

## 오리의 재발견



4월 30일 서울 농협하나로클럽 양재점에서 농협축산경제와 한국 오리협회 등 관계자들이 5월 2일 '오리데이'를 맞아 오리 무료 시식행사를 하고 있다. © News1 양동욱 기자

나들이 철을 맞아 돼지고기 값이 천정부지로 치솟더니 3년 만에 최고치를 기록했다. 축산물품질평가원에 따르면 돈육 대표가격이 5월 평균 kg 당 5,862원으로 올해 들어 가장 높다. 2011년 사상 최악의 구제역 사태로 350만 마리의 가축을 살처분한 그해 12월 6072원을 기록한 이래 가장 비싸다.

올해에도 185건의 구제역이 발생해 총 17만 2734마리의 가축을 살처분 한데다 지난해 발생한 유행성 돼지 설사병으로 어미 돼지의 수가 감소한 반면 야외활동이 활발해지는 5월을 맞아 돼지고기 수요가 늘면서 가격이 급격하게 오르고 있는 것.

캠핑을 가면 으레 숯불에 삼겹살을 구워먹는 것을 생각하지만 건강에는 좋지 않다. 숯에 굽는 과정에서 발생하는 연기와 검게 탄 고기 부위에는 발암물질로 지정된 벤조피렌이 함유돼 있다. 또 돼지고기를 고온에서 조리할 때 단백질 성분

이 분해되면서 유해물질인 헤테로싸이클릭아민(HCAs)이 생성된다. 이 역시 발암추정 또는 발암가능물질로 구분돼 있다.

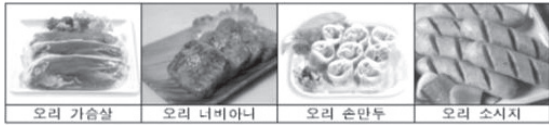
건강과 맛을 동시에 잡고 싶다면 훈제오리를 구워먹는 것이 하나의 방법이다. 훈제오리는 1차 조리가 돼 있어 살짝 굽기만 하기 때문에 굽는 과정에서 발생하는 연기에 노출되거나 태울 가능성이 적다. 그만큼 벤조피렌을 섭취할 확률이 적어진다는 의미다.

또 옛말에 “쇠고기는 누가 사준다고 해도 먹지 말고, 돼지고기는 누가 사준다고 하면 얻어먹고, 오리고기는 내 돈 내서라도 사먹어라”는 말이 있다. 오리는 다섯 가지 이익의 '오리'라 할 정도로 효능이 뛰어나다.

오리고기 자체가 육류 중에서 불포화지방산 함량이 가장 높고, 단백질, 무기질 등이 풍부한 식품이다. 닭고기에 비해 지방 함량이 높지만 올렌산, 리놀렌산 등 대부분이 불포화지방산으로 오히려 성인병 예방에 도움이 된다. 불포화지방산 함량이 높아 '날아다니는 등 푸른 생선'이라 표현할 정도다.

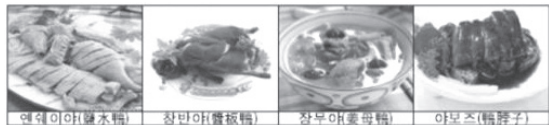
체내 대사활동에 필수적인 라이신 등의 아미노산이 풍부하고 각종 비타민, 무기질 함량도 높다. 체내 대사조절, 성장기 발육촉진, 피로회복, 면역력 강화에 관여하는 비타민 A와 B군이 타 육류에 비해 풍부하다. 여기에 콜라겐, 황산 콘드로이틴 등의 함량이 높아 피부미용과 뼈, 관절, 연골의 생성에도 기여한다.

국내 오리고기의 소비 형태는 훈제오리가 46%로 가장 많고 오리구이 37%, 오리탕 7%, 오리찜 4%, 오리전골 3% 순이다. 조리법이 다양하지 않아 구워먹거나 탕으로 먹는 게 대부분이다.



오리고기를 이용한 가공식품들. © News1

이런 한계를 극복하기 위해 최근에는 향토음식 경연대회를 통해 전통 오리요리가 현대적으로 해석되고 있다. 충북 음성군의 매운 오리스테이크라든지, 경남 산청의 한방오리백숙, 전남 익산의 허브오리 찰흙구이 등이 개발됐다.



중국에서 선보이고 있는 오리요리들. © News1

세계에서 오리를 가장 많이 기르고 생산하는 중국은 지역별로 다양한 부위를 이용한 오리요리가 존재한다. 오리를 소금물에 절여 먹는 연쇄야는 난징의 약 1000여년 역사가 지닌 명물이다. 하얀 오리고기가 부드러우면서도 느끼하지 않고 맛이 고소한 것이 특징이며, 귀한 손님이 오면 반드시 올리는 요리다.

우리나라 사람들에게도 유명한 북경오리(카오야)는 대추나무 등의 유실수로 구운 오리를 야채와 함께 밀전병에 싸서 소스에 찍어 먹는다. 명나라를 세운 주원장이 난징을 도읍으로 삼으면서 황실에서 즐겨먹었고, 이후 베이징으로 천도하면서 궁중 요리로 자리 잡은 음식이다.

중국 후난성에서 발달한 창반야는 오리를 약재에 담갔다가 건조시키고 구워내는 것으로 단맛, 매운맛과 짠 맛이 조화를 이룬다. 중국 푸젠성의 장무야는 생강이 많이 들어가는 탕으로 겨울철의

온기를 보충해 주어 건강식으로 유명하며 쓰촨성의 연쇄야는 훈제오리의 고소한 맛과 담담한 풍미가 잘 어울리는 일품요리다.



프랑스에서 인기를 끌고 있는 오리요리들. © News1

미식가의 나라 프랑스에도 각 지방과 유명 식당별로 오리를 이용한 독특한 요리를 선보인다. 푸아그라는 캐비아, 송로버섯과 함께 세계 3대 진미에 꼽히는 프랑스 요리의 대표주자다. 보통 거위의 간을 푸아그라라 하지만 오리를 이용해서 만드는 것도 가능하다.

카나르 알 라 프레스는 구워진 몸통을 압착해 육즙을 내고 오리 간, 버터, 코냑 등을 첨가하는 고급 요리며, 콩피 드 카나르는 오리 다리를 소금으로 간하고 허브로 향을 내어, 자체 지방으로 굽는 남서부의 요리다. 콩피 드 카나르를 먹으면 행운이 온다는 속담이 있을 정도로 만드는데 정성이 깃들어서 행복을 선사한다는 의미를 담고 있다. 마그레 드 카나르는 오리의 가슴살을 소스에 졸여서 먹는 것으로 프랑스 사람들이 즐겨먹는 음식이다.

세계적으로 다양한 오리 요리법이 개발돼 있는 만큼 국내 수요층의 취향에 맞춰 요리법을 개발하는 게 요구되고 있다. 농촌진흥청 관계자는 "오리를 이용한 손만두, 동그랑땡, 너비아니, 소시지 등 가공식품 개발은 이뤄진 상태"라며 "여기서 한 발 나아가 가정에서 오리고기를 먹을 수 있는 요리법 개발이 이뤄지고 있으며, 식당에서 판매할 수 있는 고급 오리요리법을 개발해 보급화 시키

는 과정도 필요하다"고 말했다.

국내 오리고기 생산액은 1990년 375억 원에서 2010년 1조3,000억 원으로 연평균 8%씩 증가했다. 우리나라에서 도축되는 오리의 약 95%가 계열화 업체를 통해 유통되고 있으며 코리아더커드, 주원산오리, 모란식품, 정다운, 사조화인코리아 등 상위 5개사가 전체 생산량의 60%를 차지하고 있다.

▶ 뉴스1 이은지 기자 [2015. 05. 30]

### 전남도, 오리농장 3단계 검사 등 상시예찰 강화

전라남도(도지사 이낙연)는 고병원성 AI가 지난해 5월부터 7월까지 9건이 발생하는 등 여름철에도 방역을 소홀히 할 경우 언제든지 발생할 가능성이 높은 만큼 상시 방역을 철저히 해줄 것을 당부하고 나섰다.

6월 4일 전라남도에 따르면 AI가 과거 겨울이나 봄에 발생해 여름 전에 끝났던 발생 양상과는 달리, 지난해 1월 16일 전북 고창에서 시작해 최근 5월 29일 영암까지 8월 한 달을 제외하고 연중 발생하고 있어 농가들뿐만 아니라 방역당국이 긴장을 늦추지 않고 있다.

전라남도는 이처럼 계절에 관계없이 발생하는 고병원성 AI를 막아내기 위해 연중 상시 방역체제 하에 24시간 비상체계를 유지하면서 농가의 의심축 신고에 신속히 대처하고 있다.

특히 피해가 많은 오리농장에 대해 입식 전 빈축사 검사, 사육 중 폐사체 검사, 출하 전 오리 검사

등 3단계로 상시예찰 검사를 강화해 입식과 출하를 허용하고 있다.

권두석 전라남도 축산과장은 “농가 스스로 축사 내에 바이러스가 남아 있지 않도록 청소, 세척, 소독을 철저히 해주길 바란다”며 “기온이 올라갈수록 충분히 환기를 실시하고, 기온차가 큰 요즘 날씨에는 아침과 저녁으로 외부의 찬 공기를 차단해 보온관리가 되도록 주의해줄 것”을 당부했다.

한편 전라남도는 올 들어 최근 발생한 영암을 포함해 무안, 나주, 구례 등 4개 시군의 25농가에서 고병원성 AI가 발생해 56만 9천 마리를 살처분했다.

▶ 아시아경제 노해섭 기자 [2015. 06. 05]

### 머슬女는 오리고기, 다이어트女는 연어

바야흐로 다이어트의 시즌, 여름이 코앞으로 다가왔다. 노출이 잦아지는 여름철이 되면 해마다 갖가지 신종 다이어트가 쏟아진다. 올해는 각종 방송, 인터넷상에서 가녀린 몸매의 청순녀 대신 근육질의 건강한 몸매를 가진 머슬녀가 뜨겁게 주목을 받으면서 몸매 관리에도 ‘머슬녀 다이어트’ 바람이 불고 있다.

머슬녀 다이어트는 근육량을 늘리고 체지방을 줄여 탄력적인 보디라인을 가꾸는 것이 핵심이다. 요요현상이 반드시 뒤따르는 무리한 원푸드, 굶기 다이어트가 아닌 매 끼니마다 먹고 싶은 음식을 먹되 강도 있는 운동을 병행하는 방식으로 진

행된다.

이때, 식단은 불포화지방산 육류, 고단백질 어류, 섬유질 풍부한 곡류 등의 식재료를 통해 고영양 저칼로리로 완성하는 것이 관건이다. 올 여름, 건강미 넘치는 탄탄한 머슬녀 몸매를 꿈꾼다면 ‘머슬녀 다이어트 푸드’를 주목해 보자.



\* 트랜스지방 0%, 불포화 지방산 육류! 저지방 고단백 식품의 대표 주자 ‘오리’ 보통 다이어트에 좋은 음식이라고 하면 닭고기를 가장 먼저 떠올리지만, 최근에는 닭고기보다 불포화지방산이 풍부한 오리고기가 다이어트 푸드로 주목 받고 있다. 오리고기는 트랜스 지방 0%의 불포화지방산 육류로 칼로리 부담이 낮고, 또한 저지방, 고단백 식품의 대표 주자로서 근육량을 늘리고 체지방은 낮추는 머슬녀 다이어트에 제격인 음식이다.

시중에서는 다향오리 ‘훈제슬라이스’를 통해 손쉽게 만날 수 있다. 100% 국내산 오리 신선육을 훈제한 제품으로, 간이 알맞게 되어있어 장기간 다이어트에도 질리지 않고 맛있게 먹을 수 있다. 특히, 200g 용량의 소포장 방식으로 판매되어 식사량 조절에 실패할 염려도 없고 한 입에 먹을 수 있는 적당한 크기로 썰려 있어 번거로움 없이 썰

러드 등으로 간편하게 즐기기 좋다.

▶이뉴스투데이 엄정권 기자 [2015. 06. 09]

## ‘냉장고를 부탁해’ 샘킴, ‘오리감자 너댓’ 레시피 공개



샘킴의 ‘오리감자 너댓~!’ 레시피가 공개됐다. 지난 6월 8일 방송된 종합편성채널 JTBC 예능 프로그램 ‘냉장고를 부탁해’에서는 게스트로 가수 홍진영과 박현빈이 출연해 자신의 냉장고를 공개하는 모습이 그려졌다.

이날 홍진영의 냉장고속 재료를 이용해 ‘고기 마니아도 기절한 고기 요리’를 주제로 대결을 펼친 가운데 샘킴은 ‘오리감자 너댓’을 정창욱은 ‘나이스 춘권’을 준비해 대결을 펼쳤다.

대결 결과 샘킴이 승리했다. 이로써 샘킴은 정창욱 셰프의 ‘올킬’을 저지했으며 그를 상대로 유일하게 전승을 거뒀다.

이에 ‘냉장고를 부탁해’ 제작진은 샘킴의 ‘오리감자 너댓~!’ 레시피를 공식 홈페이지를 통해 공개했다.

재료는 오이, 토마토, 감자, 달걀, 어니언 파우더,



파슬리, 훈제오리, 아몬드, 호두, 밀가루, 소금, 양파, 마요네즈, 레몬즙, 올리브오일, 간장, 들기름, 올리브 오일, 다진 마늘, 식초를 준비한다. 조리 방법으로는 먼저 오이와 토마토를 썰어둔다. 적당한 크기로 썬 감자와 달걀을 삶는다. 밀가루, 어니언 파우더, 물, 소금을 섞어 튀김옷을 만든다. 이어 양파를 동그란 모양으로 썰어 튀김옷을 입힌다. 마요네즈에 다진 양파, 레몬즙, 파슬리를 넣고 올리브오일을 넣고 섞어 타르타르 소스를 만든다. 훈제오리를 굽는다. 튀김옷을 입힌 양파를 기름에 튀긴다. 구운 훈제오리를 잘게 썬다. 간장, 들기름, 올리브 오일, 파슬리, 레몬즙, 다진 마늘, 식초를 넣어 간장 소스를 만든다. 접시에 토마토와 오이를 깔고 양파튀김을 올린다. 잘게 썬 훈제오리를 타르타르 소스와 섞어 양파튀김 속을 채운다. 파슬리와 올리브 오일, 간장 소스를 뿌린다. 마지막으로 다진 아몬드와 호두를 뿌려 낸다.

▶ 시크뉴스 박혜란 기자 [2015. 06. 09]

## 전북도, 1년 반 만에 AI 이동제한 조치 전면 해제

전북도는 정읍시 입안면의 조류인플루엔자(AI) 이동제한 조치를 해제했다고 6월 10일 밝혔다. 이곳은 AI 확산을 막기 위해 설치한 도내 마지막 방역대였다. 이로써 지난해 1월 16일 고창에서 발생한 AI로 인해 취해졌던 도내 이동제한 조치가 1년 반 만에 완전히 풀렸다. 전북도는 앞서 지난해 4월 22일 한 차례 이동제

한 조치를 해제했으나 같은 해 11월 7일 김제에서 AI가 재발하자 다시 이동제한 조치를 취했다. 도내에서는 지난 1년 반 동안 총 72건의 AI가 발생해 닭 220만5,000마리와 오리 118만3,000마리 등 총 338만8,000마리가 매몰 처분됐다. 전북도 관계자는 “최근까지 전남 영암 등에서 간헐적으로 AI가 발생하고 있기 때문에 닭이나 오리 사육농가는 주 1회 이상 농장 소독을 하는 등 방역활동을 철저히 해야 한다”고 말했다.

▶ 뉴스1 김춘상 기자 [2015. 06. 10]

## 전남지역 오리질병 예방 협력체계 구축



가축위생방역지원본부 전남도본부(본부장 정만호)는 지

난 8일 전남지역 오리질병 예방 등 오리산업과 기관간의 발전을 도모하고 상호협력 체계를 구축하기 위해 전남대학교 오리산학연협력단과 업무협약(MOU)〈사진〉을 체결했다.

이번 협약을 통해 전남지역 오리 사육농가 소득 향상을 위한 질병 예방 종합컨설팅, 경쟁력 강화 공동연구사업 추진 등에 대해 상호 협력키로 했다. 한편 정만호 본부장은 “이번 협약을 통해 선도농가를 육성하기 위한 질병 예방교육 및 기술지원에 적극 협조하고 앞장서겠다”고 말했다.

▶ 축산신문 윤양한 기자 [2015. 06. 12]

## 함께 먹으면 효능이 두 배, '음식 궁합' 살펴보기

최근 건강관리의 첫 걸음인 '면역력 강화'에 사람들의 관심이 뜨겁다. 전문가에 따르면 면역력 강화에는 균형 잡힌 식사와 운동, 숙면 등이 필수적이다. 바쁜 일상으로 규칙적인 생활이 어려운 직장인의 경우 면역력을 증진시킬 수 있는 건강식품을 통해 주요 영양소를 충분히 섭취하는 것이 특히 중요하다. 최근에는 해당 식품의 영양소를 손실 없이 섭취하고 그 효능을 배가시킬 수 있는 방법으로 '음식 궁합'이 인기를 얻고 있으며, 이에 따라 관련 식품을 구매하는 소비자들의 손길이 더욱 분주해지고 있다.

### ◇ 녹차와 레몬

먼저 녹차에는 '테아닌'과 '카테킨' 성분이 다량 함유돼 있어 면역력을 증진시키고 각종 바이러스 감염을 예방하는데 큰 도움을 준다. 이를 레몬과 함께 섭취할 경우 레몬의 비타민C가 녹차에 들어 있는 카테킨 성분이 소화기관에서 분해되는 것을 감소시켜 보다 효과적인 영양소 흡수를 돕는다. 하버드 의대 뷰코브스키 박사의 논문에 따르면 카테킨은 항바이러스, 항염증에 효과가 높고, 테아닌의 경우에는 면역세포의 방어기재를 높여 우리 몸이 위협에 노출됐을 때 보다 빠른 대응을 할 수 있도록 돕는다고 한다.

### ◇ 도라지와 오리고기

사포닌이 풍부해 면역력 증강에 도움이 되는 도라지는 오리고기와 함께 먹으면 좋다. 도라지는

면역력을 높이는 음식 및 항암효과가 뛰어난 음식으로 잘 알려져 있으며, 이를 오리고기와 함께 먹을 경우 면역력을 증강시키는 여름 철 보양식으로 손색이 없다. 도라지의 따뜻한 성질이 오리고기의 찬 성질을 감싸 주고, 오리고기에 함유된 불포화 지방산과 엽산, 철분 등 인체에 이로운 영양소가 폭염에 지친 현대인의 원기를 회복시키는 데에 큰 도움을 주기 때문이다.

### ◇ 마늘과 등푸른 생선

마늘과 등푸른 생선을 함께 섭취할 경우 면역력을 강화시키는 영양소를 배로 섭취할 수 있다. 허준의 '동의보감'에 따르면 마늘은 '전염병을 예방하고 해충을 죽인다'고 기술돼 있을 만큼 항염, 항바이러스에 효능이 좋은 식품으로, 셀레늄과 마그네슘, 비타민B6, 알리신 등 면역력을 높이는 성분을 다량 함유하고 있다. 등푸른 생선 역시 면역력 증강에 도움이 되는 셀레늄, 엽산, 오메가-3 지방산 등의 영양소가 다량 함유돼 있으며 마늘과 함께 섭취할 경우 생선 특유의 비린내를 없애 폭염에 저하된 식욕과 면역력을 동시에 증진시킬 수 있다.

### ◇ 토마토와 올리브유

라이코펜 성분이 풍부한 토마토는 올리브유와 함께 먹으면 좋다. 라이코펜 성분은 항암 및 항산화 효능이 있어 면역력 강화에 도움이 되는 것으로 잘 알려져 있다. 이 성분은 지용성이기 때문에 올리브유 오일과 함께 볶아 먹으면 보다 효과적으로 섭취할 수 있다.

▶ 베이비뉴스 안은선 기자 [2015. 06. 17]

## 메르스 예방하고 싶다면 오리고기 섭취하세요

메르스(중동 호흡기 증후군)의 여파로 대한민국 전역이 불안에 떨고 있다. 전문가들은 메르스 바이러스가 변이를 일으키지 않는 한 건강한 사람들이 걸린다면 감기처럼 지나갈 확률이 높다고 말하지만 면역력이 떨어진 사람이 메르스 확진자와 접촉한다면 감염의 위험이 크다. 이 때문에 '면역력'에 대한 관심이 어느 때보다 높다.

면역력이란 외부의 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 싸우는 인체의 방어 시스템이다. 신체는 면역세포를 자체적으로 생성해 병원균이 몸 안으로 들어오지 못하도록 하며 체내에 침범한 병원균, 바이러스, 알레르기 물질 등을 물리치고 상처를 입거나 지친 체내 세포를 원래대로 되살려 질병과 상처를 낮게 하는 역할을 한다.

사람의 면역력을 떨어뜨리는 요인으로는 과로와 수면 부족, 스트레스, 비만, 약물 남용 등을 꼽을 수 있다. 수면은 인체의 해독, 정화, 성장, 재생을 촉진하는 중요한 휴식시간이다. 잠을 자지 못하면 이 균형이 깨지고 수면 시 분비되는 멜라토닌 호르몬 분비가 저하되어 면역기능이 떨어진다.

면역력이 떨어지면 세균의 침입에 면역체계가 제대로 방어하지 못하기 때문에 폐렴, 편도선염, 비염 등 감염증에 노출되기 쉽다. 이것이 심해지면 암, 백혈병, 악성 림프종 등 종양으로 발전하기도 한다.

면역력이 떨어져 신체에 이상이 생길 경우, 정신적인 스트레스를 받을 수 있다. 갑자기 증상이 나타나는 대상포진, 임파선염 등에 걸리면 우울, 불

안, 공포 등의 심리적인 문제가 동반되는 경우가 다반사다.

면역체계에 큰 영향을 미치는 것이 바로 식습관이다. 과거에는 아무거나 잘 먹으면 건강하던 시절도 있었지만 현대인들은 못 먹어서가 아니라 식습관의 균형이 깨지면서 면역체계에 문제가 생기는 경우가 많아졌다.



그럼 어떤 음식이 면역력을 높여줄까.

먼저 단백질이 풍부한 음식이다. 우리 몸의 신체 면역에 관여하는 림프조직은 단백질로 이뤄져 있다. 단백질은 효소, 호르몬, 항체 등 주요 생체 기능을 수행하는 필수적인 영양소로 단백질이 부족할 경우 면역 세포를 만들어내지 못한다.

예로부터 '날개 달린

소'로 불렸던 오리고기는 단백질을 비롯한 각종 영양소가 풍부한 동물성 식품이다. 체내 대사활동에 필수적인 라이신 등의 아미노산이 풍부하고 면역력을 강화시켜주는 비타민 A가 다른 육류에 비해 월등히 많아 면역력 강화와 알레르기성 질환에 효과적이다.

우유 또한 면역력을 높이는 데 중요한 영양소를 풍부히 함유하고 있다. 체액에 함유되어 있으며 면역에 중요한 역할을 하는 단백질인 '면역 글로불린', 전염병 예방 및 항생물질 증가와 항균 및 소염에 관여하는 효소인 '라이소자임', 그리고 유해균을 정화하는 항바이러스 성분 '락토페린' 등

이 그것들이다.

경상대학교 농업생명과학대학 축산학과 주선태 교수는 "우리 몸속에서 면역 역할을 하는 단백질의 합성이 잘 이뤄지면 면역력이 높아진다. 우유 단백질은 소화 흡수가 잘 되는 편이어서 신체 면역력을 높이는 데 도움을 준다"고 설명했다.

면역력 조절을 위해서 꼭 필요한 영양소가 철분이다. 철분은 혈액 속 헤모글로빈의 주요 성분으로만 알려져 있지만 면역세포의 활동과도 밀접한 연관이 있다. 철분이 부족해지면 면역세포가 생성되는 속도와 기능이 모두 떨어져 결국 면역력 약화를 초래한다. 손톱에 윤기가 없어지고 잘 부러지는 증세가 나타나며 구내염이 생기기도 한다. 철분 부족으로 질병이 발생하면 약도 잘 안 듣는 경우가 종종 생기는데, 이는 혈류량이 적어지면서 약물 이동에 장애를 유발하기 때문이다.

소의 살코기는 100g당 4.7mg(국내산 쇠고기 안심 기준)의 철분을 함유하고 있다. 우리나라 성인 남성의 하루 철분 필요량은 평균 8mg이며 권장 섭취량은 10mg이다. 또 소의 살코기에는 곡류와 채소를 주식으로 하는 한국인에게 부족한 L-카르니틴 함량이 많다. L-카르니틴은 지질대사와 에너지 생성에 필수적인 물질로 심장 근육의 박동을 유지해 주며 심혈관 계통의 건강에 관여한다. 이 성분이 부족하면 피로감과 무력감에 시달릴 수 있다.

비타민 B1은 정신적 스트레스를 줄여주는 영양소로 정신 비타민이라고도 불린다. 일일 성인의 비타민B1 요구량은 약 1mg 정도로, 돼지고기는 100g당 약 0.7~0.8mg이 들어 있어 소고기나 닭고기에 비해 6~10배 가량 많으며, 1인분만 먹어도 충분한 비타민을 섭취할 수 있다. 또 돼지고기의 단백질은 아미노산의 하나인 타이로신을 포

함하고 있는데, 이는 뇌의 화학물질 분비를 촉진해 정신을 맑게 해 집중력을 높여준다. 특히 돼지고기는 고기 섬유가 가늘고 연해서 단백질과 지방질의 소화율이 95% 이상에 이르기 때문에 어린이나 나이가 많은 부모님에게도 피로회복 음식으로 좋다.

## 나의 면역력지수 알아보기 표

### 나의 면역력지수 알아보기

- 아침에 일어날 때 몸이 무겁다.
- 한낮에도 몸이 나른하고 졸립다.
- 감기에 자주 걸리고, 한번 걸리면 잘 낫지 않는다.
- 감정 기복이 심한 편이다.
- 상처가 쉽게 아물지 않는다.
- 입 안이 자주 헐다.
- 규칙적인 운동을 하지 않는다.
- 술을 많이 마신다.
- 담배를 많이 피운다.
- 인스턴트 음식을 먹을 때가 많다.
- 채소 섭취량이 적다.
- 눈, 손, 발 등에 염증이 자주 생긴다.
- 하루 수면 시간이 6시간 이내다.
- 생활리듬이 불규칙하다.
- 몸이 잘 붓는다.
- 배앓이나 설사를 자주 한다.
- 비염, 아토피, 두드러기 등 알레르기성 질환이 있다.

## 판정

- 해당 항목이 4개 이하인 경우 : 면역체계가 원활하게 작동하고 있는 편이며 균형을 이루고 있는 상태다.
- 해당 항목이 5개 이상 9개 이하인 경우 : 면역력이 약한 편으로 자기관리를 소홀히 하면 쉽게 질병에 걸릴 수 있다.
- 해당 항목이 10개 이상인 경우 : 면역력이 크게 떨어진 상태로 전문의를 찾아 진단받는 것이 좋다.

▶ 조선닷컴 2015. 06. 22



(주)현축, 「오리백과」 출간



월간 「현대양계」 이희훈 발행인이 「오리백과」를 출간했다. 「오리백과」는 오리의 역사적 고찰에서부터 생태·생리학, 오리의 육종과 유전, 국내 오리산업의 역사, 오리와 민속, 고농서의 사육비법, 오리농법, 세계적인 진기명기 오리 이야기 등을 집대성 했다. 신국판 올컬러, 336P로 구성된 「오리백과」는 오리산업 관련인들은 물론 국민들에게 오리에 대한 보다 많은 이해와 오리산물 소비촉진에 도화선이 될 것으로 기대되고 있다.

▶ 현대축산뉴스 [2015. 06. 26]

네덜란드 닭·오리 수입금지 해제 ...  
“AI 발생 없어”

네덜란드 내 고병원성 조류인플루엔자(AI) 확산으로 약 6개월간 금지했던 네덜란드산 닭·오리 등 가금류 수입이 재개될 전망이다.

농림축산식품부는 이 같은 내용을 담은 ‘지정검역물의 수입 금지지역’ 고시 일부 개정안을 행정 예고했다고 6월 26일 밝혔다.

지난해 말 AI가 유럽에 번지면서 네덜란드에서는 산란계 고병원성 AI(H5N8형)가 발생했다. 이에 따라 농식품부는 작년 12월 네덜란드산 가금류 수입을 금지했다.

닭고기·오리고기 등 축산물뿐 아니라 살아있는 닭, 오리, 앵무새 등 애완조류 수입도 전면 중단했다.

그러나 네덜란드 내 추가 AI 발생이 없고, 바이러스 감염이나 순환도 없어 네덜란드를 가금·가금육 수입 허용 국가로 변경한다고 농식품부는 설명했다.

농식품부는 다음 달 초까지 고시 개정안에 대한 의견을 수렴해 별다른 이의가 없으면 바로 수입을 재개할 계획이다.

식품의약품안전처의 수입축산물 부위별 검사실적을 보면 지난해 네덜란드로부터 수입한 오리고기는 없고, 네덜란드산 닭고기 수입량은 143t이다.

전체 닭고기 수입량에서 차지하는 비중은 0.1%에 불과하지만 네덜란드는 작년 기준 미국·브라질·덴마크·헝가리에 이어 한국이 5번째로 닭고기를 많이 수입해오는 나라다.

앞서 농식품부는 AI 여파로 가금류 수입 금지국으로 지정했던 호주와 영국을 지난 2월과 5월 각각 수입 허용 국가로 바꿨다.

▶ 연합뉴스 김아람 기자 [2015. 06. 26]

**오리 고기, 날다**  
건강식 입소문, 가격까지 하락 ...  
작년 대비 매출 2배 이상 늘어



오리가 한국인의 애호 축산물로 자리매김하는 걸까. 국내 3위 대형마트인 롯데마트가 최근 6개월간 판매 현황을 분석한 결과, 오리 고기 매출은 작년 상반기 대비 2배 넘게 늘어난 것

으로 29일 확인됐다. 이는 같은 기간 돼지와 닭고기 매출 증가율이 각 10% 정도에 머물고 한우(韓牛) 매출은 5% 넘게 감소한 것과 대비된다. 덕분에 2011년부터 지난해까지 롯데마트 축산물 매출의 3~4%이던 오리 고기 비중은 올 상반기 7%가 됐다.

유독 오리 판매가 급상승한 첫째 이유는 공급량 증가에 따른 가격 하락 효과이다. 지난해 상반기 8000원대(3kg당)에 육박하던 오리 고기 평균 도매가격은 올 상반기 6900원대로 내렸다. 이윤경 한국농촌경제연구원 연구원은 “지난해 조류인플루엔자(AI) 사태로 급감했던 오리 사육 두수가 올 들어 10% 넘게 늘었다”고 말했다.

다른 이유는 건강식 열풍이다. 오리는 콜레스테롤이 적고 불포화 지방산이 풍부해 다이어트에 효과적이다. 여기에도 ‘오리 데이(5월 2일)’ 행사 등을 통해 오리가 면역력 강화에 유용하다는 게 입소문을 탄 것도 한몫했다.

▶ 조선일보 채성진 기자 [2015. 06. 30]

