

코로나19 시대 면역력이 '최대무기'

팔방미인 오리고기에 주목하라



지난 8월 15일 광화문집회로 촉발된 코로나19 재확산세가 무서운 기세로 전국을 뒤덮었다. 서울과 경기일부의 수도권은 사회적 거리두기 2.5단계로 격상하면서 사실상 3단계에 돌입했다. 전국을 뒤덮은 코로나19 재확산의 공포로 북적이던 거리는 텅 비었고 코로나19 상황 속에서도 일상을 찾아가고 있던 시민들은 다시 집으로 숨었다.

코로나19 상황속에서 가장 화두가 되고 있는 것은 '언택트'와 '면역력'. 누구나, 어디서든, 피해갈 수 없는 코로나19시대에는 스스로가 가진 면역력이 최강의 무기가 되기 때문이다.

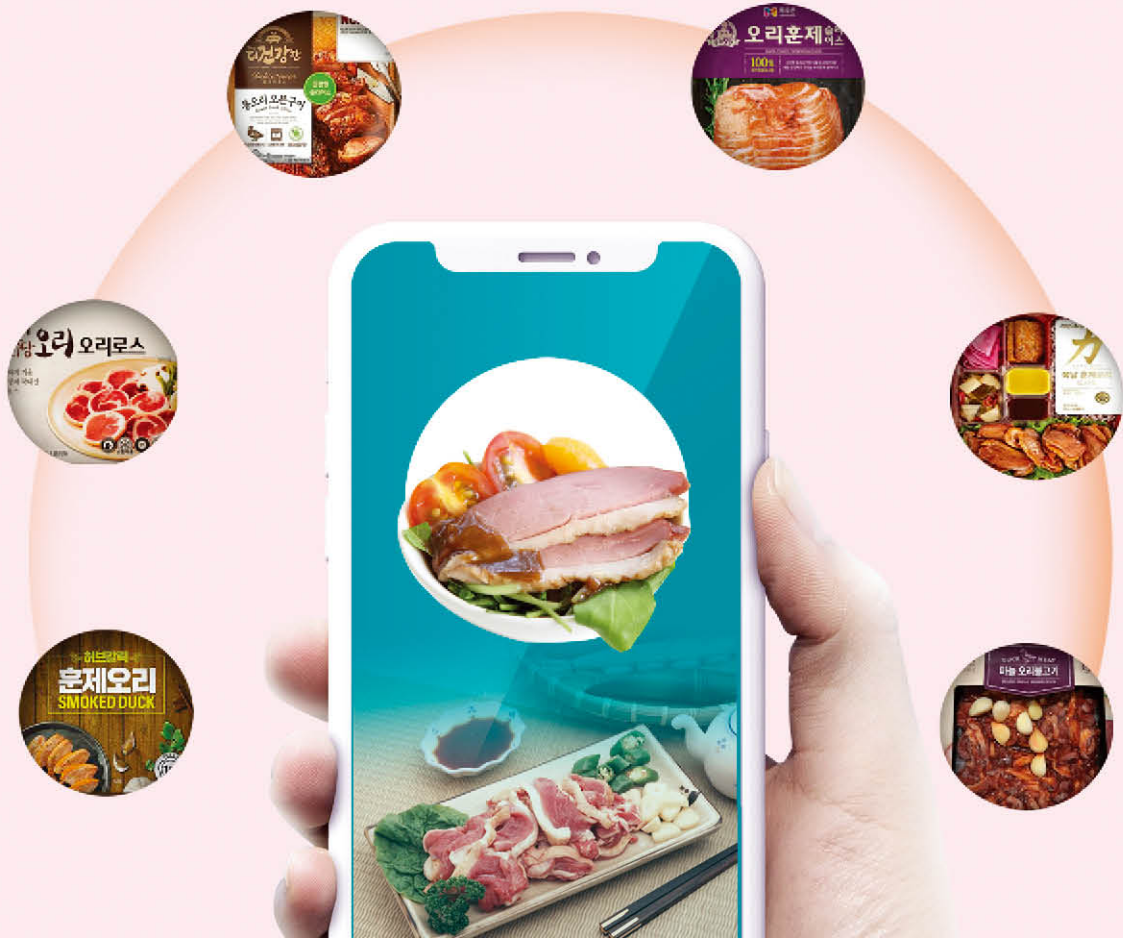
이제 면역력을 강화하는 식품이 주목받는 시대가 됐다. 그리고 면역력과 건강식품으로 알려진 오리고기가 떠오르고 있다. 코로나시대, 우리가 주목해야 할 오리고기의 면역력과 건강 기능성에 대해 자세히 알아본다.



코로나19 재확산, 공포에 빠진 대한민국

수도권 집단감염이 본격화된 지난달 14일부터 신규 확진자는 연일 세 자릿수를 기록하고 있다. 지난 8월 14일부터 일별 신규 확진자 수는 103명→166명→279명→197명→246명→297명→288명→324명→332명→397명→266명→280명→320명→441명→371명→323명→299명→248명으로 약 보름동안 신규 확진자는 총 5000명을 넘어섰다.

정부가 거리두기 3단계 격상을 검토한다는 풍문이 돌만큼 심각했던 지난달 27일 신규 확진자는 441명까지 치솟았다. 이후 300명대, 200명대로 확진자 수가 나흘 연속 조금씩 줄어들었지만 전국에서 집단감염 사례가 나오면서 전국은 코로나19 재확산 공포에서 벗어나지 못하고 있었다. 가장 문제는 수도권에서 시작된 집단발병이 전국으로 확산, 언제, 어디서 감염됐는지 모르는 일명 '깜깜이 환자'의 비율도 20%를 넘어서며 방역당국의 우려와 전국민의 공포감을 자극했다.



코로나19시대 최대 키워드, 면역력과 언택트

코로나19 시대 최대 키워드는 역시 '언택트'다. 코로나19 재확산 속에 맞은 이번 추석은 이러한 사회적 트렌드를 그대로 반영하고 있다. 닐슨코리아가 코로나19가 국내 소비자에 미친 영향을 분석한 '뉴 노멀 쇼퍼 분석'에 따르면 온라인 채널 이용자 31%가 코로나 19이후 온라인으로 신규 유입됐다. 한 온라인 쇼핑몰의 데이터 분석에 따르면 코로나19이후 온라인 몰의 신규 유입소비자의 가장 많은 비중은 50대 이상의 주부들인 것으로 나타났다.

가계의 소비를 담당하고 있는 이들은 코로나19 상황속에서 늘어난 가정소비를 대부분 국산 축산물로 돌렸다. 국산 축산물에 소비가 늘어나는 이유는 외식을 줄이고 가정식이 늘어나면서 가족의 건강, 면역력을 강화하기 위해서라는 것은 이미 연구를 통해 입증됐다.

이번 코로나19하에 맞는 추석도 이런 부분이 강조됐다. 축산물 선물세트의 소비는 지난해 추석보다 30~40% 가량 늘었고 그 중에서도 축산물의 소비가 가장 많이 늘었다.

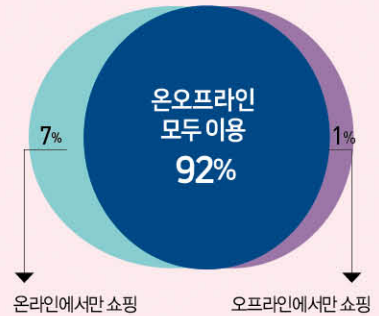
서울 구로구의 한 40대 주부 조 씨는 “코로나19 상황속에서 가장 많이 소비하고 있는 것은 고기”라며 “특히 손쉽게 조리하면서도 가족의 건강을 챙길 수 있다는 생각에 많이 구매하고 있다”고 말했다. 코로나19 상황, 면역력이 장바구니의 최대 조건으로 떠오른 것이다.

오리, 육류 중 유일하게 폐기능 개선

이런 가운데 손쉬운 조리엔 면역력까지 갖춘 오리고기에 대한 관심이 높아지고 있다. 오리고기는 한자로 오리 압(鴨)자를 써 압육(鴨肉)이라 하거나 흰오리를 뜻하는 백압육(白鴨肉)이라 한다. 이외에도 검은 오리는 예로부터 귀한 약재로 쓰여 왔다.

오리는 신장, 순환기계, 호흡계, 소화계 모두에 좋기 때문에 동의보감에서는 '오장육부를 아주 편안하게 해주는 작용이 있다'고 기록돼 있을 만큼 우리 몸에 유익한 육류이다.

◆쇼핑 채널 현황



◆온·오프라인 쇼핑 경험 만족도



오리는 폐 기능 개선 기능이 있어 단순히 기침환자에게도 좋지만 호흡을 통해 기운을 얻게 해주는 역할도 한다. 특히 기침·천식 환자가 급증하는 봄·가을 등의 환절기에는 오리고기가 기침에는 더없이 좋은 육류이기 때문에 결핵 환자 등에 더없이 좋은 단백질 공급원이라 할 수 있다. 타 육류의 경우 폐 기능을 개선하는 효능은 없는데 오리고기는 육류 중 유일하게 폐 기능을 좋아지게 하는 효과를 가지고 있다.

코로나19가 폐질환으로 알려진 만큼 오리고기의 이러한 효능을 눈여겨 볼 만하다.

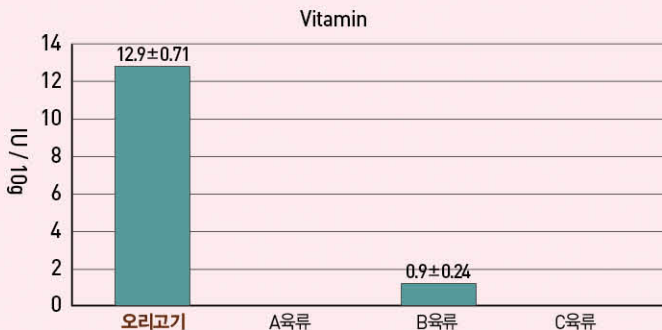
옛 문헌에는 성인병이나 신경통 위장질환 정력증강, 몸의 해독작용에 효험이 있다고 나와 있다. 동의보감은 오리에 청혈작용이 있고 오장육부의 기능을 고르게 하며 소변을 잘 나가게 한다고 적고 있고, 본초강목에는 허를 보하거나 열을 내리는 데 유용하다고 기록돼 있다.

면역력 강화 효과높은 오리고기

비타민 A는 외부의 세균 및 바이러스로부터 우리 몸을 보호하는 자가면역체계를 강화시키는 역할은 물론, 두뇌발달 및 기억력 향상, 세포재생, 신경계 발달 등의 역할을 하는 물질인데 오리에는 이 비타민 A가 다량 함유돼 있어 우리 몸의 면역력을 증진시킨다.

오리고기 임상실험 결과 체내요소질소(BUN)가 확연히 감소했는데 혈액요소질소가 감소했다는 것은 체내에 존재하고 있는 질소 성분, 즉 독소들이 효과적으로 신장을 통해 배출했다는 것이다. 이는 결과적으로 신장기능을 향상시킨다는 뜻으로 오리고기가 체내에 쌓인 독소를 효과적으로 배출한다는 속설을 과학적으로 증명하고 있다. 앞서 언급한 것처럼 오리고기에는 면역력을 강화시켜주는 비타민 A가 타 육류에 비해 월등히 높아 환절기 감기 예방 등에 효과가 높을 뿐 아니라 두뇌성장과 기억력을 증진시켜 성장기 아이들과 청소년들의 브레인 푸드로도 손꼽히고 있다.

◆ 측정별비타민A 함량 비교



자료: <오리육의 섭취가 성인병 위험요인에 미치는 영향> 건국대학교 동물유전공학연구소, 2007.



지상좌담 | 전문가들이 이야기하는 오리의 효능

조리법-마케팅 다양화 필요

육류계 블루칩으로 떠오른 오리고기 ... 필수 아미노산-비타민-무기질 함유
독성 배출 기력회복 '해독보원' 으뜸 ... 필수지방산도 풍부 피부미용에도 도움



◎ 김소형 한의사

성인병 걱정 없는 건강 요리, 오리가 육류계 블루칩으로 떠올랐다. 대부분의 육류가 산성인 데 반해 오리고기는 알칼리성 식품으로 피가 산성화되는 것을 막아준다. 오리고기는 필수 아미노산이 풍부할 뿐 아니라 각종 비타민과 무기질이 함유되어 있어 기력회복에 좋은 식품이다. 이에 예로부터 강정·강장 식품으로 애용되었는데, 소화도 잘 되기 때문에 어르신들의 보양식으로도 좋다. 또한 오리는 양젓물을 먹고도 죽지 않을 만큼 독성을 해독하는 능력이 뛰어나다.



◎ 박경호 한의사

오리는 신장, 순환기계, 호흡계, 소화계 모두에 좋기 때문에 동의보감에서는 '오장육부를 아주 편안하게 해주는 작용이 있다'고 기록되었다. 대개 한의서에서도 어떤 한 가지 식품이 오장육부 모두를 편케 한다는 경우가 열 손가락 안에 꼽을 정도로 거의 없는데, 그 중 한 가지가 오리다. 한의학자의 입장으로 볼 때도 오리만큼 팔방미인인 식품이 흔치 않은 만큼 조리법이나 마케팅을 다양화해 보다 대중적인 식품으로 국민 건강에 일조했으면 하는 바람이다.



◎ 인산 김일훈 선생

체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키면서 원기를 북돋워주는 해독보원의 으뜸약으로 꼽을 만한 것 중 하나가 오리. 오리는 각종 화공약품과 공해독의 해독 외에도 신경통, 관절염, 신장염, 신장암, 방광암 및 녹막염, 골수염, 결핵척수염, 뇌종양 및 각종 부인병의 치료 시에도 주장약으로 포함된다.



◎ 한영실 숙명여대 총장

오리고기는 무엇보다 정력에도 좋아 남성들이 좋아하는 식품이지만 리놀렌산과 같이 피부미용에 도움이 되는 필수지방산도 풍부해 여성들에게 그만인 식품으로 남녀노소 구분 없이 모두 즐길 수 있다. 또한 오리고기에 함유된 필수 아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있어 피부의 신진대사 리듬이나 미용효과가 뛰어나다.