

오리고기, 우리가족 '건강 지킴이'로 거듭나길



김영균
농협 축산경영부
기금특수팀장

어린이날, 어버이날, 가정의 날, 부부의 날. 5월은 '가정의 달'이라 가족과 그 구성원의 소중함을 다시금 생각해 볼 수 있는 날이 많이 지정돼 있다. 행복한 가정을 이루는 요소는 많은 것들이 있겠지만, 가족의 건강이 무엇보다 중요한 것이 아닐까 생각한다.

5월의 시작에는 소중한 가족의 건강을 지켜줄 수 있는 5월 2일 오리데이가 있다. 오리데이는 5월 2일의 숫자가 오리(5·2)와 비슷한 발음이 나는 것에 착안해 농협과 오리협회가 오리고기의 우수성을 널리 알려 오리고기 소비촉진을 장려키 위해 지정한 날이다. 2003년부터 시작돼 올해 14회째를 맞이한다.

예로부터 건강 보양식품으로 알려져 있는 오리고기는 동의보감에 의하면 사람의 기운을 보강해주고, 비위를 조화롭게 해주며 열독을 풀어주는 효과가 있다고 하여 보신제로 애용돼 왔

다. 현대의학에서도 그 맛과 영양은 물론 의학 적 효능까지 재평가돼 현대인들의 건강과 미용에 가장 좋은 음식으로, 특히 남녀노소 누구에게나 좋은 육류로 각광받고 있어 가족이 함께 즐길 수 있는 보양식이다.

우선 올레산, 리놀렌산 등 불포화지방산이 지방산 구성 중 약 70%를 차지하고 있어 콜레스테롤 억제에 효과적이어서 혈액순환을 원활하게 해 현대인 건강의 가장 큰 적인 고혈압, 동맥경화 등 성인병 예방을 돕는다.

대부분의 육류는 산성이나 특이하게도 오리고기는 알칼리성 식품으로 몸의 산성화를 막아 노화방지 역할을 한다. 또한 라이신, 발린 등의 아미노산을 풍부하게 함유하고 있기 때문에 피부조직에 콜라겐을 공급하고, 피부에 활력을 주어 여성의 피부미용에 도움을 준다.

또한 비타민 함량이 높아 지구력 향상, 집중력 저하를 막아주어 수험생에게 좋고, 미네랄광물질이 풍부해 어린이 성장발육에도 탁월하여 온 가족이 함께 즐길 수 있는 대표적인 가족보양식이다.

농협은 이와 같은 오리고기의 우수성을 알리기 위해 5월 2일 서울광장에서 '2016 제14회 오리데이:건강의 꿈, 오리고기 드림 행사'를 한국 오리협회와 공동으로 개최했다. 이번 행사에서는 가정에서 쉽게 오리고기를 즐길 수 있도록 건강식 레시피 책자를 배포하고, 가족과 함께 캠핑에서 즐길 수 있는 오리고기 캠핑요리 전시도 이뤄졌다. 오리데이 행사가 5월 가정의 달을 맞아 온가족이 함께 즐기며 가족건강도 챙기고, 소비침체로 어려움을 겪고 있는 생산농가에게도 도움을 줄 수 있는 계기가 되길 바란다.

농수축산신문 [2016. 05. 02]