

# 농사일은 편하게 몸은 건강하게 (Ⅱ)

신 영 숙

농촌진흥청 생활개선과

## 1. 농부증

### 가. 농부증의 의미

농업을 직업으로 하는 농민들에게서 주로 많이 나타나는 정신적, 신체적 장애증상군을 묶어서 농부증(農夫症)이라 부르고 있다.

농부증이란 질병이 아닌 일종의 증후군이지만 농촌 지역주민에게 특정하게 국한된 작업성 질환이라 할 수 있고 고혈압이나 동맥경화증의 발생과도 밀접한 관련성이 있어 농촌지역 주민들의 건강관리를 위하여 매우 유용한 건강지표가 될 수 있다.

### 나. 농부증의 기준과 득점 방법

농작업을 오래 하므로써 생길 수 있는 여러질병을 리스트화 하고, 농부증을 누구나 쉽게 찾아낼 수 있도록 하는 득점법이 쓰이고 있다.

#### • 농부증의 기준 항목

농부증의 기준에 들어가는 8가지 증상은 다음과 같다.

- ㉠ 어깨결림
- ㉡ 요통
- ㉢ 손발저림
- ㉣ 야간 잦은 소변
- ㉤ 호흡곤란
- ㉥ 불면
- ㉦ 어지러움(현기증 포함)

#### ㉧ 복부 팽만감

##### • 득점법

위의 증상중 8개에 대해서 최근 1개월간 항상 있으면 2점, 때때로 있으면 1점, 없으면 0점으로 하여 합계점수가 7점 이상이면 농부증, 3~6점이면 농부증 의심, 2점 이하이면 농부증 없으므로 판정한다.

이 득점법의 목적은 농민의 보건활동에 활용하고 잠재질병을 알아내며, 의사의 정밀검사를 받아야 할 대상을 찾아내는 데 있다.

### 다. 농부증의 병리론

농부증의 병리학설로 스트레스 학설이 있는데 외계와 생체사이의 적응이라는 입장에서 스트레스 개념을 가지고 발열, 나른함, 식욕부진, 두통 등의 비 특이적 증후군을 범적응 증후군(general adaptation syndrome)이라고 규정학설이다. 또한 농부증은 고혈압, 동맥경화, 심근장애, 신경화, 류마티스 등과 같은 스트레스병의 전조로 간주된다. 무엇보다도 농부증이 피곤에 치진 중년이후의 남녀에 잘 발병한다는 사실이 소위 「스트레스병」의 진단계라는 사실을 증명한다.

스트레스 외인(外因)과 농부증 및 스트레스병과의 관계를 살펴보면 많은 스트레스외인이 농민의 생활중에 실재하는데 소위 육체적 과로, 정신적 긴장, 영양 불량, 감염증 및 기생충질환, 냉증 등이다.

이러한 스트레스 외인이 농민의 몸에 미치면 일정

기간의 저항기를 거쳐 농부증이 되고 더 나아가서 스트레스병을 유발한다(그림 1).

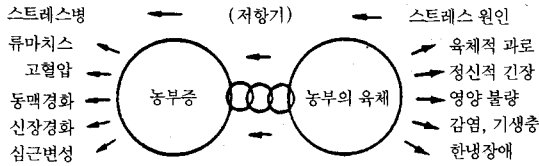


그림1. 스트레스 외인과 농부증 및 스트레스 병과의 관계

또한 농부증 증상 상호간에 상관계수가 높아서 어깨결림이 있는 사람은 요통, 손발저림, 어지러움증의 증상을 가지고 있는 경우가 많고, 요통이 있는 경우에는 손발저림을, 호르몬관란을 가지고 있는 사람에서는 불면증과 어지러움을 함께 가지고 있는 경우가 많다.

#### 라. 농부증을 구성하는 인자

농부증을 구성하는 두가지 공통인자로서 피로와 노화가 있다. 이 두가지 인자가 농부증의 실태를 전체적으로 파악하는데 도움을 주는데, 농부증 증후군의 인자분석 결과 어깨결림, 손발저림, 요통, 어지러움, 복부팽만감 등은 노화인자 혹은 신경순환인자에 가깝고, 반대로 불면, 야간다뇨 등은 피로인자 혹은 골격인자에 가깝게 놓여 있다.

#### 첫째, 적당한 휴식과 목욕을 자주한다.

- 바람직한 목욕법
- 회수 : 2일에 1회 정도
- 시간 : 20분 전후(오랜 시간은 삼가)
- 물의 온도 : 열탕은 삼가, 겨울 40~42℃
- 목욕후에 피부의 자극, 마사지
- 식후 1시간 이내의 목욕은 삼가
- 취기상태에서의 목욕은 절대 금물
- 휴식 ; 2~3시간 작업후 10~15분 휴식, 수면

#### 둘째, 농기계 농작업 보조구 사용으로 농업경영 개선

- 농작업의 생력화와 편이화
- 편한 작업자세 유지로 피로 경감
- 작업능률 향상

셋째, 노동시간 목표를 설정하여 알맞은 노동량을 배분하여 작업일정을 계획하여 노동시간을 단축한다.

1일의 노동시간 : 평상시 8시간, 농번기시 10시간  
 1개월의 노동시간 : 25일 × 8시간 = 200시간  
 1년의 노동시간 : 12개월 × 200시간 = 2,400시간  
 (약 2,000여 시간)

넷째, 영양을 충분히 섭취한다.

다섯째, 정기적으로 건강진단을 받는다.

여섯째, 부엌개량, 상하수도 시설 등 주거환경 개선  
 일곱째, 건강관리 시설활용 및 건강상담 실시

## 2. 비닐하우스증

### 가. 비닐하우스증의 실태

최근 비닐하우스재배가 우리농업에서 차지하는 비중이 크게 증가함에 따라 하우스 재배 종사자 특유의 증후군인 하우스증의 호소율이 날로 증가하고 있다. 그 호소 증상을 보면 김병성(농어촌의학연구소장)의 연구(경남일부지역의 비닐하우스병에 관한 조사연구, 1993)에서는 발한 52.4%, 요통 51.0%, 견통 48.3%, 어지러움 39.3%, 두통 38.6%, 호르몬관란 23.4%로 나타났다.

- 냉한 작업장
  - 바람을 맞으면서 하는 작업
  - 물속에서 작업할 때의 냉기
  - 겨울철에 앉아서 하는 작업
- 이러한 작업을 계속하면 혈액순환이 나빠지고, 피로가 축적된다.  
 또 번비가 되어 요통이 되기 쉽다.



- 따뜻한 작업장 만들기
- 바닥, 벽에 단열재 처리
- 바닥은 뒀 수 있는대로 판자를 깔도록 한다.
- 가볍고 따뜻한 작업장비
- 휴식대를 만들어 틈틈히 쉰다.
- 물을 만지는 작업에서의 몸 보호
- 보조의 착용, 방한대책
- 매일 천천히 목욕하며 허리부분을 마사지 한다.

### 나. 요통의 예방과 치료법

(1) 올바른 자세를 취한다.

○선 자세

선 자세를 올바르게 취하는 방법으로는 벽에서 20~30cm 떨어져서 서서 등 전체를 벽에 딱 붙이고 뒷꿈치가 벽에 접할 때까지 다리를 뒤로 당겼을 때의

자세이다.

○의자에 앉은 자세

사람들은 대개가 좋지 않은 자세로 의자에 앉았다가 허벅지 뒤의 혈액순환에 지장이 생기면 그 불편함을 덜기 위해 다리를 꼬고 앉는다. 하지만 그것은 좋은 해결방법이 아니다. 그 보다는 양쪽, 혹은 한 쪽 발을 발판이나 의자의 가로장 위에 올려 놓는 것이 좋다. 다리를 꼬고 앉으면 등뼈가 좌우 어느 한 쪽으로만 당겨지게 된다. 그리고 그것이 습관이 되면 등뼈에 가해지는 압력이 고르지 않게 되고, 그로 인해 허리가 뒤틀린 채로 굳어져 버린다. 따라서 다리를 꼬고 앉더라도 몸이 결리거나 불편하면 즉시 다리를 풀고 앉아야 한다는 사실을 명심하여야 한다.

○휴식자세

대부분의 사람이 허리가 아플 경우 곧바로 바닥에 눕거나 앉아있지 못한다. 통증이 더 심해질 것 같은 두려움이 있기 때문이다. 그럴때 반드시 어느 특정한 자세를 취하거나 운동을 할 필요는 없다. 베개 등의 작은 기물을 이용해 자세를 조정하면 요통을 완화시키는 가장 완벽한 휴식자세가 된다.

○허리의 힘을 길러주는 자세

섰을 때 무릎을 뒤로 쭉 내밀면 배가 앞으로 내밀어지면서 허리에 굴곡이 생기게 된다. 무릎을 뒤로 밀면 밀수록 골반은 뒤로 빠지면서 기울어지고 허리는 더욱 심하게 안쪽으로 굽어진다. 팔을 위로 올려도 허리에 굴곡이 생긴다.

팔을 더욱 높이 올릴수록 허리의 굴곡은 더욱 심해진다. 나이가 팔을 완전히 뻗으면 허리는 완전한 반원형의 모습을 그리게 된다.

이 자세는 허리의 힘을 길러주는 데 효과적인 자세이다. 이런 경우에 허리가 약한 사람은 허리에 문제를 일으키기 쉬우니 주의해야 한다.

○허리를 구부리는 일을 할 경우

상자나 의자등을 발판삼아 한 쪽 다리를 그 위에 올려 놓으면 허리의 부담이 한층 덜어진다. 이렇게 하면 골반이 약간 몸쪽으로 끌어당겨지게 되며 요추가 제 위치에 정렬되기 때문에 편안함을 느낄 수 있다. 단 다리를 올려놓기 전에 배근육을 긴장시키는 것을 잊지 말아야 한다.

○물건을 들어올릴 때

물건을 옮길 때는 반드시 배근육을 단단히 긴장시켜야 한다. 무거운 물건을 집어 올릴 때도 엉덩이와 허리근육을 수축시켜 골반을 몸쪽으로 잡아당기고, 숨을 한껏 내뿜으면서 배근육을 단단하게 긴장시켜야 한다. 안전하게 바닥에서 물건을 들어 올리려면 두발을 적당히 벌리고 한 쪽 발을 다른 한쪽발의 뒤로 가져가 그대로 앉으면 쪼그러 앉게되며 이 자세에서는 물건을 쉽게 들어 올릴 수 있다.

그 다음 물건을 몸 가까이, 되도록이면 양 무릎 사이로 끌어온다. 숨을 크게 내 쉰 다음 배 근육을 단단히 긴장시키고 엉덩이 아래를 몸쪽으로 바짝 당겨 물건을 되도록 몸 가까이에서 들어올린다. 배근육을 긴장시키고 있는 동안은 호흡을 자연스럽게 하고 허벅지의 힘을 이용해 몸을 곧게 세운다. 이때 몸을 앞으로 숙이거나 허리에 힘을 주지 않도록 한다.

○물건을 옮길 때

무거운 짐을 옆으로 들면 등뼈가 좌우 어느 한 쪽으로 굽어지며, 디스크가 압박을 받고 요통을 유발한다. 꼭 옆으로 들어야만 한다면 짐의 무게와 균형을 맞추기 위해 다른 쪽 팔을 어깨높이 정도로 올리도록 한다. 물건을 옮길 때 몸이 옆으로 기울어지는 것은 절대 금물이다.

양쪽에 같은 무게의 짐을 들면 위험이 다소 줄어들기는 하지만 좋은 해결책은 아니다. 만일 짐을 꼭 옮겨야만 한다면 차라리 어깨에 지도록 한다. 물건을 나를 때 쓰는 물지게가 가장 이상적이지만 그것은 어깨에서 조금 앞쪽에 지게를 져야 하고 손으로 받쳐줘야 하는 불편함이 있다. 이때 팔은 지게 밑으로 내리고 손으로는 지게를 아래로 잡아당길 것이 아니라 위로 올려 앞으로 미는 듯이 해야 한다.

짐을 옮길 때는 밑창이 두껍고 부드러우며, 바닥이 편편한 신발을 신는 것이 좋다. 또한 무릎을 약간 구부리는 것이 허리에 대한 압박과 충격을 덜어준다. 만일 옮겨야 할 거리가 멀 때에는 중간중간에 짐을 내려 놓고 쉬는 것이 좋다. 짐을 들 때나 옮길 때는 언제나 배 근육을 단단히 긴장시키는 것을 잊지 않도록 한다.

(2) 침구의 사용에 유의한다.

폭신한 침구와 작고 높은 베개는 요통과 어깨통의

원인이 되기 쉽다. 그러므로 허리부위가 들어가지 않도록 딱딱한 침대나 부드럽고 탄력성이 좋은 침대를 고른다. 사람에게 따라서는 부드러운 침대보다 딱딱한 침구에서 더 편안함을 느끼는 경우도 있으므로 자신에게 맞고 통증이나 불편함을 주지 않는 침대를 선택한다.

베개의 크고 낮은 것을 사용하는 것이 좋다.

●베개의 크기 : 길이 60cm× 폭 45cm×높이 6cm 정도

(3) 정상적인 체중을 유지한다.

●표준체중 계산법

(가) 브로카 지수(가장 널리 사용되고 있는 계산법임)

① 신장 150cm 이상일 때 표준체중=(신장-100)×0.9

② 신장 150cm 이하일 때 표준체중=(신장-100)

영 양 지 수	20% 이상	+, - 10%	+, - 20% 이상
판 정 내 용	여원형	정상범위	비만형

(나) 한국과학기술원에서 개발한 표준몸무게 계산 공식

표준몸무게 =  $-68.88 + \{0.715 \times \text{키(cm)}\} + \{0.439 \times \text{나이}\} - \{0.077 \times (\text{여} : 0, \text{남} : 1)\}$

\* 좋은 점 : 연령과 나이가 고려된 공식이다.

(4) 더운 찜질요법을 한다.

●온수목욕

요통을 완화시키는 가장 좋은 방법중의 하나는 온수목욕이다. 물의 온도는 따뜻하다고 느낄 정도가 적당하다. 너무 뜨거워서 안된다. 욕실의 문은 꼭 닫겨져 밖의 찬기운이 흘러 들어와서는 안된다. 욕조에 들어가면 허리가 자연스럽게 굽어지도록 자세를 취한다. 요통이 심한 경우에는 수분동안 이 자세를 유지한다. 숨을 들이 마셨다가 내쉴 때 의식적으로 허리근육을 이완시키면 근육경련에 상당한 효과가 있다. 팔은 욕조의 옆 난간에 올려놓고 발바닥이 욕조 끝에 닿게 한다. 배 근육을 긴장시키면서 엉덩이 아래쪽을 몸쪽으로 바짝 당긴다. 허리와 엉덩이가 이어지는 천골부위를 욕조바닥에 닿게 한다. 이때 허리 뒤를 담요를 말아 받쳐주면 허리를 지탱해 주어 통증이 한결 덜어

진다.

요통을 가라앉히는 데는 허리를 둥글게 하고 턱과 무릎을 최대한 가슴에 붙이는 자세가 가장 안전하다. 단지 누워만 있어서는 안된다. 양손을 무릎 뒤에 끼우고 무릎을 천천히 가슴쪽으로 끌어당긴다. 한쪽 발은 욕조에 대고 다른 한쪽 무릎을 서서히 치켜 올린다. 반대편 다리도 마찬가지로 움직인다.

●병을 이용한 더운 찜질

더운 찜질은 요통이 확실하고 의사의 허락을 받았을 경우에만 시도한다. 열은 혈액순환을 국소적으로 증대시킬 뿐만 아니라 반대자극제의 역할을 하기 때문이다. 즉, 일반인은 찜질을 했을 때 열에 의한 통증 때문에 요통을 잘 느끼지 못하게 되며, 두 가지 통증을 정확히 구분하지 못하기도 한다. 더운 찜질을 할 때 고려해야 할 문제는 요통이 심한 경우 그 때문에 피부가 데이는데도 모를 수 있다는 점이다.

병속에 뜨거운 물을 넣고 손바닥을 대보았을 때 견딜만한 온도이면 찜질을 하기에 안전하다. 병은 언젠가 수건으로 싸는 것이 좋다.

(5) 요통을 방지하는 신발을 신는다.

요통을 사라지게 하고 재발을 막으려면 등이 잘 구부러지고 앞이 넓으며, 밑창이 두터운 크레이프 고무로 된 부드럽고 편한 신발을 신는다. 이런 신발은 ① 허리근육으로 이완시켜 주고 ② 발바닥에 가해지는 충격을 흡수하며 ③ 신발에 닿는 면적이 넓어지고 ④ 몸의 균형을 잡기가 쉬우며 ⑤ 발가락을 꺾지 않게 하기 쉽다.

(6) 뼈와 근육을 강하게 하는 영양소를 섭취한다.

식사가 직접 인과관계를 초래하는 요통은 골조송증 정도인데 뼈와 근육을 강하게 하고 피로회복을 높이는 등의 점을 생각하면 식사가 요통에 미치는 영향은 간과할 수 없다.

어떤 식사가 중요한가를 한마디로 말하면 영양의 밸런스를 취하는 것인데 특히 부족해서는 안되는 것이 칼슘, 단백질 그리고 비타민 B군, C, E 등의 비타민이다. 칼슘은 뼈의 주성분이므로 충분히 섭취해 준다. 성장기에는 물론이지만 어른이 되어도 끊임없이 신진대사를 반복하고 있는 것이다.

또 칼슘에는 정신을 안정시키는 작용도 있기 때문

에 통증에 의한 불안을 안정시키는 작용도 기대할 수 있다.

단백질은 근육, 인대, 뼈를 만들기 위한 불가결한 영양소이다.

비타민 B군은 신경이 활동할 때에 사용되는 영양소로 통증의 완화에 도움이 되는 것 외에도 피로회복의 효과도 있다.

추간판(디스크)의 선유류는 결합조직으로 만들어져 있는데 결합조직을 만들 때는 비타민 C가 사용되고 있다. 튼튼한 선유류를 만들기 위해서는 비타민 C도 부족해서는 안된다.

비타민 E에는 혈관을 확장시켜 혈행을 좋게하고 근육의 긴장을 푸는 작용이 있기 때문에 통증의 완화에도 도움이 된다.

### 3. 농약중독

농약의 오용과 과다한 사용은 농민들에게 농약중독 등 심각한 문제를 일으키고 있다. 또한 병충해의 농약에 대한 내성 증가는 더욱 독성이 큰 농약을 개발해야 하고 농약의 사용량을 계속 증가시켜야 하는 악순환을 일으키고 있다. 그러나 농약은, 현대농업에 없어서는 안되는 필수 영농자재임은 주지의 사실이다.

이와같이 농약은 유익성과 위해성을 동시에 지니는 양면성을 띄고 있기 때문에 안전사용과 더불어 효율적인 관리가 매우 어려운데 농약의 효율적인 관리는 반드시 이 양면 유해성의 정확한 분석과 평가에 기초하여야 한다.

#### 가. 중독의 예방

농약의 해를 최대한 방지하기 위해 반드시 농약 포장지의 표기내용을 완전히 이해한 후 사용법을 꼭 지켜 사용해야 한다. 농약을 완전하고 효과적으로 사용하기 위해서는 제조회사가 추천한 내용대로 취급, 사용해야 한다.

어떤 화학물질이라도 위해성이 전혀 없는 것은 없으나 안전하게 사용하는 방법은 있게 마련이다. 따라서 사용전에 포장지의 사용설명서를 주의깊게 읽고 설명서의 내용대로 다루고 보관하고 살포해야 한다. '예방은 치료보다 낫다'라는 사실을 항상 명심해야 한

다.

농약은 피부, 마심(입을 통해 마실 때)과 흡입을 통해서 신체내로 들어올 수 있으므로 중독을 예방하기 위해서는 위의 3가지 경로를 피해야 한다.

#### ① 피부

가능한 한 피부오염을 방지하고, 피부오염시에는 곧바로 노출부위를 세척한다.

#### ② 마심(입을 통한 마심)

농약은 본래의 용기에 보관하고 농약용 빈 용기를 음식물이나 사료의 보관용기로 사용하지 말아야 한다. 또한 농약 취급시 음식섭취나 음료를 마시지 않으며 흡연도 삼가한다. 농약보관소나 작업장 및 살포장소에는 어린이의 접근을 금지한다.

#### ③ 흡입

살포액 제조는 환기가 잘되는 야외에서 수행하고 분무기를 깨끗이 유지 보관한다. 농약용기 개방시 특히, 수화제 봉지 개봉시와 농약을 따를 때도 세심한 주의가 요망된다.

#### 나. 보호장비

① 물 : 깨끗한 물을 충분히 준비한다.

② 비누 : 세척시 사용할 비누 준비

③ 담요 : 충격시 환자의 몸을 덮는데 유용

④ 활성탄(숯가루) : 농약을 삼켰을 때 유용

⑤ 구급조치 계획수립 : 사고시를 가정하여 적절한 치료를 받을 수 있도록 미리 계획을 세워 둔다.

#### 다. 농약안전사용을 위해 지켜야 할 일반 수칙

① 약을 뿌릴때는 바람을 등지고 뿌리되 마스크, 고무장갑 및 방제복 등을 반드시 착용한다.

② 적용 대상식물과 병해충 이외에는 일체 사용하지 않는다.

③ 안전사용 기준과 위급제한 기준을 반드시 지킨다.

④ 살포작업은 한낮 뜨거운 때를 피하며 아침, 저녁 서늘한 때 한다.

⑤ 제4종 복합비료(영양제 등)와 농약을 혼용 살포하는 것은 약해의 원인이 될 수 있으므로 각별히 유의한다.

⑥ 작업이 끝난 후에는 입안을 물로 헹구고 손, 발, 얼굴등을 비눗물로 깨끗이 씻는다.

⑦ 중독증상이 있을 때는 즉시 작업을 중지하고 안정을 취해야 하며 반드시 의사의 치료를 받는다.

⑧ 잘못하여 먹었을 때는 바로 소금물로 토하게 하고 의사의 치료를 받는다.

⑨ 농약 빈 병은 한국자원재생공사에서 수집하고 있다. 유리병은 kg당 120원, PET병은 kg당 1,200원에 유상으로 수집하고 있으므로 사용한 빈 병은 따로 수집하여 한 곳에 모은다.

#### 라. 농약중독시 응급처치 요령

만약 중독사고가 발생하였을 때는 다음과 같이 한다.

첫째, 전문가의 도움을 기다리지 말고 신속히 행동을 취하는 것이 중요하다. 응급처치법에 따라 침착하게 조치하되 응급처치중에 자신이 오염되지 않도록 주의하고, 증상의 중요도에 따라 환자에게 행동하되 가장 중요한 것은 호흡유지이다.

둘째, 오염물 제거이다. 중독된 사람은 중독현장에서 멀리 떨어진 곳으로 옮겨 농약이 더 이상 피부에 묻거나 오염된 공기를 흡입하지 않도록 조치하고, 오염된 옷은 제거하며 피부, 머리 및 눈의 농약은 특수 세척액을 찾을 필요없이 다량의 물을 사용하여 깨끗이 씻는다. 특히, 눈에 농약이 들어갔을 때는 눈을 뜨고 최소한 10분이상 완전히 씻어낸다.

##### ① 응급처치법

중독환자는 극히 동요되기 쉬우므로 환자를 절대 안정시켜야 한다. 특히 유기인계 및 카바메이트계 농약일 경우 동요하면 더욱 악화되므로 환자의 안정에 각별히 유의해야 한다. 또한 호흡과 의식상태를 면밀히 관찰해야 한다.

먼저, 환자의 자세는 머리를 낮게하여 왼쪽으로 향하게 모로 누인다. 환자가 의식이 없는 상태라면 턱을 앞으로, 머리는 뒷쪽으로 향하게 하여 호흡을 쉽게 할 수 있도록 조치한다.

환자가 의식이 없는 경우에는 체온을 조절하는데 특별히 유의하여야 한다. 환자가 열이 심하거나 지나치게 땀을 흘리면 찬물로 식혀주어야 하며 환자의 체온이 내려가면 담요나 시트로 덮어주어 정상체온을 유지하도록 한다.

농약을 삼켰을 때는 환자를 앉히거나 일으켜 세우

고 환자의 목구멍 깊숙한 부분을 손가락으로 간질러 토하게 한다. 이때 다른 한손의 두 손가락으로 환자의 뺨과 치아사이를 눌러 혀가 물리지 않도록 한다.

토하지 못할 때에는 차순갈로 세번 정도의 활성탄을 반컵의 물에 타서 마시도록 하고, 의사의 치료를 받을 때까지 가능한 자주 반복한다. 무의식 상태의 환자에게는 아무것도 먹이지 말고 환자를 본래 누워있는 자세로 편안하게 유지해야 한다.

호흡은 계속해서 관찰하고, 만약 호흡이 멈춰지면 턱을 앞으로 끌어당겨 혀가 목뒤로 처지지 않도록 해야 한다. 인공호흡은 환자의 코를 두 손가락으로 눌러 막고, 입으로 숨을 불어넣어 주거나 입을 막고 코로 숨을 불어넣어 준다. 이때 환자의 가슴이 움직이는 것을 확인하면서 정상호흡을 되찾을 때까지 계속한다.

환자가 경련을 일으킬 때는 숨이나 형질등을 치아 사이에 끼워주어 자해행위가 이루어지지 않도록 해야 한다. 이 경우 강압으로 해서는 안된다.

환자가 담배를 피우거나 술을 마시지 않도록 주의한다. 이 때 농약은 장으로부터 흡수를 빠르게 하기 때문에 우유를 마시게 해서는 안되나 기타 음료수는 마셔도 괜찮다.

##### ② 의사의 치료

중독이 의심스럽거나 계속 아프거나 하면 즉시 의사의 지시를 받거나 환자를 가까운 병원으로 옮겨 중독시의 상황 및 응급처치 사항, 포장지의 설명서 내용 등을 의사에게 자세히 말해준다.

간단한 응급조치 후 중독으로 부터 회복되었다 하더라도 작업은 다시 시작하기 전에 반드시 의료진의 적절한 조언을 받도록 한다.

또한 중독이 일어났을 때는 사고의 원인을 명확히 밝혀 추후 재발되지 않도록 조치를 충분히 취하는 것이 무엇보다 중요하다.

