

세종에서 안전하게 오래살기



Vol.11 먹거리 안전



CONTENTS

알쏭달쏭 식품용어, 알고갑시다!

- SAFETY CHECK 01

안전그래픽으로 보는 먹거리안전 현황

- SAFETY GRAPHIC 02

식생활 안전수칙

- SAFETY MANUAL 04

건강한 먹거리, 안전하게 먹는 방법

- SAFETY TIP 06

세종시 도시와 농촌이 함께 살아가는 희망프로젝트

- SAFETY THINK 08

세종시소비자식품위생감시원 진미라 & 채완숙

- SAFETY INTERVIEW 10

잘 키운 먹거리, 지역을 살린다

- SAFETY NOW 12

정책 홍보 BOX

- 안전을 확인하는 습관이 필요해요! 13

- 건설 현장의 신호수를 아시나요? 13

안전한 먹거리 문화가 정착되는 '그날'을 기대하며

잘 먹고 싶은 것은 인간의 원초적인 욕구라 할 수 있습니다. 요즘은 이러한 욕구가 하나의 문화적 흐름이 되어 일명 ‘먹방’이 대세가 되었고, ‘셰프(chef)’라는 직업이 인기가 되었으며, 건강이 곧 얼마나 잘 먹는가로 통하는 시대가 되었습니다. 이러한 시대적 흐름속에 먹거리에 대한 관심은 높아졌지만, 시민의 건강을 위협하는 요소들은 증가하고 있습니다. 급식소 내 집단 식중독 감염과 같은 대형 식품안전사고, 악성 가축질병, 급증하는 비만·성인병, 배달음식으로 인한 오토바이 교통사고까지 수많은 먹거리 관련 문제들이 매년 반복되고 있는 현실입니다.

이에 정부에서는 ‘안전한 식품, 건강한 국민, 행복한 사회’를 비전으로 한 제5차 식품안전관리 기본계획을 수립중에 있습니다. 우리 세종시에서도 ‘세종형 로컬푸드 운동’ 아래 신선하고 안전한 농산물을 합리적으로 구매할 수 있는 싱싱장터를 운영하고 있으며, 학생들에게 안전한 식재료를 공급하기 위해 공공급식지원센터를 건립하는 등 안전한 먹거리 환경 조성에 집중하고 있습니다. 또한 소비자식품위생감시원 운영, 위생등급제 운영 등을 통해 시민주도의 건강한 먹거리 문화를 확산시키는데 노력을 기울이고 있습니다.

그럼에도 가장 중요한 것은 시민들의 먹거리 안전에 대한 인식이 우선이 되어야 합니다.

2019년 한국식품연구원에서 추진한 먹거리 안전 인식조사에 따르면 국민 100명 중 57명이 잘못된 먹거리 상식을 갖고 있다고 합니다. 먹거리 안전 상식의 인지 정도에 대한 조사 결과 대표적으로 ‘식중독균은 사람 간에 전염될 수 있는가’라는 질문에 전체 응답자의 54.4%, ‘잔류농약은 기준치 이하라도 위험한가’라는 질문에는 68.4%가 잘못 알고 있는 것으로 나타났습니다. 상당수 국민이 먹거리 안전에 대한 관심이 높지만 이 중 절반 이상은 이처럼 잘못된 상식을 갖고 있다는 설문 조사 결과가 나왔습니다.

이렇듯 안전한 먹거리 문화가 정착되기 위해선 우선 나와 우리 가족이 스스로 알고 실천하는 것이 중요합니다. 안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>의 열 한 번째 이야기, ‘먹거리 안전’편은 이러한 안전한 먹거리 문화가 정착될 수 있도록 스스로 예방하고 알아갈 수 있는 내용들로 담아보았습니다. 이번 매거진을 통해 스스로의 먹거리 안전을 지키는 습관, 더 나아가 안전한 먹거리 문화가 세종시 전체로 확산되기를 기대합니다.



식품안전신고센터

부정·불량 식품 신고는 일반전화 국번 없이 1399(무료)

- 신고자에게는 신고내용에 따라 최고 1,000만 원까지 보상금을 지급할 수 있습니다.(식품위생법 제90조 1항)
(신고자에 대한 비밀은 어떠한 경우에도 보장되오니 안심하고 신고하십시오.)
- 이외 식품의약품안전처 홈페이지, 우편, 엽서, FAX 등 다양한 방법으로 신고 가능합니다.

정확하게 알아두면 안전하게 먹을 수 있어요

일상 속에서 늘 접하는 말이지만 막상 무슨 뜻인지 알쏭달쏭할 때가 있습니다.

자주 접하는 식품용어와 식품에 표기된 날짜 등을 정확하게 알아두면 안전하게 먹고 건강해질 수 있습니다.

자료 출처 | 식품의약품안전처

① 자주 듣는 식품, 건강기능식품, 축산물의 정의가 궁금해요!

식품

의약품을 제외하고
사람이 일상적으로
섭취하는 음식물



건강기능식품

인체에 유용한 기능성을
가진 원료나 성분을
사용하여 제조한 식품



축산물

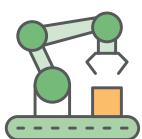
가축에서 얻는 식육,
원유, 알과 이를 가공한
식육·유가공품, 알가공품



② 식품에 표기된 제조일자, 유통기한, 품질유지기한은 어떤 의미일까요?

제조일자

식품의 제조나
가공과정이 끝난 시점
(포장 제외)



유통기한

제품의 제조일로부터
소비자에게 판매가
허용되는 기한



품질유지기한

식품의 보관 기준을
잘 지켰을 경우 고유의
품질이 유지되는 기한



③ 즉석식품도 종류가 많은데 어떻게 다른가요?

즉석섭취식품

더 이상의 조리과정 없이
바로 섭취 할 수 있는 식품
(김밥, 햄버거, 선식 등)



즉석조리식품

단순 가열 등 조리과정을
거쳐 섭취 할 수 있는 식품
(국, 탕, 스프, 순대 등)



신선편의식품

농·임산물을 세척, 절단 등
가공하여 바로 섭취 가능한
식품(샐러드, 새싹채소 등)



④ 착색제, 발색제의 차이는 뭐죠?

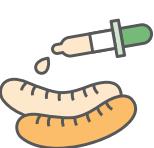
착색제

식품에 색을 부여하거나
복원시키는 식품첨가물
(과자, 캔디류 등에 사용)



발색제

식품의 색을 안정화 및
강화시키는 식품첨가물
(햄, 소시지류 등에 사용)



식품용어가 궁금할 때 이렇게 찾아 보세요!

① 식품안전나라 '용어사전' 이용하기

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)
전문정보 > 영업자 지원정보 > 용어사전

② 식품의약품안전처 '식품의약품 등 용어집' 이용하기

식품의약품안전처(www.mfds.go.kr)
법령/자료 > 자료실 > 식품의약품 등 용어집

우리동네 불청객 '식중독' 안전 현황

자료 출처 | 식품안전나라 식중독 통계, 통합식품안전정보망

2020년
세종시 식중독
발생 현황

10명 / 2건
환자수 / 발생건수

3.1명
10만명당 환자수

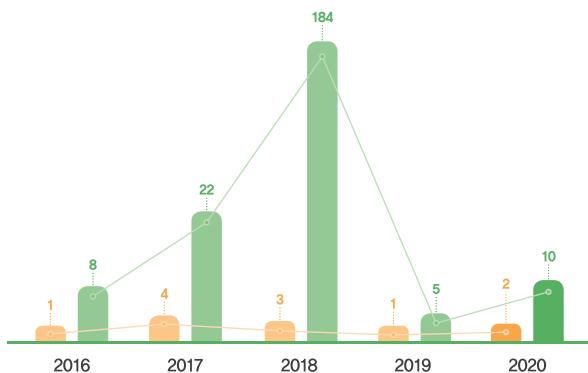
2020년
전국 식중독
발생 현황

2,747명 / 178건
환자수 / 발생건수

5.3명
10만명당 환자수

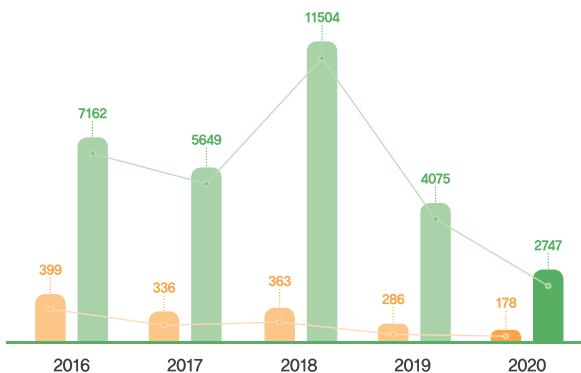
세종시 식중독 발생 현황 (최근 5년, 2016~2020)

■ 발생건수 ■ 환자수



전국 식중독 발생 현황 (최근 5년, 2016~2020)

■ 발생건수 ■ 환자수



세종시와 전국 모두 2018년을 제외하고, 소폭 감소하는 추세를 보이고 있다. 2018년의 경우 대규모 급식 집단감염으로 인하여 식중독 발생건수가 대폭 증가했다.

전국 월별 식중독 발생 현황 (최근 5년, 2016~2020)

(단위: 건)



전국 장소별 식중독 발생 현황 (최근 5년, 2016~2020)

학교 외 집단급식 9.9%

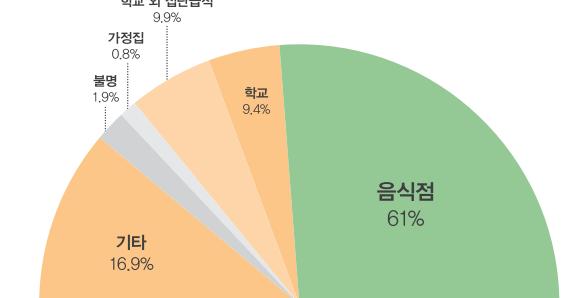
가정집 0.8%

불명 1.9%

학교 9.4%

기타 16.9%

음식점 61%



더운 날씨와 높은 습도가 지속되는 6~9월이 식중독 발생 건수가 높게 나타나 해당 시기에 각별한 주의가 필요하다. 주요 발생 장소의 경우 최근 5년간 절반 이상의 식중독이 발생한 음식점과 집단급식, 학교 등을 꼽을 수 있다.

전국 식중독
발생 주요 원인
(전국, 2016~2020)

노로바이러스	병원성대장균	살모넬라	캡필로박터	장염비브리오
292건	197건	92건	55건	49건

원인불명을 제외한 노로바이러스, 병원성대장균, 살모넬라, 캡필로박터, 장염비브리오가 식중독 발생의 주요 원인군으로 확인되었다.

한 눈에 살펴보는 한국의 즐거움

일상에서 소소하지만 확실한 행복을 누릴 수 있는 가장 손 쉬운 방법이라고 해도 과언이 아닐 '음식'.

최근에는 외식보다 집안에서 먹는 일이 더 많아졌지만 그렇다고 해서 음식이 주는 즐거움이 줄어드는 것은 아니다.

외식사업 현황을 통해 외식 문화가 어떻게 변화했는지 알아보고 보다 안전한 외식을 즐길 수 있는 방법을 살펴보고자 한다.

자료 출처 | 2020 국내외 외식트렌드 조사보고, 농림축산식품부·한국농수산식품유통공사

외식소비 행태조사

전국 외식 소비자 2,000명 대상 온라인 설문조사 방식(복수 응답 가능한 형태)

주 이용 음식점 선택 요인

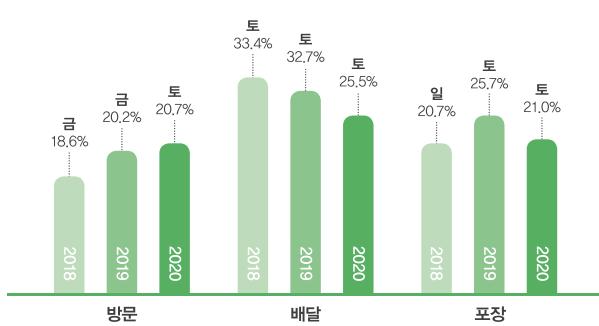
연도	순위	2018	2019	2020
방문	1	한식 (87.3%)	한식 (89.4%)	한식 (75.4%)
	2	페스트푸드 (63.1%)	중식 (71.6%)	페스트푸드 (55.2%)
	3	일식 (50.6%)	커피전문점 (67.8%)	제과제빵 (55.0%)
배달	1	치킨 (69.7%)	치킨 (70.0%)	치킨 (55.0%)
	2	중식 (49.7%)	중식 (62.6%)	중식 (53.9%)
	3	페스트푸드 (39.3%)	페스트푸드 (47.5%)	한식 (50.5%)
포장	1	페스트푸드 (42.6%)	페스트푸드 (49.0%)	페스트푸드 (42.3%)
	2	분식류 (37.5%)	치킨 (39.7%)	제과제빵 (39.4%)
	3	제과제빵 (28.5%)	제과제빵 (32.1%)	한식 (38.6%)

음식점 선택 요인

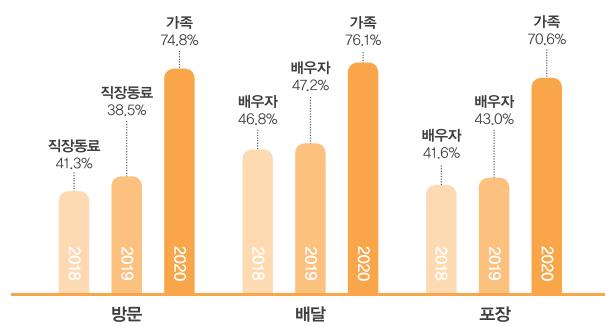
연도	순위	2018	2019	2020
방문	1	맛 (77.1%)	맛 (71.6%)	맛 (83.9%)
	2	가격 (48.1%)	가격 (46.2%)	가격 (77.9%)
	3	위치 접근성 (40.3%)	위치 접근성 (38.4%)	청결도 (49.4%)
배달	1	맛 (78.1%)	맛 (70.2%)	맛 (82.0%)
	2	가격 (51.9%)	가격 (46.0%)	가격 (79.0%)
	3	주문 편리성 (27.5%)	주문 편리성 (29.6%)	배달 비용 (54.8%)
포장	1	맛 (72.2%)	맛 (67.0%)	맛 (79.2%)
	2	가격 (48.2%)	가격 (47.2%)	가격 (77.3%)
	3	위치 접근성 (42.1%)	위치 접근성 (42.4%)	음식의 양 (52.0%)

지난 3년간 가장 인기있는 방문 외식 메뉴는 한식이 부동의 1위를 차지하고 있으나 2020년 제과제빵이 처음으로 3위에 올랐고, 포장외식에서도 2위로 상승했다. 반면 배달 외식에서는 패스트푸드 대신 한식이 처음으로 3위에 올랐다. 음식점 선택 요인으로는 방문 외식의 경우 부동의 1~3위였던 맛, 가격, 위치 접근성이 깨지고 맛과 가격 다음으로 청결도가 3위로 급부상했다. 코로나19로 인해 안전 및 안심에 대한 소비자의 욕구를 반영한 결과로 보인다.

이용 요일



동행인



2020년에는 방문, 배달, 포장 모두 주로 가족과 함께 외식을 하는 것을 알 수 있다. 이러한 외식 소비 행태 변화로 미뤄볼 때 제한된 외식비에서 선호 변화와 코로나19로 인한 소비 행태 제약으로 생활형 끼니 해결을 위한 외식 소비가 주를 이루는 소비 변화가 일어났다고 할 수 있다.

안전하게 구입하고 건강하게 먹어요

식생활의 서구화와 함께 외식 및 급식 등이 늘어나며 국민 식생활이 다종적으로 변화했습니다. 나트륨, 당류 등 위해가능 영양성분 과잉섭취에 대한 관리의 필요성도 높아졌지요. 무엇보다 잘못된 식생활과 식품 관리는 식중독부터 당뇨병, 고혈압, 암 등 만성질환까지 유발할 수 있어 주의가 필요합니다. 안전하게 구입하고 건강하게 먹을 수 있도록 기억해두세요.

장보기 순서를 기억하세요!

구입



통조림, 라면 등 냉장이 필요 없는 식품부터 채소·과일 등 실온 보관 가능한 상품, 햄·우유 등 냉장이 필요한 가공식품 그리고 육류·생선·어패류의 순서대로 구입하는 것이 좋습니다. 또 실온에서 1시간 후부터 세균이 급증하기 때문에 장보기는 1시간 이내에 마치는 것이 좋습니다.

깨끗한 만큼 건강해요

조리



조리 시에는 반드시 비누를 사용해 흐르는 물에 30초 이상 깨끗이 손을 씻어야 합니다. 샐러드 등 신선 채소류는 깨끗한 물로 잘 세척하고 조리하고 난 뒤의 식기류 및 조리기구는 깨끗이 세척한 후 잘 건조시켜 수납하세요.

필요한 만큼 구입해요

구입



필요한 양만큼만 구입하고 유통기한을 잘 확인해서 신선한 식품을 구입하도록 하세요. 구입한 후에는 반드시 소비기한 내에 소비하고, 유통기한 및 소비기한이 지난 식품은 아깝더라도 폐기하는 것이 안전합니다.

구분할수록 안전해요

조리



육류나 어패류 등을 취급한 칼, 도마와 교차 오염이 발생하지 않도록 구분하여 사용하는 것이 좋습니다. 만약 별도의 칼이나 도마가 없을 경우 과일 및 채소에 먼저 사용한 후 육류나 어패류에 사용하여 교차 오염을 최소화해야 합니다.

올바른 식품 보관 노하우

맛과 영양을 그대로 지켜주는 똑똑한 식품 보관 요령을 기억해두세요.

견과류

실은 보관 시 지방산패가 일어나고
곰팡이가 생기기 때문에 밀봉시켜
빛이 통하지 않는 냉장고에 보관
(정기 보관 시 냉동 보관)

육류

썰어져 있는 제품은 산소와
닿는 면적이 넓어 부패하기 쉽기
때문에 밀봉 후 냉동 보관

어류

내장을 제거한 후 흐르는
찬물에 세척하고 소금물에
담근 후 물기를 제거하여
위생팩에 보관

우유

냄새를 흡수하는 성질이 있어
다른 식품들과 떨어진 곳에 보관

바나나

신문지로 싼 후 지퍼백에 개별
포장해서 13~16°C 실온 보관

익힐수록 맛있어요

조리



날 음식은 가급적 섭취를 자제하고, 육류나 가금류는 내부가 완전히 익을 때까지 조리하는 것이 좋습니다. 어패류는 85°C에서 1분 이상 가열 후 섭취해야 합니다. 특히 한 번 개봉했던 포장식품 사용 시에는 변질이 의심될 경우 사용하지 마세요.

해동과 냉동을 오가지 마세요

보관



한번 해동한 식품은 다시 냉동하면 안됩니다. 해동과 냉동을 반복할 경우 식중독균이 쉽게 자랄 수 있기 때문에 한번 해동한 식품은 냉장보관하는 것이 좋습니다. 양이 많은 냉동식품은 냉동보관 전 한번 먹을 만큼만 나누어서 보관하세요.

급할수록 돌아가요

보관



뜨거운 음식을 냉장 또는 냉동고에 바로 넣으면 안됩니다. 내부의 온도를 상승시켜 보관 중인 음식도 온도가 올라갈 수 있기 때문에 주의해야 합니다. 싱크대에 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 술이나 냄비를 담그고 규칙적으로 식힌 후 보관해 주세요.

식품에게 제자리를 찾아주세요

보관



식품별 보관 위치를 확인하여 보관하는 것이 좋습니다. 채소, 과일은 흙 등 이물질을 제거한 후 밀폐용기에 담아 보관합니다. 온도 변화가 큰 냉장고 문쪽은 바로 먹을 달걀을, 오래 두고 먹을 달걀은 안쪽에 보관하고, 오래 저장할 육류와 어패류는 냉동실 하단에 보관하세요.

안에서도 밖에서도 건강을 확인해요!

코로나19 확산으로 건강한 외식·배달음식 등 식품 안전에 대한 관심이 높아졌습니다.

안전하게 구매하고 건강하게 보관하는 방법을 알려드릴게요.

TIP. 01 건강하게 먹을 수 있게 잘 보관해요!

식재료도 어떻게 보관하느냐에 따라 신선도가 달라집니다. 식품마다 보관에 적당한 장소가 따로 있기 때문이죠.

그래서 냉장고에 넣을 때에는 용도별 장소에 맞게 보관하고 꺼낼 때에는 필요한 식품을 먼저 생각하고 한 번에 꺼내는 것이 좋습니다. 해썹 인증마크까지 확인하고 구입한 식재료들을 건강하게 먹을 수 있도록 잘 보관하는 방법을 알려드릴게요.



달걀

문 쪽은 온도 변화가 크니
금방 먹을 것만 보관하세요.

금방먹을 육류·어패류

- 냉장실(신선실) 보관
- 어패류는 쟁어서
밀폐용기에 보관

과일·채소

흙, 이물질 등을 제거한 후 보관하세요.
채소는 쟁어서 밀폐용기에
보관하는 게 좋아요.
신문지로 싸면 오염될 수 있어요!

냉동 보관 할 조리식품

- 냉동실 상단 보관

냉동 보관 할 육류·어패류

- 냉동실 하단 보관
- 생선 땃물은 생선을 빨리 상하게
하기 때문에 쟁어서 보관해 주세요!

냉장고 위치별 온도

① 냉장실 문쪽

문을 자주 열면 온도가
상승하기 쉬워요.

② 냉장실 안쪽

온도 변화가 가장 심해요.
덜 상하는 식품을 보관하세요.

③ 냉동실 문쪽

문쪽은 안쪽보다
온도변화가 심해요.

④ 냉동실 안쪽

가장 오랫동안 보관할
식품을 넣어주세요.

TIP. 02 외식·배달음식 고를 땐 '위생등급제'를 확인하세요!

위생등급제

음식점의 위생상태(객석, 조리장, 화장실 등)을 평가하여 우수한 업소에 위생등급을 부여하고 홍보함으로써 음식점의 위생 수준을 소비자의 음식점 선택권을 보장하기 위해 2017년 5월부터 시행된 제도입니다.

등급

등급은 「매우 우수, 우수, 좋음」으로 90점 이상은 매우 우수, 89점~85점 우수, 84점~80점 좋음으로 구분됩니다. 세종시는 2021년 기준 매우 우수 음식점이 95개, 우수 음식점 22개, 좋음 22개가 지정되어 있습니다.



90점 이상



85점 이상~90점 이하



80점 이상~85점 이하



이용자 확인용 음식점 위생등급제

어디서 확인할 수 있나요?

외식을 하거나 배달음식을 주문하기 전 음식점의 위생정보를 쉽게 확인할 수 있습니다. 세종시청 홈페이지 또는 식약처 공식앱 '내손안식품안전정보'에서 위생등급 정보를 확인할 수 있습니다. 배달음식의 경우 '배달의 민족', '요기요', '네이버 플레이스' 등에서 업소명을 세부 검색하면 위생등급 지정 정보를 확인할 수 있습니다.

① 세종시청 홈페이지
www.sejong.go.kr



② 배달어플 위생등급제



③ 식약처 공식앱
'내손안식품안전정보'



경영주 확인용 음식점 위생등급제

미루지 말고 신청하세요!

음식점을 운영하고 있다면 음식점 위생등급제를 신청하고 다양한 혜택을 받으세요.

위생등급 지정 음식점 혜택

위생등급 지정과 함께 위생등급 표지판 교부, 위생등급 음식점 홍보, 식품위생법에 따른 출입·검사 2년간 면제, 식품진흥기금 저리 융자로 위생 시설 및 설비 개·보수 혜택 부여 등

신청 기관

세종시청 보건정책과(044-300-5743)

평가 기관

한국식품안전관리인증원

지정 기관

식품의약품안전처



분리배출 4가지 원칙

① 깨끗하게 비우기

배달 용기에 음식물을 비우고 물로 행군 다음 배출하기

② 완전하게 행구기

지워지지 않는 자국은 다 쓴 칫솔에 소량의 세제를 묻혀 닦기

③ 따로 분리하기

분리수거시 서로 다른 재질을 각각 분리해 배출하기

④ 꼼꼼하게 살펴보기

재활용 표시 마크를 잘 살펴서 다른 플라스틱과 따로 배출하기

세종형 로컬푸드

세종형 로컬푸드는 가족의 건강을 생각하는 마음으로 농산물을 재배하고 당일 수확한 신선한 먹거리를 생산자와 소비자가 만족하는 착한 가격으로 공급해 도시와 농촌이 함께 더불어 살아가는 운동입니다.
도시와 농촌이 공존하는 지역 특성을 살려 우리 지역에서 생산된 농산물을 우리 지역에서 소비함으로써 도시와 농촌의 물리적·사회적 거리를 좁히고 더불어 함께 살아가는 도농상생과 지역균형발전을 추구합니다.



로컬푸드, 뭐가 좋을까요?

① 제품이 신선해요

보통 유통기간이 5~6일인 일반 농산물에 비해 로컬푸드 농산물은 하루 이내에 유통되기 때문에 훨씬 신선하고 맛과 영양도 좋습니다.

② 식량 주권을 지킬 수 있어요

국내 식량자급률은 23.1%에 불과합니다. 먹거리를 수입하면 의존률이 높아져 식량 주권에 위협이 됩니다. 로컬푸드는 식량 주권을 지키는 힘이 됩니다.

③ 소비자, 생산자 모두 웃어요

생산자와 소비자가 직거래로 연결되기 때문에 유통에 들어가는 비용이 감소하고, 소비자는 가격이 싸서 좋고 농부는 수익이 늘어나니 좋습니다.

④ 지역경제가 살아나요

글로벌 푸드를 이용하면 우리 지역 밖에 있는 대형마트, 대규모 농산물 유통업체로 돈이 빠져나가게 되지만 로컬푸드를 이용하게 되면 지역 유통업체와 농민들에게 돈이 돌아가게 되어 지역에 돈이 머무르게 됩니다.

⑤ 안심하고 먹을 수 있어요

언제, 어디서, 누가, 어떻게 생산하여 나에게 왔는지 알 수 있는 “얼굴 있는 먹거리” 이기에 믿고 먹을 수 있습니다.

⑥ 푸드 마일리지를 줄일 수 있어요

먹거리가 생산자의 손을 떠나 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동거리를 뜻하는 푸드 마일리지. 푸드 마일리지가 클수록 먼 지역에서 수입하기 때문에 식품 안정성이 떨어지고 이산화탄소를 많이 배출시켜 환경에 부담을 줍니다. 로컬푸드는 가까운 먹거리이기에 로컬푸드를 이용하면 푸드 마일리지를 줄일 수 있습니다.





믿고 먹을 수 있는 싱싱장터로 오세요

요즘처럼 먹거리에 대한 불신이 고조되어 있는 지금, 안전하고 신선한 먹거리를 싱싱장터에 오시면 만날 수 있습니다.

내 가족이 먹는다는 마음으로 정성껏 농사를 짓는 농민들의 생산물을 1년 365일 합리적인 가격으로 시민에게 제공하는 것이 싱싱장터의 기본입니다.

신선함을 만날 수 있어요

세종로컬푸드 주식회사와 참여 농가는 다품목 소량 생산체계를 구축하여 신선한 농산물이 공급될 수 있도록 당일 수확 포장하여 출하하고 진열 기간을 지킵니다.

주요 농산물 진열 기간

계란류	연채류	곡류(쌀)	건나물류	버섯
2일	1일	7일	30일	2일

착한 농산물을 만나요

판매가격은 전년도 평균 소매가격, 작황, 타 로컬푸드 매장 등의 공신력 있는 유통시장 가격을 고려하여 가격조정위원회 및 품목별 가격 협의회를 통해 결정하며, 회사와 생산자가 협의한 필수 품목에 대해서는 연중 균등 가격제를 원칙으로 합니다(단, 가공 품목은 동절기와 하절기를 구분할 수 있습니다).
부추, 시금치, 상추, 깻잎, 얼갈이배추, 열무, 감자, 대파 등 15개 품목의 농산물이 연중 동일가격으로 책정되며 이를 통해 생산자는 안정된 소득을 보장받고, 소비자는 가격과 품질을 믿고 구매할 수 있습니다.

싱싱장터로 오세요!

도담점 (1호점)

2015년 9월에 개장한 싱싱장터 도담점(1호점)은 세종시민들의 사랑을 받으며 세종시 로컬푸드 운동의 중추적 역할을 수행하며 자리매김 하였습니다.
개장 이후 총매출액 238억, 회원 2만2천명, 구매자 10만8천여명, 467농가가 등록하여 농가에는 소득창출을, 소비자에게는 건강한 먹거리 제공을 위해 오늘도 최선의 노력을 기울이고 있습니다. 도시-농촌 모두가 행복한 세종의 대표 매장으로 세종시 민선6기의 핵심 전략사업인 로컬푸드 운동의 상징이 되었습니다.

- 09:00 ~ 21:00(연중무휴)
- 세종특별자치시 보듬6로 16(도담동 654)
- 044-866-4903~5



아름점 (2호점)

싱싱장터 아름점(2호점)은 2017년 12월에 개장한 농축산물 상설 직매장으로, 도담점(1호점)에 이어 세종시는 물론 전국의 로컬푸드 관계 시장 중 가장 큰 순환경제 효과를 낳는 모델로 주목받고 있습니다.
현재 아름점에는 300여 농가가 매일 새벽 갖 수확한 신선한 로컬푸드 농산물을 안정적으로 출하·납품하고 있으며, 지역 소비자들에게 건강한 먹거리 제공을 위해 최선의 노력을 기울이고 있습니다.

- 09:00 ~ 21:00(연중무휴)
- 세종특별자치시 아름동 1352번지(주1~15블럭) 주차타워 1층
- 044-864-4905





INTERVIEW | 세종시소비자식품위생감시원 진미라 & 채완숙

당신의 식사는 안녕하십니까?

장기화되는 코로나19로 인해 우리의 식문화도 점점 변해가고 있습니다. 내 손으로 직접 만들어 먹는 집밥 수요도 늘고, 한 끼 간편하게 먹을 수 있는 포장 음식과 배달음식 수요도 늘었습니다. 하지만 내가 먹고 있는 이 음식이 과연 안전하고 또 건강한 먹거리인지 걱정되시는 분들 많으시죠? 이런 고민을 한 방에 해소시켜 줄 세종시 먹거리 안전지킴이 '소비자식품위생감시원'이 있다는 사실 알고 계신가요? 오늘은 좋은 것만 주고 싶은 엄마의 마음으로 깨끗하게 감시하는 소비자식품위생감시원 진미라 & 채완숙 씨와 이야기 나눠봅니다.

프리랜서 작가 이윤숙(이하 이) | 안녕하세요? 만나서 반갑습니다.

먼저 간략한 본인 소개 부탁드릴까요?

진미라(이하 진) | 안녕하세요. 저는 2015년 4월, 제2기 세종시 소비자식품위생감시원으로 위촉되어 7년째 활동하고 있는 진미라입니다.

채완숙(이하 채) | 안녕하세요. 저는 2019년에 세종시에 내려오자마자 소비자식품위생감시원에 지원해 2년째 활동하고 있는 채완숙입니다.

이 | 식품위생감시원은 주로 어떤 활동을 하나요?

채 | 세종시 소재 식당의 위생관리 상태를 파악하고 점검하는 것이 주 업무입니다. 식당 전반의 청결 상태, 식재료 유통기한, 물품 보관 등을 잘하고 있는지 또 위생모는 잘 착용하고 있는지 점검합니다. 요즘에는 코로나 방역 관련 업무를 많이 하고 있습니다. 최근 김밥 식중독 사건이 있었는데 그럴 때 집중적으로 점검을 나가기도 하고, 또 갈비집 사건이 있었을 때는 관련 업종의 점검도 나갑니다. 저희가 1차로 점검을 하고 나면, 활동 내용들을 관할 부서에 전달하고요. 담당자가 2차로 점검을 나가 계도 후 시정 조치를 취하게 됩니다.

이 | 그럼 위생 점검은 정기적으로 이루어지는 편이가요?

채 | 정기적으로 이루어지는 않고요. 점검이 필요할 때 기간을 정하고 팀을 꾸려 계절별, 시기별 이슈에 맞춰 비정기적으로 위생 점검을 하고 있습니다.

이 | 어떤 계기로 식품위생감시원으로 활동하게 됐나요?

진 | 저는 YWCA 단체장의 추천으로 들어오게 됐는데요.

9년 전, 제가 세종에 내려올 때는 음식점들이 거의 없었어요. 그래서 새로운 음식점이 생기면 지인들과 새로 오픈한 음식점과 카페를 방문하는 게 소소한 재미였어요. 그때 위생상태나 직원들의 친절도를 눈여겨 보게 되었고요. 당시 '맛수다'라고 하는 모임이 있어서 찾아간 식당의 평을 올리기도 했었죠. 자주 여러 식당을 찾다 보니 자연스럽게 관심이 생긴 것 같아요.

채 | 저는 세종으로 이사 올 때 서울에 있는 지인이 소비자식품위생감시원으로 활동을 하고 있어서 저에게 추천을 해 시작하게 됐는데요. '내가 먹는 음식이 곧 나다'라는 말이 있듯이 평소 먹는 음식들이 굉장히 중요하잖아요. 그래서 건강한 먹거리에 대한 활동을 하게 됐습니다.

이 | 활동하시면서 기억나는 에피소드 있을까요?

진 | 한 식당에 점검을 갔는데, 만족스러울 정도로 위생상태가 좋더라고요. 그래서 음식 맛을 보기 위해 다시 한번 찾아갔는데 음식 맛도 굉장히 좋았습니다. 그러다 보니 요즘은 점검을 마친 식당에 꼭 한번씩 들르게 되는 것 같아요.

채 | 세종시가 신설되는 도시다 보니 새로운 시스템을 도입하는 경우가 많잖아요. 여러 식당을 점검 다니다 보면 로봇 서빙이라든지 무인 카페라든지

새로운 곳을 많이 알게 되어 흥미롭고요. 수고한다며 커피 한 잔 하고 가라고 권하시는 분들이 계셔서 즐겁게 활동하고 있습니다.

이 | 식품위생감시원으로 활동하시면서 느꼈던 문제점 같은 게 있을까요?

진 | 그래도 신도심은 위생상태가 괜찮은 편인데 구도심의 경우 오래된 식당들이 많아 만성적인 문제를 안고 있는 곳이 많습니다. 예를 들어 음식점 바닥에 흥건하게 물이 고여 있다든가 위생모를 착용하지 않았다든가 조리장의 상태가 열악한 경우가 있어서 구도심 쪽에 개선을 해야 하는 여지가 있다고 봅니다.

채 | 세종시가 신도시라 새로 생긴 식당들이 많고 비교적 주변 환경들도 깨끗하다 보니까 큰 문제점은 발견하지 못했는데요. 세종에 직접 덜어 먹는 반찬 셀프 코너가 많더라고요. 그럴 때 공용 집게를 주로 사용하다 보니까 그곳에 비닐장갑을 비치하고 착용하시라고 말씀을 드렸는데요. 실제로 잘 지켜지지 않는 것 같아 조금 아쉽습니다.

이 | 그럼 이러한 문제들을 어떻게 해결하면 좋을까요?

진 | 음식점을 하시는 분들은 조리를 해야 하니까 굉장히 바쁘시거든요. 그렇다 하더라도 1년에 한 번 보건증(건강진단결과서)을 갱신해야하는데, 지켜지지 않는 경우가 왕왕 있습니다. 간신 날짜가 지나면 과태료가 있으니 이런 부분에 조금 더 신경 쓰셔서 보건증 간신 날짜를 확인해 주시고, 위생 교육 역시 1년에 한 번, 잊지 않고 쟁여 주시면 좋겠습니다.

이 | 최근 청소년 자살문제도 대두되고 있는데요. 세종시는 젊은 도시다 보니 아이들도 많이 거주하는 곳이잖아요. 세종시는 어떤 상황인가요?

진 | 세종시는 신도심의 아동, 청소년 인구가 매년 증가하고 있으며 전학으로 인한 교우관계 및 학업 환경 변화로 정신건강 문제가 증가되고 있습니다. 하지만 새로 생기는 도시다 보니 기반 환경이나 네트워크가 다소 미비해 아이들끼리의 커뮤니티 형성이 어렵습니다. 때문에 저희 센터에서는 전학 학생을 포함한 아동, 청소년 고위험군 조기 발굴을 위한 학교 개입을 진행하고 있습니다.

이 | 세종시는 아이들이 많은 도시잖아요.

아이들의 먹거리도 점검하고 계신가요?

진 | 소비자식품위생감시원 중에 어린이기호식품인천감시원으로 활동하는 분들이 계시거든요. 이분들은 한 달에 한 번 학교 앞, 학원가, 학교 200m 거리의 문구점, 식당, 마트 등을 방문해 유통기한, 불량식품 감시라든지 식당의 위생상태 등을 점검합니다. 마트나 문구점에서 파는 과자나 학용품까지 한 달에 한 번 정기적으로 점검을 하고 있습니다.

이 | 코로나의 영향으로 배달이나 포장음식의 수요도 늘었잖아요.

세종시 포장, 배달음식의 위생상태를 별점으로 주신다면 몇 점 정도 될까요?

진 | 사실 배달음식점에 자주 점검을 나가긴 하는데요. 손님들이 찾지 않다 보니 조리장에 신경을 쓰지 않는 경우가 있더라고요. 손님들의 왕래가 없더라도 위생에 세심하게 신경을 써 주시면 좋겠습니다. 저는 배달음식점의 경우, 3점 드립니다.

채 | 5점 만점이라면 저는 3.5점 드리고 싶어요. 아무래도 배달을 하는 곳은 손님들이 자주 찾지 않다 보니 장소도 협소하고 환기 상태가 안 좋습니다.

그리고 튀김의 경우 이용되는 기름의 산도를 꼼꼼하게 점검하지 않는 것 같아 그런 부분들이 어렵게 생각됩니다.

이 | 최근 김밥 식중독 사건으로 논란이 됐는데요. 요즘 같은 날씨에 업주가 세심하게 신경 써야 할 위생수칙 같은 게 있을까요?

진 | 김밥집 일부에서는 달걀 지단을 많이 납품받습니다. 납품받는 지단의 경우 유통기한이 상당히 길입니다. 그러나 보니 요즘 같은 날씨에는 살모넬라균이 검출되기 쉽습니다. 식재료를 흐르는 물에 잘 세척하고, 칼과 도마는 육류와 채소 사용 시 구분해서 써야 합니다. 뿐만 아니라 달걀을 그냥 실온에 방치하는 경우가 많은데 꼭 냉장 보관 하시고요. 달걀을 담는 종이 케이스는 재사용하는 경우가 많으니 제거 후 다른 용기에 담아 위생적으로 보관하시면 좋겠습니다.

이 | 그럼 소비자(시민)가 배달음식을 시킬 때 유념해야 할 점이 있을까요?

채 | 저희가 식당의 위생 점검을 진행해도 시민들에게는 전혀 공개하지 않습니다. 그렇기 때문에 배달식품의 경우 소비자들이 작성한 리뷰를 참조하셔서 위생상태를 점검한 후 이용하시는 게 좋을 것 같습니다.

이 | 그럼 세종시민들이 음식점을 방문할 때 유념해야 할 점이 있을까요?

진 | 저 같은 경우 식당을 방문해서 조리장을 한번 확인하는 편이거든요. 위생모 착용, 앞치마 위생상태, 마스크 착용, 원산지 표시 등을 확인해 보는 것도 중요하지 않나 생각이 듭니다.

채 | 무엇보다 거리두기 잘 하시고요. 앞서 말씀드렸던 공용 집게 사용 시 비닐장갑을 착용해 주시고요. 되도록 대화를 자제하고 식사 중이 아닐 경우는 마스크 착용을 잊지 않고 해 주시면 좋겠습니다.

이 | 요즘 집밥 해드리는 분들도 많으신데, 각 가정에서 지켜야 할 수칙 같은 게 있다면 말씀해 주세요.

채 | 세종시의 경우 로컬푸드가 활성화돼 있는 곳이잖아요. 유통과정이 짧은 신선한 식재료를 이용하는 것이 좋을 것 같고요. 또 냉장 보관을 하더라도 오랜 기간 보관하지 않도록 하고, 냉동한 것을 해동할 때는 냉장에 넣어서 해동을 하거나 흐르는 물에 녹여서 사용하는 게 좋겠습니다. 또 요즘 같은 날씨에는 바이러스가 활발하게 활동하는 시기니만큼 조리기구의 위생을 더욱 철저히 하는 게 필요하겠습니다.

이 | 세종시의 안전한 먹거리를 위해 마지막으로 당부하고 싶은 말씀이 있으시다면요?

진 | 업주분들께서는 보건증을 잘챙기고, 유통기한을 수시로 확인해야 합니다. 위생모와 마스크를 잘 착용하시고 조리도구들도 위생적으로 관리해야 합니다. 음식 조리 시 손을 깨끗하게 씻고 칼, 도마 등의 소독도 철저히 해야겠습니다. 무엇보다 남은 음식은 재사용하지 않도록 부탁드리겠습니다.

채 | 저희가 식품위생감시원으로 활동을 하는데도 불구하고 몰라서 실천하지 못하는 분들도 꽤 많거든요. 많은 분들께 도움을 드릴 수 있도록 앞으로 열심히 활동해 나갈 예정이고요. 세종시의 안전한 먹거리를 위해서도 노력하겠습니다.



SAFETY NOW | 잘 키운 먹거리, 지역을 살린다

지역을 살리는 건강한 먹거리, 로컬푸드

푸드 마일리지는 생산지에서 소비지까지 먹거리가 이동한 총 거리로 식품 수송으로 발생하는 환경 부담의 정도를 나타내는 지표를 말한다. 식품 수송량(t)과 수송 거리(km)를 곱해 구하며, 푸드 마일리지가 높을수록 배출되는 온실가스의 양은 많아지고 긴 운송 기간으로 인해 식품 안전성은 낮아진다. 온실가스로 인한 이상기후, 안전한 먹거리에 대한 관심이 로컬푸드 운동을 낳았다.

로컬푸드 운동은 소비자 인근에서 생산된 농산물을 소비함으로써 농민과 소비자에게 이익이 돌아가도록 하는 운동으로, 미국의 100마일 디아이트 운동, 일본의 지산지소 운동 등이 대표적이다. 최근 코로나19로 인해 식량 안보 및 식량 주권이 화두에 오르면서 로컬푸드 소비 체계 확산에도 관심이 쏠리고 있다. 농산물 생산부터 소비까지 순환하는 체계를 구축해 농업 활로를 찾으려는 이 움직임에 힘을 실기 위해 농림축산식품부는 2020~2022 3개년 추진계획을 마련하고 지역별로 중소가족농 위주로 농가를 조직화해 상품 공급을 총괄하게 하고 연중 계획에 따라 품목별 생산, 출하, 관리 등을 할 수 있는 매뉴얼을 보급하고 있다. 또한 한국농수산식품유동공사(aT), (사)소비자시민모임과 함께 로컬 지수를 측정하기로 했다. 지역 먹거리 확산 노력과 활성화 정도를 측정하는 지표로, 올해는 기획 생산 지원 현황과 지역 가공 활성화 정도 등 17가지 항목을 평가해 오는 11월 최종 결과를 발표할 예정이다. 세종시 역시 도담동과 아름동 두 곳에 싱싱장터를 운영하는 등 로컬푸드 운동을 핵심 지역 활성화 전략으로 설정하여 세종시정 2기의 역점사업으로 추진하고 있다. 이 같은 노력은 지난해 8월 로컬푸드 직매장 누적 매출액이 1,000억 원을 돌파(1,001억 원)했으며 참여 농가는 5년만에 218개에서 954개로 증가하며 성과를 보이고 있다.

로컬푸드 체계가 정착하면서 건강한 먹거리의 공급은 더 늘어날 테지만 지역에서 공급받은 신선하고 건강한 먹거리가 정말 '건강'이 되게 하려면 올바른 식습관을 실천하는 것 또한 중요하다. 최근 보건복지부가 발표한 자료에 따르면 1인 1일당 식품군별 섭취량 평균의 경우 채소류 및 과일류 섭취는 감소 추세이고 음료류와 육류 섭취는 증가 추세에 있다. 특히 과일 및 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구 비율은 2015년 이후 감소하는 경향으로, 2019년 기준 31.3%에 그치고 있다. 뿐만 아니라 우리 국민은 세계보건기구에서 권고한 나트륨 섭취량이 약 1.6배(3,289mg, '19)로 나타났으며, 성인과

아동청소년의 비만 유병률(체질량지수 25kg/m² 이상)도 모두 증가 추세를 보이고 있다. 이에 보건복지부와 농림축산식품부, 식품의약품안전처가 공동으로 건강하고 균형 잡힌 식생활 수칙을 제시하는 '한국인을 위한 식생활 지침'을 발표했다. 식품 및 영양섭취, 식생활 습관 그리고 식생활 문화 등 세 가지 부문에서 각 3가지 지침을 마련한 것으로 건강한 식생활이 확산될 수 있도록 장려하기 위한 지침이다. 모두 9개 지침으로 이뤄진 '한국인을 위한 식생활 지침'은 이미 우리 모두가 한 번쯤 들어본 것들이다. 건강한 먹거리가 실제 건강으로 이어질 수 있도록 꾸준히 실천하며 올바른 식습관을 만들어 보는 것은 어떨까.

글 | 유정(오세아프 에디터)

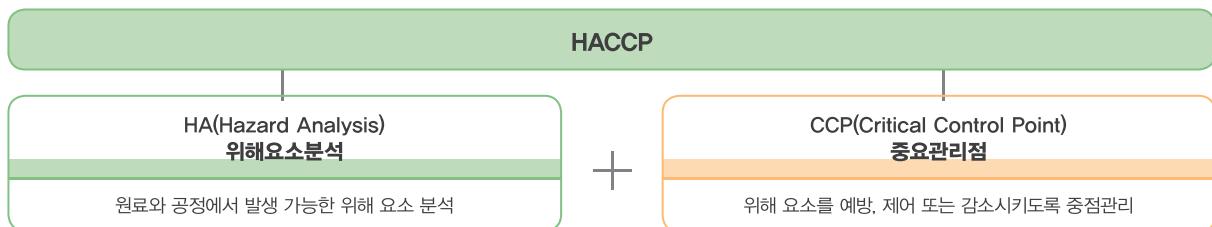
한국인을 위한 식생활 지침

자료 출처 | 식품의약품안전처

- ① 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
- ② 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- ③ 물을 충분히 마시자
- ④ 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자
- ⑤ 아침식사를 꼭 하자
- ⑥ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- ⑦ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- ⑧ 술은 절제하자
- ⑨ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

안전을 확인하는 습관이 필요해요!

건강한 먹거리에 대한 관심이 어느 때보다도 높아진 요즘, 면역력에 도움이 되는 건강기능식품의 수요가 늘어났을 뿐만 아니라 비대면 소비가 활성화되면서 온라인으로 식품을 구매하는 것이 자연스러운 일상이 됐습니다. 식품 소비가 더욱 편리해지면서 식품 안전에 대한 중요성도 늘어났습니다. 정부에서는 1995년부터 해썹(HACCP)을 도입해 안전한 식품 소비 환경 정착을 위해 애써왔습니다.



해썹은 위해요소분석(HA)과 중요관리점(CCP)의 영문 약자로 식품안전관리인증기준이라고도 부릅니다. 식품을 만드는 과정에서 발생할 수 있는 위해 요소를 사전에 분석·차단하여 소비자에게 안전하고 위생적인 제품을 공급하도록 하는 사전 예방적 식품안전 관리시스템이지요.

세종시 '안전도시위원회', 의 건설현장 신호수

건설 현장의 신호수를 아시나요?

세종시는 아직 건설중인 도시로 곳곳에 공사현장이 있습니다.

따라서 건설 현장에서의 안전수칙은

곧 건설 및 건설기계 노동자들에게는 생명 수칙과 같습니다.

건설 현장에서의 안전을 위해신호수 제도를 도입, 운영하고 있습니다.

복장 및 장비 규정



대상



장비신호수



교통신호수

배치 방법 및 기준

신호수(장비 및 교통)의 배치기준은 건설현장(위치, 용도 등)에 고려하여 설계서 및 안전관리계획서에 반영하여 운영한다.

안전 교육

사업장 관리자(감독자)는 신호수의 안전사고 예방을 위하여 정기적으로 안전교육을 시행한다.

안전 준수사항

신호수는 위험방지를 위하여 다음 사항을 준수한다. ① 복장 및 장비를 항상 착용한다. ② 근로안전에 관한 규정과 안전관리자 교육 내용을 숙지하고 준수한다.



코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙

흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수

의료기관 방문 시
마스크 착용하기사람 많은 곳
방문 자제하기

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목이물 등) 이 나타난 사람

유증상자* 예방수칙

등교나 출근을 하지 않고
외출 자제하기3~4일 경과를 관찰하며
집에서 충분히 휴식 취하기의료기관 방문 시
마스크 착용 및 차차 이용하기진료 의료진에게 해외여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우
콜센터(☎1339, 지역번호+120),
관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기국내 코로나19 유행지역에서는
외출, 타지역 방문을 자제하고
격리자는 의료인, 방역당국의
지시 철저히 따르기* 코로나바이러스감염증-19 정보는 코로나19 공식페이지 ncov.mohw.go.kr 에서 확인하세요!

발행 세종특별자치시 시민안전실 안전정책과

발행일 2021년 09월

문의 안전정책과
044-300-3613~4

기획 대전세종연구원 도시안전연구센터

디자인·제작 안전디자인연구소 오세아이프

안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>는 세종특별자치시, 안전도시위원회, 대전세종 연구원 도시안전연구센터, 안전디자인연구소 오세아이프(OSAFE)와의 협업을 통해 제작되었습니다. 본 매거진의 발간으로 안전의 중요성에 대해 더욱 깊이 공감할 수 있도록 돋는 것은 물론, 안전에 관해 꼭 필요한 정보를 공유하며 ‘세상에 도움이 되는 가치’를 만들고자 합니다.



QR code

홈페이지(sejong.go.kr)와
QR 코드로도 안전문화매거진
<세종에서 안전하게 오래살기>를
만나실 수 있습니다.