

한마음한몸운동본부
사랑과 생명의 나눔을 실천하고자
1988년故김수환 추기경님에 의해
설립되어, 국내를 비롯해 지구촌
곳곳에서 나눔 운동과 생명 운동을
펼치고 있는 가톨릭재단입니다.

한마음한몸

VOL. 269
2025 **10**



“내가 너와 함께 있겠다.”

(탈출기3:12)

죽음을 생각하는 사람들에게 가장 필요한 것은
함께 있어주며 진심으로 이야기를 들어주는 것입니다.
옆에서 묵묵히 기다리고 지지해 주면 조금씩 마음을
열고 이야기를 나눌 수 있습니다.
그때 선불리 판단하거나 충고하지 말아주세요.
그저 곁에 있어 주세요. 여러분의 ‘있는 그대로의
함께함’이 한 사람의 생명을 지킬 수 있습니다.

**한마음한몸자살예방센터는
가톨릭 교회의 영성 안에서
자살예방교육 및 캠페인, 자살 유가족 돌봄 프로그램 등
다양한 자살예방활동을 펼칩니다.**

캠페인



위로를 전하는 묵주기도 캠페인

위로가 필요한 내 주변 사람에게
묵주 팔찌를 만들어 기도와 함께
선물합니다.

문의 : 02-318-3079

교육



사제·수도자를 위한ASIST 교육

일시 : 10월 29일(수) ~ 30일(목)
내용 : 사제 수도자 자살예방 실무자를 위한
자살예방중재기술 훈련

청소년을 위한 자살예방교육

일시 : 11월 11일(화)
장소 : 동성고등학교
내용 : 청소년을 위한 자기 돌봄 및
자살예방 교육

행사



세계 자살 유족의 날 기념행사 “슬픔 속 희망 찾기”

일시 : 11월 15일(토)
장소 : 명동성당 교스트홀
대상 : 자살 유족 및 자살예방에 관심 있는
누구나
문의 : 02-318-3079

유가족 돌봄 프로그램



자살 유가족을 위한 월례미사

일시 : 10월 18일 (토) 10시 묵주기도 /
10시30분 미사
장소 : 명동 가톨릭회관 1층 소성당

유가족을 위한 도보성지순례

10월25일(토) : 광희문 밖 성지
11월8일(토) 9시 : 용산 성직자 묘지 순례지

한마음한몸
자살예방센터
사업 후원하기

정기 후원 | 한마음한몸운동본부 홈페이지(www.ohob.or.kr) 를 통해 매월 일정 금액을
기부하여 지속적으로 나눔을 실천합니다.

일시 후원 | 우리은행 1005-380-307979 (재)천주교한마음한몸운동본부

후원 문의 | 02-774-3488

※기부금영수증이 필요하신 경우, 세액 공제 받으실 분의 성함으로 입금하시고 연락주시기 바랍니다.



바로 후원하기

2025년 서울시자살예방센터 살(자)사(랑하자) 프로젝트

4대 중년과 함께하는 생명존중 열린포럼

톡톡톡 4065



사전 신청하기



함께 생명을 지키는 자리로 초대합니다

우리 사회에서 중년 세대(40~65세)의 자살률은 높은 수준에 머물러 있습니다. 가족과 사회의 중심이 되는 이 시기에, 마음의 어려움으로 외로이 고통받는 이웃들이 많습니다.

한마음한몸자살예방센터에서는 서울시자살예방센터와 함께 중년의 자살 문제를 함께 돌아보고, 종교와 지역사회가 어떻게 생명존중의 희망을 나눌 수 있을지 고민해 보는 시간을 마련하였습니다. 서로의 이야기를 나누며 희망을 찾는 이 자리에 여러분을 초대합니다.

- 일시** 2025년 10월 23일 (목) 14:00 ~ 16:00
- 장소** 청년문화공간Ju 5층 니콜라옴 (홍대입구역 2번출구)
- 대상** 자살예방 및 생명존중에 관심 있는 누구나
- 신청** 한마음한몸자살예방센터 홈페이지(3079.or.kr) 또는 QR 코드
*사전 신청자에게 기념품 제공

내용	구분	주제	소속
	사업 소개	서울시민을 위한 자살예방사업 안내	김은진 팀장 서울시자살예방센터 교육지원팀
	기조 강연	중년남성의 자살과 자살예방 패러다임 변화	황순찬 교수 인하대학교 사회복지학과
주제 토론		천주교 사람 사이, 다시 연결된 이야기 '연고'	이동호 사회복지사 상계종합사회복지관
		기독교 종교 공동체와 중년 1인 가구의 사회적 연결	최석진 목사 라이프호프 강서지역장
		불교 중장년 생명존중을 위한 불교의 활동	혜안스님 불교상담개발원 부원장
		원불교 중장년 생명존중을 위한 원불교의 활동	임성희 부소장 동군마음상담연구센터

문의 서울시자살예방센터 02-3458-1064 | 한마음한몸자살예방센터 02-318-3079

“유일한 한 끼일지 모르는 식사, 정성으로 준비하는 이유입니다”



명동밥집 봉사자 하성환 바오로

부부 교사로 퇴직 후 함께 소박하게 봉사할 수 있는 일을 찾던 중 아내가 ‘명동밥집’을 제안하였습니다. 둘 다 내성적인 성격 탓에 많은 사람들을 접하는 일이 다소 부담스러웠지만, 천주교 신자로서 이보다 더 의미 있는 봉사가 있을까 싶어 기꺼이 신청하였습니다. 사전교육을 통해 본 명동밥집의 운영 철학과 봉사자들의 모습은 작은 예수님의 마음을 닮아 있었습니다. 그 분위기는 신규 봉사자들이 자신을 내려놓고, 다른 이들을 먼저 생각하는 생각과 행동을 하도록 자연스럽게 이끌어 주었습니다.

처음 제가 맡은 일은 손님들이 식사를 마치고 자리를 떠나시면 식판을 애벌 세척장으로 옮기는 일이었습니다. 주의할 점은 손님이 완전히 일어나 뒤돌아설 때까지 기다리는 것이었습니다. 밖에서는 빨리 식사를 하고 싶어 하는 많은 분들이 줄을 서 계시지만, 일단 들어와서 식사하실 때는 그분들이 조금의 서운한 마음도 들지 않고 충분히 존중받으며 식사를 하실 수 있도록 정중하게 대접해 드리라는 의미였습니다.

보통의 다른 무료급식소는 식기를 직접 들고 다니며 음식을 받아 가지만, 명동밥집에서는 봉사자가 식판에 음식을 담아 자리에 직접 가져다드립니다. 이곳에 오는 손님들께 이 식사는 ‘하루의 첫 끼’이자 ‘유일한 한 끼’일 수 있기에, 소홀함 없이 따뜻하게 대접하려는 마음이 담겨 있습니다. 그래서 식사 중에도 부족한 밥이나 국, 반찬은 원하는 만큼 계속 드리면서 배불리 드실 수 있도록 합니다.

어느 날은 번호표를 나눠주는 일을 한 적도 있었습니다. 이른 아침 영성센터 입구 성당 마당에는 이미 신문지나 비닐가방, 돌멩이 같은 물건들이 줄지어 놓여 손님들의 자리를 대신 지키고 있었습니다. 주인을 대신해 묵묵히 엎드려 있는 그 초라한 물건들을 볼 때마다, 밤새 얼마나 배가 고팠을까, 오늘 이 한 끼를 얼마나 기다리셨을까 하는 안타까움이 사무쳤습니다.

요즘은 아내와 함께 주로 주방에서 설거지를 맡고 있습니다. 낮은 천장과 뜨거운 열기, 설거지 기계에서 나오는 수증기로 가득한 공간이지만, 이곳이야말로 밥집의 심장이라 생각합니다. 심장이 뜨거워야 몸이 살아 움직이듯, 이곳에서 흘리는 땀이 명동밥집 전체를 살아 있게 한다는 생각이 듭니다. 그리고 무엇보다 센터장 신부님과 주방 실장님께서 봉사자들을 세심하게 살피주시기에, 주방에 들어설 때마다 고향 집에 온 듯한 따뜻함을 느낍니다. 덕분에 힘든 일들도 기쁨으로 바뀌고, 다시금 봉사의 자리를 찾게 됩니다.

무료급식소 명동밥집 자원봉사자 모집

예수님의 만찬에 초대된 가난하고 소외된 이웃들을 위하여 봉사하실 분들을 모집합니다.

봉사요일 | 수요일, 금요일, 일요일 **봉사시간** | 오전조 09:00~14:00 / 오후조 13:00~18:00
우대사항 | 지속적으로 봉사 가능하신 분(6개월 이상 봉사 가능자) / 조리 또는 설거지 고정 가능하신분 / 금요일 오후 봉사 가능하신 분
봉사신청 | www.mdbj.or.kr (명동밥집 홈페이지 참조)



바로 신청하기



한마음한몸
정기·일시후원

당신은 참 아름다운 사람입니다.
한마음한몸의 새로운 후원자가 되어주셔서 감사합니다.
(2025년 9월 1일 ~ 9월 23일 기준)

정기·일시후원 참여신청 및 문의

02-774-3488

9월의 새로운 한마음한몸 나눔 가족입니다

총 158명 | 일반후원자 145명, 명동법집 후원자 13명

일반후원자 강요한 | 강중서 | 강홍희 데레사 | 경진모터스 | 경혜영 플로라 | 고은영 | 곡지안 | 공본스터디카페 서경대센터 | 광운선 | 권미경 | 권미원 | 권영신 세실리아 | 권은재 | 권일준 | 김기오 | 김기찬 | 김나현&신창환 | 김대성 | 김민선 엘리사벳 | 김사수 | 김서경 | 김성모 | 김수정 보나 | 김영자 소벽막달레나 | 김윤희 레오나르도 | 김은순 | 김은희 | 김일화 | 김재현 미카엘 | 김정아 | 김중국 | 김찬용 루시안 | 김찬준 | 김채인 그라시아 | 김재현 | 김태우 | 김태이 안젤라 | 김현미 | 김현태 요셉 | 나우영 사도요한 | 남혜경 체라 | 노수민 | 대신프라퍼티 주식회사 | 천주교 마산교구 명서동성당 | 문경숙 | 문현희 | 문혜란 | 박건만 | 박기범 | 박민영 | 박윤선 레지나 | 박은선 | 박지혜 | 박현정 | 박효철 | 박희인 | 백상현 | 변지용 | 서삼석 | 서영 프리실라 | 성지경 이사벨라 | 손준서 | 송은민 | 송현정 데레사 | 송홍석 마티아 | 송희연 | 스티라 | 신승준 | 신승혜 모니카 | 신용호 바오로 | 신운선 | 신유아 스티라 | 신진호 | 신효경 | 심유진 | 안명희 | 양명순 | 양재창 | 양행진 | 엄정아 | 오세양 | 오소록한의원 | 오자영 | 오주의 세실리아 | 유동훈 | 유승희 아녜스 | 유유정 | 유현진 | 윤로사 로사 | 윤미숙 | 윤승현 | 윤지혜 소피아 | 이갑년 | 이권배 | 이보경 올리비아 | 이선영 아가페 | 이선형 | 이성구 | 이승미 | 이예현 | 이인남 | 이인순 모니카 | 이재민 오딜로 | 이정순 | 이정하 | 이찬섭 | 이현배 프란치스코 | 이현주 | 이혜정 | 임근오 안토니오 | 임성은 | 임연준 | 임윤진 | 장한솔 | 전규형 바오로 | 전병성 | 전상훈 | 전준수 시메온 | 전효식 | 전희애 엘리사벳 | 정병훈 | 정소희 | 정유진 스티라 | 정재학 | 정현숙 안나 | 조규미&황준필 | 주혜연 | 채수현 | 채수현 베네딕토 | 최우아 | 최수진 | 최재훈 | 최지현 | 최한별 | 하정우 | 하홍현 | 한경순 | 한경숙 이레네 | 한상엽 | 한성용 | 한소영 드보라 | 허정진 엘리사벳 | 허혜영 | 홍은솔 | 홍하리

명동법집후원자 강민우 토마스 | 강영한 | 경혜영 플로라 | 김재현 미카엘 | 민음반(성서학교) | 박태석 | 손시연 | 엔씨큐어 | 이기인 | 이영주 | 이철호 예로니모 | 추기정 세레나 | 홍만숙 모니카



생애주기별기부로
따뜻한 세상
만들어요!

'생애주기별기부'는 생애 뜻깊은 날 자신 또는 사랑하는 이의 이름으로
나눔의 기쁨을 선물함으로써, 자연스럽게 일상 속의 나눔을 실천하는
아름다운 기부입니다.

생애주기별기부 참여신청 및 문의

02-727-2299

9월의 생애주기별기부 나눔 가족입니다

총 74명 (2025년 9월 1일 ~ 9월 23일 기준. 비공개 요청 제외)

첫번째 기부 강서이 | 남궁현 | 문소윤 | 원예준 | 이도이 레오 | 차해나 **두번째 기부** 윤이현 이현안토니오 | 천소윤 라파엘라 **세번째 기부** 김서준 레아 | 김서준 레오 | 윤하늘 테오필로 | 윤하늬 도로테아 | 지시원 | 김선우 글라리아 **네번째 기부** 이로경 **다섯번째 기부** 송이진 아우구스티노 | 이진우 | 장하울 | 정세아 가브리엘라 | 최진 미카엘 | 최현진 **여섯번째 기부** 박서안 | 배준우 미카엘 | 송윤아 안젤라 | 이도율 안젤로 | 장하진 **일곱번째 기부** 김하준 빈첸시오 | 박서안 | 손연우 안드레아 | 송이현 예로니모 | 신이준 노엘 | 윤태영 다니엘 | 이다은 | 정지우 스티라 | 지민준 **여덟번째 기부** 손연우 안드레아 | 엄리운 라파엘 | 엄리한 미카엘 | 윤하영 로사 | 홍다희 소화데레사 **아홉번째 기부** 양서준 루카 | 양승준 비오 | 오선호 가브리엘 | 유라오 니콜라오 | 이지환 레오 **열번째 기부** 맹서호 다탈 | 박서우 그레고리오 | 손승우 베드로 | 신효준 세례자요한 | 이정원 | 정소람 스티라 | 정이수 **열한번째 기부** 홍성재 프란치스코 | 이하은 | 고다연 빅토리아 **열두번째 기부** 배수현 | 양현재 미카엘 | 함지완 레오 | 함지인 보나 **열다섯번째 기부** 김이현 **고인을 기억하는 가족들과 친구들의 기부**故구헌진 제랄도 |故김순달 가브리엘 |故노동현 마태오 |故정주현 안젤로 **아름다운 부부의 기부** 윤창병 베네딕도&이진희 안젤라 | 정찬희&이지현 **또 다른 가족, 사랑하는 반려동물의 감사 기부** 강아지 반하 **생일, 축일, 기타 기념일 등 감사 기부** 남일우 그레고리아 | 박현아 로사 | 유명화 안토니오 | 윤서현 이사벨라 | 이병찬 베드로 | 편서윤 클라우디아



한마음한몸운동본부
나눔가게·나눔기업

나눔가게·기업 신청하시고, 1년간 꾸준한 나눔을 실천해 주시면
예쁘게 디자인된 나눔편찬을 보내드립니다.
(2024년 9월 ~ 2025년 9월)

나눔가게·기업 참여신청 및 문의

02-727-2299

358호점 경기도 군포시 엘에스 (주)케이엘에스씨 | 359호점 경기도 남양주시 화도읍 경춘로 사랑의 꽃 | 360호점 충청남도 아산시 은화로 불라노 | 361호점 대구광역시 수성구 동대구로 모란이피기까지 | 362호점 부산광역시 영도구 종리북로 감치 더 팻(GAM & THE POT) | 363호점 경기도 파주시 문산읍 둔2로 (주)상진씨앤씨 | 365호점 제주특별자치도 서귀포시 안덕면 화순재남로 루체르나 | 367호점 경기도 김포시 양촌읍 양곡로 올랜더 아울렛 | 368호점 서울특별시 구로구 개봉로 역식회사 | 369호점 서울특별시 강동구 올림픽로 (주)트리안상사 | 372호점 서울특별시 구로구 개봉로 부산자갈치곰정어 | 374호점 드눔이 | 375호점 서울특별시 강서구 등촌로 (주)목동러테라산후조리원 | 376호점 서울특별시 중구 삼일대로 로투스 | 377호점 제너레이션 | 378호점 경기도 이천시 신둔면 경춘대로 서울도자기 | 379호점 서울특별시 강남구 선릉로 글랑북스 | 380호점 서울특별시 노원구 동일로 CU상계주공4단지점 | 381호점 서울특별시 노원구 동일로 컵스마들클럽 | 382호점 문달아트 | 383호점 충청북도 청주시 상당구 용암북로 (주)새별정보통신 | 384호점 서울특별시 양천구 목동동로 지니어학원 | 385호점 서울특별시 서초구 방배중앙로 필라테스비움 | 386호점 서울특별시 양천구 목동동로 41연세넷 정신건강의학과의원 | 387호점 경기도 광주시 경춘대로 바른플란트치과의원 | 388호점 서울특별시 중구 마른내로 프로존보물 | 389호점 서울특별시 강남구 선릉로 (주)망고스타코리아 | 390호점 서울특별시 양천구 중앙로 크린토피아개봉 푸르지오점 | 391호점 서울특별시 광진구 능동로 한아름블링프라자 | 392호점 서울특별시 강남구 봉은사로 (주)이엠키테이 | 393호점 경기도 파주시 문화로 삼호통운(주) | 394호점 경기도 용인시 수지구 동천로 주식회사지오푸드텍연구소 | 395호점 서울특별시 금천구 빛꽃로 (주)디에이블커머스 | 396호점 서울특별시 강남구 언주로 (주)씨티엔 | 397호점 경기도 남양주시 오남읍 진건오남로 피자플러스 | 398호점 호예라(HOYERA) | 399호점 서울특별시 구로구 구로중앙로 BESTOOL 건일 | 400호점 서울특별시 강남구 도산대로 다산건설엔지니어링(주) | 401호점 도들러 | 402호점 서울특별시 종로구 이화정길 (주)해피프린스 | 403호점 서울특별시 서초구 강남대로 압구정안과의원 | 404호점 서울특별시 성동구 제주국수 | 405호점 서울특별시 중랑구 서울민트치과의원 | 406호점 경기도 광주시 하랑 | 407호점 경기도 광명시 (주)강크랩매일리



한마음한몸운동본부의
회원이 되어
나눔을 실천하기

정기후원 _ 한마음한몸운동본부 홈페이지(www.ohob.or.kr) 를 통해
매일 일정 금액을 기부하여 지속적으로 나눔을 실천합니다.

일시후원 _ 신한은행 140-014-449696 (재)천주교한마음한몸운동본부

후원 문의 _ 02-774-3488

※ 기부금 영수증이 필요하신 경우, 세액 공제받으실 분의 성함으로 입금하시고 연락 주시기 바랍니다.



바로 후원하기