

오리고기를 매일 즐겨먹는 이유와 오리요리법



김수경
아이엔여기한의원
(화정점) 원장

작년에 방영된 한 TV프로그램에서 개그맨 이윤석 씨가 한의사인 아내 이야기를 한 적이 있다. 국민약골로 불려오던 이윤석 씨의 허약한 건강을 염려하여 한의사인 아내가 결혼 후 3년 내내 오리만 먹었다는 것이다. 몸에 해로운 음식은 절대 못 먹게 하고, 익힌 음식과 오로지 인공조미료를 넣지 않은 오리고기만 섭취하게 했다는 것이다. 아내의 정성과 오리의 효능이 발휘된 것인지, 국민약골로 불리던 이윤석 씨는 KBS<남자의 자격>이라는 프로그램에서 점점 건강한 모습을 보여줘 약골 이미지를 탈피하고 진정한 남자의 자격을 갖추게 된 것처럼 보인다. 이윤석 씨의 아내는 한의사인 김수경 씨다. 3년 넘게 오리고기를 매일 즐겨먹고 있는 이유와 조리법에 대해 알아봤다.

*편집자 주

■ 개그맨 이윤석씨와 오리고기의 인연
제 신랑인 개그맨 이윤석 씨가 방송에서 오리고기

를 즐겨먹는다고 이야기하는 바람에 제게 오리고기에 대한 원고 청탁이 들어온 모양입니다. 다소 부끄럽지만 오리고기에 대한 이야기를 해보겠습니다.

신랑인 이윤석 씨는 라면, 아이스크림, 과자를 사랑하는 동시에 술 마시는 것을 즐기는 사람입니다. 그런 종류의 음식을 먹게 되면 위산이 과다하게 분비되기 때문에 역류성 식도염에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 신랑은 밥을 먹고 바로 누우면 신물이 올라오는 경우가 종종 있었습니다. 또 속이 답답해서 일주일에 한두 번 정도는 소화제를 먹는 환자였습니다. 위산이 중화가 되지 않고 그대로 장으로 내려가니 하루에 5회 정도 설사를 하기도 했습니다.

신랑의 건강이 염려되어 우선, 위산을 중화할 수 있는 식단을 찾아보게 되었고, 불포화지방산이 풍부한 오리고기를 접하게 되었습니다. 그래서 신랑에

게 오리고기와 소금으로 간을 한 야채볶음을 먹이게 됩니다. (물론 다른 고기나 야채들도 위산을 중화시킬 수 있는 조리방법으로 요리하여 먹고 있습니다.) 덕분에 지금은 신랑이 소화제를 찾는 일이 없어졌고, 설사증상 또한 사라졌습니다.

■ 오리고기, 특히 오리기름이 좋은 이유

오리고기는 여러 가지 효능을 갖고 있지만, 이번에는 오리기름에 대해서 글을 쓰고자 합니다. 우리가 기름이라고 부르는 지방 성분이 여러 가지 병폐를 일으킨다는 강압적인 생각 때문에 단백질만큼 중요한 성분임에도 불구하고 의외로 그 섭취를 소홀히 하는 경우를 종종 보았기 때문입니다.

기름은 왜 먹어야 할까?

우리가 꼭 섭취해야 하는 3대 영양소에는 탄수화물, 단백질, 지방이 있습니다. 탄수화물은 인체에서 필요한 에너지를 담당하고, 단백질과 지방은 인체를 구성하는 세포나 호르몬의 전구물질이 됩니다. 따라서 임신부나 성장기 어린이, 면역력이 약한 노약자분들은 꼭 양질의 지방을 섭취해야 합니다.

어떤 기름을 먹어야 할까?

지방은 크게 ‘포화지방’과 ‘불포화지방’ 두 종류로 나눌 수 있습니다. 포화지방은 혈액 내에 들어 올 경우 좀 찌뚱해지는 나쁜 지방이라고 보시면 됩니다. 불포화지방은 혈액 내에서 찌랑거리는 지방으로서 나쁜 지방인 포화지방을 분해시키는 역할을 합니다. 그래서 지방을 섭취할 때 좋은 지방인 불포화지방을 포화지방보다 많이 섭취하는 것이 중요합니다.

나쁜 지방인 포화지방을 많이 먹으면 위산이 많이 나오게 됩니다. 따라서 위산과다로 속병을 앓고 있다면 포화지방의 섭취를 줄이셔야 합니다. 그런데

이런 환자들 중에서 고기 자체를 소화시키지 못하는 분들이 있는데 이런 분들은 먼저 소화기 쪽을 치료받으셔야 합니다.

좋은 지방의 비율이 높은 오리 기름

오리 기름은 불포화지방의 비율이 더 높기 때문에 좋은 기름입니다. 사실상 식물성 기름은 거의 대부분이 좋은 지방인 불포화지방으로 이루어져 있지만 열에 아주 취약하다는 단점이 있습니다. 따라서 몸에 좋은 식물성 기름은 생으로 드셔야만 그 효과가 있고, 가열하면 트랜스지방화되어서 도리어 해가 될 수 있습니다. 하지만 오리기름은 고열에도 쉽게 변하지 않는다는 큰 장점을 갖고 있습니다.

■ 집에서 해먹는 오리요리법

제가 집에서 오리를 가지고 요리하는 법을 몇 가지 알려드리겠습니다.

첫 번째, 오리로스 감을 사갖고 와서 닭국을 끓이듯 마늘 1-2개와 소금을 넣고 1시간 정도 끓여냅니다. 양념인 마늘은 적게 넣는 것이 좋습니다. 다 끓인 후, 따로 오리기름을 제거하지 않고 그대로 드시면 됩니다. 맛은 닭국과 비슷합니다.

두 번째, 오리고기를 소고기와 1:1로 섞어서 갈아웁니다. 햄버거 패티를 만드는 것입니다. 소고기는 아주 훌륭한 단백질원이지만 유지방이 꺼려진다면 이렇게 오리고기와 섞어서 섭취하는 것도 좋습니다.

마지막으로 훈제오리를 이용하는 것인데요. 시중에 파는 훈제오리제품에는 식품첨가물이 들어가 있기 때문에 뜨거운 물에 1-2분 정도 데치거나 담갔다가 사용합니다. 식품첨가물은 대개가 수용성이기 때문에 물에 녹습니다. 이런 과정을 거친 후 훈제오리고기를 프라이팬에 야채와 함께 볶아서 먹거나, 김밥속 재료로 활용해서도 좋습니다.