

춘천교구 사순시기 탄소 단식 실천 안내



이 땅의 모든 피조물을 사랑하시어, 스스로 화해와 속죄의 제물이 되신 예수님을 기억하는 사순시기입니다.
이 거룩한 사순시기를 보내며, 창조 질서를 파괴해온 지난날을 뉘우치고, 예수님을 따라 어그러진 관계 회복을 위한 우리의 십자가를 짊어져야 할 것입니다.
작지만 매일의 실천만큼 어려운 것이 없습니다. 또 오늘의 작은 노력이 눈에 보이지 않는다고 실망할 수 있습니다. 그러나 시작해야 하고 멈춰서는 안 됩니다.
“이러한 행동은 사회에 선을 퍼뜨려 우리가 가늠할 수 있는 것보다 훨씬 더 많은 결실을 가져올 것입니다.” 「찬미받으소서」 212항



생태적 기도

생태적 기도는 관계성 회복의 기도입니다.
관계는 피조물 세계의 본질입니다. 관계는 창조의 본질이며, 창조주의 본질이기도 합니다.
삼위일체 안에 드러난 관계의 신비를 관상하면 생태계 전체는 창조주 안에서 하나가 됩니다.
생태적 기도는 자연과 환경보호만을 추구하는 녹색기도가 아닙니다.
우리 인류와 함께 하고 있는 정치·경제·사회·문화 등 모든 순간 안에서 그리스도를 발견하는 육화의 기도이며, 일상 안에서 하느님을 발견하고 체험하는 통합적 기도입니다.
생태적 기도를 통해 우리는 “소비에 집착하지 않고 깊은 기쁨을 누릴 수 있는 예언적이고 관상적인 생활 방식”(「찬미받으소서」 222항)을 살아갈 수 있습니다.



물

물은 모든 생명의 근원입니다. 그러나 산업화로 인한 물의 수요 증가가 공급을 넘어서 물 부족 현상이 일어나고 있습니다. 특별히 심각한 것은 가난한 이들이 이용할 물의 질입니다.
날마다 많은 이들이 수질 때문에 죽어가고 있습니다. 물의 질이 악화되어 가고 있는 상황에서 부족한 자원을 민영화하려는 추세가 나타났고, 물은 시장 논리에 지배되는 상품으로 변해 버렸습니다. 그러나 물에 대한 접근권은 기본권이며, 보편적인 인권입니다.
물은 인간 생존에 필수적인 것이며, 인권을 행사하는 데에 전제 조건이 됩니다.
물을 마실 수 없는 가난한 이들에게 이 세상은 커다란 사회적 부채를 지고 있습니다.
(「찬미받으소서」 30항)



에너지

“많은 과학적 연구는 최근 수십 년간의 지구 온난화가 대부분 인간 활동의 결과로 배출되는 온실가스, 곧 이산화탄소, 메탄, 산화질소와 같은 화학 물질들의 농도가 매우 짙어졌기 때문에 발생하게 되었다는 사실을 보여 줍니다.” 「찬미받으소서」 23항)
지구 온난화는 우리가 추구하는 편리함이 주된 원인이 됩니다.
따라서 일상의 불편함을 감수하며 온실가스를 줄이기 위하여 노력해야 합니다.



소비

현대 세계의 엄청난 자연 파괴는 더 많은 것을 계속해서 가지려는 인간의 무절제한 소비주의 욕망에서 출발합니다. 이러한 소비주의 생활양식은 물질에 대한 집착으로 귀결되고 끝내 인간과 피조물 전체의 거룩함을 상실하게 만듭니다.
이제부터라도 가난한 이들과 미래 세대에 대한 책임 의식을 갖고 새로운 희망을 만들어 갔으면 좋겠습니다.



쓰레기

“해마다 엄청난 양의 쓰레기들이 발생하고 있으며, 대부분 생물학적으로 분해가 되지 않고 맹독성이며 방사능이 있습니다.”(「찬미받으소서」 21항)
쓰레기는 생활 쓰레기, 음식물 쓰레기, 언어 쓰레기, 행동 쓰레기, 생각 쓰레기, 정보 쓰레기 등 다양한 방식으로 버려집니다. 쓰레기의 범주를 물질에서부터 의식과 감성까지로 넓혀, 넘쳐나지 않도록 해야 합니다. “이러한 문제들은 버리는 문화와 밀접하게 관련됩니다.”(「찬미받으소서」 22항) 대량 생산과 대량 소비를 부추기는 자본주의 문화는 인간의 삶을 편리하고 유용하게 만들지만, 한정된 자원이 고갈되면 미래 세대에게 엄청난 위협이 됩니다.



식생활 습관

근거리 농산물(로컬푸드)을 이용합시다.
수입 농산물은 먼 거리에서 이동해 오기 때문에 그만큼 화석 연료 사용이 증가해 기후 위기를 가중시키며, 방부제의 과다 첨가로 건강에도 해로울 수 있습니다.
육식보다는 채식을 생활화합시다. 농지의 83%가 가축 사육에 사용되고 있으며, 농업에서 배출되는 온실가스의 58%가 동물성 식품 생산 과정에서 배출됩니다.
이에 서유럽에서는 기후 변화에 대응하기 위해 육류세 도입 관련 법안을 검토 중입니다.

춘천교구 사순시기 탄소 단식 실천



* 탄소 단식이란?	* 예시	+	3/1	3/2 재의 수요일	3/3	3/4 금요일	3/5
생활 속 작은 실천으로 이산화탄소 발생을 줄이는 복음적 실천	실천에 성공하셨다면, 십자가를 표시하세요!		물티슈 대신 행주나 걸레 사용	이면지, 재생용지 사용 금육, 한 끼 단식	화장실에서 사용하는 휴지 아껴쓰기	택배 자제 (과도 포장 방지)	손수건 휴대하여 휴지 사용 줄이기
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11 금요일	3/12	
기후변화로 터전을 잃은 이들을 위하여 기도합니다	친환경 세제, 샴푸 등 적당량 사용	찬물로 세탁하고 헝겍 횡수 줄이기	물 받아서 세안, 양치질	더운 물 나올 때까지 받아놓은 물 활용	샤워 시간 줄이기	쌀뜨물, 채소 데친 물 등으로 설거지	
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18 금요일	3/19	
가난한 이웃을 위하여 기도합니다	휴대폰, TV 등 전자기기 사용 시간 30분 줄이기	3층 이하는 엘리베이터 대신 계단 이용	가까운 거리는 걸어서 혹은 자전거로 이동	자동차 급가속 급정지 횡수 줄이기	난방 온도 -1℃ 냉방온도 +1℃ 설정	사용하지 않는 전기 플러그 뽑기	
3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25 금요일	3/26	
소외된 이웃을 위하여 기도합니다	육식 대신 채식 위주로 식사	제철 음식과 우리 농산물 구매	배달 음식, 냉동 식품 먹지 않기	냉장고 속 남은 재료 조리하여 식사	음식물 남기지 않기	건강하고 소박한 식단으로 식사	
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1 금요일	4/2	
모든 피조물을 위하여 기도합니다	사용하지 않는 물건 주변에 나눔	장바구니 휴대하여 장보기	물병 휴대하여 일회용품 사용 줄이기	용기 속 내용물 깨끗이 비우고 분리수거	비닐, 랩, 호일 플라스틱 사용 자제	먹을 양만큼만 구매하고 조리하기	
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8 금요일	4/9	
형제적이고 지속 가능한 세상을 위해 기도합니다	냉장고 정리하여 소비 줄이기	일회용품이 아닌 친환경 제품 구매	충동구매 줄이고 계획하여 구매	물건 정리 후 불필요한 소비 줄이기	소비하지 않고 그만큼 봉헌하기	배달 음식 주문하지 않기	
4/10 성지주일	4/11	4/12	4/13	4/14 성 목요일	4/15 성 금요일	4/16 성 토요일	
창조주 하느님께 찬미와 감사의 기도를 드립니다	지역사회의 환경 캠페인 알아보기	<찬미받으소서> 도서 독서	길에 버려진 쓰레기 줍기	성주간 전례 참여	성 금요일 단식 성주간 전례 참여	아파하는 지구를 기억하며 기도	