

‘오리고기’ 여름철 보양식 다크호스로 우뚝 서다

건강과 알뜰 다 챙기는 실속 보양식으로 인기 높아

글 : 편집부

예로부터 동양에서는 식약동원(食藥同源), 즉 먹는 것이 곧 몸을 이룬다고 믿어 체력이 고갈되는 한 여름에는 기를 보하는 음식을 챙겨먹는 습관으로 에너지를 보강해왔다. 삼복날에 챙겨먹는 ‘복달임’으로는 삼계탕, 전복, 장어 등이 가장 보편적인 메뉴지만 최근 오리고기가 매출행진을 하며 이들을 제치고 여름철 최고 보양식 강자로 떠올랐다.

한 대형마트의 상품 판매동향에 따르면 지난해 같은 기간에 견줘 생닭은 7.5% 감소한 반면, 오리는 35.6%가 늘었을 정도로 복날 메뉴 중 가장 인기가 뜨거운 것으로 조사됐다.

이렇게 오리고기가 여름철 보양식 다크호스로 우뚝 선 이유 중 가장 큰 요인은 바로 저렴해진 값이다. 공급량이 많아지면서 올해 신선육 산지 오리 가격은 지난 5월 말 5,900원을 기록(2kg)하면서 2008년 이후 가장 낮은 가격을 형성해 지난해 평균값과 견줘서 40%까지 값이 떨어지기도 했다. 실제 대형마트에서 판매되는 1.2kg 냉장 오리 한 마리 가격 또한 9천900원으로 지난해보다 23% 하락한 셈이다.

예로부터 ‘오리고기는 뺏어서라도 먹어라’고 할

만큼 우리 몸에 좋은 보양식이라는 것은 누구나 잘 알고 있는 사실이지만 삼계탕 등 다른 보양식에 비해 가격이 높아 서민들의 대중적인 선택을 받지는 못했다. 그러나 올해 오리고기 값이 저렴해지면서 건강과 알뜰을 다 챙길 수 있는 실속 보양식으로 인기가 높아진 것.

오리고기의 매출증가의 또 다른 요인은 바로 지방과다 축적 스트레스 없이 즐길 수 있는 스테미너 식품의 대표주자라는 것이다. 아무리 보양식이라도 고칼로리가 부담스러운 것은 사실. 불포화지방산이 풍부해 지방과다 축적으로 인해 생겨나는 동맥경화·고혈압 등과 같은 성인병의 우려가 없고, 몸의 산성화를 막아주는 스테미너 식품으로 부담 없이 먹을 수 있다는 장점을 지니고 있다.

게다가 보양식도 체질에 맞게 잘 선택해 먹어야 한다는 전문의들의 제안이 수많은 언론을 통해 홍보되면서, 국민들의 인식 또한 ‘보양식이라면 무조건 먹고 보자’던 예전과 달리 ‘내 몸에 맞는 보양식을 챙겨 먹자’로 전환, 확산되고 있다.

오리고기의 성질은 차기 때문에 신장 기능이 약한 사람들에게 최고의 보양식이다.

특히 몸에 열이 많아 병이 나는 여름에는 각별히 신장을 보호해주고 열을 내리는데 더욱 신경을 써야 한다. 오리고기의 차가운 성질이 몸의 열을 가라앉혀주기 때문에 해가 길어 활동량이 많아지고 쉽게 땀을 흘리는 여름에는 오리고기로 떨어진 체력과 에너지를 보강하기에 좋다.

오리고기는 동의보감에도 ‘오장육부를 편케하는 몇 안되는 음식 중 하나’라고 저술돼 있을 만큼 우리 몸에 좋은 대표 보양식이다. 불포화지방산, 비타민 A와 B군, 각종 무기질 등 우수한 영양성분 함량이 타 육류에 비해 월등히 높은 식품인 오리고기는 올해 값이 내려가면서 소비자들에게 더 큰 인기를 끌었다.

최근 농촌진흥청에서는 「오리 이야기, 농촌진흥청 대표 리포트 ‘RDA Interrobang’ 제74호」를 발간해, 오리고기가 여전히 성장잠재력이 높은 축산업임을 증명, 급성장한 오리 산업의 지속적인 발전을 위해 국내외 관련 여건을 분석하고 소비 활성화 방안, 가치향상 전략과 연구 방향을 제시했다.

논문의 내용을 빌리자면 2005년 대비 2010년 쇠고기 소비량은 31%, 돼지고기 8%, 닭고기는 42%가 증가한 반면 오리고기는 171%로 폭발적인 상승을 보였다. 그러나 1인당 육류 소비량(2010년 기준)으로 보면 소 8.8kg, 돼지 19.2kg, 닭 10.7kg, 오리 2.45kg으로 다른 육류에 비해 낮아

앞으로 추가적인 성장 잠재력이 있는 것으로 분석된다고 밝혔다.

이를 위해 농촌진흥청은 오리고기가 조리하기 어렵거나 비싸다는 선입견을 불식시키고, 다양한 메뉴와 조리법 개발, 가정소비를 늘릴 수 있는 부분육이나 가공육 상품 개발 및 적극적인 홍보가 필요하다고 지적하며, 한·중 FTA 등을 앞두고 국내외 시장 여건 변화에 탄력적으로 대응하고 경쟁력을 높이기 위해서는 체계적인 준비가 필요하다고 저술했다. 또한 생산기반을 정비해 품질 차별화와 시장 다변화를 통해 맞춤형 수출상품을 개발하고, 주요 축종으로 부상한 오리산업에 대한 정부의 제도적 지원도 확대돼야 한다고 밝혔다.

오리고기가 올해 여름철 대표 보양식 다크호스로 등극한 것은 농촌진흥청에서 발표한 논문의 성장 잠재력의 가능성을 뒷받침해주기도 한다. 또한 예년보다 소비자들에게 오리고기가 더 가까워져있다는 사실을 보여주는 것이기도 하다.

우리 오리산업이 산적해 있는 현안들을 슬기롭게 대처해 나가기만 한다면 즉, 내적으로는 타 육류 대비 약점 분석을 통해 오리산업의 강점을 탄탄히 하고, 그러한 국내산업의 경쟁력 강화로 한·중 FTA 등 국외 시장 여건변화에 탄력적으로 대응해 나간다면 앞으로도 오리고기의 성장은 무궁무진할 것이다.

오리고기, 왜 여름철 대표 스테미너 식품인가?

- 첫째!** 오리고기의 차가운 성질이 무더위와 스트레스로 인한 얼굴과 몸의 화기를 가라앉혀 주기 때문
- 둘째!** 기를 원활히 순환시키고 노폐물을 제거하여 신진대사를 활발하게 해줌으로써 비만을 예방하는 식품이기 때문
- 셋째!** 양질의 단백질로 무더운 여름 더위에 지친 심신의 원기회복을 돕기 때문

● 학자들이 증명하는 오리고기 효능



인산 김일훈 선생

“공해시대 생활인의 신약, 해독 보원의 으뜸”

체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키면서 원기를 북돋우어주는 해독보원의 으뜸약으로 꼽을만한 것 중의 하나가 오리이다. 오리는 각종 화공약품과 공해독의 해독 외에도 신경통, 관절염, 신장염, 신장암, 방광암, 늑막염, 골수염, 결핵적수염, 뇌종양 및 각종 부인병의 치료시에도 주장약으로 포함된다.



노완섭 동국대 식품공학과 교수

“비만예방, 고혈압 예방과 치료에 탁월한 다이어트 식품”

주로 기름기가 많은 음식을 즐겨먹는 중국 사람들이 오히려 고혈압 환자가 적은 이유는 오리고기와 같은 불포화지방산이 많이 들어있는 식품을 선호하는 중국 사람들의 독특한 식습관 때문일 것이다. 중국 최고의 미식이 서태후가 미용식으로 즐겨 먹었다는 기록이 있을 만큼 오리고기는 비만예방과 콜레스테롤 때문에 생기는 동맥경화로 인한 고혈압 예방과 치료에 탁월한 효과가 있는 다이어트 식품이다.



홍문화 서울대 명예교수

“단독을 풀고 열을 내리게 하며 빈혈을 없애”

오리고기는 단독을 풀고 열리를 그치며 머리에 난 창종을 다스리고 파와 약전국과 함께 삶아 즙을 먹으면 빈혈을 없앤다. 오리알은 달걀만큼 영양이 풍부하며 철과 비타민 B군이 더 많고 불포화지방산이 많이 포함되어 있는데 이는 다른 동물성지방보다 월등히 많은 양이다. 오리간은 혈을 보하고 눈을 밝게 하며 오리똥집은 탕으로 하여 먹으면

위를 튼튼하게 한다. 오리기름을 이용한 난황유는 심장병 같은 순환기계 질환에 유효하다.



장명숙 단국대 식품영약학과 교수

“병에 대한 저항력과 면역력을 길러주는 좋은 식품”

현대를 사는 우리들은 알게 모르게 공해에 시달리게 되는데 오리고기가 이 공해독을 풀어줄 수 있는 식품이다. 유황오리에 들어있는 유황성분은 인체에 여러 가지 암의 원인이 될 수 있는 유해 물질인 활성산소를 제거해 주는 역할을 하기 때문에 인체 내에 병에 대한 저항력과 면역력을 길러주는 아주 좋은 식품이다.



이광연 한의사

“오리의 모든 부분은 약용 및 식용이 가능”

동의보감에도 오리는 부위별 모든 부분이 약용과 식용이 가능한 육류다.

오리알 - 심장의 열을 내려줌, 오리 피 - 우리 몸속의 나쁜 물질을 배출, 오리기름 - 원기회복, 오리혀 - 치질, 오리머리 - 우리 몸속 나쁜 수증 치료, 오리 똥 - 피부질환 등의 효능이 있다고 기록되어 있어 버릴 것이 없는 완전식품이라 할 수 있다.



한영실 숙명여자대학교 식품영양학과 교수

“남성들에게는 정력, 여성에게는 피부”

오리고기는 무엇보다 정력에도 좋아 남성들이 좋아하는 식품이지만 리놀렌산과 같이 피부미용에도 도움이 되는 필수지방산도 풍부해 여성들에게도 그만인 식품으로 남녀노소 구분 없이 모두 즐길 수 있는 식품이다.

또한 오리고기에 함유된 필수아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있기 때문에 피부의 신진대사

리듬이나 미용적 효과가 뛰어나다.

양향자 세계음식문화연구원장
“아이들 성장 음식으로 오리고기가 제격”

오리 같은 경우에는 칼슘이라든지 인이라든지 철분 등 무기질이 아주 풍부하게 들어 있기 때문에 이런 음식을 아이들에게 주면 면역력을 강화시켜 주어 성장하는데 매우 중요한 역할을 해주죠.

송바다 한의사
“콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화지방산 최고 함량 육류”

오리의 지방에는 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화지방산이 돼지고기나 소고기보다 20%이상 많은 반면에 해로운 포화지방산은 더 적게 들어있어서 성인병 예방에도 좋습니다. 특히 오리기름에 있는 리놀렌산은 피부노화를 방지하는 효과가 있습니다.

충신대학교 한정순 교수
“비타민 A가 풍부해”

비타민A가 부족하면 오염물질 제거도 제대로 안 되고 병균의 침입에 대한 저항력이 떨어져서 감염에 대한 위험이 높아지게 됩니다. 그러므로 비타민A가 들어간 식품을 섭취하는 것이 좋은데요. 특히 오리같은 식품이 건강에 많은 도움이 될 거라고 생각합니다.

건국대학교 송혁 교수
“신장 기능을 향상시키는 식품”

임상실험결과 체내 혈액요소질소가 감소하였는데 이 이야기는 체내에 존재하고 있는 질소(노폐물) 성분이 효과적으로 신장을 통해 배출이 되었다는 뜻이고, 결과적으로 신장 기능의 향상을 가

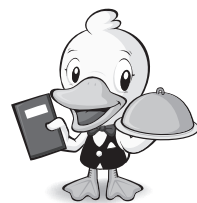
지고 왔다고 해석할 수 있습니다.

김소형 한의사
“성인병 걱정 없는 건강 육류 오리, 육류계 불루칩으로 떠올라”

대부분의 육류가 산성인 데 반해 오리고기는 알칼리성 식품으로 피가 산성화되는 것을 막아준다. 오리고기는 필수 아미노산이 풍부할 뿐 아니라 각종 비타민과 무기질이 함유되어 있어 기력회복에 좋은 식품이다. 이에 예로부터 강정·강장 식품으로 애용되었는데, 소화도 잘 되기 때문에 어르신들의 보양식으로도 좋다. 또한 오리는 양젓물을 먹고도 죽지 않을 만큼 독성을 해독하는 능력이 뛰어나다.

박경호 한의사
“오장육부 모두 편케 하는 열 손가락 안에 꼽는 식품”

오리는 신장, 순환기계, 호흡계, 소화계 모두에 좋기 때문에 동의보감에서는 ‘오장육부를 아주 편안하게 해주는 작용이 있다’고 기록. 대개 한의서에서도 어떤 한 가지 식품이 오장육부 모두를 편케 한다는 경우가 열 손가락 안에 꼽을 정도로 거의 없는데, 그 중 한 가지가 오리. 한의학자인 필자의 입장으로 볼 때도 오리만큼 팔방미인인 식품이 흔치 않은 만큼 조리법이나 마케팅을 다양화하여 보다 대중적인 식품으로 국민 건강에 일조했으면 좋겠다.



● 오리육의 성인병 예방 및 완화 연구 사례 ●

인산 김일훈 선생의 1986년 저서 「신약」 : 유허오리의 탁월한 해독 작용

남현근(1979) : 혈중 콜레스테롤 수치 감소

고진복(1995) : 오리기름의 혈과 간의 중성지방 감소 효과 규명

박성혜(2005) : 체내 중금속 농도 감소 효과 규명

김노준(1997) : 청둥오리알 추출물을 이용하여 혈당 감소 및 동맥경화 지수 감소 효과 규명

최귀현(2002) : 유허오리 추출물을 이용한 암세포 생육 억제 효과 규명

윤원호(2004) : 유허오리 추출물의 후두암 및 구강암 세포 증식 억제 효과 규명

● 여름철 즐기기 좋은 보양식 오리요리 3선



오리수삼탕



오리고기토마토냉채



마늘매실소스오리스тей크

1. [원기회복] 오리수삼탕

한여름의 뜨거운 태양 때문에 기력이 없다면 영양가가 가득한 오리요리에 수삼과 대추, 마늘, 버섯 등을 더해서 만든 보신용 요리. 들깨 가루를 함께 넣으면 구수하게 먹을 수 있어 더욱 좋다. 국물까지 맛있게 먹을 수 있도록 다양한 향신채로 오리 비린내를 잡는 것이 비법.

2. [시원하게 즐기기] 오리고기 토마토 냉채

푹 찜낸 오리고기의 살코기 부분을 잘게 찢고, 여기에 토마토와 양파를 한데 섞어 상큼하게 먹을 수

있도록 만든 메뉴. 인삼 가루를 섞은 냉채소스를 뿌려서 먹으면 영양 성분까지 완벽하게 갖춘 요리가 된다.

3. [가정에서도 외식분위기를] 마늘매실소스 오리스тей크

후춧가루와 양파즙으로 밑간을 한 오리고기는 비린 맛이 전혀 나지 않아 좋다. 여기에 향긋하고 달콤한 마늘 매실 소스를 뿌려 그릴에서 바삭 구우면 고급스러운 레스토랑 메뉴가 부럽지 않은 일품 요리가 탄생된다.

● 레시피 방법

1. 오리수삼탕

재료 : 오리(다리)4개, 수삼 2개, 대추 10알, 마늘 5쪽, 송이버섯 1개, 불린 참쌀 1/2컵, 들깨가루 2큰술, 생수 1리터, 소금·후춧가루 약간씩, **오리황산채**(대파 잎 3대, 생강술 2큰술, 마른 홍고추 1개)



만들기

- 냄비에 생수를 붓고 대파 잎, 생강술, 마른 홍고추를 넣어 한소끔 끓으면 오리 다리를 넣고 센불에서 10분, 약한 불에서 30분 정도 푹 끓인다.
- 1의 진한 국물은 면포에 걸러 놓고 오리 다리는 살만 따로 분리낸다.
- 2의 국물에 수삼, 대추, 마늘, 송이버섯을 넣어 끓인다.
- 3에 깨끗하게 씻어 불려 놓은 참쌀을 넣고 한고춤 끓인다. 잘 익으면 오리 다리살을 넣어 소금, 후춧가루로 간을 한 다음 그릇에 담아낸다. 기호에 따라 들깨 가루를 섞어 먹는다.



Cooking Tip

오리 다리를 푹 삶아 진한 국물을 내는 것이 포인트. 면포에 국물을 거르면 기름기가 제거되고 맑은 국물만 남아 수삼탕이 더욱 담백하고 고소해진다.

2. 오리고기 토마토 냉채

재료 : 오리고기(살코기) 300g, 완숙 토마토 2개, 양파 1개, 부추 30g, **인삼 냉채 소스**(올리브 오일 2큰술, 다진마늘, 간장·맛술·꿀 1큰술씩, 인삼가루 1작은술, 소금 약간)



만들기

- 오리고기는 기름기와 껍질을 제거한 살코기로 준비해서 김이 오른 찜통에 25분 정도 푹 찐다.
- 오리고기가 익으면 얼음물에 살짝 담가 식힌 후 물기를 없애고 결대로 찢는다.
- 토마토는 꼭지를 떼어내고 8등분해 세로로 슬라이스한다. 양파는 가로로 얇파하게 슬라이스한다. 부추는 다듬어 씻어 2cm길기로 썬다.
- 분량의 재료를 섞어 인삼 냉채 소스를 만든다.
- 접시에 토마토, 양파, 오리고기, 부추를 담고 소스를 듬뿍 뿌려 낸다.



Cooking Tip

오리고기는 익힌 후에 얼음물에 바로 담그면 탄력 있고 쫄깃해서 씹는 질감이 훨씬 좋아진다.

3. 마늘매실소스오리스테이크

재료 : 오리고기 600g, 베이비 채소 200g, 겨자 잎 30g, **오리밀간**(양파즙 3큰술, 소금·후춧가루 약간씩), **마늘 매실 소스**(매실청 3큰술, 간장·청주 2큰술씩, 마늘가루 1큰술, 통후추 굵게 빻은 것 약간)



만들기

- 오리고기는 스테이크용을 납작하고 두툼하게 잘라 기름기를 없애고 껍질을 벗긴다.
- 베이비 채소는 씻어 물기를 털고 겨자 잎은 적당한 손으로 뜯는다.
- 1의 오리고기에 밀간 재료를 섞어 재운다.
- 분량의 재료로 마늘 매실 소스를 만든다.
- 뜨겁게 달군 그릴에 3을 놓고 노릇노릇하게 구우면서 마늘 매실 소스를 붓으로 발라 가며 익힌다.
- 윤기가 나도록 노릇하게 익힌 오리 스테이크를 접시에 담고 2를 곁들인다.



Cooking Tip

두꺼운 기름을 제거한 오리고기에 매실청과 마늘가루를 섞어 만든 소스를 뿌리면 잡내가 없어지고, 소화에도 도움을 준다.