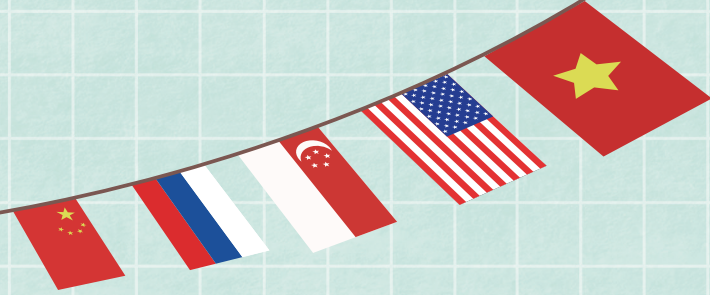


다문화 가정을 위한
**식품안전·영양
실천 가이드**

- 부모용 -



식품의약품안전처



다문화 가정을 위한 식품안전·영양 실천 가이드

부모용





소개글

이 실천가이드는 이주배경 가정(외국인·다문화 가정 등)의 부모가 자녀의 **안전하고 건강한 식생활을 이해하고, 가정에서 실질적으로 지원할 수 있도록** 돕기 위해 제작되었습니다.

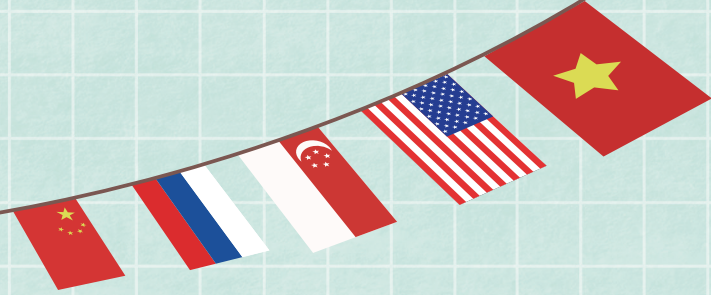
다양한 문화적 배경을 지닌 아이들이 늘어나는 만큼, 가정과 학교에서 공통으로 지켜야 할 **식품 안전과 영양에 대한 기본적인 이해**는 아이의 안정적인 성장과 건강한 일상을 위한 중요한 기반이 됩니다.

본 가이드는 문화적 다양성을 존중하면서도, 모든 가정에 공통적으로 필요한 **식품 안전·영양의 핵심 내용을 쉽고 명확하게** 정리하였습니다.

‘해당 줄 자간이 넓은 느낌인데, 다른 글자 자간과 동일하게 반영 필요 할까요?(가정에서의 실천 방법)’의 **3단계 구성**을 통해, 부모와 아이가 함께 생각하고 올바른 선택을 할 수 있도록 안내합니다.

장보기와 식재료 선택, 가정 내 조리 과정, 간식·외식·배달 음식 선택 등 **일상생활에서 바로 적용할 수 있는 실제적인 내용**을 중심으로 구성하였습니다.

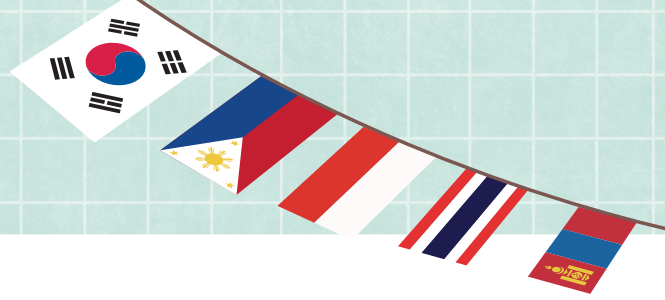
이 실천가이드가 부모가 자녀의 식생활 환경과 영양적 특성을 이해하고, 학교와 협력하여 **자녀의 건강한 성장과 식습관 형성을 지속적으로 지원하는 길잡이**가 되기를 바랍니다.



다문화 가정을 위한 식품안전·영양 실천 가이드

부모용





• Contents



1. 나트륨 06



2. 당류 11



3. 카페인 17



4. 식품 알레르기 21



5. 식중독 26

01 나트륨



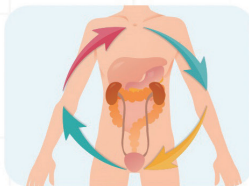
식품안전·영양 알아보기

1. 나트륨의 정의와 역할
3. 나트륨 섭취 권고기준

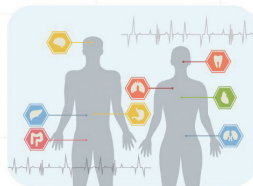
2. 나트륨이 우리 몸에 미치는 영향

1. 나트륨이란 무엇일까요? ¹⁾

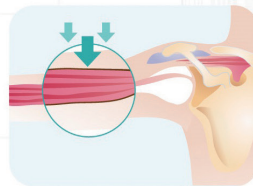
- 짭맛을 내는 소금의 주된 성분은 염화나트륨(NaCl)입니다. 염화나트륨은 40%의 나트륨(Na)과 60%의 염소(Cl)로 이루어져 있습니다.



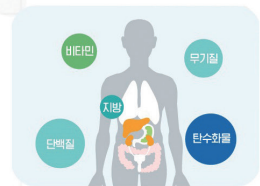
체내 삼투압 조절을 통한
신체 평형 유지



신경자극 전달



근육수축



영양소의 흡수와 수송

2. 나트륨이 우리 몸에 미치는 영향은 무엇일까요?

- 나트륨을 너무 많이 먹으면 혈압이 올라가 심장병이나 뇌졸중 같은 질병이 생길 수 있고, 위에 부담을 주거나 뼈를 약하게 만들 수도 있습니다. 따라서 나트륨 섭취를 적당히 조절하는 것이 매우 중요합니다. ²⁾



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

1) [식품안전나라] 나트륨 정보: 일주일만 싱겁게, 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

https://www.foodsafetykorea.go.kr:443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=2912&menu_grp=MENU_NEW03&bbs_no=NAINFO

2) [식품의약품안전처] 식품통계로 알아보는 나트륨 줄이기 이야기

https://www.mfds.go.kr/brd/m_629/view.do?seq=14&srchFr=&srchTo=&srchWord=&srchTp=&multi_itm_seq=0&company_cd=&company_nm=&page=2

3. 나트륨 섭취 권고기준을 알아볼까요?

- 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서는 나트륨 섭취 권고기준을 하루 2,000mg 이하로 제시하였습니다. 이는 소금 5g에 해당하는 양입니다³⁾



소금 5g에 해당하는 양

소금 1g에는 나트륨 400mg이 들어있습니다.



- 전 세계 성인의 평균 나트륨 섭취량은 4,310mg/일(소금 10.78g/일)입니다⁴⁾. 이는 세계보건기구(World Health Organization, WHO)의 나트륨 섭취 권고기준인 2,000mg/일(소금 5g/일)의 두 배 이상입니다.
- 우리나라 성인(19~29세 기준)은 3,204mg로 전 세계 평균 나트륨 섭취량에 비해 다소 낮은 수준이긴 하나, 세계보건기구(World Health Organization, WHO)의 나트륨 섭취 권고기준보다는 높은 수준입니다⁵⁾.

전 세계 성인의
평균 나트륨 섭취량
4,310 mg

우리나라 성인
(19~29세 기준)의 평균
나트륨 섭취량
3,204 mg

세계보건기구
(World Health Organization,
WHO)의 나트륨 섭취 권고기준
2,000 mg

- 한국 음식 중 나트륨 섭취에 영향을 많이 미치는 음식으로는 면·만두류, 김치류, 국·탕류, 볶음류, 찌개·전골류 등이 있습니다. 이러한 음식들은 간장, 된장, 소금, 양념장 등 염분이 높은 재료를 많이 사용하기 때문에 나트륨 섭취량이 쉽게 높아질 수 있습니다. 따라서 섭취할 때에는 국물은 남기고 건더기 위주로 먹거나, 조리 시 소금이나 간장의 양을 줄이고, 저염 조미료를 사용하는 등 나트륨 함량을 낮추는 노력이 필요합니다.(식품의약품안전평가원, 2025)⁶⁾



3) Sodium intake for adults and children. World Health Organization. (2014)

4) Noncommunicable Diseases Data Portal. World Health Organization. (2022)

5) 2025 건강 위해가능 영양성분(나트륨·당류) 섭취 실태 분석 보고서. 식품의약품안전평가원. (2025)

6) 2025 건강 위해가능 영양성분(나트륨·당류) 섭취 실태 분석 보고서. 식품의약품안전평가원. (2025)



식품안전·영양 실천하기

1. 장볼 때
2. 음식 주문 할 때
3. 식사할 때

1. 장볼 때 ⁷⁾

■ 식품 선택하기

- 조리식품이나 가공식품 대신 신선식품을 구입합니다.
- 통조림, 양념에 재운 고기, 젓갈·장아찌 등 염장식품 구입을 줄입니다.
- 가공식품을 살 때에는 ‘저염’, ‘줄인’ 등의 표시가 있는 제품을 선택합니다.

영양정보	총 내용량 00g 000 Kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 0g	
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

■ 나트륨 함량 표기 읽는 방법

(포장지 영양성분표 보는 법)

- 제품 포장지의 영양성분표에서 ‘나트륨(mg)’ 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 확인합니다.
- 나트륨 섭취 권고기준(WHO)은 2,000mg이므로, 1회 섭취량과 비교하여 계산합니다.
- 외국 제품은 sodium으로 표기되어 있습니다. ⁸⁾

■ 국과 찌개의 간을 싱겁게 하는 방법 (천연조미료, 향신료 활용법)

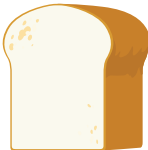
- 소금·간장·된장 사용량을 줄이고, 다시마, 멸치, 표고버섯 등 천연조미료로 감칠맛을 냅니다.
- 고춧가루, 후추, 파, 미나리, 마늘, 생강 등 향신료와 향미채소로 맛과 향을 더합니다.
- 작은 국그릇을 이용하여 국물 섭취를 줄이고, 건더기 위주로 섭취합니다.
- 라면스프는 다 넣지 말고 남겨서 조리합니다.

7) 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상. 식품의약품안전처.(2012)

8) 고등학교 식품안전과 건강. 식품의약품안전처(2021).



■ 라면, 햄, 소시지, 김치 등 가공식품의 나트륨 함량 비교

라면(스프 포함)  나트륨 (mg) 1,930	햄(구운 것)  나트륨 (mg) 1,203
소시지  나트륨 (mg) 1,000 내외	배추김치  나트륨 (mg) 688
식빵  나트륨 (mg) 66	→ 신선한 식재료와 비교 시 나트륨 함량이 최대 수백 배까지 많을 수 있습니다.

2. 음식 주문할 때 ⁹⁾

■ 식당에서 나트륨이 적은 메뉴를 선택하는 방법

- 나트륨이 적은 메뉴를 선택하기 위해서는 국, 찌개, 전골, 국수, 라면 등 국물 위주의 음식은 피합니다.
- 신선한 채소와 과일이 많이 사용된 비빔밥, 샐러드, 나물 요리를 선택합니다.

9) 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상. 식품의약품안전처.(2012)

■ 나트륨을 적게 먹기 위해(짜게 먹지 않게 하기 위해) 식당에서 요청할 수 있는 표현들

한국어	일본어	중국어	러시아어	영어	베트남어
소스는 따로 주세요.	ソースは別にしてください。	酱汁请另外放。	Пожалуйста, подайте соус отдельно.	Please serve the sauce separately.	Làm ơn cho nước sốt riêng.
국물은 조금만 주세요.	スープは少なめにしてください。	汤请少放一点。	Пожалуйста, налейте меньше бульона.	Please give me less broth.	Làm ơn cho ít nước dùng thôi.
싱겁게 해주세요.	薄味にしてください。	请做得清淡一些。	Пожалуйста, сделайте блюдо до менее солёным.	Please make it less salty.	Làm ơn nấu nhạt một chút.
양념장은 절반만 주세요.	タレは半分だけにしてください。	调味汁请只放一半。	Пожалуйста, положите только половину соуса.	Please give me only half the sauce.	Làm ơn cho một nửa nước chấm thôi.

■ 배달 주문 시 소스나 양념을 적게 달라고 요청하는 법

- 양을 조절해서 섭취할 수 있도록 소스나 양념은 따로 담아 포장해 줄 것을 요청합니다.

■ 주문 시 나트륨이 적은 메뉴를 선택하는 방법

- 같은 재료더라도 생선조림 대신 생선구이, 칼국수와 국수장국 대신 채소를 많이 넣은 국수 등 나트륨 함량이 더 적은 메뉴를 선택합니다.
- 함께 제공되는 사이드메뉴가 필요 없는 경우에는 제외하여 추가적인 나트륨 섭취량을 줄입니다.
- “짜다”를 키워드로 후기를 검색하여 음식점이나 메뉴 선택에 활용합니다.

3. 식사할 때

■ 식사할 때 나트륨을 줄이는 방법

- 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.
- 소스는 뿌리지 말고 찍어서 먹습니다.
- 피클, 단무지, 장아찌, 젓갈, 김치 같은 염장 음식은 적게 먹습니다.
- 설렁탕이나 곰탕처럼 식탁에서 간을 하는 음식은 먼저 맛을 본 후 소금을 넣고, 김치나 장아찌를 함께 먹을 때는 싱겁게 간 합니다.
- 함께 온 비빔밥, 비빔국수의 고추장과 간장과 음식의 소스는 덜어내거나 다 넣지 않습니다.



02 당류



식품안전·영양 알아보기

1. 당류의 정의와 종류
2. 우리 몸에서 당류가 하는 역할
3. 자연식품과 가공식품 속 당류의 차이
4. 당류 과잉섭취 시 문제점

1. 당류의 정의와 종류를 알아보까요?

- 당류는 단맛이 나는 성분으로, 천연당과 첨가당으로 구분할 수 있습니다.
- 천연당: 자연적으로 식품에 함유되는 당으로 과일이나 고구마 등 자연식품에 들어 있습니다.
- 첨가당: 맛, 색, 저장성을 높이기 위해 식품의 제조 과정이나 조리 시에 첨가되는 당을 말합니다.

천연당

과일, 채소, 우유 등에 자연적으로 존재하는 당



첨가당

설탕, 물엿, 시럽 등 식품의 제조 과정이나 조리 시에 첨가되는 당



2. 우리 몸에서 당류는 어떤 역할을 할까요? ¹⁾

① 즉각적인 에너지원 제공

- 당류는 섭취 후 소화과정 없이 또는 신속하게 분해되어 흡수되므로 뇌, 신경, 근육 등에서 바로 활용된다. 특히 뇌는 주된 에너지원으로 포도당을 사용하므로, 당류를 적절하게 섭취하게 되면 집중력 유지와 인지 활동에 도움이 될 수 있다.

1) [Food Safety Korea] Sugar Information: For just one week, try reducing processed foods high in sugar.
<https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do>

② 신체 활동 지원

- 운동이나 일상 활동 시 근육의 에너지로 쓰일 수 있으므로 활동량이 많은 아동·청소년에게 효율적인 영양소이다.

③ 에너지 저장 및 활용

- 필요 이상의 당류는 간과 근육에 글리코겐 형태로 저장되거나, 지방으로 전환되어 장기적인 에너지원 역할을 한다.

④ 대사와 생리 기능 유지

- 혈당 농도를 일정하게 유지하여, 신진대사와 장기 기능이 원활히 작동하도록 돕는다.



3. 자연식품과 가공식품 속 당류는 어떤 차이가 있을까요? ²⁾

자연식품 속 당류

천연당
비타민, 무기질, 식이섬유 풍부/
혈당의 완만한 상승



과일, 채소, 우유 등

가공식품 속 당류

첨가당
제조, 조리 과정에서 첨가/
당류 외에 영양소 거의 없음/
혈당의 급격한 상승



설탕, 물엿, 꿀

2) 2020 한국인 영양소 섭취기준. 보건복지부, 한국영양학회(2020).



4. 당류 과잉섭취 시 어떤 문제가 생길 수 있을까요? ³⁾

① 충치 유발

- 당류는 입안 세균의 먹이가 되어 산을 만들고, 이 산이 치아를 녹여 충치를 일으킵니다. 그러므로 단 음식을 먹은 뒤에는 물로 헹구거나 양치하는 습관이 필요합니다.



② 비만

- 몸 속에서 사용하지 않은 당류는 지방으로 전환되어 체내에 축적됩니다. 장기간 과잉 섭취하면 체중이 증가하고 복부 비만으로 이어질 수 있습니다.

③ 대사 질환

- 당류를 과잉섭취하면 혈당이 자주 급격히 오르내리며 인슐린 기능이 약해집니다. 이로 인해 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 같은 대사 질환의 위험이 커집니다.



④ 골다공증

- 당류는 몸속에서 칼슘의 배설을 증가시켜 뼈를 약하게 만들 수 있습니다. 탄산음료를 자주 마시면 칼슘 손실이 커지고, 성장기에는 뼈 성장이 방해받을 수 있습니다.

⑤ 노화 촉진

- 당류를 많이 먹으면 몸속 세포가 손상되어 피부나 혈관이 빨리 늙을 수 있습니다.



3) [식품안전나라] 당 정보: 일주일만 덜덜게, 당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.
<https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do>



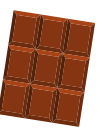
식품안전·영양 실천하기

1. 장볼 때
2. 가정에서 식사할 때
3. 배달 음식 주문할 때

1. 장볼 때

- ① (장보기) 당이 적은 간식 구매하기
- 당이 적은 간식을 선택합니다.

★ = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량

 시리얼 1컵 ★★★	 비스킷 작은 1통 ★★★	 아이스크림 1스쿱 ★★★★	 초콜릿 1/2개 ★★★★★	 사탕 5개 ★★	 스낵 과자류 1/2봉지 ★★★
 딸기잼빵 ★★★★★	 단팥빵 1개 ★★★★★	 오렌지주스 ★★★★★	 탄산음료류 1컵 ★★★★★	 떠먹는 요거트 1개 ★★	 스포츠 음료 1컵 ★★

- 음료수, 사탕, 과자 같은 가공식품 대신 제철 과일, 견과류, 무가당 요거트 등을 구매합니다. ⁴⁾

- ② 당류 함량 표기 읽는 방법

- 포장지의 영양성분표에서 '당류(g)'를 확인합니다. 1일 섭취기준(100g)에 맞춰 조절하며, 1회 제공량당 함량을 꼭 확인합니다.
- 이때 1포장 당, 단위 내용량 당, 1회 섭취 참고량 당 중 무엇을 기준으로 하고 있는지를 반드시 확인합니다. ⁵⁾

영양정보

총 내용량 235 ml 80 kcal

나트륨 45 mg 2%	탄수화물 19 g 6%	당류 12 g 12%	식이섬유 2.6 g 10%
지방 0 g 0%	트랜스지방 0 g	포화지방 0 g 0%	콜레스테롤 0 mg 0%
단백질 0 g 0%	칼슘 30 mg 4%	비타민D ₃ 0.8 µg 8%	비타민B ₁ 0.18 mg 15%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다. ⁵⁾



③ 조리 과정에서 자연의 단맛 활용하기

- 설탕, 물엿, 시럽 양을 절반으로 줄이거나, 대체 감미료를 활용합니다. 식이섬유가 풍부한 양파, 양배추, 고구마, 단호박, 당근, 파프리카 등의 식재료를 이용해 단맛을 냅니다.

2. 가정에서 식사할 때

① 메뉴 선택 시 단맛이 강한 요리 피하기

- 조리 전 식단을 계획할 때 달콤한 양념을 많이 사용하는 조림이나 튀김류보다, 찌기·삶기·구이·샐러드처럼 단맛이 적은 조리법을 선택합니다. 간장이나 고추장 양념 대신 천연 향신료나 채소를 활용해 맛을 냅니다.

② 음료 대신 물·무가당 차 마시기

- 식사 중이나 간식 시간에는 주스, 탄산음료 대신 물·탄산수·보리차·옥수수차처럼 당류가 들어 있지 않은 음료를 선택합니다.

③ 소스와 드레싱은 필요한 만큼만 사용하기

- 샐러드나 요리에 달콤한 드레싱이나 소스를 미리 섞지 않고 따로 덜어 필요한 만큼만 사용하면 첨가당 섭취를 줄일 수 있습니다. 가정에서도 시판 소스 대신 간단히 식초·레몬즙·올리브유 등을 이용한 드레싱을 직접 만들어 사용하는 것이 좋습니다.

④ 디저트·간식은 절제하고 단 음식을 피하기

- 가능하면 식사 후에는 단 음료나 아이스크림, 케이크 등을 먹지 않고, 디저트를 먹을 경우에는 과일이나 무가당 요거트 등 당류가 적은 음식을 선택합니다.

⑤ 외식 빈도와 양 조절 하기

- 패스트푸드나 디저트류처럼 단 음식이 많은 식사는 가급적 줄이고, 가정식으로 식단을 조리할 때에도 당이 많이 들어간 조미료·소스 사용량을 줄입니다.

⑥ 집에서 당류를 줄인 간식 만들기

- 과일샐러드: 제철 과일과 저당 요거트를 섞고 견과류를 약간 올린다.
- 채소 스틱: 당근, 오이, 파프리카에 저당 요거트 소스를 곁들인다.
- 구운 고구마: 고구마를 껍질째 오븐이나 에어프라이어에 구워낸다.

4) [식품의약품안전처 블로그] 슬기로운 간식 선택 방법은? | 당류 줄이는 법(2021. 2. 8.)

5) [시행 2025. 9. 19.] [총리령 제2049호, 2025. 9. 18., 일부개정]

<https://www.law.go.kr/LSW//lsBylInfoPLinkR.do?lsiSeq=273571&lsNm=%EC%8B%9D%ED%92%88+%EB%93%B1%EC%9D%98+%ED%91%9C%EC%8B%9C%E3%86%8D%EA%B4%91%EA%B3%A0%EC%97%90+%EA%B4%80%ED%95%9C+%EB%B2%95%EB%A5%A0+%EC%8B%9C%ED%96%89%EA%B7%9C%EC%B9%99&bylNo=0005&bylBrNo=00&bylICls=BE&bylEfYd=20250829&bylEfYdYn=Y>

3. 배달 음식 주문할 때

① 주문 전 - 메뉴 선택할 때

- 배달 앱에서 메뉴를 고를 때 ‘소스’, ‘양념’, ‘단맛’ 키워드가 들어간 항목은 피하고, 구이·찜·회·샐러드, 나물처럼 조리 과정에서 설탕이나 시럽이 많이 들어가지 않은 메뉴를 선택하는 것이 좋습니다.

② 주문 시 - 요청란에 적기

- 떡볶이·치킨처럼 소스가 많은 음식은 “양념은 조금만 넣어 주세요.”라고 적습니다.

③ 주문 수령 후 - 다시 조리하거나 섞어서 먹기

- 배달된 음식이 너무 달면 물이나 채소를 곁들여 맛을 순하게 조절합니다.

- 샐러드는 시중 드레싱 대신 집에서 만든 저당 드레싱(올리브유와 레몬즙 등)으로 바꾸어 먹습니다.

④ 먹을 때 - 함께 먹는 음식 바꾸기

- 세트 메뉴에 들어 있는 케이크, 쿠키, 아이스크림, 탄산음료 대신 집에 있는 과일, 견과류, 무가당 차를 곁들여 먹습니다.



03 카페인



식품안전·영양 알아보기

1. 카페인의 정의와 특징
2. 카페인 하루 최대일일섭취권고량
3. 카페인이 신체에 미치는 긍정적인 효과
4. 카페인 과다섭취 시 부작용

1. 카페인의 특징을 알아볼까요? ¹⁾

- 카페인은 커피, 녹차, 홍차, 콜라, 에너지음료 등에 들어 있는 물질로, 여러 식품에서 쉽게 찾아볼 수 있습니다.
- 어린이와 청소년이 즐겨 마시는 초콜릿 음료나 탄산음료에도 카페인이 들어 있습니다.
- 카페인은 잠이 덜 오게 하고, 피로를 덜 느끼게 하는 효과가 있다고 알려져 있습니다.

2. 카페인 최대일일권고섭취량은?

- 카페인은 동전의 양면처럼 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 가지고 있으며, 카페인의 민감도는 개인에 따라 다를 수 있으므로 본인 스스로 카페인 섭취량을 조절할 필요가 있습니다.

※ 카페인 최대일일섭취권고량

- 성인 400mg, 임산부 300mg 어린이 체중 1kg 당 2.5mg 이하 ²⁾



1) [식품안전나라] 카페인(2014.11.26.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=21759&menu_grp=MENU_NEW01

2) [식품안전나라] 식품안전지식: 청소년 여러분, 고카페인 음료 1잔이면 충분해요!(2023.10.27.)

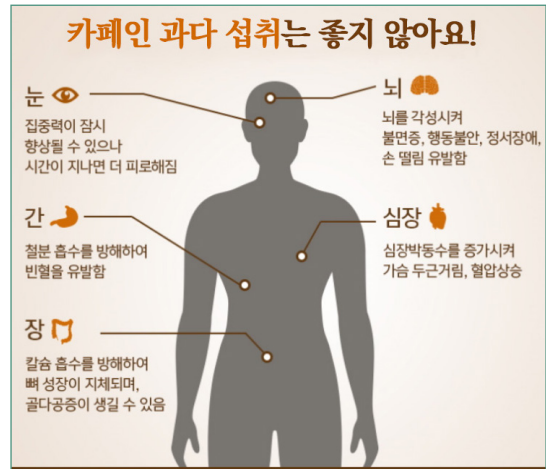
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1096971&menu_grp=MENU_NEW01

3. 카페인이 신체에 미치는 긍정적인 효과는 무엇이 있을까요?

- ① 카페인은 잠이 덜 오게 하고 머리를 맑게 해 줍니다.
 - 우리 몸에서 졸음을 느끼게 하는 물질이 있지만, 카페인은 그 작용을 막아 졸음을 덜 느끼게 합니다. 그래서 공부할 때나 일을 할 때 집중이 잘 되고, 기분이 상쾌해지는 느낌을 줍니다.
- ② 운동할 때 힘이 더 나고 덜 피곤하게 느껴집니다.
 - 카페인은 몸의 피로를 덜 느끼게 하고, 움직일 때 에너지가 더 잘 나도록 도와줍니다. 그래서 운동을 오래 하거나 힘을 쓸 때 조금 더 쉽게 느껴질 수 있습니다.

4. 카페인 과다섭취하면 무슨 일이 있을까요? ³⁾

- ① 잠이 잘 오지 않아요
 - 카페인은 머리를 깨우는 성분이에요. 그래서 늦은 시간에 마시면 잠이 잘 오지 않고, 깊이 자는 것을 방해합니다.
 - 아이나 청소년은 특히 예민해서 잠이 부족하면 성장에도 좋지 않아요.
- ② 마음이 불안하고 손이 떨려요
 - 카페인을 너무 많이 마시면 불안하고, 가슴이 두근거리며, 집중이 잘 안 될 수 있어요.
 - 어떤 사람은 손이 떨리거나 신경이 예민해 지기도 합니다.
- ③ 속이 아플 수 있어요
 - 카페인은 위에 있는 위산(속을 자극하는 액체)을 많이 나오게 해요. 그래서 속이 쓰리거나, 위염이 있는 사람은 더 아플 수 있습니다.
- ④ 아이의 성장에 나쁜 영향을 줄 수 있어요
 - 카페인은 칼슘(뼈를 튼튼하게 하는 성분) 이 몸에 잘 흡수되지 않게 만들어요. 그래서 많이 마시면 뼈 건강에 나쁠 수 있고, 공부에 집중이 잘 안 되거나 불안 해질 수도 있어요.
- ⑤ 자주 마시면 습관이 되고, 끊으면 두통이 생길 수 있어요
 - 커피나 에너지음료를 자주 마시면 몸이 카페인에 익숙해져서 계속 찾게 될 수 있어요. 갑자기 안 마시면 머리가 아프거나 피곤하고 기분이 나빠지는 증상이 생길 수 있습니다.





식품안전·영양 실천하기

1. 가정에서 먹을 때
2. 외식할 때
3. 배달할 때

1. 가정에서 먹을 때

- ① 디카페인 및 카페인 없는 음료 마시기
 - 집에서 마시는 커피와 차는 디카페인 제품이나 전통차 (보리차, 옥수수차, 둥굴레차 등)를 마십니다.
- ② 간식 속 카페인 확인하기
 - 초콜릿, 코코아, 아이스크림 등에도 카페인이 숨어 있으니, 아이 간식은 과일·견과류·우유로 대체하는 것이 좋습니다.
- ③ 섭취 시간 조절하기
 - 카페인 3~6시간 동안 효과가 지속되므로 오후 2~3시 이후에는 카페인을 가능한 섭취하지 않도록 합니다.
- ④ 라벨을 확인하는 습관 가지기
 - “고카페인 함유” 표시가 있는지 확인하여 청소년·임산부·카페인 민감자는 피하도록 합니다.



2. 외식할 때 ³⁾

- ① 카페인이 적은 음료 선택하기
 - 커피 대신 허브차, 과일주스, 스무디를 선택하면 카페인을 크게 줄일 수 있습니다.
- ② 커피를 고른다면
 - “디카페인 음료로 주세요”라고 요청하면 카페인을 없앤 음료를 마실 수 있습니다.
- ③ 리필은 1회까지만
 - 카페인이 함유된 음료는 여러 번 리필이 가능하더라도 한 번만 리필하고, 두 번째부터는 다른 음료를 선택하도록 합니다.
- ④ 디저트 속 카페인도 주의
 - 티라미수, 녹차 케이크, 초콜릿 케이크에도 카페인이 들어 있으므로 아이와 함께 먹을 땐 과일을 이용한 제과류나 요거트가 더 안전합니다.

3) [식품안전나라] 어린이, 초콜릿 과다 섭취 주의하세요!(2019.02.02.).

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1072120&menu_grp=MENU_NEW01

⑤ 고카페인 음료 주의

- 일부 카페·레스토랑에서 파는 에너지 음료, 고카페인 음료(1ml당 0.15mg 이상)는 청소년과 임산부가 피해야 한다는 경고 문구가 붙어 있습니다. 외식 시 라벨이나 안내문구를 꼭 확인합니다.

액체 식품에 있는 카페인 함유 표시 확인하는 방법 ⁴⁾



3. 배달할 때

① 세트 음료 바꾸기

- 치킨·피자 세트에 따라오는 콜라, 커피 대신 오렌지 주스, 요구르트, 카페인 없는 음료로 교체해 달라고 요청합니다.

② 고카페인 음료 피하기

- 배달 메뉴에 포함된 에너지 음료·고카페인 커피는 한 캔만으로도 청소년 카페인 최대일일섭취권고량을 초과할 수 있으므로, 가급적 주문하지 않는 것이 좋습니다.

③ 아이를 위한 주문

- 아이 음료는 반드시 카페인 없는 음료를 선택해야 합니다. “콜라 대신 주스로 주세요”라고 요청합니다.

④ 늦은 밤 주문 시 주의하기

- 저녁 7시 이후 카페인 음료를 마시면 수면을 방해합니다. 특히 수면은 청소년의 학습과 성장에 영향을 주므로 밤에는 카페인이 없는 음료를 권장합니다.

4) [식품안전나라] 카페인 함유 표시 읽는 법(2017.08.24.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1064663&menu_grp=MENU_NEW01



04 식품알레르기



식품안전·영양 알아보기

1. 식품 알레르기의 정의와 특징
2. 알레르기 유발 물질 표시 확인방법
3. 알레르기 유발 물질 및 대체 식품
4. 식품 알레르기 예방법

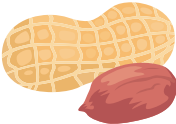
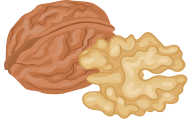
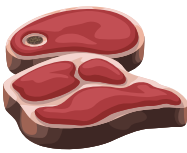
1. 식품 알레르기란 무엇일까요?

- 식품 알레르기란 일반인에게는 아무런 문제가 없는 음식이 특정인에게 섭취되었을 때, 그 음식의 성분에 대해 인체의 면역 체계가 과도하게 반응하는 현상을 말합니다. 이로 인해 피부 발진, 두드러기, 가려움, 구토, 호흡 곤란 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

식품 알레르기 증상



2. 알레르기 유발 물질은 무엇이 있을까요? ¹⁾

(1) 난류(가금류)	(2) 우유	(3) 메밀	(4) 땅콩	(5) 대두
				
(6) 밀	(7) 고등어	(8) 게	(9) 새우	(10) 돼지고기
				
(11) 복숭아	(12) 토마토	(13) 아황산류	(14) 호두	(15) 닭고기
				
(16) 쇠고기	(17) 오징어	(18) 조개류 (굴, 전복, 홍합)	(19) 잣	
				

학교 급식에서 표시하는 알레르기 식품은 최근에 추가된 것을 포함하여 19가지예요.

이 외에도 다양한 식품이 원인이 되어 알레르기 반응이 일어날 수 있어요.

1) [식품안전나라] 식품 알레르기에 대해 알아보아요(2024.07.19.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr:443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1100304&menu_grp=MENU_NEW01



3. 알레르기 유발물질 표시 확인하는 방법을 알아볼까요? ²⁾

원재료명	밀가루(밀:미국산), 가공유지, 쇼트닝, 정제우지(호주산), 백설탕, 산도조절제, 액상과장, 천일염, 맥이분말, 레시틴, 유정난백분말 표소제, 합성작향료(브레드향)
특정성분 및 함량	밀가루 함량 53.5% 밀,새우,대두,우유 함유
보관방법	실온보관, 개봉후에는 냉장보관하여도 변질우려가 있으니 한번에 사용하여 주십시오.

① 어디에 표시가 되어 있을까?

- 가공식품 : 포장지 앞면이나 뒷면의 식품표시를 적어 놓은 곳에 원재료명, 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.
- 외식·배달 음식점 : 메뉴판이나 홈페이지·앱에 “알레르기 유발물질” 표시를 하도록 규정돼 있습니다.
- 학교급식: 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 식단표를 가정통신문, 학교 인터넷 홈페이지, 식당, 교실 등에 안내하도록 되어 있습니다.

② 확인할 때 포인트

- ✓ 원재료명·함량표에서 알레르기 식품(우유, 달걀, 밀, 땅콩 등 19가지) 찾기
- ✓ 굵은 글씨나 다른 색깔로 표시된 부분에 주목하기
- ✓ 영양성분표와 헷갈리지 말고, “원재료명” 부분을 확인하기

4. 식품 알레르기 예방법을 알아봅시다.

알레르기 원인 사전 확인

아이가 어떤 음식에 알레르기를 일으키는지 전문 검사를 통해 미리 확인하시기 바랍니다.

알레르기 유발물질 섭취 금지

진단받은 알레르기 식품은 반드시 피하고, 혹시라도 섭취하지 않도록 주의하시기 바랍니다.

제품 구입 시 성분표 확인

가공식품이나 간식을 구입하실 때에는 알레르기 유발물질이 포함되어 있는지 꼼꼼히 확인하시기 바랍니다.

외식 및 주문 시 주의

외식이나 배달 음식을 주문할 때에는 알레르기를 일으키는 식품이 포함된 음식이나 메뉴를 고르지 않습니다.

2) [식품안전나라] 알레르기 유발 식품 표시에 대해 알아보아요. (2023.03.09.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4847&bbs_no=bbs039&ntctxt_no=1093585&menu_grp=MENU_NEW03



식품안전·영양 실천하기

1. 가정에서 먹을 때 2. 외식할 때 3. 배달할 때

1. 가정에서 먹을 때

① 식품 표시 꼼꼼히 확인하기 ³⁾

- 포장지에 “알레르기 유발물질 ○○ 포함”이라는 표시가 있는지 꼭 확인합니다.
- 같은 공장에서 만든 경우에도 표시되므로 주의가 필요합니다.

② 음식 만들 때 섞이지 않게 조심하세요 ³⁾

- 아이가 알레르기가 있다면, 칼, 도마, 국자 같은 조리 도구는 아이가 먹는 음식과 알레르기 있는 음식용을 따로 사용합니다.
- 예를 들어, 땅콩버터를 바른 칼로 잼을 뜨면 잼에도 땅콩이 묻을 수 있어요.

③ 다른 식품으로 바꿔 먹을 수 있어요 ⁴⁾

- 우유 알레르기가 있으면 → 멸치, 두부, 해조류로 대체
- 콩 알레르기가 있으면 → 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
- 달걀 대신 → 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

④ 응급 상황에 대비해요 ³⁾

- 병원에서 받은 약(항히스타민제, 에피펜 등)은 집에 항상 두고, 사용법을 가족이 함께 알아두세요.
- 알레르기 증상이 생기면 바로 119에 연락하거나 병원에 가세요.

가정에서 꼭 기억해야 할 핵심

- ✓ 성분 표시 꼼꼼히 확인
- ✓ 아이 알레르기 정보를 주변(학교, 친척, 선생님)과 공유
- ✓ 응급 상황 시 대처 방법 미리 연습하기

※ 알레르기를 일으키는 식품 외의 다른 알레르기 유발물질도 의사와 상의한 후 먹을 수 있는지 결정하여 아이에게 알려주도록 합니다.

3) [식품안전나라] 식품 알레르기예 대해 알아보아요(2024.07.19.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr:443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1100304&menu_grp=MENU_NEW01

4) 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 식품의약품안전처, 식생활안전관리원. (2024)



2. 외식할 때

① 주문 전에 알리기

- 주문할 때 “우리 아이는 ○○ 알레르기가 있는데, 이 음식에 그 재료가 들어가나요?” 하고 꼭 물어보는 것이 좋습니다.
- 소스, 국물, 튀김옷 속에 숨어 있는 경우가 많으니 특히 주의해야 합니다.

② 메뉴 선택 팁

- 가능한 한 단순하게 조리된 음식(구이, 찜 요리)을 고르면 양념이나 소스가 적어 위험이 줄어듭니다.
- 국물 요리는 밀가루, 간장, 해산물이 들어 있을 수 있으니 피하는 것이 안전합니다.

③ 외식 장소 선택

- 알레르기 성분 표시제를 시행하는 음식점이나 어린이 메뉴가 있는 곳을 고르는 것이 좋습니다.

3. 배달할 때

배달 음식은 포장지 성분 표시를 꼼꼼히 확인하고, 불확실하면 먹이지 않는 것이 원칙입니다.

① 배달앱에서 확인

- 최근 배달앱에는 “알레르기 정보”가 표시되는 경우가 많습니다. 주문 전에 반드시 확인합니다.



② 가게에 문의하기

- 표시가 없을 경우 가게에 전화를 걸어 “○○ 성분이 들어가나요?”라고 확인하는 것이 안전합니다.

③ 소스 따로 요청하기

- “소스는 따로 담아 주세요”라고 요청하면 알레르기를 유발하는 식품을 피할 수 있습니다.

④ 처음 먹어보는 음식은 주의합니다.

- 처음 주문한 음식은 아이에게 조금만 먹여보고, 이상 반응이 없는지 살펴보는 것이 좋습니다.

05 식중독



식품안전·영양 알아보기

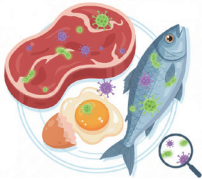
1. 식중독의 정의와 원인
2. 식중독이 잘 발생하는 식품 및 환경
3. 식중독 예방 5대 수칙

1. 식중독이란 무엇일까요? ¹⁾

- 식중독은 음식 속에 있는 세균이나 바이러스 때문에 배가 아프고 설사하는 병이에요. 음식을 제대로 익히지 않거나, 더운 날씨에 오래 두면 눈에 보이지 않는 세균이 자라면서 식중독이 생깁니다.

2. 식중독은 왜 생길까요? ²⁾

세균



덜 익힌 고기나 달걀,
생선에 세균이 생겨요.

바이러스



손이나 물, 조개류를 통해
바이러스가 옮을 수 있어요.

자연 독소



독버섯이나 썩은 감자처럼,
음식에 원래부터 독이 들어 있는
경우예요.

- 고기류: 충분히 익히지 않으면 세균이 남아 있을 수 있어요. 특히 닭고기에는 살모넬라균이 자주 생길 수 있어요.
- 달걀: 껍질에 균이 묻어 있을 수 있으니 세척 후 사용해야 해요.
- 생선·조개·해산물: 신선하지 않거나 덜 익히면 비브리오균, 노로바이러스가 생길 수 있어요. 여름철에는 회보다 익힌 해산물을 먹는 것이 좋아요.
- 소·과일: 흙이나 물 속 세균이 남아 있을 수 있으므로 깨끗이 씻어야 해요.

1) 식품안전과 건강 워크북(교사용지도서). 식품의약품안전처. (2021)

2) 식품안전과 건강 워크북(교사용지도서). 식품의약품안전처. (2021)



3. 식중독 예방 요령 ³⁾

- ① 손 씻기: 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻는다.
- ② 구분사용하기: 칼이나 도마는 날음식용과 조리음식용으로 구분하여 사용한다.
- ③ 세척·소독하기: 식재료와 조리기구에는 깨끗이 세척·소독한다.
- ④ 보관온도 지키기: 냉장식품은 5℃ 이하, 냉동식품은 -18℃ 이하로 보관한다.
- ⑤ 가열하기: 육류는 중심온도 75℃ 이상, 어패류는 85℃ 이상으로 1분 이상 익힌다.



3) [식품안전나라] 식중독 예방 '손보구가세'요!

https://www.foodsafetykorea.go.kr:443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4419&menu_grp=MENU_NEW02&bbs_no=bbs401



식품안전·영양 실천하기

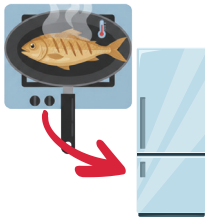
1. 가정에서 먹을 때
2. 외식할 때
3. 배달할 때

자녀와 함께 알아두면 좋은 점

여름철 도시락이나 배달 음식은 식히고 나서 뚜껑을 닫아요.

손으로 간식(빵, 과일)을 먹을 때도 손을 꼭 씻는 습관을 들이면 식중독을 예방할 수 있어요.

★ 식품 보관시 주의사항⁴⁾



조개나 해산물은 반드시 익혀 먹고, 남은 음식은 냉장고에 보관해요.



곰팡이 독소가 발생할 가능성이 있으므로 곡류, 견과류 보관 시 곡류나 견과류를 보관할 때는 곰팡이 독소가 발생할 수 있으므로 온도변화가 적은 곳에 보관합니다.



패독이 생길 수 있으니 조개·홍합은 충분히 익혀 먹고, 남은 음식은 냉장 보관해요.



음식을 실온에 오래 두지 말고, 바로 냉장 또는 냉동 보관해요.

1. 가정에서 먹을 때⁵⁾

- 물은 끓여 마십니다.
- 외출 후 돌아오거나 식사 전 비누로 손을 씻습니다.
- 음식은 익혀 먹습니다.
- 조리 후 냉장보관 음식은 꼭 다시 익혀 먹도록 합니다.
- 음식은 조금씩 조리해 먹어 보관하는 음식을 줄입니다.

4) [식품안전나라] 기후·환경변화에 대비한 안전한 식품관리요령(2019.07.15.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1074472&menu_grp=MENU_NEW01

5) 2015 개정 식품안전과 건강(고등학교) 교사용 지도서, 식품의약품안전처. (2021)



2. 외식할 때 ⁶⁾

- 가족 외식 또는 여행 가서 음식점 고를 때 '우리 동네 식품안전정보'⁷⁾에서 위생등급 업소(음식점 위생등급제), 모범음식점 등 확인하고 방문합니다.
- 여름철 외식 후 남은 음식은 되도록 집으로 가져오지 말고 냉장 보관했던 음식이라도 다시 먹을 때는 끓여서 섭취하도록 합니다.
- 상하기 쉬운 육회, 생선회, 덜 익힌 달걀 요리 등은 피하는 것이 좋습니다.

「음식점 위생등급제」 제도란? ⁸⁾

음식점의 위생상태를 평가하고 우수한 업소에 한해서 등급을 지정(매우 우수, 우수, 좋음) 하는 제도입니다. 식당 입구나 계산대 근처 '음식점 위생등급제' 마크가 붙어 있는지 꼭 확인합니다.



3. 배달할 때 ⁹⁾

- 배달 음식이 적절한 온도로 왔는지 확인합니다.
- 바로 먹지 않을 배달 음식은 즉시 냉장고에 보관합니다.
- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손을 씻고 음식을 섭취합니다.
- 보관했던 음식은 한 번 더 끓여 먹습니다.

6) [식품안전나라] 식품안전 지식: 일상 속 식품안전나라-내손안(앱)활용 사례(2023.04.24.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1094172&menu_grp=MENU_NEW01

7) [식품안전나라] 우리 동네 식품안전 정보

<https://www.foodsafetykorea.go.kr/443/portal/fooddanger/foodSafetyInfo.do?>

8) [식품안전나라] 위생등급제 소개

https://www.foodsafetykorea.go.kr/443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4433&menu_grp=MENU_NEW02&bbs_no=newbbs10

9) [식품안전나라] 배달음식 포기할 수 없다면? 식중독 주의 요령 꼭 지켜!(2024.12.11.)

https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4422&bbs_no=bbs404&ntctxt_no=1102147&menu_grp=MENU_NEW02

다문화 가정을 위한 식품안전·영양 실천 가이드

부 모 용

편 집 위 원 장	식품의약품안전처 식품소비안전국장 김현정
편 집 위 원	식품의약품안전처 식생활영양안전정책과 기용기, 손재영, 문지혜, 조수현, 최건희
책임 연구·집필	김정현(배재대학교 교수, 대한지역사회영양학회 이사)
공동 연구·집필	심유진(송의여자대학교 교수, 대한지역사회영양학회 이사) 고지원(고려대학교 교수) 경민숙(대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터 부센터장) 김연정(신창초등학교 교사)
집 필	이혜원(인천해든초등학교 영양교사)
검 토 · 자 문	전세경(공주교육대학교 교수) 김혜정(대전서구가족센터 부센터장) 김현숙(양평초등학교 교사)
발 행 일	2026년 3월
발 행 인	식품의약품안전처장 오유경
발 행 처	식품의약품안전처
주 소	충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운
문 의 처	☎ 043-719-2274/2261
인 쇄	(사)한국장애인문화콘텐츠협회 ☎ 02-2279-6760

국민안심이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD



식품의약품안전처