

이런 경우에 일본의 LCD제조업체에서도 판매허가가 필요한 것이지요? 허가가 필요하다면 일본업체가 Photo Ionizer를 구입하기 위해 어떠한 절차가 필요한 것인가요?

◎ **답 변 : 조은갑(한국원자력안전기술원 방사선안전규제부 방사선기기온반규제실)**

문의하신 경우에 일본업체는 국내법에 따라서 허가를 받을 필요는 없습니다.

photoionizer를 생산, 판매, 사용하기 위해서는 국내의 원자력법에 따라서 생산기관은 생산허가 및 생산되는 기기 형식별로 방사선기기 설계승인 및 검사, 판매기관은 판매허가, 사용기관은 사용허가를 받도록 되어 있습니다.

이미 국내 판매기관 및 사용기관이 관련 허가를 득한 상태라면 국내에서의 판매 및 사용에 문제가 없습니다.

국내의 RI등의 판매허가등은 아직까지는 국내의 기관에게만 해당되는 사항입니다. 외국업체는 해당국가의 원자력 법 관련 규정만 준수하시면 됩니다.

정보 마당

걷기의 건강학

걷기운동은 생활 속에서 가장 안전하게 할 수 있는 유산소운동이다. 걷기운동은 허리, 무릎, 발 등 관절에 무리한 하중을 주지 않기 때문에 운동을 처음 시작하는 초보자나 중년의 남녀, 노약자, 심장병 환자, 비만자에게 적합한 운동이다.

걷기운동은 유산소운동으로 산소를 충분히 체내에 공급하면서 심장과 폐기능을 향상시켜 준다. 또한 장소나 시간, 특별한 기구가 없어도 되고, 경제적 영향을 크게 받지 않으며, 누구나 안전하게 할 수 있다는 것이 장점이다. 그러나 동작이 단조로우면서 반복적이라 금방 싫증이 날 수 있는 단점도 있다.

따라서 걷는 코스를 주기적으로 변경한다든지 음악을 들으면서 운동을 한다면 이러한 단조로움을 극복할 수 있다.

■ **허리는 곧게, 머리는 세우는 것이 바른 자세**

걸을 때는 허리를 곧게 펴고 머리를 세운 자세를 유지하며 팔에 무리한 힘을 주지 않고 가볍게 흔들면서

걷는다. 걷기운동을 할 때 발을 딛는 요령은 발 뒷꿈치가 먼저 땅에 닿게 하며 발 앞꿈치로 지면을 차듯이 전진하는 것을 반복하면 된다. 걷기운동시 보폭은 평상시 보다 약간 넓게 하고 속도는 속보로 걷는 것이 체력 증진이나 심장과 폐기능 향상에 도움이 된다.

걷기는 속도에 따라 평보, 속보, 경보로 구분된다. 평보는 1시간에 4km(보폭 60~70cm) 정도의 속도로 걷는 것이고, 속보는 1시간에 6km(보폭 80~90cm), 경보는 1시간에 8km(보폭 100~120cm) 정도로 걷는 것이다. 일반적으로 평보의 보폭은 자기 키에서 100을 빼면 된다.

■ **준비, 정리운동은 철저히**

걷기운동은 일주일에 3~4일, 운동시간은 40~50분 정도로 하며 점차 익숙해지면 속도와 주당 횟수를 늘리는 운동프로그램을 구성하는 것이 좋다. 모든 운동이 그렇듯이 걷기운동을 하기 전에 항상 준비운동을 철저히 한다. 준비운동시 발목, 무릎, 허리, 어깨, 목 등

관절위주로 하며 스트레칭과 같은 관절의 가동범위를 늘려 주는 것이 좋다. 연령이 높거나 체력수준이 낮은 사람은 처음에는 낮은 속도로 걷기운동을 시작하면서 점차 속도와 시간을 증가시키면서 운동강도를 높여 가는 것이 바람직하다.

걷기운동이 끝나면 준비운동과 마찬가지로 관절위주로 정리운동을 해 주어야 한다.

초기운동 단계에서는 언덕길은 피하고 교통량이 많은 지역은 매연이 심하기 때문에 피하는 것이 좋다. 겨울에는 눈길이나 빙판길에서 운동하지 않도록 주의한다. 또한 시멘트나 아스팔트 위에서 걷기운동을 할 경우 충격이 관절에 그대로 전달되므로 운동장 등을 이용하는 것이 바람직하다. 특히 심장병이 있는 경우 겨울의 차가운 공기를 마시면 가슴에 고통을 느낄 수 있으므로 헬스클럽이나 실내에서 런닝머신을 이용하여 걷기운동을 하는 것이 좋다.

걷기에 적합한 신발로는 발가락에 부담이 가지 않는 넉넉한 신발을 선택하며 방수가 잘되고 땀 흡수가 양호한 재질을 선택해야 한다. 또한 밑창이 부드러운 것이 좋으며 발등이 편한 가벼운 신발이 적합하다.

■ 걷기시 주의사항

걷기운동을 본격적으로 실시하기 전에 우선 자신의

몸 상태를 살핀다. 심장이나 혈관에 이상이 있는 사람에게 무리한 속도운동은 오히려 독이 될 수도 있다. 따라서 평상시 무릎, 허리를 비롯한 관절부분에 통증이 있는지, 조금만 움직여도 숨이 많이 차는지, 운동할 때 가슴 주변에 통증이 있는지, 고혈압이나 당뇨 등의 성인병이 있는지, 운동하다가 실신한 적이 있는지, 기타 질환이나 정형외과적인 문제가 있는지를 우선 살핀다. 특히, 중년 이후의 연령에서는 동맥경화나 관상동맥 질환 등이 몸 속에서 진행되더라도 모르고 지내는 경우가 많으므로 더욱 세심하게 살핀다.

일정한 걷기프로그램을 유지함으로써 다양한 건강의 이점이 있는 데 특히 걷기는 칼로리를 소비하는 데 더 없이 좋은 운동이다. 체중조절을 위해서라면 길고 느릿한 걷기가 짧고 빠른 달리기보다 바람직하다는 것을 기억하라. 자신의 페이스에 맞춰 장시간 걷는 것이 좋다. 체중감량은 당뇨병의 위험을 낮출 수 있게 하며 약에 대한 의존도를 낮추게 할 뿐만 아니라 규칙적 걷기는 노화진행을 늦추게 하며 근육, 뼈와 관절을 강하고 건강하게 유지시킨다. 또한 걷기에 참가하는 사람들 간의 우정을 쌓게 하여 신체적, 정신적, 사회적으로 왕성한 활력을 갖는데 도움을 줄 것이다.

-내용출처 : <http://www.samsunghospital.com/>