

# 농업인을 위한 건강체조

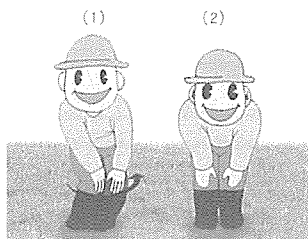
자료 · 농협중앙회

## 논밭 작업 후 체조

논이나 밭일은 허리를 숙이고 하는 경우가 많으므로 허리와 무릎에 쉽게 피로를 느끼게 합니다. 따라서 이 체조를 통하여 허리와 무릎관절을 부드럽게 해 줌으로써 통증을 예방할 수 있습니다.

- 약간 당기는 듯한 기분이 들 때까지 천천히 스트레칭을 하십시오.
- 동작을 취한 후 5~10초 동안 유지하면서 숫자를 세십시오.

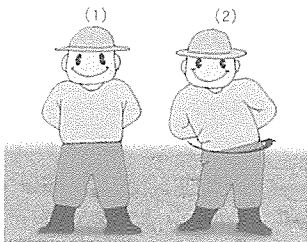
### 1. 무릎 들리기



<방법> 1. (1)과 같이 왼쪽으로 한 바퀴 돌린 후 (2)처럼 눌러준다.

2. 동일한 방법으로 반대 방향으로 실시한다.
3. 다섯 번 반복 실시한다.

### 2. 허리 들리기

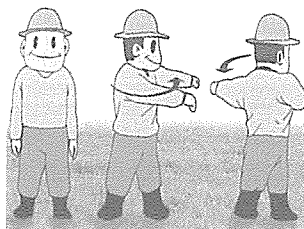


<방법> 1. (1)과 같이 어깨 너비로 다리를 벌리고 양손을 허리 뒤쪽에 둔다.

2. (2)와 같이 허리를 왼쪽으로 돌린다.
3. 동일한 방법으로 반대 방향으로

실시한다.

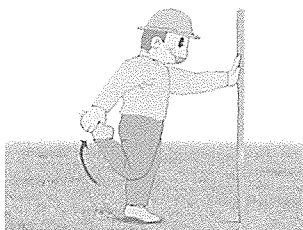
### 3. 몸통 들리기



<방법> 1. 발은 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선다.

2. 몸을 왼쪽으로 돌려 양팔을 자연스럽게 따라가도록 한다.
3. 동일한 방법으로 오른쪽도 실시한다.
4. 이 때 무리한 힘을 주고 흔들지 않도록 한다.

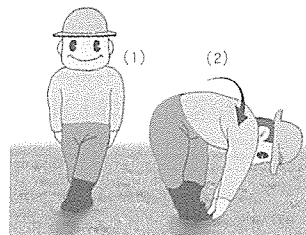
### 4. 뒤로 발목잡고 당기기



<방법> 1. 왼손으로 지지대를 잡고 오른손으로 오른쪽 발목을 잡아당긴다.

2. 동일한 방법으로 왼쪽도 실시한다.

### 5. 다리 교차하여 상체 앞으로 숙이기



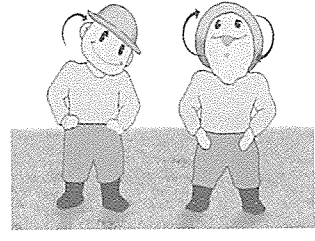
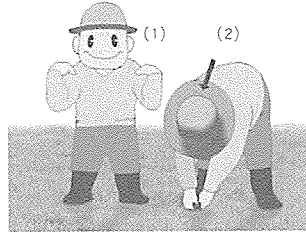
<방법> 1. (1)과 같이 다리를 서로 교차시켜 선다.

2. (2)와 같이 상체를 가능한 정도까지 천천히 숙인다.
3. 이 때 팔은 자연스럽게 앞으로 늘어뜨린다.
4. 반대쪽 다리도 실시한다.

### 6. 허리 찢히기

<방법> 1. 발은 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선다.

2. 양손은 허리를 잡고 천천히 뒤로 찢힌다.
3. 이 때 허리의 힘을 빼고 천천히 실



시한다.

### 7. 상체 앞으로 굽히기

<방법> 1. 발은 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선 자세에서 양손은 어깨 위에 둔다.

2. (2)와 같이 상체를 숙이면서 양손으로 오른발을 짚는다.

3. 다시 (1)의 자세를 취한 후 왼발을 짚는다.

### 8. 목 돌리기

<방법> 1. 발을 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선다.

2. 네 번은 오른쪽으로 목을 돌린 후 다시 네 번은 왼쪽으로 돌린다.

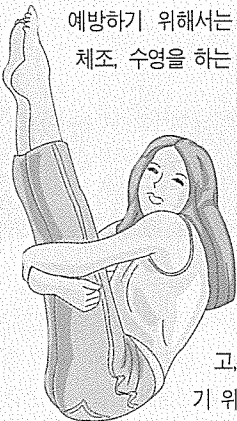
3. 무리하게 머리를 뒤로 젖히지 않도록 한다.

### 1. 일(작업)과 운동의 차이는?

일을 하다보면 특정한 일부 근육만을 사용하기 때문에 쉽게 피로를 일으키게 됩니다. 그러나 운동을 하면 여러 곳의 근육을 고르게 발달시키기 때문에 피로를 느끼지 않으면서 근육을 강화시킬 수 있습니다.

### 2. 골다공증과 퇴행성 관절염을 예방하기 위한 운동과 체조는?

골다공증을 예방하기 위해서는 근육을 강화시키는 운동으로 아령이나 덤벨을 이용하거나 걷기, 등산 등이 효과적입니다. 퇴행성 관절염을 예방하기 위해서는 고정식 자전거나 걷기, 체조, 수영을 하는 것이 효과적입니다.



### 3. '스트레칭'이란?

인위적으로 근육이나 관절 부위를 늘려 줌으로써 관절에 미치는 힘을 감소시켜주고, 근육이나 힘줄을 늘리기 위한 체조의 일종입니다.

### 4. 일반적인 지침

- 1) 약간 당기는 듯한 기분이 들 때까지 천천히 스트레칭 하십시오.
- 2) 체조 동작을 한 후 5~10초 동안 유지 하십시오.
- 3) 각 동작을 할 때 숨을 내쉬십시오.
- 4) 각 동작을 3~5회 반복하십시오.



### 5. 프로그램

- 1) 빈도 : 하루 1~2회가 적당합니다.
- 2) 시기 : 기상 후, 취침 전 또는 작업 후에 실시합니다.
- 3) 시간 : 5~10분이 적당합니다.
- 4) 방법 : 연속적으로 3회를 실시하며, 모든 휴식은 10초 이내로 합니다.