펌프가 멈추기 때문입니다.

5-1

정전

- ☐ 우리 집이 정전되면 급수도 멈추는 구조인지 확인했다 (고층·가압 펌프 사용 여부)
- ☐ 승강기 정지 시 계단으로 이동 가능한지 확인했다 (고층·거동 불편 가족 고려)
- ☐ 승강기 안에 갇혔을 때의 행동을 가족이 안다 — 비상통화 버튼, 문을 억지로 열지 않기
- ☐ 손전등을 침대 머리맡·현관에 각각 비치했다
- ☐ 촛불 대신 손전등을 기본으로 쓴다 (화재 위험)
- ☐ 냉장·냉동식품 소비 순서를 정했다 (냉장 → 냉동 → 상온 순)
- ☐ 정전 시 문을 자주 여닫지 않는다는 원칙을 가족이 공유했다
- ☐ 두꺼비집 복구 절차를 알고 있다 (전체 차단 후 하나씩 올리기)
- ☐ 정전 복구 시 과전류 방지를 위해 가전 플러그를 뽑아 둔다
- ☐ 전기 의존 의료기기 사용자가 있는 경우 대체 전원·이송 계획을 세웠다 (해당 시)

- ☐ 한전 123 및 관리사무소 번호를 적어 두었다
- ☐ 차량 시동을 이용한 충전 시 실내·지하에서 공회전하지 않는다는 원칙을 확인했다

5 - 2

단수

- ☐ 단수 시 받아 둘 용기를 정했다 (욕조, 대형 물통, 김장비닐 등)
- ☐ 변기 물 내리기용 생활용수 확보 방법을 정했다
- ☐ 비상급수 지점을 확인했다 — 위치:
- ☐ 물을 아껴 쓰는 순서를 정했다 (마시기 → 조리 → 세척 → 화장실)
- ☐ 물티슈·마른 세정 수단으로 세면을 대체할 준비가 되어 있다
- ☐ 단수 복구 후 초기 물은 받아서 흘려보낸다는 점을 확인했다 (배관 이물)

제 6 장

지진



지진은 예고가 없습니다. 그래서 준비의 대부분이 평상시 항목에 몰려 있습니다. 흔들리는 수십 초 동안 할 수 있는 일은 몸을 보호하는 것뿐이고, 그 이후의 결과는 이미 가구 고정과 대피 동선에서 갈립니다.

6-1

평상시

- ☐ 3장의 가구 고정·낙하물 항목을 모두 처리했다
- ☐ 침대 주변에 슬리퍼나 운동화를 두었다 (유리 파편 대비)
- ☐ 머리맡에 손전등과 호루라기를 두었다
- ☐ 집 안에서 몸을 숨길 만한 지점(튼튼한 탁자 아래 등)을 가족이 각자 안다
- ☐ 집 근처 옥외 대피 장소(공원·운동장 등)를 확인했다 — 장소:
.....
- ☐ 가족 집결 규칙을 정했다 (11장 참조)
- ☐ 지진 발생 시 승강기를 쓰지 않는다는 원칙을 가족이 안다
- ☐ 가스 차단 위치를 전원이 안다 (3장)
- ☐ 내진 설계 여부를 확인했다 (건축 연도 기준, 모르면 관리사무소에 문의)