

**2025 SEED CREATION CARE** 

▶ " 절제는 창조 세계를 위한 가장 지혜로운 사랑입니다"

# SUSTAINABILITY & RESTRAINT

Creaturely Sustainability through Human Restraint

### 덜 가질수록, 더 살아납니다

2025 SEED CREATION CARE DISCIPLESHIP PACKET
WEEK 3

Visit our website to get more information:

WWW.SEEDCH.ORG





### SCRIPTURAL MEDITATION:

길을 가다가 나무에나 땅에 있는 새의 보금자리에 새 새끼나 알이 있고 어미 새가 그의 새끼나 알을 품은 것을 보거든 그 어미 새와 새 끼를 아울러 취하지 말고 어미는 반드시 놓아 줄 것이요 새끼는 취하 여도 되나니 그리하면 네가 복을 누리고 장수하리라

신명기 22:6-7

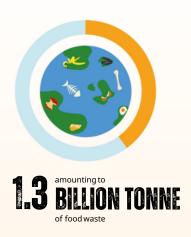


하나님의 율법은 하나님의 백성이 삶을 잘 살아내게 하는 지혜를 줍니다. 이 지혜는 사람들이 살아가는 땅이 건강히 지속되도록 돕는 방법 또한 포함합니다. 더 나아가 하나님의 율법은 그 땅에 사는 모든 생명체들이 함께 살아갈 수 있도록 배려하는 마 음도 담고 있습니다. 우리의 과한 소비와 낭비로 인해 이 지구는 손상될 수밖에 없 습니다. 그러나 절제하고 지혜롭게 소비하면 우리가 살아가는 이 땅의 자원을 더욱 건강하게 유지할 수 있습니다. 이러한 삶의 방식은 사람 뿐 아니라 우리 주변의 모든 창조물의 "생명을 살리고 보호하는" 것으로 표현됩니다. 우리가 먹고 마시는 음식과 사용하는 자원을 이렇게 생명을 살리는 마음으로 소비할 때, 하나님의 성품과 다스 리심이 우리의 삶 속에서 자연스럽게 나타나게 됩니다. 이것이 바로 우리의 일상 속 에서 복음을 살아내는 구체적인 방법이 될 수 있습니다.

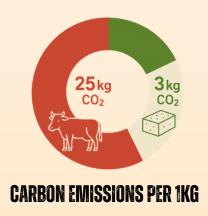


## CREATION FACTS:

전 세계에서 매년 **13억 톤의 음식이 버려지며**, 이는 온실가스 배출량의 8~10%를 차지하고, **매립지의 부담**을 가중시킵니다.



육류 생산은 식물성 식품보다 최대 20배 더 많은 토지와 물을 사용하며, 전 세계 온실가 스의 15%를 배출합니다.



소고기 1kg을 생산할 때 25kg 이상의 이산화탄소가 배출되지만, **같은 양의 두부는 3kg도 되지 않습니다.** 이러한 대체 단백질로의 전환은 음식으로 인한 탄소 배출량을 **최대 80%까지** 줄일 수 있습니다.

신명기 22장처럼 **번식 중인 동물을 남겨두는** 절제된 소비 습관은 생태계의 회복과 지속 가능 성을 돕습니다.



## CONSIDER

일상 속에서 소비를 조금만 절제해도 식량 자원을 더욱 지속 가능하게 사용할 수 있습니다. 음식물 쓰레기를 줄이거나 채식 위주의 식단을 선택하는 작은 실천들이 동물 생태계의 풍요로움을 지키고, 더 많은 사람들이 식량을 나누어 가질 수 있도록 돕습니다.



#### 일주일 동안 음식물 쓰레기 남기지 않기



계획적인 식사량을 통해 음식물 쓰 레기를 줄임으로써 생태계 보호에 도움을 줄 수 있습니다.



육식을 줄이고 우유, 달걀, 두부, 콩, 견과류로 단백질을 대체하는 것 도 생태계 보호에 도움이 됩니다.

#### Treation Care Throwback:

- 1. 매일 7분 샤워로 물 절약하기
- 2. 1주일 동안 Paper Towel 안 쓰기
- 3. 1주일 동안 "냉.파.하기" (냉장고 파먹기) 장보기를 잠시 미루고, 집에 이미 있는 음식부터 소비해보세요.
- 4. 나의 디지털 세계 정리 오래된 이메일이나 카카오톡 메시지 삭제, Cloud계정 데이터 정리하기

