

성인병 걱정 없는  
건강요리.

육류계 블루칩으로 떠올라



III 김 소 형 한의사  
이미케어 김소형한의원 원장

대중적 육류인 삼겹살과 닭고기의 가격이 무서운 줄 모르고 오르면서 최근 오리고기가 육류계의 블루칩으로 떠오르고 있다. 부담 없는 가격은 아니지만 오리고기가 인기를 끄는 것은 그만큼 가치가 있기 때문이다. 사실 얼마 전까지도 오리고기는 특별한 날에만 찾는 고급 음식이었다. 맛은 뛰어나지만 육질이 질기고 비린 맛이나 요리가 쉽지 않았고, 다른 육류에 비해 공급량이 많지 않았기 때문이다. 하지만 지금은 다른 육류와 가격이 크게 차이 나지 않는데다 웰빙 트렌드와 함께 건강 효능이 알려지면서 식탁 위에 종종 등장하고 있다. 대부분의 육류가 산성인 데 반해 오리고기는 알칼리성 식품으로 피가 산성화되는 것을 막아준다. 또 기름이 많지만 다른 육류에 비해 불포화 지방산 함량이 높아 고혈압이나 심장병, 동맥경화와 같은 성인병 걱정을 줄일 수 있다. 오히려 불포화 지방산의 일종인 리놀산과 리놀레인산은 혈액 속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 하고 혈액순환을 촉진해 성인병을 예방해준다. 옛 의서에도 오리고기가 고혈압이나 중풍, 동맥경화 등 순환기 계통에 좋다고 기재되어 있다. 오리고기는 필수 아미노산이 풍부할 뿐 아니라 각종

비타민과 무기질이 함유되어 있어 기력회복에 좋은 식품이다. 이에 예로부터 강정·강장식품으로 애용되었는데, 소화도 잘 되기 때문에 어르신들의 보양식으로 좋다. 특히 오리고기에 함유된 필수 아미노산은 인체 내에서 합성되지 않는데다 어린이의 성장과 발육에 꼭 필요한 영양소이므로 오리고기는 아이들의 건강 지킴이로도 훌륭한 식품이다. 우리 몸에 비타민B1이 부족할 경우 피로감이 심해지고 집중력이 떨어지게 되는데 오리고기는 비타민B1 함량이 높아 과도한 업무나 공부 등으로 피로가 가중된 직장인, 수험생들에게도 좋다. 뭐니뭐니해도 오리고기의 인기가 급상승하는 가장 큰 이유는 해독작용 때문일 것이다. 오리는 양젓 물을 먹고도 죽지 않을 만큼 독성을 해독하는 능력이 뛰어나다. 이를 응용한 것이 바로 유향오리이다. 유향은 몸속의 냉기를 몰아내고 각종 염증을 없애주며 유해물질을 정화시켜 준다. 하지만 독성이 강해 약으로 쓰기가 어려웠는데 오리에게 유향을 먹이면 유향의 독성이 없어지고 약성만 남게 된다. 그래서 유향오리를 섭취하면 유향의 좋은 성분을 얻을 수 있는데다 오리의 다양한 건강 효능을 더할 수 있다.

부담 없는 가격은 아니지만 오리고기의 건강에 대한 가치를 생각해서 종종 식탁위에 올려보는 것이 어떨까? 오리의 비린내가 거북하다면 내장 속의 기름샘과 콩지 부분의 기름 주머니를 떼어내고 요리해보자. 또 오리고기의 지방은 몸에 좋은 불포화 지방산도 있지만 포화 지방산도 있으므로 만약 다이어트 중이라면 지방이 많은 껍질 부분은 제거하고 먹도록 하자.

☞ 이미케어 김소형한의원 원장 약력

- 사랑의한의원 원장
- SBS 의무실 한방주치의
- 메리어트호텔 B&I클리닉 한방주치의
- G&M 비만클리닉 원장
- 자생한방병원 과장