운전자 위협하는 졸음운전 예방법

이번 겨울 캘리포니아에는 비와 눈이 많이 내렸다. 그런 만큼 초목에서는 푸름과 싱싱함이 넘친다. 봄의 전령 유채꽃들도 개화를 시작하면서 프리웨이 주변이 노랗게 물들기 시작했다. 봄기운이 완연해지고 있다.

봄이면 따뜻한 햇살, 포근한 바람, 화려하게 핀 봄꽃까지, 집밖으로 나가야할 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. 졸음운전은 혈중알코올농도 0.17% 상태의 만취 상태로 운전하는 것과 같다는 연구결과도 있다.

졸릴 때는 운전대를 잡지 않는 것이 가장 좋다. 운전하기 전, 혹은 운전 중에 졸음 운전을 피하려면 아래 소개하는 졸음운전 예방법을 따라 해 보자. 여러 방법을 사용해도 졸음이 가시지 않는다면 차를 세우고 잠깐이라도 눈을 붙이는 것이 졸음 운전의 위험을 없애는 가장 좋은 방법이다.

■ 주행 전, 수면을 충분히 취한다.

운전을 하기 전, 지난 밤에 충분한 수면을 취했는지 생각해보자. 만약 수면이 부족했다면 되도록 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.

■ 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.

■ 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 제격이다. 약간의 탈수 상태에서 장시간 운전하면 혈중 알코올 농도 0.08%의 상태에서 운전했을 때와 맞먹는 사고 위험이 있다는 영국 러프버러 대학의 연구 결과도 있다.

■ 주행 전, 과식하지 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 이어져 또 다른 사고의 원인이 될 수 있다.

■ '2시간 운행 후, 10분 휴식'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. 휴게소 등 안전한 장소로 이동한 후 휴식을 취한다.

■ 눈 운동을 한다.

운전 중에는 긴장과 집중으로 눈이 급격하게 피로해진다. 특히 야간 운전을 하면 피로는 더 빨리 온다. 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 운전 중에는 회색, 야간 운전 시에는 황색, 갈색 렌즈가 좋다.

■ 동승자와 대화한다.

동승자가 있다면 동승자와 대화를 나누는 것도 졸음 예방에 도움이 된다. 단, 이때 동승자를 바라보며 대화를 나누지 않도록 한다. 전방 주시를 게을리하면 사고의 위험이 높아질 수밖에 없다. 동승자가 없을 때는 핸즈프리로 지인과 통화하거나 운전에 방해되지 않는 범위에서 목이나 어깨를 가볍게 자주 움직여준다.

사진=shutterstock

각종 디스크 및 협착증세 치료 최고 권위 전문의!

디스크 협착증 증세로 고통 받는 분들이 수술 않고, 통증 없는 치료 후 기적 같다며 기뻐하고 만족해 하는 모습 보며 큰 보람을 느낍니다.

목 • 허리 디스크 탈출증 / 좌골신경통 / 퇴행성 디스크 / 척추관협착증 / 만성요통

★ 각종보험 및 메디케어 환영 (HMO Group : SMG, CENTER 환영)

Dr. 윤동준

서울대학교/ UC Irvine
LA 척추신경의대
CA척추신경보드 전문의
CA척추신경협회 정회원
미주척추신경협회 정회원
가든 그로브 개업 31년

진료과목 (각종 근육, 신경장애 및 스트레스성 통증)

- 머리 두통/어지럼증/안면마비증세
- 목 목디스크 (팔과 손가락 통증 및 마비증상 동반) / 목 통증 및 뻣뻣한 증상
- 어깨 굳거나 뻐근한 통증/어깨가 안돌아가는 증상(Frozen Shoulder) / 오십견/견비통
- 등 척추측만증(Scoliosis) 특수교정(특히 초등학생 때 조기 검진중요)
- 허리 허리디스크 및 협착증(엉치, 다리, 발바닥 및 발가락 저림, 마비증상 동반)/퇴행성 관절염/요통/산후 허리통증
- 팔 팔꿈치 통증/Tennis Elbow/손목/Carpal Tunnel Syndrome/손, 손가락 저림증 및 무감각 증상
- 다리 좌골 신경통(다리, 발바닥, 발가락 통증, 저림 및 마비증상 동반)/무릎통증/발목통증/쥐증상

교통사고 직장사고 운동사고 및 각종 일반 사고 후유증 전문치료

• 31년의 풍부한 임상경험
• 흉내 낼 수 없는 풍부한 의학 지식
• DRX 9000 (최첨단 디스크 감압치료기)
위에 3가지가 모두 함께 공존하며 윤동준 원장이 직접 정성으로 치료하기에, 정확한 진단과 누구도 흉내 낼 수 없고 따라올 수 없는, 높은 성공률의 각종 디스크 치료의 "최고 권위 전문의"로 잘 알려져 있습니다.

Yoon Chiropractic 윤동준 척추신경 병원 714. 539. 1717
12620 Brookhurst St. #5, Garden Grove