

오리의 약효

세계 3대 요리를 일컬을 때 프랑스의 샤토브리앙 스테이크, 일본의 혼마구로 사시미, 그리고 중국의 북경 오리 구이를 꼽는다.

중국에서는 그 유명한 청나라의 여걸 서태후도 오리 고기를 즐겨 먹었던 기록을 찾을 수 있어 오래전부터 요리해 먹어 왔다. 우리나라에서는 산모가 오리 고기를 먹으면 손발이 오리발을 닮는 기형아가 나온다는 잘못된 속설과 함께 오리고유의 냄새 때문에 기피해 온 경향이 있었다.

그러나 최근 바람이라도 씌려고 한적한 시골길을 찾아 드라이브를 즐기다 보면 수많은 오리 고기 전문점들이 눈에 들어온다. 오리가 여러 가지 공해병을 없애 주는 탁월한 효과가 있다는 것이 알려지면서 너도나도 찾는 듯싶다.

TV에서 최고의 인기를 누리고 방영되었던 ‘허준 선생님의 동의보감’을 보면 오리의 약효를 한눈에 알아 볼 수 있다.

오리 고기는 사람의 기운을 보강해 주고 비위를 조화롭게 해주며 여름철 열독(熱毒)을 풀어 주는 효과가 있다고 했다. 즉 인체가 필요한 체구성 성분을 보충시켜주고, 소화기의 연동 운동을 항진시킨다.

특히 여름철 땀을 많이 흘리고 더위를 먹거나 스트레스를 받아 온몸이 피곤할 때 좋다.

중풍이나 고혈압을 예방하고 혈액순환을 좋게 하며 빈혈을 없애는 효능도 있다.

또한 수분대사를 원활하게 해주기 때문에 소변을 잘 보게 해서 부종에 효과가 좋아 뭍이 붓는 분들에게 권하고 싶다.

그러나 허준 선생님이 살아계셨던 시대만 하더라도 공해로 인한 각종 병들은 찾아보기 어려웠다. 우리는 현재 각종 공해로 인한 독소로 자신도 모르는 사이 조금씩 병들어 가고 있다. 공기, 마시는 물, 먹거리들이 각종 발암물질과 중금속, 농약 등으로 오염되어 있다. 이런 것들은 아무리 조심해서 피하려 해도 현대인에게는 업보처럼, 우리 주위에서 항상 우리들의 건강을 위협하고 있다.

최근 오리가 각광 받게 된 동기도 오리가 가지고 있는 강력한 해독작용 때문으로 보인다. 오리에게 양젓물을 먹이면 텅굴다가 바로 일어나 돌아다닐 만큼 해독의 비밀을 간직하고 있는 것이 오리다.

유황은 한방에서는 예전부터 약재로 써 왔는데, 찬 것을 따듯하게 해주고 뼈와 근육을 튼튼하게 하며 각종염증이나 종양을 치유하는 효능이 있다.

그러나 유황에 이런 좋은 효과가 있다는 것은 예전부터 알았는데 워낙 독성이 강해 약으로 쓰기가 아주 어려웠다. 그래서 오리의 해독 작용을 이용해 오리에게 유황을 먹이면 유황의 독성은 해독되고 약성만 남게 된다. 이렇게 만든 유황오리는 매우 뛰어난 해독제이자 보양제이며 염증 치료의 약이 된다.

위와 같은 방법으로 마늘 오리를 사육하기도 한다. 마늘의 효과는 면역 기능을 강화하고 살균작용이 있으며 장을 깨끗이 하는 효과가 있어 마늘을 오리에게 먹여 키우면

마늘의 효과와 어우러져 오리의 약성이 더욱 좋아지며 오리의 특유의 냄새도 없앨 수 있어 일석이조인 셈이다.

오리는 가지고 있는 고유의 성질이 차기 때문에 몸에 열이 많으면서 허약한 사람에게 좋은 음식으로 한방에서 애기하는 사상체질중 소양인에게 도움이 된다. 그러므로 몸이 차고 다리가 약하면서 설사를 자주 하는 사람은 피하는 것이 좋다.

오리는 고기이외에도 다른 부위도 약용으로 많이 쓰인다.

심장 박동이 심해 불안을 느끼는 증상을 '심계 항진'이라고 하는데, 이럴 때 오리 기름은 비정상적으로 고인 인체의 수분이 몸 안에 탁해지면서 열을 내는 것을 치료해서 심장을 편하게 한다.

또한 오리발을 쌀과 함께 죽을 쑤면 압죽죽이라고 하는데 이노작용이 대단한 음식이다.

오리 알도 요긴하게 쓰이는데 수분 대사를 잘하게 하여 몸이 붓는 병에 좋고, 폐를 깨끗이 해주므로 기침이나 인후 통에도 효과가 있다.

민간요법으로 중풍을 맞았을 때 오리피를 내어 마시는 분들을 자주 보아 왔다. 그러나 이것은 중풍환자에게 별 도움이 되지 않는다. 오히려 오리피를 마시기 위해 오리 구하러 다니는 동안 시간이 지체되어 적절한 치료 시점을 놓쳐 병을 악화시키기도 한다. 그보다는 열이 많고 성격이 급한 사람이 중풍에 걸릴 우려가 높으므로 평소에 다른 고기를 즐기는 것보다 예방 차원에서 오리 고기를 섭취하는 편이 좋다.

여러 가지 증상에 따라 오리를 이용하기도 하는데, 빈혈에는 오리고기와 전복을 함께 끓여 먹으면 좋고, 기침에는 동충하초를 함께 끓여 그 국물을 마시면 도움이 된다. 또한 체력이 떨어져 피로를 빨리 느끼고 저항력이 약해 졌을 때는 인삼, 황기, 구기자를 넣어 삼계탕처럼 해서 드시면 된다.

요사이 날씨를 보니 올 여름 유난히 더울 것 같다.

가족들이나 친구들과 오리 고기로 건강도 지키고 사랑도 쌓아보면 어떨는지…….