

1

몸속 노폐물·피로·미세먼지 오리고기로 깨끗하게~

면역력 높이는 보양식 '오리고기' 다양하게 즐기세요

오리고기는 예로부터 대표적인 보양식으로 잘 알려졌다. 체력 증진과 노화 방지 등의 효능을 널리 인정받으며 한국인의 속을 지켜왔다. 해독 작용에도 효능을 발휘하는 것으로 알려져 미세먼지에 시달리는 현대인들의 관심이 쏠리고 있다.

오리고기 맛·효능 알리는 '오리데이'

5월 2일은 '오리데이'다. 오리데이는 지난 2003년 농협중앙회가 국민 건강에 도움 주는 오리고기의 효능과 맛을 알리기 위해 지정한 날로 5월 2일의 숫자가 오리의 발음과 비슷해 이날로 정했다. 올해로 14년째를 맞는 오리데이를 통해 한국오리협회와 농협중앙회는 해마다 다양한 오리고기 요리법을 선보이고 다채로운 행사를 열며 오리고기 소비 촉진을 위해 노력하고 있다. 김병은 한국오리협회 회장은 “오리고기는 불포화지방산이 많아 체내 지방의 축적을 막아주고 콜레스테롤 수치를 낮춰줘 동맥경화나 고혈압 등의 질환을 예방할 수 있다”며 “오리고기를 많이 섭취하면 건강도 챙기고 오리 농가도 도울 수 있다”고 했다.

오리고기의 효능은 크게 다섯 가지로 설명할 수 있다. 첫째 면역력 증진에 도움을 준다. 오리고기에는 면역력을 향상시키는 비타민 A의 함량이 일반 육류에 비해 월등히 높은 것으로 알려져 감기 예방 등 추운 겨울 건강관리에 도움을 준다는 평가다. 비타민 A가 부족하면 체내 유입된 오염 물질이 제대로 제거되지 않고

병균의 침입에 대한 저항력이 떨어져 감염 위험이 높아진다는 게 전문가들의 지적이다.

면역력 높이고 피부 미용에도 도움

한국오리협회 관계자는 “오리고기는 비타민 A 함량이 일반 육류보다 최고 12배 높아 우리 몸의 면역력을 증진시키는 데 많은 도움을 준다”고 설명했다. 둘째 체력 증진, 즉 스테미나(stamina)에 좋은 음식으로 인정받고 있다. 고단백 저칼로리의 불포화지방산이 다량 함유되어 예부터 보양식으로 꾸준한 사랑을 받고 있다. 아이들 성장 음식으로도 제격이란 평가다. 양향자 사단법인 세계음식문화연구원 이사장은 “오리고기에는 칼슘과 인, 철분 등 무기질이 풍부하게 들어 있어 아이들 면역력을 강화시키고 성장하는 데에도 도움을 준다”고 했다.

셋째 노화 방지와 피부 미용에도 그 효능을 두루 인정받고 있다. 한영실 숙명여자대학교 식품영양학과 교수는 “오리고기는 리놀레산과 같이 피부 미용에 도움이 되는 필수지방산이 풍부해 여성들에게 좋다”며 “오리고기에 함유된 필수아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있어 피부 신진 대사가 원활해지고 뛰어난 미용 효과를 볼 수 있다”고 했다. 오리고기는 알칼리성 식품으로 노화의 원인인 체액의 산성화도 막아주는 것으로 알려져 있다. 김소형 한의사는 “대부분의 육류가 산성인 데 반해 오리고기는 알칼리성 식품으로 피가 산성화되는 것을 막아준다”고 했다.

콜레스테롤 수치 낮추는 불포화지방산 풍부

넷째 성인병 예방에도 효능을 보인다는 평가다. 오리고기에는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화지방산 함량이 높기 때문이다. 콜레스테롤은 지방 성분의 하나로 우리 몸이 유지되기 위해서 꼭 필요한 성분이지만 정상 수치보다 높을 때는 성인병을 유발할 수 있다. 송바다 한의사는 “오리고기의 지방에는 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화지방산이 돼지고기나 쇠고기보다 20% 이상 많은 반면 해로운 포화지방산은 더 적게 들어 있어 성인병 예방에 좋다”고 했다. 기름기가 많은 음식을 즐겨 먹는 중국인에게 고혈압 환자가 적은 이유도 오리고기와 같은 불포화지방산이 많이 들어 있는 식품을 즐겨 먹는 식습관 때문이란 분석도 있다. 노완섭 동국대학교 식품공학과 명예교수는 “중국 최고의 미식이 서태후가 미용식으로 즐겨 먹었다는 기록이 있을 만큼 오리고기는 비만 예방에 좋다”며 “콜레스테롤 때문에 생기는 동맥경화로 인한 고혈압 예방과 치료에도 탁월한 효과가 있는 다이어트 식품”이라고 했다.

오리고기의 다섯째 효능은 해독 작용이다. 오리고기를 섭취하면 대사 조절 기능을 높여 몸 안에 쌓인 독을 풀어주고 중금속 배출을 돕는 효과가 있다고 전문가들은 입을 모은다. 민속의학자로 명성을 떨친 고(故) 인산 김일훈 선생은 “체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키면서 원기를 북돋아주는 ‘해독보원’의 으뜸약으로 꼽을 만한 것 중 하나가 오리고기”라고 했다. 몸에 해로운 중금속을 해독하거나 배출하는 효과가 있는 유향을 먹어 키운 ‘유향오리’의 경우 해독 작용 효과가 특히 탁월한 것으로 알려져 있다.

장명숙 단국대학교 식품영양학과 교수는 “유향오리에 들어 있는 유향 성분은 여러 가지 암의 원인이 될 수 있는 유해 물질인 활성산소를 제거해주는 역할을 한다”며 “오리고기는 공해에 시달리는 현대인들의 공해독을 풀어줄 수 있는 식품”이라고 했다.

오리고기는 보통 탕과 구이로 즐겨 먹지만 간단한 조리법을 알면 색다르고 영양 만점인 오리고기 요리를 맛볼 수 있다. 가정에서 손쉽게 만들 수 있는 오리고기 조리법을 소개한다.

영양만점 오리고기 간편조리법

훈제오리 발사믹샐러드



발사믹 소스로 맛을 낸 채소 샐러드에 훈제 오리를 곁들여 먹는 메뉴다. 발사믹 소스는 포도주 식초의 일종으로 맛과 향이 뛰어난 발사믹 식초가 주재료인 소스를 말한다. 요리 시 오리고기를 기름기 없이 팬에서 살짝 익히는 게 중요하다.

재료 훈제 오리고기 300g, 치커리·겨자잎 50g, 어린잎채소 100g, 발사믹 소스(올리브유 3큰술, 토마토케첩 1큰술, 발사믹 식초·간장·다진 마늘 1작은술씩, 소금·레드 후춧가루 약간씩)

만드는 법

- 1 훈제오리고기를 먹기 좋게 썰어 기름을 두르지 않은 팬에 노릇하게 앞뒤로 굽는다.
- 2 치커리와 겨자잎은 씻어 손으로 뜯고 어린잎채소는 깨끗이 씻어 물기를 털어낸다.
- 3 분량의 재료를 섞어 발사믹 소스를 만든다.
- 4 1의 노릇하게 구워낸 훈제 오리고기를 접시에 담아 2의 채소를 소복하게 올린 다음 3의 발사믹 소스를 듬뿍 끼얹는다.

오리구이 무쌈



무 초절임은 오리고기와 궁합이 잘 맞는다. 얇게 저민 무에 기름기가 쏙 빠진 오리 고기를 싸 먹으면 소화도 잘되고 새콤달콤한 무 초절임과 오리고기의 풍미를 동시에 맛볼 수 있다.

재료 훈제 오리고기 300g, 무 400g, 쪽파 10줄기, 붉은 고추 1개, 무 초절임 양념(식초·설탕 4큰술씩, 소금 1/2큰술, 물 2컵), 양념장(간장 2큰술, 참기름 1/2작은술, 고춧가루·깨소금 1큰술씩, 올리브유 1작은술)

만드는 법

- 1 훈제 오리고기를 한입에 먹기 좋게 썰어 그릴에서 노릇하게 굽는다.
- 2 무는 가로 8cm, 세로 4cm 크기로 얇게 저미어 무 초절임 양념에 재운다.
- 3 쪽파는 다듬어 씻어 3cm 길이로 썬다. 붉은 고추는 반을 갈라 씨를 빼고 굵게 채 썬다.
- 4 3의 쪽파와 붉은 고추를 양념장에 조물조물 무쳐 걸절이처럼 만든다.
- 5 2의 물기를 없앤 무 초절임을 한 장씩 깔고 1의 구운 훈제 오리고기를 올려 돌돌 말아 3의 쪽파무침을 곁들여 먹는다.

▶조선일보 [2016. 04. 29]

2

[건강레시피]

원기회복에 으뜸 일큰 '오리육개장'



재료 오리 1/2마리, 마늘 5, 대파 30cm, 콩나물 140g, 삶은고사리 120g, 고춧가루 2큰술, 국간장 2/3큰술, 청주 2큰술, 다진 마늘 2작은술, 후춧가루 약간, 소금 1/3작은술

얼큰하고 시원한 음식을 좋아하는 사람이라면 불포화 지방산이 풍부해 원기회복에 효능이 있는 것으로 알려져 있는 오리고기를 함께 넣어 매콤한 '오리육개장'을 만들어 보는 건 어떨까.

만드는 법 우선 냄비에 오리와 마늘을 넣고 오리가 잠길 만큼 물을 부어 푹 끓인다. 대파는 6cm 길이로 썰어 3등분하고 콩나물의 지저분한 부분도 제거하며 고사리는 먹기 좋게 3등분한다. 오리고기가 다 익으면 결대로 찢는다. 오리를 끓인 육수는 면포에 걸러내고 양념장을 만든다. 육수가 끓어오르면 손질한 재료와 양념장을 넣어 한 번 더 푹 끓이면 '오리육개장'이 완성된다.

효능 오리고기는 불포화 지방산이 많기 때문에 체내 지방이 축적되는 것을 막아주며 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효과가 있어 혈압수치를 정상으로 만들어 주는데 도움이 되고 동맥경화나 고혈압 등의 예방효과가 있다.

아울러 오리고기에는 아미노산과 콜라겐이 다량 함유돼 있는데 이는 피부재생 및 보습, 노화방지 등 피부미용에 효과적이다.

또한 비타민 A 함유로 면역력 향상에 도움이 되고 두뇌발달 및 기억력 향상에 효과적이다.

더불어 오리고기에는 레시틴 성분이 함유돼 있어 체내에 쌓인 독소를 배출시키면서 해독까지 하는 작용을 해준다고 한다.

▶메디컬투데이 강연욱 기자 [2016. 05. 16]

GS수퍼마켓에 ‘등급오리’ 판매 전국 290여개매장에 1등급이상



축산물품질평가원(원장 백종호)과 GS리테일(대표이사 허연수)은 5월 1일부터 GS수퍼마켓 전국 290여개 매장에 공급되는 훈제오리 상품을 모두 1등급 이상의 등급판정 오리고기만으로 판매한다.

이번 조치는 등급판정 받은 제품의 공급으로

소비자가 안심하고 구매할 수 있도록 유도하며 품질에 따른 공정한 유통체계를 구현하기 위해 추진됐다.

생산자에게는 사양 관리 표준화 필요성 증대와 농가 수익 증대 등 또 다른 동기 부여의 계기가 될 것으로 기대된다.

축산물품질평가원 백종호 원장은 “소비자가 품질에 따라 다양하게 구입할 수 있도록 지표를 제공하는 것이 축평원이 역점적으로 추진하는 현안”이라며 “앞으로도 축산물에 가치와 신뢰를 더하기 위해 지속적으로 노력하겠다”고 밝혔다.

▶축산신문 김은희 기자[2016. 05. 04]

오리·거위 자가도축 전면 금지 전라남도 가든형식당 대상, 6월부터

전남소재 가든형 식당에서 오리·거위를 직접 자가 도축·조리해 판매하는 행위가 6월부터 일체 금지된다.

전라남도는 최근 경기도 광주 소재 가든형 식당에서 사육한 오리에서 고병원성 AI(H5N8)가 발생, 전국 시도에서 제정해 운용 중인 ‘자가조리 판매대상 가축의 도살처리 허용지역 고시’를 개정, 대상 가축에서 오리와 거위를 제외했다.

주요 개정 내용은 자가 도축 허용 대상 가축을 닭, 오리, 사슴, 거위, 칠면조, 토끼, 메추리, 꿩 8종에서 오리, 거위를 제외한 6종으로, 대상 지역은 주로 도서 산간·농촌지역 228개 읍면동 2천444개소(마을)에서 그동안 변경된 행정동을 반영해 240개 읍면동 2446개소로 조정했다.

그동안 ‘자가조리 판매대상 가축의 도살처리 허용지역 고시’는 소, 돼지 등 주요 가축을 제외

한 8중에 대해 도서산간 지역 도축 관련 애로 사항을 반영, 가축의 소유자가 가든 등에서 소비자에게 직접 조리 판매하는 경우 도축장이 아닌 장소에서 자가 도축·조리해 판매할 수 있도록 2004년 2월부터 시행해왔다.

앞으로 이 고시지역 내 가든형 식당에서는 오리·거위에 대해 자가 도축을 허용하지 않기 때문에 도축장에서 출하된 식육을 가공장 및 식육판매장 등에서 구입해 조리·판매해야

한다.

권두석 전라남도 축산과장은 “전남의 오리 사육량이 전국 1위를 차지하는 만큼 오리산업의 경쟁력을 높일 수 있도록 최선을 다하겠다”며 “고병원성 AI 차단방역 강화와 소비자에게 안전한 먹거리 제공을 위해 오는 6월부터 고시지역 내 가든형 식당 등에서 오리, 거위를 자가 도축하는 일이 없도록 해달라”고 당부했다.

▶이뉴스투데이 [2016. 05. 22]

5

오리바이러스성 간염·리메렐라 감염증 선제적 차단 경기도내 종오리장 항원검사 실시

경기도축산위생연구소(소장 임병규)가 지난 5월 4일부터 한 달여간 도내 종오리(씨오리)장 5개소를 대상으로, 오리바이러스성 간염 및 리메렐라 감염증의 감염실태 파악을 위한 항원검사를 실시하고 있다.

이번 검사는 AI의 사전 예방은 물론, 분양오리 농가로의 질병전파를 선제적으로 차단하고, 종오리장의 종합적인 방역관리 방안을 마련하기 위해 위한 것. 연구소는 각 농장별로 동당 폐사축 또는 의심축 5수 이상을 검사하고 있다.

오리바이러스성 간염은 2종 법정가축전염병으로 치사율이 매우 높다. 난계대전염 질병은 아니나, 직접 접촉 또는 공기전파로 감염될 수 있다. 검사대상은 3주령 이하의 어린 오리이며, 검사결과 1수 이상에서 항원이 검출된 계사는 양성 계군으로 판정한다.

리메렐라 감염증도 법정 가축전염병은 아니지

만 호흡기 또는 상처 난 피부를 통해 감염되는 급만성 질병으로 높은 폐사율은 물론, 체중저하 등의 증상 등을 유발한다. 검사대상은 급사 위험이 있는 5주령 이하의 새끼오리다.

연구소는 검사 결과에 따라 법정가축전염병인 오리바이러스성 간염이 양성으로 나타날 경우, 이동제한, 살처분, 도태 등 방역조치를 실시할 방침이다. 법정가축전염병이 아닌 리메렐라 감염증은 양성발생 시 축사 내·외 소독 등 방역조치, 항생제 처치 등을 실시할 계획이다.

임병규 소장은 “도는 향후 이번 검사 결과를 토대로 ‘종오리장·부회장 방역관리요령(고시)’ 제정 등을 통해 종오리에 문제가 되는 질병에 대한 검사 및 방역관리 실태 분기별 점검 등을 실시하는 등 체계적으로 종오리장 방역 관리가 이루어질 수 있도록 관리하겠다”고 밝혔다.

▶축산신문 [2016. 05. 19]

본격 더위 시작...보양식 수요 증가 장어 · 오리고기 매출 최대 3.3배 ↑

보양식 수요가 늘어나는 5월을 맞아 대표 보양식 장어와 오리고기의 수요가 최대 3배 이상 급증했다.

5월 15일 롯데마트에 따르면 수산물과 축산물의 대표 보양식인 '장어'와 '오리고기'가 급등했다. 실제 2013~2015년까지 최근 3개년 5월 달 매출을 직전달과 비교한 결과 주요 수산 보양식 중에서는 장어 매출이 전달 대비 3.3배(229.5%) 가량 증가하며 문어, 낙지 및 전복의 신장률을 제쳤다. 롯데마트는 가계 부담으로 인해 소비자들이 외식을 비롯한 소비 지출을 줄이면서 대형마트가 오히려 반사 이익을 본 것으로 해석했다.

장어는 다른 보양식보다 손질하기 번거롭다는 인식으로 인해 전문 식당 위주로 소비됐던 품목

이다. 그러나 상대적으로 고가의 외식 품목이기 때문에 가계 지출을 줄이게 되면서 장어 외식 수요를 대형마트가 흡수했다는 설명이다. 대형마트에서 손질할 필요가 없는 장어를 저렴하게 취급하게 된 점도 또 다른 이유다.

축산에서는 '오리고기'의 5월 매출이 전달 대비 58.3% 늘었다. 돼지고기, 한우 등의 5월 매출은 대부분 20% 미만의 신장률을 기록한 반면 오리고기는 50% 이상의 신장률을 기록한 것. 롯데마트는 오리데이(5월2일)의 영향과 함께 다른 축산 품목들에 비해 보양식의 이미지

가 더 강한 오리고기의 특성이 이러한 결과를 가져왔다고 분석했다. 실제 오리고기의 최근 3개년(2013~2015년) 연 매출은 닭고기 매출의

36%에 불과했으나 5월 매출은 46.6%까지 늘어나는 모습을 보였다고 회사측은 설명했다.

변지현 롯데마트 마케팅팀장은 "5월부터 본격적인 더위가 시작되는 만큼 대형마트의 상품 구성이나 행사도 보양식에 초점이 맞춰졌다"며, "장어나 오리고기에 대한 수요가 급증하는 것을 고려해 다양한 할인 행사를 준비할 것"이라고 말했다.

한편, 롯데마트는 5월 19일부터 일주일간 무(無)MSG, 무(無)합성색소 등 '8無 1등급 훈제 오리 슬라이스(500g, 국내산)'를 기존 판매가 대비 20% 가량 할인된 가격에 판매한다고 밝혔다.

▶아시아경제 조호윤 기자[2016. 05. 15]



이달의 식재료 '두릅·기장·오리' 농진청, 조리법 소개

농촌진흥청(청장 이양호)은 5월 '농촌진흥청이 추천하는 이달의 식재료'로 두릅, 기장, 오리를 선정하고 조리법을 소개했다.



▲참두릅초밥

▲참두릅쇠고기말이

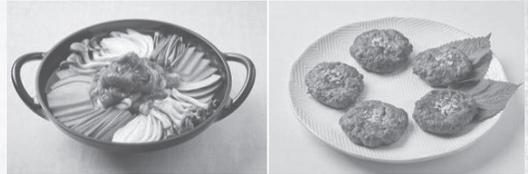
두릅은 두릅나무의 어린순으로 독특한 향이 특징이다. 다른 채소류에 비해 단백질 함량이 높고 베타카로틴과 같은 비타민이 풍부해 당뇨병 개선, 항산화 효과 등이 있는 것으로 알려져 있다. 또한 사포닌도 들어 있어 봄철 피로해소에 좋다. 두릅을 이용해 새콤 씹살한 '참두릅초밥', 시원한 '참두릅냉국' 등을 만들어 먹을 수 있다.



▲기장오리너겟

▲기장밥인절미

기장은 노란 빛깔의 작은 알갱이 곡식으로 비타민 B군과 함께 식이섬유가 많이 함유돼 있다. 메기장은 쌀이나 잡곡과 섞어 밥이나 죽으로 즐겨 먹으며, 찰기장은 떡, 엿, 과자나 술의 원료로 주로 이용돼 왔다. 기장을 이용한 별미식으로 쫄깃한 닭고기와 어우러진 '기장누룽지 닭강정', 아이들 간식으로 좋은 '기장오리너겟' 등을 소개했다.



▲오리고기전골

▲오리떡갈비

오리는 육류 중 불포화지방산 함량이 가장 높고, 단백질, 무기질 등이 풍부해 보양식으로 많이 활용된다. 불포화지방산 덕분에 혈관질환 예방은 물론 피부 건강에 도움이 되며, 각종 비타민과 무기질 함량이 높아 봄철 기력을 회복하는 데 좋다. 오리를 이용해 쫄깃한 맛이 일품인 '오리떡갈비', 한 그릇으로 즐기는 보양식 '오리육개장' 등을 만들 수 있다.

5월의 식재료와 관련해 자세한 내용은 농촌진흥청 농업기술포털 '농사로'(<http://www.nongsaro.go.kr>)-생활문화-음식-이달의 음식'에서 볼 수 있다.

농사로는 선정한 식재료에 대한 유래, 구입요령, 보관과 손질법, 섭취방법, 영양성분 등에 대해 자세히 설명되어 있다.

또 선정된 식재료를 이용해 별미식으로 만들어 먹을 수 있는 가정식 조리법 및 단체급식용 조리법도 소개돼 있다.

농촌진흥청 국립농업과학원 가공이용과 한 귀정 농업연구관은 "가정의 달 5월에 두릅, 기장, 오리를 이용해 온 가족이 즐길 수 있는 맛있는 요리를 만들면 입맛과 건강 모두 챙길 수 있을 것이다"라고 말했다.

▶정책뉴스 [2016. 04. 29.]