



암을 이기는 한국인의 음식 - 원추리

원추리는 백합과에 속하는 숙근성의 다년생 약초다.

세상살이의 근심을 잊게 하는 풀로 널리 알려져 있어서 흰초(萱草) 또는 망우초(忘憂草)라고 불리며, 임신한 부인들은 아들까지 낳게 하는 꽃이라 하여 의남초(宜男草)라 부르기도 한다.

중국에서는 금침채(金針菜) 등으로도 불리는 원추리는 우리말로 '넙나무'이라고 하여 봄철에는 어린 싹을, 여름철에는 꽃을 따서 김치로 담가 먹거나 나물로 무쳐 먹기도 한다.

원추리는 예로부터 봄의 대표적인 맛있는 산나물의 하나였고 특히 정월 대보름이 되면 끓여먹는 민속까지 있던 귀한 식물이다.

원추리는 맛이 달고 연하며 매끄러워서 감칠맛이 나는 순하고 담백한 산나물이다.

쇠지 않은 어린 순을 따서 살짝 데쳐 초고추장에 무치거나, 어린 싹을 생으로 국거리로 이용하기도 하며, 튀김으로도 요리하고, 데친 것을 기름에 볶아 먹으면 별미를 이룬다.

원추리 뿌리는 멧돼지가 즐겨 파서 먹을 만큼 영양분이 많은데 자양강장제로도 쓰이고 녹말을 추출해 쌀, 보리 등의 곡식과 섞어 떡을 만들어 먹기도 했다.

또 꽃의 술을 제거해 밥을 지을 때 넣으면 밥이 노랗게 물들고 독특한 향기가 나게 돼 어린이의 색다른 도시락으로도 모미가 있다.

원추리는 한국, 중국, 일본을 중심으로 수천 년 동안 식용과 한방 및 민간요법으로 애용되어 왔다.

〈도경본초〉에는 원추리를 이용하여 김치를 만들어 먹으면 흥격을 이롭게 하고 오장을 편하게 하며, 몸이 가벼워지고 눈이 밝아진다고 기록되어 있다.

원추리는 마음을 안정시키고 스트레스와 우울증을 치료하는 약초로 알려져 있는데, 옛날에는 사악한 기운이 침노하여 생기는 마음의 병을 치료하는데 으뜸가는 약이라 하였다. 이외에도 원추리는 폐결핵, 빈혈, 황달, 변비, 소변불통 등의 치료를 위해 민간요법으로 많이 쓰여 왔다.

또 뿌리를 달인 물은 결핵균을 죽이는 작용이 있고, 전초에 이노작용, 항염증 작용, 지혈작용이 있으며, 해독작용도 뛰어난 것으로 알려져 있다.

원추리에는 항우울증 치료 효과가 있음이 확인되었으며, 원추리 잎과 뿌리에는 염증과 황달의 치료에 효과가 있는 성분이 존재함이 보고되고 있다.

(문자영 교수 = 창원대 보건위생학과, 대한암예방학회 편집위원)
(저작권재 C) 연합뉴스, 무단 전재-재배포 금지)





공지사항 - 생각해 봅시다

- 나이는 먹는 것이 아니라 거둬하는 것입니다 -

나이는 칠을 더할 때마다 빛을 더해가는 옷과 같습니다.
 어떻게 하면 나이를 멋있게 먹을 수 있을까요?
 이 세상에는 한 해 두 해 세월이 거둬할수록 매력이 더해지는 사람과
 세상이 거둬될수록 매력을 잃어버리는 사람이 있습니다.
 나이를 먹고 싶지 않다고 발버둥치는 사람일수록,
 세월이 지나갈 때마다 매력의 빛이 희미해지기 마련입니다
 나이를 먹는 것은 결코 마이너스가 아닙니다.
 한 번 두 번 칠을 거둬할 때마다 빛과 윤기를 더해가는 옷 말이에요.
 나이를 먹는다고 해서 기회가 적어지는 것도 아닙니다.
 이 세상에는 나이를 거둬하지 않으면 맛볼 수 없는 기쁨이 얼마든지 있지 않습니까?
 나이를 거둬하는 기쁨!
 그 기쁨을 깨달았을 때, 당신은 비로소 멋진 삶을 발견할 수 있을 것입니다.

<출처 : 좋은생각>



공지사항 - 알리는 말씀

검사협회 소식은 고객서비스 향상을 위하여 협회 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 선박검사기술협회의 홍보지입니다. 협회소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 아래 사항에 관한 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

고객서비스 향상을 위한 활동
 각종 검사제도개선 및 해양수산정보
 해양사고 예방활동 및 대책 등

☎ 연락처 : 전략기획팀 | TEL. 032-260-2226 | FAX. 032-260-2315
 | E-mail. youngmin@kst.or.kr

