



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

vol. 274 | 2026

## 손 내밀어 봄, 마음 열어 봄

삶의 위기에 놓인 우리 이웃을 지켜주세요.

2026년 한마음한몸운동본부 사순캠페인

### 2026 봄봄 캠페인 실천하기



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



**자살예방 후원하고 함께 기도하기**  
위로가 필요한 이웃을 위해 함께 기도해 주세요. 우리의 작은 기도가 모여면 위기의 생명을 지키는 힘이 됩니다.



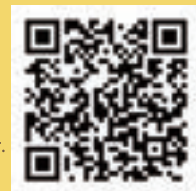
3만 원 이상 정기후원하시면, '봄봄 목주키링'을 보내드립니다.

**모금기간** 2026.2.12.(목) ~ 2026.4.12.(일)  
**일시후원** 우리은행 1005-380-307979 **예금주** (재)천주교한마음한몸운동본부  
**후원문의** 전화 02-774-3488 | 문자 1666-1056 | 이메일 donation@ohob.or.kr

- ※ 해당 캠페인 모금기간 중 본 캠페인 신규 정기후원자(3만 원 이상) 또는 기존 정기후원자 중 일시후원(3만 원 이상)을 추가로 해주신 분들께 '봄봄 목주키링(1단)'을 보내드립니다.
- ※ 목주키링은 캠페인 모금기간 내 첫 후원금 납입일 이후 1달 이내에 후원 신청 시 입력해 주신 주소로 일반우편을 통해 발송됩니다.
- ※ 기부금 영수증이 필요하신 경우, 세액공제 받으실 분의 성함으로 입금 후 연락해 주세요.



"봄봄 목주키링"은 2026년 봄봄 캠페인을 기념하여 특별 제작되었습니다.



QR코드로 자살예방사업 후원하고 목주키링 받기

# “슬픔 속 희망 찾기”



김수규 사도요한 신부 | 한마음한몸운동본부 부본부장

레오 14세 교황님께서서는 사순 시기 담화에서 ‘경청’의 중요성을 말씀하셨습니다. 교황님께서서는 하느님께서 억압받는 백성의 울부짖는 소리를 들으시며(탈출 3,7) 해방의 역사가 시작되었다고 하시며, 우리 역시 고통받는 이들의 울부짖음을 알아듣고 응답할 수 있어야 한다고 말씀해 주셨습니다.

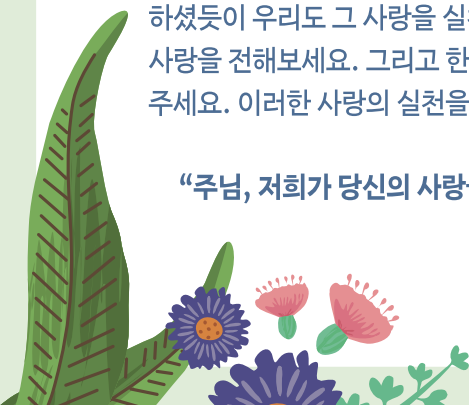
한마음한몸자살예방센터에서는 고통받는 이웃들 가운데 특별히 자살 위기에 놓인 이웃들, 그리고 사랑하는 사람을 자살로 떠나보낸 자살 유가족들의 목소리에 귀 기울이고자 애쓰고 있습니다. 매월 셋째 주 토요일에 센터는 특별한 미사를 봉헌합니다. 바로 자살 유가족들을 위한 '슬픔 속 희망 찾기' 미사입니다. 단 세 명으로 시작했던 이 미사에 어느덧 80명이 넘는 유가족들이 참여하여, 서로 슬픔을 나누며 '위로와 희망의 공동체'를 이루어 가고 있습니다.

그동안 우리 사회 안에서 자살은 숨겨야 하는 부정적인 것으로 인식되어 왔습니다. 그래서 실제로 많은 자살 유가족들이 가족의 자살을 숨기고 살아갑니다. 이러한 유가족들의 슬픔과 고통은 헤아리기 어렵습니다. 그래서 그들의 이야기를 들어주고, 함께 기도하며 유가족들을 돌보는 일은 매우 중요합니다.

아울러 센터에서는 유가족 돌봄과 더불어 이러한 아픔이 되풀이되지 않도록 다양한 자살예방교육과 마음돌봄 프로그램을 진행하고 있습니다. 자살예방을 위해서는 우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다. 그러니 주변에 마음이 힘들어하는 이웃이 있다면 “괜찮아요?”라고 안부를 물으며 이웃의 이야기를 들어주세요. 그리고 전문적인 도움이 필요할 경우에는 자살예방 상담전화 ‘109’를 안내해 주세요. 이러한 따뜻한 관심이 누군가에게는 다시 살아야 할 희망이 될 수 있습니다.

이번 사순시기를 의미 있게 보내고 싶으신가요? 예수님께서 우리를 위해 당신의 목숨을 바치실 만큼 우리를 사랑 하셨듯이 우리도 그 사랑을 실천해 보면 좋겠습니다. 힘들어하는 이웃들의 이야기를 경청하며 예수님의 사랑을 전해보세요. 그리고 한마음한몸운동본부 사순 캠페인 ‘손 내밀어 봄, 마음 열어 봄’에도 참여해 주세요. 이러한 사랑의 실천을 통해 부활의 기쁨을 가득히 누리시게 되기를 빕니다.

“주님, 저희가 당신의 사랑을 전하는 손이 되어, 모든 이에게 삶의 희망이 되게 하소서. 아멘.”



# 찾아가는 마음돌봄 프로그램



한마음한몸자살예방센터는 자살예방활동가로 양성된 예술작가들과 함께 자살의 위험으로 힘겨운 시간을 보내는 이들, 또는 사회적 취약계층을 직접 찾아가 마음을 돌보는 시간을 마련하고 있습니다.

이 프로그램은 일상에서의 사소한 경험, 마음 깊이 묻어 두었던 아픔, 혹은 자살을 생각할 만큼 위태로웠던 순간의 이야기를 안전한 공간 안에서 나누며, 이를 그림·글·공예 등 다양한 예술 활동으로 표현하도록 돕습니다. 말로 다 전하지 못한 감정이 작품으로 드러날 때, 참여자들은 스스로의 마음을 다시 바라보고 위로받는 경험을 하게 됩니다.

예술은 판단하지 않습니다. 비교하지도 않습니다. 다만 각자의 속도와 방식으로 마음을 표현하도록 도울 뿐입니다. 이러한 과정 속에서 참여자들은 "나의 이야기도 소중한다"는 사실을 다시 깨닫고, 혼자가 아니라는 공동체의 온기를 느끼게 됩니다.

본당, 학교, 병원, 복지시설, 지역 공동체 등 다양한 현장을 직접 찾아가 프로그램을 운영하고 있으며, 자살예방 캠페인 부스도 함께 진행하여 위기 신호를 알아차리고, 위기 시 도움을 받을 수 있는 방법을 안내하고 있습니다.

작은 만남 하나, 진심 어린 경청 한 번이 누군가에게는 다시 살아갈 용기가 됩니다. 찾아가는 마음돌봄 프로그램은 우리 사회 안에서 상처 입은 이웃의 곁에 머무르며, 생명의 소중함을 함께 되새기는 자리입니다.

**신청 및 문의**      전화 02-318-3079 | 이메일 3079@3079.or.kr

## 자살위기상담 연락처 (24시간 운영)

자살예방상담  
전화 / 문자

**109**

정신건강  
상담전화

**1577-0199**

마들렌  
SNS 상담

카카오톡친구  
'마들렌' 검색

청소년 상담  
전화 / 문자

**1388**





한마음한몸 정기·일시후원

당신은 참 아름다운 사람입니다.
한마음한몸의 새로운 후원자가 되어주셔서 감사합니다.
(2026년 2월 1일 ~ 2월 28일 기준)

정기·일시후원 참여신청 및 문의

02-774-3488

2월의 새로운 한마음한몸 나눔 가족입니다

총 186명 | 일반후원자 142명, 명동법집 후원자 44명

일반후원자 (주)은성산기 | LEEJENNYHYUNJI | SHIM SANG | 강경옥 아네스 | 강나영 세실리아 | 고경민 | 고구슬 요셉파나 | 구남정&김나연&김도윤 | 구성민 아가타 | 권규태 | 금일선 | 김권호 헨리코 | 김기은 아네스 | 김영화 비비안나 | 김미자 아가타 | 김선에 비비안나 | 김소연 요한보스코 | 김순희 실비아 | 김연호 로사 | 김요한 요한 | 김정규 안토니오 | 김정덕 | 김정연 올리아나 | 김중범 | 김주연 소피아 | 김지혜 | 김태훈 토마스 | 김한상 | 김현숙 가브리엘라 | 김효진 마틸다 | 나윤재 | 노경혜 글라라 | 류기영 리따 | 류연수 라파엘라 | 류지승 | 문보향 | 문순덕 세라피나 | 민옥기 마카엘라 | 민희원 힐데가르트 | 박대남 안드레아 | 박세화 | 박소윤 | 박수복 | 박수연 글라라 | 박수정 스테파니아 | 박은숙 아네스 | 박이안 아네스 | 박혜원 | 배영재 | 배주영 로사 | 서상철 | 서희희 카타리나 | 서영애 마카엘라 | 서지예 보나 | 성치경 이사벨라 | 세움플랫폼 | 손유진 | 손준진 마리아 | 송애리 | 송용철 | 송춘지 | 송하규 | 시종남 | 신우진 | 신정원 | 심주영 | 안순화 | 안향란 | 예술장플랫폼 | 오미경 데레사 | 오상묵 | 오정순 | 오지선 가브리엘라 | 우수영 카타리나 | 우지숙 | 원영준 라파엘라 | 원정빈 | 유근서 | 유지수 | 윤보영 데레사 | 윤슬기 아네스 | 이경환 | 이길원 아셀라 | 이달구 | 이도현 로베르토 | 이미주 | 이상목 프란치스코하비에르 | 이상백 바오로 | 이서안 | 이선주 마리스텔라 | 이슬진 | 이수경 크리스티나 | 이수림 안나 | 이송경 | 이송하 | 이송연 | 이은성 마리아 | 이은하 | 이정아 | 이정재 | 이해원 | 임근우 | 임종국 | 장순호 | 장원석 | 장윤경 | 장현성 그레고리오 | 재만&진영&다은 | 전준수 시메온 | 정락경 아네스 | 정세연 | 정소연 리브가 | 정소영 마틸다 | 정승오 | 정연경 에디타 | 정은하 | 조태진 | 진선미 | 차만영 | 최기선 안드레아 | 최미희 헬레나 | 최성욱 | 최수진 수산나 | 최원석 도미니코 | 최유리 안나 | 최재훈 | 최지원 에스더 | 최진홍 비비안나 | 최호순 베드로 | 하야늘다 수녀 | 하정아 글라라 | 하정재 | 한소희 | 한승주 | 한승희 | 한형중 | 허은 아네스 | 허재연 프란치스카 | 허정우 | 홍지유 | 황미영 | 황보경

명동법집후원자 강선희 | 강정순 스티븐 | 고성희 마카엘라 | 구현아 | 김대원 | 김경화 | 김보영 라파엘라 | 김슬기 요비파 | 김영숙 | 김영채&김갑채 | 김은영 | 김창준 | 김현화 | 나다연 | 나현숙 | 노대원 | 마리스텔라 음악원 | 박무영 | 박창석 | 배선희 | 백선희 | 변수정 | 서순하 | 서재원 | 송민주 | 신민철 | 안병철 신부의 요한묵시록 방정혁 | 안태구 대건안드레아 | 윤나형 | 이지연 | 임세희 | 전병길 안토니오 | 정락경 아네스 | 정성운 | 조인기 안젤로 | 조정현 | 지소유 | 베로니카 | 최건수 | 최유리 안나 | 최재훈 | 하소현 | 한양림 | 허준 | 홍일순



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

2월의 생애주기별기부 나눔 가족입니다

총 87명 (2026년 2월 1일 ~ 2월 28일 기준, 비공개 요청 제외)

첫번째 기부 Ido Joseph YOON | 강리아 레아 | 김나연 지나 | 오윤호 | 이세화 세라피나 두번째 기부 김서연 아가타 | 안희경 루시아 | 우서진 프란치스코 | 이서진 | 정희윤 이나시오 | 황선우 세번째 기부 강지우 마리스텔라 | 김다현 스티븐 | 김제이 | 김주원 요한보스코 | 송현우 마카엘 | 우서연 보나 | 이서윤 | 황준서 네번째 기부 김민경 마르코 | 김수호 마카엘 | 김태연 마리스텔라 | 안예준 프란치스코 | 유성현 미카엘라 | 이슬라 발렌티나 | 이우찬 | 천수현 안토니오 다섯번째 기부 김시훈 바오로 | 오하은 | 하운 베레나 여섯번째 기부 김라희 | 김리아 이사벨라 | 한여준 세레자요한 일곱번째 기부 안호경 패트릭 | 이지안 나탈리아 여덟번째 기부 강윤우 프란치스코 | 김다인 마리스텔라 | 이시윤 요셉 | 홍승기 사도요한 아홉번째 기부 박준후 | 박해든 | 이유하 다니엘 | 이진형 토마스모어 | 한지유 스킴라스티카 | 홍준기 이나시오 열번째 기부 박신우 바르니바 | 박은우 안셀모 | 송도윤 라파엘 | 이윤승 | 조연우 바오로 열한번째 기부 김리우 올리안나 | 박소이 | 이리원 벨라멧다 | 이수현 프란치스코 | 지서안 열두번째 기부 김주원 프란치스코 | 박소원 열세번째 기부 이수담 아네스 | 조민재 마카엘 | 주하은 클로틸다 | 지서윤 스티븐 열네번째 기부 김지희 글라라 | 노이진 마리아 | 오승우 바오로 | 임지호 발렌티노 | 추이준 루카 서른아홉번째 기부 고민을 마흔두번째 기부 이유현 에스텔 고인을 기억하는 가족들과 친구들의 기부 故박말순 루시아 | 故박세현 클로틸다 | 故정은주 아가타 | 故정진우 마카엘 | 故정철 요아킴 | 故조성래 다니엘 아홉달은 부부의 기부 김도원&박승기 크리스티나 | 김일호 베드로&박지혜 라파엘라 | 심영태 안토니오&장여주 아네스 | 이정민 안보르시오&최윤금 아셀라 | 이현우&이영미 마리아나 | 전상철 아고&김영숙 리오바 | 천재영 스테파노&전은선 헬레나 생일, 죽일, 기타 기념일 등 감사 기부 (주)목동라테라산후조리원 | 박은빈 아네스 | 위은숙 마리아 | 윤서연 이사벨라 | 임하진 셀리아



한마음한몸운동본부 나눔가게·나눔기업

나눔가게·기업 신청하시고, 1년간 꾸준히 나눔을 실천해 주시면 예쁘게 디자인된 나눔현판을 보내드립니다.
(2025년 2월 ~ 2026년 2월)

나눔가게·기업 참여신청 및 문의

02-727-2299

358호점 경기도 군포시 엘에스코 (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 Ji THE POT) | 363호점 경기도 파주시 문산읍 둔우2로 (주)삼진씨앤씨 | 365호점 제주특별자치도 서귀포시 안덕면 화순재남로 루체르나 | 367호점 경기도 김포시 양촌읍 양곡로 올덴트 아울렛 | 368호점 서울특별시 구로구 개봉로 역식회차 | 369호점 서울특별시 강동구 올림픽로 (주)트리안상사 | 372호점 서울특별시 구로구 개봉로 부산자갈치곰치어 | 374호점 드높임 | 375호점 서울특별시 강서구 등촌로 (주)목동라테라산후조리원 | 376호점 서울특별시 중구 삼일대로 로투스 | 377호점 제너레이션 | 378호점 경기도 이천시 신둔면 경춘대로 서울도자기 | 379호점 서울특별시 강남구 선릉로 골랑박스 | 380호점 서울특별시 노원구 동일로 CU상계주공4단지점 | 381호점 서울특별시 노원구 동일로 컵스마클럽 | 382호점 문달아트 | 383호점 충청북도 청주시 상당구 용암북로 (주)새봄정보통신 | 384호점 서울특별시 양천구 목동동로 지니어학원 | 385호점 서울특별시 서초구 방배중앙로 필라테스비움 | 386호점 서울특별시 양천구 목동동로 41연세넷 정신건강의학과의원 | 387호점 경기도 광주시 경춘대로 바른플랜트치과의원 | 388호점 서울특별시 중구 마른대로 프로존비움 | 389호점 서울특별시 강남구 선릉로 (주)망고스타코리아 | 390호점 서울특별시 양천구 중앙로 크린토피아개봉 푸르지오점 | 391호점 서울특별시 광진구 능동로 한아름블링프리카 | 392호점 서울특별시 강남구 봉은사로 (주)이앤케이 | 393호점 경기도 파주시 문화로 삼호타운(주) | 394호점 경기도 용인시 수지구 동천로 주식회사지오포드텍연구소 | 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 도들리 | 402호점 서울특별시 종로구 이화정길 (주)해피프린스 | 403호점 서울특별시 서초구 강남대로 압구정안과의원 | 404호점 서울특별시 성동구 제주국수 | 405호점 서울특별시 중랑구 서울민트치과의원 | 406호점 경기도 광주시 하림 | 407호점 경기도 광명시 (주)강크랩매일리

3월 한마음한몸 월례미사

일시 3. 27(금) 미사 11:00~11:40

장소 명동 가톨릭회관 3층 대강당

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