

지속가능한 삶을 위한 식윤리

우리의 지속가능한 삶을 위해서는 음식이 필수적으로, 이에 대한 윤리적 접근과 관심이 필요합니다.

1. 식윤리란?

음식이 우리의 삶에 어떤 의미가 있으며, 음식을 통해 삶의 가치를 어떻게 실현할 수 있는지에 대한 바른 생각과 태도입니다.

2. 식윤리 강령

-  우리는 음식을 통해 인간의 생명과 모든 생명체의 생명을 존중한다.
-  우리는 음식을 통해 환경을 보전함으로써 지속가능성을 추구한다.
-  우리는 음식을 통해 나눔의 정의를 실현하고 거짓 행위를 배격한다.
-  우리는 음식을 통해 만들고 팔고 먹는 행위의 초점을 소비자에게 둔다.
-  우리는 음식을 통해 개인과 공동체의 동적 평형을 절제하며 유지한다.
-  우리는 음식을 통해 안전성을 해칠 우려가 있는 모든 행위를 거부한다.

식윤리의 3가지 요소

1. 자연과 함께 살기

① 생명 존중

인간은 다른 생명체의 도움 없이 살 수 없기 때문에 자연과의 공존이 필요합니다. 동물의 생명을 함부로 대하지 않아야 하며 윤리적 책임감을 가지고, 동물의 권리나 복지에 관심을 가져야 합니다.



② 환경 보존

대량생산을 위한 농약·화학비료의 사용과 플라스틱 등의 쓰레기로 토양과 강, 바다가 오염되고 생태계가 파괴되어 인간의 삶을 위협하고 있습니다. 자연을 잘 보존해야 건강한 음식을 먹을 수 있고 우리의 생명과 행복을 지속시킬 수 있습니다.

2. 인간과 함께 살기

① 공정(fair)과 정의(justice)

우리는 음식 나눔을 통해 지속가능한 삶을 살고 있습니다. 음식의 나눔이 정의로워야 공정하게 음식을 나눌 수 있고, 가짜 원료를 사용 하거나 원산지를 속이는 등 거짓된 식품을 판매하는 일 없이 정의롭게 거래되어야 합니다.

② 소비자 존중하기

음식을 생산하고, 판매하고, 소비하는 사람 중에 소비자를 최우선으로 존중해야 합니다. 모든 소비자가 안심하고 맛있게 먹을 수 있도록 음식을 생산, 판매하여야 하고 소비자 또한 음식 구매 시 책임감을 가져야 합니다.

3. 절제하며 안전하게 먹기

① 절제하며 먹기

과도한 음식 섭취로 비만과 성인병이 증가하여 이를 해결하기 위한 사회적 비용 지출이 높아지고 있으며 음식물 쓰레기도 늘어나 지구가 병들고 있습니다. 이에 음식은 먹을 만큼 준비하고 덜어 먹는 등 절제하는 실천이 필요합니다.

② 안전하게 먹기

안전성이 보장되지 않은 음식을 먹게 되면 건강을 해칠 수 있으므로 위생과 안전성이 확보된 음식을 선택하여 먹도록 합니다.



※ 자료출처

: 식윤리(2015, 어문학사, 변순용외 6명) 서울특별시 식생활종합지원센터 공식 블로그, 식윤리 1~7편, 국민영양

장마철 대비 식중독 및 곰팡이 예방

1. 장마철 식중독 왜 주의해야 할까요?

- 고온 다습한 여름철에는 식중독 발생률이 높아 음식물 취급 및 조리엔 각별한 주의가 필요합니다.
- 장마철에는 강우량이 증가하고, 하수 및 하천 등의 범람으로 병원성대장균 및 노로바이러스에 의한 지하수와 채소류의 식중독 오염 우려가 높습니다.



2. 장마철 식중독 예방요령

- ① 침수되었거나 침수가 의심되는 채소 및 과일은 반드시 폐기합니다.
- ② 냉장고에 있는 음식물도 주의하고, 유통기한 및 상태를 꼭 확인합니다.
- ③ 설사나 구토 증상이 있으면 신속하게 보건소나 병원을 방문합니다.
- ④ 물은 반드시 끓여 마십니다.
- ⑤ 실외에 있는 된장, 고추장 독에 빗물이 들지 않도록 주의합니다.
- ⑥ 행주, 도마, 식기 등은 매번 끓는 물 또는 가정용 소독제로 살균합니다.

3. 여름철 불청객, 식품 곰팡이 예방법

- 곰팡이는 기온이 상승하는 6~10월에 집중적으로 발생하며 빵·떡류>음료류>과자류>건포류 순으로 많습니다.
- 곰팡이는 주로 유통 중 포장이 파손되거나 냉동·냉장제품을 개봉한 상태로 실온에 오랫동안 보관할 경우 발생할 수 있습니다.
- 가공식품 구입 시 포장지가 찢겨있거나 구멍이 있는지 꼭 확인합니다.
- 빵류, 떡류, 음료류는 개봉 후 바로 섭취합니다.
- 개봉 후 남은 제품은 공기가 접촉되지 않도록 밀봉하여 냉장 또는 냉동 보관합니다.

단오와 절기음식

1. 단오(端午)란?

- 단오는 1년 중 양기가 가장 왕성한 날이라 하여 음력 5월 5일에 지내는 설날, 한식, 추석과 함께 우리나라 4대 명절입니다.
- 수릿날, 중오절, 천중절, 단양이라고도 하는데 문헌에 의하면 산에서 자라는 '수리치'라는 나물을 뜯어 떡을 해먹고, 떡의 둥그런 모양이 마치 수레바퀴와 같아서 '수릿날'이라는 이름이 붙게 되었다고 합니다.
- 단옷날은 더운 여름을 맞기 전에 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 날이기도 하였습니다.

◇ 세시풍속

- 창포에 머리감기, 쑥과 익모초 뜯기, 부적을 만들어 붙이기, 대추나무 시집보내기, 단오 비녀꽃기 등의 풍속이 있습니다.
- 그네뛰기, 씨름, 돌싸움, 활쏘기 등과 같은 민속놀이도 행해졌습니다.

◇ 절기음식

- **수리취떡** : 여름철 식욕이 없을 때 익모초와 쑥은 식욕을 돋우고 몸을 보호하는데 효과가 있다하여 떡으로 만들어 먹었습니다.
- **앵두화채** : 앵두는 오디, 산딸기 등과 함께 단오 제철 과일로 피를 맑게 하고 위를 보호하는 기능이 있습니다.
- **제호탕(醞糊湯)** : 여러 한약재를 곱게 갈아 꿀을 넣고 끓인 청량음료의 일종으로 여름철 기력을 보충하는데 도움을 준다하여 단옷날 임금님께 바치기도 했다고 합니다.



수리취떡



신윤복 단오풍경

※자료출처 :

식품안전정보포털
한국민속문화대백과사전, 문화콘텐츠닷컴, 위키백과
국민영양