

식품에 대한 정확한 정보는 건강의 첫걸음

아는 게 병이 아니라 아는 것이 힘이란 말이 있다. 이 문장을 이렇게 바꿔야 하지 않을까. 아는 것이 내 생명을 보호할 수 있다. 이 세상에서 가장 중요한 것이 무엇일까? 돈일까, 사랑일까, 이 세상에서 가장 중요한 것은 어떤 음식을 먹느냐가 아닐까? 살아가는 데 음식만큼 이 세상에서 중요한 것은 없기 때문이다.

글 | 김필현(호남대학교 식품영양학과 교수)



우리는 살아가기 위해 매일 무엇인가를 먹는다. 매일 먹으면서 그 식품에 대해 알고 있는 정보가 매우 부족하다는 것을 아는 사람은 흔치 않다. 식생활의 중심이 되는 식품을 올바르게 선택하고 그것을 잘 보관하여 제 때 먹을 수 있는 있는 방법은 의외로 쉽고 간단하다. 그럼에도 불구하고 그런 사소한 것을 놓쳐 건강을 잃는 경우가 많다. 특히 여름철인 7~8월에 식중독이 잘 걸리는 이유는 식품에 대한 정확한 정보를 모르기 때문이다.

사실, 내가 지어서 먹는 음식이라고 하면 굳이 알 필요는 없다. 하지만 현대는 다양한 식품이 쏟아지고 있고, 각 나라마다 규제하는 것도 다르다. 또한 그 종류도 이전 상상을 초월할 정도로 많다. 어떻게 구별하고, 어떻게 먹어야 하는 것인가도 이전 공부를 해야 하는 시대에 살고 있다. 매일 기업체에서는 다양한 식품들을 개발하고 있고, 수입품은 범람하고 있다. 식품 선택의 폭이 넓어진 반면 그에 따라 식품의 올바른 선택은 더욱 어렵게 되었다.

우리 식품에는 나름대로 식품표시가 되어 있어 그것을 자세히 읽어 보면 알 수 있다. 하지만 수입품의 경우에는 알기가 쉽지 않다. 그런 점에서 식품표시가 제공되고 있다. 식품표시는 식품의 정보, 수입식품과 유기농산물의 식별방법, 품질인증 마크의 활용법 등이 표시되어 있다. 그런 표시들을 알아두어 올바른 식품 선택이 이루어지도록 해야 하며, 식품 보관에도 주의를 기울여 신선한 식품을 섭취해야 할 것이다.

먼저, 식품표시란 식품, 식품첨가물, 기구 및 용기·포장지에 기재하는 문자·숫자 또는 도형을 말한다. 식품표시의 가장 중요한 역할은 식품의 제품명, 원료명, 유통기한, 보존방법, 영양성분 등 식품의 선택 및 구매에 필요한 유익한 정보를 제공한다. 식품표시는 식품의 건전한 유통과 안전성 확보에도 중요한 역할을 하고 있다. 식품의 표시기준으로 국제식품규격위원회에서는 국제 기준인 CODEX를 제안하고 있으나 각 나라마다 독자적인 표시 기준을 설정하여 규제하고 있다. 따라서 식품의 포장지나 포장용기에 표시되어 있

66

식품표시들을 알아두어 올바른 식품 선택이 이루어지도록 해야 하며, 식품 보관에도 주의를 기울여 신선한 식품을 섭취해야 할 것이다.

99

는 식품표시를 식품 선택에 있어서 유용한 정보로 이용하기 위해서는 표시 기준을 충분히 이해하여 바르게 활용해야 할 것이다.

식품을 구입하는 것도 건강의 첫걸음

실생활에서 아주 사소한 것만 지켜도 건강을 유지하는 데 많은 도움이 될 수 있는 몇 가지 사례를 살펴보면, 식품을 구매할 때 점포내부가 청결하고 정리가 잘 되어 안전에 대한 신뢰가 가는 곳에서 구입해야 한다. 냉동식품은 냉장고에 있는지, 실온에 있는지 꼼꼼히 살펴봐야 한다. 또한 각 식품마다 유통기한을 확인해 날짜가 많이 남아 있는 것을 고르는 것이 좋다. 오래된 제품은 아무래도 부패되었을 확률이 높기 때문이다. 유통기한이 지난 제품을 구입하지 않는 것이 무엇보다 중요하다.

이 밖에도 캔이나 용기 등의 포장에 파손되거나 움푹 들어가 용기 자체가 변형된 것은 가급적 구입하지 말아야 한다. 곰팡이가 있거나 변색되는 등 상한 것으로 보이는 식품은 피하고, 달걀은 용기에 담긴 것을 구입하고 금이 가거나 오염된 것은 사지 말아야 한다. 따뜻한 식품이 식은 상태이면 구입하지 않는 것이 좋고, 뚜껑 없이 판매하는 조리된 식품은 사지 말아야 한다. 또한 육류, 생선류 등의 즙액이 다른 식품에 옮겨가지 않도록 주의한다. 즙액이 옮겨갈 경우 식품이 상할 우려가 있기 때문이다. 이런 기본적인 것만 지켜도 건강을 지킬 수 있음을 명심해야겠다.

구입한 식품들을 잘 보관하는 법도 중요하다. 신선한 것들은 신선도를 유지하고, 냉동제품은 냉장실에 가급적 빨리 넣어야 한다. 냉장이 필요 없는 식품, 빵, 통조림, 커피, 라면 등은 상온에 보관해도 상관없으나 과채류인 당근, 시금치, 포도, 참외 등은 냉장고에 보관해야 한다. 특히 육류는 최대한 빨리 냉장고에 보관해야 한다. 가공식품도 냉장고에 보관해야 한다.

쇼핑을 할 때는 생활잡화 쇼핑을 먼저하고 식품 구매는 가장 나중에 하는 것이 기본이다. 신선식품은 실온에서 60분이 지나면 세균수가 급속히 증가하므로 1시간 이내에 모든 구매를 마치도록 해야 한다. 장보기를 마치면 바로 귀가해 식품을 냉장고에 보관하고, 장을 본 반대의 순서로 냉장고에 넣는다. 샌드위치, 김밥, 떡볶이 등의 즉석식품은 구매 후 바로 먹는 것이 좋다.

냉장고는 무조건 안전하다는 생각은 금물

우리는 냉장고가 식품을 지켜주는 만능제품으로 착각하는 경향이 있다. 냉장고에 넣어둔 식품은 무조건 안전하다는 생각은 위험한 생각이다. 냉장고 속에서도 충분히 미생물의 번식이 일어날 수 있으며, 청결하지 못한 냉장고 때문에 신선한 식품이 오염될 수도 있다. 가정에서 발생할 수 있는 식중독을 예방하기 위해서는 여러 가지 노력이 필요하다.

간단하지만 알아두면 유익한 몇 가지를 소개하면, 식품 라벨 사항을 확인 후 보관해야 한다. 식품 라벨에 따라 구분하여 보관해야 한다. 냉장이나 냉동이 필요한 식품은 바로 냉장고나 냉동고에 넣고, 냉장고 보관 전 이물질과 흙을 제거하고 랩이나 용기에 밀봉해 보관해야 신선도가 오랫동안 유지된다. 채소의 경우 신문지에 싸서 보관하면 다른 이물질이 식품에 묻을 염려가 없기 때문에 좋고, 장기간 보존할 식품과 온도 변화에 민감한 식품은 냉동고 안쪽 깊숙이 넣어두는 것이 좋다.

냉장고에도 숨 쉬는 곳이 있어야 한다. 그래서 전문가들은 냉장고는 꼭 채우지 말고 70% 이하로 채우라고 권고한다. 또한 뜨거운 식품은 완전히 식은 후 냉장고



에 보관하는 것이 좋다. 냉장고는 가급적 자주 여닫지 않는 것이 식품에는 좋다. 정말 주의할 것은 냉동보관 하더라도 보존기간은 1주에서 3주를 넘기지 않도록 하고, 냉장고를 수시로 청소해 항상 청결하게 유지되도록 해야 한다.

냉장고에 나름대로 명당자리가 있다. 뭐든지 적재적소에 보관하는 것이 가장 좋다. 몇 가지 팁을 준다면, 냉동 보관할 조리식품은 냉동실 상단에 보관하고, 냉동 보관할 육류·어패류 등은 냉동실 하단에 보관하면 좋다.

채소·과일은 흙, 이물질 제거 후 보관해야 하고, 채소

식품을 구입할 때는 식품에 대한 정확한 정보를 아는 것이 중요하다.

는 씻어서 밀폐용기에 넣는다. 신문지로 싸면 수분을 빼앗기고, 잉크 등 이물질이 묻을 염려가 있다. 금방 먹을 육류·어패류 등은 냉장실에 보관하고, 어패류는 씻어서 밀폐용기에 보관하는 것이 좋다. 뜨거운 음식은 충분히 식혀서 넣는다. 그대로 넣으면 주변 식품의 온도를 높여 에너지 소모가 많아진다.

식품에 따른 다양한 인증마크를 확인하자

안전식품 구매를 위해서는 식품에 대한 정확한 정보가 무엇보다 중요하다. 그래서 각 나라의 나라에 맞게 안전한 인증 마크를 사용하는 경우가 대부분이다. 우리나라는 식품위생법을 제정하고 각종 인증마크제도를 도입하고 있다. 농림수산식품부는 각기 다른 형태로 운영되고 있던 인증제도 마크를 하나로 단일화하여 2012년 1월 1일부터 시행했다. 기존 마크 및 포장재는 향후 2년간 병행하여 사용 가능하다. 인증제도 별로 다양한 형태의 마크를 국새모양의 초록색 사각 마크로 단일화하여 소비자가 보다 쉽게 알아볼 수 있도록 했다.

친환경농산물은 합성농약, 화학비료 및 항생, 항균제 등 화학자재를 사용하지 않았거나 사용을 최소화하고, 농산·축산·임업 부산물의 재활용을 통해 농업생태계와 환경을 유지 보전하면서 생산한 농축산물을 말한다.

친환경농산물의 경우 세 가지 인증마크가 있다. 우

선 유기농산물인증마크로 유기합성농약과 화학비료를 사용하지 않고 재배한 농산물에 부여하는 마크이다. 무농약농산물인증마크는 유기합성농약을 사용하지 않고 화학비료는 권장시비량의 1/3 이하로 사용한 농산물에 부여하고, 저농약농산물인증마크는 유기합성농약과 화학비료를 권장시비량의 1/2 이하로 사용한 농산물에 부여한 마크이다. 식품을 구입할 때 유심히 보면 이런 마크들을 볼 수 있을 것이다.

친환경농산물을 올바르게 확인하고 구입하려면, 제품에 표시된 인증정보를 꼼꼼히 살펴보는 것이 좋다. 인증마크, 인증기관명, 성명, 연락처, 인증번호, 산지 등이 기재되어 있는지 꼼꼼히 확인해야 한다. 네 자리로 구성된 인증번호는 국립농산물 품질관리원에서 인증한 번호로 시도별 지정번호-시군별 지정번호-친환경농산물 종류-해당 시군별 일련번호로 구성된다. 전문인증기관에서 인증한 경우에는 번호가 세자리이며 인증기관 지정번호-친환경농산물 종류-인증 일련번호로 구성되어 있다.

둘째, 친환경농산물 정보시스템을 활용하면 좋다. 농산물의 인증번호 입력만으로 인증여부와 인증정보를 확인할 수 있다. 원하는 농산물을 품목별, 지역별 등의 상세조건으로 검색할 수 있으며 생산자와의 직거래도 가능하다.

이 밖에도 이력정보를 살펴보면 좋다. 식품의 제조·가공과정에서 생성되는 정보로서 작업정보, 공정정보 등 생산물을 설명하는 정보다. 국내 식품의 경우에는 제조공장 명칭과 소재지, 제조일자, 유통기한 또는 품질유지기한, 생산책임자, 원재료 관련 정보(원재료명, 원산지, 원재료 공급자), 품질검사정보(기관 또는 회사명, 검사일자, 검사결과), 기타 제품과 관련하여 제조, 가공업소가 제공하는 정보를 알 수 있다. 수입 식품의 경우에는 수입신고기관, 제조국, 제조공장 명칭과 소재지, 제조일자, 유통기한 또는 품질유지기한, 원재료명 등을 알 수 있다.

좀 수고스럽겠지만 식품을 구입할 때는 식품에 대한 정확한 정보를 아는 것이 중요하다. ①