

기본 양념

원재료 표시 확인표

양념 두 제품을 같은 항목으로 읽고 비교하는 실습자료

비슷해 보이는 된장 두 통, 이름은 익숙하지만 설명은 다른 간장 두 병. 무엇을 비교해야 할지 막막하다면 앞면의 인상부터 잠시 내려놓고 표시사항을 나란히 적어 보세요.

이 자료에서는 제품명과 식품유형, 원재료와 함량, 원료 원산지, 제조원과 판매원, 날짜와 보관방법, 알레르기 관련 표시를 비교합니다. 확인한 차이와 아직 모르는 내용을 구분하고, 우리 집에서 먼저 확인할 일을 정합니다.

작성하고 나면 남는 것

두 제품의 정보를 같은 순서로 적은 비교표
표시에서 확인한 공통점과 차이점
제조자나 판매자에게 물어볼 질문 하나

처음부터 새로 살 필요는 없습니다

집에 있는 두 제품으로 연습하거나, 지금 사용하는 제품과 구매를 검토하는 제품의 표시사진을 비교해도 됩니다. 표시 차이를 발견했다고 현재 식품을 무조건 버리거나 바꾸는 활동은 아닙니다.

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R04 | 2026년 10월 17일 | V1.0
기획 및 편집 한영인컨설팅그룹

비교할 두 제품부터 정하세요

원재료표를 조금 더 자세히 읽고 싶은 분을 위한 자료입니다. 가능하면 된장 두 제품, 간장 두 제품처럼 같은 용도로 쓰려는 양념을 고릅니다. 서로 다른 품목밖에 없다면 두 제품을 기록하되 품질순위를 매기지는 않습니다.

준비할 것과 예상 시간

두 제품의 원포장 또는 글씨가 읽히는 표시사진, 펜을 준비하세요. 설명 읽기 약 10~15분, 비교표 작성 약 10~15분을 예상합니다. 긴 원재료를 읽거나 문의하는 시간은 더 걸릴 수 있습니다.

포장지를 보는 순서

앞면에서 제품명과 내용량을 확인합니다. 옆면이나 뒷면에서 식품유형, 원재료명, 업체정보, 보관방법을 찾습니다. 날짜가 ‘별도 표시’라면 뚜껑과 바닥까지 봅니다. 알레르기 관련 문구도 따로 확인하세요.

쪽	할 일
3~6	제품, 원재료, 원산지과 업체, 날짜와 주의사항을 읽는 법
7~8	두 된장의 가상 비교 예시와 판단 연습
9~10	내 제품 A와 B의 표시를 직접 기록
11	공통점과 차이점, 남은 질문과 행동 정리
12	무료강의 2강 수강 안내 확인

기록할 때 지킬 세 가지

첫째, 원료 이름과 괄호, 숫자와 단위를 함께 옮깁니다. 긴 목록은 사진을 남겨도 됩니다.

둘째, 보이지 않는 글씨는 ‘미확인’이라고 씁니다. 비슷한 상품의 정보를 대신 적지 않습니다.

셋째, 표시에서 읽은 것과 내가 판단한 것을 나누어 씁니다. 다르다는 사실만으로 어느 쪽이 더 좋다고 정하지 않습니다.

이 자료의 비교는 식품정보 확인 연습입니다. 제품별로 표시항목과 방식이 다를 수 있으며, 표시를 찾지 못했다는 이유만으로 위반이나 불량이라고 판정하지 않습니다.

읽는 법 1

제품명과 식품유형을 먼저 맞춥니다

브랜드 이름만으로 비교를 시작하면 같은 회사의 다른 상품을 섞어 적을 수 있습니다. 제품명은 이름 그대로, 내용량은 g이나 mL까지 적으세요. 온라인 상품은 선택한 용량과 표시사진의 용량이 같은지 확인합니다.

식품유형은 제품명과 별도로 찾습니다

‘식품유형’은 식품의 분류를 알려 주는 항목입니다. 앞면에 적힌 ‘전통’, ‘집밥’, ‘프리미엄’ 같은 표현을 유형으로 옮기지 않습니다. 같은 간장이라는 이름을 사용해도 표시된 유형은 다를 수 있으므로 두 제품에서 직접 찾아 적으세요.

같은 조건에서 비교할 수 있는지 봅니다

된장과 쌈장을 같은 이름의 장류라고만 묶으면 사용목적과 원재료 차이가 흐려집니다. 유형이 다르다면 그 차이를 남기고, 내가 만들 음식에 어떻게 쓸 것인지부터 정합니다. 종류가 다르다는 이유로 한 제품을 낮게 평가하지 않습니다.

상황 예시

가상 상황: 고객이 집의 간장 500mL와 온라인의 간장 900mL를 비교하려고 했습니다. 온라인 화면의 표시사진은 다른 500mL 상품이었습니다. 고객은 비교표에 그대로 옮기지 않고 “900mL 현재 판매분의 표시사진을 부탁드립니다”라고 문의했습니다.

찾지 못했을 때

원포장을 버렸다면 주문기록에서 정확한 제품명과 용량을 찾습니다. 같은 상품인지 확인하기 어렵다면 비교표의 해당 칸을 미확인으로 두세요. 자연상태 식품 등에는 같은 방식의 유형 표시가 없을 수 있습니다.

먼저 적어 보세요

A 제품명 _____ 내용량 _____

B 제품명 _____ 내용량 _____

두 제품을 비교하려는 용도 _____

읽는 법 2

원재료와 함량을 잘라 읽지 않습니다

포장의 ‘원재료명’ 또는 ‘원재료명 및 함량’을 찾습니다. 일반적인 가공식품은 많이 사용한 원료부터 읽되 소량 원료와 복합원재료에는 표시 예외가 있습니다. 첫 번째 원료는 비교의 시작이지 제품 전체를 판정하는 답은 아닙니다.

괄호 안의 세부 원료를 함께 봅니다

여러 재료로 만든 원료를 다시 사용한 경우, 그 원료명 뒤 괄호에 세부 내용이 적힐 수 있습니다. 예를 들어 가상 표기 ‘양념베이스[간장, 마늘, 설탕]’를 보았다면 괄호 전체를 함께 남깁니다. 낱선 이름은 사용 목적을 묻고, 이름만으로 유해하다고 판단하지 않습니다.

함량은 어느 원료의 비율인지 확인합니다

‘대두 55%’와 ‘국산 대두 사용’은 알려 주는 내용이 다릅니다. 전자는 함량, 후자는 원산지에 관한 표현입니다. 원료명과 퍼센트를 한 쌍으로 옮기고, 복합원재료 안의 비율을 완제품의 비율로 바꾸어 쓰지 마세요. 표시되지 않은 함량은 순서만으로 계산하지 않습니다.

비교 예시

가상 A에는 ‘대두 55%(국산)’, B에는 ‘대두 50%(캐나다산)’이라고 적혀 있다고 가정해 봅니다. 확인한 차이는 표시된 대두 함량과 원산지입니다. 대두 함량이 더 높다는 사실만으로 전체 품질이나 건강효과가 더 좋다고 결론 내리지는 않습니다.

표시가 길거나 찾기 어려우면

원재료명 전체를 사진으로 남기고, 비교표에는 사진 이름과 관심 원료를 적어도 됩니다. 일부가 가려졌다면 전체 목록을 확인하지 못한 상태입니다. 찾지 못한 항목을 ‘없음’으로 바꾸지 않습니다.

비교표에 옮기기 전 질문

- ☐ 두 제품 모두 괄호 안까지 읽었나요?
- ☐ 관심 원료의 함량과 원산지를 섞어 적지 않았나요?
- ☐ 원재료 개수만으로 순위를 매기지 않았나요?

더 알아보고 싶은 원재료와 질문 _____

읽는 법 3

원료의 산지와 업체의 역할을 나눕니다

원산지는 원료마다 따로 적습니다

‘대두(국산)’, ‘밀(호주산)’처럼 원료에 붙은 원산지를 찾습니다. 제조업체가 국내에 있다고 원료까지 국내 산인 것은 아닙니다. 지역 이름을 강조한 브랜드나 풍경사진도 원료 원산지의 확인자료를 대신하지 않습니다.

가공품은 원산지 표시대상과 방법이 품목에 따라 달라질 수 있습니다. 모든 원료의 원산지가 같은 방식으로 표시된다고 기대하지 마세요. 관심 원료의 산지를 찾지 못하면 “이번 판매분에 사용한 ○○의 원산지를 확인할 수 있나요?”라고 묻습니다.

업체명 옆에 적힌 역할을 읽습니다

‘제조원’이나 ‘제조업소’는 제조 관련 정보를 찾을 때 확인할 이름입니다. ‘판매원’, ‘유통전문판매원’, ‘수입원’ 등은 별도 역할로 표시될 수 있습니다. 이름을 한 칸에 모으기보다 역할과 함께 나누어 적어야 문의할 곳도 찾기 쉽습니다.

두 정보를 섞으면 생기는 오해

가상 상황: B의 제조업소는 국내에 있었지만 대두의 원산지는 캐나다로 표시돼 있었습니다. 고객은 ‘국내 업체의 제품’과 ‘캐나다산 대두 사용’을 각각 적었습니다. 두 정보가 다르다는 이유로 앞뒤가 맞지 않는 표이라고 판단하지 않았습니다.

브랜드와 제조업소가 다르다는 사실만으로 품질을 낮게 보지 않습니다. 반대로 유명한 판매원 이름만 보고 제조원을 확인했다고 적어서도 안 됩니다.

찾지 못한 항목은 이렇게 씁니다

“대두 원산지 확인, 천일염 원산지 미확인.”

“판매원 확인, 제조원 글씨가 흐려 미확인.”

이렇게 쓰면 모르는 범위가 분명해져 필요한 질문만 할 수 있습니다.

A의 관심 원료와 원산지 _____

B의 제조원과 판매원 _____

읽는 법 4

날짜와 보관방법과 주의사항을 함께 봅니다

날짜는 이름과 실제 숫자를 함께 적습니다

소비기한은 표시된 보관방법을 지켰을 때 안전하게 섭취할 수 있는 기한입니다. 품질유지기한은 고유의 품질이 유지될 수 있는 기한이며 제조일자는 만든 날짜입니다. 날짜 이름을 그대로 적고, ‘뚜껑 별도 표시’라면 뚜껑의 숫자까지 찾으세요.

미개봉과 개봉 후 안내를 구분합니다

‘보관방법’, ‘주의사항’, ‘개봉 후’ 문구를 찾아 A와 B 각각 기록합니다. 같은 양념이라고 보관조건이 같다고 추정하지 마세요. 집에서 표시된 조건을 지킬 공간도 확인합니다. 이미 개봉했다면 개봉일과 현재 보관장소를 함께 적습니다.

가상 상황: A는 개봉 후 냉장 보관이 옳히고 B는 그 부분이 흐립니다. B도 냉장일 것이라고 옮기지 않고 ‘개봉 후 안내 미확인’으로 씁니다. 날짜가 남아 있어도 개봉상태나 잘못 보관한 경위가 있다면 날짜만으로 먹어도 된다고 판단하지 않습니다.

알레르기 관련 표시는 따로 옮깁니다

원재료명 근처의 ‘○○ 함유’ 등 안내와 같은 제조시설 사용에 관한 문구를 구분해 읽습니다. ‘대두 함유’는 재료에 관한 정보이고, ‘밀을 사용한 제품과 같은 제조시설’은 혼입 우려에 관한 주의정보입니다. 후자를 밀을 원료로 넣었다는 말로 바꾸지 않습니다.

피해야 할 원료가 있다면 표시가 불명확한 상태에서 선택을 서두르지 않습니다. 제조자에게 확인하고, 이미 의료진에게 받은 알레르기 관리지침이 있다면 따릅니다. 모든 주의문구를 찾지 못했다고 ‘알레르기 없음’이라고 쓰지 마세요.

확인이 막혔을 때

날짜나 보관문구가 흐리면 해당 면 전체를 다시 찍어 요청합니다. 보관상태가 의심되면 맛을 보며 확인하지 말고 장소와 기간을 적어 제조자에게 문의하세요. 이 비교표는 섭취 가능 여부를 판정하지 않습니다.

두 제품 중 먼저 확인할 날짜 또는 주의문구 _____

작성 예시 두 된장의 표시를 옮기기

A와 B는 작성법을 보여 주기 위한 가상 제품입니다. 업체명, 원재료, 날짜와 보관문구는 실제 섬내음 상품 정보가 아닙니다. 표에는 연습에 필요한 정보만 가정했으며 완전한 법정 표시 견본은 아닙니다.

가상 상황: 된장국에 쓸 두 제품을 비교합니다. 두 제품 모두 아직 구입하지 않았으므로 개봉일과 현재 보관 장소는 ‘해당 없음, 미구매’로 적었습니다.

비교항목	A에서 읽은 내용	B에서 읽은 내용
제품명과 내용량	연습용 된장 A 300g	연습용 된장 B 500g
식품유형	된장	된장
원재료 표시	대두 55%(국산), 정제수, 천일염 12%(국산), 쌀 8%(국산)	대두 50%(캐나다산), 정제수, 천일염 12%(국산), 밀 10%(호주산)
맨 앞 원재료	대두	대두
관심 원료의 함량	대두 55%	대두 50%
원산지 기록	대두 국산 천일염 국산 쌀 국산	대두 캐나다산 천일염 국산 밀 호주산
제조원과 판매원	제조 연습제조소 A 판매 연습판매처 B	제조 연습제조소 C 판매 연습판매처 D
날짜 명칭과 날짜	소비기한 2027.03.31	소비기한 2027.05.31
미개봉 보관	직사광선을 피해 서늘한 곳	직사광선을 피해 서늘한 곳
개봉 후 보관	냉장 보관	사진이 흐려 미확인
알레르기 함유표시	대두 함유	대두, 밀 함유
제조시설 주의문구	이번 가상 정보에 미제공	이번 가상 정보에 미제공

원료를 얼마나 썼는지와 어디에서 왔는지를 분리해 읽습니다. A에 밀 함유표시가 제시되지 않았다는 이유만으로 밀 알레르기가 있는 사람에게 안전하다고 결론 내리지 않습니다.

작성 예시의 차이와 남은 질문

표시에서 확인한 공통점

A와 B의 식품유형은 모두 된장이고 첫 번째 원재료는 대두입니다. 두 제품 모두 대두 함유표시가 있고, 가상으로 제시된 미개봉 보관문구도 같습니다.

표시에서 확인한 차이점

대두 함량은 A 55%, B 50%이며 대두 원산지도 다릅니다. A에는 쌀이, B에는 밀이 적혀 있습니다. 제품 용량과 제조업소, 표시된 소비기한도 다릅니다. 이 사실들을 확인했다고 전체 품질의 우열까지 알게 된 것은 아닙니다.

아직 확인하지 못한 것과 질문

B의 개봉 후 보관안내가 흐려 읽히지 않았습니다. A와 B의 제조시설 관련 주의문구도 이 가상 정보에는 없습니다. 필요한 정보를 더 확인한 뒤 판단합니다.

문의 예문: “연습용 된장 B 500g의 개봉 후 보관안내가 사진에서 잘 보이지 않습니다. 현재 판매분의 해당 표시와 알레르기 관련 주의문구를 읽을 수 있는 사진을 부탁드립니다.”

가상 고객의 결과 기록

새롭게 알게 된 점: 첫 번째 원재료가 같아도 전체 목록과 원산지, 보관안내는 다를 수 있다.

오늘 결정: 두 제품의 우열을 정하지 않고 B의 보관안내를 먼저 확인한다.

오늘 할 일: 문의를 남기고 받은 사진의 날짜와 답변 내용을 비교표에 추가한다.

판단 연습

- ① A에 원재료가 더 적게 적혀 있으면 더 안전하다고 해도 될까요?
- ② B의 소비기한 날짜가 더 늦으면 개봉 후에도 더 오래 쓸 수 있을까요?
- ③ B의 보관문구를 못 읽었다면 A와 같다고 써도 될까요?

내 답과 이유 _____

해설: 세 문항 모두 그렇게 단정할 수 없습니다. 원재료 수만으로 안전성을 판정하지 않으며, 개봉 후 이용은 날짜 하나만으로 정하지 않습니다. 읽지 못한 정보는 미확인으로 남깁니다.

두 제품 비교표 1 제품과 원재료

같은 용도로 비교할 제품 두 개를 고르세요. 원포장 또는 현재 판매분의 표시사진을 보고 적습니다. 포장이 길면 사진 이름을 남겨도 됩니다.

확인일 _____ 비교하려는 용도 _____

정보 출처 A _____ B _____

비교항목	제품 A	제품 B
제품명과 내용량	_____ _____	_____ _____
식품유형	_____ _____	_____ _____
전체 원재료명 괄호 포함 또는 사진 이름	_____ _____ _____	_____ _____ _____
맨 앞 원재료	_____ _____	_____ _____
관심 원료와 표시된 함량	_____ _____	_____ _____
원료별 원산지	_____ _____ _____	_____ _____ _____
제조원과 판매원 역할 구분	_____ _____	_____ _____

☐ 두 제품 모두 원료와 원산지를 짝지어 적었습니다.

☐ 읽지 못한 정보는 미확인으로 남겼습니다.

☐ 원재료 수만으로 품질순위를 매기지 않았습니다.

찾지 못함과 해당 없음은 다릅니다. 해당 없음으로 적었다면 이유도 남기세요. 다음 장에서 날짜와 보관방법, 주의문구를 이어서 확인합니다.

두 제품 비교표 2 날짜와 보관과 주의사항

A 제품명 _____ B 제품명 _____

확인일 _____ 포장 뚜껑과 바닥도 살펴보세요.

비교항목	제품 A	제품 B
날짜의 명칭과 실제 날짜	_____ _____	_____ _____
미개봉 보관방법	_____ _____	_____ _____
개봉 후 안내	_____ _____	_____ _____
개봉일과 현재 보관장소	_____ _____	_____ _____
알레르기 함유표시	_____ _____	_____ _____
제조시설 관련 주의문구	_____ _____	_____ _____
우선 확인할 항목과 이유	_____ _____ _____	_____ _____ _____

표시와 현재 보관방법이 맞나요?

A ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 판단 어려움 ☐ 미구매

B ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 판단 어려움 ☐ 미구매

미구매 제품의 개봉일은 “해당 없음, 미구매”로 씁니다. 이미 개봉했지만 날짜를 모르면 “개봉일 모름”이라고 씁니다. 날짜가 남았다는 사실만으로 안전하다고 판단하지 않습니다. 보관이 어긋났거나 상태가 의심되면 사용 전에 확인합니다.

비교결과와 오늘 할 일을 남기세요

두 제품에서 읽은 정보를 바탕으로 작성하세요. 확인하지 못한 항목은 결론에 끼워 넣지 않습니다. 기록은 보관하되 개인의 건강정보를 제출할 필요는 없습니다.

1 오늘 확인한 내용

공통으로 확인한 점 _____

서로 다르게 표시된 점 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

제품과 항목 _____

확인하지 못한 이유 _____

3 새롭게 알게 된 점

처음 생각과 달랐던 점 _____

4 다음에 물어볼 질문

문의할 곳과 제품명 _____

질문 _____

문의할 날 _____ 받은 답과 날짜 _____

5 오늘 실천할 한 가지

- ☐ 표시사진 다시 찍기 ☐ 보관안내 확인하기
☐ 다음 개봉일부터 날짜 적기 ☐ 질문 하나 보내기 ☐ 직접 정하기

내가 할 일 _____

지금의 결정 ☐ 확인을 더한 뒤 결정 ☐ 필요한 양 다시 검토

☐ 현재 제품의 정보를 계속 기록 ☐ 기타 _____

이 결과는 안전등급이나 건강진단이 아닙니다. 확인 개수와 원재료 수로 순위를 만들지 않습니다. 남은 질문 하나를 가지고 다음 무료강의 2강으로 이어가세요.

다음 무료강의에서 읽는 순서를 익히세요

2강 원재료표를 읽는 가장 쉬운 순서

오늘은 양념 두 제품의 표시를 직접 옮겨 적었습니다. 같은 첫 번째 원재료가 보여도 그 뒤의 재료와 원산지, 업체, 보관안내를 더 읽어야 한다는 점을 확인했습니다.

강의에서 함께 살펴볼 내용

제품명과 식품유형을 구분하는 방법
원재료명과 함량, 괄호 속 정보를 읽는 순서
원료의 원산지와 제조원, 판매원을 구별하는 방법
소비기한과 보관방법, 알레르기 관련 표시를 확인하는 방법
원재료가 많다고 무조건 나쁘다고 판단하지 않는 이유

오늘 작성한 비교표를 준비하세요

A와 B 중 하나를 골라 제품명, 첫 번째 원재료, 원산지, 제조자, 보관방법을 다시 찾아보세요. 이 다섯 항목은 강의의 기본 기록과제입니다. 비교표에 이미 적었다면 새로 작성하지 말고 그 기록을 활용하면 됩니다. 별도로 제공된 한 장 요약본 「원재료표 5단계 확인카드」도 함께 두세요. 긴 설명이 기억나지 않을 때 어디부터 볼지 빠르게 떠올릴 수 있습니다.

수강 안내 확인 방법

이 자료와 함께 받은 무료강의 안내에서 「진짜 음식 첫걸음」 2강을 확인하세요. 수강 안내가 없으면 자료를 보내 준 섬내음 담당자에게 아래 문장으로 문의해 주세요. 아직 공개 전이라면 공개일과 수강방법을 안내받으시면 됩니다.

“「기본 양념 원재료 표시 확인표」를 작성했습니다. 무료강의 2강 「원재료표를 읽는 가장 쉬운 순서」의 수강방법을 알려 주세요.”

다음 행동

무료강의 2강의 수강 안내를 확인하세요. 비교결과를 가지고 배우면 내 제품에서 무엇을 더 찾아야 하는지 구체적으로 질문할 수 있습니다.

식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」, 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 별표 2와 소비기한 안내, 국립농산물 품질관리원 원산지 안내를 참고했습니다.

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