

KBS 1TV 「과학카페」- 웰빙시대, 오리날다!

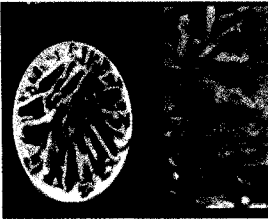
▶KBS 1TV 「과학카페」 2008년 12월 23일(화) 방송분

중국의 최고의 미식가인 서태후가 미용식으로 즐겼다는 오리, 그만큼 비만예방과 고혈압 예방 및 치료에 탁월한 효과가 있는 다이어트 식품이라고 하는데... 타 육류와 달리 불포화지방산의 함량이 높을 뿐 아니라 필수지방산인 리놀산과 아라키돈산이 함유되어 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 역할을 해 스테미너 식품으로 꼽히는 오리. 또, 오리고기에는 독성물질 분해하는 성분이 있어 유행을 먹인 오리는 해독복원의 으뜸으로 꼽힌다. 오리고기 속에 숨겨진 비밀을 알아본다.

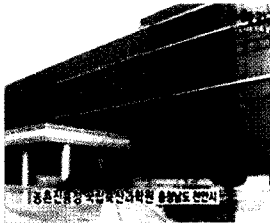


쫄깃쫄깃 고소하고 담백한 맛이 일품인 오리고기, 웰빙시대에 오리고기가 현대인들의 건강식에 대한 관심과 외식시장을 주도하고 있는 웰빙 열풍으로 인해 크게 늘고 있는 것은 물론, 젊은층에게도 인기를 끌면서 황금시대를 예고하고 있다. 어떠한 환경에서도 왕성





한 성장률을 자랑하는 오리, 생후 6개월이면 체중이 어미와 비슷해 질 정도. 오리는 다른 가금류에 비해 면역력(免疫力)도 매우 뛰어난 것으로 알려져 있다.



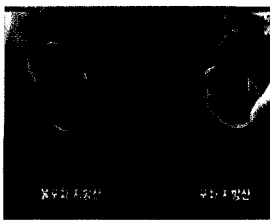
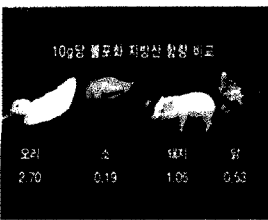
[인터뷰 : 농촌진흥청 국립축산과학원 방한태 연구원] “오리 같은 경우는 질병에 강하다고 보고 돼 있다. 보통 닭과 비교했을 때 닭의 발생가능 질병은 30여가지가 되는 반면, 오리는 10여종으로 차이가 많다.”



오리는 예로부터 일반 식품이 아닌 건강을 지켜주는 보양식으로 여겨져 왔다. 다른 고기들과는 차원이 다른 특별대우를 받아온 것이다.



그리고 최근 몇 년 사이 오리고기는 웰빙식품으로 한층 더 사랑받고 있다. 그렇다면 오리가 유난히 건강에 좋은 육류로 손꼽히는 이유는 무엇일까?

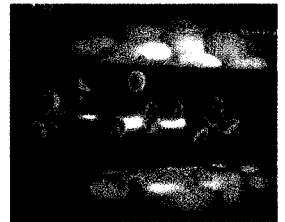


오리고기의 지방성분을 분석해 보면 쉽게 그 해답을 얻을 수 있다. 다른 지방에 비해 불포화지방산 함량이 매우 높게 나타나는 것.

오리고기의 불포화지방산은 소의 14배, 닭의 5배를 넘는다. 잘 굳는 포화지방산과는 달리 불포화지방산은 굳지 않고 소화 · 흡수가 잘되는 특징이 있다.

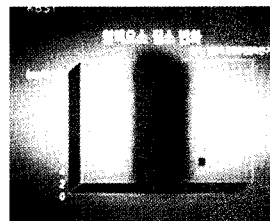


[인터뷰 : 건국대학교 축산학과 송혁 교수] “불포화지방산 같은 경우에는 다량으로 섭취를 했더라도 혈액이나 신체 내에 쌓이는 것이 아니고 배출된다(남는 불포화지방산의 경우).



또한 불포화지방산은 세포막의 구성성분이나 신경계의 구성성분들로서 굉장히 유용하게 사용된다.”

또한 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 한다. 오리가 성인병 예방에 좋은 식품으로 각광받는 것은 바로 그 때문이다.



오리의 능력은 그 뿐만이 아니다. 닭이나 거위 등 다른 가금류에 비해 자연치유력이 높은 것으로 알려진 오리, 오리고기 섭취 후 독소성분인 질소가 줄어든 것은 오리가 해독능력을 갖고 있다는 사실을 뒷받침해 준다.

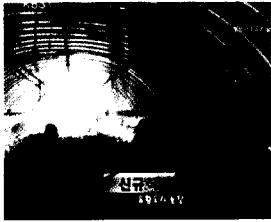


[인터뷰 : 건국대학교 축산학과 송혁 교수] “오리 체내에서 강한 독성을 해독할 수 있는 물질을 분비하고 있고 그 분비물

질을 인간이 고기와 함께 섭취, 신장기능을 강화시키고 독소를 배출하며 해독능력을 강화시키는 물질을 고기와 함께 섭취하게 되므로 매우 좋다.”



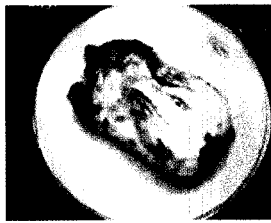
오리의 이러한 해독능력이 잘 발휘되도록 특별한 방법으로 사육하는 오리들도 있다. 바로 독성이 강한 유향을 먹이는 것이다. 농가에서는 유향가루를 사료에 섞어주는데 6개월 이상 이렇게 사육하면 오리가 원래 갖고 있는 해독능력이 배가된다고 한다.



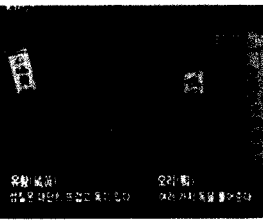
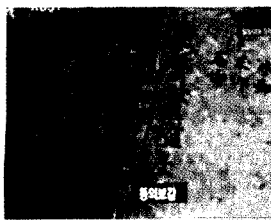
【인터뷰 : 유향오리 농장 신규식 氏】 “유향을 먹여 보니 항생제를 쓰지 않아도 면역력도 강해지고 병에도 잘 걸리지 않고 사육품질이 많이 좋아지는 효과가 있다.”



그렇게 해서 탄생한 요리가 유향오리, 유향면인 오리에 각종 한약재를 넣어 만드는 건강식으로 세계 최고, 최고의 보양식 중 하나로 손꼽힌다.



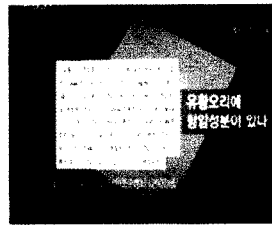
쫄깃쫄깃 담백한 맛에 건강을 지켜주는 지방산과 몸 속 독성분을 해독시켜



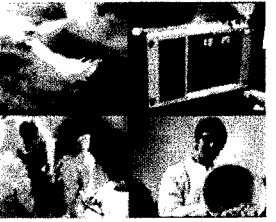
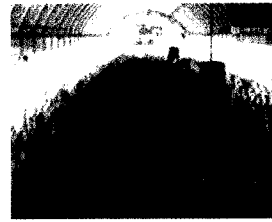
주는 능력까지 두루 갖춘 유향오리. 한의학에서도 유향과 오리는 서로 다른 성질을 가졌지만, 그 둘이 만나면 좋은 효과를 낸다고 전해지고 있다.



【인터뷰 : 한의사 주신탣】
“유향을 먹이면 유향의 이로운 성분이 오리 몸에 흡수가 되고 유향의 독을 없애려는 해독성분이 오리 몸에서 많이 분비되게 되므로 유향오리를 먹게 되면 유향과 오리의 좋은 점을 모두 얻을 수 있다.”



최근 한 연구팀은 유향오리 추출물이 각종 암세포의 성장을 억제하는 데도 효과가 있음을 실험을 통해 입증했다. 오리의 다양한 효능이 알려지면서 현재 오리 사육은 경쟁력 있는 축산업의 하나로 떠오르고 있다. 여기에 발맞춰 축산과학원에서는 올해부터 본격적으로 오리사육 시스템을 개발, 농가들의 다양한 요구에 맞는 오리고기를 생산할 수 있도록 돕고 있다.



【인터뷰 : 농촌진흥청 국립축산과학원 방한태 연구원】 “항생제 대체제라든가 생리활성물질을 이용해서 건강하고 안전한 오리육을 생산하여 소비자에게 고품질, 고기능성 오리육을 보급하는 것이 최종목표이다.”
각종 성인병과 유해물질이 만연한 지금, 현대인은 건강한 자연식품에서 대안을 찾는다. 오리가 사랑받는 이유는 바로 여기에 있다.