TV속 오리

기적의 건강밥상 '오리'

채널A 〈신대동여지도〉
2017.10.22 방영

갑자기 찾아온 중풍으로 일상생활조차 힘들었다는 주인공. 원인은 과로로 인한 뇌경색이었다고 하는데요. 그로 인한 후유증이 지속되어 중풍까지 앓게 되었다고 합니다.

조수연(개그우먼) : 아버님 안녕하세요? 손을 못 움직이셨다고 들었거든요. 어디가 아프셨던 거예요?

이건기 : 10년전에 뇌경색 발병으로 중풍에 걸려서 밥도 제대로 못 먹고 오른손도 못썼어요.

뇌경색 : 뇌혈관이 막히거나 터지면서 발생하는 질병
중풍 : 뇌경색으로 발생한 장애가 상당 기간 지속. 뇌졸중을 포함한 질환

중풍을 이겨내는데 도움이 된 것 중 하나가 바로 연날리기라던 이건기씨.

김호정 (신경과 전문의) : 연 날리기 같은 경우에는 오래 서 있고 반복적인 손동작을 하기 때문에 특히나 근력 향상에 도움이 될 수 있어서 재활운동의 한 종목으로 추천할 수 있습니다.

이건기 : 연날리기보다 더 좋은걸 알려줄게요. 갑시다.

또 다른 건강 비법.
지금 바로 공개합니다.

건강 비법은 대체 무엇?

오리!!! 이것이 바로 건강 비법~!

조수연(개그우먼) : 아버님 비법이 오리예요?

이건기 : 오리가 몸에 좋다고 해서 일주일에 1~2번씩은 꼭 먹었어요.

오리에는 어떤 효능이 있을까요?

심선아(한국식영양연구소 소장) : 오리고기에는 불포화지방산이 풍부할 뿐 아니라 우리 몸을 구성하는 세포막의 구성 성분 중 하나인 레시틴이 함유되어 있는데요, 레시틴은 혈액 내 쌓인 노폐물을 배출해서 혈액순환을 원활하게 하기 때문에 고혈압이나 뇌졸중 같은 혈관 질환을 예방하고 개선하는데 도움이 될 수 있습니다.

예로부터 보양식으로 사랑받아 온 오리.
고서에서도 그 기록을 찾아볼 수 있는데요.

〈오리(동의보감 中)〉

오리고기는 허한 것을 보하고 장부를 고르게 하고 혈액순환을 이롭게 하며 몸의 부종을 제거한다.

게다가 면역력을 높여주는 비타민A 가 다른 육류에 비해 12배나 많다고 합니다.

영양이 가득한 오리 한방 백숙, 먹어볼까요?

취향저격~

조수연(개그우먼) : 세상에~ 어머~ 어떻게 해요.
오리가 입안에서 파닥파닥대는 느낌이에요.

조수연(개그우먼) : 오리를 먹고 난 뒤 건강한 느낌이 드시나요?

이건기 : 그럼~ 이제는 걸음도 잘 걷고.

조수연(개그우먼) : 두 분 같이 다니셨어요?

이건기 : 같이 다녔지. 내 덕에 건강한 거야. 허허.

살살 녹는 육질에 푹 빠져 정신없이 시식 완료.
벌써 건강해진 기분입니다.

오리의 특별한 변신?!
오리 건강 디저트

오리 건강 디저트1.
오리내장스프

먼저 약한 불에 버터를 녹입니다.
녹인 버터에 밀가루 투하.
우유를 넣어서 뭉치지 않게 풀어줍니다.
크림스프 완성.

만든 크림스프에 오리내장을 넣어요.

조수연(개그우먼) : 어머... 문화충격~!!

오리내장 : 지방 함량이 높아서 맛이 풍부하고 매우 부드럽다. 필수 아미노산이 함유돼 원기회복을 돕는다.

내장을 푹 익혀내면 오리 내장 스프 완성~!

오리 건강 디저트2. 오리고구마 푸딩

오리고기를 쓰는 게 아니라 육수를 사용해요.
진한 육수에 으깬 고구마 풍덩!
잘 섞어서 서늘한 곳에서 굳혀주면 완성.

먹기 좋게 자른 푸딩에 비타민이 듬뿍 들어간 과일, 요구르트까지 같이 담아내면 상큼한 샐러드가 탄생

조수연(개그우먼) : 와~ 오늘 요리는 정성 그대로입니다. 오리요리라고 하면 훈제, 구이, 백숙 이렇게 생각하는데, 푸딩을 생각한 분이 있을까요?

오리고구마 푸딩의 맛은?

조수연(개그우먼) : 고구마 맛인데 오리육수 맛이 나는게 너무 맛있어요.

오리내장스프의 맛은?

조수연(개그우먼) : (오리내장스프) 분명히 내장이 쫄깃쫄깃하고 그럴 줄 알았는데, 스르륵 녹아버리네요. 꾸준한 운동과 오리를 이용한 식이요법으로 건강 회복한 고수. 희망 잃지 마시고 건강하세요.