



제 3과: 식사 시간

우리에게 영양을 공급하고 건강을 유지하기 위해 우리는 모두는 음식이 필요합니다. 음식이 없다면, 우리는 집중하기도, 공부하기도, 또는 놀기도 힘들습니다. 예수님은 종종 식사를 친구들과 또는 모르는 사람들과 함께 드셨으며, 다른 사람들과 음식을 나누어 먹으라고 가르치십니다.



“CRS (쌀그릇 프로그램)은 내 인생을 바꾸었으며 내 가족의 인생을 바꾸었습니다.” 라고 이반의 이모 가우덴시아 말했습니다. “전에는 이반이 건강하지 않다는 것을 알 수 있었으나 지금 그 아이는 활동적입니다.” 가우덴시아는 CRS 프로그램에서 건강한 식습관에 대해 배운 것을 자랑스럽게 생각합니다. 그녀는 가족에게 다양한 음식을 섭취하고 식사 할때마다 야채를 먹도록 가르쳐 주었습니다.

이반의 할아버지, 엘리아킴은 당뇨병을 앓고 있습니다. 개선된 식습관은 할아버지의 건강을 도왔습니다. “배운 것이 정말 육익했고 나는 긍정적인 건강의 변화를 볼 수 있었습니다,”라고 엘리아킴은 말했습니다. “나는 가우덴시아가 CRS에 참여함으로써 많은 혜택을 받았습니다.” 엘리아킴은 개선된 식습관이 자신의 손자들에게 더 많은 에너지로 학교에서 놀 수 있게 도와

준다고 생각합니다. 또한 가족이 식자재가 부족하거나 남으면 이웃에게 빌리거나 보태줍니다. 이런 생각과 좋은 영양식은 이반과 가족 그리고 친구들이 더욱 건강하고 미래를 향한 꿈을 꿀수있는 기본바탕이 되었습니다.



혼두라스의 마리아 아나와 동료 학생들도 마찬가지입니다. 배가고프면 학교에서 공부하거나 집중하기 어렵습니다. 그렇기에 CRS (쌀그릇 프로그램)은 매일 점심과 간식을 마리아 아나가 다니는 학교에 제공하고 있습니다. CRS에서 제공하는 쌀, 콩, 우유등 그리고 현지 가족들이 기부한 야채들을 학생들의 어머니들이 봉사로 점심과 간식을 만들고 있습니다. 학생들은 종종 점심을 나누고 가지고온 도시락에 넣어서 집에 가져가 식구들과도

나누어 먹기도 합니다.

“CRS가 제공하는 음식으로, 학교와 가정에서 최선을 다할수 있도록 우리가 필요한 것을 마련해주고있어요.” 하고 마리아 아나는 말 합니다.



베트남의 트린에게는 집에서 식사하는 것이 그녀가 가장 좋아하는 것중 하나입니다. “식사시간은 즐거운 시간입니다,”라고 그 아이는 말합니다. “내 마음을 따뜻하게 합니다.”

트린이 가장 좋아하는 음식은 야채입니다. 그러나 이반과 마리아 아나처럼, 트린의 가족도 균형잡힌 영양가있는 식사를 위해 노력합니다. 생선과 고기가 풍부하지 않으므로, 트린의 가족은 가끔 달팽이를 잡기위해 밤에 깊은 물을 건너기도 합니다.

트린은 달팽이를 먹는 것을 좋아합니다. 달팽이는 단백질 보충과 여분의 수입이 됩니다. “달팽이는 쫄깃하고 바삭 바삭합니다,”라고 트린은 말합니다.

묵상 Reflect

1. 배가고파 보셨나요? 어떤 느낌이었나요?
2. 성경에서 예수님은 가지고 있는 음식을 다른 사람들과 나누라고 군중들에게 물었습니다. 왜 그렇게 하셨을까요? 군중들은 음식을 다른 사람들과 나누는 것을 어떻게 생각했을까요? 당신은 음식을 낯선사람들과 나누는 것을 어떻게 생각하십니까?

