



# 기아 체험

---

지역사회 및 지구촌의  
굶주린 어린이와 가족들이  
삶의 활력을 되찾게  
도와주십시오.



Lions Clubs International





# 클럽 활동 // 기아 체험

식량 불안정은 개인들에게 몹시 절실한 필요사항으로서 10억 명에게 영향을 미치고 있습니다. 기아 체험을 통해 지역사회에서 기아에 대한 인식과 교육을 확대해 주십시오.

기아 체험은 라이온, 레오, 지역사회 주민들이 전세계 어린이와 가족들에게 고통을 주는 영양 결핍을 직접 경험할 수 있는 90분짜리 활동입니다.

참가자들은 무작위로 선택된 기아 체험식 티켓을 제공받습니다: 식량 안정, 급성 영양실조, 만성 영양실조 또는 숨은 기아를 체험하는 것입니다.

기아 퇴치는 협회 봉사체계의 한 축입니다. 전 세계 라이온 및 레오들과 힘을 모아 세계 최대의 난제에 맞서 주십시오.

## 준비할 것

- 식사 준비물: 접시, 그릇, 젓가락 등
- 전분이 없는 채소, 예를 들면: 껌질콩, 아마란스, 비트, 당근, 오크라, 무, 완두콩, 샐러드 채소, 근대, 아스파라거스 등.
- 전분/곡물, 예를 들면: 쌀, 파스타, 감자, 빵, 퀴노아, 옥수수 가루, 보리 등.
- 단백질, 예를 들면: 고기, 두부, 계란 등.
- 물 또는 기타 음료
- 기아 체험식 티켓
- 기아 체험식 구성표
- 개회사 (선택사항)

## 필요한 사람

- 진행자: 행사를 소개하고, 지역의 상황을 설명하고, 그룹토론을 이끌어 갑니다.
- 자원봉사자 (행사 준비): 예산 및 준비물과 식품을 구입합니다.
- 자원봉사자 (음식 준비 및 서빙): 티켓에 맞게 참가자들에게 음식을 서빙합니다.
- 인사하는 자원봉사자 (선택사항): 기아 체험식 티켓을 나누어 줍니다.
- 에너지이저 (선택사항): 회원들에게 열정, 참여, 반성을 장려합니다.
- 게스트 연사 (선택사항): 식사 도중에 회원들에게 추가적인 지역의 상황과 기아퇴치 활동을 제공합니다.



## 1단계: 기획

- 활동을 클럽에 소개하고 참가자 수 및 필요한 준비물의 양과 장소를 결정합니다.
- “필요한 사람” 섹션에 나열된 역할을 담당할 자원봉사자를 요청하고 각 역할에 대해 설명합니다.
- 활동이 끝나고 제대로 된 식사를 제공할지 결정합니다.

## 2단계: 식사 전

- 음식을 준비하고 서빙할 장소를 준비합니다. 참가자 및 서빙하는 사람들이 잘 보이는 곳에 기아 체험식 구성표를 준비합니다.
- 좌석 및 기술적으로 필요한 것을 준비합니다. (프로젝터, 게스트 연사가 필요로 하는 것 등).

## 3단계: 식사

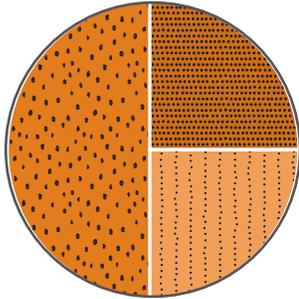
- 기아 체험식 티켓으로 각 참가자를 환영하고, 티켓이 무작위로 배정되었음을 설명합니다. 전세계 아동의 비율을 기준으로 각 범주의 티켓을 배부합니다. 숨은 기아에 시달리는 아동 수에 대한 글로벌 통계가 없기 때문에 이 범주에 몇 장의 티켓을 배부할지 결정하십시오.
- 그룹들을 어떻게 나누었는지, 각 그룹이 무엇을 상징하는지 활동의 기본 전제를 설명합니다 (진행자 스크립트 보충자료 참조).
- 기아 체험식 티켓에 맞는 음식을 제공하고 식사의 교육적인 본질을 반복하여 설명합니다. 식사는 약 30분 정도 지속되어야 합니다. 회원들이 식사를 하지 않으면, 활동에 대해 이야기하고 굶주린 사람들에게는 선택의 여지가 없음을 상기시켜 줍니다.
- 회원들 사이를 다니며 더 큰 그룹토론의 촉매가 될 의견과 관찰내용을 경청합니다.

## 4단계: 식사 후

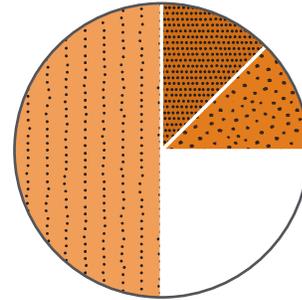
이 간단한 질문들로 토론을 독려합니다. 지역의 기아 현황에 맞게 질문을 추가하십시오.

1. 이 활동에 대한 자신의 생각을 발표하실 분 계십니까?
2. 지역사회에서 기아와 관련하여 보았거나 들었거나 느꼈던 경험을 발표하실 분 계십니까?
3. 이 활동을 통해 무엇을 배우셨습니까? 기아에 대해 어떻게 다르게 생각하십니까?
4. 어린이와 성인들이 매일 충분한 음식이나 칼로리를 섭취할 수 없게 만드는 상황에는 어떤 것들이 있습니까? 사람들이 충분한 칼로리를 섭취할 수 있지만 올바른 영양소를 섭취하지 않는 상황에는 어떤 것들이 있습니까?
5. 지역사회에서는 기아를 어떻게 퇴치할 수 있겠습니까?

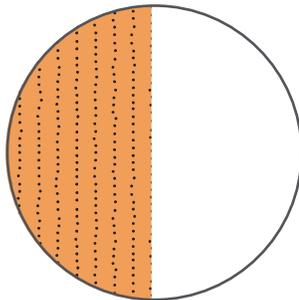
# 기아 체험식 구성표



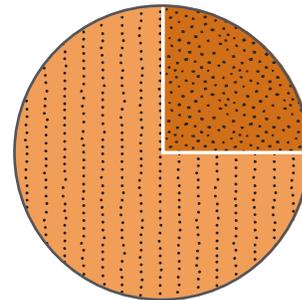
**식량 안정 (50% - 60%)**  
올바른 양의 칼로리를 영양학적으로 온전하게 섭취합니다.



**급성 영양실조 (10%)**  
때로는 영양학적으로 불완전하게, 때로는 불충분한 칼로리를 섭취합니다.



**만성 영양실조 (20%)**  
칼로리가 부족하여 영양 균형이 맞지 않는 경우가 많습니다.

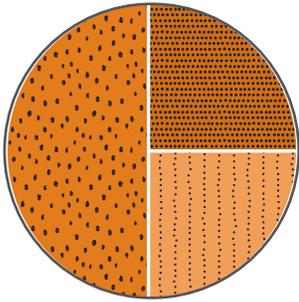


**숨은 기아 (10% - 20% 추정)**  
충분한 칼로리를 섭취하나 영양 균형이 맞지 않습니다.

기호 설명			
	전분이 없는 채소		단백질
	녹말 채소		식품 결핍

# 기아 체험식 티켓

점선 부분을 잘라 참가자들에게 티켓을 전달하십시오.

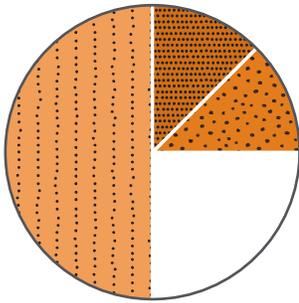


## 식량 안정 (아동 및 가족들의 50% - 60%)

안전하고 영양가 있는 음식을 접할 수 있고 매일 필요한 영양소를 섭취할 수 있습니다. 학교, 가족, 즐거움에 에너지를 집중할 수 있습니다. 음식을 구하거나 마련하는 것에 대해 걱정할 필요가 없습니다.

추가 정보:

- 전 세계적으로 생산되는 식품의 1/3은 소비되지 않습니다.
- 유럽과 북미 지역의 소비자들은 1인당 연간 210~250 파운드의 음식을 버립니다.
- 사하라 사막 이남의 아프리카, 남아시아 및 동남아시아의 소비자들은 13~25 파운드를 버립니다.

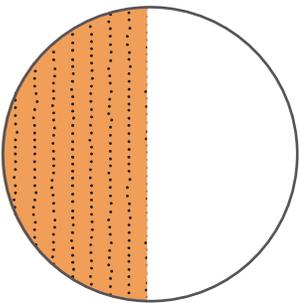


## 급성 영양실조 (아동 및 가족들의 10%)

때로는 가뭄이나 실업 기간으로 인해 갑작스러운 식량 부족으로 고통을 받습니다. 어려운 시기에는 충분한 칼로리를 섭취하지 않아 건강하고 활동적인 생활에 필요한 영양가 있는 음식이 부족할 수 있습니다.

추가 정보:

- 5,200만 명의 어린이가 쇠약하거나 키에 비해 너무 마른 것으로 간주됩니다.

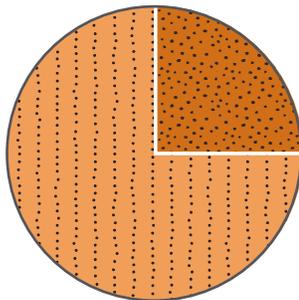


## 만성 영양실조 (아동 및 가족들의 20%)

장기간 영양가 있는 음식을 먹지 못합니다. 아동들에게 평생동안 영향을 주게 될 발육 부진의 위험이 매우 높습니다. 임신부인 경우, 태아도 발육 부진 문제로 고통받을 위험이 있습니다.

추가 정보:

- 5세 이하의 어린이 1억5,500만 명이 성장이 저해되거나 만성적인 영양실조로 고통 받습니다.
- 만성적인 기아의 확산은 긴급상황 및 위기상황에서 특히 높아집니다.



## 숨은 기아 (글로벌 통계자료 없음)

매일 필요한 것을 충족시키기 위해 충분한 칼로리를 섭취하지만 성장과 건강에 중요한 미량 영양소가 빠져 있습니다.

추가 정보:

- 식품의 질은 식품의 양과 마찬가지로 중요합니다.
- 숨은 기아는 면역체계를 약화시키고 육체적, 정신적 성장을 저해하며, 사망으로 이어질 수도 있습니다.



# 기아 체험: 진행자 스크립트

## 스크립트 개요

이 스크립트를 사용하여 참가자들에게 기아 체험을 소개합니다. 굶주림을 조사하고 학교 급식 프로그램, 기아퇴치 단체의 사례, 지역사회의 기타 정보에 대한 통계를 제공하여 프레젠테이션을보다 효과적으로 만들 수 있습니다.

## 도입

“기아 체험에 참여해 주셔서 감사합니다. 이 체험을 하는 동안, 여러분은 매일 밤 굶주린 채로 잠드는 전세계 10억 명의 사람들이 직면한 어려움을 경험하게 될 것입니다. 여성과 어린이는 식량 불안정에 가장 취약합니다. 그리고, 2050년까지 세계 인구가 91억 명으로 증가할 것으로 예상됨에 따라, 상황은 더욱 악화될 것입니다.

“라이온으로서, 그리고 지역사회 리더로서 우리는 바꿀 수 있습니다. 이것이 우리가 하는 일입니다. 기아 퇴치는 우리의 글로벌 봉사체계의 한 축이며 전 세계의 라이온들은 모든 사람들이 영양가 있는 음식을 충분히 접할 수 있도록 지금 이순간에도 열심히 노력하고 있습니다. 이 교육 활동에 동참해 주신데 감사드리며, 굶주린 삶이 어떤 것인지를 살짝 경험하게 되실 것입니다.

## 티켓 설명

“티켓에 '식량 안정'라고 쓰여 있으면 손을 들어 주십시오 안전하고 영양가 있는 음식을 접할 수 있고 매일 필요한 영양소를 섭취할 수 있는 어린이를 나타냅니다. 여러분은 음식을 확보했기 때문에, 학교, 가족, 즐거움에 에너지를 집중시킬 수 있습니다. 음식을 구하거나 마련하는 것에 대해 걱정할 필요가 없습니다.

“티켓에 '급성 영양실조'라고 쓰여 있으면 손을 들어 주십시오 여러분은 급성 영양실조와 최근 급속한 체중 감소를 보이는 5세 이하 어린이가 5,200만 명을 대표합니다. 식량 불안의 시기에는 충분한 칼로리나 영양가 있는 음식을 먹지 못합니다. 음식을 찾거나 구할 수 없을 때, 매일 적게 먹게 됩니다.

“티켓에 '만성 영양실조'라고 쓰여 있으면 손을 들어 주십시오 충분한 영양을 갖춘 음식을 장기간 먹지 못하는 5세 이하 어린이가 1억 5,500만 명을 대표합니다. 여러분은 연령에 비해 너무 작고, 기타 신체적 및 정신적 발육부진으로 인해 고통받습니다. 이러한 만성 영양 결핍의 영향은 평생 지속될 수 있습니다.

“티켓에 '숨은 기아'라고 쓰여 있으면 손을 들어 주십시오 여러분은 충분한 칼로리를 매일 섭취하고 있지만, 성장과 활동에 필요한 미세 영양소가 부족한, 통계가 알려지지 않은 아이들을 대표합니다. 숨은 기아로 고통받는 사람들이 20억 명에 이르는 것으로 추산되지만, 실제로 얼마나 많은 어린이들이 영향을 받고 있는지는 분명치 않습니다.”

## 결론

“이 체험식은 세계적인 기아가 직면한 어려움을 단순하게 표현한 것입니다. 하지만 이 체험이 기아에 대한 우리 자신의 경험을 반영하여 라이온과 레오들이 전 세계 지역사회에서 굶주린 사람들을 도와주는데 도움이 되기를 바랍니다.”