



新 조류보감  
**항암 보양식 오리푸딩**



경기도 남양주의 한 체육관. 동네주민들이 함께 모여 배드민턴 삼매경에 빠져있는데... 바로 여기에 새와 인연이 깊은 주인공이 있다. 58세란 나이가 무색할 만큼 활력이 넘치는 서연씨. 무려 두 시간의 운동을 소화한 그녀.



**[서연]**  
 보약좀 먹어야겠어, 보약.



모양만 봐서는 도저히 정체를 알 수 없는 서연씨의 보약. 서연씨의 보약 속엔 남다른 사연이 있다는데?



**[이수영/남편]**  
 많이 아픈 정도가 아니라... 제가 수술동의서를 썼으니까요, 죽는다고.

그만큼 위중한 환자였어요. 근데 지금은 뭐 보시다시피 오히려 아프기 전보다

더 건강해요.

죽을만큼 위중한 순간부터 서연씨가 챙겨먹었다는 보약. 도대체 그녀에게 무슨 일이 있었던 것일까? 집으로 돌아온 서연씨, 제작진에게 아픈 과거를 털어놓는데... 그녀가 보여준 것은 놀랍게도 가슴에 착용하는 보형물이었다.

**[서연]**

여자들이 유방암 판정을 받으면 먼저 수치스럽다는 생각을 하잖아요. 저 같은 경우는 수치스러운 마음을 떠나서 늦둥이가 24개월이라는 것 때문에 내가 잘못되면 누가 키워줄 수 있을까 그런 걱정과 두려움이... 그때 제가 47살이었어요.

늦둥이 출산 후 원인 모를 어깨결림과 통증으로 고통을 호소하던 서연씨. 검진 결과 유방암 판정과 한쪽 가슴을 절제해야만 했다. 당시 그녀의 통증이 노산의 후유증인 줄 알았던 가족들에겐 너무나도 큰 충격이었는데.



절망에 빠진 가족들과 아직 걸음도 띄지 못한 늦둥이가 눈에 밟혔던 서연씨, 그 당시 막 두돌을 넘긴 막내를 위해 항암식단과 운동에 매달리기 시작했는데 그때부터 꾸준하게 먹는 그녀만의 보양식. 이 음식으로 그녀는 자신의 건강을 관리하고 있었다.

절망에 빠진 가족들과 아직 걸음도 띄지 못한 늦둥이가 눈에 밟혔던 서연씨, 그 당시 막 두돌을 넘긴 막내를 위해 항암식단과 운동에 매달리기 시작했는데 그때부터 꾸준하게 먹는 그녀만의 보양식. 이 음식으로 그녀는 자신의 건강을 관리하고 있었다.

**[서연]**

매일 하루에 한 마리씩이요, 처음에 한 15일 정도 되니까 기력이 좋아지더라고요. 힘이 생기고 피곤한 것도 모르고.

그녀가 하루도 거르지 않고 먹었던 이 보양식.  
그 정체는 무엇일까. 보양식의 정체를 알려주겠다  
며 충청도로 제작진을 안내한 서연씨.

[서연]

제 건강의 비결은 여기 농장에 있거든요.

그녀의 생명을 구해주고 제 2의 삶을 살게 해준 고  
마운 그것의 정체는? 드디어 밝혀지는 그녀의 건강  
비결, 대체 무엇이었을까?



농장주인이 내는 기이한 소리에 득달같이 달려드는  
건 앞에서 깐지 채 24시간이 안 된 그야말로 갓 부  
화한 오리들이다. 그렇다면 서연씨가 찾는 것이 이  
새끼오리들?



[서연]

아니요, 저는 오리 새끼  
들을 보러 온건 아니고  
요, 50일 이상 된 오리를  
좀 보러왔어요.



오리는 태어난 지 50  
일이 지나면 암수가 같  
은 크기로 자라 식용  
으로 유통되는데 이정  
도로 자란 오리가 가

장 육질이 좋고 영양이 높아 사람들이 선호한다고  
한다.

[정기현 사장 -  
한국오리협회 충북지회장]

이 오리가 무척 건강한 오  
리에요, 이게 한 45일 된 거  
예요.



[서연]

이렇게 깃털도 윤기가  
흐르고 일단 뼈대가 크  
잖아요. 살도 적당히 통  
통하게 올랐네요. 이런  
것들이 좋아요. 저희는  
육질을 좀 먹어야 하니까 그런 것들을 제가 선별해서  
고르고 있죠. 이 오리는 굉장히 튼실한 오리네요.



[정기현 사장]

네, 정확하게 알고 계시  
네요.



쉽게 접할 수 있는 오  
리지만 서연씨에게는  
특별한 보약이라고 하  
는데, 그렇다면 오리가  
어떻게 이런 형태의 보  
양식으로 변신할 수 있을까?



[서연]

누구나 다 알듯이 암한  
자들은 채식만 해야 한  
다는 고정관념 때문에  
저도 역시 3년 동안 고  
기를 한 점도 먹지 않았  
어요. 고기를 먹으면 암이 재발한다, 죽는다는 관념때



문이에요. 그런데 몸도 가볍고 얼굴색도 좋은데 뭔가 기운이 없어요. 그래서 이게 왜 그럴까 하다가 오리가 좋다는 것을 알았어요. 그럼 과연 오리고기를 어떻게 먹을 것이냐.

고기를 먹으면 암이 재발할까 걱정됐던 그녀, 결국 자신만의 오리요리를 개발하게 됐다는데.

[서연]

이렇게 해서 오리 푸딩을 하거든요.



오리로 푸딩을 만든다? 오리를 손질하는 것이 가장 중요한데, 오리고기의 기름기와 힘줄, 뼈를 제거한 뒤 살코기만 발라 사용해야 한다.



여기에 과일과 누룩, 엿기름을 넣고 잘 다진 후 큰솥에 물을 가득 넣고 끓이기 시작하는데...



한 시간이 지나면 약한 불로 줄이고 물을 보충 해가며 끓이는 것이 중

요하다.

만 하루 동안 푹 끓인 오리, 살코기가 실처럼 가늘게 퍼져있으면 제대로 고았다고 할 수 있는데?



[서연]

고기는 버려요, 우려날 때까지 다 우려났기 때문에 24시간 정도 우려냈으면 많이 우려났어

요. 그래서 건더기는 버려요.



서연씨가 오리를 먹는 독특한 방법. 고기는 버리고 고기를 고아 만든 육수만 섭취한다는데.



건더기를 걸러낸 육수는 아무것도 첨가하지 않은 상태로 다시 반나절동안 끓인다.

서연씨는 이렇게 완성된 육수를 식혀서 하루에 모두 섭취했다고 한다.



[김영성 교수]

오리에 들어있는 불포화지방산, 특히 레시틴 성분이 암세포를 못 자라게 해준다는 연구결과도 있는데 대체로 암환자들은 소화력이 나쁘기 때문에 포화지방산이 많은 육류를 잘 소화흡수하지 못합니다.



오리고기에는 포화지방산보다 불포화지방산이 많기 때문에 아마 암 환자가 먹기 좋지 않았나 이렇게 생각합니다.

건강을 되찾아준 오리는 서연씨에게 돌도 없는 길조가 아닐까.

[서연]

오리는 저한테 구세주나 마찬가지로. 가족들의 행복도 같이 늦둥이의 행복도 같이 가져다준 거죠.