

소금 고르기 전 확인할 10가지 질문

종류와 원료부터 생산과정과 구매 이유까지

이름도 가격도 다양한 소금 앞에서 무엇을 먼저 볼지 막막하다면, 제품 하나를 골라 열 가지 질문을 해 보세요. 포장에 있는 사실과 판매 설명, 아직 확인하지 못한 내용을 나누어 기록합니다.

이 자료를 마치면 내가 쓸 목적, 제품에서 확인한 차이, 판매자에게 물어볼 질문과 오늘의 구매결정이 남습니다. 특정 소금을 정답으로 정하거나 건강효과를 약속하지 않습니다.

읽는 순서

- 2쪽 준비와 소금 종류 이해
- 3~7쪽 구매 전에 확인할 열 가지 질문
- 8~9쪽 두 제품을 비교한 작성 예시
- 10~11쪽 직접 기록하고 결과 정리
- 12쪽 다음 무료강의 안내

예상 이용시간

설명 읽기 15~20분, 한 제품 점검 10~15분을 예상합니다. 자료를 찾거나 판매자 답변을 기다리는 시간은 별도입니다. 펜과 실제 포장 또는 제품정보 사진을 준비하세요.

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R05 | 2026년 10월 17일 | V1.0
기획 및 편집 한영인컨설팅그룹

먹는 소금인지부터 확인합니다

식용 제품인지 확인하고 제품명, 내용량, 식품유형, 원재료명과 업체 정보를 찾습니다. 입욕용이나 공업용 등 다른 용도의 소금과 혼동하지 마세요. 원포장이 없고 용도를 알 수 없다면 식용으로 사용하지 말고 먼저 확인합니다.

유형 이름은 제조방법을 이해하는 출발점입니다

아래는 식품의약품안전처의 소비자 안내를 바탕으로 풀어 쓴 설명입니다. 개별 제품의 정확한 유형은 표시 사항에서 확인하세요. 이 표의 순서는 품질이나 건강효과의 순위가 아닙니다.

유형 이름	이해를 돕는 설명
천일염	염전에서 바닷물이 자연 증발하며 얻는 소금
재제소금	원료 소금을 녹여 여과한 뒤 다시 결정화하는 소금
태움 용융소금	원료 소금에 가열 등의 처리를 한 소금
정제소금	정제 과정을 거쳐 얻는 소금
기타소금	암염이나 호수염 등과 관련해 확인할 수 있는 유형
가공소금	다른 식품이나 식품첨가물을 더해 가공한 소금

유형의 전체 법적 정의를 옮긴 표는 아닙니다. 태움·용융소금 등 실제 표기에 기호가 있으면 그대로 기록하세요. 세부 공정은 제품 별로 확인합니다.

자료를 찾는 순서

포장 앞면을 본 뒤 옆면과 뒷면의 표시를 읽습니다. 필요한 내용이 공식 상품설명이나 표시정보용 QR에 있다면 같은 제품인지 확인하세요. 판매처에 물었을 때는 답변일과 무엇에 대한 답인지 함께 남깁니다.

이미 작성한 점검표가 있다면

R01이나 R04에서 기록한 제품정보를 가져와도 됩니다. 이 자료에서는 소금의 생산·가공 과정, 기간 설명, 검사자료와 구매 이유를 더 살펴봅니다. 새 제품을 사야 실습할 수 있는 것은 아닙니다.

질문 01 어떤 음식에 얼마나 자주 쓰나요

소금은 사용할 음식과 우리 집의 남은 양을 먼저 정해 두면 용량을 비교하기 쉽습니다. 쓰임을 모르고 큰 포장을 사면 가격만 보고 선택하기 쉽습니다.

확인방법 구입하려는 이유, 사용할 음식, 집에 남은 양을 적습니다. 조리법에서 요구하는 입자나 계량방식이 있는지도 살펴봅니다.

가상 상황 국에 쓸 소금을 고르던 고객이 집에 같은 용도의 미개봉 소금이 있어 구매를 미뤘습니다.

놓치기 쉬운 점 굵기나 색만으로 안전성이나 건강효과를 판단하지 않습니다.

찾지 못했다면 사용할 곳이 정해지지 않았다면 장바구니에 넣기 전에 집의 재고부터 확인하세요.

쓸 음식과 집에 남은 양 _____

질문 02 제품명과 식품유형을 구분했나요

앞면에 크게 적힌 이름과 식품유형은 다를 수 있습니다. 제품을 정확히 구별해야 다른 소금과 같은 기준으로 비교할 수 있습니다.

확인방법 뒷면이나 옆면의 제품정보에서 식품유형을 찾아 그대로 적습니다. 온라인 설명은 제품명과 용량까지 같은지 확인합니다.

가상 상황 ‘구운’이라는 이름을 보고 유형을 짐작했지만, 실제 기록은 표시된 ‘가공소금’으로 남겼습니다.

놓치기 쉬운 점 익숙한 이름만으로 천일염, 정제소금 등의 유형을 확정하지 않습니다.

찾지 못했다면 ‘유형 미확인’이라고 적고 식용 제품인지와 표시정보를 판매자에게 확인하세요.

제품명과 표시된 식품유형 _____

질문 03 무엇이 들어 있고 비율은 어떤가요

소금이라는 이름이 같아도 다른 식품을 더한 제품이 있을 수 있습니다. 원료 구성과 표시된 비율을 알아야 원하는 쓰임과 맞는지 살펴볼 수 있습니다.

확인방법 ‘원재료명’ 또는 ‘원재료명 및 함량’을 끝까지 읽습니다. 괄호 안 원료도 확인하고, 비율이 제품 전체 기준인지 특정 원료 안의 비율인지 구분합니다.

가상 상황 함초가 앞면에 보이더라도 원재료란의 함초분말 비율을 따로 적었습니다.

놓치기 쉬운 점 재료 수가 적거나 익숙하다는 이유만으로 품질이나 안전성을 판정하지 않습니다. 알레르기 표시도 필요한 경우 별도로 확인합니다.

찾지 못했다면 흐린 사진은 다시 요청하고, 원료와 함량을 알 수 없는 상태에서는 임의로 100%라고 쓰지 않습니다.

원료와 표시된 함량 _____

질문 04 원료 산지와 업체 역할을 나눴나요

원료가 온 곳, 제품을 만든 곳, 판매하는 곳은 각각 다른 정보입니다. 회사 주소 하나로 이 세 가지를 대신할 수 없습니다.

확인방법 원재료 옆 산지 표시와 제조원, 판매원 이름을 각각 찾습니다. 수입품은 한글표시의 수입업소 정보도 구분해 기록합니다.

가상 상황 국내 판매업체 주소가 있지만 원료 소금은 다른 국가로 표시돼 있어 두 정보를 나눠 적었습니다.

놓치기 쉬운 점 한 원료의 국산 표시를 모든 원료의 산지로 넓혀 읽지 않습니다. 나라 이름만으로 품질 순위를 매기지도 않습니다.

찾지 못했다면 확인한 원료와 미확인 원료를 나누고 판매처에 해당 제품의 원료 산지를 묻습니다.

원료 산지와 제조 또는 판매업체 _____

질문 05 생산과 가공에서 실제로 한 일은 무엇인가요

자연 증발, 다시 녹여 결정화, 가열, 다른 원료의 첨가처럼 실제 작업을 알아야 제품 설명을 이해할 수 있습니다.

확인방법 포장과 상품 설명에서 작업 이름을 찾고 원료 생산과 이후 가공을 나눠 적습니다. 필요하다면 해당 제품의 공정 설명을 요청합니다.

가상 상황 ‘정성껏 만든 소금’이라는 문장 대신 원료 소금을 어떤 방법으로 처리했는지 물었습니다.

놓치기 쉬운 점 손으로 만든다는 설명이나 가열했다는 사실만으로 더 안전하거나 건강하다고 단정하지 않습니다.

찾지 못했다면 공정이 공개되지 않았다면 ‘공정 미확인’으로 둡니다. 다른 업체의 제조 영상을 대신 근거로 쓰지 않습니다.

확인한 작업과 설명 출처 _____

질문 06 숙성이라는 시간은 무엇을 센 것인가요

생산 후 보관한 기간, 특정 원료를 처리한 기간, 완제품을 만든 뒤의 기간은 다릅니다. ‘오래’라는 말보다 시작과 끝을 확인해야 합니다.

확인방법 무엇을 언제부터 언제까지 어떤 조건에서 두었는지 묻습니다. ‘발효’라는 설명은 어느 원료와 단계에 해당하는지도 확인합니다.

가상 상황 ‘3년 숙성’이라는 문구를 보고 원료 소금의 보관기간인지 완제품의 기간인지 질문했습니다.

놓치기 쉬운 점 소금이 오래됐다고 자동으로 발효된 것은 아닙니다. 기간이 길다는 설명만으로 건강상 우월성을 결론 내리지 않습니다.

찾지 못했다면 기간의 기준이 불분명하면 ‘판매 설명만 확인, 시작·종료 미확인’으로 적습니다.

기간이 가리키는 대상과 시작 및 끝 _____

질문 07 검사자료는 이 제품에 대한 자료인가요

시험 결과는 무엇을 언제 검사했는지와 함께 읽어야 합니다. 사진에 ‘적합’이라는 글자가 보이는 것만으로 내가 살 제품의 모든 특성이 확인되지는 않습니다.

확인방법 제품 또는 시료명, 검사일, 검사기관, 검사한 항목, 결과를 읽습니다. 자료의 제품과 구매할 제품이 연결되는지 판매처에 묻습니다.

가상 상황 오래된 성적서 사진에서 시료명을 읽을 수 없어 전체 자료와 해당 상품과의 관계를 요청했습니다.

놓치기 쉬운 점 일부 항목 검사 결과를 모든 위해요소의 부재나 치료효과로 확대하지 않습니다. 자료를 못 받았다고 곧바로 불량이라고 단정하지도 않습니다.

찾지 못했다면 읽을 수 없는 부분을 적고 필요한 범위의 자료를 요청합니다. 확인 전에는 검사 완료로 체크하지 않습니다.

자료의 대상과 아직 확인할 점 _____

질문 08 성분 수치의 단위와 기준량이 같나요

성분 이름과 숫자를 비교하려면 mg인지 g인지, 제품 몇 g에 대한 수치인지 알아야 합니다. 숫자만 크거나 작다고 판단하지 않습니다.

확인방법 제시된 나트륨이나 특정 성분 수치에서 기준량, 단위, 자료의 대상을 함께 적습니다. 같은 기준으로 환산할 수 있을 때만 비교합니다.

가상 상황 A의 1g당 390mg과 B의 100g당 33,000mg은 그대로 비교하지 않습니다. B를 1g당으로 바꾸면 330mg입니다.

놓치기 쉬운 점 ‘미네랄’이라는 말만으로 구체적인 함량이나 건강효과가 확인되지는 않습니다. 계산용 1g은 권장 섭취량이 아닙니다.

찾지 못했다면 수치가 없으면 0으로 적지 않고 ‘미확인’으로 둡니다. 소금에서 영양표를 못 찾았다는 이유만으로 표시 위반이라고 판단하지 않습니다.

성분 이름과 기준량 및 단위 _____

질문 09 날짜와 개봉 후 보관 안내를 읽었나요

날짜에는 생산, 제조, 포장 등 서로 다른 의미가 있습니다. 보관은 실제 제품의 안내를 읽고 집에서 지킬 수 있는지 확인합니다.

확인방법 날짜의 이름을 함께 옮기고 보관방법과 개봉 후 문구를 찾습니다. 둘 장소, 닫아 둘 방법, 소분할 때 남길 표시를 정합니다.

가상 상황 생산연도를 제조일과 같은 것으로 적지 않았고, 통에 덜기 전에 원포장 사진을 남겼습니다.

놓치기 쉬운 점 날짜가 없거나 오래 보관할 수 있다는 설명을 보고 무조건 계속 사용해도 된다고 결론 내리지 않습니다.

찾지 못했다면 보관 안내가 보이지 않으면 판매처에 묻습니다. 기존 제품이 오염됐거나 상태가 의심되면 맛으로 시험하지 말고 사용을 보류합니다.

날짜의 이름과 보관할 곳 _____

질문 10 가격과 필요한 양을 함께 비교했나요

봉지 가격만 보면 용량 차이를 놓칩니다. 같은 무게의 가격, 총 결제금액, 내가 쓸 양을 함께 봐야 구매 이유를 적을 수 있습니다.

확인방법 상품가격을 내용량(g)으로 나누고 100을 곱해 100g당 가격을 구합니다. 배송비 포함 여부를 맞추고, 다른 원료 구성은 따로 비교합니다.

가상 상황 500g 5,000원은 100g당 1,000원입니다. 더 큰 포장의 단위가격이 낮아도 남은 재고가 있으면 이번 구매를 보류할 수 있습니다.

놓치기 쉬운 점 단위가격이 낮으면 무조건 이득이거나, 비싸면 품질이 더 좋다는 뜻은 아닙니다.

찾지 못했다면 가격이나 용량이 불분명하면 계산을 멈추고 확인합니다. 남은 질문에 답을 받은 뒤 결정해도 됩니다.

가격 비교 후 오늘 내릴 결정 _____

작성 예시 1 표시와 설명을 나눠 적기

다음 두 쪽은 전부 가상 예시입니다. 제품, 가격, 업체, 표시문구와 판매 설명은 학습용이며 실제 섬내음 상품이나 검사 결과가 아닙니다. 포장의 일부 정보만 가정했으므로 완전한 표시 견본으로 사용하지 않습니다.

목적: 구입 전 비교 연습. 집에 조리용 소금이 약 100g 남아 있어 당장 구매하지 않아도 되는 상황입니다.

질문	연습용 소금 A	연습용 소금 B
01 용도와 양	국과 나물용으로 검토 남은 소금 약 100g	같은 용도로 검토 향을 더할지는 미정
02 제품과 유형	A 500g 식품유형 천일염	B 200g 식품유형 가공소금
03 원료와 함량	천일염 100%	천일염 95%, 함초분말 5%
04 산지와 업체	천일염 국산 제조원 연습제조소 A 판매원 연습판매처 S	천일염 국산 함초분말 산지 미확인 제조원 연습제조소 B
05 공정 설명	판매 설명: 자연 증발 후 선별 상세 공정자료 미확인	판매 설명: 원료 혼합 후 포장 세부 작업조건 미확인
06 기간 설명	판매 문구: 3년 보관 시작과 종료 시점 미확인	기간 설명 찾지 못함

같은 점과 다른 점

둘 다 원료 소금은 천일염으로 적혀 있지만 제품의 식품유형과 원료 구성은 다릅니다. B의 함초분말 원산지는 확인하지 못했으므로 제품 전체를 ‘국산 원료만 사용’이라고 정리하지 않았습니다.

표시와 판매 설명의 차이

원재료와 유형은 가정한 포장 표시를 옮겼습니다. 작업과 보관기간은 판매 설명으로 확인한 범위이며 별도 자료까지 확인한 사실처럼 적지 않았습니다.

작성 예시 2 남은 질문과 구매결정

질문	연습용 소금 A	연습용 소금 B
07 검사자료	읽을 수 있는 자료를 받지 못함 미확인	검사 사진의 시료명이 잘림 이 제품 자료인지 미확인
08 나트륨 수치	가상 제시값 1g당 390mg	가상 제시값 100g당 33,000mg 1g당으로 환산하면 330mg
09 날짜와 보관	생산연도 2023년 서늘하고 건조한 곳 개봉 후 밀봉	제조일자 2026.09.01 서늘하고 건조한 곳 개봉 후 밀봉
10 가격	500g 5,000원 100g당 1,000원	200g 4,000원 100g당 2,000원

성분 수치와 가격은 계산을 위한 가정값입니다. 두 가격 모두 배송비를 제외했습니다. 1g은 비교 단위이며 섭취 권장량이 아닙니다.

결과는 이렇게 적었습니다

확인한 것: 식품유형, 원료 구성, 같은 무게의 가격이 달랐습니다.

미확인: A의 3년 보관 기준과 B의 검사자료 대상입니다.

알게 된 점: 생산연도만으로 정확히 3년을 보관했는지 알 수 없습니다.

다음 확인: 판매처에 기간의 시작과 끝, 자료의 제품명을 묻겠습니다.

오늘 할 일: 집에 남은 양부터 확인하고 두 제품의 구매는 보류합니다.

짧은 확인문제

1. B의 나트륨이 33,000mg이므로 A보다 많다고 바로 말할 수 있나요?
2. A가 2023년 생산이면 3년 보관의 시작과 끝이 확인된 것인가요?

답 1. 아닙니다. 기준량을 맞추면 이 예시에서 B는 1g당 330mg입니다. 이 수치만으로 제품 전체의 우열을 판단하지 않습니다.

답 2. 아닙니다. 연도 외에 기간의 대상과 시작·종료, 관리조건을 확인해야 합니다.

내 소금 열 가지 질문 기록지

한 제품만 점검해도 됩니다. 두 제품을 비교한다면 같은 쓰임을 기준으로 기록하세요. 포장, 상품설명, 판매자 답변 중 어디에서 확인했는지도 짧게 붙입니다. 모르는 항목은 '미확인'으로 남깁니다.

점검일 _____ 내 사용목적 _____

제품 A _____ 제품 B _____

질문	제품 A의 확인 내용	제품 B의 확인 내용
01 용도와 필요한 양		
02 제품명과 식품유형		
03 원재료와 함량		
04 원료 산지와 업체		
05 생산 및 가공 작업		
06 기간의 대상과 기준		
07 검사자료의 대상		
08 성분과 기준량 및 단위		
09 날짜와 보관 안내		
10 가격과 구매결정		

이 기록은 제품 등급이나 건강효과를 판정하는 점수표가 아닙니다. 원료 구성이 다르면 단위가격만으로 우열을 정하지 않습니다. 긴 원재료명은 포장사진 위치를 적어도 됩니다.

확인한 사실로 다음 행동을 정하세요

확인한 항목의 수보다 남은 질문의 내용이 중요합니다. 아래 다섯 칸을 적고 오늘 할 행동 하나를 고르세요.

1 오늘 확인한 내용

제품과 직접 읽은 정보 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

항목과 확인하지 못한 이유 _____

3 새롭게 알게 된 점

예상과 달랐거나 구분하게 된 내용 _____

4 다음에 확인할 내용

누구에게 무엇을 물을지 _____

확인할 날과 답변을 남길 곳 _____

5 오늘부터 실천할 한 가지

☐ 집의 재고 확인 ☐ 판매처에 질문 ☐ 필요한 용량 다시 비교

☐ 정보를 확인한 뒤 구매 검토 ☐ 이번에는 구매하지 않음

선택한 행동과 이유 _____

보낼 질문을 한 문장으로

제품명과 용량 및 확인할 사항 _____

예: “제품 ○○ 500g의 ‘3년 숙성’은 어느 원료를 언제부터 언제까지 둔 기간인가요? 해당 제품의 공정 설명도 확인하고 싶습니다.”

다음에는 음식에 쓰인 시간을 살펴봅니다

소금의 생산연도, 보관기간, 가공한 날짜를 나누어 적어 보셨나요? 다음 강의에서는 음식 설명에 등장하는 제철, 발효, 숙성, 건조의 시간이 각각 무엇을 뜻하는지 이어서 배웁니다.

진짜 음식 첫걸음

무료강의 3강

제철, 발효, 숙성, 건조의 시간

이 기록을 가져가세요

질문 5와 6에 쓴 실제 작업과 기간의 기준을 곁에 두세요. 어떤 원료를 어떤 조건에서 다뤘는지, 확인한 자료가 무엇인지 살펴보면 ‘오래 만들었다’는 설명을 더 구체적으로 이해할 수 있습니다.

무료강의 3강 수강 안내를 확인해 주세요

자료와 함께 받은 강의 안내에서 3강을 찾아보세요. 안내를 받지 못했다면 자료를 보내 준 섬내음 담당자에게 “무료강의 3강 제철, 발효, 숙성, 건조의 시간 수강방법을 알려 주세요”라고 문의하시면 됩니다. 아직 공개 전이라면 공개 일정과 수강방법을 확인해 주세요.

강의에서 확인할 내 질문

생산과정이나 기간에 관해 궁금한 점 _____

섬내음의 ‘진짜 음식’은 고객이 식품을 이해하고 고르는 기준을 설명하는 브랜드 표현입니다. 특정 소금이 질병을 예방하거나 치료한다는 뜻으로 사용하지 않습니다.

참고 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」 제2026-37호, 「수입 식염은 어느 나라에서 들어올까」 소비자 안내, 국립농산물품질관리원 「원산지 표시 관리」. 확인일 2026.10.17. 세부 출처는 별도 제작기록에 수록했습니다.

믿고 먹는 섬내음 | 정포크라테스 정영숙
R05 V1.0 | 기획 및 편집 한영인컨설팅그룹