

## ‘매워도 맛있어!’ ... 중독성 강한 매운 음식의 비밀

떡방 유튜브버들이 많이 먹기 다음으로 도전하는 것 중에 하나가 매운 음식 먹기다. 이들이 먹는 음식은 매콤 수준을 넘어 거의 ‘불’ 수준이다.

‘KISTI의 과학향기’ (scent.ndsl.kr)에 따르면 매운맛을 내는 성분은 크게 4가지다. 첫 번째가 마늘과 양파에 들어있는 알리신(Allicin)으로 강력한 살균과 항균 작용을 하고 혈액 순환과 소화를 돕는다. 두 번째는 후추에 들어있는 피페린(Piperine)이다. 위액 분비를 촉진시키고 위와 장 속 가스를 제거한다. 최근 연구에 따르면 피페린은 지방 세포의 형성을 막아주는 효과도 있는 것으로 나타났다.

매운맛을 내는 성분에는 시니그린(Sinigrin)도 있는데, 시니그린은 겨자나 고추냉이 등에 많이 들어있고 특 짙은 매운맛을 낸다. 마지막은 캡사이신(Capsaicin)이다. 주로 고추에 들어있고 신진대사를 활발하게 한다. 이를 통해 지방을 태우며 열을 발생시키는 갈색 지방세포를 활성화해 지방을 분해하는 효과도 내는 것으로 알려졌다. 무엇보다 캡사이신은 교감신경을 활성화하면서 아드레날린과 엔도르핀 분비를 촉진시킨다. 이것이 사람들이 매운맛을 찾는 이유다. 아드레날린과 엔도르핀 분비는 일시적으로 스트레스를 해소시키기 때문이다.



### ■ 매운맛 중독의 비밀과 벗어나는 법

매운맛은 중독된다. 매운맛을 느낄 때 나오는 엔도르핀은 쾌감을 느끼게 한다. 이 반응이 반복되면 스트레스를 받을 때마다 매운맛을 찾게 되고 매운맛을 느끼지 못하면 오히려 무기력함을 느끼게 되는 상황이 온다.

매운맛으로부터 자유로워지기 위해서는 가장 근본적인 원인인 스트레스를 제거하는 것이 중요하다. 매운맛은 사실 미각에 속하지 않고 인간의 점막을 자극할 때 느껴지는 아픈 감각과 타는 듯한 열감과 같은 통각 신경이 감지하는 고통의 일종이다. 스트레스를 받을 때 고통을 찾는 이유는 롤러코스터나 번지점프, 공포영화를 보는 이유와 비슷하다. 자극을 통해 쾌락을 주는 호르몬의 분비를 촉진하기 위한 것. 따라서 매운맛의 중독을 끊기 위해서 스트레스를 받지 않는 것이 가장 좋지만 어렵다면 스트레스를 푸는 다른 방법을 찾는 것이 필요하다.

또 다른 방법은 감각의 민감성을 높이는 것이다. 인간은 시각과 미각, 촉각, 청각, 후각 등 오감을 가지고 있다. 그 중 미각은 필요한 영양분과 해로운 독성분을 구별하게 해 생존에 필요한 영양분을 섭취할 수 있게 돕는다. 인간이 오감에 대한 민감도가 떨어지면 어떻게 될까? 미각의 민감도가 떨어지면 맛에 대한 역치가 높아진다. 할머니, 할아버지를 보면 알 수 있다.

나이가 들수록 간이 세진다는 말을 하는데 이유는 미각을 감지하는 능력이 저하되기 때문이다. 미각 능력이 저하되면 음식에 소금과 간장을 아무리 많이 넣어도 짠 맛을 잘 느끼지 못한다. 이 때문에 나이가 들면서 고혈압이나 전해질 불균형과 같은 질환을 앓기도 하고 때로는 상한 음식을 모르고 섭취해 탈이 나기도 한다. 매운 맛도 마찬가지다. 민감도가 떨어질수록 더 맵고 더 자극적인 음식을 찾게 되면서 위장 자극이 심한 음식을 반복적으로 섭취할 가능성이 높아지는 것이다.

그렇다면 민감도를 높이기 위해서는 어떻게 해야 할까. 우선 과로를 피해야 한다. 지칠 정도로 몸이 힘들면 보고도 무엇인지 모르고 듣고도 무슨 말인지 잘 인식하지 못하는 순간이 있을 때가 있다. 미각 역시 둔해지기 때문에 맛이나 자극에 대한 민감도가 낮아진다. 스트레스 자체도 줄일 필요가 있다. 스트레스를 많이 받아 감정이 격해지면 교감 신경이 활성화 되고 침샘 기능이 저하되면서 미각이 떨어지기 때문이다.

사실 매운맛은 적당히 즐기면 혈액 순환과 소화에도 좋고 스트레스 해소에도 도움을 준다. 다만 몸에서 열감이 느껴지거나 속이 쓰리다면 다음을 기약하고 그만 먹자. 그래야 매운맛도 건강하게 오래 즐길 수 있다.



**SIERRA HOSPICE CARE, INC.**

**시에라 호스피스**

시에라 호스피스에서는 최상의 호스피스 전문가 팀이  
환자와 그 가족을 위해 필요한 간호를 사랑으로 돌봐드립니다.

### 서비스 안내

- 간호 서비스
- 가정간호 보조
- 영적 상담
- 의료 사회복지 상담
- 영양상담
- 물리치료 (필요시 제공)
- 언어치료 (필요시 제공)
- 통증 조절과 증상관리
- 호스피스 진단으로 처방되는 모든 약 제공
- 의료용품
- 가정 의료기 (병원 침대, 산소 등)
- 양로 병원 입원간호
- 5일간 양로 병원 입원 간호 서비스
- 임종의 순간까지 지속적인 관리
- 임종을 맞은 후 관리 훈련된 자원봉사 지원

### 호스피스 서비스 비용의 지불은 누가 하나요?

- 메디케어
  - 메디칼
  - 개인 건강보험
  - 개인지불
- 1 호스피스 서비스를 받으시는 환자나 가족분들께 추가 경비 부담이 없습니다.
  - 2 서비스를 받으시는 동안 환자의 소셜 혜택과 간병인 서비스에 지장이 가지 않습니다.
  - 3 환자와 그 가족에게 필요에 따라 7일 24시간의 보조와 지원을 제공합니다.
  - 4 정부 인증 기관으로 24시간 대기 서비스를 제공합니다.



SIERRA HOSPICE CARE, Inc.  
Tel. 213.380.1100

무료 상담

213.700.6989  
www.sierra-hospice.com

