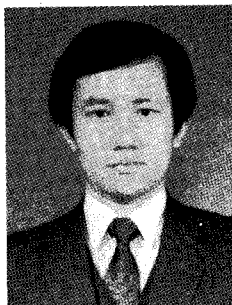


농부들에게 많이 나타나는 증상군
농부증과 건강관리

적당한 휴식갖고 작업환경개선필요

농업을 직업으로 하는 농부들에게서 주로 많이 나타나는 증상군을 묶어서 농부증(農夫症)이라 부르고 있다.

농부증이란 말의 유래를 살펴보면, 1943년 일본에서 임신·분만을 겪은 중년 농촌주부들에게서 어깨결림, 뒷머리의 압박감, 위 및 하복부의 팽만감, 요통, 심계항진, 손가락의 감각이상, 어지러움, 흉부 및 사지의 동통과 같은 증세가 공통적으로 일어났는데 적어도 농촌부인의 50%에서 나타나므로 이것을 「농부병(農夫病)」이라고 불렀다. 그후 1952년 농촌부인뿐 아니라 농촌남자(農夫)에서도 볼 수 있다는 것이 알려지고 질병이라기 보다는 증후군(같은 증상이 함께 일어나는 집합체)이라는 이유로 「農夫症」이라고 부르게 되었다.



김 병 성

인제대학교 의과대학교수

농촌의학연구소 부소장

1. 농부증의 기준과 득점법

농작업을 오래 함으로써 생길 수 있는 여러 질병을 스크리닝(screening)하고, 농부증을 누구나 쉽게 찾아낼 수 있도록 득점법이 쓰이고 있다.

농부증의 8가지 증상

농부증의 기준에 들어가는 8가지 증상은 어깨결림, 요통, 손발 저림, 야간빈뇨, 호흡곤란, 불면, 어지러움(현기증 포함) 및 복부팽만감이다. 득점법은 상기 8가지 증상의 각각에 대해서 최근 1개월간 항상 있으면 2점, 때때로 있으면 1점, 없으면 0점으로 하여 합계점수가 7점 이상이면 농부증, 3~6점이면 농부증 의심, 0~2점이면 농부증 없음으로 점수를 매긴다.

이 득점법의 목적은 농민의 보건활동에 활용하고 잠재질병을 알

아내고 의사의 정밀검사를 받아야 할 대상을 찾아내는데 있다.

2. 농부증의 병리론(病理論)

농부증의 병리학설로 스트레스 학설이 있는데 외계와 생체 사이의 적응이라는 입장에서 스트레스 개념을 가지고 발열, 나른함, 식욕부진, 두통 등의 비특이적 증후군을 범적응증후군이라고 규정한 학설이다. 무엇보다도 농부증이 피곤에 지친 중년 이후의 남녀에 호발한다는 사실이 소위 「스트레스병」의 전단계라는 사실을 증명한다. 또한 농부증은 고혈압, 동맥경화, 심근장애, 신장경화, 류마치스 등과 같은 스트레스병의 전조로 간주된다.

과로, 긴장등 스트레스 피해야

스트레스 外因과 농부증 및 스트레스병과의 관계를 살펴보면 많은 스트레스 外因이 농민의 생활

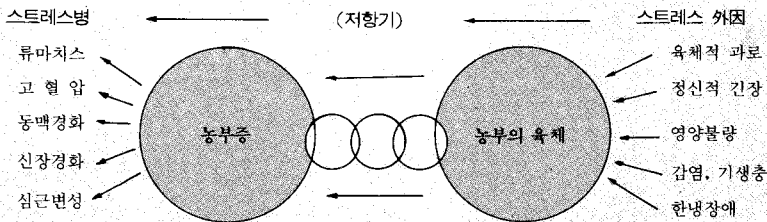


그림1. 스트레스 外因과 농부증 및 스트레스병과의 관계

중에 실재하는데 소위 육체적 과로, 정신적 긴장, 영양불량, 감염증 및 기생충질환, 냉증 등이다. 이러한 스트레스 外因이 농부의 몸에 미치면 일정기간의 저항기를 거쳐 농부증이 되고, 더 나아가서 스트레스병을 유발한다(그림1).

3. 농부증을 구성하는 인자

농부증을 구성하는 두가지의 공통인자로서 피로와 노화가 있다. 이 두가지 인자가 농부증의 실태를 전체적으로 파악하는데 도움을 주는데, 농부증 증후군의 인자분석 결과 어깨결림, 손발저림, 요통, 어지러움, 복부팽만감 등은 F₂축(노화인자 혹은 신경순환인자)에 가깝고, 반대로 불면, 야간다뇨등은 F₁축(피로인자 혹은 근골격인자)에 가깝게 놓여있다(그림2).

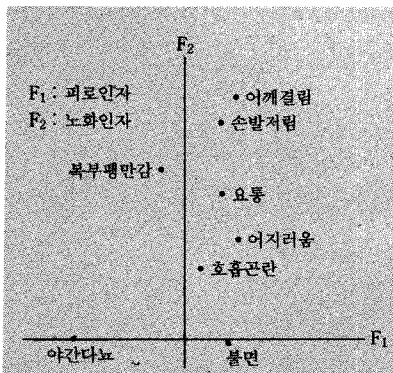


그림2. 「농부증」 증후군의 인자분석도

여자에게 높게 나타난다

우리들이 「농부증」이라고 부르고 있는 것중에도 이와같이 적어도 상대적으로 독립된 두가지의 공통인자가 포함되어 있다. 즉 피로와 노인화의 두가지이다. 특히 피로도와는 명료한 상관관계가 있어서 피로가 쌓일수록 농부증 증세가 심하다. 또 농부증이 생길수록 증세가 심하다. 또 농부증이 생길수록 ‘몸이 나른하다’든가 ‘감기에 걸리기 쉽다’는 증세가 잘 생긴다.

사람은 나이가 들수록 눈 조절력이 감퇴하고, 관절 운동성이 저하되며, 악력 및 배근력이 줄어들고, 폐활량이 감소되는데 이를 생리적 연령이 증가된다고 한다. 생리적 연령과 농부증 점수와는 밀접한 상관관계가 있어서 농부증은 바로 농민의 조로(早老)현상이라고 볼 수도 있다. 농부증 점수는 연령이 10세 증가함에 따라 0.5점씩 증가한다. 그리고 남자보다 여자에게서 농부증 점수가 높게 나타난다.

4. 농부증의 사회적 의의

농촌건강관리 자료에서 40대 및 50대 남녀 533명중 농부증 점수가

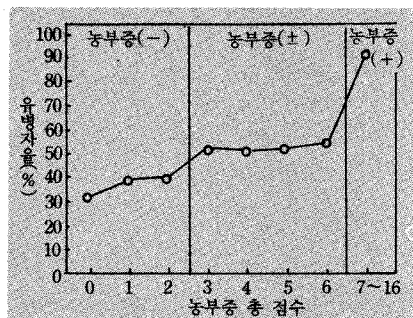


그림3. 농부증 점수와 유병자율

높을수록 유병자가 많다는 것이 입증되었다(그림3). 즉, 농부증이 없는 성인군에서는 유병자(질병을 갖고 있는 사람)가 40%였으나, 농부증이 의심되는 군에서는 유병자가 55%였고, 농부증이 있는 군에서는 유병자가 90%나 되었다.

유병자의 질환으로는 순환기질환이 가장 많았는데 그중 대부분이 고혈압이었고, 다음으로 소화기질환이 많았으며, 그 다음이 퇴행성관절염, 류마치스 같은 골관절질환이었다.

냉증은 농부증의 원인

농부증은 농가의 생활요인과도 연관이 있어서 세대소득이 높을수록 농부증이 적으며, 농업외소득이 높을수록 농부증이 적고, 경지면적과 논면적이 넓을수록 농부증이 많으며, 우유 및 계란 섭취량이

많을수록, 목욕횟수가 많을수록 농부증이 적다.

농민의 생활중에 농부증을 일으키는 환경적 요인이 존재하는데 그것이 바로 냉증이다. 냉증의 증상은 추운 밤에 잘 잘수 없고, 소변 때문에 몇번이나 깨며 어깨가 결리고 허리가 아프며 손발이 차다. 늦가을이나 겨울의 밭농사에서 차가운 이슬을 맞으며 일하는데서 냉증이 잘 생기고 이것이 농부증을 일으키는 요인이 된다. 「한냉」은 신경순환계 인자로서 혈액순환이 저하되고 요통등의 원인이 된다.

겸업농가에 발생이 더 많다

요즘 농가에서는 쌀농사만 짓는 전업농가에서 여러 작물을 함께 짓는 겸업농가가 늘고 있다. 또 젊은이들이 도회지로 많이 유출되어 시골에는 부모들, 특히 나이든 사람이 많이 남아 있게 되므로 여성들이 농업에 더 많이 참여하게 되어 「어머니농업」으로 불리울 정도다. 농촌부인들은 가사와 농업의 2중고를 겪게 되므로 피로가 더 많이 쌓이게 된다. 표1에서 보는 바와 같이 겸업농가에서 농부증이 더 많이 일어나는데, 주인의 경우

표1. 농부증 발생률-농·비농별, 성별

구분	전업농가	겸업농가	비농가
남자	60%	58%	48%
여자	68%	70%	57%

는 겸업화로 다른 산업의 일을 하게 되어 농부증이 감소하나 주부의 경우는 반대로 농부증 점수가 늘어남을 볼 수 있다.

피로가 쌓이면 농부증 된다 자신의 건강에 관심이져야

농민은 근로시간이 길고 주말이나 휴일이 없어 피로가 매일, 아니 몇달이나 쌓여 농한기까지 지속되는 특징이 있어 이것이 쌓이고 쌓여 농부증이 되며, 그 결과 빨리 늙는 「농민의 조로(早老)」가 될 수 있다. 마을 집단의 건강상태를 농부증 점수법으로 파악할 수도 있고, 농부들의 「건강부재」의 정신을 반성하고 자신의 건강을 자각시키기 위한 수단으로 농부증점수법이 필요하다.

5. 농부증의 건강관리 방안

우리나라 농업의 문제로는 노동 집약적이고 일손이 부족한 점, 과도한 농업노동, 농촌주부의 2중적 부담, 농산물 시장경제의 문제등을 들 수 있다. 이러한 농업의 구조적 문제뿐 아니고 조식(粗食), 불규칙한 식사, 백미의 과식으로 인한 비타민 결핍등의 영양불균형, 염분의 과잉섭취, 정신적 긴장·피로, 감염증 및 기생충질환, 냉증 등의 원인으로 농부증이 잘 생길수 있다.

따라서 농부증의 건강관리방안으로는 첫째, 적당한 휴식시간을 갖고 목욕을 자주 하도록 하고, 둘째 농기구사용으로 농업경영을 개선하고 셋째, 농작업 환경을 개선하여 일하는 자세 교정과 작업 일정 계획으로 작업시간 단축을 꾀하고, 넷째 영양섭취 개선, 다섯째 정기건강진단, 여섯째 주거 환경 개선 및 마을 건강상담소 운영등을 들 수 있다.

