

대안생활 SMALL BOOK

현대인을 위한

대안생활

가이드북

여성환경연대
Korean Women's Environmental Network



주소 (110-761) 서울시 종로구 신문로2가 89-27 피어선빌딩 808호

전화 02-722-7944 전송 02-723-7215

이메일 kwen@ecofem.or.kr 홈페이지 http://ecofem.or.kr

Slow is beautiful!

 스물북은 재생종이로 만들었습니다.



느리게 사는
삶,
느리게 사는
즐거움

느림은...

민첩성이 결여된 정신이나 둔감한 기질을 의미하지 않는다.

그것은 우리들의 모든 행동 하나하나가 다 중요하며

어떤 행동이든 단지 벗어나야 한다는 생각에서

급하게 해치워버려서는 안 된다는 것을 의미할 수 있다.

느림이라는 태도는...

빠른 박자에 적응할 수 있는 능력이 없음을 의미하지 않는다.

느림이란...

시간을 급하게 다루지 않고,

시간의 재촉에 떠밀려 가지 않겠다는 단호한 결심에서 나오는 것이며,

또한 삶의 길을 가는 동안 나 자신을 잊어 버리지 않을 수 있는 능력과

세상을 받아들일 수 있는 능력을 키우겠다는 확고한 의지에서 비롯하는 것이다.

피에르 생소, 「느리게 산다는 것의 의미」 중에서

이 이야기는 남아메리카의 선주민에게 전해지는 이야기입니다.

숲이 타고 있었습니다.

숲속의 동물들은 앞 다투어 도망을 갔습니다.

그런데 크리킨디라는 이름의 벌새만은

왔다갔다 부리에 물을 한 방울씩 담아 와서는

산불 위에 떨어뜨리고 갑니다.

동물들이 그 광경을 보고

“그런 일을 해서 도대체 뭐가 된다는 거야?”

라고 말하며 비웃었습니다.

크리킨디는 이렇게 대답하였습니다.

“나는, 내가 할 수 있는 일을 하는 것 뿐이야”



벌새 이야기

벌새의 물 한 방울
“지금 내가 할 수 있는 일”

출처 www.som.gr.jp/poon/

속도사회와 슬로우 라이프

얼마전 인기를 모았던 한 드라마가 있었습니다. 지방 소도시의 여성시장인 주인공이 “벼도 밤에는 자야해요”라며 가로등을 소등하는 모습이 무척 사랑스럽게 그려져 있었습니다.

세상이 어찌나 바쁜지... 사람들은 밤낮없이 일을 하고 도시의 불빛은 밤에도 꺼질 줄 모릅니다. 집에 서도 마찬가지로, 도심 대기 속에 먼지들이 인공조명의 빛을 반사하면서 도시의 밤하늘이 깜깜해지지 않는 광공해 현상이 우리나라 대도시에서도 생겨난 것은 이미 오래된 일입니다. 아이들은 더 이상 별을 보지 않고 밤을 잊은 도시에서 사람들은 만성피로감을 가지고 살아갑니다.

우리가 사용하는 모든 에너지는 태양으로부터 왔고 우리는 태양을 향해 살아가는 존재입니다. 그런 면에서 식물과 다르지 않습니다. 음과 양, 들숨과 날숨 모두 자연의 리듬과 속도를 가지고 있습니다. 그 속도를 무시할 때 우리 삶의 균형, 건강의 균형이 깨어집니다. 생각해보면 결국 현대인들을 위협하는 각종 환경질환들은 석유라는 응축된 태양에너지를 이용하여 우리가 편리와 풍요를 향해 과속 질주 하는 과정에서 삶의 균형이 깨어지며 생기는 문제들입니다.

자연의 리듬과 속도의 자리에 컨테이너 벨트의 속도, 자동차의 속도, 인터넷의 속도가 자리를 잡았습니다. 전 지구가 동시화 되고 삶의 자리는 도시로 획일화 되어 고유성이 사라진 시공간에서 우리는 소비를 통해서만 나를 설명하는 존재가 되어버립니다. 더 빠르게 소비하고 더 편리하게 소비하기 위해 더 빨리 일어나고 더 많이 일하지만 이런 삶의 구조에서 행복해지기란 정말 어렵습니다.

다행스럽게 우리 삶의 속도를 되돌아보는 운동은 세계 곳곳에서 시작되고 있습니다. 북미에서 시작된 ‘어둠의 물결운동’에 이어 매년 하지에 일본에서는 백만인의 캔들나이트란 이름으로 온국민이 함께 하는 퍼포먼스가 진행됩니다. 우리나라에서도 2005년 여성환경연대가 캔들나이트 운동을 제안하고 촛불 밝히는 가게 등을 통해 슬로우한 메시지를 확산되고 있습니다. 느린 것이 건강하다 것을 알아채가는 사람들이 늘어나고 각자의 삶을 구조조정 해갈 사람이 늘어나고 있다는 것은 또 다른 세상을 꿈꾸게 합니다.

이보은 여성환경연대 사무처장

느리게 사는



일곱가지 습관

1. ☒ 가까운 거리는 걸어 다닌다
2. ☒ 텃밭을 가꾸며 자연의 속도를 느낀다
3. ☒ 공장제품이 아닌 손으로 만든 것을 쓴다
4. ☒ 일주일에 한번 전기를 끄고 촛불을 켜다
5. ☒ 손수 만든 음식을 천천히 음미하며 먹는다
6. ☒ 대형마트보다는 재래시장을 이용한다
7. ☒ 일회용 컵 대신 개인컵을 쓴다

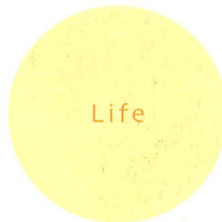


느림과 대안을 실천하는



일곱가지 물건

- 1 자전거
- 2 손수건
- 3 머그컵 (스텐컵)
- 4 부채
- 5 장바구니
- 6 상자텃밭
- 7 초 (candle)



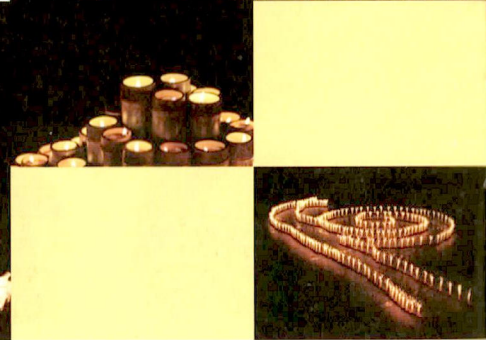
플러그를 뽑고, 한 박자 천천히

한 달에 하루는
숨 가쁜 삶의 플러그를 뽑고
어둠의 물결을 지피려 합니다.

촛불이 켜지면
우리의 숨은 느려지고, 생각이 충만해지며,
에너지, 평화, 그리고 지구 반대편의
이웃을 떠올리게 됩니다.

촛불 아래서,
아이들은 나즈막히 책을 읽고,
연인들은 음악을 들으며
벚들에게 연필로 편지를 쓰고
이웃을 모아 소박한 만찬에,
풍요로운 대화를 나눕니다.
그저, 조용히 아무것도 하지 않는 것도 좋겠지요.

어머니 몸속에서 느꼈던
고요와 느림을 닮을 수 있도록
한 달에 한 번,
촛불을 밝혀주세요.



캔들나이트의 정의 <http://candle-night.or.kr>

- 캔들나이트 캠페인은 여성환경연대가 제안하는 첫 번째 대안문화 캠페인입니다.
- 전기불, TV, 손전화, PC 등 문명의 플러그를 뽑고, 삶의 속도를 잠시나마 늦추어 보고, 지구온난화 방지와 CO₂ 감축을 위한 구체적인 실천행동을 제안하는 캠페인입니다.
- 2시간 동안 기계화된 세계와의 연결고리를 끊음으로써 '빨리빨리'와 같은 속도중심의 삶을 되돌아봅니다.
- 어둠 속에서 촛불을 켜고 느릿느릿 흘러가는 시간을 경험하며 내 삶을 자연의 속도에 맞춥니다.
- '느리게 살기!'를 표방하는 캔들나이트는 단순한 에너지 절약운동이 아닌 '플러그 뽑기'로 시작하는 즐거운 행동입니다.

캔들나이트 유래

'촛불켜기'는 2001년 북미의 한 단체가 미국정부의 에너지 정책에 반대하여 인터넷을 통해 전 세계인들에게 '어둠의 물결'을 밝히자고 촉구한 데서 시작되었다. 그 후 일본의 환경NGO가 이를 '캔들나이트'라 명명하고 환경, 평화, 성찰 등을 천천히 퍼뜨리고자 하는 생활밀착형 운동으로 확산하였다(2003). 일본 '백만인의 캔들나이트'는 2005년 낮이 가장 긴 하지(6.21)에는 일본의 랜드마크가 되는 도쿄타워, 오사카성 등 전국 33,559개소 주요시설을 소등하였다.

일본에서는 2004년에는 239개의 자발적 캔들나이트 이벤트가 진행되었으며, 2005년에는 311개의 이벤트가 2006년 하지에는 일본 전역에서 473개의 자발적 이벤트가 진행되었다. 일본의 '백만인의 캔들나이트 운동'은 NGO뿐 아니라 환경성 등 정부, 기업 등의 민간 파트너십으로 진행되고 있으며, 호주, 프랑스, 미국, 대만 등 16개 국가 등지에서도 함께 진행하고 있다. 특히 일본에서는 온라인candle-night.org를 통해 자발적 이벤트 참여와 캔들족의 젊은 층을 확보하고 적극적인 활동들을 하고 있다.



'Turn off the lights, Take it slow'

- 속도 중심과 석유문명에 의존한 생활을 성찰하는 "캔들나이트"
- 매월 마지막 주 금요일 저녁 8시부터 2시간 동안 플러그를 뽑고 촛불을 켭니다.
- 일년 중 낮이 가장 긴 하지(6월 21일) 저녁에 전 세계인과 함께 플러그를 뽑고 촛불을 켭니다.
- 일년 중 밤이 가장 긴 동지(12월 22일) 저녁에 단 두 시간 동안 플러그를 뽑고 촛불을 켭니다.

밀납초란? 밀납은 꿀벌들이 사는 육각형 벌집의 주재료로서 꿀벌들의 신진대사를 통해 만들어 내는 물질입니다. 밀납초는 한봉에서 나오는 순수천연밀납 100%를 재료로 염료나 향료 등의 첨가물을 넣지 않은 천연초입니다.

밀납초 만들기

준비물

천연밀납 500g, 심지, 탭, 가위, 작은 주전자 1개, 용기 (용기: 이빠진 컵, 쓰지 않는 컵, 작은 항아리, 대나무통, 아크릴 통, 계란껍질... 등 담을 수 있는 것은 무엇이든 ok~!)

이렇게 만드세요

- 1 밀납 당어리, 용기, 심지실, 고정핀을 준비해 주세요.
- 2 밀납을 약불에(혹은 중탕에) 녹인 후 적당한 길이의 심지실을 담궜다 뺍니다.
- 3 용기 높이보다 조금 높게 자른 심지를 탭에 고정시키고 탭 밑부분을 밀납으로 살짝 담근 다음 용기 가운데에 고정시켜주세요.
- 4 65도의 밀납을 용기에 천천히 담고 식히면 끝!



tip+ 우리가 흔히 사용하는 양초는 석유화학추출물인 파라핀을 원료로 한 것입니다. 파라핀 자체의 안전성도 의심되지만, 양초의 심지를 딱딱하게 하고 잘 타게 할 목적으로 첨가되는 납의 유해성에 더욱 주목할 필요가 있습니다. 양초가 탈 때 양초 주변뿐만 아니라 집안 전체에 유독성 납 입자가 방출될 수 있다고 합니다.



촛불켜는 가게는요...?

여성환경연대의 느리게 살기운동에 동참하는 가게로서, 대안적 삶을 지향하는 이들의 작은공간입니다. 촛불켜는 가게는 일회용 컵을 사용하지 않으며, 공정무역을 통해 들어온 커피를 사용하려 노력하고 공간을 통해 생태적인 삶을 실현하고자 합니다. 촛불켜는 가게는 캔들나이트 '느림보 기금'으로 여성환경연대와 함께하고 있습니다.

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 1호 | 문향재 02-720-9691 |
| 2호 | 마리안느 02-743-7247 |
| 4호 | 뿌리와 새싹 02-392-6004 |
| 5호 | 체화당 02-364-9356 |
| 6호 | 커피스트 02-773-5555 |
| 7호 | 라우리안 031-427-6536 |
| 8호 | 더 프레전트('쉴') 02-394-4364 |
| 9호 | 살롱마고 02-747-3152 |
| 10호 | 잔디와 소나무 02-330-0333 |
| 11호 | 기본좋은가게 02-324-4191 |
| 12호 | 베가 스튜디오 02-338-3440 |
| 13호 | 올리브 트리 02-438-1555 |
| 14호 | 신길동 그가게 02-843-3872 |
| 15호 | 창밖을 봐, 바람이 불고 있어... 02-322-2356 |
| 16호 | 여기서 커피 마세요 031-949-1388 |
| 17호 | 가베나루 02-312-0616 |
| 18호 | 엘티존 02-2275-0923 |

참여문의 여성환경연대 시민참여국 02-722-7944
<http://candle-night.or.kr> (Cafe Slow 클릭!)

쓰지 신이치선생님은 '슬로우 라이프'라는 말을 처음으로 사용하여 '느림'에 관한 철학을 전 세계에 전하며, 일본에서 1999년 '나무늘보 친구들'이라는 NGO를 결성해 슬로우 라이프를 되찾기 위한 운동을 벌이고 있다.

행복을 느낀 삶에서 찾고자 하는 그는 신작 『행복의 경제학』에서 행복을 평가하는 항목으로 얼마나 많은 시간을 가족과 보내는가, 얼마나 많은 여유시간을 갖는가, 얼마나 많은 시간을 이웃, 친구들과 보내는가, 얼마나 적은 돈으로 행복할 수 있는가, △기계나 도구의 도움(가령 가라오케)없이 얼마나 많은 노래를 부를 수 있는가, △멋진 차, 훌륭한 레스토랑, 많은 돈 없이도 행복한 데이트를 할 수 있는가, △얼마나 자유로운가, △일하면서 행복한가 등을 제시했다. 쓰지 교수는 '슬로우 라이프'야말로 인간에게 참다운 행복을 가져다주는 삶의 방식이라고 주장한다. 각박한 사회에서 불가능할 것으로 보이는 '느리게 사는 꿈'이 개인적 차원의 꿈만이 아니라 충분히 실천 가능한 구체적인 삶의 방식이며, 본질적으로는 황폐해진 이 지구와 사회를 살리는 유일한 '사회 경제적 대안'이라는 설명이다. "슬로우 라이프"의 원조 쓰지 생과의 인터뷰를 가졌다.

쓰지 신이치의 느림과 행복



● <별새의 물 한방울>, <행복의 경제학> 최근에 내신 이 두 책에 대해 얘기를 듣고 싶어요. <별새>는 일본에서 이미 10년 전에 발간했던 책이에요. 에콰도르에 사는 친구 얘기랍니다. 책 속의 모든 그림은 친구가 그렸구요. 너무 빨리빨리 살고있는 아이들, 젊은이들에게 전하고 싶었어요. 너무 걱정 말라고, 모두 가진 능력이 다르고, 그런 우리가 힘을 합쳐 강한 네트워크를 만들면 지구를 구할 수 있다고요. <행복의 경제학>는 행복과 부가 충돌하고 있는 요즘 현상에 주목해봤어요. 부를 향해 모두 달려가지만 그렇게 부를 통해 이룬 행복이란 남의 행복을 깨는 나만의 행복에 머무를 확률이 높다는 거

죠. 승자는 없고 공허함만이 남는. GNP(Gross National Products, 국민총생산)가 아닌 GNH(Gross National Happiness, 국민총행복지수)에 대해 생각해볼 필요가 있어요.

● 쓰지님이 생각하는 '초록'이란 무엇인지요? 초록은 관계라고 생각해요. 지구와의 관계, 인류와의 관계 등등. 우리는 사회적 동물이에요.(여기서 사회적이라 함은 Social일 뿐만 아니라 Communication의 의미도 담겨 있어요) 이들과의 관계를 끊고는 우리가 건강할 수 없고, 행복할 수 없고, 부유할 수 없고... 결국 우리가 살 수 없어요. 이런 관계를 위해 먼저 자신과의 관계회복이 필수죠. '나를 먼저 사랑하라.' 쉽지 않지만 노력해야겠지요.

● 요즘 젊은이들에게 하고픈 말이 있으신가요? 요즘 젊은이들은 사랑하는 사람을 만나 데이트를 하면서도 '무엇을 할까'에 집착해요. 그 시간을 함께 보내는 것으로도 충분한 거 아닌가요. 하릴없이 나누는 대화를 잠담, 사람에게 도움이 되지 않는다고 잠초, 돈 벌기에 도움이 안 되는 업무는 잡일이라고 하지요. 결국 우리 삶을 풍요롭게 하는 건 수치로 상징되는 생산성이 아니라 잡(雜)스러운 것입니다.

● 행복이란 무엇일까요? 지도 제 자신이 행복하다고 생각하지만 이유를 생각하면 잘 모르겠어요. 저에겐 앞으로 10년 동안 생각해 볼 과제예요. 행복이란 개인마다 다르겠지요. 한 사람의 행복도 아침 저녁으로 또는 계절에 따라서도 다르니까요. 한 사람 한 사람이 행복을 느낄 수 있는 토대를 제공하는 곳이 행복한 사회라고 생각해요.

● 느리게 살기위한 첫걸음은 무엇이라고 생각하시나요? 느리게 산책하는 것이지요. 아직까지도 경쟁하듯 급박하게 사는 사람이 많아요. 내가 발을 딛고 선 땅과 조화를 이루고, 주변 사람과 유대를 쌓으며, 느린 시간을 살기 위해선 걷는 것을 생활화해야 합니다. 흔히 봄부터 가을까지, 따뜻한 날에만 걸으려는 사람이 많은데, 약간의 불편함을 감수하면 출거나 비 오는 날에도 도보 여행을 즐길 수 있어요. 예를 들어 가랑비가 내릴 때에는 방수 점퍼를 입고 짐을 나서지요. 비 오는 날의 풍경은 날씨 좋은 날과는 또 다른 정취를 느낄 수 있어요. 비에 젖은 풀은 더욱 진한 향기를 내뿜고, 공기는 한결 맑고 상쾌하니까요. 바닷가를 산책한다면 하늘과 바다의 경계가 희미해지는 몽환적인 풍경도 감상할 수 있고요. 걷다 보면 물을 찾게 되는데, 환경을 생각해 페트병보다는 개인 물통을 사용하는 것이 좋겠지요.

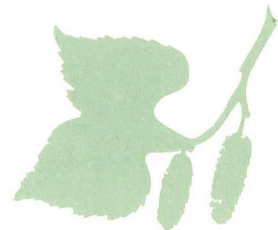
인터뷰 강희영 여성환경연대 시민참여국 국장

* 쓰지 신이치씨는 문화인류학자이자 환경운동가로 현재 '슬로'라는 컨셉을 축으로 전 세계적으로 환경운동과 문화운동을 하는 한편, 환경공생형 비즈니스에도 참여하고 있습니다. 여성환경연대와는 2005년 '슬로라이프'라는 책과의 인연으로 시작하여 일본의 100만인의 캔들나이트 실행위원회, 카메 슬로, 느림보 클럽 등의 새로운 네트워크를 형성하게 했으며 '캔들나이트, 느리게 살기' 운동을 함께 하는데 밑거름이 되어 주시고 있습니다.

느림과 규모 그리고 행복

〈프랑스적인 삶〉이라는 장-폴 뒤부아의 소설은 퐁르즈라는 도시를 배경으로 진행된다. 〈누벨 읍세 바퇴르〉라는 프랑스의 1류급 잡지의 비정규직 기자로 살았던 작가는 지역의 시선과 비주류의 눈으로 숨가쁘게 진행되었던 프랑스 현대사 속에서 '개인의 삶'을 조망하고 있다. 중상류층에게 욕조를 파는 회사의 사장이었던 부인은 어느 변호사와의 밀회를 위해서 헬리콥터를 타고 가다 충격적 죽음을 맞게 되고, 딸은 이 와중에 실어증에 걸린다. 주인공의 행복은 아버지에게 이끼너머로 배웠던 정원사를 하면서 비로소 찾아오게 된다. 세계적인 사진작가나 이데올로기적인 만족이 행복을 주는 것이 아닐 듯하다.

이 소설의 배경인 퐁르즈는 파리와 런던을 오가던 비행기 콩코드를 만들던 곳으로 유명하다. 요즘 식으로 말하면 '초고속'을 상징하는 도시 같은 것이라고 할 수 있다. 세계에서 가장 빠른 비행기였던 콩코드로 영국과 프랑스를 이어보자고 하던 이 시절의 꿈은 결국 TGV라고 불리는 비행기 기술로 이어진다. 파리와 리옹을 한시간 만에 주파했던 최초의 TGV는 파리와 런던을 잇게 되고, 비행기의 빠른 길을 기차가 대신하게 된다. 파리와 그르노블에 노선이 생기면서 사람들은 예상치 않은 변화를 겪게 되었는데, 생산도시였던 그르노블의 사장들이 파리로 이사를 가게 되고, TGV를 통해서 중남부 지역에 새로운 활력을 만들고자 했던 프랑스 정책담당자들의 꿈은 실현되지 않게 되었다. 오히려 한 시간 반이면 리옹에 갈 수 있는데 굳이 리옹에 살 필요가 없어진 이후 가뜰이나 심각한 파리로의 집중이 더 많아졌다. 같은 조건의 도시가 직접 연결되었을 때 규모가 큰 쪽이 규모가 작은 쪽을 흡수하게 되는 변화는 오히려 일반적이다.



빠르면 더 행복해질 것이라는 근대적 자본주의의 속성은 규모의 경제학의 한 얼굴이라고 할 수 있다. 그래서 더 빠르고 더 크게 만들고 싶지만, 개인의 행복이 속도와 규모에 달려 있을 것이라고는 도저히 믿기지 않는다. 가장 빠르게 성공한 사람 그리고 "가장 크게 가업을 키운 사람"이 늘 행복할까? 그렇지 않다. 하구생태계나 갯벌 혹은 자연형 하천들이 보여주는 교훈이 이와 똑같다. 느리고 머물 수 있도록 조성된 공간 그리고 천천히 움직이는 생물종이 지내기 편한 생태계가 그렇지 않은 생태계보다 언제나 건강하고 복원성도 높다.

숨 가쁘게 선진국으로 달려온 대한민국 반세기, 이제는 느리게 살아가는 사람이 만드는 삶의 행복들에 대해서 생각해볼 시기가 온 셈이다. 느리면 도태되는 것이 아니라 느릴수록 행복해지는 삶이 인간 세상이 만들 수 있는 최고의 행복인 셈이다. 동양에서 최고로 높은 수준의 정치는 요순시대를 의미하는데, 사람들이 가장 느리게 살았던 시기이다. 느림은 규모를 지향하지 않지만, 풍요와 같이 갈 수는 있다. 몸과 마음이 풍요로운 순간을 속도로는 만들 수 없다. 최고속도는 부자연스러운 것이기 때문이다. 〈한국적인 삶〉에 대해서 다시 한 번 고민해보게 된다.



글 **우석훈** 경제학자, 성공회대 외래교수, 88만원 세대 저자

본인을 한국의 C급 경제학자라고 소개하는 우석훈씨는 '도마위의 발생', '88만원 세대', '한미 FTA 폭주를 멈춰라'의 저자로 여성환경연대 느림이야기에서는 한국의 행복경제학을 느림의 언어로 풀어 주셨습니다.

촛불이 들려주는 '빛 공해' 이야기 '빈도림의 빛, 촛불'

얼마 전 경기도 양주시 조명박물관에 다녀왔는데, 그곳에서 '빛 공해' 사진공모전 소식을 접하게 되었다. '빛 공해'란 자연광을 제외한 인위적인 조명들에 의해서 발생하는 환경공해의 일종으로 우리의 사회가 현대화, 도시화 되면서 그 피해가 심각해지고 있단다.

도시의 밤은 현란한 네온사인들로 인해 날이 갈수록 밝아지고, 그 불빛아래 살고 있는 수많은 생명체들은 깊은 잠에 들지 못해 심각한 피해를 입고 있다. 가로등 밑에 살고 있는 식물들이 잘 자라지 못하는 물론이고, 밝은 조명에 익숙해진 사람들 역시 생체리듬이 깨져 건강한 신체리듬으로 정상적으로 활동하기 힘들어졌다. 전기, 형광등과 같은 문명의 발명으로 과거 사람들의 빛이자 밤의 일상과 함께 했던 촛불은 점점 생활 속에서 사라지고 있다.

그러나 나에게 촛불은 단순한 조명을 넘어 자연의 어둠에 익숙해지는 것을 물리적으로 도와주는 동시에 마음을 가라앉히고 명상을 하게끔 해주는 심리적 도구이다. 특히 손님이 오실 때 촛불을 켜면, 그 촛불의 빛이 손님과 함께하는 시간을 보호해주는 울타리를 만들어 준다.

촛불의 빛은 시공간적으로 멀리 퍼지지는 않지만, 빛이 모여 있는 작은 공간 속으로 사람들을 모아주는 힘을 갖는다. 그렇기 때문에 촛불을 바라보는 사람은 한 곳에만 집중할 수 있고, 함께 촛불을 바라보는 이와 서로의 마음을 온전히 나눌 수 있게 된다. 초를 만드는 작업뿐만 아니라 촛불을 켜으로써 마음을 집중할 수 있는 것, 그것이 나의 명상법이자, 느리게 사는 법이다.

담양에서 빈도림



* 빈도림씨는 독일에서 귀화하여 부인 이영희씨와 현재 전남 담양에서 버려진 벌집에서 나오는 밀랍으로 향기로운 노오란 꿀초를 만들고, 정원을 가꾸면서 느리게 사는 삶을 실천하고 계시며 2005년부터 여성환경연대 캔들나이트 캠페인을 함께하고 있습니다.

조규찬 음악을 자신의 웃이라고 말하는, 당당하면서도 자존심 있는 뮤지션. 팝이고 발라드, 포크에 R&B와 Soul을 아우르는 그의 음악은 다양하면서도 자신만의 음악적 색채를 담고 있다. '즐겁게, 열심히, 느리게 살자'는 그의 좌우명처럼 그의 음악과 삶은 요란하지도 화려하지도 않지만 천천히 꾸준히 우리의 사랑을 받고 있다. '목소리 도마뱀'이라는 별명을 가진 그는 2007년부터 한일공동 캔들나이트 하지축제의 캔들메신저로 여성환경연대와 함께 느림의 촛불을 켜고 있다. 대표곡 소중한 너, 따뜻했던 커피조차도, 아담과 이브는 사과를 깨물었다, 충고 한마디 할까?, 믿어지지 않는 얘기 등 다수

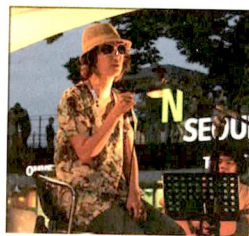


여성환경연대와 함께하는

슬로우 메신저

안녕하세요. 가수 조규찬입니다.
저처럼 급하게 사는 사람에게 여유라는 것,
느림이라는 것을 알게 해주신 여러분에게 감사드립니다.
쿨라처럼 자극적이진 않지만 은은한 차의 향기처럼
여러분들의 느림에 관한, 그리고 삶에 관한 성찰이
세상에 천천히 그릴지만 깊이 퍼져 나가길 기대합니다.
저도 그 영향을 받고 싶구요.
삶의 속도를 조금만 천천히 늦추어 보도록 해요.

- 2008년 캔들나이트 하지축제 인터뷰 중 -



가수 이상은님

2008년



가수 김C님

2009년



가수 조규찬님

2007년



탤런트 이화나님

2006년

* 여성환경연대와 함께해주시는 슬로우 메신저 이상은님, 김C님, 조규찬님, 이화나님의 캔들나이트 행사 참여 모습입니다.

자연의 속도로 음식을 먹어요~

‘저장된 썩은 것’을 먹느냐 ‘밭에서 갓 따온 싱싱한 푸성귀’를 먹느냐의 선택권은 우리에게 있다. - 헬렌 니어링 (소박한 밥상) 중에서

슬로푸드란? 푸드마일리지, 로컬마트, 텃밭가꾸기

‘슬로푸드’ 운동이란 1986년 이탈리아 로마에 세계적 햄버거 체인점 맥도널드가 문을 열자 이에 맞서 전통적이고 다양한 음식을 지키자는 뜻으로 시작됐다. 현재 세계 122개국에 1000개 이상의 지부와 8만 5000명의 회원들이 ‘맛의 세계화·표준화’를 거부하고 토속음식을 지켜내는 운동을 펴고 있다. 출처: 경향신문

<http://slowfood.com>

느리게 살기 위한 밥상 **Tip**

- ① 대형 할인마트 대신 로컬마트를 이용한다.
- ② 생활협동조합을 이용한다.
- ③ 동네 작은 텃밭을 가꾼다.
- ④ 유기농으로 재배된 재료를 고른다.
- ⑤ 육식을 줄이고 채식위주의 밥상을 즐긴다.
- ⑥ 외식을 줄인다.
- ⑦ 재료를 고를 때, 푸드 마일리지를 고려한다.

* ‘푸드 마일리지’란? 식자재가 얼마나 많이, 얼마나 멀리서 조달돼 오는지를 나타내는 지표다. 물량에 거리를 곱해 구한다. 이 값이 높으면 불필요한 에너지 소비가 많으며 환경에도 나쁜 영향을 미친다는 뜻이다.

“슬로푸드란 입으로 들어오는 음식을 통해 자신과 세계의 관계를 친철히 되묻는 작업이다. 자신과 친구, 자신과 가족, 자신과 사회, 자신과 자연, 자신과 지구 전체의 관계를 말이다” - 일본 시마무라 나쓰진

패스트 패션을 넘어 슬로패션으로

우리사회에 만연한 소비주의 문화는 소비로 자신을 표현하려는 사회적 압박을 조장하여 우리의 삶을 피폐하게 하고 환경파괴를 불러일으킨다.

특히 ‘패스트패션’ 시장에서의 의류 과소비가 심화됨에 따라 의류의 폐기물도 증가하게 되는데, 이로 인해 원산지의 생태계 파괴는 물론이고 생산자 환경건강 피해가 확산되고 있다.

여성환경연대는 ‘패스트패션’의 탄소발자국을 살펴보고 사회와 자연에 대한 책임을 회피하지 않는 착한 패션으로 ‘슬로패션’을 제안한다.

슬로패션(Slow Fashion)이란, ‘패스트 패션(Fast Fashion)’의 반대 개념으로 유행을 쫓기보다는 개성과 문화적 다양성을 존중하고 생태계와 건강에 나쁜 영향을 미치지 않으면서 생산자에게 공정한 임금을 지불한 윤리적인 의류들 구매하거나 재활용, 리폼, 핸드메이드 등을 적극 활용하는 지속가능한 의류소비행태를 지칭한다.

패스트 패션이란, 유행에 따라서 빨리 바꾸어서 내놓는 옷을 통틀어 이르는 말로 ‘패스트푸드(fast food)’에 유추하여 만들어 낸 말이다. (출처: 국립국어연구원 2004 신어보고서)

슬로 패션은 속도와 관계의 성찰

“슬로패션은 내 몸을 감싸는 옷을 통해 자신과 세계의 관계를 친철히 되묻는 작업이다”

Fair

희망무역 (Fair Trade, Alternative Trade, Community Trade)

- 생산자에 대한 공정성(임금, 작업환경, 아동노동금지 등)
- ‘깨끗한 옷입기(Clean Clothes)’ 운동
- 동물권리를 보호하는 옷
- 책임소비(생산, 이동, 폐기)
- 관계를 생각하는 옷 (서로 바꾸어 입거나 물려입기, 기증하기, 선물하기)

Eco

- 재활용, 벼룩시장
- 유기농 면
- 자연환경 및 건강에 미치는 영향
- 탄소발자국에 대한 고려
- 친환경소재(페트병재활용, 대나무, 옥수수섬유 등)
- 핸드메이드와 리폼

슬로패셔니스타들이 일상에서 지켜야 할 몇 가지 수칙



첫째, 지갑을 열기 전에 구매하려는 옷이 꼭 필요한 옷인지 꼼꼼히 따져본다.

둘째, 라벨을 꼼꼼하게 읽는다. 원산지여 성분 그리고 세탁 및 관리 과정에서의 환경영향을 따져본다.

셋째, 트렌디한 패션보다는 개인의 스타일을 중시하여 옷을 선택한다.

넷째, 새 물건을 사는 것보다는 적절한 서비스를 받는데 지갑을 연다. 예를 들어 실증난 옷을 고치거나 가지고 있는 옷을 멋지게 활용할 수 있는 방법을 배우는 것은 새 옷을 사는 것보다 훨씬 우리의 삶을 풍요롭게 할 수 있다.

다섯째, 자신이 좋아하는 브랜드에 오가닉코튼 또는 공정무역과 같은 윤리적 제품의 런칭을 요구한다.

걷자, 걷자, 느리게 걷자

슬로우 라이프의 첫걸음은
느리게 걷기, 목적 없이 산책을 즐기는 일이다.
목적과 수단에서 해방되어
마음가는대로 골목길을 누벼보자~

여성환경연대가 함께한

도시골목길 산책 '느리게 걷기'

느리게 걷기 ① 라봉이 안내하는 시작동 길

경희궁 → 서울교육청 → 흥남파 가옥 → 오래된 은행나무 → 서울성곽 → 시작공원 → 전망대

느리게 걷기 ② 깡이 안내하는 삼청동과 가회동 길

삼청동길 종친부길 → 감로당길 → 화개길 → 가회동길 북촌 한옥길 → (백목정길) → 가회로

느리게 걷기 ③ 쉬는 돌이 안내하는 부암동 길

자하문 길 → 부암동 길 → 부암동 도롱뇽 서식지 → 백사골

느리게 걷기 ④ 쓰지 신이치와 김남희가 함께한 삼청동과 가회동 길 2

가회동 길 → 북촌 한옥길 → 삼청공원 → 성곽길(말비위)

※ 여성환경연대는 '느리게 걷기' 소모임을 운영하고 있습니다.

느리게 걷기를 위한 7가지 방법 **Tip**

- ① 느릿느릿, 어슬렁어슬렁 걷기
- ② 곧게 뻗은 길을 버리고, 샛길, 돌아가는 길로 들어가기
- ③ 계절, 날씨, 시간의 변화에 따른 풍경의 변화 바라보기
- ④ 무엇이든 할 수 있고 무엇이든 누릴 수 있는 자유 만끽하기
- ⑤ 편안한 신발과 복장, 가벼운 몸풀기 등
걸음에 대한 기본예의 지키기
- ⑥ 걷다 만나는 사람, 사물, 자연물에 반갑게 인사하기
- ⑦ 잠깐 멈추어 머물기, 걸어진 길 다시 되돌아 걷기,
뒤돌아 길 바라보기

나는 길을 사랑한다. 길은 느리게
살 수 있는 지혜와 작은 일에도 감
탄할 줄 아는 지혜를 준다. 길을 걷
고 있노라면 그동안 세월 속에 매
몰되어 있던 소망과 자유에 대한
꿈들이 다시 솟아난다.

- 피에르 쌍소

국내 올레길

서울 · 경기권

서울성곽순례길

녹색연합 T. 02-744-9074

www.greenkorea.org

한강길

사단법인 한강길 T. 02-2636-2022

www.rivernroad.or.kr

강화 나들길

강화도시민연대 www.ghpn.or.kr

cafe.daum.net/llowalongtheroad

충청권

충남 마곡사솔바람길

T. 042-521-2364

전라도권

지리산 둘레길

T. 063-635-0850 www.trail.or.kr

부안 변산 마실길

국립공원관리공단누리(byeonsan.knps.or.kr)

T. 063-584-4191 www.buan.go.kr

고창 신화가 있는 갈마재길

T. 063-564-2121

군산 구불길

T. 063-450-6110 http://cafe.daum.net/gubulgil/

익산 백제의 숨결 둘레길

T. 063-840-3114

진안 마실길

T. 063-430-2922 maeulnet.org

남도 갯길 6천리 길

T. 061-286-7060

전남 광주 무등산 옛길

T. 062-266-8554

제주권

올레길

제주올레 T. 064-739-0815 www.jeuolle.org

경상도권

이기대 해안산책로

T. 051-637-7373

해운대 달맞이길(문탠로드)

T. 051-749-4000

경남 무학산 오솔길

T. 055-220-2565

울산 솔마루길

T. 052-226-5890

대구 올레길

대구녹색소비자연대 T. 053-983-9789

www.dgcn.org

울진 금강소나무숲길

녹색연합 T. 054-780-3940

www.greenkorea.org

영주 소백산 자락길

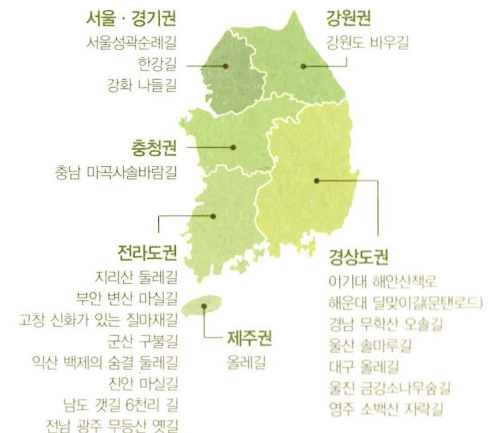
강원권

강원도 바우길

http://cafe.daum.net/baugil

출처: 작은것이 아름답다

국내 올레길 Map



착한 발렌타인데이 (2월 14일)

해마다 2월 14일이면 화려하게 포장된 갖가지 초콜릿과 장미꽃다발이 거리와 상점, 백화점 진열대를 장식하면서 연인들의 발길을 멈추게 한다. 일 년에 단 하루, 초콜릿이라는 달콤한 상술로 사랑하는 사람에게 고백하는 발렌타인데이로 인해 지구가 감당해야 할 부담이 점점 커지고 있다. 그 날 하루쯤은 쿨하게 아무것도 사지 말고, 달콤한 키스로 마음을 전해보는 건 어떨까?

여기 여성환경연대가 제안하는 '착한 발렌타인데이'를 보내는 7가지 방법'이 있다.

● 착한 발렌타인 데이를 보내는 7가지 방법

- 1 (비싼 외식) 대신 (나눔의 기부카드)를 선물한다.
- 2 (꽃다발) 대신 (작은 화분)을 선물한다.
- 3 (고열량 초콜릿) 대신 (달콤한 키스)를 선물한다.
- 4 (과대포장) 대신 (재사용 포장-작은 리본)으로 선물한다.
- 5 (고가의 선물) 대신 (직접 만든 물건-천연비누, 밀랍초 등)을 선물한다.
- 6 (새로 산 카드) 대신 (직접 만든 카드나 편지)에 마음을 전한다.
- 7 (나쁜 초콜릿) 대신 (착한 초콜릿)을 선물한다.

※ 보통 시중에 판매되는 초콜릿은 아동노동착취와 화학비료를 쓴 코코아에서 나온다. 여기서 '착한 초콜릿'이라 함은 아동노동을 착취하지 않고, 유기농으로 재배한 코코아로 만든 희망무역(Fair Trade)으로 생산된 것을 말한다.

<http://ecofem.or.kr>

지구를 위한 한시간 (3월 28일)

지구를 위한 한 시간(Earth Hour)은 세계야생동물기금(WWF)이 기후변화를 막기 위해 전 세계적으로 '한 시간 동안 불을 끄는' 캠페인이다.

2007년 오스트레일리아의 최대 도시 시드니에서 이백만개가 넘는 집과, 회사, 가게가 동시에 전기 스위치를 내렸다. 어둠이 깔린 도시에서 사람들은 촛불을 켜고 지구를 위해 한시간을 바쳤다. 세계의 모든 언론이 그들의 행동을 주목했고 지구를 위한 한 시간, 'Earth Hour' 캠페인이 시작되었다.

2009년 3월 28일 8시 30분, 뉴욕, 샌프란시스코, 시드니, 시카고, 캔버라, 코펜하겐 그리고 서울, 세계의 크고 작은 도시들은 지구를 위해 한 시간 동안 소등캠페인에 참여했다.

그리고 또다시 2010년 3월 28일 8시 30분, 64개가 넘는 국가들과 세계인들이 참여하는 '2010 Earth Hour' 2007년 시드니에서 시작된 작은 기적이 세계로 확산되어 1억명 이상의 세계인이 참여하는 큰 행사가 되었다.

<http://www.earthhour.org>

지구의 날 (4월 22일)

지구의 날은 지구환경문제에 대한 범시민적 각성과 참여를 통해 지구환경 위기 극복을 위한 뜻을 모으고 표현하는 행사로서 전 세계 시민들의 환경축제이다. 지구의 날의 시작은 1969년 미국 캘리포니아주에서 바다 위에 기름이 유출된 사고가 계기가 되어 1970년 4월 22일, 미 상원의원 '제이 로 닐슨'이 주창하고, 당시 하버드대 학생이었던 데니스 헤이즈가 나서서 기획하면서 추진된 행사로부터 출발하였다.



현재 전세계적으로 한국을 포함한 세계 184개국 약 50,000여개의 단체가 지구의 날 행사에 참여하고 있으며 매년 4월 22일 지구의 날에 각국의 환경, 사회 상황에 맞게 자유롭게 지구를 위한 행사를 진행하고 있다.

● 지구의 날 선언문 (1970년 4월 22일 뉴욕)

(중략) 이제 우리는 이 파괴된 환경 속에서 우리의 후손들을 그대로 방치해 놓고 우리 자신 성장의 과실을 따먹는 데만 급급할 것인가 아니면 후손들이 자자손손 번영하면서 살아갈 수 있는 안전하고 안락한 지구를 가꾸어 가기 위하여 지금 우리의 소비를 부분적으로 포기할 것인가를 결정할 중대한 시점에 와 있다. (중략)

모두가 서로를 목적달성을 위한 수단으로만 여기는 사회, 일시적 생활편의를 위해 나중해야 어찌되었든 일단은 잔혹 소비하고 버리는 사회, 그래서 사람마다 자기와 자기 가족의 편안함만을 추구하고 이웃의 불편함은 생각도 않으려는 사회, 이것이 세계에서든 손꼽히는 성공적인 공업화를 이룩한 우리의 모습이다. (중략)

이 모든 일을 이루기 위해 우리는 환경보전의 굳건한 연대운동으로 우리의 오늘 선언을 발전시켜 나아갈 것이다. 우리가 할 일은 우선 죽어 가는 지구의 아픔을 함께 하는 마음으로 이념과 체제를 초월하여 인간과 자연의 생태적 공동체를 만드는 일이다. 따라서 우리의 살길은 바로 생명의 세계관 확립과 이에 입각한 새로운 생활양식의 강조 뿐이다. 이에 우리는 우선 모든 국민의 자원 재활용 운동으로부터 선언실천의 시발점을 잡는다.

<http://www.earthday.net>

세계 희망무역의 날 (5월 둘째주 토요일)

지난 2002년부터 시작된 세계 희망무역의 날 (World Fair Trade Day)은 IFAT(국제공정 무역연맹)에서 실시한 것으로서, 매년 5월 둘째 주 토요일을 희망무역의 날로 정하고 세계 70여개국 300여개 단체가 참여하고 있는 국제행사이다. 공정무역(Fair Trade)이라고도 알려진 '희망무역'은 현 자유주의 경제구조에 대한 대안적인 소비운동으로, 인권, 환경, 윤리라는 기준을 가지고 필요한 물건을 구매함으로써 가난한 나라의 생산자들에게 공정한 대가를 지불하고 안전하고 환경친화적인 일자리를 제공할 수 있는 글로벌시민운동이자, 사회적 기업운동이다.

한국에서는 지난 2007년부터 여성환경연대를 비롯한 희망무역 단체들과 함께 한국 페스티발을 개최하고 있다. 희망무역 페스티발을 통해 희망무역에 대해 이해하고 한국의 윤리적 소비자들과 아시아의 가난한 생산자들이 소통하는 새로운 장을 만들어가기 위해 노력하고 있다.

<http://ecofairtrade.or.kr> <http://wftday.org>



캔들나이트 (하지 6월 21일 / 동지 12월 22일)

여성환경연대가 제안하는 대안생활캠페인으로 하지(6.21)와 동지(12.22) 저녁 8시부터 2시간 동안 전지불, TV, 손전화, PC 등 문명의 플러그를 뽑고, 촛불을 켜므로서 시간과 행동의 주인이 되는 운동이다. 지구온난화에 CO₂ 감축을 위한 구체적인 행동이자, 계획된 세계와의 연결고리를 끊고 속도중심의 삶을 성찰하는 시간이다. 어둠속에서 촛불이 주는 평안함을 느끼고, 느릿느릿 흐르는 시간의 속도를 통해 자연과 조화를 이룬 시간을 보내본다. '느리게 살기'를 표방하는 캔들나이트는 단순한 에너지 절약운동이 아닌 '플러그 뽑기'로 시작하는 즐거운 행동이다.

● 캔들나이트 제대로 즐기기

- 1 플러그를 뽑자
- 2 하룻날, N서울타워 앞 광장 등 하지 캔들나이트 행사장으로 모여 함께한다.
- 3 매달 마지막 주 금요일 저녁에 동네의 '촛불켜는 가게'에 모여 함께한다.
- 4 저녁 시간, 동네 아이들과 함께 놀이터에 모여 캔들나이트를 한다.
- 5 집에서 혼자 조용히 불을 끄고 촛불을 켜고 묵을 한다.
- 6 보지 않는 TV는 끄고, 촛불을 바라보며 침묵명상을 한다.
- 7 가족, 혹은 이웃과 촛불을 켜고, 시를 낭독 경연대회를 한다.
- 8 가족, 혹은 이웃과 촛불을 켜고, 와인이나 따뜻한 차를 마신다.
- 9 TV 및 모든 플러그를 뽑고, 촛불을 켜고 식사를 한다.
- 10 촛불을 켜고, 손으로 편지 혹은 일기를 써본다.
- 11 그냥 아무것도 하지 않고 타는 초를 바라본다.

<http://candle-night.or.kr>

아무것도 사지 않는 날 (11월 26일)



아무것도 사지 않는 날, '바이 낫씽 데이' (Buy Nothing Day)라고도 하는 이 날은 1992년 캐나다에서 처음 시작해 전 세계적으로 매년 11월 마지막 주(올해는 26일)에 행사와 실천이 이어진다. 11월말은 크리스마스 선물을 준비하는 본격적 소비가 시작되는 시기이기 때문이다. 이 날을 시작한 사람은 '테드 데이브' (Ted Dave)라는 광고인. 자신이 만든 광고가 끊임없이 사람들로 하여금 뭔가 소비하게 만든다는 자각이 들어 문제제기를 했다고 한다. 우리나라에선 녹색연합이 99년부터 시작했다. 11월 26일, 단 하루 동안 아무것도 사지 않고, 우리의 소비생활과 환경에 대해 생각해볼 시간을 가져보자.

<http://www.buynothingday.org>

그린크리스마스 (12월 25일)

원래 "Green Christmas"는 "White Christmas"와 대비, 눈이 오지 않는 따뜻한 크리스마스이다. 그림과 나눔의 연말연시, 지구를 생각하며 로하스적으로 크리스마스를 보내자는 뜻에서 여성환경연대에서는 대안적인 의미의 그린 크리스마스를 제안한다.



● 그린크리스마스를 위한 7가지 방법

- 1 전깃불을 끄고 촛불을 켜다. 은은한 촛불 아래 크리스마스 밤이 더욱 달콤하고 따뜻해진다.
- 2 외식 보단 직접 음식을 준비한다. 가족, 친구, 연인과 함께 장을 보고 요리해 소비하고 따뜻한 저녁을 손수 차려본다. 이때 일회용 컵이나 접시를 사용하지 않는 센스!
- 3 천연비누나 화장품, 쿠기나 잼, 밀납초, 코사지, 목도리, 재활용 리스 등 직접 만든 거라면 무엇이든 ok! 소비하지만 정성이 듬뿍 담긴, 세상에서 하나 밖에 없는 선물이라 더욱 소중한 것이다.
- 4 다 읽은 책, 안 입고 안 쓰는 옷이나 물건 등 책장과 옷장에서 잠자고 있는 물건들을 선물해본다.
- 5 설탕, 커피, 수공예품 등 아시아와 아프리카의 희망무역(Fair Trade) 물건을 선물한다. 나의 올바른 소비가 지구 반대편에 있는 이웃들에게 힘과 희망이 된다.
- 6 나눔을 선물한다. 다함께 따뜻한, 환경을 살리는 그린 크리스마스가 될 수 있도록 평소 뜻있는 단체에 후원한다.
- 7 직접 카드를 만들어 보낸다. 80byte짜리 맛있는 단체문자 전송은 이제 그만! 되살림종이 또는 버려지는 물건을 재활용해 만든 손맛 가득 핸드메이드 카드로 마음을 전한다.

<http://ecofem.or.kr>

인간과 사회와 지구의 행복한 공존, 슬로라이프를 위한

키워드

- 걷기 ● 빈둥거리기 ● 반세계화 ● 슬로 푸드 ● 잡일 ● 안심
- 슬로바디 ● 스몰 ● 인디언 타임 ● 언플러그 ● 기다린다
- 슬로 러브 ● 지금 여기 ● 있는 것 찾기 ● 슬로머니 ● 천천히
- 머문다 ● 비폭력 ● 슬로 비즈니스 ● 친환경 주택 ● 놀기 ● 고요
- 에코 투어리즘 ● 공정무역 ● 노인과 어린이 ● 슬로 카페 ● 슬로 워터
- 씨앗 ● 생명 ● 쉰다 ● 흙 ● 팻샘의 밭상 ● 촛불
- 자연의 속도 ● 나무늘보 ● 늦추기 ● 명상 ● 조화 ● 산중
- 텃밭 ● 달팽이 ● 촛불켜는 가게

슬로우 라이프를 지향하는 사람들을 위한 열가지 약속

- ① 최소한의 필요한 것만을 구하자
- ② 공장제품이 아닌 손으로 만든 것을 사용하자
- ③ 대형마트가 아닌 개인상점 또는 생협을 이용하자
- ④ 허영과 낭비의 상징인 과대광고를 거부하자
- ⑤ 최대의 낭비인 군국주의에 연관되지 말자.
- ⑥ 생활의 모든 면에서 더욱 관심을 가지고 녹색대안을 찾자
- ⑦ 새로운 생산과 유통 시스템을 시도하자
- ⑧ 땀과 생각을 서로 즐겁게 나누자
- ⑨ 진정한 풍요를 위해 물질과 돈에 의존하지 말자
- ⑩ 잘 웃고 자주 노래하고 잘 놀자

출처: 나나오사카키의 시 '야생의 소리 있어' 중에서

마음의 속도를 늦추기 위한 방법

- ① 일찍 일어나라
- ② 하루를 꽉 채우지 말라
- ③ 무엇이 중요한지를 따져라
- ④ 관계를 위한 시간을 확보하라
- ⑤ 숙고할 시간을 확보하라
- ⑥ 마음이 조급해지지 않게 하라
- ⑦ 참을성 있게 반응하라
- ⑧ 마음을 늦추어라

참고: 「마음의 속도를 늦추어라」
에크나트 이쉬워런 지음, 바움, 2004년

여성환경연대가 추천합니다!! 슬로우 라이프 영화



- 카모메식당 / 감독: 오기카미 나오키
- 제 8요일 / 감독: 자코 반 도마엘
- 요시노 이발관 / 감독: 오기카미 나오키
- 바그다드 카페 / 감독: 퍼시 애들론
- 워낭소리 / 감독: 이충렬
- 8월의 크리스마스 / 감독: 허진호
- 나무를 심은 사람 / 감독: 프레데릭 벡
- 스트레이트 스토리 / 감독: 데이빗 린치
- 패스트푸드네이션 / 감독: 리처드 링클레이터

슬로우 라이프 책

- 게으름의 즐거움 / 피에르 생소
- 고릴라는 핸드폰을 미워해 / 박경화
- 공정무역, 희망무역 / 김정희
- 김서령의 家(덧말:가) / 김서령
- 나는 왜 루이비통을 불태웠는가 / 날 부어맨
- 나무를 심은 사람 / 장 지오노
- 내 몸을 살리는 친환경 다이어트 / 폴라 베일리 해밀턴
- 녹색시민 구보씨의 하루 / 존 라이언, 앨런 테인 더닝
- 농부철학자 피에르 라비 / 장 피에르 카르티에, 라셀 카르티에
- 느리게 산다는 것의 의미 / 피에르 생소
- 당신의 차와 이혼하라 / 케이티 앨버드
- 도둑맞은 미래 / 대오 콜론, 다이앤 듀마노스키, 존피터슨 마이어
- 도시에서 생태적으로 사는 법 / 박경화
- 똥 살리기 땅 살리기 / 조셉 젠킨스
- 먹을거리 위기와 로컬푸드 / 김중덕
- 무턴트 메시지 / 말로 모간
- 로컬푸드 / 브라이언 헬웨이
- 반 자본주의 / 사이먼 토미
- 반쪽이와 함께 똑딱똑딱 DIY / 최정현
- 벌새의 물 한방울 / 쓰지 신이치
- 불편을 위하여 / 이일훈

- 살림의 경제학 / 강수돌
- 성장을 멈춰라 / 이반 일리히
- 소박한 밭상 / 헬렌 니어링
- 슬로우라이프 / 쓰지 신이치
- 슬로푸드 / 카를로 페트라니
- 시골 동 서울 뚱 / 안철환
- 아시아의 라이프스타일 / 무코야마 마사코
- 여자 혼자 떠나는 걷기여행 / 김남희
- 애드버스터 / 칼레 라슨
- 에코페미니즘 / 반다나 사바
- 우아하게 가난해지는 법 / 알렉산더 폰 쇤부르크
- 육식혁명 / 존 로빈스
- 이타카 에코빌리지 / 리즈워커
- 작은 것이 아름답다 / EF 슈마허
- 조화로운 삶 / 헬렌 니어링
- 죽음의 밭상 / 피터싱어 외
- 즐거운 불편 / 후쿠오카 켄세이
- 지구를 구하는 100가지 방법 / 조앤나 아로우
- 지구를 살리는 7가지 불가사의한 물건들 / 존 라이언
- 지구 온난화를 막는 50가지 방법 / Green patriot working group
- 촛불의 미학 / 가스통 바슐라르
- 타샤의 정원 / 타샤 튜더
- 티셔츠의 경제학 / 피에트라 리몰리
- 프랑켄슈타인은 고기를 먹지 않았다 / 캐럴 J. 아담스
- 플러그를 뽑은 사람들 / 스코트 세버지
- 핸드메이드라이프 / 윌리엄 코퍼스웨이트
- 행복의 경제학 / 쓰지 신이치
- 희망을 여행하라 / 임영진, 이해영



대안생활운동관련 단체

국내

녹색연합 <http://www.greenkorea.org>

여성환경연대 <http://ecofem.or.kr>

여성환경연대 대안생활 <http://www.greenlife.or.kr>

캔들나이트(느림의 촛불을 밝히는 사람들) <http://candle-night.or.kr>

함께하는 시민행동 '페어라이프 블로그' <http://myfairlife.kr/>

국외

나무늘보클럽 <http://www.sloth.gr.jp>

백만인의 캔들나이트 <http://candle-night.org>

슬로다운나우 <http://slowdownnow.org>

애드버스터즈 <http://www.adbusters.org>

에콜로지스트 <http://theecologist.org>

영국 여성환경연대 <http://www.wen.org.uk>

카페 슬로 <http://www.cafeslow.com>

움직이는 대안생활인들의 홈페이지/블로그

빛고를 생협(광주)

<http://blog.naver.com/todguq5868>

생태미술가 '작은산'의 블로그 가기

<http://blog.naver.com/togilbbang>

생태캠프 에코토피아

2007년 사이트 <http://cgakorea.org/ecotopia/>

2006년 사이트 <http://cafe.naver.com/campecotopia>

에코 채식요리를 즐기는 회원소모임 '에코채식'

<http://club.ecofem.or.kr/ecovege>

여성환경연대 블로그

<http://blog.naver.com/imecofem>, <http://blog.daum.net/ecofem21>

지구사랑 베가(vega)

<http://cafe.daum.net/vegetarian>

채식하는 랍퍼 박하의 '동물권리를 위한 목소리-the ART'

<http://blog.naver.com/buzzhong>

청산별곡의 '나비아 청산가자' 카페

<http://cafe.daum.net/nbychungsan>

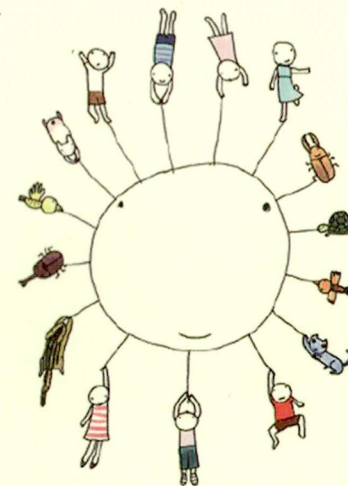
책임여행 이매진 피스

<http://www.peacemakers.or.kr>

환경운동가 박경화의 '고릴라는 핸드폰을 미워해'

<http://blog.naver.com/parkkyunghwa>

※ 가나다순입니다.



WOMEN SAVE THE EARTH

여성환경연대는 모든 생명의 평화로운 공존을 위해
여성의 삶에서 녹색대안을 만들고 실천합니다.



여성환경인의 다짐

우리는 지구를 위한 소박한 생활, 조화로운 삶을 실천합니다.

우리는 우리 몸의 주인으로서 자신의 몸을 사랑하고 보살핍니다.

우리는 여성으로서 스스로의 발전을 위해 노력하며 다른 여성의 성장을 지원합니다.

우리는 마을공동체에 관심을 갖고 풀뿌리 녹색 민주주의의 발전을 위해 노력합니다.

우리는 평화와 인권이식이 우리 사회에 뿌리내리도록 일상에서 작은 실천을 시작합니다.

우리는 생태계 파괴와 여성 빈곤 문제로 고통 받고 있는 아시아 여성들과 연대합니다.

우리는 우리의 존재가 생명 그물망의 한 부분임을 인식하고 다른 생명을 살리고 보살피는 일에 앞장섭니다.