



# 농사일은 편하게 몸은 건강하게 (Ⅰ)

신 영 숙  
농촌진흥청 생활개선과

사람에게서 가장 중요한 것은 생명이고, 건강이라고 할 수 있다.

성경에서도 「사람이 만일 온 천하를 얻고도 제 목숨을 잃는다면 무슨 소용이 있으며 사람이 무엇과 제 목숨을 바꿀 수 있으랴?」라고 하였다. 행복의 조건이 여러가지가 있겠지만 생명과 건강이 있는 후에야 다른 것도 필요한 것이지 그렇지 않으면 모든 것이 다 소용없는 것이다. 그러나 바쁘게 생활하다 보면 건강이 어떤 것인가에 대해서 깊이 생각하는 사람은 드물 것이다. 진실로 건강한 생활을 원한다면 먼저 이에 대한 올바른 인식을 갖고 대비를 해야 할 것이다.

건강이 병이 없는 상태라고 말하는 것은 적당하지 않다. 보통 사람들은 건강과 병을 같이 생각하려 하지만 건강과 병은 대립되는 개념이 아니다. 단지 건강은, 그 상태가 좋거나 나쁜 것으로 구분될 수 있으며 건강이 악화된 상태에서 병이 발생하는 것일 뿐이다. 그리고 대부분의 사람은 완전한 건강상태도 아니고, 병도 아닌 중간적인 상태에 있으면서 그 상태가 항상 변화하고 있는 것이다.

이 상태를 보다 좋은 방향으로 진행시키는 것이 건 강증진이다. 병들지 않았다고 해서 건강에 무관심하면 병을 초래하게 된다.

## 1. 건강의 정의

건강이란, 그 사람의 생활방식과 평가에 따라 서로 다르게 정의할 수도 있겠지만, 세계보건기구(WHO)가 1946년 규정한 대한장의 정의에 의하면 「건강이란, 질병이나 허약함이 없는 상태일 뿐 아니라 육체적, 정신적, 사회적 안녕이 완전한 상태를 뜻한다」라고 하였다.

### 육체적인 측면으로는,

- 병기가 없고
- 발육이 순조로우며
- 식사를 잘하고
- 피로회복이 빠른 것이 포함된다.
- 변을 잘 본다.
- 혈액색이 좋고
- 자세가 바르며

### 정신적인 측면으로는

- 가족끼리 즐겁고 단란한 시간을 자주갖고
- 친구와 이웃간에 좋은 친교를 가지며
- 삶의 보람과 희망을 갖고
- 항상 미소를 띄우며
- 올바른 판단을 할 수 있는 상태이다.

### 사회적인 측면으로는

- 의·식·주 조건이 잘 갖추어져 있고
- 지역사회 활동에 적극적으로 참여하며
- 지역과 직장에서도 맡은바 역할을 완수할 수 있고

- 다른 사람에게 해가 되는 일을 하지 않으며
- 건강진단을 적극적으로 받는 것이 해당된다.

건강을 보다 증진시키려면 이러한 올바른 뜻의 건강을 목표로 해야한다.

## 2. 농민의 건강수준

건강을 좌우하는 조건은 어느 하나가 아니라 복합적이기 때문에 어느것이 건강장해의 주된 원인인가를 분석하기 힘든 경우가 많다. 대체로 사람이 살고 있는 환경조건 즉, 매일 섭취하는 음식물, 직업, 경제상태, 운동, 스트레스, 지역사회 의 위생상태 등이 주요 원인으로 꼽히고 있다.

농촌의 생활환경은 개선과정에 있지만 아직도 부엌 개량 37%, 목욕실 29%, 변소개량 25%로 불편하고 비위생적인 면이 많다. 농촌생활 자체가 보다 자연적이고 토속적이기 때문에 주민들은 위생과 보건등의 면에서 기초적 결함을 안고 있다. 농촌주민들은 방대한 자연을 관리한다기 보다는 그 속에 묻혀살고 있는 형편이어서 대자연을 다스리는데는 어려움이 많다. 여기에 이제는 환경문제까지 접치고 있다.

산업화의 영향으로 농촌도 더 이상 환경오염의 이방지대가 아니다. 공장지대나 도시에서 배출되는 오염물질로 공기가 혼탁해지고, 물은 상류지대의 공장 과 농공단지, 그리고 도시의 생활하수 등의 폐수로 얼룩지고 있다. 토양은 폐수와 잔류 오염물로 산성화되고 오염되고 있어, 마지막 보루였던 농촌의 자연마저 파괴되어 가고 있는 것이다. 이러한 조직들은 농촌 토속병의 원인이 되고 있다.

한편, 농촌생활은 무리하리만큼 많은 육체적 노동 과 장시간이 노동을 요구하고 있다.

농작업이 농번기와 농한기로 나누어져 있어 노동시간을 일정하게 하기도 어렵지만 시설원에 농가에서는 농번기가 따로 없이 연중 12시간 51분('94, 농진청조사)의 장시간을 노동하고 있는 것으로 나타났다. 농촌주민들의 하루 일과는 일출과 함께 동이 트면 시작 하여 날이 어두어져야 끝나는 것이 보통이다. 유일한 휴식시간은 식사때와 새참때다. 농한기에도 가사노동 과 가족기르기, 농작업 준비등으로 농민들의 육신은 피로와 과로로 지쳐있는 상태다. 일년 내내 과로라는

병아닌 증증을 앓고 있는 것이다.

농작업에 시달린 농민들은 만성적인 피로, 퇴행성 관절염, 두통 등에 시달리고 있다. 이들은 습도가 높거나 날씨가 추운 날에는 뼈마디가 쑤시고 통증이 일어 '삭신(관절)이 옥뽀지른다'고 한다. 언제나 몸이 무겁고 머리가 아픈 농부증을 겪고 있는 것이다. 더욱이 고된 일을 하다보니 많이 먹어야 하기 때문에 술과 거친 음식을 자주 먹고 있어 소화계통의 질병에 고통을 받는 경우도 많다. 또한 습도와 온도가 높은 하우스안에서 쪼그리고 앉아 일을 하는데서 오는 하우스병을 앓고 있는 농민들도 많다.

농약은 현대 농업에 있어 없어서는 안될 필수 영농 자재가 되었다. 농작물의 병충해 방제와 토양소독 등에 사용되고 있는 농약은 농약의 유익성과 유해성의 양면성을 반드시 파악하고 사용해야 하는데, 장시간의 살포, 복장마비, 취급부주의 등의 원인으로 41%의 농민들이 농약중독을 경험한 바 있다고 조사되었다.

농촌주민들을 괴롭히는 새로운 질환이 계속 생성되고 있다. 농기계 보급이 늘어감에 따라 농기계의 상해도 문제시되고 있다. 농업용 기계는 동력을 바탕으로 각종 기능을 작동하는 것으로 기술과 주의가 요구되고 있다. 농기계의 작동미숙이나 안전관리 소홀로 다치는 사례가 늘고 있다. 농기계 가운데 가장 많이 보급된 경운기는 10마력 내외의 동력을 가지고 운반작업과 경운작업을 주로 하고 있는데 작동에 상당한 힘과 기술을 요하고 있어 사고발생이 빈번하다. 농기계에 의해 상해를 입는 경우 치료 후 후유증이 심한 편으로 불구에 까지 이른다.

다음은 농민들의 건강에 대한 의식구조 문제이다.

농민들은 웬만한 병은 스스로 이겨내고 있다. 치료를 할 만한 시간적 경제적 여유는 물론 농촌지역에 병원이 거의 없기 때문이다. 건강을 생각하는 것은 나약한 사유라고 치부한다. 이에따라 농촌주민들은 발병 과정에서 자가치료를 거친 다음 견딜 수 없을 정도에 이르러서야 의료기관을 찾는 것이 보통이다. 그래서 농민들은 병을 키운다는 말을 많이 듣는다. 조기발병에 의한 조기치료가 질환퇴치의 지름길이라는 것을 모르는 바는 아니나, 농가의 경제적 문제, 농작업 등으로 치료를 미루다 보면 적절한 치료시기를 넘기는

수가 많아 실로 안타깝다.

건강이 국력이라는 인식아래 공중위생을 철저히 지키는 것은 물론 정기적인 검진을 실시하는 습관을 길러야 한다. 적절한 작업과 휴식으로 건전한 생활태도를 지켜 질병예방에 힘써야 한다. 건강과 질병에 관한 한 인내가 미덕이 아니다. 미흡한 농촌의료제도의 시설이지만 이를 적절히 활용할 수 있어야 한다.

### 3. 건강 연간 계획

건강한 삶을 위한 최우선 조건은 질병의 예방이다. 이런 주장에 대해서는 이론의 여지가 있을 수 없을 것이다. 병에 걸리지 않아야 정상적인 생활이 가능하며 나아가, 가정과 일터, 사회에서 보람있는 활동을 할 수 있을 것이다.

질병은 유전적 요인과 환경적 요인의 결합에 의해 발생한다는 것이 지금까지의 의학적 결론이다. 유전적 요인에 의한 질병은 대부분 현대의학이 접근하지 못하는 영역으로 남아있다. 따라서 현실적으로 질병

의 예방을 위해 우리가 할 수 있는 일은 환경적 요인을 방지하는 것이다. 환경적 요인에는 식생활, 운동, 스트레스, 기온 등 여러가지 요소들이 있지만, 4계절이 뚜렷한 우리나라의 경우 계절적 요인이 차지하는 비중을 무시할 수 없다.

대략적으로 살펴봐도 기온과 습도가 낮은 겨울철에는 호흡기 질환과 그에따른 합병증이 많다. 봄철에는 꽃가루, 먼지 등이 바람에 날려 알레르기 질환을 많이 일으키고 이에 따른 피부발진이나 천식등을 볼 수 있다. 여름철에는 음식물로 인한 질환이 대표적이고, 가을철에는 일본뇌염과 유행성 출혈열, 알레르기성 비염등을 자주 보게 된다.

건강달력이 필요한 것도 이러한 이유 때문이다. 어떤 질병이 특정시기에 발생하는 확률은 질병에 따라 정상시의 20배까지 높아진다. 월별, 계절별로 발생가능성이 높은 질병을 미리 파악해 이에 대비하자는 것이 건강달력의 취지이다.

새해가 시작되면 사람들은 나름대로 1년의 설계를

표1. 건강달력

	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
소 화 기	바이러스성 장염 (어린이)		소화성폐양, 파킨성대장증후군 (직장인)			식중독, 콜레라, 장티푸스						바이러스성 장염 (어린이)
심 혈 관	협심증, 심근경색증 뇌졸중, 고혈압										협심증, 심근경색증 뇌졸중, 고혈압	
호 흡 기	기관지염, 폐렴 기관지천식, 독감		감기, 알레르기성비염 축농증						알레르기성비염		감기, 기관지염, 폐렴, 기관지천식, 축농증	
피 부	건선, 아토피성 피부염, 건성피부염		지루성피부염		알레르기성피부염		농가진, 땀띠, 무좀		지루성피부염		건선	
근 골 격	노인의 골절 류머티스 관절염, 통풍 외상성관절염, 동상						자상(곤충, 뱀) 상처(베인, 찢림) 류머티스관절염, 섬유조직염		통풍 퇴행성관절염		노인의 골절, 류머티스관절염, 강직성척추염, 동상	
정 신	성격장애											
귀	중이염											
전 열 성	독감		홍역, 볼거리, 수두, 수족구병, 유행성출혈열						일본뇌염, 유행성출혈열, 렐트스리라증, 쯤쯤가무시병		독감	
안 구			알레르기성결막염				아플로눈병		알레르기성 결막염			
기 타	비닐하우스병										비닐하우스병	
	안면신경마비										안면신경 마 비	
	연탄가스중독		기생충질환				농약중독		기생충질환		연탄가스중독	
예 방 접 중	결핵 B형간염	홍역 볼거리, 풍진, 소아마비			장티 푸스		일본 뇌염	렐트스 피라증, 한타박스			독감	

<작성> 박승철(고려대의대교수·내과)  
최현림(경의대의대교수·가정의학과) 윤방부(연세대의대교수·가정의학과)

한다. 계획에 따라 일을 하면 목표를 1백% 성취하지 못하더라도 무계획적으로 시작했을 때 보다 훨씬 많은 성과를 거둘 수 있기 때문이다.

건강도 마찬가지이다. 자신의 건강뿐 아니라 가족의 건강을 위해서도 건강계획을 세워야 한다. 젊어서 건강에 무관심하고 무질제하다가 늙어서 건강의 필요성을 절감할때는 이미 늦은 경우가 많음은 흔히 목격한다.

건강달력은 이 점에서 1년간의 건강계획을 세우는 데 큰 도움이 될 것이다. 표는 각 분야별 전문의들의 자문을 바탕으로 하여, 월별로 많이 발생할 수 있는 질환들을 한데 모았고, 성인병의 경우 특정 시기에 상태가 더 악화될 수 있는 것들도 지적해 놓았다.

건강달력이 완벽한 건강생활을 보장하는 것은 아니나, 건강달력을 참고하여 1년의 건강계획을 마련해 실천한다면 더 나은 「삶의 질」을 누릴 수 있을 것 만은 분명한 사실이다.

#### 4. 농업노동과 농민의 건강대책

##### 가. 농업노동의 특성

농업은 원래 물질순환을 기본 시스템으로 하고 태양에너지를 광합성을 통해 이용가능한 에너지로 전환 시킴으로써, 인간에게 식량과 공업원료를 조달하는 중요한 산업이다. 또한 농업생산물은 토지, 노동, 자본 등의 생산요소가 결집하여 산출되며 이 생산물인 재화를 생산하기 위한 사람의 활동을 노동이라 하고, 이 노동을 산출하는 주체를 노동력이라 한다. 따라서 농업노동은 농산물을 생산하기 위해 투하되는 노동이라 정의 할 수 있다. 그런데 농업생산은 생명체를 길러내는 일이므로 공업, 상업이나 경제활동의 노동과는 다른 특성을 지니고 있다.

- ① 작업의 대상물이 넓게 퍼져있다.
- ② 농업노동은 이동성이 크다.
- ③ 노동이 계절적이며 불연속적이다.
- ④ 노동이 투여되는 시기와 생산물이 산출되는 시기의 시간차가 크다.

##### 나. 농업노동과 농민건강

농업노동은 일반적으로 에너지대사율이 1~2에 속할 때는 가벼운 노동, 2~4일 때는 중간정도의 노동,

새해가 시작되면 사람들은 나름대로 1년의 설계를 한다. 계획에 따라 일을 하면 목표를 1백% 성취하지 못하더라도 무계획적으로 시작했을 때 보다 훨씬 많은 성과를 거둘 수 있기 때문이다. 건강도 마찬가지이다. 자신의 건강뿐 아니라 가족의 건강을 위해서도 건강계획을 세워야 한다. 젊어서 건강에 무관심하고 무질제하다가 늙어서 건강의 필요성을 절감할때는 이미 늦은 경우가 많음은 흔히 목격한다.

4~7에 속할 때는 중노동이라 하며 에너지대사율이 7 이상일때는 매우 심한 노동으로 분류하는데 원시적인 농기구를 사용할 경우의 에너지대사율은 보통 7~8로 나타난다. 즉, 매우 심한 노동의 범주에 속하는 것이다. 또 노동을 에너지대사면을 기준으로 하여 5등급으로 구분하면 표 2와 같으며, 무거운 짐의 운반, 밭갈기, 김매기, 모내기 등의 농업노동이 5등급에 속한다. 외국의 예를 보면 벼농사지대의 경우가 가장 힘든 등급에 속하는 5급의 작업일수가 1년에 100일 이상을 차지하는 것으로 나타나 있다.

이상에서 볼 때 농업노동이 얼마나 힘든 노동이며 많은 에너지 소모를 요구하는지 알 수 있다. 그러나 이러한 농업노동으로 인한 피로가 원만히 회복되지 못할 때는 여러가지 형태로 건강에 장애를 받게 된다.

또 최근에는 농업의 부녀화, 노령화 현상으로 인하여 농촌부녀자의 농업노동 투하율이 증가되고 있다. 즉, 60년대 이전에는 우리나라 농촌부녀자의 농작업 참여가 부분적이었으나, '67년에는 28.1%, '77년에는 33.3%, '92년에는 48.1%로 점차 증가되고 있다.

##### 다. 농업노동의 여건이 건강에 미치는 영향

농업노동의 환경조건은 무덥고, 차고, 습한 것이 특징이다. 이러한 농작업의 여건이 건강에 미치는 영향은 대체로 다음과 같다. (표3)

표2. 에너지대사에 의한 노동의 구분

구분	에너지소요량(kcak / 1일)
1급	1,850~2,200
2급	2,200~2,550
3급	2,550~3,050
4급	3,050~3,500
5급	3,500~3,900

\* 자료 : 농촌보건위생, 문교부, 1990

**표3. 농업노동의 여건이 건강에 미치는 영향**

농업노동의 여건		건강에 미치는 영향
작업환경	고온, 다습 한냉 분진 소음 진동 색채, 명암 온도차 포장상황	일사병, 일광피부염, 작업능률의 저하 손발저림, 혈압·심장부담, 방광염, 신경통 알레르기, 천식 난청 관태감, 손가락 저림, 위장장애 피로, 작업능률저하 심장부담, 감기 사고, 작업방법에 의해 피로증가, 능률저하
작업자세	쪼그리고 하는 작업 위를 쳐다보는 작업 작업장 바닥의 불안정 수확, 운반	요통, 위의 압박으로 위장 장애 어깨결림, 요통 다리의 피로, 요통 전신피로, 물건의 무게에 의한 부담
작업시간	장시간 노동 휴식시간 부족 노동, 휴식, 수면의 불균형 농휴	피로축적, 빈혈, 스트레스 피로축적, 작업능률저하, 사고 수면부족 스트레스와 축적된 피로 해소
안전작업	농약 농업기계	피부염, 안질 증독, 간기능 장애 사고에 의한 부상
위생적작업	화학비료 재배작물 고무장갑	접촉 피부염 접촉 피부염, 천식 접촉 피부염
피복장비	작업에 적합한 피복장비 폐적한 피복장비	작업능률, 사고, 피로예방 작업능률, 냉해, 고온다습에 의한 사고에의 영향
작업시설경비	작업대, 의자, 수확차, 운반차	동선의 절약을 위한 배치, 발판, 작업능률을 올리기 위한 기구 및 용구
패적인 역할 분담	가사노동이 기본적으로 되어있기 때문에 가사를 포함한 역할분담을 하여 노동의 균형이 맞게 함.	
식생활	취사시간 부족과 식사내용의 불균형은 건강장애의 요인	

이상과 같이 건강의 중요성과 농작업이 건강에 미치는 영향 등에 대해 기술하였고, 다음호에서는 주요

농작업성 질환과 그 예방대책에 대해서 알아보기로 한다.

## 중국산 면실 공급안내

우리협회는 낙농육우농가의 생산성향상을 위해 아래와같이 중국산 면실을 공급하오니 많은 신청 바랍니다.

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1. 공급품목 : 중국산 면실  | 2. 공급시기 : 신청후 1주일 이내   |
| 3. 포장단위 : 30kg /포 | 4. 최소공급단위 : 1농가당 3톤 이상 |
| 5. 공급단가           |                        |

(단위 : 원 /kg)

1 지역	2 지역	3 지역	상 차 도
210	215	220	195

\* 1지역 : 서울, 인천, 경기    2지역 : 강원, 충남·북, 경북,    3지역 : 경남, 전남·북    상차도 : 인천상차

6. 신청기한 : 수시

※ 기타 자세한 사항은 본협회 알선사업부로 문의바랍니다. TEL. (02) 588-7055~6

## 한국낙농육우협회