

대한민국 생존주의 바 이블 :기본편

2026 대한민국 맞춤형 생존 운영체제

생존주의
매거진



THE KOREAN
SURVIVAL BIBLE

재난은 예고 없이 찾아오지 않는다,
다만 우리가 준비 없이 맞이할 뿐이다.

2026년 대한민국, 가장 현실적이고 실질적인 생존의 기술

도서출판 부관

대한민국 생존주의 바이블

: 기본편

안내

이 책의 기획, 목차 구성, 그리고 가공된 본문 내용은 저작권법의 보호를 받는 고유의 저작물이므로, 저작권자의 서면 허가 없는 무단 전재, 복제, 배포(불법 PDF 공유 등) 및 학습 목적의 AI 활용을 엄격히 금합니다.

원자료 출처

본 도서는 행정안전부 주요 규정 및 지침, 국민재난안전포털 공식 자료 및 유관기관의 지침, 자료를 인용 및 반영, 차용하였습니다. 이외에도 미국 연방재난관리청(FEMA) 및 질병통제예방센터(CDC), 세계보건기구 및 환경보호청, 소방청, 적십자사 등 각국의 기준과 안전 데이터를 바탕으로 기획하여 제작된 도서입니다.

저작권 및 이용 안내

본 전자책 <대한민국 생존주의 바이블 : 기본편>은 저자의 연구와 재구성 과정을 통해 집필된 창작물로, 대한민국 저작권법의 보호를 받습니다.

본서는 미국 및 한국을 포함한 각종 선진국의 공식 재난 대비 가이드를 대중이 이해하기 쉽게 정리하고, 실생활에 적용할 수 있도록 체계적으로 엮은 결과물입니다. 독자분들께서 가족 또는 구성원들과 함께 재난 대응 역량을 기르기 위해 본서를 공유하고 공부하시는 것은 적극 권장합니다.

그러나 본서는 ISBN(국제표준도서번호)이 등록된 정식 출판물로서, 아래의 사항을 다시 한번 엄격히 금지합니다.

법적 고지

- 1. 무단 전재 및 복제 금지:** 본서의 전체 또는 일부 내용을 사전 서면 동의 없이 무단으로 전재, 복제, 가공하거나 다른 매체에 게재하는 행위를 금합니다.
 - 2. 무단 유포 금지:** 본서를 불법으로 공유하거나 배포하는 행위, 유료/무료 여부와 상관없이 개인적인 커뮤니티나 SNS 등에 무단으로 게시하는 행위는 엄격히 금지됩니다.
 - 3. 법적 책임:** 위와 같은 저작권 침해 행위가 적발될 경우, 대한민국 저작권법 및 관련 법률에 의거하여 민·형사상의 강력한 법적 조치가 취해질 수 있음을 알려드립니다.
- 본 콘텐츠의 정당한 가치를 보호하고, 더 나은 생존 지식을 지속해서 전달할 수 있도록 독자 여러분의 깊은 양해와 협조를 부탁드립니다.

대한민국 생존주의 바이블 : 기본편

© 생존주의 매거진

초판 1쇄 제작 | 2026년 8월 5일

지은이 | 생존주의 매거진

기획 | 생존주의 편집팀

편집 | 생존주의 편집팀

디자인 | 희서디자인

펴낸곳 | 도서출판 부관

이메일 | bugwanbusiness2@gmail.com

ISBN | 979-11-999916-0-6 (15300)

* 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 개인 정보보호법 제21조에 의거하여 발송과 동시에 안전하게 파기 처리되었습니다.

이 책이 여러분의 생존에 나침반이 되길 바라며

대부분의 사람이 재난 대비를 시작할 때 가장 먼저 저지르는 실수는, 무엇을 해야 할지 모른 채 막연한 불안감에 휩싸여 엉뚱한 곳에 힘을 쏟는 것입니다. 생존은 단순히 물자를 쌓아두는 것이 아니라, 내가 처한 환경에서 무엇이 결핍될지를 파악하는 것에서 출발합니다. 하지만 시중의 자료들은 너무나 과편화되어 있거나, 혹은 한국의 아파트 환경에서는 적용이 불가능한 영화 같은 이야기들뿐이었습니다.

이러한 답답함 속에서, 평범한 시민이 도심이라는 지형지물 안에서 즉각적으로 운용할 수 있는 최소한의 운영 체계를 정리하고자 이 『대한민국 생존주의 바이블: 기본편』을 집필했습니다.

물론, 이 한 권의 책에 모든 것을 담아내기란 물리적으로 불가능했습니다. 위기 상황은 각 가정의 위치, 주거 형태, 구성원의 연령에

따라 변수가 너무나도 많기 때문입니다. 그래서 실용적인 지침들을 더 깊이 있게 담아낼 『실전편』을 현재 기획 중에 있습니다.

그러니 이 책을 펼치고 ‘실전, 실용적인 내용이 부족하다’고 느끼셨다면, 너무 서운해하지 마십시오. 이 책은 생존이라는 거대한 건물을 짓기 위한 ‘뼈대’를 다루는 데 집중했습니다. 대신, 여러분이 지금 당장 실생활에 적용할 수 있는 구체적인 생존법, 장비 운용술, 세부 상황별 대응 시나리오는 저희가 운영하는 ‘생존주의’ 채널을 통해 지속적으로 업데이트하겠습니다.

책에 미처 다 신지 못한 방대한 자료와, 실전에서 바로 꺼내 쓸 수 있는 구체적인 팁들은 채널에서 보완해 나갈 생각입니다. 또한, 책 후반부에 수록된 『부록』만으로도 이미 이 책의 값어치는 충분히 하리라 확신합니다. 체크리스트, 각종 양식, 버그아웃백 정보 등은 위기 상황에서 여러분의 뇌가 정지하고 판단력이 떨어졌을 때, 여러분을 냉정하게 통제해 줄 가장 강력한 도구가 될 것입니다.

이 책은 여러분에게 단순하게 전쟁이나 재난에 대한 공포를 주려는 글들이 아닙니다. 일상을 지탱하던 인프라가 멈췄을 때, 사랑하는 가족을 무사히 내일로 인도하기 위한 준비물에 가깝습니다. 책이 뼈대를 제공한다면, 그 위에 살을 붙여 여러분만의 완벽한 생존 체계를 완성하는 것은 이제 독자 여러분의 몫입니다.

자발적 학습의 과정 자체가 곧 생존 기술이 됩니다. 부디 이 문장들이 여러분에게 흔들림 없는 나침반이 되어주기를 바랍니다.

목차

일러두기 및 면책 조항 ... 016

프롤로그 ... 019

0부

퀵스타트: 가족의 생존 운영체제 가동하기

0-0	“생존주의”	023
0-1	상황 판별: 스마트폰으로 검색하기 전에 몸부터 움직여야 하는 치명적 이유	027
0-2	레벨 시스템: 재난을 상태로 관리하고 냉정하게 전환하는 법	033
0-3	0시간에서 72시간 행동 설계: 생리학적 우선순위를 실전 행동으로	037
0-4	가족 및 동거인 운영: 엄마, 아빠라는 호칭 대신 명확한 업무 단위로 쪼개야 하는 이유	042
0-5	최소 물자 세팅 4단계: 장비의 스펙을 자랑하지 마라, 생존을 결정하는 것은 기능과 위치다	045
0-6	실전 훈련: 지식을 자동 반사 행동으로 깎아내는 유일한 훈련법	049

1부

대한민국 생존 환경과 사전 준비 원칙

1-0	2026년 한국에서, 왜 우리는 다시 생존을 공부해야 하는가	056
1-1	위험은 한 번의 사건이 아니라 연쇄 실패로 다가온다	059

1-2	이제 분쟁과 위기는 총포전만이 아니라 인프라전, 정보전, 생활전이다	063
1-3	한국 정부도 이미 안보 위협과 재난을 통합한 생활 방어 체계로 훈련하고 있습니다	067
1-4	한국형 생존 원칙: 위협의 이름을 외우지 말고, 내 생활의 어느 축이 끊어지는지를 파악하라	071

2부

재난 발생 직후의 통제: 위험 관별과 즉각적 행동 전환

2-1	일반 시민은 상황을 예측하려 들지 말고, 행동 전환의 징후를 알아채야 합니다	077
2-2	민방공 정보가 올릴 때: 각 경보가 정확히 무슨 뜻인지부터 파악하십시오	081
2-3	공습과 미사일 경보: 골든타임은 정해진 숫자가 아니라 낭비하지 않는 시간의 밀도입니다	085
2-4	공격 유형에 따라 생명을 지키는 대피소의 기준이 완전히 달라집니다	088
2-5	핵폭발과 방사성 낙진: 일반 시민이 가장 많이 오해하고 있는 생존 원리	091
2-6	유해 화학물질 사고 및 생물학적 위협: '실내 밀폐 대기'나 '즉시 이탈이냐'의 기로	096
2-7	지하철과 지하공간: 어떤 재난에서는 최적의 대피소, 어떤 재난에서는 최악의 고립 구역	099
2-8	건물 구조적 위험 판단과 고층 건물 대피 시점: 전문가를 기다리며 지체하는 판단이 가장 위험합니다	103
2-9	대규모 정전과 통신 마비: 디지털 정보망 단절에 대비한 아날로그 생활 방식으로의 전환	107
2-10	생활 방어의 언어로 압축하면 이렇습니다	111

3부

생존을 위한 필수 자원 관리: 물, 식량, 위생의 통제 기술

3-0	물과 위생: 사후 복구의 문제가 아니라 발생 당일의 생사를 가르는 핵심 조건	116
3-1	물의 등급화: 음용수와 생활용수의 철저한 분리 관리	118
3-2	도심 환경에서 실제로 수자원을 확보할 수 있는 4단계 경로	120
3-3	응급 정수 기술의 명확한 한계: 끓이기가 만능은 아니며, 정수기 필터의 기능을 과신해서는 안 됩니다	123
3-4	화학적 소독법: 가정용 표백제를 활용한 비상 식수 처리 기술	126
3-5	단수 발생 시 화장실 위생 관리: 변기 사용 통제와 배설물 처리 원칙	128
3-6	위생 관리: 화학적 소독보다 주거 공간의 오염 동선 차단이 우선입니다	132
3-7	식량 관리: 비축량보다 부패 속도와 조리 난이도에 기반한 통제력이 생존을 결정합니다	137
3-8	외부 식량 조달의 한계와 공공 구호 체계 활용의 중요성	142
3-9	72시간 행동 운영 규칙 캘린더: 지식을 일상의 루틴으로 전환하는 절차	145

4부

거주지 방어와 응급 의료의 한계선

4-0	위기 속에서 당신의 주거지와 신체는 방어의 최전선이 됩니다	151
4-1	집은 언제 피난처가 되고, 언제 벗어나야 할 위험 구역이 되는가	153

4-2	고립 상황에서 살아남기 위한 임시 은신처(세이프 룸)의 실전 구축법	156
4-3	외부 침입 위협 회피와 바리케이드 방어: 물리적 충돌보다 은폐와 지연이 우선입니다	159
4-4	가정 응급처치의 본질과 구급상자 파트: 약품에 의존하지 않는 기능 중심의 의료 방어	163
4-5	대량 출혈과 저혈량성 쇼크: 재난 현장의 가장 시급한 초기 대응 지침	166
4-6	골절 및 척추 손상: 형태를 교정하려 하지 말고 원형 그대로 고정하여 추가 손상을 막아야 합니다	169
4-7	압궐 손상과 구획 증후군: 구조 직후 시작되는 보이지 않는 신체 내부의 파괴	172
4-8	화상, 연기 흡입, 일산화탄소 중독: 표면의 상처보다 호흡기와 내부 장기의 손상을 경계해야 합니다	174
4-9	저체온증: 단순한 추위가 아닌 신체 대사 기능의 정지를 유발하는 응급 질환	177
4-10	민간 응급처치의 명확한 한계선: 전문 의료진에게 환자를 인계해야 하는 절대적 기준	179

5부

장기 고립과 생존 경제

5-0	위기 상황은 당신의 신체보다 결제망과 인프라를 먼저 정지시킵니다	185
5-1	재난 초기의 경제적 마비는 돈의 증발이 아니라 결제 수단의 단절입니다	187
5-2	현금 보유 전략: 총량보다 분산 배치를 통한 즉각적인 접근성이 중요합니다	189

5-3	중기 증빙 서류: 장기 재난의 수렁에서 신분과 권리를 증명하는 강력한 자산	191
5-4	장기 고립의 핵심은 비축 물자의 총량보다 일일 소모율을 계산하고 통제하는 관리 능력입니다	194
5-5	재난이 장기화될수록 진정한 가치를 지니는 것은 사치품이 아니라, 일상을 유지하게 해주는 기능품과 문제 해결 기술입니다	196
5-6	처방약과 항생제를 교환재로 취급하는 것은 의료 사고를 유발하는 매우 위험한 판단입니다	200
5-7	국가의 공식 구호 체계와 임시 주거 시설은 가장 먼저 등록하고 연결해야 할 핵심 행정망입니다	203
5-8	비상 상황에서 개인 간의 거래는 이윤 창출이 아닌 철저한 위험 관리의 연장선입니다	206
5-9	도심 이탈과 장거리 피난: 무작정 이탈은 생존의 기본값이 아니며, 철저히 계획된 목적지와 경로가 있을 때만 실행하는 최후의 선택입니다	210
5-10	장기 재난의 경제 원칙: 소비 속도를 억제하여 고갈을 지연시키고, 공동체 내에서 신뢰와 필수 기능을 제공하십시오	214

6부

자급자족 및 고급 생존 기술

6-0	자급자족의 재정의: 완전한 단절이 아니라, 인프라 정지 시 버틸 수 있는 완충 능력의 확보	221
6-1	도시형 자급의 대원칙: 열량을 채우는 칼로리 자립이 아니라, 기능 유지와 영양 보충에 집중하라	224
6-2	베란다 농장의 시작: 작물의 종류보다 거주 공간의 광량과 온도를 먼저 파악해야 합니다	226
6-3	씨앗 파종의 불확실성을 배제하고, 생명력이 강한 모종과 잎채소 중심의 효율을 추구하십시오	229

6-4	용기, 상토, 수분 통제: 자급 시스템의 핵심은 설비가 아니라 통제 가능한 모듈화입니다	231
6-5	베란다 농장의 구조적 한계: 아파트 발코니의 하중과 누수 문제를 무시한 자급은 거주지의 안전을 근본적으로 훼손합니다	235
6-6	새싹 채소 생식의 위험성: 빠른 성장의 이면에 존재하는 생물학적 오염의 가능성	237
6-7	빗물 수집 및 장기 저장 시스템: 빗물은 분리되어야 할 비음용 생활용수입니다	239
6-8	태양광 발전의 현실적 이해: 단일 패널이 아닌 인버터와 에너지 저장 장치가 결합된 통합 전력망입니다	243
6-9	도심형 아파트 독립 전력망 구축: 전력 생산보다 수요 절감과 소형 저장이 우선되어야 합니다	246
6-10	리튬 이온 보조 배터리의 양면성: 생존을 위한 필수 장비이자 철저한 관리가 요구되는 화학적 위험 요소	249

7부

전술적 방어와 커뮤니티 리더십

7-0	복합적 위기는 개인의 신체적 능력보다 공동체의 운영 능력을 먼저 시험합니다	256
7-1	재난이 장기화될수록 개인의 고립보다 '동 단위'의 공동체 운영이 우선되어야 하는 이유	258
7-2	공동체 질서 유지를 위한 명확한 통제 규칙의 확립	261
7-3	초기 24시간의 필수 임무: 인원 파악, 공간 지도 작성, 그리고 외부 통신 채널 단일화	264
7-4	야간 순찰조의 운용: 타격과 진압이 아닌, 시각 및 후각을 활용한 이상 징후 탐지와 정보 수집	267

7-5	출입 통제와 외부인 응대: 주관적 감정이 아닌, 단일화된 절차와 물리적 격리에 의한 통제	270
7-6	상황관, 교대 근무표, 몰차 배분 장부: 감정을 배제한 시각적 기록물만이 다수의 질서를 유지합니다	274
7-7	분쟁 관리와 리더십: 공동체 붕괴의 주원인은 외부의 위협이 아니라 내부의 불공정한 자원 배분에 대한 불만입니다	278
7-8	공식 구호 체계와의 연계: 민간 공동체는 국가 행정망의 공백을 메우는 임시 완충 조직이며, 공권력 도달 시 즉각적으로 지휘권을 인계해야 합니다	283

8부

재난 이후의 회복과 지속 가능한 복구 전략

8-0	왜 회복과 복구 과정이 생존의 완성인가	292
8-1	복구 단계의 제1원칙: 행정적 데이터베이스와 증빙의 확보	294
8-2	재난 후 신체 건강 관리: 잠복기 질병과 환경적 위협의 차단	296
8-3	무너진 질서의 재건: 이웃 공동체와의 정보 공유와 갈등 관리	298
8-4	장기 고립 상황의 멘탈 방어: 추상적인 희망보다 구체적이고 기계적인 일과 루틴의 설계가 생존을 지탱합니다	299
8-5	장기 고립 시 멘탈 붕괴를 가속하는 4대 위험 요소: 무분별한 뉴스 소비, 알코올, 카페인, 스마트폰의 블루라이트	304
8-6	좁고 폐쇄된 가족 집단 내의 갈등 통제: 감정적 위로보다 철저한 기능적 역할 분담과 언어 사용의 규율이 요구됩니다	307
8-7	연령별 심리적 붕괴 양상의 차이: 아동의 퇴행적 행동과 노인의 은폐된 우울증에 대한 정밀한 대처	311

9부

이동, 대피, 합류, 실종 대비: 생존 확률을 높이는 통제된 이동 시스템

9-0	2026년 복합 위기 환경에서 이동이 가지는 실전적 의미	318
9-1	대피 여부의 결정: 이탈과 실내 대기를 판단하는 세 가지 핵심 요소	320
9-2	도심형 도보 대피: 신발과 배낭의 경량화가 이동의 성패를 가릅니다	323
9-3	차량 대피의 한계: 재난 상황에서 자동차는 이동 수단이 아니라 고립된 장애물이 될 수 있습니다	325
9-4	가족 합류 프로토콜: 통신 두절을 극복하는 사전에 합의된 시간표와 3단계 집결지	327
9-5	실종 대비: 독단적인 수색은 2차 실종을 유발합니다. 지정 장소 대기와 공식 시스템 활용이 원칙입니다	330
9-6	취약 계층과 반려동물의 동반 대피: 대피의 성공 여부는 가장 느린 구성원의 한계가 결정합니다	332
9-7	실전 훈련의 위력: 서면 계획의 오류를 찾아내는 물리적인 예행연습이 생존 확률을 높입니다	334

10부

귀가, 복구, 재정착: 살아남은 뒤 무너지지 않는 운영

10-1	귀가 시점의 결정: 심리적 애착을 배제하고 철저한 인프라 기능 위주로 판단하라	341
10-2	현관문 진입 전 외부 1차 안전 점검: 복구의 시작은 물리적 정리가 아닌 철저한 증거 수집과 위험 요소 식별입니다	344

10-3	현관문 진입 후 초기 10분: 청소 착수 전 공간의 위생적, 물리적 분할 및 통제	347
10-4	물자 선별 및 폐기 원칙: 오염된 자산에 대한 감정적 미련은 생물학적 위해 환경을 조성합니다	350

11부

훈련, 점검, 패밀리 생존 바인더: 지식을 실전 운영 체계로 전환하고 검증하는 법

11-1	계획과 실행의 간극: 재난은 완벽한 계획을 시험하는 것이 아니라, 인지적 마비와 신체적 지연을 유발합니다	355
11-2	단계별 실전 훈련 구조: 10분, 30분, 반나절 단위의 모듈화된 반복 훈련	357
11-3	훈련 속도의 하향 평준화: 대피 계획은 가장 신체 기능이 저하된 구성원의 한계에 맞춰 재설계되어야 합니다	360
11-4	사후 검토(AAR): 훈련의 실효성은 실패의 기록과 절차의 갱신을 통해 확보됩니다	362
11-5	패밀리 생존 바인더: 디지털 인프라 마비에 대비한 아날로그 정보 운영 체계	364
11-6	생존 바인더의 6대 모듈 구성: 위기 상황에서의 직관적 정보 검색을 위한 분류	365
11-7	정보의 4중 분산 보관 원칙: 단일 고장점(SPOF)을 방지하는 데이터 백업 구조	368

마무리하며 ... 371

부록 1. 실전용 가족 생존 바인더 서식:
인지 마비 상황에서 가족의 행동을 통제하는 물리적 운영 체계 ... 375

부록 2. 버그아웃 백 BUG-OUT BAG ... 394

* 재난 상황에서의 생존과 안전 등 생명과 직결된 민감한 정보를 다루고 있는 만큼, 이로 인해 본문으로 들어가기 앞서 반드시 숙지하셔야 할 안내 사항이 다소 많은 점, 너른 양해를 부탁드립니다.

본 서적은 2026년 현재를 기준으로 예측 불가능한 재난 및 위기 상황에 직면했을 때, 국가의 공적 구조 및 지원이 도달하기 전까지 일반·민간인이 스스로와 가족의 생명과 안전을 유지하기 위해 작성된 실무 지침서입니다. 본 매뉴얼을 읽고 적용하기에 앞서 아래의 면책 조항과 책의 사용법을 반드시 숙지하시기 바랍니다.

면책 및 매뉴얼의 적용 범위

이 책은 예측할 수 없는 재난 환경에서 피해를 최소화하기 위한 보조적 지침을 제공할 뿐, 모든 상황에서의 완벽한 안전이나 생존을 법적·도의적으로 보장하지 않습니다. 재난의 양상은 개인의 위치, 체력, 주변 환경에 따라 매번 다르게 나타나므로, 최종적인 행동의 판단과 그에 따른 책임은 독자 개인에게 있습니다.

- **민간인 생존 매뉴얼의 한계:** 본 매뉴얼은 일반인이 도심 및 공동주택 환경에서 적용할 수 있는 방어적이고 합법적인 생존 기술만을 다룹니다. 군사적 전술, 무기 제작, 또는 극한의 야생 생존 기술은 도심 재난의 현실과 부합하지 않으므로 본 책의 적용 범위에서 제외됩니다.

- **불법행위 및 폭력 배제 원칙:** 생존을 이유로 타인의 재산을 약탈하거나 피해를 가하는 행위, 그리고 사제 무기 및 위험물을 제조하거나 운용하는 방법은 일절 다루지 않습니다. 해당 책을 통해 지향하는 방어는 ‘적과의 대치나 교전’이 아니라, 위험 요인으로부터의 ‘은폐, 지연, 그리고 안전한 이탈’에 국한됩니다.

- **의학 정보의 한계:** 이 책에 수록된 의료 및 응급처치 관련 정보는 전문 의료인의 진단과 치료를 결코 대신할 수 없습니다. 의료 인 프라가 마비되거나 119의 접근이 불가능한 고립 상황에서, 환자의 상태가 돌이킬 수 없이 악화되는 것을 막고 전문 의료진에게 인계할 때까지 시간을 벌기 위한 ‘최소한의 응급처치 원칙’만을 목적으로 합니다.

이 책의 사용법:

위기 상황이 발생한 직후에는 책의 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 정독할 시간적 여유가 없습니다. 따라서 해당 책은 상황의 진행 단계에 맞춰 필요한 정보만을 즉각적으로 발췌해 적용할 수 있

도록 설계되었습니다.

- **1단계 (숙지):** 재난이 발생하기 전 평상시에 본 서적을 먼저 읽고, 가정 내 생존 운영체계의 기본 틀(가족의 역할 분담, 합류 규칙, 최소 물자 배치)을 설정하십시오.

- **2단계 (적용):** 실제 위기 상황이나 재난이 발생했을 때는 현재 상황에 해당하는 구체적인 파트로 즉시 이동하여 대응 지침을 확인하십시오.

- **3단계 (운영):** 책의 후반부에 「부록 서식」을 두었습니다. 배분표, 점검표, 비상 연락 카드 등의 양식을 활용해 무질서해지기 쉬운 일상을 통제하시고, 쉽게 활용하시길 바랍니다.

우리가 발을 딛고 있는 2026년의 현실은 영화 속의 재난보다 훨씬 더 조용하고 폭력적으로 우리의 일상을 위협하고 있습니다. 전 세계적인 무력 충돌과 예측 불가능한 기후와 위기, 그리고 이로 인해 파생되는 물류와 통신, 전력망의 붕괴는 더 이상 먼 나라의 뉴스가 아닙니다. 하지만 이 거대한 위기 앞에서 평범한 시민들이 참고할 수 있는 생존 정보는 너무나도 과편화되어 있거나 비현실적이었습니다. 어디 외진 곳에 벙커를 짓는 극단적인 생존주의나, 야생에서 불을 피우고 짐승을 사냥하는 캠핑 기술은 위기 상황 발생시 아파트에 갇혀 화장실 변기 물조차 내리지 못하고 스마트폰에만 의지하다 배터리가 꺼져가는 도심 속 현대인들에게는 아무런 쓸모가 없는 오히려 낭만이라고 할 수 있는 이야기에 불과했습니다.

이 책은 바로 그 지점에서 출발했습니다. 평범한 도심의 주거 환

경에서 국가의 인프라가 멈춰 섰을 때, 자신과 가족의 목숨을 지켜 낼 수 있는 현실적이고, 정리된 운영 체계가 필요했습니다. 저희는 지난 6개월 동안 오직 이 목표 하나만을 위해 매달렸습니다. 콘텐츠 제작을 위해 시작되었던 자료 수집은 이것을 한국에 다시 맞춰 제작할 필요성을 느끼게 해주었고, 이어진 초기 자료 조사 단계에서 미국 연방재난관리청(FEMA), 질병통제예방센터(CDC), 세계보건기구(WHO)를 비롯해 대한민국 행정안전부와 소방청의 공식 재난 대응 매뉴얼 등 세계에서 가장 공신력 있는 데이터들을 수집하고, 굵어모았습니다. 그렇게 처음 수집된 원시 데이터의 분량만 무려 30만 자에 달했습니다.

그러나 관공서의 매뉴얼과 방대한 데이터 뭉치, 그 자체로는 당장 위기가 닥친 상황에서 지침서가 되어주기엔 어려움이 컸습니다. 그래서 이 책을 제작하기로 마음을 먹었고, 집필하는 내내 끊임없이 묻고 의심했습니다. “지금 아파트에 갇힌 우리에게 진짜 필요한 것은 무엇인가?”, “전기가 끊긴 첫 10분 동안 우리는 어떤 결정을 내려야 하는가?”, “이 지침은 실전에서 생존 확률을 1퍼센트라도 올리는 데 도움이 되어줄 수 있는가?” 이 질문과 검증의 과정을 거치며 불필요한 장비에 관한 이야기나, 비현실적이고 법적인 리스크가 있는 전투 기술은 버렸고, 오직 생존을 위한 뼈대만 남겼습니다.

다만, 독자 여러분께 한 가지 당부하고 싶은 것이 있습니다. 세상의 어떤 훌륭한 매뉴얼도 여러분이 처한 각 가정의 모든 변수와 지형지물을 100퍼센트 완벽하게 담아낼 수는 없습니다. 이 책을 읽어 내려가는 동안, 혹은 가족의 생존 대처법을 작성하는 과정에서 설명

이 다소 부족하게 느껴지거나 본인의 주거 환경에 곧바로 대입하기 어려운 낯선 개념을 마주할 수도 있습니다. 그때는 그저 책의 한계를 탓하거나 수동적으로 읽고 넘기지 마십시오. 스마트폰과 인터넷이 살아있는 평화로운 일상 속 지금, 그 부족한 틈을 여러분이 직접 검색하고, 찾아보고, 공부해 보시길 바랍니다. 어떤 구급용품 성분이 나와 우리의 체질에 맞는지, 우리 동네와 지역에 맞는 방식은 어떠한지 능동적으로 파헤치고 적용하십시오. 책이 뼈대를 제공한다면, 살을 붙이는 것은 독자의 몫입니다. 그 자발적 학습의 과정 자체가, 단순한 생존 지식을 일상 속 생존 기술으로 탈바꿈시키는 진정한 ‘체득’이라고 생각합니다.

이 책은 불안감을 조장하여 공포를 일으키는 글이 아닙니다. 사랑하는 가족을 예기치 못한 비극으로부터 지켜내기 위해 가장이, 그리고 개인이 반드시 준비해야 할 최소한의 대비가 무엇인지 묻는 질문이자, 그에 대한 가장 현실적인 해답지입니다. 지난 반년, 꾸준히 원고를 갈아엎으며 정제해 낸 이 문장들이, 부디 암흑 같은 현실 속에서 여러분을 무사히 내일로 인도하는 흔들림 없는 나침반이 되기를 바랍니다. 감사합니다.

참고로, 이 책은 텍스트로 구성된 전자책입니다. 재난 상황을 묘사하는 삽화나 복잡한 생존 매듭법 등을 보여주는 시각적인 이미지 자료를 싣는 데에는 매체 특성상 분명한 물리적 한계가 존재합니다.

0부

퀵스타트: 가족의 생존 운영체제 가동하기



“생존주의”



많은 사람들이 재난이나 비상사태라고 하면 영화 속에 등장하는 거대한 지진, 자연 재해, 혹은 시각적으로 압도적인 대형 폭발 같은 예외적인 사건만을 떠올립니다. 하지만 현실 세계에서 우리가 맞닥뜨리는 재난은 한 번의 커다란 물리적 충격으로 끝나지 않습니다. 우리가 매일 당연하게 누리고 있는 사회 시스템이 흔들리며 도미노처럼 무너져 내리는 연쇄 실패의 과정에 훨씬 가깝습니다.

어떤 한 충격이 전력, 통신, 수도, 물류, 의료, 치안이라는 사회를 구성하는 여러 개의 요소를 건드리면 어떤 일이 벌어질까요. 평소에는 전혀 의식하지 못했던 이 복잡한 의존성들, 우리가 사회에 맡기고 당연하게 누리고 있던 것들이 일순간에 나와 우리 가족의 목숨을 쥐고 흔드는 절대적인 생존을 위한 조건으로 돌변합니다. 개인이 일상생활에서 가장 먼저 체감하는 위험은 거대한 재난과 붕괴가

아닙니다. 갑작스러운 전기 끊김과 그로 인한 엘리베이터의 멈춤, 단수로 인해 화장실을 쓸 수 없게 되는 위생의 붕괴, 통신망 과부하로 가족의 생사조차 알 수 없는 정보의 차단, 그리고 카드 같은 결제 시스템과 물류망이 마비되어 당장 마실 생수조차 돈을 주고도 살 수 없을 수 있는, 답답하고 막막한 현실로 가장 먼저 만나게 됩니다.

2026년 현재의 국제 환경과 사회적 배경을 단 하나의 문장으로 요약하자면 ‘불확실성이 기본값’인 시대와 환경이라고 정의할 수 있습니다. 세계경제포럼(WEF, 다보스포럼)은 2026년 글로벌 리스크 전망 보고서를 통해 이 ‘불확실성’을 가장 핵심적인 테마로 꼽으며, 향후 2년을 내다보는 단기 전망과 10년을 내다보는 장기 전망 모두에서 매우 부정적이고 위험한 상황이 우세할 것이라고 경고했습니다. 특히 2026년 단기 위험의 중심에는 지리적, 경제적 대립과 국가 간 무력 충돌이 자리 잡고 있으며, 이와 함께 허위 정보의 확산과 사이버 테러의 위협이 상위권 리스크로 올라와 있습니다. 이는 현대 사회의 위협이 단일한 형태로 오지 않으며 전쟁, 경제적 갈등, 기술적 혼란이 하나로 뒤섞여 작동한다는 것을 의미합니다. 보고서의 표현을 빌리자면, 현재의 세계는 그야말로 절벽 가장자리에 서 있는 위태로운 상태입니다.

이러한 거시적인 분석은 결코 추상적인 먼 나라의 이야기가 아닙니다. 2026년 2월 말을 기점으로 이스라엘의 이란 선제공격이 발발했고, 3월에 접어들며 이 충돌은 미국과 이스라엘의 타격 및 이란의 보복으로 이어져 걸프 지역의 도심과 핵심 외교 시설까지 거대한 긴장권 안으로 끌어들였습니다. 우크라이나의 상황 역시 생존의 관점

에서 매우 중요한 시사점을 던집니다. 2026년 2월 말, 러시아의 미사일과 드론 공격은 군인들이 대치하는 최전선이 아닌 우크라이나 내륙의 에너지 시설과 철도 인프라를 정밀하게 겨냥했습니다. UN 우크라이나 인권감시 체계의 보고에 따르면, 이러한 인프라 타격은 즉각적으로 수백만 명의 민간인에게 전기, 난방, 수도 공급이 끊기는 광범위한 위기를 초래했습니다.

동아시아 역시 이 거대한 위협의 소용돌이에서 예외일 수 없습니다. 대만 국가안전국의 자료를 인용한 2026년 1월의 로이터 보도에 따르면, 중국발 사이버 공격은 2025년 한 해 동안 하루 평균 263만 건에 달했습니다. (2025.01.06 아시아투데이 기사로도 확인 가능) 더욱 뼈아픈 것은 이 공격들이 군사 시설만을 노린 것이 아니라 민간 병원, 에너지망, 은행, 통신망 등 일반 국민의 생활을 지탱하는 핵심 인프라를 집요하게 겨냥했다는 점입니다. 이는 현대의 전쟁이 전선에 있는 군인들끼리만 총구를 겨누는 교전의 형태를 벗어나, 민간의 생명줄인 인프라 자체를 마비시키는 인프라전이자 정보전, 그리고 생활전으로 그 양상이 완전히 바뀌었음을 의미합니다.

우리가 발을 딛고 살아가는 한반도의 상황도 이러한 글로벌 불확실성의 흐름과 정확히 궤를 같이하고 있습니다. 2026년 1월 초 북한의 잇따른 탄도미사일 발사가 연일 보도되었고, 2월 말 한미 군 당국은 연례 연합훈련인 프리덤 실드를 실시한다고 공식 발표하여, 올해 4월 중순을 기준으로 진행 중에 있습니다. 한국 정부 역시 2026년 민방위 훈련 계획에 전 국민이 참여하는 공습 대비 훈련을 정규 일정으로 포함시켰으며, 행정안전부는 전쟁을 포함한 국가 비상시

대비 훈련, 생화학 및 사이버 테러 대비 훈련, 그리고 자연 재난 대피 훈련을 정책국의 주요 업무로 통합하여 명시하고 있습니다.

이 모든 정황이 우리에게 시사하는 바는 너무나도 명확합니다. 국가 차원에서도 이미 전쟁과 재난을 서로 분리된 별개의 개념이 아니라, 민간인의 일상이 연쇄적으로 파괴되는 연결된 위협으로 인식하고 대비 체계를 통합하고 있다는 뜻입니다. 그러니 이 책에서 지진이나 홍수 같은 일종의 재난과 공습 같은 전쟁 상황을 하나의 책 안에서 묶어 다루는 이유는 결코 독자들의 공포심을 자극하거나 아포칼립스, 종말론적 불안을 조장하기 위함이 아닙니다. 오히려 그 반대입니다. 전쟁과 재난을 일상 바깥의 예외적인 공포로만 밀어두고 외면하면, 실질적인 생존을 위한 준비는 시작될 수 없기 때문입니다.

2026년, 현재 전세계가 돌아가는 현실을 직시하십시오. 이제 우리의 생존 대비 정보는 지진이 나면 책상 밑으로 들어간다 식의 개별적인 재난 유형 대응에 머물러서는 안 됩니다. 전력, 통신, 수도가 동시다발적으로 마비되는 연쇄작용 자체 속에서 견뎌내는 방법을 배워야 합니다. 현대 민간인의 생존은 무기를 다루거나 야생에서 텐트를 치는 기술이 아니라, 오늘 밤 당장 아파트의 전기가 나가고 수도물이 끊겼을 때 내 가족의 일상이 무너지지 않게 지탱해 내는 기술에 훨씬 더 가깝습니다.

상황 판별: 스마트폰으로 검색하기 전에 몸부터 움직여야 하는 치명적 이유



그렇다면 재난이 발생한 초기, 사람들의 목숨을 가장 많이 앗아가는 원인은 무엇일까요. 놀랍게도 불길, 홍수, 붕괴와 같은 재난의 물리적 실체 그 자체보다, 그 상황에서 사람이 내린 잘못된 판단이 부른 2차 요인인 경우가 압도적으로 많습니다.

매캐한 연기가 가득 찬 복도임에도 불구하고 귀중품이나 노트북을 찾으러 숨을 참고 다시 뛰어드는 역진입 행동, 밖에서 엄청난 굉음이 들리고 정전 위험이 높은데도 평소처럼 엘리베이터의 버튼을 누르는 행동, 건물에 화재가 발생했거나 원인을 알 수 없는 유독 가스가 퍼지고 있는데도 무작정 지하 주차장이나 지하 상가로 몸을 숨기려는 선택, 대피소 입구에 이미 수백 명의 군중이 엉켜 병목 현상이 발생했는데도 그 틈바구니로 스스로를 억지로 밀어 넣으려는 판단, 도로에 물이 차오르고 있는데도 내 차를 포기하지 못하고 어떻

게든 지나가 보려는 무모함. 바로 이런 일상적인 판단의 연장선이 사람을 끔찍한 결과로 몰아넣습니다.

따라서 재난 직후 당신에게 주어진 최초의 시간은, 지금 바깥에서 일어난 일이 규모 몇의 지진인지 혹은 어디의 폭발인지, 단순 사고인지 테러인지 정답을 맞히는 검색 시간이 결코 아닙니다. 지금 당장 대피를 해야 할지, 아니면 실내로 피신할지를 즉시 골라야 하는 생존의 첫 번째 관문입니다. 정보부터 확인하다가 도망칠 유일한 골든타임을 놓치는 비극을 막기 위해, 상황을 판별하고 행동으로 옮기는 순서는 반드시 다음과 같이 철저하게 고정되어야 합니다.

첫째, 눈앞에 닥친 물리적 위험을 가장 먼저 제거합니다. 원인을 불문하고 그 자리에서 무조건 벗어나야 합니다.

둘째, 즉사 위험을 피했다면 연쇄적으로 다가올 화재, 건물 붕괴, 침수, 유독 가스 노출 등의 2차 위험을 판단하고 그에 맞는 안전 구역을 확보합니다.

셋째, 이 두 가지 조치가 끝나고 내 몸이 안전한 곳에 자리 잡은 후에야 비로소 스마트폰 재난 문자나 라디오 등 공식 정보 채널을 확인합니다.

넷째, 마지막으로 통신이 두절되었을 상황을 가정하여 사전에 약속해 둔 가족 합류 규칙이나 미리 정해둔 규칙에 맞춰서 프로세스를 진행합니다.

주변이 혼란스럽고 도대체 무엇을 봐야 할지 뇌가 정지된 것 같다면, 오직 다음 상황인지를 생각하는데 신경을 곤두세우십시오. 요란한 정보 소리, 시야를 가리고 코를 찌르는 연기와 냄새, 똑바로

서 있기 힘든 건물의 흔들림과 진동, 수돗물이 끓기는 단수 현상, 정전, 휴대전화나 통신의 먹통, 그리고 수많은 군중이 비명을 지르며 한 방향으로 쏠리는 현상입니다.

아래의 징후 중 단 하나라도 눈앞에 펼쳐진다면, 스마트폰으로 포털사이트 메인 홈페이지를 새로고침 하며 상황을 파악하려 들 시간이 없습니다. 즉시 행동을 바꾸어야 합니다.

1. 연기나 타는 냄새가 나며 시야가 흐려지기 시작할 때: 이는 화재로 발생하는 불보다 수십 배는 더 치명적인 유독가스와 질식의 위험이 이미 다가왔다는 명백한 경고입니다.

2. 건물 전체에 비정상적인 진동이 느껴지거나, 벽의 미세한 균열이 눈에 띄게 벌어지고 방문 틀이 뻑뻑해져 문이 잘 열리지 않을 때: 건물이 구조적 한계인 항복점을 넘어 붕괴할 가능성이 초읽기에 들어갔다는 건축물 자체의 경고입니다.

3. 유리 파편이나 건물 잔해물, 거대한 간판 등이 머리 위로 떨어지는 환경: 아무리 작고 가벼운 파편이라도 높은 곳에서 떨어지면 외벽과 창호 전체가 거대한 흉기로 돌변해 위험이 되는 무기가 됩니다.

4. 군중이 좁은 골목이나 계단에서 한 방향으로 휩쓸리듯 쏠리며 곳곳에서 넘어지는 사람이 발생할 때: 이런 현상에서는 개인의 강한 체력이나 덩치와는 상관없이, 사방에서 사람들에게 의해 가해지는 수 톤의 압력에 의하여 흉부가 압박되기 때문에, 숨을 쉴 수 없는 압사 위험이 커지게 됩니다.

5. 도심 침수 상황에서 현관 출입구 바닥이나 지하 계단에 물이 찰

랑이며 발목까지 잠기기 시작할 때: 지금 문을 열고 나가면 신발과 바지가 젖겠다는 생각을 할 때가 아닙니다. 이 순간에서 지체하면 밖에서 계속해서 밀려드는 수압 때문에 성인 남성 두 명이 힘을 합쳐도 문을 열기 어려워, 그 공간에 갇힐 가능성이 높아집니다.

6. 눈과 목이 바늘로 찌르듯 따갑게 자극되거나 원인을 알 수 없는 매캐함과 기침이 쏟아질 때: 주변 산업 시설이나 도로에서 유해 화학물질 혹은 독성 가스가 유출되어 퍼졌을 가능성을 1순위로 염두에 두고, 즉시 호흡기를 막은 채 실내로 유입되는 모든 창문과 문틈을 청테이프로 철저히 밀봉해야 합니다.

이렇듯 상황에 대한 즉각적인 관별이 끝났다면, 당신이 머릿속에서 떠올려야 할 첫 번째 행동은 복잡한 방식이 아니라 딱 1줄로 명확하게 요약되어야만 실천에서 쓸모가 있습니다.

1. 화재 및 연기 발생 시: 연기가 피어오르는 메인 지점에서 최대한 멀어지고, 손수건이나 옷소매로 코와 입을 막은 뒤 자세를 최대한 낮춰 바닥에 깔린 맑은 공기층을 찾으며 비상구 출구를 확보하십시오.

2. 붕괴 및 지진 발생 시: 머리 위로 쏟아지는 낙하물을 가방이나 두꺼운 책, 혹은 양팔로 단단히 보호하며 책상 밑이나 내력벽 기둥 옆으로 몸을 숨기고, 진동이 멈춘 후에는 엘리베이터를 절대 타지 말고 계단의 파손 상태를 신속히 확인하며 탈출하십시오.

3. 도심 침수 및 폭우 시: 물이 빠르게 고이거나 들이치는 아파트 지하 주차장과 저지대, 반지하 주택은 최대한 빨리 벗어나, 물이 차