

일상생활에서의 에너지절약방안 음식물쓰레기 줄이는 지혜



우리 가족 한끼 밥상이 차려지기까지 얼마나 많은 에너지와 자원이 낭비되는지 알고 있는지 알고 있는가. 음식은 농축수산물 생산에서부터 수송, 유통보관 및 조리하는 과정까지 많은 에너지를 소모하고, 온실가스를 배출하여 우리밥상에 오르게 된다.

우리가족(4인) 한끼 밥상이 차려지기까지 온실가스는 4.8kgCO₂e가 배출된다. 이는 승용차 한대가 25km를 운행시 배출되는 온실가스량과 동일하며 20~30년생 소나무 한 그루가 1년 동안 흡수하는 이산화탄소량에 해당한다.

4.8 kgCO₂e = 자동차 25km 운행 = 한그루 1년 흡수량

→ CO₂e : 6대 온실가스를 CO₂ 상당량으로 환산한량으로 이산화탄소(CO₂), 메탄(CH₄), 이산화질소(N₂O), 수소불화탄소(HFCS), 과불화탄소(PFCS), 육불화황(SF₆)를 포함

우리가족(4인) 한끼 밥상이 차려지기까지 에너지는 4.7kwh가 소모된다.

이는 냉장고가 80시간, TV가 22시간, 에어컨을 5시간 가동했을 때 소모하는 전력량과 동일하다. 온실가스와 에너지 소모량은 음식에 속한 재료에 따라 다양하다. 일반적으로 찌개류가 타음식에 비해 재료수와 가열시간이 높아 에너지 소모량이 높다.

그러나 전체 음식물의 약 1/7이 쓰레기로 버려

지고 있으며 이로 인해 연간 약 18조원이 낭비되고 있다. 우리가족(4인)이 버리는 음식물로 인해 에너지는 718kwh가 소모된다. 이는 한가정이 2.5개월 동안 가동할 수 있는 전력량에 해당되며, 보일러 등유 약 1드럼(185리터)의 발열량과 동일하다.

이러한 낭비적 음식문화를 바꾸기 위해 음식물 쓰레기를 처리하는 관리보다 발생을 사전에 줄이는 노력이 더욱 필요하다. 2012년까지 음식물 쓰레기를 버린 만큼 수수료를 차등 부과하는 종량제를 본격 시행하게 된다.

음식물쓰레기 줄이는 구체적 방법 - 식재료 줄이기 방법

구매 전

일주일 단위로 식단을 짜는 것이 중요하다. 집에서 식사하는 식구와 횟수를 파악하여 일주일 단위로 메뉴를 정해놓고 필요한 재료만 구입하면 식재료 지출을 줄일 수 있다. 단 주말이나 휴일은 여행이나 외식 등이 있을 수 있으니, 식단은 5일정도로 해야 지출을 줄일 수 있다. 또한 냉장고에 수납 목록표를 만들어 놓으면 어떤 재료가 남았는지, 언제 구매했는지 알 수 있어 남아있는 재료를 다시 구입하는 일도 없게 된다. 또한 시들거나 상해서 버리는 재료

외식 음식의 온실가스 발생량
(1인 기준)

삼겹살	1.64
피자세트	1.97
후라이드치킨	2.11
햄버거세트	3.74
쇠고기구이	7.72

(단위 : kgCO₂e)

가 없으니 그만큼 지출이 줄어든다. 마트갈 때는 메모를 하는 게 필요하다. 메모는 필요한 식재료를 빼놓지 않기 위해서도 중요하지만, 충동구매를 방지하기 위한 도구다. 마트에 가면 각종 할인 이벤트에 끌려 필요 없는 재료를 구입하게 되는 경우가 많은데, 식재료의 경우 대부분은 상하는 재료가 많으므로 메모해간 품목만 구매한다.

구매 후

장을 본 후 대충 냉장고에 넣어 놓으면 봉투에 물이 고여 야채는 무르고, 과일의 경우 서로 부딪혀 빨리 상한다. 사온 후 바로 먹기 직전의 상태, 한끼 분량의 상태로 손질해 냉장/냉동시킨다. 이렇게 하면 버려지는 재료가 거의 없고 나중에 다듬는 과정이 없어 요리하는 시간도 줄어든다. 한끼 분량으로 손질해서 냉장/냉동시키면 낭비를 줄이고 나중에 요리하기도 편하다.

냉장고 보관법

아무리 정리를 잘해도 어디에 무엇이 있는지 모르면 그대로 버리는 경우가 많다. 한눈에 잘 들어올 수 있도록 투명용기를 사용하면 음식물 쓰레기는 거의 나오지 않는다. 특히 밀폐가 잘되는 투명용기에 넣어두면 더 오래 보관할 수 있다. 야채를 눕어 보관하면 위에 있는 야채의 무게 때문에 밑에 있는 야채가 쉽게 무를 수 있다. 특히 시금치 등의 엽채류는 눕어 보관하는 것보다 세워놓으면 30% 이상 더 길게 보관할 수 있다. 과일은 비닐백을 이용해 하나하나 개별포장하면 2배 이상 싱싱하게 보관되어 상하는 것을 최대 예방할 수 있다. 개별포장을 하면 숨을 쉬어 빨아들이는 냉장고 잡내가 없어 특유의 과일 맛을 오래 보존할 수 있다. 또한 과일은 씻지

말고 그대로 보관해야 싱싱함이 오래간다. 비교적 빨리 상하는 생선은 비늘을 정리하고, 지느러미 자르고 사이 사이 찢기 등을 깨끗하게 씻어 한끼 분량씩 비닐 포장한다. 또한 구입날짜를 적어 냉동 보관해야 상하기 전에 먹을 수 있다. 육류는 얼어버리면 소고기인지 돼지고기인지 잘 구분할 수 없고, 어떤 부위인지 헷갈린다. 쇼핑 후 한끼 분량씩 나누어 구입일자, 고기 종류(돼지, 소), 부위를 적어놓으면 녹여서 확인할 필요가 없다. 사용하고 남은 자투리 재료는 모아 놓을 커다란 용기를 마련한다. 국이나 찌개에 들어가는 야채는 한 개를 다 사용하는 경우가 드물다. 큰 통을 마련하여 자투리 재료를 한 곳에 모아 놓으면 요리 할 때도 편하고 알뜰히 사용할 수 있다.

냉동실 보관법

냉동식품의 보관기간은 냉장고의 기능과 성능에 따라 차이가 나고, 식품의 냉동 전 상태나 냉동 방법 등에 따라서도 달라진다. 가장 좋은 방법은 냉장고 사용 설명서의 냉동식품 보관 기간을 참고하는 것이나 일반적으로 안전성이나 품질을 고려하여 가정에서 냉동한 식품은 1~2개월 안에 다 먹는 것이 좋다.

