



식품안전성 “포장지만 봐도 알아요”

가공식품의 식품첨가물이란 식품의 제조 과정에서 가공이나 보존의 목적으로 첨가·혼합·침윤 또는 그 외의 방법으로 사용된 것을 말한다. 화학적 합성품과 천연 절가물, 혼합제 제류로 나뉜다. 화학적 합성품은 화학반응을 일으켜 얻는 물질이며, 천연첨가물은 천연상태의 동·식물이나 광물에서 추출하여 유효성분만을 분리·정제하여 얻어낸 것이다.

혼합제제류는 2종 이상의 식품첨가물을 혼합한 물질이다. 현재 우리나라 식품의약품안전청은 식품첨가물로 화학적 합성품 416품목, 천연첨가물 194품목 등 610품목을 지정했다.

최근 식품첨가물이 알레르기 등의 질환을 유발한다는 조사 결과가 발표됨에 따라 유해논란이 끊이지 않고 있다. 이 같은 시점에 ‘식품 안전 표시제’를 실시하는 것은 제품에 대한 거의 모든 정보를 볼 수 있다는 점에서 일반 소비자나 특정 식품·성분을 제한해야 하는 사람들에게는 이로인한 일이 아닐 수 없다.

하지만 우려의 목소리도 높다. 너무 많은 양의 정보가 제공되다 보니 오히려 소비자의 혼란을 야기할 수 있기 때문이다. 또한 표시 내용을 정확하게 이해하고 원하는 정보를 얻을 수 있는지도 염려되는 부분이다.

식품 포장지에 표시된 주요 식품첨가물에는 어떤 것이 있는지 살펴본다. 더 많은 원재료 및 식품첨가물에 대해 알고 싶다면 식품의약품안전청 홈페이지(www.kfda.go.kr)를 찾아보자. 메인화면의 ‘정보마당’→‘식품’→‘식품첨가물정보’ 분야에서 자세한 정보를 볼 수 있다.

글·여수형 기자 사진·박재원 기자

9월 8일부터 '식품안전표시제'

“과자 한 봉지 만드는데 이렇게 많은 재료가 들어간단 말이야?”

경기도 이전에 사는 전영주(30)씨. 지난 주말 활인매장에서 과자를 집어든 전씨는 포장지에 빼곡히 적힌 ‘원재료명’ 표기를 보고 깜짝 놀랐다. 기껏해야 5-6가지 재료만 적혀 있던 포장지에 20가지도 넘는 재료명이 적혀 있었던 것이다.

달라진 식품위생법 ‘식품 등 표시기준’에 따라 9월 8일부터 식품을 만들 때 사용된 원재료 및 식품첨가물이 포장지에 공개되고 있다. 그전에는 많이 쓰인 원료 5가지만 표기하면 됐었다.

개정법에 따라 빙과류의 경우 제조일자도 반드시 명시하고

어린이 질식사고의 위험이 있는 ‘미니컵 젤리’ 등에는 경고문을 적어야 한다. 커피나 차 등 카페인이 0.15mg/ml 이상 들어있는 음료제품에는 ‘고카페인 함유’라는 표시를 해야 한다. 이어 내년 12월부터는 과자, 음료, 면류 등의 포장지에 비만 및 당뇨의 원인으로 지목되고 있는 당류·트랜스지방·콜레스테롤 함유량도 표시해야 한다.

개정 식품위생법 시행을 앞두고 일부 기업들은 미리 ‘원재료 안전 표시 상품’을 내놓았다. 풀무원의 지난 5월 모든 제품의 원재료 및 식품첨가물 뿐 아니라 14대 영양성분, 열량, 지방, 트랜스지방, 나트륨, 당류 함량을 제품포장에 공개하기도 했다.

원재료·식품첨가물 포장지에 공개 이름만 봐선 유해여부 ‘아리송’
빙과류도 제조일자 명시, 꼭 확인을
커피·차 등 ‘고카페인 함유’ 표시

- 주요 식품 첨가물
 - ▶ 혼합제제: 식품 첨가물을 2종 이상 혼합하거나 1종 또는 2종 이상 혼합한 것을 희석제와 혼합 또는 희석한 것을 말함.
 - ▶ 합성착향료: 향기로 코를 자극해 식욕을 느끼게 하기 위해 첨가하는 물질. 비만을 유발하는 것으로 알려져 있다. 유럽연합(EU)에서는 2004년부터 사용을 규제하고 있다.
 - ▶ L-글루타민산나트륨: MSG(인공화합조미료)라고도 불림. 식품에 감칠맛을 더해주는 첨가물로 아토피 유발 등 유해 논란이 끊이지 않고 있다. 미국 FDA에서는 산생아용 음식에는 첨가하지 못하도록 규정하고 있다.

- ▶ 이황산나트륨: ‘합성보존료’ ‘산화방지제’ 등으로 표기. 색소를 파괴해 흰 식품을 만들기 위해 사용되는 표백제의 일종이다. 과다섭취 시 두통, 복통, 메스꺼움, 순환기장애 등의 부작용이 있다.
- ▶ 아질산나트륨, 질산칼륨: 햄·소시지 등 육가공품의 색을 유지하기 위하여 첨가되는 발색제. 독일에서는 육가공품에 한해 1970년대 사용금지했다.
- ▶ 식용색소 녹색 제3호, 적색 제2호 등: 인공 착색제. 미국의 경우 적색 2호는 발암물질 가능성이 있어 1970년대 사용금지했고, 황색 4호는 알레르기 및 천식유발, 과민증, 체중감소, 설사 등을

- 이유로 사용상의 주의를 요하고 있다.
 - ▶ 부틸하이드록시톨루엔, 부틸하이드록시아니솔 등: 산화방지제. 지방의 산화를 지연시키거나 산화에 의한 변색을 지연시킬 목적으로 사용된다.
 - ▶ 인산황산나트륨, 소르비톨, 파라옥시안산황산 등: 보존료. 미생물 증식에 의해 일어나는 식품의 부패나 변질을 방지하기 위해 첨가된다.
 - ▶ 탄산수소나트륨: 중조, 중탄산소다, 산성탄산나트륨이라고도 함. 발포 분말주스의 원료로 주로 사용된다.
- 자료제공: 식품의약품안전청

5000원으로 만드는 사찰음식 <34>

도토리묵 말리기와 도토리묵 오가리 무침

새벽녘 코골을 자극하는 바람이 어느덧 가을의 문턱을 기웃거리고 있습니다. 벌써 이불 속에서 나오기 싫은 계절이 되어버리다니, 세월이 참 빠르다는 생각이 듭니다.



가을은 벌이 짝습니다. 가을벌이 짝기에 할일은 더욱 많습니다. 겨울 동안 먹기 위해 늙은 호박도 말려야 하고, 과일조림도 해야 하고, 도토리묵도 말려야 합니다. 짧은 가을벌에 해야 할 일이 많기에 이불 속에 오래 머물 시간이 없겠지요?



전 가을이면 도토리묵을 자주 말리곤 합니다. 도토리묵 말린 것을 본 사람은 송송이나 별레같다는 표현을 많이 합니다. 저도 처음 도토리묵을 말릴 땐 무척 놀랐습니다. 꼭 송송이처럼 생긴 모습이 징그럽기도 하고 한편으로 웃기기도 했지요.

하지만 맛있는 도토리묵 오가리 무침을 먹을 때면 은근한 미소가 입가에 머뭅니다. 가을벌에 도토리묵을 말리다보면 겨울이 기다려집니다. 따뜻한 아랫목에서 먹는 구수한 음식이 그리운 탓이겠지요.

사실 도토리묵을 말린다는 것은 쉽게 생각하지 못할 일입니다. 말랑말랑한 묵이 바짝 말려져 맛깔스런 요리로 거듭난다는 것은 제가 생각해도 놀라운 일이지요. 도토리묵을 말린 것은 국에 넣어도 좋고 무침으로 만들어 먹어도 좋습니다.

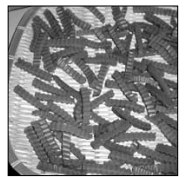
도토리를 주문해서 가루를 내 묵을 쓴 다음 도토리묵을 말리는 일은 번거롭기도 하지만, 겨울을 버티게 해주는 든든한 영양식이 됩니다.

“도토리묵 말릴 땐 저도 함께 하게 해주세요”라고 부탁하던 회원님들과 함께 도토리묵을 많이 말려 평소 도움을 많이 주시는 공양간 보살님께도 선물로 보내드려야겠습니다.

■ 만드는 법

<도토리묵 말리기> 재료: 도토리묵 2모

- ① 도토리묵은 흐르는 물에 세척해 4등분한다. ② 4등분한 도토리묵은 먹기 좋게 목 길게 이용해 굵은 채로 썰어준다. ③ 채반을 이용해 고루 퍼 말려준다.



※도토리묵을 말릴 땐 순수한 도토리 가루로 만든 도토리묵을 이용해야 합니다. 밀가루가 많이 들어가거나 다른 재료가 들어간 것은 곰팡이가 잘 핀다. 말릴 땐 공기를 잘 통하게 해주고 자주 뒤집어 줍니다.

<도토리묵 오가리 무침> 재료: 말린 도토리묵 1줌, 양념장(참기름 약간, 간장 1작은술, 다진 대파, 흰부른 약간, 다진 참고추 1개, 다진 홍고추 1개, 통깨, 설탕, 물엿 약간)

- ① 분량의 재료로 양념장을 미리 만들어 놓는다. ② 말린 도토리묵은 뜨거운 물에 한번 데쳐낸다. ③ 데쳐낸 도토리묵은 찬물에 한번 헹구고 찬 다음 물기를 빼준다. ④ 양념장에 버무려낸다.



※ 말린 도토리묵은 물에 너무 오래 삶으면 흐물흐물해진다. 뜨거운 물에 살짝 튀기듯 데쳐낸다.

▶ 다음 주에는 들깨 미역국과 녹차 영양밥을 만들어봅시다.

■ 박성혜(사찰음식연구가)

전자식 2중문 3중경보 **특히**
불 전 합

움직이거나
털문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆도난의 염려가 없는
사고 미연방지100%

◆돌발적인 경보로
침입자, 100% 도주

원목 법상

서원불교 북 043-647-2378, 011-467-1472

퇴행성관절염·류마티스
신경통·오십견·디스크

한방요법으로 치료한다-관신환

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는
관신환(丸)

통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

윤량한의원 유량원장은 수십년동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자들과 전정하면서 연구개발한 관신환(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신환(丸)을 5~7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다.
위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신환을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎이 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위궤양때문에 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 피부이 잘 안되는 분
- 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아프신 분

윤량한의원 상담문의 080-598-9832

사찰, 법당, 앰프 전문

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치에 드립니다

DX-707 스텐드 마이크 하나만으로도
법당의 소리가 3배 좋아집니다!

음질, 설비 전문 고성능 마이크

DX-707스텐드 마이크
마이크 가격 : 250,000원

◇소리공양 증폭◇

- ▷ 사찰 법당 앰프설치
- ▷ 고성능 무선마이크
- ▷ 각종 마이크 판매
- ▷ 법당전용 스피커

비즈니스님 특별우대! **법당전용스피커 YM-520**

유코음향연구소

소장 김민화 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284
홈페이지 : www.yukosound.com

철수행 삼매 채령 갯강비법 노하수 완전공개

절을 氣차게 잘하는 법
호흡에 맞춰 절하는 법

절할 때 흡흡호 호흡법은 저절로 자연스럽게 되어지는 가장 완벽한 비법으로, 절하고 일어설 때 마다 가슴차크라가 열리고 단전이 풀리면서 가슴 막혔던 지독한 업장덩어리의 팔자가 고쳐지고, 병고액난의 병 덩어리가 녹아내리는 기적 같은 신비로운 일들을 수시로 체험하게 됩니다.

- ◎ 허리, 무릎, 발목, 발바닥에서 땀이 나며, 냄새 지독한 노폐물의 병독이 엄청나게 빠져나감에 두한죽음이 되어지는 진짜 갯강법의 절로, 머리는 얼음처럼 시원하고 몸은 100% 따뜻해짐
- ◎ 팔다리 가슴에 털이 없거나, 손가락 발가락이 마늘, 허리, 목이 깨달거나, 등허리 피부가 검고 지저분한 반점에서 병고액난의 많은 노폐물과 나쁜 기운이 빠져나감에 맑고 깨끗한 몸이 됩니다.
- ◎ 붉은 얼굴, 여드름, 아토피, 대머리, 백발, 고혈압, 당뇨, 심장병, 화병, 상기병, 만성피로, 혼침, 출음, 골치 아픔, 가슴 답답함을 일으켰던 성냄의 화독이 인과 코의 운문에서 빠져나가며 얼굴은 환하게 밝아지고, 몸은 새털처럼 가벼워지고, 마음은 언제 환희심 상애를 체험합니다.

▶수련일시
서울 군자법당 : 매주 수요일 오전 10:30, 오후 7:30
부산 금정법당 : 매주 화요일 오전 10:30, 오후 2시
준비물 : 기도포, 수건, 두꺼운 면양말, 법복바지
불교신행단체에서 수행비용 일체를 후원해줍니다.

※ 절하는 법 교육반을 시간이 없으신 분은 특별수련시간을 조율 받으십시오.
※ 절을 잘하시는 분의 99.999%는 흡흡호 호흡법의 비법테크닉을 배우고 전수받은 수행자입니다.

백민불자 108배 민일절사 **법왕정사**
수행 중심 교도량

청견스님 011-9088-9449
서울군자법당 02)456-0035 / 부산금정법당 051)583-7886
http://cafe.daum.net/sorisan(절하는 법 동영상 참고)