

오리, 몸을 다스리는 ‘날개 달린 소’



김지혁
농촌진흥청 가금과
농업연구사



오리고기는

단백질을 비롯한 각종 영양소가 풍부한 동물성 식품이다. 올레산, 리놀렌산 등 유익한 불포화지방산의 비율이 다른 육류에 비해 높다. 체내 대사활동에 필수적인 라이신 등의 아미노산이 풍부하고 각종 비타민, 무기질 함량도 높은 고급 육류이다. 동의보감, 본초강목, 향약집성방 등의 의학서에서는 오리가 허한 것을 돕고 열을 덜어준다고 기술하고 있다. 오리고기가 여름철 보양식 중 하나로 손꼽히는 이유이다.

허한 기운 돕고 열을 덜어 주는 여름철 보양식

오리고기는 가금육으로서 닭고기와 같이 백색육으로 분류되지만 소고기나 돼지고기 같은 적색육의 풍미와 특성을 가지고 있다. 다시 말해 백색육의 영양학적 장점과 적색육의 미각적 장점을 동시에 가지고 있다. 오리고기는 예로부터 ‘날개 달린 소’로 불리기도 했다.

오리고기는 닭고기에 비해 지방이 많은 편이지만 불포화 지방산 함량이 높아 유해한 기름이 적고 체내의 독소를 제거하는 효능이 있다. 피부의 콜라겐을 합성해주는 아미노산과 피부미용에 좋은 리놀렌산 같은 필수지방산이 풍부해 피부 탄력과 재생 능력을 촉진한다. 동의보감에는 오리고기가 오장육부를 편안하게 해주는 작용이 있으며 신장, 순환기, 호흡기 계통에 두루 좋은 것으로 쓰여 있다.

또 오리고기는 칼륨, 인, 마그네슘 등 무기질 함량이 높고 면역력을 강화시켜주는 비타민 A가 다른 육류에 비해 월등히 많다. 따라서 환절기 감기 예방, 눈 건강 등에 좋을 뿐 아니라 두뇌를 성장시키고 기억력도 증진시켜 성장기 아이들과 청소년에게도 좋은 식품이다.

마늘이나 부추는 오리와 궁합이 좋은 식품으로 오리 특유의 냄새를 잡고 영양을 보강해준다. 또한 오리의 찬 성질을 보완하기 위해 오리를 먹은 후에는 계피차나 대추차 등을 후식으로 마시면 좋다.

오리를 가장 많이 생산하고 먹는 나라는 중국이다. 오리를 소금물에 절여 먹는 염수이야(鹽水鴨)는 난징의 1000여년 역사가 깃든 명물이다. 하얀 오리고기가 부드러우면서 느끼하지 않고 맛이 고소하다. 귀한 손님이 오면 반드시 올리는 요리다.

대추나무 등으로 구운 오리를 야채와 함께 밀전병에 싸서 소스에 찍어 먹는 카오야(베이징덕)는 중국의 대표적 요리로, 명나라를 세운 주원장이 난징을 도읍으로 삼으면서 황실에서 즐겨 먹었다. 후난성(湖南)의 장반야(醬板鴨)는 오리를 약재에 담갔다가 건조시키고 구워내는 것으로 단맛, 매운맛, 짠맛의 조화가 일품이다. 푸젠성(福建)의 장무야(姜母鴨)는 생강이 많이 들어가는 탕으로 겨울철에 온기를 보충해 주는 건강식으로 유명하다. 후베이성(湖北), 우한(武漢)의 야보쯔는 오리의 목을 다양하게 양념한 지역의 명물 요리이다.

中·佛·말레이시아 세계 오리 생산의 80% 차지

프랑스 오리 요리도 빼 놓을 수 없다. 고대 이집트에서 기원을 찾을 수 있는 푸아그라(거위나 오리의 간 요리)는 캐비어, 트러플과 함께 세계 3대 진미에 꼽힌다. 콩피 드 카나르는 오리 다리를 소금으로 간하고 허브로 향을 내어,

주요 육류별 영양 특성 비교

(100g 당 함유량)					
구분	오리고기	소고기 (등심)	돼지고기 (삼겹살)	닭고기	
단백질(g)	16.0	15.9	15.8	19.0	
지방(g)	27.6	31.7	26.4	10.6	
불포화/포화 지방산(%)	69.3	58.7	57.6	67.4	
비타민 (mg)	A	0.006	0	0.047	
	B1	0.21	0.07	0.58	0.20
무기질 (mg)	B2	0.31	0.16	0.27	0.21
	칼륨	233	226	266	59
나트륨	인	180	130	164	170
		85	54	1	66

(자료: 농촌진흥청)



한국의 오리 너비아니



말레이시아의 '이텍 팀'



中 대표 오리 요리 '장무야'



中 대표 오리 요리 '장반야'

자체 지방으로 굽는 남서부의 유명한 요리다. 마그레 드 카나르는 오리의 가슴살을 소스에 졸여서 먹는 것이며, 카나르 알 로랑즈는 통오리에 소금간을 해 와인을 돌려 굽고, 신맛이 강한 오렌지로 마무리하는 요리다.

폴란드와 리투아니아에서는 오리 피를 주재료로 해 설탕과 식초를 가미한 체르니나라는 전통 수프가 있다. 말레이시아의 이텍 팀은 오리고기에 염장된 자두와 겨자잎, 생강, 양파, 고추, 토마토 등을 넣어 끓이는 전통요리다.

우리나라의 전통 오리 요리는 전국적으로 퍼져 있다. 주로 탕, 백숙 등의 형태인데, 최근에 현대식으로 재해석되면서 경기 과천의 유황오리 진흙구이, 화남의 유황오리 구이, 충북 음성 of 매운 오리스테이크 등이 탄생했다. 남부 지역은 경북 군위의 청둥오리 숯불고기, 경남 산청의 한방 오리백숙, 전남 익산의 허브오리 찹흙구이 등이 있다.

관절염·노화방지에 탁월... '실버 푸드'로 각광

중국, 프랑스, 말레이시아 등 3개국 이 세계 오리 생산의 약 80%를 차지한다. 중국은 세계 생산량의 약 70%, 세계 수출량의 약 23%를 점유하고 있다.

우리나라는 최근 웰빙 열풍으로 오리 소비가 크게 증가했지만 85%가 전문식당을 중심으로 유통되고 있다. 소비 형태는 훈제, 구이, 백숙 등으로 다른 육류에 비해 종류가 적고, 주요 소비층도 중장년층에 편중돼 있다.

하지만 최근에는 콜라겐, 젤라틴, 황산 콘드로이틴 등 오리 부산물의 기능성 물질을 이용하는 부가가치의 향상 방안도 연구 중이다. 황산 콘드로이틴, 젤라틴 등은 관절염, 노화방지, 신경계 질환 예방 등에 효과가 있어 '실버 푸드'로서의 활용 가능성이 있다는 분석이 나온다.

[서울신문 2014. 07. 04]