

이것이 알고 싶다

방호교육

◎ 질 의 : ***

안녕하세요?

한수원 울진1발전소 방호교육 담당자입니다.

방호교육 관련하여 질의할 것이 있어서 글을 남깁니다

방호교육 재교육은 6시간으로 정해져 있는데, 저희 한수원 발전부 경우 교대근무 스케줄로 한번에 받기 힘든 경우가 있습니다

주 5일 시행후 더욱 그러한데 이런 경우 한두달 기간을 두고 3시간씩 나누어 강의를 진행하여도 괜찮은 것인지요?

법조항을 확인하였을 때는 특별한 언급이 없어서 확신이 서지 않아 이렇게 질의 드립니다.

◎ 답 변 : 이승행(한국원자력안전기술원 안전규제부 규제PM)

질의하신 내용에서와 같이 원자력법령에서는 방사선작업종사자에 대한 정기적인 방호교육을 '매년 6시간 이상' 실시하도록 규정하고 있습니다. 이때 매년이라는 용어는 원칙적으로 'calendar year'를 의미합니다. 따라서 2004년도 7월중에 교육을 받았다면 2005년도에는 7월 이전에 꼭 방호교육을 받아야 한다는 것은 아닙니다. 그러나 통상적으로 1년 경과후 1~2개월 내에 재교육을 받는 것이 합당합니다.

특히 원자력발전소의 경우에는 방호교육 수강 여부가 작업허가 승인과 연계되어 있으므로 자체적으로 정한 기간 내에 방호교육을 받아야 할 것으로 생각됩니다. 이 기간 중에 6시간을 3시간씩으로 나누어 교육을 실시하여도 무방할 것으로 판단됩니다.

Photo Ionizer 인허가사항

◎ 질 의 : ***

일본의 LCD장비 제조업체(XEVIOS)에서 자신들의 장비에 부착할 Photo Ionizer를 한국제(선제 하이텍제품)로 구입하려 합니다.

최종적으로 장비를 사용하는 곳은 한국의 LCD제조업체(S사)입니다.

장비의 발주 및대금지불은 XEVIOS(동경소재)에서 행하나 Photo Ionizer를 설치하고 운영하는것은 한국내에서 이루어 지게 됩니다. 물론 제조사(선제하이텍) 및 최종 사용자(S사)에서는 방사선 관련 허가를 득한 상태입니다.

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