

우리가 ! 모르고 있던 생리대에 관한 진실

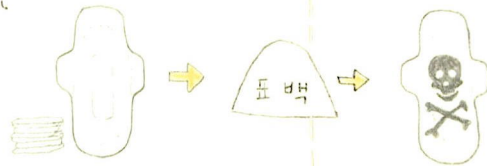


여기 주목! 이 종이의 접선을 따라 잡으면 실제 사이즈 안감이 완성!

‘하얗게 깨끗하게’ 라는 광고처럼 생리대는 그렇게 순결한 물건인 걸까?



생리대는 얇은데도 흡수력이 좋잖아. 여기에도 다 비밀이 있어. 흡수력을 좋게 하기 위해 온갖 화학물질과 고분자흡수제를 넣는 거지. 우리 몸 중에서도 가장 예민한 질은 그런 물질들을 할 수 없이 흡수하게 되고. 일회용 생리대 쓰다보면 가렵고 짓무름 때 있지 않아? 화학물질들은 생리통을 더 심하게 만들기도 한대.



우리 몸에만 안좋은게 아니야!

우리 손쉽게 쓰고 버리지만

그 양은 엄청너무. 계산을 해보시면,

13살 ~ 50살
= 37년
한달 5일, 하루 5개
= 평생 11100개

무려 11,100개!
이 11100개의 생리대를 생식한다면
매년 여의도만한 숲을 파괴해야 해.



그럼,
어떻게
해야해?

으아아아~~~~ 너의 괴로운 신음이 들리는 것 같아. 생리대 쓰는 일이 이렇게 부담스러운 일이라니. 그렇지만 어쩌랴. 생리대만 쓸 순 없잖아. 생리대 쓸 때 더 없애지는 숲에 맘 걱정까지 해야 한다는 건 문제지만 이 일회용 생리대 말고는 대안이 없잖아. 어떻게, 이 몸이 손수 천으로 만들기도 해야 한다는 거임? 그래그래, 말 한번 잘했따. 대안이 없긴 왜 없어. 우리 생리대 한번 만들어보는 거 어때?

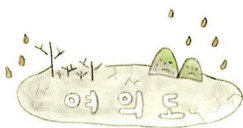
몸에도 좋고 환경에도 좋은 달거리대 한번 만들어보자!

* 달거리대 만드는 법이, 표지커버 뒷쪽에 잘 나와있으니 한번 따라해봐!

1년 동안 쓰는 양



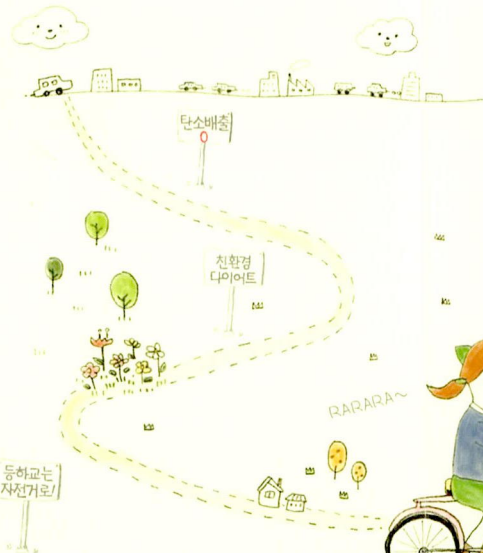
평생동안 쓰는 양



에코 패셔니스타 따라잡기!



- 첫째, 지갑을 열기 전에 이 옷이 꼭 필요한지 따져본다.
- 둘째, 라벨을 꼼꼼하게 읽는다. 기왕이면 유기농 코튼에 빨기 쉬운 옷으로!
- 셋째, 유행보다는 내 스타일을 생각해서 고른다.
- 넷째, 새 옷을 사기보다는 리폼해서 입는다.
- 다섯째, 내가 좋아하는 브랜드에 유기농 코튼이나 공정무역 상품을 요구한다.



샤방하게 자전거타기

1. 허벅지에 끼우면 맛을 만만 한 고무줄이나 헤어밴드를 찾아야 한다.
2. 밴드를 허벅지에 끼웠다면 실핀도 하나 찾아서 밴드에 끼운다.
3. 그런 다음 차마 안자락을 핀에 고정시킨다. (불안하면 두 다리에도 다해도 돼!)
4. 이제 자전거를 타도 교복차마가 바람에 툭러당 들릴 일은 없음!

헛헛할 때, 우울할 때, 심심할 때 먹는 걸로
스트레스를 푸는 우리들. 그걸지만 낯선해지고 싶고,
주변에 유혹은 많고. 그럴 땐 어떻게 해야 하지?
건강해지고 낯선해지는 다이어트법은 정말 없는 거야?



1. 식사는 세 끼, 절반만 규칙적으로!
2. 먹고 싶은 건 한 접시에 담아 양을 확인하면서!
3. 쌀밥 대신 현미밥 잡곡밥. 밀가루 음식은 조금만!
4. 숟가락과 밥그릇을 작은 사이즈로 바꾸자.
5. 건성찬 물을 수시로 마시자.
6. 우울할 때, 심심할 때 먹는 대신 나가서 걸자.
7. 나는 저렇게 밝광 반짝반짝 샤방샤방한 사람.
나는 나를 사랑한다!



화장품! 알고 쓰기.

먹는 것까지 양보했는데 화장품 30%에는 발암의심 물질,
60%에는 환경호르몬 물질이 들어있다고?!

