



고령 운전:  
온타리오주의 80세 이상 고령  
운전자를 위한 면허 갱신  
프로그램

(보충 설명)

# 목차

1. 개요	3
2. 80세 이상 고령 운전자의 장점	3
3. 고령이 운전 미치하는 영향	4
4. 약 복용과 운전	8
5. 운전을 할 수 있는 체력을 유지하는 방법	13
6. 운전 습관 체크리스트	14
7. 안전운전 사이클	20
8. 위험성이 높은 운전상황	21
9. 교통 표지판의 중요성	26
10. 운전 대체수단	29
11. 결론	32
12. 기타 정보	32

# 1. 개요

## 목적

온타리오주 교통부의 고령 운전자를 위한 그룹 교육 세션에 오신 것을 환영합니다. 이 세션의 목표는 다음과 같습니다.

- ▶ 도로안전 증진
- ▶ 고령 운전자의 장점 살리기
- ▶ 고령이 운전 미치는 영향에 대한 이해
- ▶ 약 복용이 운전 미치는 영향에 관한 정보 제공
- ▶ 특별히 우려되는 교통 상황에서 안전운전을 위한 가이드 제공
- ▶ 도로규정 및 교통 표지판 안내
- ▶ 최대한 안전한 운전 도움 제공
- ▶ 운전을 제한하거나 중단해야 할 시기를 결정하는 데 도움 제공



## 2. 80세 이상 고령 운전자의 장점

- ▶ 판단력- 가장 현명한 판단은 경험에서 나옵니다. 역사적으로 위대한 리더들은 대부분 노년시절에 세상에 큰 기여를 했습니다. 현재에도 세계적으로 많은 리더가 60대 이상입니다.
- ▶ 경험 - 고령자는 풍부한 경험을 가지고 있습니다. 80세가 되면, 대부분은 온갖 종류의 도로 상태와 기후상태에서 운전해 본 경험을 가지게 됩니다.
- ▶ 지식 - 고령자는 그동안 운전하면서 쌓은 도로안전과 올바른 운전 관련 지식이 많습니다.

- ▶ 활력- 오늘날 고령자는 더 오래, 더 건강하게 더 활발한 삶을 살고 있습니다.
- ▶ 책임 - 하나의 그룹으로서 고령자들은 상당히 큰 책임을 가지고 있습니다. 고령자들은 다른 연령그룹과 비교하여 음주운전율이 낮으며, 과속 등 다른 위험한 운전행태를 나타내는 경향이 낮습니다.
- ▶ 적응력 - 고령자는 오랜 시간 동안 발생한 도로 및 자동차의 변화에 잘 적응합니다. 또한 고령자 대부분은 본인의 운전습관을 바꿉니다(예: 야간 운전 또는 악천후, 교통량이 많은 시간대에는 운전을 하지 않습니다). 나이가 먹음에 따른 영향을 직접 경험하면서 적응력은 매우 중요한 능력임을 깨닫게 됩니다.

### 3. 고령이 운전에 미치는 영향

#### 본인의 운전능력 및 습관에 대한 이해

운전자 모두는 각기 다른 운전 능력과 기술을 가지고 있습니다. 모든 운전자는 본인의 장점과 한계를 인지하여 올바른 결정(운전할 시간 및 장소 등)을 내려야 합니다

본인의 능력 수준을 알아야 합니다.

사람들은 각기 다른 속도로 나이가 들지만 모두 나이가 들면서 신체의 변화가 일어나는 것을 경험합니다. 이는 비록 나이와 관련된 변화가 적더라도 운전결정에 큰 차이를 가져오고 그에 따라 도로안전에 영향을 미칠 수 있음을 의미합니다. 안전하게 운전할 수 있는 능력에 영향을 줄 수 있는 변화의 유형을 스스로 인지하고 파악하는 것이 중요합니다. 나이가 드는 것이 운전에 어떤 영향을 주는 지 아는 것이 운전을 더 오래 계속할 수 있는 첫 번째 단계입니다.

운전자가 1킬로미터 또는 0.5 마일 마다 8~12번의 결정을 해야 한다는 사실을 알고 계십니까? 어떤 때는 0.5초 이하의 시간 내에 결정을 내려야 합니다.

이 섹션에서는 운전 능력(즉, 시력, 유연성/움직임/힘과 반응시간 그리고 집중력, 인지기능 장애 등과 같은 기타 변화)에 영향을 미치는 노화에 수반된 가장 공통적이고 중요한 변화 유형을 개략적으로 살펴봅니다.

## 시력

나이가 들면서 점진적인 시력 변화로 다음과 같은 경우에서 문제가 발생할 수 있습니다.

- ▶ 움직이는 물체를 볼 때
- ▶ 야간 또는 해질녘과 새벽녘에
- ▶ 거리를 판단할 때
- ▶ 눈 부심에 더 민감(앞창에 쏟아지는 빗물과 빛 등)

운전면허증 갱신 시 운전기준에 만족하는 지 확인하기 위해 시력검사를 받습니다. 위와 같은 문제가 있는 경우, 의사의 진찰을 받아 보십시오.

임상 질환 역시 시력에 영향을 미칠 수 있습니다.

75세가 되면 절반 이상이 백내장 초기증세가 나타나고 약 4분의 1이 진행성 백내장 질환을 갖게 된다는 사실을 알고 계십니까?

백내장은 눈 앞에 폭포가 있는 것과 같으며 운전 능력에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 다행히 이 질환은 쉽게 치료할 수 있습니다.

시력 감퇴 또는 심지어 시력 상실로 이어질 수 있는 다른 눈 질환은 녹내장과 황반변성 (중심시력 감소)입니다. 이러한 장애는 60세 이상의 성인에게 흔히 나타납니다. 녹내장은 초기에 발견하면 대부분의 경우 효과적으로 치료할 수 있습니다. 황반변성이 있는 분들을 위한 새롭고 효과적인 치료 방법이 있습니다. 당뇨병이 있는 분들 역시 질환으로 인한 시력 변화를 경험할 수도 있습니다. 정기적인 시력검사로 이러한 문제점을 찾아 낼 수 있습니다.

## 청력

65세가 되면, 3분의 1이 어느 정도의 청력이 상실됩니다. 점진적인 청력상실은 나이가 들면서 증가합니다. 임상질환(이명 또는 귀속에서의 울림, 감염 등) 역시 청력을 손상시킬 수 있습니다. 정기적 청력검사로 이러한 문제점을 발견할 수 있습니다. 다행히, 우수한 품질의 청력 보조장치가 계속해서 개발되고 있습니다.

청력상실로 경적, 사이렌, 브레이크 소리를 잘 듣지 못할 수 있습니다. 또한 청력상실을 보상하기 위해 시력에 더 의존해야 할 수도 있습니다.



## 유연성, 움직임, 힘

나이가 들면 몸이 더 뻣뻣해지고, 목과 어깨, 팔, 다리, 허벅지의 동작범위가 줄어들곤 합니다. 유연성 또는 움직임과 마찬가지로, 힘 역시 나이가 들면서 약해지는 경향이 있으며 특히, 신체활동이 적은 사람일수록 더욱 그러합니다. 유연성과 팔다리 또는 관절 움직임과 힘이 부족하면, 운전 능력에 영향을 줄 수 있습니다.

유연성은 다음과 같은 능력에 영향을 줍니다.

- ▶ 사각지대 확인
- ▶ 교차로에서 차량 및 보행자 살피기
- ▶ 진행 방향 차선에 합류
- ▶ 양보, 후진, 주차

회전 시 머리 또는 신체를 돌려 사각지대를 확인하고 차 주변을 살펴보아야 한다는 점을 명심하십시오.

다행히, 운동과 스트레칭으로 유연성과 근육의 힘을 기르고, 동작 범위를 넓힐 수 있습니다. 의사와 신체활동을 증진시키는 방법에 관해 상의하십시오.

많은 분들이 나이가 들면서 관절염이 생깁니다. 골관절염은 가장 흔한 종류의 관절염 (캐나다 성인 10 명 중 1명에게 발생)으로 신체 관절에 영향을 주어 붓고 통증을 줍니다. 류마티스 관절염은 관절염보다는 적게 발생 하지만 더 고통스러울 수 있습니다. 두 가지 관절염 모두 움직임을 제한할 수 있습니다. 골다공증 (골질환) 역시 움직임을 더 어렵게 하고 고통스럽게 만듭니다. 섬유 근육통과 낭창, 통풍 등과 같은 상태 역시 유연성과 움직임, 힘을 제한할 수 있습니다.

근육이 약화되거나 경직되면 운전이 어려워 질 수 있습니다. 예를 들어, 특히 팔 힘은 신속하게 또는 갑작스럽게 움직여야 할 때 운전대의 안전한 조작에 중요합니다. 다리 힘은 특히 신속한 조치가 요구되어 가속 및 제동 페달을 밟을 때 중요합니다.

### 반응시간과 집중력

나이가 들면서 다음과 같은 점에서 점진적인 변화를 경험하기도 합니다.

- ▶ 반응 또는 대응 시간 (더 느려짐)
- ▶ 집중력 (더 쉽게 산만해 짐)
- ▶ 신체 협응력 (더 나빠짐)



파킨슨 병과 뇌졸중, 루게릭병, 떨림, 근육 경련 등과 같은 임상질환은 신체 협응력을 제한하여 도로 위 갑작스러운 상황에 적절히 대응하기 어렵게 만듭니다.

### 인지기능 장애

고령운전자는 말년에 인지기능 장애와 치매를 앓을 위험이 큼니다.

치매는 뇌와 사고 및 기억, 말하는 능력에 영향을 미칩니다. 논리적 추리력, 기억력,

언어능력을 손상시킵니다. 65세의 캐나다인 중 거의 10%가 치매를 앓고 있으며 이 질환은 충돌 위험을 최고 4.7배 까지 증가시킵니다. 치매가 있는 운전자는 부적절한 회전 또는 너무 가까운 차간거리 유지 등 안전하지 않은 운전을 할 가능성이 있습니다.

경미한 인지기능 장애는 발견하기 어려울 수 있습니다. 치매가 있는 분들은 전형적으로 동일연령의 다른 분들보다 기억력 장애가 심합니다. 경미한 장애는 전형적으로 5년 이내, 또는 어떤 경우는 그 보다 더 짧은 기간 내에 치매 또는 알츠하이머로 발전할 수 있습니다.

신체변화 뿐만 아니라 인지적 문제 역시 의사와 상담하는 것이 바람직합니다.

## 4. 약 복용과 운전

- ▶ 졸음
- ▶ 현기증
- ▶ 침침한 눈
- ▶ 집중하기 힘들고 몽롱함
- ▶ 혼동
- ▶ 기억력 감퇴
- ▶ 코스를 일정하게 유지하기 어려움 (적절한 차선 유지)

고령자는 약을 복용하고 운전할 때 특히 주의하여야 합니다.

80세 이상의 고령자는 다른 연령대보다 더 많이 약을 먹는 경향이 있습니다. 흔히 고령자는 복수 처방약을 복용하곤 합니다. 65세 이상 중 3분의 1이 5가지 이상의 약을 복용합니다. 일부 약(처방약과 일반의약품 모두)은 부작용을 일으켜 운전하는 데 위험할 수 있으므로 신중한 주의가 필요합니다.

- ▶ 복용하는 약이 많을수록 부작용과 상호작용의 위험이 증가합니다.
- ▶ 한가지 약으로는 운전이 지장을 주지 않지만 여러 약을 혼합하여 복용하면 운전이 장애를 줄 수 있습니다.
- ▶ 약을 복용하고 술을 마신 경우 역시 매우 위험할 수 있습니다.
- ▶ 나이가 들면 신체가 이전과 다르게 반응합니다. 신체가 약을 분해하거나 또는 배출하는 데 시간이 더 걸립니다.
- ▶ 임상질환 역시 약에 대한 신체 반응을 바뀌게 만듭니다.

약 복용이 운전이 미치는 영향:

- ▶ 졸음
- ▶ 혼동 및 집중력 약화
- ▶ 현기증/어지럼증
- ▶ 침침한 눈
- ▶ 떨림
- ▶ 느린 반응 시간
- ▶ 기억력 감퇴

이러한 증세는 적절한 차선 유지 및 적정 속도 유지, 안전한 차간거리 유지, 도로 표지판에 반응하고 신속하게 대응하기(충돌을 피하기 위해 브레이크를 밟거나 또는 방향 바꾸기)를 어렵게 만들 수 있습니다.

이러한 증세가 있으면 운전을 하지 말아야 합니다. 몸이 좀 나아질 때까지 기다린 후 택시를 타거나 또는 다른 사람에게 대신 운전해 달라고 합니다. 운전 중 이러한 부작용이 나타나면 차를 주차시키고 휴식을 취하십시오. 나중에 의사와 상담하십시오.

중양신경계(뇌와 척추)를 마비시키는 약은 운전을 위험하게 만들 수 있습니다. 일부 약들이 위와 같은 증세를 일으키고 운전능력에 영향을 미칠 가능성이 있습니다. 그러한 약은 다음과 같습니다.

- ▶ 신경안정제와 진정제
- ▶ 항우울제와 항불안제
- ▶ 마취약 (진통제)
- ▶ 근육 이완제
- ▶ 항히스타민제(알레르기와 고초열(꽃가루 알레르기) 치료제)
- ▶ 감기, 독감약

이러한 약 중 일부는 일반의약품으로 처방전 없이 구입하는 약이거나 또는 '천연' 또는 '약초' 치료제입니다. 비처방전 약품 역시 운전을 위험하게 만드는 부작용이 나타날 수 있음을 명심해야 합니다.

항상 경고 라벨을 주의하여 읽어보십시오! 확실하지 않은 경우, 약사에게 물어보십시오.

## 복용약목록

모든 고령자는 현재 복용하고 있는 모든 처방전 약품과 일반의약품을 목록으로 작성하여 보관하고 있어야 합니다. 아래에 있는 예시처럼 목록을 작성하십시오. 사본을 지갑 또는 손가방 안과 자동차 앞좌석 수납장에 보관합니다. 의사와 약사 검진 시 이 목록을 가져가 보여주십시오.

## 의사, 약사와 상담하십시오

- ▶ 복용 중인 약 모두를 작성하여 목록을 만듭니다.
- ▶ 항상 운전이 영향을 주는 약이 있는지 물어봅니다.
- ▶ 경고라벨을 읽고 다른 약과의 상호작용에 대해 물어봅니다.
- ▶ 일반의약품은 신중하게 선택하여 복용하십시오.
- ▶ 특히 새로운 약을 복용하기 시작할 때 부작용이 나타나면, 의사 또는 약사에게 문의하십시오.
- ▶ 약 복용을 중단하거나 또는 복용량을 변경할 때는 반드시 의사 또는 약사와 먼저 상의하십시오.
- ▶ 약 복용이 운전능력에 영향을 줄 지 확실히 잘 모르겠으면, 특히 주의하시고 복용 후에는 운전을 자제해 주십시오.

복용 중인 각 약(처방전 약과 비처방전 약 모두)의 영향에 대해 의사와 상의하십시오. 약이 운전이 영향을 주는 지 질문하십시오.

# 복용 약 목록

복용 약	시작일	이 약을 사용하는 동안 운전을 해도 되는가?(예 또는 아니오)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## 5. 운전을 할 수 있는 체력을 유지하는 방법

나이가 들면 운전능력에 어떤 영향을 주는 지 인지하는 것도 중요하지만, 전반적으로 건강한 라이프스타일을 유지하는 것 역시 똑같이 중요합니다. 건강하면 운전할 수 있는 체력을 유지하여 더 오랫동안 운전을 할 수 있습니다. 다음을 명심하십시오.

- ▶ 정기적으로 병원에 가서 의료, 시력, 청력검사를 받으십시오.
- ▶ 잘 먹고 충분한 수면을 취합니다.
- ▶ 운동으로 육체에 활력을 주십시오 (즉, 산책, 정원 관리).
- ▶ 독서와 퍼즐 맞추기, 카드게임, 기타 두뇌 게임으로 뇌의 활동을 유지하십시오.
- ▶ 약이 운전 미치에 미치는 영향을 인지합니다.

약 검토를 포함하여 정기검진은 임상질환을 발견하고 치료하는 데 필수적입니다. 건강에 좋은 영양분 섭취와 충분한 수면, 정신적 활동 유지(독서와 퍼즐 맞추기, 카드게임) 역시 운전 중 집중력 강화에 도움을 줍니다.

규칙적인 운동은 유연성과 강도, 균형, 신체 협응력을 증가시켜 줍니다. 낙상 예방 및 더 안전한 운전에도 도움이 될 것입니다!

다행인 점은 운동은 어느 연령에서나 시작할 수 있으며 운동을 하고나면 즉시 몸이 달라졌음을 바로 느끼실 수 있습니다. 더 활동적인 방법을 찾아보고 새로 발간된 신체활동 가이드라인을 얻으려면 이 책자의 섹션 12를 참조하십시오. 또한 지역 커뮤니티 또는 고령자 센터에서 운영하는 고령자를 위한 운동교실에 등록하는 방법을 생각해 보십시오. 원하는 대로 선택할 수 있는 재미있는 교실이 많이 있습니다(아쿠아틱스, 타이 치, 요가, 댄스). 새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하는 것을 잊지마십시오.

## 6. 운전 습관 체크리스트

본인의 능력을 인지하는 것은 도로 안전(본인의 안전은 물론 탑승자와 다른 운전자의 안전)의 핵심입니다.

많은 분들이 나이가 들면 별다른 생각 없이 운전 습관을 바꿉니다. 반면 어떤 분들은 본인들이 경험하고 있는 운전능력에 영향을 주는 변화를 눈치 채지 못합니다. 이 섹션은 운전 시 당면하게 되는 일부 문제 또는 어려운 점을 파악하는 데 도움을 줍니다. 각 문제 별로 안전을 개선하는데 활용할 수 있는 몇 가지 운전 습관 또는 팁을 제공합니다.

운전자로서 본인의 장점을 인지하는 것은 중요하지만 또한 본인의 한계를 알고 운전 습관과 능력을 솔직하게 평가하는 것 역시 중요합니다. 다음의 연습문제를 모두 작성한 후 도로 위에서 더 안전하게 있을 수 있는 안전한 운전 습관을 파악하십시오.

본인의 능력을 솔직하게 평가하고 안전한 운전을 위한 개인 실천계획을 수립하는 데 도움이 되는 연습문제를 집에서 혼자 또는 다른 식구와 함께 풀어볼 수 있습니다.

- ▶ 본인의 상태를 가장 잘 나타낸 말(쟁점 또는 문제점)에 동그라미를 그리십시오.
- ▶ 가장 도움이 될 것이라고 생각하는 아래의 팁에 동그라미를 그리십시오.

## 야간 시력과 눈부심

야간시력 감퇴 시 도로 표지판을 잘못 읽거나 또는 보행자, 자전거를 타는 사람을 잘 보지 못할 수 있습니다.

- ▶ 밤에 운전 시 보는 데 어려움은 없습니까?
- ▶ 태양 또는 다른 차의 불빛으로 인한 눈부심이 운전 방해되지 않습니까?
- ▶ 익숙하지 않은 도로 표지판을 읽기 위해 속도를 줄여야 합니까?



팁:

- ▶ 야간에는 운전을 자제합니다
- ▶ 밤에 운전을 해야 한다면, 5분 간 주변조도에 눈이 익숙해 질때까지 기다립니다
- ▶ 앞에 오는 차량을 정면으로 쳐다보지 말고 도로 우측을 봄으로써 눈부심을 방지합니다
- ▶ 가능한 한 조명이 잘된 도로를 선택하여 운전하십시오
- ▶ 정기 시력검사를 받습니다
- ▶ 차 앞창과 창 내부, 차량 조명을 깨끗하게 유지합니다
- ▶ 선글래스를 착용합니다
- ▶ 일몰 30분 전 부터 헤드라이트를 켭니다
- ▶ 항상 최근 처방받은 안경을 쓰십시오. 옛날 안경 또는 타인의 안경은 쓰지 마십시오

## 측면 시야 확보와 유연성

나이가 들면, 주변에 무엇이 있는지 더 주의해서 살펴보아야 합니다. 목과 몸통 유연성 부족으로 주변에 있는 사물을 보는일이 더 어려워질 수 있습니다.

- ▶ 사각지대를 확인하기 위해 몸을 돌리는 것이 어렵습니까?
- ▶ 옆에서 불쑥 나타나는 차로 종종 놀라십니까?
- ▶ 교차로에서 걷고 있거나 또는 자전거를 타고
- ▶ 있는 사람을 못 보곤 합니까?



팁:

- ▶ 규칙적으로 유연성 운동을 합니다
- ▶ 차 양쪽과 도로 위 멀리에 사람 또는 사물이 있는지 살핍니다
- ▶ 수시로 미러를 통해 확인합니다. 사이드미러를 조정하여 좌측 사각지대를 줄입니다. 먼저, 머리를 창문에 기대고 미러를 바깥 방향으로 조정하여 내부 모서리에서 봤을 때 차의 측면이 거의 보이지 않게 합니다. 광각 미러를 사용하면, 도로에서 사용하기 전에 미리 연습해 보십시오
- ▶ 다른 차량의 사각지대를 피해 운전합니다
- ▶ 항상 후진 전에 주위를 살핍니다
- ▶ 교차로에서는 걷고 있는 사람을 잘 살핍니다. 보행자가 먼저 건널 권한이 있다는 사실을 명심하십시오. 교차로와 스쿨 존 등 표지판에 주의하십시오
- ▶ 가능한 한 주차공간을 제외하고는 후진하지 마십시오
- ▶ 후진주차하여 나갈 때 앞으로 바로 나갈 수 있게 합니다

## 판단과 반응

거리감 판단을 잘못하거나 또는 반응 시간이 느려지면 빠르게 달리는 다른 차량들 속에서 운전하기 힘들어질 수 있습니다.

- ▶ 교통혼잡 속에서 빠져나오기 힘드십니까?
- ▶ 차간 거리와 다른 차의 속도를 잘 판단하지 못하십니까?
- ▶ 운전하는 동안, 어떤 결정을 내리기도 전에 너무 빨리 일이 벌어진다고 느끼십니까?



### 팁:

- ▶ 차 주변에 충분한 거리의 완충 공간을 확보합니다
- ▶ 앞에 차가 떠난 지 3초 간 기다린 후 출발합니다
- ▶ 악천후 또는 도로 상태가 안좋은 경우 속도를 줄입니다
- ▶ 브레이크는 천천히 부드럽게 밟습니다
- ▶ 좌회전을 하기 위해 기다리는 동안 앞 바퀴를 똑바로 놓이게 합니다
- ▶ 좌회전을 하기 보다는 세 번 우회전해서 갑니다
- ▶ 주행계획을 미리 세웁니다
- ▶ 제동 시에는 후방미러를 확인합니다
- ▶ 정신적으로 활동적인 상태를 유지합니다(예. 퍼즐 또는 십자말 풀이)
- ▶ 악천후에는 운전을 자제합니다
- ▶ 통행량이 많은 도로 및 고속도로 운전은 삼가하십시오
- ▶ 제한속도로 운전하고 지나친 저속주행은 위험합니다
- ▶ 도로 변경 시에는 제한속도 보다 더 낮은 속도로 달려야 합니다
- ▶ 가능한 한 우측차선을 이용합니다
- ▶ 신호는 충분히 미리 보냅니다
- ▶ 자주 미러를 확인합니다
- ▶ 대안 교통수단을 생각해 보십시오

## 집중력

잠깐 딴 생각을 해도 신호등, 정지 표지판, 교통상태 등과 같은 중요한 정보를 놓칠 수 있습니다.

- ▶ 운전 중 길을 잃어 버리십니까?
- ▶ 가끔 살피지 않고 차선을 변경하거나 또는 합류합니까?
- ▶ 다른 차보다 너무 빠르게 또는 너무 느리게 달리는 경향이 있습니까?
- ▶ 운전 중에 주의가 산만해지거나 또는 집중력이 떨어집니까?



### 팁:

- ▶ 탑승자 또는 라디오, 휴대전화 등으로 운전 방해 받지 않게 합니다
- ▶ 라디오 소리를 줄이거나 또는 완전히 끄십시오
- ▶ 충분히 쉬고 난 후, 또한 교통량이 적고, 눈부심이 적으며, 가장 잘 보이는 아침 나절에 운전하도록 계획을 세웁니다
- ▶ 목적지까지의 경로를 미리 계획하여 주행 거리를 가능한 단축하고 좌회전 횟수를 최소한으로 줄입니다
- ▶ 혼잡한 도로는 피합니다
- ▶ 자주 휴식시간을 가지고, 차를 정지하여 스트레칭하고 걷기 운동을 합니다
- ▶ 피곤하면 다른 사람에게 운전을 맡기거나 운전을 멈추고 잠시 쉬었다 갑니다
- ▶ 잘 모르는 길은 운전을 자제 합니다
- ▶ 후진 시, 맞는 기어를 사용하고 맞는 페달을 밟고 있는지 확인합니다
- ▶ 화가 났을 때는 운전하지 마십시오
- ▶ 회전을 하거나 교차로에 들어 갈때는 양 쪽을 두 번씩 확인합니다
- ▶ 초조한 상황에서는 운전을 하지 마십시오
- ▶ 차선 변경 또는 합류 시 항상 미러를 확인하고 어깨를 돌려 뒤를 살펴 봅니다

## 기타 유용한 팁

수업 토론 중에 그룹원끼리 다른 팁을 생각해 보실 수 있습니다. 가장 유용하다고 생각하는 팁을 적어 보십시오.

---

---

---

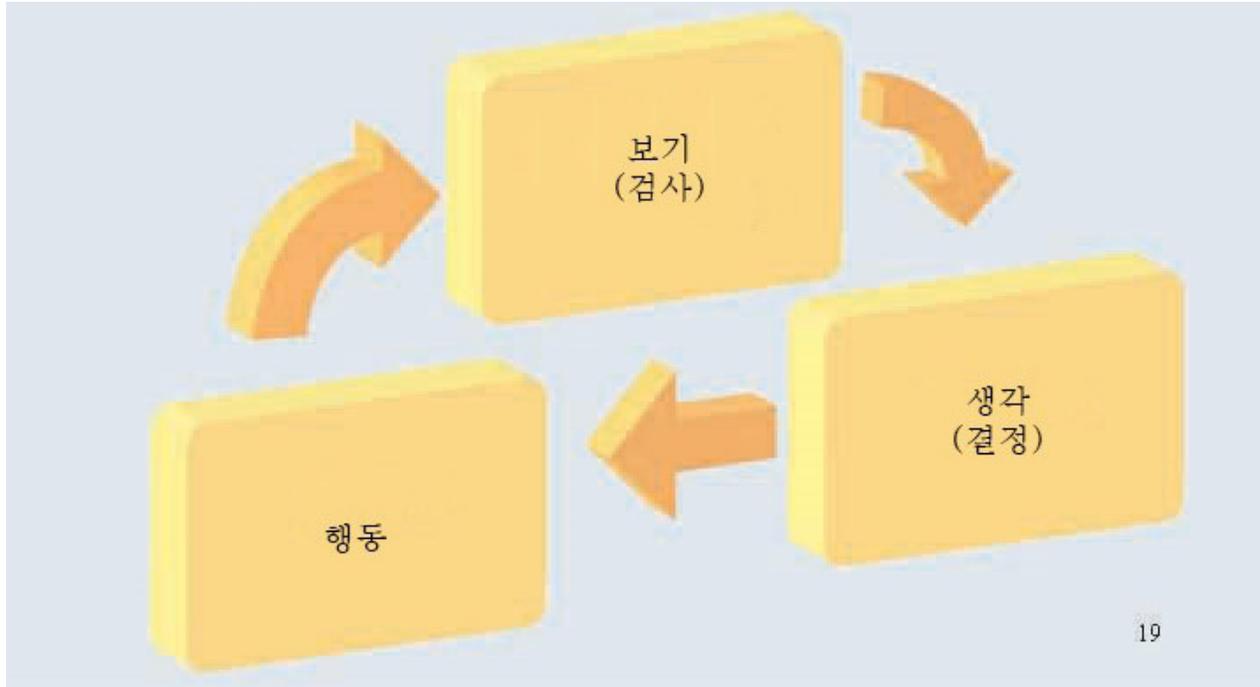
---

안전한 운전을 위한 이 개인 실천계획을 항상 최신본으로 유지하는 것이 중요합니다. 시간이 지날 수록 더 많은 변화를 경험하게 될 것입니다. 안전한 운전을 위해 본인이 할 수 있는 일을 계속해서 인지해야 합니다.

운전하는 동안 겪는 어려움이 많을수록 본인의 운전을 더 잘 검토해보고 의사, 가족, 친구와 상의하는 것이 더욱 더 중요해 집니다.

더 나은 운전을 위해 변화할지 여부는 전적으로 운전자에게 달려 있습니다.

## 7. 안전운전 사이클



### 보기(검사)

보기(또는 검사)는 다른 운전자의 행태를 포함하여 주위의 모든 것에 주의를 쏟는 것을 의미합니다. 차의 앞과 뒤, 양 옆에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 항상 인지해야 합니다. 일정 거리 앞의 도로를 항상 주시하고 있어야 한다는 점을 명심하십시오. 나이가 들면서 바로 앞에 있는 도로에만 집중하는 경향이 생깁니다. 문제를 보거나 또는 듣는 시간이 빠를 수록 그에 대응할 수 있는 시간이 더 많아 집니다. 주의해야 할 예는 다음과 같습니다. 앞차의 브레이크 등, 앞 교차로에 있는 구급차, 끼어드는 앞차, 경적 소리, 도로 표지판, 신호등.

### 생각 (결정)

이제 도로 위에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 충분히 인지했으며 지금은 그러한 이벤트를 해석하고 보고 들은 바에 기초하여 어떤 대응을 할지 결정해야 합니다. 예: 앞에 달리는 차에 브레이크 등이 들어온 이유는? 그 뒤에 따라가는 본인의 차 역시 속도를 줄여야 합니까? 뒤에서 오는 차는 어느 정도의 거리를 두고 달리고 있습니까? 뒤에서 들려오는 소리가 사이렌 소리입니까? 어디에서 나는 소리입니까?

### 행동

마지막으로 행동을 해야 합니다. 예를 들어, 앞에 정지 표시판이 있는 교차로를 봤을 때, 백미러를 확인하고, 부드럽게 브레이크를 밟아, 앞에 있는 차와 안전한 차간 거리를 유지하며 천천히 그리고 완전히 정지합니다.

선제적 예방운전이 진정한 차이를 만들어 낼 수 있습니다.

## 8. 위험성이 높은 운전상황

80세 이상 운전자는 일반적으로 책임감이 매우 강한 운전자이지만 충돌사고율이 가장 높은 연령대입니다. 또한 더 젊은 운전자에 비해 충돌 시 치명적인 부상을 입을 위험이 더 높습니다.

충돌을 예방하기 위해서 80세 이상 운전자에게 위험이 커지는 상황을 인지하여야 합니다. 그런 다음 그러한 상황을 피하거나 또는 대응하는 전략을 세울 수 있습니다. 가능한 한 미리 계획을 세우십시오.

본인의 운전을 규제하는 것이 한 가지 전략이 될 수 있습니다. 이를 위해 가능한 한 다음과 같은 상황은 피하십시오.

- ▶ 악천후에서 운전 (폭우, 폭설/우박, 안개)
- ▶ 야간 운전
- ▶ 교통혼잡 시 운전 (간선도로 또는 고속도로 위 출퇴근 시간 등)
- ▶ 관리가 잘 안 된 도로 위 운전(울퉁불퉁한 도로 또는 파손된 도로, 자갈도로)
- ▶ 장거리 운전 또는 잘 모르는 길 운전

선택할 수 있으면 빠르게 진행되는 교통 상황은 피하는 것이 항상 바람직합니다.

운전이 때로는 어려울 수 있지만, 다행인 점은 운전의 혜택을 누리면서도 본인과 타인의 안전을 보장하기 위해 취할 수 있는 방법이 많이 있다는 점입니다. 이미 소개한 팁 외에도 도로규칙의 충분한 이해가 안전운전의 핵심입니다.

- ▶ 다음의 지역에서 특별히 관심을 기울여야 합니다.
- ▶ 교차로
- ▶ 양보 (통행권)
- ▶ 회전 (특히, 좌회전)
- ▶ 차선 합류 (도로 진입 및 도로에서 빠져나갈 때)
- ▶ 차간거리
- ▶ 후진

아래의 예는 온타리오주 교통부에서 발간한 공식 운전자 핸드북에서 인용하였습니다. 이미 알고 계신 안전운전 지식을 환기하기 위해 다음 시나리오를 읽어 보시기 바랍니다. 이 핸드북의 사본을 항상 찾아 보기 편리한 곳에 보관하십시오. 이 핸드북에는 안전한 운전을 위한 유용한 팁이 많이 수록되어 있습니다.

선제적 예방운전이 진정한 차이를 만들어 낼 수 있습니다. 항상 다음을 명심하십시오.

- ▶ 보기(검사) - 주위에 있는 모든 사람과 사물에 주의합니다.
- ▶ 생각(결정) - 보이는 것을 해석하고 어떻게 대응할지 결정합니다.
- ▶ 그에 따라 행동합니다.

## 후진

후진 (또는 주차공간 진입) 시, 다음을 명심하십시오.

- ▶ 천천히 이동합니다.
- ▶ 적절한 기어와 페달을 사용하고 있는지 확인합니다.
- ▶ 후진하는 길에 장애물이 없는지 확인합니다. 항상 보행자나 자전거 또는 오토바이 운전자가 있는지 살핍니다.
- ▶ 뒤로 또는 우측으로 가는 경우, 몸과 머리를 돌려 우측 또는 뒤를 보면서 이동합니다.



- ▶ 후진하여 좌측으로 가는 경우, 좌측 어깨를 돌려 보면서 이동합니다.
- ▶ 항상 반대 어깨쪽을 확인합니다.
- ▶ 후진하면서 회전하려는 경우, 차 정면에 충분한 공간이 있는지 확인하여 아무 것도 치지 않게 합니다.



## 교차로

속도를 줄여 접근합니다. 다른 차량과 양보 표지판, 정지 표지판, 신호등, 자전거 또는 오토바이, 보행자를 살핍니다.

교차로는 크게 보호와 비보호 교차로로 나뉩니다. 보호 교차로에는 신호등과 양보 표지판 또는 정지 표지판이 설치되어 있습니다. 녹색등에서 일정한 속도로 교차로를 통과하여 지나갑니다. 신호등이 일정 시간 동안 녹색이었으면, 정지할 준비를 해야 합니다. 교차로 앞 도로가 차량으로 막혀 있으면, 교차로 진입 전에 정지하여 신호등이 바뀔 때 본인의 차가 다른 차량의 통행을 막지않게 해야 합니다.

비보호 교차로에서는 모든 차량이 반드시 정지하여야 합니다. 두 차량이 동시에 교차로에 접근하면 우측에 있는 차량이 먼저 지나 갑니다.

## 우회전

적절한 우회전 방법은 다음과 같습니다.

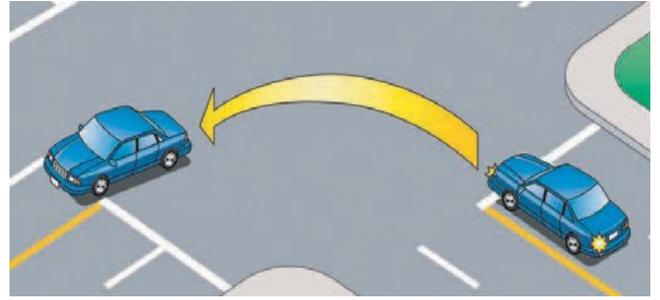
- ▶ 우측 차선에서 출발하여 우측 차선에서 끝냅니다.
- ▶ 미리 우회전 신호를 보냅니다.
- ▶ 앞을 보고 그 다음 좌측과 우측을 봅니다.
- ▶ 그 다음 다시 좌측을 봅니다.
- ▶ 우측 사각지대를 확인합니다.
- ▶ 회전합니다.



## 좌회전

적절한 좌회전 방법은 다음과 같습니다.

- ▶ 미리 좌회전 신호를 보냅니다.
- ▶ 길에 장애물이 없을 때 좌측 차선으로 이동하고 전방과 우측, 좌측을 다시 보고, 사각지대를 확인합니다.
- ▶ 길에 장애물이 없을 때 회전합니다.
- ▶ 정지했다가 좌회전을 하는 경우, 회전할 준비가 될 때까지 바퀴를 정면으로 향하게 둡니다.
- ▶ 회전을 마치면, 안전한 시점에 다시 우측 차선으로 되돌아 갑니다.

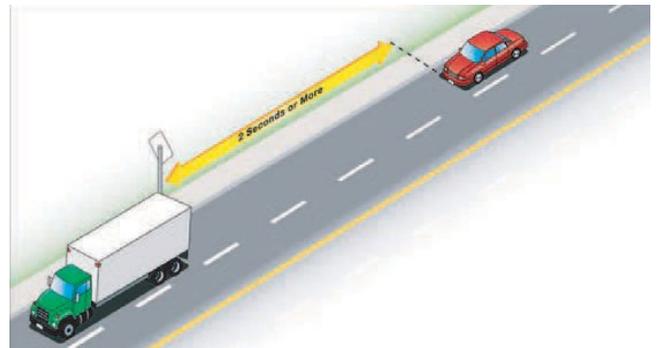


때로는 한 번의 좌회전 대신 세 번 우회전(동일 방향으로 한 블럭을 돌기)을 할 수 있다는 사실을 명심합니다.

## 차간거리

“2 초 규칙”은 이상적인 운전조건에서 안전한 차간거리를 결정하는 데 도움이 됩니다. 고령 운전자는 더 느린 반응시간 때문에 “3 초 규칙”을 사용해야 합니다.

- ▶ 전방 도로에 있는 도로 표시판 또는 전봇대 등을 표식으로 삼습니다.
- ▶ 앞에 있는 차량의 후면이 그 표식을 지나가면, “일천일, 일천이, 일천삼
- ▶ “이라고 숫자를 셉니다.
- ▶ 차량의 정면이 표식에 도달하면, 카운팅을 중단합니다.

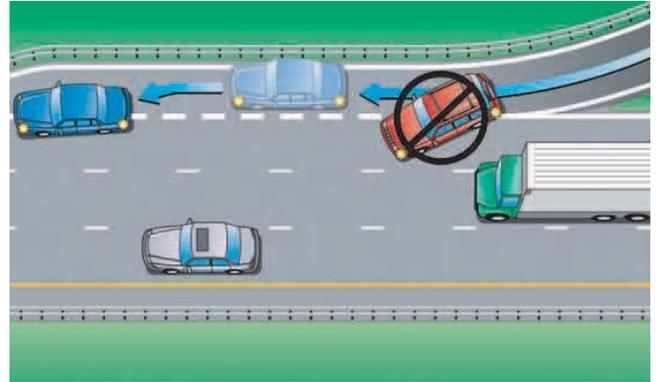


“일천삼”을 세기 전에 표식에 도착하면, 앞 차와 너무 가깝게 붙어 달리고 있음을 의미합니다. 날씨 또는 도로상태가 안 좋으면, 안전한 정지를 위해 더 긴 시간(거리)을 두어야 합니다.

## 도로에 합류하기

도로에 합류하기의 올바른 방법은 다음과 같습니다:

- ▶ 진입램프에 서 있을 때 사각지대를 확인합니다.
- ▶ 가속차선 진입 시, 신호를 보내고 속도를 높여 다른 차량 속도와 같아지게 합니다.
- ▶ 자연스럽게 합류



간선도로가 부담되고 속도가 너무 빠르다고 느끼시면, 목적지로 가는 차량이 적고 더 저속으로 달리는 경로를 이용합니다. 미리 계획을 세웁니다.

선택할 수 있으면 빠르게 진행되는 교통 상황은 피하는 것이 항상 이상적입니다.

## 9. 교통 표지판의 중요성

도로규칙 외에 도로 표지판에 신경을 써야 합니다. 도로 표지판과 신호등은 조심해야 할 대상과 도로 위에서 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 알려주기 때문에 중요합니다. 도로 표지판과 신호등 위반 시 기소될 수도 있습니다. 표지판을 못 보고 지나치거나 또는 그 의미를 모르는 경우, 운전자는 물론 다른 운전자, 보행자에게 매우 위험할 수 있습니다. 표지판을 잘 숙지해야 합니다. 시간 당 60 킬로미터로 달리면서 운전자 핸드북을 볼 시간은 없습니다. 아래는 일부 표지판을 나타냅니다.

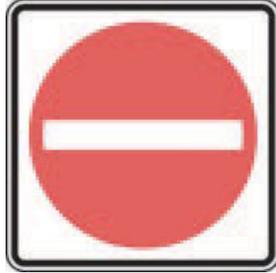
이미 알고 있지만 도로 표지판과 그 의미를 다시 한 번 상기해 보십시오.  
도로규칙과 전체 도로 표지판을 숙지하기 위해 정기적으로 공식 운전자 핸드북을 참조하십시오.

다음은 여러 유형의 표지판 예입니다. 운전하는 동안 항상 주의해야 하며 전방의 도로에 관한 정보를 제공하는 표지판을 매 5초 마다 봐야 한다는 점을 명심합니다.

## 규제 표지판



이 교차로에서는  
좌회전 금지



도로진입 금지



일방 통행



빨간불일 때는  
우회전 금지

규제 표지판은 대체로 흰색 바탕에 검은색 글자로 되어 있습니다. 붉은 색 또는 녹색을 추가적으로 사용하기도 합니다. 취해야 할 조치와 허용되는 행동, 그렇지 않은 행동을 구체적으로 지시합니다.

## 경고 표지판



전방 차선 도로공사로  
폐쇄. 제한속도 준수 및  
개방 차선에서 도로에  
합류하기.



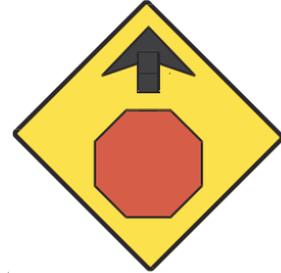
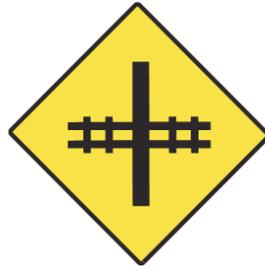
전방 도로가  
중앙분리대로 도로가 두  
개로 나뉘집니다. 우측  
도로 유지 각 도로는  
일방통행입니다.



전방 신호등. 서행

대부분의 경고 표지판은 색상이 노란색이며 운전자의 주의가 필요한 운전 조건이 변경된다는 경고를 해줍니다.

## 기타 표지판



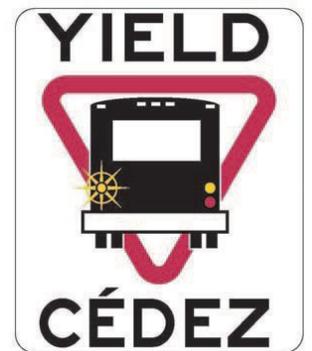
다른 유형의 표지판으로는 양보와 철도 건널목, 전방 정지 표지판은 물론 공사, 서행이동 차량, 방향 표지판 등이 있습니다.

안전한 운전을 위해 각 표지판이 운전자에게 전달하는 내용에 주의를 기울여야 합니다.

## 기타 중요한 도로규칙

- ▶ 버스에 양보
- ▶ 응급차량에 양보

항상 버스에 양보해야 합니다. 또한 법에 따라, 버스 정류장에서 차선으로 재진입할 것이라는 신호를 보내는 이 표지판을 뒷면에 붙인 버스에 우선 통행권을 양보해야 합니다.



이 표시는 버스 뒷면 왼쪽 신호등 바로 위에 부착됩니다.

경찰 또는 소방차, 다른 구급차가 라이트를 깜박이거나 또는 사이렌을 켜고 어느 한 방향에서 다가올 때, 운전자는 우측으로 차를 대고 정지하여야 합니다. 운전자는 또한 교차로에서 구급차에 양보해야 합니다.

법에 따르면, 빨간색 불을 깜박이고 정지해 있는 구급차(차선 또는 갓길에서 동일 이동방향에 있는)에 접근하는 운전자는 속도를 줄이고 조심해서 지나가야 합니다. 도로에 동일 방향으로 두 개 이상이 차선이 있으면, 운전자는 안전하게 이동할 수 있으면 다른 차선으로 이동하여 지나가야 합니다.

# 10. 운전 대체수단

## 중대한 결정

이 책자에서 소개하는 팁이 안전하게 그리고 편리하게 운전하는 데 도움이 되긴 하지만, 운전을 제한하거나 그만두어야 할 시간이 언젠가는 옵니다. 이 결정에 책임감을 가져야 합니다.

결코 쉽게 내릴 수 있는 결정은 아닙니다. 쇼핑할 때, 은행용무를 볼 때, 약속을 할 때는 물론 친목과 여가활동을 즐길 때에도 차를 사용합니다. 다른 사람에게 부담을 주길 원하지 않으며 자립적으로 운전할 수 있다는 점을 소중히 여깁니다.

일부는 스스로가 더 이상 안전한 운전자가 아니라는 사실을 부인하기도 합니다. 어떤 분은 화를 내거나 우울해 합니다. 이러한 감정은 정상적이긴 하지만 다른 고령자는 이미 운전을 가급적 피하거나 또는 아예 그만두고 직접 운전을 하지 않는 생활에 성공적으로 적응하고 있으며 본인도 그렇게 할 수 있다는 사실을 아는 것이 도움이 됩니다.

## 주의해야 할 일

많은 분들이 완전히 운전을 그만두는 날까지 운전량을 서서히 줄입니다. 일부는 운전을 제한해야 할 시기를 잘 결정하지 못해 힘들어 합니다. 다음은 귀하가 더 이상 안전한 운전자가 아니며 운전을 대신할 다른 이동수단을 고려해야 한다는 점을 환기시켜주는 몇 가지 경고 신호입니다.

- ▶ 운전대를 잡으면 떨립니까?
- ▶ 다른 운전자의 경적 소리를 자주 듣습니까?
- ▶ 가벼운 추돌사고와 아차사고를 낸 적이 많습니까?
- ▶ 운전하는 것을 가족 또는 친구가 걱정하고 있습니까?
- ▶ 손주를 태우고 운전하면 자녀가 불안해 하지 않습니까?
- ▶ 운전을 하다가 길을 잃어버리거나 어디로 가고 있었는지 잊어버린 적이 있습니까?
- ▶ 신체 및/또는 인지적 기능 장애가 있거나 그로 인해 안전 운전이 힘들어집니까?

몇 개 질문에서 예라고 대답했으면, 미리 계획을 세우고, 운전을 대신할 이동수단을 찾아보아야 합니다.

## 미리 계획하기

항상 운전을 해서 다니기 보다는 버스나 택시를 이용하거나 다른 사람이 운전하는 차를 함께 타 보도록 하십시오. 또한 주택에서 아파트 또는 콘도미니엄, 요양원으로 이사하기로 결정했으면, 대중교통수단과 근접한 곳 또는 셔틀 서비스를 제공하는 곳을 선택하십시오.

운동능력이 갑자기 영향을 받기도 합니다. 더 이상 운전을 하지 못하는 일이 벌어지기 전에 미리 운전 대체수단을 생각해 보고 미리 계획을 세우는 것이 중요합니다.

가족과 친구, 의사에게 이야기 하십시오. 이 분들이 적절한 운전 범위를 결정하는 데 도움을 주고 또한 커뮤니티 내 교통수단을 찾도록 도와 줄 것입니다.

미리 계획을 세워야 갑자기 운전을 못하게 될 때의 스트레스와 걱정을 줄일 수 있습니다.

항상 최선의 방법은 미리 준비하는 것입니다.

## 대체수단

직접 운전하는 방법 외에 이용할 수 있는 이동수단이 많이 있습니다. 거주지역에서 이용할 수 있는 수단을 찾아보고 그러한 옵션을 미리 이용해 보십시오.

- ▶ 버스, 택시 그외 다른 대중교통 수단.
- ▶ 친구 및 가족에게 라이드 요청.
- ▶ 다른 사람에게 차를 대신 운전해 달라고 부탁.
- ▶ 스케줄에 따라 운행하거나 요양원 및 다른 단체에서 요청 시 운행하는 밴/버스 이용
- ▶ 택시 바우처
- ▶ 걷기
- ▶ 일부 자원봉사자 그룹에서는 고령자에게 무료 차량편을 제공합니다 (더 자세한 정보는 이 책자의 뒷표지 참조)



## 걷기

걷기는 운전 줄이고, 공기오염 줄이며, 운동을 할 수 있는 좋은 방법입니다. 나이가 들면 예전보다 더 느리게 걷게 됩니다. 종종 보행자로서 교차로를 건너거나 또는 위험한 상황에서 벗어나는데 더 오랜시간이 걸립니다.

충분한 시간을 남겨두고 횡단보도를 건너고 교차로에서는 보도 안쪽에 안전하게 서 계십시오.

## 비용

택시를 잘 이용하지 않는 이유는 비용 때문일 것입니다. 많은 택시회사가 자주 이용하는 분들에게 비용을 낮추어 주는 전표(바우처) 제도를 시행합니다. 추가로 드는 택시 요금에는 의문을 갖지 않으면서, 자동차 유지비용이 얼마가 될지는 생각해 본 적이 있으십니까? 특히 대부분의 운전 목적이 주변에 있는 상점, 은행, 교회, 친구방문 등인 경우 택시 요금과 자동차 유지비용을 비교할만 합니다.

# 11. 결론

- ▶ 우리 모두는 도로 안전에 책임이 있습니다.
- ▶ 본인의 장점과 제약을 인식합니다.
- ▶ 정기검진 및 의사 상담을 받습니다.
- ▶ 약 복용 시 주의하십시오.
- ▶ 가능한 한 위험성이 큰 운전상황은 피하고 미리 계획을 수립합니다.
- ▶ 안전한 운전관행 및 도로 표지판 검토
- ▶ 운전 대체 수단을 생각하고 가족과 상의합니다.

# 12. 기타 정보

## 운전면허 관련 정보

- ▶ 운전면허증에 관한 질문은 교통부에 문의: 무료전화
  - ▶ 1-800-387-3445
  - ▶ 416-235-2999

## 고령자 관련 정보

- ▶ 고령운전자 안전에 관한 더 자세한 정보 또는 고령운전자 교육 프로그램:
  - ▶ 온타리오주 노인사무국 [www.seniors.gov.on.ca](http://www.seniors.gov.on.ca) or phone 1-888-910-1999
  - ▶ 캐나다 안전위원회 [www.safetycouncil.org](http://www.safetycouncil.org) 또는 전화 613-739-1535
  - ▶ 캐나다 자동차 협회 [www.caa.ca](http://www.caa.ca) 또는 전화 613-247-0117
- ▶ 시니어 캐나다 ([www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca) 또는 전화 1-800-622-6232)
- ▶ 고령 운전자의 부상 예방을 위한 국가 청사진 ([www.olderdriversafety.ca](http://www.olderdriversafety.ca) – 캐나다 직업치료사 협회와 캐나다 연방공공보건청 간 고령 운전자의 안전운전 증진을 위한 파트너십 )

- ▶ 더 활동적인 방법을 찾아보고 캐나다 신체활동 학회(CSEP)의 신체활동 가이드라인을 얻으려면, 다음 웹사이트 방문:
  - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
  - ▶ 무료전화: 1-877-651-3755
- ▶ 지역 내에서 고령자를 위한 특별 교통 서비스를 찾으려면, 시니어 INFOline로 문의
  - ▶ 무료전화: 1-888-910-1999
  - ▶ 토론토 내: 416-314-7511
- ▶ GO Transit 은 토론토와 다른 지역을 연결하는 기차와 버스를 운행합니다. 65세 이상 노인은 절반 가격으로 이용하실 수 있습니다. 모든 GO 기차에는 휠체어 램프가 있으며 GO 버스 대부분은 누구나 버스에 쉽게 탑승할 수 있도록 바닥이 낮습니다. GO Transit 경로와 일정은 아래 번호로 문의합니다.
  - ▶ 무료전화: 1-888-438-6646
  - ▶ 토론토 내: 416-869-3200

## 건강 관련 문의

- ▶ Public Health Agency of Canada ([www.publichealth.gc.ca/seniors](http://www.publichealth.gc.ca/seniors); 416-973-0003)
- ▶ 캐나다 알츠하이머 학회([www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca); 1-800-616-8816)
- ▶ 중독과 정신건강 센터 ([www.camh.ca](http://www.camh.ca); 1-800-463-6273) – 고령자를 위한 노인 정신건강 서비스
- ▶ 캐나다 국립 시각장애인 협회 ([www.cnib.ca](http://www.cnib.ca); 1-800-563-2642) – 녹내장, 백내장, 황반변성 등과 같은 장애에 관한 정보
- ▶ 관절염 학회/캐나다 관절염 네트워크 ([www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca); 1-800-321-1433)
- ▶ 캐나다 심장 뇌졸중 재단 ([www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com); 613-569-4361)
- ▶ 캐나다 파킨슨 학회([www.parkinson.ca](http://www.parkinson.ca); 1-800-565-3000)
- ▶ 건강 관련 문의는 연중무휴 하루 24시간 운영하는 무료 온타리오 주정부 서비스, 텔리헬스에 전화하십시오.
  - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3593-3