

농촌의 활력소

# 노어이 오버니비인리



신영숙  
농촌진흥청 생활개선과 생활기술팀장

## 옛

부터 재물을 잃으면 조금을 잃는 것이요, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며 건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것이라고 했다. 또한 건강은 천하를 주고도 바꿀수 없다고 했다. 이처럼 건강은 옛부터도 제일로 여겨 왔는데 그 진리는 지금도 변함이 없다.

1994년 12월 31일 국내 모 일간지와 한국갤럽이 공동으로 1995년 새해의 국민소망을 조사했다. 그 결과 1위 자신의 건강, 2위 사업번창·승진, 3위 가정의 화목, 4위 결혼, 5위 내집마련 순으로 나타났다. 인간은 누구도 사랑하는 사람대신 병을 앓아 줄 수도 없고 대신 죽어줄 수도 없다. 그러나 오늘날 우리 농업인 중에는 농부증과 만성피로증상으로 인해 고통을 당하고 있는 경우가 많으며 농업의 여건 변화로 그 증상은 증가할 것으로 생각된다.

### 건강관리실 설치 배경

#### 농업노동의 부녀화·고령화

우리나라는 그동안 경제성장과 의학수준의 발달로 인해 수명이 연장되어 노인인구의 증가추세와

더불어 젊은층의 도시 이주로 농촌은 점차 고령화 되어가고 있다. 65세 이상의 노인인구는 90년대의 5.0%에서 2000년대에는 6.8%로 증가 할 것이며, 현재 농촌에서의 노인인구는 전체 평균 2배를 웃돌고 있는 추세이다.

또한 농가주부의 농업노동 투하량은 67년 28%에서 75년 33.3%, 93년 47.7%로 해가 감에 따라 증가하고 있는 추세이며, 농가주부의 농번기 1일 노동시간은 12시간58분으로 과중한 노동에 시달리고 있는 실정이다.

#### 비닐하우스 시설면적 증가

60년대 백색혁명의 돌풍이 몰고 온 비닐하우스 재배면적이 80년 7,142ha에서 96년 42,669ha로 6배 증가함에 따라 작업조건이 매우 열악한 환경에서 일하는 농업인이 점차 늘어나고 있는 실정이다.

#### 농업노동으로 인한 만성적 피로증상 심화

농업노동으로 인한 만성적인 피로증상이 농번기 19.8%, 농한기 17.35%이며 가장 호소율이 높은 항목은 허리아픔과 어깨결림으로 나타났다.

특히 영농유형별로 볼 때 시설재배와 과수재배 농



체력단련실에서 열심히 건강관리기구를 이용하는 농민들

업인에게서 만성피로증상이 23.8%, 20.6%로 가장 높게 나타났다. 이는 겨울철 하우스내는 고온다습하고 외기온도와 15℃정도나 차이가 나서 인체의 생리적 리듬을 깨뜨리는가 하면 좁은 공간에서 농약을 살포하는 등 열악한 작업조건에서 오는 요인이 크기 때문이다. 이러한 증상은 연령이 높을수록 발현율이 높았다.

#### 건강관리 및 보건 인식 부족

전반적인 주민상병상태에서 주관적 호소를 바탕으로 한 평소건강상태는 농촌주민의 23.7%가 좋지 않다고 응답하여 시지역의 16.0%에 비해 상당한 차이가 나며 체중분포에 있어서도 19.7%가 과소체중으로 분류되었다.

특히 농업인이 육체적 노동을 많이 한데 비해 규칙적인 운동은 84.5%가 안한다고 응답하고 있다(92. 한국보건사회연구원 조사). 또한 농업인들은 일상적인 농사활동이 질병치료보다 더 중요하다고 생각하는 비율이 45.6%로 아직도 건강과 보건에 대한 의식이 부족한 것으로 나타났다.

#### 건강관리시설 미비

운동은 건강을 지킬수 있는 가장 적극적인 방법으로서 건강은 운동하기 나름이며, 인생을 바꿀수도 있고 또 운동을 바로 알면 건강이 저절로 보이게

된다. 메달라 가는 고목에 수액주사를 놓고 정성으로 보살폈을 때 눈부신 새싹이 돋아나는 것처럼 우리의 몸도 살아있는 생명체가 가지는 무한한 생명력을 지니고 있어 알맞은 운동으로 신체적 환경을 좋게하면 신비하리만치 새롭게 변화된다는 사실을 알아야 한다.

그러나 농촌에는 운동을 할 수 있는 시설이 거의 없다. 농사일로 지친 몸을 휴식할 수 있거나 건강증진을 위해 농업인이 원할 때 언제든지

운동을 할 수 있는 적절한 상설시설이 없기 때문에 상대적으로 더욱 열악한 환경이다.

### 건강관리실 설치

농업인의 체력을 기르고 농부증을 예방하여 건강을 증진시키고자 정부에서 농업인 건강관리실을 시군당 1개소씩(96~97) 지원하였으며 98년도에는 82개소를 지원할 계획이다.

#### 기능

건강관리실은 과중한 농작업으로 인한 누적된 피로를 풀어 농부증을 예방하며 체력을 단련하고 건강교육 실시, 건강에 대한 상담과 휴식처, 그리고 이웃과의 대화의 장소로 이용된다. 특히 지속적인 운동을 통한 체력향상이 건강의 지름길임을 체험하도록 운동의 생활화 지도가 가장 큰 목적이며 건강관리실의 효율적인 운영을 위해서는 시설, 지도자, 프로그램의 세요소가 필수 요건이다.

#### 시설 및 기구의 구성

시설은 크게 운동시설과 피로회복시설로 나눌 수 있다. 필요한 시설의 공간은 체력단련실, 휴식실, 목욕실, 탈의실, 사우나실, 찜질방, 조리실, 화장실 등이다.

운동기구는 체력요소별로 구분하여 특히 노인과

부녀자에게 비중을 두고 표와 같이 구성하는 것이 바람직하다. 근력과 지구력의 중점은 팔, 어깨, 허리, 복부, 다리에 둔다. 심폐지구력은 걷기와 달리기, 자전거 타기 등의 전신운동에 두며 유연성은 매트운동에 둔다.

피로회복은 국부 피로와 전신피로로 나누어 국부 피로는 발맞사지와 안마의자 등을, 전신피로는 사우나나 샤워 등에 중점을 둔다. 영양에 대한 기구는 간단한 조리 및 급식기구를 구비하는 것이 효과적이다.

### 기구를 이용하는 손쉬운 운동 프로그램

#### ○ 매트이용

스트레칭이나 기타 유연성 증진 운동에 반드시 필요하므로 체력단련실에 항상 깔아놓아 언제든지 사용할 수 있게 한다.

스트레칭의 운동강도는 처음에는 3~10초, 유연성이 개선됨에 따라 30~60초 정도로 늘려 간다. 보통 한 동작에 2~6회 반복 실시하고 최소한 주간 3일, 4주 이상을 하는 것이 바람직하다.

#### ○ 런닝머신

걷거나 달리기 운동은 심폐지구력 향상을 위한 운동이다. 심폐지구력은 큰 근육을 사용하고 장시간 동안 행하는 율동적인 활동으로 산소를 많이 이용하는 운동에 의하여 길러진다. 운동형태는 걷기형이 좋다.

운동강도는 간편한 심박수 방법을 이용하여 결정하고 계산에 의해 목표심박수가 산출되면 여기에 맞추어 심폐지구력 운동을 행하면 된다. 보통 최대 심박수의 50~75% 범위에서 하되 체력수준이 낮은 사람은 이 보다 낮은 %로 정해야 건강상의 이점을 얻고 체력향상을 꾀할 수 있다.

운동시간은 15~60분 동안 지속적으로 하거나 혹은 이따금 쉬는 방식으로 한다. 주간에는 최소 3회 이상은 행해야 한다. 운동을 시작한 후 6~8주 정도

### 체력요소별 운동기구

목 적	기 구 종 류
유연성향상: 관절기동범위 확대	○ 매트, 스트레칭 패드, 트레이닝 바아 등
근력·지구력향상: 어깨, 허리, 무릎, 팔 강화	○ 저항운동: 벤취프레스, 랫플다운, 레그익스텐션 ○ 도구운동: 아령, 악력단련기, 메디신볼, 줄넘기 ○ 맨몸운동: 윗몸일으키기, 턱걸이 바아 등
심폐지구력 향상: 전신이동, 능력증대	○ 걷기·달리기: 러닝머신 ○ 자전거타기: 건강자전거, 고정식자전거 등 ○ 계단오르기: 스텝머신 ○ 노젓기: 로우잉 머신
체중관리: 체지방량 조절	○ 체중: 체중계 ○ 체지방량: 스킨폴드메타
혈압관리: 혈압조절	○ 혈압측정: 자동혈압계
피로회복: 사우나 및 맞사지	○ 사우나: 사우나기, 찜질방 ○ 맞사지: 발·벨트맞사지기, 안마의자 등
기타: 간단한 치료 및 휴식	○ 냉온찜질: 핫팩, 아이스팩, 썩찜질 ○ 치료기: 적외선 치료기 ○ 휴식: TV, 비디오, 오디오 등

가 지나면 뚜렷한 효과를 볼 수 있는데 이때에는 시간을 늘리거나 강도를 늘리는 등의 운동계획을 수정하여야 한다.

운동방법은 벨트위에 올라서서 걷거나 달린다. 걷기는 90m/min 이하의 속도로 하며 조깅은 90m/min~135m/min의 속도로, 달리기는 135m/min 이상의 속도로 한다.

이와같은 기준은 경사도에 따라 힘들기가 더욱 더 심해지고 에너지도 더 커지게 된다. 따라서 농업인을 위한 속도는 100m/min을 넘지 않도록 한 상태에서 경사를 조절하는 방법이 바람직하다.

#### ○ 건강자전거

심폐지구력을 향상시키고 성인병과 관련하여 효과가 높다. 운동방법으로는 오르막이 거의 없는 평지 자전거 타기를 한다. 자신의 체력에 비해 너무 빠르거나 느리지 않도록 하되 지속적으로 쉬지 않고 10~20분 정도가 알맞다. 강도는 약간 힘들게 느껴지는 정도로 하거나 또는 목표심박수의 60~70%가 알맞다. **농약정보**