

음식문화 개선을 위한 녹색생활 실천 "Me-First"



환경 선진국을 향한...

남은음식 제로운동

www.ekra.or.kr

주관 (사)한국음식업중앙회

후원 환경부

맛과 환경을 지키는 녹색식당 만들기

1. 반찬은 고객 수에 맞게 적정량을 제공합니다.

- 연간 버려지는 음식물 쓰레기를 돈으로 환산하면 18조원이 넘습니다.
- 계획적인 식재료 구입 및 식자재 관리를 통해 음식물 쓰레기를 줄입니다.

2. 1회용 식탁보, 종이컵 등 1회용품 사용하지 않습니다.

- 종이컵을 하루 100개 덜 사용하면 연간 CO₂ 발생량을 400kg 줄일 수 있습니다.

3. 광고판은 과도한 조명을 자제하고 고효율 조명으로 교체합니다.

- 형광등 1개를 끄면 1시간당 약 13.5g의 CO₂ 발생을 줄일 수 있습니다.
- 옥외용 형광등을 LED 등으로 교체하면 개당 연간 15kg의 CO₂를 줄일 수 있습니다.

4. 제철에 생산된 농산물을 식재료로 사용합니다.

- 모든 식재료는 운송과정의 차량, 선박 등 이동수단에 의해 온실가스가 발생합니다.
- 하우스 재배 채소는 노지 재배보다 약 5배의 에너지가 소비됩니다.

5. 식재료는 냉장고 보관에 알맞은 양으로 구입합니다.

- 보관 음식물 10% 증가 시 전기 소비량은 3.6%가 증가합니다.
- 냉장고에 보관하는 음식물 용량은 60%가 적당합니다.

6. 냉장고 문의 여닫는 횟수를 줄입니다.

- 냉장고 문을 1일 100회 여닫으면 50회에 비해 약 15%나 전력 소비량이 증가합니다.
- 보관 중인 식재료 이름을 냉장고 문에 부착하여 여닫는 횟수를 줄입니다.

7. 재료를 다듬거나 설거지하기 전에 미리 이물질 제거합니다.

- 채소 등에 묻은 흙은 최대한 털어내고 씻으면 물 사용량이 줄고 수질오염도 예방됩니다.
- 음식물 찌꺼기나 기름기를 휴지로 닦아내고 설거지를 하면 물과 세제를 아낄 수 있습니다.

8. 음식물 쓰레기는 철저히 분리하여 배출합니다.

- 음식물 쓰레기에 다른 쓰레기가 섞여 있으면 퇴비나 사료로 이용할 수 없습니다.
- 물기를 제거하지 않은 쓰레기는 악취를 발생시킵니다.

* 이 책자는 환경부 2010년도 민간대행사업비로 제작되었습니다.

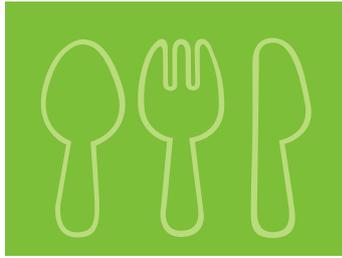
남은음식 제로운동이란?

한국음식업중앙회가 추진하는
범국민생활실천 운동입니다.

- _ 생산 · 조리 · 소비단계의 음식문화 개선운동
- _ 남은음식 제로화로 위생적인 안전식단 제공
- _ 에너지절약 · 온실가스 저감 녹색생활실천운동

STOP 푸짐한 상차림
START 간소한 상차림
GO! 그린 코리아





환경 선진국을 향한
남은음식 제로운동



content

- Ⅰ 녹색성장을 위한 남은음식 제로운동
 1. 환경복지를 준비하는 21세기
 2. 지구온난화를 막기 위한 저탄소 녹색성장
 3. 남은음식 제로운동은 저탄소 녹색성장의 기본

- Ⅱ 남은음식 제로운동은 왜 필요할까요?
 1. 음식물 쓰레기란 어떤 것인가요?
 2. 음식점의 음식물 쓰레기는 왜 만들어지나요?
 3. 음식물 쓰레기의 문제점은 무엇인가요?

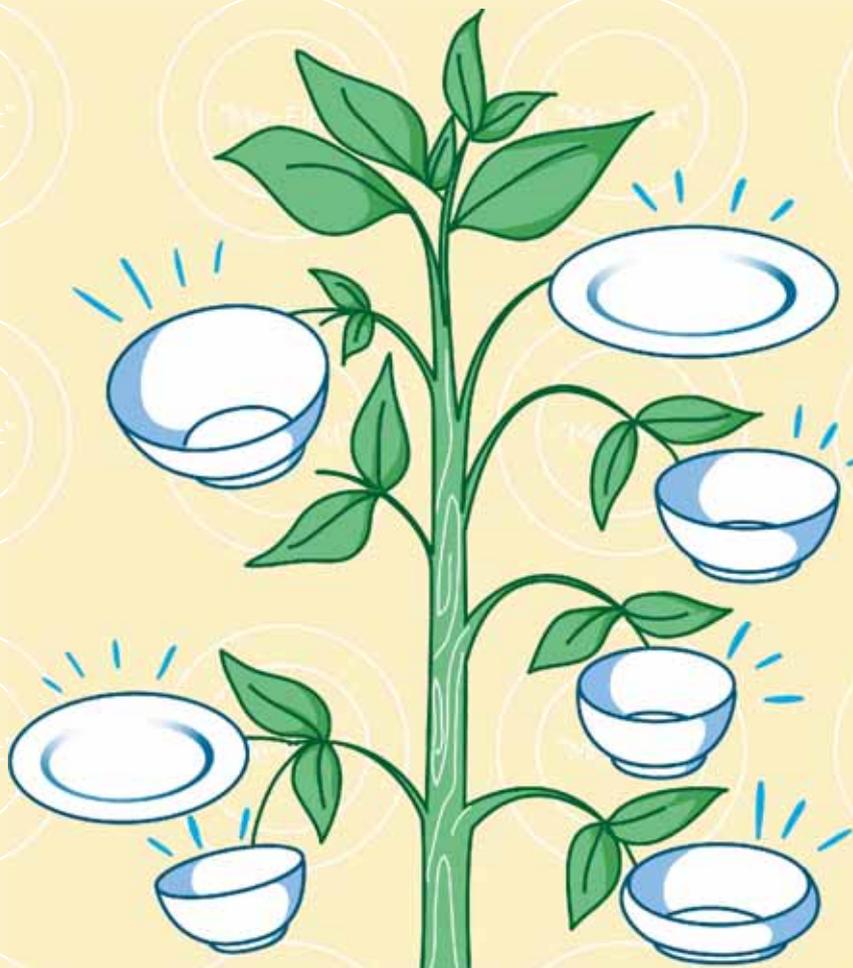
- Ⅲ 남은음식 제로운동 어떻게 시작할까요?
 1. 식품 생산단계에서 줄이기
 2. 조리 소비단계에서 줄이기
 3. 음식문화 개선단계에서 줄이기
 4. 음식물 쓰레기 효과적으로 줄일 수 없나요?
 5. 음식물 쓰레기 줄이는 아이디어 없을까요?
 6. 남은음식 제로운동 성공뉴스
 7. 남은음식 제로운동 전국뉴스
 8. 남은음식 제로운동으로 통장이 두둑!!

- Ⅳ 사랑과 정을 나누는 남은음식 제로운동
 1. 가슴 따뜻한 이웃 사랑을 실천하는 푸드마켓
 2. 식품을 신선하게 보관하는 방법이 궁금해요?
 3. 남은음식 알뜰살뜰 재활용하는 요리법은요?
 4. 남은음식 제로운동에 참여하려면 어떻게 하나요?



남은음식 제로운동
제1단계

I 녹색성장을 위한 남은음식 제로운동



1. 환경복지를 준비하는 21세기

우리나라는 **사계절이 뚜렷한 기후**를 지니고 있었습니다.

하지만 최근에 봄, 가을, 겨울이 짧아지고 여름이 길어지는 등 **환경적 변화**가 나타나고 있습니다.

즉, 지난 100년 동안 **지구의 평균 온도가 0.7℃ 상승**하는 온난화 현상이 발생했는데 우리나라는 **1.5℃가 상승**한 것입니다.

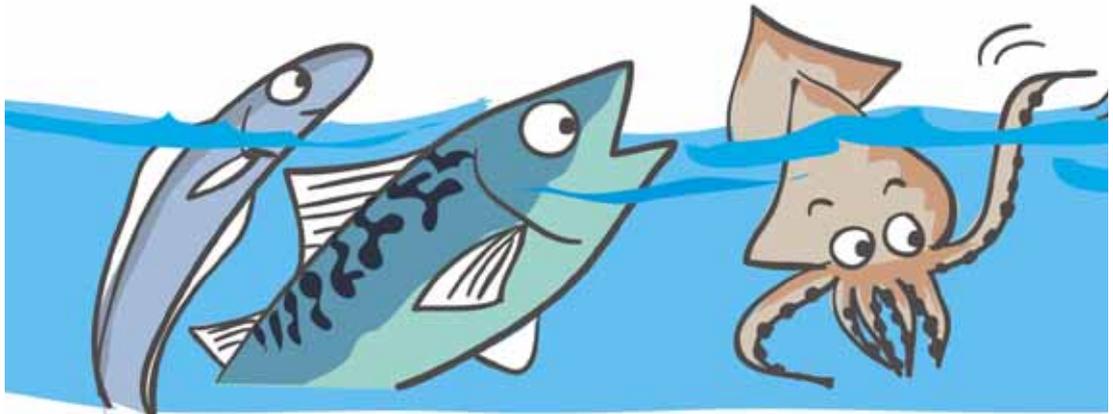
이처럼 우기가 길어지는 아열대성 기후는 농산물 생산량과 재배면적 감소를 비롯하여 생물의 다양성을 감소시키는 등 많은 문제점을 발생시킵니다.

특히 **농산물과 나무의 주산지가 점점 북쪽으로 올라**오고 있습니다.

예를 들면 사과 주산지가 대구에서 청주까지 올라왔으며, 서울에서는 살지 못하던 대나무를 조경용으로 심어놓은 것을 볼 수 있습니다.

또한 추운 곳에서 잡히는 명태 등이 감소하고

따뜻한 곳에서 잡히는 오징어, 갈치, 고등어 등이 풍어를 이루는 등 **어종 변화를 발생**시키고 있습니다.

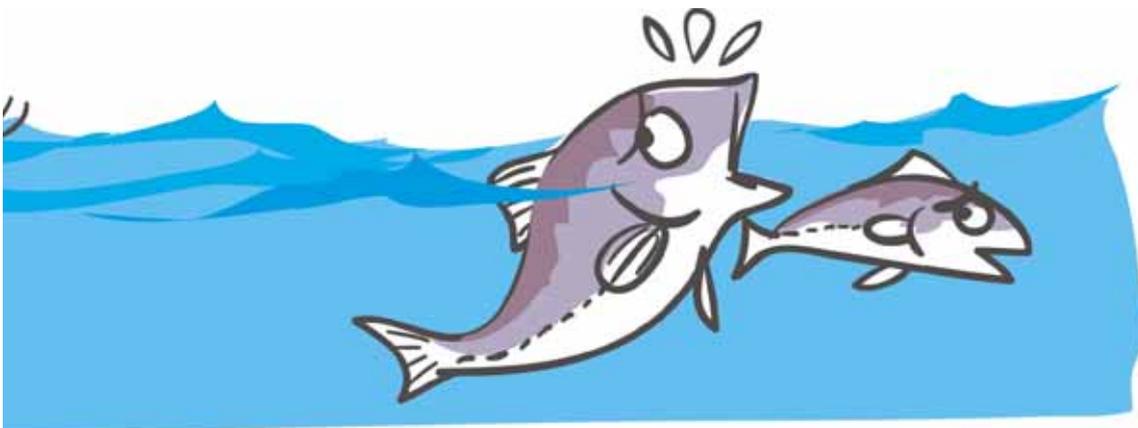




그렇다면 **지구온난화 현상**은 왜 발생하는 것일까요?
문명이 발달하여 **화석 연료의 사용이 증가함**으로써
대기 중 온실가스 농도가 높아져 지구 평균 온도가 높아지는 것입니다.
그 결과 북극의 빙하가 녹고 지구 곳곳에서 폭염과 집중호우,
태풍, 허리케인 등이 더욱 빈번하게 발생하고 있습니다.
더욱이 생태계를 비롯하여 산업과 경제 등
생활양식 전반에 피해가 발생하고 있습니다.

따라서 스웨덴, 네덜란드, 영국, 덴마크, 독일 등 선진국들은
사회복지를 뛰어넘어 **환경복지**로 나아가기 위하여
저탄소 녹색성장을 경쟁적으로 펼치고 있습니다.

한편, 우리나라는 2008년 8·15 경축사에서 이명박 대통령이
'저탄소 녹색성장'을 주창했습니다.
이는 탄소 배출을 줄이는 산업의 육성으로 지구온난화 해소에 기여하는
환경복지적 경제성장을 의미합니다.



2. 지구온난화를 막기 위한 저탄소 녹색성장

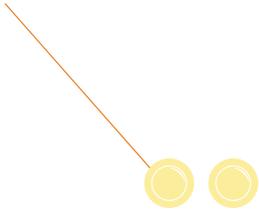


지난 100년 동안 지구의 평균온도는 약 0.7℃ 상승하였으며 그 속도가 갈수록 빨라지고 있습니다. 이처럼 지구의 온도가 지속적으로 높아져 평균 2℃ 상승하면 어떤 피해가 생길지 상상하기 어렵습니다. 기후에 큰 변화가 생기면 인간이 지구에서 살아가는 일 또한 어려워질 것이기 때문입니다.

특히 우리나라 기온은 지난 100년 동안 지구의 온도 상승률보다 약 2배에 달하는 1.5℃가 상승함으로써 **자연재해로 인한 피해가 크게 증가**하고 있습니다. 즉, 태풍과 계절라성 집중호우가 발생해 거의 10년 단위로 **피해액이 3.2배 정도씩** 늘어나고 있습니다.

이와 같은 심각한 자연재해는 우리나라 국민의 생존과 직결됩니다. 특히 **이상 기후로 인한 농작물 생산의 차질**은 국민들의 **먹거리 공급에 커다란 문제**를 불러일으킵니다.

그런데 전 세계인이 현재처럼 온실가스를 배출하는 화석연료를 사용하면 약 90년 후에는 지구 온도가 6.4℃ 정도 올라갈 것으로 예측하고 있습니다. 한편 **자연친화적인 에너지 사용**으로 **저탄소 녹색성장의 사회**를 만들어간다면 **1.1℃ 정도 올라갈 것**으로 전망하고 있습니다.



따라서 저탄소 녹색성장이란 한마디로 지구온난화를 막기 위해 **에너지 사용을 줄여나가는 것**을 뜻합니다.

즉, 생활에 필요한 에너지 사용을 최대한 줄이고 꼭 필요한 에너지는 온실가스를 거의 발생시키지 않는 신재생 에너지를 사용하는 것입니다.

이미 선진국에서는 온실가스 배출 산업을 강력하게 규제하고 있습니다.

이에 우리나라도 **'저탄소 녹색성장'**을 주창하게 된 것입니다.

즉, 청정 에너지와 기술을 이용해 탄소 배출을 줄이는 산업을 육성함으로써 지구온난화 해소에 기여하는 **새로운 경제성장의 기틀**을 만들어나가는 것입니다.



3. 남은음식 제로운동은 저탄소 녹색성장의 기본

오늘날 전 세계적인 관심은 지구의 환경을 지키며 발전할 수 있는 녹색성장에 모아지고 있습니다.

남은음식 제로운동은 에너지 절약 및 온실가스를 줄여나가는 대표적인 녹색생활 실천운동입니다.

즉, 2010년을 음식물 쓰레기를 20% 줄여나가기 위한 원년으로 삼아 녹색엔진을 힘차게 가동시키기 시작한 것입니다.

특히 인구 95%가 거주하는 분리배출 대상 144개 시·구에 2012년까지 '음식물 쓰레기 종량제'를 전면 시행함으로써 배출량에 따라 수수료를 차등 부과하는 방식으로 전환하는 한편 경제적 인센티브를 도입·제공하기로 하였습니다.

이러한 노력을 기울임으로써 약 5조원의 사회적·경제적 이익을 비롯해 온실가스도 약 400만 톤을 감축하는 효과를 거둘 수 있습니다.





남은음식 제로운동
제2단계

"Me-First"

"Me-First"

II 남은음식 제로운동은 왜 필요할까요?

"Me-First"





1. 음식물 쓰레기란 어떤 것인가요?

음식물 쓰레기란 식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남긴 음식 찌꺼기 등을 뜻합니다.

음식물 쓰레기는 생활여건이 향상되어 외식문화가 널리 확산됨에 따라 점차 늘어나고 있습니다.

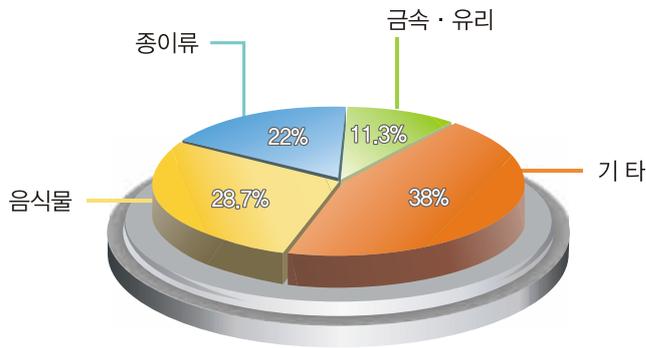
즉, 다 먹지 못하고 남기는 것이 음식물 쓰레기를 발생시키는 주요 원인이 되는 것입니다.



2005년 환경부 자료에 따르면 한 해 동안 발생하는 음식물 쓰레기로 인한 경제적 낭비가 18조원에 달합니다. 따라서 음식점주와 손님들이 힘을 모아 음식물 쓰레기를 줄여나가는 노력을 펼쳐야 합니다.

2. 음식점의 음식물 쓰레기는 왜 만들어지나요?

음식점에서 발생하는 음식물 쓰레기는 하루에 약 2,332톤이라고 합니다. 이러한 양은 전체 생활 쓰레기 가운데 20%를 넘는 것으로 선진국의 10%에 비해 2배 정도 됩니다.



생활 폐기물 종류별 발생량

그런데 이처럼 음식물 쓰레기가 넘쳐나는 것은 우리나라의 잘못된 음식문화 때문입니다. 예를 들면 음식점주는 “손님의 입이 떡 벌어지도록 상다리가 휘어지게 반찬 가지 수를 늘려야 한다”고 생각하고, 손님은 “음식이 모자라는 것보다 먹고 남기는 게 낫다”며 푸짐한 음식을 요구하는 것입니다.



만약 음식점에서 손님이 먹을 만큼만 적당한 양의 반찬을 제공할 경우 손님은 음식점 주인의 인심이 박하다는 말을 합니다. 한편 음식점주는 손님이 줄어들게 될 경우를 걱정한 나머지 다 먹지 못할 정도로 음식을 제공합니다. 이 결과 정성껏 만든 음식이 많이 남게 되어 음식물 쓰레기가 발생하는 것입니다.



그러므로 음식점을 찾는 손님이나 음식점주 모두 정성껏 만든 맛있는 음식을 먹고 남기지 않도록 함께 배려하고 노력해야 합니다.



특히 남은음식 제로운동을 효과적으로 실천하려면 간결하고 품격 높은 메뉴를 새롭게 개발하여 손님들에게 보급할 필요가 있습니다. 이러한 노력을 지속적으로 펼침으로써 음식점의 낭비적 이미지를 녹색·웰빙 이미지로 개선해나가야 할 것입니다.

3. 음식물 쓰레기의 문제점은 무엇인가요?

음식물 쓰레기는 식품에서 발생하므로 대개 수분을 함유하고 있는 특징이 있습니다. 특히 우리나라는 평소 탕과 찌개를 즐겨 먹는 음식문화 때문이라고 할 수 있습니다.

이처럼 수분이 있는 음식물 쓰레기를 다른 쓰레기와 섞어서 버리면 수분이 다른 쓰레기로 확산되어 전체 쓰레기를 적절하게 처리할 수 없게 됩니다.

특히 음식물 쓰레기를 태우는 경우 수분이 소각시설의 재질을 부식시키거나 소각로 온도가 떨어져 보조 연료를 사용해야 합니다. 이처럼 보조 연료를 사용하면 운전비용은 물론 온실가스가 증가하여 지구온난화에 더 큰 영향을 미칩니다.



음식물 쓰레기를 소각시킬 때 더욱더 문제가 되는 것은
음식물 쓰레기에 함유되어 있는 **소금 성분**이며, 이것은 발암물질이라고 알려진
다이옥신 생성에 영향을 끼친다고 합니다.

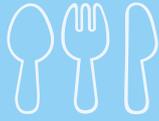
따라서 음식물을 소각시키는 방법을 지양하는 것이 바람직합니다.

또한 음식물 쓰레기 속의 수분은 미생물의 활동을 증가시켜
악취를 발생시키는 원인이 됩니다.

특히 **여름철에는 모기 등 전염병을 옮기는 해충의 서식지로**
변질될 우려가 있습니다.

한편 음식물 쓰레기를 땅에 묻을 경우 음식물 쓰레기에서 흘러나온 침출수가
땅과 지하수를 오염시켜 또 다른 커다란 문제가 발생합니다.





남은음식 제로운동
제3단계

"Me-First"

"Me-First"

III 남은음식 제로운동 어떻게 시작할까요?

"Me-First"



1. 식품 생산단계에서 줄이기

우리의 먹거리가 되는 농·수·축산물은 유통과정상 생산단계에서부터 쓰레기가 발생한다고 할 수 있습니다.

그러므로 **생산단계**에서부터 **음식물 쓰레기**를 **줄여나가도록** 여러 가지 방법을 연구·도입하고 있습니다.

요즘 시장이나 마트에 가면 깨끗하게 다듬어 **소포장 분할 판매**하는 농산물을 볼 수 있습니다.

그리고 **수산물이나 축산물의 경우에는 산지 가공**을 확대 시행하여 음식물 쓰레기를 줄여나가고 있습니다.

특히 수산물의 경우에는 생선 지느러미나 아가미 등 음식물 쓰레기가 될 부분을 미리 없애고 **싱싱한 상태로 진공 포장**하여 공급하고 있습니다.



이와 같은 방법으로 생산단계에서부터 음식물 쓰레기를 줄여나감으로써 **물류비용 절감**과 함께 지구온난화를 유발시키는 **온실가스도 줄여나가는 효과**를 거두고 있습니다.

2. 조리 소비단계에서 즐기기

우리나라 국민들은 유난히 **체면**을 중시한 나머지 **허례허식**에 사로잡혀 불필요한 소비행태를 일삼은 것이 사실입니다. 이러한 문제점은 음식점을 찾은 손님들 역시 아무 생각 없이 음식을 많이 시키고 남기는 모습에서도 찾아볼 수 있습니다.

그런데 최근에는 남은 음식을 싸달라고 요청하는 손님들이 늘어나고 있습니다. 예전에는 체면 때문에 먹고 남은 음식을 싸달라고 하는 것을 몹시 부끄럽게 생각하였지만 요즘 손님은 **남은 음식을 1회용 포장용기에** 싸줄 것을 당당하게 요청합니다. 그리고 음식점주 역시 이러한 손님의 요구를 반가워하고 있습니다.

특히 음식점주는 음식을 남기지 않거나 남은 음식을 싸가는 손님에게 **마일리지 적립과 쿠폰** 등을 지급하여 **'남은음식 제로운동'**을 효과적으로 펼쳐나가는 것이 중요합니다.



3. 음식문화 개선단계에서 즐기기

음식점에서 푸짐하게 차려진 음식을 다 먹지 못하고 남겨 버려지는 **음식물 쓰레기**를 경제비용으로 환산할 경우 **5조원 이상**이라는 어마어마한 금액이 됩니다.

당장 오늘부터 손님상에 올려지는 반찬 그릇이 몇 개인가 세어보고 잘 안 먹는 반찬은 무엇인가 관심을 기울여 한 가지라도 줄여나가야 합니다. 특히 남은음식 제로운동을 **성공적으로 정착**시키기 위해 **‘복합찬기’, ‘공용찬기’, ‘테이블 뷔페식 식단’** 등을 보급·실천함으로써 음식물 쓰레기를 원천적으로 감소시킬 수 있습니다.

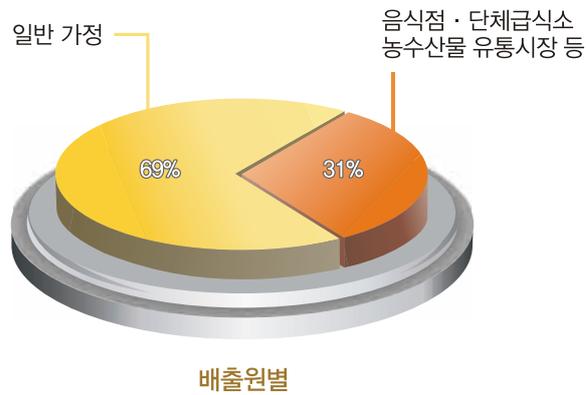
특히 음식물 쓰레기 배출량이 많은 한식업소 약 24만 회원 중 25%인 6만 회원이 동참하여 노력한다면 **2010년 한 해에만 약 4,000억원의 비용이 절감**되어 국가 경제에 기여하게 됩니다.

따라서 2014년까지 모든 음식점이 남은음식 제로운동에 참여함으로써 환경 선진국을 이룩해나갈 수 있도록 더 큰 관심을 기울여야 합니다.



4. 음식물 쓰레기 효과적으로 줄일 수 없나요?

전국적으로 버려지는 음식물 쓰레기는 하루에 15,142톤으로 8톤 트럭에 가득 실을 경우 약 1,900대 분량이라고 합니다.



음식물 쓰레기의 발생 실태를 배출원별로 살펴보면 일반 가정에서 69%, 음식점 · 단체급식소 · 농수산물 유통시장 등에서 31%가 발생하고 있습니다. 이 가운데 음식점에서 발생하는 음식물 쓰레기는 하루에 약 2,332톤이며 8톤 트럭으로는 약 290대 분량이나 됩니다.

그런데 앞으로는 외식문화가 발전함으로써 음식점에서 음식물 쓰레기가 발생하는 비율이 점점 높아질 것입니다. 이때 음식점 특성상 여러 가지 이물질이 섞이게 되므로 음식물 쓰레기를 분리배출하기 위한 몇 가지 요령이 필요합니다. 분리배출은 환경보호, 자원절약, 처리의 편리함, 처리비용 절감 등에 효과적이므로 반드시 이행 · 실천하도록 노력해야 합니다.



음식물 쓰레기 분리배출 방법

- 비닐·병뚜껑·은박지·젓가락 등의 이물질은 분리하고, 소금기 많은 된장·고추장·간장 등은 별도로 배출하고 김치 등은 씻어서 배출합니다.
- 음식물 쓰레기 발생단계별로 조리 전 쓰레기, 조리 후 먹고 남긴 쓰레기를 구분하여 수집용기에 배출합니다.
- 물기가 많은 음식물 쓰레기는 채, 망사형 자루 등을 이용하여 자연 탈수시키거나 기계나 기구를 이용하여 물기를 충분히 제거한 후 배출합니다.
- 음식물 쓰레기를 재활용하기 위하여 분리수거를 하는 지역에서는 재활용이 가능한 음식물 쓰레기만을 선별하여 배출합니다.
- 대형 음식점에서는 고속 발효기를 설치하여 음식물 쓰레기, 수분 조절제, 미생물 발효제 등을 혼합하여 퇴비로 만듭니다.
- 일정 규모 이상 음식점으로 음식물 쓰레기가 많이 발생하는 감량의무사업장은 사업자 스스로 감량하거나 위탁하여 재활용해야 합니다.



5. 음식물 쓰레기 줄이는 아이디어 없을까요?



음식물 쓰레기 줄이는 17가지 아이디어

- 식품을 구매하기 전에 필요한 식품들을 미리 조사하고 메모한다.
- 식당의 메뉴를 1~3일 또는 일주일 단위로 짠다.
- 요일별·날씨별로 손님이 선호하는 음식을 파악하여 식단을 짤 때 참고한다.
- 식단에 따라 필요한 식품의 재료와 양을 결정한다.
- 보관 중인 식품 재료의 종류와 양을 파악해 중복 구매를 피하고, 버리는 일이 없도록 한다.
- 냉장고를 자주 점검해 썩어서 버리는 음식이 없도록 한다.
- 계량컵, 저울 등의 사용을 생활화한다.
- 반찬 가지 수를 줄인다.
- 푸짐한 상차림보다 손님 수에 따라 적당한 양을 제공한다.
- 구입한 야채는 신선할 때 다듬어 버리는 부분을 줄이도록 한다.
- 채소 껍질은 씻기 전에 벗긴다.
젖은 쓰레기를 줄일 수 있으므로 쓰레기 부피도 줄어든다.
- 배추 겉잎은 끓는 물에 데친 후 냉동실에서 얼려 우거지국 등을 끓인다.
- 채소 뿌리, 줄기, 잎 등은 끓여 액체 조미료로 만든다.
이때 걸러낸 음식물은 믹서기에 갈은 후 다른 야채 등을 섞어 전이나 부침개를 만든다.
- 과일 씨방 부분은 모아두었다가 차로 끓여 마신다.
- 찬밥은 프라이팬에 얇게 편 상태로 약한 불에서 오래 구워 누룽지로 만들거나 식혜를 만든다.
- 다 쓴 기름은 쓰고 난 티슈나 키친타올로 닦은 후 버린다.
절대로 하수구에 그냥 버리면 안 된다.

6. 남은음식 제로운동 성공뉴스



과천에서 시작된 녹색생활 실천운동

녹색성장위원회와 환경부·농식품부·보건복지부 등 정부는 2010년을 음식물 쓰레기 줄이기 원년으로 삼은 한편 음식물 쓰레기 줄이기를 에너지 절약 및 온실가스를 줄이는 대표적인 녹색생활 실천과제로 선정하였습니다. 이처럼 정부가 직접 나선 것은 음식물 쓰레기가 더 이상 단순한 환경문제가 아니라 **에너지 및 경제 그리고 사회적·문화적** 측면에서 커다란 문제로 대두됨에 따라 종합대책을 마련한 것입니다.

음식물 쓰레기로 인한 **자원 및 에너지 낭비** 등을 경제적 가치 손실 측면에서 살펴보면 **2012년에는 25조원에 이를 것으로** 예상하고 있습니다.

따라서 이 중 20%만 줄여도 연간 5조원의 사회적·경제적 이익을 얻을 수 있고 온실가스 또한 400만 톤을 감축하는 효과를 기대할 수 있습니다.

특히 정부는 **공무원들이 솔선수범할 수 있도록**

경기도 과천청사가 위치한 **지역을 중심으로** 세부 계획을 마련하여 2010년 3월부터 시행해오고 있습니다.

즉, 청사 주변 음식점을 대상으로 음식물 쓰레기 줄이기 방법에 대한 교육을 실시하고, 음식문화 개선 이행업소를 알리는 **표지판**을 5월부터 부착하였습니다.





이와 함께 과천시와 한국음식업중앙회 주관으로 좋은식단제와 연계하여 음식문화가 개선될 수 있도록 지속적인 점검 및 독려를 해나가고 있습니다. 또한 과천청사 직원을 대상으로 음식문화 개선 이행업소 표지판 부착업소를 우선 이용하도록 하며, 이용 횟수에 비례하여 인사평가에 반영하거나 인센티브를 지급하고 있습니다.

한편 음식점에서는 손님들에게 포인트카드 등을 제공하여 일정 횟수를 채울 경우 문화상품권을 지급함으로써 남은음식 제로운동이 정착될 수 있도록 다각적으로 노력하고 있습니다.



또한 음식점주가 손님들에게 직접 사업의 취지를 설명하여 협조를 요청함으로써 효과를 거두고 있습니다. 음식문화 개선사업을 적극 활성화함으로써 음식물 쓰레기 감량 우수업소로 선정된 음식점소는 12월에 우수 실천업소로 포상하며 각종 혜택을 제공할 예정입니다.

정부는 과천지역에 이어 서울 광화문과 대전광역시 등 관공서 밀집지역 등을 대상으로 녹색 한식당 거리사업 등을 점차 확대해 녹색생활 실천운동을 더욱더 강화해나갈 예정입니다.



7. 남은음식 제로운동 전국뉴스



부산, 먹을 만큼 주문하면 문화상품권 제공

부산시는 이미 2005년부터 **음식물 쓰레기** 종량제를 도입하여 개인당 하루 배출량 기준으로 전국 **6대 광역시 중 최소발생량을 달성**함으로써 2005년 대비 11.9%의 감량을 이미 달성하였으나, 녹색성장위의 20% 감량 목표 달성을 위하여 2012년까지 **10% 추가 감량**을 추진키로 하고 가정, 음식점 등 배출원별 감량시책을 추진키로 했다. (중략)

또한 음식점 등에서의 음식물 쓰레기 줄이기를 위해 영업 형태에 따라 ‘먹을 만큼 주문하기’, ‘인기 없는 반찬 가지 수 줄이기’, ‘남은 음식 포장해주기’ 등을 선택적으로 시행하도록 행동지침을 강화해나갈 계획이다.

이를 위해 대형음식점, 급식업소 등을 대상으로 ‘**먹을 만큼 주문하기 쿠폰제**’ 시범업소 신청을 받아 실천업소 표식과 쿠폰을 지원한 후 점진적으로 실천 희망업소로 대상업소를 확대해나가기로 했다.

이러한 ‘먹을 만큼 주문하기 쿠폰제’는 자신의 식사량을 감안하여 먹을 만큼 음식을 적게 주문하는 고객이나 남기지 않는 고객에게는 **식대의 3% 정도를 쿠폰으로 지급**하고, 모은 쿠폰만큼 해당 음식점에서 **식대를 깎아주거나 문화상품권** 등으로 교환해주게 된다. (후략)

* 출처 : 부산광역시청 www.busan.go.kr





춘천, 음식물 쓰레기 대폭 감소

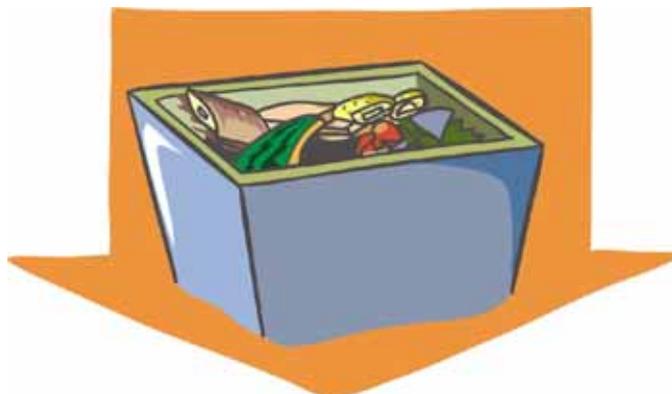
춘천지역 내 음식물 쓰레기 발생량이 4년 전에 비해 23% 감소한 것으로 나타났다. 15일 춘천시에 따르면 지난 2007년 1일 60톤이 발생하던 음식물 쓰레기는 2008년 46톤, 2009년 44톤으로 줄었으며 올해는 쓰레기 수거지역이 확대됨에 따라 다소 늘어난 하루 46톤이 수거되고 있다.

특히 올해 음식물 쓰레기는 지난해보다 2톤 늘어났으나 관광객 증가에 따라 자체 매립해오던 신북읍 소양강댐 주변 막국수, 닭갈비촌과 남산면 창촌리 지역을 쓰레기 수거지역에 포함시킨 데 따른 것으로 4년 전과 비교하면 23% 줄어든 수치다. 또 쓰레기 줄이기 운동이 정착되면서 재활용 쓰레기 수거도 4년 전에 비해 50% 증가한 것으로 집계되었다.

재활용 쓰레기는 지난 2007년 하루 12톤이 수거되었으나 2008년 14톤, 2009년 17톤, 올해 18톤으로 매년 증가하고 있다.

이처럼 음식물 쓰레기가 줄고 재활용 쓰레기가 늘어난 것은 지난 2008년부터 쓰레기 수거체계를 배출자 위주로 전면 개선하고 잔반 없는 날, 남은 음식 싸주고 싸가기 운동, 종이팩 수집 보상제, 쓰레기 처리 우수공동주택 지원, 청소현장 체험 등 다양한 시책과 캠페인들이 정착되고 시민들의 쓰레기 분리배출이 생활화된 데 따른 것으로 풀이되고 있다. (후략)

* 출처 : 송원호 azoque@kado.com



8. 남은음식 제로(Zero)운동으로 통장이 두둑!!





남은음식 제로운동
제3단계

IV 사랑과 정을 나누는 남은음식 제로운동



1. 가슴 따뜻한 이웃 사랑을 실천하는 푸드마켓

푸드마켓은 자치구에서 운영하는 ‘푸드뱅크’의 대안으로 등장했습니다. 푸드뱅크는 음식물을 기증받아 복지단체 양로원, 무의탁 노인, 소년소녀 가장 등에게 전달하는 제도입니다. 그러나 받는 사람의 사정은 고려하지 않고 일반적으로 나눠주기 때문에 필요한 물품이 제공되지 않는 단점이 있습니다.



반면 푸드마켓은 일반 시민이나 기업, 종교단체 등에서 기탁한 음식 등을 생활이 어려운 저소득층 시민들이 원하는 것을 직접 골라 무료로 가져갈 수 있도록 마련한 장소입니다.

푸드마켓은 서울지역 기초생활수급 대상자 가운데 회원으로 등록하면 이용할 수 있습니다.

이용 대상자들은 월 1회에 한해 5개 품목을 가져갈 수 있으며, 유통기한이 짧거나 얼마 남지 않은 식품은 제한된 품목 선택 수와 상관없이 제공하고 있습니다.

이와 같은 푸드마켓을 활성화함으로써 활용 가능한 식품의 폐기를 원천적으로 줄여 자원을 절약하고 환경을 보호할 수 있습니다.

그러므로 2010년에 105개로 확대해나감으로써 이용자를 23만 명까지 확대하여 따뜻한 이웃 사랑을 실천할 예정입니다.



▲ 서울 푸드마켓 (푸드마켓 1호점)

2. 식품을 신선하게 보관하는 방법이 궁금해요?



고기류

냉동실에 보관할 때는 비닐 팩에 넣어 공기를 완전하게 빼준다.
요리에 사용하고 남은 소량은 양파 다진 것, 소금, 후추를 넣어 볶은 후 냉동실에 보관한다.



닭고기

냉동할 경우에는 소금을 뿌린 후 술을 조금 붓고 나서 밀폐용기에 담아 넣어둔다.
냉장할 경우에는 고기 표면에 식용유를 바르고 랩을 씌워두면 3~4일 정도 보관할 수 있다.



생선

싱싱한 생선이라도 내장을 제거한 후 배의 안쪽과 껍질을 물로 잘 씻는다.
물기를 없애고 소금을 뿌린 뒤 배 부분에 키친타월을 끼워둔다.



두부

끓는 물에 살짝 데쳐서 깨끗한 물에 넣으면 좀 더 오래 보관할 수 있다.



양배추

잎보다 줄기가 먼저 썩어가는 성질이 있으므로 칼로 줄기를 잘라낸 후 물에 적신 타월을 잘라낸 부분에 대고 넣어둔다.



파

잘게 썬 것은 밀폐용기에 넣어 냉동시킨다.
통째로 보관할 때는 물기를 없애고 종이에 말아
냉장실에 넣어둔다.



감자

껍질을 벗긴 감자는 물에 식초를 몇 방울 떨어뜨린 후
담가두면 3~4일 동안 색이 변하지 않는다.
이때 식초 물에 감자가 푹 담기도록 한다. 껍질을 벗기지 않은
감자는 햇빛이 통하지 않는 봉지에 담아 서늘한 곳에 놓아둔다.



당근

뿌리채소는 씻지 않은 채 종이에 싸서 보관한다.
만약 물기가 있으면 썩게 되므로 물로 씻은 것이라면
키친타월로 싸서 비닐 팩에 넣어둔다.



마늘

껍질을 깐 것은 밀폐용기에 담아 냉장고에 보관한다.
껍질을 벗기지 않은 마늘은 비닐 팩에 넣어
냉동시켜도 된다.



토마토

먹기 전에 냉장고에 넣어
차가워졌을 때 먹는다.
빨갭게 익은 토마토는 냉동시켜
보관해도 된다.



3. 남은음식 알뜰살뜰 재활용하는 요리법은요?



고구마 수프

[재료]

먹다 남은 찐 고구마, 우유(두유), 생크림(선택), 소금, 후추

[만드는 방법]

1. 먹다 남은 찐 고구마와 우유(두유)를 핸드블렌더 혹은 믹서기에 넣고 곱게 갈아 약한 불에서 끓여준다.
2. 기호에 따라 생크림을 넣어 농도를 맞추어준다.
3. 소금으로 간을 하고 백 후추를 약간 뿌려준다.
4. 그릇에 담은 후 파슬리를 살짝 뿌려준다.



국수 국물을 우려낸 건더기로 만든 메밀 부침개

[재료]

1. 다시 국물을 내고 남은 건더기 (무우 200g, 양파 1개, 표고버섯 10송이, 다시마 10g, 멸치 50g)
2. 집에 남아 있는 야채 (깻잎, 당근, 고추, 감자, 메밀가루 300g, 소금 약간 등)

[만드는 방법]

1. 국물을 내고 난 건더기는 믹서에 곱게 갈아 놓는다.
2. 깻잎은 깨끗이 씻어 가로 세로 6mm 정도로 썬다.
3. 당근과 고추는 곱게 다진다.
4. 감자를 믹서나 강판에 간다.
5. 위의 재료를 잘 섞은 후 메밀가루를 넣어 되직하게 반죽을 하고 소금으로 간을 맞춘다. 이때 식은 밥을 넣어도 좋다.
6. 프라이팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 떠넣어 노릇노릇 부쳐낸다.



수박 껍질 장아찌

[재료]

1. 수박 껍질(파란 부분까지 포함)
2. 양파, 오이

[만드는 방법]

1. 간장, 식초, 설탕을 2.5 : 1 : 1의 비율로 넣고 끓여서 식힌다(짠 것이 싫은 사람은 물을 조금 넣어도 괜찮다).
2. 수박 껍질(파란 부분까지 모두 넣는다)을 적당한 크기로 채 썰고 양파, 오이도 비슷한 크기로 썰어놓는다.
3. 2에 1을 부어서 이틀 정도 삭힌 다음 먹는다.

[응용1]

수박의 흰 부분은 가늘게 채 썰어 물국수를 말아먹을 때 오이 대신 사용해도 아주 맛있다.

[응용2]

수박의 흰 부분을 가늘게 채 썰어 새콤달콤하게 무쳐서 먹으면 아삭아삭 씹히는 맛과 함께 시원하게 먹을 수 있다.



김치 속으로 만드는 김치밥

[재료]

1. 먹고 남은 김치 속
2. 냉장고에 남아 있는 자투리 야채

[만드는 방법]

1. 쌀을 씻어 1시간가량 불려놓는다.
2. 먹고 남은 김치 속과 자투리 야채를 썰어 쌀과 섞고 김치국물로 밥물을 잡는다. 식용유를 몇 방울 넣어서 밥을 하면 더 맛있다. 식성에 따라 해물과 고기를 넣어도 좋다.
3. 이때 야채의 양을 감안해서 밥의 양을 조금 적게 잡는다.
4. 밥이 다 되면 양념장과 참기름을 비벼서 맛있게 먹는다.

4. 남은음식 제로운동에 참여하려면 어떻게 하나요?

다음의 7가지 사항 중 하나라도 충족시키는 업소는 (사)한국음식업중앙회로 신청서를 제출해주시면 소정의 과정을 거쳐 남은음식 제로운동에 참여하실 수 있습니다.

●	1. 복합찬기 혹은 소형찬기 사용업소
●	2. 덜음접시 사용업소
●	3. 테이블 뷔페식 식단 실천업소
●	4. 일부 주문식단체 혹은 주문식단체 실천업소
●	5. 음식물 남기지 않는 고객에게 다양한 인센티브 제공업소
●	6. 자율배식제 실시업소
●	7. 기타 남은음식 제로/ 감소 관련 각종 인증 획득업소 혹은 실천업소



남은음식 제로운동이란?

한국음식업중앙회가 추진하는
범국민생활실천 운동입니다.

- _ 생산 · 조리 · 소비단계의 음식문화 개선운동
- _ 남은음식 제로화로 위생적인 안전식단 제공
- _ 에너지절약 · 온실가스 저감 녹색생활실천운동

STOP 푸짐한 상차림
START 간소한 상차림
GO! 그린 코리아





“Me-First” 음식문화 개선 범국민 생활실천수칙

음식업소의 실천수칙

- 첫째, 손님 수와 잔반량을 분석하여 식재료를 계획적으로 구매합니다.
영업능력 · 식품 보관상태 · 잔반 발생량을 체계적으로 분석하여 구매에 활용합니다.
- 둘째, 손님의 식사량을 배려하여 주문받고 반찬 수를 줄입니다.
고객이 원하는 양으로 주문을 받고 주메뉴 외의 반찬 수는 최소화합니다.
- 셋째, 반찬그릇은 소형찬기와 덜어먹을 수 있는 복합찬기를 사용합니다.
식재료비 · 인건비 · 처리비를 절약하는 일석삼조의 녹색생활 실천입니다
- 넷째, 눈요기 음식 장식을 줄입니다.
형식보다는 질을 중시하는 음식문화를 만들어갑니다.
- 다섯째, 여유 식품은 이웃과 나눕니다.
결식아동 수가 45만 명에 이릅니다. 음식 나눔은 따뜻한 이웃사랑의 실천입니다.

손님의 실천수칙



- 첫째, 먹을 만큼만 주문합니다.
과도한 주문은 과식 및 낭비의 원인입니다.
- 둘째, 먹지 않을 음식은 미리 반납하고 양을 줄이도록 요청합니다.
먹고 남긴 음식물이 30%를 차지합니다.
- 셋째, 공동으로 이용하는 반찬은 적정량만 덜어서 먹습니다.
자신의 식사량에 맞추어 먹으면 건강도 챙기고 환경도 살릴 수 있습니다.
- 넷째, 추가 주문은 꼭 먹을 만큼만 합니다.
남아 있는 음식과 더 먹을 양을 따져보고 다 먹을 수 있는 만큼만 음식을 더 주문합니다.
- 다섯째, 먹고 남은 음식은 가져갑니다.
남은 음식을 가져가면 절약도 되고 환경도 살리게 됩니다.