

KBS 방송에 비춰진 오리고기

지난달 5월 17일 KBS “무엇이든 물어보세요”에서는 영양학자, 한의학자, 소비자, 요리연구가, 오리사육농가등이 출연해 오리에 대한 사육부터 오리고기에 대한 영양적 특성 그리고 소비자들이 오리고기를 즐겨찾는 이유 오리고기 요리에는 어떤 것이 있는지, 오리와 관련된 궁금증을 풀기위한 오리고기의 모든 것이 1시간여에 걸쳐 방송됐다. 이에 이날 방송된 내용을 회원들의 이해를 돕고자 정리해 게재한다
<편집자주>

이창호 (아나운서) 김보화씨 오리고기 요리 하실 줄 아세요

김보화 (방송인) 집에서 요리 못해보고 먹을 줄만 알죠. 단지 세계 3대요리하면 샤르블랑 스테이크, 일본의 참치요리, 그리고 북경의 오리 구이는 알고 있습니다.

이창호 (아나운서) 오늘 오리고기 요리는 전문연구가이신 김희순씨가 준비하셨죠.

김희순(요리연구가) 네. 오늘은 오리고기를 이용해 가정에서 손쉽게 할 수 있는 요리가 준비돼 있습니다.

이창호 (아나운서) 요즘 오리고기들 많이 드시는데 왜 오리고기를 즐겨 찾으시는지 거리에 나가 직접 들어 보도록 하죠.

오리고기를 즐겨드시는 이유

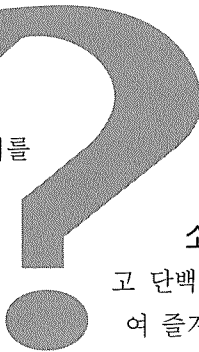
리포터 네. 지금 많은 분들이 오리고기를 드시고 계시는데 즐겨드시는 이유를 알아보도록 하겠습니다. 오리고기 왜 드시나요

소비자 1 오리고기는 질리지 않고 콜레스테롤이 적다고 하여 자주 먹고 있습니다.

소비자 2 오리고기는 먹을수록 진미가 나고 몸에 좋다고 하여 계속 먹고 있습니다.

소비자 3 오리고기는 단백질과 맛도 있어 즐겨 먹고 있다.

소비자 4 오리고기는 콜레스테롤이 적고 단백질이 풍부하며 광우병에 걸릴 염려가 없고 하여 즐겨 찾고 있습니다.



집중분석

언제부터 오리고기를 먹었나?

이창호(아니운서) 좀더 깊이 전문적으로 오리 고기는 언제부터 먹어 왔는지 알아보도록 하죠. 장교수님 우리나라에서는 오리고기를 언제부터 먹었다고 보십니까?

장명숙(단국대 식품영양학과 교수) 우리나라는 뚜렷한 기록은 없으나 중국에서는 오리고기를 오래전부터 즐겨먹었다고 합니다. 여러분이 잘 아시는 대단한 미식가로 알려진 청나라의 여걸 서태후나 또는 스테미너의 화신이었던 사람들이 오리고기를 즐겨 먹었다고 하죠. 국내서는 식용으로 즐겨먹지 않았던 것 같습니다. 전해 내려오는 이야기 중에 임산부가 오리고기를 먹으면 아기의 손발이 오리를 닮는다고 하여 금기시 해 왔고 우리속담에 닭잡아 먹고

오리발 내민다거나 하는 말이 있고 또한 제사상에 오리고기가 올라가지 않고 있지 않습니까. 이런 것을 보더라도 오리고기를 즐겨 이용하지 않은 것으로 보입니다.

김보화 네 그런 것 같습니다. 우리가 지저분한 데서 살잖아요, 개울가라던가, 시궁창, 흙같은 거 해집고 살잖아요 그래서 안드시는 것 같아요

장교수 지저분하다는 선입관 때문에도 피하시는 분도 있을거예요

이창호 맞아요, 우리조상들은 지저분한 것보다 깔끔한 것을 많이 드셨던 것 같아 우리는 주로 약용으로 이용했던 것 같습니다. 그럼 어떻게 이용됐는지 알아보도록 하죠

오리고기 왜 좋은가

김용식 한의사 예로부터 우리나라에서는 오리고기가 중풍에 효과가 있다고 전해오고 신사 시대나 고려시대에도 오리를 길러 임금님께 바쳤다는 기록으로 보아 삼국시대 이전부터 오리를 약으로 사용하여 왔다고 추측할 수 있습니다. 동의보감을 보면 오리의 성질은 서늘하고 맛은 달아서 오장을 튼튼하게 하고 소변을 잘 통하게 하는 효능이 있다고 합니다. 그래서 중풍, 고혈압을 예방하고 혈액순환을 좋게 하며

몸을 보양하고 빈혈을 없애주는 효능이 있습니다. 특히 몸에 열이 많고 성격이 급한 소양인들에게 좋은 음식인데 하루 100-200g의 오리고기를 드시면 소양인들은 좋은 효과를 얻을 수 있습니다.

이창호 예 그런 것 같아요 혈압이 높으신 분들은 오리를 드시고 즉석에서 혈압이 떨어지는 것을 느끼신다고 하더라고요. 그럼 오리고기의 특징은 어떤지 알아보도록 하겠습니다.

오리의 특징

1. 오리는 해독력이 강하다.

해설자 오리의 특징 첫 번째, 오리는 해독력이 강하다. 지저분한 개울에서도 잘 살고 오리

만큼 해독능력이 강한 동물은 없다고 하는데 오리와 닭이 좋아하는 먹이에 흔히 볼 수 있는 농약을 섞어 실험을 해 보았다. 먼저 농약이 섞

인 먹이를 먹은 닭의 경우 깜박깜박 졸립기도 하고 왜 이렇게 힘이없냐. 반면에 농약을 먹은 우리의 오리군 나 잡아 봐라.

2. 오리는 머리가 좋고 호기심이 강하다.

해설자 오리농자에 개를 풀어 놓았을 때 걸음아 나 살려라 하고 도망가는 오리때. 이번엔 비슷한 장난감 개를 줬다 놓았을 때 과연 어떤 반응을 보일까, 아니 감히 우리를 속이려고 들다니! 너 가짜지? 애들아 여기와 봐 재미 있는 것 있다.

3. 오리는 사람에게 친근한 동물이다.

해설자 오리의 특징 세 번째, 오리는 사람에게 친근한 동물이다. 오리는 사람을 잘 따르는 특징이 있다고 하는데 닭은 사람이 가까이 가면 도망을 치는데 비해 오리의 경우는 이름을 부르며 손짓을 하면 졸졸 따라온다는 사실

리포터 네 지금까지 오리의 특징에 대하여 알아보았는데 이 오리가 영양이 풍부하다는 사실은 물론 알고 계셨겠지만 이렇게 호기심이 많고 해독력이 강하며 사람과도 친근한 동물이라는 것은 새롭게 아신 사실이죠.

이창호 정말 놀랐어요 김보화씨 뭘 그리 놀라셨죠?

김보화 특히 놀란 것은 오리의 특징 중 하나가 해독력이 강하다는 것이예요. 농약을 먹고도 싱싱하잖아요

이창호 그래요 우리 무엇이든 물어보세요에 서는 시청자 여러분께 궁금한 것을 확실하게 알게 하기 위해서 잔인한 방법이였죠. 농약을 먹여 보았거든요. 보셨죠, 농약을 먹었는데도 도망가잖아요 오리가 해독력이 강하다는 것이 사실인가보죠.

장교수 저렇게 귀여운 오리가 사실은 잡식성이구요, 강인한 체력을 가지고 있고 청산가리라든지, 수은이라든지, 농약등 독극물을 먹어도 해독력이 강해 바로 이러한 이유 때문에 우리 몸에 좋다고 하는데 현대를 사는 우리들은 얼마나 공해에 시달리고 있습니까? 그래서 그 공해에 의해 알게 모르게 질병에 시달리게 되는데 오리고기가 이 공해독을 풀어줄 수 있는 식품이라고 할 수 있습니다.

이창호 더 신기하네요. 여러분도 잘 아시겠지만 요즘 오리집에 가보면 유향오리와 일반오리가 있는데 유향오리가 5천원정도 더 비싸더라구요. 오리도 기능성 오리가 나온 것 같아요. 오리의 종류에 대하여 알아보도록 하죠

오리의 종류

정희경(리포터) 네, 오리는 크게 집오리와 청둥오리 2가지 종류가 있다고 하는데 집오리의 경우에도 사육방법에 따라 달라진다고 합니다. 그럼 집오리에는 어떤 종류가 있는지 알아보도록 하죠

오리의 종류에는 어떤 것이 있습니까?

김원대(오리사육농가) 오리의 종류는 야생

오리인 청둥오리와 흰오리인 집오리로 나뉘는데 집오리 중에 유향을 먹인 유향오리와 마늘을 먹여 키운 마늘오리 등이 있습니다.

리포터 오리가 마늘을 잘 먹습니까?

김원대 네 사료에 마늘을 섞어서 먹이는데 잘 먹습니다.

해설자 먼저 일반오리에 마늘을 먹여 보았는

데 마늘을 먹은 오리 기겁을 하고 도망을 가는데 이 마늘 오리들은 부화 후 각종 한약제와 마늘을 섞은 사료를 먹고 자라는데 한약제와 마늘이 오리의 약리 효능을 더 높여준다고 한다. 부화된 지 열흘째되는 이 오리가 한달 정도 지나면 제법 오리같은 모습으로 변하게 된다는데 이번에 돼지고기와, 쌀, 생선, 인삼, 쑥, 한약제를 차례로 놓고 오리가 무엇부터 먼저 먹는지 실험해 보았다. 가장먼저 먹은 것은 인삼, 쑥, 한약제순이었다. 오리도 몸에 좋은 걸 알고 있나보죠.

리포터 오리의 약리적인 효능을 높이기 위해 최근에는 이렇게 한약제와 유황, 마늘을 사료에 섞어 먹이는 특수오리들의 사육이 더욱더 인기를 끌고 있다고 합니다.

김보화 몸에 좋은 것은 사람이나 오리나 용케도 아네요. 오리가 아주 영리하네요

이창호 일반적으로 다른 가축들은 사료를 주면 한꺼번에 몰려들잖아요 그런데 오리는 사료를 먹을 때 한 줄로 서서 먼저 먹고 나면 다음놈이 먹고 우리들이 질서운동을 벌이고 있는데 오리에게도 배울 점이 있네요

유황의 약리작용 및 유황오리 효능

김보화 마늘오리, 유황오리 정말 먹고싶네요. 그런데 진짜 유황을 먹었는지 안먹었는지 알고 싶어요

이창호 그나저나 오리에 왜 유황을 먹이는지, 우리 몸에 어떻게 좋은 것인지요, 유황오리가 좋긴 좋은가요.

장교수 유황이 어떤 일을 하는가에 대해 잠깐 말씀드리죠. 인체 내에서 유황성분은 뼈나 근육을 튼튼하게 해주고 염증이나 악성종양을 치료해주는 그런 효능을 가지고 있습니다. 그런데 그 좋은 유황을 우리가 그냥 먹으면 좋지 않겠는가 생각하시겠지만 유황의 형태를 보면 유기원소인 형태와 무기원소인 형태가 있거든요. 만약 유기형태인 유황을 그냥 먹으면 치명적일 수 있습니다.

그러나 오리만은 그걸 그냥 먹어도 해독을 하고 약성을 나타내는 성분으로 몸 속에 있게 되거든요. 그런데 그 속에 들어있는 유황은 아

미노산과 결합해서 유황 아미노산을 만들어 주기 때문에 그것을 우리가 먹게 되면 인체에 여러 가지 암의 원인이 될 수 있는 유해 물질인 활성산소를 제거해 주는 역할을 하거든요. 다른 예를 들어 말씀드리면 농약이나 연탄가스 중독이 되면 해독작용을 한다고 해서 동치미 국물을 먹게되죠. 동치미 국물 속에 유황성분이 많이 있기 때문이죠. 그럼 이 유황성분은 어디에서 나온 것이냐 무에서 나온것이죠. 천연적인 식품 중에서 마늘, 파, 양파, 생강, 무, 양배추, 부추, 등 채소에 유황성분이 많이 들어 있기 때문에 식용으로 할 경우에는 유해한 물질을 제거해 주는 역할을 하기 때문에 인체 내에 병에 대한 저항력과 면역력을 길러주는 아주 좋은 성분입니다.

이창호 그러면 유황을 먹고 자란 오리의 몸에는 유황성분이 남아있다는 예인가요

장교수 네 그렇죠.

김보화 그럼 제대로 키워야 되겠네요

장교수 시중에는 유향오리가 많이 유행하고 있지 않습니까. 물론 믿어야 되겠지만 과연 약성을 나타낼 정도로 유향을 먹였는지, 그래서 우리 몸에 좋다는 유향오리는 약효를 낼 수 있도록 제대로 길러야 되겠죠.

이창호 예. 값이 다소 비싸도 좋으니까 맘놓고 사먹을 수 있게 공산품처럼 KS마크를 찍었으면 좋겠는데. 아미노산 형태의 유향이 활성산소를 제거하여 노화방지 효과가 있고 악성종양을 제거 할 수 있다고 하니, 그럼 오리고기 영양에 대해 좀더 따져봐야 하는 것 아니에요. 오리고기 영양이 정확한지 화면으로 보여드리죠.

오리고기, 닭고기 유향오리의 영양성분 비교

해설자 일반 집오리와 유향오리 닭고기를 가지고 영양성분을 비교해 보았다. 먼저 실험을 위해 똑같은 양으로 오리고기, 유향오리, 닭고기를 정확히 달아 준비한다. 물을 조금씩 넣고 분쇄기로 갈아둔 다음 깔대기를 이용해 불필요한 부분은 제거한다. 다음 분석기에 넣고 분석결과를 확인한다. 실험결과 먼저 오리와 닭의 영양 성분을 비교해 보았다.

결과에서는 열량, 단백질, 칼슘,철등 거의 대부분 오리와 닭고기 영양성분 일반오리와 유향오리(100g당)

	오리고기 · 닭고기일반	오리고기 · 유향오리고기
열량(Kcal)	337	131
콜레스테롤(mg)	113	89
단백질(g)	20.9	19.3
셀레늄(mg)	0.002	1.06
비타민B1(mg)	0.22	0.09
황 (mg)	0.92	1.96
칼슘(mg)	15	12
레시틴(%)	51.5	59.3
철 (mg)	1.8	0.5
불포화지방산(mg)	86	56

분의 영양소가 오리에 많은 것으로 나타났다. 또 일반오리와 유향오리를 비교한 실험에서는 콜레스테롤 수치에서 차이를 나타내는 것을 알 수 있었다.

박우문(한국식품개발연구원박사) 일반적으로 오리고기가 닭고기에 비해 여러 가지 우수하다고 알고 있습니다. 실험해본 결과 오리고기가 닭고기에 비해 비타민B1 함량이나 철분함량에서 3배정도 높게나왔고 몸에 좋은 불포화지방산의 경우는 86mg 정도로 일반닭고기에 비해 높게 나왔습니다. 두 번째로 일반오리와 유향오리를 비교하였을 때 유향오리의 콜레스테롤 함량이 89mg으로 일반오리에 비해 낮게 나왔습니다. 또 뇌를 구성하는 중요한 성분중의 하나인 헤시틴 같은 경우에 59.3mg 정도로 일반 오리고기에 비해 유향오리가 높게 나왔습니다.

전반적으로 무기질 함량면에서 철이나 칼슘, 인 등 일반오리고기에 비해 유향오리고기가 높은 것으로 나타났습니다.

이창호 유향먹인 오리가 좀더 낫다는 것인데 오리 영양에 대해 좀더 알아보죠

장교수 주로 유향오리에 대해 강조하여 말씀하셨지만 유향오리가 아니더라도 오리자체의 영양성분이 아주 좋은 것이거든요. 단지 유향을 먹였다는 의미가 있는 것이죠. 오리의 일반적인 영양특징을 요약하면

1. 알칼리성 식품으로 불포화지방산의 함량이 높다.
2. 동맥경화 고혈압 등 성인병에 걸릴 위험이 적은 스테미너 식품이다.
3. 오리고기 100g을 섭취할 때 단백질은 쌀밥의 6배, 비타민은 닭고기의 3배, 무기질함량

은 다른 육류의 2배이상 높다.

장교수 불포화지방산 함량이 높다는 것은 인체 내에서 콜레스테롤 합성을 방해하는 것이기 때문에 지방을 많이 먹으면 걱정되지 않습니까? 동맥경화도 걱정되고 심장병도 걱정되고 그러나 이런 염려가 없다는 것이지요. 또 오리고기에는 질 좋은 단백질이 들어 있으며 알카리성 식품이기 때문에 오리고기를 먹을 경우 체액이 산성화되는 것을 방지할 수 있습니다.

김보화 오리고기를 먹을 때 가장자리에 하얀 것이 기름이 많잖아요. 콜레스테롤 때문에 걱정했는데 걱정하지 않아도 되겠네요

장교수 걱정을 크게 할 필요가 없습니다. 조금 전에 말씀드린바와 같이 오리고기 지방산조성이 조금 특이하기 때문에 콜레스테롤 함량이

낮고 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 불포화지방산 함량이 높기 때문에 동맥경화 등 성인병 걱정은 덜 우려해도 됩니다.

이창호: 그런데 그거 떼어내면 껍떡하더라구요. 불고기 양념해서 그냥구워먹어야 되겠더라고요

김보화: 고기 드실 줄 아시네요

소비자 문의전화: 오리알이 고혈압, 동맥경화 등에 좋다고 하던데, 계란에는 콜레스테롤이 많다고 하는데 오리알 노른자는 염려할 필요없나요

장교수: 안심하고 드셔도 좋습니다. 이유는 뒤에 가서 말씀드리도록 하겠습니다.

이창호: 우리는 그야말로 버릴 것이 없다고 하던데요 화면보시죠

오리고기의 부위별 효능

해설자 오리는 머리에서 발끝까지 하나도 버릴 것이 없이 쓰임이 많다고 하는데요 오리고기 부위별 효능에 대하여 알아보도록 하겠습니다.

김용식(한의사) 오리알은 흉격, 배, 심장에 열을 내리게 하고 이 것을 많이 사용할 경우 몸이 차겨워질 우려가 있습니다. 오리머리와 뇌는 수종을 치료하고 소변을 잘 나가게 하는 효능이 있다고 합니다. 그리고 오리기름은 풍성 피부병과 수종을 치료하고 오리똥도 사용하는데 백압통이라하여 버리지 않고 열독해소에 사용합니다.

김보화 오리알이 계란보다 조금 크네요. 알에 대한 영양가에 대해 앞서 전화하신분이 걱정했는데 어떤가요

장교수 안심해도 됩니다. 오리알은 계란과 비교했을 때 노른자 속에 들어 있는 콜레스테롤 함량이 낮거든요 또 불포화지방산 함량이 높습니다. 그런가하면 노화를 방지하는 비타민E의 함량도 높습니다. 그런데 우리나라에서는 예로부터 오리알 노른자에서 기름을 빼서 난유라고 하여 심장병에 좋다고 해서 많이 이용했습니다. 그 이유는 오리알에 들어있는 레시틴이라는 성분이 지방을 유화시켜 주고 콜레스테롤을 분해하는 그런 역할을 하거든요. 그러니까 오리알을 먹게 되면 그 만큼 심장에 부담을 덜 주게 되죠

이창호 그런데 오리알은 냄새가 나는데 그것을 제거할 수 있는 방법은 없을 까요. 그럼 오리고기 요리에 대해 알아보도록 하죠

소개된 오리고기 요리

오리 진골

김희순(요리연구가) : 향이 좋고 비린내가 나지 않습니다. 들깨가루를 넣고 향이 강한 깻잎, 몸에 좋은 인삼, 대추, 미나리, 파, 양파, 고추 팽이버섯 등을 넣고 된장을 조금 넣어 구수한 맛이 나죠. 온 식구가 저녁식사용으로 손색이 없는 요리입니다.

오리 고기 두부선

김희순: 두부속에 오리고기 다진것과 흑인자, 표고버섯, 당근을 넣은 요리입니다. 두부에 물기를 짰 다음에 오리고기 다진 것, 각종 부자재를 넣고 소금과 생강, 청주를 넣어 찜통에 찌면 전혀 냄새가 나지 않는 요리가 됩니다. 초간장에 찢어 드시면 부드럽고 소화가 잘돼 나이 드신 분에게 좋은 요리입니다.

오리 탕

김희순: 비린내를 없애기 위해 생강, 마늘, 청주를 넣은 물에 오리를 삶아 냅니다. 삶아 낸 물은 육수로 이용하고 오리고기와 느타리버섯, 미나리를 밀가루를 넣고 오리알을 풀어 버무립니다. 그리고 육수에 수저로 떠 넣어 끓여 냅니다. 부드럽기 때문에 아침식사용 식단으로 이용하면 좋은 요리입니다.

오리샐러드

김희순: 샐러드에 오리고기와 수박, 레몬, 식초를 넣어 만듭니다.

오리 강정

김희순: 오리를 두 번 삶아내고 여기에 옷을 입혀 튀겨낸후 양념을 버무려 내면 어린이들이 좋아하는 간식이 됩니다. 냄새가 전혀 나지 않기 때문에 오리고기인지 구분할 수 없을 정도입니다.

오리고기 냄새를 없애는 법

1. 솔잎을 이용하거나 우유를 넣어 주면 고기를 부드럽게 하고 냄새를 없애준다.
2. 콩지부위의 튀어나온 기름샘을 제거해 준다.

이창호 : 오리가 닭보다 몇 배 더 좋다는 것을 알았습니다. 참석해 주신 장교수님, 김보화씨 모두 수고하셨습니다. 오늘 점심은 여기 큰 오리알 두 개로 해결해야 겠습니다.