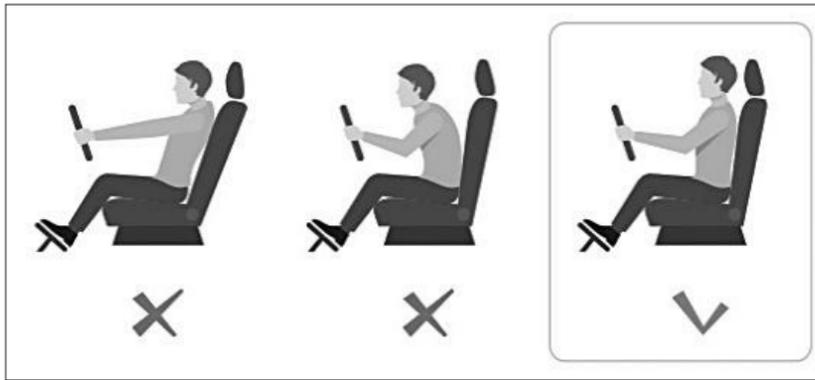


잘못된 자세로 운전하면 운전자 건강 악화, 사고 위험 증가

최근 출시되는 자동차들은 똑똑하다. 운전자가 알아차리기도 전에 긴급 상황에 대응해 사고 위험을 줄인다. 자동 긴급 제동 시스템, 전방 추돌 경고 시스템, 차선 이탈 방지 시스템, 후측방 충돌 경고 시스템과 같은 기능들이 대표적이다. 하지만 위험 상황의 발생을 줄이는 건 여전히 운전자의 몫이다. 따라서 운전자의 노력이 우선되어야 한다. 그렇다면 안전 운전을 위해 운전자가 할 수 있는 가장 기본적인 노력은 무엇일까? 바로 올바른 운전 자세이다. 자동차 제어부터 시야 확보, 위급 상황 시 신속한 대처, 신체 건강 유지까지 바른 자세로 운전해야 하는 이유는 너무나도 분명하다. 'HMG저널' (lboon.daum.net/HMG)이 '올바른 운전 자세의 중요성'에 대해 설명했다.



가 43% 이상 높은 것으로 조사됐다. 등받이 각도와 헤드레스트(머리 받침대)의 높이가 맞지 않으면 충분히 충격을 흡수하지 못한다. 자칫하면 목이 뒤로 꺾일 수도 있다. 미국 고속도로안전보험협회(Insurance Institute for Highway Safety, IIHS)의 연구에서도 좌석과 헤드레스트가 올바른 위치에 있지 않을 때 부상 발생률이 11.2% 높은 것으로 나타났다. 아울러 운전 자세가 나쁘면 안전벨트와 에어백의 보호 효과도 떨어진다. 안전벨트 압박 또는 에어백 전개 충격으로 오히려 추가 부상을 입을 수도 있다.

■ 스티어링 휠과 페달을 올바르게 조작하기 위한 기본

운전 자세가 올바르지 않으면 자동차의 각종 조작부에 대한 제어 능력이 저하된다. 좌석의 위치와 높이가 적절해야 가속 및 제동 페달에 충분한 압력을 가할 수 있으며, 보다 정밀하게 조작할 수 있다. 스티어링 휠 역시 마찬가지다. 손 위치와 팔 각도는 조향 정확도와 반응 속도에 큰 영향을 미친다. 제대로 된 자세를 취해야 방향 지시등, 비상 경고등, 전조등, 와이퍼 등과 같은 장치도 조금 더 빠르고 정확하게 조작할 수 있다.

미국 고속도로교통안전국(National Highway Traffic Safety Administration, 이하 NHTSA)의 자료에 따르면 미국에서 발생한 운전자 사망 사고 중 부적절한 조작으로 사망한 사건은 매년 증가하고 있다. 2013년부터 2016년까지 3년간 매년 0.1%p씩 늘어나 3.9%를 기록했다. 이는 전체 운전자 사망 사고 약 5만2,000건 가운데 2,000여 건에 해당된다.

NHTSA는 홈페이지에 '효율적인 스티어링 휠 사용 방법'이라는 자료도 제공하고 있다. 스티어링 휠 조작법과 위치 조정 방법이 상세히 기재돼 있다. 더불어 NHTSA는 교통사고 분석 통계를 통해 운전자의 부적절한 스티어링 휠 조작이 사고의 주요 원인 가운데 하나라고 꼬집으며, 스티어링 휠을 올바르게 사용하는 운전자가 사고 가능성이 적다고 강조했다. 또한 숙련된 운전자일지라도 운전 중 자세, 손의 위

치 등을 의식해야 한다고 당부했다.

■ 원활한 시야 확보 불가

운전 자세가 나쁘면 시야 확보에도 어려움을 겪는다. 바른 자세로 앉아야 앞 유리나 사이드 미러, 그리고 룸 미러를 통해 주변의 상황을 잘 파악할 수 있다. 2013년 NHTSA의 발표에 의하면 전체 교통사고의 약 15%인 84만 건이 사각지대 때문이었다. 교통사고 10건 중 1건 이상의 원인이 사각지대라는 것이다. NHTSA는 바르지 않은 자세로 운전할 경우 사각지대가 더 많아진다고 말한다.

■ 근골격계 통증 등 운전자 건강 악화

올바르지 못한 운전 자세는 요통과 어깨 결림 등 근골격계 통증을 유발한다. 바르지 못한 운전 자세는 운전자의 신체 건강에도 악영향을 미친다. 근육통이 대표적인 증상이다. 운전자는 제한된 공간에서 오랜 시간 한 자세로 앉아 있기 때문에 허리에 하중이 집중돼 요통의 원인이 된다. 또한, 특정 행동을 반복하다 보면 목과 어깨 결림, 팔과 다리 근육 경련 등 여러 부위에 무리가 가게 된다. 미국 자동차 보험회사 게이코(Geico)는 '운전 자세가 중요한 이유'라는 제목의 글을 통해 잘못된 운전 자세가 근골격계의 통증을 유발할 수 있다고 경고했다. 그리고 나쁜 운전 자세를 지속하면 만성적인 통증으로 발전하게 된다고 덧붙였다.

■ 부상 위험도 증가

올바르지 않은 운전 자세는 충돌 사고 발생 시 부상 위험도를 증가시킨다. 올바른 자세는 사고 발생 시 부상 위험도 더 높다. 한국의 현대해상 교통기후환경연구소에 따르면 운전자 자세가 나쁘면 좋을 때보다 목 상해 위험도

■ 올바른 운전 자세란

시트 위치는 브레이크 페달을 끝까지 강하게 밟을 수 있는 범위에 있어야 한다. 그래야만 위급 상황 시 대처가 가능하다. 단, 끝까지 브레이크를 밟은 후에 다리가 일자로 퍼지면 절대 안 된다. 충분한 힘이 전달되지 않을 뿐만 아니라 충돌 시 충격 완충 효과도 떨어지기 때문이다.

등받이 각도는 80~90도가 좋다. 이렇게 해야 어깨부터 요추까지 운전자의 상체가 등받이에 밀착돼 자동차의 움직임을 보다 선명하게 느낄 수 있다. 헤드레스트는 쿠션의 중심이 귀와 일직선인 게 좋다. 머리와의 간격은 고개를 돌렸을 때 뒷머리가 살짝 스치는 정도가 이상적이다. 사고 발생 시 목이 꺾이는 현상을 막아주기 때문이다.

양 손은 스티어링 휠의 3시와 9시에 있어야 한다. 스티어링 휠과의 거리는 림에 손목이 닿는 정도가 최적이다. 이때 팔꿈치는 살짝 구부러진 상태. 이 편이 반응 속도가 빠르고, 충돌 시 부상도 줄일 수 있다. 더불어 어깨는 스티어링 휠을 돌릴 때 팔꿈치를 펴는 동작의 반작용으로 등받이에 밀착되는 것이 좋다. 스티어링 휠의 높이는 계기판을 가리지 않고, 페달 조작 시 다리 움직임을 방해하지 않게 조정해야 한다.

마지막으로 사이드 미러와 룸 미러 조정이다. 앞서 언급한 기준에 따라 시트 방식과 등받이, 헤드레스트를 맞춘 후, 사각지대가 최소한이 되도록 조정하면 된다.

한편, 편안함을 위해 별도 장착하는 등과 목 쿠션, 스티어링 휠 용 손잡이 사용은 지양해야 한다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

(영문): _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정안을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
- 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel: 714.530.1367 / Fax: 714.530.6473

11501 Brookhurst St. #202., Garden Grove, CA 92840

townnewsusa.com

