

우리 집 기본 양념

3분 점검표

소금, 된장, 간장 중 하나로 시작하는 포장지 확인

매일 쓰는 양념 하나를 꺼내 보세요. 무엇으로 만들었는지, 원료가 어디에서 왔는지, 누가 만들었는지, 어떻게 보관해야 하는지를 찾아봅니다.

확인한 내용과 아직 모르는 내용을 나누어 적으면, 다음에 무엇을 살펴봐야 할지 알 수 있습니다.

이렇게 사용하세요

처음 점검하는 분은 2쪽의 설명과 4쪽의 작성 예시를 읽은 뒤 시작하세요. 익숙한 분은 3쪽 점검표부터 작성하셔도 됩니다.

준비물은 양념 한 개와 펜입니다. 포장 글씨가 작다면 휴대전화로 찍어 확대해 보세요. 다른 통에 넣어 두었다면 원래 포장이나 구매기록을 준비합니다.

‘3분’은 양념 하나의 다섯 항목을 찾고 기록하는 목표 시간입니다. 설명을 읽거나 판매자에게 묻는 시간은 별도입니다. 3분 안에 모두 찾지 못해도 괜찮습니다.

이 책자에서 할 일

2쪽 포장지 읽는 방법

3쪽 내 양념 직접 점검하기

4쪽 작성 예시와 막힐 때의 대처

5쪽 점검결과와 오늘 할 일 정리

6쪽 다음 무료강의 안내

믿고 먹는 섬내음

정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R01 | 2026년 10월 17일 | V1.0

기획 및 편집 한영인컨설팅그룹

포장지에서 다섯 항목을 찾으세요

앞면의 큰 글씨를 본 뒤, 옆면이나 뒷면의 작은 설명란으로 돌려 봅니다. 정보가 한곳에 모여 있지 않다면 바닥과 뚜껑도 확인하세요. 오늘은 법규를 외우거나 모든 원료를 분석할 필요가 없습니다.

1 제품명으로 같은 상품인지 확인합니다

포장에 적힌 제품명을 옮겨 적습니다. 브랜드 이름만 쓰면 비슷한 다른 제품과 헷갈릴 수 있습니다. 온라인 설명을 참고할 때도 제품명, 용량, 포장 모양이 내가 가진 상품과 같은지 확인하세요.

2 원재료명에서 시작합니다

‘원재료명’ 또는 ‘원재료명 및 함량’이라고 적힌 부분을 찾습니다. 맨 앞의 원재료 이름을 적고, 괄호 안에 원산지나 세부 재료가 있다면 함께 읽습니다. 이번 실습에서는 표시 순서를 찾는 연습만 합니다. 원료가 적다거나 첫 원료가 익숙하다는 이유만으로 더 좋은 제품이라고 판단하지 않습니다.

3 원료와 원산지를 함께 적습니다

‘대두(국산)’처럼 원료에 붙은 원산지 표시를 찾습니다. 제조업체 주소가 국내라고 해서 원료까지 국내산인 것은 아닙니다. 한 원료에서 확인한 원산지를 제품 전체의 원산지로 넓혀 쓰지 마세요. 찾지 못한 원료는 ‘원산지 미확인’으로 남깁니다.

4 제조원과 판매원을 구분합니다

‘제조원’이나 ‘제조업소’ 옆의 이름을 먼저 찾습니다. ‘판매원’이나 ‘유통전문판매원’은 별도로 표시될 수 있습니다. 앞면 브랜드만 보고 제조자를 짐작하지 마세요. 이름 옆에 어떤 역할이 적혀 있는지 확인하고, 제조자를 찾기 어렵다면 문의할 항목으로 남깁니다.

5 개봉 후 보관방법까지 확인합니다

‘보관방법’, ‘주의사항’, ‘개봉 후’라는 말을 찾아 지금 보관하는 곳과 비교합니다. 양념 종류만 보고 모두 실온이나 냉장 보관이라고 정하지 않습니다. 날짜를 확인할 때는 ‘소비기한’, ‘품질유지기한’, ‘제조일자’ 중 어떤 이름이 붙어 있는지도 함께 읽으세요. 날짜만으로 개봉한 제품의 섭취 가능 여부를 판단하지 않습니다.

제품마다 표시 방식과 적용 항목이 다를 수 있습니다. 정보를 찾지 못했다는 이유만으로 불량이나 표시 위반이라고 판단하지 않습니다. 정확한 내용은 해당 제품의 제조자 또는 판매자에게 확인합니다.

우리 집 기본 양념 3분 점검표

소금, 된장, 간장 중 하나만 골라 확인합니다. 포장에 적힌 말을 그대로 옮기고, 찾지 못한 항목에는 ‘미확인’이라고 씁니다.

점검일 _____ 오늘 고른 양념 ☐ 소금 ☐ 된장 ☐ 간장

첫 1분 제품과 원재료

① 제품명 _____

② 원재료명에서 맨 앞에 적힌 이름 _____

첫 번째 원재료만으로 품질을 판단하지 않습니다. 나머지 내용은 사진으로 남겨도 됩니다.

다음 1분 원산지와 제조자

③ 원료 이름과 그 원산지 _____

예: 대두(국산). 회사 주소나 제조국을 원료 원산지로 옮기지 않습니다.

④ ‘제조원’ 또는 ‘제조업소’로 표시된 이름 _____

판매원만 보이면 ‘판매원 확인, 제조원 미확인’이라고 씁니다.

마지막 1분 보관방법

⑤ 포장에 적힌 보관방법과 개봉 후 안내 _____

지금 보관하는 곳 _____

표시와 현재 보관방법 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 아직 판단하기 어려움

다르면 우선 제품의 안내를 다시 확인합니다. 잘못 보관한 제품을 옮겨 놓기만 했다고 섭취 가능해지는 것은 아닙니다.

오늘 남길 한 가지

아직 확인하지 못한 항목 _____

오늘 할 일 _____ 확인할 날 _____

이 점검표는 정보 확인용입니다. 체크 개수로 식품의 안전성이나 건강효과를 판정하지 않습니다. 다음 교육은 무료강의 1강 「진짜 음식은 무엇이 다른가」입니다.

이렇게 작성하면 됩니다

아래는 작성법을 보여 주기 위한 가상 예시입니다. 제품명, 업체명, 원재료와 보관문구는 모두 교육용이며, 실제 삼내음 상품이나 고객 사례가 아닙니다. 표시문구 일부만 가정한 예시로, 완전한 제품 표시 견본은 아닙니다.

점검 항목	가상으로 작성한 내용
오늘 고른 양념	된장
① 제품명	연습용 된장 A
② 맨 앞 원재료	대두
③ 원료와 원산지	대두(국산). 다른 원료의 원산지는 이번에 확인하지 않았습니다.
④ 제조자	제조원: 연습제조소 A 판매원: 연습판매처 B 이름 옆의 역할을 보고 구분했습니다.
⑤ 보관방법	가상 포장 안내: 개봉 후 냉장 보관 현재: 냉장고 안 결과: 표시와 보관장소가 맞습니다.
남은 질문과 행동	개봉한 날짜는 '기억나지 않음'으로 적었습니다. 개봉 후 사용 안내를 제조원에 확인하겠습니다.

내가 고른 양념에서는 무엇을 볼까요

소금은 익숙한 제품명만 보고 원재료를 넘겨짚지 말고 실제 표시를 읽습니다. 된장은 대두 등 원료에 붙은 원산지를 확인합니다. 간장은 앞면에 적힌 이름과 뒷면의 제품정보를 함께 살펴봅니다. 세 품목 모두 이번에는 한 제품만 기록하면 됩니다.

포장이 없거나 글씨가 보이지 않을 때

소분한 통만 남아 있다면 원포장 사진이나 구매기록을 찾아봅니다. 사진이 흐리면 밝은 곳에서 다시 찍어 확대합니다. 온라인에 나온 비슷한 상품의 정보를 대신 적지 마세요. 제품이 같은지 확실하지 않으면 '미확인'으로 남기고 판매처에 묻습니다.

문의 예문: “제가 사용하는 제품은 ○○, 용량은 ○○입니다. 포장의 제조원과 개봉 후 보관방법을 확인하고 싶습니다. 사진에서 어느 부분을 보면 되는지 알려 주세요.”

오늘 확인한 내용을 정리하세요

확인한 항목이 많다고 더 안전한 식품이라는 뜻은 아닙니다. 이번 점검의 결과는 ‘무엇을 알았는지’와 ‘다음에 무엇을 확인할지’입니다. 3쪽 기록을 보고 아래 내용을 정리해 보세요.

1 오늘 직접 확인한 것

☐ 제품명 ☐ 원재료명 ☐ 원료 원산지 ☐ 제조자 ☐ 보관방법

직접 읽은 표시 중 기억해 둘 내용 _____

2 아직 확인하지 못한 것

항목과 이유 _____

예: 제조원 글씨가 흐려 읽지 못했다. 원포장을 버려 개봉 후 안내를 모른다.

3 새롭게 알게 된 것

알게 된 점 _____

예: 내가 알던 브랜드와 제조업소 이름이 달랐다.

4 다음에 확인할 내용

누구에게 무엇을 물을지 _____

확인할 날 _____ 답을 기록할 곳 _____

5 오늘부터 실천할 한 가지

☐ 원포장 사진 남기기 ☐ 다음 개봉일부터 날짜 적기
☐ 보관 안내 다시 확인하기 ☐ 제조원에 질문하기 ☐ 직접 정하기

내가 하기로 한 일 _____

보관방법이 다르거나 상태가 의심될 때

표시와 다르게 보관했다면 보관장소와 기간을 함께 메모해 제조자에게 확인하세요. 냄새나 맛으로 시험해 보지 않습니다. 점검표만으로 ‘먹어도 된다’고 결론 내리지 마세요. 원료가 낯설다는 이유만으로 당장 버리거나 새 제품을 살 필요도 없습니다.

다음에는 음식 고르는 기준을 배웁니다

포장지에서 정보를 찾아보니 어떤 부분이 궁금해졌나요? ‘원료는 확인했는데 어떤 기준으로 골라야 할까’, ‘판매자의 설명은 어디까지 확인할 수 있을까’라는 질문이 생겼다면 다음 강의에서 이어서 배워 보세요.

진짜 음식 첫걸음

무료강의 1강

진짜 음식은 무엇이 다른가

이 강의에서 다룰 내용

섬내음이 말하는 ‘진짜 음식’의 의미를 살펴보고, 원재료, 생산자, 제조공정, 시간을 어떤 자료에서 확인할 수 있는지 배웁니다. 확인된 사실과 판매자의 의견을 구분하는 방법도 함께 다룹니다.

‘진짜 음식’은 섬내음이 음식 선택의 기준을 설명하기 위해 사용하는 표현입니다. 특정 식품이 다른 식품보다 안전하거나 질병에 효과가 있다는 인증을 뜻하지 않습니다.

무료강의 1강 수강 안내를 확인해 주세요

이 자료와 함께 전달받은 무료강의 안내에서 1강을 확인해 주세요. 수강 안내를 아직 받지 못했다면 자료를 보내 준 섬내음 담당자에게 “무료강의 1강 수강방법을 알려 주세요”라고 문의하시면 됩니다. 강의가 아직 공개되지 않았다면 공개 일정과 수강방법을 확인해 주세요.

강의를 보면서 확인할 내 질문

내 질문 _____

준비한 점검표와 오늘 살펴본 양념의 앞면, 뒷면 사진을 곁에 두세요. 사진은 개인 학습용으로 보관해도 됩니다. 문의할 때 사진을 보낸다면 배송장, 이름, 전화번호가 보이지 않는지 확인하세요.

참고자료 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」 제2026-37호, 「소비기한 표시제 준비 안내서」, 국립농산물품질관리원 「원산지 표시 관리」. 확인일 2026년 10월 17일. 세부 출처와 검수기록은 별도 제작관리 문서에 수록했습니다.

믿고 먹는 섬내음 | 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R01 V1.0 | 기획 및 편집 한영인컨설팅그룹