



# LAUDATO SI' WEEK 2022

## C E L E B R A T I O N   G U I D E

<https://laudatosiweek.org/resources/>

'지구를 보존하고 후손들을 위해 이 땅의 풍요로움을 지키는' 간단하면서도 창의적인 방법들이 많이 있습니다.

'찬미받으소서 주간'은 우리에게 지금 잠시 멈추고 이 주간을 기념하면서 우리 공동의 집인 지구를 보존하고 돌보는 새로운 습관을 시작할 수 있는 기회를 줍니다. 여러분들이 공동체나 집안에서 실천할 수 있는 실용적인 아이디어들을 제시합니다.

### Eco-Spirituality (생태 영성)

#### 1. 관상 정원 가꾸기

:5월은 성모 마리아를 생각하며 정원 가꾸기를 하는데 적기입니다. 그러면서 동시에 어머니인 대지를 돌보고 생물의 다양성도 확충할 수 있지요. 경작한 꽃과 채소와 과일은 여러분과 여러분이 사랑하는 친지들에게 건강한 음식거리를 제공하고 세계 식재료 수급에도 도움을 줍니다. 그러면서 동시에 토양을 비옥하게 하고, 공기를 정화하며, 빗물을 유용하게 쓰게 합니다. 또한 세상을 아름답게 꾸미고 관상을 위한 장소도 제공합니다. 우리는 이 정원에서 시간을 보내며 자연을 통해 전하시는 하느님의 말씀에 귀를 기울일 수도 있습니다.

#### 2. 자연 속에서의 산책

자연속에서 혼자 또는 친구나 가족과 함께 걷기를 습관화하여 몸과 마음의 건강을 증진시키면서 동시에 하느님의 창조사업에 대해 명상해 보세요.

### 3. 행진하기

성당 신자분들을 초청해 우리 동네의 변화가를 걸으며 기도하고, 노래하고, 떠들어도 보세요. 또는 활기찬 '찬미받으소서'의 슬로건이나 지구를 지켜야 한다는 사인을 들고 행진해 보세요.

### 4. 은총(감사)를 말하기

식사 전후의 기도로, 그리고 이 감사를 매일의 삶의 지속적인 일부로 만듦으로써 창조의 선물을 주신 하느님께 감사 드리도록 합시다. 이것은 우리가 창조주와의 관계에 있어 하느님 은총의 수혜자임을 알게 합니다.

9월1일에 있을 연례 '세계 피조물 돌보기를 위한 기도의 날(World Day of Prayer for the Care of Creation)'에 동참하고, Season of Creation 날짜도 표시해 두세요. Season of Creation은 9월1일부터 10월4일까지 세계의 신자들이 기도와 행동으로 함께하는 연례 찬양행사입니다.

### 5. 기도 모임

창조물을 위한 묵주 기도나 기도 모임을 만들어 봅시다. 혹은 단순히 함께 모여 노래를 불러도 좋습니다.

### 6. 공공장소에서의 묵상

동네의 공공장소에서 세 명 이상이 모입니다. 그리고는 '찬미 받으소서 주간' 이라든지 '찬미받으소서'에 따라 살자 라든지 혹은 지역 공동체에 필요하다고 생각되는 피조물 돌보기 관련 메시지의 사인판을 만들어 들고 다녀 봅시다.

### 7. '찬미 받으소서' 회칙 읽기

'찬미 받으소서' 회칙을 읽으셨나요? 여러분의 공동체는요? 온라인이나 대면 모임을 조직해서 읽고, 묵상하고, 실천해 보면 어떨까요?

### 8. '찬미 받으소서' 운동의 기도 책자

이 책에는 우리 삶의 모든 순간을 위한 기도가 다 들어 있습니다. 아침과 저녁 기도는 물론 정의나 희망이나 용기가 필요한 특수한 상황을 위한 기도도 있지요. 자세한 정보나 무료 다운로드는 [laudatosimovement.org/prayerbook](http://laudatosimovement.org/prayerbook) 에서 하실 수 있습니다.

## 9. '찬미 받으소서' 모임 만들기

'찬미 받으소서' 모임은 소그룹으로, 창조주로서의 하느님 및 피조물인 모든 멤버들 간의 관계를 심화하기 위해 정기적으로 모입니다. 그리하여 피조물과 함께 피조물을 위해 함께 기도하며, 계속되는 환경친화적 변화에 대해 숙고하고, 그것을 실천하는 모임입니다.

## 10. 5 주간의 관상 훈련에 등록하기

"찬미 받으소서" 운동의 관상 훈련은 개인 및 공동체가 관상과 친숙해지면서 그것에 깊게 잠길 수 있도록 돕는 것이 목적입니다. 이 창조에 대한 관상은 우리로 하여금 하느님이 우리에게 전하기를 원하시는 가르침을 발견하게 합니다. 왜냐하면 믿는자에게는 창조를 관상한다는 것이 곧 메시지를 듣는 것이며, 역설적이고 무언인 목소리에 귀를 기울이는 것이니까요.

## Life style (생활 양식)

### 1. '찬미 받으소서' 실행 플랫폼 가입하기

피조물을 돌본다는 것은 곧 우리 공동의 집인 지구를 돌보는 것을 의미하며, 이 의무는 도덕적 삶의 필수입니다 (LS 217). 바티칸 협의회는 Promoting Integral Human Development 당국이 내놓은 "찬미 받으소서 실행 플랫폼"은 기관이나 공동체 그리고 일반 가정이 필수 생태계의 전체적인 의미 안에서 함께 배우고 성장하는 공간입니다. 모두를 이 공동체 가입에 초대합니다. 하느님의 피조물에 가해진 인간의 학대로 인한 손상을 바로잡기 위해서는 모든 사람들의 재능과 참여가 필요합니다( LS14).

### 2. '꽃씨공'을 만들기

화분에는 화단에든 잔디밭 한쪽에든 또는 드넓은 초원에든, 야생화 씨를 뿌리는 것은 도시 지역에서는 생존이 불가능한 여러 종류의 곤충들에게 힘을 실어주는데 지대한 자원이 됩니다. 산책을 하면서 꽃씨를 던져 보세요. 혹은 야생꽃 폭탄(혹은 꽃씨공)을 만들어 던지며 놀아보세요. 오후를 재미있게 보낼 수 있습니다. **How to make a seed bomb** 에 들어가면 꽃씨공을 만드는 방법이 나옵니다.

### 3. 청소 이벤트 만들거나 참여하기

큰 단체 모임으로든 개인으로든 청소 작업에 참여해 보세요. 스스로 계획을 세우든지 아니면 마을이나 바닷가, 강, 호수, 혹은 둘레길이나 공원 등의 쓰레기를 치우자는 세계적 캠페인

단체인 The Great Global Cleanup® 에 등록해 보세요. 쓰레기와 플라스틱 오염을 줄이고 서식지 환경을 개선하며 하느님의 피조물 모두에게 해끼침을 방지하는 것은 매우 중요합니다.

#### 4. 재사용 가능한 쇼핑백 사용하기

EarthDay.org 에 따르면 세계적으로 매년 약 4 조 개의 비닐봉지가 사용된다고 합니다. 재사용 가능한 쇼핑백을 가지고 다니다 사용하면 플라스틱 사용을 줄일 수 있고, 이 봉지들이 쓰레기 매립지에 쌓이지 않아도 됩니다.

#### 5. '고기 안 먹는 월요일 (Meatless Mondays)'

'고기 안 먹는 월요일' 캠페인에 참여해 보세요. 유용한 웹 사이트 중 하나인 이곳에서는 식물성 위주의 요리법을 제공하고, 학교나 병원, 직장이나 지역 사회에서 '고기 안 먹는 월요일'을 실시할 수 있도록 도와줍니다. 한 발 더 나아가자면 사순 시기에만 지키던 금육을 일년 내내 금요일마다 지킬 수도 있지요. 고기를 안 먹는 것은 여러분의 건강에도 좋을 뿐 아니라 온실 가스를 줄여 환경에도 도움이 됩니다.

#### 6. 남은 음식 즐기기

2021년 유엔 환경 프로그램(UNEP) 음식 폐기물 인덱스에 따르면 전 세계 식량 생산량의 약 17%가 버려진다고 합니다. 그리고 세계 온실 가스 배출의 8-10%가 이렇게 낭비된 식품과 관련이 있다고 합니다. 음식물 폐기를 줄이기 위해 남은 음식도 즐기는 걸 배우고, 그것들을 창조적으로 사용할 수 있도록 해봅시다. 음식 폐기물을 줄이기 위한 15 가지 간단한 방법도 알아보세요.

#### 7. 퇴비 만들기

정 소비할 수 없는 남은 음식물이 있다면 이를 이용해 퇴비를 만들어 봅시다. 퇴비를 만드는 것은 음식 쓰레기가 매립지로 가지 않게 하면서 동시에 토질을 개선하고, 식물을 잘 자라게 하고, 빗물을 거르고 유용하게 쓰게 하며, 온실가스를 줄여줍니다. 퇴비는 아무데서나 만들 수 있습니다. 그 증거로는 '아파트에서 퇴비 만들기의 모든 것' 같은 걸 찾아보면 알 수 있습니다.

#### 8. 지역 농산물 직판장 (farmer's market) 자주 가기

지역 농산물 직판장을 지지하는 것은 하느님의 피조물, 특히 각 커뮤니티 내의 농부와 장인을 후원하고 지키는 좋은 방법입니다. 또한 운송에 따르는 오염을 줄이고, 농산물 포장을 최소화하여 쓰레기와 플라스틱 봉지의 사용을 감소시킵니다.

## 9. 식기 세척기를 돌리세요.

손 설거지는 분당 2 갤런 이상의 물을 사용합니다. 이에 반해 세척기는 세척을 다 마치는데 2-8 갤런만 사용합니다. 그러니 가능하면 세척기를 돌리도록 합시다. 그러면 여러분의 시간도 절약되고 일도 하나 줄잡아요!

또 집안 세정제를 화학약품 대신 천연제품으로 바꾸세요. 화학약품은 건강상 위험한데다 공기와 물에 풀어져 환경에 영향을 미칩니다. 천연제품으로 바꾸거나 집안에 있는 재료들로 직접 만들어 보세요. 베이킹 소다, 정유, 레몬 주스, 식초 등을 이용해 자신만의 제품을 만들 수 있습니다.

## 10. 중고품을 사서 쓰세요.

중고품 구매는 매립지의 쓰레기를 줄이고 수자원을 보호하며 환경을 돌보는데 일조하는 창의적인 방법입니다. 또한 날림에다 유행에 과민하게 몰아붙이는 패견 산업에 휘둘리는 것보다 보다 전통적이고 지속가능하며 독창적인 중고품을 찾는 것이 더 쉽지요. 또한 친한 친구들과 옷을 바꿔 입는 서클을 시작할 수도 있겠습니다.

### ▶ 직접 만든(Do-It-Yourself) 선물 주기

독창적인 선물을 직접 만들어 줌으로써 지인 생일날 히트를 쳐 보세요. 식구들과 함께 재미있게 만들어 보세요. 가위와 음료수 박스만 있으면 지갑을 만들 수도 있습니다. 다른 선물 아이디어도 많습니다.

## Advocacy (지지)

### 1. 기후 정의를 위해 울리는 종

기후 위기의 피해자들을 위해, 또 하느님의 피조물 중 가장 취약한 이들을 지지하기 위해 전 커뮤니티에 경종을 울리는 차원에서 본당 신부님께 3분 간 성당의 종을 울려 주도록 청하세요.

### 2. 피조물을 위한 소등

특정한 어느 날 특정한 저녁 시간에 우리 동네의 모든 집들이 함께 소등을 해 봅시다. 이는 하느님의 피조물을 구하고, 모두를 위해 보다 깨끗하고 회복력 있는 미래를 위한 연대 안에 일치하기 위해 함께 행동하는 것입니다.

### 3. 피조물을 위한 미사

주중 미사 한 대를 기후 위기의 피해자거나 생물 다양성의 상실을 위해 기도하거나 우리가 받은 은혜에 창조주께 감사를 드리는 지향으로, 혹은 이 모든 것을 아울러 드릴 것을 본당 사제에게 청해 보세요.

#### 4. '건강한 지구, 건강한 사람을 위한 청원서' 에 서명하고 홍보하기

건강한 지구, 건강한 사람을 위한 청원서는 생물 다양성의 위기와 기후 비상 사태에 대처하는 많은 방법 중 하나입니다. 올해 유엔의 생물 다양성 회의에서 세계 지도자들은 피조물을 보호하기 위해 의미 있는 목표를 세울 수 있을 것입니다. 그 중요한 회의에 앞서 가톨릭 신자로서 우리들은 가장 취약한 이들의 목소리를 대변하고 그들의 입장을 옹호할 의무가 있습니다. 지금 바로 행동해야 합니다. 청원서에 서명하세요.

#### 5. 지구의 미래에 지대한 영향을 끼칠 지역 및 국제적 인물들에게 연락하기

'건강한 지구, 건강한 사람' 청원 웹 사이트 자료란의 추천 보기나 아래를 참조하세요.

- \* COP15의 수장에게 다음 번 생물 다양성 틀에는 보다 야심 찬 목표들이 설정되도록 이메일을 보낸다
- \* 피조물 돌보기에 관한 메시지를 서로 나누도록 지역 신부님들에게 편지를 보낸다..
- \* COP15에서 보다 야심 찬 실행에 전념하도록 지역 환경청에 편지를 보낸다..

<https://healthyplanetandpeople.org/resources/>

#### 6.. 화석 연료에서 벗어나기

- \* 화석 연료 사용 중단에 투신한다.
- \* 화석 연료 비확산 조약을 승인한다.: 화석연료의 단계적 감축 선도와 그 이행을 지지한다.
- \* 화석연료에서 벗어나기에 대해 신부, 주교, 교구, 대교구, 카톨릭 대학, 카톨릭 의료기관에 편지를 보낸다.
- \* 각 나라의 지도자들과 주교들에게 EU Taxonomy 내의 가스와 핵 에너지를 거부할 것을 촉구한다. : '찬미받으소서' 운동의 EU Taxonomy Delegated Act Statement 를 작성한다.

#### 7. 지역의 생물 다양성에 대해 자세히 알아보세요

모든 것은 서로 연결되어 있습니다. 작지만 당신이 할 수 있는 자기 몫을 어떻게 할 것이며, 생물 다양성을 어떻게 복구할 수 있을지 방법을 찾아보세요. 왜 모두가 생물 다양성의 상실에 그토록 신경을 써야 할까요?

## 8. 지역 사회 캠페인에 참여하세요

지역사회 활동으로 당신이 어떻게 우리의 이 운동이 탄력을 받도록 도울 수 있는지 생각해 보세요. 동아프리카 원유 파이프라인(East African Crude Oil Pipeline (EACOP))일이든 아마존이나 필리핀에서의 일이든 언제나 거기에는 해야 할 일들이 많습니다.

## 9. '찬미받으소서'의 Animator에 가입해 여러분의 공동체가 피조물 돌봄을 선도하도록 힘써시다.

이 무료 리더십 개발 코스는 활기 넘치는 '찬미받으소서'가 되도록 여러분에게 힘을 실어 줄 것입니다. 전 세계에서 같은 생각을 가진 지도자들의 공동체와 함께 하세요. 그들 모두는 지구를 위한 변화의 실천을 이끌어 내는데 있어 지역 공동체를 선도하고 있습니다.

## 10. 온라인 설명회

온라인 미팅 웨비나는 세계 곳곳의 사람들을 연결하고 기후 및 생물 다양성의 위기나 화석 연료와 같은 중요한 이슈를 논할 수 있는 좋은 방법입니다. 몇 가지 다른 예들도 있습니다.

- 재활용: 우리가 만드는 폐기물을 어떻게 재활용할 것인가? 지역 공동체에 폐기물 재활용에 경험이 있는 사람이 있으면 그를 초청해 강연이나 워크숍을 열어 지역 사람들이 참여하게 한다.
- 커뮤니티 혹은 도시 정원 축제: 커뮤니티나 개인 정원을 온라인으로 선보이고, 정보와 기술을 나누며, 협업을 격려하고, 먹거리를 직접 생산할 수 있도록 사람들에게 영감을 준다.