



넘쳐나는 간식거리 속 내 아이 지키는 식품 안전 체크리스트

얼마 전 유명 유기농 기업이 생산한 과자에서
발암물질이 나와 시끄러웠는데 이번에는
엄마의 마음으로 만들었다는 유기농 쿠키가
대형마트 제품으로 밝혀졌다. 이쯤 되면 먹을 거리
불신의 시대라 할 만하다. 그렇다고 학교 가라
학원 가라 바쁜 아이를 위해 매번 집에서 간식을
만들기는 무리다. 피할 수 없다면 알고는 먹자.
시중에 판매하는 제품 중에 피해야 할 성분을
아이와 함께 찾아보면 어떨까. 간식을 구입할 때
주성분을 확인하는 습관도 함께 들여보자.

취재·사진 김한나 리포터 ybbnni@haeil.com
도움말 조천호 주무관(식품의약품 안전처)
자료 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr
참고 <내 아이를 해치는 가짜 음식> <아이에게 이것을 먹이지마라>

아이들은 오늘도 유해 식품첨가물로 가득한 먹을거리들에 무방비로 노출 돼있다. 물론 1천500개에 육박하는 식품첨가물을 전부 기억할 수는 없다. 모든 첨가물이 인체에 유해한 것도 아니다.

식약처 조천호 주무관은 “ADI(일일 섭취 허용량)에 따른 식품 첨가물은 1일 권장량을 지킨다면 건강상의 문제를 유발하지 않는다. 다량 섭취 시 유해성이 의심되는 첨가물은 권고량을 초과하지 않도록 주의하라”고 전한다.

참고로 인산염, 소르비톨, 피롤린산철, 글리신처럼 외래어로 된 식품첨가물은 독성이 강한 합성첨가물 일 가능성이 높다. 조미료(아미노산), 보존료(소르빈산)처럼 괄호 안에 적힌 것도 마찬가지. pH산도조절제, 발색제(아질산염)처럼 뭔지 알 수 없는 첨가물도 예리하게 살펴 피해가야 한다. ②

알아두자!

피해야 할 식품첨가물 35가지

■냉장식품류 맛살·단무지·케첩· 유산균 음료·마가린 등	방부제	솔빈산·솔빈산칼륨· 데히드로초산·데히드로나트륨
■냉동식품류 각종 냉동 가공식품	합성감미료	L-글루탐산나트륨
■육가공식품류 햄·소시지·베이컨·치킨 너겟	발색제·방부제	아질산나트륨
	합성감미료	L-글루탐산나트륨
■음료 / 과자류 청량음료·주스·과즙· 젤리·사탕·과자 등	방부제	안식향산·안식향산나트륨
	산미료	구연산·주석산·젖산·아다핀산·푸마르산나트륨
	인공감미료	아스파탐·시카린
	기타	유화제
■각종 소스류	합성감미료	산류
	산화방지제	EDTA나트륨·EDTA2칼슘·신톨루엔
■인스턴트 식품 / 즉석식품류	방부제	데히드로초산·ph산도조절제·솔빈산칼륨
	합성감미료	L-글루탐산나트륨·산류
■아이스크림과 빙과류	유화제·안정제·증점제·티란색소·황색4호·황색5호· 적색2호·적색3호·정제당·합성감미료·액상과당·합성착향료	

□ 기억하자!

유해첨가물 대표 부작용

L-글루탐산나트륨	MSG로 불리는 대표적 화학조미료, 뇌세포 공격해 파괴.
소르빈산칼륨·솔빈산·프로피온산나트륨·안식향산나트륨·파라옥신안식향산	눈·피부·점막 자극. 염색체 이상·간질병·암·경련 유발
아스파탐·글리실리진산나트륨·둘신·사이클레메이트·사카린나트륨	뇌·골격 이상 반응 초래. 경직·경련·소화기·콩팥장애 유발
타르색소(황색4·5호)·아토신나트륨·아질산나트륨	간·혈액·콩팥·뇌장애·빈혈·호흡기능 악화·발한·의식불명·발유발
유화제	다른 영양소 흡수 방해 발임물질 생성 촉진

확인하자!

유통기한 : 밀면 마지막 줄 별도 표시일까지 (일주일)
원재료명 : 강자풀레이크, 식물성유지, 옥수수계
밀전분 : 사워크림&애니언시즈닝(정제소금, 유청, 향미(증진제 1L), 블루럽산나트륨), 포도당, 양파분말, 토마토스프린트, 설탕, 합성향료(사워크림향), 애니언, 식물성유지, 틸지분유, 사워크림분말, 구연산, 향미(증진제 2, DL-시스판, 헴모주출물, 이산화제산(식약처 허가), 카보카보드, 카보카보드, 고구마)



향미증진제1(L-글루탐산나트륨),
말토덱스트린, 합성향료, 향미증진제2,
유화제 등

【제작】밀국산 호주산, 변종전, 꿀(말레이시아산), 고을에서 해야
【원산】스페인 프랑스 등, 제생조수, 식용유자과공, 글루텐, 헬리오스 등
【영양】칼리지산(조절제), 베탠민B, 카르마이유 *스포류: 칼리우익수, 신선한수
포항양자장, 마늘양자장물, 강경양자장비스, 강경장, 전한강장침탕, 조미양자장
【원재료】황우는, 황우는장장, 살탕, 우수수전분, 식용유기지공, 유호한별장, 고추장,
강정장, 후추장, 조선왕조시대무역제국, 건근무, 강경장, 건백, 건고교고신, 2019
대, 대추, 개眼界, 고우, 쇠고기, 태지고기, 닭고기,
【기획】이상우
【제작】이상우



팜유, 유화유지, 산도조절제,
향미증진제 등



Nestle Japan Co., Nasunigoudou Routhou	한국어	한글
제품 하단 별도 표시일 일끼	내용량	348.4g(180ku)
화이트케이스, 양기사용온도자, 풍미온도 바이오 레시피 d-토코페롤, 향신료, 코코아비타민, 유기농제과, 자당, 캐리어씨스테드, 글리세린, 향신료에스터, 합성향료, 향신료, 밀크, 가루다육식지, 가루밀크, 톤성분, 레시피, 고구마, 카카오, 카카오밀크, 유자, 통밀, 밀가루, 노란설탕, 허브, 중증밀, 주스, 씨앗, 구수, 턱수, 소스, 토핑, 치즈, 옥수수, 코코아밀크, 황설탕, 코코아스프, 코코아비타민, 레시피, 글리세린, 향신료에스터, 합성향료, 바닐라	우유, 밀, 대두 함유	
제조일로부터 유통기한까지는 12개월입니다. 제조일로부터 유통기한까지는 12개월입니다. 제조일로부터 유통기한까지는 12개월입니다.	내	내
기타 식용유지기공품, 글리세린, 지방애스테르, 유화제, 합성향료 등		

되고기(80.04%국산), 정제수, 돈지방(국산), 포테이토플러스(김자/국산), 청자(국산), 토마토(국산), 치킨파우더(국산), 헥사아미노산(국산), 청양고추(2.28%국산), 대두단백(국산), 정제소금, 불가소스(7.78%), 혼성화로(불 0.577%), 양초(자연분획), 불가스파우더(국산), 아질산나트륨(국산), 소브산(국산), 에리보트린(국산), 드론(산화방지제), 수유(국산), 페퍼(국산), 혼합제제(국산), 엔도(국산), 라세아(국산), 마늘(국산), 양파(국산), 산도조절제(국산), 물(국산), 토마토(국산), 쇠고기(국산), 양파(국산), 치자(국산)를 제외하고 기본으로 제공은 금급적 빠른 시기로 사비 처리(국), 유통(국), 판매(국) 및 유통(국)에 대한 책임(국)으로 제공하는 회사는 肯德基(국)

	티비수(수) P5: 중남 전주시 응암구 청동산입길 250
판매원	코카-콜라음료(주) 경남 양산시 충렬로 269 (유산동)
제조사	제이수 당시설 설당 기티파티 이션한탄소 커리얼
원재료명	색소, 인산, 천연향료, 카페인(향미증진제)
국고보고번호	199706140831(P1), 1994022101 199803750028(P3), 199804490024
캐러멜 색소, 인산, 천연향료, 카페인(향미(증진제))	ORIGINAL T 

