

프로폴리스 채취요령과 효능

조성봉/한국양봉협회 부회장

우리 양봉인들은 항상 어떻게 하면 질 좋은 꿀을 많이 채밀할 수 있는가 하는 생각을 하며 기술을 연구하고 있지만, 요즘 들어서는 프로폴리스(봉교) 채취방법에 대해 고심하고 있을 것입니다. 그래서 여러 방법이 있겠지만 필자의 방법을 소개합니다.



① 모기장으로 개포대신 덮는다.

부드러운 모기장이어야 합니다. 뽀뽀한 방충망에는 이물질이 있기 때문에 코팅하지 않은 부드러운 모기장이어야 합니다.

② 담요, 마대 등의 개포는 봉교 채취용으로는 좋지 않다.

③ 가끔 모기장을 교환하여 덮어야 한다.

이유는 봉교가 많이 묻어 있으면 일을 하지 않습니다.

우리 양봉인들은 다 알고 있는 얘기지만 바람이 들어오는 것을 벌들이 봉교로 막아주고 또 벌통 속의 병균이 활동할 수 없게끔 소독을 하기 때문입니다.

④ 벌통뚜껑을 자주 열어보면 벌들이 일을 하지 않는다.

⑤ 사양을 자주 하면 봉교를 물어오지 않습니다.

⑥ 제일 좋은 방법은 고정양봉 식으로 벌들이 안정될 수 있도록 조용해야 합니다.

⑦ 봉교가 많이 묻어있는 모기장개포를 냉동실에 넣었다가 꺼내서 고무장갑을 낀 손으로 비벼 채취합니다.

이상과 같이 채취방법이 조금씩 다르지만 필자의 방법을 말씀 드렸습니다.

프로폴리스에 관한 온갖 질문이 쏟아지고 있는데 그 중에서도 많은 부분을 차지한 것이 “복용하면 효과가 있을까요?, 어떤 병에 잘 듣습니까?, 어떤 작용을 합니까?” 라는 것입니다.

건강보조식품에도 불구하고 프로폴리스의 약효를 기대하는 질문이 많은 것은 바꿔 말하자면 그만큼 신뢰할만한 가치가 있는 체험담들이 이곳저곳에 알려지게 된 것이 그 증거라고 필자는 생각하고 있습니다. 몇 년 전만 하여도 프로폴리스라는 단어조차 모르던 것이 요즘에는

많은 보급이 되면서 예전과는 전혀 다르다는 것을 입증할 수 있습니다. 그래서 더 구체적으로 분석해 보면, 프로폴리스는 면역력이 저하하면 보강하고, 면역력이 과잉반응일 때 억제하는 생체의 면역조정 물질로 알려져 있습니다.

프로폴리스는 몸 전체의 면역성을 조절하면서 여러가지 질병을 치료하는 기능이 있습니다.

당뇨의 원인으로는 유전적인 체질에 장기간의 과음, 과식 등의 나쁜 식생활 습관과 운동 부족 등으로부터 오는 비만 등, 복잡한 원인에 의하여 발병되는 것으로 알려져 있으나 바이러스 감염과 마찬가지로 바이러스에 의한 췌장의 기능저하가 직접적인 원인으로 밝혀지고 있습니다.

기능이 저하된 췌장은 면역력이 약해져 혈당강화작용을 하는 인슐린 생산이 저하되어 혈중의 당분이 정체되어 당뇨병이 됩니다. 프로폴리스의 생체면역 조절력이 작용하면 췌장의 기능이 회복되어 혈당치는 정상으로 돌아옵니다.

필자도 96년에 당뇨병에 걸려서 생활하는데 상당한 지장을 받았으며, 그때 수치가 520까지 올라갔으니 병원에서도 놀라고 필자도 놀랐으나 병원에서 주는 약과 프로폴리스를 꾸준히 복용한 결과 이제는 걱정하지 않을 정도로 정상이 되었습니다.

질환은 이 물질에 대한 면역계의 과잉반응이 피부에 나타나면 아토피성 피부염이라고 합니다. 알레르기의 원인이 되는 이 물질(아레르겐)이 혈관 내로 들어오면 혈액 속에서 이상반응이 발생하게 됩니다. 프로폴리스에 함유되어 있는 후라보노이드의 인체의 면역력을 높이는 작용으로 이 물질의 혈관 침입을 방지하여 알레르기를 방지하게 됩니다.

특히 후라보노이드에 함유되어 있는 비타민 H에는 피부를 강화하는 작용이 있습니다. 나이가 들어감에 따라 가장 무서운 질환의 하나가 고혈압입니다. 혈관의 탄력성이 저하되어 혈류가 혈관을 압박하여 발생하는 질환입니다. 프로폴리스의 후라보노이드에 함유된 비타민 P에는 혈관을 강화하여 혈류를 촉진시키는 작용이 있습니다.

현대 사회를 살아가고 있는 우리는 항상 스트레스에 노출되어 있고 스트레스에 의한 극단적인 질병이 스트레스위계양입니다. 인체의 총체적인 면역력은 신경계, 내분비계 소화, 대사계, 면역계의 상호작용에 의하여 조절된다고 합니다. 즉, 신경계에 전달된 스트레스는 자율신경계에 의하여 소화, 대사계에 영향을 미치게 됩니다. 프로폴리스는 신경을 안정시키는 항스트레스 작용으로 면역력을 높임으로서 스트레스성 질환을 치료하게 되는데 후라보노이드가 함유된 프로폴리스는 스트레스성 질환의 치료를 위한 면역요법에 없어서는 안될 중요한 물질로 이용하고 있습니다.

우리 주변에는 많은 환자 분들이 계시는데, 그 중에 동맥경화는 고혈압과 함께 대표적인 성인병으로 초기에는 작은 지방의 응고에 지나지 않지만 방치하면 심근경색, 뇌졸중, 심장장애, 뇌장애 등의 원인이 되는 대단히 위험한 병입니다. 동맥경화의 주요원인은 콜레스테롤과 과산화지질이라는 악성지질대사의 이상에 있습니다. 프로폴리스의 후라보노이드는 이러한 동맥경화의 원인을 방지하는 항산화작용을 합니다.

프로폴리스의 항암작용에 관한 연구는 아직 시작단계이긴 하지만 의학계의 대단한 관심을

모으고 있으며 장차 연구가 계속되면 프로폴리스가 암의 특효약으로 인정될 날이 올 것으로 필자는 예측하고 있습니다.

프로폴리스는 변비, 설사 등의 장질환에도 높은 효과를 보이고 있으며 프로폴리스의 정장작용의 메커니즘을 보면

① 프로폴리스는 직접, 간접적으로 장에 작용하여 장의 연동운동을 촉진시킵니다.

② 프로폴리스의 항균작용은 장내의 유해균에 대해서만 유효하게 작용합니다.

인간의 장내에는 100여종이나 되는 세균이 존재하고 있습니다. 이러한 세균 중엔 유해한 균만이 있는 것이 아니라 인간의 생리활동에 없어서는 안될 유익한 균도 포함되어 있습니다. 프로폴리스는 장내의 유익한 균을 증식시키고, 유해한 균을 억제하는 작용을 함으로써 장의 기능을 촉진합니다.

프로폴리스는 질병의 개선효과와 함께 일상의 건강증진, 노화방지, 미용, 자양, 강장, 강정 등에 다양하게 이용되고 있습니다. 프로폴리스에는 후라보노이드나 생명활동에 없어서는 안될 다양한 효소가 함유되어 있고, 혈액이나 대사를 촉진시키는 작용이 있습니다. 따라서 질병상태는 아니지만 빈혈이나 허약체질의 경우에는 매일 복용함으로써 체질을 개선시킬 수 있습니다.

식사를 하게 되면 음식물은 체내에서 에너지로 변하고 일상의 활동과 운동으로 에너지를 소비합니다. 섭취에너지와 소비에너지가 균형을 이루면 비만이 되지 않습니다. 그러나 과식 등으로 섭취에너지가 많고, 운동부족, 내장기능의 저하나 몸 전체의 신진대사가 저하되면 피하지방에 축진되어 비만이 됩니다.

섭취에너지를 줄이기 위하여 극단적인 식사 제한을 하면 체중은 줄어들지만 빈혈을 일으키거나 심하면 거식증으로 건강에 심각한 손상을 초래하는 수도 있습니다. 그리고 소비 에너지를 늘리기 위해 갑자기 운동을 한다 해도 운동 후 음료수 등의 단 음식을 섭취한다면 그 동안의 노력도 허사가 됩니다. 운동만으로 체중을 줄이려 하는 것은 고통스럽기도 하지만

심장에 부담을 주고 근육을 손상시키는 위험이 따르기 마련입니다. 프로폴리스에는 혈액을 좋게 하여 신진대사를 촉진하는 작용을 합니다. 신진대사가 촉진되면 체내에 축적된 피하지방을 연소함으로써 비만의 체질을 근본적으로 개선합니다.

뿐만 아니라 비타민, 미네랄 등의 영양소가 충분히 함유되어 건강상태도 더욱 좋게 합니다. 다이어트는 일상의 생활 중에 지속적으로 계속되지 않으면 소용이 없습니다. 프로폴리

10쪽에서 계속

제14조(보고) 집계가 완료된 때에는 행정조사에 있어서는 읍·면장은 구청장 또는 군수에게, 구청장·시장 또는 군수는 도지사에게, 도지사는 농림부장관에게 그 결과를 보고하여야 하며, 표본조사에 있어서는 출장소장은 사무소장에게, 사무소장은 농림부장관에게 그 결과를 보고하여야 한다.

제15조(조사결과 확인등) ①도지사·구청장 및 군수는 시장 또는 읍·면장이 조사·보고한 행정조사내용을 검토·확인하여야 한다.

②사무소장은 출장소장이 조사·보고한 표본조사 내용을 검토·확인하여야 한다.

③농림부장관은 필요하다고 인정될 때에는 소속공무원 또는 지도원으로 하여금 도지사 또는 사무소장이 보고한 조사내용을 재검토하게 할 수 있다.

제16조(조사결과의 공표) 도지사·구청장·시장·군수·읍·면장·사무소장 및 출장소장은 농림부장관이 통계법 제10조의 규정에 의한 절차를 거쳐 조사결과를 공표한 후가 아니면 그 관할구역안의 조사결과를 공표하여서는 아니된다.

제17조(조사결과 관계서류의 보존) ①조사표는 2년간 보존한다.

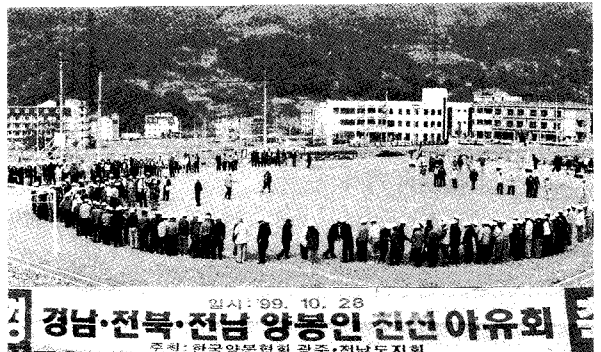
②집계서류는 10년간 보존한다.

③조사결과 보고서 및 공표서류는 영구히 보존한다.

스 다이어트는 건강하게 체중을 줄이는 가장 이상적이며 프로폴리스를 지속적으로 마시면 3kg~5kg까지는 그렇게 어렵지 않게 살이 잘 빠집니다. 건강을 위하여서는 앞글에서도 말씀드렸지만, 꿀 반되(1.2kg)+프로폴리스 100mg+화분 500g+로얄제리 400g을 혼합하여 큰 수저로 하루에 3회를 꾸준히 먹으면 어느 보약보다 좋습니다.

이상과 같이 프로폴리스는 우리 몸에 없어서는 안될 좋은 효소를 다 갖추고 있습니다. 우리 양봉인들도 21세기에는 벌꿀, 로얄제리, 화분, 프로폴리스를 생산하면서 벌침 요법까지 깊은 관심을 갖고 연구 노력합시다.

<필자주소 : 서울 성동구 금호동 4가 198. 설악양봉원 (02) 2297-5424>



사진=최규철

전남북·경남 양봉인 가을야유회

전남·북지회 연례행사인 가을야유회가 올해엔 경남지회가 동참, 「경남·전남·전북 양봉인 친선야유회」로 지난 10월28일 구례군 산동 지리산온천랜드 잔디구장에서 열렸다.

양봉인들에게 전 국토를 꿰뚫는 이동양봉 때문에 '지역감정'이란 낯선 단어이지만 모처럼 3도 양봉인들이 한 장소에 모여 준비해간 도시락점심을 들고 노래자랑과 줄다리기 등 리크레이션 진행등으로 양봉인 친선도모와 화합의 장이 한단계 커진 즐거운 한때를 보냈다. 사진은 영호남 양봉인의 화합을 이루는 모양의 원형들러서기 행렬.