

# 65세이상 운전자

안전하고 독립적인 삶을 위하여





## 65세이상 운전자들을 위한 도로 안전

이 지침서는 65세 이상의 운전자들이 운전하거나, 자전거를 타거나, 길을 걷거나, 이동용 스쿠터나 대중교통을 사용할때, 안전을 도모할 수 있도록 조언과 안내를 제공하기 위한 것입니다.

또한 노령에 따른 건강상의 변화 및 시력 이상과 치매 등 도로 이용시 영향을 줄 수 있는 질환 등에 대해서도 알려드립니다.

안전한 운전 습관을 기르고 도로를 걷거나 건너갈때 보다 안전한 선택을 하는데 도움이 되는 체크리스트도 포함되어 있습니다.

이 지침서는 또한 풀타임 운전에서 다른 교통 수단으로 바꾸고자 하는 분들을 위해 NSW의 고령자 라이선스 시스템에 대한 설명도 제공합니다.

여러분이 현재 자신의 이동문제에 대한 변화를 경험하고 있거나, 미래에 닥칠 변화를 미리 준비하고 계신다면, 이 지침서는 여러분이 독립적이고 안전한 삶을 유지하실 수 있도록 도와 드릴 것입니다.

NSW Centre for Road Safety (NSW 도로 안전 센터)  
[roadsafety.transport.nsw.gov.au](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

# 목차

여러분의 건강	2
치매	4
75세와 85세를 위한 운전 면허	7
더 안전한 운전 습관	10
가장 안전한 차를 운전하십시오	12
운전시 변화를 감지하기	13
운전을 그만두기	14
모터사이클	16
자전거	17
안전한 도로 이용	18
이동용 스쿠터	20
교통수단 종류	22
대중교통 안전 이용	23
도움을 받을 수 있는 곳	24
연락처 및 서비스들	25



## 여러분의 건강

운전을 하거나, 자전거를 타거나, 걷거나 혹은 이동용 스쿠터를 탈 경우, 안전한 도로 이용에 영향을 줄 수 있는 건강상의 변화를 알아두는 것이 중요합니다.

개인에 따라 경험되는 변화의 정도는 상당히 다를 수 있지만, 노령과 관련해서 흔히 일반적으로 경험되는 질환들이 있습니다. 시력과 청각의 상실, 기억력과 인지력의 저하 및 체력, 기동성과 이동성의 저하 등이 일반적이며 의약품 복용의 증가도 흔한 현상 중 하나입니다.

건강이 변화함에 따라, 체력이 약해지게 되고, 따라서 차 사고를 견뎌내는 것도 힘들어집니다. NSW 도로 사고 데이터에 따르면, 75세 이상 고령자는 20대의 젊은이들에 비해 차사고로 사망할 확률이 3배나 높은 것으로 나타났습니다. 이러한 위험율은 86세 이상 고령자의 경우 더욱 증가해서 사망율이 4배 이상이 됩니다.

여러분의 건강에 변화가 있다고 생각하신다면, 의사와 상담하시기 바랍니다. 안전한 도로 이용에 영향을 줄 질환들을 제대로 관리하는데 도움을 줄 전문의를 소개해 드릴 것입니다.

## 청력 및 시력

좋은 시력은 안전한 운전  
필수적입니다. 특히 야간 운전,  
강렬한 태양열 혹은 가시 거리가  
짧은 환경에서 안전 운전을 하는데  
더욱 중요합니다.

백내장, 녹내장 및 황반 변성 등  
일반적인 안질환을 갖게 되면 차량,  
보행자, 교통 신호 및 도로 위험물  
등을 보는 것이 어렵게 됩니다. 일부  
안질환은 측면 시력을 저하시켜서  
정면에 있지 않은 차량이나 사람들을  
인식하는 것을 어렵게 합니다.

좋은 청력이 있어야만 도로에 있는  
다른 차량이나 보행자에 대해 제대로  
반응할 수 있고, 경적, 구급차 사이렌  
및 다른 차량의 후진 신호 등을 들을 수  
있게 됩니다.

## 문제 해결, 기억력 및 의사 결정

문제 해결력 및 기억력을 통해  
정보를 처리하고 저장하며, 결정을  
내리고 다양한 상황에 적절히 대응할  
수 있습니다.

운전 중, 문제 해결력 및 기억력이  
감퇴되면 도로의 환경을 모니터하고  
뜻밖의 상황에 대처하고 안전한 결정을  
내릴 수 있는 능력에 영향을 받습니다.

## 체력, 기동성 및 이동성

운전대를 움직이고, 후진시 뒤를  
쳐다보고, 백미러를 보기 위해  
좌석에서 움직이려면 강한 근육,  
기동성 및 이동성이 필요합니다.

근육의 쇠약, 기동성과 이동성의  
저하는 노령과 더불어 일어나는 쇠약의  
징후이며, 차사고 발생시 부상을  
일으킬 위험을 높입니다.

## 의약품

의약품은 건강과 삶의 질을  
향상시키는데 도움을 줍니다. 하지만,  
일부 처방약품과 일반 약품은 신체  
기능, 정신 기능, 기분 및 행동에  
영향을 줄 수 있습니다.

운전할 때 약품을 복용하게 되면,  
위험을 인지하고, 적절히 반응해서  
올바른 의사 결정을 하는 능력이  
저하될 수 있습니다. 2개 이상의  
약품을 함께 복용하거나 술과 함께  
복용하게 되면, 운전 능력에 심각한  
장애를 가져올 수 있습니다.

처방약품이나 일반 약품을  
복용하신다면, 그것이 여러분의 운전  
에 어떤 영향을 줄 수 있는지 약사나  
의사와 상의하시기 바랍니다. 운전하기  
전에 여러분의 복용약의 라벨을 반드시  
확인하시기 바랍니다.



# 치매

치매는 개인의 기억력, 언어, 집중력, 판단력 및 계획을 세우는 능력에 점진적으로 영향을 주는 질환입니다. 치매에는 다양한 종류가 있습니다. 가장 흔한 것은 알츠하이머병으로서, 치매의 60%를 차지합니다. 누구나 치매에 걸릴 수 있지만, 65세 이상의 고령자에게 더 흔하게 나타납니다.

## 치매가 운전에 미치는 영향

운전은 주의력, 기억력, 판단력 및 계획을 세우는 능력을 요구하는 복잡한 과제입니다.

이러한 능력을 이용해서 거리를 판단하고 라운더바우트와 교차로를 이용하고 차선을 유지할 수 있게 됩니다. 또한 그러한 능력을 통해 친숙한 곳으로 다시 돌아가고, 도로 규칙을 지키고, 운전시 일으킬 수 있는 여러가지 실수를 미리 방지할 수 있게 됩니다.

치매가 점차 심해지면, 이런 능력도 점차 쇠퇴되어서 운전 자체가 위험하게 됩니다. 하지만 치매를 가진 개인은 이러한 변화를 눈치채지 못하는 경우가 많습니다.



## 진단을 받은 후 해야 할 일

치매로 진단받았다면, 법에 따라 Roads and Maritime Services에 통보해야 합니다. 여러분의 치매를 통보한다고 해서 운전 면허증에 바로 영향을 받는 것은 아닙니다. Roads and Maritime Services는 여러분의 안전 운전 능력을 평가하기 위해 여러분의 의사를 통해 의료 평가서 작성을 요구할 수 있습니다.

## 진단받지 않은 경우

치매를 가진 모든 사람들이 공식 진단을 받는 것은 아닙니다. 치매 초기에는 변화의 단계가 서서히 발생하므로 치매 증상을 인식하기 힘들 수 있습니다. 하지만, 치매가 진전되면, 운전 능력에 현저한 변화가 나타나게 됩니다.

여러분 자신이나, 친구와 친척이 여러분의 운전 능력에 변화가 있다고 느낀다면, 의료 전문가와 상담하는 것이 중요합니다. 여러분의 건강상태를 점검해서, 그러한 변화가 치매 혹은 다른 질환으로 인한 것인지의 여부를 판정할 수 있게 됩니다.

## 주의해야 할 징후

- 익숙한 지역에서 혼란을 느끼거나, 길을 잃을때
- 자신이 어디로 가는지 이유를 잊어 버릴때
- 익숙한 주차장에서 주차한 차를 잃어 버릴때
- 교차로나 번잡한 도로에서 민첩한 결정을 내리는데 어려움을 겪을때
- 정지 혹은 양보 표지, 혹은 빨간 신호등을 무시하고 운전할때
- 다른 차량, 보행자 혹은 자전거를 보지 못할때
- 차고나 카포트로 운전해서 들어가는 것에 어려움을 느낄때
- 반응 시간이 느려질때
- 브레이크, 가속기 혹은 핸들을 사용하는데 어려움을 느낄때
- 브레이크와 가속기 페달을 혼돈할때

## 미리 계획하기

치매의 조기 진단이 이루어지면, 여러분 자신과 가족/간병인이 여러분의 이동 문제와 교통 수단 이용을 포함해서 생활방식의 변화에 대비해서 미리 계획을 세우는데 도움이 됩니다.

여러분의 이동 문제를 미리 계획하는 한가지 방법은 여러분 지역의 다양한 교통 수단을 알아보는 것입니다. 여기에는 지역 사회 교통 수단, 무료 버스, 택시 및 대중 교통 수단이 포함됩니다.

여러분은 지역 슈퍼마켓이나 약국에서 제공하는 무료 배달 서비스를 알아보고 인터넷 बैं킹 사용 등을 통해 운전의 필요를 줄일 수도 있습니다.

일부 사람들은 대중 교통 및 각종 서비스, 가족 혹은 기타 지원을 받을 수 있는 곳과 가까운 곳으로 이사하는 것을 고려하기도 합니다.

*“제 아버지는 올해 78세가 되시는데 걱정이 됩니다. 항상 안전하게 운전하셨는데 요즘 운전하시는게 좀 서툴러지신 것 같아요. 운전하실 때 결정을 주저하거나 때때로 길도 잃어버리시구요.”*

## 자세한 정보 안내

‘치매와 운전에 대한 결정 지침서(‘Dementia and Driving Decision Aid’)’은 운전 능력의 저하를 자가 진단하고 운전 중단의 상황에 대비하는 것을 도와드리기 위한 자료입니다. 이 자료는 [smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)에서 다운로드할 수 있고, 더 자세한 정보와 자료가 필요하시면, [dementia-driving@uow.edu.au](mailto:dementia-driving@uow.edu.au)로 문의하시기 바랍니다.

Alzheimer’s Australia NSW는 National Roads and Motorists’ Association 와 협조해서 치매 환자와 가족 및 간병인들을 위해 ‘치매와 함께 활동적으로 생활하기(‘Staying on the move with dementia’)’ 라는 책자를 제작했습니다. 이 책자를 다운로드하시려면, [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au) 또는 [mynrma.com.au](http://mynrma.com.au)를 방문하시기 바랍니다.



# 75세와 85세를 위한 운전 면허

여러분의 연령과 차량 종류에 따라 면허 조건이 달라집니다. Class C 운전자와 Class R 운전자에 대한 면허 조건은 다음과 같습니다.

## 75Plus (75세 이상)

75세가 되시면, 매년 의료 평가를 받아야 면허증을 유지하실 수 있습니다. 75세 생일 2달 전에 Roads and Maritime은 여러분의 의사가 작성해야 할 서류를 여러분께 보내드릴 것입니다. 의료 평가가 완성되면, 여러분의 생일 이전에 그 서류를 Roads and Maritime 사무소나 NSW 서비스 센터에 보내주십시오. 의사가 그 서류를 여러분을 대신해서 직접 보낼 수도 있습니다.



## 85Plus (85세 이상)

많은 운전자들은 85세가 넘으면 조건부 면허증으로 바뀌게 됩니다. 일반 면허증으로 계속 운전하기를 원하시면, 반드시 매년 의료 평가를 받고 매 2년마다 도로 주행 시험에 통과하셔야 합니다.

도로 주행 시험에 대해서는 2가지 선택이 있습니다:

- Roads and Maritime 시험장에 가서 시험 직원으로부터 최대 3회까지 무료로 시험을 볼 수 있습니다.
- 자택에서 공인된 운전 교습자로부터 시험을 볼 수 있습니다. 이것은 유료이며 2개월동안 시험 횟수에는 제한이 없습니다.

도로 주행 시험은 85세가 되기 전까지 반드시 완료되어야 합니다. Roads and Maritime은 여러분이 85세 생일 2달 전에 이 시험에 대한 자세한 내용과 조건부 면허증에 대한 선택 사항이 담긴 편지로 보내드릴 것입니다.

## 조건부 면허증 (Modified licences)

85세 또는 그 이상이 되는 운전자들은 일반 면허증을 조건부 면허증으로 바꿀 수 있습니다. 이 면허증은 매년 의료 평가는 의무적으로 받아야 하지만, 도로 주행 시험은 의무가 아닙니다.

조건부 면허증을 가지게 되면 쇼핑, 지역사회 활동 및 병원 방문 등 지역내 서비스들을 편리하게 이용하기 위해 일정 거리를 운전할 수 있게 됩니다. NSW의 지방에 거주하신다면, 이러한 일정 거리 내에 여러분에게 필요하고 이용하실 수 있는 모든 필수 서비스들을 포함할 것입니다.

조건부 면허증을 원하신다면, Roads and Maritime 사무소나 NSW 서비스 센터를 방문하십시오. 더 자세한 안내는 **13 22 13**로 전화하거나, **rms.nsw.gov.au**를 방문하시기 바랍니다.

“운전 적합 여부 판정 의료 평가서 (*The fitness to drive medical assessment*) 가 우편으로 도착했을때, 저는 제 어머니와 함께 의사를 만나러 갔습니다. 의사는 친절하게 어머니에게 필요한 정보와 선택사항에 대해 알려주었습니다”

## 운전에 영향을 줄 수 있는 질환

연령에 관계없이 모든 운전자들은 안전 운전을 할 수 있는 자신의 능력에 영향을 줄 수 있는 질환이 있을 경우 반드시 Roads and Maritime에 통보해야 합니다.

여러분의 질환을 통보한다고 해서 여러분의 면허증을 포기해야 하는 것은 아닙니다. Roads and Maritime은 의사를 통해 여러분의 운전 적격성을 판정받을 것을 요청할 것입니다. 이때 의사와 여러분의 운전 필요 사항에 대해 상의하시기 바랍니다. 정기적인 의료 평가를 받기로 한다면, 여러분은 조건부 면허증을 받아서 계속 운전하실 수 있습니다. 더 자세한 안내는 **13 22 13**로 전화 문의하거나, **rms.nsw.gov.au**를 방문하시기 바랍니다

## 고령 운전자의 면허를 위한 지침서

고령 운전자의 면허증 종류와 조건들에 대한 더 자세한 안내는 **rms.nsw.gov.au**에 나와 있습니다.

## 면허증을 포기한다는 것

더이상 면허증이 필요치 않으시면, 면허증을 언제라도 반납하실 수 있습니다. 신분증이 필요하신 경우, 면허증을 Roads and Maritime 사무소나 NSW 서비스 센터에 반납하실 때 무료 NSW 사진 카드를 발급해 드립니다. 이 카드가 필요치 않으시면, 여러분의 면허증을 사무소나 서비스 센터에 우편으로 반납하시면 됩니다. 이때 운전을 그만두기로 하신 이유가 담긴 간단한 편지를 동봉해 주시면 됩니다.

## 타인의 운전에 대해 걱정이 되는 경우

타인의 운전 능력에 변화가 있다는 것이 걱정되거나 안전 운전 능력에 영향을 줄 수 있는 질환을 당국에 통보하지 않은 개인을 알고 계신다면, Roads and Maritime에 알려주실 수 있습니다. 위험한 운전 신고서를 [rms.nsw.gov.au](https://rms.nsw.gov.au)에서 다운로드해서 작성한 후 가까운 사무소나 서비스 센터에 접수해 주십시오.



# 더 안전한 운전 습관

여러분의 운전 방식에 변화가 있다는 것을 스스로 인지하게 되면, 여러분 자신과 도로를 이용하는 다른 사람들을 보호하기 위해 더 안전한 운전 습관을 알아보고 실천하는 것이 좋습니다.

## 운전할 준비

차에 탈 적마다 운전할 만반의 준비를 갖추십시오. 확인해 두실 것은:

- 안전벨트
- 좌석 위치
- 거울
- 핸드브레이크
- 페달 위치

아주 작은 실수 (즉 브레이크와 가속기를 혼돈하는 것)도 심각한 차사고를 유발할 수 있습니다.

**상황에 맞게 운전하십시오.»** 이것은 비가 오거나 안개가 끼는 등 낯선 날씨에는 속도를 줄이는 것을 말합니다. 그래서 예상치 못한 사태가 발생할 경우 안전하게 대응할 수 있는 시간의 여유를 갖게 됩니다. 상황이 매우 나쁘다면, 아예 운전을 시작하지 않는 것이 최선입니다. 이미 운전중이라면, 도로 갓길 안전한 곳에 차를 정차하고 비상등을 켜고 날씨 상황이 나아질 때까지 기다리도록 합니다.

**운전 중 대응 시간을 늘리세요.»** 모든 운전자들은 앞차와의 간격을 3초로 유지하는 것이 좋습니다. 이보다 시간적 간격을 조금 더 늘린다면, 다른 운전자의 돌발적 행동과 위험한 상황이 닥칠 경우, 더 여유로운 대응 시간을 갖게 됩니다.

**다른 도로 이용자들을 살펴 보십시오.»** 운전을 시작하기 전에, 차량의 거울, 사각지대, 센서 및 후진 카메라 등을 확인해서 보행자 및 자전거가 근처에 있는지를 확인합니다.

**한낮에 운전하십시오.»** 저녁 해질 무렵과 야간에는 시야가 잘 보이지 않습니다. 한낮에 운전하신다면, 도로가 더 잘 보일 뿐 아니라, 교통도 덜 혼잡스러울 것입니다.



**단거리를 운전하십시오. »** 미리 계획을 짜서 단거리만 운전하도록 합니다. 가장 가까운 쇼핑센터에 가되 교통 혼잡을 피하기 위해 한산한 시간대에 가도록 합니다.

**운전을 나누어 하세요. »** 가족이나 친구와 외출하거나, 장거리 여행을 할 경우, 다른 사람들과 번갈아 가며 운전하세요.

**익숙한 곳에서 운전하세요. »** 운전을 시작하기 전에, 미리 계획을 세워, 익숙한 곳을 운전하고, 복잡한 교차로, 교통 혼잡 지역 및 고속도로 등 힘든 상황들을 피하도록 합니다.

**충분한 휴식을 취하세요. »** 운전하기 전날에는 숙면을 취해서 맑은 정신으로 운전을 시작하시기 바랍니다. 특히 아침, 야간 및 이른 오후에는 많은 사람들이 피곤을 느끼므로 이때 조심하셔야 합니다. 피곤함을 느낀다면 운전을 피하는 것이 좋습니다.

**정신을 산만하게 하는 것을 피하십시오. »** 운전을 시작하기 전 휴대폰을 끄고 정신을 산만하게 할 만한 것들을 줄여서 운전 집중하도록 하십시오.

**건강상태가 좋지 않다면 운전을 피하십시오. »** 건강상태가 좋지 않으면 차사고의 위험이 더 높아집니다. 상태가 좋아질 때까지 기다렸다가 운전하시고, 계속 나아지지 않으면 의사와 상의하시기 바랍니다.

# 가장 안전한 차를 운전하십시오

가능한 가장 안전한 차를 운전하도록 하십시오. 안전한 차는 차사고시 부상의 위험이 높은 고령 운전자와 동승객을 더 잘 보호할 수 있습니다. 여러분과 여러분의 동승객을 보호하기 위해서는 차사고 방지를 위한 안전 장치가 되어 있는 차량을 운전하고 그해야 차사고시 최고의 안전을 보장할 수 있습니다.

차사고를 방지하는데 도움이 되는 가장 좋은 안전 장치는 전자 안정성 컨트롤 및 자동 응급 브레이킹 시스템입니다. 차사고가 났을때, 에어백은 정면과 측면에서 머리를 보호하고, 동시에 안전벨트는 자동으로 조여져서 심각한 부상을 방지합니다.

## 새차

여러분이 새차를 구입하신다면, New Car Assessment Program (호주 새차 평가 프로그램) 웹사이트 [ancap.com.au](http://ancap.com.au)에서 차량 안전등급을 확인하시기 바랍니다. 가장 안전한 차는 5개의 스타 등급을 받습니다.

## 중고차

가장 안전한 차를 선택하는데 도움이 필요하시면, [howsafeisyourcar.com.au](http://howsafeisyourcar.com.au)에서 안전등급을 확인하십시오. 가장 안전한 차는 5개의 스타등급을 받습니다.

“제 차의 안전등급을 확인해봤는데 2개의 스타등급만 나와서 정말 깜짝 놀랐습니다. 손자들을 방과 후에 픽업하기 위해 주로 운전을 해왔습니다. 찾아보니 제가 구입할 수 있는 가격대에 안전한 새차와 중고차가 많이 있더군요.”





# 운전시 변화를 감지하기

자신의 운전 능력에 생기는 변화를 스스로 감지하기는 힘들 수 있습니다. 여러분의 운전 능력에 변화가 생길 수 있는 상황과 징후에 대한 예들은 다음과 같습니다.

## 운전 능력의 변화 징후

- 운전시 항상 피곤함을 느낀다
- 표지판을 읽는게 힘들거나, 어두운 조명 혹은 태양 광선이 있는 상황에서 앞을 잘 볼 수 없다.
- ‘거의 사고가 날 뻔’ 한 경우가 잦거나, 차사고를 당한 적이 있다.
- 가족이나 친구가 여러분의 운전 능력에 대해 걱정한다.
- 운전할 때 불안하고 자신감을 잃는다.
- 약품에 대한 신체적 반응이 있어서 졸음이 오거나 기동성이 떨어진다.
- 고개를 돌려서 어깨 뒤를 보기가 힘들다
- 다음과 같은 어려운 운전 상황에 대처하기가 힘들다:
  - » 지나가는 다른 차량에 의해 놀란다
  - » 평소보다 브레이크를 밟는 횟수가 잦다
  - » 빨간등이나 정지 신호를 무시한다
  - » 너무 빨리 혹은 너무 천천히 회전한다
  - » 후진시 다른 물체를 치거나 물체 위로 올라간다
  - » 커브에 올라가서 회전한다
  - » 차선 내에서 차를 운전하기 힘들다
  - » 교차로에서 언제 회전할지 분간이 안된다.

**“아버지가 아슬아슬하게 사고를 피하셨어요. 의사를 찾아가 상담 결과 조건부 면허증을 받았고 이제는 가까운 곳에 필요한 운전만 하시게 되어 정말 안심이에요.”**

# 운전을 그만두기

운전을 그만두는 결정을 한다고 해서 여러분의 이동이 제약되고 독립적인 생활을 할 수 없는 것은 아닙니다. 물론 운전을 그만두면 생활방식에 변화는 오겠지만, 미리 계획을 해두면 독립적인 생활에 거의 영향을 받지 않고 순조롭게 변화에 적응할 수 있습니다.

미리 계획하는 한가지 방법은 여러분의 이동 문제와 교통 문제를 일반적인 은퇴 계획에 포함시키는 것입니다. 다양한 교통 수단과 쇼핑센터, 의료센터 및 지역 서비스, 사회적 활동 등이 인접한 곳으로 이사가는 이점을 고려해 보십시오.

미리 계획해두면 경제적인 이점도 있습니다. 대중교통과 택시를 이용해서 여러분의 이동 문제를 해결한다면 차를 소유하고 운전하는데 드는 비용을 절약할 수 있습니다.

운전을 그만두기 전에 미리 대중교통을 많이 사용해두면 여러분 지역내 대중교통을 이용하는데 익숙해질 수 있고, 차로 주로 운전하던 원거리의 경우 대중교통을 이용하면 비용도 절약할 수 있습니다.

NSW Seniors Card, Pensioner Concession Card 혹은 Department of Veterans' Affairs Health Card를 소지하신 분들은 NSW 전역에서 할인으로 대중교통을 이용하실 수 있습니다.

## 운전을 그만 두는 계획을 도와드릴 수 있는 정보들

이 책자의 다음 부분은 여러분의 생활방식에 변화를 주어 보다 나은 생활을 하실 수 있도록 도와드리기 위해 마련되었습니다:

- 안전한 도로 이용 (페이지 18)
- 교통 수단 종류 (페이지 22)
- 이동용 스쿠터 (페이지 20)
- 대중교통 안전 이용 (페이지 23)

*“운전하는게 그렇게 스트레스가 되지 몰랐습니다. 대중교통을 이용하니 편리하게 여러 곳을 다닐 수 있고 차를 운전하는 것보다 경제적으로도 저렴하네요.”*



# 모터사이클

모터사이클은 도시에서 인기있는 교통수단이며 시골에서는 레크리에이션용으로 많은 사람들이 즐깁니다. 하지만 모터사이클을 타본지가 오래 되거나, 자주 타지 않는다면, 사고의 위험이 높습니다. 운전 기술을 다시 배우고 다음에 유념해서 안전을 도모하십시오:

**보호 장비를 점검하십시오.** » 나이가 들어감에 따라, 부상을 당하기가 쉽습니다. 따라서 항상 보호 장비를 착용하시기 바랍니다 (장갑, 자켓, 부츠 및 시중에 나와 있는 헬멧 중 될 수 있는 한 가장 안전한 헬멧 등). 시중의 헬멧의 안전 등급은 [crash.org.au](http://crash.org.au)에서 확인할 수 있습니다.

**위험 관리자가 되십시오.** » 모터사이클을 타실 때 위험을 올바르게 관리할 수 있는 방법이 몇가지 있습니다:

## 도시에서

모터사이클은 도로에서 간혹 눈에 잘 띄지 않는 경우가 있습니다. 따라서 예상치않은 상황에서 제대로 대응하기 위해서는 미리 계획을 세워둘 필요가 있습니다. 잠재적인 위험물을 살펴두면 위험이 닥칠 경우 여유있게 대응할 수 있습니다. 자신과 잠재적인 위험물 사이에 적절한 공간을 두어 만약의 경우 안전하게 대응할 수 있도록 하십시오.

## 시골에서

레크리에이션으로 모터사이클을 타는 경우 미리 계획을 세워 평소에 익숙한 도로와 날씨 환경을 이용하도록 하십시오. 장거리 구불구불한 도로와 갑자기 꺾이는 코너에서는 특히 조심해야 합니다. 여러분의 시야와 안전을 도모하기 위해서는 속도를 늦추고 코너를 돌 적에는 갑자기 꺾지 않도록 합니다. 도로의 중심을 유지하고 반대편에서 다가오는 차량을 멀리하도록 합니다.

## 경고 징후

다음은 경험할 경우 차량을 멈추고 휴식을 취하도록 합니다:

- 코너를 너무 넓게 돌거나
- 기어 변경이 힘들거나
- 표지판을 놓치거나
- 땀생각을 하거나
- 목이 마르거나
- 손발의 관절이 거릴때

[ridetolive.com.au](http://ridetolive.com.au)를 방문하시면, 모터사이클을 안전하고 편안하게 이용할 수 있는 각종 조언과 안내는 물론 NSW 주의 멋진 드라이브 코스도 찾을 수 있습니다.



## 자전거

자전거를 타는 것은 건강을 유지하고 활동적인 생활을 하는데 도움이 됩니다. 안전한 자전거 이용에는 다음 조언을 참고하시기 바랍니다:

**루트를 미리 계획하십시오.** » 여러분의 루트를 미리 계획해서 교통이 혼잡한 지역은 피하도록 하십시오. 비교적 한산한 지역, 자전거 전용도로 및 공용 도로를 이용하도록 합니다.

**손짓을 이용하십시오.** » 차선을 변경하거나 좌/우회전을 할때 손짓을 하시기 바랍니다.

**갑작스런 변경을 하지 마십시오.** » 자전거를 탈때, 다른 도로 이용자들이 여러분의 갑작스런 변화에 대해 당황하지 않도록 조심하십시오.

**눈에 띄도록 하십시오.** » 눈에 띄는 형광색의 의복을 착용해서 눈에 띄도록 하십시오.

**항상 헬멧을 착용하십시오.** » 승인된 자전거 헬멧을 착용하고 머리에 제대로 맞는지 확인합니다.

**도로 규칙을 따르십시오.** » 교통 신호, 정지 신호 및 양보 신호 등 도로 규칙을 준수하도록 하십시오.

**차량의 기능을 점검하십시오.** » 브레이크, 전조등과 후진등, 경적 등이 잘 작동하는지 점검하십시오.

**몸상태가 좋지 않으면 자전거를 타지 마십시오.** » 몸상태가 좋지 않거나 피곤하면, 휴식을 취하거나 아예 자전거를 타지 마십시오.



# 안전한 도로 이용

걷는 것은 건강을 유지하는데 좋습니다. 도로를 안전하게 걸어다니기 위해서는 다음 요령을 알아 두십시오:

**운전자가 보행자를 볼 것이라고 가정하지 마십시오. »** 도로를 건너갈때, 다가오는 차량의 운전자가 여러분을 보고 차를 멈출 거라고 가정하지 마십시오. 태양광선, 다른 주차 차량 혹은 어두운 조명으로 인해 운전자의 시력이 영향을 받을 수 있습니다.

**운전자의 눈과 마주치십시오. »** 커브에서 내려가서 도로를 건너갈때 운전자와 반드시 눈을 맞추어서 여러분이 길을 건너갈거라는 걸 운전자가 인지하도록 하십시오.

**횡단보도를 사용하십시오. »** 횡단보도나 보행자 신호등을 이용해서 안전하게 도로를 건너가도록 하십시오. 횡단보도를 근처에 찾을 수가 없다면, 길을 조금 더 가더라도 안전한 지점을 찾아 도로를 건너도록 하십시오.

**차량이 완전히 멈출때까지 기다리십시오. »** 도로를 건너가기 전에 차량이 완전히 멈출때까지 기다리십시오. 녹색 신호로 바뀌고 횡단보도를 이용하더라도 반드시 이점은 지키시기 바랍니다.

**보도를 이용하십시오. »** 가능하면 보도를 이용해서 걷도록 하십시오.

**밝은 색을 입으세요. »** 특히 새벽이나 저녁에 길을 걸을때는 밝은 색의 옷을 입으면 눈에 띄입니다.



## 지름길을 이용하기

도로를 건너갈때, 건너편으로 가는 가장 직선으로 지름길을 선택하십시오. 보행자를 위한 도로 아일랜드가 있다면, 두번 나눠서 도로를 지나가십시오.





**좌/우회전하는 차량을 조심하세요. »** 교차로에서는 커브에서 내려오기 전과 도로를 건너가기 전에 항상 좌/우회전하는 차량을 살펴보시기 바랍니다. 간혹 여러분 뒤에서 다가오는 차량도 있습니다.

**자전거를 조심하십시오. »** 도로, 보도 혹은 공원을 이용하는 자전거를 조심하십시오. 주위에 자전거가 있는지 확인 후 커브에 내려오기 바랍니다 (차량보다 눈에 잘 보이지 않습니다). 공유 보도를 이용한다면, 자전거가 지나갈 수 있도록 보도의 왼쪽편으로 걸어다니시기 바랍니다.

**여러분의 이동성을 고려하십시오. »** 얼마나 빨리 여러분이 움직일 수 있는지를 고려하십시오. 도로에 있는 차량이나 드라이브웨이에서 후진하는 차량을 빨리 피할 수 없을 수도 있습니다. 또한 도로를 건너가는데 시간이 예전보다 더 많이 걸릴 수도 있습니다.

# 이동용 스쿠터

이동용 스쿠터는 거동이 불편한 사람들이 가게 등 일상적인 장소를 이용하는 것을 돕기 위한 교통수단입니다.

이동용 스쿠터를 이용할 때 보행자에게 적용되는 도로 규칙을 준수하시면 됩니다. 따라서 보행자의 도보 속도, 즉 시속 2-3km의 속도로 스쿠터를 타야 합니다. 또한 보행자 교통 신호가 있는 횡단보도 및 일반 횡단 보도 등 안전한 장소에서 도로를 건너야 합니다.

## NSW 도로 규칙

- 이동용 스쿠터는 시속 10km이상이어서는 안됩니다.
- 이동용 스쿠터를 이용하는 데는 NSW 면허증이 필요없습니다.

## 안전한 스쿠터 이용방법

**회전시 속도를 줄이십시오. »** 회전시 항상 속도를 줄이십시오. 코너를 돌때 속도가 너무 빠르면, 스쿠터의 바퀴가 균형을 잃게 되고 여러분은 넘어져서 부상을 당할 수 있습니다.

**언덕을 오르거나 내려갈때 조심하십시오. »** 반드시 필요한 경우가 아니라면, 오르막길이나 내리막길을 피하시기 바랍니다. 오르막길은 배터리를 소모시킬 수 있습니다. 내리막길은 브레이크를 손상시킬 수 있습니다. 가파른 언덕에서 회전을 해야 한다면, 쉽게 스쿠터가 뒤집어질 수 있습니다. 가능하면, 평평한 표면에서 회전하시기 바랍니다.

**여러분이 눈에 띄도록 하십시오. »** 이동용 스쿠터를 탈때 깃발을 이용하고 밝은 색의 옷을 입으면 운전자나 보행자들이 여러분을 잘 볼 수 있습니다.

**드라이브웨이를 지나갈때 속도를 늦추십시오. »** 드라이브웨이를 지나갈때는 항상 속도를 늦추고 다른 차량이 지나가는지 주의깊게 살핍니다 (다른 차들은 여러분을 보지 못할 수도 있기 때문입니다). 이동용 스쿠터는 차보다 작다는 사실, 그리고 스쿠터에 앉게 되면 보행자들보다 눈에 덜 띈다는 사실을 기억하시기 바랍니다.

**바스켓이나 선반을 이용하십시오. »** 필요한 물건을 나를때는 반드시 바스켓이나 선반을 이용하되 무릎에 올려서 나르지 마십시오.십시오. 무릎에 물건을 올리고 균형을 잡는 것은 스쿠터를 제대로 작동하는데 영향을 줄 수 있습니다.



## 건강 및 약품

여러분의 건강과 복용하는 약품은 스쿠터를 제대로 작동하는 여러분의 능력에 영향을 줄 수 있습니다. 여러분이 이동용 스쿠터를 안전하게 작동할 수 있는 능력이 있는지는 사전에 반드시 의사와 상의하시기 바랍니다.

## 여러분에게 필요한 기본 기술

**체력** » 핸들바를 잡을 힘과 좁은 코너를 돌 수 있는 힘이 필요합니다.

**균형** » 평평하지 않은 표면이나 내리막길을 갈때에도 균형감이 좋으면 제대로 앉아있을 수 있습니다.

**코오디네이션** » 스쿠터를 작동하면서 가속기와 브레이크를 올바르게 사용하고 민첩하게 행동할 수 있어야 합니다.

**좋은 시력** » 물체, 사람 및 다른 차량과의 사고를 피하기 위해서는 사물을 제대로 볼 수 있는 시력이 필요합니다.

**인지력** » 자신의 속도, 다른 물체, 사람 및 차량과의 간격을 판단하는 능력이 필요합니다.

## 이동용 스쿠터에 대한 더 자세한 정보

이동용 스쿠터에 대한 더 자세한 정보는 Independent Living Centre NSW  
**1300 452 679** 번으로 전화 문의하거나, [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)를 방문하시기  
바랍니다.

# 교통수단 종류



여러분의 면허증을 반납했거나, 반납할 것을 고려하시는 경우, 이동성과 독립성을 유지하실 수 있는 몇가지 방법이 있습니다.

## 대중 교통

여러분이 NSW Seniors Card, Pensioner Concession Card 혹은 Department of Veterans' Affairs Health Card를 가지고 계신다면, Opal 네트워크 전역에 걸쳐 일일 최고 \$2.50에 무한정 이용을 제공하는 Gold Senior/Pensioner Opal card network를 신청하실 수 있습니다. 더 자세한 정보는 Gold Senior/Pensioner Opal card에 대한 더 자세한 정보는 **13 67 25**번으로 전화문의하거나, **opal.com.au**를 방문하시기 바랍니다.

대중교통 수단의 시간표, 차비 및 이용 편의에 대한 정보가 필요하시면, **131 500**번으로 전화문의하거나, **transportnsw.info**를 방문하시기 바랍니다.

## 택시

제한된 이동성을 가진 사람들은 할인 택시 바우처를 받을 자격이 주어집니다. 이러한 할인 바우처를 이용하면 최고 50%의 택시 할인이 됩니다. 이 바우처는 Transport for NSW Taxi Transport Subsidy Scheme 하에서 제공됩니다. 더 자세한 안내 및 신청서를 원하시면 **1800 623 724** 번으로 전화하시거나 **transport.nsw.gov.au**를 방문하시기 바랍니다.

## 지역사회 교통수단

지역사회 교통수단은 NSW 전역에서 제공됩니다. 이것은 레크리에이션, 쇼핑, 의료 및 정부 서비스 이용에 대해 제공되는 것입니다. 여러분 지역내 서비스 제공업체의 연락처와 여러분의 적격성을 알아보시려면 **transportnsw.info**를 방문하시기 바랍니다.

## 지역 버스 서비스

많은 지역에서, 지역 클럽과 카운슬은 무료 내지 저가 버스 서비스를 제공합니다. 더 자세한 사항을 알아보시려면, 여러분 지역 클럽이나 카운슬에 전화연락하거나, 그들의 웹사이트를 확인하시기 바랍니다.

*“저는 아직도 면허증을 가지고 있습니다. 하지만 주로 대중교통을 이용합니다. 왜냐면 몇달러만 있으면 하루종일 돌아다닐 수가 있기 때문이죠.”*

# 대중교통 안전 이용

안전하게 버스나 기차를 이용하시려면 다음 사항을 알아두십시오:

## 버스 이용

- 커브에서 약간 비켜서서 버스를 기다리십시오.
- 버스를 타고 내릴때 계단을 조심하고 반드시 난간을 잡으십시오.
- 버스가 움직이기 시작할때도 넘어지지 않도록 계속 난간을 잡으십시오.
- 버스 앞쪽에 앉아 주십시오. 이동이 불편한 승객은 특별히 지정된 좌석에 앉으시기 바랍니다 (흔히 빨간색 좌석 또는 지정석 -priority seating- 이라고 표시됨).
- 여러분 정류장이 다가오기 이전에 버튼을 누르고 버스가 완전히 정차한 다음 좌석에서 일어나서 하차하십시오.
- 버스 앞문을 통해서 하차하십시오.
- 휠체어 사용이 허락된 버스를 선택하십시오 (버스 바닥이 낮을 뿐 아니라, 지정석이 있어서 이용이 편리합니다). 이러한 버스는 시간표에 'a' 혹은 휠체어 이용 표시가 되어 있습니다.

## 기차

- 플랫폼에서 노란색 선 뒤에서 기다리고 기차가 정지할 때까지 그 선을 넘지 마십시오.
- 기차를 타고 내릴때는 기차문 옆에 있는 손잡이를 이용하십시오.
- 플랫폼과 기차 사이 간격을 조심하십시오.
- 출발 호루라기를 들은 후, 기차문이 닫히는 알람이 시작된 후, 혹은 기차문이 닫힌다는 안내방송 후에는 절대 기차에 타려고해서는 안됩니다.
- 기차 내에서 이동하거나, 기차 안에서 서있을 경우, 손잡이, 핸들 혹은 좌석을 반드시 잡으십시오.
- 기차를 타고 내릴때 도움이 필요하시면, 기차 직원에게 도움을 청하십시오. 여러분이 장애인이라면, 플랫폼 및 신종 기차에 있는 Emergency Help Points를 통해 기차 직원에게 연락을 취할 수 있습니다.



이 기호는  
휠체어 사용이  
편리한  
교통수단을  
나타냅니다.

# 도움을 받을 수 있는 곳



## 의사 및 의료 서비스

여러분의 건강이 운전에도 영향을 미친다고 걱정이 된다면, 의료 전문인과 상의하시기 바랍니다. 여러분에게 있을 수 있는 질환의 관리 및 그러한 질환이 운전 능력에 영향을 주는 것을 최소화하도록 도움을 받을 수 있습니다. 여러분의 의사는 여러분을 작업 치료사 및 안경사 등 다른 의료 전문인들에게 의뢰해서 여러분이 계속 운전할 수 있는 체력과 능력을 갖추도록 도와드릴 수 있습니다.

여러분의 건강이나 운전 능력이 특별히 걱정되지 않더라도, 여러분의 의사와 정기적인 검진을 하는 것이 중요합니다. 여러분의 의사는 여러분의 건강 상태를 알게 되고 운전에도 영향을 줄 수 있는 변화 등을 감지할 수 있게 됩니다. 또한 도로를 안전하게 이용하는데 영향을 줄 수 있는 다른 건강 문제도 의사가 도움을 줄 수 있다는 것도 명심하십시오.

## 가족과 친구

가족과 친구는 여러분의 교통 이용 문제를 도와줄 뿐 아니라, 여러분이 눈치채지 못할 운전 능력의 변화를 감지할 수 있기 때문에 도움이 됩니다. 여러분의 운전이 가족이나 친구가 걱정을 나타내면, 여러분의 상황에 대해 최고의 해결을 찾을 수 있도록 열린 마음으로 그러한 걱정을 들어 주시는 것이 중요합니다.

가족에게 교통 문제를 너무 많이 의존한다고 생각하신다면, 여러분에게 도움을 줄 친구, 이웃 혹은 클럽 회원들의 네트워크를 만들어 도움을 청하도록 하십시오.

## 지원 및 정보 제공 서비스

운전을 줄여 나간다는 것은 자신의 이동성과 독립성을 잃을 수도 있다는 걱정을 낳게 합니다. 하지만 이러한 생활방식의 변화에 적응해 나갈 수 있도록 도와주는 많은 서비스들이 있습니다. 여기에는 여러분에게 다른 교통 수단을 제공하거나 구체적인 도움을 제공하는 단체들도 포함됩니다.



# 연락처 및 서비스들

## Alzheimer's Australia (호주 알츠하이머병 협회)

1800 100 500 >> [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)  
치매 환자, 가족 및 간병인들 지원 및 자료 제공.

## Carers NSW (NSW 간병인 협회)

1800 242 636 >> [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au)  
NSW에 있는 간병인들에게 정보, 지원 및 상담 서비스 제공.

## Centre for Road Safety (도로 안전 센터)

[roadsafety.transport.nsw.gov.au](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au)  
NSW 도로 안전을 위한 정보 및 자료 제공.

## 지역 사회 교통 서비스

[transportnsw.info](http://transportnsw.info)  
NSW 전역에서 '지역사회 교통 서비스 (community transport)'를 검색하면 서비스 제공 업체를 찾을 수 있음.

## Dementia and Driving Decision Aid (치매와 운전에 대한 결정 지침서)

[smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)  
'a decision aid'를 검색하면 치매 환자의 운전 능력 평가를 위한 이 자료를 찾을 수 있음.

## Independent Living Centre NSW (NSW 독립 생활 센터)

1300 452 679 >> [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)  
이동용 스쿠터 및 기타 장비에 대한 자료 및 조언 제공.

## Lifeline (라이프라인)

13 11 14 >> [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)  
24시간 자살 예방 및 위기시 지원 서비스 제공하는 전국 자선 단체.

## 나의 양로서비스 (My Aged Care)

1800 200 422 >> [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)  
노인분과 가족 및 간병인들을 위한 일반 정보 및 서비스 연계 서비스 제공.

## NSW 경로 카드 (NSW Seniors Card)

13 77 88 >> [seniorscard.nsw.gov.au](http://seniorscard.nsw.gov.au)  
NSW 정부의 대중 교통 및 여행은 물론 일반 비즈니스에 대한 할인 제공.

## 경로 정보 서비스 (Seniors Information Service)

13 77 88 >> [seniorsinfo.nsw.gov.au](http://seniorsinfo.nsw.gov.au)  
모든 연령의 노인분들을 위한 다양한 정보 제공.

## 서비스 NSW (Service NSW)

13 77 88 >> [service.nsw.gov.au](http://service.nsw.gov.au)  
여러분의 면허증이나 차 등록비를 지불하고 면허 시험을 예약 드립니다.

## 오파 카드 (Opal Card)

13 67 25 >> [opal.com.au](http://opal.com.au)  
골드 경로/연금 수령자 오파 카드에 대한 정보.

## 도로 및 해양 서비스 (Roads and Maritime Services)

13 22 13 >> [rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)  
NSW의 운전 면허증 제도에 대한 정보 및 자세한 안내 제공.

## 교통 정보

131 500 >> [transportnsw.info](http://transportnsw.info)  
기차, 버스, 페리 및 경철도의 요금, 시간표 및 이용방법 안내.

## 자세한 문의

131 500

[transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au)

## 면책사항

이 책자에 담긴 내용은 지침용으로만 제시되는 것이며 사전 통보 없이 언제든지 변경될 수 있습니다. 이 책자의 내용은 관련 법규를 대신하지 않습니다.

© NSW 교통부 2015년 2월

TfNSW 15.001



Transport  
for NSW

Centre for Road Safety