

음주운전보다 더 위험한 졸음운전! 미연에 방지하자!

봄기운이 완연하다.따뜻한 햇살,맑은 공기에 만물이 소생하는 계절이지만 우리의 몸은 오히려 피곤하고 나른하다.

긴 겨울동안 운동부족과 영양결핍이 누적된 우리 인체는 갑자기 변화한 봄 날씨와 많은 운동량에 적응하지 못하여 피로감을 느끼고 시도때도없이 잠이 오는 등의 신체 증상을 호소하게 된다.특히 식사 후나 운전 중에는 가장 견뎌내기 힘들다.

이처럼 나른한 봄날씨,누적된 피로 등 졸음운전으로 인한 충돌사고도 적지 않게 일어나는 것이 요즘이다.실제로 통상 3,4월에는 겨울철보다 교통사고가 30% 이상늘어난다는 통계도 있다.

고속도로 주행 중 졸음운전은 누구나 한번쯤 경험해 보았을 것이며,깜빡 졸다가 깬 후에 자신에게 닥쳤을지도 모를 사고에 가슴을 쓸어내린 경험이 있을 것이다.

고속도로 교통사고의 가장 큰 원인은 졸음운전 때문인 것으로 나타났다.

한국도로공사는 작년에 발생한 전국 고속도로의 교통사고 총 3,638건의 원인을 분석한 결과, 졸음운전(21.4%), 전방주시 태만(19.7%), 과속(18.1%), 타이어 파손(7.9%), 기타 차량고장(4.3%)의 순으로 집계됐다고 밝혔다.

이에 졸음운전을 사전에 예방하고 그에 따른 사고를 미연에 방지할 수 있는 방안을 제시하고자 한다.

■ 운전 중 졸림증 원인

피로는 현대인의 「벗」이다.쉬는 것이 피로의 해법이나 쉽사리 사라지지 않는 피로도 있다.소위 피로하

다고 하는 증상 뒤에는 여러 가지 의학적인 문제들이 숨어있다.

운전은 매우 복합적인 행위이다.앞을 보되 가끔 옆이나 뒤도 살펴야 한다.도로사정이나 다른 차들의 속도, 방향에 따라 지속적으로 머리와 몸을 써서 속도와 방향을 조절해야 한다.

그러나 피로는 운전자의 순발력, 판단력, 기억력, 집중력, 운동능력 등을 떨어뜨린다.피로하다고 느끼게 하는 졸림증의 원인은 매우 다양하다.

코골이가 심한 사람에게서 흔히 졸림증이 많이 나타난다.특히 코골이 환자들은 졸음운전으로 사고를 낼 확률이 정상인보다 6배나 높다는 통계가 있다.또 수면중에 반복적으로 숨을 멈추었다 다시 쉬는 무호흡증,자면서 다리를 차기 때문에 깊은 잠을 못자는 병,감기약,진정제,항히스타민제와 같은 약물,우울증,기면병과 같이 갑자기 정전되는 것처럼 졸음이 쏟아지는 병 등을 원인으로 꼽을 수 있다.

운전자의 만성적인 피로를 해소할 수 있는 가장 좋은 방법은 정확한 원인을 찾는 것이라 하겠다.

■ 졸음운전 예방수칙

- ① 긴 여행전에는 충분한 휴식을 취한다. 잘 시간에 자고 쉴 시간에 쉬어 생체리듬을 깨지 않는 것이 중요하다.
- ② 장거리를 쉬지 않고 가야할 경우에는 교대 운전자를 확보한다.
- ③ 운전을 앞두고 절대로 술을 마시지 않는다.술 한 방울이 졸음을 증폭시킨다.
- ④ 감기약 등 수면제나 신경안정제 성분이 들어간

약을먹지 않는다.

- ⑤목표에 집착하지 말고 졸음이 오면 길가 안전지대에 차를 세워놓고 10~20분 정도 기수면을 취한 후 다시 출발하거나 그럴 형편이 안되면 잠시 차에서 내려 기지개를 펴고 맨손체조도 하며 몸을 풀고 나서 운전한다.
- ⑥운전 중에 졸음이 오면 라디오를 듣거나 창문을 열고 껌을 씹는다.오징어를 씹는 것이 졸음을 쫓는데 아주 효과가 크다.
- ⑦커피를 마신다.
- ⑧운전자가 졸리는 것 같으면 동승자는 졸지 말고 운전자의 기분을 전환시킬 수 있는 화제로 이야기를 계속한다.
- ⑨과로하지 않는다.또 과식을 피하고 식후 30분 정도는 운전하지 않는다. 과식하면 피가 소화기관에 몰려서 뇌에 산소가 부족해져 졸음이 쏟아지게 된다.
- ⑩Blue Coffee(커피향), Fiastar(피아스타향) Lamrim(라임향),Pro(솔잎향)은 졸음을 쫓는 향기이므로 이러한 방향제를 차내에 뿌리는 것도 효과적이다.
- ⑪머리 꼭대기(백회)나 인쪽 눈썹밑(청명) 턱의 각이진 곳을 약간 강하게 5초 이상 지압하면 잠을 쫓을 수 있다.
- ⑫이외에도 자주 환기를 시켜 맑은 공기를 마시는 것도 잊지 않는다.

※ 졸음이 오면 지꾸 담배를 피는 사람이 있는데 이는 결코 좋은 방법이 아니다. 담배의 니코틴은 빨아들이는 동안은 잠시 긴장감을 갖게 되지만 결국은 체내의 산소를 빼앗아가 졸음을 부르게 된다.

동차를 운전하기 전에 자신이 얼마나 피곤한지 확실히 알아두는 것은 매우 중요하다.다음의 간단한 방법으로 피로도를 체크해보자.

CHK 항목	예	보통	아니오
1 어제밤은 푹 잘 수 없었다.			
2 기분이 불쾌하다.			
3 이야기하는 것이 귀찮다.			
4 아무 일도 생각하고 싶지 않다.			
5 식욕이 없다.			
6 눈이 어지럽다.			
7 머리가 멍하다.			
8 입안이 끈적거리다.			
9 몸이 나른하다.			
10 숨이 가쁘고 심장이 두근거린다.			
▷ 채점방법 :예-0점 보통-1점 아니오-2점 ▷ 판정방법 :15점이상-쾌조 10점이상-보통 5점이상-요주의 5점미만-위험 ▷ 권장사항 :5점 미만-운전을 다른 사람에게 맡기거나 운전 '졸음운전'을 고쳐달라! 위험한 졸음운전! 졸음운전은 어릴 수 있다! 졸음 사실을 명심하고 안전운전에 더욱 힘써야겠다.			

■ 피로도 자가진단

졸음운전의 대부분은 피로에서 오기 마련이다.자