

진짜 음식 고르는 20가지 기준

포장지와 판매설명에서 확인할 사실을 찾는 실전 안내서

먹거리를 고르려고 설명을 읽을수록 오히려 헷갈릴 때가 있습니다. ‘정성’, ‘전통’, ‘자연’이라는 말은 많지만, 정작 어떤 재료로 누가 만들었는지 찾기 어려울 수도 있습니다.

이 책자는 식품 하나를 앞에 놓고 확인할 수 있는 정보를 차근차근 찾도록 돕습니다. 스무 가지 기준을 읽고 나면 확인한 사실, 아직 모르는 내용, 구매 전에 물어볼 질문을 나누어 적을 수 있습니다.

이 책자를 마치고 손에 남는 것

내 식품의 표시정보와 판매설명을 정리한 점검지
확인하지 못한 항목을 묻는 구체적인 질문
우리 집에서 오늘 실천할 한 가지

섬내음이 말하는 진짜 음식

‘진짜 음식’은 재료와 만든 사람, 과정과 시간을 확인하며 먹거리를 선택하자는 섬내음의 브랜드 철학입니다. 이 표현 자체가 공인된 식품등급이나 안전성 인증, 건강효과를 뜻하지는 않습니다.

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R02 | 2026년 10월 17일 | V1.0
기획 및 편집 한영인컨설팅그룹

식품 하나를 골라 함께 읽으세요

처음 식재료를 비교하는 분, 판매설명에서 무엇을 확인해야 할지 막막한 분을 위한 자료입니다. 집에 있는 포장식품 하나나 구매하려는 상품의 표시사진을 준비하세요. 펜과 메모할 종이도 있으면 좋습니다.

읽기 약 25~35분, 직접 점검 약 10~15분을 예상합니다. 읽는 속도와 확인할 정보에 따라 달라지며 판매자 답변을 기다리는 시간은 별도입니다. 한 번에 끝내기 어렵다면 오늘 필요한 기준부터 읽어도 됩니다.

읽고 기록하는 순서

1. 3~22쪽에서 기준 20개를 읽습니다. 각 쪽 아래에 내 상품을 짧게 기록할 수 있습니다.
2. 23~24쪽의 가상 작성 예시를 살펴봅니다.
3. 25~26쪽에 내 상품의 확인결과를 모읍니다. 이미 각 쪽에 적었다면 필요한 기록만 옮기세요.
4. 27쪽에 남은 질문과 오늘 할 일을 정리합니다.
5. 28쪽에서 다음 무료강의 안내를 확인합니다.

찾아볼 내용	기준	쪽
용도와 제품 확인	01~03	3~5
원재료와 원산지	04~06	6~8
제조자와 과정과 시간	07~10	9~12
날짜와 보관과 배송	11~14	13~16
가족에게 필요한 정보	15~16	17~18
설명의 근거와 구매결정	17~20	19~22

모르면 미확인이라고 씁니다

‘확인’은 표시나 자료를 직접 읽었거나 답을 받았다는 뜻입니다. 내용이 우리 집 조건에 맞는지는 별도로 판단합니다. ‘해당 없음’은 이번 선택에서 비교하지 않을 이유가 분명할 때만 쓰고, 찾지 못한 정보를 숨기는 표시로 쓰지 않습니다.

이 자료는 일반적인 식품정보 확인 연습입니다. 모든 제품에 같은 표시항목이 적용되는 것은 아닙니다. 표시를 찾지 못했다고 곧바로 불량이나 위반으로 판단하지 마세요. 포장이 없으면 같은 제품의 원포장이나 구매기록부터 찾습니다.

기준 01 고르기 전에

우리 집에서 쓸 목적부터 정합니다

같은 식품이라도 무엇을 만들고 얼마나 자주 쓰느냐에 따라 알맞은 선택이 달라집니다. 된장을 매일 국에 쓰는 집과 가끔 무침에 쓰는 집은 필요한 양이 다릅니다. 좋은 평가를 많이 받은 상품이라도 우리 집에서 쓰기 어렵다면 구매를 다시 생각할 수 있습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

장바구니에 담기 전에 만들 음식, 먹을 사람, 사용할 횟수를 적습니다. 이미 집에 같은 재료가 있는지도 살펴보세요. 용도와 수량을 먼저 정하면 포장 앞면의 추천문구나 할인에만 기대어 고르는 일을 줄일 수 있습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 혼자 사는 고객이 큰 된장 두 통 묶음을 보았습니다. 집에 반 통이 남아 있고 주 1회만 쓴다는 사실을 적은 뒤, 이번에는 주문하지 않기로 했습니다. 상품이 나빠서가 아니라 지금 필요한 양이 아니기 때문입니다.

헛갈리지 마세요

‘건강에 좋다고 하니 일단 사 두자’는 말만으로 이용계획이 생기지는 않습니다. 특정 음식 하나로 식생활 전체를 평가하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

사용량이 떠오르지 않으면 지난 일주일애 그 재료로 만든 음식을 적어 보세요. 알 수 없는 양을 정확한 숫자인 것처럼 채울 필요는 없습니다.

내 식품에 적용하기

이 식품을 어떤 음식에, 얼마나 자주 쓸 예정인가요?

용도 _____ 사용빈도 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 02 포장에서 찾기

비교하는 상품이 같은 상품인지 확인합니다

이름이 비슷한 상품도 용량, 원재료, 제조원이 다를 수 있습니다. 온라인의 오래된 사진과 지금 받은 포장이 다를 때도 있습니다. 정보를 읽기 전에 어느 제품에 관한 설명인지 맞춰야 비교가 가능합니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

포장에 적힌 제품명과 내용량을 함께 기록합니다. 온라인에서는 선택한 옵션의 제품명, 용량, 표시정보 사진을 대조하세요. 표시가 바뀌었다는 안내가 있다면 현재 출고되는 제품의 표시사진을 요청합니다. 사진을 저장할 때 확인한 날짜도 남겨 두세요.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: ‘연습용 들기름’이라는 같은 이름의 180mL와 300mL를 비교했습니다. 작은 병의 설명사진을 큰 병에도 그대로 적용하지 않고, 각 옵션의 원재료와 제조원까지 확인했습니다.

헛갈리지 마세요

브랜드가 같다는 이유만으로 모든 상품의 원재료와 보관방법이 같다고 생각하기 쉽습니다. 비교의 기준은 브랜드 전체가 아니라 내가 사거나 가지고 있는 제품입니다.

확인하지 못했다면

제품명이 일부 가려졌거나 옵션별 사진이 없다면 ‘현재 상품정보 미확인’이라고 적습니다. 비슷한 다른 상품의 정보를 대신 쓰지 않습니다.

내 식품에 적용하기

지금 읽는 설명과 실제 제품의 이름과 용량이 일치하나요?

제품명 _____ 내용량 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인은 내용을 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 03 포장에서 찾기

제품명과 식품유형을 나누어 읽습니다

제품명은 상품을 구별하는 이름이고, 식품유형은 표시에서 그 식품의 분류를 보여 주는 항목입니다. 앞면의 익숙한 이름만으로 유형이나 제조방법까지 단정할 수는 없습니다. 이름 옆의 감성적인 수식어와 정보란의 분류를 나누어 읽어 보세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

포장 옆면이나 뒷면에서 ‘식품유형’을 찾습니다. 제품명과 나란히 적고, 비교할 제품도 같은 방법으로 기록하세요. 유형이 다르면 같은 이름으로 묶어 단순히 우열을 가리기 전에 용도와 원재료를 다시 살펴봅니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 앞면에는 모두 ‘맛있는 간장’이라는 표현이 있었지만 식품유형은 서로 달랐습니다. 고객은 어느 쪽이 무조건 좋다고 결론 내리지 않고, 조리 목적과 표시된 원재료를 함께 비교했습니다.

헛갈리지 마세요

‘전통’, ‘집밥’, ‘프리미엄’이라는 이름 자체가 식품유형이나 공인된 등급을 뜻하지는 않습니다. 이름의 인상과 표시된 정보를 구분하세요.

확인하지 못했다면

모든 식품에서 같은 방식의 유형 표시를 찾을 수 있는 것은 아닙니다. 찾지 못하면 ‘유형 미확인’으로 적고, 필요할 때 제조자에게 제품 분류를 묻습니다. 곧바로 표시 위반이라고 판단하지 않습니다.

내 식품에 적용하기

앞면 이름과 별도로 식품유형을 찾아 적을 수 있나요?

제품명 _____ 식품유형 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인은 내용을 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 04 재료 살피기

원재료명은 괄호 안까지 읽습니다

원재료명에는 제조에 사용한 재료가 표시됩니다. 일반적인 가공식품은 많이 사용한 순서로 읽되, 소량 원료나 복합원재료 등에는 표시 예외가 있습니다. 목록의 순서만으로 정확한 배합량이나 품질을 계산할 수는 없습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘원재료명’ 또는 ‘원재료명 및 함량’을 찾아 처음부터 끝까지 읽습니다. 장류나 소스처럼 여러 재료를 섞어 만든 원료는 이름 뒤 괄호에 세부 재료가 적힐 수 있습니다. 괄호를 포함해 사진을 남기고, 궁금한 낱말에 표시하세요.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 표기 ‘양념베이스[간장, 설탕, 마늘]’를 보고 고객은 ‘양념베이스’만 적지 않았습니다. 괄호 속 간장과 설탕도 함께 옮겨 적었습니다. 이 한 줄을 완전한 법정 표시 견본으로 보지는 않습니다.

헛갈리지 마세요

재료의 개수가 적거나 이름이 익숙하다는 사실만으로 더 안전하거나 더 좋은 제품이라고 판정하지 않습니다. 낯선 이름이 있다는 이유만으로 해로운 성분이라고 부르지도 않습니다.

확인하지 못했다면

괄호 속 글씨가 흐리면 확대사진을 요청합니다. 원료의 역할이 궁금하다면 “이 재료는 어떤 목적으로 쓰였나요?”라고 묻고, 답을 받기 전에는 추측을 기록하지 않습니다.

내 식품에 적용하기

맨 앞 원재료와 뜻을 더 알아볼 원재료는 무엇인가요?

맨 앞 원재료 _____ 더 알아볼 이름 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 05 재료 살피기

함량 숫자가 무엇을 가리키는지 확인합니다

‘100%’, ‘50%’ 같은 숫자는 바로 앞뒤의 원료명과 함께 읽어야 합니다. 원료의 함량, 특정 원료의 원산지 비율, 복합원재료 안의 구성비는 서로 다른 설명입니다. 눈에 띄는 숫자 하나만 떼어 제품 전체의 특성으로 받아들이지 마세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

퍼센트가 붙은 문구를 잘라 쓰지 말고 통째로 옮깁니다. 무엇을 기준으로 한 수치인지 표시나 설명에서 찾으세요. 복합원재료 안에 다시 비율이 적혀 있으면 바깥 원료의 비율과 구분합니다. 기준이 불분명하면 판매자에게 확인합니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 계산: 완제품에 들어간 양념베이스가 20%이고, 그 베이스 안의 마늘이 10%라고 가정하면 단순 배합 상 마늘은 2%입니다. ‘마늘 10%’만 보고 완제품 전체의 함량이라고 적으면 달라집니다. 이 계산은 두 비율의 기준이 확인됐을 때만 가능합니다.

헛갈리지 마세요

‘국산 원료 사용’과 ‘모든 원재료가 국산’은 같은 말이 아닙니다. 특정 원료의 높은 함량이 그 자체로 식품의 전체 품질을 보장하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

함량이 표시되지 않은 원료의 비율을 순서나 맛으로 추정하지 않습니다. 구매에 중요한 원료라면 함량 또는 공개 가능한 범위를 문의합니다.

내 식품에 적용하기

관심 있는 숫자는 어떤 원료의 어떤 비율인가요?

문구 그대로 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 06 재료 살피기

원산지는 원료 이름과 짝지어 적습니다

원료가 생산된 곳과 식품을 만든 회사의 소재지는 서로 다른 정보입니다. 국내에서 만든 가공식품에도 여러 나라의 원료가 쓰일 수 있습니다. 원산지는 ‘국산인지 아닌지’ 하나로 끝내기보다 어떤 원료에 붙은 표시인지 확인해야 합니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

원재료명이나 원산지 표시에서 ‘대두(국산)’처럼 원료와 지역을 한 쌍으로 옮깁니다. 여러 원료가 있다면 관심 있는 원료마다 따로 기록하세요. 업체 주소나 상품에 붙은 지역 이미지로 원료의 산지를 채우지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 제조원 주소가 전남에 있고 대두에는 ‘국산’이라고 적힌 된장을 보았습니다. 고객은 ‘모든 재료 전남산’ 대신 ‘대두 국산 확인, 나머지 원료 원산지는 이번에 미확인’이라고 썼습니다.

헛갈리지 마세요

제조국, 수출국, 원료의 원산지를 같은 말처럼 쓰지 않습니다. 특정 나라 이름만으로 모든 상품의 품질이나 안전성을 일괄 평가하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

가공품의 원산지는 표시대상과 방법에 예외가 있어 모든 원료의 산지가 같은 방식으로 적히지는 않습니다. 표시가 없거나 원산지가 달라질 수 있다는 안내가 있으면 현재 판매분의 해당 원료를 문의하세요.

내 식품에 적용하기

관심 원료의 원산지를 표시에서 직접 확인했나요?

원료 _____ 원산지 _____ 확인일 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 07 누가 만드는지

제조원과 판매원의 역할을 구분합니다

포장 앞면의 브랜드, 판매하는 회사, 실제로 제조하는 업체는 같을 수도 다를 수도 있습니다. 누가 어떤 역할을 맡는지 알아야 제조과정이나 보관방법을 물을 곳도 분명해집니다. 회사 이름만 따로 적으면 역할이 섞일 수 있습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘제조원’, ‘제조업소’, ‘유통전문판매원’, ‘수입원’ 등 이름 앞의 역할을 함께 읽습니다. 이름과 주소를 원포장 사진에 남기고, 실습지에는 역할과 업체명을 적으세요. 문의처가 하나만 나와 있으면 그곳에 제조 관련 답변을 받을 방법을 묻습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 앞면 브랜드는 A, 제조원은 연습제조소 B, 판매원은 연습판매처 C였습니다. 고객은 “A가 직접 만들었다”라고 적지 않고, “제조 B, 판매 C”로 나누었습니다.

헛갈리지 마세요

제조와 판매가 나뉘었다는 사실만으로 신뢰할 수 없는 상품이라고 판단하지 않습니다. 반대로 브랜드의 유명세가 개별 제품의 제조정보를 대신해 주지도 않습니다.

확인하지 못했다면

판매원만 찾았다면 ‘판매원 확인, 제조원 미확인’으로 남기세요. 제조자가 누구인지 확인할 수 있는 표시사진이나 안내를 요청합니다.

내 식품에 적용하기

제조와 판매 역할을 구분하여 적을 수 있나요?

제조원 _____ 판매원 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 08 과정과 시간

제조방법은 구체적인 작업으로 확인합니다

‘정성껏’, ‘전통 방식’, ‘자연 그대로’는 제품의 인상을 전하지만, 어떤 작업을 거쳤는지까지 설명하지는 않습니다. 세척, 분쇄, 압착, 가열, 발효, 건조 등 실제 작업이 무엇인지 확인하면 설명을 더 구체적으로 이해할 수 있습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

상품설명에서 공정의 순서와 방법을 찾아봅니다. ‘무엇을 어떻게 했는가’를 한 문장으로 적을 수 있는지 보세요. 사진은 어떤 제품의 어느 공정인지, 설명은 현재 판매분에도 해당하는지 함께 확인합니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 고춧가루 설명에 ‘정성 건조’만 적혀 있었습니다. 고객은 “어떤 방법으로 건조한 원료를 사용했나요?”라고 물었습니다. 답변이 없으면 ‘건조방법 미확인’으로 남겼고, 햇볕에 말렸다고 추정하지 않았습니다.

햇갈리지 마세요

손으로 만들었다는 이유만으로 안전하거나, 기계를 썼다는 이유만으로 품질이 낮다고 단정하지 않습니다. 방법의 이름과 실제 관리상태는 별도로 확인할 정보입니다.

확인하지 못했다면

상세 공정이 모두 공개되지 않을 수 있습니다. 구매결정에 꼭 필요한 질문 하나를 고르고, 공개된 범위와 모르는 범위를 나누어 적으세요.

내 식품에 적용하기

내가 확인한 제조작업과 그 설명의 출처는 무엇인가요?

작업 _____ 출처 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 09 과정과 시간

발효와 숙성의 시간은 시작과 끝을 묻습니다

제조기간을 설명하는 숫자는 어느 단계에 쓴 시간인지 알아야 의미가 있습니다. 발효, 숙성, 보관은 같은 말이 아니며, ‘3년’이라는 숫자만으로 구체적인 공정이나 완제품의 상태를 알 수 없습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘무엇을 언제부터 언제까지, 어떤 조건에서 두었는가’를 찾아봅니다. 원료의 숙성기간인지 완제품을 만든 뒤의 기간인지 나누어 기록하세요. 제조일이나 소비기한을 보고 발효기간을 거꾸로 계산하지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: ‘오래 숙성한 장’이라는 설명을 읽었습니다. 고객은 “메주를 만든 때부터 센 기간인가요, 장을 담근 뒤의 기간인가요?”라고 물었습니다. 답변을 받은 범위만 기록하고 확인되지 않은 연수는 비워 두었습니다.

헛갈리지 마세요

오래 숙성했다는 사실만으로 모든 사람에게 더 건강하거나 더 안전하다고 결론 내리지 않습니다. 기간의 길이는 여러 선택정보 가운데 하나이며, 표시된 보관방법도 함께 따라야 합니다.

확인하지 못했다면

시작 시점이나 관리조건이 확인되지 않으면 ‘숙성기간의 기준 미확인’으로 적습니다. 숫자가 없는 상품을 무조건 낮게 평가하지도 않습니다.

내 식품에 적용하기

설명에 나온 시간은 어느 과정의 시작과 끝을 뜻하나요?

과정 _____ 기간의 기준 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 10 과정과 시간

생산시기와 포장일을 나누어 봅니다

수확한 날, 가공한 날, 포장한 날은 각각 다른 작업의 날짜입니다. 포장일이 최근이라고 해서 원료를 바로 수확했다고 볼 수는 없습니다. 계절에 관한 설명도 생산지역, 품종, 보관방식과 함께 살펴야 합니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

쌀이나 곡물, 김, 고춧가루처럼 생산시기가 궁금한 식품은 ‘생산연도’, ‘수확시기’, ‘도정일’, ‘포장일’ 중 실제로 어떤 정보가 제시되어 있는지 적습니다. 날짜 제목을 지우지 말고 그대로 남기세요.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 곡물 포장에 최근 포장일만 보였습니다. 고객은 이를 올해 수확일로 옳기지 않고, “수확연도는 미확인, 포장일만 확인”이라고 기록했습니다. 수확연도가 구매기준이라면 판매처에 현재 판매분을 물을 수 있습니다.

헛갈리지 마세요

제철이라는 말만으로 모든 식품의 맛이나 영양을 단정하지 않습니다. 늦게 수확한 식품, 최근 포장한 식품이 언제나 더 낫다고 정해 두지도 않습니다.

확인하지 못했다면

표시에서 찾을 수 없다면 품목과 현재 판매분을 특정해 문의합니다. 필요한 답을 얻지 못했을 때는 내가 확인할 수 있는 다른 조건으로 선택하거나 구매를 미룹니다.

내 식품에 적용하기

내가 확인한 날짜는 어떤 작업의 날짜인가요?

날짜의 이름 _____ 날짜 또는 연도 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 11 보관과 사용

날짜 앞에 붙은 이름을 함께 읽습니다

소비기한은 표시된 보관방법을 지켰을 때 안전하게 섭취할 수 있는 기한을 뜻합니다. 품질유지기한은 제품 고유의 품질이 유지될 수 있는 기한을 뜻하며, 제조일자는 만든 날짜입니다. 서로 다른 날짜를 같은 의미로 읽지 마세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

포장 정보란에서 날짜의 명칭과 위치 안내를 찾고, 뚜껑이나 바닥에 인쇄된 실제 날짜와 연결합니다. 구입 전에는 사용할 예정일도 함께 생각하세요. 날짜만 보지 말고 보관조건과 개봉 여부를 함께 확인합니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 병 바닥의 숫자를 보고 소비기한이라고 생각했지만, 옆면에는 ‘제조일자 별도 표시’라고 적혀 있었습니다. 고객은 기록을 ‘제조일자’로 바로잡고, 사용할 때 참고할 다른 안내를 더 찾았습니다.

헛갈리지 마세요

날짜가 남아 있으면 보관방법과 개봉상태에 관계없이 먹어도 된다는 뜻은 아닙니다. 품질유지기한을 소비 기한으로 바꾸어 적거나, 기한이 지난 제품의 섭취 가능 여부를 이 책자의 체크만으로 판정하지 않습니다.

확인하지 못했다면

인쇄가 지워졌거나 날짜의 뜻이 모호하면 읽히는 부분을 촬영해 제조자에게 확인합니다. 불분명한 숫자에 임의로 연월일을 붙이지 않습니다.

내 식품에 적용하기

표시의 날짜 이름과 실제 날짜를 함께 찾았나요?

날짜 이름 _____ 실제 표시 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 12 보관과 사용

미개봉 보관조건을 집에서도 지킬 수 있는지 봅니다

식품의 표시정보는 보관조건과 함께 읽어야 합니다. 냉장고가 꽉 차 있는데 냉장제품을 많이 주문하거나, 햇빛이 드는 곳에 두면서 실온제품이라고만 생각하면 포장 안내를 그대로 따르기 어렵습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘보관방법’과 ‘주의사항’을 찾아 냉장, 냉동, 실온 등의 문구와 온도, 직사광선 관련 안내를 그대로 읽습니다. 이 제품을 놓을 실제 장소를 정하고, 그곳이 안내와 맞는지 확인하세요. 품목만 보고 보관장소를 통일하지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 냉장 보관 표시가 있는 장류를 주문하려던 고객이 냉장고 공간을 먼저 살폈습니다. 큰 통을 넣기 어려워 필요한 양과 포장 크기를 다시 비교했습니다.

햇갈리지 마세요

소금, 장류, 기름처럼 익숙한 이름이라도 세부 제품의 보관안내를 확인해야 합니다. 양념은 모두 실온에 뒤도 된다는 식으로 묶어서 판단하지 마세요.

확인하지 못했다면

제품정보에서 보관방법을 찾지 못하면 주문 전에 문의합니다. 이미 표시와 다르게 보관했다면 장소와 시간을 적어 제조자에게 확인합니다. 장소를 바꿨다는 이유만으로 안전해졌다고 판단하지 않습니다.

내 식품에 적용하기

미개봉 제품을 어디에 두면 표시된 조건을 지킬 수 있나요?

표시문구 _____ 보관할 곳 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 13 보관과 사용

개봉 후 안내와 개봉일을 따로 남깁니다

포장을 연 뒤에는 사용도구나 주변환경이 달라집니다. 포장에 적힌 날짜만 남겨 놓고 개봉한 때와 개봉 후 안내를 잊기 쉽습니다. 모든 식품에 같은 ‘개봉 후 며칠’ 규칙을 적용하지 말고 해당 제품의 안내를 확인하세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘개봉 후’라는 문구가 있는지 찾고, 보관방법이 바뀌는지 읽습니다. 처음 여는 날에는 개봉일을 적되 제품명, 날짜, 원래 보관안내를 가리지 않습니다. 소분할 때는 원포장 사진과 소분일을 함께 남겨 제품을 구별하세요.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 개봉 후 냉장 보관 안내가 있는 소스를 처음 연 고객이 개봉일을 적어 냉장고에 넣었습니다. “오늘 열었으니 무조건 한 달 사용”이라고 임의의 기한을 만들지는 않았습니다.

헛갈리지 마세요

개봉일을 기록했다고 섭취 가능 기간이 자동으로 정해지는 것은 아닙니다. 냄새가 괜찮다는 이유만으로 잘못 보관한 제품을 계속 먹을지 결정하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

개봉일이 기억나지 않으면 ‘모름’으로 적습니다. 사용 가능한지 궁금하면 보관경위와 개봉상태를 제조자에게 전달하세요. 상태가 의심되는 제품은 맛을 보며 시험하지 않습니다.

내 식품에 적용하기

개봉 후 보관안내와 개봉일을 각각 남겼나요?

개봉 후 안내 _____ 개봉일 또는 모름 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 14 보관과 사용

배송조건과 받은 포장상태를 확인합니다

온라인에서 고른 정보와 실제로 받은 물건을 연결하는 단계입니다. 주문한 상품이 맞는지, 포장이 새거나 손상되지는 않았는지, 안내된 배송방식이 무엇인지 확인해야 이상이 있을 때 구체적으로 문의할 수 있습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

구매 전에는 냉장이나 냉동 등 배송안내, 받을 수 있는 날짜를 확인합니다. 받은 뒤 제품명과 용량, 포장상태를 먼저 보세요. 누수, 밀봉 손상, 이상 팽창 등 우려되는 모습이 있으면 개봉하거나 맛보기 전에 사진과 수령시간을 남깁니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 기름병 주변에 액체가 묻어 왔습니다. 고객은 휴지로 닦고 바로 쓰는 대신 포장과 병을 촬영해 판매처에 상태 확인과 처리방법을 요청했습니다.

헛갈리지 마세요

보냉재가 남아 있다는 사실만으로 배송 전 과정의 온도가 적절했다고 증명되지는 않습니다. 반대로 포장의 겉모습 하나만으로 모든 이상 원인을 단정하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

표시된 보관조건을 지키기 어려웠거나 배송상태가 의심되면 수령시각과 상태를 전달하고 사용 전에 문의합니다. 손으로 만져 본 느낌만으로 섭취 가능 여부를 판정하지 않습니다.

내 식품에 적용하기

이 상품을 받을 때 무엇을 먼저 확인할 것인가요?

배송안내 _____ 수령 시 확인할 점 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 15 가족에게 맞추기

알레르기 관련 표시는 따로 확인합니다

원재료를 고르는 취향과 알레르기 확인은 다릅니다. 피해야 할 식품이 있다면 원재료명과 알레르기 관련 안내를 따로 읽어야 합니다. 익숙한 제품도 표시가 달라질 수 있으므로 이번에 구입하는 포장을 확인합니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

‘○○ 함유’와 알레르기 유발물질 관련 문구를 찾고, 같은 제조시설 사용에 관한 안내가 있는지도 읽습니다. ‘함유’는 재료에 관한 정보이며, 같은 제조시설 문구는 제조환경에 관한 주의정보이므로 서로 바꿔 적지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 고객이 ‘대두 함유’와 ‘밀을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조’라는 두 문구를 발견했습니다. 하나로 합쳐 “대두와 밀을 원재료로 사용”이라고 적지 않고, 문구를 각각 그대로 기록했습니다.

헛갈리지 마세요

‘천연’, ‘발효’, ‘유기’ 같은 표현이 알레르기 관련 확인을 대신하지 않습니다. 주의문구를 찾지 못했다는 사실만으로 나에게 안전한 식품이라고 확정하지 않습니다.

확인하지 못했다면

피해야 할 원료가 있는데 표시가 불명확하면 확인 전에는 선택을 보류하고 제조자에게 문의하세요. 이미 의료진에게 받은 알레르기 관리지침이 있다면 그 지침을 우선합니다.

내 식품에 적용하기

원재료와 알레르기 관련 문구에서 따로 확인할 내용이 있나요?

표시문구 또는 추가로 확인할 점 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 16 가족에게 맞추기

영양정보는 같은 단위로 비교합니다

영양정보의 숫자는 기준량을 함께 읽어야 비교할 수 있습니다. 한 제품은 100g당, 다른 제품은 1회 분량이나 총내용량당으로 표시될 수 있습니다. 숫자가 작아 보여도 표시 기준량이 다르면 바로 비교할 수 없습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

영양정보가 있다면 맨 위의 기준량과 관심 성분의 단위를 먼저 옮깁니다. 같은 제품군끼리 같은 g 또는 mL 기준으로 맞춰 보세요. 실제 사용하는 양도 별도로 생각합니다. g과 mL는 제품의 밀도정보 없이 같은 양으로 취급하지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 계산: A의 나트륨이 100g당 600mg, B는 20g당 100mg이면 B는 100g당 500mg입니다. 비교 기준을 맞추면 차이를 읽을 수 있습니다. 이 숫자는 계산 연습용이며 실제 상품이나 권장섭취량이 아닙니다.

헷갈리지 마세요

나트륨이나 당류 수치 하나만 낮다고 모든 면에서 더 좋은 식품이라고 정하지 않습니다. ‘1일 영양성분 기준치에 대한 비율’도 내 몸에 맞춘 개인 처방량을 뜻하지 않습니다.

확인하지 못했다면

영양정보가 없거나 단위가 다르면 비교할 수 없는 항목으로 남깁니다. 관심 성분이 구매에 중요하면 제조자에게 공개된 정보를 요청하고, 없는 수치를 만들어 채우지 않습니다.

내 식품에 적용하기

관심 성분의 기준량과 단위를 나란히 적을 수 있나요?

성분 _____ 기준량 _____ 표시값 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 17 설명의 근거

인증과 검사자료는 대상과 범위를 확인합니다

인증마크나 검사결과는 무엇을 대상으로 어떤 내용을 확인했는지 읽어야 도움이 됩니다. 한 업체의 자료가 그 업체에서 파는 모든 상품과 모든 생산분에 그대로 해당하는 것은 아닙니다. 자료의 제목만 보지 말고 적용범위를 확인하세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

인증명, 발급기관, 인증대상, 번호와 유효기간 등 확인 가능한 정보를 살펴봅니다. 검사자료라면 시료명, 검사일, 검사항목을 읽습니다. 필요하면 해당 기관의 공식 조회에서 제품이나 업체 정보와 일치하는지 확인하세요.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 판매페이지의 시험성적서에서 시료명이 내가 고른 상품과 다른 것을 발견했습니다. 고객은 “현재 판매분에 해당하는 자료인가요?”라고 물었고, 확인 전에는 해당 상품의 증거로 옮기지 않았습니다.

헛갈리지 마세요

어떤 검사항목이 적합하다는 결과를 모든 위험이 없거나 질병에 효과가 있다는 뜻으로 넓히지 않습니다. 인증 유무 하나로 맛, 원산지, 내 용도까지 모두 판단하지도 않습니다.

확인하지 못했다면

번호나 날짜가 가려졌거나 공식 조회가 어렵다면 ‘자료 적용범위 미확인’으로 남깁니다. 자료가 없다는 사실과 거짓 자료라는 판단을 구분하세요.

내 식품에 적용하기

제시된 자료는 어떤 대상의 어떤 내용을 확인한 것인가요?

자료명 _____ 대상 _____ 확인할 점 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 18 설명의 근거

판매자의 의견과 확인 가능한 사실을 나눕니다

‘구수하다’, ‘가족이 좋아한다’는 경험이나 평가일 수 있습니다. 원료, 제조원, 날짜처럼 확인할 수 있는 정보와는 성격이 다릅니다. 의견도 선택에 참고할 수 있지만, 다른 사람의 경험을 나에게도 같은 결과가 생긴다는 약속으로 받아들이지 마세요.

어디에서 어떻게 확인할까요

설명문에서 사실로 확인할 문장과 취향이나 평가에 해당하는 문장을 각각 골라 봅니다. 건강효과를 강하게 말하는 경우 제품 자체의 표시와 객관적인 근거가 있는지 살핍니다. 일반식품에 질병 예방이나 치료효과가 있다고 기대하며 구매하지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 문장 “국산 대두 사용, 구수해서 매일 찾게 되는 맛”을 나누면 앞부분은 원료 원산지로 확인할 정보이고, 뒷부분은 맛에 관한 평가입니다. 후기가 많아도 원산지 확인을 대신하지는 않습니다.

헛갈리지 마세요

대표나 판매자의 진솔한 경험이라고 해서 모든 고객에게 같은 효과가 보장되는 것은 아닙니다. 반대로 개인적인 맛 표현이라는 이유만으로 거짓이라고 단정할 필요도 없습니다.

확인하지 못했다면

주장의 근거를 찾지 못하면 ‘판매자 설명, 별도 확인 못함’이라고 표시합니다. 내 구매결정에 중요한 주장이라면 확인할 자료를 요청하고 답이 없을 때는 판단을 미룹니다.

내 식품에 적용하기

설명 한 문장을 사실과 의견으로 나누어 볼 수 있나요?

확인할 사실 _____ 의견이나 평가 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 내용을 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 19 구매결정

가격은 단위와 쓸 양을 함께 봅니다

가격표의 총액만 보면 서로 다른 용량을 비교하기 어렵습니다. 단위가격을 맞춘 뒤 실제로 사용할 양, 배송비, 보관할 공간을 함께 봐야 합니다. 큰 포장이 단위당 저렴해도 남기는 양이 많으면 우리 집에 알맞지 않을 수 있습니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

같은 제품군에서 100g당 또는 100mL당 가격으로 맞춰 계산합니다. 배송비와 묶음 수량은 따로 적으세요. 비교하는 품목과 단위가 다르면 억지로 한 줄의 가격순위로 만들지 않습니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 계산: 300g에 6,000원이면 100g당 2,000원, 500g에 9,000원이면 100g당 1,800원입니다. 작은 양만 쓰는 고객은 단위가격이 조금 높더라도 300g을 고를 수 있습니다. 두 가격은 실제 판매가가 아닙니다.

헛갈리지 마세요

비싸면 품질이 좋고 싸면 나쁘다는 판단은 표시정보를 대신하지 못합니다. 할인율이 높다는 사실도 원료나 보관상태를 설명해 주지는 않습니다.

확인하지 못했다면

현재 가격이나 배송비가 확인되지 않으면 가격 비교를 잠시 멈춥니다. 내용량과 실제 결제조건이 확인된 뒤 계산하세요.

내 식품에 적용하기

단위가격을 비교한 뒤에도 이 수량이 우리 집에 맞나요?

가격 _____ 내용량 _____ 필요한 양 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인 내용은 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

기준 20 구매결정

확인한 사실과 남은 질문으로 결정을 마칩니다

스무 항목을 모두 채웠다고 좋은 식품으로 인증되는 것은 아닙니다. 반대로 모르는 항목이 있다고 곧바로 나쁜 상품이 되는 것도 아닙니다. 내가 중요하게 정한 조건이 확인됐는지, 더 알아볼 질문이 있는지 정리하는 것이 마지막 단계입니다.

어디에서 어떻게 확인할까요

이용목적, 원재료, 필요한 주의사항, 보관 가능 여부를 다시 봅니다. 기록은 ‘확인’, ‘미확인’, ‘이번 선택에서 해당 없음’으로 나누되, 확인은 읽었다는 뜻이지 적합 판정이 아닙니다. 알레르기나 보관문제처럼 사용 여부에 영향을 주는 사항은 먼저 해결합니다.

이럴 때 이렇게 읽습니다

가상 상황: 고객은 원재료와 제조원을 확인했지만 개봉 후 보관안내를 찾지 못했습니다. “19개 확인했으니 구매”가 아니라 “보관안내를 먼저 묻고 결정”이라고 적었습니다.

헛갈리지 마세요

확인 개수나 임의의 점수로 안전등급을 만들지 않습니다. 구매를 미루거나 지금 가진 것을 더 확인하는 결정도 이 자료를 제대로 활용한 결과입니다.

확인하지 못했다면

질문에 답을 받으면 누가 언제 무엇이라고 답했는지 남깁니다. 답을 못 받았다면 그대로 미확인으로 유지하세요. 확인할 수 없는 핵심조건을 확신으로 바꾸지 않습니다.

내 식품에 적용하기

지금 결정할 일과 답을 받은 뒤 결정할 일은 무엇인가요?

오늘 결정 _____ 남은 질문 _____

내가 남길 기록 _____

☐ 확인 ☐ 미확인 ☐ 이번 선택에서 해당 없음

확인은 내용을 읽거나 답을 받았다는 뜻입니다. 안전성이나 품질의 점수가 아닙니다.

작성 예시 1 표시와 설명을 구분하기

다음 제품과 고객 상황은 모두 가상입니다. 실제 섬내음 상품이나 고객 사례가 아닙니다. 아래는 학습에 필요한 정보만 가정한 발췌문이며, 완전한 법정 표시 견본이 아닙니다.

상황: 된장국을 주 2회 끓이는 2인 가구입니다. 집에 남은 된장을 확인한 뒤 300g 제품의 구매를 검토하고 있습니다.

가상으로 제공된 정보

제품명 연습용 된장 A / 식품유형 된장 / 300g, 6,000원
원재료 대두 55%(국산), 정제수, 천일염 12%(국산), 쌀 8%(국산)
제조원 연습제조소 A / 판매원 연습판매처 B
소비기한 2027.03.31 / 직사광선을 피해 서늘한 곳 보관 / 개봉 후 냉장 보관
대두 함유 / 영양정보 100g당 나트륨 4,000mg
판매설명 “정성껏 발효하고 오래 숙성한 구수한 된장”
발효방법, 숙성기간, 원료 수확연도, 인증자료, 배송조건은 이 예시에서 미제공

기준	실제로 적은 내용
01 용도	된장국, 주 2회. 남은 양을 확인한 뒤 300g 검토.
02 제품	연습용 된장 A 300g. 선택한 옵션과 일치.
03 유형	된장. 앞면의 ‘구수한’은 유형이 아닌 표현.
04 원재료	대두, 정제수, 천일염, 쌀. 제공된 목록 확인.
05 함량	대두 55%, 천일염 12%, 쌀 8%. 정제수 비율은 따로 적지 않음.
06 원산지	대두 국산, 천일염 국산, 쌀 국산으로 각각 기록.
07 제조자	제조 연습제조소 A, 판매 연습판매처 B.
08 방법	판매설명에 발효 언급. 구체적인 방법은 미확인.
09 시간	‘오래 숙성’이라는 설명만 있음. 기간의 기준 미확인.
10 생산시기	원료 수확연도 미확인. 제조나 포장 날짜도 미제공.

원재료가 익숙하거나 국내산으로 표시됐다는 이유만으로 건강효과나 안전등급을 매기지 않았습니다. 제시되지 않은 정보는 빈칸을 추측으로 채우지 않았습니다.

작성 예시 2 기록을 행동으로 바꾸기

앞쪽의 가상 된장 A를 이어서 점검합니다. 아직 주문하지 않은 상황이므로 수령상태와 실제 개봉일은 지금 확인할 수 없습니다.

기준	실제로 적은 내용
11 날짜	소비기한 2027.03.31 확인. 보관조건과 함께 읽음.
12 미개봉	직사광선을 피해 서늘한 곳. 집의 보관장소 확인 예정.
13 개봉 후	냉장 보관 확인. 미구매 상태여서 개봉일은 아직 없음.
14 배송	배송조건 미확인. 주문 전 문의하고 수령 시 포장 확인.
15 알레르기	대두 함유 확인. 그 밖의 제조시설 관련 안내는 미제공.
16 영양정보	100g당 나트륨 4,000mg. 예를 들어 10g이면 단순 계산 400mg. 실제 사용할 양은 별도.
17 자료	인증과 검사자료는 이번 예시에 없음. 인증을 받은 제품으로 기록하지 않음.
18 사실과 의견	대두 국산은 제공된 원산지 정보. ‘구수한’은 맛에 관한 평가.
19 가격	$6,000\text{원} \div 300\text{g} \times 100 = 100\text{g당 } 2,000\text{원}$. 배송비는 미확인.
20 결정	배송조건과 배송비를 문의한 뒤 구매 여부 결정. 숙성기간을 확인한 사실처럼 말하지 않기.

완성된 결과 기록

오늘 확인한 것: 제품명, 원재료와 표시된 원산지, 제조원, 날짜, 개봉 후 보관방법.

아직 모르는 것: 구체적 발효방법과 숙성기간, 배송조건과 배송비.

새롭게 알게 된 것: 판매설명에 발효라는 말이 있어도 방법과 기간까지 알게 된 것은 아니다.

다음 질문: “현재 판매하는 300g 제품은 어떤 방식으로 배송되며 배송비는 얼마인가요?”

오늘 할 일: 문의를 보내고 답변을 기록한 뒤 필요한 수량을 결정한다.

이 예시의 10g은 계산 설명을 위한 양이며 권장섭취량이 아닙니다. 실제 고객의 점검에서는 건강정보를 적거나 제출할 필요가 없습니다. 본인에게 필요한 주의사항만 스스로 확인하세요.

내 식품 점검지 1

제품명 _____ 내용량 _____

확인일 _____ 확인한 곳 ☐ 포장 ☐ 상품설명 ☐ 답변

각 행의 ☐에는 확인 C, 미확인 ?, 해당 없음 - 중 하나를 적으세요. C는 안전 판정이 아닙니다. 해당 없음은 이유를 기록하고, 표시 문구는 가능한 한 그대로 옮깁니다.

☐ 01 사용목적과 빈도

기록 _____

☐ 02 제품명과 내용량

기록 _____

☐ 03 식품유형

기록 _____

☐ 04 전체 원재료와 괄호

기록 _____

☐ 05 관심 원료의 함량

기록 _____

☐ 06 원료별 원산지

기록 _____

☐ 07 제조원과 판매원

기록 _____

☐ 08 구체적인 제조방법

기록 _____

☐ 09 발효와 숙성기간의 기준

기록 _____

☐ 10 생산시기와 날짜 이름

기록 _____

긴 원재료명은 사진으로 남겨도 됩니다. 사진 이름이나 추가 메모 위치를 기록칸에 적으세요. 기록 내용이 우리 집의 필요와 맞는지는 결과 정리에서 다시 판단합니다.

내 식품 점검지 2

제품명 _____ 내용량 _____

확인일 _____ 확인한 곳 ☐ 포장 ☐ 상품설명 ☐ 답변

각 행의 ☐에는 확인 C, 미확인 ?, 해당 없음 - 중 하나를 적으세요. C는 안전 판정이 아닙니다. 해당 없음은 이유를 기록하고, 표시 문구는 가능한 한 그대로 옮깁니다.

☐ 11 날짜 명칭과 실제 날짜

기록 _____

☐ 12 미개봉 보관방법

기록 _____

☐ 13 개봉 후 안내와 개봉일

기록 _____

☐ 14 배송안내와 포장상태

기록 _____

☐ 15 알레르기 관련 표시

기록 _____

☐ 16 영양정보의 기준량과 단위

기록 _____

☐ 17 인증이나 검사자료의 범위

기록 _____

☐ 18 판매설명의 사실과 의견

기록 _____

☐ 19 단위가격과 필요한 양

기록 _____

☐ 20 남은 질문과 구매결정

기록 _____

긴 원재료명은 사진으로 남겨도 됩니다. 사진 이름이나 추가 메모 위치를 기록칸에 적으세요. 기록 내용이 우리 집의 필요와 맞는지 는 결과 정리에서 다시 판단합니다.

오늘 확인한 것으로 다음 행동을 정합니다

점검지를 보고 다섯 항목을 채우세요. 상품을 바꾸는 결정만이 결과는 아닙니다. 현재 식품의 정보를 더 확인하거나 필요한 양을 줄여 고르는 것도 실천입니다.

1 오늘 직접 확인한 내용

확인한 표시나 답변 _____

그 내용을 확인한 곳과 날짜 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

항목과 확인이 어려웠던 이유 _____

3 새롭게 알게 된 점

처음 생각과 달라진 점 _____

4 다음에 확인할 질문

누구에게 무엇을 물을지 _____

확인할 날 _____ 답을 기록할 곳 _____

5 오늘부터 실천할 한 가지

- ☐ 필요한 양 다시 정하기 ☐ 원포장 사진 남기기
☐ 개봉일 기록하기 ☐ 보관안내 확인하기 ☐ 질문 하나 보내기

내가하기로 한 일 _____

지금의 결정과 이유

- ☐ 구매 검토 계속 ☐ 답을 받은 뒤 결정 ☐ 이번에는 구매하지 않음
☐ 집에 있는 제품의 정보부터 더 확인

이유 _____

알레르기 관련 정보가 불명확하거나 보관상태가 의심되는 경우에는 먼저 확인하세요. 모르는 내용을 “괜찮겠지”로 바꾸지 않습니다. 체크 개수로 안전점수나 건강점수를 만들지 않습니다.

다음 무료강의에서 확인 기준을 연결하세요

1강 진짜 음식은 무엇이 다른가

오늘은 식품 하나에서 확인할 항목을 나누어 보았습니다. 다음 강의에서는 원재료, 만든 사람, 제조과정, 시간이 하나의 상품설명에서 어떻게 연결되는지 살펴봅니다.

강의에서 함께 살펴볼 내용

‘진짜 음식’이라는 표현을 섬내음이 어떤 뜻으로 사용하는지
앞면의 인상과 뒷면의 표시정보를 어떻게 구분하는지
원재료와 생산자, 공정과 시간을 확인할 때 무엇을 물어야 하는지
확인된 사실과 판매자의 의견을 어떻게 나누어 읽는지

가져갈 것은 오늘 작성한 기록입니다

27쪽에서 적은 ‘아직 확인하지 못한 내용’과 ‘다음 질문’을 준비하세요. 집에서 자주 쓰는 식재료 세 가지의 포장 앞면과 뒷면도 촬영해 두면 강의 과제에 활용할 수 있습니다. 글씨가 읽히도록 찍고 개인 정보가 담긴 택배 송장은 제외하세요.

수강 안내 확인 방법

이 자료와 함께 전달받은 무료강의 안내에서 「진짜 음식 첫걸음」의 1강 제목을 확인하세요. 안내를 받지 못했다면 자료를 보내 준 섬내음 담당자에게 1강 수강방법을 문의해 주세요. 아직 공개 전인 경우에는 공개일과 수강방법을 안내받으시면 됩니다.

문의할 때 이렇게 적으세요.

“「진짜 음식 고르는 20가지 기준」을 읽었습니다. 무료강의 1강 「진짜 음식은 무엇이 다른가」의 수강방법을 알려 주세요.”

다음 행동은 하나입니다

무료강의 1강의 수강 안내를 확인하세요. 상품을 먼저 구매하거나 집의 식재료를 한꺼번에 교체할 필요는 없습니다.

이 책자의 확인방법은 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」과 소비기한 안내, 국립농산물품질관리원의 원산지 안내를 참고했습니다. 세부 근거와 확인일은 별도 출처 기록에 정리했습니다.

발행 2026.10.17 | V1.0 | 믿고 먹는 섬내음
기획 및 편집 한영인컨설팅그룹