

카리타스 기아 퇴치 캠페인

카리타스 기아 퇴치 캠페인이란?

2014년부터 2025년까지 전 세계의 기아를 종식시키기 위해 국제 카리타스와 165개 카리타스 회원기구가 공동으로 진행하는 글로벌 캠페인입니다.



한국 카리타스는,

모든 인류는 한 가족이며
우리가 살아가는 방식과 우리가 소비하는 방식이
전 세계 형제자매들의 삶에 강력한 영향을 미치고 있다는 것을 깨닫고
가난한 이웃들을 위해 우리의 삶의 태도를 변화시키고자
기아 퇴치 캠페인을 적극적으로 진행하고 있습니다.

카리타스 기아 퇴치 캠페인 1단계 (2014~2015년)

“인류는 한 가족, 모든 이에게 양식을”

[음식물, 쓰레기가 아닙니다] 라는 주제로
음식물을 낭비하고 있는
나의 삶의 태도를 변화시켜
가난한 이웃들을 돕고자 하는
행동 실천 캠페인



one human family,
food for all

카리타스
기아 퇴치 캠페인
2단계
(2016~2017년)

[낭비를 줄여요] 라는 주제로
음식물, 에너지, 물, 종이를 낭비하고 있는
나의 무분별한 소비와 낭비 습관을 변화시켜
극심해지고 있는 기후변화를 막아
가난한 이웃들을 돕고자 하는
행동 실천 캠페인

“인류는 한 가족, 모든 피조물 보호”



여러분들도 카리타스 기아 퇴치 캠페인을 통해
기후변화가 가난한 이들에게 미치는 영향을 인식하고
나 스스로 적극적으로 기후변화를 막을 수 있도록
낭비를 줄이고 단순한 삶을 살아가는 것은 어떨까요?

※ 캠페인에 동참할 수 있는 체크리스트는 뒷면을 참고해주세요.



카리타스 기아 퇴치 캠페인 2단계

[낭비를 줄여요] 행동 체크리스트



음식물 낭비 줄이기

- 육식 줄이기
 - 일주일에 하루는 금육하기
- 냉장고 정리
 - 정기적으로 냉장고 정리하기
 - 냉장고는 적정온도로 설정하기
 - 냉장고는 70% 이하로 채우기
 - 자주 소량 구입하여 당일 요리하거나 작은 냉장고를 이용하기
- 똑똑한 장보기
 - 장을 보러 가기 전에 집에 있는 식품을 미리 점검하기
 - 식재료를 구매할 때 일주일 단위 식단에 맞게 장보기
 - 장보기 목록과 장바구니를 활용하기
 - 제철의 국내산 식품 구매하기
 - 장보기를 마치면 곧바로 재료를 다듬어 보관하기
- 이번 달 달성한 실천 습관: 개
- 더 노력해야 할 실천 습관: 개

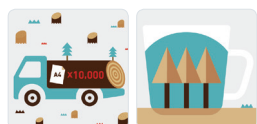
물 낭비 줄이기

- 화장실
 - 절수형 변기 설치하기
 - 양변기 수조에 1~1.5리터 용량의 물병이나 벽돌 넣기
 - 양치할 때는 컵에 물을 받아서 사용하기
 - 샤워 시간을 절반으로 줄이고, 샴푸나 비누칠할 때는 샤워기 잠그기
 - 물을 받아 세안하기
- 세탁실
 - 빨래는 모아서 세탁하기
 - 소량 세탁은 손빨래하기
 - 세탁기에 설정된 행굼 횟수대로만 행구기
- 주방
 - 설거지통에 물을 받아서 사용하기
 - 샤워기 형태인 수도꼭지 사용하기
 - 설거지할 때 기름기를 제거한 후 세척하기
- 이번 달 달성한 실천 습관: 개
- 더 노력해야 할 실천 습관: 개



종이 낭비 줄이기

- 하얀 종이 대신 이면지, 재생 종이 사용하기
- 종이 청구서 대신 전자 고지서로 바꾸기
- 휴지 대신 손수건 사용하기
- 종이컵 대신 개인 컵 사용하기
- 이번 달 달성한 실천 습관: 개
- 더 노력해야 할 실천 습관: 개



에너지 낭비 줄이기

- 쓰지 않는 가전기기 플러그 뽑기
- 온·오프 스위치가 달린 멀티탭을 사용하여 대기전력을 막기
- 낮 시간에는 형광등 대신 자연광을 이용하기
- 온수 사용 후 수도꼭지를 냉수 쪽으로 돌려놓기
- 여름에는 에어컨 사용을 줄이고 겨울에는 단열하기
- 이번 달 달성한 실천 습관: 개
- 더 노력해야 할 실천 습관: 개

