



## 추돌 사고 시 목 보호해 주는 '헤드 레스트'

자동차 좌석에는 헤드 레스트가 달려있다. 그런데 많은 운전자들이 헤드 레스트의 중요성에 대해 그다지 신경 쓰지 않는다. 하지만 헤드 레스트는 사고 발생 시 운전자를 보호하는 매우 중요한 장치 가운데 하나이다.

카앤조이(camjoy2.tistory.com)가 헤드 레스트의 정확한 사용법에 대해 설명했다.

### ■ 헤드 레스트란?

헤드 레스트(Head Rest)는 'Head Restraint' 를 줄여 부르는 말이다. 자칫 'Head Rest' 라고만 생각할 때 머리의 휴식을 취하기 위한 장치로 오해하기 쉽다.

'Rest' 라고 하면 휴식을 의미하지만, 'Restraint' 는 규제, 통제라는 의미를 가지고 있다. 즉, 머리를 통제한다라는 뜻을 지니고 있다. 운전석과 조수석에는 헤드 레스트 장착이 의무화 되어 있다.

헤드 레스트가 자동차용 베개라고 생각해서는 안 된다.



▲ 헤드 레스트. 사진=shutterstock

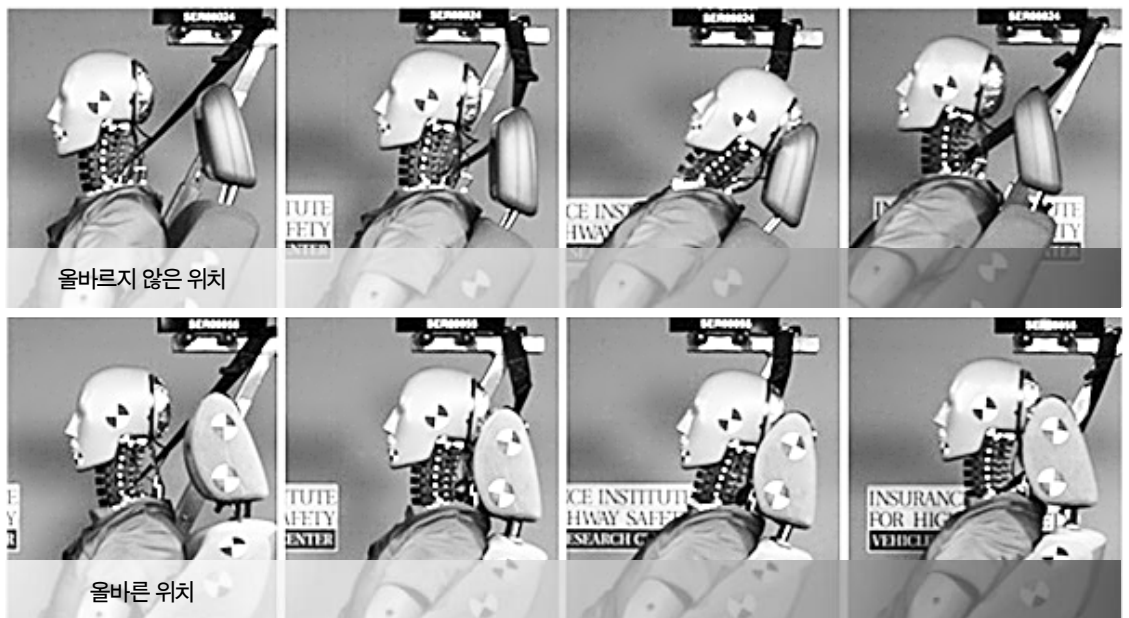
### ■ 교통 사고 중 가장 많은 것은 추돌 사고

추돌 사고는 교통 사고 중 가장 많은 사고 유형이다. 나라에 따라 약간 차이가 있지만 대략 전체 교통사고의 약 1/3 정도가 추돌 사고다. 다시 말해 자동차 탑승자가 당할 수 있는 가장 확률 높은 사고가 바로 추돌 사고인 것이다.

### ■ 목뼈 골절 예방하는 헤드 레스트

추돌 사고는 진행 방향, 즉 전후 방향으로 급격한 증력의 변화가 생긴다. 인간의 신체 중 머리는 전체의 1% 정도의 무게를 가지고 있다. 따라서 추돌 사고 시 머리와 몸통은 다른 움직임을 보여주게 되며, 머리가 앞뒤로 크게 움직이게 되어 목 조직의 손상이 발생하게 된다. 이러한 경우의 손상을 목뼈의 골절이라고 하며 특히, 추돌 당한 운전자에게서 많이 발생한다.

목뼈의 골절은 겉으로는 멀쩡해 보여도 신경에 심



올바르지 않은 위치

올바른 위치

▲ 차량 추돌 시 헤드 레스트 위치에 따른 인체 충격 실험 모습. 사진=cars.com

각한 손상을 입게 되는 경우도 있다. 목뼈 골절은 두통, 어깨 결림, 손발 저림, 현기증, 이명 등 다양한 증상을 동반한다. 경우에 따라서는 몇 년에 걸쳐 통증이나 컨디션 불량으로 고생할 수도 있다.

헤드 레스트는 이처럼 자동차 추돌 사고 발생 시 머리가 뒤로 넘어가는 것을 방지해 목뼈가 골절 위험을 감소시킨다. 따라서 그 사용 목적이 충분히 활용될 수 있도록 사용법을 숙지하고 있어야 한다.

### ■ 헤드 레스트의 올바른 위치는?

헤드 레스트를 사용하는데 있어 가장 중요한 것은 운전자의 체형에 맞게 높이를 잘 조절해야 한다는 것이다.

추돌 시에 머리를 단단하게 지탱해 줄 수 있는 높이로 설정하는 것이 중요하다. 머리를 뒤로 기대었을 때 헤드 레스트가 머리보다 더 높이 위치하고 있으면 안 된다.

전후 조정이 가능한 헤드 레스트는 보통의 감각보다 훨씬 앞쪽, 운전 자세를 취할 때의 후두부에 가까운 위치로 설정하는 것이 좋다.

### ■ 액티브 헤드 레스트란?

최근에는 액티브 헤드 레스트를 탑재하고 있는 차종도 증가하고 있다.

액티브 헤드 레스트는 추돌 시 자동으로 머리를 지탱해 줄 수 있는 적정 위치로 헤드 레스트가 이동하

게 되어 있는 시스템이다. 액티브 헤드 레스트가 있는 차량과 없는 차량에 대해 충돌 실험을 실시한 결과, 액티브 헤드 레스트 시스템은 확실한 목뼈 골절 억제 효과가 있는 것으로 확인되었다.

이에 따라 액티브 헤드 레스트는 앞으로 더 많은 차량에 보급될 것으로 예상된다.



▲ 액티브 헤드 레스트. 사진=blog.gm-korea.co.kr

### ■ 자동차 생활을 더욱 안전하게!

헤드 레스트는 목뼈를 골절로부터 보호해주는 중요한 안전 장치다. 그러므로 적절하게 사용하면, 자동차 사고, 특히 추돌 사고 발생 시 목뼈 골절 상해를 입을 가능성을 현저하게 감소시켜준다.

지금까지 헤드 레스트의 중요성을 인식하지 못하고 있었다면, 운전석에 앉아 헤드 레스트를 자신의 체형에 맞게 조절해 만약의 사고에 대비하자.

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.  
침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요  
(서울/세종/대한)  
센트럴 헬스, 웰케어  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Clever Care, Kaiser  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, AARP  
일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리  
도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)