

목 보호해 주는 자동차 '헤드레스트'의 올바른 사용 방법



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 생각해 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. 헤드 레스트가 자동차 용 베개라고 생각해서는 안 된다.

■ 교통 사고 중 가장 많은 것은 추돌 사고

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

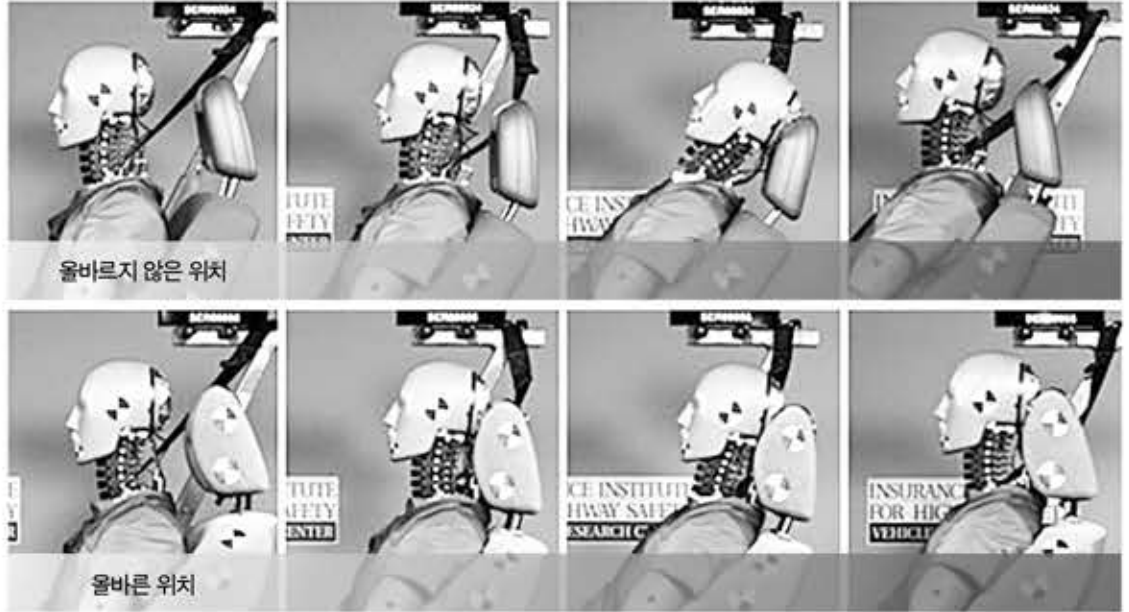


▲ 전체 교통사고의 약 1/3이 추돌 사고다. 사진=shutterstock

■ 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 경부의 손상을 목뼈의 골절이라고 하며 특히, 추돌 당한 운전자에게서 많이 발생한다.

목뼈의 골절은 겉으로는 멀쩡해 보여도 신경에 심각한 손상을 입게 되는 경우도 있다. 목뼈 골절은 두



올바르지 않은 위치

올바른 위치

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

통, 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 높은 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.



사장님,
칭찬해 주세요!
대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel.(323)641-7907

1890 W Washington Blvd
Los Angeles, CA 90007