One-Heart One-Body Magazine www.ohob.or.kr

한마음한몸

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

2

vol. 273 | 2026

2026년 한마음한몸운동본부 사순캠페인

손 내밀어 봄, 마음 열어 봄

삶의 위기에 놓인 우리 이웃을 지켜주세요.

봄은 새로움이 시작되는 계절이지만, 동시에 마음의 위기가 깊어지는 시기이기도 합니다. 우리나라에서도 봄철(3~5월)에 상대적 박탈감과 고립감을 느끼며 자살 위험이 높아지는 경향을 보이고 있습니다. 이러한 봄철 정서적 위험 신호에 주목하여 한마음한몸운동본부에서는 사순시기를 맞아 「손 내밀어 봄, 마음 열어 봄」 (이하 '봄봄 캠페인')을 진행합니다.

사순시기, 희생과 절제로 이웃을 위한 나눔에 함께해 주시고, 삶의 위기에 놓인 이웃을 위해 함께 기도해 주세요.
서로에게 손을 내밀고 마음을 여는 작은 실천은 누군가에게 다시 살아갈 희망이 될 수 있습니다.

2026 "봄봄" 캠페인 후원하기

2026 "봄봄" 캠페인 실천하기

1. 괜찮아? 라고 물어보기

마음이 힘든 이웃이 있다면 망설이지 말고 함께해 주세요.
"괜찮아?"라고 안부를 묻고, 진심으로 들어주는 일은
자살예방의 첫걸음입니다.

2. 자살예방 후원하고 함께 기도하기

위로가 필요한 이웃을 위해 함께 기도해 주세요.
우리의 작은 기도가 모이면 위기의 생명을 지키는 힘이 됩니다.

"3만원 이상 정기후원하시면, '봄봄 묵주키링'을 보내드립니다."

모금기간 2026.2.12.(목)~2026.4.12.(일)
정기후원 한마음한몸운동본부 홈페이지(ohob.or.kr)를 통해 매월 일정 금액을 기부합니다.
일시후원 우리은행 1005-380-307979 | **예금주** (재)천주교한마음한몸운동본부
후원문의 **전화** 02-774-3488 | **문자** 1666-1056 | **이메일** donation@ohob.or.kr

※해당 캠페인을 위해 모금기간 동안 정기후원(3만 원 이상)을 신청해 주시는 후원자분들께 '봄봄 묵주키링'을 보내드립니다.
※묵주키링은 캠페인 모금기간 내 첫 후원금 납입일 이후 1달 이내에 후원 신청 시 입력해 주신 주소로 발송됩니다.
※기부금 영수증이 필요하신 경우, 세액 공제받으실 분의 성함으로 입금 후 연락해 주세요.

캠페인 참여하고
'봄봄 묵주키링' 받기

발행인 윤병길 | **편집** 홍보팀 | 04537 서울시 중구 명동길 80 가톨릭회관 413호 한마음한몸운동본부 | **T** 02-774-3488 | **F** 02-776-7879 | **E** www.ohob.or.kr

2026년 캠페인을 통해 모인 기부금은 자살예방사업을 위해 이렇게 사용됩니다.

유가족 돌봄 프로그램

자살예방 캠페인

생명존중 및 자살예방 교육

자살유가족을 위한 돌봄과 치유활동

월례미사, 유가족모임, 피정 등
(2025년 약 1,500명의 유가족을 위해 사용되었습니다.)

위로를 전하는 마음돌봄 캠페인

묵주기도 캠페인, 찾아가는 마음돌봄 프로그램 등
(2025년 약 4,500명의 이웃들에게 위로를 전달했습니다.)

가톨릭 자살예방 교육 및 지도자 양성

자살예방교육, ASIST 교육 등
(2025년 약 1,000명의 학생, 사제, 수도자, 자살예방사업 실무자 분들과 함께 했습니다.)

후원해 주신 소중한 후원금은 가톨릭 자살예방을 위한 활동에 소중하게 사용됩니다.
다시 희망을 향해 한 걸음 내딛는 여정에 함께해 주세요.

2026년 슬픔 속 희망 찾기 유가족 모임 참여 가족을 모집합니다.

유가족을 위한 월례미사

일시 매월 세 번째 토요일 오전 10시
장소 가톨릭회관 소성당

유가족 모임

활동내용 사별 대상 별 자조모임(부모/자녀/형제자매) 또는 활동별 모임(걷기/독서/글쓰기 등)
모임일정 2026년 3월 ~ 11월 (활동 별 월 1회)
장 소 가톨릭회관 소회의실 외
모집기간 2026년 2월 21일(토)까지
신청방법 한마음한몸자살예방센터 홈페이지(3079.or.kr) 및 전화(02-318-3079)

"아들을 자살로 떠나보낸 지 10년이 지났지만, 그날의 기억은 아직도 바로 어제 일처럼 선명합니다. 누구에게도 표현하지 못한 채 그 시간을 늘 혼자 견뎌 왔습니다."

"유가족 모임에 오기까지는 큰 용기가 필요했습니다. 하지만 함께 이야기를 나누는 동안, 그 고통은 조금씩 덜어졌고 온몸에 박혀 있던 가시들이 하나둘 빠져나가기 시작했습니다."

사랑하는 아들을 자살로 떠나보낸 김*연님의 사연입니다.
소중한 사람을 자살로 떠나보낸 후의 슬픔은 혼자 감당하기엔 너무 무겁습니다.

한마음한몸자살예방센터는 같은 아픔을 경험한 가족분들과 함께 기도와 나눔을 통해 상처 입은 마음이 다시 희망을 향해 나아가도록 돕는 자리를 마련합니다.

“콩구시에는 교육과 훈련이 절실히 필요합니다”

부르키나파소에서 전해온 키시토 몬시뇰님의 메시지와 변화의 이야기

키시토(Kisito) 몬시뇰

부르키나파소 와이구야교구
APBY 자문위원

사랑하는 형제자매 여러분께,
주님의 평화가 여러분의 가정과 삶 안에 늘 함께 하시기를 기도합니다. 저는 부르키나파소 와이구야(Ouahigouya) 교구의 APBY 자문위원 키시토(Kisito) 몬시뇰입니다. 이 글을 통해 부르키나파소의 어려운 현실과 그 안에서도 이어지고 있는 희망의 이야기를 전하고자 합니다.

부르키나파소는 무장 테러와 정치적 불안정으로 인해 수많은 학교와 행정기관이 문을 닫았으며 약 200만 명의 사람들이 삶의 터전을 잃고 실향민이 되었습니다. 특히 콩구시(Kongoussi) 지역은 테러를 피해 온 실향민들이 집중된 지역으로, 급격한 인구 증가 속에서 여전히 불안정한 삶을 이어가고 있습니다.

지금 부르키나파소에 가장 절실한 것은 단순한 치안 회복을 넘어, 사회를 다시 세우는 일입니다. 교육과 직업 훈련, 의료와 생계 기반을 회복하는 것이 그 출발점입니다. 그러나 콩구시에는 이를 뒷받침할 교육·훈련 시설과 전문 인력이 매우 부족한 상황입니다.

그래서 저는 콩구시에 교육과 직업 훈련을 제공하는 센터가 반드시 필요하다고 생각합니다. 교육과 기술은 사람들이 스스로의 힘으로 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 가장 중요한 기반이기 때문입니다.

한마음한몸운동본부와 한국의 형제자매 여러분께서 보내주시는 도움에 깊이 감사드리며, 콩구시의 아이들과 여성들이 교육을 통해 다시 삶을 일으켜 세울 수 있도록 '꿈을 짓는 배움터' 캠페인에 함께 해주시길 부탁드립니다.

하느님의 평화가 여러분 모두와 함께하시기를 기도드립니다.

성당에서 문해교육을 받는 부르키나파소 콩구시 마을 여성들의 모습

‘꿈을 짓는 배움터’ 캠페인 후원하기

모금기간 2025.12.1.(월)~2026.2.28.(토) | **후원계좌** 우리은행 1005-804-784354

예 금 주 (재)천주교한마음한몸운동본부 | **후원문의** 전화 02-774-3488 / 문자 1666-1056 / 이메일 donation@ohob.or.kr

※ 기부금 영수증이 필요하신 경우 세액 공제받으실 분의 성함으로 입금하시고 연락해 주시기를 바랍니다.
한마음한몸운동본부 홈페이지 http://ohob.or.kr 에서도 참여하실 수 있습니다.

바로 후원하기

한마음한몸 정기·일시후원

당신은 참 아름다운 사람입니다.
한마음한몸의 새로운 후원자가 되어주셔서 감사합니다.
(2026년 1월 1일 ~ 1월 31일 기준)

정기·일시후원 참여신청 및 문의 **02-774-3488**

1월의 새로운 한마음한몸 나눔 가족입니다

총 196명 | **일반후원자 143명, 명동밥집 후원자 53명**

일반후원자 강대건 대건안드레아 | 강미숙 | 강서빈 사무엘라 | 강성심 | 강영철 이냐시오 | 강하늘 소피아 | 권정숙 | 권희주 | 김구원 | 김근영 | 김다예 레지나 | 김대곤 | 김동찬 유대철베드로 | 김미겸 아녜스 | 김미숙 | 김서경 | 김선정 | 김성주 다마소 | 김성훈 | 김소연 | 김솔빈 | 김승환 대건안드레아 | 김연주 | 김영현 요셉 | 김우정 미카엘 | 김자영 | 김재원 바오로 | 김재진 프란치스코 | 김주원 다니엘 | 김주은 | 김주하 비르짓다 | 김지한 야고보 | 김지환 | 김태미 | 김태형 | 김형희 | 김혜원 | 남윤호 | 노경혜 | 노승림 | 노은수 크레센시아 | 도경민 프리스카 | 도정현 | 도현단 미카엘라 | 모선영 | 문지원 | 문춘순 요안나 | 박다인 유스티나 | 박미경 마리아 | 박부영 헬레나 | 박새롬 | 박선형 | 박소현 요안나프란체스카 | 박수련 | 박영순 데레사 | 박우민 | 박원경 요안나 | 박찬희 사라 | 박효영 | 배광용 베드로 | 서범석 | 서장관 마태오 | 서장혁 | 서효복 요안나 | 선내문 | 설지영 | 손정숙 | 송경진 | 송윤주 | 송의석 | 송파서울산부인과 | 신경은(권순직) | 신민수 레오 | 신용환 사도요한 | 십자가-루카팀 | 안은진 카타리나 | 양규진 대건안드레아 | 양남규 | 양달웅 | 양현주 발레리아 | 엘로사갤러리 | 오이환 | 오희준 | 와글와글 | 우다연 레지나 | 유승민 안젤라 | 유은희 | 유흥기 | 윤서아 | 윤승주 프란치스코 | 이경자 | 이다윤 루치아 | 이민수 | 이봉원 요셉 | 이상철 | 이성희 | 이수민 | 이영숙 | 이오형 | 이유리 율리안나 | 이정석 스테파노 | 이정섭 데레사 | 이정은 아녜스 | 이지웅 | 이지훈 비오 | 이하린 로즈마리 | 이한슬 | 이현숙 | 임기봉 | 임수영 | 임시우 | 임우영 | 임훈석 | 전재현 | 정근우 니콜라오 | 정용인 안토니오 | 정재훈 안토니오 | 정호경 스콜라스티카 | 조교나 세라피나 | 조기순&박세빈 | 주언경 | 주지한 요한 | 주형환 | 차동호 | 천은주 | 최민아 수산나 | 최선애 소화데레사 | 최지암 | 최창학 스테파노 | 최혜량&최모건 | 하지환 | 한다운 아나스타시아 | 한만현 돔니나 | 한성은 | 한승훈 베드로 | 허다영 안젤라 | 허연 | 홍기 | 홍수미 | 홍애영 아녜스 | 홍재선 그레고리오 | 황보순이 | 황수진 안나

명동밥집후원자 가톨릭파크골프공동체 | 강인성 | 구본욱 가브리엘 | 국토종합 법무법인 | 김성열 알베르토 | 김성중 | 김수경 세실리아 | 김은영 루시아 | 김정순 안나 | 김현영 | 김현태 | 김혜원 | 노재란 제노비아 | 리아 | 문상욱 마리아 | 박선희 | 박성수 안드레아 | 박성진 마리스텔라 | 박세빈 요안나 | 박소연 | 박지민 리사 | 박형섭 알렉산델 | 박휘중 | 버닝하트 | 손원정 에디타 | 손재형 비오 | 송혜인 | 심규옥 | 안광용 토마스 | 안은진 카타리나 | 안홍숙 | 오민자 사비나 | 와글와글 | 윤나리 | 이귀애 | 이다희 | 이선경 에스텔 | 이선영 카타리나 | 이은별 보따미에나 | 임훈석 | 장혜원 수산나 | 전하연 | 정호경 스콜라스티카 | 최고은 | 최민석 | 최현주 루시아 | 최혜단 | 하숙희 아녜스 | 홍경일 | 홍동현 | 홍재선 그레고리오 | 홍혜경 | 황경은

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**

1월의 생애주기별기부 나눔 가족입니다

총 104명 (2026년 1월 1일 ~ 1월 31일 기준. 비공개 요청 제외)

첫번째 기부 김나은 | 김다운 글라라 | 김로건 리베르토 | 김로운 레오 | 김시율 | 김하율 | 안희겸 루시아 | 윤은우 **두번째 기부** 강이준 마리오 | 강이현 스텔라 | 김시온 다미아노 | 배준우 라파엘 | 신은수 안젤라 | 신희수 스텔라 | 이로한 비오 | 이루다 | 이찬종 스테파노 | 장연우 요한피셔 | 전이담 요세피나 **세번째 기부** 금로이 미카엘 | 김하랑 마태오 | 노다은 라파엘라 | 민지홍 사도요한 | 차리온 다니엘 | 황시진 **네번째 기부** 송지원 | 이우찬 | 장유안 가브리엘라 | 홍이랑 레아 **다섯번째 기부** 고경오 티토 | 박도이 | 이유정 **여섯번째 기부** 심예하 | 이나율 프란치스코 | 이예원 안나 **일곱번째 기부** 배준오 미카엘 | 이승현 안토니오 | 정이든 | 최이언 안나 | 허민솔 엘리사벳 **여덟번째 기부** 고권 | 배규리 리타 | 손건우 레오 | 유지호 스콜라스티카 | 최송민 라파엘라 | 최아원 스텔라 **아홉번째 기부** 류제준 라파엘 | 서지율 스콜라스티카 | 윤주아 올리비아 | 이리하 로즈마리 | 이민희 요한 | 최하윤 베로니카 | 한지유 소피아 **열번째 기부** 고휘 다니엘 | 김동규 루카 | 김은송 그라시아 | 김준 프란치스코 | 박정현 젤뚜르다 | 이다온 에스텔 | 정지오 | 진익준 프란치스코 **열한번째 기부** 김시우 프란치스코 | 우상윤 유스티노 | 이연우 라파엘라 | 이채원 에스텔 | 최연서 베로니카 **열두번째 기부** 정연우 **열세번째 기부** 김동욱 | 김은총 프란치스카 | 김태근 비오 | 윤주미 마리아 | 최성은 | 추이준 루카 | 허상범 루카 **열네번째 기부** 김준서 라파엘 **스무번째 기부** 남연우 **고인을 기억하는 가족들과 친구들의 기부** 故김재균 로사 | 故박선희 첼리나 | 故박성록 | 故박세현 클로틸다 | 故유명선 데레사 | 故전진 세례자요한 | 故정진우 미카엘 | 故정철 요아킴 | 故최옥계 호노라다 **아름다운 부부의 기부** 고재인 시몬&김양희 세실리아 | 김승회 요셉&임은영 플라비아 | 반성우 토마스모어&김은선 베로니카 | 이정우 사도요한&윤소영 유스티나 | 정한결 프란치스코&윤이송 글라라 **생일, 축일, 기타 기념일 등 감사 기부** (주)목동라테라산후조리원 | 강수진 아녜스 | 강윤진 헬레나 | 김태희 소화데레사 | 김현희 가브리엘라 | 빈센트들로름 아브라함 | 송두원 안토니오 | 신동우 안토니오 | 연보람 레베카 | 이여주 베로니카 | 이진희 안젤라 | 임혜영 비앙카 | 장진호 세바스티아노 | 한상민 안젤라

한마음한몸운동본부 나눔가게·나눔기업

나눔가게·기업 신청하시고, 1년간 꾸준히 나눔을 실천해 주시면
예쁘게 디자인된 나눔현판을 보내드립니다.
(2025년 1월 ~ 2026년 1월)

나눔가게·기업 참여신청 및 문의 **02-727-2299**

358호점 경기도 군포시 엘에스로 (주)케이엘에스씨 | 359호점 경기도 남양주시 화도읍 경춘로 사랑의 꽃 | 360호점 충청남도 아산시 온화로 볼라노 | 361호점 대구광역시 수성구 동대구로 모란이피기까지 | 362호점 부산광역시 영도구 중리북로 감지 더 팟(GAM JI THE POT) | 363호점 경기도 파주시 문산읍 돈유2로 (주)삼진씨앤씨 | 365호점 제주특별자치도 서귀포시 안덕면 화순재남로 루체르나 | 367호점 경기도 김포시 양촌읍 양곡로 올랜드 아울렛 | 368호점 서울특별시 구로구 개봉로 먹쇠회포차 | 369호점 서울특별시 강동구 올림픽로 (주)트리만상사 | 372호점 서울특별시 구로구 개봉로 부산자갈치꼼장어 | 374호점 드높임 | 375호점 서울특별시 강서구 등촌로 (주)목동라테라산후조리원 | 376호점 서울특별시 중구 삼일대로 로투스 | 377호점 제너레이션 | 378호점 경기도 이천시 신둔면 경충대로 서울도자기 | 379호점 서울특별시 강남구 선릉로 콜링북스 | 380호점 서울특별시 노원구 동일로 CU상계주공4단지점 | 381호점 서울특별시 노원구 동일로 커브스마들클럽 | 382호점 문달아트 | 383호점 충청북도 청주시 상당구 용암북로 (주)새봄정보통신 | 384호점 서울특별시 양천구 목동동로 지니영어학원 | 385호점 서울특별시 서초구 방배중앙로 필라테스비움 | 386호점 서울특별시 양천구 목동동로 41연세빛정신건강의학과의원 | 387호점 경기도 광주시 경충대로 바른플란트치과의원 | 388호점 서울특별시 중구 마른내로 프로즌보울 | 389호점 서울특별시 강남구 선릉로 (주)망고스타코리아 | 390호점 서울특별시 양천구 중앙로 크린토피아개봉푸르지오점 | 391호점 서울특별시 광진구 능동로 한아름볼링프라자 | 392호점 서울특별시 강남구 봉은사로 (주)이엠케이 | 393호점 경기도 파주시 문화로 삼호통운(주) | 394호점 경기도 용인시 수지구 동천로 주식회사지오푸드텍연구소 | 395호점 서울특별시 금천구 벚꽃로 (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 이화장길 (주)해피프린스 | 403호점 서울특별시 서초구 강남대로 압구정안과의원 | 404호점 서울특별시 성동구 제주국수 | 405호점 서울특별시 중랑구 서울민트치과의원 | 406호점 경기도 광주시 하랑 | 407호점 경기도 광명시 (주)방곳 크랩패밀리

2월 한마음한몸 월례미사

일시 2.27(금) 미사 11:00~11:40

장소 명동 가톨릭회관 3층 대강당

본부를 후원해주시는 분들의 지향을 모아 함께 기도하자는 취지로
한마음한몸운동본부 본부장 오승원 이냐시오 신부님과
부본부장 김수규 사도요한 신부님의 공동 주례로 월례 미사가
봉헌됩니다. 대면 미사로만 진행하오니 많은 참여 요청드립니다.