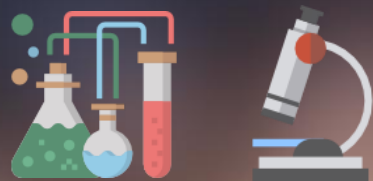


대중문화와 과학의 만남 - [9주차 (1)]



# 중간고사 리뷰 및 음식 중독 현상

소양핵심교양학부

윤정현



## 교과목 소개



### 주차별 수업계획

주차	수업일자	강의주제 및 내용
1주	9월 4일	- 일반수업활동 : - 오리엔테이션 - [대중문화와 과학의 만남] 강좌의 전체적인 학습목표와 학습내용, 학습방법 소개
2주	9월 11일	- 일반수업활동 : 대중문화와 과학과의 관계
3주	9월 18일	- 일반수업활동 : 대중매체와 과학문화
4주	9월 25일	- 일반수업활동 : 지역사회와 과학문화
5주	10월 2일	- 일반수업활동 : 의료문화 1: 바이러스와 백신 논쟁
6주	10월 16일	- 일반수업활동 : 의료문화 2: 질병과 의약품의 오남용 논쟁
7주	10월 23일	- 일반수업활동 : 술과 음주 문화의 논쟁
8주	10월 30일	- 일반수업활동 : 중간고사
9주	11월 6일	- 일반수업활동 : 음식 문화와 중독의 논쟁
10주	11월 13일	- 일반수업활동 : 식품문화와 GMO 안전성 논쟁
11주	11월 20일	- 일반수업활동 : 다문화 사회와 편견의 논쟁
12주	11월 27일	- 일반수업활동 : 미래문화를 만들어갈 과학기술
13주	12월 4일	- 일반수업활동 : 대중문화에 숨겨진 과학 원리 세미나(1)
14주	12월 11일	- 일반수업활동 : 대중문화에 숨겨진 과학 원리 세미나(2)
15주	12월 18일	- 일반수업활동 : 기말고사

• 제1부  
과학과 대중문화의 관련성  
(1~4주차 강의 주제)

• 제2부  
대중문화 속 과학 원리  
(5~11주차 강의 주제)

• 제3부  
미래사회와 과학 및 세미나  
(12~14주차 강의 주제)



중간 고사 리뷰



중간 고사 리뷰



내가 주로 먹는 음식은? ▾



여러분은 어떤 음식을 자주 먹고 있나요?



내가 주로 먹는 음식은? ✓



‘탄수화물 중독’ : 계속해서 탄수화물을 먹는 현상

탄수화물이 단맛을 내기 때문에 “단 맛 중독”이라고도 함



## 탄수화물 중독 테스트



다음 항목 중 3개 이상일 경우 중독 가능성, 4~6개는 중독 위험성, 7개 이상이면 중독을 의심해봐야 한다.

- ☐ 아침에 밥보다 빵을 주로 먹는다.
- ☐ 오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다.
- ☐ 밥을 먹는 게 귀찮게 느껴질 때가 있다.
- ☐ 주위에 항상 초콜릿이나 과자 같은 간식이 있다.
- ☐ 방금 밥을 먹었는데도 허기가 가시지 않는다.
- ☐ 잠들기 전에 야식을 먹지 않으면 잠이 오지 않는다.
- ☐ 식이요법을 3일 이상 해본 적이 없다.
- ☐ 단 음식은 상상만 해도 먹고 싶어진다.
- ☐ 배가 부르고 속이 더부룩해도 자꾸만 먹게 된다.
- ☐ 음식을 방금 먹은 후에도 만족스럽지 않다.

(자료: 건강보험심사평가원)



## 자꾸 먹고 싶은 것도 질환?✓

- **음식 중독:** 알코올 중독, 니코틴 중독, 도박 중독, 마약 중독들 처럼 '음식'에 중독되는 현상
- 음식을 끊임없이 원해 과식과 폭식을 자주 하게 되는 증상
- 배고픔을 채우기보다는 음식을 통해 정신적인 쾌감을 느끼기 위해 음식을 점차 더 많이 섭취하는 현상
- 뇌의 '**시상하부**' 보상중추에 이상이 생기면서 나타나는 질환
- 음식을 먹으면 뇌에서는 **도파민이 분비돼 쾌감**을 느끼게 되지만, 이것이 제대로 조절되지 못할 경우 행동 강화를 부추기면서 계속 먹게 됨
- 단순한 의지 문제가 아닌 뇌에 이상이 생긴 것이기 때문에 적절한 대처방법 및 치료 필요
- 잦은 과식과 폭식은 구토, 식도염, 소화불량 등 위장 건강에 부정적 영향 미침







## 음식중독 테스트



3개 이상 해당될 경우 음식중독을 의심!

### 음식중독 테스트



몸에서 나타나는 증상으로 인해 일부러 음식을 먹은 적이 있다

음식을 먹을 때 처음 생각했던 양보다 더 많은 양을 섭취한다

배가 불러도 계속 음식을 먹는 편이다

가끔 '먹는 음식의 양을 줄여야 하나' 하는 생각이 든다

과식으로 인해 하루 중 대부분을  
충 처져있거나 피로감을 느끼며 지낸다

음식을 자주 또는 지나치게 많이 먹다가  
중요한 약속이나 활동에 지장을 받은 적이 있다

특정 음식을 일부러 끊거나 섭취량을 줄였을 때 금단 증상  
(불안, 짜증, 우울감, 두통 등 신체 증상)이 나타난다

특정 음식을 끊거나 섭취량을 줄였을 때  
그 음식을 먹고 싶다는 강렬한 욕구를 느낀 적이 있다

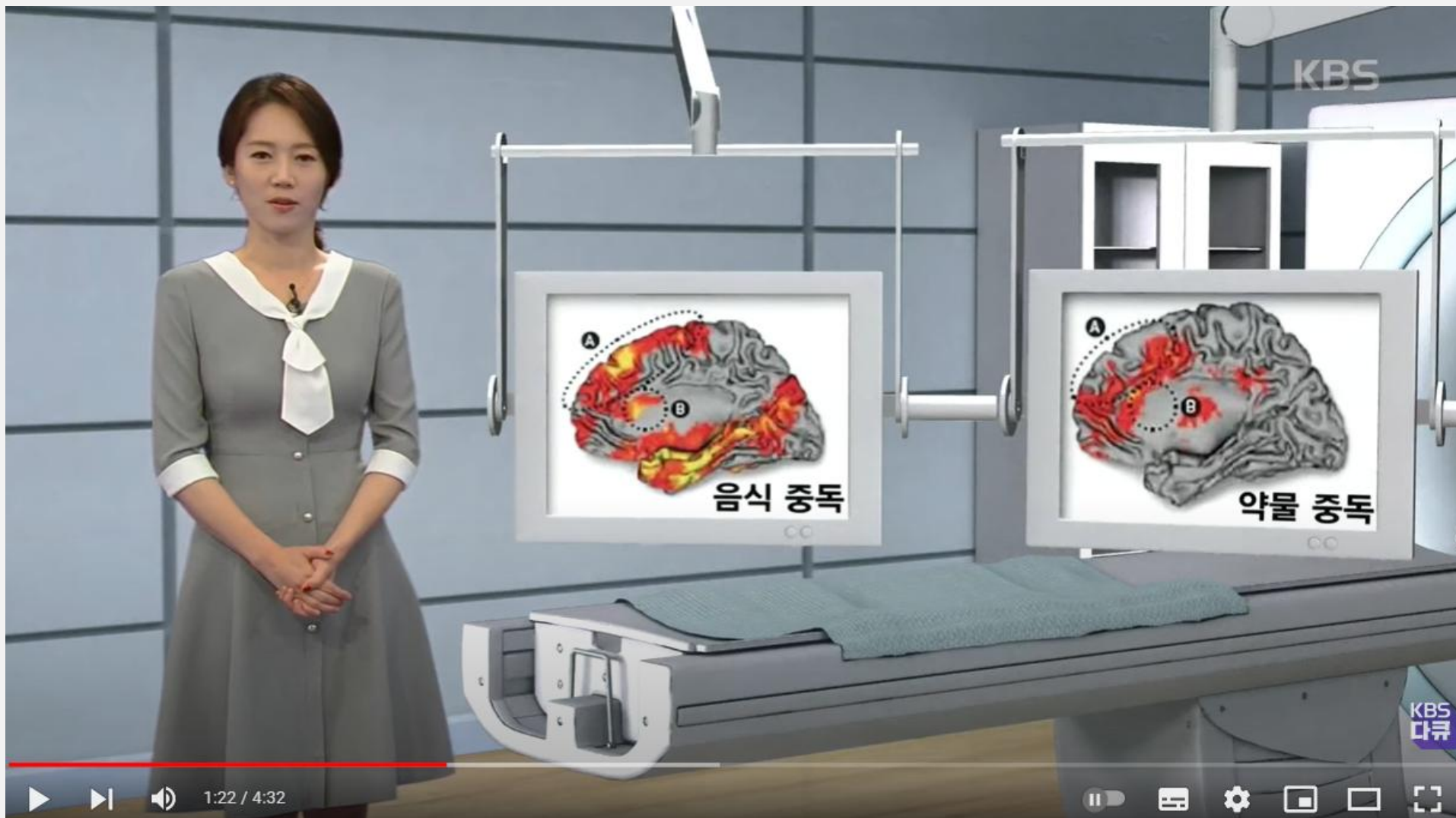
출처-WHO(세계보건기구)

- 전 세계 인구 중 19.9%가 음식 중독
- 음식 탐닉 → 음식 갈구 → 음식 폭식
- 음식 중독 과정을 스스로 인지하지 못함





음식 중독 현상



## 🔍 먹방, 쿡방이 음식중독을 유발한다?!



“모든 선한 것의 시작과 끝은 위장의 쾌락이다.  
현명하고 정선된 모든 것은 위장과 관련돼 있다”

- 고대 그리스 철학자 에피쿠로스 -

“인간은 요리법이 향상된 뒤

몸이 요구하는 것의 두배는 먹는다”

- 미국 정치가, 과학자 벤자민 프랭클린 -

## 🔍 먹방, 쿡방이 음식중독을 유발한다?!

- '먹방(음식을 주제로 한 방송 프로그램)'이나 SNS 상에서 음식 사진만 자주 봐도 **비만을 유발**하고, 지속적인 뇌 자극으로 **음식 중독 유발 가능**
- 영상이나 음식 사진을 계속 보면 위에서 나오는 **식욕 촉진 호르몬인 그렐린이 과다 분출**됨
- 그렐린에 반응하는 **뇌 궁상핵 부위가 자극**돼 계속 **허기짐**이 생기고, 이 때 음식 먹으면 과식하게 됨



## 먹방, 쿡방이 음식중독을 유발한다?!

- **비주얼 헝거(Visual hunger):** 음식을 보는 것이 심리적 허기를 일으켜 배가 불러도 먹게 되는 현상. 위가 배고프지 않고, **뇌가 고프는 것**
- 음식 사진이나, 먹는 모습을 계속해서 보게 되면 식욕을 촉진하는 뇌 부위가 자극되고 활성화되면서 결국엔 먹어야만 한다는 스트레스까지 유발할 수 있음
- 영국 옥스포드대학 연구진이 '두뇌와 인지' 학술지에 발표한 연구에 따르면, 방송에 등장하는 음식이 두뇌를 자극해 보는 것만으로도 비만을 증폭시킴. 음식 사진이나 영상을 계속 보면 뇌 시상하부가 자극돼 **음식 사진이나 영상을 보지 않으면 불안해지는 약물 중독이나 알코올 중독 같은 상태에 놓일 수 있음**





## 🔍 먹방, 쿡방이 음식중독을 유발한다?!

- 최근 음식 사진이나 음식 영상이 욕망의 대상이 된다고 해 '푸드 포르노'라고 부름
- 1984년 영국의 저널리스트 로잘린 카워드가 《여성의 욕망(Female Desire)》이란 책에서 처음 사용한 용어로 **시각적인 자극을 극대화한 음식 관련 콘텐츠**를 말함. 푸드 포르노는 음식의 맛에 집중하기보다 뚜렷한 색감과 과장된 분위기를 연출하는 등 시각적인 부분에 치중해 보는 사람의 식욕을 자극함. 먹방(먹는 방송), 쿡방(요리하는 방송)이 대표적인 푸드 포르노임



푸드 포르노는 음식의 시각적 부분을 극대화하여 보는 사람의 식욕을 자극한다 (출처: Half Baked Harvest Super Simple)



## 먹방, 쿡방이 음식중독을 유발한다?!

약물중독과 똑같은 2곳

- 식욕을 촉진하는 그렐린에 반응하는 뇌 궁상핵 부위가 **중독과 밀접한 연관이 있는 뇌 시상하부와 보상회로와 가깝게 위치해 있어 중독 발생 위험이 있음**. 자신도 모르게 먹방을 멎하니 볼 땐 방송 시청을 중단하고, 방송이나 음식 사진을 일부러 찾아서 보지 않아야 함
- 요리문화와 마니아층이 넓어지는 현상은 쾌락 중추를 강하게 자극하는 것도 있지만, 먹는 행위 외에 음식을 만들거나 그 과정을 보는 것만으로도 인간의 창조적 욕망을 자극할 수 있음. **과학에서도 날마다 작은 실험을 한다는 의미에서 요리는 매우 창의적인 작업으로 여김**





## 음식 이야기



단순히 먹는 영양을 섭취하는 물질 자체가 아니라, 누구랑 먹었는지, 어떤 얘기를 했는지 등, 새로운 어휘를 즐기고, 식구는 같이 밥을 먹는 사람이다. 그래서 긍정적인 언어로 작용한다.

### “사람들은 왜 음식 이야기를 하며 행복을 느끼는 것일까?”

- 기호학자 움베르토 에코는 이탈리아 요리책의 서문에 “(이탈리아인은) 왜 음식 이야기를 하며 행복을 느끼는 것일까?” 라는 질문을 던짐
- 사람들은 음식 이야기를 하며 많은 기억을 떠올리고 새로운 어휘를 즐기며, 자신과 타인의 달변에 취하고, 새롭게 맛본 음식의 감격을 지인들과 공유하며 기쁨을 느낌
- 음식 이야기는 다른 사람과 힘들이지 않고 어울릴 수 있는 긍정의 말로 기능







- **건강한 식습관**
  - 음식 문화의 변화
  - 음식 중독의 위험성
  - K-식습관
  - 건강한 식습관의 실천
  - GMO 식품에 대한 나의 생각은?



대중문화와 과학의 만남

2부 동영상도 잘 시청하세요~^^