

碩士學位論文

최악의 상황에서의 생존지침서:

여행편

(The WORST-CASE SCENARIO
Survival Handbook: Travel)

濟州大學校 通譯大學院

한영과

송 은 옥

2009年 2月

최악의 상황에서의 생존지침서:

여행편

(The WORST-CASE SCENARIO
Survival Handbook: Travel)

指導教授 朴 璟 蘭

宋 銀 玉

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2009年 2月

宋銀玉의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ ㉠

委 員 _____ ㉠

委 員 _____ ㉠

濟州大學校 通譯大學院

2009年 2月

**"The Worst-Case Scenario Survival Handbook:
TRAVEL" English-Korean Translation**

Song Eun-Ohk

(Supervised by Prof. Park Kyung-ran)

**A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of
Master of Interpretation and Translation**

2009.2

This thesis has been examined and approved

Department of Korean-English

GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION

CHEJU NATIONAL UNIVERSITY

Abstract

This graduate thesis is a English to Korean translation of the book, 『*The Worst-Case Scenario Survival Handbook: Travel*』 in fulfillment of the requirements for graduation from the Cheju National University Graduate School of Interpretation. This book, originally published in English, was immensely popular with the backpacking crowd upon its first printing in 2001 and is an expansion of the original title, 『*The Worst-Case Scenario Survival Handbook*』 which came out first. The original book has already been translated into Korean, but this newer title covering all aspects of travel has not yet been translated commercially. It is the hope of the translator that Korean readers will be able to enjoy and learn from the eclectic and sometimes humorous content of this book.

Keywords: worst-case scenario, disaster, foreign travel, preparedness, emergency

감사의 글

처음 이 책을 졸업논문번역 책으로 정했을 때는 아주 쉽게 번역을 끝낼 수 있으리라 생각했었습니다. 하지만 번역을 하면서 이 세상에 번역하기에 쉬운 책은 없다는 것을 깨달았습니다. 여기저기 생소한 부분이 너무 많아 인터넷을 이용한 참고자료 찾기에 많은 시간을 보내야 했습니다. 이제야 번역의 첫 걸음마를 떼기분입니다. 제가 무사히 졸업논문번역을 마칠 수 있었던 것은 여러 교수님들의 가르침이 있었기 때문입니다. 박경란 교수님, 김재원 교수님, 변종민 교수님, 그리고 지금 호주에 계신 김원보 교수님께 감사드립니다.



저자의 말

경고

생명이 위태롭거나 혹은 급박한 상황에 처했을 때 안전한 대처 방법이 없을 수도 있다. 이 책에 나오는 가장 최악의 상황에 대처하기 위해서 우리가 추천, 주장하는 방법은 바로 잘 훈련 받은 전문가에게 조언을 구하는 것이다. **이 책에 나오는 행동은 절대로 따라 하지 마시오.** 그러나 우리의 안전이 위협받고 있을 때 고도로 훈련 받은 전문가들이 항상 곁에 있는 것은 아니기 때문에 우리는 여러 가지 다양한 기술을 전문가에게 자문을 구했고 이러한 기술들은 위급한 상황에서 이용될 수 있을 것이다. 이 책의 출판사, 저자들, 그리고 전문가들은 여기에서 다른 기술을 적당하게 혹은 부적당하게 사용함으로써 발생할 수 있는 어떠한 피해에도 책임을 지지 않는다. 이 책에서 제공하는 정보들은 위기 상황을 직접 접하는 전문가들로부터 나온 것들이지만 우리는 이러한 정보들이 완벽하고 안전하며 정확하다고 보장 할 수 없으며, 독자들의 판단과 상식을 대체할 수 있는지에 대해서도 보장하지 않는다. 마지막으로, 이 책의 내용을 잘못 해석해 다른 사람들의 권리를 침해하거나 법을 어기는 일은 없어야 한다. 독자 여러분들은 모든 법을 준수하고 다른 사람들의 소유권이나 권리를 존중해야 한다. 아무튼 좋은 여행이 되길 바란다.

저자들

목차

Abstract	i
감사의 말	ii
저자의 말	iii
들어가는 말	1
소개	6
제1장 교통수단	
날뛰는 낙타를 진정시키려면	9
브레이크가 고장난 폭주 기관차를 멈추려면	10
브레이크가 고장난 차를 멈추려면	13
고삐 풀린 말을 멈추게 하려면	15
비행기를 물위에 비상착륙 시키려면	16
비행기 추락 사고에서 살아남으려면	21
제2장 사람을 다루는 기술	
폭동에서 살아남으려면	24
인질상황에서 살아남으려면	27
뇌물 전달하기	30
사기꾼을 피하려면	31
UFO 납치를 피하려면	34
노상강도로부터 살아남으려면	36

도둑을 뒤쫓으려면	37
미행 따돌리기	38

제3장 이동하기

한 건물 옥상에서 다른 건물 옥상으로 점프하려면	41
달리는 기차에서 뛰어 내리려면	42
절벽 끝에 걸린 자동차에서 빠져 나오려면	43
결박풀기	45
장애물 돌파하기	46
자동차 트렁크에서 탈출하기	48
지하철철로 추락에서 살아남으려면	49
추락하는 엘리베이터에서 살아남으려면	50

제4장 밖에서

정글에서 길을 잃었을 때 살아남으려면	52
나침반 없이 길 찾기	55
우물에서 빠져 나오려면	57
지뢰밭을 무사히 통과하려면	59
역조에서 살아남기	62
얼음이 깨져 물에 빠졌을 때 살아남으려면	63
차가운 물속에서 살아남으려면	64
폭포에서 떨어질 때 살아남으려면	66
화산폭발에서 살아남으려면	67

제5장 식량과 피난처

고층호텔화재에서 살아남으려면	69
-----------------	----

무인도에서 물 찾기	71
물을 정화하려면	73
눈 속에 피난처를 만들려면	76
쓰나미로부터 살아남으려면	78
모래폭풍에서 살아남으려면	80
낚싯대 없이 고기를 잡으려면	81
동물을 잡는 덫을 만들려면	82

제6장 병과 상처로부터 살아남기

타란툴라 다루는 방법	86
전갈에게 물렸다면	89
피라니아가 우글거리는 강을 건너려면	91
절단된 사지를 치료하려면	92
거머리를 떼어내려면	95

부록

일반 여행상식	99
짐 싸기 상식	100
비행 상식	101
호텔 상식	103
위험지역 여행상식	103
피해야 할 제스처	104
저자에 관하여	105

들어가는 말

탐험가 동호회 데이빗 칸캐논 씀

평생 동안 여행이나 모험을 하면서 나는 쓰라린 경험을 통해서 어렵게 터득한 교훈들이 있다 - 매우 위험하고 불쾌한 경험들을 겪음으로써. 이러한 경험들은 나에게 몇 가지 소중한 교훈을 가르쳐 주었다.

교훈 #1: 예기치 않은 상황은 일어나게 마련이다.

1989년 7월이었다. 나는 탄자니아의 킬리만자로산 고도 15,000피트(약4500미터) 지점에, 과연 내가 살아남을 수 있을까 생각하며, 서 있었다. 등반을 떠나기 전에 친구들이 했던 작별 인사가 귓가에 맴돌았다. "킬리 정도는 무난히 오를 수 있을 거야. 정상까지 오르는데 대단한 등반기술이 필요한 건 아니니까. 단지 가벼운 고산병이나 부종이 생길 수는 있어. 걱정 하지 마, 넌 무사히 돌아올 수 있을 거야."

나는 일행 중 한 사람인 의사가 하는 말에 하던 생각을 멈췄다. 그는 나의 상태를 살펴보았다. "폐 한쪽에 이상이 생겼어요." 그가 말했다. "게다가 폐와 뇌에 부종이 생겼고 두 눈의 망막에 출혈이 있어요." 아, 그제 서야 나는 알았다. 왜 숨을 쉬기가 어렵고 말을 할 때 마다 더듬고 선글라스를 벗을 때 마다 눈이 아팠는지.

말을 제대로 할 수 없는 것과 정신이 몽롱한 것은 참아 낼 수 있었다. 하지만 나를 괴롭게 만든 것은 폐 한쪽에 이상이 생겼다는 것이고(생애 두 번째였다), 그나마 나은 다른 한쪽 폐에도 물이 차 있었다는 것이다. "만약 폐렴이라면 내일 아침을 넘기기 힘들 것 같군요." 의사가 말했다. "빨리 내려가세요." 그리고 나는

24마일이나 되는 거리를 걸어서 내려갔다.

이틀 후 나는 여압이 되지 않은 케냐 행 비행기를 탔다. 그 다음에 독일 행 비행기를 탔고 마지막으로 팬 엠 뉴욕 행 비행기의 끔찍한 흡연석에 앉아 갈 수 밖에 없었다. 5일 후 나는 필라델피아에 있는 한 병원에 내발로 걸어 들어갔다. 날 진찰한 신경 전문의와 폐 전문의는 너무 놀란 나머지 한 마디도 하지 않았다. 의학교과서에 의하면 나 같은 사람은 살아남을 수 없다. 하지만 난 살아남았다.

그때부터 나는, 아무리 최악의 상황에 처하게 되더라도 냉정함을 유지하면서 앞으로 나아간다면 살아남을 수 있다는 것을 깨닫게 되었다. 기적처럼 나는 항상 아무런 사고 없이 여행을 마칠 수 있었고 내 힘으로 위험에서 벗어날 수 있었다.

교훈 #2: 자신이 어떻게 할 수 없는 것은 받아들여라.

나는 항상 어떤 크고 작은 사건이 일어날 것인지 자세히 예측하진 못하지만 무슨 일이 발생하든지 그 일을 피할 수 없는 일로 받아들여야 한다는 것을 배웠다. 부에노스아이레스에서 소매치기범이 칼로 내 바지 주머니를 찢었을 때에도, 크로아티아에서 “테러 발생” 때문에 코소보로 돌아가야 했을 때에도, 애틀랜타 공항을 경유하는 비행기에서 내 짐을 잃어버렸을 때에도 나는 이러한 일들은 여행을 하면서 생길 수 있는 불가피한 일이라고 생각했지 특별하거나 내 자신이 자초한 실수라고는 생각하지 않았다.

케냐에서 살고 있었을 때 나는 주말에 여행을 가기 위해 비행기를 빌렸다. 왜냐하면 비행기는 손수 운전하는 것 보다 안전하다고 생각되었기 때문이다. 한번은 내가 빌리고 싶었던 비행기의 예약이 끝나버렸다. 그런데 그 주말에 바로 그 비행기가 추락했다. 케냐 사람들을 아무렇지도 않은 듯 행동했다. “하쿠나 마 타타,” 그들이 말했다. “아무 것도 아니야. 사고는 일어나게 마련이지.” 나는 사고는 때때로 이유가 있어서 일어나기도 하고 때로는 그렇지 않을 수도 있다고 생

각한다. 하지만 나는 그 다음 주말에 기차를 이용했다.

어떤 사람들에게는 스스로가 극한 상황에 놓이고 끔찍한 결과에 직면하는 것이 여행의 스틸일 수도 있다. 그러나 여행을 할 때 짐을 잃어버릴 수도 있고, 호텔 예약이 취소 될 수도 있고 또한 마지막 비행기를 놓치게 되더라도 우리는 이러한 사실에 순순히 따라야 한다.

중요한 것은 그러한 상황에서 우리가 무엇을 할 지 결정 하는 것이다.

교훈#3: 항상 비상계획을 세워라.

약간의 사전준비만으로 여러분은 예기치 않은 사고에서 살아남을 수 있다.

뉴햄프셔주의 화이트 마운틴으로 배낭여행을 갔을 때 나는 저체온증으로 호되게 고생을 했다. 내가 가지고 온 오래된 먼 침낭 때문이었다. 저지대의 일기예보에서는 날씨는 맑고 온화하다고 했다. 그러나 산악지대는 5일 내내 비가 왔다. 나한테 있던 모든 것들이 비에 젖어서 나는 내 몸을 따뜻하게 할 수 없었다. 나는 끝내 고열로 인해 헛소리를 하게 되었고 거의 의식불명 상태에 빠졌다.

이틀 동안은 체온을 회복하기 위해 다른 사람의 침낭 속에서 만나체 상태인 두 명의 동료들과 함께 보낸 후 나는 맹세했다. 다시는 준비를 소홀히 하지 않겠다고. 그리고 나는 그 맹세를 지금껏 지키고 있다.

지금 나는 여행을 떠나기 전에 모든 걸 조사한다. 대체 여행수단, 숙소, 날씨, 여행조언, 목적지에 대한 적절한 장비, 그리고 여행에 관한 어떤 것이라도 철저히 연구한다. 나는 비행기 연결 편을 놓친 적이 있었는데 다른 항공사의 비행 스케줄을 미리 알고 있었기 때문에 공항에서 기다릴 필요가 없었다. 한 번은 열 한 번씩이나 기차와 버스를 갈아타며 스위스에서 네덜란드의 헤이그까지 갔지만 호

스텔문이 닫히는 자정 전에 도착할 수 있었다. (첫 번째 기차가 10분 늦게 도착했고 나는 독일과 네덜란드 연결 편을 다 놓쳤다. 하지만 나는 호스텔 문이 닫히기 전에 도착할 수 있었다). 이렇게 하려면 사전 준비를 철저히 해야 한다. 만약 여러분이 적절한 계획을 세우지 않는다면, 파리의 비 오는 날이 북대서양의 강풍만큼 끔찍할 수도 있다.

교훈 #4: 지금의 상황이 아무리 좋지 않다 하더라도 상황은 항상 더 나빠 질 수 있다.

나는 얼마 전에 한 달여간 타이타닉 원정대에 참여했다. 원정기간 동안 매일매일 ‘머피의 법칙’ (“잘못 될 수 있는 일은 꼭 그렇게 된다”)을 경험했다. 매일 새롭고 흥미로운 도전에 직면했고 어떤 때는 여러 문제가 한꺼번에 터졌다. 장비가 고장이 나고, 날씨는 끔찍했고 (우리는 세 번의 강풍과 한 번의 허리케인을 무사히 넘겼다) 심지어 원정팀이 식중독에 걸렸다. 이런 모든 일들은 우리에게 닥치리라 예상했던 위험 보다 훨씬 심각했다.

잠수함으로 잠수한다는 것은 수압으로 인한 내부폭발, 익사, 화재, 동상, 그리고 질식이라는 위험에 직면해 있다는 뜻 이었다. 세계 언론이 우리를 취재하는 것은 오히려 긴장감과 불편함을 고조시키는 일이었다. 그럼에도 불구하고 우리는 살아남았고 성공했다. 각각의 도전을 하나씩 차례로 풀어나갔다. 우리는 결코 문제들이 쌓이게 내버려 두지 않았고 또한 문제에 압도당하지 않았다. 원정이든지 여행이든지 간에 항상 초점을 현재 상황이 얼마나 나쁘냐에 두지 말고 어떻게 개선할 수 있는 지에 두고 문제를 하나씩 차근차근 풀어 나가야 한다.

이 4가지 교훈들을 익히고 난 후에도 여전히 여러분들은 기술적인 지침서가 필요할 것이다. 그게 바로 이 지침서가 필요한 이유이다.

"사람이 여행을 떠나는 게 아니라 여행이 사람을 데려간다."

-존 스타인벡

"소심한자는 집에 있어라."

-벤자민 카도조 고등법원 판사

소개

통계를 보면 독자 여러분들도 여행 중에 위험에 빠질 확률이 높다. 왜냐하면 ‘전체 여행객들 중 50%는 여행 중에 위험에 노출된다’ 라는 통계가 있다. 우리는 독자 여러분이 겪을 수 있는 문제들이 비행기 좌석이 뒤로 젖혀지지 않거나 호텔방 세면대가 넘치는 정도에 불과 했으면 한다. 하지만 그보다 더 안 좋은 일들은 셀 수 없을 정도로 많다.

비행기 납치. 거머리. 브레이크가 고장 난 달리는 기차. 독거미. 쓰나미. 사지 절단. 강도. 비행기 추락. 브레이크 고장. UFO 납치. 33층 호텔방에서 잠자고 있을 때 화재 등.

우리의 충고는 간단하다. 항상 최악의 상황에 대비하라. 우리는 불행이나 위험의 가능성에 대한 해결책이 집에 그냥 있는 것이라고 생각하지 않는다. (그 이유는, 우리의 첫 번째 책 『The Worst-Case Scenario Survival Handbook』에서 언급한 바와 같이 때때로 뜻하지 않은 사건은 집주변이나 집에 머물고 있을 때도 갑자기 발생 할 수 있다.) 나가서 세상을 보라. 산을 오르고 강을 건너고 낚타를 타고 각 지방의 음식을 맛보며 모험을 추구하라. 단지 여러분들이 여행 시 갑작스러운 재난에 빠졌을 때 무엇을 해야 될 지만 알면 된다.

여러분에게 가능한 많은 도움과 몸을 보호하는 방법을 제공하기 위해 우리는 소위 '여행'의 의미를 광범위하게 설정했다. 예를 들어 모래 폭풍이 미국 뉴저지 주민들에게는 색다른 경험이겠지만 사우디아라비아 사람들에게는 일상적인 일이고, 타히티섬 사람에게는 지하철 철도에서 떨어지는 사고는 거의 일어나지 않겠지만 파리, 뉴욕, 도쿄나 다른 도시에 사는 사람들에게는 매일 일어날 수 있는 사고이다. 한 사람에게 아무것도 아닌 일이 다른 사람에게 완전히 새로운 경험이 될 수도 있다.

마을을 지나가든지 혹은 적도를 지나가든지 현관문을 나서는 순간부터 여행은 시작된다. 이것이 저자들의 여행철학이다. 이 책에서는 독자들이 만날 수 있는 최악의 상황에 대한 설명이 나오고 독자들의 목숨을 건질 수 있는 대처방법에 대해서도 나온다.

본 책의 저자들은 비록 좋은 의도를 갖고 독자들을 안심시키고 싶지만 솔직히 말하면 우리는 안전과 생존의 전문가들은 아니다. 우리는 보통 관광객들이다. 일반 시민이며 아마추어인 두 명의 평범한 남자들이다 (겁도 많고 호기심도 많은 남자들). 그래서 위험한 상황에 대처하기 위해 우리는 각 분야의 전문가들과 상담했다. 미 육군, 미 국무부, 안보 전문가, 비행기 조종사, 철도 기술자, 영화 스텐트맨, 테러방지대책 전문가, 탐험대 가이드, 희귀 동물학자, 스텐트 카 레이서 등. (전문가들의 약력은 책 뒤쪽에 있음). 전문가들의 충고를 바탕으로 우리는 삽화를 넣었고 수십 가지의 급박한 상황에서 필요한 대응 방법을 차례차례 기술했다.

사고와 관련된 정보 외에도 이 책은 유용한 정보를 많이 담고 있다. 독자들의 편안한 여행을 위해서 우리는 많은 전문가들의 개인적이고 전문가적인 노하우를 물었다. 부록에는 전문가와 저자들이 선별한 짐 싸는 법, 비행 정보, 숙소, 그리고 일반 여행 상식이 나와 있다. 부록 뒤에는 아주 긴급한 상황에서 사용할 수 있는 외국어와 (5개의 언어) 피해야 할 제스처 들이 포함되어 있다. 왜냐하면 제스처들의 뜻은 나라마다 각기 다르기 때문이다.

내일이나 혹은 10년 후에 단 한번이라도 이 책에서 얻은 지식을 이용할 일이 있다면 여러분은 한 사람의 목숨을 건질 수 있을지도 모른다. 여러분의 목숨일 수도 있고, 여러분 동료의 목숨일 수도 있다. 그렇다면 이 책은 여러분의 생존 수단이 될 수도 있다. 심지어 만약 여러분들이 화장실 휴지가 없는 난감한 상황에 처할 경우에 이 책의 페이지가 화장실 휴지로 사용 될 수도 있을 것이다.

적어도 이 책은 간접 경험을 즐기는 사람들에게 좋은 정보와 오락을 제공할 것이다.

여행길 무사하기를!



제 1 장

교통수단

날뛰는 낙타를 진정시키려면

1. 고삐를 단단히 붙잡는다. 하지만 낙타를 멈추기 위해 고삐를 뒤로 당겨선 안 된다.

낙타는 말과는 달리 속도를 줄이려고 할 때 머리를 한쪽으로 당길 수 있게 아니다. 낙타들은 원래 머리카락에 고삐가 매어져 있고, 코의 고삐를 너무 세게 당기면 낙타의 코가 찢어지거나 아니면 고삐가 끊어질 수도 있다.

2. 고삐 줄이 튼튼하고 낙타 머리에 고정 되어 있으면 고삐를 한 쪽으로 당기면서 낙타가 원을 그리게 하라.

낙타와 싸우지 마라. 낙타가 스스로 머리를 기울이는 쪽으로 고삐를 당겨라. 낙타가 날뛰는 동안 몇 차례 방향을 바꿀 수 있다. 낙타가 하려고 하는 대로 내버려 두어야 한다.

3. 고삐가 낙타의 코에 매어져 있으면 낙타의 몸을 꼭 붙잡아라.

고삐를 잡아 균형을 유지하고 다리로 낙타의 몸통을 조여라. 안장이 있으면 튀어나온 곳을 잡아라.

4. 낙타가 멈출 때 까지 꼭 붙잡아라.

원을 그리며 뛰든지 일직선으로 뛰든지 낙타는 멀리까지 뛰지 못 할 것이다. 낙타가 지칠 때 땅에 앉을 것이다.

5. 낙타가 앉을 때 낙타에서 뛰어내려라.

뛰어내리고 난 후 낙타가 도망가지 못하게 고삐를 단단히 움켜쥐어라.

브레이크가 고장난 폭주 기관차를 멈추려면

1. 비상 브레이크를 찾아라.

비상 브레이크 밸브는 각 열차 칸 끝에 있다. 이런 밸브들은 보통 빨간 색이고 눈에 잘 띄게 표시되어있다.

2. 손잡이를 당겨라.

브레이크 밸브 손잡이를 당기면 브레이크 파이프의 공기압이 빠져나가 비상 브레이크가 작동 된다. 이 과정에서 철로의 굴곡, 경사, 기차의 무게, 그리고 열차 칸 수에 따라 탈선이 일어날 가능성도 있다.

비상 브레이크가 작동되지 않는다면

1. 비상 신호를 보내라.

승무원의 무전기를 찾아라. 그 다음 이어폰과 마이크 사이에 있는 “통화(talk)” 버튼을 눌러라. 응답이 없더라도 채널을 돌리지 마라. 긴급 구호요청 신호를 보내라. 수신자에게 기차의 현재 위치를 파악할 수 있도록 정보를 주어라 (예를 들어 기차 번호와 목적지). 철도 배차원이 신호를 들을 수 있을 것이고 응답 없이 앞 철로를 비워줄 지도 모른다. 만약 무전기에서 아무런 응답이 없다면 스스로 기차를 멈추게 해야 할 것이다.

2. 기차의 맨 첫 칸으로 이동해라.

앞 칸으로 이동하면서 모든 긴급 브레이크 밸브를 당기거나 다른 승객들에게 브레이크 손잡이를 당기라고 지시하라. 여기에 있는 브레이크들의 손잡이는 앞에서 설명한 빨간 밸브하고는 다르며 각 객차의 양쪽 끝에 있는 승강구에 있다. 브

레이크를 작동 시키려면 휠(Wheel)을 돌리거나 지레/레버를 위아래로 움직여라. 밸브를 가능한 많이 조여야 된다.

3. 기관차에 들어가라.

기관차는 대부분 객차 앞, 수화물 차 뒤에 있다. 기관차와 수화물 차가 연결된 부분을 건너갈 때 최대한 조심을 해야 된다.

한 기차에는 몇 대의 기관차가 있을 수 있다. 아래와 같은 절차를 각 기관차에서 반복해야 한다. 하지만 뒤에 있는 기관차가 반대로 향해 있는 경우 그 기관차를 통과할 수 없을 것이다. 이런 경우에는 마지막 열차 칸으로 후퇴해서 12쪽에 있는 지침을 따라야 한다. “기차가 감속이 안 되거나” 또는 “충돌이 임박할 때”를 참고 하라.

4. 기관차 안에 있는 모든 긴급밸브를 열어라 (기관차 왼쪽).

비상 밸브들은 쉽게 눈에 띄게 표시되어 있을 것이다. 손잡이를 최대한 많이 앞으로 밀어라.

5. 모든 레버와 손잡이를 앞면 바람막이 유리창 쪽으로 밀어라.

브레이크 밸브를 앞쪽으로 밀었는지 확인하라 (손잡이에 “브레이크”라고 표시되어 있다). 계기판에 있는 모든 하얀색 슬라이딩 스위치를 아래쪽으로 당기면 엔진으로 가는 전기가 끊긴다.

6. 만약 기차가 감속하지 않는다면 오른쪽 뒤편에 있는 엔진실로 들어가라.

엔진실에서 큰 소리가 나면 엔진이 아직도 작동하고 있다는 신호이다.

7. 엔진 블록을 따라 신속히 엔진실로 들어가라.

엔진 블록의 높이는 약 120~150 cm이고 큰 자동차 엔진처럼 생겼다.

8. 부축레버를 당겨서 엔진을 멈춰라.

부축레버는 엔진 블록 끝 부분에 위치하며 어깨 높이에 있으며 60cm 정도 길이의 레버이다. 엔진 색깔과 똑같기 때문에 찾기가 힘들 수도 있다. 손잡이를 안으로 끝까지 밀면 엔진이 빠르게 작동될 것이고 그러면 엔진이 자동적으로 멈출 것이다. 레버가 기계적으로 조작되므로 엔진은 반드시 멈추게 된다.

9. 조종실로 돌아와서 기차 기적을 울리고 기차가 다가오는 것을 경고하라.

기차가 완전히 멈출 때까지 몇 킬로미터를 더 가게 될 수도 있다.

기차 기적은 손바닥 크기의 손잡이로서 앞쪽을 가리키며 또는 계기판에서 "horn"이라고 표시된 버튼일 수도 있다.

기차가 감속되지 않거나 충돌이 임박할 때

1. 가급적 냉정하고 차분하게 마지막 열차칸으로 가라.

충돌 시에 마지막 열차 칸은 가장 안전하다. 다른 승객들에게도 알려서 함께 마지막 칸으로 이동하라.

2. 충돌에 대비하라.

침대차는 원래 기차의 마지막 칸에 있고 침대 매트리스와 베개를 충격을 흡수하는데 이용할 수 있다. 침대차 앞쪽 벽에 등을 대고 앉거나 누워라, 그러면 충돌하는 순간 몸은 앞으로 튕겨나가지 않을 것이다. 기관차와는 최대한 거리를 둘수록 더 좋다.

브레이크가 고장난 차를 멈추려면

1. 브레이크 페달을 계속해서 밟아라.

브레이크 시스템 내에서 충분한 공기압이 차면 속도를 조금 줄일 수 있거나 완전히 멈추게 할 수도 있다. 브레이크 잠김 방지장치(ABS)가 장착된 차는 페달을 자꾸 밟을 필요가 없지만 브레이크가 고장 났다면 이 방법이 효과적일 수도 있다.

2. 당황하지 말고 긴장을 풀며 운전대를 부드럽게 움직여라.

자동차는 평소에 운전하는 속도보다 커브를 훨씬 빠르게 돌 것이다. 차의 뒷부분이 미끄러질 수도 있기 때문에 운전대를 조심스럽게 조절하고 과다하게 바로 잡으려고 하지 마라.

3. 가능한 제일 낮은 기어로 변속하라. 그러면 엔진과 변속기는 마찰로 인해 속도가 줄어 들 것이다.

4. 비상 브레이크를 당겨라. 하지만 너무 세게 당겨선 안 된다.

비상 브레이크를 너무 세게 당기면 뒷바퀴 타이어가 잠기게 되고 차가 한 바퀴 회전할 수도 있다. 일정한 힘과 압력을 가하라. 대부분 자동차들의 비상 브레이크는 (또는 핸드 브레이크, 주차 브레이크라고 알려져 있다) 케이블 원리로 작동되므로 이중 안전장치 역할을 하며, 나머지 브레이크 시스템이 작동되지 않아도 비상 브레이크는 항상 작동 된다. 저단 기어와 함께 비상 브레이크의 작동으로 차의 속도는 줄어들 것이고 결국 차는 멈출 것이다.

5. 차도가 끊기거나 앞에 위험한 장애물이 있을 때는 소위 “무법자의 급회전” (bootlegger's turn)을 시도해라.

안전하다고 생각되는 쪽으로 운전대를 4분의 1정도 돌리면서 비상 브레이크를 세게 당기면 차가 180도 회전할 것이다. 언덕을 내려가고 있다면 그 회전으로

인해 언덕을 올라가게 될 것이고 속도는 줄어든 것이다.

6. 공간이 있다면 차를 좌우로 움직여라.

길 양쪽 끝을 오가도록 운전대를 재빨리 돌리면 차의 속도를 더욱 더 줄일 수 있다.

7. 앞에 다른 차량이 있다면 그 차량을 이용해서 속도를 줄여라.

경적을 울리고 라이트를 깜빡 거리면서 앞차 운전자의 주의를 환기시켜라. 만약 앞차와 충돌하게 된다면, 앞차의 뒷부분과 여러분의 차 앞부분을 일직선으로 정확하게 맞춰야 하고 범퍼 대 범퍼로 충돌해야 앞차가 도로를 벗어나지 않을 것이다. 이것은 상당히 위험한 방법이며 앞차가 더 클 때 (버스나 트럭이 이상적이다) 그리고 차의 속도가 비슷할 때 적절하다. 속도가 너무 느리거나 멈춰있는 자동차와 충돌을 시도하면 안 된다.

8. 차를 멈추게 할 수 있는 물건을 찾아라.

평평하거나 오르막길이 현재 주행하고 있는 길과 교차 되어 있으면 그 길로 방향을 바꾼 후 새로운 길에 있는 밭이나 울타리를 이용해서 속도를 줄이고 이때 갑작스럽게 멈추지 않도록 해야 한다. 도로 가드레일과 차의 측면을 마찰시키면서 속도를 줄이는 것도 하나의 방법이다. 나무와 나무로 만든 전화선 전주는 구부러지지 않기 때문에 피해야 한다.

9. 반대 방향에서 오는 차량의 옆을 스치면서 치려고 하지마라.

10. 위에 나온 방법들로도 차를 멈추게 할 수 없었고 지금 절벽을 넘기 일보 직전이라면 넘기 전에 일부러 주변 물건과 부딪쳐서 속도를 줄여라.

이 방법은 다른 사람들에게 차가 절벽을 넘어갔다는 단서를 남긴다. 하지만 대부분의 절벽은 그렇게 가파르지 않기 때문에 차는 1-2 미터 정도 아래로 떨어지고 멈출 수도 있다.

고삐 풀린 말을 멈추게 하려면

1. 손과 허벅지를 이용해서 말의 안장을 꼭 붙잡아라.

대부분의 부상은 낙마 또는 말에서 뛰어내릴 때에 땅이나 고정 물체인 나무나 울타리, 그리고 기둥과 충돌할 때 발생한다.

2. 한 손으로 안장 벨이나 안장의 앞부분을 잡고 다른 손으로는 고삐 줄을 잡아라.

만약 고삐 줄을 놓쳤다면 안장 벨을 잡거나 말갈기를 잡고 말이 속력을 늦추거나 멈출 때까지 기다려라.

3. 안장 위에서 가능한 바른 자세로 앉아 있어라.

앞으로 몸을 숙이는 본능을 억제하라 (나무와 가지가 많은 곳에 있으면 이 본능이 특히 강할 것이다), 왜냐하면 말을 멈추려고 할 때 (whoa 위!) 기수가 몸을 앞으로 숙이는 자세는 기본자세가 아니며 말은 그 차이를 느낄 수 있기 때문이다. 깊숙이 앉아서 발을 등자 앞으로 밀어 넣는다.

4. 고삐를 중간 힘으로 풀고 당기고를 반복하라.

말이 전력질주 하고 있을 때 절대로 고삐를 껌 잡아당기거나 너무 세게 당기지 마라. 말이 균형을 잃고 헛디디거나 넘어질 수도 있다. 전속력으로 (시속 40km~48km) 달리는 동안에 말이 넘어지면 사람이 심각할 부상을 입거나 목숨을 잃을 확률이 매우 높다.

5. 말이 속도를 낮추고 천천히 뛰고 있을 때, 지속적인 힘을 가해 고삐를 한 쪽으로 당기면 말의 머리는 그쪽으로 움직인다, 즉 말의 머리는 사람의 발이 놓여 있는 등자 쪽으로 향할 것이다.

이 방법을 이용하면 말은 원을 그리며 돌게 될 것이다. 말은 곧 흥미를 잃을 것이고 주인은 다시 말을 제어할 수 있게 되며 말은 거의 멈출 것이다.

6. 말이 걷고 있을 때는 말이 완전히 멈출 때까지 천천히 그리고 지속적인 힘으로 양쪽 고삐를 뒤로 잡아당겨라.

7. 말이 다시 날뛰기 전에 즉시 말에서 내려라.

말에서 내린 후, 고삐를 계속 잡고 있어야 말이 움직일 수 없을 것이다.

*** 주의 ***

-고삐가 너무 길어서 말 앞쪽에 늘어져 있으면 말이 고삐에 걸려서 넘어질 수도 있다. 경험이 없는 기수들은 추가 위험을 방지하기 위해 고삐 양쪽 끝을 서로 묶어 고삐가 말의 목 아래로 늘어지는 것을 피해야 한다.

-말은 겁을 먹거나 신경이 아주 날카로울 때 날뛰게 된다. 이러한 위기상황에 대처하는 비결은 말을 더 이상 불안하게 만들지 않으면서 상황을 컨트롤 하는 것이다. 말에게 안심을 시키는 말을 하고 한 손으로는 말의 목을 쓰다듬어라. 고향을 치거나 소리를 지르고 말을 발로 차면 말은 더 자극을 받을 것이다.

비행기를 물위에 비상착륙 시키려면

여기에서의 지시사항은 작은 프로펠러 비행기에만 적용된다. (상업용 여객기에는 해당되지 않는다.)

1. 조종석에 앉아라.

비행기의 조종석이 복식 조종 장치로 되어 있으면 조종사는 왼쪽에 앉을 것이다. 그러면 오른 쪽에 앉아라. 만약 비행기의 조종석이 하나이고 조종사가 의식을 잃은 상태라면 조종사를 조종석에서 옮겨라. 대신 조종석에 앉은 다음 안전띠를 단단히 매라.

2. 무선헤드셋이 있으면 끼어보고 도움을 요청하라.

조종륜에 (비행기 운전대) 조종 버튼이 있거나 CB-형식 (개인용 주파수) 라디오 마이크가 계기판 쪽에 있을 것이다. 말을 하려면 조종 버튼을 누르면 되고 버튼에서 손을 떼면 상대방 소리를 들을 수 있다. "Mayday! Mayday!" (메이데이! 메이데이!)라고 말한 후 자신이 처한 상황, 목적지, 그리고 비행기의 등록번호를 (계기판 위쪽에 써어져 있음)알려 주어라. 응답이 없으면 비상 채널인 121.5 주파수로 다시 송신하라. 신호를 받는 상대방은 적절한 비상 착륙 절차를 설명해 줄 것이다. 만약 누구와도 연락이 닿지 않으면 혼자서 비상 착륙 절차를 해내야 한다.

3. 방향과 위치를 파악하고 계기들을 파악하라.

조종륜(Yoke)- 이 장치는 운전대로 조종사의 앞쪽에 있을 것이다. 조종륜은 비행기를 돌리고 피치(비행기 기수가 상하운동을 하는 것)를 조절한다. 조종륜을 뒤로 당기면 비행기의 기수가 위로 향하고 조종륜을 앞으로 밀면 기수가 아래로 향한다. 조종륜을 왼쪽으로 돌리면 비행기가 왼쪽 방향으로 가고 오른쪽으로 돌리면 오른쪽 방향으로 간다. 조종륜은 아주 민감하다 - 각 방향으로 2~4 cm만 돌려도 비행기가 그 방향으로 나아간다. 비행 중, 비행기의 기수는 수평선보다 약 8m정도 아래로 향해야 한다.

고도계 (altimeter)- 이 계기는 적어도 조종을 시작 할 때에는 가장 중요하다. 그것은 검은색의 눈금판으로 계기판 한 가운데 있으며 시침, 분침, 숫자는 하얀색이다. 분침은 해발을 1000피트 단위로 표시하고 시침은 고도를 100 피트 단위로 표시한다.

헤딩 (heading)- 이 계기는 나침반이다. 이곳 중앙에는 유일하게 작은 비행기 그림이 표시 되어 있을 것이다. 그 비행기 그림에서 기수가 향하는 방향은 실제 비행기가 나아가는 방향과 같다.

풍속계 (airspeed)- 이 계기는 계기판 위쪽 왼편에 있다. 원래 노트 (knots) 단위로 표시 돼 있고 시속 마일로도 표시되기도 있다. 순항속도로 비행할 때 120 노트 정도가 된다. 비행 중에 70노트 이하는 엔진 정지(실속속도)에 육박하는 위험한 속도이다 (1노트는 시속 1.25 마일이다/시속 2 km).

회전속도계 (tachometer)- 이 계기는 (그림에는 안 나오지만 조종륜 가까이에 위치한다) 엔진 동력을 rpm으로 표시한다. 보다 정교한 비행기인 경우, 다기관 압력계기판도 있을 수 있다. 이 계기는 다기관 압력을 수은의 높이로 나타내고 얼마나 강한 힘을 엔진이 생산하고 있는가를 보여준다. 다기관 압력계기가 있으면 태코미터 대신 사용하라 (수은 1인치/2.54 cm는 대략 100 rpm 과 같다. 10인치/20.54 cm는 1000 rpm).

스로틀 레버 (throttle)- 이 레버는 풍속 (동력)과 기수의 비행 자세 (수평선 대비 자세)를 조절한다. 조종석 사이에 있고 색깔은 항상 검은 색이다. 조종사 몸 쪽으로 당기면 속도가 줄고 고도가 낮아지며 스로틀 레버를 밀면 속도가 증가하고 비행기가 상승한다.

연료 (fuel)- 연료계기는 계기판 아래쪽에 있다. 조종사가 FAA(Federal Aviation Administration 미국 연방 항공국)의 지침을 준수하고 있었다면 목적지까지 갈 수 있는 연료와 적어도 30분 정도를 더 비행할 수 있는 연료가 남아 있을 것이다. 어떤 비행기들은 기본 연료탱크 외에 예비 연료탱크도 있지만 탱크를 바꾸려고 하지 마라. 연료가 가득 찬 탱크는 4.5~5시간 비행이 가능하다 (경비행기 경우). 연료계기판에 연료가 반만 채워져 있다는 신호가 들어오면 비행시간은 반으로 줄어든다. 하지만 연료계기가 부정확할 수도 있고 경험이 많은 조종사들은 연료계기를 그다지 신뢰하지 않는다. 연료계기가 표시하는 연료량은 무시하고 항상 연료가 부족하다는 생각을 가져라. 가급적 빨리 착륙해야 통제 불능의 상태의 착륙을 피할 수 있다.

혼합 제어장치 (mixed control) - 빨간 손잡이 또는 레버 형태로 되어있고 계기

판과 조종석 사이에 있다. 이 혼합 제어장치는 엔진으로 가는 연료의 흐름을 조절한다. 조종사 몸 쪽으로 당기면 연료 흐름을 줄일 수 있고 앞으로 밀면 연료 흐름을 증가시킬 수 있다.

자동 조종장치 (autopilot) - 자동 조종장치는 계기판(instrument panel)의 아래 쪽 3분의 1을 지점에 있고 조종륜 바로 왼쪽이나 오른쪽에 위치할 것이다. 켜짐/꺼짐 스위치가 있고 “고도(alt)”, “방향(heading)”, “항해(nav)” 버튼들도 있다.

플랩 (flaps) - 플랩은 비행기 날개의 움직이는 부분으로서 비행기 속도나 고도를 조절하는 장치이다. 플랩사용은 복잡하기 때문에 대신 스로틀을 이용해서 풍속을 조절하라.

4. 비행기가 일직선, 수평으로 비행하고 있다면 자동 조종장치를 작동하라.

“대기(hold)”가 표시 될 때까지 “고도(alt)”와 방향(heading) 버튼을 눌러라. 이 방법을 통해 현재의 고도와 방향을 유지할 수 있다. 그동안 라디오를 사용하고 착륙지 선택을 할 수 있다.

5. 착륙 전략을 결정한 다음 자동조종 장치를 해제하고 스로틀을 몸 쪽으로 당기면서 속도를 줄여라.

스로틀을 천천히 당기면서 기수가 약간 아래로 향하게 하라. 고도 2000 피트까지 내려가면 밑에 있는 수면이 보이게 된다.

6. 고도계에서 2000 피트가 표시될 때 기수를 수평선하고 일치시켜라.

조종륜을 몸 쪽으로 당겨도 효과가 없으면 스로틀을 밀어서 속도를 조금 높여야 할지도 모른다.

7. 수면을 살펴라.

잔잔한 물 위에 착륙을 해야 한다. 파도가 비행기를 덮칠 위험이 있기 때문에 파도가 센 곳은 피해야 한다. 비행기는 맞바람 방향으로 비행해야 파도가 있더라

도 그 뒤편으로 착륙할 수 있다.

8. 속도를 줄이기 위해 스로틀을 자기 몸 쪽으로 당겨라.

물과 마찰이 생길 수도 있기 때문에 플랩이나 착륙장치를 사용하지 마라. 비행기 고도를 100~200까지 피트까지 낮춰라.

9. 태코미터가 1,500~1700 rpm 또는 다기관 압력의 수은이 15-17 인치 (38-48cm)가 될 때까지 계속해서 속도를 줄여라.

10. 조종륜을 자기 몸 쪽으로 살짝 당기면서 기수를 수평선 위로5~10도로 올려라.

기수는 위로 향해야 프로펠러가 물을 피하고 비행기가 뒤집어지는 것을 피할 수 있다. 기수의 각도와 수평선이 평행이 되면 안 된다. (기수는 위를 향해야 함.)

11. 착륙하기 직전 스로틀을 자기 몸에서 멀리 밀어야 한다.

이때 비행기의 고도는 10 피트 이하가 되어야 한다.

12. 혼합 제어장치의 빨간 손잡이를 자기 몸 쪽으로 당겨서 엔진으로

흐르는 연료를 중지시켜라. 비행기 고도는 5 피트정도가 되어야 한다.

이런 정도의 낮은 고도는 고도계 말고 수면을 이용해서 고도를 파악하라.

13. 조종륜을 부드럽게 자기 몸 쪽으로 당기면서 기수 자세를 유지하라.

비행기는 부드럽게 수면 위에 착륙할 것이다. 비행기 뒤쪽이 수면에 먼저 닿을 수 있게 주의해야 한다. 안으로 접어 넣을 수 없는 착륙 장치가 장착 돼 있으면 그 장치가 물에 걸려 기체가 뒤집힐 가능성이 높다.

14. 물 위에 착륙하자마자 재빨리 문이나 창문을 열고 비행기로부터

대피하라.

물이 들어오기 시작한다면 문이나 창문을 열기가 힘들 수도 있다. 조종실 문을 열 수 없다면 발로 바람막이 유리를 깨뜨려라.

15. 비행기 안에 구명조끼나 구명보트가 있으면 비행기 밖에서만 부풀려라.

비행기의 비상위치송신기는 (ELT, Emergency Location Transmitter) 위치정보를 구조대원들에게 계속 보낼 것이다.

비행기 추락 사고에서 살아남으려면

추락의 확률을 낮추기 위해

1. 가능하면 직항 편을 이용하라.

대부분의 비행기 사고는 이/착륙 시 발생한다. 경유하는 곳이 적으면 적을수록 사고 위험도 감소한다.

2. 하늘을 살피라.

많은 사고는 악천후와 관련이 있다. 출발 시간이 다가오면, 비행기 노선의 날씨를 확인하라, 특히 도착지의 날씨를 확인해야 한다. 날씨가 안 좋다면 비행을 연기하는 것을 고려해 보아라.

3. 천연섬유로 된 긴 팔 셔츠나 긴 바지를 입어라.

고온화상이나 섬광화상을 피하는 방법은 열과 몸을 차단하는 벽을 설치하는 것이다. 간편한 폴리에스테르나 나일론을 피하라. 방화가공이 안 된 합성섬유 대부분은 비교적 낮은 온도에서 녹는다(화씨 300~400도/섭씨149~204도). 합성섬유는 녹기 전에 먼저 줄어든다. 이 과정에서 피부와 섬유가 직접 닿아 있으면 더 심각한 화상을 입게 되고 치료 또한 어려워진다. 구부러진 금속이나 불길을 통과해야 할지도 모르기 때문에 발가락이 가려지고 바닥이 튼튼한 신발을 신어라.

대부분의 경우에 승객들은 비행기 추락에서 살아남을 수 있지만 추락 후 화재나 화재의 부산물인 연기와 독가스에 의해 부상을 당하거나 목숨을 잃는다.

4. 통로 옆과 기내 뒤쪽에 있는 좌석을 선택하라.

추락 사고에서 생존율은 기내 중앙과 뒤쪽이 더 높다. 비상문 바로 옆 좌석을 제외하고 통로 옆에 위치한 좌석이 대피하기에 가장 쉽다. 비상문 바로 옆 창문 쪽 좌석은 탈출하기가 더 쉽다.

5. 기내 안전방송에 귀를 기울이고 자기 좌석하고 제일 가까운 비상구를 파악하라.

비행기 추락사고 생존자 대부분은 안전 설명을 잘 들었기 때문에 비상구가 어디에 위치해 있었는지 알고 있었다. 비상시에 어떤 비상구를 사용할 것인지를 미리 정하고 그 비상구로 대피할 수 없을 때를 대비하여 다른 대체 비상구도 정해 놓아라.

6. 비상구까지 몇 개의 좌석이 있는지를 미리 세어라. 기내에 연기가 차면 좌석조차 볼 수 없을 것이다.

비상구 문이 어떻게 작동하는지를 사전에 알고 있어야 한다.

7. 안전띠 푸는 연습을 여러 번 반복하라.

많은 사람들은 좌석벨트를 풀려고 할 때 버클을 위로 당기기보다는 버클의 가운데를 누르려고 한다.

추락에 대비하기

1. 안전띠를 단단히 맸는지, 의자가 똑바로 있는지를 확인하라.

2. 앞으로 숙이면서 한 팔로 무릎을 감싸여라.

3. 베개를 무릎 위에 놓고 머리를 베개 위로 숙인 다음 한 쪽 팔로 머리를 보호하라.

4. 다리를 앞으로 뺀고 추락 충격에 대비하여 발이나 무릎을 앞 좌석 뒷면에 붙여라.

물 위에 있다면 셔츠와 넥타이를 풀고 자유롭게 움직일 수 있게 하라. 그러면 더 쉽게 헤엄칠 수 있을 것이다. 두 번의 충격을 대비하라. 비행기가 수면하고 처음 부딪칠 때와 기수가 다시 수면과 부딪칠 때.

5. 냉정을 유지하고 자신을 보호하라.

대부분의 비행기 추락사고 생존자들은 자기 힘으로 또는 남의 도움을 빌어 비행기에서 빠져나올 수 있었다. 소방 구조요원들은 사고 비행기에 들어가서 승객들을 구조할 수는 없다.

6. 소지품을 들고 나오지 마라.

꼭 가져가야 할 물건이 있다면 주머니 속에 넣고 기내에 있는 짐 가방에 챙기지 마라.

7. 비행기에서 화재가 나면 몸을 낮춰라.

안전 안내에 소개 됐던 대피 절차를 따르라. 복도에서 비상 불이 켜져 비상구 위치를 볼 수 있을 것이다. 비상구가 있는 좌석 옆에 빨간색 비상등이 켜진다.

제 2 장

사람을 다루는 기술

폭동에서 살아남으려면

1. 폭동이나 사회적 불안요소가 있다면 실내에 남아 있어라.

창문 쪽을 피하고 라디오나 텔레비전의 뉴스에 귀를 기울여라. 충격 소리가 들린다면 어디서 나는지 알아보아라. 전화기가 작동된다면 사용하고 관리나 호텔 매니저에게 정보를 요청하라.

2. 사태가 심각하고 생명에 위협이 있다고 생각된다면 그 나라를 신속히 떠나라.

3. 공항이나 대사관으로 가는 가장 안전한 길을 파악하고 자기가 현재 있는 건물에서 안전한 출구를 이용해 대피하라.

출발하기 전에 공항이 운영 중인지를 확인하라. 자국의 대사관까지 갈 수 없다면 동맹국의 대사관으로 대피하라.

4. 밝은 색깔의 옷은 피해라.

긴 팔 셔츠, 재킷, 청바지, 그리고 모자를 쓰고 양말과 가벼운 부츠를 신어라. (열대 지방이나 더운 지역에 있어도 기내에서는 추울 수도 있고 공항에서 잠을 자거나 날씨가 훨씬 더 추운 지역을 경유해야 할지도 모르기 때문)

5. 충격 소리나 폭도를 피해 탈출하라.

탈출 시 폭도들의 눈에 띄지 않게 하라. 출구는 창문, 공기 배출구, 또는 옥상

이 될 수도 있다.

6. 단체로 떠나라.

광장이나 빌딩 앞쪽, 큰 도로나 다른 개방된 곳을 가로 질러야 한다면 다른 사람하고 다니는 것이 더 좋다. 저격수나 적들에게는 여러 개의 표적들이 생겨서 어느 한 사람에게만 신경을 쓰지는 않을 것이다.

7. 뛰지 마라.

위태로운 상황이 아니라면 뛰지 말고 걸어라. 걷는 사람은 눈에 잘 뛰지 않는다. 하지만 뛰는 사람은 눈에 쉽게 뵈 수 있다. 뛰는 행위는 다른 사람을 자극시켜서 뒤쫓아 오게 만들 수도 있다.

8. 차로 이동해야 한다면 미행을 따돌려라.

뒷골목을 이용하고 큰 도로는 피해야 한다. 상황이 위태로워지면 차를 버려야 할지도 모른다. 검문소, 로터리, 큰 교차로, 그리고 군인/경찰 병영을 주시하라. 무슨 일이 있어도 차를 멈추지 마라. 차는 2000 파운드(907kg)의 무기가 될 수 있다는 사실을 기억하고 폭도들 또한 차를 쉽게 멈추게 할 수 없다. 앞으로 나갈 수 없으면 후진이라도 해야 한다.

믿을 만한 운전기사는 그 지역 지리에 밝기 때문에 차를 더 잘 운전할 수 있을 것이다. 운전기사나 택시 기사가 없으면 일반 지역 시민을 고용해 운전을 부탁하라(차를 주는 대가로 고용해야 할지도 모른다). 차를 대사관이나 공항에서 버려라. 만약 화염병이 (유리병 속에 가연성 액체와 불붙은 심지가 있음) 차 앞 유리에 떨어지고 차가 속력을 내며 달린다면 차가 불에 타 버린다.

9. 만약 도로가 봉쇄되어서 피할 수 없다면, 안전을 위해 협상을 할 준비를 해두어라.

폭동을 무사히 빠져나가기 위해서는 가지고 있던 모든 것들을 포기해야 할지도 모른다. 먼저 현금을 제시하고 그 다음에는 시계, 카메라, 보석 같은 소지품으로 흥정하라.

10. 가능한 빨리 대사관이나 공항으로 피신하라.

* 주의 *

-만약 폭동이 일어날 가능성이 있는 분쟁지역에 있다면, 신속히 대피할 준비를 하라. 각 개인과 가족구성원은 현관 가까운 곳에 대피용 짐을 배치해야 한다. 튼튼한 소형 배낭이 그 어떤 여행용 가방보다도 오히려 더 낫다. 다음의 물건들을 챙겨라.

손전등. 작은 손전등과 함께 여분의 배터리를 챙겨라. 빨간색 또는 파란색 렌즈를 손전등 렌즈에 붙여라. 왜냐하면 밤에는 빨간 불빛이나 파란 불빛은 저격수나 폭도들의 눈에 쉽게 띄지 않기 때문이다.

소형 컴파스와 그 도시의 상세한 지도. 지도에 대사관과 헬리콥터 착륙지점을 꼭 표시하라.

칼. 작은 주머니칼을 챙겨라.

불을 붙일 수 있는 도구. 방수가 되는 팩에 젖은 상태에서도 이용할 수 있는 성냥이나 라이터를 준비하라. 빨래에서 나오는 먼지를 따로따로 작은 봉지에 넣어라. 이것은 가볍고 불이 잘 붙는다.

검은 쓰레기봉투. 위급한 상황일 때 이 쓰레기봉투를 은신처나 위장용으로 사용하라.

물과 음식. 적어도 한 사람당 약 2리터 정도의 물을 준비하라. 고열량 이거나 인스턴트 음식만을 가지고 가라. 물이 없으면 음식을 먹어선 안 된다.

-주머니가 여러 개 있는 목지갑 (neck pouch)을 몸에 숨겨라. 필요한 물건은 아래와 같다.

돈. 1달러짜리 미화 25달러와 지니고 있는 그 지역 화폐를 전부 가지고 가라. 그리고 이 돈을 목지갑이나 주머니에 나눠 담아라. 이 돈은 검문소에서 뇌물로 쓰일 것이다. 돈이 없어질 때까지 액수가 많은 것처럼 구겨진 상태로 집어주어라. 여권이나 신분증은 주어서는 안 된다. 목지갑에 더 많은 돈을 넣고 양말 속과 다리 사이, 그리고 발목지갑에도 넣어라.

여권. 복사한 여권을 쉽게 꺼낼 수 있게 지갑의 맨 중앙 칸에 두어라. 여권 원본은 별도의 칸에 보관하라. 지역주민이 여권을 요구하면 복사한 여권을 보여주어라. 절대 원본을 보여주지 마라.

공식서류. 비자, 전화번호, 시민권 증명서, 출생증명서 같은 것들은 여권 원본과 함께 보관해야 한다.

부드러운 귀마개. 헬리콥터는 매우 시끄럽고 전쟁 지역에서 잠을 청하려 할 때는 귀마개가 유용할 것이다.

인질 상황에서 살아남으려면

테러범들은 자신들의 힘과 지배력을 과시하고 싶어 한다. 그래서 그들은 인질을 물건처럼 취급한다. 물건은 쉽게 확대할 수 있다. 다음의 조언들을 따르면 학대당하거나 더 끔직한 상황을 피할 수 있다.

1. 평정을 유지하라.

주위의 다른 사람들이 여러분을 따라 하게끔 도와주어라. 인질범들은 극도로 신경이 예민하며 겁을 먹고 있다는 것을 기억하라. 그들을 더 자극시키는 행동을 해서는 안 된다. 그들이 말을 걸기 전에 먼저 말을 걸지 말아야 한다.

2. 총성이 울린다면 머리를 숙이고 바닥에 엎드려라.

몸을 숨길수 있는 물건이 있다면 그 뒤로 몸을 숨겨라. 그러나 멀리 가서는 안 된다. 왜냐하면 인질범이 여러분이 도망치려고 하거나 공격하려 한다고 생각할 수 있기 때문이다.

3. 갑작스럽거나 의심스러운 행동을 삼가라.

지갑, 여권, 티켓과 같은 개인 소지품을 숨기려 하지 마라.

4. 모든 명령에 복종하라.

망설이면 그들은 여러분을 그 자리에서 사살하거나 눈 여겨 봐 두었다가 나중에 보복이나 사형을 시킬 수도 있다. 정신을 바짝 차려야 하며 도망치려 하거나 영웅이 되려고 하지 마라. ‘머리 위에 손을 얹어라’ ‘머리를 숙여라’ ‘몸을 움직여라’ 라는 명령을 받으면 그대로 따라야 한다. 몸이 불편하다고 마음대로 자세를 바꾸면 안 된다. 자기 자신에게 이 자세가 편하다고 얘기하라. 한 자세를 오랫동안 취해야 할지도 모른다. 이 길고 호된 시련을 이겨낼 수 있게 마음의 준비를 하라.

5. 절대로 테러범을 똑바로 쳐다보지 말고 그들이 말을 하라고 명령하기 전에는 머리를 들지 마라.

항상 공손히 손을 들고 인질범들과 얘기하라. 질문에 답을 할 때는 굵실거리지 말고 예의 바르게 하라. 침착한 목소리로 얘기하라.

6. 절대 인질범에게 도전 하지 마라.

그들은 항상 희생양을 찾고 있으며, 만약 여러분이 그들에게 어떤 식으로든 반항을 한다면 그들은 여러분을 희생양으로 고를 지도 모른다.

7. 테러범들의 성격과 행동을 주의 깊게 살펴보아라.

마음속으로 그들에게 별명을 붙여라. 그렇게 하면 그들을 쉽게 구별할 수 있

다. 그들의 옷차림새, 악센트, 얼굴 생김새, 신장을 기억해 뒀라. 이러한 정보는 나중에 당국에게 도움이 될 수도 있다.

8. 만약 여러분이 비행기 납치의 인질이라면 가장 가까운 비상출구들의 위치를 알아두어라.

여러분의 좌석과 비상구까지의 좌석 열을 세어두어라. 비상 구출 시 연기가 시야를 가릴 수 있기 때문에 비상 출구로 향하는 가장 빠른 길을 알아 두어야 한다. 대량 학살이 임박하기 전까지는 탈출을 시도 하지 마라.

9. 구조팀이 비행기 안으로 들어오면 조용히 옆드려 있어라.

총이 발사될지도 모른다. 그리고 어떤 갑작스런 움직임도 테러범이나 아군의 사격의 표적이 될 수 있다.

10. 사태가 해결된 다음 구조팀에게 여러분의 신원과 테러범들의 신원을 밝혀라.

몇몇 테러범들은 인질인 것처럼 가장하여 승객들과 함께 빠져나가려 할지도 모른다.

*** 주의 ***

- 테러범들에게 눈에 띄지 않게 하고 여권을 사람들 앞에서 꺼내지 마라.
- 공항, 기차역, 버스정류장, 고급호텔 로비, 관광객 위주의 가게에서는 특히나 정신을 바짝 차려야 한다. 민중폭동이나 게릴라전은 대체로 내국인에 초점이 맞춰져 있어서 관광객들은 비교적 안전하다 하더라도 테러범들은 가장 눈에 띄는 목표를 종종 고른다.

뇌물 전달하기

1. 만약 관리가 여러분을 괴롭힌다면 친절하게 대응하되 냉정을 유지하라.

겉먹은 표정을 보이거나 거만하게 행동하지 마라. 침착하고 친절하게 행동하라. 어떤 실제적인 문제가 발생했는지 혹은 관리가 추가적인 뇌물을 요구하는지 그 의도를 파악하라.

2. 절대 노골적으로 뇌물을 제공하지 마라.

만약 여러분이 관리의 의도를 잘못 해석해서 공공연히 뇌물을 건네려 했다면 더욱더 곤란한 상황에 처할 지도 모른다.

3. 만약 경범죄로 고발된다면 바로 그 자리에서 벌금을 내겠다고 요구하라.

벌금 고지서가 제대로 발송이 안 될 수도 있다고 언급하면서 우편으로 받겠다거나 다른 곳으로 이동하지 않겠다고 얘기하라. 여러분이 낸 벌금이 제대로 납부되는걸 확인하고 싶다고 말하라.

4. 한 명의 관리하고만 얘기하고 협상하라.

책임자와 얘기하라. 만약 상급자가 있는 상황에서 하급 관리에게 돈을 주었다면 상급자는 더 많은 돈을 요구 할 수도 있다.

5. 관리가 속한 기관에 "기부"를 제의하라.

그 기관에 휘발유, 유니폼, 자동차 수리비, 필요경비 등 다른 물품에 대해서 돈을 내고 싶다고 얘기하라.

6. 만약 현금이 없다면 대신 물건을 줄 준비를 하라.

시계, 카메라, 그리고 다른 전자제품은 종종 뇌물로 이용할 수 있다. 특히 이런 물품들이 "문제"가 된다면 현금을 가지고 있어도 현금대신 이 물품들을 뇌물로 제공할 수도 있을 것이다. 예를 들어 만약 한 세관 관리가 여러분에게 너무 많은

술을 가지고 간다고 시비를 건다면 문제가 되는 술 몇 병을 그 관리에게 준다면
세관절차가 빨라지고 여행 짐도 가벼워 질 것이다.

*** 주의 ***

-최소한의 돈만 지갑에 보관하고 나머지는 다른 곳에 숨겨라. 이 방법은 부
도덕한 관리가 여러분이 갖고 있는 돈 전부를 보는 것을 막을 것이다.

사기꾼을 피하려면

사기꾼들의 형태는 다양하다. 그들에게 속지 않기 위해서는 그들의 가장 일반
적인 수법을 알아야 한다. 다음은 가장 일반적인 사기수법 중 일부와 그것을 피
하기 위한 대처방법이다.

여행가방 잡아채기

사기는 어떻게 치는가

공항에서 이루어지는 사기는 두 명이 함께 행동한다. 사기꾼 #1은 금속탐지기
검색을 위해 줄을 선 여러분 앞에 자리를 잡는다. 여러분은 가방을 X-ray 기계
로 통과하는 컨베이어 벨트 위에 놓을 것이다. 사기꾼 #2가 갑자기 여러분 앞에
끼어들다. 사기꾼 #2의 주머니에는 많은 잔돈과 다른 금속으로 된 물건들이 있
다. 여러분은 그가 자신의 물건들을 주머니 속에서 꺼내어 탐지기가 삐 소리를
내지 않을 때까지 반복해서 금속 탐지기를 통과하는 동안 기다려야 한다. 그러는
동안 사기꾼 #1은 여러분의 가방을 자신의 것인 것처럼 들고 가 버린다. 여러분
이 금속 탐지기를 통과 할 때쯤이면 가방은 사라지고 없을 것이며 사기꾼들 또
한 사라지고 없을 것이다.

피하는 방법

1. 눈에 잘 띄고 다른 사람이 자신의 것으로 착각 할 수 없는 가방을 가지고 가라.

2. 무슨 일이 일어날 것인지 예상하라.

모든 나라에서 질서정연하게 줄을 서는 것은 아니다. 어떤 나라에서는 밀치는 행동이 용납될 수 있는데 이런 장소는 사기꾼들에게는 더 좋은 환경이 된다.

3. 귀중품에서 한시도 눈을 떼지 마라.

몸을 기울이면 엑스레이 기계 끝까지 볼 수 있다.

4. 일단 짐을 컨베이어 벨트에 올려놓았다면 금속 탐지기 앞에서 다른 사람이 끼어들지 못하게 하라.

5. 여러분의 짐을 계속 지켜보고 안보요원과 세관직원 앞에서 당당하게 행동하라.

6. 한 명 또는 여러 명의 일행이 있다면 차례차례 금속 탐지기를 통과하지 마라.

다른 일행과 떨어져서 줄을 서고 마지막 통과자에게 여러분의 귀중품들을 맡겨라. 첫 번째로 통과한 사람은 여러분의 귀중품이 엑스레이 기계를 통과 할 때까지 지켜볼 수 있다.

여권과 신용카드 복사

사기는 어떻게 치는가

물건을 사고 여행자 수표를 내밀 때 가게 주인은 서명을 확인하기 위해 여러분의 여권을 요구한다. 가게주인은 서명이 맞지 않는다면 신원 확인을 위해 여권과 신용카드를 복사해야겠다고 한다. 가게주인은 여러분의 정보를 복사해서 나중에 승인이 안 된 금액을 청구 하는데 사용한다.

피하는 방법

1. 항상 가게주인 앞에서 여행자 수표에 서명을 한다.

여러분이 서명을 하는 것을 가게주인이 직접 본다면 서명이 위조됐다고 주장할 수 없을 것이다.

2. 여권이나 신용카드를 복사하게 해서는 안 된다.

3. 현금으로 계산하거나 그 가게를 즉시 떠나라.

카드보드 (판지)를 이용한 소매치기

사기는 어떻게 치는가

6명에서 10명 가량의 어린이들이 떼를 지어 다니며 여러분들에게 동전을 구걸한다. 이들은 여러분의 앞을 막아서며 큰소리로 사탕이나 돈을 구걸한다. 동시에 카드보드로 여러분의 몸을 누른다. 큰소리로 인해 정신이 산만해지고 몸에 닿은 카드보드 때문에 몸이 둔감해져서 아이의 손이 여러분의 주머니나 가방으로 들어오는 것을 느낄 수가 없다. 이 방법은 기껏해야 몇 초 밖에 걸리지 않는다. 아이들은 일이 끝난 후 여러분의 귀중품을 갖고 재빠르게 여러 방향으로 흩어진다. 여러분의 귀중품이 털린 것을 알아차렸다 하더라도 어느 꼬마를 뒤쫓아 가야 할지 분간할 수 없다.

피하는 방법

1. 일행이 없는데 어린이 소매치기단이 접근한다면 사람들이 붐비는 곳으로 가라.

가까운 가게나 식당으로 들어가라.

2. 몸에 숨길 곳이 없다면 지갑이 날치지 당하지 않게 손에 단단히 쥐어라.

더 좋은 방법은 사전에 돈을 여러 주머니에 나누어 넣는 것이다.

3. 최대한 소리를 질러 소동을 벌여라.

* 주의 *

*귀중품을 안전하게 보관하기위한 전대나 허리책은 지갑 보다 낮지만 전문적인 소매치기꾼으로부터 안전하다고 할 수 없다. 만약 허리책을 차고 있다면 엉덩이 쪽으로 돌아가게 두지 말고 항상 몸 앞에 두도록 명심해야 한다.

*여권은 호텔 금고에 보관해 두고 복사본을 가지고 다녀라. 만약 여권원본을 꼭 가지고 가야 한다면 주머니 안쪽과 여권을 안전핀으로 고정시켜라.

UFO 납치를 피하려면

1. 당황하지 마라.

외계생명체가 여러분의 공포와 경솔한 행동을 탐지 할 수도 있다.

2. 생각을 통제하라.

폭력적이거나 소란을 일으키려는 생각을 하면 안 된다. 외계생명체는 여러분의 생각을 읽을 수 있는 능력이 있을 수도 있기 때문이다. 납치되고 있다는 생각을 [비행접시에 승선, 외계생명체로부터 항문조사¹⁾]하면 안 된다. 이런 생각이 그들을 자극시켜 여러분을 납치할 수도 있다.

3. 말로써 저항하라.

외계생명체에게 단호하게 자신을 내버려 두라고 얘기하라.

4. 정신적으로 저항하라.

밝은 불빛이 여러분의 몸을 둘러싸고 있거나 안전한 장소에 있다고 마음속으

1) 역자주-한 미국인이 유에프오에 납치되어서 외계인이 자신의 항문을 검사했다고 주장함

로 생각하라. 외계생명체는 텔레파시를 통해 여러분의 마음을 읽을 수도 있다.

5. 물리적으로 저항하라.

물리적인 저항은 최후의 수단이 되어야 한다. 다른 민감한 급소는 모르기 때문에 외계생명체의 눈을 공격하라 (만약 눈이 있다면).

UFO 신고하기

1. 침착 하라.

만약 당황하거나 흥분하게 되면 중요한 세부사항을 잊어버릴 수도 있다.

2. UFO를 처음 본 시간과 비행하는 패턴이나 방향 변경시간 그리고 시야에서 사라진 시간을 정확히 기록하라.

UFO 가까이에 있으면 전자기기의 작동이 방해 받을 수 있으므로 가능하다면 아날로그 스톱워치를 사용하라.

3. 땅 위에 UFO가 나아가는 방향을 간단히 그려라.

UFO를 처음 목격했을 때 땅 위에 자리를 잡고 UFO가 처음 나타난 지점과 방향변경 그리고 사라진 곳을 선으로 연결하라.

4. UFO의 위치에 따라 주의의 지형지물을 기억해 두어라.

5. 만약 비디오카메라나 일반 카메라를 가지고 있다면 UFO를 녹화하라.

비디오카메라나 일반카메라로 UFO 만을 촬영을 하는 것은 신빙성이 떨어지기 때문에 촬영을 할 때는 주위의 나무나 산 또는 스카이라인을 같이 찍는 것이 중요하다.

6. 가능한 빨리 신고하라.

UFO를 발견했다면 다음에 나오는 신고센터로 연락하라.

유에프오 신고 및 정보서비스 (UFO Reporting and Information Service
206-721-5035)

뮤츠클 유에프오 네트워크 (Mutual UFO Network 830-379-2166)

내셔널 유에프오 신고 센터 (National UFO Reporting Center 206-722-3000)

*** 주의 ***

UFO는 대부분 어둡고 군사시설이 가까이에 있는 농촌지역에서 목격된다. 가장 빈번하게 목격되는 시기는 여름 밤 9시경이며 새벽 3시에도 자주 목격된다.

노상강도로부터 살아남으려면

1. 생명이 위태롭지 않는 한 강도와 싸우지 마라.

만약 강도가 원하는 것이 단지 의 가방, 지갑, 그 밖의 다른 소지품이라면 넘겨주어라. 이런 물건들은 여러분의 생명보다 중요하지 않다.

2. 만약 강도가 여러분이나 가족을 해치려 한다면 강도의 급소를 공격하라.

강도를 한방에 제압할 수 있는 방법을 사용하라.

-손가락으로 강도의 눈을 찔러라.

-무릎으로 강도의 성기를 가격하라(강도가 남자라면).

-손에 포도를 쥐고 터뜨리는 것처럼 강도의 고환을 움켜잡고 눌러라(강도가 남자라면).

-엄지와 검지 사이를 이용해 강도의 목 앞쪽을 치거나 손날을 똑바로 세워서 강하게 친다.

-팔꿈치로 강도의 옆구리를 세게 친다.

-강도의 발등을 내리찍는다.

3. 물건을 무기로 사용하라.

평범한 물건들도 신체의 취약한 곳을 공격한다면 효과적인 무기가 될 수 있다.
쉽게 이용 가능한 물건을 집어라.

-막대기로 강도의 눈이나 성기를 찌를 수 있다.

-손에 쥐고 있는 열쇠로 강도를 베거나 찌를 수 있다.

-자동차 안테나로 강도의 얼굴이나 눈을 때릴 수 있다.

도둑을 뒤쫓으려면

1. 여러분의 물건을 훔치고 달아나는 도둑을 뒤쫓으려 할 때 모습을 바꿔라.

만약 자켓이나 그 안에 티셔츠를 입고 있다면 벗어버리고 선글라스나 모자를 쓰거나 벗어서 변화를 주어라. 도둑에게 여러분이 뒤쫓고 있다는 것을 눈치 채지 못하게 하라.

2. 뒤쫓는 도둑을 절대 똑바로 쳐다보지 마라.

뺨히 쳐다보지 않더라도 도둑을 볼 수 있다. 절대 눈을 마주치지 마라.

3. 도둑의 특징을 적어두어라 (옷, 걸음걸이, 키, 몸무게).

군중들 사이에서 도둑을 놓쳤다면 해도 도둑의 특징을 알고 있다면 찾아낼 수 있을 것이다.

4. 뒤쫓을 때는 일정한 간격을 유지하라.

너무 가까이서 뒤쫓지 말고 적어도 40피트(약12 m)정도의 간격을 유지하거나 길반대편에서 미행하라.

5. 만약 도둑이 가게로 들어간다 해도 따라 들어가지 마라.

밖에서 기다리면서 창문을 통해 가게 안을 들여다보거나 도둑이 나올 때까지 옆 건물에서 기다려라. 도둑이 곧 나오지 않으면 가게 뒷문이 있는지를 확인 하

라.

6. 도둑의 은신처에 도착했다고 생각 될 때 경찰을 불러라.

혼자서 도둑과 맞서 싸우는 것은 위험하다. 전화를 걸거나 가게 주인한테 부탁해서 경찰을 불러라. 도둑의 생김새와 위치를 설명하라.

* 주의 *

소매치기들은 공통적인 패턴을 유지한다. 지갑을 훔친 뒤 자신의 동료한테 곧 넘겨서 미행하는 사람을 따돌리려 한다. 그 동료도 지갑을 또 다른 소매치기한테 넘긴다. 미행할 수 있다면 첫 번째 소매치기를 뒤쫓아라. 지갑은 더 이상 갖고 있지 않지만 다른 동료들이 어디에 있는지를 알려줄 수도 있다.

미행 따돌리기

운전을 하고 있다면

1. 미행당하고 있는지 여부를 파악하라.

미행당하고 있다는 의심이 든다면 계속 운전을 하면서 그 차량을 살펴라. 같은 차가 계속 따라오면 서너 번 연속으로 좌우회전 하라. 회전 신호를 한 방향으로 보낸 다음 반대쪽으로 회전하라. 뒤 차량이 계속 쫓는지를 확인하라.

2. 미행이 있다는 사실이 확인 됐을 때 고속도로나 인구 밀집지로 이동하라.

집이나 외딴 곳 또는 골목에 들어가지 마라. 인구가 밀집된 곳에서 미행을 더 쉽게 따돌릴 수 있다.

3. 제한속도 혹은 더 느린 속도로 운전하라.

미행하고 있는 차가 아닌 다른 차량들이 여러분의 차를 추월하려고 할 것이다. 이럴 때 속도를 내서 추월을 시도하려는 차를 여러분의 차와 미행 차량 사이에

두어라. 이 방법을 계속 반복하고 뒤 차량이 실제로 추월할 수 없게끔 하라.

4. 복잡한 교차로에서 교통신호가 빨간 불로 바뀌자마자 속도를 내라.

미행차량이 빨간 불에 묶여서 움직일 수가 없을 것이다. 만약 이 교통위반으로 경찰한테 붙잡히게 되면 미행차량이 도망갈 확률이 높다.

5. 주변에 여러 차량이 있을 때 속도를 내서 고속도로부터 빠져 나오고 (고속도로에 있다면) 연속으로 좌우회전을 하면서 미행을 따돌려라.

미행차량이 너무 멀리 있어서 여러분의 차를 못 쫓아 올 확률이 높다.

6. 미행 차량을 따돌린 후 차가 많은 주차장이나 차고 혹은 쇼핑몰에 차를 세워라.

7. 위와 같은 조치를 다 취했는데도 미행차량을 따돌릴 수 없었다면 경찰서에 가서 도움을 요청하라.

견고 있다면

1. 미행 여부를 파악하고 미행하는 사람의 생김새를 잘 기억하라.

눈치 채지 못하게 아무 길로나 들어서라: 사거리에서 방향을 갑작스레 바꾸고 왔던 길을 다시 되돌아가면서 U-턴을 그려라. 길을 잃거나 혼돈하지 않도록 주의하라. 미행하는 사람의 특징을 파악하라 (옷차림, 걷는 모양, 키, 체중).

2. 미행하는 자를 주시하면서도 절대 뒤를 돌아서 쳐다보지 마라.

가계창문이나 주변에 빛을 반사하는 물체를 이용해서 뒤를 살펴라. 거울이 달린 콤팩트 케이스도 이용할 수 있다.

3. 사람들이 붐비는 곳에 있어라.

집이나 인적이 드문 곳 또는 골목은 피하라.

4. 누군가 여러분을 미행하고 있다는 확신이 든다면 아래와 같은 방법으로 미행을 따돌려라.

-가게, 매장이나 식당의 앞문으로 들어가서 뒷문으로 빠져나가라. 대부분의 식당인 경우 부엌에 뒷문이 있다.

-이미 시작한 영화 관람 표를 사고 극장에 들어가서 미행하는 자가 들어 오기 전에 비상출구로 빠져 나와라.

-대중교통을 이용할 때는 자동문이 닫히기 바로 직전에 타거나 내려라.

5. 위와 같은 방법으로도 미행하는 자를 따돌리지 못 했을 경우 인근 경찰서에 신고하거나 공공장소에서 경찰을 불러라.

*** 주의 ***

미행하는 자가 위험해 보이지 않는다면 여러분은 그자와 정면 대결을 할 수도 있다. 그때는 사람들이 많은 공공장소를 택하라. 그자에게 여러분이 미행당하고 있다는 것을 알고 있다고 말하고 그 이유를 물어 보라. 이 방법은 미행하는 자가 확실히 위험하지 않다고 판단 될 때에만 이용하라.

제 3 장

이동하기

한 건물 옥상에서 다른 건물 옥상으로 점프하려면

1. 시간이 있다면 건너편 옥상에 있는 장애물을 파악하라.

건물과 건물 사이의 공간과 작은 벽, 물받이나 다른 장애물을 넘어야 할지도 모른다.

2. 뛰어내릴 건물을 살펴라.

건너편 옥상에 착지와 구를 공간이 충분한지 파악하라. 건너편 건물이 여러분이 있는 건물과 비교해서 낮다면 몇 미터 정도가 더 낮은지를 파악해야 한다. 1층 이상의 높이 차이가 있다면 발목이나 다리가 부러질 위험이 있다. 만약 건너편 건물이 2층 이상이 낮으면 등이 부러질 위험이 있다.

3. 건물 사이의 거리를 파악하라.

전력 질주를 한다 해도 대부분의 사람들은 10피트 (3.05m) 이상 뛰지 못한다. 건물 사이가 이것보다 크면 치명적인 부상을 입거나 사망할 도 있다. 건물 사이의 틈을 넘어서 상대편 건물의 옥상에 뛰어내릴 수 있어야 하고 아니면 건물의 끝부분을(튀어나온 곳) 잡을 수 있어야 한다. 상대편 건물이 낮으면 뛰어내리면서 앞으로 더 나갈 수도 있다. 이런 경우 좀 더 멀리 뛰어내릴 수 있지만 그 거리는 12피트(3.66m)를 넘지는 못할 것이다. 즉 골목 간격 정도의 거리는 넘을 수 있겠지만 2차선 규모의 거리는 넘지 못 할 것이다.

4. 출발위치와 착지 위치를 미리 정하라.

5. 건물 끝부분을 향해 전력질주 하라.

1m 이상을 뛰려면 최대한 빠른 속도로 뛰어야 한다. 적어도 40~60 피트 의(12.2m~18.3m) 공간이 있어야 3.05m (10ft) 뛸 수 있다.

6. 뛰어라.

몸의 무게 중심이 상대편 건물 끝부분을 넘어야 한다. 만약 건물 사이를 다 넘지 못하면 상대편 건물의 끝부분을 손으로 잡고 몸을 끌어오려야 할 것이다. 뛸 때 두 손을 앞으로 뻗고 건물 턱을 잡을 준비를 하라.

7. 두발로 착지하려고 노력하라. 착지하자마자 머리를 숙이고 몸의 측면을 이용해 굴러라. 앞으로 구르면 머리가 다칠 수 있으니 어깨를 이용해 측면으로 굴러야 한다.

건물옥상에 착지 할 때는 그다지 빠른 속도가 아니기 때문에 앞구르기가 안전 할 수도 있지만 달리는 차에서 뛰어 내릴 때 앞구르기는 위험하다.

달리는 기차에서 뛰어 내리려면

1. 기차의 마지막 칸까지 이동하라.

마지막 칸까지 갈 수 없다면 객차와 객차 사이를 뛰거나 문을 열 수 있다면 문에서 뛰어낼 수 있다.

2. 시간적 여유가 있으면 기차가 휘어진 철로에 진입해서 속도를 줄일 때까지 기다려라.

제대로 뛰고 착지한다면 112km/h (70mi/h) 의 속도에서도 살아남을 수 있다. 기차가 천천히 달릴수록 생존확률이 높아진다.

3. 담요나 옷, 의자 또는 방석을 입고 있는 옷 안에 넣어라.

가능하면 두껍고 튼튼한 잠바를 입고 충격을 흡수 할 수 있는 패드 같은 것을 머리주변을 싸고 허리띠를 이용해 고정시켜라. 이때 눈을 가리지 않도록 주의해야 한다. 무릎, 팔꿈치와 허리 부위에도 폭신한 것으로 감싸라.

4. 뛰어 내리기 전에 착지할 장소를 정하라.

이상적인 착지장소는 장애물이 없는 부드러운 곳이다. 나무나 덩굴 그리고 돌이 있는 곳은 피해야 한다.

5. 가능한 몸을 바닥에 붙이고 무릎을 구부려 기차에서 뛰어내려라.

6. 기차와 수직으로 뛰고 가능한 한 기차로부터 멀리 뛰어라.

마지막 칸에서 뛰어내린다 하더라도 기차가 가는 방향과 수직으로 뛰어야 몸이 철로나 기차를 피할 수 있다.

7. 손과 팔로 머리를 감싸고 착지할 때 통나무처럼 굴러라.

두 발로 착지하려고 하지 말고 몸을 쭉 뻗은 상태에서 몸 전체가 동시에 땅에 닿도록 하면 충격이 몸 전체로 흡수되면서 퍼진다. 두 발로 착지하면 발목이나 다리가 부러질 확률이 높다. 착지한 후 공중제비 하는 것처럼 앞구르기는 절대 금물이다.

절벽 끝에 걸린 자동차에서 빠져 나오려면

1. 자리를 옮기거나 갑자기 움직이지 마라.

2. 시간이 얼마나 남아 있는지 파악하라.

현재 타고 있는 차가 보통 일반 자동차라면 엔진이 앞쪽에 있는 전륜 구동 일

것이다. 이는 차의 무게가 전차축(front axle)에 쏠려 있다는 뜻이다. 만약 후차축(rear axle) 차가 절벽 끝에 매달려 있다면 빠져 나오는데 시간을 벌 수 있을 것이다. 전차축 차량이 절벽 끝에 걸려 있다면 자신이 처한 상황을 파악하라. 차의 각도는? 차가 흔들리고 있는가? 몸을 움직일 때 차가 흔들리는가? 만약 차가 움직인다면 재빨리 행동을 취해야 한다.

3. 차의 앞부분이 땅 위에 있다면 차가 향한 방향에 관계없이 차 앞문을 이용해서 빠져 나오라.

조심스럽게 차문을 열고 천천히 빠져나오라.

4. 만약 차의 앞부분이 절벽 끝에 걸쳐져 있다면 뒷좌석으로 이동하라.

천천히 신중을 기해서 이동하라. 점프하거나 비틀거리지 않게 조심하라. 만약 자동차 도난 방지장치나 드라이버가 있다면 가지고 가라. 빠져 나갈 때 필요할 수도 있다.

5. 다시 한 번 자신이 처한 상황을 파악하라.

뒷좌석 문을 연다면 자동차가 절벽 아래로 미끄러질 것인가? 그렇지 않다면 차 문을 천천히 열고 재빨리 빠져 나오라.

6. 만약 뒷좌석 문을 열었을 때 차가 절벽 끝에서 떨어지게 된다면 창문을 깨고 나와야 한다.

몸을 움직이지 않고 차를 흔들지 않으면서 자동차 도난방지장치나 드라이버로 뒷좌석문의 창문을 깨라 (이 방법은 차의 뒷 유리창을 깨는 것보다 안전하다 - 밖으로 빠져 나올 때 몸을 덜 움직이기 때문.) 창문의 중앙을 쳐라. 자동차 창문은 안전유리로 만들어 졌기 때문에 부상의 염려는 없다.

7. 가능한 빨리 빠져 나오라.

*** 주의 ***

- 서 너 명이 차에 타고 있고 모두 차 앞좌석에 있는 상황이라면 (혹은 모두 뒷좌석) 동시에 탈출을 시도해야 한다.
- 만약 운전자나 탑승자들이 앞좌석과 뒷좌석 양쪽에 다 있다면 절벽 끝에 가장 가까이 있는 사람이 맨 먼저 탈출해야 한다.

결박풀기

가슴 부분이 묶였을 때

1. 만약 납치범이 여러분을 결박하기 시작 할 때 몸을 될 수 있는 한 많이 펴라.
 - 숨을 깊게 들이마시고 내쉴 때 가슴을 부풀리고 어깨를 뒤로 젖혀라.
 - 팔에 힘을 주어 공간을 확보하라.
 - 가능한 한 밧줄을 밖으로 밀어내라.
2. 납치범이 안 보일 때 가슴과 배를 숨을 깊이 들이 마실 때처럼 안으로 집어넣어라.
3. 밧줄과 몸 사이의 공간을 이용해 몸을 비틀어 탈출을 시도하라.

손과 손목이 묶였을 때

1. 납치범이 여러분을 묶으려 할 때 밧줄 매듭을 밀거나 힘을 주어라.
2. 가능한 손목을 붙이지 말고 떼어 놓아라.
3. 밧줄을 느슨하게 할 수 있는 끝이 뾰족한 (못이나 갈고리) 물건을 이용하라.
 - 이빨로 물어뜯거나 당겨서 밧줄의 매듭을 풀 수도 있다.

4. 손과 손목의 힘을 풀어 느슨해진 부분이 손바닥과 손가락 끝에 걸릴 때까지 움직여라.

다리와 발목이 묶였을 때

1. 허벅지, 무릎, 종아리 그리고 발목에 힘을 주어라.

- 발목이 묶여 있다면 발가락에 힘을 주면서 발목을 서로 떼어 놓고 무릎을 붙여라.

- 허벅지와 종아리가 묶여 있다면 발가락을 붙이고 허벅지와 종아리를 서로 떼어놓고 다리를 약간 바깥쪽으로 향하게 하라.

2. 다리에 힘을 빼고 발줄을 서서히 아래로 가게 해라.

손이 묶여 있어도 다리나 발목 끈을 손으로 뜯을 수 있다.

재갈 푸는 방법

얼굴과 머리를 벽이나 가구 또는 튀어나온 물건에 비벼 재갈을 턱 아래로 밀어내라.

장애물 돌파하기

1. 바리케이드의 약한 곳을 파악하라.

바리케이드나 문이 열리는 부분, 혹은 자물쇠가 있는 곳은 가장 약한 곳이다. 어떤 바리케이드나 문은 자물쇠가 아예 없는 경우도 있다. 이런 것들은 전기 모터나 자석으로 쉽게 열고 닫을 수 있기 때문에 차로 돌파 할 필요가 없다. (아래를 보라)

2. 제일 약한 곳을 공격하라.

차 뒷부분으로 제일 약한 곳을 들이 받아라. 차 앞부분으로 돌파하려고 하면 엔진이 손상을 입어서 차가 멈추게 될 수도 있다.

3. 50~ 70 km/h(30~45mph)의 속도를 유지하라.

너무 빨리 돌진하면 차가 불필요한 손상을 입을 수 있다. 그러나 돌파하면서 가속 페달을 계속 밟고 있어야 한다. 바리케이드를 돌파한 다음 회전거리와 멈추는 거리도 고려해야 한다.

4. 만약 거대한 바리케이드나 울타리를 향해 돌진한다면 충돌 바로 직전에 머리를 숙여라.

바리케이드 파편이 자동차 앞 유리를 뚫고 들어 올 수도 있고 자동차 앞 유리가 깨질 수도 있다.

5. 땅에 박혀있는 기둥이나 고정장치(anchor)는 피하라.

이런 것들은 구부러질 수는 있겠지만 끊어지지 않는 이상 차를 도리어 당기거나 자동차 밑 부분을 손상시켜서 결국은 운전을 못하게 한다.

6. 뚫고 지나갈 수 있을 때까지 반복해서 돌진하라.

전자 출입문

전기로 열리고 닫히는 문은 (공동주택이나 아파트 단지 출입문) 차를 돌진시켜서 여는 것 보다는 차로 밀어서 여는 게 가장 좋다. 차로 밀어서 문을 여는 것은 차에 최소한의 손상을 가져오고 거의 대부분의 경우 문을 열 수 있다. 만약 문이 열리는 방향으로 돌진하고 있다면 자동차 앞 범퍼를 천천히 문에 갖다 대고 밀어라. 전기 모터로 작동되는 문은 쉽게 열릴 것이다.

자동차 트렁크에서 탈출하기

1. 만약 자동차 트렁크 안에 갇혀 있고 트렁크와 뒷좌석을 분리하는 벽이 없다면 뒷좌석을 접으려고 해봐라.

실사 조절 버튼이 트렁크가 아닌 차내에 있다 하더라도 트렁크 쪽에서도 뒷좌석을 앞으로 밀어 젖힐 수도 있다. (실패할 경우 다음 단계로)

2. 트렁크 카펫이나 의자커버 밑에 트렁크 케이블이 있는지 확인하라.

많은 신차들은 운전석 바닥에 트렁크 열림 장치가 있다. 이런 차들의 케이블은 운전석부터 트렁크까지 연결되어 있을 것이다. 카펫이나 의자커버 밑에 있는 케이블, 또는 금속박판 뒤에 있는 케이블을 찾아라. 케이블을 찾았다면 당겨라. 그러면 트렁크 문이 열릴 것이다. (실패할 경우 다음 단계로)

3. 트렁크 속에서 도구를 찾아라.

많은 차 트렁크 속에는 긴급키트가 스페어타이어 밑에 있거나 같이 있다. 이 키트 안에 드라이버, 손전등 또는 쇠지레가 들어 있을 수 있다. 드라이버나 쇠지레를 이용해 트렁크 빗장을 비틀어 열거라. 트렁크 한쪽을 비틀어 열어서 지나가는 행인에게 손을 흔들고 소리 질러 위급한 상황을 알려라. (도구가 없다면 다음 단계로)

4. 전선을 잡아당기거나 발로 차서 브레이크 등을 파손시켜라.

브레이크 등을 부수고 나서 지나가는 사람이나 차량들에게 손을 흔들고 소리 쳐라. 이 방법은 차가 이동 중이고 뒤에 있는 차량에게 신호를 보낼 때 가장 적합하다.

* 주의 *

-공기가 통하지 않는 트렁크는 없다. 따라서 자동차 트렁크 속에서 질식할 확률은 낮다. 규칙적으로 숨을 쉬고 겁먹지 마라. 너무 겁을 먹으면 호흡이 과

도하게 빨라지고 이로 인해 기절할 수도 있다. 하지만 명심해야 할 점은, 더운 날씨에는 트렁크 내부온도가 60℃까지 오를 수 있다는 것이다. 침착하게 재빨리 행동을 취해라.

지하철철로 추락에서 살아남으려면

1. 충분한 시간이 없다고 판단되면 플랫폼으로 오르려고 하지 마라.

전동차가 들어오고 있다면 발 빠르게 행동을 취해야 한다.

2. 철로로부터 가까운 곳이나 줄무늬 테이프 또는 빨간색과 흰색 줄무늬 페인트로 표시된 벽은 피해야 한다.

이렇게 표시된 곳은 기차와 아주 근접한 곳으로 빠져나갈 공간이 없다. 대개는 이런 곳에서 멀지 않은 곳에 구석진 곳에 공간이 있다. 그런 구석진 공간 안에 들어 갈수 있다면 그곳은 안전한 피신처가 될 수 있다.

3. 철로가 벽하고 가까이 있다면 전동차와 벽 사이에 설 자리가 있는지 확인 하라.

45~60cm의 공간이면 충분하다. 전동차에 걸릴 수 있는 옷이나 가방을 옆으로 치워라. 몸을 똑바로 세우고 움직이지 말고 전동차를 마주 보도록 서라. 전동차는 얼굴 바로 앞 15~25cm 정도 떨어져서 지나갈 것이다.

4. 철로가 플랫폼과 다른 철로 사이에 위치해 있다면 옆 철로로 이동하라.

옆 철로로 전동차가 들어오는지 확인하라. 철로의 세 번째 레일(전기가 통한다)을 한 번에 건너뛰어라. 나무 보호대는 몸무게를 지탱 할 수 없을 수도 있기 때문에 밟아선 안 된다.

5. 두 개의 철로 사이에 일련의 기둥이 있다면, 그 기둥들 사이에 서라.

기차에 걸릴 수 있는 옷이나 가방을 옆으로 치우고 몸을 똑바로 세우고 서서 움직이지 말아야 한다.

6. 콘크리트로 된 플랫폼 아래에 몸을 구부려 기차를 피할 수 있는 공간이 있는지 확인하라.

이것은 최후의 수단이다. 플랫폼이 각각 다르기 때문에 이 방법은 추천 되지 않는다.

다른 대처 방법

위와 같은 방법을 실행할 수 없다면 다른 두 가지 대안이 있다.

- 전동차의 앞부분이 정지하는 지점, 즉 플랫폼이 끝나는 곳까지 뛰어라. 플랫폼과 가장 가까운 철로를 달리는 전동차는 지하철역마다 멈출 확률이 높기 때문에 (이와는 달리 급행열차는 일부 역에서만 정차하고 가운데 철로로만 달린다) 플랫폼이 끝나는 지점을 넘어서서 까지 뛰다면 전동차를 피할 수 있다. (참고: 이 방법은 급행열차인 경우 효과가 없다. 급행열차는 모든 역에서 멈추지 않고 일부 역에서만 정차하기 때문에 오히려 더 위험에 노출될 수 있다)
- 철로 안의 콘크리트 사이에 공간이 있다면 그곳에 누워라. 기차는 여러분의 몸 위를 지나갈 것이다 (절박한 상황에서만 사용하라- 기차가 어떤 물건을 끌고 가고 있거나 공간이 부족 할 수도 있다).

추락하는 엘리베이터에서 살아남으려면

1. 엘리베이터 바닥에 누어라.

전문가들 사이에서도 논란이 있지만 대부분은 이 방법을 추천한다. 바닥에 누우면 충격이 몸 전체에 분산되어 어느 한 부위에 집중되지 않을 것이다. (어쨌든

서 있기는 어려울 것이다). 엘리베이터 중앙에 누워라.

2. 얼굴과 머리를 손으로 가려 천장에서 떨어지는 파편으로부터 보호하라.

* 주의 *

-케이블 엘리베이터보다 유압 엘리베이터가 추락할 위험이 더 높다. 유압 엘리베이터인 경우 거대한 피스톤이 엘리베이터를 아래서 위로 밀어서 올린다. 이 원리는 자동차 정비소에 있는 잭(jack)과 같다. 땅속에 있는 잭이 쉽게 부식 되기 때문에 차가 추락 할 수도 있다. 유압 엘리베이터는 최고 21.3m까지 올라갈 수 있다. 이 높이에서 엘리베이터가 추락하게 되면 승객은 부상을 입겠지만 사망하지는 않을 것이다.

-엘리베이터에는 여러 가지 안전장치가 있다. 엘리베이터 추락으로 인한 사망은 매우 드물다. 일반적으로 케이블 엘리베이터는 (트랙션 엘리베이터라고도 함) 통로 바닥까지 떨어지는 확률이 극히 낮다. 게다가 엘리베이터의 수직통로 속에 있는 공기가 추락하는 엘리베이터로 인해 압축되면서 마찰이 생기고 수직 통로 끝에서 엘리베이터는 스스로 완충작용을 할 수 있기 때문에 충돌 시 충격에서 얼마든지 살아남을 수 있다.

-엘리베이터가 땅과 충돌하기 바로 직전에 점프를 하는 방법은 실행 가능한 대안이 아니다. 정확한 시점에 점프할 확률이 극히 낮다. 게다가, 엘리베이터도 충돌 시에 파괴되므로 점프 중에 엘리베이터 파편과 충돌할 가능성이 매우 높다. 점프를 해서 공중에 떠 있거나 가만히 서 있는 다 하더라도 엘리베이터가 파괴되어 큰 부상을 입을 확률이 높다.

제 4 장

밖에서

정글에서 길을 잃었을 때 살아남으려면

도시 찾기

1. 강을 찾아라.

동물 발자국을 쫓아가면 대부분의 경우 물을 찾을 수 있다. 정글에서 길을 찾으려면 물이 중요한 열쇠가 되며 물은 또한 정글에서 가장 빠른 교통수단이기도 하다.

2. p. 93을 참고해서 뗏목을 만들어라.

3. 물의 흐름을 따라 강 하류로 가라.

4. 강을 이용한 이동은 낮 동안만 하라.

악어나 엘리게이터(입이 더 크고 넓음)는 주로 밤에 사냥하기 때문에 밤에 강을 이용한 이동은 피하라.

5. 마을이나 인간이 사는 곳의 흔적을 주의하라.

많은 정글 마을들은 강가에 위치한다.

음식과 물 찾기

* 물을 정화할 수단이 없다면 (p. 73 참고), 큰 물 덩굴(water vine)을 자르거나

바나나 나무를 베어서 (p. 72 참고) 줄기에서 솟아 나오는 물을 마셔라.

탈수증이나 죽음이 임박하면 최후의 수단으로 시냇물이나 강물을 마셔라. 설사를 할 확률이 높기 때문에 물을 더 많이 섭취해야 할 것이다. 계속해서 움직여야 한다.

*** 껍질을 벗기거나 구울 수 없다면 먹지 마라.**

밝은 색깔을 띠거나 하얀 액이 흘러나오는 식물을 피하라 (이런 식물 대부분은 독성이 있다). 곤충, 유충, 날생선 (거친 털이나 가시가 있는 물고기 제외)은 먹기에 안전하다. 썩은 나무 밑이나 식물 주변에 있는 곤충과 유충을 찾아라. 먼저 머리를 떼어낸 후 날 것으로 먹어라. 껍질 부분에 설사를 유발하는 박테리아가 숨어 있을 수도 있기 때문에 과일은 반드시 껍질을 벗기고 먹어야 한다.

(뗏목 만들기)

2개의 방수포나 판초, 나뭇가지, 큰 나무 2개, 그리고 밧줄이나 덩굴이 필요할 것이다.

1개의 방수포 가장 자리 네 곳에 밧줄을 연결하라. 높이가 45cm정도 될 때까지 나뭇가지를 방수포 위에 쌓아라. 나뭇가지 위에 묘목 2개를 십자 모양으로 올려놓아라.

십자 모양으로 놓인 2개의 나무위에 나뭇가지를 다시 45cm 높이까지 쌓아라. 나뭇가지를 누르면서 밧줄로 연결된 네 개의 방수포 가장자리를 당겨서 나뭇가지를 덮고 밧줄을 대각선으로 단단히 묶어라.

나머지 방수포를 땅에 깔아라. 땅에 깔린 방수포 가운데에 전 단계에서 만들었던 것을 나뭇가지 쪽이 아래를 향하도록 놓아라. 그림과 같이 단단하게 매라. 밧줄이 위로 보이게 해서 사용하라.

육로로 여행하기

- 식물 가지를 부러뜨리거나 뒤집어서 길을 표시하라. 나뭇잎 뒷면의 색깔이 밝아서 쉽게 눈에 띄어 되돌아가야 할 때 좋은 길잡이가 될 것이다.
- 날씨가 험악할 때 대피 장소를 찾아라. 넓고 속이 빈 나무를 쉼터로 이용할 수 있다. 땅에 야자 나뭇잎을 깔고 빈 나무 입구에도 야자 나뭇잎을 쌓아라. 참고로 천둥을 수반한 폭풍우나 칠 때는 낙뢰 위험이 있기 때문에 키가 큰 나무는 피해야 한다.
- 정글에서 발생할 수 있는 위험에 대비하라. 정글에 사는 대부분의 동물들은 (예를 들어 큰 맹수나 뱀) 우리가 그들을 피하고 싶어 하는 만큼 그들도 우리를 피하고 싶어 한다. 진짜 위험한 것은 가장 작은 생명체들 (전갈, 개미, 파리, 모기, 물과 과일에 있는 박테리아)이다. 이런 것들은 물거나 독침을 쏠 수도 있기 때문에 여러분의 손과 발이 어디에 놓여 있는지 항상 주시하는 것이 자신을 보호하는 가장 최상의 방법이다. 개미는 정글을 지배한다. 그러므로 개미가 다니는 길이나 개미집 근처에서 밤에 야영을 하는 것은 금물이다. 밝은 색깔의 양서류를 절대로 만져선 안 된다. 독화살 개구리 (Poison Dart Frog)와 같은 개구리의 피부에는 강력한 독이 있다. 이 개구리를 건드리는 것만으로도 상당히 위험해 진다.

* 주의 *

- 외딴 곳으로 여행을 떠나기 전에 시간을 갖고 그 지역의 지도를 살펴보아라. 지형, 길, 또는 물길을 주의하라. 길을 잃었을 경우 어떤 길과 물길이 도시와 연결되어 있는지 알고 있어야 한다.
- 정글 숲이 많이 우거져서 태양빛이 차단될 수 있기 때문에 방향을 파악하는 유일한 도구가 나침반뿐일 수도 있다. 정글 숲이 너무 무성하기 때문에 구조대는 여러분이나 추락한 비행기를 찾기가 매우 어려울 것이다. 자연에서 길을 잃는 것과 달리, 정글에서 구조대가 올 때까지 제자리에서 기다리는 것은

죽음을 기다리는 것과 다름이 없다.

-천연 곤충퇴치 스프레이를 만들려면 흰개미 집을 이용할 수 있다. 흰개미 집은 나무나 땅에서 쉽게 볼 수 있다. 흰개미 집은 드럼통 (55-gallon barrel)크기에 불규칙한 모양의 흙무덤처럼 생겼다. (흙처럼 보이지만 실제로 소화된 나무다-흰개미가 먹고 소화 시킨 것) 집을 부수고 그 재료를 피부에 발라라.

나침반 없이 길 찾기

나뭇가지와 그림자로 방향 찾기

적도와 가까워질수록 이 방법은 정확성이 떨어진다는 것에 주의하라.

필요한 물품

- 아날로그 손목시계
- 15cm 길이의 나뭇가지

북반구에서 방향 찾기

1. 작은 나뭇가지를 땅에 수직으로 세우고 그림자가 있는지를 확인하라.

북반구에 있는 경우 손목시계를 땅 위에 놓고 시침과 나뭇가지의 그림자가 평행이 되게 맞춰라. 남반구에 있는 경우 12시 방향과 나뭇가지 그림자를 평행으로 맞춰라.

2. 손목시계를 땅 위에 놓고 시침과 나뭇가지의 그림자가 평행이 되게 맞춰라.

3. 시침과 12시 방향 사이의 중간 지점을 찾아라.

만약 시계가 써머타임제 시간에 맞춰져 있다면 (대부분의 여름 기간 동안 적용) 시침과 1시 방향 사이의 중간 지점을 찾아라.

4. 시침과 12시 방향 사이의 중간 지점에서 손목시계의 중앙으로 마음속으로 선을 그려라.

이 선은 남과 북을 가르는 가상의 선이다. 이 때 태양은 남쪽에 있을 것이다.

남반구에서 방향 찾기

남반구에 있는 경우 시계의 12시 방향과 나뭇가지의 그림자를 평행으로 맞춰라.

그 다음 시침과 12시 방향 사이의 중간 지점을 찾아라. 이 중간 지점에서 시계의 중앙으로 선을 그어라. 이 선은 남과 북을 가르는 선이고 태양은 북쪽에 있을 것이다.

별자리로 방향 찾기

북반구

북극성을 찾아라.

소(小)북두칠성 손잡이부분의 마지막별은 북극성이다. 북극성 쪽으로 향해 걸 어간다는 것은 북쪽으로 간다는 것을 의미한다. 북두칠성을 이용해 북극성도 찾을 수 있다. 북두칠성의 사발부분 끝에 있는 두 개의 별(지극성) 사이에 선을 그 어라. 그 선은 북극성을 가리키고 있다. 북극성까지의 거리는 지극성사이의 거리의 약 다섯 배 정도 된다.

남반구

남십자성을 찾아라.

남십자성은 네 개의 밝은 별들로 이루어져 있으며 한쪽으로 약간 기울어진 십자 모양이다. 십자의 긴 축을 이루는 두 별의 다섯 배 거리 정도의 선을 그어라. 이선이 끝나는 지점이 남쪽이다. 수평선을 볼 수 있다면 땅에다 상상속의 직선을 긋고 남쪽 방향의 표식을 만들어라.

구름으로 방향 찾기

구름을 보고 어느 방향으로 이동하는지 파악하라.

날씨는 일반적으로 서쪽에서 동쪽으로 이동한다. 산간 지역에서는 이 원리가 항상 맞는 것은 아니지만 방향 찾기에 실용적인 방법이어서 도움이 될 수도 있다.

이끼로 방향 찾기

이끼를 찾아라.

이끼는 그늘지고 수분이 많은 곳에서 자란다. 이런 곳들은 시원하고 습하다. 나무줄기를 보면, 북쪽의 나무줄기는 남쪽보다 그늘지고 습하다. 즉 이끼는 일반적으로 북쪽에 있는 나무에서 잘 자란다. 하지만 이 방법이 항상 정확하다고 할 수는 없다. 많은 숲에서는 양쪽 모두가 그늘지고 습할 수 있다.

우물에서 빠져 나오려면

통로가 좁은 우물에서 빠져 나오기

우물의 통로가 좁으면 한쪽 벽에 등을 대고 다리는 맞은편 벽을 밀면서 오르는, 소위 "굴뚝 오르기" 방식으로 우물을 빠져나올 수 있다.

1. 우물 한쪽 벽에 등을 대고 손과 발을 맞은편 벽에 대라.

여러분의 몸은 알파벳 'L' 자 모양이 될 것이다. 등을 똑바로 세우고 다리를 뺀 발바닥으로 벽을 밀어라. 완전한 직선형태의 우물이 아니고 한 쪽으로 약간 기울어져 있다면 기울어진 쪽의 벽에 등을 대라.

2. 허벅지에 계속해서 일정하게 힘을 주어 발은 우물 벽을 밀듯이 붙어있게 하고 등과 벽의 마찰을 이용해 위로 오를 수 있다.

3. 손바닥은 엉덩이 밑에 놓아라.

4. 오른 발을 맞은편 벽에서 떼고 엉덩이 아래쪽에 갖다 대라.

오른쪽 다리를 구부리고 엉덩이 아래쪽에 갖다 대고 왼쪽 다리는 여전히 반대쪽 벽을 밀고 있어야 한다.

5. 손으로 벽을 밀면서 등을 벽에서 떼어내고 손과 발을 이용해 위로 올라가라.

한 번에 15~25cm 정도만 올라가라.

6. 등을 다시 벽에 대고 오른쪽 다리를 펴서 다시 맞은편 벽에 대라. 이때는 왼발보다 조금 더 위로 가 있어야 한다.

휴식을 취하라.

7. 왼발을 시작으로 위의 순서를 반복하라.

발을 번갈아 대면서 우물 입구까지 천천히 올라가라.

8. 우물 입구에 다다랐을 때 머리 위로 손을 내뻗고 우물 입구를 잡고 몸을 끌어올려라 ("mantle move").

우물입구에 가까이 접근했을 때 턱걸이를 하는 것처럼 몸을 끌어올리고 팔뚝이 우물입구 위로 걸쳐졌을 때 팔뚝으로 몸무게를 지탱하라. 이제 손바닥으로 몸무게를 지탱하면서 몸을 우물 밖으로 빼내라. 이때 발로 벽을 밀면서 몸을 빼내라.

통로가 넓은 우물 빠져 나오기

우물통로가 너무 넓어 굴뚝 오르기 기술을 사용할 수 없을 경우에는 “날개 펼친 독수리 자세”나 “쥬 펼침” 기술을 이용하라. 그러나 만약 맞은편 벽을 손으로 만질 수 있을 만큼 통로가 좁으면 손을 사용하라.

1. 오른 손과 발을 한쪽 벽에 대고 왼손과 발을 반대쪽 벽에 대라.
손의 위치는 어깨보다 낮아야 되고 손가락은 아래를 향해야 한다.
2. 다리는 가위자세(한 쪽다리를 다른 쪽 다리보다 약간 높게)를 취해 발에 힘을 주고 몸을 약간 오른쪽으로 틀어라.
3. 손으로 벽을 밀어 몸무게를 지탱하라.
4. 한쪽 발을 빠르게 몇 cm정도 올린 다음 나머지 발도 똑같이 하라.
5. 우물 입구에 다다라서 무언가를 단단히 움켜질 수 있을 때까지 위에 나온 방법을 반복하라.
잡을만한 것이 없다면 상체가 우물 밖으로 나올 때까지 계속해서 위의 방법을 사용하라. 상체가 우물 밖으로 나오면 몸을 앞으로 숙이고 우물에서 빠져 나오라.

지뢰밭을 무사히 통과하려면

1. 발을 주시하라.
2. 그대로 멈춰라. 더 이상 앞으로 나아가지 마라.
3. 긴 못, 기폭 장치, 전선, 튀어 나온 곳 또는 땅의 변색을 주의하라.
4. 긴 못, 기폭 장치, 전선, 튀어 나온 곳 또는 변색된 땅을 피하고 왔던 발자국을 따라 천천히 뒷걸음질 쳐라.

몸을 돌려선 안 된다. 뒤로 걸어라.

5. 안전하다고 확신할 수 있을 때 멈춰라.

지뢰밭을 식별하고 피하는 방법

지뢰밭을 피하는 가장 간단한 방법은 예전에 전쟁이 일어났던 지역을 피하는 것이다. 만약 여러분이 이런 지역에 있다면 아래와 같은 방법을 참고하라.

-지역 주민들에게 물어보라.

폭발물제거(EOD) 전문가, 그 지역 여성과 어린 아이들 (순서대로)은 지뢰밭과 위험지역이 어디에 있는지 알아내는데 좋은 정보를 준다.

-동물들을 관찰하라.

동물들은 실제로 지뢰를 찾는데 유용하다. 들판에 사지가 절단된 동물 시체가 널려 있으면 그 곳은 지뢰밭일 가능성이 높다.

-지역 주민들의 행동을 주시하라.

길이 정상적으로 보이지만 주민들이 그 길을 피한다면 대개 그 길에는 지뢰가 묻혀 있을 것이다. 주민들이 피하는 길을 관찰하고 여러분도 그 길을 피해야 한다. 지뢰가 있다고 의심되는 지역을 혼자서 가는 것은 금물이다.

-어지럽게 흐트러진 흙을 찾아라.

흙이 옮겨져 있거나 들판에 있는 흙의 색깔과 다르다면 지뢰가 급하게 묻혔을 가능성이 있다.

-길을 가로지르는 전선을 찾아라.

뗏의 철사가 길을 가로지르면 지뢰나 다른 폭발물이 설치 돼 있다는 것을 의미한다.

-길 부근에서 최근에 파괴된 차를 찾아라.

지뢰가 최근에 폭발했다면 불타거나 연기가 나는 차나 분화구가 있을 수도 있다. 지뢰 하나가 터졌다고 해서 길이 안전할 것이라고 생각해서는 안 된다.

-덤불이나 잡초로 우겨진 길을 피하라.

이런 길에는 지뢰경고 표지판이 잘 보이지 않고 혼자서 길 찾기가 어려울 것이다.

*** 주의 ***

-많은 지뢰들은 영원히 작동되는 상태로 땅속에 묻혀있다. 지뢰가 많은 지역으로 길을 나설 때에는 반드시 안내원의 도움을 요청해야 한다.

-지뢰에는 4가지 기본 종류가 있다

올가미 철사 지뢰 (trip-wire mine) - 기폭장치와 연결된 철사를 건드리면 지뢰가 터진다.

압력 지뢰 (direct-pressure mine) - 압력에 민감한 감지 패드를 밟으면 지뢰가 터진다.

타이머 지뢰 - 타이머 장치는 전기 시계나 디지털 전자시계, 방울방울 떨어지거나 혼합된 화학물질 또는 단순한 기계적 타이머 일 수도 있다. 맞춰진 시간에 지뢰가 터진다.

원격 제어 지뢰 - 원격 제어 지뢰는 철사를 통해 전달된 전기로 터질 수 있고, 라디오 신호 또는 열이나 소리 감지기를 통해 터지기도 한다.

역조에서 살아남기

역조(逆潮) 또는 이안류(離岸流)는 길고 폭이 좁은 해류로서 어떤 물건이라도 바다 쪽으로 급격하게 휩쓸어 가버린다. 역조는 위험하지만 비교적 쉽게 벗어날 수 있다.

1. 역조에 저항하지 마라.

역조로 인한 사망은 익사 때문이지 역조 그 자체 때문은 아니다. 사람들은 종종 역조와 힘들게 싸우면서 체력이 다 소모되어 해안가로 돌아올 힘이 없어지게 된다.

2. 해류를 거슬러 해안 쪽으로 수영을 시도 하지 마라.

역조와의 싸움은 여러분의 패배로 끝날 것이다.

3. 해안과 평행으로 수영해서 역조를 넘어라.

역조의 길이는 보통 30m이하여서 역조 범위 밖으로 수영해 나가는 것은 그다지 어렵지 않다.

4. 수영을 해서 역조를 벗어날 수 없다면 몸을 물위에 띄우고 역조를 벗어날 수 있을 때까지 표류하라.

보통 역조는 해안으로부터 45~85m 떨어진 곳에서 수그러든다.

5. 역조가 수그러들면 해안가와 평행으로 수영하면서 해안으로 돌아오라.

* 주의 *

-강풍이 불 때 역조가 더 자주 일어난다.

-연안쇄파[해안 가까이에서 부서지는 파랑]²⁾ 지역에서 흙탕물이나 모래와

쓰레기가 바다로 휩쓸려가고 있다면 역조가 일고 있다는 신호이다. 연안쇄파 지역에서 파도의 높이가 낮고 해안가와 직각을 이루는 물이 움푹 들어가 있다면 역조에 주의하라.

얼음이 깨져 물에 빠졌을 때 살아남으려면

1. 침착하게 호흡하라.

물속에 빠질 때 충격은 크겠지만 침착해야 한다.

2. 걸어왔던 방향으로 몸을 돌려라.

대개 여러분들은 얼음이 가장 튼튼한 곳에서 빠진 곳으로 왔을 것이다.

3. 팔꿈치를 얼음구멍 가장자리 위에 올려놓고 상체를 끌어올려라.

아직은 완전히 빠져 나오지 마라. 옷에서 가능한 한 많은 양의 물이 빠져 나오게 얼마간 이 자세를 유지하라.

4. 얼음 위에 팔을 가급적 많이 뻗어라.

차 열쇠나 머리 빗 또는 다른 도구로 얼음에 구멍을 파서 고정 시킨 후 이것을 의지해 몸을 끌어당겨라.

5. 수영을 하는 것처럼 발차기하면서 몸을 물에서 끌어 올려라.

6. 일단 얼음 위로 빠져 나왔다면 일어서지 마라.

옆드린 상태에서 구멍과 멀어지도록 몸을 굴려라. 이렇게 하면 몸무게가 분산되어 또다시 얼음이 깨지는 위험은 낮아진다.

2) 역자주- 풍랑이 연안에 접근하여 수심이 파장의 반 이하인 얕은 곳으로 오면, 밑바닥의 영향을 받아 파고, 주기, 파장 등에 변화가 일어나며 이른바 연안쇄파(沿岸碎波)가 된다.

차가운 물속에서 살아남으려면

1. 단거리가 아니라면 수영을 하지 마라.

수영 실력이 좋은 사람이라도 10℃ 온도의 물속에서 45.m거리를 수영하게 되면 생존율은 50%에 불과하다. 육지에서 멀지 않거나 배 또는 물 위에 떠있는 물체가 가까이에 있을 경우에만 수영을 하라. (물이 차갑기 때문에 체온이 급격히 낮아진다. 찬 물은 같은 기온의 바람보다 체온을 25배 더 빨리 낮춘다. 수온이 21℃이하 인 경우 저체온증에 걸릴 위험이 있다).

2. 혼자이고 구명조끼를 입고 있다면 체온유지자세(Heat Escape Lessening Posture)를 취하라.

발목을 교차시키고 무릎을 가슴으로 끌어당긴 다음 팔은 가슴 위쪽으로 교차시켜라. 손은 가슴 위쪽이나 목에 대고 있어야 체온을 더 잘 유지할 수 있다. 옷을 벗지 마라. 옷의 무게 때문에 가라앉지는 않을 것이며 잠수복처럼 피부와 맞닿는 물의 온도를 따뜻하게 유지시켜줄 것이다. 이 자세로 체온 손실을 50%가량 줄일 수 있다.

3. 두 명 이상이 물속에 있고 모두 구명조끼를 입은 상태라면 한곳에 모여라.

둘 내지 네 명이 서로 껴안고 가슴이 맞닿은 상태가 되어야 한다. 몸집이 작은 사람들은 큰 사람 사이에 끼도 된다. 이렇게 자세를 만들면 서로 체온을 나눌 수 있고, 구조대는 개인 보다 이런 그룹을 더 쉽게 찾을 수 있다.

4. 움직임 최소화 하라.

심장박동이 빨라지면 체온이 더 빨리 떨어진다. 평상시처럼 호흡하라.

5. 구조된 후에도 저체온증 증상이 있는지 살펴라.

발음이 분명치 않거나 몸을 떨지 않으면 체온이 심각하게 떨어져 있다는

증거이다. 즉시 체온을 회복시켜야 한다.

구명조끼가 없는 경우

1. 무엇이든 물 위에 떠있는 물건을 잡아라.

물위에 떠다니는 나무나 아이스박스, 그리고 공기가 채워진 비닐봉지 같은 물건들은 튜브 역할을 할 수 있다.

2. 물 위에 떠있는 물건이 없다면 배영자세로 물위에 떠 있거나 서서 천천히 헤엄을 쳐라. 아니면 위의 2번에 언급된 체온유지자세(HELP)를 취하라.

3. 배영자세로 물위에 뜰 수 없거나 서서 헤엄을 칠 수 없는 경우에는 외투나 셔츠의 제일 윗 단추를 채우고 공기와 물을 옷 밑으로 들어가게 하라.

공기를 옷 밑으로 들어가게 하면 물위로 더 쉽게 뜰 수 있지만 몸의 움직임이 많아져 체온손실이 더 많아진다.

저체온증 치료법과 체온회복하기

1. 미지근한 물속에 (40℃~43℃) 몸을 천천히 녹여라. 손과 발은 물에 담그지 마라.

저체온증인 경우 차가운 피가 손과 발에 모인다. 손발이 몸과 동시에 따뜻해지면 혈관이 팽창되어 차가운 피가 빠르게 심장으로 흘러 들어가 심실세동이나³⁾ 심장마비를 일으킬 수 있다.

2. 손발을 마사지 하지 말라.

3. 따뜻한 물이 없다면 가까운 대피소를 찾아라.

대피소 안에서 모닥불을 피워라. 얼음 동굴 속에서 모닥불을 피워도 얼음은 많

3) 역자주- 심실세동(부정맥): 심심 여러 부위가 계통 없이 수축 확장하여 심박출량(사람의 심실에서 1분 동안 박출하는 혈액의 양)이 없는 상태; 아주 위험한 상태이며 3~5분 내에 치명적인 뇌 손상 초래

이 녹지 않을 것이다.

4. 환자에게 설탕물, 사탕, 차, 포도당 알약, 또는 열량이 높고 따뜻한 음식을 주어서 원기를 회복시켜라.

*** 주의 ***

-당신 혼자서 저체온증 환자의 몸에 직접 당신의 몸을 갖다 대어서 체온을 회복시키려 한다면 여러분들 또한 체온손실로 인해 저체온증에 빠질 수 있다. 가급적이면 2명이 함께 해야 한다. 두 개의 침낭을 연결해서 크게 만들어 환자를 사이에 두고 침낭 안으로 들어가라. 환자가 의식을 잃지 않도록 계속 말을 걸어라.

폭포에서 떨어질 때 살아남으려면

1. 뛰어내리기 직전에 크게 심호흡을 하라.

아마도 떨어지는 동안 몸을 마음대로 다루지 못할 것이며 수심이 깊을 수도 있다.

2. 발 먼저 뛰어내려라.

폭포에서 뛰어내릴 때 가장 큰 위험은 머리가 물속에 있는 물체와 충돌하여 의식을 잃는 것이다. 발 먼저 뛰어내린다 할지라도 팔다리가 부러질 위험이 있다. 발을 붙이고 수직으로 뛰어내려라.

3. 가능한 한 폭포 끝으로부터 멀리 뛰어라.

폭포 아래쪽에 있는 바위들과 부딪치지는 않을 것이다.

4. 팔로 머리를 감싸서 보호하라.

- 5. 물속으로 떨어지자마자 수영을 시작하라. 수면으로 떠오르기 전부터 수영을 시작해야 한다.**

물속으로 떨어지는 순간부터 수영을 시작하면 하강속도가 줄어든 것이다.

- 6. 하류 쪽으로 수영하라.**

폭포 뒤나 물속에 있는 바위 밑에 갇히는 것을 피하는 것이 중요하다.

화산폭발에서 살아남으려면

- 1. 떨어지는 돌이나 나무 그리고 잔해들을 조심하라.**

떨어지는 잔해 속에 갇히게 되면 몸을 웅크리고 머리를 팔로 감싸라. 시냇가 부근에 갇혔을 때는 이류(泥流)(mudflow)를 조심하라. (많은 양의 눈이나 얼음이 갑자기 녹을 때 돌, 흙 그리고 다른 잔해를 휩쓸고 내려오는 흙탕물을 이류라고 함). 이류가 흘러내리는 소리를 듣게 되면 높은 지대로 이동하라.

- 2. 용암이 흘러내리는 길목에 있다면 수단과 방법을 가리지 말고 거기서 빠져 나와야 한다.**

여러분들이 용암보다 빠를 수는 없기 때문에 내리막길에서 용암과의 속도 경쟁은 금물이다. 근처에 계곡이나 저지대가 있다면 용암이 방향을 바꿔 그쪽으로 흘러갈 수 있다. 안전한 쪽으로 피신하라.

- 3. 가급적 빨리 건물 안으로 들어가라.**

이미 건물 안에 있다면 높은 층으로 이동하라. 문이나 창문을 전부 닫고 시간적 여유가 있으면 자동차와 기계류도 건물 안으로 이동시켜라.

- 4. 땅바닥에 앉거나 눕지 마라.**

화산폭발에서 나오는 가스에 중독될 수 있다. 가장 위험한 가스는 이산화탄소이며 냄새가 없고 공기보다 무거워서 바닥에 가라앉아 있다.

5. 당국이 대피명령을 내릴 때에만 그 지역을 벗어나라.

대피할 때 자동차는 가장 좋은 생존 수단일 수도 있겠지만 그것도 흘러내리는 용암보다는 빠르지 않다. 경우에 따라서 용암은 시속 160~322 km의 속도로 흘러내린다. 화산재는 자동차의 라디에이터와 엔진을 막히게 하므로 자동차는 그 지역을 빠져나올 때에만 이용하라.

* 주의 *

화산 폭발은 진흙 사태, 지진, 해일, 그리고 위험한 산성비를 포함한 여러 가지 피해를 연속적으로 유발할 수 있다. 화산지역에 머무를 계획이 있다면 아래와 같은 준비물을 항상 챙겨라.

- 손전등과 여분의 건전지
- 구급상자
- 긴급식량과 식수
- 수동식 깡통따개
- 필수 의약품
- 먼지가림용 가면
- 튼튼한 신발
- 보호안경
- 휴대용 산소탱크

제 5 장

식량과 피난처

고층호텔화재에서 살아남으려면

항상 호텔화재 경보기에 귀를 기울이고 호텔의 화재 대피지시를 따라 탈출하라. 화재가 가까운 곳에서 발생했다면 아래와 같은 절차를 따르라.

1. 호텔방 문의 손잡이를 손등으로 만져보아라.

손잡이가 뜨거우면 2번과 5번을 실행하라. 손잡이가 뜨겁지 않다면 순서대로 실행하라.

2. 욕조를 찬물로 반 정도 채워라.

수건, 걸레, 침대 시트와 이불을 물에 담그라. 물이 나오지 않는다면 변기 탱크 속에 있는 물을 사용하라. 젖은 세면용 수건으로 입과 코를 막고 젖은 시트나 수건으로 머리를 감싸라.

3. 문을 열어라.

4. 복도가 연기로 가득 차 있다면 몸을 최대한 낮춰라 (땅에서 30 ~ 60cm 정도).

비상구 쪽으로 향하라. 절대로 엘리베이터를 이용해선 안 된다.

5. 문이나 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말라.

문의 아래 틈 사이에 젖은 수건을 끼어 넣으면 연기가 들어오는 것을 막을 수

있다.

6. 호텔 프런트나 다른 방에 전화를 걸어 다른 층의 상황을 파악하라.

7. 연기를 방 안으로 들어오게 할 수도 있는 선풍기나 에어컨을 끄고 창문을 약간 열어라.

화재가 바로 밑층에서 발생했다면 창문을 통해서도 연기가 들어 올 수 있기 때문에 창문은 약간만 열어라. 바로 밑에 층에서 화재가 발생하지 않았다면 창문을 1/3 또는 반 정도 열어라.

8. 젖은 수건과 침대 시트를 이용하여 창문가에서 텐트를 만들어라.

연기가 방 안으로 들어오고 있으면 텐트를 만들지 말라. 수건이나 시트 한쪽을 창가의 맨 위 틈으로 밀어 넣고 다른 한쪽을 머리 뒤쪽으로 내려오도록 하면 연기로부터 몸을 보호할 수 있고 바깥 공기를 들이마실 수 있다. 젖은 수건들이 공기를 식혀주게 되므로 숨을 쉬기가 더 쉬울 것이다.

4. 하얀 수건이나 손전등으로 구조대에게 신호를 보내라.

구조될 때까지 기다려라.

5. 방 안에 있는 공기가 점점 탁해져서 숨을 쉬기가 힘들어 졌는데도

구조대가 오지 않았다면 벽을 뚫고 옆방으로 가라.

벽을 뚫으려면 붙박이 옷장과 붙은 벽이 가장 좋다. 옷장 안의 바닥에 앉아 벽을 손으로 두드려 보아라. 속이 빈 소리가 나면 (못은 보통 40cm 간격으로 벽에 박혀 있음) 그 곳을 양 발로 차서 건식 벽체(회반죽을 쓰지 않은 벽) 양쪽 벽을 뚫을 수 있다. 이 구멍을 환기구멍으로 이용해 버틸 수 있고 필요하다면 구멍을 더 크게 만들어서 옆방으로 빠져나갈 수도 있다.

6. 벽을 뚫을 수 없으면 창문가로 가서 호텔 바깥을 살펴라.

방마다 발코니들이 서로 가까이 붙어 있으면 같은 층 옆 발코니로 이동할 수

도 있다. 옆방에 발코니가 없다면 침대 시트들을 서로 묶어서 바로 밑에 층 발코니로 내려갈 수 있다. 침대 시트를 묶을 때 움매듭(square knot)을 한 후 (신발 끈을 매는 방법, 2번 맴) 한 층만 내려가라. 이 방법은 최후의 수단으로써 직접적인 위험을 피하거나 구조대원이 밑에서 기다리고 있을 때에만 사용하라.

*** 주의 ***

-소방차 사다리들은 보통 7층까지만 올라간다. 따라서 7층 밑에 있는 방을 예약하는 것이 더 안전할 수도 있다.

-소방차 사다리들은 수영장이나 안마당 쪽을 향해 있는 방들로 접근할 수 없다. 그 방들이 7층 밑에 있어도 접근이 불가능하다. 도로를 향해있는 방을 예약하는 것이 좋다.

-체크인할 때 연기 탐지기와 천장에 화재 스프링클러 장치가 있는지 확인 하라.

-여러분의 방과 가장 가까운 비상구 사이에 방이 몇 개 있는지를 확인해 두어라. 연기가 자욱해 앞을 볼 수 없을 때 더 쉽게 비상구를 찾을 수 있다.

-방 열쇠는 불을 켜지 않고서도 쉽게 찾을 수 있는 곳에 두어라.

-2층 높이 이상에서 뛰어내리면 사망할 위험이 높기 때문에 뛰어내는 것은 금물이다.

무인도에서 물 찾기

1. 그릇이나 용기에다 빗물을 받아라.

그릇이나 접시, 또는 헬멧이 효과적이다. 구멍보트와 방수가 되는 옷으로도 빗

물을 받을 수 있다. 아주 건조한 환경에서는 밤사이 물건표면에 수분이 응축될 수도 있기 때문에 방수포나 다른 천을 그릇 모양으로 만들어서 물을 모을 수도 있다.

2. 이슬을 모아라.

천이나 부드러운 풀을 발목에 매고 해가 뜰 때 잔디밭이나 풀밭 걸어라. 이슬은 천이나 부드러운 풀에 모이게 되며 이것을 나중에 용기에다 짜낼 수도 있다.

3. 산으로 향하라.

섬 연안에 아무것도 없는 것처럼 보여도 섬 내부에는 식물들이 자라고 있으며 산이 있을 수도 있다. 식물이 자라고 있다면 근처에 시냇물이나 개천이 있다는 암시이다. 식물이 자라고 있는 길을 따라가면 물을 찾을 수 있다. 물을 찾을 확신이 없다면 먼 곳까지 많은 에너지를 낭비하면서 돌아다니지 말라 (무성하게 자라는 녹색 식물이 가까운 곳에서 발견되지 않으면 멀리 가지 말 것).

4. 물고기를 잡아라.

생선 눈 부위와 등뼈에도 (상어 등뼈 제외) 마실 수 있는 액체가 있다. 생선의 눈을 빨아서 그 액체를 들여 마시고 물고기 등뼈를 돌로 갈라 그 안에 있는 액체를 마셔라. 생선살에도 마실 수 있는 수분이 있지만 살에 단백질이 많아서 소화시킬 때 더 많은 물이 필요하게 되므로 날 생선을 방수포나 옷으로 짜서 수분을 짜내는 편이 낫다.

5. 새의 배설물을 찾아라.

건조한 기후에서는 돌의 갈라진 틈 주위에 새의 배설물이 있을 경우 그곳에는 물이 있을 확률이 높다 (새들은 종종 물이 있는 바위틈에 모여듬). 천을 바위 틈 새 안으로 밀어 넣어 적신 후 용기 안에다 짜 넣거나 직접 입 속에다 짜 넣어라.

6. 바나나 나무 또는 플렌테인(바나나의 일종) 나무를 찾아라.

그루터기가 30cm 정도의 높이가 되게끔 해서 나무를 베어라. 그루터기 중앙을

그릇모양으로 파내라. 뿌리는 약 4일에 걸쳐 그루터기 중앙을 물로 채울 것이다. 처음 세 번째까지 채워지는 물은 쓰지만 그 후로는 쓴맛이 약해 질 것이다. 그루터기를 덮어서 곤충들이 물 안으로 들어오는 것을 막아라.

* 주의 *

-일반적으로 바닷물을 마시는 것은 위험하다. 염분 농도가 높아서 신장 기능에 이상을 가져올 수 있다. 게다가 바닷물 1리터 속에 들어있는 염분을 배출하기 위해서는 체액 2리터가 필요하다. 마지막 수단으로 하루에 0.95 리터 이하의 염수를 마실 수 있다. 건강에 좋지 않지만 생명을 유지 시킬 수는 있다.

-용기에 받은 빗물을 마시는 것은 비교적 안전하지만 용기가 깨끗해야 하고 그 상태로 물을 오래 보관해서는 안 된다. 고인 물에서 박테리아 발생할 수 있기 때문이다.

물을 정화하려면

들판의 물을 정화해서 안전하게 마시는 방법에는 네 가지 (여과하기, 화학처리하기, 끓이기, 증류하기)가 있다.

여과하기

들판에 있는 모든 종류의 물(산속의 시냇물, 샘물, 강물, 호숫물 또는 연못 물)을 여과하라.

1. 필터를 찾아내거나 만들어라.

커피 필터, 냅킨, 일반 카피 용지 또는 옷감 등도 필터로 사용될 수 있다 (좀 촘촘하게 짜여진 옷감일수록 더 좋다). 여러분 스스로도 또한 효과적인 필터를 만들 수 있다. 양말 속에 맨 먼저 잘게 부순 숯가루를 넣고 그 위에 돌가루와 모래

를 차례대로 넣어 층을 만들어라.

2. 필터에 물을 부어라.

이를 여러 번 반복해서 불순물을 제거하라.

* 주의 *

-여과는 단지 물속에 있는 약간의 불순물만을 제거할 것이다. 여과만으로는 박테리아나 다른 미생물을 제거 할 수는 없다. 가장 좋은 방법은 먼저 물을 여과 하고 나서 화학적으로 처리를 하거나 끓이는 것이다.

화학적으로 처리하기

1. 물 1리터당(1쿼트= 0.946 리터) 가정용 표백제 두 방울을 떨어뜨린다.

만약 물이 너무 차갑거나 혼탁하다면 표백제 세 방울을 떨어뜨려라. 아니면 물 1리터당 요오드 알약 하나 나 약국에서 파는 요오드용액(2% 농도) 다섯 방울을 떨어뜨려라.

2. 표백제나 요오드가 물과 잘 혼합되게 섞은 다음 적어도 한 시간 정도 기다려라.

표백제나 요오드 같은 화학품은 물속의 미생물을 제거 할 것이다. 더 오래 기다릴수록 물은 더 깨끗해 질 것이다. 그렇게 하여 하룻밤 동안 그대로 두는 것이 가장 안전한 방법이다.

증류하기

태양증류기는 태양열을 이용해 땅 속에 스며든 물을 증발 시키고 난 후 깔때기 모양의 좁은 통로를 통과시켜서 용기에 모아 마실 수 있는 물을 만들어 낸다. 태양증류기를 만드는 방법은 다음과 같다.

1. 용기가 충분히 들어갈 수 있게 땅에 30cm 정도 깊이의 구덩이를 파라.

2. 구덩이 중앙에 깨끗한 용기를 넣어라.

3. 비닐로 구덩이를 가려라.

방수포나 잘라낸 쓰레기봉투 한쪽면도 덮개로 이용할 수 있다.

4. 비닐 끝부분에 막대기나 돌을 얹어놓아라. 그러면 끝부분이 땅과 밀착되어서 공기가 빠져나갈 수 없다.

5. 방수포 중앙에 0.6cm 에서 1.3cm 정도의 구멍을 뚫은 후 구멍 옆에 작은 돌을 얹으면 방수포가 깔때기 모양이 된다.

방수포의 구멍이 용기꼭대기에 닿지 않고 공중에 떠 있게 해야 한다.

6. 기다려라.

태양열이 땅속에 스며든 물을 증발시켜서 비닐 위에 수분으로 응축 되면 용기 안으로 떨어질 것이다. 태양증류기는 많은 양의 수분을 만들 수 없지만 (한 컵 이하), 이물은 즉시 마셔도 될 만큼 안전하다. 이 과정은 땅속에 스며든 물의 양이나 태양열세기에 따라 서너 시간내지는 하루가 꼬박 걸릴 수 있다.

끓이기

물은 적어도 1분 이상 끓이고 해발300m 당 추가로 1분을 더 끓여야 한다. 만약 연료가 충분하다면, 마시기 전에 10분 정도 끓여라. 물을 더 오래 끓일수록 더 많은 미생물이 제거될 것이다. 그러나 10분 이상을 끓인다 해도 더 이상의 정화작용은 일어나지 않는다. 물이 식은 후 마셔라.

눈 속에 피난처를 만들려면

눈 참호 만들기

1. 입구가 부는 바람과 90도의 각도를 이루는 참호를 만들어라.

충분히 넓고 긴 공간을 찾을 필요가 있다. 그 공간은 여러분이 누웠을 때 몸보다 조금 더 큰 공간이 이어야 한다. 단지 체온을 유지할 수 있는 최소한 깊이의 참호이면 된다.

2. 머리가 향하는 입구는 구비될 수 있는 장비로 더 넓고 평평하게 파라.

프라이팬이나 길고 납작한 나뭇가지 등이 참호를 파는데 효과적이다.

3. 나뭇가지를 쌓아 올려 참호위쪽을 덮고 그 위를 방수포나 비닐, 또는 다른 이용할 수 있는 장비를 이용해 덮은 후 다시 눈으로 얇게 덮는다.

배낭이나 큰 눈덩이로 "문"을 만들 수 있으며, 환기를 시켜주면서 참호 안의 열기가 빠져나가는 것을 막을 수 있는 물건 등으로도 문 역할을 하도록 만들 수 있다.

눈 동굴 만들기

1. 산비탈에 크게 쌓인 눈 더미를 찾아라.

입구가 부는 바람과 90도의 각도를 이루는 동굴을 만들어라.

2. 천장을 약간 높게 해서 작은 터널을 파라 (경사면 뒤쪽을 향해).

누웠을 때 동굴안쪽 부분과 천장, 끝부분이 몸에 닿지 않도록 충분한 크기의 동굴을 파라.

3. 동굴천장을 약간 돔(dome-shaped) 모양으로 만들어라.

천장이 평평하면 힘이 약해 동굴을 다 파기도 전에 대부분의 경우 무너지고 만다. 천장의 두께는 최소한 30cm이상은 되어야 한다. 만약 청록색 빛을 보게

된다면(천장을 통과한 햇빛) 천장이 매우 얇다는 증거이다.

4. 천장에 작은 환기구멍을 뚫어라.

환기구멍을 통해 신선한 공기가 동굴 안으로 들어오게 될 것이고 양초를 켜면 이 구멍을 통해 필요한 산소도 공급될 것이다. 양초보다 더 많은 열을 내는 물건은 사용하지 마라. 과도한 열기는 천장을 녹여 흘러내리게 한다.

퀸지(Quin-Zhee) 만들기

눈이 깊게 쌓여있지 않고 시간과 에너지가 충분하다면 퀸지를 지어라. 퀸지는 눈 집으로서 아사바스칸 인디언(에스키모의 한 부족)에 의해 개발되었다. 이들은 주로 캐나다와 알래스카 등지에 거주했었다.

1. 눈을 꼭꼭 눌러가면서 크게 쌓아 올려라.

눈 더미 안을 파낼 때 편안하게 앉거나 누울 수 있는 충분한 공간이 필요하다.

2. 눈이 굳어질 때까지 한 시간 정도 기다린다.

3. 눈을 파내고 눈 동굴을 만들어라.

* 주의 *

-눈 집보다 바람직한 대안은 인간이 만든 건축물이나 차량이다. 만약 둘 다 이용할 수 없다면 체온의 손실을 막을 수 있는 다른 무언가를 찾아라. 동굴이나 쓰러진 목재, 또는 튀어나온 바위 등도 악천후로부터 여러분을 보호할 수 있다.

-만약 눈 집을 지을 때 몸이 젖어버리거나 다 짓고 나서라도 젖어버린다면 아예 짓지 마라! 단지 한 사람이 들어갈 수 있는 눈 집을 만들려고 해도 상당한 양의 눈이 필요하므로 이 일은 쉬운 일이 아니다. 일하는 중에 피부나 옷이 눈과 접촉하게 되면 체온손실이 심각해진다.

- 쌓인 지 오래된 눈은 굳어져 있어서 더 쉽게 눈 집을 지을 수 있다.
- 눈은 뛰어난 단열재이며 방음재이다. 눈 집 속에서는 구조대나 비행기 소리를 듣지 못할 확률이 높기 때문에 눈 집 밖에 구조대가 쉽게 볼 수 있는 표시를 하라. (방수포에 나뭇가지로 "도와 주세요" 또는 "SOS"등이라고 씌)
- 눈 집 속에서 몸이 땅이나 눈에 닿지 않도록 해야 한다. 소나무 가지 또는 그와 비슷한 부드러운 것을 사용해서 층층이 쌓아라. 몸으로 누르기 때문에 25cm나 그 이상의 높이로 쌓아야 한다.
- 섶터 내부는 체온과 입김 때문에 온기를 유지할 수 있어서 어느 정도 편안한 느낌이 들 것이다.

쓰나미로부터 살아남으려면

쓰나미 (일본어로 "항구과도"를 뜻함)는 지진, 해저 화산폭발, 또는 산사태와 같은 지각변동에 의해 일어나며 산더미 같이 거대하고 연속적으로 이동하는 파도가 해안가를 덮치는 것을 말한다. 쓰나미는 해안가로부터 수백 또는 수천 킬로미터 떨어진 곳에서 발생할 수 있다. 알려진 바에 의하면 쓰나미의 높이는 15m에서 30m까지 이르는 것도 있다. (쓰나미는 종종 해일이라고 잘못 불러 지지만 쓰나미는 해일과 다르다. 쓰나미는 조수의 원인이 되는 중력과는 관계가 없다. 해일은 중력에 의해 발생하므로 쓰나미는 해일이 아님)

1. 만약 여러분이 바다 가까이에 있다면 쓰나미가 접근하고 있다는 경고신호를 숙지하고 있어야 한다.

- 해수면의 상승 또는 하락
- 땅이 흔들거림

-시끄럽게 계속되는 고함소리

2. 만약 작은 항구에서 배를 타고 있고 쓰나미 접근경고신호가 충분히 감지된다면 신속히 움직여라.

첫 번째 방법은 배를 선착장에 대고 높은 지대로 대피 하는 것이다. 두 번째 방법은 해안가로부터 멀리 떨어진 수심이 깊은 바다로 나가는 것이다. 배가 해안가와 가까이 있으면 쓰나미에 휩쓸려 선착장이나 육지에 내동댕이쳐질 수도 있다. 쓰나미가 깊은 바다에서 수심이 얇은 해안가로 밀려올 때 피해가 발생한다. 쓰나미가 수심이 얇은 곳에서는 서로 막혀서 크기가 커지기 때문이다. 심해에서는 종종 쓰나미가 감지조차 되지 않는다.

3. 만약 육지에 있다면 즉시 높은 지대를 찾아라.

사람이 달리는 것보다 쓰나미가 훨씬 더 빠를 수 있다. 가능한 한 빨리 해안가를 벗어나라.

4. 만약 해안가에 위치한 고층 호텔 또는 아파트 건물 안에 있고 해안가로부터 멀리 떨어진 고지대로 이동할 시간이 없다면 건물의 높은 층으로 이동하라. 고층빌딩의 높은 층은 안전한 피난처가 될 수 있다.

*** 주의 ***

- 쓰나미의 첫 번째 파도는 가장 높은 파도가 아닐 수도 있다.
- 쓰나미는 바다로 흘러 들어가는 강이나 시내를 거슬러 올라 갈 수도 있다.
- 쓰나미로 인해 내륙지방 300m까지, 혹은 그 이상까지 홍수피해를 입을 수 있다. 거대한 공간이 물과 쓰나미가 쓸고 온 잔해로 뒤덮일 것이다.

모래폭풍에서 살아남으려면

1. 큰 손수건이나 다른 천을 물에 적신 후 코와 입을 막는다.

2. 소량의 바셀린을 콧구멍 안쪽에 바른다.

이 바셀린은 코 점막이 건조해지는 것을 막는데 도움이 될 것이다.

3. 일행전원은 함께 모여 있어야 한다.

모래폭풍이 부는 동안 서로 팔짱을 끼거나 줄을 사용해서 그룹에서 이탈 되는 것을 막아야 하고 일행 중 누가 다치거나 움직일 수 없게 될 수 있기 때문에 계속 신경을 써야 한다.

4. 만약 운전을 하고 있다면 도로를 벗어나고 갓길에서 가능한 멀리 떨어지라.

차의 라이트를 끄고 비상브레이크를 당겨라. 미등이 켜지는지를 확인하라. 뒤쪽에서 접근하는 차량은 부주의하게 도로를 빠져 나와서 이미 갓길에 주차된 차량과 충돌을 할 수도 있다. 미등이 켜져 있어야 이런 위험을 막을 수 있다.

5. 고지대로 이동하라.

모래가루는 바람에 의해 튕겨져서 땅 표면의 이곳저곳을 이동한다. 모래가루는 풀, 흙 또는 모래 위에서는 높게 튀어 오르지 못하므로 조금 밖에 높지 않다 하더라도 지형이 딱딱한 고지대로 이동하는 것이 바람직하다. 그러나 모래폭풍은 격렬한 천둥을 동반한 할 수 있고 이런 경우 번개가 칠 위험도 있다. 그래서 모래폭풍이 칠 때 천둥소리가 들리거나 번개가 보인다면 고지대로 이동하면 안 된다.

*** 주의 ***

언제라도 모래폭풍이 불어 닥칠 가능성이 있는 곳에 있다면 (기본적으로 모래와

바람이 많은 곳) 긴 바지를 입고, 양말과 신발을 꼭 신어라. 모래가 그렇게 높게 튀어 오르지 못하기 때문에 여러분의 발과 종아리부분의 피부는 상체보다도 더욱 모래에 의해 찰과상을 입어 "화상"을 입을 가능성이 높다.

낙숫대 없이 고기를 잡으려면

1. 낚시할 최상의 장소를 정하라.

물고기는 대부분 호수나 강 또는 시냇가의 가장자리에서 가까운 그늘진 곳에 모여 있다.

2. 대략 60cm정도 되는 끝이 두 갈래로 갈라진 어린 나뭇가지를 찾는다.

(갈라진 가지의 길이가 30cm정도는 되어야 함)

가지를 자르거나 부러뜨려라.

3. 갈라진 나뭇가지 양쪽 끝부분을 한데 묶어라.

양쪽 끝부분을 매듭을 맺으면 둥근 그물망의 골격이 된다.

4. 셔츠나 티셔츠를 벗어라.

5. 티셔츠의 목과 팔 구멍 부위 바로 밑에 매듭을 매라.

6. 나뭇가지를 셔츠 안으로 집어넣고 셔츠를 둥근 그물망 골격에 핀으로 단단히 고정 시키거나 매듭을 매라.

7. 물고기를 퍼 올려라.

다른 방법

큰 물고기를 날카롭게 만든 나뭇가지 창끝으로 찍어서 잡을 수도 있다. 이 방법은 물고기들이 물 표면에 올라오는 밤에 하는 것이 가장 효과적이다.

동물을 잡는 덫을 만들려면

발을 묶는 덫(Holding traps)

몸집이 작은 동물을 잡으려면 발을 묶는 덫을 사용하라. 이 덫은 동물을 생포 하거나 할 뿐 죽게 하지는 않는다.

1. 60cm 길이의 철사와 작은 나뭇가지를 준비하라.

만드시 철사여야 한다. 일반 끈이나 실은 동물들이 물어뜯을 수 있기 때문이다.

2. 나뭇가지 한쪽을 철사로 감아라.

엄지와 집게손가락으로 철사 양끝을 나뭇가지에 대고 나뭇가지를 돌려라. 나뭇가지를 돌리기 시작하면 철수가 서로 꼬이기 시작해서 나뭇가지를 둘러싸는 고리가 생길 것이다.

3. 철사를 돌렸던 나뭇가지를 부러뜨려서 제거하라.

나뭇가지를 빼면 철사 끝에 작은 고리가 생길 것이다.

4. 철사 반대쪽을 잡고 고리를 통과시켜라.

철사 반대쪽을 고리에 넣으면 고리 덫이 만들어진다. 잡힌 동물이 벗어나려고 힘을 쓰면 쓸수록 고리가 죄어든다. 고리의 지름은 약 13cm 정도가 되어야 한다.

5. 철사 반대쪽을 30cm 길이의 말뚝에 묶어라.

6. 덫을 동물들이 다니는 길이나 동물들이 사는 동굴 앞에 설치하라.

2개의 덫을 설치하면 동물을 잡을 확률이 그만큼 더 커진다. 덫 하나를 설치하고 바로 뒤에 또 다른 덫을 설치하라. 첫 번째 덫에 걸린 동물은 이리저리 날뛰다가 두 번째 덫에 걸릴 가능성이 높다.

7. 나뭇가지를 땅에 고정시켜라.

동물이 눈치 채지 못하는 곳에 말뚝을 박아라. 나중에 덫을 찾을 수 있도록 표시를 하라.

8. 덫은 하루에 한 두 번만 확인하라.

덫을 너무 자주 확인하면 동물들이 눈치 채서 덫을 피할 수도 있다. 동물이 집으로 돌아가는 길에 덫에 걸리게 되면 도망가려고 애를 쓰게 되고 그럴수록 철사가 더 죄어온다.

무거운 것을 떨어뜨려 짐승을 잡는 덫 (machine traps)

이 덫은 중력을 이용하며 방아쇠가 당겨지도록 만들어진 것이다. 가장 만들기 쉬운 덫은 함정(deadfall)을 만드는 것으로 동물이 덫에 걸리는 순간 무거운 돌이나 나무가 떨어져 동물이 움직일 수 없게 되거나 죽게 하는 것이다.

1. 동물들이 자주 다니는 길목을 찾아라.

2. 두께와 길이가 비슷하고 곧은 막대기 세 개와 크고 무거운 돌이나 통나무를 찾아라.

돌이나 통나무의 무게에 따라 이를 지탱할 막대기의 길이와 두께가 달라져야 하므로 스스로 잘 판단해야 한다.

3. 한 막대기 가운데 네모 모양의 구멍을 뚫어라.

막대기 끝을 납작한 일자 드라이버머리처럼 깎아라. 가늘고 납작하게 깎아야

한다. 이것은 덧을 지탱하는 중심막대가 될 것이다.

4. 다른 막대기 한 가운데 또 다시 네모 모양의 구멍을 뚫어라 [링컨로그처럼 이 막대기를 중심막대의 네모구멍에 끼어 맞출 것⁴⁾].

나무 한 가운데 네모모양의 구멍을 파낸 다음 한 쪽 끝에서부터 6~10cm 위치에 삼각형 모양으로 홈을 파내고 반대쪽을 날카롭게 깎아라. 이 나뭇가지는 미끼막대기가 될 것이다.

5. 마지막 막대기의 한 가운데 삼각 모양의 홈을 파라.

중심막대기 끝에 끼어 맞출 수 있게 마지막 막대기에 삼각형모양의 홈을 파라. 한 쪽은 일자 드라이버머리처럼 깎고 (이 쪽은 미끼막대기의 삼각형 홈에 끼어 맞출 것이다) 반대쪽을 납작하게 깎아라. 이 막대기는 돌이나 통나무를 고정시키는 고정막대기이다.

6. 중심을 지탱하는 막대기를 땅과 수직이 되게끔 박아라.

7. 고기나 음식을 미끼막대기 날카로운 쪽에 끼워 넣고 미끼 막대기를 중심 막대기의 네모난 구멍에 끼어 맞춰라. 미끼막대기는 땅과 평행해야 한다.

8. 미끼막대기와 중심막대기 위에 고정막대기를 올려놓고 미끼막대기와 45도 각도가 되는지 확인하라.

고정 막대기의 납작한 끝은 미끼 막대기 끝에 있는 삼각형 모양의 홈에 끼어 맞추고 중심막대기 위쪽 끝은 고정 막대기의 삼각형 모양의 홈에 끼워야 한다.

9. 돌이나 통나무를 고정막대기로 고정시켜라.

동물이 미끼를 물면 고정막대기가 빠져 돌이나 통나무가 동물 위로 떨어질 것이다.

4) 역자주: 링컨로그-- 블록과 비슷한 장난감으로서 통나무로 되어있다.

*** 주의 ***

-동물을 더 많이 잡으려면 여러 개의 덫이 필요하다. 되도록이면 8~10개 정도 설치하라.

-동물들이 사는 곳이나 자주 드나드는 곳, 즉 물가나 서식지 근처에 덫을 설치하라. 동물들을 관찰하여 오고 가는 패턴을 파악하라. 동물 배설물이 싸인 곳은 동물 등지나 서식지일 확률이 높다.

-하루에 한 두 번 덫을 확인하라. 죽은 동물들은 금방 썩거나 다른 동물의 먹이가 될 수 있다.

-덫을 놓을 장소에서 덫을 만들지 마라. 캠프에서 덫 재료를 준비하고 깎은 후 덫을 놓을 장소에 들고 가서 조립하라. 동물서식지에서 너무 많은 시간을 보내면 동물들이 겁을 먹고 도망갈 수도 있다. 사람냄새를 제거하기 위해 덫을 나뭇잎이나 나무껍질로 문질러라.

-동물들이 자주 다니는 길 중에서 폭이 좁은 길에 덫을 놓아라. 예를 들어 바위 사이나 양쪽에 풀이나 나무들이 우거져 있는 곳 등이다. 일반적으로 동물들은 주위에 피할 길이 없을 때에만 덫에 접근한다. 인간과 같이 동물들도 가장 쉬운 길을 택하는 성향이 있다.

-덫 옆에 있을 때는 조심하라. 동물을 잡기 위해 만든 덫은 사람을 다치게 할 수도 있으며 여러분이 생각하는 것 보다 더 큰 동물들을 잡을 수도 있다.

-덫에 걸린 동물에게 접근할 때는 정신을 바짝 차려야 한다. 동물이 죽지 않았다면 여러분을 공격할 수도 있다.

-덫을 놓은 지역을 떠날 때는 덫이나 덫 재료를 남겨놓고 떠나선 안 된다.

제 6 장

병과 상처로부터 살아남기

타란툴라 다루는 방법

(Tarantula-독거미일종, 이탈리아 남부 Taranto 지방산)

타란툴라는 대체로 공격적이지 않으며 치명적인 독을 가지고 있지 않다. 하지만 이 거미에게 물리면 사람에게 따라서 위험한 알레르기 반응을 일으킬 수 있으며 끔찍한 고통을 야기 시킬 수 있다. 따라서 타란툴라가 여러분 곁으로 가까이 다가오고 있다면 조심해야 한다.

1. 가까이 다가오는 타란툴라를 털어낼 수 있는 도구를 찾아라.

작은 나뭇가지나 신문이나 잡지 말은 것, 또는 장갑이 거미를 털어내는데 효과적이다. 대부분의 타란툴라는 겁이 많으며 나뭇가지로 찌르자마자 허둥대며 달아날 것이다. 맨손을 사용해 타란툴라를 쫓아버리는 것보다 도구를 사용하는 것이 안전하다.

2. 만약 타란툴라가 여러분의 몸에 붙어있고 털어낼 수가 없다면 조심스럽게 일어서서 천천히 앉았다 일어서라.

타란툴라는 몸에서 떨어지거나 겁을 먹어서 도망을 칠 것이다.

타란툴라에게 물렸다면

1. 당황하지 마라.

거의 대부분의 타란툴라는 한 번 물때 두 개의 침으로 사람을 무는데 첫 번째

침은 독이 없는 것이고 두 번째는 독이 있는 것이다. 아프리카에서는 테리노카일러스(Pterinochilus)와 헤테로스코드라(Heteroscodra)라는 학명의 아프리카 최대의 타란툴라(baboon spiders)를 조심해야 하며 남아시아에서는 포실로테라(Poecilothera)라는 학명의 장식 타란툴라(ornamental tarantulas)를 조심해야 한다. 이러한 종류의 거미들은 강력한 독을 지니고 있다.

2. 첫 번째 침의 상처는 다른 심각하지 않은 자상처럼 치료하라. 소독제로 상처부위를 소독하고 일회용 밴드를 붙여라.

3. 물린 상처부위를 주시하라.

몇몇 타란툴라 변종들이 문 자리는 독으로 인해 붓거나 벌겍게 달아오를 수 있고 통증이 두 시간에서 여섯 시간까지 지속될 수도 있다. 만약 이런 증상이 12시간 이상 지속되거나, 또는 다른 심각한 증상이 나타나면 응급처치를 받아야 한다. 불가피하게 운전을 해야 될 상황이 아니라면 운전을 하지 마라.

4. 항히스타민제로 과도하게 부은 상처를 치료하라.

비록 서서히 효과가 나타나지만 알레르기 반응은 항히스타민제로 진정시킬 수 있다. 만약 얼굴이 과도하게 화끈거리거나 눈앞이 흐리며 어지럽고 얼굴이나 눈 주변이 심하게 부어오르고 호흡을 제대로 할 수 없다면 아드레날린제가 필요하게 될 지도 모른다.

5. 합병증을 예의 주시하라.

거미에게 물린 그 자체가 생명을 위협하지는 않는다 해도 물리게 되면 감염이 되어서 심각한 위험을 초래 할 수도 있다. 파상풍(근육경직, 경련, 발열, 침 삼키기 곤란, 불규칙한 심장박동, 호흡곤란), 야토병(발열, 메스꺼움, 림프절 부종, 후두염, 구토, 설사), 패혈증(심한 고열과 오한, 가쁜 호흡, 쇼크, 정신혼미, 소변배출 능력 상실, 사지부종, 창백한 입술과 손톱) 등의 기미가 보이면 신속한 응급처리를 받아라.

*** 주의 ***

-타란툴라는 단지 몸집이 큰 거미일 뿐이다. 그들을 잡으려 하지만 앓는다면 여러분을 물려고 덤벼드는 타란툴라는 거의 없다.

-타란툴라는 우리가 알고 있는 한 인간이나 다른 척추동물에게 질병을 옮기는 매개체가 아니다. 타란툴라에게 물려서 파상풍, 야토병과 같은 질병에 걸렸다면 이런 것들은 대부분 물린 후 청결하지 못한 사후처리로 인한 감염에서 비롯된 것이다.

-타란툴라는 북아메리카의 미시시피강 서쪽에서 발견된다. 남아메리카에서도 발견되기도 하며 전 세계에 걸쳐 따뜻한 지역에서 서식한다. 그들의 서식지는 다양하다. 사막 깊숙한 곳, 풀이 무성한 평야지대, 덩불 숲, 또는 열대우림 지역에서도 서식한다. 대부분의 타란툴라는 땅굴 속에서 살지만 몇몇 종은 나무나 나무주위 또는 인간이 사는 집 지붕 위에 살기도 한다.

-이들 대부분은 야행성이며 만약 여러분이 애써 찾으려고 하지 앓는다면 눈에 잘 띄지도 않는다. 사람들이 낮에 보게 되는 타란툴라는 수컷으로서 이들은 암컷 타란툴라를 찾고 있다.

-절대로 타란툴라를 잡으려 하지 마라. 타란툴라의 복부에는 아주 뾰뾰한 털이 나 있는데 이것이 피부에 닿으면 염증을 일으키기도 한다. 이 털들은 쉽게 빠지며 공기 중에 떠다닌다. 작은 작살모양이며 끝이 낡시 바늘처럼 구부러져 있고 피부에 침투해서 발진이나 두드러기를 일으킬 수도 있다.

전갈에게 물렸다면

1. 침착 하라.

전갈의 독은 피해자에게 불안감을 유발시킨다. 그래서 특히나 침착하게 대처하기가 힘들다. 대부분의 전갈들의 독은 독성이 낮거나 중간 정도여서 심한 고통은 있지만 어른에게 치명적이지는 않다.

2. 전갈에게 물린 자리에 냉찜질이나 열 찜질을 해서 고통을 경감시켜라.

끔찍한 고통은 대부분 전갈에게 물린 자리에서 나타난다. 진통제가 있다면 사용하라.

3. 만약 알레르기 반응이 나타난다면 항히스타민제를 사용하라.

전갈의 독에는 히스타민이 함유되어 있고, 이 독은 예민한 체질의 사람에게 알레르기반응(천식, 발진)을 일으킨다.

4. 불규칙한 심장박동이나 손발이 얼얼하고 팔다리를 움직일 수 없고 숨이 가쁘지 주시하라.

전갈에게 물리면 단지물린 자리가 순간적으로 고통스러울 뿐이다. 마치말벌에게 쏘인 느낌과 비슷하다. 물리고 난 후 몇 분이 지나면 고통이 몸으로 퍼 질수 있다. 고통은 관절 부분에서 많이 느껴지는데 특히 겨드랑이나 성기에 고통이 심하고 증상이 온몸에 나타날 수 있다. 즉, 얼굴이나 입 또는 목구멍이 마비되거나 근육에 경련이 일어날 수 있고 땀이 나고 메스꺼우며 구토와 열이 나고 몸을 가만히 둘 수 없다. 이런 증상들은 통상적인 것들이고 생명에 지장을 주지는 않으며, 대부분 한 두 시간 후면 이러한 증상들은 가라앉는다. 물린 자리가 따끔거리며 쑤실 수 있고 하루에서 삼일 정도는 접촉이나 온도변화에 예민할 수 있다.

5. 위에 나온 증상들이 나타난다면 응급치료를 받아라.

전갈에 물린 어린이들은 즉시 응급치료를 받아야 한다. 그러나 어른들은 시간

적으로 여유가 있다. 어른들이 전갈에 물려 사망하거나 심각한 상태에 빠지는 경우는 극히 드물다. 위에 나온 증상들이 나타난다면 여러분들은 적어도 12시간(또는 그 이상) 안에만 병원으로 가면 된다.

6. 전갈의 독소는 미세하며 순식간에 몸에 퍼지기 때문에 물린 자리를 지혈대로 묶지 마라.

지혈대는 상처에 도움이 되지 않는다. 만약 지혈대를 올바르게 사용하지 못했을 경우 더 큰 상처를 입을 수 있다.

7. 상처를 절개해서 독을 빨아내려고 시도하지 마라.

이것은 독을 빨아내려고 하는 사람을 감염시키거나 혈류에 독을 옮기게 한다.

*** 주의 ***

-전갈은 주로 밤에 활동한다. 이때는 그들이 사냥을 하거나 짝을 찾아 나서는 시간이다. 종에 따라 전갈은 낮 동안에 땅굴 속이나 바위틈 사이에 숨어 있다. 전갈은 신발이나 옷, 침대 또는 목욕타월 같은 것에 숨어드는 것으로 악명이 높다. 여러분의 존재가 전갈을 놀라게 할 수 있고 만약 전갈이 방해를 받으면 여러분을 물 수도 있다. 만약 여러분이 전갈이 있는 지역을 여행하고 있다면 위에서 말한 물건들을 사용하기 전에 반드시 흔들어서 사용하고 잠자기 전에 침대를 체크하라.

-많은 종류의 전갈들은 서슴없이 집이나 다른 건물들 안으로 들어오기 때문에 전갈을 마주칠 가능성이 높다. 전갈은 놀라거나 위협을 느꼈을 때 사람을 물지만 보통 자극 시키지만 않는다면 물지 않는다.

-일반적으로 전갈은 건강한 성인 어른을 죽일 수 있는 만큼의 독을 뱉어내진 못한다. 종에 따라 독성의 정도는 다양하지만 몇몇 종들은 매우 강력한 신경독을 가지고 있는 것들도 있으며, 독의 농도를 놓고 비교해 보았을 때 코브라의 독보다 훨씬 더 독성이 강하다. 그러나 전갈들은 비교적 적은 양의 독

을 뿜어내며(뱀과 비교했을 때) 한번 물 때 나오는 전체 독의 양은 치명적이지 않다.

피라니아가 우글거리는 강을 건너려면

1. 아물지 않은 상처가 있다면 강을 건너지 마라.

피라니아는 피 냄새를 맡고 몰려든다.

2. 그물에 잡힌 고기가 있는 곳이나 고기의 내장을 제거하는 선착장이 있는 곳 또는 새 등지 주변을 피하라.

피라니아는 이런 곳에서 먹이를 먹는 것에 익숙해지고 여기에 있는 피라니아는 더 공격적일 수 있다.

3. 피라니아가 먹이를 먹고 있을 때 물속에 들어가지 마라.

피라니아떼가 먹이를 공격하고 있을 때, 즉 광적으로 먹잇감에 달려들고 있을 때, 그들은 주위에 있는 것은 무엇이든지 물어뜯는다. 만약 그들이 먹이를 먹고 있는 것을 본다면 멀리 떨어져 있거나 강의 상류로 가라.

4. 밤에 강을 건너라.

실제로 모든 피라니아종들은 밤에 휴식을 취하며, 잠에서 깬 때는 공격보다는 이리저리 헤엄쳐 다닐 것이다. 몇몇 몸집이 큰 어른 피라니아는 저녁에도 먹이를 사냥하기도 하지만 대부분의 피라니아가 활동하는 시간은 새벽녘이다.

5. 신속하고 조용하게 수영을 하거나 걸어서 강을 건너라.

물살을 가르며 소리에 피라니아가 깰 수도 있기 때문에 큰소리를 내지 않도록 주의하라.

*** 주의 ***

-피라니아는 담수어이며 열대어이다. 이 물고기는 단지 남아메리카에서만 서식하고 있으며 특히 물살이 약한 강이나 강의 후미진 곳 또는 홍수지대의 호수에서 산다. 대체로 피라니아는 산중에 있는 호수나 시냇물에서는 살지 않는다. 왜냐하면 물이 너무 차갑고 물살이 너무 빠르기 때문이다.

-일반적으로 피라니아는 사람이나 큰 동물이 이미 죽었거나 상처를 입지 않았다면 공격하지 않는다. 그러나 건기 동안에 먹이가 부족할 때는 그들은 더 공격적이 될 수 있다. 피라니아가 있다고 의심이 되는 강을 소떼를 몰고 건너야 할 때 농부들은 강을 건너기 전에 가끔씩 아프거나 상처를 입은 소를 강 하류로 먼저 들여보낸다.

절단된 사지를 치료하려면

1. 절단된 부위에서 피가 튀어나오는 동맥을 찾아라.

맥박에 맞춰서 피가 튀어나올 것이다.

2. 출혈이 가장심한 동맥을 찾아라.

팔과 대퇴부 동맥은 각각 팔과 다리에 혈액을 공급하는데 가장 먼저 이 동맥을 찾아야 한다. 누군가는(환자나 제3자)는 동맥을 계속해서 손가락으로 집고 있으면서 다음 단계를 시행해야 한다.

3. 지혈대를 대라.

최소한 넓이가 2.5cm 정도가 되는 천으로 절단된 곳과 가능한 한 가까운 부위를 묶는데 이때 세게 묶었을 때 빠지지 않도록 해야 한다. 지혈대를 어느 정도 단단하게 묶어야 하는데 너무 세게 묶게 되면 살아 있는 조직까지 손상시킬 수도 있기 때문에 너무 세게 묶지 말아야 한다. 출혈을

막을 수 있을 정도로만 세게 묶어라. 동맥을 계속 잡고 있어야 한다.

4. 잡고 있는 혈관 끝을 묶어라.

뉘시 줄이나 치실 또는 두꺼운 실 (가장 유용한 순서대로임) 그리고 바늘을 이용해 동맥을 조심스럽게 묶어라. 절단된 동맥 끝부분과 가능한 한 멀리 떨어진 곳을 실로 동여매라. 첫 번째 매듭은 단단하게 매고 바로 그 위에 추가로 몇 개의 매듭을 더 매라. 나중에 매듭이 풀릴 수도 있기 때문에 가까운 곳에 한 번 더 동맥을 묶을 수도 있다.

5. 절단된 부위를 철저히 소독하라.

감염방지는 매우 중요하다.

- 상처에 있는 이물질들을 제거하라.
- 날카로운 칼이나 가위를 사용해 붙어 있는 죽은 조직이나 살을 잘라내라.
- 흐르는 물로 상처를 여러 번 씻어라.

6. 선택 사항: 피가 계속 나오는 부분을 소작시켜라⁵⁾.

다리미나 뜨겁게 달궈진 금속을 이용하라. 먼저 피가 계속 흘러나오는 혈관을 찾아라. 상처를 물로 씻고 이물질이나 멍친 피를 닦아 낼 때 더 쉽게 피가 흘러나오는 혈관을 찾을 수 있다. 천이나 붕대로 각 혈관에 가볍게 대고 상처에서 혈관 끝이 어디에 있는지를 파악하라. 혈관 끝 부분을 소작하라. 출혈이 완전히 멈추지 않아도 걱정할 필요는 없다. 급속한 출혈만 잘 막는다면 혈관에서 조금씩 흘러나오는 출혈은 붕대를 붙이면 완화된다.

7. 지혈대를 조금씩 풀어라.

지혈대로 인한 압력이 줄어들면 동맥을 동여맨 곳을 확인하고 더 많이 묶어야 할지(또는 소작)를 판단할 수 있다. 출혈의 정도가 조금씩 흘러나오는 수준이면 지혈에 성공했다는 신호이다. 이런 경우에는 지혈대를 풀어도 된

5) 역자주- 소작: 외과에서 약품이나 전기로 병 조직을 태우는 치료법. (의학)상처 따위를 소작제(달군 쇠)로 태우다.

다. 절단 부위의 조직을 보전 하려면 지혈대를 90분 이상 매고 있으면 안 된다.

8. 절단된 부위에 붕대를 감아라.

먼저 절단된 부위에 항생제가 들어 있는 연고를 발라라 (바씨트라신, 폴리마의신, 무피로신 등). 깨끗한 천이나 붕대로 상처 끝을 단단하게 덮어라. 압박 붕대는 절단된 부위 위에 붕대를 감을 때 제일 적합하다. 붕대를 단단하게 감을수록 출혈이 계속될 가능성이 줄어든다.

9. 절단된 부분을 될 수 있는 한 높이 올려 중력으로 인해 출혈이 멈출 수 있게 하라.

10. 붕대를 감은 곳에 얼음주머니를 (아이스 팩) 대라.

11. 심한 출혈이 다시 시작되면 지혈대를 맬 준비를 하라.

12. 출혈로 인한 통증과 쇼크를 치료하라.

부상으로 인한 통증을 치료하게 위해 진통제를 사용하라. 쇼크를 치료하기 위해 고기(육류)를 먹이거나 소금이 들어 있는 유동식(예를 들어 치킨수프)을 먹여라. 이 조치는 혈장과 헤모글로빈을 회복시키는데 도움이 된다.

절단된 사지 보관하기

1. 물로 절단된 사지를 부드럽게 씻어라.
2. 절단된 사지를 깨끗하고 물기가 있는 천으로 싸라.
3. 비닐봉지와 같이 방수가 되는 것으로 다시 한 번 싸라.
4. 차가운 곳에 보관하라.

조직이 손상될 수 있으므로 냉동을 시켜선 안 된다. 얼음으로 가득 찬 아이스박스 안이나 냉장고 안에 보관하라.

5. 즉시 병원으로 가라.

제대로 보관된 사지는 6시간 이내에 다시 몸에 붙일 수 있다.

* 주의 *

-사지 절단은 꼭 치명적인 부상이 아닐 수도 있다. 부상의 심각성을 놓고 볼 때, 우리가 가장 시급하게 처리해야 할 것은 동맥에서 급격한 출혈, 상처로부터 천천히 흘러나오는 출혈, 그리고 감염 순이다. 단지 급격한 출혈만이 생명을 위협하고 몇 분 안에 사람을 죽게 할 수도 있다.

-사지를 물에 담가 놓으면 나중에 몸에 붙일 때 어려움이 생길 수도 있다. 방수가 되는 용기 속에 절단된 사지를 넣고 강이나 호수 물속에 담가 놓으면 차가운 상태로 보관 할 수 있다.

거머리를 떼어내려면

1. 거머리의 몸통을 잡고 떼어내려고 하지 마라. 소금을 뿌리거나 열을 가해서 떼어 내거나 곤충퇴치 스프레이를 뿌려서 떼어내려고 해서도 안 된다.

거머리가 피를 빨아먹고 있는 동안 짓누르거나 소금이나 열을 가해서 떼어 내려고 하면 피를 토해내게 되는데 이때 소화기계통에서 나온 그 박테리아를 퍼뜨려 상처부위를 감염시킨다.

2. 머리 빨판 (입 빨판)을 확인하라.

거머리의 꼬리를 찾아라. 사람들이 보통 하는 실수는 거머리의 입 빨판이 있는

쪽으로 떼어내려 한다는 것이다.

3. 손톱을 여러분의 피부 위에 올려놓아라(거머리 위에 올려놓지 마라).

거머리의 입 빨판이 있는 바로 가까운 곳에 올려놓아라.

4. 거머리가 피를 빨아먹고 있는 쪽으로 부드럽지만 힘 있게 손가락으로 미끄러지듯이 밀면서 빨판을 옆으로 밀어라.

입 빨판이 만든 흡착부분이 터지면 거머리는 피를 빠는 것을 멈출 것이다. 입 빨판이 떨어진 후에 거머리의 머리는 다시 피부에 달라붙으려 할 것이고 재빠르게 거머리 머리와 피부를 떼어 놓았던 손가락에 달라붙을 수도 있지만 즉시 피를 빨아먹지는 않는다.

5. 거머리꼬리(후방) 빨판을 떼어내라.

꼬리부분을 계속해서 툭툭 치는 동안 꼬리 빨판을 손톱으로 밀거나 긁으면 빨기를 멈출 것이다.

6. 거머리를 떼어내라.

이때에는 거머리는 떼어내려는 손가락에 단단히 붙어있을 수 있다. 툭툭 쳐서 털어내면 쉽게 떨어질 것이다. 일단 거머리가 피부에서 떨어지면 소금이나 곤충퇴치 스프레이를 직접 거머리에 뿌려서 다른 사람이나 동물에게 달라붙지 않도록 할 수 있다.

7. 상처를 치유하라.

거머리 침 속에 있는 항응혈성물질의 효력 없어지면 상처는 빨리 치유될 것이다. 상처를 청결하게 유지하고 필요하다면 일회용 밴드를 붙여라. 상처를 긁어선 안 된다. 만약 상처가 심하게 가렵다면 항히스타민제를 복용하라.

거머리가 호흡기통로에 들어왔다면

하이루디네이아시스는 거머리가 사람의 몸속으로 들어와 생기는 위험한 병

이다. 특히 *Dinobdella ferox* 거머리는 ("무섭고 사나운 거머리" 또는 "코 거머리"라 불린다)호흡기통로를 좋아하는 경향이 있으며 만약에 많은 거머리가 호흡기통로에 들어 왔다면 호흡기통로를 막아버리거나 질식사시킬 수도 있다. 거머리가 호흡기통로에 들어왔지만 숨을 쉴 수 있다면 거머리를 직접 떼어 내려고 하지 말고 즉시 병원으로 가라. 만약 숨을 쉴 수 없다면 아래와 같은 조치를 취하라.

1. 40도의 알코올로 가글을 하라.

대부분의 증류주(보드카, 진, 버본, 스카치)들은 거머리를 떼어낼 만큼의 알코올 성분을 함유하고 있다. 알코올과 물을 각각 50 퍼센트씩 혼합하라. 가글을 할 때 숨을 들이마시지 않도록 주의하라.

다른 방법

만약 가글이 효과가 없고 거머리가 여전히 붙어 있다면 거머리의 꼬리 빨판을 단단히 움켜지고 확 잡아당겨라.

* 주의 *

-거머리에게 물렸다고 해도 실질적으로 많은 양의 피를 잃을 위험은 없다. 거머리가 피를 빨아먹고 난 후 얼마 동안은 계속해서 상처로부터 출혈이 있을 것이다. 하지만 손실된 혈액의 양은 위험한 수준은 아니다.

-거머리는 일반적으로 인간의 혈액에 기생충을 옮기지는 않는다고 알려져 있다.

-거머리는 강이나 시냇물보다는 고여 있는 물에서 많이 볼 수 있고 늪지와 가까운 곳보다는 깨끗한 물 근처에서 더 자주 발견된다.

-거머리는 피를 빨아먹지 않을 때에도 몸을 부착할 단단한 표면이 있는 물건이 필요하다. 거머리를 피하는 방법으로는 수심이 깊고 주위가 확 트인 물에서 수영을 하거나 보트 선착장에서의 수영은 피해야 하며 물속에 잠긴 나뭇가지나

바위가 있는 곳을 걸어서 건너는 것은 피해야 한다. 정글에서는 지나간 흔적이 있는 곳을 따라 가고 머리 위의 나뭇가지나 덩굴에 붙어있는 거머리를 주의하라.

-물속에 사는 거머리와 땅 위에 사는 거머리는 둘 다 놀랄 만한 지각능력을 갖고 있다. 그들은 사람이나 동물의 움직임이나 체온을 감지해서 달라붙고 또한 움직임을 탐지할 수 있는 열 쌍의 눈을 가지고 있다. 멈추지 말고 계속해서 움직이고 여러분이나 같이 여행하고 있는 동료들을 정기적으로 체크하라.



부록

일반 여행상식

비상연락망— 비상연락망을 명함에 기재하고 지갑에 넣어 두어라. 주치의의 이름이나 위급한 경우 연락을 취할 수 있는 사람의 이름도 기재해야 한다. 여행일정표를 복사해서 넣어두고 숙소의 이름도 기재하라.

화장실이 급할 때— 화장실이 급하다면 가장 가까운 거리에 있는 대형 호텔로 가라. 대부분의 호텔들은 로비 가까이에 화장실이 있고 화장실은 대체로 깨끗하며 관리가 잘 되어있다. 규모가 크고 비싼 호텔들은 전화, 팩스, 이메일등 다양한 서비스도 잘 갖추어져 있으며 이런 것들은 여행객들에게 많은 도움이 된다.

화장고치기— 백화점은 화장을 고치려고 할 때나 다시 하려 할 때 아주 좋은 장소이다. 화장품 샘플을 나눠주는 카운터로 가면 마음대로 이용할 수 있는 다양한 종류의 립스틱과 화장품, 그리고 향수가 진열되어 있을 것이다.

택시— 택시에서 내릴 때, 트렁크에서 여러분의 짐 가방을 꺼내는 동안 택시 문을 열어 놓아야 한다. 그렇게 하면 택시기사는 여러분이 짐 가방을 다 꺼내기 전에 출발하지 않을 것이다.

숨길 곳— 탈부착이 가능한 패드가 있는 브래지어는 탬폰(여성용 생리대)처럼 돈을 숨기기에 좋은 곳이다. 이런 은밀한 곳까지 수색 하려는 사람은 그리 많지 않다.

짐 싸기 상식

여행가방 싸기- 각 여행 가방을 눈에 잘 띄게 표시를 하라. 손잡이 부분에 큰 손수건을 매거나 색깔이 있는 가방 이름표를 구매하라. 가방들은 대부분 비슷하게 생겼다. 비록 여러분들은 가방들을 구별할 수 있다 하더라도 모두가 여러분들 만큼 똑똑하지는 않다. 또한 멀리서 계속해서 가방을 지켜보는 것은 더 쉬운 방법일 것이다. 열쇠대신에 플라스틱 끈을 사서 지퍼 사이를 끼워서 고리를 만들어 묶어라. 이 방법은 절대적으로 안전하지는 않지만 쉽게 열리는 가방을 찾고 있는 도둑을 단념시키는데 도움이 될 수도 있다.

부치는 수화물과 기내 휴대 수화물- 이동 중이나 도착했을 때 꼭 필요한 물건들은 기내 휴대 수화물로 분류해서 짐을 싸라. 약, 화장품 류, 갈아입을 옷(적어도 속옷 정도)들은 꼭 필요한 물품들이다. 만약 짐을 잃어버렸거나 늦게 도착할 경우 대체하기 어려운 물건은 반드시 휴대하라. 대부분의 항공사들은 부치는 수화물에 대해서 단지\$1,000(한화 백 만원 정도) 까지만 보험처리를 해주기 때문에 부치는 짐에 귀중한 물건을 넣는 위험은 무릅쓰지 마라. 만약 잘 아는 사람들과 같이 여행을 할 경우 서로의 가방에 옷을 나누어 담아라. 그렇게 하면 만약 가방 하나를 잃어버려도 여러분들과 일행들은 적어도 반 정도의 소지품은 그대로 있을 것이다.

주름 피하기- 드라이 클리닝비닐을 고급의류 사이에 넣어서 주름이 가는 것을 방지 할 수 있다. 부피가 작은 옷은 지퍼백에 넣어 주름을 예방하라.

공간 만들기- 가방에 더 이상 짐을 넣을 공간이 없다면 가방을 지퍼를 닫고 바닥에 몇 차례 떨어뜨린다. 이렇게 하면 가방 안의 물건들이 압축되어서 약간의 공간을 확보할 수 있다.

제품 케이스에 보관을 피하라— 만약에 값비싼 전자제품을 가지고 갈 때(예를 들어 카메라, 비디오 녹화기, 노트북) 화려하고 쉽게 눈에 잘 띄는 제품 케이스에 넣는 대신에 기저귀 가방이나 아기가방에 넣어라. 도둑들은 기저귀 가방을 잘 훔쳐가지 않으며 기저귀 가방 안에는 많은 여분의 주머니가 있어서 여러 가지 물건을 보관하기에 좋다.

가짜 지갑— "노상강도용 지갑"을 준비해서 사진이 나와 있는 신분증(운전면허증이나 여권이 아님)과 얼마 되지 않는 돈과 함께 두껍게 보이도록 다시 발급 받을 수 있는 적립카드 같은 것을 넣어라. 적은 비용을 계산할 때 이 지갑의 돈을 사용하고 위급한 상황 일 때 내어줄 수도 있다. 가장앞쪽의 주머니에 지갑을 넣고 지갑둘레에 고무 밴드를 두른다. 누가 꺼내려 할 때 알아차릴 수 있을 것이다. 지갑을 주머니에 넣을 때 옆쪽이 위로 오게끔 해서 넣어라. 그러면 누가 꺼내려고 할 때 쉽게 알아차릴 수 있을 것이다.

비행 상식

가장 좋은 좌석— 기내에서 가장 좋은 좌석은 비상문 바로 옆 좌석이나 벌크헤드(Bulkhead) 좌석인데 맨 앞자리고 칸막이 바로 앞이다. 이 자리들은 공항에서 탑승수속 순서대로 배정되기 때문에 공항에 일찍 가는 것이 좋다. 비상문 옆에 있는 좌석들은 기내에서 가장 안전하다. 여러분의 좌석과 가장 가까운 비상출구가 멀리 떨어져 있으면 안 된다.

좌석 등급 업그레이드— 공항이나 기내에서 요청하면 간단하게 등급 업그레이드를 받을 수도 있다. 어떤 항공사의 마일리지 적립 프로그램에서는 할인 되지 않은 가격에 티켓을 구매해야 적립 포인트를 이용한 등급 업그레이드 혜택을 받을 수 있다. 그러나 탑승수속 할 때 "등급 업그레이드 대기"를 요청하면 더 좋은 좌석

을 배정 받을 수도 있다. 항공사 직원에게 "일등석이나 비즈니스석 업그레이드 대기"를 요청하고 마일리지 적립 프로그램 회원번호를 알려주어라. 또는 기내 승무원들과 좋은 관계를 형성하면 승무원으로부터 업그레이드를 받을 수도 있다. 어떤 승객들은 일부러 선물을 (과자, 도넛 등) 준비하고 비행기가 이륙하면 승무원들에게 준다. 다른 경우는 같이 안고 싶어 하는 사람들 사이에 앉게 될 때가 있는데 이때 이들에게 좌석을 양보하면 승무원에게서 좌석 업그레이드를 받을 수도 있다. 친절하게 요구하되 너무 노골적으로 부탁하지 말아야 한다.

결항- 항공편이 결항되면 (또는 출발 지연으로 인해 연결편을 놓쳐서 예약을 다시 해야 할 경우) 항공사나 여행사로 전화하고 빨리 다시 예약하는 것이 좋다. 이렇게 하면 초조해 하면서 다른 승객들과 줄을 설 필요가 없다. 만약 탑승구 앞에 줄이 너무 길게 서 있다면 티켓 카운터로 돌아가서 다시 예약하라.

또 다른 방법은 항공사에게 기존 항공 티켓을 다른 항공사로 이서 (endorsement)를 요구 하는 것이다. 몇 시간 또는 밤새 기다리는 것보다 다른 항공사 항공편 시간과 빈 좌석을 확인한 후 여러분의 비행기티켓을 발급한 항공사나 여행사에 전화해서 이서 요구를 하라. 이때 여러분도 짐도 함께 이양될 항공사로 옮겨졌는지 확인해야 한다.

시차적응- 시차적응을 하려면 탑승 전, 비행기 타고 있는 동안, 그리고 착륙한 후에도 물을 많이 마셔라. 여행을 떠나기 직전에 운동을 하고 잘 먹고 잘 자야 한다. 담배와 알코올은 금물이다. 기내에서는 가볍게 먹어라. 기내에서 좀 더 편하게 자려면 불어서 쓸 수 있는 작은 베개를 구입하라.

호텔 상식

객실 업그레이드- 호텔에 도착할 때 예약했던 방을 이용할 수 없게 되었을 경우 객실 업그레이드나 다른 호텔의 객실을 요구하라. 주저하지 말고 고장 난 변기, 샤워기 누수 또는 룸서비스 지연에 대한 불만을 제기하라. 이런 문제들이 해결되면 호텔에서 더 편안하게 묵을 수 있고 숙박료 할인까지 받을 수도 있다.

호텔 찾기- 그 나라 말을 못 한다면 호텔의 이름과 주소가 새겨진 종이 성냥이나 명함, 또는 팸플릿을 지참하라. 택시 기사에게 보여주면 호텔을 쉽게 찾을 수 있다.

안전- "방 청소 해 주십시오" 사인을 방 손잡이에 절대로 걸지 마라. 손님이 방에 없다는 것을 뜻하며 도둑이 들어올 수도 있다. 어차피 룸메이드들이 매일 모든 객실을 청소한다.

젖은 옷 말리기- 자기 전에 화장실에서 젖은 옷을 옷걸이에 걸고 화장실 불을 켜진 상태로 놔둬라. 다음 날 아침까지 옷이 다 마를 것이다.

온도 조절- 새로 지어진 호텔의 창문은 열리지 않기 때문에 환기 시스템이 방을 너무 건조하게 만들 수도 있다. 입술과 목이 마르는 것을 방지하기 위해 수건을 물에 적셔 방에 있는 의자에 걸어라. 수건 밑 부분이 쓰레기통 위로 오게 해서 걸어라. 젖은 수건은 공기 중에 수분을 보충할 것이다.

위험지역 여행상식

사전 확인- 미국 국무부는 그들의 웹사이트를 통해 경고를 게재하는데 최근에 지구촌 각지에서 일어났던 사건(전쟁, 테러, 사회불안)들에 관한 것들이다.

(http://www.travel.state.gov/travel_warnings.html).

신분증이나 사진 - 친구, 배우자, 또는 아이들과 함께 여행하고 있다면 만일의 경우를 대비해 일행모두 칼라 사진을 준비해야 한다. 여권의 첫 페이지와 신용카드번호를 복사해서 가지고 다니고 원본은 안전한 곳에 보관하는 것이 좋다.

옷차림 - 옷은 보수적으로 입고 사치스럽게 보이는 옷이나 물건은 피해야 한다. (디자이너 의상, 금으로 만든 시계, 값 비싼 보석, 고급 카메라나 CD 플레이어 등)

사진 - 사진 찍기 전에는 항상 허락을 받아야 하며 몰래 사진을 찍지 마라. 군사시설, 관청, 여자, 병자 또는 노인들의 사진을 찍어선 안 된다.

피해야 할 제스처

술집에서 잔을 거꾸로 뒤집어 놓기

미국과 다른 나라에서는 잔을 거꾸로 뒤집어 놓는다면 더 이상 마시지 않겠다는 뜻이다. 그러나 호주의 몇몇 술집에서는 술을 다 마신 후 잔을 거꾸로 뒤집어 바 위에 세게 올려놓으면 현재 바 안에 있는 사람 어느 누구와도 싸워서 이길 수 있다는 뜻이다.

시선 마주치기

파키스탄에서는 서로를 빤히 쳐다보는 것은 흔한 일이다. 만약 누군가가 여러분을 빤히 쳐다보더라도 불쾌해 하지 마라. 짐바브웨에서는 계속해서 사람의 눈을 쳐다보는 것은 안 된다. 이것은 무례한 행동이며 특히 농촌지역에서는 더 그렇다.

뉴욕에서 지하철이나 기차, 버스를 탈 때는 누구와도 눈을 마주쳐선 안 된다. 싸움에 휘말릴 수도 있기 때문에 책이나 신문을 읽거나 사람들을 쳐다보지 말고 무표정하게 있어야 한다.

피그 제스처 (fig gesture)

이 제스처는 검지와 중지 손가락 사이에 엄지손가락을 끼워 넣는 것이다. 대부분의 남미지역에서는 이 행위가 남성의 생식기를 상징하며 매우 무례한 행동이다. 브라질에서는 이 제스처의 뜻이 "행운을 빈다"라는 뜻이다. 미국의 몇몇 주에서는 "나한테 속았지"라는 뜻이 된다. 아이들이 게임을 할 때 한 아이가 다른 아이의 눈앞에서 이 제스처를 한다.

OK 사인

미국에서 검지와 엄지손가락으로 동그라미를 만들고 다른 손가락들을 펴면 모든 것이 다 괜찮다는 뜻이다. 그러나 브라질, 독일, 러시아에서는 성기를 뜻하며 매우 모욕적인 행동이다. 일본에서는 무엇을 바꾸고 싶다는 뜻이다. 가게에서 동전을 바꾸고 싶을 때 이 제스처를 사용하라. 프랑스에서는 이 제스처가 모욕적인 행동이 된다. 이 제스처는 숫자 0 이나 무언가 값어치가 없는 것을 나타낸다. 코앞에서 이 제스처를 한다면 "술에 취했다"라는 뜻이 된다.

저자에 관하여

조슈아 피븐

컴퓨터 저널리스트, 프리랜서 작가이며 여행가이기도 하다. 그는 오토바이를 타고 칼을 휘두르는 강도의 추격을 받기도 했으며, 지하철에 갇히기도 했었다. 또한 강도를 만나 등위에서 목을 졸리는 일을 당하기도 했으며 식재료가 다 떨어진 식당에서 음식을 시켜 먹는 일이 허다했다. 그는 『최악의 상황에서 살아남는 법』 (*The Worst-Case Scenario Survival Handbook*)의 공동저자이며 현재 필

라텔피아에서 아내와 함께 살고 있다.

데이비드 보르게닉트

작가인 동시에 편집자, 사업가, 세계여행가이기도 한 그는 악어가 우글거리는 늪지를 카누를 타고 지나가기도 했다. 또한 인도에서는 코끼리를 타고 여행을 했으며 기차에 무임승차하기도 했다. 그리고 교통수단을 이용할 때 거의 대부분의 경우 뒤로 젖혀지지 않는 맨 끝자리 좌석에 앉게 된다. 그는 『최악의 상황에서 살아남는 법』의 공동저자이자 『어리석은 질문에 대한 작은 책(Hysteria, 1999)』 『유태의 어미거위』 (Running Press, 2000)의 저자이기도 하다. 그는 자신의 최상의 시나리오인 아내와 함께 필라델피아에서 살고 있다.

브렌다 브라운

프리랜서 삽화가이며 만화가인 그녀는 많은 책과 주요 출판물의 삽화를 그렸다. 주요작품으로는 『최악의 상황에서 살아남는 법』, 『리더스 다이제스트』, 『새러데이 이브닝 포스트』, 『내셔널 인콰이어러』, 『패더럴 로열』, 『내셔널 리뷰』 등이 있다. 여러 웹사이트와 *Adobe System, Deneba Software, Corel Crop* 같은 회사들은 그녀의 디지털 그래픽을 이용하여 소프트웨어 프로그램을 개발하였다.