

건강한 식탁은 건강한 구매에서부터! 여름철 식품구매 꼼꼼 가이드

여름만큼 다양한 제철 식자재를 자랑하는 계절이 없지만, 여름만큼 먹거리 고르기가 까다로운 계절도 없다. 높은 온도에 장마까지 더해지면 상황은 더 심각해진다. 나와 가족의 건강을 위해 꼭 알아야 할 식품 구매정보 숙지로 안전하고 건강한 식생활을 실천해보는 것은 어떨까.

글_임지영 푸드칼럼니스트



한국농촌경제연구원의 '2016년 식품소비행태조사'에 따르면, 우리나라 국민은 식품안전성에 대한 관심을 묻는 항목에 절반 이상이 '관심이 있다'고 답변했다. 최근 1년 이내 식품과 관련해 피해를 입은 경험에 대해서는 응답자의 2.4%가 '경험이 있다'고 답했다. 잘 먹고 건강하게 사는 '웰이팅(well-eating)'이 하나의 라이프스타일 트렌드로 자리 잡은 요즘, 건강한 식재료 구매는 안전한 식생활의 첫걸음이나 다름없다.

장보기에도 순서가 있다

에어컨 '뽕뽕'하게 나오는 마트에 가서 쇼핑삼매경에 빠지다 보면 아무 생각 없이 카트에 물건을 담게 된다. 하지만 여름철에 장 볼 때는 특히 장보는 순서를 염두에 두어야 한다. 생활 잡화 쇼핑을 먼저하고 식품 구매는 나중에 하는 것이다. 실온에 방치한 후 60분이 경과하면 식품의 세균 수가 급속도로 증가하는 만큼 식품 구매시간은 가급



적 1시간 이내로 하는 것이 좋다. 식품을 구매할 때는 상온 보관이 가능한 식품을 제일 먼저 구매하고 과일, 채소류를 그 다음에 구매하며 냉장이 반드시 필요한 가공식품과 육류, 어패류 순으로 장을 보는 것이 현명하다. 집에 도착하면 구매순서와는 반대 순서로 냉장고에 넣어 보관하는 것이 좋다. 안전한 식품을 고르는 것도 굉장히 중요한 포인트 중 하나다. 식품을 구매할 때는 점포 내부가 청결하고 정리가 잘 되어 있는 곳으로 갈 것. 유통기한을 확인하는 것은 필수다. 캔이나 용기 등의 포장에 파손되거나 움푹 들어간 것은 구매하지 않도록 한다. 계란은 특정 용기에 담겨 있는 것을 구매하되 일부라도 금이 가거나 오염된 것은 피하는 것이 좋고 실온에 상하기 쉬운 어묵 같은 가공식품은 다른 물건을 구매한 후 맨 나중에 구매하는 것이 현명하다.

스마트한 여름철 장보기 순서



과일 살 때 똑똑 두드려보는 건 옛말!



여름철 식품중에 냉장고 '지분'을 제일 많이 차지하는 건 뭐니뭐니해도 신선한 제철과일이다. 그중에서도 수박은 '여름과일의 제왕'이라 불리며 높은 판매율을 자랑한다. 수박을 고를 때 일반적으로 두드려보고 고르는데 수박전문가가 아닌 이상 소리로 상태를 구분하기란 쉽지 않다. 또 수박꼭지가 T자 모양을 유지하면 신선하다고 알려져 있는데 이는 잘못된 상식이다. 꼭지반대편이 수박의 배꼽인데, 배꼽이 큰 것은 꽃이 수정할 시기를 놓친 것으로 배꼽이 1cm이하로 작은 것을 고르는 것이 좋다. 농약으로 착각하기 쉬운 수박 겉면의 흰색 분은 과일의 '과분'으로 과분이 많이 묻은 수박이 당도가 훨씬 높은 것으로 알려져 있다. 수박과 함께 달콤한 과즙으로 여름철에 사랑받는 또 다른 과일은 복숭아다. 잘 익은 복숭아를 고르기 위해서는 향과 색을 우선으로 따져야 한다. 겉면에 상처가 있거나 얼룩진 것은 피하고 알맹이가 대칭을 이루고 색과 향이 뚜렷한 것을 고르는 것이 좋다. 주스와 잼, 와인 등 여름과일로 뛰어난 영양과 맛을 자랑하는 포도는 품종 고유의 껍질색이 짙고 분이 골고루 묻어 있으며, 알이 굵고 송이가 적당한 것을 선택해야 한다. 단, 송이가 지나치게 크거나 포도알이 너무 많이 붙어 있으면 좋지 않으며, 살짝 눌러보았을 때 탱탱하지 않은 것도 신선하지 않다.

안전한 먹거리를 보증하는 식품인증마크



그럼에도 불구하고 불안함이 가시지 않는다면 믿고 먹을 수 있는 건강한 먹거리에만 부여하는 정부의 인증마크를 참고하자. 안전한 먹거리를 위해 정부는 식품위생법을 제정하고 각종 인증마크제도를 도입하고 있다. 농림수산식품부는 각기 다른 형태로 운영되고 있던 인증제도 마크를 하나로 단일화, 2012년 1월 1일부터 시행하고 있다. 흔히 볼 수 있는 식품인증을 잘 익히고 마트에서 꼼꼼히 체크한 후 구매하는 것, 현명한 소비자가 되는 가장 빠르고 쉬운 지름길이다.

알아두면 유용한 식품 인증 7가지



안전관리(HACCP) 인증 HACCP은 위해요소분석(Hazard Analysis)과 중요관리점(Critical Control Point)의 영문약자로, 공식적으로는 '식품안전관리인증기준'이라고한다. 이 제도는 식품의 원재료부터 제조, 가공, 보존, 유통, 조리단계를 거쳐 최종 소비자가 섭취하기 전까지의 각 단계에서 발생할 우려가 있는 위해요소를 규명하고, 이를 중점적으로 관리하기 위한 중요 관리점을 결정하여 식품의 안전성을 확보하기 위한 과학적인 위생관리체계이다.

유기농(Organic) 인증 유기농 표시는 유기농산물, 유기축산물, 유기가공식품에 붙이는 마크다. 즉, 초록색사각표지만 확인해도 국가가 인증한 품질 좋고 안전한 농식품임을 알 수 있는 것. 유기농산물은 유기합성농약과 화학비료를 사용하지 않은 농산물이고, 유기축산물은 항생제, 합성항균제, 호르몬제가 포함되지 않은 100% 유기사료만으로 사육한 축산물, 유기가공식품은 국산 또는 외국산 유기원료를 사용하여 국내에서 제조된 가공식품을 가리킨다.

무농약(NON PESTICIDE) 인증 무농약 인증은 말 그대로 유기합성농약을 사용하지 않고, 화학비료는 권장량의 1/3 이하를 사용하여 재배한 농산물에 부여된다.

무항생제(NON ANTIBIOTIC) 인증 무항생제 인증마크는 인체에 위해요소가 될 수 있는 항생제, 합성항균제, 호르몬제의 오남용을 방지하기 위해 이 성분들이 포함되지 않은 무항생제 사료로 사육한 축산물에 부여된다. 주로 달걀제품에서 쉽게 확인할 수 있다.



GAP(우수관리인증) GAP는 농산물 우수관리인증을 뜻하는 마크로, 생산단계에서 판매단계까지 안전관리체계를 구축하여 소비자에게 안전한 농산물을 공급하고 우리 농산물의 경쟁력을 강화하기 위해 도입된 인증이다. 농약, 중금속, 유해 생물 등 110가지 항목 검사를 통해 안전한 식품에 부여된다.

KS(가공식품 한국산업표준) 가공식품 표준화(KS)는 산업 표준에 의거하여 생산된 가공식품에 부여하는 인증 마크다. 우수관리인증(GAP)이 생산과정이 제시된 기준을 충족하는지의 여부에 따라 부여되는 것과 달리, KS 인증은 이미 생산된 제품을 가지고 품질 기준을 따져본 뒤 부여한다.

어린이 기호식품 품질인증 어린이 기호식품 품질인증은 간식용, 식사대용으로 나오는 식품의 안전, 영양, 식품첨가물에 대한 기준을 검토한 후 안전하고 영양을 고루 갖추었다고 판단될 경우 부여되는 인증이다. 이 인증을 받으려면 식품안전관리인증기준(HACCP) 적용 식품이어야 하며 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등 영양성분 강화식품이어야 하고 무식용 타르색소, 무합성 보존료식품이어야 한다. 과일, 야채주스의 경우 당류 무첨가 식품 등의 기준을 만족해야 한다.

TIP



식품 구매 상황별 가이드

Question 아이들 때문에 가급적 친환경농산물을 구입하려고 합니다. 친환경 농산물인지의 여부, 원산지 등 식품 정보를 어떻게 확인할 수 있을까요?

Solution 제품에 인증마크, 인증번호 등이 기재되어 있는지 꼼꼼히 확인해보세요. 네 자리로 구성된 인증번호는 국립농산물 품질관리원에서 인증한 번호로 시도별 지정번호-시군별 지정번호-친환경농산물 종류-해당 시군별 일련번호로 구성됩니다. 전문인증기관에서 인증한 경우에는 번호가 세 자리이며 인증기관 지정번호-친환경농산물 종류-인증 일련번호로 구성됩니다. 친환경농산물 정보시스템(www.enviagro.go.kr)을 활용하면 농산물의 인증번호 입력만으로 인증여부와 인증정보를 확인할 수 있습니다. 원하는 농산물을 품목별, 지역별 등의 상세조건으로 검색할 수도 있고 생산자와의 직거래도 가능합니다.

Question 슈퍼에서 음료를 사 마시고 식중독이 발병했는데 제조업체측에서는 시료 조사 후 이상이 없으며 공기 중에서 식중독균이 오염된 것이라고 합니다. 이런 경우 보상이 불가능한 건가요?

Solution 소비자분쟁해결기준에 의하면 식품의 부패변질에 대하여 제품교환이나 구입가 환급 요구가 가능합니다. 또한 부패 변질된 식품이나 이물이 혼입된 식품을 섭취하거나 용기 파손으로 인한 상해사고는 의사의 진단서나 소견서 등이 있으면 치료비, 경비, 일일소득의 배상 요구가 가능합니다. 사업자에게 서면(내용증명)으로 보상을 요구한 뒤 사업자가 거부하면 식품의약품안전처나 사업자의 소재 지역을 관할하는 시청, 구청 등 유관기관에 피해구제를 청구하면 됩니다.

