



약재의 발견

그윽한 향기로 기(氣)를 다스리는 약재

침향(沈香)

고급 향수의 원료로 사랑받는 침향

침향은 오랜 세월 동안 귀한 향료로 사랑받아 온 약재다. 특유의 묵직하고 달콤한 향은 단순한 향취를 넘어 마음을 안정시키고 기운의 흐름을 바로잡는 데 도움을 준다. 그래서인지 O울, 톰 O드 등 명품 브랜드 향수의 주요 원료로 사용되어 그 현대적 가치가 주목받고 있다. 그러나 침향의 진정한 가치는 그 향기보다 훨씬 더 넓고 깊다. 침향은 오랜 시간 자연 속에서 만들어지는 과정부터 약효와 활용법까지, 독특한 세계를 품고 있는 특별한 약재다.



풍수(風水)를 다스려 소화를 돕고 염증을 억제

침향은 동남아시아가 원산지이다. 침향나무가 상처를 입었을 때 스스로를 보호하기 위해 분비한 수지(樹脂, 나무의 진)가 오랜 세월 굳어 만들어진다. 이 과정은 짧게는 수십 년, 길게는 수백 년까지 걸리며, 나무 한 그루에서 얻을 수 있는 양도 매우 적다. 이 때문에 과거에는 왕실이나 고위 관료만 사용할 수 있었던 귀한 향료로 여겼다. 특히 비바람과 병충해 등 자연의 시련을 오래 견딘 나무일수록 더 깊은 향과 강한 효능을 지닌 침향을 만들어 낸다.

침향은 나무가 스스로를 치유하기 위해 만들어 내는 물질인 만큼, 건강 회복에도 강력한 효능을 발휘하는 약재이다. <동의보감>에는 “기를 내려주어 속을 따뜻하게 하고, 나쁜 기운을 흩어지게 한다.”라고 기록되어 있다. 침향이 기혈의 흐름을 조절하고 내부 장기의 기능을 안정시키는 역할을 한다는 의미다.

침향의 작용을 ‘풍수(風水)를 다스린다’라고 표현하기도 하는데, 체내의 바람(통증·경련)과 수기(水氣, 순환 문제)를 조화롭게 한다는 뜻이다. 기가 막혀 복부가 답답할 때 침향을 달여 마시면 소화액 분비가 촉진되고, 체한 증상이 완화된다. 섭취 시 속을 따뜻하게 하고 기혈의 흐름을 부드럽게 해 복부 불편감을 완화하는 데 효과적이다. 일부 연구에서는 장내 유해균의 증식을 억제해 장 건강을 돕는다는 효과도 보고된 바 있다.

이외에도 염증 유발 물질의 생성을 억제하는 성분을 가지고 있어 관절염과 피부염 같은 염증성 질환의 증상 완화에도 도움이 된다. 면역 세포의 활동을 조절해 체내 방어력을 높이는 효과가 있다는 연구도 있다. 침향이 예로부터 ‘정기를 보(補)한다’고 여겨진 이유도 이러한 기능과 무관하지 않다.



마음을 다스리는 향, 과학이 밝힌 침향의 효능

침향을 향으로 태워 향기를 맡으면 마음을 다스리고 정신을 맑게 하는 작용을 한다. <본초강목>에는 침향이 ‘정신을 맑게 하고 심신을 안정’시키는 약재로 기록되어 있다. 이 때문에 예로부터 불교에서 명상과 의식에 많이 사용했다.

이러한 침향의 효과는 최근 연구를 통해 과학적으로 확인되었다. 침향의 주요 성분인 ‘아가로스피롤(Agarospirol)’이 긴장된 신경을 풀어주고 심리적 안정을 돕는 것으로 나타났다. 또한, 침향 추출물을 투여한 동물실험에서 스트레스 호르몬인 ‘코르티코스테론’의 혈중 농도가 감소해 과활성화된 뇌를 안정시키는 작용을 하는 것으로 밝혀졌다.

현대에서도 특유의 쌉싸름하면서도 달콤한 향이 마음을 안정시키고 일상의 긴장과 피로를 덜어주기에 명상과 요가 공간 그리고 고급 스파 등에서 활용이 늘고 있다.



체질이나 증상에 따라 복용은 신중하게

최근에는 침향의 다양한 효능이 주목받으면서 여러 분야에서 활용되는 추세이다. 향수나 아로마 오일과 같은 향료 제품은 물론이고, 침향을 원료로 한 차나 면역력 강화를 목적으로 한 건강보조식품이 인기에 판매되고 있다. 침향의 재생능력을 이용한 피부 재생 기능성 화장품 개발에도 활용된다.

귀한 침향도 모든 체질에 유용하지는 않기 때문에 복용 시 주의가 필요하다. 성질이 따뜻하기 때문에 열이 많은 체질의 경우 과다 섭취하게 되면 불면, 갈증, 얼굴 홍조 등의 증상이 나타날 수 있다. 반대로 냉한 체질이거나 체내 순환 기능이 약한 사람에게는 도움이 된다. 기가 너무 허한 경우에는 부담을 줄 수 있어 자제하는 것이 좋다. 오히려 기를 흐트러뜨려 기운이 더 빠질 수 있다.

다른 재료와 함께 소량 복용하는 경우에는 부작용이 적지만, 침향만을 가루로 만들어 먹거나 환으로 빻어 먹을 때는 각별한 주의가 필요하다. 고용량을 한꺼번에 복용하게 되면 두통이나 위장장애, 복통, 설사를 유발할 수 있다. 침향을 복용하기 전에 반드시 체질과 증상에 대해 정확히 알고, 전문가의 조언을 얻는 것이 필요하다.

