



건강상식(韓方)

## -원추리-

자료제공 : 박진성 원장

- 한의학 박사
- 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
- 대한한방신경정신과학회 정회원
- 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



### I. 처음에

달래 냉이와 같은 봄나물 중에 하나인 원추리를 소개합니다.

원추리는 백합과에 속한 여러해살이풀인 원추리의 잎을 말하며, 봄에 난 어린 잎을 식용으로 하며, 여름에 노란색 꽃이 피며 산야에 자생합니다.

Day lily라 하며, 넘나물이라고도 하며, 근심걱정을 없애준다 하여 忘憂草(망우초)라 부르기도 합니다.

원추리는 맛이 달고 시원하며, 진액이 있어 약간 끈끈한 맛이 나며, 콜키신이란 성분이 있어 독성이 있습니다.

### II. 효능

원추리의 효능으로 비타민이 풍부하여 나른한 봄날 춘곤증을 예방하기에 좋으며, 여성의 갱년기나 정서불안 신경쇠약 불면증 우울증에도 좋은 효능이 있으며, 특히 동물성 단백질을 섭취할 때 같이 먹으면 음식 궁합이 잘 맞으며, 소변을 시원하게 나오는 이뇨 효과도 있으며, 열량이 낮아서 다이어트 식단에도 좋은 음식이 됩니다.

원추리는 나물로 식용할 때는 독성을 제거하기 위해서 싱싱한 것을 골라서 찌거나 끓는 물에 데쳐서 2시간 정도 담근 후에 사용하며, 오래 들수록 비타민 C가 많아진다고 합니다.

봄날 공부하시는 수험생 여러분들 원추리 나물이나 원추리 된장찌개를 한번 씹 드셔서 춘곤증이나 공부하시다가 우울할 때 기분 전환 해보시기 바랍니다.