코와 식생활, 얽히고 설킨 몇 가지 관계들

이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

◐ 첫 번째 관계 : 코는 건강의 바로미터다

가만이 생각해 보면 사라져가는 옛 풍경들이 참 많다. 초가지붕 위의 둥근 박, 집집마다 저녁밥 짓는 굴뚝의 연기, 그리고 누런 코를 줄줄 흘리며 뛰어놀던 골목길의 꼬맹이들. 초가집은 아파트로 바뀌고 밥은 전기밥솥이 대신 맡았으니 그렇다 치지만, 그 많던 '코찔찔이(?)'들은 어디로 간 걸까?

60년대, 초등학교에 입학하는 올망졸망 꼬맹이들 가슴엔 너나 할 것 없이 손수건이 달려있었다. 용도는 시도 때도 없이 흘러내리는 코를 닦기 위한 것. 그러나 요즘 아이들은 입학식 때 손수건을 가슴에 달지 않는다. 이유는 간단하다. 요즘 아이들은 지독한 감기에 걸리지 않는 한 코를 잘 흘리지 않는다. 그러니까 손수건을 달고 다닐 필요가 없어진 것이다.

그렇다면 요즘 아이들이 코를 잘 안 흘리는 이유는? 그야 요즘 아이들은 잘 먹으니까. 반대로 예전 아이들은 잘 못 먹어서 코를 흘리고 다녔다고 볼 수 있다. 성장기에는 영양 많은 단백질을 충분히 섭취해야 하는데, 단백질이 결핍된 아이들은 성장이 지연될 뿐 아니라 면역력도 많이 저하되고, 결핍증세의 하나로 코를 흘리는 증세가 나타난다. 지금도 영양상태가 불량한 후진국의 아이들을 보면 복수가 차서 배가 불룩하게 나와 있고, 코 밑에는 어김없이 누런 코가 흘러나와 있다.

물론 코를 흘리는 증세가 100% 단백질 결핍 때문은 아니다. 때문에 코를 흘리는 아이들이 줄어든 배경에는 위생상태의 개선 등 여러 가지 이유가 있을 수 있겠지만, 국민 영양상태의 개선도 우리나라에서 코찔찔이가

사라진 중요한 이유 중 하나라고 볼 수 있다. 코는 영양 상태 판정에 있어 중요한 바로미터인 셈.

◐ 두 번째 관계 : 코는 맛을 본다

혹자는 고개를 갸웃할지도 모르겠다. 맛은 입에서, 더 정확히 말하자면 혀에서 느끼는 거 아니야? 분명 맛은 혀에서 감지하여 두뇌로 전달되는 감각이 맞다. 그러나 사실 음식의 맛이라는 것은 그렇게 간단하지가 않다. 맛은 우리 몸의 감각이 총 동원되어 느껴지는 총체적인 느낌이다.

코가 없다면, 아니 우리에게 후각이 없다면 우리의 식생활은 지금보다 훨씬 단조로울지도 모른다. 코의 가장 중요한 역할은 당연히 냄새를 맡는 것이다. 그런데, 냄새는 단지 냄새로 끝나는 것이 아니다. 후각은 미각을 도와 음식의 맛을 제대로 느끼도록 도와주는 일등공신이다. '향미(香味)' 라는 표현은 그래서 단순한 '맛' 보다 한 차원 높은 맛을 나타내는 것이고 보다 종합적인 맛을 나타내는 말이다.

우리는 시각으로도 맛을 느낀다. '먹기 좋은 떡이 맛도 좋다' 는 말은 괜히 생겨난 게 아니다. 실제로 먹음직스럽게 담은 음식은 더 맛있게 느껴진다. 청각으로도 맛을 느낄 수 있다. 지글거리며 불판에서 구워지는 고기, 바삭한 튀김을 한입 베며 물 때 들리는 '파삭' 하는 소리가 없다면 음식의 맛은 훨씬 더 밋밋해질 것이다. 심지어는 음식의 온도나 질감도 맛의 요소가 된다. 그러나 그 어떤 감각보다도 후각은 미각에 지대한 영향을 미친다.

코끝을 감도는 구수한 된장찌개 냄새, 입안 가득 침이 고이는 상큼한 레몬 향, 깊어가는 가을에 더욱 간절해지는 그윽한 커피의 향기... 음식에서 향기를 빼놓고 제대로 맛을 음미할 수 있을까? 코는 냄새를 맡는다. 그리고 동시에 코는 맛을 본다.

◐ 세 번째 관계 : 코는 건강의 파수꾼이다

흔히 냄새를 잘 맡는 사람들을 가리켜 '개코' 라고 한다. 개의 후각은 사람과는 비교가 안될 정도로 뛰어나다고 하는데, 암튼 건강을 지키기 위해서는 우리 모두 개코가 되어야 할 필요가 있다. 식생활에 있어서 코의 중요한 역할 중 하나는 음식의 신선도를 체크하는 일. 날씨가 더워지면서 음식이 쉽게 부패되어 식중독 사고가 끊이지 않는 요즘, 우리의 코가 더 바빠져야 한다.

대부분의 식품은 식중독을 일으키는 세균이 번식을 하게 되면 식품 고유의 냄새 이외에 불쾌한 냄새를 풍기게 된다. '쉰내' 라고 표현하는 부패 초기의 시큼한 냄새는 '먹지 마시오' 하는 경고인 셈. 곰팡이가 눈에 보일 정도로 번식하기 이전에 이미 쉰내가 나기 때문에 시각보다는 후각을 통해 음식의 신선도를 더 잘 파악할 수 있다. 조금이라도 의심스런 음식이 있다면 먼저 입으로 가져갈 게 아니라 코로 가져가야 한다. 먹기 전 세심하게 냄새를 맡아보는 것만으로도 식중독 사고를 미리 예방할 수 있다.

가정에서는 음식을 조리하는 주부의 역할이 매우 중요하다. 대개 여성의 후각은 남성의 후각보다 더 예민하다. 음식을 조리하기 전에 재료의 신선도를 예민한 후각으로 미리미리 체크한다면 사랑하는 가족들이 배앓이를 하지 않아도 될 것이다.

코와 식생활, 언뜻 보기에 직접적인 관련이 없어 보이지만 알고 보면 나름대로 얽히고 설킨 재미있는 관계들이 있다. 어느 하나도 따로 떼어놓고 생각할 수 없이 서로 유기적인 관계를 맺고 있는 인체의 신비가 새삼 오묘하게 느껴진다.