

COLUMN

박경호 한의사의 오리아 이야기



IIII 박경호
박경호한의원 원장

개인적으로도 오리와 연관이 많은 것 같다. 필자는 SBS 「대결! 맛대맛」이라는 프로에서 닭과 오리의 영양에 관한 이야기를 처음 한 지가 벌써 4년이 다 되어 가는데 이렇게 오리에 대해 이야기하게 되니 아무래도 오리와 인연인 듯 싶다. 현대인들이 최근에 가장 즐겨먹는 요리가 돼지고기나 닭고기인 것으로 알고 있다. 그러나 오리가 사실은 가장 현대인들에 적합한 단백질 공급원이라고 할 수 있다.

모든 분들이 다 알고 있듯이 오리에는 불포화지방산이 굉장히 풍부하다. 이는 일반 육류에 비해 콜레스테롤이 누적될 수 있는 위험을 많이 줄여줄 수 있다는 의미이다. 오리는 남녀노소 누구에게나 좋은데 특히, 예전에는 어

린아이들 열이 많아 경기 일으킬 때 오리를 약재로 이용하기도 했다.

오리는 주로 물에서 서식하는 조류이기 때문에 기본적으로 음기를 많이 가진 동물이다. 우리가 잘 알고 있는 돼지, 닭, 소고기 등과는 다르게 우리 몸에 진액을 많이 공급해주는 작용을 한다. 이 중 가장 대표적인 작용이 오후가 되면 피곤해서 쉽게 얼굴 쪽으로 열이 달아오르면서 요통이 있거나 할 때 예전에는 오리를 많이 사용했었다.

그리고 또 한 가지는 우리 몸에 있는 피의 열을 식혀주는 작용을 하는데 사람에게 가장 치명적인 질병의 원인 중 하나가 바로 화(火)기다. 소위 화병이라는 것이 많은 질병의 원인이 되는데 오리가 우리 몸의 열기를 식혀주는 역할을 한다.

이와 같은 작용은 특히 여성의 피부미용에도 영향을 주는데, 화기가 차오르게 되면 피부가 거칠어지게 된다. 오리는 열기만 가라앉혀줄 뿐 아니라 진액을 생성하여 피부의 거칠어짐을 막고 탱탱하게 가꿔준다.

또한 오리는 폐 기능 개선 작용을 하여 있어 단순히 기침환자에게도 좋지만, 호흡을 통해 기운을 얻게 해주는데 특히, 피부호흡에도 영향을 미쳐 피부를 맑고 깨끗하게 해주는 데 좋다.

오리는 한의학에서 신장기능을 좋아지게 하는 데 탁월하다고 알려져 있는데, 신장은 쉽게 얘기해서 정력



(精力)에 해당되는 신체기관이라고 할 수 있다. 남성 뿐 아니라 여성에 있어서도 정력은 굉장히 중요한데 오리가 신장기능을 도와주면서 특히 여성분들의 자궁기능 증진에도 도움을 주기 때문에 고령자들에게 오리만큼 좋은 것이 없다. 요즘 남성들이 스트레스로 인한 화병이 자주 생기는 것을 볼 수 있다. 오리는 화가 치밀어 오르는 기운을 밑으로 가라앉혀 주기 때문에 남성들에게 더욱 좋다.

그 중에서도 오리가 특히 잘 맞는 사람들이 있는데, 얼굴 쪽으로 열이 몰리고 쉽게 상기되며 두통이 잦은 타입의 사람들에게 더 없이 좋다. 체내 열을 제거해 준다고 해서 필요한 열까지 모두 제거한다는 의미가 아니라 **몸에 나쁜 작용을 하는 열만 제거하기** 때문에 오리가 몸에 좋은 육류라 할 수 있다.

옛날에는 중풍을 예방하는 차원에서 오리를 많이 썼다. **오리의 피는 해독작용에 탁월한데 피 안에 섞여있는 많은 불순물들을 체외로 배출하기** 때문에 타 육류에 비해 노폐물 배출능력이 뛰어나다.

특히, **술안주로 가장 좋은 육류가 오리고기**로, 술과 함께 안주로 오리고기를 먹은 다음 날은 다른 때보다 훨씬 숙취가 덜한 것을 느낄 수 있다. 오리는 본래가 물 위에서 생활하는 동물이기 때문에 **수분함유량이 높아 술독 등을 해독하는 데 좋기** 때문이다. 요즘 많은 남성들이 앓고 있는 질병 중 하나가 알콜성 지방간

인데, 오리고기는 간에 무리를 주지 않기 때문에 더욱 좋다.

또한 요즘과 같이 날씨가 따뜻해지는 때면 본격적으로 다이어트 시즌이 시작되면서 군살을 빼기 위해 필자의 한의원을 찾는 젊은 여성들이 부쩍 늘곤 한다.

이런 젊은 여성들에게 특히 좋은 육류가 바로 오리고기인데, 오리는 **소변을 통해 노폐물과 함께 몸의 붓기를 빼주기 때문에 살찌는 것을 예방해 주는 육류**이다. 그래서 예전에는 신장염 때문에 잘 붓고 소변을 잘 못 보는 사람들에게 오리를 약재로 사용하였다. 더욱이 남성들 중 소변을 봐도 잔뇨감이 남아 짹짹했던 분들에게는 오리를 지속적으로 섭취시 위의 증상들이 많이 완화됨을 느낄 수 있다.

최근 사람들이 다른 어떤 질병보다도 가장 많이 호소하는 증상 중 하나가 불면증이다. 그 중 연세가 있으신 분들의 경우 수면 중 땀을 흘리면서 숙면에 장애를 느끼는 분들이 많은데 그런 분들이 오리를 드실 경우 몸이 가벼워지면서 **숙면에 많은 도움**을 줄 수 있다.

오리와 닭은 비슷한 점도 많고 또 차이점도 많아 항상 비교대상이 되어 왔는데, 만성 두통이나 어지럼증에 시달리고 있는 사람들이 이 두 육류를 함께 섭취하면 증상을 완화시켜준다는 것이 의서에도 나와 있는 만큼 함께 섭취하면 더욱 좋다. 말을 많이 하는 직업군 종사자의 경우 목이 항상 건조해서 입이 쓰고 침분비가 적기 때문에 사랑 같은 것을 자주 먹는 사람들이 많은데 오리고기는 **목 건조와 입마름 증상을 없애준다**.

요즘과 같은 5월 환절기에는 기침 · 천식 환자가 급증한다. 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 좋게 하는 효과**를 가지고 있다. 오리와 통굴레, 더덕을 함께 요리해 섭취 시 기침증상과 관련된 호흡기 질병에 탁월한 효능을 나타낸다.



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 타 단백질원과 다른 점이 있는데 일반적인 육류와는 달리 오리고기 자체에 약간 짠맛을 포함하고 있다. 이 짠맛은 아까도 언급한 바 있지만 신장기능을 강화시키는 작용을 한다. 신장은 단순히 소변을 배출하는 기관이 아닌 정력을 주관하는 기관이라 할 수 있다. 그렇기 때문에 오리의 짠맛은 한의학적으로 볼 때 매우 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다.

최근 과다한 나트륨을 섭취하는 식습관으로 소금이 건강의 적처럼 여겨지고 있다. 사실 소금이라는 것은 바다의 결정체로 그 맛을 보게 되면 짹짹하면서 약간 비릿한 맛을 느낄 수 있다. 우리 몸 중에서도 짹짹하고 비릿한 맛이 나는 것이 하나 있는데 그것이 바로 혈액(血液)이다. 이 짹짹한 맛은 우리 몸에서 이 혈액을 맑게 해주는 데 대단히 좋기 때문에 자체적으로 짹짹을 보유한 오리고기는 피의 흐름을 좋게 한다.

반면, 오리고기가 잘 받지 않는 사람도 있는데 바로 몸이 냉한 체질의 사람이 여기에 해당한다. 특히 참외와 같은 과일을 먹고 설사를 잘 한다거나 하는 사람의 경우 오리를 먹게 되면 변이 묽어지거나 하는 증상이 나타날 수 있는데 이럴 때는 오리와 매콤한 음식을 조합시켜 먹게 되면 좋다.

최근까지 불닭 등 닭요리를 매콤하게 하는 것이 인기가 많았는데, 사실 닭 자체가 열이 많은 식재료이기 때문에 매운 조리법과는 맞지 않고 백숙 등과 같이 담백하고 간간하게 조리하는 것이 맞다.

그러나 오리의 경우 약간 찬 성질을 갖고 있어 매운 음식과 굉장히 궁합이 잘 맞는 육류이기 때문에 오리주물럭이나 오리탕 등으로 먹는 것이 더욱 좋다.

또한 타 육류 섭취시 육류 자체의 콜레스테롤 수치를 낮추기 위해 마늘, 양파 등을 꼭 섭취하도록 권장하는데 오리를 먹을 때는 콜레스테롤 염려가 없기 때문에

굳이 함께 섭취하지 않아도 된다.

한의학에서 오장육부 중 가장 중요한 기관으로 꼽는 것이 바로 위장이다. 흔히 '비위가 약하다' 라는 말을 하고는 한다. 비위라는 곳은 우리 몸의 중앙, 명치 쪽을 말하는데 사람의 생사를 가늠할 때 위에서 음식을 흡수하는 능력에 따라 결정된다고 볼 수 있다.

소설 동의보감에 보면 '반위' 라는 말이 나오는데 이 말은 '위암(胃癌)'이라는 뜻으로 옛날에도 이 '반위'를 가장 치료하기 어려운 질병으로 쳤다. 그런데 그 옛날에도 오리가 위암을 막고 위를 튼튼히 하는 데 으뜸으로 쳤다고 한다. 오리는 이렇게 신장, 순환기계, 호흡계, 소화계 모두에 좋기 때문에 '동의보감(東醫寶鑑)'에서는 '오장육부를 아주 편안하게 해주는 작용이 있다' 고 기록되어 있다.

대개 한의서에서도 어떤 한 가지 식품이 오장육부 모두를 편케 한다는 경우가 열 손가락 안에 꼽을 정도로 거의 없는데, 그 중 한 가지가 오리이다. 오리고기는 일주일에 두 번 정도 섭취하면 좋으며 이렇게 한 달 가량 꾸준히 섭취하게 되면 컨디션이 달라지는 것을 알 수 있을 것이다.

요즘 AI로 인해서 이렇게 몸에 좋은 오리고기를 기피하는 현상이 있는 것으로 알고 있는데, 감염된 오리가 유통될 일도 없겠지만 정히 걱정된다고 하면 열처리로 모든 바이러스가 사멸되기 때문에 전혀 걱정할 문제는 아니다.

사실 오리요리를 할 때 열처리 하지 않고 드시는 분은 거의 없을 것이고 열처리시 보통 조리온도가 100℃를 넘기 때문에 수초 내에 모든 병원균이며 바이러스는 사멸한다는 것을 강조하고 싶다.

마지막으로 조금 전에도 언급한 바 있지만, 한의학자인 필자의 입장으로 볼 때도 오리만큼 팔방미인(八方美人)인 식품이 흔치 않은 만큼 조리법이나 마케팅을 다양화하여 보다 대중적인 식품으로 국민 건강에 일조했으면 하는 바람을 가져 본다.