

무료 체크리스트

72시간 기본 비상 비축품

전기, 장보기, 평소의 공급이 끊긴 상황에서 3일을 버티기 위한 실용적인 입문 체크리스트입니다.

중요

이 목록은 의도적으로 시작용 비상 꾸러미로 구성했습니다. 처음 72시간을 질서 있게 버티는 데 도움을 줍니다. 더 긴 상황에는 더 많은 비축품, 더 많은 물, 그리고 가정별 계획이 필요합니다.

이 체크리스트는 실용성을 중심으로 작성되었습니다. 정부나 지자체의 경고, 의학적 상담, 특수 위험 상황에 대한 전문 검토를 대체하지 않습니다. 급박한 위험이 있을 때는 긴급전화, 현지 당국 정보, 공식 경보 채널이 우선입니다.

1. 가구 정보 적기

성인 수:

어린이 수:

반려동물:

특별한 필요 사항: 약, 아기, 돌봄,
알레르기:

2. 72시간 물 필요량

최소한의 식수는 반드시 계획하세요. 위생, 조리, 반려동물을 위한 추가 비축이 있으면 더 좋습니다. 더운 지역, 질병, 육체노동, 어린이가 있는 경우 필요량은 크게 늘어납니다.

가구	최소 식수량	예비량 포함 권장 실수량
1명	최소 6리터	약 10-12리터
2명	최소 12리터	약 20-24리터
4명	최소 24리터	약 40-48리터

가구	최소 식수량	예비량 포함 권장 실수량
반려동물	추가로 계획	동물과 기후에 따라 다름

- ☐ 식수는 깨끗한 병이나 물통에 보관한다.
- ☐ 생활용수는 별도로 보관한다: 화장실, 청소, 간단한 세척용.
- ☐ 물을 정기적으로 확인하고 교체한다.
- ☐ 아기, 약, 돌봄이 필요한 경우 추가 예비량을 계획한다.

3. 3일치 식품

- ☐ 1인당 간단한 식사 9끼를 계획한다.
- ☐ 냉장고 없이 보관 가능한 식품을 선택한다.
- ☐ 조리 없이 또는 아주 적은 조리로 먹을 수 있는 식품을 선택한다.
- ☐ 손잡이 없는 통조림을 보관한다면 캔따개를 잊지 않는다.
- ☐ 식품 불내증, 당뇨, 이유식, 특수식은 별도로 고려한다.

적합한 식품

- ☐ 빵, 크네케브로트, 러스크, 크래커.
- ☐ 통조림: 콩, 옥수수, 생선, 스투, 채소, 과일.
- ☐ 견과류, 말린 과일, 뮤즐리바, 오트밀.
- ☐ 멸균 우유 또는 장기 보관 가능한 식물성 음료.
- ☐ 차갑게 먹거나 빠르게 데워 먹을 수 있는 즉석식품.
- ☐ 커피와 차는 물과 조리 수단이 있을 때만 의미가 있다.

4. 전기 없이 조리하고 식사하기

- ☐ 캠핑버너 또는 가스버너는 설명서에 따라, 안전하게 환기되는 곳에서만 사용한다.
- ☐ 그릴, 숯불그릴, 발전기는 절대 실내, 차고, 닫힌 공간에서 사용하지 않는다.
- ☐ 기기에 맞는 연료를 보관한다.
- ☐ 라이터나 성냥은 건조하게 보관한다.
- ☐ 일회용 식기는 예비용으로만 두고, 가능하면 적은 식기를 사용해 물을 아낀다.

일산화탄소 주의

그릴, 숯, 노출된 불, 발전기는 치명적인 일산화탄소를 만들 수 있습니다. 절대 실내에서 사용하지 마세요.

5. 조명, 에너지, 통신

- ☐ 사람마다 또는 최소한 방마다 손전등을 준비한다.
- ☐ 양손을 자유롭게 쓰기 위해 헤드램프를 준비한다.
- ☐ 기기에 맞는 예비 배터리를 준비한다.
- ☐ 보조배터리는 충전해 둔다.
- ☐ 태양광 또는 손잡이식 라디오를 준비한다.
- ☐ 중요 전화번호를 종이 목록으로 준비한다.
- ☐ 충전 케이블은 한 곳에 모아 둔다.

6. 위생, 화장실, 쓰레기

- ☐ 화장지, 물티슈, 쓰레기봉투.
- ☐ 비누와 손 소독제.
- ☐ 여성 위생용품, 기저귀, 돌봄용품.
- ☐ 비상 화장실 예비비용으로 양동이, 튼튼한 쓰레기봉투, 고양이 모래/톱밥.
- ☐ 일회용 장갑과 키친타월.
- ☐ 쓰레기는 분리하고 밀폐해서 보관한다.

7. 건강과 안전

- ☐ 가정용 구급약품을 점검한다.
- ☐ 매일 복용하는 약은 며칠치 이상 손이 닿는 곳에 둔다.
- ☐ 중요한 처방전 사본 또는 복용약 목록을 종이에 준비한다.
- ☐ 응급처치 세트를 완비한다.
- ☐ 소액권 현금을 준비한다.
- ☐ 문서 사본은 방수 포장한다.
- ☐ 반려동물 사료와 동물용 약도 계획한다.

8. 체크용 구매 목록

분야	무엇이 부족한가?	완료
물		
식품		
조명/에너지		
라디오/통신		

분야	무엇이 부족한가?	완료
위생/화장실		
약/응급처치		
반려동물		

전문적 참고 기준

이 내용은 Blackout-Tip.com을 위해 독자적으로 작성하고 구성했습니다. 전문적인 방향은 공개적으로 접근 가능한 공식 기관의 권고를 참고했습니다.

- ☐ 독일 연방 시민보호 및 재난지원청(BBK): 비상 대비 안내서와 체크리스트.
- ☐ Ready.gov / FEMA: 비상 키트, 물, 식품 및 정전 시 행동 요령에 관한 권고.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: 정전 시 식품 안전 관련 안내.

웹사이트용 참고: 이 PDF는 무료 다운로드 자료로 제작되었습니다. blackout-tip.com에서 제공하고 내부적으로 재사용할 수 있습니다. 기사 본문에서 외부 출처를 언급할 때는 공식 출처를 별도로 링크하는 것이 좋습니다.