



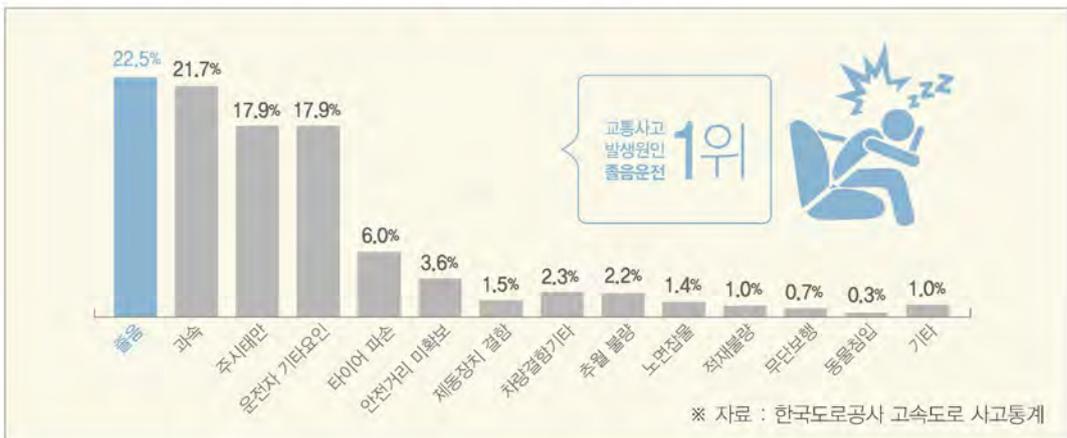
✓ **졸음운전 교통사고, 얼마나 많이 발생하나?**

◎ 최근 4년간 졸음운전 사고 1만72건 발생 (457명 사망)



◎ 매년 3월부터 점차 늘어나 7~8월에 발생건수 최고조

◎ 지난 10년간 고속도로 교통사고 발생원인 1위는 졸음운전



- ◎ 졸음운전 사고가 많이 발생하는 시간대는 새벽시간대와 12시~오후 3시 사이
- ◎ 고속도로 운전자 10명 중 4명은 '졸음운전'



✓ 졸음운전, 얼마나 위험한가?

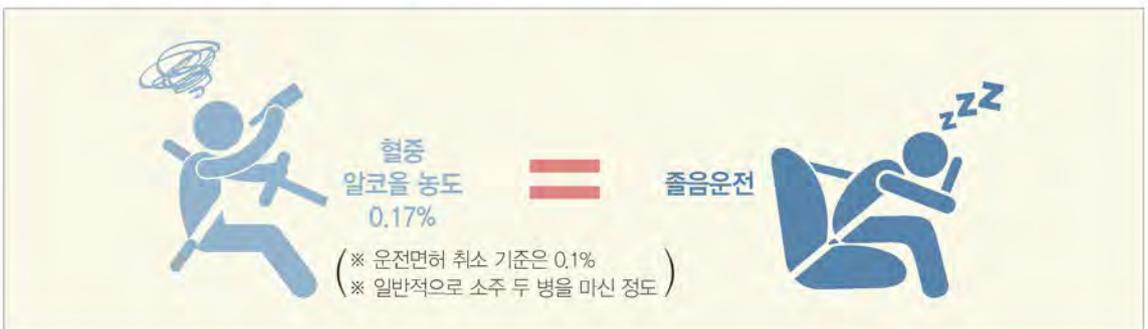
- ◎ 시속 100km 주행 중 1초만 깜빡 졸아도 28m, 3초 졸면 84m를 운전자 없는 상태로 주행하는 셈



- ◎ 치사율 18.5%, 과속사고 치사율의 2.4배, 전체 교통사고 치사율(11.1%)의 1.7배 수준



- ◎ 혈중 알코올 농도 0.17% 상태에서 운전하는 것과 같음





졸음운전, 도대체 원인은 무엇인가?

◎ 고속도로 졸음운전 주요 원인은 피로누적과 식곤증 (교통안전공단, 운전자 400명 대상 실태조사 결과)

※ 피로와 식곤증은 대부분 수면부족·수면장애 때문에 발생

※ 운수회사 근무 운전자 10명 중 5명 만성피로 시달려 (삼성교통안전문화연구소 설문조사)

☞ 운전자의 피로를 불러오는 요인

건강행위 요인

- 수면부족
- 과음
- 불규칙 식습관
- 운동부족
- 약물복용
- 불량한운전자세



생활관련 요인

- 배우자·연인문제
- 가족문제
- 친구문제
- 경제적 어려움
- 법적 분쟁
- 상해문제

질병관련 요인

- 야간시력저하
- 불면증
- 신경증
- 빈혈
- 통증관련 질환
- 당뇨병
- 감작성기능 이상
- 간질환
- 부신기능장애
- 만성피로증후군



환경관련 요인

- 철야근무
- 야간교대
- 야간 장거리 운전
- 장시간 근무
- 휴식시간 부족
- 시간제약
- 불편한 운전석
- 업무상 인간관계
- 업무 복잡성
- 작업 불만도

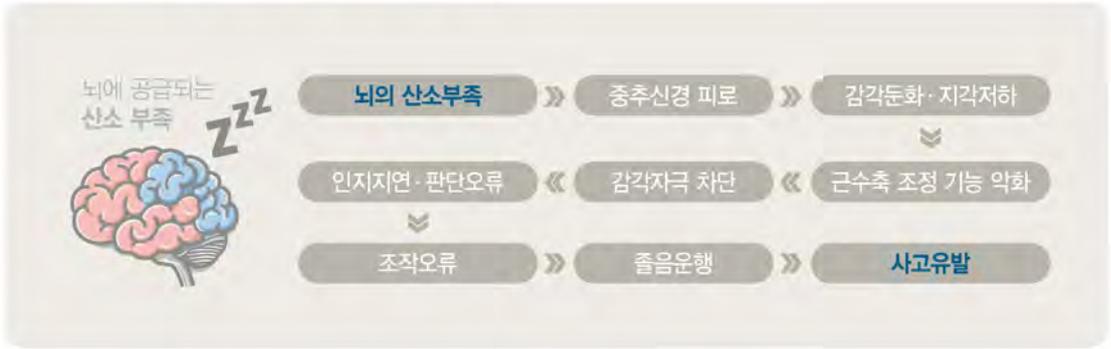
피로는 필연적으로 졸음을 유발하게 된다.

졸음을 스스로 이겨낼 수 있다고 자신하지 말고

피로의 근본원인을 찾아내 적극적으로 없애야 한다.

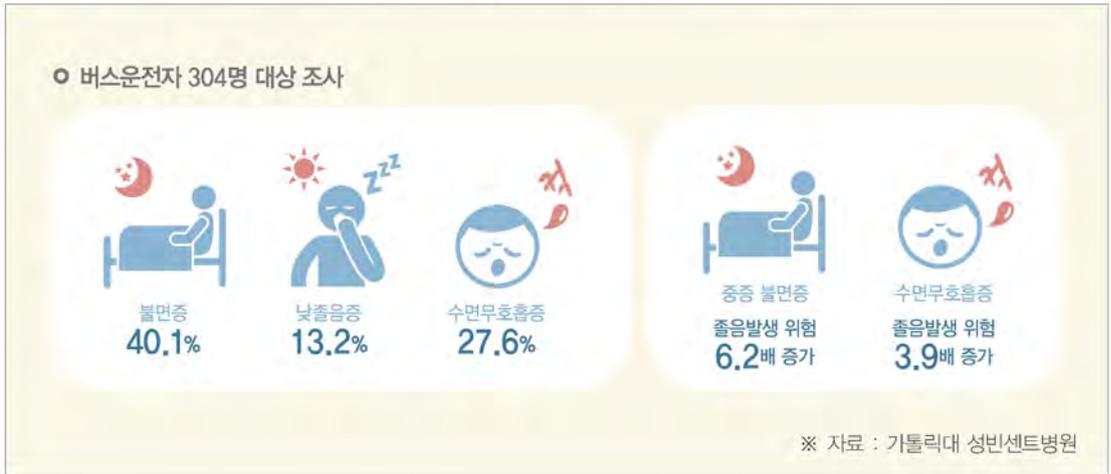


👉 피로(졸음)에 의한 교통사고 유발 과정



◎ 불면증·수면무호흡증·일주기리듬장애 등 수면질환도 졸림증 초래

- ※ 불면증 1.78배, 수면무호흡증 2.09배, 기면증 경우 8.78배로 교통사고 발생 위험이 증가
- ※ 일주기리듬장애 : 일정한 시간에 잠들고 일정한 시간에 일어나지 못하는 장애



◎ 에어컨·히터 작동으로 높아진 차량 내 이산화탄소 농도

- ※ 이산화탄소(CO₂) 농도 높아지면 산소부족 현상 발생으로 졸음유발



◎ 도로 및 주변 환경도 졸음운전 원인으로 작용 - 단조로운 도로, 야간 및 터널주행, 날씨



✓ ‘졸음운전은 죄악’ 프로 운전자의 졸음운전 예방법

다수의 승객을 싣고 운행하는 버스 운전자는 직업 운전자로서 프로의식을 갖고 안전운행에 걸맞은 정신·신체적 건강관리를 스스로 해야 한다. 많은 승객의 생명이 바로 운전자의 손에 달려 있기 때문이다.

◎ 하루 7~8시간 충분한 수면 취하기



◎ 충분한 수면·휴식 취했는데도 졸음이 오면 반드시 다른 요인이 있는지 살펴야

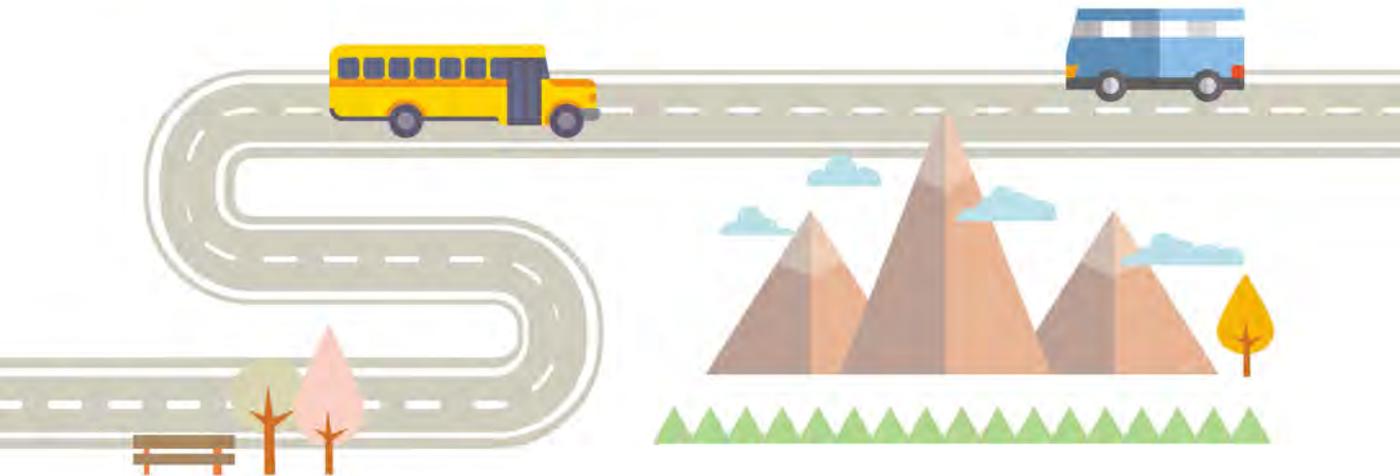
- ※ 불면증이나 수면무호흡증 등 수면장애가 있는 경우 적극 치료해야
- ※ 피로를 유발하는 신체질환이 있는지도 확인하고 적극 대처해야

◎ 차내 이산화탄소 농도가 높아지면 산소부족으로 졸음이 발생하므로 주기적으로 창문을 열어 내부를 환기시킴

◎ 졸음을 유발하는 성분이 든 약물은 운전할 때 가급적 삼가기

- ※ 항히스타민제, 신경안정제(항우울·항불안제), 고혈압치료제인 베타차단제





◎ 운전하는 날은 졸음을 유발하는 음식물 피하기

- ※ 낮에 우유 한 잔은 식곤증의 원인이 될 수도
- ※ 바나나도 낮에 먹으면 칼슘과 마그네슘 성분 때문에 졸음 유발
- ※ 기름기 많은 생선도 수면 호르몬인 세로토닌과 멜라토닌 생성 증가
- ※ 아몬드나 호두도 졸리게 하는 식품
- ※ 단 음식은 체내 인슐린 분비를 촉진시키는데, 인슐린은 트립토판의 분비를 유도해 결과적으로 졸음 유발
- ※ 흰 빵이나 흰 쌀밥은 혈당을 빨리 공급하는 만큼 급격하게 떨어짐. 혈당이 빠르게 떨어지면 피로감을 느끼기 쉽고 결과적으로 졸음이 오게 됨
- ※ 상추는 락투카이움이라는 성분을 함유하고 있는데, 이 성분이 졸음을 유발하고 최면효과를 가져옴



 운전 중 졸음이 올 때는 물을 마시면 혈액의 유통량이 늘어나 졸음이 오는 것을 어느 정도 막을 수 있다.

◎ 졸음방지 용품 적극적으로 활용해보기

- ※ 귀걸이형 졸음방지기, 진동 목 쿠션, 졸음이 올 때 씹는 껌 등 시중에 나와 있는 졸음방지 아이디어 용품 활용

◎ 간단한 스트레칭이나 지압해주기

- ※ 뇌가 운동하지 않으면 졸리므로 머리를 지압하거나 뒷목 마사지, 엄지와 검지 사이 부분 눌러주기, 귓볼 아래로 잡아당기기, 무릎 뒤 오금 부분 눌러주기
- ※ 복식호흡 하기 (들숨과 날숨을 코로 하되, 빠른 속도로)

◎ 휴게소나 졸음 쉼터에서 쉬어가기

