# ■표지

보존판  
오늘부터 할 수 있다! 아파트 방재  
― 대비해서 안심, 재택 피난 ―  
재해 시에 사용할 수 있는  
안부 확인 카드 포함  
세타가야구

# ■페이지 1

시작하며  
  
세타가야구에서 초중학교 등의 피난소 피난자 수가 몇 명이 될지 알고 계신가요?  
세타가야구 주민은 약 92만 명. 구 내의 초중학교 등의 피난소는 96곳.  
피난소 피난자 수 약 16만 8천 명 ÷ 피난소 수 96곳 = 피난소 1곳당 피난자 수 약 1,750명  
  
피난소에서는 많은 낯선 사람들과 익숙하지 않은 엄격한 환경에서 공동생활을 해야 합니다.  
이러한 상황 속에서 세타가야구는 지진 발생 시 자택이 붕괴되거나 화재 등의 위험이 없는 경우, 그대로 자택에서 생활을 이어가는 ‘재택 피난’을 권장하고 있습니다.  
  
‘재택 피난’은 피난소 생활에 비해 프라이버시를 확보할 수 있고, 감염병이나 정신적인 위험이 낮으며, 특히 아파트는 내진성과 내화성이 높기 때문에 자조 및 공조에 의한 ‘재택 피난’이 기대된다고 알려져 있습니다.  
  
이 책자는 아파트 특유의 과제와 아파트에서의 재택 피난의 포인트를 소개하고 있습니다. 아파트에서의 ‘공조’ 체제 구축에 도움이 되기를 바랍니다.  
  
※이 책자에서는 아파트를 3층 이상 및 6세대 이상의 독립된 거주 공간을 가진 공동주택으로 정의하고 있습니다.

# ■페이지 2

목차

서문 …………… 1

1. 수도 직하형 지진 발생! 그때 세타가야구는? …………… 3

2. 방재는 ‘자조’와 ‘공조’가 중요! …………… 4

3. 지진 발생! 먼저 어떻게 행동할까? …………… 5

- 맨션에 머물까? 재택 대피 판단 체크리스트 …………… 6

- 맨션 거주자에게 재택 대피를 추천하는 이유 …………… 6

4. 여기에 주의!! 맨션에 숨어 있는 위험! …………… 7, 8

5. 평소부터 준비해서 위기를 막자!

- 위기 1: 생명선이 끊겼다! …………… 9

- 수도를 사용할 수 없다! …………… 10

- 위기 2: 가구가 넘어졌다! …………… 11

- 위기 3: 화재가 발생했다! …………… 12

- 위기 4: 화장실 물을 사용할 수 없다! …………… 13

- 위기 5: 엘리베이터가 멈췄다! 갇혔다! …………… 14

6. 오늘부터 시작! 맨션 거주자 간의 커뮤니티 만들기 …………… 15

7. 행정에서의 알림 …………… 16

8. 재해 시 정보 수집 리스트 …………… 17

9. 안부 확인 카드란? …………… 18

# ■페이지 3

### 1. 수도 직하형 지진 발생! 그때 세타가야구는?

세타가야구의 피해 예상 알고 계신가요?

#### ● 세타가야구가 상정한 지진과 조건

- 지진: 도심 남부 직하형 지진

- 규모: 규모 7.3

- 진도 분포: 진도 7 (0.1%), 진도 6강 (68.9%), 진도 6약 (31.0%)

- 기상 조건: 겨울 저녁 18시, 풍속 8m/초

※ 세타가야구 지역 방재 계획 (2025년 개정) 기준

#### ● 세타가야구의 피해 예상

- 인적 피해: 사망자 645명, 부상자 7,132명

- 생활 기반 시설 피해:

- 전력 정전율 18.9%

- 통신 두절율 11.5%

- 상수도 단수율 23.2%

- 하수도 관 피해율 5.6%

- 가스 공급 중단율 14.4%

- 피난소 피난자 수 (4일~1주 후): 168,224명

- 갇힐 가능성이 있는 엘리베이터 정지 대수: 1,267대

※ 세타가야구 지역 방재 계획 (2025년 개정) 기준

#### ● 도쿄도 전체의 생활 기반 시설 복구 예상

- 전력: 약 4일 후

- 상수도: 약 17일 후

- 하수도: 약 21일 후

- 가스: 약 6주 후

※ 「수도 직하 지진에 의한 도쿄 피해 예상 (2022년 5월 도쿄도 발표)」 기준

생활 기반 시설 복구에는 상당한 시간이 걸리므로, 물과 휴대용 화장실 등의 준비는 필수입니다.

# ■페이지 4

2. 재해 예방은 '자조'와 '공조'가 중요!

다세대가 인근에 거주하는 맨션. 평소부터 인사를 나누고, 거주자끼리 서로 도울 수 있는 관계를 구축해 둡시다.

● 재해 예방의 3가지 요소

자조: 자신의 (가족의) 생명은 자신 (가족)이 지킨다

공조: 지역이나 인근 주민이 서로 협력하여 돕는다

공적 지원: 행정 기관에 의한 구조 및 지원 등

재해 예방 퀴즈

오른쪽 그래프는 한신·아와지 대지진(1995년 1월 17일 발생)에서 구조의 주체 비율을 나타낸 것입니다. A, B 중 어느 것이 '자조·공조(인근 주민에 의한 상호 지원)'이고, '공적 지원(소방, 경찰, 자위대 등에 의한 구조)'일까요?

정답은 18페이지를 확인!

# ■페이지 5

3. 지진 발생! 먼저 어떻게 행동할까?  
지진이 발생했을 때 어떻게 판단하고 행동해야 하는지 생각해 봅시다.  
  
● 대피 행동 절차  
지진 발생  
↓  
우선 신체의 안전 확보  
지진 직후의 행동: 불씨 확인, 대피 경로 확보, 문이나 블록 담장에 접근하지 않기, 가구나 유리 파편, 간판 등의 낙하물에 주의하기.  
화재나 가스 누출을 방지하기 위해 대피 전에 전기 차단기와 가스 밸브를 잠그고 이동합시다.  
↓  
① 임시 집합 장소  
위험 회피를 위해 일시적으로 집합하여 상황을 살피거나 대피를 위해 일시적으로 집합하는 장소로, 구 내에 약 470곳이 지정되어 있습니다.  
② 광역 대피 장소  
화재 확산 등으로 인해 자택이나 임시 집합 장소가 위험한 상태가 되었을 때 대피하는 장소입니다. 구 내외에 25곳이 지정되어 있습니다.  
↓  
여진이 멈추고 화재 등의 위험이 없음을 충분히 확인한 후

# ■페이지 6

③ 자택의 안전 확인  
자택이 안전하다 → 자택 대피  
피해를 입지 않은 가족, 친척, 지인과 연락이 가능하다 → 연고 대피  
자신이 피해를 입지 않았고 숙박 시설을 확보할 수 있다 → 자율 대피  
화재나 붕괴로 인해 자택에서 생활할 수 없다 → 지정 대피소  
  
대피소로 가는 것만이 대피는 아닙니다.  
대피소는 공간이나 비축품이 제한되어 있고, 환경 변화로 인해 건강을 해칠 수 있는 사람도 있습니다. 또한 과밀 상태가 되면 감염병 위험이 높아집니다. 자택에서 생활이 가능한 상황이라면 자택 대피를 합시다. 다양한 대피 방법이 있습니다. 사전에 논의하거나 정보를 수집해 두는 것이 중요합니다.  
지정 대피소는 자택에서의 거주 지속이 어려운 경우나 2차 재해를 받을 가능성이 있는 경우에 일시적으로 수용하고 보호하기 위한 시설입니다.  
더 자세한 정보를 원하시는 분은 구청 홈페이지(대피 관련 페이지)를 확인해 주세요.  
  
● 아파트에 머물까? 자택 대피 판단 체크리스트  
□ 건물이나 거주 공간에 균열은 없는가?  
□ 자택 문이나 기둥이 기울어져 있지 않은가?  
□ 액상화 등의 2차 피해 우려는 없는가?  
□ 인근을 포함해 화재 우려는 없는가?  
□ 안전한 생활 공간이 있는가?  
□ 비축품은 있는가?  
  
● 아파트 주민에게 자택 대피를 추천하는 이유  
- 내진성·내화성이 높아 비교적 피해가 적다.  
- 익숙한 자택에서 생활할 수 있어 정신적 스트레스를 줄일 수 있다.  
- 공용 공간(방재 창고, 로비 등)을 활용할 수 있다.  
- 같은 건물에 서로 도울 수 있는 이웃이 있다.  
- 집단 행동을 피할 수 있어 감염병 위험이 낮다.  
- 반려동물이 있는 경우 함께 지낼 수 있다.

# ■페이지 7

4. 여기에 주의!! 맨션에 숨어 있는 위험!

지진 발생 시, 맨션에서는 이런 위기가 발생할 수도!?

위기1: 라이프라인이 끊겼다! ……→9페이지로

도로를 사용할 수 없다! ……→10페이지로

위기2: 가구가 넘어졌다! ……→11페이지로

# ■페이지 8

위기3: 화재가 발생했다! ……→12페이지로

위기4: 화장실 물을 사용할 수 없다! ……→13페이지로

위기5: 엘리베이터가 멈췄다! 갇혔다! ……→14페이지로

도쿄 소방청 홈페이지(맨션의 지진 대책 페이지)

맨션에 숨어 있는 위험과 지진 대책을 동영상 등으로 공개하고 있어요!

# ■페이지 9

5. 평소부터 준비해서 위기를 막자!

위기1: 라이프라인이 끊겼다! ➡ 준비가 되어 있으면 안심

1인 최소 3일분, 가능하면 1주일분이 베스트!

음료수, 식료품, 생활용품, 충전지 등을 준비합시다.

비축에는 '로테이션 스톡'이 추천됩니다.

준비하기

・상온에서 장기간 보존 가능한 것

・물을 사용하지 않고 조리 가능한 것

・일상에서 평소에 먹을 수 있는 것

・평소보다 많이 비축

소비하기

・많이 비축한 부분을 소비

다시 사기

・소비한 부분을 다시 사기

생활, 가족, 아이가 있다, 애완동물이 있다, 고령자나 장애인이 있다… 그런 우리 집은 무엇을 준비하면 좋을까?

도쿄 비축 내비를 확인!

【공조 point】 맨션의 공유 공간에 비축하는 것도 가능해요!

# ■페이지 10

수도가 사용할 수 없다! ➡ 물을 비축해두면 안심!

1인당 하루 약 3리터가 기준

많은 맨션에서는 급수 펌프로 물을 위층까지 끌어올리고 있지만, 정전이 발생하면 급수 펌프가 멈추고 수도를 사용할 수 없게 됩니다. 지진 발생 후 계획 정전 등이 실시될 수 있으므로, 여유 있는 물의 비축이 필요합니다.

●기타 대응 방법1

맨션의 수조 탱크를 활용【공조 포인트】

맨션에는 수조 탱크가 설치되어 있는 경우가 많으며, 재해 시에는 이 수조 탱크 내의 물을 유효하게 활용할 수 있도록, 수조 탱크에 비상용 급수 밸브를 설치하는 것이 가능합니다.

자세한 내용은 도쿄도 수도국 홈페이지를 확인!

●기타 대응 방법2

재해 시 급수 스테이션을 활용

지진 재해 시 음료수 등의 확보를 위해, 거주지에서 대략 반경 2km 이내에 1곳의 재해 시 급수 스테이션(급수 거점)을 정비하고, 초중학교 등의 피난처에는 응급 급수 자재 등을 설치하고 있습니다.

# ■페이지 11

핀치2: 가구가 넘어졌다! ➡ 가구의 전도·낙하·이동

방지 장비를 갖추어 해결!

●진행 방법

①생활 공간에 있는 가구를 줄인다. 클로젯 등의 활용을

②가구의 레이아웃을 조정한다. 자고 있을 때 넘어지거나, 문이나 통로를 막지 않도록 배치한다

③가구의 전도 등 방지 대책을 한다

전도 방지 대책 예시

L자 금구: 벽에 강도가 부족한 경우는 덧판을 붙이고, 나사가 빠지지 않도록 한다

지지봉

문 개방 방지 장비

연결 금구: 상하로 나뉘어 있는 가구는 연결한다

스토퍼식: 지지봉을 사용할 때 병용한다

맨션 고층은 특히 주의! 장주기 지진동

장주기 지진동이란, 큰 지진에서 발생하는 느리고 큰 흔들림. 고층일수록 흔들림이 커지므로, 고층의 가구 전도 등 방지 준비는 특히 중요!

# ■페이지 12

핀치3: 화재가 발생했다! ➡ 즉시 진화로 해결! 【공조 포인트】

●그를 위해서는…

・평소부터 맨션의 어디에 소화기나 소화전이 설치되어 있는지 확인해 둘 것

・만일의 경우에 소화기 등을 제대로 사용할 수 있도록 맨션 내에서 훈련해 둘 것

소화 훈련 의뢰는 가까운 종합지소 지역진흥과 또는 구내 소방서에 문의하세요!

가지고 있습니까? 마이 소화기

화재가 발생해도, 소화기를 사용한 경우, 70% 이상의 사례에서 피해 경감으로 이어지고 있습니다. 이를 위해서는, 맨션 내뿐만 아니라 자택에도 '마이 소화기'를 갖추는 것이 중요합니다.

세타가야구에서는 소화기 등의 알선 사업을 실시하고 있으니 꼭 활용하세요!

단, 이런 경우는 즉시 피난을!

불이 자신의 시선보다 높아지거나 천장으로 번지는 등, 불의 기세가 강한 경우는 즉시 피난합시다. 피난 시에는 큰 소리로 주변에 화재 발생을 알립시다.

# ■ 페이지 13

## 위기 4: 화장실 물이 안 나와요! ➡︎ 휴대용 화장실이 있으면 안심!

비축량은 1인당 하루 5회분이 기준입니다.

맨션에서는 물이 흐르더라도 배수 설비가 파손되어 있으면 하수가 역류할 위험이 있습니다. 배수 설비에 피해가 없는지 확인될 때까지는 화장실을 사용하지 말고 휴대용 화장실을 사용합시다.

### ● 휴대용 화장실 사용 방법

① 변기에 비닐봉지를 씌운 후, 테이프 등으로 고정하고 그 위에 휴대용 화장실을 설치

② 용변을 보고 오물을 굳힌다

③ 휴대용 화장실만 꺼내 공기를 빼고 입구를 단단히 묶는다. 휴지도 함께 넣는다

④ 밀폐 가능한 용기에 보관하여 수거될 때까지 보관한다

【공조 포인트】화장실 문제는 맨션 거주자 모두가 규칙을 지키지 않으면 큰 문제가 됩니다. 맨션 내에서 미리 충분히 논의해 둡시다.

# ■ 페이지 14

## 위기 5: 엘리베이터가 멈췄어요! 갇혔어요!

지진 직후라면… 모든 층의 버튼을 눌러 해결!

진동을 느끼면 즉시 모든 층의 버튼을 누르세요. 지진 감지 장치가 설치된 엘리베이터라면 가장 가까운 층에서 자동으로 멈춥니다. 엘리베이터가 멈추고 문이 열리면 즉시 엘리베이터에서 대피하세요.

### 갇혔을 때의 대응 방법

① 엘리베이터 내 비상 버튼을 길게 눌러 외부와 연락하여 구조를 요청한다. 버튼은 연타하지 말고 길게 누르는 것이 포인트

② 함부로 행동하지 말고 구조를 기다린다

③ 구조를 기다리는 동안 필요에 따라 엘리베이터 의자 내의 비상 물자를 사용한다

갇혔을 경우… 엘리베이터 의자가 있으면 안심! 【공조 포인트】

● 엘리베이터 의자란?

휴대용 화장실이나 음료수 등을 비축한 엘리베이터 내에 설치된 의자입니다. 평소에는 의자로 사용할 수 있습니다. 설치에 대해서는 맨션 내에서 논의해 둡시다.

엘리베이터가 작동 중이라도 여진으로 멈출 수 있습니다. 재해 시에는 엘리베이터 사용을 피합시다.

# ■ 페이지 15

## 6. 오늘부터 시작! 맨션 거주자 간의 협력 체계 만들기【공조 포인트】

1. 우선 인사부터 시작하자!

재해 시에는 각 가정의 대응만으로는 극복할 수 없는 일이 많습니다. 맨션에는 한 건물 안에 서로 도울 수 있는 이웃이 있습니다. 평소부터 관계를 쌓아두면 위기 상황에서 서로 돕는 공조 의식이 생깁니다. 우선 “인사”부터 시작합시다.

2. 방재 주민 조직을 결성하자!

세타가야구에서는 지진 시 스스로의 생명을 지키고 서로 돕기 위해 주민들이 자발적으로 결성한 “방재 주민 조직”을 지원하고 있습니다. 재해 시에는 관리인이나 경비원이 신속하게 도착하지 않을 수도 있습니다. 방재 주민 조직을 결성하여 맨션 거주자 간의 협력 체계를 구축합시다.

3. 지역과 연계하자!

재해 시에는 맨션 내의 관리조합이나 방재 조직만으로 모든 활동을 완료하기는 어렵습니다. 지정 대피소에서 제공되는 지원 물자의 수령이나 대피소에 모이는 재해 정보의 파악 등에서는 지역과의 연계가 필수적입니다. 평소부터 주변 지역(동회, 자치회 등)과 협력 체계를 구축하여 맨션의 방재력을 강화합시다.

세타가야구에서는 “방재 주민 조직”을 대상으로 발전기, 휴대용 화장실, 가구 전도 방지 기구 등의 방재 자재 정비 지원을 실시하고 있습니다.

자세한 내용은 구청 홈페이지를 확인하세요!

# ■페이지 16 \*\*7. 행정에서의 알림\*\* 행정에서는 재택 대피가 가능하도록 다양한 지원을 하고 있습니다. - \*\*방재 용품을 준비하고 싶을 때\*\*: 방재 용품 알선 가정용 방재 용품을 특별 가격으로 알선하고 있습니다. 휴대용 화장실이나 포터블 축전지도 있습니다. - \*\*화재에 대비하고 싶을 때\*\*: 감진 차단기 알선, 소화기 및 주택용 화재 경보기 알선 지진을 감지하면 자동으로 전기를 차단하는 ‘감진 차단기’는 통전으로 인한 화재를 방지하는 등 방화 대책에 효과적입니다. 또한 소화기 및 주택용 화재 경보기 구매, 오래된 소화기 회수 알선도 실시하고 있습니다. - \*\*맨션의 내진성을 강화하고 싶을 때\*\*: 맨션 내진화 지원 거주 중인 맨션이 대지진으로 붕괴되지 않도록 내진화를 추진하기 위한 지원(건축사 등 전문가의 어드바이저 파견, 내진 개수 공사 비용에 대한 보조금 지급)을 실시합니다. ※ 지원 및 보조를 받기 위해서는 각종 조건이 있습니다. - \*\*가구 전도 방지 대책을 하고 싶을 때\*\*: 가구 전도 방지 기구 설치 지원 고령자, 장애인 등이 거주하는 주택의 거실, 침실 등에 있는 가구류에 대해 지진 시 전도를 방지하기 위해 구에서 위탁한 업체를 파견하여 전도 방지 기구 설치 작업(실내 작업)을 실시합니다. 지원 상한액은 기구 및 설치 비용을 합쳐 최대 2만 엔까지입니다. - \*\*맨션 주민 모두가 재해에 대비하고 싶을 때\*\*: 도쿄 머무는 맨션 도쿄도에서는 재해 시에도 익숙한 자택에서의 생활을 지속하기 쉬운 맨션 정보를 등록·공표하여 보급을 도모하고 있습니다. 등록된 맨션을 대상으로 방재 비축 자재 구매 및 비상 전원 설치 보조 등 다양한 지원을 실시하고 있습니다. - \*\*맨션 방재에 대해 배우고 싶을 때\*\*: 맨션 방재에 대해 세타가야구에서의 맨션 방재에 대해 안내하고 있습니다. ---

# ■페이지 17 \*\*8. 재해 시 정보 수집 리스트\*\* 재해 시에는 다양한 방법으로 정보를 수집할 수 있습니다. 자신에게 맞는 정보 수집 방법을 평소부터 생각해 두세요. - \*\*라디오\*\* FM 세타가야 (주파수 FM83.4MHz) 구내의 지진 정보, 대피소 정보, 피해 상황, 생활 정보 등의 재해 정보를 안내합니다. - \*\*텔레비전\*\* 텔레비전 데이터 방송(리모컨의 d 버튼)으로 기상 정보, 대피 정보, 대피소 정보 등을 확인할 수 있습니다. - \*\*방재 행정 무선\*\* 방재 행정 무선탑에서의 방송을 통해 재해 정보 등을 안내합니다. 전용 전화번호로 전화하면 방재 행정 무선탑에서 방송된 내용을 들을 수 있습니다. - \*\*방재 무선 전화 응답 서비스\*\* 【전용 전화번호 050-5536-6957 ※통화료 발생】 - \*\*세타가야구 방재 포털\*\* 재해 발생 시의 긴급 정보 및 평소부터 재해 대비에 도움이 되는 정보를 게재하고 있습니다. - \*\*세타가야구 홈페이지\*\* 홈페이지 첫 화면에서 재해 정보 등을 배포합니다. - \*\*【등록 필요】재해·범죄 정보 메일 배포 서비스\*\* 재해·범죄 정보가 이메일로 전송됩니다. (PC, 휴대전화, 스마트폰으로 수신 가능) - \*\*【등록 필요】X(구 트위터)\*\* @setagaya\_kiki를 팔로우하면 재해 정보 등이 배포됩니다. - \*\*【등록 필요】LINE(라인)\*\* 방재 메뉴에서 구내의 경보·주의보, 정전 정보 등의 재해 정보를 확인할 수 있습니다. - \*\*【등록 필요】도쿄도 방재 앱\*\* ‘놀다’, ‘배우다’, ‘사용하다’를 콘셉트로 즐기면서 방재에 대해 알 수 있습니다. 방재 지도 및 재해 정보 등 재해 시에도 도움이 되는 기능이 있습니다. - \*\*【등록 필요】Yahoo! 방재 속보 앱\*\* 재해 정보를 푸시 알림으로 수신할 수 있습니다.

# ■페이지 18

## 9. 안부 확인 카드란? [공조 포인트]

재난 시에는 안부 확인 카드를 준비하여 현관 등에 붙여 협력합시다.

안부 확인 카드는 재난 시에 “무사함”을 주변에 알리는 카드입니다 (이 책자의 뒷면과 같은 형태). 진정으로 도움이 필요한 사람을 신속하게 찾아내고, 주변 사람들이 지원하거나 경찰, 소방 등 공공기관의 원활한 구조 활동을 가능하게 하기 위한 시스템입니다.

현관에 안부 확인 카드를 붙여두면 그 집의 상황을 한눈에 알 수 있어요.

## 안부 확인 카드 사용을 위한 3가지 포인트

### 포인트 1

가정이 무사하고 주변의 도움이 필요하지 않을 때는 현관 밖에 게시합시다.  
인명 구조에는 “72시간의 벽”이 있으므로 최소한 3일간은 게시합시다.

### 포인트 2

이웃 집을 순찰하며 안부 확인 카드가 게시되어 있는지 확인합시다.  
안부 확인 카드가 게시되어 있지 않다면, 무사하지 않을 가능성도!?

### 포인트 3

안부 확인 카드가 게시되지 않은 집에는 우선적으로 말을 걸어봅시다.  
혼자서 어려운 경우에는 주변에 협력을 요청하거나 공공기관에 구조 요청을 합시다.

맨션 전체에서 통일된 규칙을 정하여 “맨션 방재력”과 “공조력” 향상을 도모합시다!!

P.4의 방재 퀴즈 정답: “A는 자조·공조, B는 공조”

한신·아와지 대지진에서 구조의 주체는 자조·공조(주변의 상호 도움)가 약 80%, 공조(경찰이나 구조대 등에 의한 구조)가 약 20%였습니다.  
재난 규모가 클수록 공조만으로 극복하기는 어렵습니다.  
다시 한번 “서로 돕는” 의식을 가지고 방재력을 높여갑시다.

A: 자조·공조 약 80%

B: 공조 약 20%

출처: 2024년판 방재백서 (내각부)