



나른한 봄, 운전자 위협하는 졸음운전 예방법



■ 주행 전, 수면을 충분히 취한다.

운전을 하기 전, 지난 밤에 충분한 수면을 취했는지 생각해 보자. 만약 수면이 부족했다면 되도록 스스로 운전하기 보다는 가족 등 대신 운전할 수 있는

사람의 도움을 받는다. 수면부족은 음주운전보다 더 심각한 상태로 꼽힌다. 한 연구 결과에 의하면 평소 수면시간보다 4시간 부족하면 혈중알코올농도 0.04%에 버금가는 정도로 졸립고, 한숨도 자지 않으면 면허취소 수준인 혈중알코올농도 0.09%보다 2배 정도 수행력이 떨어졌다.



■ 2시간 운행 후, 10분 휴식한다.

운전은 굉장한 집중력이 요구되는 일이다.이 때문에 틈틈이 휴식을 취해 줘야 한다. 장거리 운전을 할 때는 최소 2시간에 10분씩은 휴식을 취한다. 휴식 중에 스트레칭으로 근육을 풀어주면 혈액순환에 도움을 주기 때문에 졸음을 피할 수 있다.



단 갓길에 차를 세우고 휴식을 취하는 것은 매우 위험하다. 후방 추돌사고의 원인이 될 수 있기 때문이다. 가까운 휴게소 등 안전한 장소로 이동한 후 휴식을 취한다.



■ 창문을 열어 환기한다.

차량 내부에 공기가 정체되면 이산화탄소 농도가 증가해 두통, 집중력 저하, 졸음을 불러올 수 있다. 운행 중에는 최소 30분에 한 번씩은 창문을 열어 환기하는 게 좋다.

빠른 환기를 위해서는 앞 창문과 뒤쪽 창문을 대각선 방향으로 창문을 열어 두면 효과적이다. 단, 상황이 여의치 않을 때는 내부 공기순환 모드를 외부 공기순환 모드로 전환해 차량 내부에 신선한 공기를 유입시켜 준다.

따뜻한 햇살, 포근한 바람, 화려하게 핀 봄꽃까지. 봄이면 집밖으로 나가야 할 이유가 많다. 하지만 운전대를 잡고 집을 나서야 한다면 꼭 주의해야 할 것이 하나 있다. 바로 '졸음'이다. 봄이면 온몸이 나른해지고 이유 없이 졸음이 쏟아지기 쉽다. 춘곤증은 많은 사람이 겪는 증상이다. 하지만 이는 의학적인 '질병'이 아니라 일종의 생리적 피로감이다. 특히 항상 피곤함을 느끼고, 시도 때도 없이 졸음이 밀려와 크고 작은 사고의 원인이 된다. 특히 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기인 3월부터는 졸음운전 비중이 급증한다는 통계도 있다.

■ 눈운동을 한다.

운전 중에는 긴장과 집중으로 눈이 급격하게 피로해진다. 특히 야간 운전을 하면 피로는 더 빨리 온다. 눈의 피로가 누적되면 충혈이 되거나 눈앞이 흐릿해질 수 있다. 신호 대기 등 운전을 잠시 멈추는 틈틈이 눈동자를 상하좌우로 돌리는 눈운동을 한다. 그래야 시야가 좁아지는 것도 방지할 수 있다. 선글라스 착용도 눈의 피로 예방에 도움이 된다. 주간 운전중에는 회색 선글라스가, 야간 운전 시에는 황색, 갈색 렌즈가 좋다.



■ 수시로 수분을 섭취한다.

운전 중 졸리면 흡연을 하거나 탄산음료를 마시는 운전자들이 있는데, 이보다는 물을 마시는 게 좋다. 수시로 물을 마시면 누적된 피로를 해소할 수 있어 졸음을 쫓는 데 제

격이다. 약간의 탈수 상태에서 장시간 운전하면 혈중알코올 농도 0.08%의 상태에서 운전했을 때와 맞먹는 사고 위험이 있다는 영국 러프버러 대학의 연구 결과도 있다는 것을 기억하자.

■ 주행 전, 과식이나 지나친 카페인 음료 섭취를 하지 않는다.

과식을 하면 포만감으로 졸음이 찾아올 수 있기 때문에 과식을 하지 않도록 주의해야 한다.



졸음을 쫓기 위해 카페인 음료를 마시는 운전자도 있다. 카페인은 각성효과가 있어 짧은 시간 동안 졸음운전 예방에 도움을 줄 수 있다. 하지만 1,000mg 이상 섭취하면 불면증이나 심장 박동 증가로 이어질 수 있다.

■ 동승자와 대화한다.

만약 동승자가 있다면 동승자와 대화를 나누는 것도 졸음운전을 예방에 도움이 된다. 단, 이때 절대 핸들을 느슨하게 잡거나 놓아서는 안 된다. 또 동승자를 바라보며 대화를 나누지 않도록 한다. 전방 주시를 게을리하면 사고의 위험이 높아질 수밖에 없다. 동승자가 없을 때는 핸드프리로 지인과 통화하거나 운전 전에 방해되지 않는 범위에서 목이나 어깨를 가볍게 자주 움직여준다.



www.myevergreenschool.com

“에버그린 프리스쿨 임니다”

GOD IS LOVE | JOHN 4:19

evergreen
PRESCHOOL • KINDERGARTEN
SINCE 2012

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687