

맛의 원리

제1판 제1쇄 발행 2015년 3월 21일

지은이 최낙언
펴낸이 임용훈

마케팅 양총희, 오미경
편집 전민호
용지 (주)에스에이치페이퍼
인쇄 (주)완산정판
표지인쇄 예일정판
제본 동신제책사

펴낸곳 예문당
출판등록 1978년 1월 3일 제305-1978-000001호
주소 서울시 동대문구 답십리2동 16-4(한천로 11길 12)
전화 02-2243-4333~4
팩스 02-2243-4335
이메일 master@yemundang.com
블로그 www.yemundang.com
페이스북 www.facebook.com/yemundang
트위터 @yemundang

ISBN 978-89-7001-574-3 13470

- * 본사는 출판물 윤리강령을 준수합니다.
- * 이 책은 저작권법에 의하여 보호를 받는 저작물이므로 무단전제와 무단복제를 금합니다.
- * 파본은 구입하신 서점에서 교환해 드립니다.

* 이 도서의 국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)은 e-CIP홈페이지(<http://www.nl.go.kr/ecip>)와 국가자료
공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kosisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.(CIP제어번호:CIP2015006806)

들어가면서 이제 맛도 과학으로 설명해보자 / 004

PART 1 /



오미오감이 맛의 시작이다

미각, 혀로 느끼는 오미(五味)가 맛의 시작이다 / 018

단맛, 항상 쾌감을 주는 성분(Hedonic) / 018

신맛, 단맛과 어우러져 간식과 과일 맛을 좌우한다 / 022

짠맛, 모든 음식 맛의 중심은 소금 / 025

감칠맛(Umami), 짠맛과의 완벽한 궁합 / 031

쓴맛, 자연의 맛은 쓴맛이다 / 036

후각, 맛의 다양성은 전적으로 향에 의한 것이다 / 040

향신료(향)에 대한 집착이 역사를 바꾸다 / 041

향신료는 다양한 자극을 선동한다 / 042

향신료를 좋아하는 이유가 방부성 때문이라고? / 043

만들기 까다로운 발효제품에 대한 집착도 맛과 향 때문이다 / 049

원료마다 까다롭게 추출 조건을 조절하는 이유도 맛과 향 때문이다 / 050

힘들게 멸균을 확보하여 음식을 가열하는 것도 맛과 향 때문이다 / 051

어떤 제품을 오래 숙성시키는 이유도 맛과 향 때문이다 / 056

촉각, 식감은 생각보다 훨씬 중요하다 / 062

물성은 식품 정체성의 일부이다 / 063

물성은 온갖 즐거움을 디자인하는 바탕이 된다 / 065

샤르르 녹으면 맛있다고 한다 / 066

에멀션(유화물)을 이루면 대비 효과가 증폭된다 / 069

원료의 입도도 맛의 일부이다 / 070

청각, 소리도 맛에 영향을 미친다 / 073

시각, 보기 좋은 떡이 먹기도 좋다 / 078

색도 맛이다 / 079

정보가 신뢰이고, 신뢰가 맛을 좌우한다 / 081

누구에게는 라벨만 사라져도 채앙이 된다 / 083

보는 즐거움 / 085

PART 2 /

공감각, 감각은 홀로 작동하지 않는다



공감각은 누구나 가지고 있다 / 090



그래서 맛은 다양한 요소와 상호작용한다 / 093



맛은 향이 지배하고 향은 맛이 지배한다 / 097



오미오감 이외에도 다양한 감각이 맛에 영향을 준다 / 101



온도는 그 자체로 맛이다 / 101

제품 품종에 따라 맛이 달라진다 / 103

매운맛도 온도 감각이다 / 106

탄산도 맛있고 물맛도 맛있다 / 108

뉘은맛, 아린 맛, 금속 맛, 미네랄 맛, 인산염 맛 등도 있다 / 111

무의식적으로 느끼는 맛이 훨씬 강력하다 / 112

세상에서 가장 유명한 식품 분야는 다이어트 시장이다 / 112

위와 장은 훨씬 정교하게 맛을 느낀다 / 114

왜 제로 칼로리 제품이 소용없을까? 맛은 칼로리에 비례하기 때문이다 / 121

왜 내장기관의 맛은 무의식으로 처리할까? / 128

PART 3 /

맛에서 중요한 것은 성분보다 리듬이다



맛은 성분보다 리듬이 중요하다 / 132



동일한 자극은 지루해하고 새로운 자극에는 환호한다 / 137



식품의 98%를 차지하는 무미, 무취, 무색의 성분이 중요한 이유 / 141



단백질은 물성의 마술사이다 / 142

탄수화물은 세상에서 가장 흔한 물성 조절제이다 / 144



지방은 물성을 부드럽게 하고 향을 풍부하게 한다 / 145

물은 물성과 맛의 근본이다 / 147

리듬에서 순서는 매우 중요하다 / 149

조합과 순서도 중요한 맛이다 / 149

PART 4 /

맛은 도파민 분출량에 비례한다



감각은 맛의 기초자료일 뿐이고 맛의 판단은 전적으로 뇌의 결정에 따른다 / 158



다른 모든 조건이 같아도 정보 하나에 의해 맛이 완전히 달라질 수 있다 / 158



맛은 도파민 분출량에 비례한다 / 161



뇌는 영양이 풍부한 음식에 도파민을 분출한다 / 164



뇌는 위험한 음식에는 도파민 분비를 억제한다 / 166

쓴맛을 싫어하는 이유 / 166

식품은 가장 보수적이다 / 167

생소함보다 훨씬 강력한 부정인 역겨움도 있다 / 169

새로움의 추구는 인간에게만 보이는 독특한 현상이다 / 173

익숙함은 무의식의 영역으로 / 173

새로운 자극을 탐하는 이유. New food = More food source / 174

PART 5 /

뇌를 아는 것이 맛을 아는 것이다



관능검사나 시장조사보다 뇌를 조사하는 것이 정확할 수 있다 / 180

스티브 잡스는 왜 시장조사를 하지 않았을까? / 180

달로 하는 것은 틀리기 십상이다 / 182

맛의 절반 이상은 뇌가 만든 것이다 / 185

우리는 눈에 보이는 대로 볼 수 없다. 단지 뇌가 그리는 대로 볼 뿐이다 / 185

뇌는 빠르고 적절한 행동을 위한 기관이다 / 188

자연은 복잡하고 시간과 자원은 유한하다 / 188

간략화, 뇌는 다양한 방식으로 효율성을 추구한다 / 190

패턴화(범주화), 진화는 성공적인 모듈의 복사와 변형으로 이루어졌다 / 193

동시성, 감각보다 짐작(판단)이 먼저 일어나기도 한다 / 195

공감각, 감각 채움: 모자라면 적당히 짐작하여 채워 넣는다 / 197

뇌의 모든 세포는 항상 작동하고 대립하고 타협한다 / 200

상호억제가 기본모드 / 200

일관된 의식은 착각이다 / 201

행동의 변화는 감정의 변화로 일어난다 / 202

뇌의 본질은 기억이고 맛의 본질도 기억이다 / 204

반복하면 기억하고, 감정을 동반하면 기억한다 / 204

맛은 뇌의 기억이고 습관이고 중독이다 / 205

뇌는 장면으로 기억하고 사소한 단초가 기억의 방아쇠를 당긴다 / 207

맛의 절반은 추억(기억)이다 / 210

'뉴코크'가 실패한 이유 / 210

맛에도 패턴(표준)이 있다. 익숙함이 즐거움의 바탕이다 / 214

품질은 일정해야 하고, 주방일은 반복의 연속이다 / 216

기억하기 쉽고 다시 회상하기 쉬운 것이 두고두고 칭송받는다 / 220

단순 반복이 기억이고 추억이다 / 220

단순함이 학습하고 기억하기 좋은 것이다 / 222

뉘페는 무슨 기억을 남길까? / 223

PART 6 /

진화를 아는 것이 맛을 아는 것이다



진화학은 많은 생명현상의 배경을 가장 아름답게 설명한다 / 228



음식의 역사가 생존의 역사이다 / 228



왜 우리는 사소한 향 때문에 위험을 자초하는 것일까? / 229



조금 이해하기 힘든 현상은 진화의 역정에서 힌트를 찾을 수 있다 / 231



우리 몸의 욕망은 원시인과 별 차이가 없다 / 234

이해하기 힘든 욕망은 원시인 DNA에 세팅되어 있다 / 234

남녀의 차이도 진화에 담이 있다 / 235

비만의 진짜 이유도 원시인 DNA에 있다 / 240

이해하기 힘든 욕망도 진화의 부산물 / 242

본질주의: 영웅숭배, 의지하고 싶은 마음, 믿고 싶은 마음 / 242

누구나 대접받고 싶어한다 / 246

맛은 결국 심리의 게임이다 / 249

맛이 가격을 결정하지만, 가격이 맛을 결정하기도 한다 / 249

사람을 좋아하면 그 사람이 좋아하는 음식도 좋아진다 / 252

어머니의 손맛, 고향의 맛의 본질은 위로와 소속감, 동질감이다 / 253

PART 7 /

맛의 방정식: 최고의 맛은 적절함에서 온다



맛의 방정식 / 258



내가 그다지 맛에 관심이 없었던 이유 / 258



맛의 방정식: 맛의 쾌감은 감각, 영양, 심상의 상호작용에 의한다 / 261



맛의 방정식을 세우기 어려운 이유 / 265



감각은 사람마다 다르고 상황에 따라 바뀐다 / 267

맛은 상반된 육망의 대립하고 타협하는 과정의 연속이다 / 280

우리는 아직 맛을 잘 모르기에 방정식을 세우기 어렵다 / 286

뇌가 어떻게 작동하는지 잘 모르기 때문에 어렵다 / 289

이미 생존의 역할을 벗어나 초정상으로 흐르기 때문에 어렵다 / 293

맛의 방정식이 없다는 것이 오히려 식품의 진짜 매력이 아닐까? / 297

맛은 적절함에서 오며 최고만 추구하면 개성은 사라진다 / 297

어떻게 거대한 식품회사와 경쟁할 수 있을까? / 299

먹기 전의 기대감이 가장 큰 행복인지도 모른다 / 300

맛의 방정식? 단지 아는 만큼 자유롭게 즐길 수 있다는 뜻 / 301

<맛에 대한 생각들> 요약 / 305

PART 8 /



많은 사람들이 좋아하는 음식에는 충분한 이유가 있다

평범한 음식에 숨겨진 맛의 비밀은? / 310

아이스크림을 좋아하는 이유 / 313

감각: 정말로 다이내믹한 감각적 만족을 준다 / 314

영양(Benefit): 영양과 품질 유지는 최고 / 318

심상: 모두가 바닐라 아이스크림을 좋아하는 이유 / 320

초콜릿을 좋아하는 이유 / 321

감각: 코코아버터가 특히 비싼 이유 / 322

영양(Benefit): 건강에 탁월한 효능을 가진 식품 / 326

심상: 초콜릿은 사랑을 부른다 / 329

콜라를 좋아하는 이유 / 331

감각: 익숙한 감각의 독창적인 조합 / 332

영양(Benefit): 콜라는 약으로 개발되었다 / 336

심상: 이제는 전통이 된 음료 / 338

피자를 좋아하는 이유 / 343

커피를 좋아하는 이유 / 348

감각: 커피는 로스팅 향의 절자이다 / 349

영양 또는 건강(Benefit): 건강에 좋은 성분으로 공인된 카페인 / 350

심상: 좋아하면 공부하고, 알면 더 좋아하게 된다 / 355

이 책을 마치면서 맛은 존재하는 것이 아니고 발견하는 것이다 / 360

참고문헌 / 374