



한 끼의 실천, 지구를 위한 선택!

잔반 줄이기는 음식을 무조건 다 먹는 것이 아니라,
내가 먹을 수 있는 양을 알고, 처음부터 알맞게 받고, 음식과 자원을 낭비하지 않는 습관입니다.

1. 음식을 쓰레기, 왜 줄여야 할까요?

음식물 쓰레기는 전체 쓰레기 발생량의 약 30%를 차지하고 있으며, 이를 처리하는 비용은 연간 8천억원에서 1조원에 달하는 것으로 추정됩니다. 또한 음식물 쓰레기의 발생량은 해마다 점점 늘어나고 있는 추세입니다. 이에 따라 음식물 쓰레기를 처리하는 비용도 증가하기 때문에 경제적 낭비와 환경부담을 낮추기 위해서라도 음식물 쓰레기를 줄이려는 노력이 필요합니다.

환경보호

음식물 쓰레기와 토양과 물을 오염시키고, 매립된 후 발생하는 온실가스가 지구 온난화를 일으켜요.

자원 절약

음식을 생산은 다양한 자원(물,비료,에너지 등)이 들어가는 만큼 버려지는 양이 줄면 환경의 부담도 낮아져요.

경제적 효과

음식물 쓰레기는 처리 비용이 가장 비싼편으로 배출량이 줄면 직접적으로 돈을 아낄 수 있어요.

2. 음식이 식탁에 오기까지



생산

농업 및 어업,
목축업을 통해
원재료를 생산



포장/운송

원재료를 가공하고
포장하여 트럭 및
비행기, 배를 통해
운송



고르기

시장에 판매되는
식품을 소비자가
선택



버리기

소비한 식품 중 남은
음식과 재료를
정리

우리의 **먹을거리가 생산자를 떠나 우리의 식탁에 오르기까지의 이동거리**를 **푸드 마일리지**라고 합니다.

푸드마일리지는 먹을거리의 수송양*수송거리를 곱해서 구할 수 있습니다.

생산지에서 멀리서 올수록, 식품의 무게가 무거울수록 푸드마일리지는 커지게 됩니다.

푸드마일리지가 커지면 어떤 문제가 발생하게 될까요?

- ① **환경오염** : 식재료가 식탁에 오르기까지는 자동차와 선박 등 다양한 운송수단과 물류시설이 이용되는 데, 이과정에서 많은 이산화탄소와 온실가스가 배출되어 지구온난화를 가속합니다.
- ② **건강악화** : 푸드마일리지가 길어지면, 유통기한 또한 길어질 수 밖에 없는데, 그렇게 되면 식재료가 상하지 않도록 보존하기 위해 어쩔수 없이 식품첨가물이 많이 사용됩니다. 첨가물이 많이 들어간 식재료는 건강에도 영향을 줄 수 있습니다.

3. 학교에서 잔반을 줄이는 실천 방법 6가지

내 식사량부터 확인하기



평소 먹는 양과
그날의 배고픔을 생각하고,
처음부터 알맞은 양을
배식받아요.

처음부터 많이 받지 않기



더 먹고 싶으면
추가 배식을 받아요.
처음부터 많이 받았다가
남기는 일을 줄일 수 있어요.

낮선 반찬은 조금씩 경험하기



먹어 본 적 없는 음식은
먹을 수 있는 만큼 맛보며
다양한 식재료를 경험해요.

식사에 집중하기



급하게 먹거나 다른일에
집중하다보면 내 포만감을 알아
차리기 어려워요. 천천히 먹으며
배부른 정도를 확인해요.

먹을 수 있는 양만 추가하기



추가 배식은 남기지 않고
먹을 수 있는 양인지
먼저 생각하고 받아요.

음식물 쓰레기 배출 기준 지키기



학교에서 안내하는 잔반 처리 및
분리배출 방법을 따라
위생적이고 올바르게 배출해요.

※가정에서 발생하는 음식물 쓰레기 줄이는 방법

가정과 소형 음식점에서 발생하는 음식물쓰레기의 양은 **전체 음식물 쓰레기의 70%**라고 합니다.

- ① 장보기 전에 메뉴를 미리 계획하기
- ② 식품 보관법에 따라 보관하고, 오래된 식품은 앞에, 새로운 식품은 뒤에 보관하기
- ③ 시든 음식은 버리지 않고 다양하게 활용하기 ex) 주스, 잼 등
- ④ 적당량을 담아서 먹기
- ⑤ 음식은 먹을만큼만 주문하고 부족하면 추가로 주문하기
- ⑥ 혼동하기 쉬운 일반쓰레기 분류하고, 음식물 쓰레기는 물기 제거하기

4. 잔반 줄이기, 오해와 진실

오해 1. 잔반을 줄이려면 무조건 다 먹어야 한다?

- 아니요! 억지로 먹기보다 처음부터 먹을 수 있는 양을 받는 것이 중요합니다.
건강상태와 알레르기, 개인의 식사 필요량도 존중해야 합니다.

오해 2. 조금 남기는 건 아무 영향이 없다?

- 한 사람의 조금 남긴 양은 작아 보일 수 있지만, 많은 사람이 매일 남기면 처리해야 할 음식이 늘어납니다. 각자의 실천이 모이면 차이를 만들 수 있습니다.

오해 3. 내가 남긴 음식은 그냥 사라진다?

- 남은 음식은 수거와 운반, 처리과정을 거칩니다. 이 과정에서도 인력과 비용, 에너지가 필요합니다.

오해 4. 잔반을 줄이려면 좋아하지 않는 음식도 억지로 먹어야 한다?

- 억지로 먹을 필요는 없습니다. 먹을 수 있는 양만 받고, 다양한 음식을 조금씩 경험하는 태도가 좋습니다.

잔반 줄이기는 '무조건 다 먹기'가 아니라
'처음부터 알맞게 받고, 가능한 만큼 먹으며, 음식의 가치를 생각하는 습관'입니다.

※ 나의 잔반 줄이기 체크리스트

오늘 급식 시간에 내가 실천 할 수 있는 항목을 확인해보세요.

- ☐ 배식받기 전에 내가 먹을 수 있는 양을 생각했다.
- ☐ 처음부터 너무 많은 양을 받지 않았다.
- ☐ 추가 배식은 먹을 수 있는 양인지 확인했다.
- ☐ 내몸의 포만감을 살피며 식사했다.
- ☐ 음식과 식재료를 준비한 사람들의 노력을 생각했다.
- ☐ 학교의 잔반 배출방법을 지켰다.

5. 음식물 쓰레기, 어떻게 처리될까?

음식물 쓰레기는 일반적인 처리가 불가능합니다.

왜냐하면 음식물 쓰레기는 다량의 수분이 있어 부패되기 쉽고, 투기나 매립한다면 음식물쓰레기에서 뿜어져 나오는 악취와 침출수 때문에 주변 환경에 악영향을 미치기 쉽기 때문입니다.

따라서 음식물 쓰레기는 무조건 분리배출로 처리되고 있습니다.

음식물 쓰레기 처리과정은 생각보다 간단합니다. ① 전용수거차량에 의해 수거된 다음, ②음식물 사료화 시설과 같은 최종 처리업체에 의해 위탁처리하여 ③ 사료나 퇴비로 재활용 되고 있습니다.

우리나라 음식물 쓰레기 관리의 핵심은 분리배출과 자원화입니다.

통계에 따르면 음식물 쓰레기는 거의 사료 및 퇴비화로 재활용되는데 이로부터 생산된 퇴비는 상당한 단점을 지니고 있습니다.

바로 짧은 부숙기간과 염류 함량이 높다는 점입니다. 인간이 먹다 버린 음식물 쓰레기는 물리화학적으로 성상이 균일하지 못하기 때문에 품질관리가 어려워 질적으로도 좋지 않아 퇴비로의 사용을 기피하는게 현실입니다.



음식물 쓰레기를 재활용 하려면 재활용품 처럼 제대로 된 분리배출을 해야 가능합니다.

일반 쓰레기로 분류하는 폐기물류는 따로 분리 배출 하여야하고, 배출 전 몇가지 단계를 거쳐야 재활용 할 수 있습니다.

- 수분제거 : 수분이 많으면 처리 과정에서 많은 문제를 일으킵니다. 우선 무겁고 침출수가 많을수록 새어 나오는 수분으로 환경이 더럽히지며 악취발생이 심화됩니다.
- 양념제거 : 양념에는 재활용을 어렵게 하는 물질(캡사이신, 나트륨 등)이 다량 함유되어 있어 사료나 퇴비로 적당하지 않습니다.
- 이물질제거 : 음식물쓰레기와 섞일 수 있는 쓰레기를 주의해야합니다. 비닐·병뚜껑·이쑤시개·폐각류·티백·포장재·빨대·위생장갑 등
- 잘게 자르기 : 부피가 큰 상태로 배출 시 기계설비 고장이 발생합니다.

음식물쓰레기 재활용



음식물쓰레기 재활용

바이오가스



6. 올바른 음식물 쓰레기 분리배출 방법

올바른 분리배출은 온실가스 배출을 줄이고, 소중한 자원으로 다시 태어납니다.

음식물쓰레기 배출요령



흙과 물기는 최대한 제거해요!



부피 큰 과일, 채소는
잘게 잘라요!



김치 및 장류는 물에 행궤요!

음식물 쓰레기가 아닌것들 (일반쓰레기로 배출)



양파 · 마늘 · 옥수수껍질, 채소뿌리



딱딱한 과일 껍질 및 씨



소 · 돼지 · 닭 뼈다귀



어패류 및 갑각류 껍데기



메추리알 · 달걀 등 껍질



티백, 커피 · 한약재 찌꺼기



고추대, 마늘대, 옥수수대



왕겨



독성이 있는 음식물



생선뼈