

# 슬로시티

www.cittaslow.kr

1999년 10월 이탈리아 그레베 인 키안티(Greve in Chianti)의 파올로 사투르니니(Paolo Saturnini) 전 시장을 비롯한 몇몇 시장들이 모여 위협받는 달콤한 인생(La Dolce Vita)의 미래를 염려하여 '치따슬로(Cittaslow)', 즉 슬로시티(Slow City)운동을 출범시켰다. 그러니까 이 운동은 슬로푸드 먹기와 느리게 살기(Slow movement)로부터 시작된 것이다.

1999년 국제슬로시티운동이 출범된 이래 현재(2018년 4월)까지 30개국 236개 도시로 확대되었으며 한국도 13개의 슬로시티가 가입되어 있다.

우리나라에서는 2007년도에 신안 증도, 담양 창평, 완도 청산도 등이 아시아 최초 슬로시티로 지정되었으며 2018년 4월에 신안 전 지역 확대 재인증 되었다.



[제작 : 신안군 문화관광과 슬로시티 담당(2018.4.) / 인쇄 : 디앤피]

'번 아웃 증후군'  
자가진단 체크 리스트

## '잘 살고 계십니까?' '행복하십니까?'

1. 전보다 잘 지치고, 피로가 쌓여 있다. ☐
2. 지금 일에 흥미가 없어졌다. ☐
3. 일에 대체로 의욕이 없다. ☐
4. 매사에 실증을 잘 내고, 아무것도 하지 않고 몇 시간이고 보낸다. ☐
5. 자신이나 타인에 대해 더 비관적이고 트집을 잡게 됐다. ☐
6. 약속이나 마감일 등을 잘 까먹고 그것에 대해 신경을 쓰지 않는다. ☐
7. 예전보다 더 많은 시간을 친구나 가족, 직장 동료와 떨어져 혼자 지낸다. ☐
8. 평소보다 화를 잘 내거나 적대감을 갖거나 공격적이 되는 일이 잦다. ☐
9. 유머 감각이 두드러지게 감소했다. ☐
10. 예전보다 감기 같은 질병에 자주 걸린다. ☐
11. 평상시보다 머리가 자주 아프다. ☐
12. 위장 상태가 나쁘다(위통, 만성 설사, 대장염 등). ☐
13. 아침에 심한 피로감을 느끼고 일어나는 날이 잦다. ☐
14. 예전에는 주위에 있어도 신경 쓰이지 않았던 사람들을 일부러 피한다. ☐
15. 성욕이 감퇴됐다. ☐
16. 다른 사람을 마치 인격이 없는 물질처럼 다루거나 무신경하게 다룬다. ☐
17. 업무상 의미 있는 결과를 전혀 내지 못한다고 느끼거나 무언가를 바꿀 힘이 없다고 느낀다. ☐
18. 혼자 있을 때 자발적인 활동이 없어진다고 느낀다. ☐
19. 매일 업무나 사람 사귀는 일, 과거의 일을 떠올리며 정하는 시간이 길다. ☐
20. 한계를 느끼고 있거나 기력이 쇠약해져 있다. ☐

출처 : 복지국가SOCIETY

✓ 12개 이상이면 '번아웃 증후군'

## 슬로시티 신안으로 떠나라!



## 아시아 슬로시티 발상지

# 슬로시티

www.shinan.go.kr

# 신안



2007년 아시아 최초 슬로시티 증도 인증

2018년 슬로시티 신안 전지역 확대

cittaslow

국제슬로시티 행복공동체 운동 인증마크

치따슬로(Cittaslow)는 슬로시티를 뜻하는 이탈리아 말로 달팽이는 마을이란 좋은 공동체를 등에 업고 행복과 자유를 향해 가고 있다.