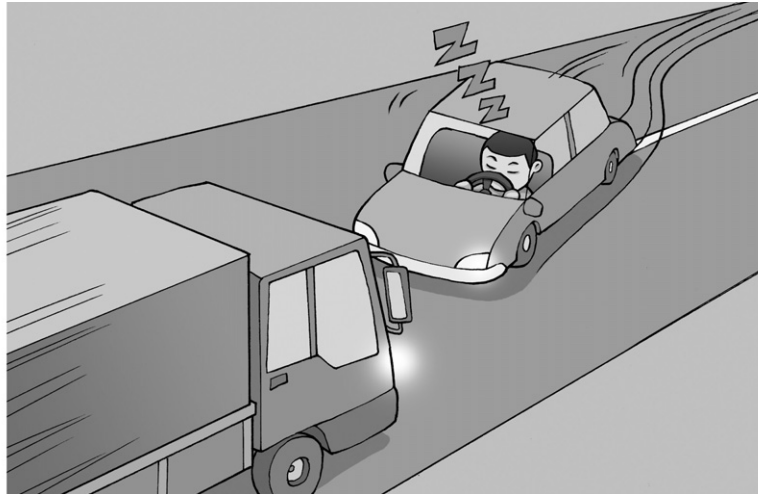


[생활안전]

해빙기 레저여행 안전

- 졸음운전 예방 및 봄철 산불 예방 -

봄에는 강우량이 줄어들면서 대기가 건조하여 화재 위험이 높고, 교통사고원인의 1위인 졸음운전은 봄철 춘곤증과 함께 찾아오는 불청객으로 이를 알고 대비하여야 할 때다.



1. 졸음운전 예방

교통사고의 원인 중 1위는 졸음운전이다. 졸음운전으로 인해 교통사고 나는 확률이 가장 높다. 날씨도 나른하고 몸도 나른하여 시도 때도 없이 졸리는 춘곤증의 계절에 졸음운전으로 인한 교통사고가 많이 발생한다. 특히 날이 풀리면서 가족 나들이 차량이 많아 진 것도 한몫을 하고 있다.

졸음운전은 곧 교통사고로 이어진다고 보아도 과하지는 않을 만큼 졸음운전이 대형 교통사고로 이어지는 사례가 많다.

■ 실내공기를 순환시켜준다.

운전 중에는 자주 유리창을 열도록 한다. 특히 에어컨이나 온풍기를 사용하기 위해 창을 닫아두거나 외부공기차단 모드 상태로 오래두는 등 바깥 공기가 제대로 유입이 안 될 경우에는 뇌에 산소가 부족한 상태가 되어 잠이 오거나 판단력이 흐려지게 된다. 따라서 가능한 한 자주 창을 활짝 열고 신선한

공기를 순환시켜줘야 한다.

■ 뇌를 자극시켜준다.

박하가 들어 있는 캔디나 껌, 또는 호두, 땅콩 등 견과류를 씹는 것도 졸음 퇴치에 상당한 효과가 있다. 호두와 땅콩의 딱딱한 겉 부분을 씹을 때 관자놀이 근육의 활동이 대뇌피질을 자극하게 돼 졸음이 오는 것을 방지할 수 있다. 미처 준비된 것이 없다면 딱딱한 것을 씹듯이 그냥 이빨을 부딪쳐 자극시키는 것도 괜찮은 방법이다.

이밖에 뇌를 자극시키는 방법으로는 손가락 운동을 하는 방법도 있다. 손가락에는 미세한 근육이 많아서 손가락 끝을 움직이면 뇌가 자극을 받게 된다. 핸들을 쥐고 있을 때 엄지손가락과 손바닥을 핸들에 얹은 채 나머지 손가락을 하나씩 펴거나 오므리면서 손가락 운동을 가볍게 하면 좋다.

■ 가벼운 스트레칭으로 혈액을 순환시켜준다.

운행 중에는 적당한 간격을 두고 휴식을 취하면서 차량에서 내려 나른한 몸을 풀어준다. 휴식을 취할 경우 크게 심호흡을 하거나 기지개를 펴도록 하고 차에 손을 대고 앞으로 굽혔다 펴는 운동을 반복하는 것도 효과적이다.

평소 잘 사용하지 않는 근육을 움직여 주면 기분전환 효과 뿐 아니라 몸의 혈액순환을 좋게 하는 효과가 있다. 휴식을 취할 수 없는 상황이라면 사람의 몸에서 가장 혈액순환이 많은 곳 중 하나인 목 뒷부분을 1~5분 정도 통증이 올 정도로 계속 해서 손바닥으로 '딱딱' 소리 나게 치면 혈액순환이 빨라지고 산소공급이 원활해져 졸음이 사라진다.

■ 잦은 휴식이 안전운행의 지름길

동행이 있을 때에는 조수석에 앉은 사람은 혼자 자거나 하지 말고 운전자에게 계속 말을 걸어 졸음을 쫓아주어야 한다. 음주운전과 마찬가지로 졸음운전으로 인한 사고발생시 동승자가 일부 책임을 져야한다는 법원 판례도 있다.

이밖에 졸음운전을 방지하기 위해 코에 대고 숨을 들이키면 휘산작용에 의해 졸음을 가시게 하는 스틱형 제품도 시중에 나와 있다. 하지만 졸음운전 방지를 위해서는 무엇보다 장거리 여행 전에는 평소의 리듬을 깨지 않도록 충분한 휴식을 취해야 하며 감기약을 복용했거나 음주를 한 후에는 절대 운전을 삼가야 한다.

장거리를 쉬지 않고 가야할 경우에는 가능하면 교대 운전자를 확보하는 것이 좋다. 물론 졸음이 올 경우 무리한 운행을 하지 말고 차량을 세울 만한 장소를 찾아 적당한 휴식을 취한 후 다시 출발하는 것이 졸음운전으로 인한 사고를 예방하는 가장 좋은 방법이다.

2. 산불예방



건조기와 함께 찾아오는

(월별 산불 건수)

산불은 등산객의 부주의 또는 자연발화로 인해 봄철인 3월, 4월에 집중적으로 발생한다.

3년전 강원도 고성 산불도 봄철에 발생하여 통일신라시대 유형문화재인 낙산사 동종이 전소되는 일도 이때 발생했다.

봄철 발생한 산불은 자연을 송두리째 앗아 가는 것뿐만 아니라 농가에까지 뻗쳐 피해를 준다.

산불이 발생하면 피해를 최소화하기 위해 행동요령을 숙지하고 대응해야 할 것이다.

구분	10년 평균('97~'06)	
	건수(건)	비율(%)
합계	495	100
1월	26	5
2월	66	13
3월	146	30
4월	151	30
5월	29	6
6월	13	3
7월	1	0
8월	0	0
9월	5	1
10월	14	3
11월	19	4
12월	25	5

가. 산행 중 산불을 발견했을 경우 대처요령

- ▶ 산불보다 높은 위치로 피하고 복사열로부터 멀리 떨어져 있어야 한다.
- ▶ 대피할 시간적인 여유가 없을 때에는 낙엽, 나뭇가지 등 연료가 적은 곳을 골라 연소물질을 긁어낸 후 얼굴 등을 가리고 불길이 지나갈 때까지 엎드려 있다.
- ▶ 초기의 작은 산불을 진화하고자 할 경우 외투를 사용하여 두드리거나 덮어서 진화한다.
- ▶ 산불은 바람이 불어가는 쪽으로 확산되므로 바람 방향을 감안하여 산불의 진행경로에서 벗어나도록 한다.
- ▶ 불길에 휩싸일 경우 당황하지 말고 침착하게 주위를 확인하여 화세가 약한 곳으로 신속히 대피한다.
- ▶ 대피장소는 타버린 지대, 저지대, 인화물이 없는 지역, 도로, 바위 뒤 등으로 정한다.
- ▶ 산불발견시 119, 산림관서, 경찰서로 신고한다.

나. 주택가로 산불이 확산될 경우 대피요령

- ▶ 불씨가 집안이나 집으로 옮겨 붙지 못하도록 문과 창문을 닫고, 집 주위에 물을 뿌려주고, 폭발성과 인화성이 높은 가스통 등은 제거한다.
- ▶ 주민대피령이 발령되면 공무원의 지시에 따라서 침착하게 신속히 대피하되 대피장소는 산림에서 멀리 떨어진 논·밭, 학교 등 공터로 대피한다.
- ▶ 혹시 대피하지 않은 사람이 있을 수 있으므로 옆집을 확인하고 위험상황을 알려 준다. 