

통근 출퇴근 안전관리

CONTENTS

1. 통근(출퇴근) 안전관리

- 차량 출퇴근 안전관리
- 이동수단별 출퇴근 안전관리

2. 교통안전관리

- 교통안전
- 운전습관
- 교통사고 예방 및 응급처치

part 1. 통근(출퇴근) 안전관리

1. 차량 출퇴근 안전관리

1) 안전한 출퇴근길

가. 출퇴근 재해

- 업무에 종사하기 위해 또는 업무 마침에 따라 이루어지는 출퇴근 행위 중 이동경로 상에서 발생한 재해
- 대중교통, 자가용 등 다양한 교통수단을 이용하는 통상적인 경로로의 출퇴근
- 공사, 시위, 집회 등으로 인한 도로 사정에 따라 우회하는 경우 포함

나. 출퇴근 재해 인정 범위

- 2018년 1월 1일 이후 발생한 출퇴근 사고부터 산재 보상
- 사회통념상 인정되는 교통수단을 합리적으로 이용하는 경우
- 출퇴근 경로 이탈 또는 중단 없이 이동하던 중 발생한 사고
- 일상에서 필요한 행위로 인한 이탈 또는 중단 인정
- 일상생활에 필요한 용품 구입
- 직업능력 개발을 위한 교육이나 훈련
- 선거권 행사, 아동 위탁, 병원 진료 또는 가족 간병

2) 자동차로 안전하게 출퇴근하기

가. 자동차란?

- 철길이나 가설된 선을 이용하지 않고 원동기를 사용하여 운전되는 차
- 승용자동차, 승합자동차, 화물자동차, 특수자동차, 이륜자동차
- 보통 출퇴근 수단으로 사용하는 자동차
- 승용차, 승합차, 이륜자동차

나. 운전자의 자기 자신 통제

- 심리적인 안정감
- 몸에 무리를 주면 위험
- 순간의 판단이 사고를 방지
- 졸음을 참고 운전하지 않음

다. 안전벨트를 하지 않았을 때

- 약간의 충격에도 차창 밖으로 튕겨나가 2차 사고로 죽거나 다칠 수 있음

- 미착용 시 머리를 다칠 확률이 높아 사망확률이 9배나 높아짐
- 물속에 빠졌을 때 살아나올 확률이 낮아짐

라. 안전벨트 올바른 착용법

- 복부가 아닌 허리에
- 벨트가 꼬이지 않게
- 벨트를 완전히 조여야 함

마. 안전속도 준수

- 속도는 사고와 큰 관계, 생사를 좌우
- 속도를 내더라도 시간이 절약되는 것이 아님: 마음의 초조함과 과시욕구 등 심리에 의한 것

바. 급브레이크의 위험

- 브레이크는 타이어에 대한 제동장치
- 노면의 상태가 다를 경우 제동거리에 차이
- 브레이크 성능은 차의 속도와 적재 중량과 밀접한 관계
- 브레이크를 3회 정도 나누어 안전하게 차를 멈춤

사. 충분한 차간거리 확보

- 자신의 차 주위에 될 수 있는 한 충분한 여유 공간을 유지하며 주행
- 전방 차간거리만큼 후방 차간거리에 주의

도로 종류	속도	차간 거리
일반도로	30kmh	15m
	50kmh	30m
고속도로	80kmh	80m
	100kmh	100m

아. 고속도로에서의 운전

- 집단으로 달리는 운전은 매우 위험
- 비 오는 날과 야간의 운전에 세심한 주의
- 안전벨트의 중요성을 알고 실천

- 충분한 차간거리를 두고 주행

자. 연료절약 운전기법

- 에너지 절약형 차종 선택
- 적절한 기어 변속
- 경제속도 유지
- 급출발·급가속·급제동 금지
- 에어컨의 적정 가동
- 불필요한 공회전 금지
- 타이어 공기압의 수시 점검
- 불필요한 물건 적재 금지

3) 보행자 보호

가. 안전한 도로 이용

- 모든 보행자를 나의 부모, 형제, 자녀라는 생각으로 보호하는 마음
- 운전자에 비해 보행자는 교통 약자이므로 운전자는 보행자가 스스로 피해갈 것이라는 안이한 생각은 삼가
- 보행자의 행동은 기대하는 만큼 민첩하지 못하므로 보행자가 나타나면 무조건 속도를 줄임
- 보행자는 횡단보도를 안심하고 건너가므로 특히, 신호등 없는 횡단보도 전에는 안전을 반드시 확인하고 통행

나. 어린이·노인 및 장애인 보호구역

- 초등학교, 유치원, 노인 복지시설, 장애인 복지시설 등의 정문에서 반경 300m 이내(필요할 경우 500m 이내)의 도로를 보호구역으로 지정
- 교통안전시설물과 보도 및 도로 부속물 설치
- 차량 통행이나 운행속도를 제한

4) 음주운전

가. 술의 정의

- 사전적 정의 : 알코올 성분이 들어있어 마시면 사람을 취하게 하는 음료의 총칭
- 주세법의 정의: 에틸알코올이 1%(1도)이상 함유된 음료수
 - 알코올 함유량이 많으면 독한 술이고 적으면 약한 술
 - 주정음료는 모두 술(과실주, 곡물주, 증류주를 모두 포함)

나. 알코올 대사의 개인차

- 알코올 분해효소를 얼마나 체내에 포함하고 있는냐에 따라 결정
- 알코올 분해 효소는 민족이나 개인에 따라 차이가 있음

다. 음주운전의 위험성 및 문제점

- 주의력·판단력·운동능력 등이 저하된 상태의 운전 - 다양한 유형의 사고를 유발
- 음주로 인해 잘못된 운전 조작이나 운전 조작 생략 - 잦은 사고
- 대상의 움직임과 상관없이 주정차 된 차량이나 도로 상의 정지물체, 운행 중인 다른 차, 보행자 등을 충격할 수 있음
- 음주운전과 무면허 운전이 함께 나타나는 경우가 많음
- 음주사고로 인한 처벌이 두려워 도주 - 뺑소니 사고 운전자의 절반이 음주 운전

라. 음주 운전의 처벌

위반횟수	처벌기준		행정처분
2회 이상	2년 ~ 5년 이하 징역 / 1,000만원 ~ 2,000만원 이하 벌금		면허 취소
측정 거부	1년 ~ 5년 이하 징역 / 500만원 ~ 2,000만원 이하 벌금		
1회	0.2% 이상	2년 ~ 5년 이하 징역 / 1,000만원 ~ 2,000만원 이하 벌금	
	0.08%~0.2%	1년 ~ 2년 이하 징역 / 500만원 ~ 1,000만원 이하 벌금	
	0.03%~0.08%	1년 이하 징역 / 500만원 이하 벌금	벌점 100점 면허 정지 100일 (대인사고 시 면허 취소)

2. 이동수단별 출퇴근 안전관리

1) 대중교통으로 안전하게 출퇴근하기

가. 버스로 안전하게 출퇴근하기

① 승객 사고사례

- 버스 승·하차 시, 급출발 또는 급정지에 따른 넘어짐
- 손잡이를 잡지 않아 버스 운행 중 넘어짐
- 버스 출입문 개폐 시 부딪힘, 끼임
- 버스 하차 시 버스 옆으로 달려오던 이륜차와 부딪힘

- 버스승강장이 아닌 차도로 내려와서 버스를 탑승하려다 버스에 부딪힘

② 버스의 안전한 이용

- 버스는 반드시 정류장에서 기다림
- 완전히 정차한 후 탑승
- 좌석이 있을 경우 반드시 좌석에 앉음
- 서서 갈 때는 손잡이를 잡음
- 스마트폰의 사용을 가급적 삼가
- 하차 시 미리 하차 벨을 누르고 버스가 정차한 후 이동
- 내리기 전 자전거나 오토바이가 있는지 확인
- 불필요한 신체접촉을 하는 사람이 있을 경우 도움을 요청하고 경찰에 신고
- 전세버스나 고속버스 또는 광역버스 이용 시 안전벨트를 착용

나. 지하철로 안전하게 출퇴근하기

① 지하철 승객 사고 사례

- 에스컬레이터에서 뛰거나 걷다가 발이 끼이거나 걸려 넘어짐
- 역사 내 계단 등에서 뛰거나 걷다가 넘어짐
- 무리한 탑승을 하려다 승강기 도어 또는 스크린 도어에 끼임
- 역사 내 도보 이용 시 스마트폰 사용으로 인한 부딪힘, 넘어짐

② 지하철의 안전한 이용

- 역사 내 이동 시 주의사항

- 계단을 이용할 경우 비나 눈 오는 날 미끄러우니 주의
- 에스컬레이터 이용 시 반드시 손잡이를 잡아야 함

- 승하차 주의사항

- 반드시 안전선 안에서 기다림
- 내리는 사람이 내린 후 승차
- 무리하게 탑승하지 않음

- 승차 중 주의사항

- 자리가 있을 경우 착석하는 것이 안전함
- 서서 갈 경우 반드시 손잡이를 잡음

- 사고 발생 시 주의사항

- 사고 발생 시 비상전화로 관제실에 연락
- 화재 발생 시 신속히 대피하며 객실 내 소화기로 진화
- 대피 시 낮은 자세로 지시에 따라 이동
- 방독면이 있다면 착용

③ 교통약자

- 장애인, 고령자, 임산부, 영유아를 동반한 사람, 어린이 등 일상생활에서 이동에 불편을 느끼는 사람

2) 자전거나 원동기로 안전하게 출퇴근하기

가. 자전거로 안전하게 출퇴근하기

① 자전거 출퇴근 장점

- 유산소 운동
- 친환경 이동수단

② 사고 사례

- 미끄러짐 또는 넘어짐: 빗길, 눈길, 고르지 못한 노면
- 운행 중 스마트폰 사용에 의한 넘어짐
- 갑자기 나타난 보행자나 차량 등에 부딪힘
- 신호를 위반하여 운행 중 교통사고

③ 자전거와 교통법규

- 자전거란? 사람의 힘으로 페달 또는 손페달을 사용하여 움직이는 구동장치와 조향장치, 제동장치가 있는 두 바퀴 이상의 차
- 자전거도 '차'이므로 모든 자전거운전자는 「도로교통법」등 교통관련법규를 지켜야 함

④ 자전거 도로 종류

- 자전거 도로란? 안전표지, 위험방지용 울타리나 그와 비슷한 공작물로서 경계를 표시하여 자전거의 교통에 사용하도록 된 도로

자전거 전용도로	자전거만이 통행할 수 있도록 분리대, 경계석, 그 밖에 이와 유사한 시설물에 의하여 차도 및 보도와 구분하여 설치한 자전거도로
자전거보행자 겸용도로	자전거 외 보행자도 통행할 수 있도록 분리대, 경계석, 그 밖에 이와 유사한 시설물에 의하여 차도와 구분하거나 별도로 설치한 자전거 도로
자전거 전용차로	차도의 일정 부분을 자전거만 통행하도록 차선 및 안전표지나 노면표시로 다른 차가 통행하는 차로와 구분한 차로
자전거 우선도로	자동차의 일일 통행량이 2천대 미만인 도로의 일부 구간 및 차로를 정하여 자전거와 다른 차가 상호 안전하게 통행할 수 있도록 도로에 노면표시로 설치한 자전거도로

③ 자전거 안전운전 습관

- 자전거의 오른쪽으로 타고 내림

- 멈출 때는 양쪽 브레이크를 함께 잡음
- 자전거를 타기 전 기본점검을 해야 함
- 안전거리를 충분히 두고 주행
- 안전한 복장을 착용

나. 오토바이로 안전하게 출퇴근하기

① 오토바이 안전 운전

- 오토바이란? 통상 배기량 125cc를 초과하는 이륜자동차와 오토바이장치
자전거를 통틀어 가리키는 말
- 오토바이장치자전거란?
 - 이륜자동차 가운데 배기량 125cc 이하의 이륜자동차
 - 배기량 50cc 미만의 오토바이를 단 차
- 올바른 라이딩 복장 착용
 - 라이더에게 자신감과 편안함
 - 시야를 최대한 확보하도록 도움
 - 라이더와 동승자 모두 검증 받은 헬멧 착용
 - 미끄럼방지 밑창이 있는 발목 높이 이상의 부츠
 - 긴 바지, 라이딩용 자켓과 장갑 필수 착용
- 운전 전 사전점검
 - 운행 중 예상 못한 고장 예방
 - 오토바이가 라이더의 의지대로 반응할 수 있게 함
 - 작은 이상여부도 알아내어 안전운행에 도움

② 야간운행 주의사항

- 속도 줄이기
- 안전거리 확보
- 자동차의 전조등 불빛을 이용하여 전방 관찰
- 한적한 도로에서 상향등 사용 운행 알림
- 언제나 보행자가 있을 수 있음을 명심

다. 전동킥보드로 안전하게 출퇴근하기

① 스마트 모빌리티란?

- 전기로 움직이는 차세대 교통수단
- 전동킥보드, 투휠, 원휠, 세그웨이
- 면허 없이 타면 무면허 운전
- 도로교통법 상 차도주행 및 운전면허 필요

② 전동킥보드 안전 운전

- 사용방법을 숙지하여 운행

- 반드시 핸들을 두 손으로 잡고 주행
- 주행 시 안전모 등 보호 장구 반드시 착용
- 급출발, 급제동 피함
- 낮은 턱이라도 주의하여 운행
- 과도한 경사로 주행을 피함 - 내리막길 브레이크 적절히 사용
- 전조등과 후미등 필수
- 가급적 주간에만 사용
- 야간 주행 시 라이트 켜고 저속 주행
- 젖은 노면 등 미끄러짐이 발생하기 쉬운 장소에서 운행 자제
- 눈, 비 올 때 주행 자제
- 주행 중 눈, 비 올 경우 실내로 이동
- 주요 부품이 물에 젖으면 피해
- 펑크에 주의
- 타이어 공기압 수시 체크
- 임의로 분해하거나 개조 금지

3) 걸어서 안전하게 출퇴근하기

가. 도보로 안전하게 출퇴근하기

① 도보 출퇴근 장점

- 환경보호
- 건강증진에 도움
- ② 걷기의 운동효과
- 고혈압, 동맥경화, 콜레스테롤 상승 가능성 낮춤
- 심장질환이나 뇌혈관 질환, 당뇨 예방
- 기분전환, 스트레스 해소
- 체내 지방 줄이는데 도움

③ 도보 이동 사고 사례

- 스마트폰 사용에 따른 넘어짐 또는 부딪힘
- 미끄러짐 또는 넘어짐 - 빗길, 눈길, 고르지 못한 노면
- 이어폰 착용으로 주변 소리 듣지 못함 - 다른 보행자나 차량 등과 부딪힘
- 무단횡단 등 신호위반에 따른 교통사고

② 보행자의 의무

- 신호 또는 지시에 따를 의무
- 도로의 통행
- 보도와 차도가 구분된 도로에서 언제나 보도 통행
- 구분되지 않은 도로: 차와 마주보는 방향, 길 가장자리
- 원칙적으로 우측통행

■ 도로의 횡단

- 횡단보도, 지하도, 육교 등의 횡단 시설 이용
- 설치되어 있지 않은 경우 가장 짧은 거리
- 모든 차의 바로 앞이나 뒤로 횡단 금지

part 2. 교통안전관리

1. 교통안전

1) 운전자의 마음가짐

- 생명존중, 건전한 몸과 마음
- 법규준수
- 양보하는 마음, 여유 있는 마음
- 주의집중, 추측운전 금지

2) 자동차 안전

가. 자세 유지

① 알맞은 시트 조절

- 운전자의 신체 조건에 알맞게 조정
- 핸들 윗부분을 잡았을 때 팔꿈치라 조금 구부러지는 정도
- 클러치 페달을 최대한 밟았을 때 다리가 조금 굽혀지는 정도

② 앉은 자세

- 앉은 자세는 부드럽게
- 등과 허리를 시트에 밀착시켜 앉음

③ 운전 중의 바른 자세

- 안전벨트는 골반에 위치하도록 착용
- 핸들 잡는 위치 : 9시 15분 위치하며 에어백이 있는 경우 10시 10분 위치
- 눈은 15도 각도로 위쪽으로 앞을 바라봄
- 발뒤꿈치는 바닥에, 가속페달은 발목으로 부드럽게 조작

나. 운전예절

① 운전예절의 중요성

- 예절은 더불어 살아가기 위해 만들어진 사회적인 약속
- 예절 바른 운전습관의 결과

② 지켜야 할 운전예절

- 보행자를 만났을 때 보행자가 먼저 지나가도록 하고, 횡단보도 내에 자동차가 들어가지 않게 함
- 교차로나 좁은 길에서 다른 차와 마주쳤을 때 먼저 가도록 양보하고, 전조등은 끄거나 하향으로 하여 상대 운전자 눈이 부시지 않게 함
- 도로 상에서 고장차량을 발견했을 때 즉시 서로 도와 길 가장자리로 유도함
- 끼어들려는 차량을 만났을 때 방향지시등을 켜고 끼어들려고 할 때 양보하는

여유를 가지고 도움이나 양보를 받았을 때는 답례의 손 인사를 해야 함

- 교차로가 정체되고 있을 때 앞차가 다 빠져나간 후에 여유를 가지고 서서히 출발해야 함

③ 하지 말아야 할 운전행동

- 도로 상에 사고 차량을 세워둔 채로 다투어 다른 차량의 통행을 방해
- 신호등이 바뀌기 전에 빨리 출발하라고 전조등과 경음기로 재촉
- 운전 중 욕설이나 야유를 보내고 담배꽂초나 침을 뱉음
- 교통 경찰관의 단속 행위에 불응하고 항의 등
- 방향지시등을 켜지 않고 갑자기 끼어드는 것
- 승용차나 소형 승합차의 버스 전용 차로 무단 통행
- 갓길로 주행

다. 방어운전

① 방어운전의 의의

- 다른 운전자나 보행자가 교통법규를 지키지 않거나 위험한 행동을 하더라도 적절하게 대처하여 사고를 미연에 방지하는 운전
- 사고의 위험을 미리 방지한다는 점에서 가장 적극적인 운전방법

② 방어운전의 요령 - 안전한 공간 확보

- 브레이크 밟을 때 급제동을 하는 상황을 만들지 말고 고속주행 중 브레이크를 밟을 경우 여러 번 나누어 밟아 뒤차에 알림
- 앞차를 뒤따라갈 때 4~5대 앞의 상황을 살피고 앞차가 급제동하더라도 추돌하지 않도록 안전거리를 충분히 유지하며 적재물이 떨어질 위험이 있는 화물차로부터 가급적 거리를 유지함
- 차의 옆을 통과할 경우 상대방 차가 진로변경 시에도 안전할 만큼 충분한 간격을 유지함
- 교통정체가 있는 도로를 주행할 때 2차로에서는 가급적 중앙선에서 떨어져 주행하며 4차로에서는 우측 차로로 통행함
- 길가에 어린이와 노약자가 있을 경우 반드시 일시정지

③ 방어운전의 요령 - 양보하는 법

- 신호등 없는 교차로를 통과할 때 우선권을 따지지 말고 양보하고 진로를 변경하거나 끼어드는 차량이 있을 경우 속도를 줄이고 공간을 확보하며 대형차가 있다면 즉시 양보함
- 뒤차가 접근해 올 때 가볍게 브레이크 페달을 밟아 주의를 주고 뒤차가 앞지르려고 할 경우 도로의 오른쪽으로 다가서서 진행하거나 감속하여 피함

④ 방어운전의 요령 - 미리 예측하여 대응

- 교차로를 통과할 때 안전한지 확인한 뒤에 진행

- 진로를 변경할 때 여유 있게 신호를 보내고 확인한 후에 행동
- 횡단하려고 하거나 횡단 중인 보행자가 있을 때 일단 감속하고 주의함
- 밤에 운전할 때 시속 60~70km 이상 주행 금지하고 교차로나 오르막길 등에서 전조등을 켜서 자신의 차 존재를 알림

⑤ 교통흐름과 방어운전

- 주변 차량의 속도에 맞춰 주행하고 무리하게 끼어들지 않음
- 운전 중 전후좌우 차량의 성질을 파악하고 대응
- 주위 운전자를 당황하게 하는 돌발행동을 하지 않음

⑥ 방어운전 안전수칙

- 앞 차의 전방까지 시야는 멀리
- 뒤차의 움직임을 룸미러나 사이드미러로 확인
- 진로를 바꿀 때 상대방이 잘 알 수 있도록 여유 있게 신호를 보냄
- 교통신호가 바뀌어도 주위 자동차의 움직임을 관찰한 후 주행
- 보행자가 갑자기 나타날 수 있는 경우, 속도를 줄여 시간적·공간적 여유 확보 등

2. 운전습관

1) 올바른 자세

가. 운전의 의의

- 정보를 습득하고 정확히 판단, 결정해서 정확, 신속하게 차를 조작하는 것

나. 올바른 운전 자세

① 효과

- 올바른 운전 자세 ⇔ 올바른 판단
- 올바른 운전 자세 ⇔ 사고 방지
- 넓은 시야의 확보로 외부의 정보를 습득하기 쉬울 것
- 차체 회전 시 흔들림 방지를 위해 몸이 시트에 밀착될 것
- 각 핸들, 페달, 시프트 레버 등 조작이 편하고 쉬울 것
- 안전벨트, 헤드레스트로 만일의 사고나 충격 시 조금이라도 더 안전할 것

② 차체에 몸을 밀착한 자세

- 허리와 엉덩이를 시트 깊숙이하고 두꺼운 커버나 방석을 깔지 않음
- 시트를 전후로 조절하고 안전벨트 착용하며 차의 도어를 잠금
- 등받이를 앞뒤로 이동시켜 조절하고 헤드레스트는 상하의 중심부가 귀의 위치하며 전후로 머리 뒷부분과 10cm 간격

2) 안전벨트는 생명벨트

가. 안전벨트를 착용하지 않는 이유

- 귀찮아서, 효과가 없어서, 잠깐 가까운 곳을 운행하는 동안 사고가 날리 없어서, 안전벨트를 착용하면 더 위험해질 수 있어서 등 ⇨ 운전자의 판단 실수

나. 안전벨트를 하지 않았을 때

- 약간의 충격에도 차창 밖으로 튕겨나가 2차 사고로 죽거나 다칠 수 있음
- 미착용 시 머리를 다칠 확률이 높아 사망확률이 9배나 높아짐
- 물 속에 빠졌을 때 살아나올 확률이 낮아짐

다. 안전벨트 올바른 착용법

- 벨트가 꼬이지 않게 하고 복부가 아닌 허리에 걸쳐야 함
- 벨트를 완전히 조여야 함

3) 올바른 운전기술

가. 운전자의 자기 자신 통제

- 심리적인 안정감을 갖고 몸에 무리를 주면 위험함
- 순간의 판단이 사고를 방지함으로 졸음을 참고 운전하지 않음

나. 고속도로에서의 운전

- 집단으로 달리는 운전은 매우 위험
- 비 오는 날과 야간의 운전엔 세심한 주의
- 안전벨트의 중요성을 알고 실천하며 충분한 차간거리를 두고 주행

다. 안전속도 준수

- 속도는 사고와 큰 관계, 생사를 좌우
- 속도를 내더라도 시간이 절약되는 것이 아님

라. 급브레이크의 위험

- 브레이크는 타이어에 대한 제동장치로, 노면의 상태가 다를 경우 제동거리에 차이가 있음
- 브레이크 성능은 차의 속도와 적재 중량과 밀접한 관계
- 브레이크를 3회 정도 나누어 안전하게 차를 멈춤

마. 충분한 차간거리 확보

- 자신의 차 주위에 될 수 있는 한 충분한 여유 공간을 유지하며 주행

- 전방 차간거리만큼 후방 차간거리에 주의
- 일반도로에서 30km/h의 경우 15m, 50km/h의 경우 30m 유지
- 고속도로에서 80km/h의 경우 80m, 100km/h의 경우 100m 유지

4) 교통에티켓 : 수신호

- 고맙습니다 : 오른손을 펴서 귀 높이까지 들
- 먼저 가세요 : 길 안내를 하듯이 오른손을 펴서 45도 각도로 자연스럽게 내밀
- 사람이 있어요 : 왼손을 창 밖으로 내밀어 주먹을 쥔 상태에서 엄지와 새끼손가락을 펴서 아래를 향하게 흔들어줌
- 문이 열렸어요 : 상대방 운전자의 주의를 끈 다음 자동차 손잡이를 잡고 여는 시늉함
- 타이어를 좀 보세요 : 상대방 운전자의 주의를 끈 다음 손가락으로 원을 그리고, '평'하는 느낌으로 손가락을 오므렸다 펴줌
- 브레이크가 고장났어요 : 아주 짧게 경적을 두 번 울린 다음, '반짝반짝'할 때의 모습으로 상대방을 향하여 손가락을 오므렸다 폈다를 반복함
- 사고 났어요 : 머리를 가볍게 두세 번 치는 시늉을 함
- 전화가 필요해요 : 왼손으로는 전화를 들 때처럼 주먹을 귀에 대고, 오른손으로 다이얼을 돌리는 시늉을 함
- 위험해요 : 왼손을 창 밖으로 내밀어 손가락을 반쯤 오므린 후 위를 향하여 손목을 빙글빙글 돌리며 순찰차의 비상등을 연상하도록 함
- 이만큼 밀렸어요 : 정체의 길이를 손가락 수로 나타내며 손가락 하나면 1킬로미터, 두 개면 2킬로미터 등으로 가르쳐 주는 방식임

3. 교통사고 예방 및 응급처치

1) 교통사고 예방

가. 운전 전 사전점검

① 운전석에서 점검 사항

- 연료의 양은 충분한가?
- 브레이크 페달을 밟아보았을 때 적절한 상태인가?
- 백미러의 뒤쪽과 옆쪽이 잘 보이는가?
- 주차브레이크 레버를 당겼을 때 적절한 상태인가?

② 엔진 룸에서 점검사항

- 엔진오일의 양은 충분한가?
- 브레이크의 액량이 상한점과 하한점 중간까지 차 있는가?

- 냉각수의 양이 적절하고 새지 않는가?
- 팬 벨트가 적절하게 팽팽하고 손상이 없는가?
- ③ 차의 주의를 살필 시 점검사항
 - 전조등, 방향지시등, 반사경 등이 파손되어 있지 않은가?
 - 타이어의 상태가 적절한가? (공기압, 마모 등)
- ④ 준비해야 할 안전장구와 용구
 - 유리창의 습기와 얼음 등을 제거, 악천후에 대비한 장비 및 용구
 - 차량 고장에 대비한 공구류, 예비 타이어, 구급약, 소화기

나. 위험한 장소에서의 운전

- ① 이면 도로
 - 도로의 폭이 좁고 안전시설 미비하거나 보행자의 횡단 통행이 빈번한 곳 등
 - 위험대상물 발견 시 시선을 떼지 않는 것이 중요함
- ② 철길 건널목
 - 건널목 중간 지점에서 정차할 가능성이 있다면 건널목 진입 금지
 - 핸드브레이크를 당겨 뒤차의 충돌에 건널목 안으로 들어가는 상황 미연에 방지
 - 엔진이 꺼지지 않게 저속 기어로 운전하고, 바퀴가 건널목 가장자리에 빠지지 않도록 주의
 - 건널목 안에서 엔진이 정지될 경우 승차자를 모두 내리게 한 뒤 차를 이동
- ③ 커브 길
 - 도로의 구부러진 곳을 돌 때에는 서행하고 그 바로 앞 직선부분에서 충분히 감속하며 완만한 커브 길에서도 방심은 위험
 - 도로의 중앙부분으로 통행하지 않도록 주의
 - 핸들은 항상 급 작동이 되지 않도록 여유 있게 조작, 급브레이크 절대 금지
 - 도로의 구부러진 곳이나 커브 길 앞지르기는 대형 교통사고와 직결
- ④ 언덕 길
 - 올라갈 때에는 물론이고 내려갈 때에도 서행
 - 급 브레이크나 급 핸들은 차가 길 밖으로 전락하거나 옆으로 미끄러져 나갈 위험성
 - 오르막길에서 출발할 때에는 가능한 한 핸드브레이크를 이용하는 것이 안전
 - 오르막길에서 앞차에 너무 바짝 뒤따라가지 말고 여유 있는 차간거리를 유지
 - 내리막길에서 그 언덕길을 올라갈 때와 같은 속도의 기어를 이용, 엔진브레이크를 병용 등

다. 악천후에서의 운전

① 비가 올 경우

- 자동차가 미끄러지기 쉬우므로 급제동 금지
- 속도를 낮추고 충분한 안전거리 유지하고 노면에 물이 고인 곳은 피함
- 급발진, 급 핸들은 위험하므로 금지

② 눈길, 빙판길의 경우

- 스노타이어를 끼우거나 타이어체인을 감아 통과
- 급 핸들, 급브레이크 조작은 위험하므로 지양
- 다른 자동차가 지나간 바퀴자국을 따라 통행

③ 안개가 끼었을 경우

- 시야가 좁아지므로 속도를 감속하여 운전
- 안개가 너무 심할 경우 운전하지 않는 것이 좋음
- 부득이한 경우 안개등을 켜고 중앙선이나 가드레일 차선, 앞차의 미등을 기준으로 주행
- 커브 길에서 반드시 경음기를 울려 자신의 차가 주행하는 것을 알림

2) 응급처치의 의미와 방법

가. 응급처치의 의미

- 교통사고 현장에서 부상자가 발생하여 긴급한 상황이라 판단될 때 구급차가 도착하기 전까지 운전자나 동승자가 부상자에게 조치할 수 있는 구명의 방법

나. 응급처치 순서

- 부상자의 상태를 관찰 및 확인하여 안전한 방법으로 이동
- 의식이 있을 경우 부상자가 가장 편안한 체위를 유지
- 의식이 없을 경우 기도를 확보할 수 있는 체위를 유지

다. 응급처치 방법 - 심폐소생법

① 기도 확보

- 기도 확보는 공기가 입과 코로부터 폐에 도달할 때까지 통로를 확보하는 것
- 기도에 이물질 또는 분비물이 있는 경우는 제거
- 의식이 없고 헛바닥이 늘어뜨려져 있을 때는 머리를 뒤로 기울이고 턱을 밀쳐 올리는 방법으로 목구멍을 넓힘
- 쓰러져 있는 사람이 엎드려 있는 상태인 경우 몸이 뒤틀리지 않도록 바로 누운 상태로 함
- 의식이 없는 경우 얼굴을 옆으로 향하도록 함

② 심장마사지

- 양손을 가슴에 대고 팔꿈치를 고정시켜 팔을 쭉 뻗은 상태로 손 위쪽에 어깨가 오게 한 뒤 흉골의 하부 1/2 지점 압박
- 가슴압박 깊이는 영아 4cm, 소아 4~5cm, 성인 약 5cm (최대 6cm 넘지 말 것)
- 가슴 압박 시간은 9~11초 내외, 1분에 80~100회 비율로 실시
- 압박 대 이완 = 50 대 50

라. 응급처치 방법 - 지혈법

① 직접 압박 지혈법

- 가장 확실한 지혈법
- 출혈 부위를 직접 거즈나 손수건 등으로 압박해서 지혈

② 간접 압박 지혈법

- 출혈 부위보다 심장에 가까운 부위의 동맥을 압박해서 지혈

③ 지혈대법

- 직접 압박 지혈법과 간접 압박 지혈법이 곤란할 경우
- 지혈대는 출혈 부위보다 심장에 가까운 곳의 손발을 묶어 지혈
- 30분 이상 사용하지 않는 것이 좋고, 시간과 부위를 기록