

# 2023년 한국기독교장로회 사순절 탄소금식 실천 지침

2023년 사순절을 맞아 40일 동안 경건과 절제로 탄소금식을 실천합시다.

기후위기 시대에 창조질서 보전에 힘쓰는 녹색 그리스도인이 됩시다.

사순절 첫째 주간

**2주 2/26(일)~3/4(토)**

## 플라스틱 금식

- 텀블러 가지고 다니기
- 장바구니, 면 주머니 가지고 다니기
- 비닐 포장인 없는 채소 가게 이용하기
- 테이크아웃 음식 주문할 때 용기 가져가기
- 다 쓴 플라스틱 통에 리필하기(샴푸, 세제 등)
- 1회 용품 쓰지 않기(빨대, 수저, 포크, 접시 등)
- 물티슈 쓰지 않기



사순절 둘째 주간

**3주 3/5(일)~3/11(토)**

## 식생활 금식

- 배달 음식 시키지 않기
- 인스턴트식품과 패스트푸드 사 먹지 않기
- 하루 한 끼 이상 채식하기
- 소고기 먹지 않기 또는 소고기 덜 먹기
- 지역 제철 (유기농) 농산물 사용해 음식 만들기
- 음식 남기지 않기
- 캔 음료 대신 병 음료 먹기



사순절 셋째 주간

**4주 3/12(일)~18(토)**

## 의생활 금식

- 옷장 정리해 안 보여서 못 입던 옷 찾기
- 일단 산 옷은 오래 입기
- 유행 지난 옷은 고쳐 입기
- 안 입는 옷은 기증하기
- 합성섬유가 아닌 천연섬유 옷 사 입기
- 아나바다 장터에서 중고 옷 사 입기
- 구두 굽 갈아서 신고, 운동화 고쳐서 신고



사순절 넷째 주간

**5주 3/19(일)~3/25(토)**

## 에너지 금식

- 전기, 가스, 물 절약하기
- 쓰지 않는 가전제품 플러그 뽑아두기
- 짧은 거리는 걸거나 자전거 이용하기
- 먼 거리는 대중교통 이용하기
- 3층 이하는 (되도록) 걸어 다니기
- 자가용 이용시 1km마다 50원씩 탄소헌금하기
- 가정용 태양광 설치하기



사순절 다섯째 주간

**6주 3/26(일)~4/1(토)**

## 탄소흡수원 만들기 금식

- 탄소흡수원에 대해 알아보기(숲, 습지, 농지 등)
- 텃밭(상자) 가꾸기
- 정원 가꾸기
- 반려 식물 키우기
- 나무 심기 또는 은총의 숲에 헌금하기
- 화분 식물 선물하기
- 종이 사용을 최소화하기



사순절 여섯째 주간 고난주간

**7주 4/2(일)~4/8(토)**

## 소비 금식

- 홈쇼핑 안 하기, 온라인 주문 안 하기
- 쇼핑몰 안 들르기
- 냉장고 파먹기
- 집 정리하여 안 쓰는 물건 나누기
- 아나바다 장터나 중고 마켓 이용하기
- 성금요일엔 아무것도 안 사기
- 커피 전문점 안 들르기

