

오리를 뺏어서라도 먹어야 하는 이유

한국오리협회 홍보팀
오미선 대리

오리고기는 뺏어서라도 먹어라

옛말에 ‘어떤 고기(육류A)는 쥐도 먹지 말고, 어떤 고기(육류B)는 주면 먹고, 어떤 고기는(육류C) 사서 먹고, 오리고기는 남의 입에 있는 걸 뺏어서라도 먹어라’는 말이 있다. 우리나라 사람들이 가장 많이 섭취하는 대표 육류 4종의 영양성분을 비교해보면, 이 옛말이 하나도 틀리지 않았다는 것을 알 수 있다. <국가표준식품성분표 9개정판, 2016> 자료에 의하면 오리고기의 영양성분 함량이 다른 3종의 육류에 비해 가장 우수한 것을 확인할 수 있다.



구 분	단위	오리고기	육류A	육류B	육류C
필수 아미노산	mg	9921	8776	9580	9803.5
칼슘	mg	11	5	6	6.5
철	mg	2.61	2.23	0.65	0.45
마그네슘	mg	23	17	21	26.5
인	mg	212	160	183	210.5
칼륨	mg	305	269	325	302.5
아연	mg	1.96	4.49	2.13	1.16
구리	mg	0.26	0.04	0.03	0.02
망간	mg	0.02	0.01	0	0.015
셀레늄	µg	28.61	19.65	20.67	10.785
몰리브덴	µg	2.18	0.58	0.84	3.155
요오드	µg	0	0.75	0.67	5.305
레티놀(비타민A)	µg	11	5	7	19
비타민D(D2+D3)	µg	1.3	0	0.82	0
비타민E	mg	0.37	0.3	0.41	0.225
비타민B1	mg	0.2	3.92	0.66	0.18
비타민B2	mg	0.1	0.15	0.09	0.06
나이아신	mg	5.16	2	4.9	7.475
비타민B5(판토텐산)	mg	2.32	0.91	0.86	0.98
비타민B6	mg	0.05	0.04	0.03	0.02
비오틴	µg	4.38	1.65	2.34	3.605
엽산(DFE)	µg	5	3	3	5
비타민B12	µg	3.41	1.59	0.51	0.375
비타민C	mg	0.45	0.48	1.12	0

※ 실고기 가식부 100g당 영양성분 비교. (국가표준식품성분표 9개정판, 2016)

※ 성분별 함량 1위는 회색으로 표시함.

오리고기는 필수 아미노산 함량은 물론 칼슘, 철, 인, 구리, 망간, 셀레늄 등의 각종 무기질 함량에서 1위를 차지했고, 비타민D, 비타민B5, 비오틴, 엽산, 비타민B12 함량에서도 1위를 차지했다. 이밖에도 마그네슘 등 7개 성분 함량에서는 2위를 차지할 만큼 오리고기에는 모든 영양소가 골고루 풍부하게 들어있음을 알 수 있다.

미세먼지 중금속 배출에 좋은 오리고기

한편, 최근 농촌진흥청은 미세먼지에 좋은 음식으로 오리고기를 선정하여 화제가 되고 있는데, 농진청은 '오리고기는 불포화지방산이 풍부하고, 필수아미노산, 비타민, 무기질을 많이 함유해 성장발달과 기력회복에 도움이 되는 보양 식재료로 널리 알려져 있으며, <동의보감>, <본초강목>에는 오리가 고혈압, 신경통, 동맥경화 등 순환기 질환과 비만

중, 허약체질, 병후회복, 위장질환 등에 효과가 있는 것으로 기록되어 있다.’고 밝혔다.

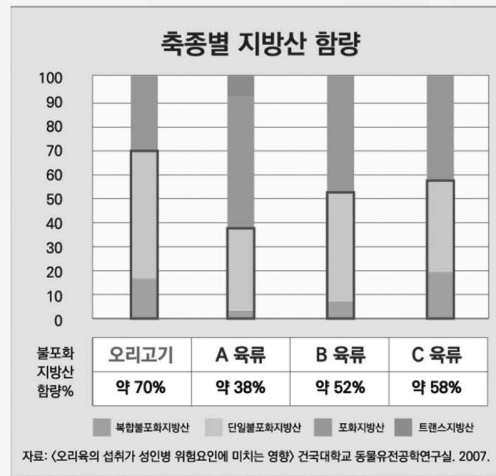
〈동의보감〉 등의 문헌에 따르면 ‘오리기름을 목방(鶩肪)이라 하였는데 그 성질은 크게 차고 수종(水腫)과 풍학(風癩)의 한열(寒熱)을 치료한다’고 하였으며 ‘그 혈(血)은 모든 독을 풀어준다’ 하여 전통적으로 중풍과 해독에 효과가 있는 것으로도 알려져 있다.

또한 〈오리액즙이 중금속 해독에 미치는 영향(2002, 원광대학교)〉 논문에서는 혼합 중금속에 일정기간 노출한 실험쥐에 오리액즙을 투여했을 때, 혈청과 신장에서 수은이 감소했고, 신장에서 납은 55% 감소, 간과 신장에서 카드뮴이 각각 79%, 83% 감소하는 결과를 보여 오리액즙이 중금속 배출효과에 탁월함을 증명하였다.

성인병 예방, 노화 방지에 탁월한 오리

오리고기는 모든 필수지방산이 고루 포함되어 있으며, 오리기름의 지방산 조성은 몸에 좋은 불포화지방산 함량이 약 70%로 타 육류대비 가장 높다. 때문에 포화지방이 유발하는 고혈압, 동맥경화 등의 성인병을 예방할 수 있다.

오리고기에 많이 함유된 셀레늄 성분은 활성산소를 제거하여 신체 조직의 노화와 변성을 막아 주거나 그 속도를 지연시키는 항산화물질이다. 또한 오리고기는 육류 중 유일한 알칼리성 식품이기 때문에 몸의 산성화를 막아주는 역할을 하여 노화를 방지해준다.



남녀노소 누구에게나 필수영양식품

〈동의보감〉에서도 ‘오리는 오장육부를 두루 편하게 몇 안 되는 식품’이라고 할 정도로 오리는 과거 오래 전부터 손꼽히는 보양식으로 정평이 나있기 때문에 중장년층의 노인들 사이에서는 이미 인기가 높다.

그러나 오리가 노인에게만 좋은 것은 아니다. 오리에 많이 들어있는 비타민A는 정상적인 성장과 발달, 면역반응에 중요한 역할을 하기 때문에 성장기 아이들이 필수적으로 섭취해야 한다.

또한 세포 형성에 영향을 주는 엽산과 성장 발육에 관여하는 철분은 태아조직 형성에 영향을 주기 때문에 임신부와 수유부의 필수 영양소로 잘 알려져 있는데, 국가식품성분표를 보면 엽산과 철분 모두 육류 중 오리에 가장 많이 함유된 것을 볼 수 있다. 때문에 임신부와 수유부는 물론 성장기 어린이에게도 오리고기는 꼭 섭취해야 할 영양식품이라고 할 수 있다.

오리고기는 남을 헐뜯는 것보다 맛있다

오리고기는 이밖에도 더 설명하고 싶은 영양소와 효능이 많지만 지면이 부족한 것을 탓해야 함이 아쉬울 뿐이다. 그런데 아무리 몸에 좋은 영양식품이라도 맛이 없으면 먹기가 힘든데 오리고기는 천하 일미를 자랑할 만큼 그 맛도 일품이다. 일본에는 '오리고기는 남을 헐뜯는 것보다 맛있다'라는 속담도 있다고 한다.

오리고기를 먹어보면 살코기가 부드럽고 껍질은 담백하여 식감이 좋고, 다른 육류보다 소화도 잘 되고 많이 먹어도 질리지 않는 것을 느낄 수 있다.

백문이 불여일견이다. 직접 오리를 맛보고 즐기고 건강해지는 효과를 경험하게 되면, 왜 오리를 뺏어서라도 먹어야 하는 지 그 이유를 몸소 체험할 것이다.

