

가정영역

행복을 위한 불편레시피 30 기윤실 자발적불편운동 실천가이드북

지난 2012년부터 자발적불편운동을 펼쳐 온 (사)기독교윤리 실천운동이 <행복을 위한 불편레시피 30>을 발간했다. '자발적 불편'은 스스로 편리를 누릴 권리를 포기하고 양보하여 조금 불편하게 사는 삶이며 이웃과 악자를 위해 나눔의 삶으로 나아가는 모습이다. 내가 할 수 있는 작은 부분에서 자발적 불편을 실천하자는 기윤실의 자발적불편운동은 편하게 사는 것을 당연하게 여기는 이 시대에 그리스도인들로 하여금 십자가 정신으로 복음에 합당한 삶을 살아가도록 권고한다. <행복을 위한 불편레시피 30>은 집중적으로 실천할 행동 30가지를 선정해 자발적불편운동을 삶에서 실천할 수 있도록 정리한 책이다. 그중 가정영역에서 실천가능한 일들을 소개한다.



1. 가장 쉬운 환경보호, 장바구니 사용

요즘 우리의 생활은 다양한 일회용품들 덕분에 아주 편리하다. 이러한 일회용품 중 가장 많이 사용되는 것은 바로 비닐봉지이다. 우리나라의 비닐봉지 사용량은 1년에 150~200억 장 정도이고, 이를 만들고 버리는데 1,200억 원의 비용이 든다고 한다. 게다가 한번 사용한 비닐봉지는 재활용도 어렵고 썩는데 무려 120~500년이 걸린다. 또한 자연분해가 되었다 해도 토양이나 수자원을 오염시킨다고 한다. 이토록 해로운 비닐봉지 사용을 줄이기 위해 가정에서 실천할 수 있는 방법은 무엇이 있을까? 바로 장바구니를 사용하는 것이다. 먼저 우리 각자가 속한 가정에서 비닐봉지 사용을 줄이도록 자발적 불편을 감수하자.

2. 모두가 행복한 결혼식 준비하기

우리나라의 보여주기식 결혼문화로 인해 결혼시장은 불황을 모르는 산업으로 전락했고, 이로부터 불필요한 낭비가 속출하고 있다. 행복한 결혼식이란 신랑신부 당사자와 가족들은 물론 초대받는 하객들의 형편까지 고려하여 모두가 부담 없이 진심으로 축하할 수 있어야 하지 않을까. 결혼식과 주거 공간, 신

혼여행 등 규격화된 결혼문화를 그대로 따르기보다 내 형편에 맞게 나만의 결혼을 고민하여 독특하고 새롭게 준비해보면 어떨까? 이를 위해서는 두 집안의 상황과 형편을 충분히 고려하고 뜻을 정한 다음, 서로의 경제적 수준에 맞는 결혼을 어떻게 준비할 것인지 깊이 나눠야 한다. 이러한 과정 중 더러 부딪히기도 하고 그래서 힘들기도 하겠지만, 이는 모두가 행복한 결혼을 위해 감수해야 할 자발적 불편이다.

3. 남성들의 '엄마 역할' 분담이 절실하다!

집안일은 거기에 들이는 수고와 에너지에 비해 티가 잘 나지 않는다. 음식 준비만 해도 영양을 따져 식단을 짜고 차려야 하는데, 먹는 데는 고작 10~20분이고 이후에는 설거지도 하고 음식물 쓰레기도 버려야 한다. 빨래하려면 빨랫감을 분류하고, 빨고, 널고, 마르면 걸어서 개야 한다. 또 청소기 돌리면서 구석구석 먼지 제거하기, 휴지통 비우기, 재활용 쓰레기 분류하여 버리기, 식수 채우기 등 자잘하고 귀찮은 일들이 정말 많다. 이런 집안일들은 안 하면 티가 확 나지만 200%를 한다 해도 그 차이를 잘 모를 일들이다. 대부분의 가정에서 집안일은 자연

스럽게 아내의 몫이 되곤 한다. 가정에서 아내가 짐을 나눠질 사람은 남편밖에 없다. 아내도 남자들처럼 다양한 활동과 자기계발을 할 수 있도록 남편이 도와야 한다. 남편은 마땅히 집안일을 감당하여 가정에서 '엄마 역할'을 나눠야 할 것이다.

4. 당신의 소비, 안녕하십니까?

기존 소비자들이 가격, 품질, 서비스 등을 선택의 잣대로 삼았다면, 윤리적 소비자들은 환경과 지속가능한 사회를 생각하여 그 제품 안에 담긴 가치(윤리)를 읽는 소비자들이다. 안녕한 소비를 위해서는 한 제품이 완성되기까지 얼마나 많은 자연이 훼손되고 동물들이 희생당하며 세계의 곳곳에서 노동착취가 일어나고 있는지를 고려해야 한다. 평소에 최소한의 소비만 하여 절약하는 습관을 갖고, 재활용과 재사용을 실천하도록 하자. 그럼에도 불구하고 반드시 소비해야 할 상황이 생긴다면, 자연과 동물, 사람을 기억하여 안녕한 소비에 힘쓰자.

5. 미래를 위한 물품 나눔

요즘 알뜰족이 폭발적으로 늘어나면서 동네마다 나눔 장터가 들어오고 있다. 대형 서점들이 앞다투어 인터넷 헌책방을 개설하고, 다양한 빈티지 숍들이 생겨나면서 마니아층도 많아졌다. 중고물품을 생각할 때 꺼려지는 것은 단지 편견일 뿐이다. 하나의 물품에 따르는 원재료 추출, 생산, 유통, 소비, 폐기에는 어마어마한 비용이 발생하고, 심각한 환경오염이 뒤따르게 된다. 쉽게 사서 쓰고 버리는 일을 줄여야 한다. 건강하고 지속가능한 사회를 위해 자원 낭비를 막아야 한다. 중고 물품을 구매해 사용하고 자신의 주변을 돌아보아 쓰지 않는 물건들을 다른 사람들과 나누는 습관을 갖도록 하자.

6. 물 절약 원칙 3가지 : 받아서! 모아서! 끓여서!

당연히 물을 절약해야 한다. 그러나 문제는 생활 속에서 실천하지 못한다는 데 있다. 일상생활에서 물을 절약할 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까? 첫째, 물을 받아서 사용하는 것이다. 양치 컵을 사용하고 대야나 세면대에 물을 받아 세수한다. 설거지를 할 때도 물을 받아서 사용하면 많은 물을 절약할 수 있다. 그리고 설거지나 빨랫감은 모아서 한 번에 처리하도록 하자. 정수기를 사용하면 많은 물과 전기가 들기 때문에 끓여먹는 것이 좋다. 물을 끓여 먹으면 물을 아낄 수 있고, 취향에 따라 맛있는 차를 만들어 먹을 수도 있다. 이 외에도 번기에 벽돌을 넣는 방법이나 절약형 샤워기 설치, 수도꼭지나 배관 점검 등의 방법들이 있다.

+plus

가정에서 이런 것들도 할 수 있어요!

1. 음식물 쓰레기 먹는 지렁이 키우기
2. 분리수거 잘하기
3. 정리할 때 수납용품을 구매하기보다 택배상자 재활용하기
4. 세탁/주방세제 사용량 줄이고 친환경 제품으로 변경하기
5. TV 시청시간 줄이기
6. 시사잡지 구독하기
7. 아이들과 함께 정기적으로 자원봉사에 참여하기
8. 일주일에 하루는 온 식구가 한 방에서 자기
9. 가족들과 집 주변에 텃밭 가꾸기
10. 부부간, 가족 상호간에 존댓말 쓰기
11. 이웃과 알아가기, 이웃돕기
12. 층간소음 없애기
13. 읽지 않는 책을 정리해서 중고서점에 판매하거나 교회에 기증하기
14. 사용하지 않는 물품을 정리해서 제3세계 또는 주변 이웃에게 보내기
15. 제3세계 아이를 입양해서 후원하기
16. 정기적으로 정리·정돈하여 필요한 물품과 과소비 점검하기
17. 너무 큰집보다는 가족 구성원에 맞는 집 구하기

※ 기윤실에서 발행한 <행복을 위한 불편레시피 30>을 요약하였으며, 무단 전재와 복제를 금합니다. 자세한 사항은 기윤실의 홈페이지를 참조하시기 바랍니다. www.cemk.org