



오리·닭의 재발견
여름철 최고의 보양식, 닭과 오리

바야흐로 복날의 계절, 여름! 대표 보양식으로 손꼽히는 것은 닭과 오리! 복날 닭 소비량은 평소보다 50% 이상 급증한다고. 또한 오리 역시 최근 보양식으로 새롭게 뜨고 있는데... 가만히 앉아만 있어도 땀이 줄줄 흐르는 무더운 여름! 지친 체력을 위해 보양식으로 챙겨 먹는 닭과 오리, 과연 그 영양학적 가치는 어느 정도 일까? 청나라의 여황제로 중국전체를 호령했던 서태후도 오리고기를 즐겨 먹었다고... 역사가 인정한 절세 미녀 양귀비, 중국대륙을 호령한 청나라 여황제 서태후. 중국의 역사에서 가장 유명한 여인들인 이 둘에게 천년의 세월을 뛰어넘는 공통점이 있다? 그것은 바로 닭과 오리 즉, 가금류를 즐겨 먹었다는 것. 양귀비가 자신의 아름다운 피부를 위해 잊지 않고 챙겨먹었던 음식이 닭고기이다. 특히 콜라겐이 풍부한 닭날개를 가장 선호했다고... 또 대단한 정력가이자 미식가로 알려진 여걸 서태후는 오리고기를 즐겨 먹었다. 이렇게 두 여인이 사랑한 닭과 오리요리. 그 비밀을 밝혀본다.

가금류의 대표주자인 그들의 화려한 비상이 시작됐다. 고단백 저칼로리로 사랑받는 닭고기, 그리고 몸에



청나라의 건강 기원이 닭 & 오리

좋은 불포화 지방산으로 무장한 오리고기. 올 여름 우리 건강을

책임져 줄 주인공은 과연 누가 될 것인가?

인류와 역사를 함께 해 온 닭과 오리. 예로부터 우리와 함께 한 친숙한 가축이다. 특히, 닭고기의 연간 소비량은 1인당 8.6kg. 우리나라 사람들이 돼지고기 다음으로 즐겨먹는 육류이다. 닭과 오리는 삼국시대 이전부터 우리 민족이 즐겨먹었던 대표적인 육류이기도 하다.

동의보감에 따르면 오리고기는 열을 내리고 배뇨기

능을 좋게 하는 보양식으로 소개돼 있다. 이 때문에 왕에게 진상되는 귀한 식재료로 사랑받았다.

이렇게 서민부터 귀족에 이르기까지 널리 사랑받았던 닭과 오리, 이 동물들이 사람과 함께 살게 된 것은 농사를 짓기 시작하면서부터였다.

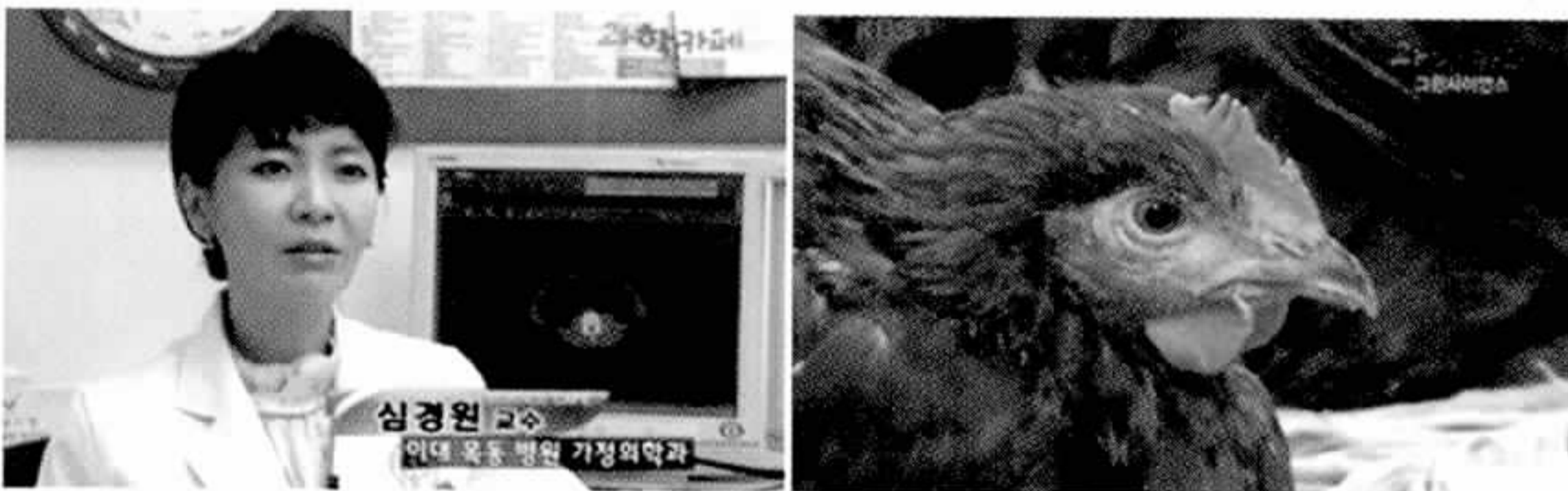


박선주 교수(충북대학교 고고미술사학과) | 한 자리에 정착을 하니까 점차 동물성 단백질을 공급받을 기회가 과거

사냥이나 채집을 했을 때보다 줄어들게 되죠. 그래서 정착생활을 하는 사람한테서는 특별한 질병들이 많이 나타나는데...

채식위주의 식단에서 부족한 단백질을 섭취하기 위해 사람들은 야생의 동물들을 집에서 키우기 시작했다. 그 중 닭과 오리는 크기가 작고 성장이 빨라 많이 사육되었다.

이러한 이유로 닭과 오리가 인류의 단백질 공급원 역할을 하게 된 것이다.



심경원 교수(이대 목동병원 가정의학과) | 닭고기에는 단백질이 체내에서 직접 이용될 수 있도록 하는 아연과 같은 미네랄이나 비타민 등이 함유돼 있어서 더 효과적으로 체내에서 작용할 뿐 아니라 또 지방이 내장이나 껍질에 주로 분포하여 단백질만 선택해서 섭취할 수 있다.

특히 닭가슴살과 같은 경우는 거의 지방이 없어 순수한 단백질 섭취가 가능하다.

오리는 체내에 많은 양의 기름을 가지고 있다. 닭과 함께 고단백 육류에 속하지만 상대적으로 열량이 높은 이유다. 오리에 기름이 많은 것은 물에서 생활하는 오

리의 특성 때문이다.



이한수 박사(한국환경생태연구소) | 물새들이 몸에 지방을 많이 축적하고 있으면 물보다 비중이 낮아서 물에 쉽게 잘 뜰 수 있도록 하는 역할을 하게 됩니다.



물새들이 몸에 지방을 많이 축적하고 있으면 물보다 비중이 낮아서 물에 쉽게 잘 뜰 수 있도록 하는 역할을 하게 됩니다.

오리 콩지에서 분비되는 기름, 오리는 이 기름을 수시로 몸에 발라 깃털의 방수력을 높인다. 이 때문에 마치 튜브를 탄 것처럼 물에 쉽게 떠있을 수 있는 것이다. 그렇다면 오리 몸 안팎으로 풍부하게 있는 이 기름은 어떤 특징을 가지고 있을까?

왜 오리를 대표적인 보양식이라고 부르는 것일까?

오리고기 기름에 가장 큰 특징은 바로 불포화지방산의 함량이 매우 높다는 것.



송혁 교수(건국대학교 축산학과) | 모든 동물의 지방은 포화지방산과 불포화지방산으로 구성된다. 포화지방산의 경우에는 섭취시 체내에 그대로 쌓이는 반면, 오리육에 다량 포함된 불포화지방산은 섭취 후에도 체내에 남지 않고 배출된다.

불포화지방산의 특징은 잘 굳지 않는다는 것. 즉, 우리 몸에 쌓이지 않는다는 것이다. 더구나 혈관 속에 쌓여



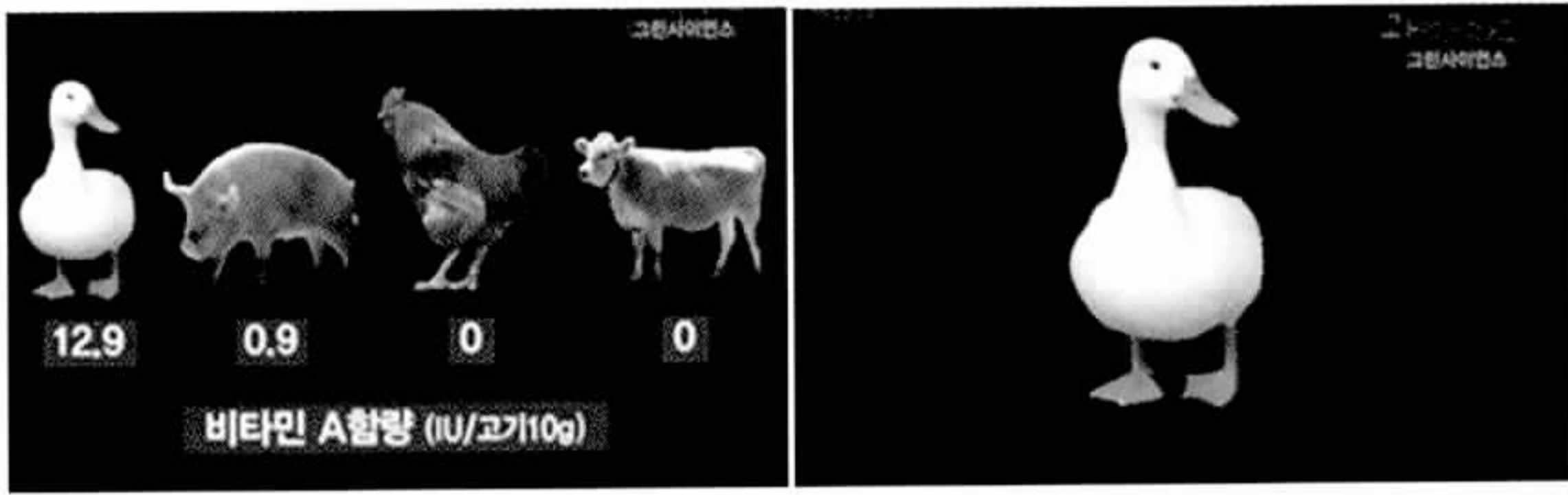
▶오리고기 기름 VS 돼지고기 기름 ▶굳지 않는 오리고기 기름 ▶굳어버린 돼지고기 기름

있던 지방산까지 청소해주는 역할까지 한다.

오리고기 속 영양성분, 이뿐만이 아니다.

송혁 교수(건국대학교 축산학과) | 우리가 쉽게 섭취할 수 있는 소고기, 돼지고기, 닭고기 등과 비교를 했을 때 오리에는 비타민 A 성분이 많다.

오리고기의 비타민 A 함량은 다른 육류에 비해 최고 12배까지 높은 수치를 나타낸다. 비타민 A는 콜레스테롤 감소와 성인병 예방에 큰 효과가 있다.



송혁 교수(건국대학교 축산학과) | 즉, 이는 오리육이 신장기능을 활성화시켜 체내에 쌓여있는 다른 여러 독소를 쉽게 해독시킨다는 증거이다. 오리육은 심장 및 신장기능에 굉장히 큰 도움을 준다고 말할 수 있다.

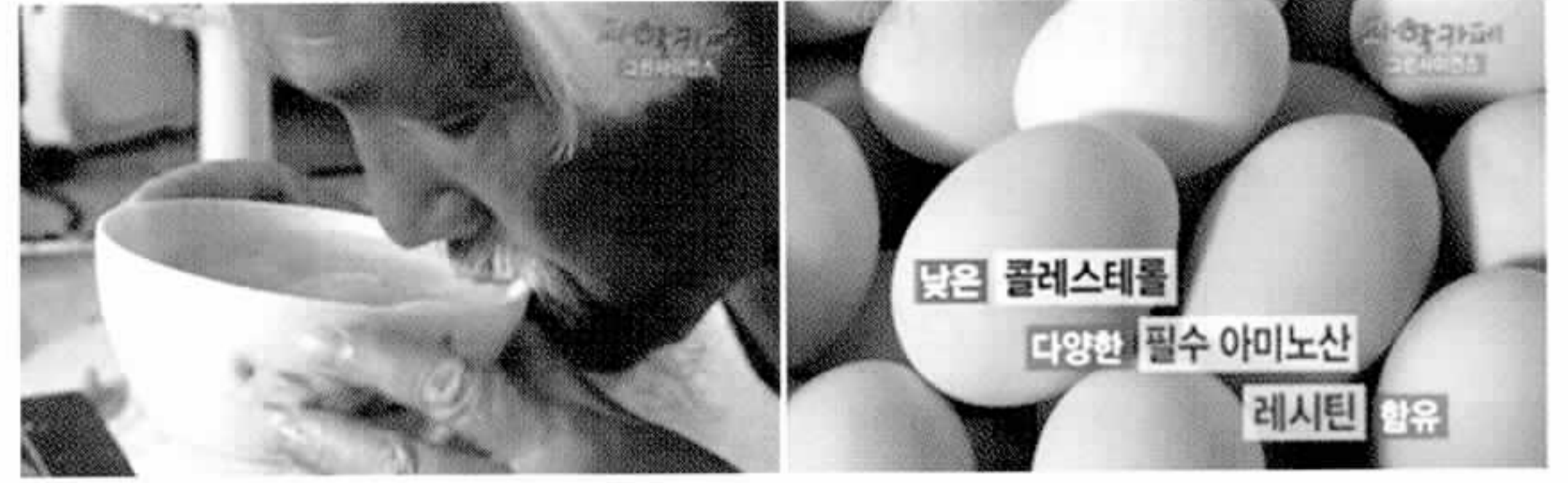
오리고기 속 비타민 A가 우리 몸 속 노폐물을 정화시킨다는 것. 매일 공해에 노출되는 현대인들에게 오리고기는 또 다른 의미를 가진 보양식인 셈이다.

경기도 파주(坡州), 이 곳에 아주 특별한 오리사랑을 자랑하는 사람이 있다. 그 주인공은 바로 지의준씨. 지의준씨가 현재 사육하고 있는 오리는 약 1,000여수. 사실 그가 애지중지 오리를 키우는 데는 남다른 이유가 있다.



지의준 氏 | 어린아이들이 추운 겨울에 신발도 안 신고 맨 발로 돌아다니면서 퉁퉁 부은 얼굴로 내복도 제대로 챙겨 입지 못한 채 떠는데 내 자식이라고 생각하면 어떻게 됩니까?

바람이 하나 있다면 오리를 많이 키워서 북한에 보내 아이들에게 먹고 싶습니다.



필수영양소가 풍부한 오리고기, 영양이 부족한 북한 어린이들에게 더할 나위 없는 보양식이 될 것이다. 그가 오리만큼 귀하게 여기는 것이 또 하나 있다.

그것은 바로 오리알인데, 이 오리알은 영양성분이 매우 풍부하다. 특히 우리 몸에 부족한 필수아미노산이 풍부하게 함유돼 있다. 또한 콜레스테롤 함량이 낮아 고혈압 환자들에게 좋은 영양공급원이 될 수 있다. 그리고 기억력 증강에 도움이 되는 레시틴이 함유돼 있어 어린이는 물론 수험생에게 매우 좋은 식품이다.



부족한 영양분을 오리, 닭에서 보충했던 선조들의 지혜. 그 지혜가 오늘날 후손들에게 건강한 먹을거리로 다시 살아나고 있는 것이다.

평범하지만 진귀한 효능을 가진 오리와 닭, 이 여름 무더위를 이길 최고의 보양식품임은 틀림없다.

▶KBS1-TV「과학카페」(그린 사이언스)

[7월 5일(토) 방송분]

