

대한민국 생존주의 바이블 : 재난편

2026년 대한민국 맞춤형 생존주의 지식

생존주의 매거진

THE KOREAN
SURVIVAL BIBLE

‘재난’은 대개 예고를 하고 옵니다.

그러나 ‘알고 있다고’ 대응할 수 있다는 것은 아닙니다.

2026년 대한민국, “생존주의”는 이제 필수 교양입니다.

대한민국 생존주의 바이블 : 재난편

© 생존주의 매거진

초판 1쇄 제작 | 2026년 10월 8일

지은이 | 생존주의 매거진

기획 | 생존주의 편집팀

편집 | 생존주의 편집팀

디자인 | 부관컴퍼니

펴낸곳 | 도서출판 부관

이메일 | bugwanbusiness2@gmail.com

ISBN | 979-11-999916-7-5

정가 | 29,800원

* 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.



안내

생명과 안전에 직결된 정보를 다루는 책이라, 본문으로 들어가기 전에 확인해 주셔야 할 안내가 있습니다. 너른 양해를 부탁드립니다. 지금 특보가 떠 있다면 이 안내는 나중에 읽으셔도 됩니다. 해당 재난의 부부터 펴시기 바랍니다.

안녕하세요, 여러분. 이 책은 2026년 9월 현재를 기준으로 쓴
평시 재난 실무 안내서입니다. 지진·호우·태풍·폭염·한파·화재·산
불·정전·감염병 같은 재난이 닥쳤을 때, 국가의 구조와 지원이 도
달하기 전까지 일반 시민이 자신과 가족의 생명과 안전을 지키는
데 참고하도록 정리했습니다. 『대한민국 생존주의 바이블 : 기
본편』의 후속편이며, 기본편의 일러두기와 면책 조항은 재난편에
도 그대로 적용됩니다. 여기에 재난편이기 때문에 덧붙이는 사항
이 있습니다.

◆ 면책 및 적용 범위

이 책은 예측할 수 없는 상황에서 피해를 줄이기 위한 보조적 안내를 제공할 뿐, 안전이나 생존을 보장하지는 못합니다. 재난의 양상은 재난의 규모와 지역, 건물의 구조, 개인의 위치와 체력, 함께 있는 사람에 따라 매번 다르게 나타나므로, 어떤 지침도 모든 상황에 그대로 들어맞을 수는 없습니다. 최종적인 행동을 판단하는 사람은 그 자리의 조건을 확인한 독자입니다. 실제 상황에서는 재난 문자와 방송, 정부와 지방자치단체, 소방과 경찰 등 권한 있는 기관의 지시가 이 책의 어떤 내용보다 우선합니다. 여기 적힌 내용과 당국의 안내가 다르면 당국의 안내를 따르시기 바랍니다. 생명이 위급할 때 가장 먼저 할 일은 119 신고입니다.

◆ 정부 지침과 법령의 인용에 관하여

이 책의 행동 요령은 행정안전부 국민행동요령, 기상청 기상특보 발표기준, 소방청과 질병관리청의 공개 자료, 관련 법령 원문을 기준으로 정리했습니다. 국내 지침이 다루지 않는 항목은 미국 연방재난관리청(FEMA), 도쿄도, 세계보건기구(WHO) 등이 공개 배포한 안내와 국내외 학술 연구를 근거로 보탬했습니다. 해외 안내는 그 나라의 주거와 제도를 전제로 만들어진 것이므로, 이 책은 그것을 한국 조건에서 어떻게 읽을 수 있는지를 함께 적었을 뿐 한국의 공식 지침으로 제시하는 것이 아닙니다.

정부 지침과 법령은 개정될 수 있습니다. 실제로 재난문자의 발송기준을 정한 행정안전부 「재난문자방송 기준 및 운영규정」은 2026년 2월 4일 시행본에서 극한호우 기준이 하나 늘었습니다. 이 책에 적힌 시행일과 판본을 확인하시고, 최신 내용은 해당 기관의 안내로 다시 확인하시기 바랍니다.

◆ 수치와 기록에 관하여

이 책에 나오는 통계에 집계 기관과 기준 연도를 함께 적는 것이 원칙입니다. 통계는 해마다 새로 발표되므로 출판 시점(2026년 9월) 이후 달라질 수 있으며, 서로 다른 기관의 집계는 방법과 범위가 달라 직접 비교할 수 없습니다. 해외 재난의 체험담과 수기는 체험담임을 밝히고 우리 문장으로 다시 옮겼으며 통계로 쓰지 않았습니다. 국내에서 있었던 특정 참사는 공식 조사 기록을 충분히 확보하지 못해 사례로 서술하지 않았습니다.

◆ 다루지 않는 범위

전쟁과 무력 공격, 화생방, 핵무기는 『전쟁편』이 다룹니다. 원전 사고도 이 책의 범위 밖입니다. 약의 용량과 복용법, 증상의 판단과 처치 같은 의료 정보는 다루지 않습니다. 이 책에 나오는 건강과 안전에 관한 언급은 전문 의료인의 진단과 치료, 보건당국의 안내를 대신할 수 없으며, 약과 치료에 관한 판단은 의료진에게 맡기시기 바랍니다. 건물이 안전한지에 대한 판단도 전문가와 지방자치단체의 몫입니다. 법령은 조문을 인용하고 확인처를 적는 데 그쳤

으며, 피해 지원과 보험처럼 개별 사안에 대한 판단은 시·군·구와 보험사업자, 변호사나 대한법률구조공단(국번 없이 132) 등 전문가에게 확인하시기 바랍니다.

◆ 이 책을 읽는 방법

재난이 닥친 뒤에는 책을 처음부터 끝까지 읽을 시간이 없습니다. 그래서 이 책의 전제는 평시에 읽고 준비해 두는 것입니다. 부마다 따로 읽어도 이해되도록 짰고, 각 부의 끝에 "이 부를 덮으며"라는 이름으로 그 부에서 확인하고 준비할 것을 정리했으며, 절 끝의 "함께 보기"로 『포켓 카드편』과 『서식·기록편』을 이었습니다. 부록에는 재난별 카드 찾기 표와 이 책이 인용한 법 조문, 참고한 공개 자료를 두었습니다.

참고로 이 책은 텍스트 위주의 전자책이라 삽화나 사진을 충분히 실지 못했습니다. 이 점은 미리 양해를 부탁드립니다.



일러두기 및 면책 조항

3



들어가며 재난 하나를, 경보가 뜬 순간부터 지원을 받는 날까지 11



1부 한국의 재난 지도

1-1	재난 달력: 계절마다 오는 재난이 다릅니다	20
1-2	우리 동네 위험 확인하기: 지도 앱 하나면 됩니다	28
1-3	재난 앞의 한국 사람들: 겁이 많아서가 아니라 막막해서 준비를 못 합니다	35



2부 경보와 명령 읽기

2-1	기상특보: 주의보와 경보는 기준이 다릅니다	44
2-2	재난문자: 세 등급과 문자가 오지 않는 시간	50
2-3	명령과 선포: 법이 정한 네 가지 말	57



3부 지진·지진해일

3-1	한국 지진의 현실과 우리 집	67
3-2	흔들림이 끝난 뒤 첫 한 시간	74
3-3	여진과 2주: 집에 머물지 정하기	83
3-4	지진해일: 동해안의 몇 분	91

3-5	무너진 건물 아래에서 살아남은 사람들	96
-----	----------------------------	----



4부 호우·태풍·침수·산사태

4-1	특보 단계별로 집에서 할 일	104
4-2	반지하·지하주차장·지하차도: 물이 들어오는 속도	116
4-3	차 안에 갇혔을 때	127
4-4	산사태 징후와 대피	134
4-5	물이 빠진 뒤: 감전·오염·가스	138



5부 폭염

5-1	폭염특보와 온열질환: 무엇이 몸 안에서 무너지는가	146
5-2	에어컨 없는 집, 노인 혼자 사는 집	153
5-3	폭염과 정전이 겹칠 때	162



6부 한파·대설

6-1	한랭질환 364명의 겨울	170
6-2	난방기구와 일산화탄소	176
6-3	대설: 눈의 무게와 고립	187



7부 화재·가스·폭발

7-1	아파트 화재: 세대 안 대기와 대피의 판단	195
7-2	대피공간·경량칸막이·하향식 피난구·완강기: 계단 말고 남은 길	205

7-3	가스 누출과 폭발: 냄새를 맡은 뒤의 몇 분	210
7-4	화재 통제로 본 우리 집의 위험	217

8부 산불

8-1	산 가까운 곳에 사는 집	226
8-2	산불 대피 판단과 연기	233

9부 건축물 붕괴

9-1	무너지기 전에 건물이 보내는 신호	243
9-2	무너진 뒤: 안에서 나오기, 밖에서 기다리기	251

10부 황사·미세먼지·강풍·낙뢰

10-1	황사와 미세먼지: 창문을 닫는 날의 기준	259
10-2	강풍과 낙뢰: 도시에서 떨어지는 것과 흐르는 것	268

11부 평시 대규모 정전·단수

11-1	아파트 정전의 연쇄: 급수펌프·엘리베이터·통신	279
11-2	정전 일정표로 사는 법	293

12부 감염병 대유행

12-1	법정감염병 체계와 격리: 규칙을 알면 덜 흔들립니다	307
12-2	집에서 버티는 2주	317



13부 복합재난

13-1	정상화 편향: "금방 끝난다"가 네 번 틀린 이야기	333
------	------------------------------------	-----



14부 재난 뒤: 복구·신고·지원

14-1	피해신고 10일과 지원 절차	344
14-2	보험·서류·재산 사진: 치우기 전에 남기는 순서	353
14-3	마음의 회복: 심리적 응급처치	365



15부 함께 사는 사람

15-1	고령자와 거동이 불편한 가족	374
15-2	영유아와 반려동물	385



부록 A 재난별 『포켓 카드편』 카드 찾기

393



부록 B 이 책이 인용한 법 조문

397



부록 C 참고한 공개 자료

403

재난 하나를, 경보가 뜬 순간부터 지원을 받는 날까지



재난 안내는 이미 많습니다. 행정안전부 국민안전24에는 재난 유형마다 국민행동요령이 올라와 있고, 휴대전화로는 재난문자가 옵니다. 그런데 문자를 받은 날 밤에 우리가 실제로 묻는 질문은 조금 다릅니다. 지금 집에 있어도 되는지, 내일 출근은 해도 되는지, 비가 그친 뒤에는 무엇부터 해야 하는지입니다.

이 책은 그 질문에 답하기 위한 책입니다. 한 가지 재난을 징후와 특보에서 시작해 발생, 첫 72시간, 2주, 복구와 지원 신청까지 이어서 다룹니다. 재난 하나의 처음부터 끝까지를 한자리에서 보

게 하는 것이 이 책의 역할입니다.

이 책이 시리즈에서 맡은 자리

『대한민국 생존주의 바이블』은 권마다 맡은 일이 다릅니다. 같은 이야기를 두 번 하지 않도록 경계를 먼저 밝혀 둡니다.

표 시리즈 안에서 이 책의 자리

책	맡은 일	이 책과의 관계
『기본편』	모든 위협에 공통인 원칙, 물·위생·응급처치·비축·전력	원칙은 기본편, 재난별 전개는 이 책
『전쟁편』	전쟁·공습·화생방·핵무기, 전시 대피와 생활	평시 재난은 이 책, 전시는 전쟁편
『생존주의 바인더: 생존 물품편』	무엇을 살 것인가	물품 설명은 물품편, 쓰는 때는 이 책
『생존주의 바인더: 체크리스트편』	평소 준비가 됐는지 확인	확인용은 체크리스트편, 이유와 전개는 이 책
『생존주의 바인더: 서식·기록편』	채워서 보관하는 가족 기록	적는 칸은 서식편, 신고·지원 절차는 이 책
『생존주의 바인더: 포켓 카드편』	재난이 닥친 그 순간의 첫 행동 한 장	카드는 그 순간, 이 책은 그 재난 전체
『생존주의 바인더: 야전 참고편』	야외에서 쓰는 기술	기술은 야전 참고편, 재난 상황 판단은 이 책

바인더만 가진 분도, 본편 세 권을 모두 가진 분도 이 책만 펴서 읽을 수 있게 썼습니다. 다른 권으로 넘길 때는 권 이름과 절 번호를 적어 두었고, 넘기지 않아도 그 절의 결론은 이 책 안에 있습니다.

포켓 카드와 함께 쓰는 법

『포켓 카드편』은 재난이 닥친 그 순간에 손에 들고 보는 한 장입니다. 이 책은 그 카드가 왜 그 순서인지, 카드가 끝난 뒤에는 무엇을 하는지를 설명합니다.

그래서 절마다 끝에 있는 "함께 보기" 줄이 카드 번호로 이어지는 연결점입니다. 평소에 이 책으로 한 재난을 끝까지 읽어 두고, 그 재난의 카드를 지갑이나 가방에 넣어 두는 방식을 권합니다. 예를 들어 지진 부를 읽었다면 『포켓 카드편』의 지진 카드 2-1부터 2-4까지를 꺼내 가족과 한 번 소리 내어 읽고, 한 장은 지갑에 넣어 둡니다. 막상 그 순간이 오면 긴 글은 읽히지 않습니다. 카드 한 장이 머릿속의 이 책을 불러내면 충분합니다.

부마다 따로 읽어도 됩니다

특보가 뜬 날 밤에 책을 처음부터 읽는 사람은 없습니다. 그래서 부 하나하나가 앞 부를 읽지 않아도 이해되는 구성입니다. 폭염특보가 뜨면 폭염 부만, 지진 소식을 들었다면 지진 부만 펴면 됩니

다.

부의 순서는 이렇습니다. 앞쪽 두 부는 모든 재난에 공통인 지도와 경보 읽는 법입니다. 그 뒤로 재난 유형별 부가 이어지고, 끝부분에서 재난이 끝난 뒤의 신고·지원 절차와 함께 사는 사람을 지키는 법을 다룹니다. 각 부는 "이 부를 덮으며"로 닫습니다. 바쁘다면 그 문단만 읽어도 할 일 하나는 남습니다.

◆ 세 가지 때에 이렇게 읽습니다

처음 이 책을 펼쳤다면 1부부터 읽습니다. 1부의 계절 달력과 동네 확인표를 채우면, 우리 집에 먼저 올 재난이 하나로 좁혀집니다. 그다음 할 일은 그 재난의 부 하나를 끝까지 읽는 것입니다.

특보가 뜬 날 밤이라면 그 재난의 부를 펴니다. 부의 앞쪽에서 지금 발표된 특보가 어느 단계인지 확인하고, 절 끝의 "함께 보기"에 적힌 카드를 꺼내 둡니다. 가족에게 필요한 것은 긴 설명이 아니라 함께 읽는 카드 한 장입니다.

재난이 지나간 뒤라면 복구와 신고·지원을 다루는 부로 갑니다. 피해 신고에는 기한이 있고, 사진과 서류는 치우기 전에 남겨야 합니다. 『서식·기록편』의 빈칸을 그 부와 함께 채워 나가면 됩니다. 무엇을 사진으로 남기고 어떤 서류를 챙길지는 그 부에서 차례로 짚습니다.

이 책이 근거로 삼은 자료

이 책의 행동 지침은 행정안전부 국민행동요령, 기상청 기상특보 발표기준, 소방청·질병관리청의 공개 자료, 관련 법령 원문, 국내 학술 연구를 기준으로 삼았습니다. 해외 재난의 기록은 사실 근거가 아니라, 사람들이 실제로 무엇을 겪었는지 보여 주는 자리에만 썼습니다.

수치에는 기관과 발표 연도를 함께 적었습니다. 기준이 바뀌면 숫자도 바뀝니다. 책에 적힌 값과 지금 공지된 값이 다르면 지금 공지된 값을 따릅니다.

핵심

실제 재난이 일어나면 이 책보다 관계 기관의 안내가 항상 먼저입니다. 재난 문자, 방송, 지방자치단체와 소방·경찰의 지시가 이 책의 내용과 다르면 그 지시를 따릅니다. 이 책은 그 지시를 더 잘 알아듣고 더 빨리 움직이기 위해 미리 읽어 두는 책입니다.

이 책을 쓰며 지킨 약속 세 가지

첫째, 행동 하나에는 근거 하나를 붙였습니다. "이렇게 합니다"라고 적은 곳에는 그 행동을 안내한 기관이나 자료가 가까이 있습니다. 근거를 찾지 못한 요령은 그럴듯해도 이 책에서 뺐 요령입니다.

둘째, 위험을 설명한 자리 바로 뒤에는 할 일을 두었습니다. 1부에서 보겠지만, 위험만 크게 느끼면 사람은 오히려 준비를 미룹니다. 겁을 주는 문장으로 끝나는 절은 이 책에 없습니다.

셋째, 하지 말아야 할 것은 이유와 함께 적었습니다. "지하로 내려가지 않습니다"만 외우면 공습 때도 지하를 피하게 됩니다. 왜 그런지를 알아야 재난이 바뀌어도 방향을 잃지 않습니다. 지하는 폭발을 피하는 자리이고, 물이 차오를 때는 가장 위험한 자리입니다.

이 책이 다루지 않는 것

전쟁과 무력 공격, 화생방, 핵무기는 『전쟁편』이 다룹니다. 전력 자립 장비와 장기 비축은 『기본편』의 몫입니다. 선박과 해상 재난, 교통사고, 테러처럼 도시 가정의 일상과 거리가 있거나 다른 권에서 다루는 재난은 넣지 않았습니다.

국내에서 있었던 특정 참사를 사례로 서술하지 않았다는 점도 밝혀 둡니다. 공식 조사 기록을 충분히 확보하지 못한 사건을 이야기로 옮기면 사실과 다른 인상을 남길 수 있기 때문입니다. 그 자리는 공개된 통계와 공식 지침으로 채웠습니다.

이 책에 쓴 말과 낱자

기상특보는 기상청 발표기준에 따라 주의보와 경보로 부릅니다. 폭염에는 그 위에 중대경보가 하나 더 있습니다. 재난문자는 행정안전부 발송기준의 이름대로 위급재난, 긴급재난, 안전안내 세 가지로 부릅니다.

행정안전부의 재난 안내 누리집은 safekorea.go.kr 주소의 국민안전24라는 이름으로 적었습니다. 『기본편』에서 국민재난안전포털로 소개한 곳과 같은 주소입니다. 스마트폰 앱은 안전디딤돌입니다.

이 책에 적은 기준과 수치는 2026년 9월에 공개 자료를 확인한 값입니다. 특보 기준, 발송기준, 지원 금액은 해마다 바뀔 수 있습니다. 책을 읽는 날의 값이 다르다면 그날의 공지를 따릅니다.

◆ 이 들어가며를 덮으며

이 책에서 한 가지만 먼저 해 두기를 권합니다. 우리 동네에서 가장 자주 오는 재난 하나를 고르고, 그 재난의 부를 끝까지 한 번 읽는 것입니다. 1부의 계절 달력이 그 하나를 고르는 데 도움이 됩니다.

1부

한국의 재난 지도



대한민국 생존주의 바이블 : 재난편

재난 대비를 시작하는 사람이 가장 먼저 부딪히는 문제는 범위입니다. 지진, 태풍, 폭염, 화재, 정전을 한꺼번에 준비하려고 하면 무엇부터 해야 할지 알 수 없습니다. 그래서 이 부는 행동 요령보다 먼저 지도를 펼칩니다.

지도는 세 장입니다. 어떤 재난이 어느 계절에 오는지를 보여 주는 달력, 우리 동네의 위험과 대피 장소를 확인하는 방법, 그리고 재난 앞에서 한국 사람들이 실제로 어떻게 움직이는지에 관한 연구입니다. 세 장을 보고 나면 이 책에서 먼저 읽을 부가 정해집니다.

이 부에는 행동 요령이 거의 없습니다. 대신 이 부를 읽고 나면 손에 남는 것이 두 가지 있습니다. 우리 집에 먼저 올 재난 하나, 그리고 그 재난 때 갈 장소를 적은 종이 한 장입니다. 나머지 부는 모두 이 두 가지 위에서 읽힙니다.

재난 달력: 계절마다 오는 재난이 다릅니다



한국의 재난은 계절을 탐니다. 행정안전부는 태풍을 "여름철 불청객", 호우를 "여름철 대표적 자연재해"라고 부르고, 폭염과 한파의 행동요령도 "여름철에는", "겨울철에는"으로 시작합니다. 준비를 계절에 맞춰 나누어도 되는 이유가 여기 있는 셈입니다.

기상청의 특보 기준도 계절을 따라 움직입니다. 한파특보는 10월부터 이듬해 4월 사이에만 발표됩니다. 폭염특보는 체감온도를 기준으로 삼아 한여름에 집중됩니다. 반대로 지진과 화재, 건축물 붕괴, 대규모 정전은 계절을 가리지 않는 재난입니다.

표 계절별로 먼저 볼 재난

시기	먼저 볼 재난	이 책의 부
여름	호우·태풍·침수·산사태, 폭염	4부, 5부
겨울(한파특보는 10월~4월)	한파·대설, 난방기구 화재와 일산화탄소	6부, 7부
건조한 날	산불(건조특보 발표 때 특히)	8부
대기가 나쁜 날	황사·미세먼지	10부
계절 무관	지진·지진해일, 화재·가스, 건축물 붕괴, 대규모 정전·단수	3부, 7부, 9부, 11부

산불은 달력보다 날씨를 봅니다. 「산림재난방지법」 제14조에 따라 산림청장은 불에 탈 물질의 상태와 기상 상태로 산불위험지수를 계산해 국민에게 알립니다. 그리고 산림청장이나 지방자치단체장이 이 지수가 높아 산불 위험이 큰 기간을 산불조심기간으로 정해 공고합니다. 그러니 산불은 "봄에만 나는 재난"으로 외우기보다, 산불조심기간 공고와 건조특보를 신호로 삼는 편이 정확합니다.

◆ 재난은 혼자 오지 않습니다

계절 재난은 다른 재난을 데리고 옵니다. 행정안전부 폭염 행동요령은 폭염이 온열질환뿐 아니라 여름철 전력 급증으로 생활의 불편을 부른다고 설명합니다. 그래서 같은 요령에 정전에 대비해

손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오를 미리 확인해 두라는 항목이 들어 있습니다. 폭염 부를 읽을 때 11부의 정전을 함께 보는 이유입니다.

겨울도 마찬가지입니다. 한파 행동요령은 한랭질환과 함께 전력 급증을 경고하고, 보일러와 배관, 난방기구를 미리 정비하되 화재에 주의하라고 합니다. 수도 계량기와 수도관은 헌 옷 등으로 감싸 동파를 막고, 오래 집을 비울 때는 온수를 약하게 틀어 둡니다. 한파는 추위의 재난이면서, 동시에 난방기구 화재와 단수의 계절이기도 합니다.

표 함께 오는 재난

계절 재난	따라오는 재난	함께 읽을 부
폭염	전력 급증에 따른 정전	5부, 11부
한파·대설	난방기구 화재, 수도관 동파와 단수	6부, 7부, 11부
호우·태풍	침수, 산사태, 강풍 낙하물	4부
건조한 날	산불, 강풍에 따른 확산	8부, 10부

◆ 특보 기준은 숫자로 기억해 둡니다

특보는 "주의보"와 "경보" 두 단계가 기본입니다. 기상청 기상특보 발표기준에 따르면 호우주의보는 3시간 누적 강우량이 60mm 이상이거나 12시간 누적 강우량이 110mm 이상으로 예상될 때 발

표됩니다. 호우경보는 3시간 90mm 이상 또는 12시간 180mm 이상입니다.

폭염은 체감온도로 판단합니다. 일 최고 체감온도 33℃ 이상이 이틀 이상 이어질 것으로 예상되면 폭염주의보, 35℃ 이상이 이틀 이상이면 폭염경보입니다. 그 위에 중대경보가 있습니다. 체감온도 35℃ 이상이 이틀 이상 관측된 지역에서 체감온도 38℃ 이상 또는 최고기온 39℃ 이상이 하루 이상 이어질 것으로 예상될 때입니다.

한파는 두 가지 길로 발표됩니다. 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 떨어져 3℃ 이하가 되면서 평년보다 3℃ 이상 낮을 때, 또는 아침 최저기온 영하 12℃ 이하가 이틀 이상 이어질 때 한파주의보입니다. 경보는 같은 구조에서 15℃ 하강, 영하 15℃ 이하가 기준입니다.

대설주의보는 24시간 동안 쌓인 눈이 5cm 이상으로 예상될 때, 대설경보는 20cm 이상일 때입니다. 산지는 경보 기준이 30cm입니다. 강풍주의보는 육상 풍속 초속 14m 이상 또는 순간풍속 초속 20m 이상, 강풍경보는 풍속 초속 21m 이상 또는 순간풍속 초속 26m 이상입니다.

기준 문장을 자세히 보면 공통점이 하나 있습니다. 거의 모든 특보가 "예상될 때" 발표됩니다. 비가 60mm 내린 뒤가 아니라, 내릴 것으로 예상될 때 호우주의보가 나옵니다. 특보가 뜬 순간은 대개 재난이 오기 전이고, 그 사이의 시간이 우리가 쓸 수 있는 준비 시간입니다.

예외도 있습니다. 폭염중대경보는 체감온도 35℃ 이상이 이를 이상 "관측된" 지역에서 발표됩니다. 이미 더위가 이어지고 있는 곳에 한 단계를 더 올리는 특보이므로, 이때는 준비가 아니라 버티는 단계로 받아들입니다. 건조특보의 기준인 실효습도는 나무와 풀이 얼마나 말라 있는지를 가늠하는 값으로, 35% 이하가 이를 이상이면 주의보, 25% 이하가 이를 이상이면 경보입니다.

표 기상특보 기준 한눈에 보기(기상청 발표기준)

종류	주의보	경보
호우	3시간 60mm 또는 12시간 110mm 이상	3시간 90mm 또는 12시간 180mm 이상
폭염	체감온도 33℃ 이상 2일 이상	체감온도 35℃ 이상 2일 이상
한파	전날보다 10℃ 이상 하강 등, 또는 영하 12℃ 이하 2일 이상	15℃ 이상 하강 등, 또는 영하 15℃ 이하 2일 이상
대설	24시간 동안 쌓인 눈 5cm 이상	24시간 동안 쌓인 눈 20cm 이상 (산지 30cm)
강풍	풍속 초속 14m 또는 순간풍속 초속 20m 이상	풍속 초속 21m 또는 순간풍속 초속 26m 이상
건조	실효습도 35% 이하 2일 이상	실효습도 25% 이하 2일 이상
황사	해당 없음	1시간 평균 미세먼지(PM-10) 800μg/m³ 이상 2시간 이상

핵심

이 표는 특보가 뜬 뒤에 "얼마나 심각한가"를 가늠하는 데 씁니다. 표의 숫자를 기다렸다가 움직이라는 뜻이 아닙니다. 지방자치단체의 대피 안내나 재난 문자가 먼저 오면, 특보 단계와 관계없이 그 안내를 따릅니다.

◆ 밤에는 문자로 오지 않는 특보가 있습니다

달력을 볼 때 하나 더 알아 둘 것이 있습니다. 모든 특보가 재난 문자로 오지는 않습니다. 행정안전부 「재난문자방송 기준 및 운영규정」의 별표 1 「재난문자방송 발송기준」은 특보마다 문자를 보내는 시간대를 나누어 정해 두었습니다. 주간은 오전 6시부터 밤 9시까지, 야간은 밤 9시부터 다음 날 오전 6시까지입니다.

이 기준에서 폭염·한파·강풍·건조·황사는 경보만 문자로 보내고, 그마저 주간에만 보냅니다. 야간 칸에는 보내지 않는다는 표시가 있습니다. 밤사이 폭염경보나 한파경보가 발표되어도 발송기준상으로는 문자가 오지 않을 수 있다는 뜻입니다.

태풍·호우·대설은 조금 다릅니다. 평일 출퇴근 시간대(오전 6~10시, 오후 4~9시)에는 주의보와 경보를 모두 보내고, 그 밖의 시간과 야간에는 경보만 보냅니다. 홍수는 시간대와 관계없이 주의보와 경보, 심각 단계의 홍수정보를 모두 보냅니다.

**특보별 재난문자 발송 시간대(「재난문자방송 기준 및 운영규정」 별표 1,
2026년 2월 개정 기준)**

특보	주간	야간
태풍·호우·대설	출퇴근 시간 주의보·경보, 그 외 경보	경보
홍수	주의보·경보·심각	주의보·경보·심각
폭풍해일	경보	경보
폭염·한파·강풍·건조·황사	경보	보내지 않음

호우에는 따로 한 가지 장치가 더 있습니다. 1시간에 50mm와 3시간에 90mm가 동시에 관측되거나 1시간에 72mm 이상이 관측되면 기상청이 극한호우 재난문자를 직접 한 번 보냅니다. 비가 기준 아래로 1시간 이상 잦아들었다가 다시 기준에 이르면 한 번 더 보낼 수 있습니다. 이 문자를 받았다면 이미 비가 기준을 넘어선 뒤라는 점을 기억해 둡니다.

핵심

발송기준은 최소한의 약속입니다. 기준 밖이라도 중앙재난안전상황실이나 재난관리주관기관이 판단해 문자를 보내는 경우가 있습니다. 다만 "문자가 안 왔으니 괜찮다"고 판단하지는 않습니다. 여름과 겨울에는 잠들기 전에 다음 날 예보와 특보를 한 번 확인합니다.

◆ 우리 집에 맞는 달력으로 바꾸는 법

전국 달력을 우리 집 달력으로 바꾸는 방법은 간단합니다. 사는 곳의 조건 세 가지를 확인합니다.

첫째, 집이 반지하이거나 지하주차장·지하차도를 매일 지나는지 봅니다. 이 경우 여름의 4부가 가장 먼저입니다. 둘째, 산과 맞닿은 동네인지 봅니다. 산림인접지역에 산다면 건조한 계절의 8부를 앞에 둡니다. 셋째, 집에 노인이나 영유아, 거동이 불편한 가족이 있는지 봅니다. 이 경우에는 폭염과 한파의 5·6부와 15부를 함께 읽습니다.

함께 보기: 『포켓 카드편』 카드 1-2(재난문자) · 『체크리스트편』 15장(계절별 점검 캘린더)

우리 동네 위험 확인하기: 지도 앱 하나면 됩니다



달력이 "언제"를 알려 준다면, 동네 지도는 "어디로"를 알려 줍니다. 재난 앞에서 가장 흔한 실수는 대피할 곳을 그 순간에 찾으려는 것입니다. 경보가 울린 뒤에는 휴대전화 데이터가 느려지고, 머릿도 평소처럼 돌아가지 않습니다.

◆ 1단계: 대피 장소를 찾습니다

행정안전부가 안내하는 방법은 지도 앱입니다. 네이버지도, 카카오맵, T맵, 안전디딤돌 앱에서 '민방위 대피소'를 검색하면 현재 위치에서 가까운 대피소가 뜹니다. 안전디딤돌 앱과 국민안전24

누리집에서는 대피소 정보와 재난 유형별 국민행동요령도 함께 볼 수 있습니다.

여기서 하나를 구분해 둡니다. 대피소는 재난마다 다릅니다. 공습에 대비한 민방위 대피소는 주로 지하에 있습니다. 반면 행정안전부 지진 행동요령은 흔들림이 멈춘 뒤 갈 수 있는 넓은 공간을 미리 알아 두라고 합니다. 침수 때는 지하가 가장 위험한 곳이 됩니다. 한 곳만 알아 두면 재난에 따라 정반대로 움직이게 됩니다.

숫자로 보면 더 분명합니다. 공공데이터포털에 공개된 전국 민방위 대피시설 목록(2026년 9월 갱신)에서 지금 사용 중인 시설은 17,231곳이고, 이 가운데 17,140곳이 지하에 있습니다. 가까운 대피소를 검색했을 때 지하 주차장이나 지하상가가 뜨는 것은 이 때문입니다. 그 자리는 공습에 대비한 곳이지, 물이 들어오는 재난을 피할 곳이 아닙니다.

핵심

지하 대피소는 공습·폭발에 대비한 곳입니다. 호우와 침수 때는 지하로 내려가지 않고 높은 곳으로 올라갑니다. 지진 흔들림이 멈춘 뒤에는 건물 밖 넓은 곳으로 나갑니다. 재난마다 방향이 다르다는 점을 이 책의 각 부에서 따로 다룹니다.

국민안전24 누리집은 재난 유형마다 찾아볼 장소를 따로 두고 있습니다. 지진 행동요령 화면에는 "지진 옥외대피장소"가, 지진해일 행동요령 화면에는 "지진해일 대피장소"가 따로 있습니다. 호우

행동요령은 지역의 대피 장소를 국민안전24나 지방자치단체 누리집의 임시대피소, 이재민 임시주거시설에서 확인할 수 있다고 안내합니다. 지진 행동요령 화면은 관련 누리집으로 지진안전누리집을 함께 안내합니다.

표 재난마다 찾아 둘 장소

장소	쓰는 재난	찾는 곳
민방위 대피소	공습·폭발 등 비상사태	지도 앱, 안전디딤돌, 국민안전24
지진 옥외대피장소	흔들림이 멈춘 뒤	국민안전24 지진 행동요령 화면
지진해일 대피장소	해안가에서 지진을 느꼈을 때	국민안전24 지진해일 행동요령 화면
임시대피소·이재민 임시주거시설	호우·태풍 등으로 집을 떠나야 할 때	국민안전24, 지방자치단체 누리집

네 곳이 모두 같은 건물일 수도 있고, 전혀 다른 곳일 수도 있습니다. 표의 네 칸을 우리 동네 이름으로 채워 보면, 비어 있는 칸이 바로 먼저 찾아야 할 곳입니다.

◆ 2단계: 세 곳을 확인합니다

대피 장소는 집, 직장, 아이의 학교나 어린이집 세 곳에 대해 각각 확인합니다. 집 근처 대피소만 알고 있으면 평일 낮에는 쓸모가 없을 수 있습니다. 재난이 우리가 집에 있을 때를 골라 오는 것은