

# 건강상식

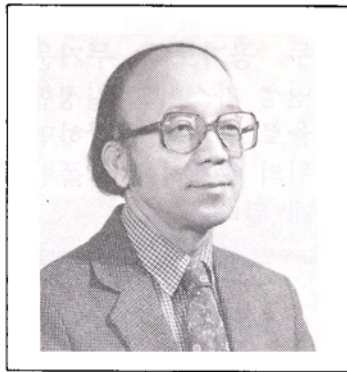


「젓과 꿀이 흐르는 가나안」이라는 말이 구약성서에 있는 것으로 보아 꿀이 사람들에게 사랑을 받아온 사실을 잘 알 수 있다. 천연감미료로 인류가 가장 오래 전부터 이용해 온 것이 꿀이었다.

1만년 이상이 지난 것으로 짐작되는 동굴벽화에서 꿀을 따는 장면이 발견된 일이 있다. 1913년 미국의 고고학자가 이집트의 피라미트를 발굴했을 때 약 3천년 전의 꿀단지를 찾아낸 일이 있다. 뚜껑을 열어 보니 그렇게 오래 묵은 것이라고는 도저히 믿어지지 않을 정도로 좋은 향기가 나고 하나도 변질이 안된 것이었다고 한다.

꿀은 저장성이 가장 뛰어난 자연식품인 것이 입증된 셈이다. 중국에서는 먼 옛날부터 꿀을 강장 식품으로 이용해 왔고, 강장·강정 용 환약을 만들 때는 반드시 꿀을 써 왔다.

곰이 벌집을 쑤시고 꿀을 즐겨



유 태 종  
(고려대학교 교수)

먹는다는 것은 잘 알려진 사실이다. 그래서 중국에서는 강장요리의 하나로 웅장요리(熊掌料理)를 손꼽고 있는 것이다. 웅장, 즉 곰의 발바닥에는 꿀과 로얄젤리가 많이 스며들어 맛도 좋고 몸에도 좋다는 것이다.

서양의학의 시조인 히포크라테스도 꿀을 치료용으로 이용한 것으로 알려져 있다. 다른 식품과는 달리 꿀은 꿀벌의 식량을 사

람들이 이용한 것이어서, 사용하게 된 연대는 알길이 없다. 자연계의 꿀은 아무런 가공이 필요없이 손쉽게 먹을 수 있었기 때문에 태고적부터 이용해 왔을 것으로 추측할 수 있다.

B·C 1600년경에 기록된 「파피루스 에베레스」에는 다음과 같은 내용이 있다고 한다. 당시의 이집트에서는 생일잔치에 어린애의 입술에 꿀을 바르는 의식이 있었으며 결혼선물로 꿀이 쓰였다는 것이다. 고대 이집트인들은 상처를 입었을 때 형겅을 꿀에 담근 것으로 붕대를 4일간 했고 화상이나 그밖의 피부병에도 잘 듣는다고 소개되어 있다.

벌꿀이 서민의 일상생활에 쓰이게 된 것은 그리스·로마시대의 일로서 약용이 아니라 일상식품으로 이용되기에 이르렀다.

아피키우스라는 사람이 쓴 당시의 요리책에는 꿀을 이용한 다양한 요리가 소개되어 있다. 즉 소

금을 안쓰고 고기를 신선한 상태로 저장하는데 꿀을 쓰는법, 돼지고기와 쇠고기를 보존하는데 꿀·겨자·식초·소금 등을 이용하는법 등 꿀이 갖는 살균력을 최대한으로 이용한 요리의 비결을 기록하고 있다.

우리나라에서도 꿀을 널리 식용과 약용으로 이용해 왔는데, 유밀과(油蜜果)가 고려조에 이미 만들어졌다고 한다. 백제 때에는 일본에 양봉법을 전하기도 할 정도로 우리나라에는 양봉기술이 발전되었다고 한다.

꿀은 벌이 꽃의 꿀샘에서 화밀을 채집해서 겨울철의 먹이로 저장해 둔 것이다. 처음 꽃에서 수집한 것은 주로 설탕성분이지만 벌의 소화효소로 성분이 바뀐 것이 꿀이다.

꽃철에 따라 꿀을 뜨게 되는데 아카시아꿀, 싸리꿀, 유채꿀, 밤꿀, 메밀꿀 등 종류가 많다. 종류에 따라 색깔과 맛이 제각기 다른데, 밤꿀은 쓴맛이 돌고 색깔이 검다.

벌이 꿀 1kg을 채집하기 위해서는 5백60만 송이의 꽃을 찾아 다녀야 한다고 한다. 한마리의 여왕벌을 중심으로 하는 1군에서 채밀되는 양은 10~13kg 가량이다.

1군의 벌통에는 한마리의 여왕벌과 소수의 수벌이 있고, 그외는 수만마리가 모두 일벌이다. 여왕벌은 3배가량이나 크고 40배나 더 오래 살며 수만마리 중에서 유일한 여왕으로 군림하고 있다. 그리고 쉬지 않고 알을 낳는 직업

으로 일생을 마치게 된다. 하루에 1,500~3,000개의 산란을 하는데, 알 1개의 무게는 1.3mg가량이다. 하루에 자기 체중과 맞먹는 알을 낳는 셈이다. 이 경이적인 에너지는 로얄제리에 의한 것으로 믿어지고 있다.

여왕벌은 두 종류의 알을 낳는데, 하나는 수정란이고 다른 하나는 무정란이다. 수정란은 부화해서 일벌이 되며 무정란은 수벌이 된다. 꿀의 성분은 밀원에 따라 약간의 차이가 있기는 하나 대체로 당질이 78%가량인데, 그 중 과당이 47%, 포도당이 37% 정도로 되어있어 소화성이 좋고 흡수가 잘 된다. 수분이 17%가량이고 0.2%가량의 단백질과 무기질이 있고 비타민·개미산·유산·사과산·색소·방향물질·고무질·왁스·화분 등이 들어 있다. 그렇기 때문에 설탕이나 단순한 포도당 등과는 성분이나 성질이 다르다.

비타민류는 B복합체와 C, 무기질로는 칼슘, 철분, 구리, 망간 등 미량요소가 많이 들어 있다. 비타민은 단독으로 한가지씩 먹는 것보다는 여러가지 비타민을 함께 섭취하는 것이 더 효과적이라는 것이 밝혀지고 있다.

예로부터 꿀은 강장·강정작용이 있는 것으로 전래되고 있다. 로마의 시인 오비디우스가 쓴「아루스 아마트리아」라는 책에는 다음과 같은 내용이 있다고 한다.

외박을 하고 온 다음날 아내에게 눈치 채이지 않게 하려면 양

파, 달걀, 꿀, 잣 등을 먹으면 좋다는 것이다.

한방에서 환약에 꿀이 쓰이는 것은 상식화된 일이다. 강장, 강정, 체력을 왕성하게 하며 위장을 튼튼하게 하고 정력을 강화하고 얼굴에 윤기가 돌며 오래 복용하면 백발이 검어지고 젊어지는 효과가 있다고 전래되고 있는 것이 벌꿀이다.

서양에서는 벌꿀로 만든 술을 「미드」라고 하는데 신혼때에 전통적으로 마셔왔다고 한다. 꿀이 갖는 강장효과를 노린 것이었다.

위장이 약한 사람에게 꿀은 특히 좋다. 피로회복에 가장 좋으며, 꿀을 매일 먹으면 신체를 보하게 되고 피부가 부드러워진다. 그것은 비타민 B<sub>6</sub>에 의해 피부가 거칠어지는 것을 막는 효과가 있기 때문이다. 조혈제로서의 효과도 기대되며 변비에도 특히 잘 듣는다.

주체(酒滯)에는 꿀물에 칩가루를 타서 먹으면 효과가 매우 빠르다. 딸꾹질이나 기침이 심할 때에 먹으면 빨리 낫는다. 특히 지속적인 기침에는 대나무잎을 겹게 태운 가루를 꿀에 개어 조금씩 먹으면 좋다고 전한다.

겨울에 입술 트는 일이 많은데 그런때에 꿀을 바르거나 먹으면 잘 낫고, 목이 거칠어져 아플 때에도 좋다.

특히 꿀은 소화성이 좋은 식품이라 노인이나 위장이 약한 사람에게 천거되는 우수한 식품이다.