
방사선종사자의 1일 운동량(걷기)비교 분석

- A대학병원 -

아주대학교의료원 진단방사선과

이우영, 이광현

목 적 : 최근 들어 40대 남자 사망률 세계 1위라는 보도, 과도한 업무로 시달리는 직장인들의 운동부족으로 인한 성인병 증가와 직장인 돌연사 및 심한 스트레스로 인한 각종 질병에 시달리는 직장인들이 증가하고 있는 시점에서 과연 방사선종사자들은 하루 일과 중 운동(걷기)을 얼마나 하고있는지 조사하여 건강체크에 도움을 주고자합니다.

대상 및 방법 : 2003년 8월부터 9월까지 2개월 동안 방사선종사자들을 9개파트(일반, 특수, 초음파, CT, MR, ANGIO, 접수, 보관, 판독)로 분류하고, 만보계를 이용하여 각 파트중 비교적 많이 움직이는 촬영실위주로 하루 업무시간(오전 08:00~오후 17:00)동안 1~5회 체크하여, 얼마나 운동(걷기)을 하고있는지 체크하였다.

결 과 : 각 파트별로 체크한 결과

1. 접수-ANGIO-MR-CT-보관-판독-투시-SONO-일반촬영실 순으로 운동량이 증가하였으며,
2. 수치상으로는 1379~10,002보로 나타났으며,
3. CALS는 0.8~247.9열량을 소비하였고,
4. 이동거리는 1,303~7,434 km 이동한 것으로 나타났다.

결론 및 고찰 : 직장인들에게 가장 손쉽고 효율적인 운동법은 걷기이다. 인체 근육의 70%를 차지하는 하체근육의 수축-이완 운동인 걷기는 몸 전체 피의 80%정도가 활용되는 만큼 심장과 폐기능과 혈액순환에 아주 효과적인 운동이다. 또한 잘못된 생활습관으로 생기는 질병의 80% 이상은 걷기운동으로 예방할 수 있다고 한다. 그렇다면 얼마 정도의 운동량이 건강에 도움이 되는 수치일까? 이에 대한 연구로 심장병과 수명과의 관계를 연구한 문헌에서는 1주일에 약 2,000칼로리 이상의 운동을 권장하고 있다. 이것을 하루의 운동량으로 보면 약 300칼로리 정도이며, 걷기로는 보폭이 60~70 cm로 1시간 반 정도 걷는다면 6~7 km로 약 만보가 된다.

이것을 기준으로 볼 때 건강에 도움이 되는 만큼 운동(걷기)을 하고있는 파트는 근사치에 가까운 일반파트와 SONO파트 뿐이며, 나머지 파트는 운동량(걷기)이 부족한 것으로 체크되었으며 건강을 위해 운동량(걷기)에 신경을 기울여야 될 것이다.