

# 가을철 안전운전

이 홍 로

(교통안전공단 교수·박사)

## 1. 가을철 교통사고의 특징

가을은 천고마비와 결실의 계절로 표현되는 시기이다. 그러나 이런 좋은 계절에 유난히 교통사고가 많다. 그 이유는 나들이하면서 장거리 운전으로 인한 졸음운전을 하거나, 고속도로 이용시 안전수칙 소홀, 교통정체로 인한 야간운행으로 야간교통사고비율이 높게 나타나기 때문이다. 특히 가을은 행락철이라 사람들의 마음이 해이해지기 쉬워 주의부족으로 인한 실수가 잦다.

운전은 육체노동이자 정신노동이므로 정신적 해이는 운전중 인지, 판단, 조작 등 교통행동 3단계에서 착오, 착시로 연결되면 교통사고가 발생할 가능성은 높아진다.

## 2. 피로와 안전운전

### 가. 피로의 원인과 사고

가을철은 과로운전으로 인한 피로운전 사고가 특히 많다. 대부분의 사고가 피로와 직·간접적으로 연관된다는



연구 결과도 있다.

피로란 신체에 스스로 일정한 수준의균형을 유지하려고 하는 생리적 현상이다. 따라서 우리신체내 제반기능이 과다하게 활동되어 비정상적인 활동단계에 이르렀을 때를 피로라고 한다.

피로의 원인은

첫째, 자동차 운전은 전후방에 대한 지속적인 주의를 하면서 빠르게 지나가는 눈앞의 상황을 순간 순간 지각하고 이에 대처하는 동작을 실패 없이 계속해야 하는 긴장의 연속이다.

둘째, 운전 중에는 운전석에서 일정하게 고정된 자세를 장시간 지속해야 하므로 육체적 피로도 쌓이게 된다.

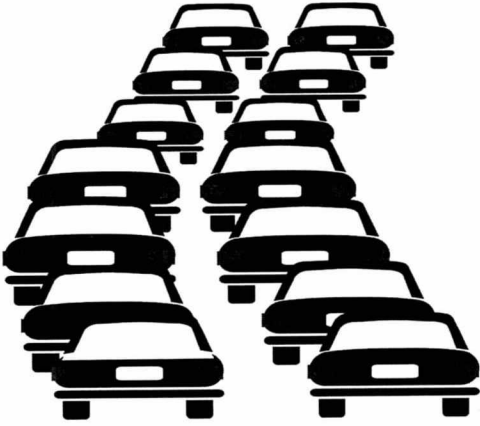
셋째, 특별한 이유로서 일단 사고가 발생하면 큰일이라는 심리적 압박도 계속 받기 때문이다.

이와 같은 원인으로 피로가 발생하면, 주의력 과 집중의 편재, 외부 정보의 차단, 운전조작의 잘못, 졸음운전으로 사고가 유발되기 쉽다.

### 나. 피로와 자각증세

피로시 자각증상은 크게 신체적 증상과 정신적 증상으로 나눌 수 있다.

신체적 증상으로는 머리가 무겁고 아프며 전신이 나른하고 어깨·가슴이 결리고, 숨쉬기가 어렵고 팔·다리가 쭈신다. 입이 마르고 하품이 나며 식은 땀이 난다.



정신적 증상으로는 머리가 멍해지고 생각이 정리되지 않으며 졸음이 오고 주의력이 산만해지고 마음이 안정되지 못하고 설레인다.

#### 다. 피로와 사고예방

피로를 예방하기 위해서는 규칙적인 생활, 과음, 과식을 피하고 충분한 휴식을 통해 피로가 유발되지 않도록 사전에 예방해야 한다.

생체리듬상 운전 중 2시간마다 20분간 휴식을 취해야 피로유발이 최소화 된다.

운전중 졸음이 오면 한적한 곳이나 교통에 방해되지 않는 도로변에 차를 세우고 잠시 휴식을 취하는 것이 바람직하다. 부득이한 운전의 경우 껌을 씹거나, 노래를 부르는 것도 좋은 방법이다.

최근 산업연구재단은 운전중 졸음을 쫓기 위해 운전자들이 흔히 사용하고 있는 ① 껌을 씹는 방법 ② 노래를 부르는 방법 ③ 커피를 마시는 방법 ④ 차가운 수건으로 얼굴을 닦는 방법 등 네 가지를 사용하여 심야 고속도로에서 주행시험을 통해 시험한 결과 껌을 씹는 방법이 가장 효과적인 것으로 나타났다.

네 가지 방법을 사용한 직후의 뇌파와 평상시 뇌파를 비교했는데 껌을 씹을 경우가 50% 정도의 자극효과가 있고 커피가 40% 정도, 차가운 손수건이 27% 정도, 노래 21% 정도의 자극효과가 나타나서 껌을 씹는 방법이 가장 졸음을 쫓는데 효과적이라고 할 수 있다.

### 3. 고속도로 운전과 안전운전

가을은 성묘, 휴가차 고속도로를 이용하는 경우가 많다. 고속도로 운행은 일반도로에 비해 주의할 점이 있다. 고속도로는 일반도로에 비해 교통량이 복잡하지는 않으나 장거리 고속 주행으로 인한 착시·착각 현상, 감각저하 현상으로 대형사고의 위험이 있다. 따라서 고속도로 운행 전에는 자동차에 대한 점검을 철저히 하고 어디로 진입해서 어디로 나갈 것인가를 미리 파악해야 하며, 절대로 무리하지 않도록 해야 한다.

#### 가. 고속도로 운전시 준비사항

- (1) 충분한 수면으로 건강 상태가 양호해야 한다.(약물중독, 수면부족, 주취운전 등 금지)
- (2) 자동차의 정비점검이 필요하다.(연료, 물, 브레이크, 타이어 등)
- (3) 안전장구 휴대 (스페어 타이어, 수리공구, 플레쉬, 삼각표지판, 기타)
- (4) 기상 정보의 사전 청취 (지역별 일기 개황)

#### 나. 고속도로 운행시 기본자세

- (1) 운전 중 몸을 움직이지 말것.
- (2) 등과 허리를 밀착시켜야 한다.
- (3) 한손으로 핸들을 잡지 말것.
- (4) 담배를 피우지 말것.
- (5) 자기 팔보다 먼거리의 기계조작은 하지 말것.
- (6) 한눈을 팔지 말것.

#### 다. 고속도로 운행시 지켜야 할 사항

- (1) 추월운행을 삼가자.
- (2) 고속도로 상의 추월은 꼭 1대 1대씩 한다.
- (3) 추월 앞차의 전방 주시는 꼭 필요하다.
- (4) 안전거리 미확보는 사살행위다.
- (5) 진입시에는 사각지점을 충분히 확인하고

- 진입한다.
- (6) 신호는 주행선 100m 이전 지점에서 신호를 넣고 확인한다.
  - (7) 가속을 충분히 하고 진입한다.

**라. 고속도로에서 추월시에 주의할 점**

- (1) 반드시 후방차량의 상태를 주의하고 앞지르기를 실시한다.
- (2) 앞지르기 할 때는 필요시 상향등과 경음기를 사용하여 먼저 신호를 충분히 해서 안전한 공간을 확보하고 7, 8초의 시간이 지난 후 진입하고 진입 후에는 방향등의 조작이 끝나야 한다.
- (3) 앞지르기를 하려고 할 때 앞차가 주행선에서 차간 거리를 좁혀 주행할 때는 그 전차의 이동 상태에 주의한다.
- (4) 앞차를 추월하려는데 추월선의 후방 뒤차가 접근해 올 때는 그 차를 먼저 추월시키고 나서 앞지르기를 실시한다.
- (5) 추월 차선으로 계속 느리게 운행하는 차량이 있다고 해서 우측 추월을 해서는 절대 안된다.
- (6) 가속 차선이 있는 곳에선 절대 추월해서는 안된다.

**증발 현상은 모두 대향차의 위치·전조등·보행자의 위치·자기 차의 위치·전조등 불빛의 광도에 의해서 여러 가지 형태로 변한다. 특히 사망사고가 발생하게 되는 전신증발은 대향차와 상향으로 비추고 엇갈려지나가는 간격이 가까운 때에 일어난다.**

야간운행을 하는 가운데 대향차와 엇갈려 지날 때에 양쪽 차가 같이 전조등을 상향으로 비추면 전조등 불빛은 도로 중앙선 부근에 있는 보행자를 비추고, 또 동시에 상대방 운전자의 눈에도 비추게 되어 시력에 장애를 주게 된다. 따라서 운전자의 눈이 부셔서 보행자의 모습을 볼 수 없게 되는 경우가 있다.

이와 같은 조명의 작용은 전신증발 뿐만이 아니라, 상반신만 증발하고 하반신은 보이거나, 증발에까지는 이르지 않고 희미하게 보이거나, 또는 대향차의 전조등 불빛을 가리고 그림자와 같이 형태만 보이는 등 여러 가지 형태로 나타나게 된다.

이러한 현상은 모두 대향차의 위치·전조등·보행자의 위치·자기 차의 위치·전조등 불빛의 광도 등에 의해서 여러 가지 형태로 변한다. 특히 사망사고가 발생하게 되는 전신증발은 대향차와 상향으로 비추고 엇갈려 지나가는 간격이 가까운 때에 일어난다.

그러므로 야간운전에 있어서 증발현상은 위험하므로 이 현상을 일으키거나 당하지 않도록 미리 조심하고 전조등의 조작을 정확히 하여야 한다.

**(2) 야간운전과 추종운행**

주간과 야간으로 구분하여 차간거리 유지 실태를 조사한 바에 의하면 야간의 차간거리는 주간보다 매우 좁아지고 있다는 것이다.

일반적으로 야간에 운전자들은 자기차의 전조등 불빛이 앞차의 뒷부분을 비출 수 있는 거리까지 접근하여 그 불안을 해소하려고 하게 된다. 야간에 흔히 볼 수 있는 대형차들의 집단 추종운행은 이와 같은 이유에서 이루어진다. 즉 「앞차와

**4. 야간운전**

**가. 야간운전의 특성**

- (1) 증발현상

의 차간거리를 좁혀 주행하는 것이 수월하다」라는 운전자들의 소박한 심정이 앞차와의 차간거리를 좁히고 있는 것이다.

**(3) 야간운전과 각성저하**

야간운전시계는 전조등 불빛이 비치는 범위 내에 한정되어 그 시계는 주간에 비해 노면과 앞차의 후미등 불빛만이 보이게 되므로 매우 단조로운 시계가 된다. 그래서 무의식 중에 단조로운 시계에 익숙해져 운전자는 일종의 감각마비 상태에 빠져들어 간다. 그렇게 되면 필연적으로 안구동작이 활발치 못해 자극에 대한 반응도 둔해지게 된다. 이러한 현상이 고조되면 근육이나 뇌파의 반응도 저하되어 차차 졸음이 오는 상태에 이른다.

이와 같이 각성도가 저하된 상태에서 주행하는 것을 이른바 「각성저하 주행」이라고 한다.

**나. 야간운전의 수칙**

- (1) 마주 오는 차량과 뒤따르는 차량의 전조등 불빛에 의해 순간적으로 눈의 기능이 급격히 저하되는 현혹 현상에 대비해야 한다.
- (2) 야간 안전운전을 위해서는 전조등, 미등, 차폭등, 제동등과 같은 각종 등화장치가 정상적으로 작동하는가를 확인해야 한다.
- (3) 야간에는 전조등에 의존하면서 운전하게 되므로 전조등 불빛이 비추는 거리와 전방의 장애물과의 거리를 고려하면서 운전해야 한다. 서로 마주 보고 진행하거나 앞차의 뒤를 따라갈 때는 전조등 불빛의 방향을 아래로 향하도록 한다.
- (4) 해가 저물면 곧바로 전조등을 점등할 것.
- (5) 야간운전을 할 때는 주간보다 속도를 낮추어 주행할 것
- (6) 야간에 흑색이나 감색의 복장을 입은 보행자는 발견하기가 곤란함을 유의할 것
- (7) 야간운전에는 안전거리를 크게 가질 것

- (8) 대향차의 전조등을 직시하지 말 것
- (9) 야간에 장거리 운전을 할 때는 운행계획을 세워 적시에 휴식한다.
- (10) 야간에 노상의 주·정차는 위험하다
- (11) 밤에 좁은 도로에서 운전할 때에는 마주 오는 차보다는 골목길에서 나오는 차나 보행자를 특히 조심하여 서행하여야 한다.
- (12) 전조등이 비추는 앞쪽까지 충분히 살핀다.
- (13) 교통이 빈번한 도로에서는 전조등을 상향으로 하면 마주 오는 차 운전자의 눈을 부시게 하므로 반드시 하향으로 하고 주행한다. 또 운전자도 마주 오는 차의 전조등을 직시하지 않도록 각별한 주의가 필요하다. 좁은 길에서 교행하게 될 때에는 일시정지하고 전조등을 끄고 차폭등만 켜준다.
- (14) 뒤따르는 차의 전조등 불빛이 룸미러에 반사되어 눈을 부시게 하는 것을 방지하기 위하여 룸미러를 조정한다.
- (15) 안전을 위하여 주행 중에는 중앙선에서 조금 떨어져 주행하도록 한다.
- (16) 야간운전시에는 차실 안을 어둡게 하고 주행한다.
- (17) 골목길이나 킁킁한 도로 또는 시계가 좋지 않은 도로에서는 가끔 전조등을 밝게 하여 전방의 확인을 명확히 하고 자기 차의 위치도 다른 차에 알려야 한다.

