

나쁜 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 충돌 경고 시스템, 차선 이탈 방지 시스템, 후측방 충돌 경고 시스템과 같은 기능들이 대표적이다. 하지만 위험 상황의 발생을 줄이는 건 여전히 운전자의 몫이다. 안전 운전을 위해 운전자가 할 수 있는 가장 기본적인 노력은 바로 올바른 운전 자세를 갖는 것이다. 현대자동차그룹의 'HMG저널' (news.hmgjournal.com)이 '올바른 운전 자세의 중요성'에 대해 설명했다.

■ 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.



▲ 나쁜 운전 자세. 이런 자세는 운전 능력을 크게 저하시킨다.

■ 원활한 시야 확보 불가

운전 자세가 나쁘면 시야 확보에도 어려움을 겪는다. 바른 자세로 앉아야 앞 유리나 사이드 미러, 그리고 룸미러를 통해 주변의 상황을 잘 파악할 수 있다. 2013년

NHTSA의 발표에 의하면 전체 교통사고의 약 15%인 84만 건이 사각지대 때문이었다. NHTSA는 바르지 않은 자세로 운전할 경우 사각지대가 더 많아진다고 말한다.



▲ 나쁜 자세로 운전하면 사각지대가 생겨 사고 위험성이 증가한다.

■ 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.

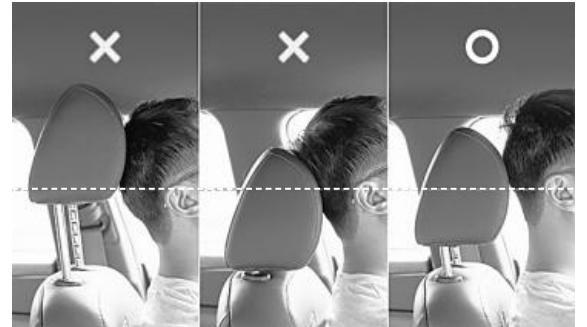


▲ 나쁜 운전 자세는 근골격계 통증을 유발한다.

■ 부상 위험도 증가

올바르지 않은 운전 자세는 사고 발생 시 부상 위험도를 증가시킨다. 한국의 현대해상 교통기후환경연구소에 따르면 운전 자세가 나쁘면 좋을 때보다 목 상해 위험도가 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.



▲ 헤드레스트의 높이는 쿠션의 중앙이 귀와 일직선인 것이 좋다.

■ 올바른 운전 자세란

시트 위치는 브레이크 페달을 끝까지 강하게 밟을 수 있는 범위에 있어야 한다. 그레아만 위급 상황 시 대처가 가능하다. 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. 양 손은 스티어링 휠의 3시와 9시 방향에 있어야 한다. 스티어링 휠과의 거리는 팔이 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.



▲ 올바른 운전 자세. 등받이의 각도를 세우고, 엉덩이와 상체를 밀착시켜 앉아야 한다.

사진=HMG저널

34년을 오직 한 길 벨플라워/세리토스/다우니/플러튼/롱비치/놀릭

빅토리 바디샵

VICTORY BODY & SHOP

LIFETIME WARRANTY! 최대의 시설 / 만족한 서비스 / 저렴한 가격

- ✓ 보험 수리 전문 (일단, 전화 먼저 주세요!!)
- ✓ Lease Return
- ✓ 보험 없는 분들 오시면 부담없이 수리해 드립니다
- ✓ 전화 or 방문상담 환영
- ✓ Towing & Rent Car

(562)920-9745~6
17441 Clark Ave., Bellflower, CA 90706
Email: victoryautobody@gmail.com