

올바른 식습관 : 미각



어릴 때부터 달고 짠 음식에 노출되면 성인이 되어서 더 자극적인 맛을 찾게 됩니다. 한번 자리 잡으면 평생 가는 식습관! 어떻게 해야 건강하고 올바르게 형성할 수 있을까요?

미각은 뇌와 연결된 감각입니다. 맛과 관련된 분자가 혀와 코에 있는 수용체와 결합하면 전기신호로 변해 뇌로 전달됩니다. 아직 자극적인 맛을 느껴본 적 없는 아이들은 마치 백지와 같은 상태입니다. 그러나 **이른 시기부터 자극적인 맛을 알게 되면 그 맛을 기억하고 원하게 됩니다.** 실제로 맛을 느끼기 시작하는 생후 6개월 된 아기들에게 단맛이 특징인 탄수화물 식품을 먹게 했더니, 유치원생이 됐을 때 탄수화물이 많이 든 음식과 소금이 든 음식을 더 선호하는 것으로 나타났습니다. 단맛, 짠맛 등 맛에 국한하지 않고 음식의 강한 향과 자극적인 맛을 학습한 것으로 추정된다고 합니다.

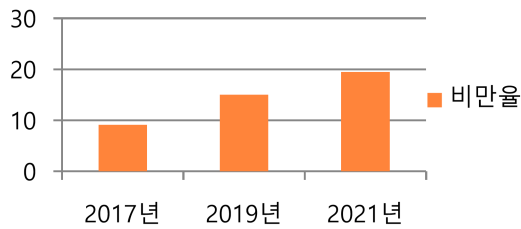
문제는 어린이들이 어른보다 자극적인 음식 맛에 쉽게 중독되어, 먹기 전 식생활로 되돌리기 어렵다는 점입니다. 어린이는 어른보다 단맛, 짠맛 등 자극적인 맛에 열성적으로 반응해 계속해서 자극적인 음식만 찾으려는 미각 중독이 나타나기 쉽다고 합니다. 결국 나이를 먹을수록 미각이 둔해지면서 점점 더 달거나 짠 음식을 찾게 됩니다.

어릴 적부터 자극적인 맛에 노출되면 비만은 물론 고혈압, 당뇨병 등 각종 질환 발병 위험을 높이는 식습관을 갖게 될 가능성이 큽니다. 자극적인 음식은 자극적인 입맛을 불러일으켜 시고, 맵고, 짜고, 단 음식만 찾게 만듭니다. 특히 단맛을 내는 탄수화물은 뇌에서 유일하게 사용하는 에너지원이라 중독성이 매우 강합니다. 섭취할 때마다 쾌락 호르몬인 도파민이 분비되고, 뇌는 단 것을 맛보며 느꼈던 쾌락을 반복해 느끼고 싶어 합니다. 탄수화물 섭취가 많아지면 에너지원으로 사용하고 남은 탄수화물이 체지방으로 쌓여 비만 등 각종 성인병을 유발합니다.



실제로 서울시 초등학교 학생 비만도는 꾸준히 증가하고 있습니다. 2017년 9.15%, 2019년 15.0%, 2021년 19.5%로 계속해서 증가하고 있습니다. 2017년엔 10명 중 1명꼴로 비만이었다면, 2021년에는 5명 중 1명이 비만으로 5년 사이 2배가 됐습니다.

서울시 초등학교 학생 비만율 변화



또한 최근 들어 젊은 당뇨병 환자도 늘어나는 추세라고 합니다. 2000년대부터 급격하게 서구화된 식습관이 들어오며, 이때 유년기를 보낸 청년층에서 높은 당뇨병 유병률이 나타나고 있다고 합니다. 나트륨 과다 섭취도 각종 질환 발병 위험을 높이기 때문에 함께 주의해야 합니다.

어린이의 미각 중독을 예방하려면 이유식을 먹일 때부터 간은 하지 않는 게 좋습니다. 한번 간이 된 음식을 먹으면, 더 이상 심심한 이유식은 먹지 않으려 할 수 있습니다. 이후 식단도 최대한 직접 조리한 음식을 먹는 것이 좋습니다. 무엇보다 가공식품은 삼가고 자연식품을 많이 섭취할 수 있도록 하는 게 가장 좋습니다. 유년시절 비만이 성인 만성질환으로 이어지기 때문에 이를 예방하는 것이 가장 중요합니다. 식습관 개선과 신체활동 증진 등 다양한 방법을 통해 비만을 예방하고 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 노력해봅시다.

