

운동선수 경기력향상 위한 봉산물이용

A. BALTUSKEVICIUS · I. IVASKEVICIENE · V. ZELEZNIKIENE(리투아니아) 번역 : 김 수 기 (부원밀봉원)

이 글은 국제양봉협회연맹(A PIMONDIA)기관지 APIACTA 32권 2호(1996)에 실린 내용이다.

본문중에 나오는 「Bee bread」는 「벌빵」이라고 역자는 의역했다.

이것은 벌들이 따온 화분을 소방에 다져두어 벌들의 체온범위(34℃ 이하) 내에서 발효된 것을 말한다. 이것은 벌들의 중요한 식량이고 화분가루를 발효시켜 된다는 점등이 밀가루를 발효시켜 만드는 빵과 비슷하다

따라서 스포츠맨들은 각자 올바른 회복방법, 즉 식사나 수면 등을 통하여 정해진 심한 훈련 생활에 적응해 나갈 수 있다. 그러나 가장 중요한 방법들 중의 하나는 해로운 약물들에 의한 것이 아니고 비타민류에 기초를 두고 급식되는 음식물에서 찾을 일이다. 그래서 봉산물은 빠르고 완전한 회복을 하는 것

이 보고서는 활동적인 스포츠맨들의 경기력 향상을 위하여 봉산물을 이용하는 중요성에 관하여 과학적 지식을 전달하고자 한다.

운동선수들은 격심한 훈련을 받는다. 현대의 훈련에서는 과도한 훈련으로 심한 피로가 일기도 한다. 이것은 신체에 큰 영향을 준다. 그러나 훈련의 부담에 대한 반응은 사람에 따라 다르다.

따라서 스포츠맨들은 각자 올바른 회복방법, 즉 식사나 수면 등을 통하여 정해진 심한 훈련 생활에 적응해 나갈 수 있다. 그러나 가장 중요한 방법들 중의 하나는 해로운 약물들에 의한 것이 아니고 비타민류에 기초를 두고 급식되는 음식물에서 찾을 일이다. 그래서 봉산물은 빠르고 완전한 회복을 하는 것

에 큰 도움이 된다. 벌꿀, 봉숙화분(蜂熟花粉), 화분, 로알제리... 이들 모두는 실재하는 생산물들이다.

우리는 구소련의 핸드볼 팀이 1976년도의 몬트리올 올림픽경기에 대비하여 훈련할 때에 봉산물을 사용하기 시작했다. 그 때 소련팀은 이 올림픽경기에서 최다 금메달을 획득하는 실적을 올렸다.

봉숙화분을 넣은 벌꿀 한 숟갈씩을 하루에 두번, 운동선수들의 급식에 첨가하였다.

봉산물들의 중요성을 알고 우리는 선수들의 급식에 사용하는 두 과정의 연구가 수행되었다.

운동선수들의 신체적 능력을 자극하기 위하여 20일동안 봉산물들을 사용하였다. 하루에 두번씩, 아침저녁으로 선수들은 다음의 봉산물들을 섭취시켰다.

①5g의 벌꿀과 봉숙화분 혼합액(2 : 1)

②포도당에 섞은 로알제리 70mg씩을 정제로 된 것을 허밀에 투여함

③10g의 화분

우리의 이 실험에 의하면 이 봉산물들의 혼합은 적합한 것이라란 것을 증명하였다. 처음에는 19명의 고도로 선발된 선수들(달리기선수와 뛰기 선수들이 시험대상이 되었다. 그들은 봉산물들을 투여받기 전과 후에 의료적인 진찰과 검사를 실시한 것은 물론이다.

측정치들은 그들의 신체적 능력이 향상된 것을 나타내 주었다. 그리고 17인의 조사대상 선수들은 운동기록이 향상되었다.

두번째의 과정에서는 20명의 리투아니아 혼합팀(던지기의 선수들과 운동에 통달한 사람들)의 스포츠맨들에게 시험되었다.

3주동안에 선수들에게는 첫 과정의 선수들에게 한것과 같은 똑같은 혼합과 분배를 한 봉산물들을 투여하면서 그 던지기 선수들은 최대한도의 훈련계획과 그보다 낮은 정도의 훈련계획에 일주일에 여섯차례씩 훈련을 받았다.

혈관, 호흡기, 근육활동, 혈액색소, 유산(乳酸), 혈중노소, 신체적 활기 등의 다양한 기능들이 검사되었다.

시험 전후의 검사결과 자료들을 비교함으로써 우리는 다음과 같은 사실을 발견하였다.

봉산물들의 섭취영향하에서 혈액속의 혈색소량이 증가하였다. 신체활성도를 나타내는 지수(指數)와 산소 소모량도 증가하였다. 혈류량(血流量), 폐활량, 손동력(手動力) 계수, 혈중의 유산과 노소의 농도 등은 선수들의 신체에 봉산물들의 확실

한 영향을 준 것으로 나타났다.

그리고 연구가 끝날 무렵에는 혈중의 유산 농도치가 신체활동 후에 감소하였다. 가장 중요한 사실은 그 신체의 회복이 24시간 후에 증가되었다는 점이다. 알레르기 반응은 나타나지 않았다. 선수들의 80%는 경기력이 향상되었다. 시험된 운동선수들의 모습은 좋았고 활기가 넘쳤다.

봉산물의 가치와 우리의 연구 결과를 고려하면 봉산물들의 신체적 능력과 조직체의 일정 기능들을 증가시키고 운동선수들의 경기력을 향상시킨다고 우리는 단언할 수 있다.

어려운 훈련을 받고 있는 선수들에게 회복과정 개선의 방법으로 봉산물들을 사용하는 것이 필요하다.

봉산물들은 자극을 하는 수단으로서만 가치가 있는 것은 아니다. 이들의 가장 중요한 가치는 활동력의 자연적인 근원이라는 사실에 있다. 봉산물들의 또 다른 중요한 특징은 심한 부작용을 일으키기도 하는 다른 자극제들 처럼 인체에 해로운 영향을 주는 일이 없다는 점이다.

표 1. 육상선수들을 조사한 측정치

	실험기간의 시작	실험기간의 끝	비율
PWC170kg/분	2733.3±44.5	2936±32.5	P<0.01
체중 1kg에 대한 PWC170	13.6 ±0.03	14.7±0.43	P<0.05
최대산소량 1/분	3.8±0.03	4.3±0.18	P<0.05
체중1kg당 최대산소량 ml/분	45.5±0.8	46.9±0.6	P<0.05
手動力(右)	59.4±0.6	61.0±0.5	P<0.05
手動力(左)	57.4±1.8	59.3±1.5	P<0.05
혈류량	5.100±50	5.330±43	P<0.05
폐활량			
吸氣 中	6.95±0.2	7.45±0.17	P<0.01
呼氣 中	5.9±0.3	5.9±0.3	0

표 2. 조사된 측정치

	유산 mmol/l		노소 mmol/l	혈색소 (g%)
	훈련직후	24시간회복후		
실험기간의 시작	11.53±0.07	4.6±0.04	7.5±0.14	13.8±1.11
실험기간의 끝	6.09±0.11	2.4±0.04	4.5±0.043	14.9±0.14
비율(p)	<0.05	≤0.05	≤0.05	<0.01

입찰공고

1. 입찰에 부치는 사항

품명	원산지	규격	수량	드림수
수입천연꿀	중국(유채골)	보건복지부 식품규격에 적합	226.200kg	780

- 입찰등록 및 입찰일시
○등록 : 97. 1. 17(금) 13:00-15:00
○입찰 : 97. 1. 17(금) 15:00
- 입찰등록 및 장소
○입찰등록 : 축협중앙회 중소기업부
○입찰장소 : 축협중앙회 별관 2층
- 입찰참가자격
○한국양봉협회수요조사에 구매신청한 업체
- 입찰등록시 구비서류
○수입천연꿀 구매입찰 참가신청서(소정서식)
○사업자등록증 사본 1부
○의약품 제조허가증 사본 또는 식품제조 또는 가공업 허가증 사본 1부
○인감증명서(법인은 법인인감증명서) 1부 및 사용인감 사용할시 사용인감제 1부
○입찰보증금 납부서 1부
○대리인일 경우 위임장 1부
- 입찰보증금 납부 : 용찰금액(단가×입찰수량)의 5% 이상을 현금 또는 금융기관 발행, 자기앞수표 등을 입찰보증금으로 축협중앙회에 입찰등록 시까지 납부
- 입찰방법 : 일반경쟁입찰(회당수량 단가입찰)
- 의무사항 : 수입천연꿀 구매입찰에 사용에 대한 보고의무사항 있음
- 입찰 보증금의 귀속 : 낙찰일로부터 4일내 계약 미체결시 낙찰을 무효로 하고 입찰 보증금은 본회에 귀속
- 입찰무효 : 본회 계약규정 제60조 및 수입천연꿀 공매 입찰유의서상의 무효사유 해당시
- 기타사항
자세한 사항은 축협중앙회 중소기업부로 문의(02-224-8808, 9)하시기 바랍니다.

축산업협동조합중앙회

효능이나 기초성에서 자연화분을 능가하는 신제품!



락터알부민대용화분

폴벌표 Lactalbumin Pollen Substitutes®

1년묵은 자연화분보다 봉아 육성면적이 월등한 락터알부민에 자연화분 12%와 비타민C 및 천연칼슘을 첨가하고 특히 유기산을 배합하여 육아에 절대 필수인 육아봉의 봉유량을 획기적으로 증가시키는 이상적인 대용화분이다.



강원밀봉원

☎220-031 원주시 학성1동 436-4 (역전)

☎ (0371) 42-3737 · 45-3737 FAX 731-3737

거창소초

일반소초 - 지금까지 표준 규격품

우등소초 - ●매선해서 판매하는 분에게 적합한 소초

●소광에 딱차게 제작(가로 42cm×세로 20cm)

●국내 최고의 심방(최고의 우수품질)

●소방이 많으므로 10매로 11매 이상의 소방확보

●채밀시(탈봉시) 단번에 벌이 털어지므로 조속 채밀

●소광에 딱차므로 견고함

간편소초 - ●소초에 필름이 내장되어 있음(견고)

●조립해서 바로 사용 (4면이 양철로 찍혀있음)

●일반소초는 즉시 조소가 안되면 나쁜 소비장이 되나

간편소초는 여러날만에 조소가 되더라도 좋은 소비가 됨.

●소비장이 완성되었을시 매선소초보다 많은 이점이 있음.

※소초, 소광, 소상, 개포, 절제품, 약품 등 일체 취급

거창양봉원

T. (0598) 42-1011

경남 거창군 거창읍 대동리 750-1