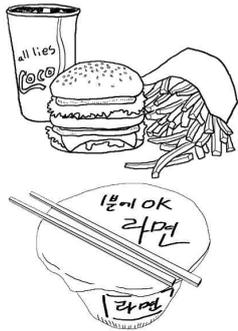


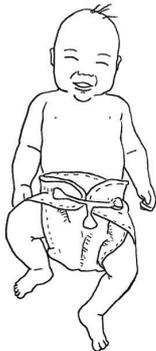
알아보기 ≡ CO₂ 다이어트 생활습관

※ 작지만 그 효과는 거대한 아래 8가지 탄소 줄이기 습관을 실천해봅시다!

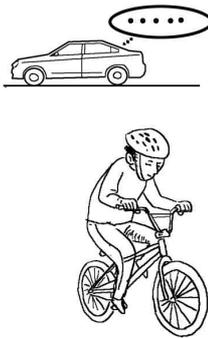
- How to 1 제철 국내 식품을 드세요.
- How to 2 인스턴트 식품을 먹지 마세요.
- How to 3 내 손으로 정원을 가꾸세요.
- How to 4 천 기저귀를 사용해요.
- How to 5 에어컨이나 난방기 사용을 줄이세요.
- How to 6 자연 바람으로 머리를 말리세요.
- How to 7 자가용은 가능한 집에 두세요.
- How to 8 너무 많이 먹지 마세요.



인스턴트 식품을 먹지 마세요



천 기저귀를 사용하세요



자가용은 가능한 집에...



너무 많이 먹지 마세요

□ 녹색 실천 목표

청소년의 시간사용과 여가시간 활용방법을 분석하여 이것이 기후변화에 끼치는 영향을 알고, 탄소 줄이기를 실생활에 적용할 수 있다.

□ 참고 자료

- 환경부(www.me.go.kr)
- 기후변화홍보포털(http://www.gihoo.or.kr/)

- 1) 실내 온도를 적정하게 유지합니다.
 - **[1°C의 비밀]** 난방을 1°C 낮추면 가구당 연간 231kg의 CO₂가 줄어듭니다.
- 2) 승용차 사용을 줄이고 대중교통을 이용합니다.
 - **[B.M.W 건강법]** 버스(B), 지하철(M), 걷기(W)로 내 몸과 지구에 건강을 선물합니다.
- 3) 친환경 제품을 구입합니다.
 - **[착한 선택]** 녹색소비는 자원을 절약하고 온실기체도 줄입니다.
- 4) 물을 아껴씁니다.
 - **[Speedy 샤워]** 샤워시간을 1분 줄이면 CO₂도 7kg 줄어듭니다.
- 5) 쓰레기를 줄이고 재활용합니다.
 - **[I LOVE 머그컵]** 일회용컵 대신 개인컵을 사용하는 모습이 아름답습니다.
- 6) 올바른 운전습관을 유지합니다.
 - **[Eco-드라이빙]** 급출발·급가속 할 때마다 40원씩 낭비됩니다.
- 7) 전기제품을 올바르게 사용하여 에너지를 절약합니다.
 - **[플러그 OFF]** 플러그를 뽑으면 한 달 전기료는 공짜입니다.
- 8) 나무를 심고 가꿉니다.
 - **[초록사랑]** 소나무 한 그루는 연간 5kg의 CO₂를 흡수합니다.



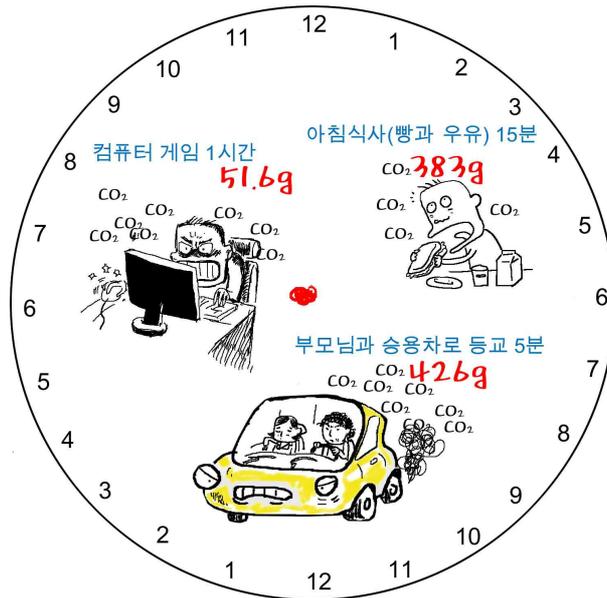
<<http://www.greenstart.kr/>>

활동하기

내가 탄소 배출 주범

※ 청소년의 일상생활에서 하루 동안 배출되는 이산화탄소량 알아보기

청소년의 일상 생활에서 배출되는 이산화탄소



시 간	일상생활	배출되는 탄소량(g)	
오전	15분	샤워	86
	5분	헤어드라이기로 머리 말리기	43
	15분	아침식사(빵과 우유)	383
	5분	부모님 승용차로 등교	426
오후	20분	시내버스로 하교	167
	5분	(간식을 먹을 때) 전자레인지 사용	55
	2시간	TV시청	128
	1시간	컴퓨터 게임	51.6
	4시간	형광등 사용	293.6

1) 위의 청소년 1인이 하루에 배출하는 탄소량 :

2) 하루 동안 내가 배출하는 탄소량 계산해 보기 :

실천하기

일상 속 탄소 다이어트

※ 아래 그림을 참고하여 우리 가족이 일상생활에서 탄소 다이어트를 할 수 있는 방법을 생각해보자.



1°C의 마법

겨울철 실내온도를 1도만 낮춰도
매년 500t 가량의 CO₂ 방출을 막는다



전구를 바꿔라

1500만 가구가 4개의 백열등을 전구식
형광등으로 바꾸면 매년 40만대의 자동차가
매번는 온실가스를 상쇄한다



플러그를 빼라

100만 가구가 집안 전기 플러그의 반만
뽑아도 발전소에서 배출되는 15만t의
CO₂를 막을 수 있다



한 뼉 텃밭

초록빛 식물은 CO₂를 흡수하고
산소를 배출한다. 스티로폼 박스라도
이용해 나만의 텃밭을 만들자



진짜 큰 차를 사랑하라

1500만명이 자동차 대신 전동열차로 통근하면
매년 120만t의 CO₂를 줄일 수 있다



샤워는 짧게 목욕은 같이

샤워시간을 1분만 줄여도 매년 1900t의
물을 아낄 수 있다. 부부가 함께 목욕하는
것도 좋은 방법

1. 일상생활에서 지구온난화를 일으키는 생활 습관이 무엇인지 적어보자.

- _____
- _____
- _____

2. 우리 가족이 실천할 수 있는 일상 속 '탄소 다이어트' 방법을 적어보자.

일상생활 시간 사용 방법 측면	여가시간 활용 측면	스트레스 해소법 측면
<ul style="list-style-type: none"> • 이전 생활 습관 : 예) 부모님의 차로 등교한다. • 개선 방법 : 예) 10분 일찍 일어나서 대중교통으로 등교한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이전 생활 습관 : • 개선 방법 : 	<ul style="list-style-type: none"> • 이전 생활 습관 : • 개선 방법 :

3. 아래의 생활 습관을 탄소발생량을 줄일 수 있는 방법으로 고쳐보자.

탄소발생량이 많은 생활 습관	탄소발생량이 적은 생활 습관
<ul style="list-style-type: none"> • 이동 시 자동차를 주로 이용한다. • 여가시간에 TV시청을 자주한다. • 스트레스 해소를 위해 컴퓨터 게임을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> → → →