

# 고령농업인의 건강과 안전 지키기

김 호 철 농업재해예방과

농촌진흥청 국립농업과학원

농촌이 고령화됨에 따라 농업인력의 상당수를 60세 이상의 고령자들이 담당하고 있는 것이 우리 농업의 현실이다. 이에 따라 고령의 농업인들이 건강상의 어려움과 농작업에서의 재해 위험에 크게 노출되어 있다.

**균형능력이 저하되므로 미끄러짐, 추락 주의!**

**기력, 빛에 대한 순응력이 낮아지므로 어두운 곳, 야간운전 주의!**

**심장 운동력, 폐활량 저하로 과도한 활동 시 쉽게 지짐!**

**시력의 강도 약해지고 질병 회복력 떨어지므로 사고, 질병예방 더욱 필요!**

**정보판단, 반응시간 오래 걸리므로 빠르고 복잡한 작업 시 주의!**

**고령농업인 건강예방 수칙**

## 고령농업인의 신체변화 특성과 작업 위험요인

고령농업인에게 주로 발생하는 농작업 사고는 농기계 사고와 전·추락사고인데 이러한 사

고들은 아래 표에서와 같이 노령화 되면서 나타나는 신체변화와 작업 위험요인이 연결이 되면서 사고가 발생할 수 있다.

구분	신체기관	노화에 따른 변화	작업 위험요인
신경계	자극 반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자극에 대한 정보의 판단·반응 시간 오래 걸림</li> <li>• 복합작업을 빠르고 효율적으로 수행하는 능력 감소</li> <li>• 주의 집중력 감소</li> <li>• 극심한 더위나 추위, 온도변화에 대한 내성 감소</li> <li>• 당뇨, 심장질환, 혈압으로 작업에 영향이 있을 수 있음.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 빠르고 복잡한 작업 주의</li> <li>• 장시간의 농기계 작업 주의</li> </ul>
	균형 감각	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 떨어지기 쉽고, 어지럼증 호소</li> <li>• 빨리 걷거나 비틀거릴 때 위험 증가</li> <li>• 내이강의 변화로 균형 유지능력 감소</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사다리, 계단</li> <li>• 불균일한 바닥주의</li> </ul>
감각계	시각	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물체 선명도 저하, 원시</li> <li>• 빛의 변화에 대한 순응시간 지연 (야맹증, 암순응, 명순응 장애발생)</li> <li>• 붉은색계통 잘 보이나 청색계통 잘 안보이는 황화현상</li> <li>• 당뇨병이 시력감퇴 촉진 가능</li> <li>• 백내장, 녹내장 등으로 인한 시력영향</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어두운 환경에서의 작업주의</li> <li>• 야간 운전, 터널 통과 시 주의</li> <li>• 작은 활자로 된 경고문 등 변환 필요</li> </ul>
	청각	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소리에 대한 민감성 저하</li> <li>• 고음의 소음을 듣기 어려움</li> <li>• 복잡한 소음 속에서 소리를 잘 구별 못함(노인성 난청)</li> <li>• 보청현상에 의해 복잡한 장소에서 시끄러움을 더 느끼고 혼란스러워함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위험상황에 인지력 감소</li> <li>• 소음 있는 농기계 사용 시 등 주의</li> </ul>
감각계	뼈	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뼈의 노화로 작은 손상이나 힘에 쉽게 부서짐</li> <li>• 뼈의 강도는 평소 활동, 운동량, 식습관에 관계됨</li> <li>• 감상선질환이 뼈의 강도에 영향 미침</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추락, 충돌, 넘어짐 등 주의</li> </ul>
	근육	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황에 근육이 반응하는 시간이 지연됨</li> <li>• 근력 감소 및 협응력 저하로 중량물을 들거나 옮기는 작업이 어려워짐</li> <li>• 일정한 일을 하기 위해 사용되어야 하는 운동단위가 커져 힘들게 인식되고 쉽게 피로</li> <li>• 자세유지력 및 균형감각 저하로 낙상위험 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과도한 중량물 취급주의</li> <li>• 미끄럼, 넘어짐 등 주의</li> </ul>
	관절	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 관절가동력 저하로 긴장과 염좌 위험 증가</li> <li>• 반복된 중량물 취급 시 관절 마모 증가</li> <li>• 비만이 관절에 무리를 줌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중량물 반복 취급 주의</li> </ul>

이러한 고령농업인의 농작업 재해를 예방하기 위해서는 과도한 중량물 작업, 농기계 사용 작업, 불편한 자세 작업, 고온 환경에서의 작업을 조심해야 하며, 특별히(그림1)에서와 같

은 고령농업인 건강 예방수칙을 철저히 지켜야 한다. ㉟

〈출처 : 농촌진흥청 농업녹색기술 2009년 12월호〉