

발 간 등 록 번 호

11-1480000-002032-01

친환경
환경부

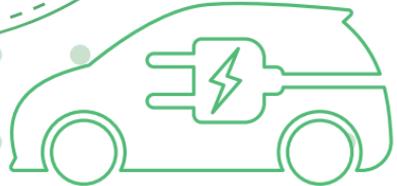


탄소중립 생활 실천 안내서

가정의



탄생



환경부



한국환경보전원



탄소중립 생활 실천 안내서
가정의



탄생



환경부

KECI 한국환경보전원



탄소중립 생활 실천 안내서

가정 실천

실천 안내서 구성

- 이 안내서는 개인의 생활과 가정에서 탄소 배출을 줄이는 방법과 관련한 국내외 선행사례와 연구, 통계, 언론보도 등의 내용을 바탕으로 구성하였다.
- 안내서는 '본편'과 '요약편'으로 구분되어 있으며, 본편은 실천방법, 사례, 관련제도 등이 포함되어 있고, 요약편은 실천방법을 중심으로 편성되어 있다.
- 안내서에서 제시하는 실천수칙과 방법 등의 내용은 일상생활에서 탄소배출을 줄이기 위해 실천할 수 있는 대중적인 방법을 고려하여 작성되었다.
- 안내서에서 제시하는 실천수칙은 총 43개이며, 에너지, 소비, 수송, 자원순환, 흡수원 5개 분야로 구분하였다.
- 안내서의 실천수칙별 내용은 아래와 같은 기준으로 기술되었다.

실천방법	해당 수칙을 쉽고 효율적으로 실천하는 방법
더 알아보기	실천방법에 대한 부연 설명
실천효과	이산화탄소 감축 효과, 기타 감축을 위한 유의미한 효과

※ '비용절감 효과'는(감축량 산출정보를 기준) 전기요금, 수도요금 등의 비용으로 환산하여 제시한 것이며, 개별 상황에 따라 상이할 수 있음

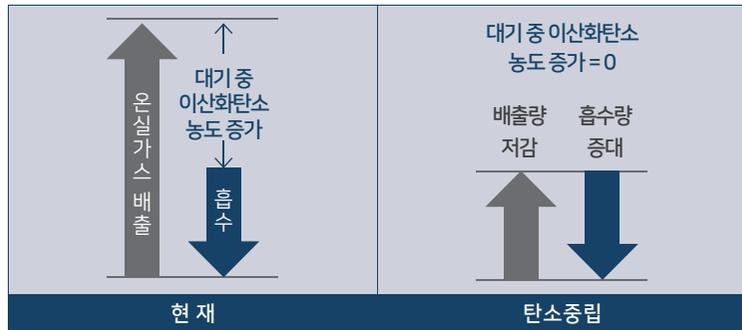
※ 실천 효과 내 숫자 표기는 기본 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 일의 자리까지 표기하며 소수점 숫자의 경우 유효숫자 두 번째 자리에서 반올림하여 첫째 자리까지 표기

탄소중립과 우리 생활

탄소중립이란?

탄소중립은 화석연료 사용 등 인간활동에 따른 온실가스 배출량이 전 지구적 이산화탄소 흡수량과 균형을 이뤄 대기 중 이산화탄소 농도가 더 높아지지 않는 것을 의미한다. 즉 이산화탄소 순 배출량이 '0'이 되도록 하는 것으로 '넷제로(Net Zero), 탄소 제로(Carbon Zero)'라고도 한다.

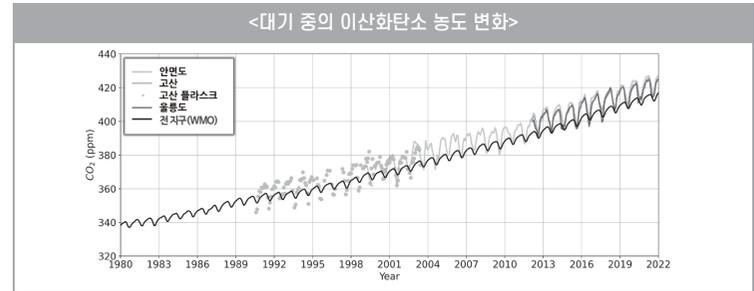
탄소중립을 달성하려면 차량과 공장의 화석연료 연소 등과 같은 인위적 배출을 최대한 줄이고, 나머지 이산화탄소는 습지, 숲 복원 등 흡수원을 확대해 흡수량을 늘리거나 네거티브 배출 기술(Negative Emissions Technique, NET)로 대기 중 이산화탄소를 제거해야 한다.



* 네거티브 배출기술 : 발전소, 제철소 등에서 배출되는 이산화탄소 또는 대기 중 이산화탄소를 포집해 제거하는 기술을 말한다.

탄소중립은 왜 필요한가?

2021년 8월, '기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC)'가 발표한 제6차 평가보고서(AR6 WG I)에 따르면 현재 대기 중의 이산화탄소 농도는 2백만 년간 전례가 없던 높은 수준인 것으로 나타났다. 이러한 전 지구적 이산화탄소 농도의 상승은 지구 온난화로 인한 기후변화를 초래한다. 기후변화는 폭염, 가뭄, 홍수, 폭설, 한파 등과 같은 극단적 자연재해를 발생시키기도 하며, 이에 따른 인명 및 경제적 피해도 잇따르고 있다.



실제로 2023년은 전 지구의 평균기온이 14.98°C로 측정, 산업화 이래 가장 더웠던 해로 기록되었다. 이 해에는 아시아 지역 전체가 기록적인 폭염을 겪었으며, 하와이에서는 최근 100년간 최악의 산불이 발생하였고, 리비아에서는 1년 치 비가 15시간 사이에 퍼붓는 대홍수가 일어나기도 했다. 우리나라 역시 광주·전남 지역에서 50년 만의 가뭄이 발생, 지역민들이 식수난과 어업 생산량 감소 등의 피해를 겪었다.

이에 국제사회는 기후위기에 대응하기 위해 1990년대 중반부터 지구 평균기온 상승을 억제하는 방안을 논의해 왔으며, 2010년 칸쿤 합의에서 2°C 억제 목표를 공식적으로 채택하였다. 이어 2015년 12월 채택된 파리협정에서는 산업혁명 이전(1850~1900년 평균) 대비 2°C보다 훨씬 아래로 유지하고, 나아가 1.5°C 아래로 억제하려고 노력해야 한다는 목표를 설정했다.

지구 평균온도 상승 1.5°C와 2°C의 주요 영향 비교

구분	중위도 극한 온난일	고위도 극한 한랭야	해수면 고도	산호초	해양 어획량	서식지의 절반 이상을 상실하는 종		
						식물	척추동물	곤충
2°C 온난화	4.0°C 상승	6.0°C 상승	0.3~0.93m 상승	99%가 위험	300만 t 감소	16%	8%	18%
↑	1.0°C	1.5°C	0.1m	20~29%	150만 t	2~3배		
1.5°C 온난화	3.0°C 상승	4.5°C 상승	0.26~0.77m 상승	70~90%가 위험	150만 t 감소	8%	4%	6%

이후 '기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC)'는 2018년 10월 「지구온난화 1.5°C 특별보고서」를 발간하여 과학적 근거를 토대로 기후변화로 인한 위험을 크게 줄이기 위하여 2050년까지 전 지구적으로 이산화탄소 순 배출량이 '0'이 되는 탄소중립이 달성되어야 한다고 제시했다.

탄소중립 사회로의 전환을 위한 노력

탄소중립 사회로의 전환이 전 세계 사회·경제 구조의 질서를 선도함에 따라 우리나라도 2020년 10월, 탄소중립을 선포한 이후 다양한 정책을 추진 중이다. 우리나라는 무역의존도가 주요국 대비 높아 글로벌 시장경제 질서의 변화에 큰 영향을 받기 때문에 국제적 흐름에 신속하게 대응할 필요가 있다. 정부는 기후변화 대응 의지를 국제사회에 표명하기 위해 탄소중립 장기 비전과 국가 전략이 제시된 ‘장기 저탄소 발전전략(LEDS)’과 ‘2030 국가 온실가스 감축목표(NDC)’ 정부안을 마련하고, 녹색성장위원회 심의·의결을 거친 뒤 유엔(UN)에 제출했다. 이와 함께, 사회 각 부분을 총괄하는 ‘2050 탄소중립 시나리오’를 수립, 30년에 걸친 장기적인 과제를 탄탄하게 관리할 수 있는 체계도 마련했다.



2021년 9월에는 세계에서 14번째로 탄소중립을 법제화하는 「기후위기 대응을 위한 탄소중립·녹색성장 기본법」을 마련했다. 탄소중립 사회로의 이행 과정에서 발생할 수 있는 경제·환경·사회적 불평등을 해소하며, 녹색기술과 녹색산업의 육성·촉진·활성화를 통해 경제와 환경의 조화로운 발전을 도모함으로써, 현재·미래 세대 모두의 ‘삶의 질’을 높이고, 생태계와 기후체계를 보호하며, 국제사회의 지속가능발전제에 이바지하는 것을 목적으로 제정됐다.

또한, 우리나라 전체 온실가스의 40% 이상이 배출되는 가정·산업·수송 등 비산업부문에도 다양한 정책을 지원, 국민들이 탄소중립 생활을 실천하고, 잠재적인 감축여력을 발굴하기 위해 노력하고 있다. 가정에서 에너지를 절감하거나, 자동차의 주행 거리를 줄이거나, 일상에서 탄소중립을 위한 행동을 실천할 때마다 현금처럼 사용할 수 있는 ‘탄소중립포인트제’가 대표적이다. 비산업부문의 온실가스 감축은 산업부문에 비해 소비비용이 적으면서도 효과는 즉시 발생하는 특성이 있다.

내 삶을 바꾸는 탄소중립

앞서 다져진 기틀을 발판 삼아 국가 전반에서 탄소중립 사회로의 전환이 이뤄질 것이다. 탄소중립은 산업의 전환뿐만 아니라 우리 사회의 모든 구조와 생활방식의 대전환을 의미한다. 개인, 가정, 학교, 기업, 지역사회가 함께 ‘탄소중립 생활화’를 문화로 정착시켜야 하는 것이다.

오랫동안 굳어진 편리한 생활에서 ‘탄소중립 생활’이 일반화되기 위해서는 개인의 의지와 노력만으로는 어렵다. 예를 들어 ‘종이컵’, ‘플라스틱 컵’을 덜 쓰려고 직장에서 ‘개인 컵’을 사용하다가도, 주변 동료들이 손쉽게 1회용 컵을 사용하는 모습을 보면 ‘나 혼자해서 무슨 의미가 있을까’라는 마음에 실천 의지가 사그라들기 쉽다. 그렇기에 우리 사회의 모든 생활방식을 ‘탄소중립’에 맞춰 바꾸려면 개인의 영역인 가정과 사회생활의 주요 영역인 기업, 그리고 미래세대를 육성하는 학교가 함께 바뀌어야 한다.

특히, 기업, 학교에서는 지속적인 교육과 홍보, 캠페인을 통해 ‘탄소중립 생활화’에 대한 공감대를 형성해야 하며, 구성원들이 실천하기 쉽게 시스템을 개선하고 함께 지켜야 할 규칙을 운영하는 것이 필요하다. 한 걸음 더 나아가서는 기업과 학교는 고객, 지역주민을 대상으로 실천 프로그램을 운영한다면 효과가 더욱 커질 것이다.

이러한 의미에서 이 실천 안내서의 ‘가정편’에서는 개인과 가정에서의 실천수칙, ‘학교편’에서는 실천을 위한 교육 요소와 학교에서의 기본 실천규칙을 제시하였다. ‘기업편’에서는 직장에서의 기본 실천수칙과 함께 1회용품 줄이기 지침 마련하기, 기업 내 녹색제품 구매제도 운영하기와 같이 제도화할 수 있는 사항, 나무심기 캠페인 등 기업의 사회적 책임과 연계할 수 있는 공익활동 등을 포괄적으로 제시하였다.

탄소중립 사회로의 대전환을 위해서 그간 개인의 생활 속 온실가스 줄이기 실천을 기업, 학교 등으로 조직적인 확대 방안으로 추진해야 할 것이다. 기업과 학교 등의 참여가 확대된다면 기업은 직원과 소비자가, 학교는 학생과 교직원이 어떻게 하면 실천을 더 쉽고 편리하게 하도록 지원할지 고민하게 될 것이다. 아울러 정부와 지자체에서는 국민과 시민들이 탄소중립을 실천할 수 있도록 제도를 확대해 나갈 것이다.

1

탄소중립 생활 실천 안내서

에너지



탄소중립을 이루기 위해 화석연료에 대한 의존도를 줄이고, 신·재생에너지 활용을 확대하고, 에너지 효율을 높여야 한다. 이를 위해 건물의 냉·난방 효율을 높이고, 고효율 가전제품을 사용하며, 가전제품을 사용할 때 전력소비를 최소화하는 생활방식이 필요하다.

	실천수칙	이산화탄소 감축량	비용 절감	10% 참여 효과
에너지 절약	1 불필요한 조명기구 소등하기	251kg/가구	112,794원/가구	539,897t
	2 세탁기 사용 횟수 줄이기	9kg/대	3,874원/대	16,930t
	3 전기밥솥 보온 시간 줄이기	458kg/가구	205,544원/가구	810,076t
	4 전기장판 사용 시간 줄이기	315kg/가구	141,250원/가구	676,111t
	5 텔레비전 시청 시간 줄이기	73kg/대	32,609원/대	157,190t
대기전력 차단	6 가전제품 대기전력 차단하기	85kg/가구	38,124원/가구	182,472t
	7 비데 절전기능 사용하기	42kg/대	18,928원/대	13,004t
	8 디지털 탄소발자국 줄이기	-	-	-
고효율 제품 사용	9 고효율 가전제품 사용하기	216kg/제품군	96,785원/제품군	304,755t
	10 고효율 조리기구 사용하기	75kg/가구	33,735원/가구	161,481t
	11 냉장고 에너지 효율 높이기	42kg/대	18,670원/대	138,718t
	12 절수 설비기기 설치하기	25kg/가구	77,942원/가구	53,068t
냉난방 효율향상	13 난방온도 2°C 낮추고, 냉방온도 2°C 높이기	150kg/가구	57,282원/가구	323,048t
	14 창틀과 문틈 바람막이 설치하기	153kg/가구	56,835원/가구	328,849t
	15 친환경 저녹스 보일러 사용하기	886kg/가구	438,738원/가구	559,117t

※ 표기상 kg은 kgCO₂eq(이산화탄소 환산 킬로그램), t은 tCO₂eq(이산화탄소 환산 톤)을 의미, 연간 기준

01 불필요한 조명기구 소등하기



- 사용하지 않는 조명기구 소등하기
- 소등행사(4월 22일 지구의 날 등) 참여하기

■ 더 알아보기

- LED 조명은 백열전구나 형광등에 비해 에너지 효율이 높고, 수명이 길며 수은·필라멘트 등을 사용하지 않아 안전하다.
- * 백열전구는 에너지 절약 정책으로 인해 2014년부터 150w 이하 생산과 수입이 금지된 상태이고, 2027년부터는 2017년 발효된 국제수은협약(미나타 협약)으로 형광등 생산과 수입, 판매가 금지될 예정이다.

02 세탁기 사용 횟수 줄이기



- 빨래는 최대한 모아 세탁 횟수 줄이기
- 전기 사용량이 큰 온수 대신 냉수로 세탁하기
- 건조기는 '강하게 모드'로 설정해 사용 시간 줄이기

■ 더 알아보기

- 우리나라의 세탁기 평균 사용 횟수는 4회/주 이다.

03 전기밥솥 보온 시간 줄이기



- 먹을 만큼만 밥을 짓고, 남은 밥은 소분해 냉동 보관하기

■ 더 알아보기

- 우리나라의 전기밥솥 평균 보온 시간은 9.3시간/일, 가구당 전기 사용량은 957.8kWh/년 이다.

04 전기장판 사용 시간 줄이기



- 전기장판 사용 시간 줄이고, 필요한 시간만큼 타이머 설정해 사용하기
- 보온성 유지를 위해 전기장판 위에 얇은 이불 덮어두기
- 전기장판을 사용하지 않을 때는 전원 차단하기

05

텔레비전 시청 시간 줄이기



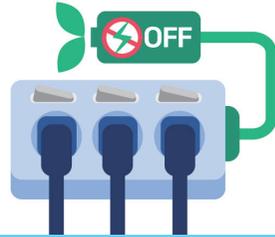
- 텔레비전 시청 시간 줄이기
- 텔레비전을 시청하지 않을 때는 주변기기(셋톱박스, 스피커 등)도 함께 대기전력 차단하기

■ 더 알아보기

- 우리나라의 텔레비전 평균 시청 시간은 4.53시간/일이다.

06

가전제품 대기전력 차단하기



- 대기전력이 높거나, 일시적으로만 사용하는 가전제품 확인하기
- 휴가, 명절 등으로 장기간 집을 비울 때는 가전제품 전원 차단하기
- 가전제품의 특성과 생활 습관을 고려해 대기전력 차단장치 설치·관리하기

■ 더 알아보기

- 대기전력 차단장치란 가전제품이 꺼진 상태에서 소모하는 전기(대기전력)를 자동으로 차단하여 전기료를 절약할 수 있도록 돕는 장치이다.
- 가전제품을 바꿀 때 대기전력이 낮은 제품이나 대기(절전) 모드가 가능한 제품으로 구매하는 것이 좋다.

* 자세한 대기(절전) 모드 소비전력 정보는 한국에너지공단 효율관리제도 누리집 (<https://eep.energy.or.kr>)에서 확인 가능



07

비데 절전기능 사용하기



- 절전기능이 있는 비데를 구매하고, 상시 설정하기
- 사용하지 않을 때는 변기 뚜껑을 내려 손실되는 열 줄이기
- 여름에는 '온열 변화' 기능을 끄거나, 온도를 낮추기
- 휴가, 명절 등으로 장기간 집을 비울 때 비데 전원 차단하기

■ 더 알아보기

- 비데의 절전기능을 사용하면 전기 사용량을 최대 15~49% 절약할 수 있다.

08

디지털 탄소발자국 줄이기



- 불필요한 메일은 수시로 정리(완전 삭제)하기
- 디지털 기기 사용 시간 줄이고, 화면은 '절전모드', 밝기는 '낮게' 설정하기
- 동영상은 데이터 사용량을 고려해 스트리밍보다 직접 내려받아 시청하기
 - 저장 데이터량이 늘어나면 데이터 수요에 필요한 데이터센터의 증가로 전기 사용량도 증가
 - 데이터센터는 서버, 네트워크 설비 등을 갖추고 방대한 양의 데이터를 보관·처리하는 컴퓨터를 갖춘 시설로 열을 식히기 위한 냉방설비, IT장비 가동 등에 따라 많은 양의 전기 사용

■ 더 알아보기

- 디지털 기기 사용에 따른 온실가스 배출량은 유튜브 10분 시청 1g, 인터넷 검색 0.2g, 이메일 한 통 4g, 전화통화 1분 3.6g, 데이터 1MB당 11g이다.

09 고효율 가전제품 사용하기



- 에너지 관련 제도별 로고를 확인하고, 고효율 가전제품 구매하기
- 자세한 내용은 한국에너지공단 효율관리제도 누리집(<https://eep.energy.or.kr>)에서 확인



10 고효율 조리기구 사용하기



- 고효율 조리기구 구매하기
- 인덕션을 사용할 경우 열전도율이 높은 전용 용기 사용하기

11 냉장고 에너지 효율 높이기



- 냉장실은 냉기가 잘 순환될 수 있도록 60%만 채우기
- 냉동실은 냉기가 빠지지 않도록 가득 채우기
- 적정 냉장온도(3~4°C), 냉동온도(-18~-20°C) 유지하기
- 식재료를 소분하여 보관하고, 목록은 냉장고 외관에 부착하기
- 문을 여닫는 횟수를 줄이고, 잘 닫혔는지 확인하기

■ 더 알아보기

- 냉장고 뒷면 주위 온도에 따라 냉장고 효율이 달라질 수 있기 때문에 냉장고를 벽과 거리를 띄워 배치하고 뒷면 방열판을 주기적으로 청소해야 한다.

12 절수 설비기기 설치하기



- 싱크대, 화장실 등의 수전 교체 시 절수 설비(수도꼭지, 변기 등)로 설치하기
- 샤워기, 수도꼭지, 양변기에 절수 기기 장착하기
- 샤워시간 줄이기(15분 기준 180L~13분 기준 156L)

13

난방온도 2°C 낮추고, 냉방온도 2°C 높이기



- 적정 실내온도를 고려해 냉·난방기 설정온도 조절하기
- 실내온도를 확인할 수 있도록 온도계를 눈에 띄는 곳에 설치하기
- 난방 : 따뜻한 옷차림(기모, 이중직 원단 등의 소재) 하기
내복·수면양말·무릎담요와 같은 보온용품 적극 활용하기
- 냉방 : 시원한 옷차림(흡습, 속건, 통기성, 냉감 등의 소재) 하기
에어컨은 선풍기와 함께 사용하기(단, 풍향을 동일하게 해야 함)
커튼 등으로 집 안에 들어오는 햇볕 차단하기

14

창틀과 문틈 바람막이 설치하기



- 문풍지 등 방풍효과가 있는 제품을 활용해 실내 열 손실 차단하기



15

친환경 저녹스 보일러 사용하기

- 보일러 교체 시 친환경 저녹스 보일러로 구매하기
- 친환경 저녹스 보일러 보조금 대상 제품은 환경기술산업 원스톱 서비스 (<https://ecosq.or.kr>) 환경인증_친환경 보일러 보조금_보조금 대상 제품 조회에서 확인 가능



11

탄소중립 생활 실천 안내서

소비



탄소발자국을 생각하는 소비문화는 고탄소에서 저탄소로 산업구조의 전환을 촉진할 것이다. 이를 위해 저탄소 인증 제품, 이동 거리가 짧은 우리나라 지역에서 생산한 농축산물, 오랫동안 사용할 수 있는 품질 보증 제품, 중고제품 이용을 생활화하는 것이 필요하다.

	실천수칙	이산화탄소 감축량	비용 절감	10% 참여 효과
녹색 소비 실천	16 녹색제품 구매하기	3kg/인	-	14,927t
	17 저탄소·친환경 인증 농축수산물 구매하기	-	-	-
	18 우리나라, 우리 지역, 제철 식재료 이용하기	132kg/인	-	682,186t
	19 품질이 보증되고 오래 사용 가능한 제품 구매하기	-	-	-
	20 다회용기에 내용물만 구매하기	0.9kg/인	-	4,665t
	21 과대포장 제품 안 사기	-	-	-
	22 재활용하기 쉬운 재질·구조로 된 제품 구매하기	-	-	-
	23 새활용, 재활용 제품 구매하기	-	-	-
	24 국산목재로 만든 제품 구매하기	-	-	-
	25 중고제품 구매하고, 안 쓰는 제품 나눔하기	-	-	-
	26 물은 받아서 사용하기	8kg/가구	25,541원/가구	17,381t

※ 표기상 kg은 kgCO₂eq(이산화탄소 환산 킬로그램), t은 tCO₂eq(이산화탄소 환산 톤)을 의미, 연간 기준

16

녹색제품 구매하기



- 녹색제품(환경표지 제품, 우수재활용 제품, 저탄소 제품) 구매하기

18

우리나라, 우리 지역, 제철 식재료 이용하기



- 국내산·제철 식재료 이용하기
- 지역 농산물(로컬푸드) 매장 이용하기
- 텃밭 또는 화분과 같은 용기를 이용해 채소를 직접 키워 먹기

17

저탄소·친환경 인증 농축수산물 구매하기



- 저탄소 농축산물, 친환경 수산물 인증마크를 확인하고 구매하기

■ 더 알아보기

- 저탄소·친환경(유기농, 무농약) 농산물, 유기가공식품 인증 제품을 그린카드(환경부)로 구매하면 구매 금액의 일부를 포인트 적립 혜택(일부매장 제외)으로 받을 수 있다.

19

품질이 보증되고 오래 사용 가능한 제품 구매하기



- 품질보증마크(KC마크, Q마크) 확인 후 제품 구매하기

20

다회용기에 내용물만 구매하기



- 빈 다회용기를 이용하여 화장품, 세제 등 구매하기
- 리필스테이션 이용하고 탄소중립포인트 적립받기

21

과대포장 제품 안 사기



- 친환경으로 포장된 '착한 포장' 또는 포장재를 최소화한 제품 구매하기
- 선물할 때 재사용할 수 있는 포장재(수건, 보자기 등) 사용하기

22

재활용하기 쉬운 재질·구조로 된 제품 구매하기



- 라벨이 없거나, 쉽게 분리되는 제품 구매하기
- 이물질은 제거하고, 분리배출 표시대로 바르게 배출하기

■ 더 알아보기

- 도포·접합 표시 제품이란 포장재의 구성 부분에 금속 등 타 재질이 혼합되거나 도포, 접합 등의 방법으로 부착되어, 소비자가 별도 도구를 사용하지 않고서는 해당 부분을 분리할 수 없는 제품으로 2022년 1월 1일 이후 제조되는 제품·포장재부터 적용하고 있다.

23

새활용, 재활용 제품 구매하기



- 재생원료*로 만든 제품 구매하기
* 재활용가능자원을 재생이용한 원료
- 재사용·재활용으로 화학 공정을 최소화한 제품 구매하기

■ 더 알아보기

- '서울새활용플라자'에서 생산-유통-소비의 건강한 순환 과정 등 새활용 문화를 체험하며 습득 가능하다.

24

국산목재로 만든 제품 구매하기



- 국산목재로 만들어진 제품(가구, 생활제품, 소품 등) 구매하기

■ 더 알아보기

- 국산목재는 유엔기후변화협약에서 인정하는 탄소저장고로 목조건축을 중심으로 국산목재 이용은 '국가 온실가스 감축을 위한 탄소 저장량'으로 인정하고 있다.
 - ※ 국산목재로 목조건축 1동(100㎡)을 조성 시 탄소저장 13t, 탄소대체* 27t, 총 40t의 이산화탄소 감축 효과 발생
 - * 탄소대체 효과: 목조건축물과 동일한 기능의 비목재로 만든 건축물의 전과정 평가를 통해 도출된 CO₂ 배출량의 차이

25

중고제품 구매하고, 안 쓰는 제품 나눔하기



- 물건은 버리기 전에 중고제품 거래나 나눔장터에서 쓰임새 찾기
- 꼭 필요한지, 중고제품으로 구할 수 있는지 확인 후 새 제품 구매하기

26

물은 받아서 사용하기



- 설거지통 및 양치컵 사용하기
- 기름이 묻은 용기는 휴지 등으로 닦아낸 후 다른 용기와 분리해 설거지하기

■ 더 알아보기

- 우리나라 국민 1인당 물 사용량은 306L/일이다.

III

탄소중립 생활 실천 안내서

수송



화석연료 기반으로 구축된 국내 수송 시스템을 전기나 수소로 전환하고, 항공기 및 선박은 효율을 높이거나 친환경 연료 사용 증대가 필요하다.

특히, 국내 수송 부분 온실가스 배출량의 97% 이상을 배출하는 자동차를 전기·수소 자동차로 바꿔 나가고, 이동할 때는 온실가스 배출을 최소화하도록 대중교통 이용하기, 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기를 생활화하는 것이 필요하다.

	실천수칙	이산화탄소 감축량	비용 절감	10% 참여 효과
친환경 교통수단 이용	27 개인용 자동차 대신 대중교통 이용하기	242kg/대	178,598원/대	518,113t
	28 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기	147kg/대	108,381원/대	314,436t
	29 자동차 공유 서비스 이용 시 무공해차 이용하기	10kg/인	7,423원/인	7,049t
	30 무공해차 구매하기	1,216kg/대	-	2,600,813t
친환경 경제운전	31 친환경 운전 실천하기	498kg/대	367,492원/대	1,066,109t

※ 표기상 kg은 kgCO₂eq(이산화탄소 환산 킬로그램), t은 tCO₂eq(이산화탄소 환산 톤)을 의미, 연간 기준

27

개인용 자동차 대신 대중교통 이용하기



- 버스(시내·마을버스, 시외고속버스 등), 지하철, 기차 등 대중교통 적극 이용하기

28

가까운 거리는 걸거나 자전거 이용하기



- 가까운 거리는 걸거나 자전거 이용하기

■ 더 알아보기

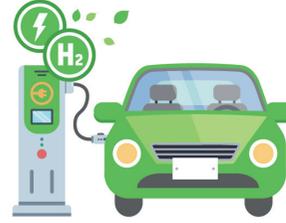
- 자동차 대신 자전거를 타면 대기·토양·수질오염물질을 거의 배출하지 않고, 소음 공해를 유발하지 않는다. 이용자에게는 심폐기능 발달, 순환기 계통 기능 향상, 하체 근력 발달, LDL 콜레스테롤 감소 등 건강적인 측면에 도움이 된다.

29

자동차 공유 서비스 이용 시 무공해차 이용하기



- 자동차 공유 서비스 이용 시 무공해차(전기·수소 자동차) 대여하기
- 무공해차 이용하고, 탄소중립포인트 적립받기



30

무공해차 구매하기

- 자동차 교체 시 전기·수소 자동차 구매하기

31

친환경 운전 실천하기



- **급제동·급출발하지 않기**
 - 출발 후 5초 동안 천천히 가속하기
 - 초당 8~14km/h 이상 가속감속하지 않기
- **공회전 최소화하기**
 - 장시간 주정차 시 엔진 정지하기
- **관성주행 활용하기**
 - 교차로 신호 예측하여 관성으로 정지하기
 - 오르막길 진입 전 가속하여 탄력 주행하기
- **경제속도 유지하기**
 - 급가속·급감속을 하지 않고 불필요한 차로변경 자제하기
 - 앞차와 충분한 안전거리 확보하기
 - 교통상황에 따라 정속주행하기
- **교통정보 생활화하기**
 - 교통정보 매체(지도, 인터넷, 교통방송, 내비게이션 등)를 활용하여 운행 전 최적경로 파악하기
- **적재물 줄이기**
 - 자동차 트렁크에 필요한 짐만 싣기
 - 자동차 연료는 절반만 채워 운행하기
- **바퀴 공기압 확인하기**
 - 매월(최소 분기별) 바퀴 공기압 점검하기
 - 차량 운전석 문 안쪽, 연료 주입구 안쪽, 차량 사용안내서 등에서 확인하기
- **에어컨 사용 줄이기**
 - 에어컨 작동 시에는 실내 온도를 최대한 빨리 낮춰 반복 사용하기
- **소모품 관리하기**
 - 각종 소모품 교환주기 준수하기
 - 매월(최소 분기별) 1회 차량 점검 정비하기

IV

탄소중립 생활 실천 안내서

자원순환



폐기물 부문은 우리나라 온실가스 총배출량 중 2.3%를 차지하며, 상당 부분은 매립과 소각으로 처리되기 때문에 폐기물이 발생하지 않도록 하고, 발생한 폐기물은 최대한 재활용하는 순환경제 사회로 전환해야 한다. 이를 위해 개인과 기업 모두 올바른 분리배출, 1회용품과 종이와 같은 자원 사용을 자제하는 것이 필요하다.

	실천수칙	이산화탄소 감축량	비용 절감	10% 참여 효과
폐기물 감량	32 비닐 사용 줄이기	25kg/인	-	131,234t
	33 음식물 쓰레기 줄이기	0.5kg/인	-	2,592t
	34 음식 포장·배달 시 1회용품 사용 줄이기	2kg/인	-	11,921t
	35 1회용 컵 대신 다회용 컵 사용하기	87kg/인	-	450,247t
	36 컵 홀더 사용 줄이기	0.03kg/인	-	130t
	37 물티슈 덜 쓰기	16kg/인	-	81,373t
	38 종이타월, 핸드 드라이어 대신 개인 손수건 사용하기	55kg/인	-	283,769t
	39 인쇄 시 종이 사용 줄이기	15kg/인	-	80,129t
	40 전자 영수증·청구서 이용하기	0.8kg/인	-	4,302t
폐기물 재자원화	41 재활용을 위한 분리배출 실천하기	19kg/인	-	96,041t

※ 표기상 kg은 kgCO₂eq(이산화탄소 환산 킬로그램), t은 tCO₂eq(이산화탄소 환산 톤)을 의미, 연간 기준

32

비닐 사용 줄이기



- 편의점, 전통시장 등으로 물건 구매하러 갈 때 장바구니 들고 가기
- 날개 또는 곁에 물기가 없는 과일·채소 구매 시 속비닐 사용하지 않기
- 1회용 비닐 랩 대신 다회용 랩(실리콘 랩 등) 사용하기
- 우산은 휴대하기 간편한 빗물 방수커버, 빗물받이 캡 사용하기
- 상자 포장 시 비닐 테이프, 에어캡 대신 종이 테이프·완충재 사용하기
- 장바구니 대여 서비스 이용 시 깨끗하게 쓴 뒤 반납하고, 개인용 장바구니는 최대한 오래 사용하기

■ 더 알아보기

- 우리나라 1인당 1회용 비닐봉투 사용량은 533개/년이다.

33

음식물 쓰레기 줄이기



- 식단계획과 유통기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입하기
- 식재료는 소분하여 투명 용기에 보관하기
- 음식은 인원에 맞춰 주문하고, 먹지 않을 반찬은 사전에 반납하기
- 길거나 부피가 큰 음식물 쓰레기는 잘게 썰어 배출하기
- 찌개류는 국물을 버리고, 찌꺼기의 물기를 제거한 후 배출하기

34

음식 포장·배달 시 1회용품 사용 줄이기



- 배달 앱에서 1회용 수저, 포크를 받지 않도록 설정하기
- 배달 음식은 다회용기로 주문하기
- 1회용기 대신 다회용기에 음식 포장하기
- 다회용기 사용을 장려하는 '용기 내' 캠페인 동참하기

■ 더 알아보기

- 1회 식사 기준으로 포장용기별 사용에 따른 온실가스 배출량은 11.853kgCO₂ (500ml 생수 10gCO₂, 포장공탕 9.7kgCO₂, 즉석밥 277gCO₂, 1회용 수저(숟가락+젓가락) 110gCO₂, 조미김 380gCO₂, 햄통조림 1.3kgCO₂, 포장파김치 76gCO₂) 이다.

35

1회용 컵 대신 다회용 컵 사용하기



- 실내에서는 개인 컵을 사용하고, 외출할 때는 텀블러 사용하기
- 커피전문점 등에서 텀블러로 음료 구매하고, 탄소중립포인트 적립받기

36

컵 홀더 사용 줄이기



- 텀블러 및 다회용컵으로 음료를 구매하고, 1회용 컵 홀더 사용하지 않기

37

물티슈 덜 쓰기



- 식탁은 행주로 닦고, 바닥은 걸레로 청소하기
- 음식을 먹기 전에 물티슈 대신 화장실에서 손 씻기
- 외출할 때 손수건 가지고 다니기

38

종이 타월, 핸드 드라이어 대신 개인 손수건 사용하기



- 손을 씻은 후 물기를 털어내고, 개인 손수건 사용하기



39

인쇄 시 종이 사용 줄이기

- 인쇄 시 양면인쇄, 모아찍기, 흑백인쇄 등의 기능 설정하기
- 문서를 출력하면 잉크가 번져 글꼴의 구멍이 채워지는 에코폰트 사용하기

■ 더 알아보기

- 에코폰트를 사용하면 최대 35%까지 잉크를 절약할 수 있고, 10,000장의 문서를 일반글꼴로 출력할 때 사용되는 양의 잉크로 약 3,500장을 더 출력할 수 있다.



40

전자 영수증·청구서 이용하기

- 대형마트, 백화점에서 물품 구매 후 전용 앱으로 전자 영수증 받기
- 불필요한 종이 영수증·청구서 받지 않기
- 전자 영수증 발급받고, 탄소중립포인트 적립받기



41

재활용을 위한 분리배출 실천하기

- 재활용품별 분리배출 방법에 따라 올바르게 분리배출하기

V

탄소중립 생활 실천 안내서

흡수원



국제자연보전연맹(International Union for Conservation of Nature, IUCN)에 따르면 전지구적으로 매년 산림을 통해 흡수되는 이산화탄소의 양은 약 26억t에 이른다고 한다. 탄소중립을 이루기 위해 개인은 탄소흡수원의 중요성을 인식하고 산불예방 등 흡수원을 보호하는 노력을 해야 하며, 기업은 사회공헌활동 차원에서 직원과 고객을 대상으로 흡수원에 대한 인식제고, 나무심기 활동을 할 수 있다.

실천수칙

탄소흡수원 보호	42 탄소흡수원의 중요성 알고 보호하기
	43 나무심기 운동 참여하기

42

탄소흡수원의 중요성 알고 보호하기



- 산불 예방, 삼림 훼손 방지로 산림 보호하기
- 탄소흡수원과 관련된 행사 동참하기

43

나무심기 운동 참여하기



- 정부, 지자체, 기업, 단체 등이 주최하는 식목행사에 관심을 가지고 참여하기
- 출생, 결혼, 승진, 창업 등 기념일에 나무를 심어 의미있는 기념일 만들기

■ 더 알아보기

- 우리나라 전체 인구 중 10%가 나무를 심으면 약 19,000t, 30%가 나무를 심으면 약 57,000t, 50%가 나무를 심으면 약 95,000t의 온실가스를 흡수하는 기반을 마련할 수 있다.(중부지방 소나무 30년생 기준)

탄소중립 생활 실천 안내서

부록



1 관련제도

분야	제도명	소관기관
공통	탄소중립포인트제	환경부
에너지	가정용친환경보일러설치지원사업	환경부
	에너지소비효율등급표시제도	산업통상자원부
	고효율에너지기자재인증제도	산업통상자원부
	대기전력저감프로그램	산업통상자원부
	고효율가전제품구매비용지원사업	산업통상자원부
	주택용에너지개시백	산업통상자원부
소비	환경성적표지인증제도	환경부
	저탄소제품인증제도	환경부
	그린카드	환경부
	저탄소농축산물인증제도	농림축산식품부
	농축산물할인지원	농림축산식품부
	녹색매장지정제도	환경부
	포장재재질·구조평가제도	환경부
분리배출표시제도	환경부	
수송	전기자동차구매보조금지원제도	환경부
	수소자동차구매보조금지원제도	환경부
	전기자동차충전기보조금지원제도	환경부
자원순환	투명페트병별도분리배출제도	환경부
	지자체비닐물저금통(빗물이용시설)지원사업	각 지자체
주택환경개선	주택지원사업	산업통상자원부
	민간건축물그린리모델링이자지원사업	국토교통부
	제로에너지건축물인증제도	국토교통부, 산업통상자원부

2 기타정보

1) 부문별 정보제공 누리집

구분	관련 내용	누리집
공통	탄소중립포인트제	탄소중립포인트제 에너지 https://cpoint.or.kr
		탄소중립포인트제 녹색생활 실천 https://www.cpoint.or.kr/netzero
		탄소중립포인트제 자동차 https://car.cpoint.or.kr
	탄소중립 생활 실천수칙, 캠페인	탄소중립 실천포털 https://www.gihoo.or.kr/main
	탄소중립 정책·제도, 전문가자료	탄소중립 정책포털 https://www.gihoo.or.kr/netzero
	친환경 보일러 보조금	환경기술산업 원스톱 서비스 https://ecosq.or.kr
에너지	효율관리제도 효율등급제도 고효율인증제도 대기전력저감프로그램	한국에너지공단 효율관리제도 https://eep.energy.or.kr
	주택지원사업	한국에너지공단 신재생에너지센터 https://www.knrec.or.kr
	고효율가전 지원사업 에너지개시백	한국전력 에너지마켓플레이스 https://en-ter.co.kr
		한전 ON https://online.kepco.co.kr
	एको글꼴 다운로드	한글한글아름답게 나눔글꼴에코 https://hangeul.naver.com/2011/eco
	제로에너지건축물 인증제도	제로에너지건축물 http://zeb.energy.or.kr
소비	환경성적표지·저탄소제품 녹색제품·녹색매장·녹색특화매장 환경표지 인증제품 우수재활용제품	환경기술산업 원스톱 서비스 https://ecosq.or.kr
	새활용 제품	서울새활용플러자 www.seoulup.or.kr
	저탄소농축산물인증제도	스마트 그린푸드 http://smartgreenfood.org
	그린카드	그린카드 https://www.green-card.co.kr

2) 우리집 온실가스 배출량 알아보고, 실천계획 세워보기

① 매월 사용하는 전기, 도시가스, 수도 등의 사용량을 이용하여
우리집 온실가스 배출량을 계산해보요.

구분	온실가스 배출량 (kgCO ₂ eq)	계산방법	준비물
1. 전기 사용		전기 사용량(kWh) × 배출계수(0.4781)	전기, 도시가스 사용량 고지서
2. 난방, 가스렌지 사용	LNG	도시가스 사용량(Nm ³) × 배출계수(2.15)	
	LPG	도시가스 사용량(Nm ³) × 배출계수(3.73)	
3. 자동차 이용	휘발유	휘발유 사용량(L) × 배출계수(2.18)	자동차 주유, 충전 영수증
	경유	경유 사용량(L) × 배출계수(2.6)	
	전기	전기 사용량(kWh) × 배출계수(0.4781)	
4. 수도 사용		수도 사용량(m ³) × 배출계수(0.237)	수도 고지서
5. 음식물 쓰레기		음식물 쓰레기 양(kg) × 배출계수(0.047)	1개월간 음식물 쓰레기 배출량, 종이컵 등 자원 사용량
	6. 1회용품, 자원 사용량	종이컵 사용량(개) × 배출계수(0.0476)	
종이타월 사용량(장) × 배출계수(0.01)			
비닐봉투 사용량(장) × 배출계수(0.0475)			
물티슈 사용량(장) × 배출계수(0.0086)			
	A4 용지 사용량(장) × 배출계수(0.005176)		
우리집 온실가스 배출량		1번부터 6번까지 배출량의 합	

※ 'kgCO₂eq'는 이산화탄소 환산 킬로그램을 의미한다.

② 우리집 온실가스 배출량 기록장

구분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
우리집 온실가스 배출량(kgCO ₂ eq)												
1. 전기 사용												
2. 난방, 가스렌지 사용												
3. 자동차 이용												
4. 수도 사용												
5. 음식물 쓰레기												
6. 1회용품, 자원 사용량												

구분	관련 내용	누리집
소비	제철 농산물 농식품 인증제도	농식품정보누리 https://www.foodnuri.go.kr
	농축산물 할인지원 제도 농축산물 할인품목 안내	농축산물 할인지원 https://sale.foodnuri.go.kr
수송	전기·수소 자동차 구매 보조금 수소충전소 찾기 전기자동차 공공충전시설 운영현황	무공해차 통합누리집 https://www.ev.or.kr
	친환경 운전	한국교통안전공단 에코드라이빙 https://www.kotsa.or.kr
	K-패스	K-패스 https://korea-pass.kr
	기후동행카드	서울특별시_교통_버스_지하철_택시 https://news.seoul.go.kr/traffic
	자전거 안전교육 자전거 정책 지자체별 자전거 대여정보 자전거길 지도정보	자전거 행복나눔 https://www.bike.go.kr
자원순환	생산자책임재활용제도(EPR)	한국자원순환유통지원센터 http://www.kora.or.kr
	분리배출 표시제도 포장재 재질·구조 평가제도 생산자책임재활용제도(EPR) 자원순환보증금제도	생산자책임재활용제도 https://www.iepr.or.kr
	자원순환 현황 자원순환 실천서약 고품질 재활용품 회수 보상제도 재활용품 무인회수기 1회용품 줄여가게 내 집 앞 폐가전 수거함	자원순환실천플랫폼 https://www.recycling-info.or.kr/act4r
	육상생태계의 탄소흡수원 나무심기 행사 산림교육자료, 산불정보	산림청 https://www.forest.go.kr
흡수원	전국 산불발생정보	산림청 실시간 산불정보 https://fd.forest.go.kr
	해양생태계의 탄소흡수원	해양환경교육원 https://www.merti.or.kr

③ 우리집 탄소중립 생활 실천계획 세우기

구분	우리집 실천계획
1. 전기 사용	
2. 난방, 가스렌지 사용	
3. 자동차 이용	
4. 수도 사용	
5. 음식물 쓰레기	
6. 1회용품, 자원 사용량	
7. 기타 실천사항	

탄소중립 생활 실천 안내서(가정의 탄생) - 요약

편 찬 | 환경부, 한국환경보전원

발 행 일 | 2024년 8월

디자인·편집 | 품품커뮤니케이션



*이 책은 재생 펄프를 함유한 친환경 용지로 제작되었습니다.

*이 책은 공공저작물 및 공공누리의 제4유형에 해당합니다.

*이 책은 탄소중립 실천포털(<https://www.gihoo.or.kr/main>)에서 내려받을 수 있습니다.

