



운전자 위협하는 졸음운전 예방법

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

봄이면 따뜻한 햇살, 포근한 바람, 화려하게 핀 봄꽃까지, 집밖으로 나가야 할 이유가 많다. 하지만 운전대를 잡고 집을 나서야 한다면 꼭 주의해야 할 것이 하나 있다. 바로 '졸음'이다. 봄이면 은몸이 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 졸음운전을 피하려면 아래 소개하는 졸음운전 예방법을 따라 해 보자. 여러 방법을 사용해도 졸음이 가시지 않는다면 차를 세우고 잠깐이라도 눈을 붙이는 것이 졸음운전의 위험을 없애는 가장 좋은 방법이다.

■ 주행 전, 수면을 충분히 취한다.



운전을 하기 전, 지난 밤에 충분한 수면을 취했는지 생각해 보자. 만약 수면이 부족했다면 되도록 가족 등 대신 운전할 수 있는 사람의 도움을 받는다. 수면부족

은 음주운전보다 더 심각한 상태로 꼽힌다. 한 연구 결과에 의하면 평소 수면시간보다 4시간 부족하면 혈중알코올농도 0.04%에 버금가는 정도로 졸리고, 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 효과적



■ 수시로 수분을 섭취한다.



어 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.



있다. 카페인을 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 휴식한다.

장거리 운전을 할 때는 최소 2시간에 10분씩은 휴식을 취한다. 휴식 중에 스트레칭으로 근육을 풀어

이다. 단, 상황이 여의치 않을 때는 내부 공기순환 모드를 외부 공기순환 모드로 전환해 차량 내부에 신선한 공기를 유입시켜 준다.

운전 중 졸리면 흡연을 하거나 탄산음료를 마시는 운전자들이 있는데, 이보다는 물을 마시는 게 좋다. 수시로 물을 마시면 누적된 피로를 해소할 수 있

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

졸음을 쫓기 위해 카페인 음료를 마시는 운전자도 있다. 카페인



주면 혈액순환에 도움을 주기 때문에 졸음을 피할 수 있다.

■ 눈 운동을 한다.



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.



면 사고의 위험이 높아질 수밖에 없다. 동승자가 없을 때는 핸드프리로 지인과 통화하거나 운전외 방해되지 않는 범위에서 목이나 어깨를 가볍게 자주 움직여준다.

단 갓길에 차를 세우고 휴식을 취하는 것은 매우 위험하다. 후방 추돌 사고의 원인이 될

수 있기 때문이다. 휴게소 등 안전한 장소로 이동한 후 휴식을 취한다.

운전 중에는 긴장과 집중으로 눈이 급격하게 피로해진다. 특히 야간 운전을 하면 피로는 더 빨리 온다. 신호 대기 등 운전을 잠시 멈추는 틈틈이 눈동자를

동승자가 있다면 동승자와 대화를 나누는 것도 졸음 예방에 도움이 된다. 단, 이때 동승자를 바라보며 대화를 나누지 않도록 한다. 전방 주시를 게을리하면

사진=shutterstock

Kyung Sook Yu, D.D.S

스페셜 교정치료!

\$3000 부터 (무문상담)

<개원 20주년 기념 스페셜>

최신형 3DCT Pano Can Ceph 설치 기념

크라운 (PFM) \$600

잇몸치료 \$200 부터

틀니 \$1500



DR. Kyung Sook Yu USC 치대 졸업

Free 임플란트 상담

각종 보험 PPO / 메디컬 환영

1370 S. Beach Blvd. #E La Habra, CA 90631 T.562.694.5850 월 - 목 9am - 6pm

