

예수님의 생애와 행적을 따르는

탄소금식 실천목상



더 자세한 목상은 전자책
『예수님의 생애와 행적을 따르는
탄소금식 실천목상』에서 볼 수 있습니다.



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day1 말씀읽기 - 어린 예수님의 성전 방문 (누가복음 2:41-52)

나는 하나님의 피조물을 돌보는 일에 얼마나 관심을 가지고 있나요?



탄소금식 1

1. 매일 아침 창조세계의 회복을 위해 기도합니다
2. 가정에서 불필요한 전기 사용을 점검하고 줄여나갑니다
3. 일회용품 대신 다회용품을 사용합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day2 말씀읽기 - 예수님의 세례 (마태복음 3:13-17)

나는 물을 어떻게 사용하고 있으며, 어떻게 하면 더 책임 있게 사용할 수 있을까요?



탄소금식 2

1. 매일 양치컵을 사용하고 필요한 만큼만 물을 톹니다
2. 생분해되는 친환경 세제를 선택하여 사용합니다
3. 세탁물을 모아서 한 번에 빨래하고 적정량의 세제를 사용합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day3 말씀읽기 - 광야에서의 시험 (마태복음 4:1-11)

나의 소비습관은 지구 환경에 어떤 영향을 미치고 있나요?



탄소금식 3

1. 매일의 소비를 점검하고 불필요한 것은 줄여나갑니다
2. 분리배출 규칙을 숙지하고 철저히 실천합니다
3. 중고장터나 나눔장터에 참여하여 자원순환을 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day4 말씀읽기 - 가나의 혼인잔치

Q

A

나의 일상적인 선택들이 어떻게 하면 창조세계를 살리는 기적이 될 수 있을까요?



탄소금식 4

1. 식사량을 미리 계획하여 음식물 쓰레기를 줄입니다
2. 제품 구매 시 친환경 인증마크를 확인하고 선택합니다
3. 매일 전기와 물 사용량을 체크하며 절약을 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 **탄소금식 실천목상**' 중에서

Day5 말씀읽기 - 산상수훈, 팔복 (마태복음 5:1-12)

나는 어떤 마음가짐으로 자연을 대하고 있나요?



탄소금식 5

1. 매일 식물 한 그루를 정성껏 돌보며 생명의 소중함을 나눕니다
2. 우리 동네 생태계 교란 식물을 조사하고 제거하는 활동에 참여합니다
3. 집이나 베란다에서 작은 텃밭을 가꾸며 생명의 기쁨을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 **탄소금식 실천목상**' 중에서

Day6 말씀읽기 - 세상의 빛과 소금 (마태복음 5:13-16)

나의 환경보호 실천이 다른 이들에게 어떤 영향을 주고 있나요?



탄소금식 6

1. 일상의 친환경 실천을 주변 이웃과 나누며 함께 실천합니다
2. 환경을 살리는 마음을 모아 캠페인에 참여합니다
3. 지구를 돌보는 마음으로 환경 봉사활동을 시작합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day7 말씀읽기 - 염려하지 말라 (마태복음 6:25-34)

자연은 나에게 어떤 가르침을 주고 있나요?



탄소금식 7

1. 매일 자연의 변화를 관찰하고 기록하며 나눕니다
2. 제철 음식을 먹으며 감사하는 마음을 나눕니다
3. 절제하는 마음으로 소비를 줄이고 이웃과 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day8 말씀읽기 - 풍량을 잠잠케 하심 (마태복음 8:23-27)

기후위기에 대처하기 위해 내가 할 수 있는 일은 무엇일까요?



탄소금식 8

1. 매일 탄소발자국을 기록하며 생각을 나눕니다
2. 대중교통 이용하며 동행의 기쁨을 나눕니다
3. 에너지 절약을 실천하며 감사함을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day9 말씀읽기 - 마태를 부르심 (마태복음 9:9-13)

나는 창조세계와 어떤 관계를 맺고 있나요?



탄소금식 9

1. 일상에서 환경을 해치는 제품 사용을 줄이고 생각을 나눕니다
2. 매일 친환경 제품을 사용하며 경험을 나눕니다
3. 환경 보호에 대해 배우고 배운 내용을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day10 말씀읽기 - 사마리아 여인과의 대화 (요한복음 4:1-26)

나는 물을 어떻게 사용하고 있나요?



탄소금식 10

1. 매일 물을 아껴 쓰며 절약 방법을 나눕니다
2. 수질 오염을 방지하는 생활 습관을 실천하고 이야기 나눕니다
3. 빗물을 모아 재활용하는 방법을 찾아 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day11 말씀읽기 - 씨 뿌리는 비유 (마가복음 4:1-20)

나는 어떤 생명의 씨앗을 뿌리고 있나요?



탄소금식 11

1. 토종씨앗을 수집하고 보존하는 방법을 나눕니다
2. 나무심기 활동에 참여하고 경험을 나눕니다
3. 생태계 복원을 위해 할 수 있는 일을 찾아 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day12 말씀읽기 - 오병이어의 기적 (요한복음 6:1-15)

내가 가진 것을 어떻게 나누고 있나요?



탄소금식 12

1. 매일 이웃과 음식을 나누는 실천을 합니다
2. 음식물 쓰레기를 줄이는 생활을 실천합니다
3. 남은 식품을 필요한 곳에 기부하는 일을 합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day13 말씀읽기 - 물 위를 걸으심 (마태복음 14:22-33)

기후위기 속에서 나의 믿음은 어떻게 실천되고 있나요?



탄소금식 13

1. 매일 기후위기 대응 활동에 참여하고 경험을 나눕니다
2. 가정과 일터에서 재생에너지를 사용하고 실천 사례를 나눕니다
3. 일상생활에서 탄소중립을 실천하고 서로 격려합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day14 말씀읽기 - 벳새다의 맹인을 고치심 (마가복음 8:22-26)

나는 창조세계의 고통을 얼마나 인식하고 있나요?



탄소금식 14

1. 매일 주변 생태계를 관찰하고 기록을 나눕니다
2. 환경 다큐멘터리를 시청하고 느낌을 나눕니다
3. 생태 교육에 참여하고 배운 것을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day15 말씀읽기 - 선한 사마리아인의 비유 (누가복음 10:25-37)

나는 누구의 이웃이 되어주고 있나요?



탄소금식 15

1. 기후난민을 위해 기도하고 후원합니다
2. 멸종위기 동물의 현황을 알아보고 보호 방법을 나눕니다
3. 우리 동네 생태계 복원 활동에 참여합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day16 말씀읽기 - 탕자의 비유 (누가복음 15:11-32)

창조세계 회복을 위해 내가 돌아가야 할 곳은 어디인가요?



탄소금식 16

1. 생태계 복원 모임에 참여하고 경험을 나눕니다
2. 자원을 아끼고 재활용하는 생활을 실천하고 이야기를 나눕니다
3. 매일 환경 회복을 위해 기도하고 묵상을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day17 말씀읽기 - 나사로를 살리심 (요한복음 11:1-44)

내가 무관심했던 생명은 무엇인가요?



탄소금식 17

1. 멸종위기 생물들의 현황을 알아보고 보호방법을 나눕니다
2. 우리 동네 생태계 복원 활동에 참여하고 경험을 나눕니다
3. 환경오염 피해지역의 소식을 알아보고 기도제목을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 **탄소금식 실천목상**' 중에서

Day18 말씀읽기 - 어린아이들을 축복하심 (마가복음 10:13-16)

다음 세대에게 어떤 지구를 물려주고 있나요?



탄소금식 18

1. 환경교육에 참여하고 배운 내용을 나눕니다
2. 일상생활에서 탄소발자국을 줄이고 실천 방법을 나눕니다
3. 자녀와 함께 생태 보호 활동을 하고 경험을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day19 말씀읽기 - 삭개오를 찾아가심 (누가복음 19:1-10)

지구를 위해 내가 나눌 수 있는 것은 무엇인가요?



탄소금식 19

1. 매일 에너지 절약 실천을 기록하고 나눕니다
2. 환경 보호 단체를 정기적으로 후원하고 그들의 활동을 공유합니다
3. 친환경 제품을 사용하고 경험을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day20 말씀읽기 - 성전 정화 (마태복음 21:12-17)

우리 예배 공간은 얼마나 친환경적이나요?



탄소금식 20

1. 교회에서 일회용품 사용을 줄이고 경험을 나눕니다
2. 예배 공간을 친환경적으로 운영하고 방법을 나눕니다
3. 교회 주변 환경정화활동에 참여하고 소감을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day21 말씀읽기 - 제자들의 발을 씻기심 (요한복음 13:1-17)

나는 어떻게 창조세계를 돌보고 있나요?



탄소금식 21

1. 생태계 청소에 참여하고 경험을 나눕니다
2. 환경미화원을 존중하고 감사를 표현합니다
3. 지역의 환경보호 봉사활동에 참여하고 소감을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천묵상' 중에서

Day22 말씀읽기 - 용서에 대한 가르침 (마태복음 18:21-35)

우리가 용서 받아야 할 환경파괴는 무엇인가요?



탄소금식 22

국립환경교육센터
총회 교육국

1. 환경 회복을 위한 기도모임에 참여하고 나눔을 가집니다
2. 환경을 파괴하는 기업의 제품을 구매하지 않고 그 이유를 나눕니다
3. 생태 보존을 위한 실천을 하고 그 경험을 나눕니다



Day23 말씀읽기 - 혈루병 여인을 고치심 (누가복음 8:43-48)

나의 믿음은 환경 회복에 어떤 영향을 미치고 있나요?



탄소금식 23

1. 환경 치유를 위한 기도회에 참여하고 나눔을 가집니다
2. 생태계 복원 활동에 동참하고 경험을 나눕니다
3. 일상에서 독성물질 사용을 줄이고 대안을 찾습니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 **탄소금식 실천목상**' 중에서

Day24 말씀읽기 - 제자들을 쉬게 하심 (마가복음 6:30-44)

나는 어떻게 자연과 함께 쉼을 누리고 있나요?



탄소금식 24

국립환경교육센터 | 중외 교육국

1. 자연을 바라보며 묵상하고 그 감동을 나눕니다
2. 생태공원을 산책하며 자연의 소리에 귀 기울입니다
3. 하루 2시간 디지털 기기를 끄고 그 경험을 나눕니다



Day25 말씀읽기 - 간음한 여인을 용서하심 (요한복음 8:1-11)

내가 회개하고 바뀌어야 할 환경파괴적 습관은 무엇인가요?



탄소금식 25

1. 일상 속 환경 파괴 습관을 찾아보고 고치기로 결심합니다
2. 우리 동네 생태 회복 운동에 참여하고 경험을 나눕니다
3. 매일 실천 가능한 환경 보호 서약을 하고 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 **탄소금식 실천목상**' 중에서

Day26 말씀읽기 - 변화산 사건 (마태복음 17:1-8)

오늘 하나님의 영광을 어디서 발견했나요?



탄소금식 26

1. 자연의 아름다움을 찾아 감상하고 느낀 점을 나눕니다
2. 하나님이 만드신 창조 질서를 배우고 이해한 내용을 나눕니다
3. 우리 주변의 환경 파괴 현장을 기록하고 개선점을 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day27 말씀읽기 - 나인성 과부의 아들을 살리심 (누가복음 7:11-17)

오늘 내가 살릴 수 있는 생명은 무엇인가요?



탄소금식 27

1. 멸종위기 동식물의 현황을 알아보고 보호 방법을 나눕니다
2. 우리 동네 생태계 복원을 위해 할 수 있는 일을 찾아 실천합니다
3. 가정과 교회에서 생명 존중의 가치를 나누고 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day28 말씀읽기 - 여리고의 맹인들을 고치심 (마태복음 20:29-34)

우리가 외면하고 있는 환경문제는 무엇인가요?



탄소금식 28

초·중·고등학교

1. 기후위기 관련 자료를 함께 읽고 배운 내용을 나눕니다
2. 기후위기 강연에 참석하고 느낀 점을 나눕니다
3. 우리 동네 환경 상태를 관찰하고 기록합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day29 말씀읽기 - 선한 목자 (요한복음 10:1-18)

나는 어떻게 생명을 돌보는 선한 청지기가 될 수 있을까요?



탄소금식 29

1. 멸종위기 동물을 찾아보고 보호하는 방법을 나눕니다
2. 우리 동네 생태계를 관찰하고 배운 내용을 나눕니다
3. 동물 복지를 위해 내가 할 수 있는 일을 실천합니다



Day30 말씀읽기 - 부자 청년의 이야기 (마태복음 19:16-30)

나의 소비 습관은 환경에 어떤 영향을 미치고 있나요?



탄소금식 30

환경과 미래

1. 일상에서 불필요한 소비를 줄이고 절제하는 삶을 실천합니다
2. 자원을 분리배출하고 재활용하는 습관을 기릅니다
3. 이웃과 함께 나누며 공동체적 삶을 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day31 말씀읽기 - 열 명의 나병환자 (누가복음 17:11-19)

오늘 하나님의 창조물 중 어떤 것에 감사했나요?



탄소금식 31

1. 매일 자연의 아름다움을 관찰하고 사진이나 글로 기록합니다
2. 하루 동안 경험한 자연의 선물들에 대해 감사일기를 씁니다
3. 우리 동네의 환경 보호 모임이나 활동에 참여합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day32 말씀읽기 - 베드로의 신앙고백 (마태복음 16:13-20)

나의 신앙고백은 환경보호 실천으로 이어지고 있나요?



탄소금식 32

1. 우리 교회의 환경 관련 모임에 참여하고 느낀 점을 나눕니다
2. 환경과 신앙에 관한 책을 읽고 배운 내용을 나눕니다
3. 창조세계를 위한 기도회나 예배에 참여하고 그 경험을 나눕니다



Day33 말씀읽기 - 포도나무와 가지 (요한복음 15:1-17)

나는 어떻게 생명의 순환에 기여하고 있나요?



탄소금식 33

1. 생태계의 다양한 관계를 알아보고 이야기를 나눕니다
2. 가까운 농부의 친환경 농산물을 구매하고 응원합니다
3. 주변의 생명체를 관찰하고 보살피는 일을 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day34 말씀읽기 - 양과 염소의 비유 (마태복음 25:31-46)

오늘 나는 어떻게 피조물을 통해 주님을 섬겼나요?



탄소금식 34

1. 기후 정의를 위한 시민운동에 동참합니다
2. 기후위기로 어려움을 겪는 이웃을 돕습니다
3. 지역 환경단체의 활동에 참여합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day35 말씀읽기 - 겐세마네 동산 (마태복음 26:36-46)

나는 환경을 위해 어떤 희생을 할 준비가 되어 있나요?



탄소금식 35

1. 일회용품 줄이기로 불편함을 받아들입니다
2. 에너지 절약을 위한 생활 습관을 결단합니다
3. 지역의 환경 정화 활동에 참여합니다



Day36 말씀읽기 - 체포되시는 예수님 (마태복음 26:47-56)

내 행동이 자연에 폭력이 되지는 않았나요?



탄소금식 36

1. 자연을 파괴하는 행동을 중단하고 대안을 찾습니다
2. 환경 보호를 위해 비폭력적인 방식으로 참여합니다
3. 일상에서 모든 생명을 소중히 여기는 마음을 실천합니다



Day37 말씀읽기 - 조롱받으시는 예수님 (마태복음 27:27-31)

환경 파괴로 고통받는 이웃을 위해 무엇을 하고 있나요?



탄소금식 37

1. 자연을 파괴하는 행동을 중단하고 대안을 찾습니다
2. 환경 보호를 위해 비폭력적인 방식으로 참여합니다
3. 일상에서 모든 생명을 소중히 여기는 마음을 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day38 말씀읽기 - 십자가에 못 박히심 (누가복음 23:32-43)

우리가 저지른 환경 파괴를 어떻게 회복할 수 있을까요?



탄소금식 38

1. 매일 저녁 자연을 훼손한 일을 돌아봅니다
2. 생태계 회복을 위한 작은 실천을 시작합니다
3. 환경 보호에 대해 함께 배우고 나눕니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day39 말씀읽기 - 십자가에서의 죽음 (요한복음 19:17-30)

피조물 구원을 위해 나는 무엇을 내어줄 수 있나요?



탄소금식 39

1. 생태 보존 활동에 참여합니다
2. 환경 정화 활동에 헌신합니다
3. 생태적 가치를 일상에서 실천합니다



e-Book '예수님의 생애와 행적을 따르는 탄소금식 실천목상' 중에서

Day40 말씀읽기 - 무덤에 묻히심 (마태복음 27:57-66)

나는 자연의 순환 속에서 어떤 자리에 있나요?



탄소금식 40

1. 자연의 순환을 알고 설명합니다
2. 생태계 보전을 위해 행동합니다
3. 검소하고 절제하는 삶을 삽니다