

# 음식물쓰레기 줄이기! 하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천입니다.



# 음식물쓰레기 줄이기에 앞장서는 당신이 자랑스롭습니다!

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.**

**가정에서, 음식점에서, 집단급식소에서 나부터 행하는 음식물쓰레기 줄이기!  
하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천입니다.**



# 음식물쓰레기, 이대로 관찰을까요?



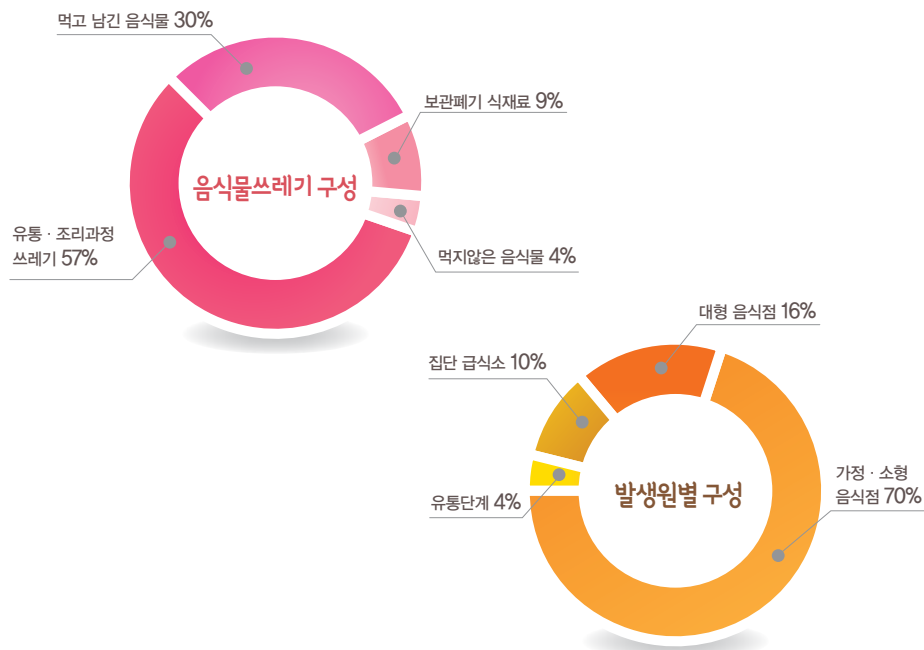
# 음식물쓰레기, 하루 1만 4천 톤!

이 가운데 70%가 가정과 소형 음식점에서 버린 것이며,  
음식물쓰레기 절반 이상이 유통 및 조리과정에서 발생합니다.

음식물쓰레기란 식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남긴 음식찌꺼기 등을 말합니다.

음식물쓰레기는 푸짐한 상차림과 국물 음식을 즐기는 우리나라 음식문화와 인구증가, 생활수준 향상, 식생활의 고급화 등으로 인해 매년 3%가량 늘고 있습니다.

국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만 4천여 톤으로, 전체 쓰레기 발생량의 28.7%를 차지합니다.



# 음식물의 1/7이 쓰레기로 버려집니다.

그로 인해 **연간 20조 원 이상의 경제적 손실**이 발생하고  
**음식물쓰레기 처리비용으로 8천억 원**이 들어갑니다.

## 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

724kg CO<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

# 음식물쓰레기를 20% 줄이면...

연간 1,600억 원의 쓰레기 처리 비용이 줄고

에너지 절약 등으로 **5조 원에 달하는 경제적 이익**이 생깁니다.

음식물쓰레기를 줄이면 환경도 살리고 자원낭비도 막을 수 있습니다. 전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄이면 연간 18억kwh의 에너지가 절약돼 39만 가구가 겨울을 날 수 있는 연탄 1억 8,600만 장을 보급할 수 있습니다.



## 온실가스 배출 감소

전 국민 기준 177만톤CO<sub>2</sub>e =



승용차  
47만대



소나무  
3억 6천만 그루



## 에너지 절약

전 국민 기준 18억kwh =



200리터들이 보일러 등유  
226만 드럼의 전력



39만 가구 겨울나기  
(186백만장)

음식물쓰레기 줄이기,  
버린 만큼  
수수료를 내는

종량제가  
최선입니다!

적게 버리면  
수수료가 줄어드니  
합리적이지요.

가게에도  
보탬이 되겠어요.





# 음식물쓰레기, 최선의 해결법은 발생 자체를 줄이는 것입니다.

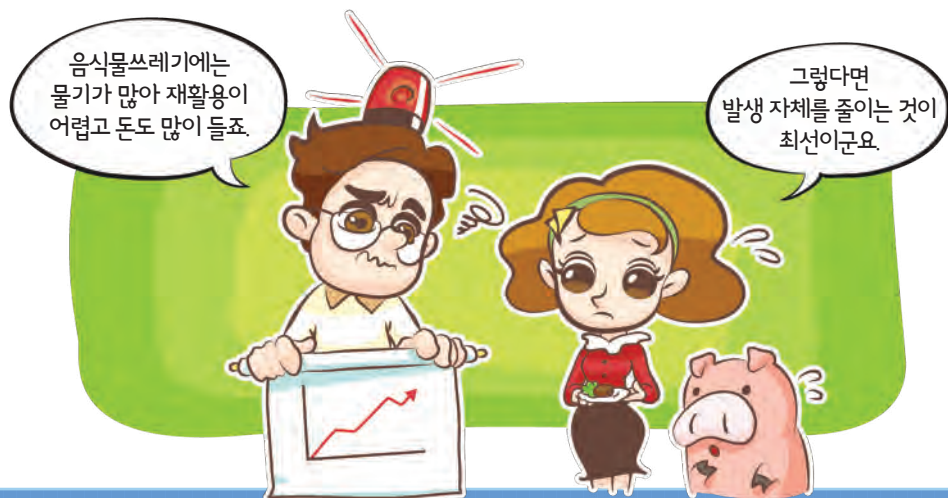
음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 **음폐수가 배출**되고  
사료나 퇴비로 재활용하는 데에도 **많은 비용이 듭니다.**

분리·배출된 음식물쓰레기는 수분과 염분을 제거한 후 선별, 파쇄, 가열처리하고 필요한 영양분을 첨가해 가축의 사료로 쓰거나 톱밥, 가축 분뇨 등과 혼합·발효시켜 퇴비로 재활용할 수 있습니다. 또 음식물쓰레기를 발효시켜 메탄가스를 생산해 연료로 재활용하는 방법도 있습니다.



그러나, 음식물쓰레기를 재활용하기 위해...

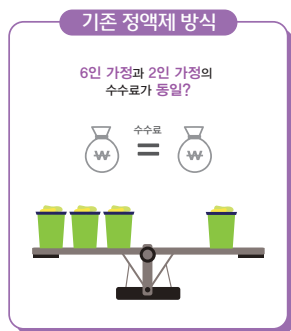
- 음식물쓰레기는 80% 이상이 수분과 쉽게 부패되는 유기성 물질로 구성됩니다.
- 분리배출 및 보관과정에서 수분과 염분을 제거하기 위해 건조·가열 시설 설치·운영에 따른 비용이 증가합니다.
- 음식물쓰레기는 계절별, 성상별로 영양소 함량이 일정치 않아 30%의 부재료를 혼합해 사료화해야 하므로 자원과 비용이 많이 소요됩니다.
- 음식물쓰레기에 동물의 뼈나 이쑤시개 등 이물질이 섞여 있을 경우, 사료퇴비의 품질이 떨어집니다.



# 음식물쓰레기 발생억제력을 위해 종량제를 시행합니다.

버린 만큼 수수료를 내는 종량제는 음식물쓰레기를 줄일 수 있는 가장 효과적인 방법이며, **가정 경제에도 보탬이 됩니다.**

음식물쓰레기 종량제는 쓰레기 배출량에 따라 수수료를 납부하는 제도입니다. 즉, 음식물쓰레기를 적게 버리면 수수료를 적게 내고, 많이 버리면 많이 냅니다. 아파트 같은 공동주택의 경우 많은 지역에서 기존에는 배출량에 상관없이 같은 수수료를 부담했지만, 이제 종량제로 바뀌게 되면 음식물쓰레기를 버린 만큼 비용을 부담하게 됩니다. 따라서 음식물쓰레기 배출량을 줄이면 가계의 경제적 부담도 줄어듭니다.



## 종량제 수거방식



### • RFID 계량방식

RFID기술을 이용해 배출자별로 쓰레기무게를 자동측정, 무게에 따라 수수료를 부과



### • 납부칩 · 스티커 방식

배출자가 납부칩이나 스티커를 구입한 뒤, 수거용기에 부착해 배출하는 방식



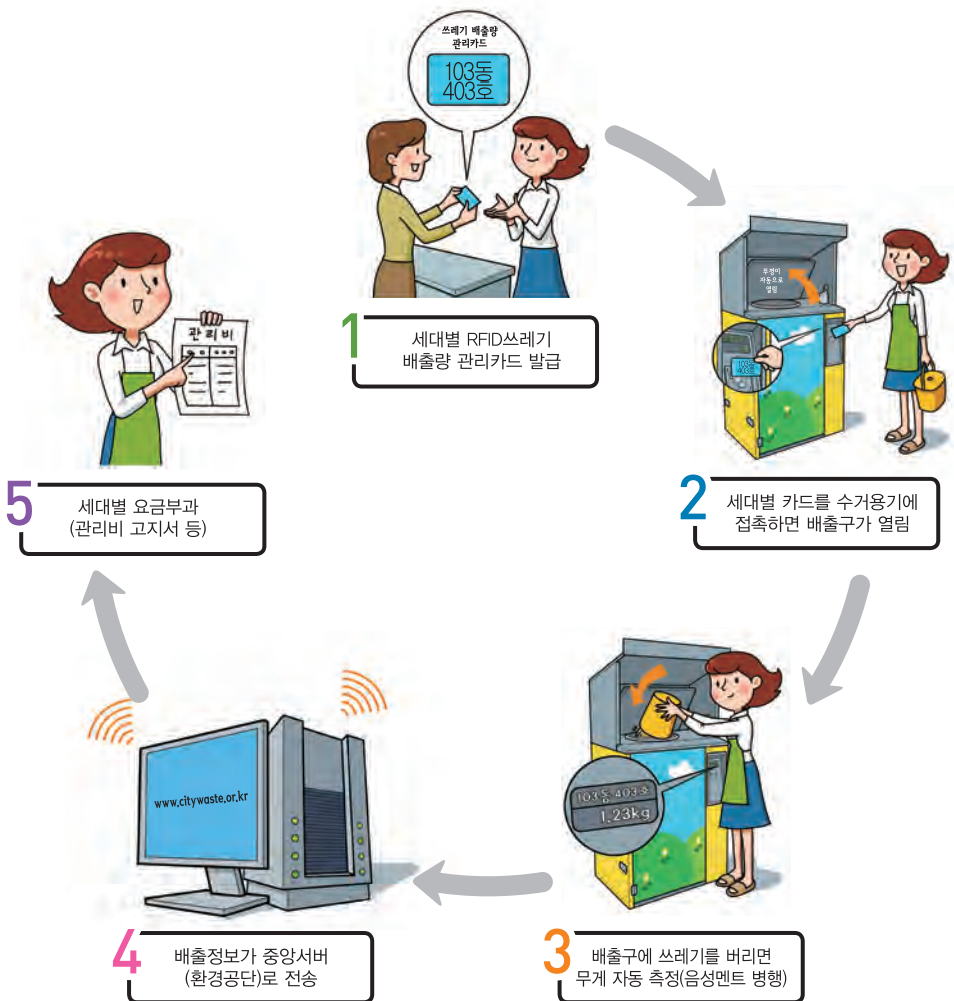
### • 전용봉투 방식

음식물쓰레기 전용봉투를 구입해 배출하는 방식

※ 음식물쓰레기 종량제 시행시기 방식등은 지자체별로 차이가 있으므로 자세한 사항은 해당 지자체로 문의하시기 바랍니다.

# 종량제 수거방식 중 RFID방식이란?

교통카드를 리더기에 대면 요금이 표시되듯, **RFID 태그가 부착된 쓰레기 수거용기나 카드 등을 이용해 무게에 따라 수수료를 징수**하는 방식입니다.



# 음식물쓰레기를 재활용하려면 철저한 분리수거가 필요합니다.

식재료 중 음식쓰레기가 아닌 것을 철저히 가려내  
다른 생활쓰레기와 섞이지 않도록 분리·배출해야 합니다.

음식물쓰레기를 동물의 먹이로 쓰려면 다른 생활쓰레기와 섞이지 않게 철저히 분리수거를 해야 합니다.  
특히 소, 돼지, 닭의 뼈가 섞여 들어가지 않도록 반드시 분리해 일반 쓰레기에 넣고 이쑤시개나 냅킨 등  
도 넣지 말아야 합니다. 한편, 분리·수거된 음식물쓰레기를 나뭇잎 등과 함께 썩히면 퇴비가 되는데,  
이때 소금기를 충분히 씻어내야 합니다.



## 음식물쓰레기가 아닌 것들

채 소 류	쪽파·대파·미나리 등의 '뿌리', 고추씨, 고추대 양파·마늘·생강·옥수수 등의 '껍질', 옥수수대
과 일 류	호두·도토리 등의 '딱딱한 껍데기' 복숭아·살구·감 등 핵과류의 '씨'
곡 류	왕겨(벼의 겉겨)
육 류	소·돼지·닭 등의 '털과 뼈다귀'
어 패 류	조개·소라·전복·멍게·굴 등의 '껍데기' 게·가재 등 '갑각류의 껍데기', 생선뼈
기 타	계란 등 '알껍데기' 각종 '차'류 '찌꺼기', 한약재 '찌꺼기'



## 음식물쓰레기 분류기준을 정확히 알려면

- 지자체별로 음식물쓰레기 처리시설이 다르기 때문에 분류기준도 다를 수 있습니다.  
살고 있는 지역의 분류기준을 정확히 알려면 각 시군구 홈페이지를 참고하세요.

# 음식물쓰레기 줄이기, 하나뿐인 자구를 지키는 위대한 실천입니다!



# 아파트 살뜰살뜰!

낭비없는 음식문화로 **지구를 지키는 당신이 주부 9단**입니다!



가정에서는..

- 식단계획과 유통기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입합니다.

음식물쓰레기의 1/10은 보관하다 먹지 못하게 되어 버리는 식재료입니다.

- 소포장, 깔끔포장, 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.



# 싱글빙글!

남은 음식 정겹게 싸드리면 쓰레기는 줄고 매출은 늘어납니다.



## 음식점 사장님은...

- 손님수와 잔반량을 분석해 계획적으로 식재료를 구매합니다.
- 손님의 식사량을 배려해 주문받고 기본 반찬 수를 줄입니다.
- 메뉴 사이즈를 대 · 중 · 소로 다양화합니다.
- 소형찬기와 덜어 먹을 수 있는 복합찬기를 사용합니다.
- 손님이 먹다 남긴 음식을 싸드립니다.
- 여유식품과 잔식은 이웃과 나눕니다.



## 손님은...

- 주문 전 메뉴판을 꼼꼼히 살피고 자신의 식사량을 미리 말해줍니다.
- 먹지 않을 음식은 미리 반납합니다.
- 여럿이 함께 먹은 요리에는 개인접시를 사용합니다.
- 추가주문을 할 때는 남지 않을 만큼만 합니다.
- 먹지 않을 후식은 사양합니다.
- 그래도 남은 음식은 포장해서 가져갑니다.





# 쑹쑹쑹쑹!

구내식당에 빈 식판이 늘수록 우리의 환경이 깨끗해집니다.



학교, 병원, 기업체 등 집단급식소에서는...

■ 시간차를 두어 음식을 조리합니다.

예상 식사인원의 80%가 먹을 수 있는 분량을 우선 조리하고 배식 진행상황을 지켜보면서 10%, 5%씩 순차적으로 음식을 조리해 배식되지 않는 음식을 최소화합니다.

■ 선호 메뉴를 반영해 식단을 구성합니다.

지속적인 모니터링을 통해 이용객이 선호하는 음식을 파악하고 이를 메뉴 구성에 반영합니다. 선호도가 떨어지는 메뉴는 제공량을 줄이고 영양성분이 유사한 다른 메뉴로 대체합니다.

■ 음식의 염도, 칼로리 등 식품영양성분을 게시합니다.

염도나 칼로리가 높은 음식은 안내문을 게시해 고객이 적정량을 담아가도록 유도합니다.

■ 메뉴 사이즈를 대 · 중 · 소로 다양화합니다.

손님이 밥, 국, 반찬의 양을 선택할 수 있도록 합니다.

■ 어린이용 소형식판이나 뷔페형 접시를 사용합니다.

뷔페형 접시는 공간이 적어 음식을 알맞게 담을 수 있습니다.

■ 1인 적정량 배식 샘플을 게시합니다.

고객이 적정량을 참고해 음식을 덜어갈 수 있도록 배식대 앞에 샘플을 비치합니다.



■ 음식물쓰레기는 물기를 제거한 뒤 배출합니다.

채반을 이용해 1차적으로 물기를 뺀 후 쓰레기를 배출하면 냄새와 함께 쓰레기 분량도 줄일 수 있습니다.



# 따끈따끈!

음식나눔으로 이웃사랑을 실천하는 당신이  
바로 기부천사입니다.



음식점이나 집단급식소에서 사용하지 않은 잔식이나 여유식품이 있다면 푸드뱅크에 기부하는 게 어떨까요? 나눔의 기쁨도 맛보고 음식물쓰레기도 줄일 수 있어 일석이조입니다.



## 푸드뱅크란?

- 식품 제조·유통기업과 개인으로부터 여유식품을 기부받아 식품이나 생활용품이 부족해 어려움을 겪고 있는 결식아동, 독거노인, 장애인 등 저소득층에게 무상으로 제공하는 서비스를 말합니다.



## 푸드마켓이란?

- 지자체와 푸드마켓에서 긴급지원 대상자, 기초생활수급자, 비수급 빈곤층을 대상으로 푸드마켓 이용자를 선정하면, 이용자는 이용카드를 발급받은 후 편의점 형태의 매장에 직접 방문해 필요한 식품을 선택해 가져갈 수 있습니다.



## 식품이나 생활용품을 기부하려면

- 전국에 367개의 푸드뱅크와 푸드마켓이 설치, 운영(2010년 4월 현재) 되고 있는데, 전국 푸드뱅크 홈페이지([www.foodbank1377.org](http://www.foodbank1377.org))에 접속해 기부회원으로 가입하고 전화하면 가장 가까운 푸드뱅크로 연결됩니다.

- 전국단위 대규모 기부 : ☎ 02-713-1377
- 지역사회 내 소규모 기부 : ☎ 1688-1377



# 데굴데굴!

**냉장고 속 자투리 식재료**로 진수성찬을 차려 보세요!



남은 음식이나 냉장고에 방치된 자투리 식재료는 버리면 쓰레기지만, 잘 활용하면 한 끼 식사를 해결할 수 있는 소중한 식재료입니다. 환경을 사랑하는 마음에 반짝반짝 빛나는 아이디어를 보태 자기만의 그린레시피를 만들어보세요.

## 남은 식재료를 활용한 후식 만들기

먹고 남은 밥을 누룽지나 송송, 식혀로 만들면 훌륭한 후식이 됩니다.

## 식재료 껍질로 육수 만들기

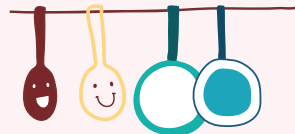
양파껍질은 육수 낼 때 사용하고 파뿌리와 굴껍질은 감기기운이 있을 때 달여먹으면 좋습니다. 달걀껍질은 화분에 넣어두면 산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔주어 식물의 성장에 도움이 됩니다.

## 처치곤란 남은 음식으로 색다른 요리에 도전하기

특히 명절 후 남은 부침개나 나물로 피자를 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 자서점검표] 체크해 보세요!

구 분	점 검 항 목	<input checked="" type="checkbox"/>
식품 구매 전단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 장보기 전에 3~7일치 식단을 미리 계획한다.</li> <li>• 장보러 가기 직전에 남은 식재료를 확인한다.</li> <li>• 장보기 전에 필요한 식품종류와 양을 메모해 가지고 간다.</li> <li>• 주1회 냉장고를 정리한다.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
식품 구매단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 싸다고 충동구매를 하지 않는다.</li> <li>• 필요한 재료를 필요한 양만큼 구입한다.</li> <li>• 저장 기간을 고려해 구입한다.</li> <li>• 구입 직후 재료를 손질해 1회 분량으로 나누어 보관한다.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
조리 및 식사단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 끼에 다 먹을 수 있는 분량만 조리한다.</li> <li>• 남은 식재료를 활용해 조리한다.</li> <li>• 음식 간은 되도록 싱겁게 한다.</li> <li>• 국과 찌개의 국물은 되도록 적게 잡는다.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
음식물쓰레기 배출단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물쓰레기는 반드시 분리배출 한다.</li> <li>• 음식물쓰레기는 1차 건조후 배출한다.</li> <li>• 배출봉투는 가급적 작은 크기로 사용하며 쓰레기봉투를 일주일에 1개 이상 줄이도록 노력한다.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

※ 음식물쓰레기가 발생하는 단계별로 음식물이 버려지지 않도록 하는 노력이 필요합니다.



**음식물쓰레기 줄이기!!**  
하나뿐인 지구를 지키는  
**위대한 실천입니다.**