

## 음식물쓰레기 줄이기

### 1. 음식물쓰레기란 무엇일까요?

- 음식물쓰레기란 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식물 찌꺼기 등을 말하며 매년 전체 음식의 1/3이 버려져 연간 8천억원의 처리비용이 낭비되고 있어요.



### 2. 음식물쓰레기가 많아지면 어떤문제가 생길까요?

#### 음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거 · 처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염  
→ 2005년부터 음식물  
배출배출 금지로 처리 곤란



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



- 식량 · 곡물 자급률이 낮아져  
농 · 축 수산물 수입증가  
(수입자급률 90% 곡물자급률 70%)
- 한식세계화에 걸림돌  
(불필요하게 많은 양은 낭비) →  
음식문화로 인해



### ● 생활폐기물 종류별 발생량과 영향

#### ● 버려지는 음식물로 인한 연간 온실가스 배출량

4인 가족 기준 724 kgCO<sub>2</sub>e



전국민 기준 885만톤CO<sub>2</sub>



#### ● 버려지는 음식물로 인한 연간 에너지 소모량

4인 가족 기준 718kwh



전국민 기준 88억kwh



### 3. 우리는 음식물쓰레기가 아니에요.

- 음식물쓰레기는 가공 후 퇴비, 바이오 연료, 가축의 사료 등으로 쓰이므로 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 ‘가축의 사료로 사용 가능 여부’를 생각해 보면 알 수 있어요.

**1 '일반쓰레기'로 배출해야 하는 식품에 대해서 알아봐요!**

	<b>채소의 마른 껍질과 뿌리</b> 양파, 파, 마늘 등 채소의 마른 껍질과 뿌리에는 가축의 소화능력을 떨어뜨리는 성분이 있어 일반쓰레기로 배출
	<b>과일류</b> 복숭아, 살구, 감, 체리, 망고 등 핵과류의 크고 딱딱한 씨앗과 파인애플, 코코넛 등의 딱딱한 껍질은 일반쓰레기로 배출
	<b>견과류</b> 호두, 땅콩 등 견과류의 껍질은 일반쓰레기로 배출

출처) 일반쓰레기 Vs 음식물쓰레기 헛갈려요! 분류기준 BEST 5(식약처 블로그, '19.12.26)  
음식물인데 일반쓰레기로 버리는 것들(식약처 블로그, '21.1.11)/음식물쓰레기 똑똑하게 버리기(정책브리핑, '21.6.7)

**2 '일반쓰레기'로 배출해야 하는 식품에 대해서 알아봐요!**

	<b>육류</b> 소나 돼지, 닭 등의 털과 뼈다귀, 비계, 내장 역시 일반쓰레기로 배출
	<b>알 껍질</b> 달걀, 오리알, 메추리알 등의 껍데기는 일반쓰레기로 배출
	<b>어패류</b> 홍합, 조개, 소라, 전복, 고막, 멍게, 굴 등의 껍데기와 생선의 내장*은 일반쓰레기로 배출

\*생선의 내장은 포화지방산이 많아 사료로 사용할 수 없음  
출처) 일반쓰레기 Vs 음식물쓰레기 헛갈려요! 분류기준 BEST 5(식약처 블로그, '19.12.26)  
음식물인데 일반쓰레기로 버리는 것들(식약처 블로그, '21.1.11)/음식물쓰레기 똑똑하게 버리기(정책브리핑, '21.6.7)

**3 '일반쓰레기'로 배출해야 하는 식품에 대해서 알아봐요!**

	<b>찌꺼기 등</b> 일회용 티백, 한약재, 커피 등의 찌꺼기는 일반쓰레기로 배출
	<b>장류</b> 고추장, 된장 등의 장류는 염분이 많아 가축의 사료로 사용할 수 없으므로 일반쓰레기로 배출
	<b>소금기가 있는 음식</b> 김치와 같이 소금기가 있는 음식은 물에 행구어 소금기를 덜어내면 음식물쓰레기 그렇지 않다면 일반쓰레기로 배출

출처) 일반쓰레기 Vs 음식물쓰레기 헛갈려요! 분류기준 BEST 5(식약처 블로그, '19.12.26)  
음식물인데 일반쓰레기로 버리는 것들(식약처 블로그, '21.1.11)/음식물쓰레기 똑똑하게 버리기(정책브리핑, '21.6.7)

**그래서 쿡껍질은 음식물 쓰레기인가요?**

**그렇습니다!**

굴, 바나나, 사과 등의 껍질과 딸기, 토마토 등의 꼭지는 상대적으로 부드러워 가축이 먹을 수 있기 때문에 음식물 쓰레기로 배출합니다.

< 출처: 환경부, 서울특별시 식생활종합지원센터, 농림축수식품부, 식품안전정보원 >

### 4. 음식과 함께하는 제로웨이스트

#### 가. 제로웨이스트란?

- 포장을 줄이거나 재활용이 가능한 재료를 사용해서 쓰레기를 줄이려는 세계적인 움직임이에요.

#### 나. 음식과 함께하는 일상 속 환경보호

- 음료를 마실 때는 플라스틱이나 종이컵 대신 텀블러를 사용해요.
- 배달 음식이나 포장 음식을 먹을 때는 다회용기에 담아가요.
- 장을 볼 때는 개인 장바구니를 사용해요.

### 5. 음식물쓰레기 줄이면 좋아져요.

- 채소·과일의 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요.
- 온실가스 배출량을 줄이고 처리비용도 줄여요.
- 환경이 보호되어 더 살기 좋은 사회가 돼요.

## 6. 음식물쓰레기 줄이기 실천해요.

### 가. 가정



### 자투리 식재료 활용법

- 양배추 겹질**  
싱크대·프라이팬 기름때 닦기
- 감자껍질**  
싱크볼·스텐리스 냄비 얼룩이나 물 때 제거
- 무꼭지, 무껍질**  
싱크볼의 찌든때, 얼룩, 기름때 닦기
- 달걀껍질**  
화분에 거름
- 귤껍질**  
오븐 속에 넣고 가열 → 불쾌한 냄새제거
- 말린 귤껍질**  
물에 담궈 우리기 → 표백효과

### 나. 음식점

- 남은 음식은 포장해 가요.
- 기본 반찬 수는 줄이고 소형찬기에 담아요.
- 먹을 만큼 덜어 먹을 수 있는 복합찬기를 사용해요.

### 다. 유치원

한국환경공단

**음식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법**

우리 모두 깨끗한 접시로 행복한 지구를 만들어요!

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,  
라면으로 환산하면 1억 2천개,  
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

- 1** 딱! 먹을 만큼만 받아요.
- 2** 부족하면 다 먹고, 더 받아요.
- 3** 음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.
- 4** 쓱쓱쓱, 남은 음식물을 줄여요.
- 5** 올바른 식습관으로 배도 채우고, 환경도 살리고!
- 6** 감사한 마음으로 먹어요.