



## 음식물쓰레기 줄이기!

### 하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천입니다.

지금 인류가 직면한 가장 큰 위험은 지구 온난화이며, 온난화의 원인 중 빼놓을 수 없는 것이 바로 무분별하게 버려지는 음식물쓰레기입니다. 음식물쓰레기는 처리과정에서 환경오염과 막대한 경제적 손실을 야기합니다. 게다가 각종 식재료의 생산과 수입, 유통, 가공, 조리단계에서도 폐기물이 발생하는 것은 물론 많은 에너지가 소모되고 온실가스가 배출됩니다.

무분별하게 버려지는 음식물, 이대로 방치해도 좋을까요?

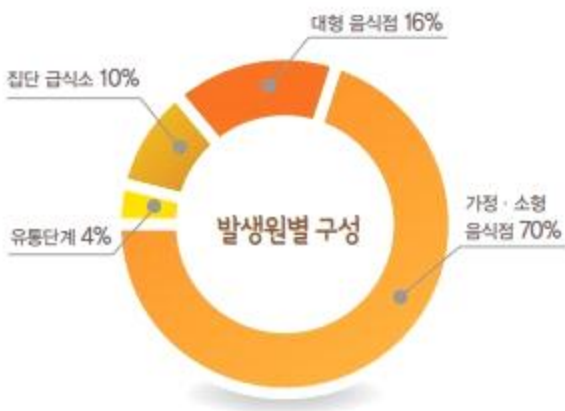
그렇지 않습니다. 무엇보다도 자라나는 우리 아이들을 위해 음식물쓰레기를 줄이고 낭비 없는 음식문화를 정착시켜야 합니다. 전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄이면 연간 1,600억 원의 쓰레기 처리 비용이 줄고, 에너지 절약 등으로 5조 원에 달하는 경제적 이익이 생깁니다.

### 음식물쓰레기란

식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 농,수,축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말하며, 무분별하게 버려지는 음식물 쓰레기가 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있어 환경문제에 큰 요인으로 작용하고 있습니다. 국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만 4천여톤(2010 기준)으로 국민 1인당 약 0.28kg 발생하고 있습니다.

## 음식물쓰레기, 하루 1만 4천 톤!

## 음식물의 1/7이 쓰레기로 버려집니다.



# 음식물쓰레기로 인한 문제



1. 환경훼손- 에너지 낭비와 온실가스 배출, 수거처리 시 악취발생, 고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 어려움
2. 경제적 낭비- 처리비용 8천억 원 이상
3. 사회적 문제- 한식세계화에 걸림돌, 식량곡물 자급률이 낮아져 농, 축, 수산물 수입증가

## 음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염  
→ 2013년부터 음폐수 해양배출 금지로 처리 곤란





- 식량자원 가치  
- 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원





- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축 수산물 수입증가 (식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌 (불필요하게 많은 반찬은 낭비적인 음식문화로 인식)

## 4인 가족 기준 음식물쓰레기 연산 온실가스 배출량

724kgCO<sub>2</sub>e =  왕복 4.8회 운행  148그루 1년 흡수량

## 4인 가족 기준 음식물쓰레기 연산 에너지 소모량

718kwh =  2.5개월 전력 사용량  보일러 등유 약 1드럼

# 음식을 쓰레기 줄이는 방법

## 가정에서...

- 식단계획과 유통기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입합니다.  
음식물쓰레기의 1/10은 보관하다 먹지 못하게 되어 버리는 식재료입니다.



- 소포장, 짤감포장, 반가공 식재료를 구매합니다.  
음식물쓰레기의 절반 이상이 조리 전에 발생합니다.

- 냉장고에 식재료를 보관할 때에는 투명용기를 이용합니다.  
내용물을 식별할 수 없는 검정 봉투는 이제 그만!

- 계량기구를 사용해 적정량을 조리합니다.  
많이 요리하면 버리는 양도 많아집니다. 조리시 가족의 식사량을 고려해 정량을 만들도록 계량기구를 사용하도록 합니다.

- 냉장고를 정기적으로 정리합니다.  
날짜를 정해 가족과 함께 냉장고를 정리하고 수납목록표를 작성해 붙여 둡니다.

- 자투리 식재료는 따로 모아 보관합니다.  
쓰고 남은 재료를 한곳에 모아두면 다음에 편리하고 알뜰하게 사용할 수 있습니다.

- 냉장고 보관 식재료의 똑똑한 관리를 위한 스마트 앱 "우리집 냉장고" 출시(13. 1월)  
저장식품관리 · 유통기한관리까지.. 냉장고 안의 식재료 관리가 수월해 집니다.



**남은 식재료를 활용한 후식 만들기**  
먹고 남은 밥을 누룽지나 송송, 식혜로 만들면 훌륭한 후식이 됩니다.

**식재료 껍질로 육수 만들기**  
양파껍질은 육수 낼 때 사용하고 파뿌리와 굴껍질은 감기가운아 있을 때 달여먹으면 좋습니다.  
달걀껍질은 화분에 넣어두면 산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔주어 식물의 성장에 도움이 됩니다.

**처치곤란 남은 음식으로 색다른 요리에 도전하기**  
특히 명절 후 남은 부침개나 나물로 피자만 만들거나 남은 잡채를 이용해 전골 등을 만들면 산해진미가 부럽지 않습니다.

**냉장고 속 자투리 식재료 활용**  
식재료가 소량으로 남으면 밀폐용기에 모아두었다가 비빔밥, 볶음밥, 카레, 샐러드 같은 일품요리를 만들거나 만두소 재료로 쓰세요.



**냉장고 관리를 위한 스마트폰 앱 활용하기**  
환경부에서 출시한 스마트폰 앱 "우리집 냉장고"를 활용해보세요.  
앱에서 제공하는 친환경 음식 레시피를 활용하면 명절 음식, 자투리 식재료 등 버려지는 음식물을 줄일 수 있습니다.



# 음식물쓰레기 줄이기, 얼마나 실천하고 계십니까?

[음식물쓰레기 줄이기 자기점검표] 체크해 보세요!

구분	점검 항목	<input checked="" type="checkbox"/>
식품 구매 전단계	• 장보기 전에 3~7일치 식단을 미리 계획한다.	<input type="checkbox"/>
	• 장보러 가기 직전에 남은 식재료를 확인한다.	<input type="checkbox"/>
	• 장보기 전에 필요한 식품종류와 양을 메모해 가지고 간다.	<input type="checkbox"/>
	• 주1회 냉장고를 정리한다.	<input type="checkbox"/>
식품 구매단계	• 싸다고 총동구매를 하지 않는다.	<input type="checkbox"/>
	• 필요한 재료를 필요한 양만큼 구입한다.	<input type="checkbox"/>
	• 저장 기간을 고려해 구입한다.	<input type="checkbox"/>
	• 구입 직후 재료를 손질해 1회 분량으로 나누어 보관한다.	<input type="checkbox"/>
조리 및 식사단계	• 한 끼에 다 먹을 수 있는 분량만 조리한다.	<input type="checkbox"/>
	• 남은 식재료를 활용해 조리한다.	<input type="checkbox"/>
	• 음식 간은 되도록 싱겁게 한다.	<input type="checkbox"/>
	• 국과 찌개의 국물은 되도록 적게 잡는다.	<input type="checkbox"/>
음식물쓰레기 배출단계	• 음식물쓰레기는 반드시 분리배출 한다.	<input type="checkbox"/>
	• 음식물쓰레기는 1차 건조후 배출한다.	<input type="checkbox"/>
	• 배출봉투는 가급적 작은 크기로 사용하며 쓰레기봉투를 일주일에 1개 이상 줄이도록 노력한다.	<input type="checkbox"/>

※ 음식물쓰레기가 발생하는 단계별로 음식물이 버려지지 않도록 하는 노력이 필요합니다.

출처:환경부, 한국환경공단 음식물쓰레기 줄이기