

생활을 지혜롭게/농작업복은 왜 입어야 하나?
.....

몸이 편해야 일도 잘된다

알맞는 작업복을 착용하면 건강을 보호하고
작업능률을 높이며 피로를 훨씬 줄일 수 있다

손 명 희 농촌진흥청 생활개선과

농작업복은 왜 입어야 하나?

작업복은 일하는 사람의 신체 움직임을 원활하게 도와서 작업능률을 향상시키고 위험한 여러 작업환경으로부터 신체를 보호하기 위해 입는다.

최근들어 농업이 근대화됨에 따라 농약사용과 농기계의 이용이 증가되고 비닐하우스 작업 등으로 인해 농업자의 건강을 해칠 여지가 많아지고 있다.

더구나 농업의 노령화, 부녀화

현상으로 비교적 신체가 연약한 부녀자나 노인이 농사를 짓게 됨으로써 자칫 농사일이 이들의 힘에 부치게 되고 이것이 오랫동안 지속되다 보면 심각한 건강상의 문제가 발생하게 된다.

따라서 농업자의 건강을 지키기 위해서는 농작업환경과 생활태도 전반에 걸쳐 여러가지 대책을 세워야 하며 그 중의 하나로서 농작업복 착용을 들 수 있다.

농작업의 종류에 따라 그에 적합한 작업복이나 피복장비들을 갖추고 이의 활용을 생활화하여 건

강의 손상없이 농사를 짓도록 해야겠다.

작업복을 입으면 이런점이 좋다

각 농작업에 알맞는 작업복을 착용하면 다음과 같은 착용효과를 얻을 수 있다.

작업자의 건강을 지켜준다

추위나 더위 등 일반환경, 기후에 잘 적응하도록 도와서 생체 리듬의 장애를 방지하며 오물, 농약, 유해가스등을 다루는 작업환경에서는 피복이 작업자의 건강을 지키는 수호자이다.

작업능률을 높여준다

작업복을 착용하면 몸이 편해지고 따라서 마음도 편해져 일에 대한 작업자의 행동을 적극적으로 만들어 작업능률을 돕는다.

피로를 훨씬 덜어준다

의복이 불편하면 편한 의복을 입었을 때에 비해 일을 하는데 에너지 소모가 커진다. 따라서 작업복 착용은 작업할때 피복의 저항을 줄여주어 무익한 에너지 소모를

없애므로 피로가 훨씬 덜어진다.

일에 적극성을 갖게 한다

적절한 작업복을 착용하면 정신적인 긴장으로 자신의 입무에 적극적 의지를 갖게 된다.

이런일엔 이런작업복을 입는다

농업에 종사함으로써 농민 특유의 여러가지 건강장애가 나타날 수 있다. 일반적으로 농민들에게 많은 어깨·팔·다리의 결림, 요통, 밤에 소변이 잦음, 숨참, 두통, 피로등의 증상은 치료가 어려우므로 예방이 중요하다.

작업도중에는 반드시 휴식을 취한다. 장시간 같은 자세로 작업할 때에는 반대의 자세를 취하여 피로를 풀고, 식생활에 유의하여 고른 영양의 섭취와 열량을 충분히 취하도록 한다. 그리고 작업에 알맞는 작업복을 착용하고 작업후 목욕을 하는 것도 농부병 예방에 도움을 준다.

하우스 안에는 중간휴게실을

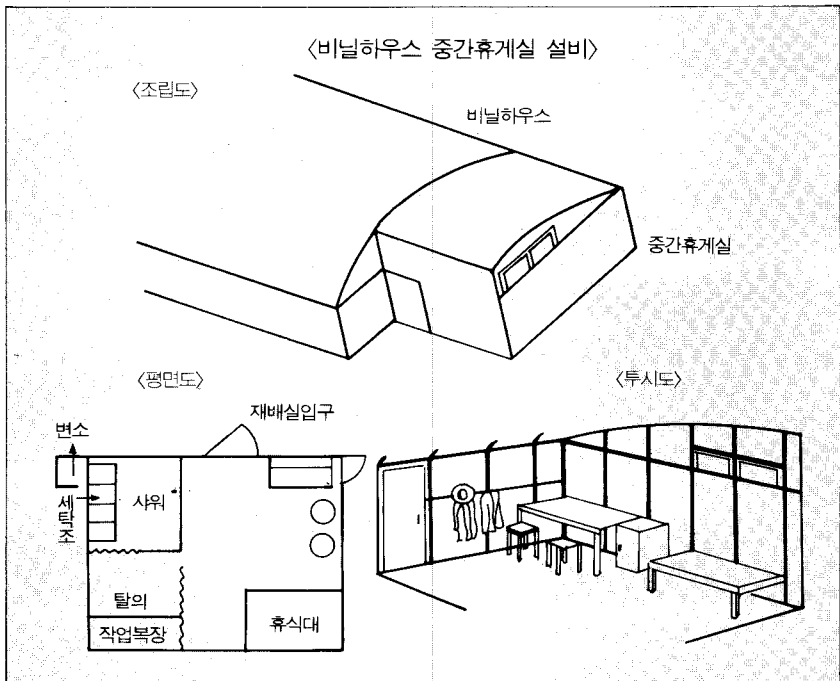
추운 겨울에 비닐하우스에서 오랜 시간 작업하게 되면 하우스내의

고온다습한 공기와 밀폐상태, 하우스안팎의 습도차 등으로 작업자에게 많은 건강장애가 나타난다. 그 증세로는 쉽게 피로를 느끼고 머리가 무거우며 위장의 기능이 떨어지고 현기증이 나거나 감기에 잘 걸리는 것 등이다.

하우스병의 예방을 위해서는 비닐하우스 입구에 옷을 갈아 입거나 쉴 수 있는 중간휴게실이라는 공간을 마련하여 하우스 출입시 작업자의 몸이 하우스안팎의 급격한

온도 변화에 서서히 적응하도록 해야 한다.

중간휴게실은 하우스밖의 온도와 재배실 온도의 중간정도를 유지함으로써 밖에서 직접 하우스안에 들어가는 것보다는 이 중간휴게실에서 옷을 갈아입거나 작업준비를 하며, 반대로 작업을 마치고 밖으로 나올 때에도 이곳에서 젖은 옷을 갈아입고 시간이 좀 지난 다음에 밖으로 나오는 것이 건강상 훨씬 유리할 것이다.



또 농산물의 단을 묶거나 상자에 담은 등의 일은 하우스내에서 하지 말고 휴게실에서 하도록 하여 하우스내에서 머무는 시간을 가능한 짧게 한다.

얇고 시원한 면작업복이 좋다

하우스안은 고온 다습하므로 가능한 얇고 시원한 면으로 된 활동하기 편한 옷을 입어야 한다. 복사열 방지를 위해 시원한 모자를 착용하는 것도 바람직하다. 밖에서 입던 옷에서 걸음만 벗은 채 일하는 것보다는 덥고 습한 하우스 안에서 입기에 적합한 옷을 중간 휴게실에 준비해 놓고 갈아입는 것이 좋다.

또한 하우스 작업시에는 작물에 맺힌 이슬 때문에 바지와 소매가 흠뻑 젖게 되고, 젖은 채 밖으로 나오면 더 춥고 감기에 걸리기 쉽다. 따라서 옷이 젖지 않도록, 젖기 쉬운 부위만을 가릴 수 있도록 방수천으로 된 바지카바, 각반, 수반등을 착용하도록 한다.

더구나 하우스안에서 농약살포 작업을 할 경우에는 방제장비를 반드시 갖추고 작업해야 하며 살포작업이 끝나면 하우스안에 머무르지 말고 빨리 밖으로 나온다.

농약살포면 방제장비 갖춰야

농약은 식량증산의 면에서는 매우 중요하지만 잘못 사용하면 여러가지 부작용이 있으며 특히 사람의 건강에 나쁜 영향을 끼칠 우려도 있다.

대부분의 농약사고가 미연에 예방가능함에도 불구하고 안전사용수칙을 지키지 않고 그저 안이한 자세로 대강 농약을 다루는 데서 발생하기 때문에 농약의 안전사용법을 잘 이해하고 지킨다면 중독 사고는 충분히 예방할 수 있다. 따라서 농약살포시에는 통기성이 있고 방수성이 높은 재료로 된 의복을 착용하고 모자, 마스크, 고무장갑, 장화등을 착용하여 약제의 신체 내부 침입을 막고 농약살포 2시간 이내에는 비닐하우스내에 들어가지 않도록 한다.

흔히 덥다고 하여 이들을 착용하지 않는 것을 볼 수 있는데 이것이 오랫동안 계속되다 보면 치명적인 해를 입을 수 있으니 방제장비 활용을 생활화하도록 노력해야 한다.

방한을 위한 작업복

요즈음은 복합영농 경영으로 거

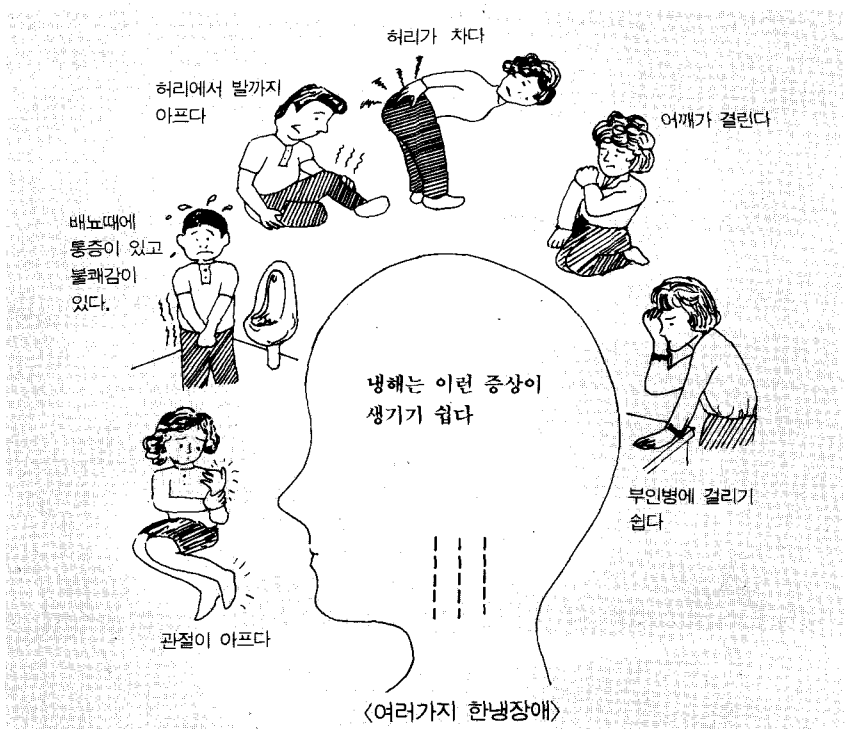
울철에도 갖가지 농사일을 많이 하게 되는데 일에 열중하느라 몸의 어느 부분이 차갑고 시린지 작업자가 잘 느끼지 못하는 경우도 많다. 따라서 차가와지기 쉬운 부분을 잘 보호할 수 있도록 작업복과 보조장비를 착용하여야 한다.

옷을 전체적으로 두껍게 입으면 작업하는데 매우 불편하기 때문에 잠바스커트 형의 조끼로 허리와 배를 보온하도록 하는 것이 좋다.

물을 다루는 일에서는 옷이 젖어 냉기를 느끼므로 옷이 젖지 않도록 방수 앞치마를 하는 것이 효과적이다.

또한 사지 말단부는 특히 냉해를 입기 쉬우므로 손, 발등의 보온에 유의하여야 하며 머리로부터 일어나는 방열도 상당히 많기 때문에 방한을 위한 모자를 꼭 쓰도록 한다.

여자들은 몸이 차가우면 부인병



이 쉽게 생기므로 특히 유의한다.

축사관리용 작업복

농가환경중에서 축사는 냄새와 오물로 인해 취급하기 불편한 부분중의 하나인데 생활공간까지 이것이 연결되지 않도록 특별히 주의를 하여야 한다. 따라서 가축의 관리나 오물처리 등의 작업에는 반드시 전용 작업복이나 오물이 스며들지 않는 카바를 입도록 하고 작업 후에는 옷을 갈아입는다.

또한 이 작업복을 세탁할 때는 다른 옷들과 구분하여 세탁하여야 한다.

농기계 작업복

농기계를 사용할 때는 간편한

차림의 옷을 입어야만 기계에 옷이 걸리거나 기계 사이로 끼어 들어가지 않는다.

신발도 안전화를 신어야 하고 기계의 소음이나 진동이 심한 경우에는 청각장애를 일으킬 수도 있으니 이에도 유의해야 한다.

일반농사용 작업복

일반농사란 수도작, 전작을 말하며 최근에는 모내기나 추수등을 기계의 도움을 빌리나 밭작물 관리등은 여자들의 손이 많이 가는 작업이라 하겠다.

갖추어야 할 복장은 일하기 편한 작업복 바지, 상의, 작업모, 신발, 각반, 수반, 앞치마, 장갑등을 들 수 있다.

스·크·린

농약·비료 사용량 줄어

작년, 농약은 전년대비 4.1%나

京畿도내 농약 및 화학비료 사용량이 해마다 큰 감소세를 보이고 있다.

6월 농협道지회에 따르면 지난해 도내에서 사용된 농약은 모두 1천4백31t으로 90년 1천4백93t에 비해 4.1%, 비료는 15만3백50t이 사용돼 90년 16만5천2백47t보다 9%가 각각 감소됐다.

지난해 논 농사용 농약의 경우 비밀구약이 2백42t으로 가장 많이 사용됐고 도열병약 2백16t, 이화명충약 2백2t 등 순이며 화학비료는 요소·칼륨 등 單肥가 5만5천5백16t, 복합비가 9만4천8백34t 등이 사용됐다. <중부일보 1992. 2. 7>