



농촌진흥청
국립농업과학원



농업인 무릎병 이렇게 관리하세요



우리의 먹을거리를 책임지는 소중한 고마운 농촌!
하지만 농업인 10명 중 8명은
근골격계 통증 호소



"매일 쭈그려 앉아 일을 하니깐."

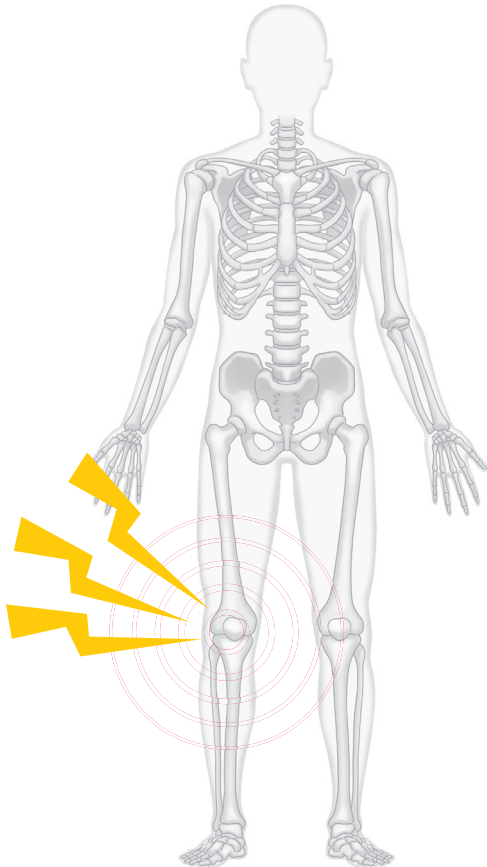
"무릎이 아파서 오래 일을 못해요."
"이제 허리가 잘 펴지지도 않아요"



농업인의 무릎 이상 증상은 뭘까요?

- ☑ 무릎이 아프고, 붓거나, 뻣뻣한 증상의 점진적 악화
- ☑ 쪼그려 앉거나 무릎을 굽힐 때 통증
- ☑ 계단을 오르고 내려가기, 무거운 물건 들기 등의 무릎관절 압력 증가로 인한 통증 악화
- ☑ 걷는 것과 같은 일상적인 활동의 어려움

농업인의 무릎 건강 위험은 어느 정도일까요?



농업인의 근골격계 증상 중
무릎 통증 및 불편감 호소

33.6%

* 2018년 농업인 업무상 질병조사, 농촌진흥청,
국가승인통계(제 143003호)

농업인의 무릎 건강을 위협하는 위험 요인은 뭘까요?



건강한 무릎을 위한 올바른 농작업 방식은 뭘까요? ①

또그려 앉는 대신 작업의자 사용



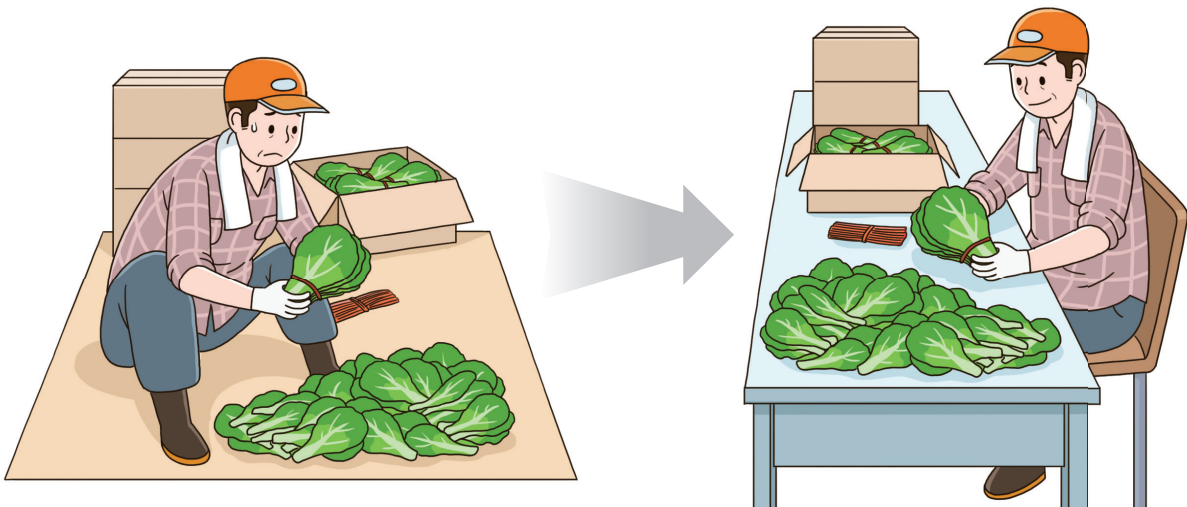
방석의자



바퀴의자

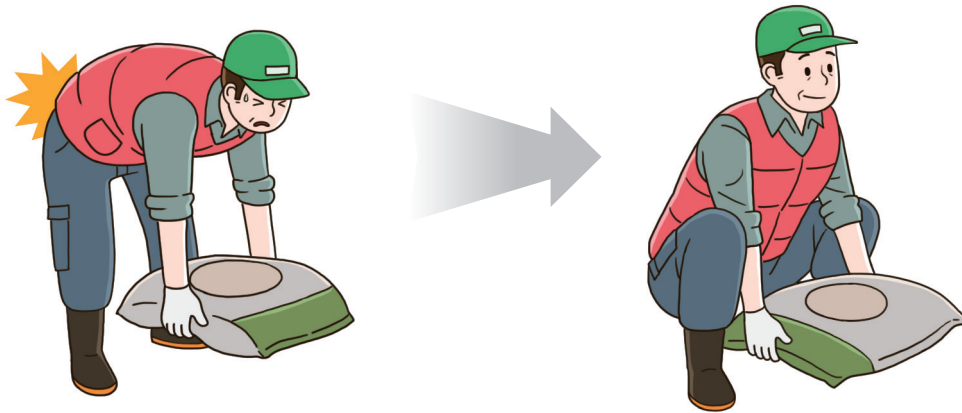
건강한 무릎을 위한 올바른 농작업 방식은 뭘까요? ②

의자에 앉아 일하는 습관 들이기



건강한 무릎을 위한 올바른 농작업 방식은 뭘까요? ③

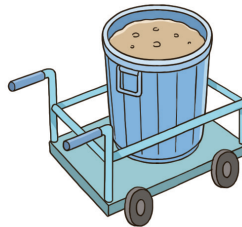
중량물 취급 안전수칙 준수



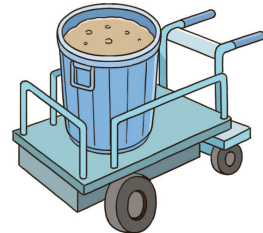
- ✓ 물체와 작업자의 거리(발까지) 최소화
- ✓ 바닥에 있는 물체를 들어 올릴 때는 허리를 곧게 편 상태에서 무릎을 굽혀 몸의 중심을 낮추도록
- ✓ 손으로 물건을 이동할 때 높이의 차이를 최소화하고, 가능하면 허리 가까이에서 들 수 있도록
- ✓ 튼튼하고 잡기 쉬운 손잡이 이용

건강한 무릎을 위한 올바른 농작업 방식은 뭘까요? ④

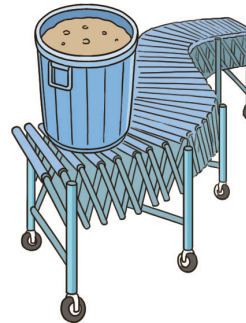
중량물 취급시 장비 활용



수동운반수레



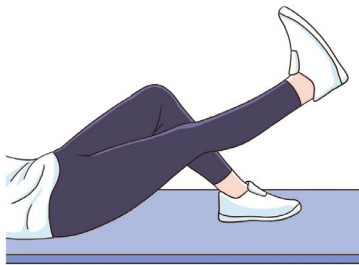
전동운반수레



컨베이어벨트

건강한 무릎을 위한 올바른 운동 방법은 뭘까요?

올바른 방법의 운동



누워서 하는 다리근력운동



밴드를 이용한 다리근력운동



공을 이용한 다리근력운동



한발로 서기



밸런스쿠션 위에서 중심 잡기



무릎 통증은 그대로 방치할 경우, 보행 장애까지 이어질 수 있는 있어요.



하지만 **바른 자세**로 일하고, **편이장비**를 이용해 무릎에 부담을 줄이며, **꾸준한 운동 프로그램**을 실천한다면 건강한 무릎으로 신나는 인생을 준비할 수 있다는 사실! 꼭 기억하세요.

