

해외의약뉴스

크런치효과(Crunch effect): 어떻게 식욕을 억제할 수 있을까

개요

음식을 먹을 때 나는 소리가 음식 섭취량을 줄이는 데 효과가 있다는 연구결과가 나왔다. 연구진에 따르면 자신이 먹는 소리에 더 집중할 수 있는 상황에서는 음식을 더 많이 씹고, 소화에 적절한 양을 섭취할 수 있는 반면, 시끄러운 상황에서는 먹고 있는 동안의 온갖 소리를 덮어버리기 때문에 섭취량에 대한 인지가 부족해 더 먹게 된다고 한다.

키워드

크런치 효과, 소음, 식사량

최근 국제학술지 '음식 품질과 선호(the Journal Food Quality and Preference)'에 실린 연구에 의하면, 음악을 듣거나 TV를 보면서 음식을 먹어 씹는 소리를 줄인다면, 평소보다 많이 먹게 된다고 한다. 음식은 맛과 모양뿐만 아니라 소리 역시 섭취량에 큰 영향을 미치기 때문에 이를 잘 활용하면 다이어트에 성공할 수 있다는 이론이다.

연구진은 베이컨의 지글거리는 소리, 팝콘이 터지는 소리처럼 요리과정에서 생기는 소리는 식욕을 돋게 하는 반면, 무언가를 씹을 때 나는 소리나 찹찹거리는 소리로 음식 섭취량을 줄일 수 있다는 것을 발견했다.

이전 연구에서는 질감(texture), 음식의 크기(meal size), 포만감에 영향을 미치는 감각신호, 음식에 대한 만족감이 음식을 선택하는 요인이라고 여겨졌다.

2015년 연구에 조사된 바로는, 140명의 식품영양학 전문가가 음식을 먹을 때 나는 소리가 중요하다고 했다. 현재 특별히 선호하는 음식 타입이나 양을 선택하는 요인에 대한 연구는 계속 진행 중이며, 최근 식품연구는 음식의 맛과 질감은 유지하면서, 다양한 저지방, 저당류 식품들로 칼로리는 낮추는 것을 목표로 하고 있다.

만약 당신이 씹는 소리를 듣지 못한다면, 평소보다 더 많은 음식을 섭취하게 될 것이다.

미국 브리검영대(BYU)와 콜로라도주립대(CSU) 공동연구진은 소리와 음식섭취간의 관계를 파악하기 위해 세 가지 실험을 수행했다.

그 중 한 가지 실험은 피실험자들에게 식사시간에 프레즐을 제공하고, 헤드폰을 착용하도록 했다. 헤드폰을 통해 시끄러운 소음이 나오는 그룹과 비교적 조용한 소음이 나오는 그룹으로 나누어, 이들이 얼마

나 먹는지를 관찰했다.

실험 결과, 시끄러운 소음이 나는 그룹에서는 평균 4개, 조용한 소음이 나오는 그룹은 평균 2.75개를 먹은 것으로 나타났다. 시끄러운 소음이 나온 그룹에서 더 많은 양을 섭취한 것이다. 다시 말해서, 음식을 먹는 동안에 자신이 씹는 소리에 더 집중한다면, 식사 양을 줄일 수 있을 것이다. 연구 저자는 이를 “크런치효과(Crunch effect)”라 명명하고 있다.

콜로라도주립대(CSU) 마케팅학과 지나모어 부교수는 “소비자와 연구자는 대개 음식을 먹을 때, 음식에서 발생하는 소리가 중요한 감각적 신호가 된다는 것을 간과한다.”고 말한다.

또한, 브리검영대(BYU) 마케팅학과 엘더 조교수는 “음식에서 나는 소리는 일반적으로 음식 감각에서 필요 없는 것으로 여겨져 왔다”면서도 “만일 사람들이 음식에서 나는 소리에 더 집중할 수 있다면 섭취량을 줄일 수 있을 것이다”고 설명했다.

엘더 조교수는 식사시간에 TV를 보며 음식 씹는 소리를 들인다면, 당신은 음식을 느끼는 감각 중 하나가 사라지는 것이라고 덧붙였다.

다만 연구진은 이 ‘크런치 효과’가 단기간에 나타나는 것은 아니며, 장기적으로 식사시간에 조용히 자신이 먹는 소리에 집중하면서 먹다보면 식사량 조절에 유의미한 효과를 볼 수 있을 것이라고 조언했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/308060.php>