

## 식량 지원을 받는 방법

식량에 관한 도움이 필요한 경우 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)로 전화해 주십시오.  
 이 번호는 National Hunger Hotline입니다. 핫라인 직원이 귀하의 거주지 인근에서  
 식량을 찾을 수 있는 방법을 알려드릴 것입니다.  
 이 전화는 무료입니다. 월요일 ~ 금요일 오전 9시 ~ 오후 6시(동부시간 기준)까지  
 서비스를 이용하실 수 있습니다.  
 저희 근무 시간 외에 도움이 필요하신 경우에는 핫라인 직원에게 메시지를 남기거나  
 다음 웹사이트를 방문하십시오.  
[www.whyhunger.org/findfood](http://www.whyhunger.org/findfood).

U.S. Department of Agriculture는 식량지원에 대한 다양한 프로그램을 갖추고 있습니다. 저희는 어떤 지원이 가능한지 알려드리고자 합니다. 이 책자에는 이들 프로그램을 수혜 대상 별로 분류하였습니다. 일부 이민자들은 모든 식량지원 프로그램의 수혜 대상이 될 수도 있습니다. SNAP은 합법적인 이민 신분을 증명하는 서류를 제출해야 수혜 자격이 부여됩니다. National School Lunch 및 School Breakfast Program은 서류를 요구하지 않지만 다른 프로그램들의 경우 주 정부가 필요한 서류를 요구할 수도 있습니다. 다음은 수혜 대상 별 지원 프로그램에 대한 설명입니다:

### 모든 연령층의 사람 (모든 사람, 독신자 및 가정, 근로자 또는 미취업자, 전역군인과 군인가족)

2 페이지의 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), The Emergency Food Assistance Program (TEFAP) 및 재난 시 식량 지원 항목을 읽어보십시오.

### 아기, 어린아이, 최근 출산한 여성, 임산부, 수유중인 여성

3 페이지의 Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC), WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP) 및 Commodity Supplemental Food Program (CSFP)을 읽어보십시오.

### 유치원생부터 12학년까지

4 페이지와 5 페이지의 학교 급식 프로그램, Summer Food Service Program (SFSP) 및 Child and Adult Care Food Program (CACFP) At-Risk Afterschool Meals를 읽어보십시오.

### 60세 이상의 고령자

2 페이지의 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)을 보십시오. 5 페이지와 6 페이지의 Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP) 및 Commodity Supplemental Food Program (CSFP)을 읽어보십시오.

### 미국 인디언

3 페이지의 Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR) 과 WIC를 보십시오. 2 페이지의 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)을 읽어보십시오.

건강한 음식 섭취 방법이 궁금하시면 마지막 페이지를 읽어보십시오.

## SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)

SNAP은 전국적인 식량지원 프로그램입니다. 예전에는 Food Stamp Program이라고 부르기도 했습니다. 일부 주에서는 다른 이름으로 부르기도 합니다.



### 이 프로그램이 하는 일은?

SNAP은 Electronic Benefit Transfer (EBT) 카드를 발급합니다. 이 카드는 식료품점에서 직불카드처럼 사용해서 식료품을 구매할 수 있습니다. SNAP은 한 달에 한번 이 카드에 혜택 수당을 입금합니다. SNAP은 또한 건강한 식습관과 활동적인 생활을 배울 수 있도록 도움을 제공하는 프로그램을 갖추고 있습니다.

### 신청 자격

SNAP은 저소득 개인이나 가정을 위한 프로그램입니다. 신청은 누구나 가능합니다. 자격을 얻는 경우 SNAP 혜택이 제공됩니다. SNAP 수혜 금액은 다음과 같은 기준에 따라 달라집니다:

#### ■ 보유재산 ■ 가족 구성원 수 ■ 지출 규모

수혜 자격을 얻는 경우 신청 후 30일 이내에 혜택 수당을 받게 됩니다. 돈이 거의 없거나 전혀 없다면 SNAP 직원에게 알려 주십시오. 더 빨리 도움을 받을 수 있을 것입니다. 합법적 이민자의 경우 SNAP을 받기까지 대기기간이 있을 수 있습니다. 자녀들의 경우에는 대기 기간 없이 바로 SNAP을 받을 수 있기도 합니다. SNAP 수혜 자격이 없는 사람이라도 자녀들은 SNAP을 받을 수도 있습니다. 가족이 SNAP 수혜자라 해도 귀하의 시민권 취득에 장애가 되지는 않습니다.

대기기간 없이 SNAP을 받을 수 있는 합법적으로 거주하는 이민자의 요건은 다음과 같습니다:

#### ■ 18세 미만의 아동 ■ 난민 ■ 일부 고령자와 장애인

### SNAP에 대한 자세한 내용

1-800-221-5689으로 전화 하거나 인터넷 [www.fns.usda.gov/snap](http://www.fns.usda.gov/snap) 을 방문하십시오. 거주지 인근의 SNAP 식료품점을 알아보려면 [www.fns.usda.gov/snap/retailerlocator.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/retailerlocator.htm)을 방문하십시오.

## TEFAP (The Emergency Food Assistance Program)

### 이 프로그램이 하는 일은?

TEFAP는 전국 모든 주에 있는 푸드뱅크에 식량을 제공합니다. 그런 다음 푸드뱅크는 식량을 무료 급식소와 배급소에 나눠줍니다. 귀하의 현지 무료 급식소에서 식사를 할 수 있습니다. 배급소에서 음식을 집으로 갖고 가거나 집으로 배달시킬 수도 있습니다.



### 신청 자격

각 주마다 무료 급식소와 배급소 이용 자격에 대해 서로 다른 규칙이 있습니다. 또한 각 주의 모든 지역에서 TEFAP가 시행되는 것은 아닙니다. 거주 지역의 무료 급식소와 배급소에 관한 내용은 National Hunger Hotline 1-866-348-6479로 전화해 주십시오. 그 다음에 거주 지역의 무료 급식소나 배급소에 전화해서 본인의 신청자격을 알아 보십시오.

### TEFAP에 대한 자세한 내용

National Hunger Hotline at 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)로 전화하십시오. 또는 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/emergency-food-assistance-program-tefap>를 방문하십시오.

## 재난 시 식량 지원

### 이 프로그램이 하는 일은?

폭풍, 지진, 홍수 또는 기타 긴급 상황 시 FNS는 주정부와 지역단체와 함께 현장 급식에 필요한 식량을 지원하고 긴급 상황에 처한 가정에 식량 패키지를 지원하고 재난 Disaster SNAP 혜택을 제공합니다. 이들 프로그램은 긴급 재난 피해 지역에 제공됩니다.



### 신청 자격

귀하가 재난 피해를 입은 지역에 산다면 이러한 도움을 받을 수 있습니다.

### 재난 구조에 대한 자세한 내용

거주 지역에 재난이 발생한 경우 주정부가 식량지원을 위한 재난 웹사이트나 정보 제공 핫라인을 운영하고 있는지 알아보십시오. National Hunger Hotline at 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)로 전화해서 문의할 수도 있습니다.

## FDPIR (Food Distribution Program on Indian Reservations)

저소득층 미국 인디언은 이 안내서에 등재된 영양 프로그램 수혜 자격이 있으며 FDPIR에 참여 자격도 있습니다.

### 이 프로그램이 하는 일은?

FDPIR로부터 한 달에 한 번 USDA Foods 패키지를 제공받아 댁으로 가져가실 수 있습니다.

### 신청 자격

인디언 보호구역에 거주하는 저소득자라면 신청이 가능합니다. 지역에 따라서는 인디언 보호구역 주변에 거주하는 미국인디언도 신청이 가능합니다. FDPIR 수혜자는 SNAP 수혜 자격이 없습니다.

### FDPIR에 대한 자세한 내용

주정부나 원주민 조직에 문의하십시오. 주정부나 원주민 조직의 전화번호는 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)에 문의하십시오. 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/fdpiir-contacts.htm>에서도 확인하실 수 있습니다.

아기, 어린아이, 최근 출산한 여성, 임산부, 수유중인 여성

## WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children)

### 이 프로그램이 하는 일은?

EWIC는 매월 상품권이나 수표를 제공합니다. 제공받은 상품권이나 수표로 귀하와 아이들의 음식을 살 수 있습니다. 또한 건강하게 음식을 섭취하는 법, 모유 수유에 대한 지원, 건강관리와 기타 의료 서비스 등에 대해 알아볼 수 있습니다. 일부 주에서 WIC는 Electronic Benefit Transfer (EBT) 카드를 사용하고 있습니다. 이들 주에서는 EBT 카드를 직불카드처럼 식료품점에서 음식을 살 때 사용할 수 있습니다.



### 신청 자격

저소득자로서 최근에 아기가 태어났거나, 임신 중이거나, 수유 중이거나, 5세 이하의 자녀가 있는 경우 WIC를 신청할 수 있습니다. SNAP 수혜 자격이 없는 경우에도 WIC 수혜 자격이 부여될 수 있습니다.

## WIC에 대한 자세한 내용

지역 보건부에 전화해서 거주하는 주에서 어디로 신청해야 하는지 문의하십시오. 또는 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/wic/Contacts/statealpha.htm> 을 방문하십시오.

## WIC FMNP (Farmers Market Nutrition Program)

일부 주의 경우 FMNP 를 제공합니다. FMNP는 농산물 시장이나 길가의 농산물 판매대에서 사용할 수 있는 상품권이나 수표를 지급합니다. 지급 받은 수표로 신선한 과일, 채소, 허브 등을 살 수 있습니다. WIC를 받는 여성과 아동, 또는 WIC를 신청 후 대기 중인 사람이 이 프로그램을 신청할 수 있습니다.



## WIC FMNP에 대한 자세한 내용

주 정부가 귀하의 거주지역에서 FMNP를 제공하는지 알아 보려면 현지 WIC 사무실에 연락하거나 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/wic/Contacts/farm.htm> 을 방문해서 담당자를 찾으십시오.

## CSFP (Commodity Supplemental Food Program)

### 이 프로그램이 하는 일은?

몇몇 주는 지역에 따라 CSFP를 제공합니다. CSFP의 혜택을 받으면 귀하는 한 달에 한번 식량 패키지를 집에 가져 갈 수 있습니다.

### 신청 자격

임산부, 아기 엄마, 그리고 6세 이하의 어린이가 있는 저소득 가정이라면 신청할 수 있습니다. 그러나 CSFP를 제공하는 지역에 거주해야만 합니다. WIC 수혜자는 신청할 수 없습니다. SNAP 수혜자는 신청할 수 있습니다.

## CSFP에 대한 자세한 내용

인터넷 <http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/sdacontacts.htm>을 방문하거나 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY) 로 전화해서 거주하는 주의 CSFP 담당자를 찾아보십시오.

# 유치원생부터 12학년 학생

## 학교 급식 프로그램

학교 급식 프로그램은 다양하게 운영되고 있습니다. National School Lunch Program, School Breakfast Program, Fresh Fruit and Vegetable Program 의 다수가 있습니다.

### 이 프로그램이 하는 일은?

National School Lunch Program은 아이들에게 학교에서 무료 또는 저렴한 비용으로 점심을 제공하는 프로그램입니다. 일부 학교는 아침, 방과후 간식과 식사, 신선한 과일과 채소, 여름 방학 중 식사 등을 제공하기도 합니다.



### 신청 자격

초등학교부터 고등학교에 재학 중인 자녀를 둔 가정은 학교를 통해 무료 또는 저렴한 비용의 아침식사와 점심을 신청할 수 있습니다. SNAP 수혜자의 자녀는 학교에서 무료급식을 제공 받을 수 있습니다. 자녀가 자동으로 승인을 받을 수 있는지 또는 귀하의 SNAP 케이스 번호와 함께 신청서를 작성해야 하는지 학교에 문의해 보십시오.

## 학교 급식 프로그램에 대한 자세한 내용

자녀가 다니는 학교 사무실에 연락해서 학교에서 제공하는 급식 프로그램 및 지원 방법을 문의하십시오. 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/cnd>를 방문하십시오.

## SFSP (Summer Food Service Program)

### 이 프로그램이 하는 일은?

일부 학교, 여름캠프, 교회, 지역사회단체는 여름 방학 동안 아이들에게 무료 아침식사와 점심을 제공합니다.

### 신청 자격

18세 이하의 아이들이라면 누구에게나 식사를 제공합니다. 그러나 일부 캠프와 클럽의 경우 자신들의 프로그램에 등록된 아동에게만 식사를 제공합니다.



### SFSP에 대한 자세한 내용

귀하가 거주하는 지역에 여름 방학 중 식사를 제공하는 곳에 대해서는 National Hunger Hotline 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)로 전화해서 문의하십시오. 또는 인터넷 [www.whyhunger.org/findfood](http://www.whyhunger.org/findfood)를 방문하십시오.

## Child and Adult Care Food Program (CACFP) 이 제공하는 위기 상황 시 방과 후 식사 지원 프로그램

### 이 프로그램이 하는 일은?

학교와 다른 지역사회단체에서 운영하는 위기 시 방과후 프로그램들은 저소득층 거주 지역에서 아이들과 10대 청소년들에게 식사와 간식을 제공합니다. 이들 프로그램은 안전하고 재미있고 유익한 배움의 기회를 제공하는 활동들도 운영하고 있습니다. 일부 단체들은 아이들이 학교를 가지 않는 공휴일에도 식사를 제공합니다.

### 신청 자격

학기 시작과 함께 18세 이하의 모든 아이들은 무료급식이나, 간식 또는 두 가지 모두를 받을 수 있습니다. 장애가 있는 아이들은 연령제한이 없습니다.

### 방과후 급식에 대한 자세한 내용

거주지에서 방과후 급식을 제공하는 곳을 알아보려면 National Hunger Hotline 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)번으로 전화 하십시오.

## 고령자

### SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)

고령자는 SNAP에 참여할 수 있습니다. 자세한 내용은 2 페이지를 참조하십시오.

### SFMNP (Senior Farmers Market Nutrition Program)

### 이 프로그램이 하는 일은?

어떤 주들은 SFMNP를 제공합니다. 이 프로그램을 이용하여 신선한 과일, 채소, 꿀, 허브 등을 살 수 있습니다. 농산물 시장과 거리 판매대, 과일과 채소를 재배하는 커뮤니티 프로그램에서 상품권이나 수표를 사용할 수 있습니다.

### 신청 자격

60세 이상의 저소득 고령자가 신청할 수 있습니다.



### SFMNP에 대한 자세한 내용

귀하의 지역에서 SFMNP를 이용할 수 있는지 알아보려면 인터넷 <http://www.fns.usda.gov/wic/SeniorFMNP/SFMNPcontacts.htm>을 방문하여 주정부 SFMNP 사무실을 알아보십시오. SNAP 또는 CSFP 수혜자는 사무실 담당자와 연락하십시오.

## CSFP (Commodity Supplemental Food Program)

### 이 프로그램이 하는 일은?

어떤 주는 일부 지역에 CSFP를 제공합니다. CSFP를 통해 매월 식량 패키지를 집에 가져갈 수 있습니다.

### 신청 자격

60세 이상의 저소득 고령자가 신청할 수 있습니다. 그러나 CSFP를 제공하는 지역에 거주해야만 가능합니다.

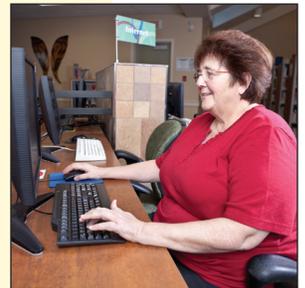
### CSFP에 대해 자세한 내용

인터넷 [www.fns.usda.gov/fdd/contacts/sdacontacts.htm](http://www.fns.usda.gov/fdd/contacts/sdacontacts.htm)을 방문하거나 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY)로 전화하여 주정부의 CSFP 담당자를 찾으십시오.



## 올바른 식생활, 식비 마련, 활동적인 생활 등을 주제로 한 웹사이트

- **ChooseMyPlate:** 귀하가 자신의 건강하고 활동적인 생활을 계획할 수 있도록 도와줍니다.  
<http://www.choosemyplate.gov>
- **SNAP-Ed Connection:** 식사에 대한 아이디어와 만드는 법, 그리고 건강에 좋은 음식을 구매하는 방법을 담고 있습니다.  
<http://snap.nal.usda.gov>
- **Recipe Finder:** 600가지의 저렴하면서도 건강에 좋은 레시피를 제공합니다.  
<http://recipefinder.nal.usda.gov>
- **Team Nutrition:** 이 사이트는 학교와 단체들을 도와 아이들에게 건강하게 먹고 생활하는 방법을 가르칠 수 있도록 합니다.  
<http://teamnutrition.usda.gov/team.html>



---

**USDA 영양 지원 프로그램의 혜택을 매입, 매수하거나 악용하는 것은 범죄 행위입니다. 악용이 의심되는 경우 전화 (800) 424-9121, 이메일 [usda\\_hotline@oig.usda.gov](mailto:usda_hotline@oig.usda.gov)로 연락하거나 다음 주소로 우편을 보내주십시오.**

**U.S. Department of Agriculture, Office of the Inspector General, PO Box 23399, Washington, DC, 20026-3399.**

---

USDA Food and Nutrition Service  
2011년 11월  
2013년 6월 일부 수정  
FNS 416 Korean

USDA는 균등한 기회를 제공하는 고용주입니다.