포기할 수 없는 맛? 세 달이면 입맛 바꿀 수 있다

맛있는 음식이 있다면 먼 길도 마다하지 않고 찾아다니면서 즐기는 사람이 있다. 당연히 맛이 주는 즐거움 때문이다. 인간은 다른 동물들보다 다양한 맛의 음식을 섭취한다.

■ 생존을 위해 발달한 미각

'KISTI의 과학향기' (제2764호)에 따르면 맛은 크게 짠맛과, 신맛, 단맛과 쓴맛, 감칠맛으로 구분한다. 각각의 맛은 혀의 미각세포가 감지하기 때문에 미각의 발달과 균형은 음식을 즐기는 데 중요하다.

생존에도 필수적이다. 사실 지구상에서 인간만큼 다양한 음식을 즐기는 생명체는 많지 않다. 다수의 동물은 편식을 한다. 기린, 소, 말 등은 풀만 먹고 사자와 호랑이는 고기 마니아다. 덩친 큰 고래 역시 플랑크톤이 주식이다. 이에 비해 인간은 식물의 뿌리와 씨앗은 물론 고기와 생선, 곤충과 곡물, 견과, 과일 등 다양하게 먹는다. 인간이 다양한 종류의 음식을 먹을 수 있었던 이유는 무엇일까? 진화학자들은 그 답을 미각에서 찾는다.

과거 영장류는 나무 위에 살면서 열매나 잎을 주로 먹었다. 그러다 약 200만 년 전부터 초원을 다니며 고기를 즐겼고 80만 년 전부터는 불을 이용해 음식을 익혀 먹었다. 1만 년 전부터는 농사를 지으면서 곡물을 섭취했다. 진화학자들은 이 과정에서 생존을 위한 자연 선택으로 미각이 발달한 것으로 보고 있다. 영양분이 풍부한 먹을거리인지, 먹어도 해롭지 않은지 등을 판별하는 데 미각이 필요했다는 것이다. 쉽게 말해 인간은 단맛과 짠맛, 감칠맛이 나면 먹을거리로 분류했다. 우리의 주식인 쌀과 밀가루는 단맛이 나기 때문에, 또 생존에 필수인 소금은 짠 맛이 나기 때문에 먹을거리로 분류한 것이다. 반면 신맛과 쓴맛은 피했는데 이유는 신맛으로 상한 음식을, 쓴 맛으로 독소여부를 판단했기 때문이다.

생존과 직결된 만큼 그 맛을 느끼는 데 필요한 최소한의 농도도 다르다. 생존을 위해 비교적 많은 양이 필요한 탄수화물과 나트륨 성분이 내는 단맛과 짠맛은 농도가 높아야 감지할 수 있는 반면, 몸에 해로울 수 있는 신맛과 쓴맛은 적은 양에도 민감하게 감지한다.

■ 미각 불균형, 만성질환과 암의 위험인자 될 수 있어

따라서 미각의 민감도와 균형은 건강과 직결된다. 문제는 미각도 균형이 깨진다는 점이다. 스트레스와 피로, 노화가 대표적인 원인이다. 스트레스를 받으면 교감신경계가 항진되면서 침샘 기능이 떨어져 미각의 기능이 떨어진다. 또 피로가 쌓이면 보고도 무엇인지, 듣고도 무슨 말인지 명확히 인식이 되지 않을 정도로 전체적인 감각이 둔해지면서 미각도 둔해진다. 또 미각은 나이가 들면서 자연스럽게 둔해지는데 특히 짠맛에 둔감해지면서 소금 등의 섭취량이 늘고 이는 전해질 불균형과 혈압 이상을 유발하기도 한다. 또 미각이 둔해지면서 상한 음식을 먹고 탈이 나기도 한다.

자극적인 음식도 미각이 둔해지는 이유로 꼽힌다. 입맛이 변한다는 말이 있는데 이는 어느 정도 맞는 말이다. 맛을 느끼는 미각세포는 8~12일 주기로 사멸하고 생성돼 10~12주가 지나면 혀 안에 모든 미각세포가 교체된다. 평소 짜게 먹던 사람도 꾸준히 싱겁게 식사하면 10~12주 뒤에는 이전에 먹던 음식이 짜게 느껴지고 싱겁다고 느꼈던 음식이 입에 맞게 된다. 자극적인 음식도 마찬가지다.

■ 미각 불균형의 원인, 스트레스와 피로부터 풀어야

미각을 예민하게 유지하기 위해서는 미각을 둔하게 만드는 습관부터 고쳐야 한다. 균형 잡힌 음식 섭취와 운동, 일과 휴식의 균형이 필요하다.

조리 할 때는 낮은 온도에서 간을 하는 것이 도움이 된다. 온도가 낮을수록 짠 맛이 강하게 느껴지고 높을수록 약하게 느껴지기 때문이다. 소금은 입자가 고울수록 짠 맛이 많이 나기 때문에 입자가 적은 소금을 쓰고 소금 대신 매운맛이나 감칠맛이 나는 향신료나 허브를 이용해 대신 짠맛을 내는 것도 방법이다.

평소보다 짜고 달고 매운 음식만 계속 먹었다면 내 몸이 너무 피곤한 건 아닌지, 스트레스를 많이 받고 있는 건 아닌지 살펴보고 주의해야 한다.

Beauty Land
뷰티랜드
미용실
Grand Opening Special
남자 헤어컷 $8
Mon-Fri 10am-7pm Sat 10am-6pm
예약&문의 562.393.0621
2530 W Whittier Blvd. #1, La Habra, CA 90631

후지타 마사지 의자
마사지 의자 무료 체험관

특별세일 $7,950 $3,950
헤드 마사지, 전신 스트레칭, 발바닥 마사지
원적외선, 3D 강한 지압 효과, 무중력 마사지
어바인 센터 714-788-3954 18017 Sky Park Circle, #C Irvine, CA 92614
플러튼 센터 562-331-0924 6771 Beach Blvd, #E Buena Park, CA 90621
www.cypressmaxx.com

동학(인내천)사상 강좌
무료특강
LA에 동학바람이 분다
사람이 한울인 세상이 온다
강연일시
2018년 5월 11일 (금) 오후 6시~9시
강연장소
Homewood Suites – Convention Center
2010 S Harbor Blvd.
Anaheim, CA 92802
강연주제
왜 이시대에 인내천(人乃天)인가?
강사 정의필 (울산대 교수)
• 고려대 전기공학과 석사
• 오레곤주립대 전기 및 컴퓨터 공학과 석사
• 뉴욕대 전기 및 컴퓨터 공학과 박사
• 천도교 해외포덕위원회 위원
• 인내천 운동연합 위원
주관 인내천 운동연합
후원 문화 체육관광부
문의 연락처 714.732.0385 / 714.788.8990 (손진영)
참석하실 분은 미리 연락주세요