본당 무료급식·도시락 지원활동 사례집

2023년 활동을 중심으로

천주교 수원교구 사회복음화국

“너희가 그들에게 먹을 것을 주어라!” (마태 14장 16절)

교회의 사회적 소명은 시대의 아픔과 필요에 공감하고 부응하는 것입니다.
2020년 우리는 전 세계가 이전에는 겪어 보지 못했던 전대미문의 아픔과 고통을 겪어야 했습니다. 코로나 바이러스의 전염을 막고자 거리두기와 인원 제한이 시행되었고, 급기야 우리 교회는 한동안 미사 봉헌이 중지되기도 했습니다. 코로나 팬데믹은 열악한 환경에 처한 가난하고 소외된 이들의 고통을 더욱 가중시켰습니다.

이러한 상황에서 교구 사회복음화국은 2021년 2월부터 봉사자들과 함께 40가구의 취약계층에 매주 도시락을 만들어 전달하는 사업을 시작하였습니다.
그리고 더 많은 복지 사각지대 이웃들에게 도시락을 전달하고자 수원교구 전체 본당을 대상으로 공모사업을 시행하였고 2023년 15개 본당, 2024년 19개 본당이 사업에 동참하였습니다.

이 사례집은 공모 첫해인 2023년에 저희와 함께해 주신 본당에 대한 이야기입니다. 제한된 자원과 시간 안에서, 때로는 무더위와 강추위와 싸워가면서 이웃에게 따뜻한 한 끼를 전하기 위해 기쁘게 사명을 수행하신 봉사자분들의 이야기입니다.
사례집이 도시락 사업을 계획하시고, 소중한 나눔 사업에 뜻을 지닌 본당이나 단체에 좋은 길잡이가 될 것입니다.

사례집 발간에 즈음하여 지난 시간, ‘가난한 이들의 한 끼’를 위해 저희와 함께 해주신 모든 본당의 신부님, 수녀님, 봉사자분들, 후원자분들에게 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

2024년 12월

천주교 수원교구 사회복음화국장 유승우 요셉 신부

목차

I. 사업개요 / 3

II. 본당별 실시내용 / 7

- ＊감골본당
- ＊미양본당
- ＊버드내본당
- ＊송전본당
- ＊양수리본당
- ＊율전동본당
- ＊중앙본당
- ＊대천동본당
- ＊반월성본당
- ＊본오동본당
- ＊시화성바오로본당
- ＊원삼본당
- ＊인덕원본당
- ＊청덕본당

III. 교구 사회복음화국 사랑의 도시락 사례 / 53

- ＊개요
- ＊팀 조직
- ＊준비 도구
- ＊활동 이모저모
- ＊실시 프로세스
- ＊예산 예시
- ＊메뉴 사례

IV. Q & A : 본당 설문조사를 바탕으로 / 59

V. 우리 본당 추천 메뉴 / 65

사업개요

사업개요

정의

타인의 돌봄과 관심이 필요한 신자 및 비신자 가정을 대상으로 정기적인 식사와 더불어 정서적인 돌봄을 제공하는 본당에 교구 사회복음화국에서 운영비를 일부 지원함.

개요

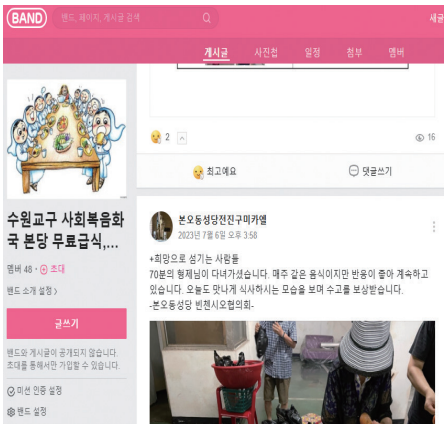
- **사업명** : 2023년 본당 무료급식·도시락 운영지원사업
- **신청자격** : 수원교구 본당 내 분과 및 단체
  (예. 성 빈첸시오 아 바오로회, 레지오, 소공동체, 사회복지분과, 선교분과, 가정분과 등)
- **선정방법** : 사업 공모하여 신청 본당 대상으로 심의, 선정
- **지원예산** : 본당별 최대 5,000,000원(사업계획에 따라 차등 지원)
- **제출서류** : 신청서 1부, 사업계획서 1부
- **실시 세부내용**

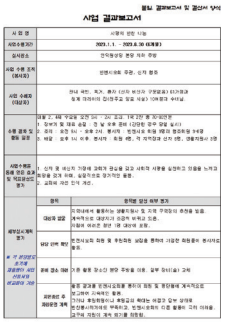
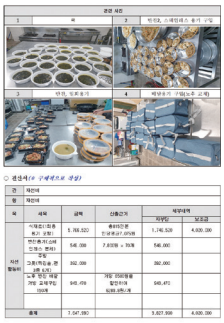
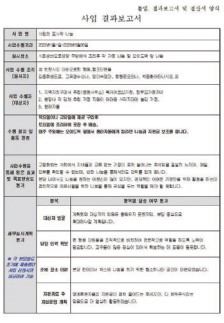
항목	세부내용
공모 결과 발표	각 본당 지원금 결정, 개별 통지
오리엔테이션	사업의 취지 및 목적 전달 각 본당별 계획 공유 사업 매뉴얼 제공 질의응답
수행	사업지원금 각 본당 송금 각 본당 사업수행 매월 보고서 작성, 제출 네이버 밴드를 통한 정보 공유 본당 봉사자 간담회 본당 방문 및 봉사자 격려
결과보고 및 결산서 제출	결과보고서 및 결산서 제출

실시결과(2023년)

- **참여본당** : 15개 본당
- **지원금액** : 총 77,122,355원

수행 내용

항목	활동 자료, 사진
매월 보고서 제출	
네이버 밴드를 통한 활동공유	
본당 방문	

항목	활동 자료, 사진
본당 방문	
결과보고 & 결산서 제출	  

본당별 실시내용

감골본당 '사랑의 반찬 나눔'

수행조직	성 빈첸시오 아 바오로회, 레지오 협조	나눔일시	월 4회(매주 토요일)
수혜자	장애인, 독거, 노인세대 25가정	준비장소	본당 지하주방
활동내용	- 매주 금 11시, 장보기 - 매주 토 9시 30분, 조리, 포장/ 11시, 가정방문, 전달		

교구의 지원을 통해 도시락 용기도 준비하였고, 더욱 위생적이고 신선한 음식을 제공할 수 있었습니다. 맛과 영양을 고려하며, 계절 음식이나 어르신이 요청하는 반찬도 해드릴 수 있었습니다. 신체적으로나 경제적으로 어려움을 겪으시는 분들에게 기본적인 식사 돌봄을 통하여 더불어 따뜻한 이웃이 되어 주었다고 생각합니다. 도시락 사업은 '이웃을 내 몸처럼 사랑하라'고 가르치시는 예수님의 말씀을 실천하는 좋은 활동이 되었다고 생각합니다.

식단 사례

- 떡국떡, 고기, 과일, 나박김치, 시금치, 콩나물, 제육복음, 무짠지, 상추, 달걀, 김, 어묵
- 콩나물, 시금치, 무나물, 호두, 땅콩, 봄동겉절이, 미역줄기볶음, 양념깻잎무침, 꽈리고추멸치볶음, 돈육메추리장조림, 꽁치통조림 고등어자반튀김, 콩나물무침, 돌김자반무침, 오렌지

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 오랫동안 어려운 가정을 위해 정성으로 반찬을 만들어 주신 어르신들의 음식솜씨가 감골본당의 자랑입니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

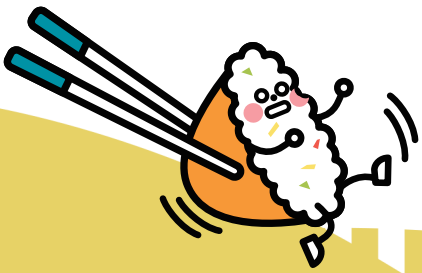
☞ 대상 가정 중 한 분께서 항상 감사하다는 말씀과 함께 좋은데 쓰라고 후원금을 주셔서 뜻깊고 좋은데 사용하였습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 아쉬운 점은 어렵게 사시는 분들이 많은데 다 도와드리지 못한 게 아쉽네요.

A 새롭게 활동을 시작하려는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 사랑과 정성을 듬뿍 담아 반찬을 만들어서 나눔 활동하시면 됩니다.



▲ 가방 준비

▲ 사랑의 김장 나누기

▲ 김치 나누기

▲ 함께 하시는 수녀님

▲ 취나물

▲ 부추오이무침

▲ 고등어조림

▲ 도라지볶음

대천동본당 '반찬지원 사업'

수행조직	사회복지분과	나눔일시	월 2회(첫째, 셋째 주 토요일)
수혜자	극빈가정, 한부모 가정 등 취약계층 9가정	준비장소	-
활동내용	- 반찬구입, 본당 집결한 후 대상자 자택 직접 방문, 반찬 전달 및 돌봄.		

저희 본당의 경우 직접 도시락이나 반찬을 조리할 수 있는 여건이 되지 않아 시중판매 반찬을 지원해 드리고 있습니다. 직접 정성껏 조리해서 전달해 드리지 못한 점은 아쉽지만 이런 방법으로라도 어려운 이웃과 함께하고 조금이라도 도움을 드릴 수 있다는 점과 매번 반갑게 맞이하여 주시고 고마워하시는 그분들을 생각하면서 저희 분과위원들은 즐겁게 봉사에 임하고 있습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 분과에서 반찬 나눔 활동을 통하여 대상자들의 자택을 직접 방문함으로써 지속적인 만남을 통해 월 2회 정도의 대면 모니터링을 실시하였습니다. 이를 계기로 대상자들과 지속적인 소통이 가능하였고 건강 상태 체크, 주거환경개선을 위한 집수리, 필요 물품 전달 등 다방면으로 꾸준한 관심과 지원을 위해 노력하고 있습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ A 어르신은 최근에 배우자가 돌아가시고 홀로 외롭게 지내시던 중 본당 대상자로 선정되어 반찬 나눔을 통한 적극적인 소통과 관심으로 심리적으로 안정을 찾으시고 마음의 치유가 되는데 많은 도움이 되었다고 하셨습니다.

☞ B님은 젊은 자매님으로 배우자 사별 후 은둔생활로 극심한 우울증을 겪고 있었으며 경제적으로도 힘들게 생활하였는데 본당 사회복지분과를 중심으로 본당 각종 단체들이 한마음으로 뜻을 모아 대대적인 자택 수리와 금전적인 지원(장학금 지원 등)을 통해 우울증을 극복하고 자신감을 회복하여 안정적인 신앙생활을 하는데 도움을 드렸습니다.

☞ C 어르신은 무직자 아들, 손주(학생)와 함께 살며 경제적으로 힘들게 생활하였고 아들의 상습적인 음주폭행으로 이중고를 겪고 계셨습니다. 분과 정기지원 대상자로 선정 후 반찬 지원, 경제적인 지원(장학금, 명절지원금)등 지속적인 관심과 모니터링 결과 아들의 음주폭행이 개선되는 등 많은 도움이 되셨다고 전해오셨습니다.

☞ D 어르신은 과거 복싱을 하시면서 좌측 눈이 실명되고, 치아손실·혈압·치매·늑막염 등으로 건강 상태가 매우 안 좋으셨습니다. 배우자와 이혼 후 가족 간 왕래가 없고 요양사 등 주변 분들과의 관계가 원만하지 못해 힘겹게 생활하던 중 반찬 나눔 활동과 지속적인 모니터링을 통해 마음을 열고 회복하시는데 도움을 드리고 있습니다.

▲2주 동안 드실 식품을 정성껏 구입하여 전달해 드립니다.

▲ 자택으로 직접 반찬 전달하고 안부 인사도 드립니다.

미양본당 '어르신 무료급식·도시락 나눔'

수행조직	사회복지분과, 성모회, 사목회	나눔일시	월 1회(둘째 주 월요일)
수혜자	독거노인가정 20세대	준비장소	교육관 주방
활동내용	- 메뉴선정 : 사회복지분과장 - 장보기 : 봉사자 2명(매월 둘째 주 월요일 전) - 재료손질 및 조리 : 매월 둘째 주 월요일 봉사자 7명 내외(성모회 주축 레지오단원) - 각 구역별 세대별 배달(2~3구역 구역장님 직접, 그 외 형제님 3명 교대- 사목회 주축)		

본당 신자분들의 고령화와 코로나 확산으로 인한 독거 어르신들의 증가로 일상생활(의식주)과 정서적인 안정(신앙적인 면, 안부 인사, 말동무 등)을 위한 돌봄을 통해 소외감이나 박탈감 해소를 목적으로 하였습니다. 이에 신자들의 많은 호응이 있었고, 함께라는 인식을 가지는 계기가 되었으며 현재 미사 참례 등 참여도가 높아지고 있습니다. 서로 관심과 배려를 나누는 기회가 되었기에 그동안의 노력을 발판으로 지속적으로 연계하여 장기적인 사업으로 진행하고자 합니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 우리 본당은 봉사자들이 구매, 조리, 배송 역할을 구분해서 담당하였습니다.
구매 2명, 조리 5명, 배송 2명이 전담하여 효율적으로 활동하였습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 대상자이신 독거 어르신 중 다리가 불편해서 목발을 양쪽에 의지하시는 분이 계시는데 뵐 때마다 항상 마음이 찡했습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 시골 본당이라 농사철에는 바쁜 관계로 활동하는데 어려움이 있었습니다. 그래도 은총의 힘으로 함께 하고자 노력했습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 걱정하지 말고 기도하는 마음으로 열심히 하면 됩니다 ♡♡♡

사회복지분과, 사목회, 성모회분들이 모두 함께 참여하는
풍성한 시간입니다!

반월성본당 '사랑의 음식 나누기'

수행조직	사회복지분과, 레지오 단체 및 구역장, 반장	**나눔일시**	월 1회(셋째 주 금요일)
수혜자	거동이 불편하고 혼자 사는 신자, 비신자 가정	**준비장소**	본당 식당 및 소성당
활동내용	- 매월 셋째 주 목 : 장보기(사회복지분과장, 총무), 재료손질 금 : 조리 및 포장(봉사자 5명)		

소외된 어르신께 정서적 안정과 예수님의 사랑 전하기라는 슬로건으로 시작한 사업이며 반응이 좋고 기대한 부분 이상으로 천주교 이미지가 확대되었습니다.

식단 사례

- 갈비탕, 무생채나물, 콩나물무침
- 코다리무조림, 오징어새우전, 도라지오이무침, 비피더스음료
- 소불고기, 잡채, 겉절이김치
- 우거지갈비탕, 도토리묵무침, 새우야채전, 후원받은 쌀 2kg
- 녹두반계탕, 배추겉절이, 멸치볶음
- 돼지갈비찜, 나박김치, 어묵조림
- 추어탕, 장조림, 콩나물무침
- 초밥, 장조림, 배추국

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 우리 본당의 특별한 점은 신자들이 직접 농사지어 만든 각종 양념류와 장류 등을 봉헌하셔서 좋은 식재료를 풍부하게 사용하는 것이라고 생각합니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 냉담 중이신 형제님께 음식 나눔과 함께 다시 본당에 나오시면 된다고 말씀드리니 미사에 바로 참석하시며 주일에 차량 봉사까지도 열심히 해 주셔서 너무 감사했습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 인원수에 맞춰 알뜰하게 재료 준비하는 것이 어려웠고, 가끔 봉사자 간 싱겁다 짜다 서로의 간 맞춤으로 실랑이가 있기도 하지만 그로 인해 더 맛있는 반찬을 만들 수 있었습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

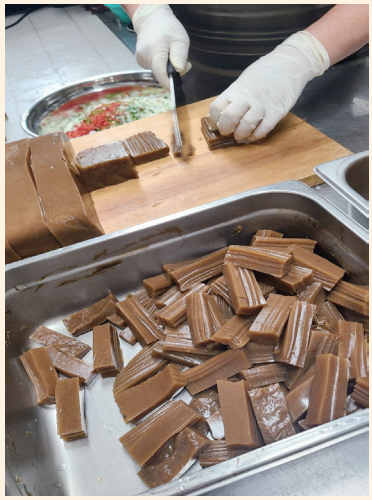
☞ 음식을 맛있게 드셨다는 감사 말씀과 함께 힘들게 일한다며 미안해하시고 수줍어하시는 천사들을 만나는 행복에 봉사자가 더 행복합니다.

▲ 재료 손질 중

▲ 함께 조리하고 있는 봉사자들

▲ 우거지국

▲ 배춧잎



▲ 도토리묵

▲ 잡채 만드시는 수녀님

▲ 조리 중

버드내본당 '버들 나눔'

수행조직	사회복지분과	나눔일시	월 2회(둘째, 넷째 주 목요일)
수혜자	사각지대 독거노인 등 신자, 비신자 26가정	준비장소	본당 지하 주방
활동내용	- 장보기 및 재료손질 : 하루 전 2시간, 봉사자 3명 - 버들나눔 당일 아침 8시부터 봉사자 10명이 조리 시작 - 11시경에 주임 신부님과 봉사자 3명이 본당 차량에 음식을 싣고 26가정에 전달 시작		

매달 정기적으로 2회 방문하여 어르신들의 안부와 건강 확인 등 필요한 부분을 점검하고 지속적인 관심과 친밀감을 유지하여 소통합니다. 지역 행정복지센터와 연계하여 이웃의 어려우신(비신자 10명) 가정도 함께 돌보고 있습니다.

식단 사례

- 소고기 1팩, 떡국떡, 잡채, 물김치, 오징어채볶음, 김무침(설 명절)
- 소고기미역국, 돼지불고기, 코다리조림, 유채나물무침, 고사리볶음
- 콩나물김치국, 돼지불고기, 고등어조림, 시금치나물, 어묵조림
- 아욱조개살된장국, 소불고기, 오징어채무침, 콩나물 무침, 김치1통
- 북어국, 열무김치, 돼지불고기, 잡채, 멸치볶음, 시금치무침
- 닭도리탕, 김치볶음, 열무김치, 오뎅볶음, 미나리무침, 달걀(맥반석3)
- 소고기미역국, 돼지불고기, 북어조림, 취나물무침, 배추김치
- 북어국, 소불고기, 비듬나물무침, 오이소박이, 오징어채무침

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 주임 신부님께서 직접 대상자 가정에 방문하시어 근황 확인하며 필요한 것 점검하십니다. 음식 준비 시 서로 분담하여 각자 몫을 정하여 준비하므로 효율적이고 잘 소통됩니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

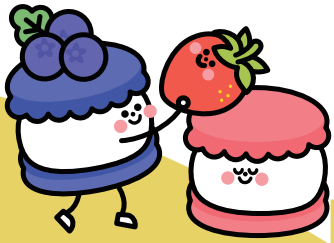
☞ 우리 음식을 드시고 입교하겠다고 하셨던 비신자분의 선종 소식을 들었던 게 기억에 남습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 봉사자 각자 부득이 일이 생겨서 결석할 경우 음식 조리 손이 부족했을 때 어려웠습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 처음 준비 시 찬통과 보냉 가방(도시락 가방)은 조금 질 좋은 것으로 준비하시면 효과적입니다.



▲ 주임 신부님과 방문

▲ 재료 준비 중

▲ 선물 전달

▲ 우거지된장국 한상

▲ 육개장

▲ 잡채

▲ 소고기미역국 한상

▲ 물김치와 설날선물

본오동본당 '노숙인 무료급식'

수행조직	성 빈첸시오 아 바오로 활동회원	**나눔일시**	월 4회(매주 목요일)
수혜자	노숙인 80명과 개별대상자 9가정	**준비장소**	나눔장소 : 본오동 어울림공원
활동내용	- 장보기 및 재료손질 : 매주 수요일 1시간, 봉사자 2명 - 조리와 포장 나눔 : 매주 목요일 오전 9시~ 오후 2시(5시간) 봉사자 4~7명		

부부 노숙인이 취업하여 그동안 감사했다며 찾아와 인사를 했습니다. 희망 지원금 천 원을 몇 달간 모은 5만 원을 자기보다 어려운 사람에게 전해 주라며 주었습니다. 나눔 받은 물품을 더 어려운 이에게 양보하는 모습을 보았습니다. 여성 시각장애인 노숙인이 밝은 표정으로 오늘 내일은 먹을 수 있는 음식이 있어 다행이라는 말을 들을 때 우리들의 작은 봉사로 예수님의 큰 사랑이 이웃에게 전해짐을 체험합니다.

본오동본당
빈첸시오협의회 활동일지

2023. 1. 5.

오늘은 55분의 형제님이 다녀가셨습니다. 지난가을쯤 오셔서 벨트와 신발, 헌 옷을 달라고 하신 김ㅇㅇ 형제님이 오셨습니다. 몇 달에 한 번 모습을 보여주시는 형제님입니다. 몇 년째 같은 옷을 입고 다녀 상거지 몰골을 하고 다닙니다. 지난가을에도 새 신발과 새 옷을 주었더니 본인에게는 어울리지 않는다며 극구 사양을 하셔서 헌 옷과 헌 신발을 준비해 놓겠다고 했습니다.
몇 달을 헌 옷과 신발, 벨트를 가지고 다녔는데 오늘 오셨습니다. 준비해 둔 것을 전해 주었더니 벨트만 받고 다른 것은 또 사양하십니다.
다른 사람들에게 피해를 주니 옷을 갈아입으면 좋겠다고 말씀을 드려도 극구 사양을 하니 어쩔 도리가 없습니다.

2023. 1. 12

포근한 날씨에 59분의 형제님이 다녀가셨습니다. 알코올중독자 엄ㅇㅇ 형제님이 말끔한 모습으로 오셨습니다. 올겨울 오늘처럼 좋은 모습으로 잘 보내시기를 기도합니다.

2023. 2. 9.

65분의 형제님이 다녀가셨습니다. 나눔을 끝내고 벤치에 몇 분의 형제님이 모여계시기에 다가가 인사를 건넵니다.
5년 만에 오신 형제님이 반가워 그동안의 안부를 묻는 중이라고 합니다. 무료 급식소와 나눔의 현장에서 얼굴을 익히고 인사하며 지내다 한두 달 얼굴이 안 보이면 죽었겠거니 생각을 하는데 5년 만에 만났으니 죽은 형제가 살아 돌아온 것입니다.
입춘이 지났으니 곧 꽃이 피겠지요. 모두 안녕하시길 기도드립니다.

2023. 3. 17.

71분의 형제님이 다녀가셨답니다. 제가 없는 빈자리는 멀리 일산에 사는 초등 친구가 구운 달걀을 가져와 채워주었습니다. 지난주에 봉사를 왔던 젊은 친구가 약속한 대로 봉사를 와주었습니다. 봉사활동을 통해 세상을 아름답게 만들어 나가는 젊은이들의 모습은 매우 감동적입니다.
다음 주에도 제 빈자리를 채워주시리라 믿습니다.

2023. 4. 13.

오늘은 63분의 형제님이 다녀가셨습니다.
평화의 집 수녀님이 손 글씨로 정성껏 써오신 카드와 기적의 목걸이, 달걀을 선물로 준비해 오셨습니다.
제육볶음과 김치, 사발면과 희망 지원금이 오늘의 나눔입니다.

2023. 4. 27.

오늘은 62분의 형제님이 다녀가셨습니다.
나눔과 공존 송ㅇㅇ 이사장님이 빵과 우유를 가져와 함께 나눔을 하였습니다. 박ㅇㅇ 형제님이 멀리서 손을 흔들며 오십니다. 정신질환을 앓고 있는 형제님은 항상 밝은 모습입니다. 몇 달 전 드린 신발이 닳고 해져서 새 신발을 드렸습니다. 사랑의 케이크는 나르샤 어린이들에게 전달했습니다.

2023. 5. 25.

공깃밥과 김치, 돼지불고기 사발면, 빵과 우유, 생수가 오늘의 나눔입니다.
오늘은 66분의 가난한 형제님이 다녀가셨습니다. 박ㅇㅇ 형제님은 정신이 온전치 않으니 몸 관리를 제대로 할 수 없습니다. 발톱은 길고 발꿈치는 갈라져 있습니다. 상처가 깊어 보이지만 본인은 괜찮다고 합니다.

2023. 6. 2.

74분의 형제님이 다녀가셨습니다. 공깃밥과 불고기 김치와 사발면, 달콤한 케이크와 시원한 생수, 희망 지원금이 오늘의 나눔입니다. 고교 동창인 친구가 있습니다. 알코올중독 환자입니다. 직업은 다마스 차량으로 퀵서비스를 하는 드라이버입니다.

술을 마시기 시작하면 며칠을 마십니다. 주 3~4일은 음주 상태이고 제정신이 들면 일을 합니다.

다행인지 모르지만 환갑이 지난 지금도 아직 미혼입니다.

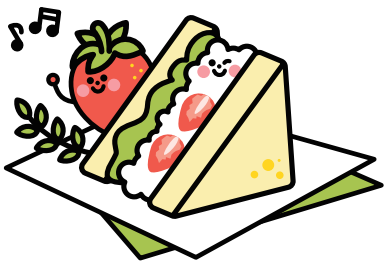
술에 취하면 친구들에게 전화하는 주사가 있습니다. 끝이 없는 이야기에 목소리는 얼마나 큰지 모릅니다. 하지만 마음이 고운 친구입니다. 날이 더워지면 생수를 다마스에 가득 싣고 노숙인 형제들에게 나누어 주라며 가져다줍니다. 힘들게 번 돈을 노숙인을 위해 내어놓는 멋진 친구입니다.

오늘 같은 더운 날씨에는 노숙인 형제님들에게 요긴한 생수 나눔입니다.

2023. 6. 15.

75분의 형제님께서 다녀가셨습니다. 장염으로 몸이 안 좋은데도 불구하고 봉사 나와주신 라파엘라 자매님 수고하셨습니다. 빠른 쾌유를 기도합니다. 장 율리안나 자매님도 빠른 쾌유 기도합니다.

공원에 앉아 허기진 배를 채우는 형제님들을 보며 우리의 수고를 보상받습니다. 신앙인이 아닌 김ㅇㅇ 친구의 봉사활동을 보면서 우리는 더욱 모범을 보여야겠다는 생각을 해봅니다. 모두들 오늘 하루 수고 많이 하셨습니다.*^^*



▲ 봉사 직전 준비

▲ 시작 기도

▲ 나눔 준비

▲ 대상자 배분

▲ 줄서기

▲ 식사 중

▲ 고시원 생활

▲ 평화의집에서 도착한 선물

▲ 제육볶음

▲ 기부받은 빵과 우유

▲ 식사 중

송전본당 '무료 급식 도시락 운영사업'

수행조직	사회복지분과	나눔일시	월 2회(둘째, 넷째 주 금요일)
수혜자	독거노인, 결손 가정 15가정	준비장소	본당 주방 및 마리아홀
활동내용	- 장보기와 재료 손질하기 : 매달 둘째, 넷째 주 목요일 - 음식 만들기, 도시락 전달하기 : 매달 둘째, 넷째 주 금요일		

대부분의 대상자가 고령으로 거동이 불편한 어르신이며, 그중 6명은 봉성체 대상자입니다.
단순한 도시락 전달이지만 교회의 관심과 사랑을 전해드림으로써 대상자들의 우울감과 외로움이 조금은 상쇄됨을 느낍니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 설, 추석, 성탄절에는 도시락이 아닌 과일, 고기, 롤케익, 이불, 전기요 등 선물을 전달해 드렸고 김장 김치를 담가 드리기도 합니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

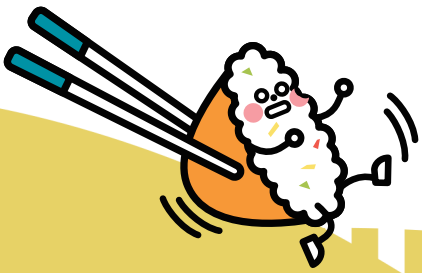
☞ 결손 가정으로 아버지가 있으나 돌보지 않아 조모 손에 자라는 남매가 있습니다. 아이들이 자라나는데 환경이 안 좋아 마음을 더 쓰려고 노력했습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 나이 드신 어르신들이라 도시락 배달 나가는 시간대에 연락 없이 병원 등으로 외출하시면 전달하는 데 어려움이 있고 도시락 회수에도 어려움이 있습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 저희 본당은 사회복지 후원회가 있어 사업비 마련이 용이하기도 하지만 본당 신부님의 적극적인 관심과 배려가 있어 모든 것이 수월합니다. 타 본당에서도 신부님의 관심과 격려가 있다면 사업이 훨씬 무난하리라 생각됩니다.



▲ 설 명절 수제 떡만둣국

▲ 용기에 담기

▲ 시금치국 준비

▲ 달걀장조림 준비

▲ 청포묵 준비

▲ 닭볶음탕 완성

▲ 장아찌 만들기

▲ 신부님 두 분

▲ 알타리 김치

▲ 준비완료

▲ 추석 명절 선물

시화성바오로본당 '사랑의 도시락 나눔'

수행조직	성 빈첸시오 아 바오로회	**나눔일시**	월 8회(매주 토, 주일)
수혜자	- 지역 추천 독거노인가정, 한부모가정 - 본당 내 단체 추천 복지사각지대가정 - 노숙인들	**준비장소**	본당 주방 조리, 각 가정 및 오이도역 앞 나눔
활동내용	- 매주 목 or 금 재료구매 - 매주 토 조리 / 포장 / 배송 - 매 주일 오이도역 노숙인 나눔		

고령화 사회에서 자녀들과 교류 없는 가정이 점차 늘어나는 추세임을 절실히 느끼며, 매일 안부를 확인할 수 없는데 반찬 나눔을 통해서라도 안위를 얻게 됩니다. 본당 내에서도 나눔을 원하는 어르신이 많이 있지만, 경제적으로 어려운 가정만을 위해 활동을 하는데 점차적으로 어르신들을 대상으로 한 반찬 나눔을 통해 그분들께 관심을 두는 역할을 수행하고자 합니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 저희는 명예회원 140명 가량이 성의껏 회비 납부해주셔서 나눔의 비용으로 사용하고 있습니다. 명예회원 관리로 분기별로 1회 가량 감사인사 문자를 보내고 있고 반기별로 회원들을 위한 생미사를 넣고 있습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 김**님의 경우 1인 가정으로 배우자 및 자녀가 없이 형제들의 도움으로 생활하고 계셨는데 반찬나눔을 진행하면서 지역사회(정왕2동 행정복지센터)와 연계하여 생계급여 및 의료급여 대상으로 발굴되어 지역사회의 도움을 받게 되었고 건강보험 장기요양과 연계하여 장기요양 5등급 인정을 받아 주 5일 1일 3시간씩의 요양사의 도움을 받게 되어 반찬나눔 대상자에서 빠지게 되었습니다. 가정방문 봉사를 하면서 지역사회의 긴급복지 생계, 의료지원을 받을 수 있도록 한 사례입니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 19년 협의회가 창설되고 코로나19가 와서 본당 주방을 이용할 수가 없어 반찬을 만들 수가 없어서 한동안 생필품과 참치, 스팸 등의 캔을 구입하여 보내드릴 수밖에 없었던 시기가 있었습니다. 다행히 식당을 운영하는 자매님의 도움으로 음식을 만들어 보내드릴 수 있었지만 감염병과 식중독 등 먹는 음식을 다뤄야 하는 부분에 대해 위생에 대한 어려움이 항상 존재합니다. 음식은 식중독과 상한 음식을 먹고 배탈이 나는 경우 등에 민감하여 수급자가 부재 중인 경우 전화로 확인하여 빠른 시간 안에 드시고 냉장 보관할 수 있도록 안내하고 있습니다.

▲ 멕시칸샐러드와 달걀장조림

▲ 노숙인 반찬나눔

▲ 돼지갈비

▲ 조리 중

▲ 부활 나눔

▲ 시작 기도

▲ 여러 가지 반찬들

▲ 노숙인 반찬나눔

▲ 준비 중

▲ 오늘의 반찬

▲ 조리 중

양수리본당 '초고령, 거동 불편 어르신 무료 반찬 전달 사업'

수행조직	사회복지분과, 소공동체 구역장, 반장, 기타 봉사자	**나눔일시**	월 4회(매주 화요일)
수혜자	- 고령(만 80세) 이상 - 거동이 불편하신 분 - 경제적, 신체적으로 어려우신 분	**준비장소**	지하 주방
활동내용	- 장보기 : 화요일 12시 전후 - 재료 손질 및 조리 : 오후 1시 ~ 3시 - 전달 : 오후 3시 봉사자 출발		

사회 속에서 소외감을 느끼는 가정에 교회 공동체가 관심을 갖고 함께 하고 있음을 알리고자 했습니다. 본 사업을 통해 대상자분들은 자신이 존중받는 사람이라는 긍정적인 마음과 하느님께 대한 감사의 마음이 한층 더 깊어진 듯합니다. 너무 만족해하시고, 고맙다, 수고한다고 거듭 말씀해 주셔서 봉사자들도 힘을 얻어 기쁘고 행복한 마음으로 열심히 하고 있습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 특별한 점이나 노하우는 없습니다. 봉사자들이 기쁘게 즐겁게 행복해하며 활동해 주셔서 하느님께 감사드립니다. 지역 여건상 거리가 10km 이상 되는 곳들이 있어서 날씨가 좋지 않을 시 전달하기에 많은 어려움이 있습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

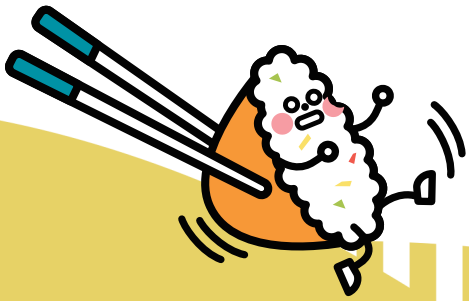
☞ 자매님이 말씀도 거동도 못 하시고 병석에 누워만 계시는 분이시라 형제님 드시라고 반찬 전달을 하던 중이었는데 갑자기 형제님이 선종하셔서 마음이 아팠던 사례가 있었습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 본당 행사(성지순례 등)와 일정이 겹쳐서 반찬 전달을 못 하였을 때 죄송한 마음이 들었습니다. 선택했던 메뉴가 재료비가 비싸서 다른 메뉴로 대체해야 했던 일이 조금은 아쉬웠습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 하고자 하는 마음만 있으면 하느님께서 다 이루어 주시고 도와주십니다. 내 개인의 일이 아니고 교회를 위해 하는 일이기에 기쁜 마음으로 할 수 있습니다.



▲ 오늘의 반찬

▲ 여러 가지 반찬들

▲ 여러 가지 반찬들

▲ 준비 완료

▲ 준비 중

▲ 재료 손질 중

▲ 준비 중

▲ 정리 중

▲ 설거지

▲ 여러 가지 반찬들

▲ 양념장 만들기

원삼본당 '독거노인 반찬봉사'

수행조직	사회복지분과	나눔일시	월 1회(셋째 주 목요일)
수혜자	독거노인, 환자 15가정	준비장소	본당 조리실
활동내용	- 오전 9시부터 준비, 오후 1시 배달		

반찬 봉사를 통해 대상자였던 비신자 네 분이 예수님의 사랑과 자비를 느끼시고 매번 고마워하셨습니다. 앞으로 신앙생활을 할 수 있도록 안내해 드렸습니다.
오랫동안 냉담하던 한 형제님은 오랜만에 본당에 나오셨습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 2016년부터 꾸준히 호흡을 맞춘 봉사자분들이 눈빛만 보아도 일을 알아서 같이 합니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 근육이 감소되는 불치병 자매님과 교통사고 후유증으로 7살 정도의 지능을 가진 형제님의 가정은 도시락 나눔도 중요 하지만 말벗의 대상자도 필요하여 수녀님들과 연계해 드렸습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 눈이 많이 오는 날 배달 시 미끄럽고 언덕길을 올라갈 수 없어 교통사고의 위험을 감수하고 봉사활동을 했던 어려움이 있었습니다.

▲ 손질하기

▲ 부활 선물

▲ 반찬통

▲ 두부 스테이크

▲ 고기 볶기

▲ 오이소박이

▲ 가지 탕수

▲ 삼계탕

▲ 전복

▲ 달걀말이

▲ 채소와 과일

율전동본당 '소공동체 반찬 나눔'

수행조직	소공동체 위원회 구역장 / 반장	나눔일시	월 2회(둘째, 넷째 주 금요일)
수혜자	본당 관할지역 내 신자 어르신 15가정	준비장소	본당 내 주방
활동내용	월 2회 둘째, 넷째 주 금요일 10시 미사 후 / 본당 주방 / 국1, 요리1, 반찬3 만들어 배달 - 장보기 : 하루 전 혹은 당일 아침 장보기 1시간, 봉사자 1~3명 - 재료 손질 및 조리 : 7~10명 - 배달 및 찬통 수거 : 차량배달 봉사자 1~2명, 방문봉사자 10명 내외 배달하고 반찬통 수거, 세척하여 다른 날 본당으로 반납		

반찬 나눔을 통해 어르신들의 식사와 반찬에 대한 부담을 덜어드리고 건강한 식생활에 도움을 드리게 되었습니다. 또한 본당공동체에 대한 감사와 신앙에 대한 자부심이 높아지는 효과도 있었습니다.
봉사자들 역시 반찬을 매개로 어르신 가정방문 활동을 하면서 서로 친밀감과 기쁨을 나누고 유대감을 높일 수 있었습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 소공동체 봉사자로 시작해서 봉사자 수급이 용이하며 적극적으로 봉사해 주십니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 반모임 중 도움이 필요한 비신자 가정을 확인하여 반찬 나눔을 하였고 선교에 도움이 되었습니다.

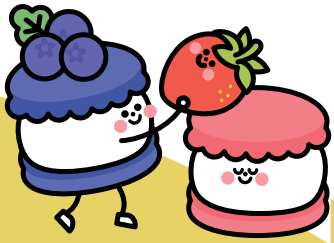
A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 첫 번째, 배달 봉사자 부족으로 정리 후 배달까지 걸리는 시간이 다소 오래 걸립니다.

☞ 두 번째, 배달 시간 관계상 대상자분들과 더 오래 이야기를 나누고 싶지만 그러지 못해 아쉬웠습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 봉사자를 충분히 확보하신 후 시작하면 좋을 것 같습니다.



▲ 재료 손질

▲ 설거지 중

▲ 칼 갈기

▲ 쪽파 다듬기

▲ 김장하기

▲ 멸치 볶음

▲ 준비 중

▲ 미역줄기 무침

▲ 재료 볶기

▲ 사랑의 반찬

▲ 즐거운 봉사

인덕원본당 '사랑의 반찬 나눔'

수행조직	성 빈첸시오 아 바오로회 주관, 신자 협조	**나눔일시**	월 2회(둘째, 넷째 주 수요일)
수혜자	관내 신자 비신자 극빈, 독거, 환자 61가정과 청계 마리아의 집(천주교 양로 시설) 10여 명과 수녀님	**준비장소**	본당 지하 주방
활동내용	매월 둘째, 넷째 주 수요일 오전 9시~2시 조리. 1국 2찬 총 70~80인분 - 장보기 및 재료 손질 : 전날 오후 준비 (간단한 경우 당일 실시) - 조리 : 오전 9시 ~ 오후 2시. 봉사자 : 빈첸시오 회원 3명과 협조회원 3~6명 - 배달 : 오후 1시 이후. 봉사자 : 회원 4명, 각 지역장과 신자 6명, 생활지원사 3명		

반찬 나눔 활동을 통해 신자 및 비신자 가정에 교회가 관심을 갖고 사회적 사랑을 실천하고 있음을 전하고 희망을 갖도록 도와주었으며, 실질적으로 정기적인 돌봄이 이루어졌습니다. 또한 교회의 자선에 대한 필요성과 역할에 대해 다시 한번 인식할 수 있었습니다.

INTERVIEW

A 대상자 발굴에 있어 사업 초기에 세웠던 목표를 달성하셨나요?

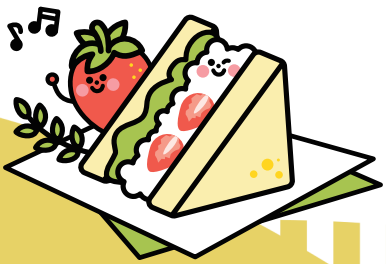
☞ 대상자는 지역 내에서 활동하는 생활지원사 및 지역 구역장의 추천을 받아 선정하였습니다. 더 필요한 대상자가 있을 경우 지속적으로 조금씩 조정하고 있습니다. 특히 이번에는 어르신 가정뿐만 아니라 자립이 어려운 청년 1명을 대상자에 포함하였습니다.

A 봉사자 확보는 원활하게 이루어졌나요?

☞ 성 빈첸시오 아 바오로회 회원 및 후원회원 모집을 통하여 가입한 회원들이 봉사자로 활동하는 등 잘 이루어졌습니다.

A 준비 장소나 장비는 잘 갖추어졌나요?

☞ 기존 활동 장소인 본당 주방을 계속 이용하였습니다. 일부 노후한 장비(솥)를 교체하여 조리 환경이 좋아졌습니다.



▲ 포장 준비

▲ 오늘의 반찬

▲ 국

▲ 스테인리스 반찬 용기

▲ 신부님과 함께

▲ 국 만들기

▲ 포장 완료

▲ 마침 기도

중앙본당 '더 좋은 이웃 만들기'

수행조직	사회복지분과, 소공동체	**나눔일시**	월 1회(셋째 주 토요일)
수혜자	소공동체에서 추천한 인원과 인근 행정복지센터에 지원하여 지역사회 연계하여 50명 지원함	**준비장소**	본당 식당
활동내용	장보기 및 재료손질 : 매월 셋째주 금요일 또는 토요일에 반찬봉사를 진행함 - 첫째 날 : 장보기 및 재료준비 (봉사자 2명 ~3명) / 3시간에서 4시간 소요 - 둘째 날 : 조리 및 포장 배달 / 당일 오전 8시 ~오후 2시 배달 (4명~5명)		

반찬 지원 사업을 통해 소외된 계층의 영양결핍을 개선할 수 있었습니다. 가정방문을 통해 가정의 어려운 부분의 이야기를 나누고 외로운 분들에게 사랑을 실천하며 위기 가정에 도움을 줄 수 있는 효과가 있었습니다. 특히 인근 행정복지센터를 통해 신자가 아닌 분들에게도 전달하여 소외계층에 사랑을 실천할 수 있는 기회가 되었습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 오랫동안 봉사해 온 분과장과 위원들이 겹치지 않는 다양한 메뉴로 준비하고자 늘 고민하며 철저히 준비합니다. 특히 지역사회와 활발히 연계하여 신자와 비신자 가리지 않고 풍성하고 따뜻한 나눔을 지속하고 있습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 나박김치를 전달하였는데 드시고 너무 맛있다고 한 번 더 해달라고 요청하신 분도 있었고, 대상자 중 편찮으신 분이 본인보다 더 어려운 다른 대상자에게 전달해 달라고 하셔서 그분의 마음이 너무나 감사하여 기억에 많이 남습니다. 지역사회 연계 시 반찬이 너무나 맛있고 정갈하여 다른 지역사회에서 부러워하였다는 말을 들었을 때 봉사자로서 뿌듯하였습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 봉사와 본업을 병행하는 봉사자들이 많아 시간의 제약이 있어 어려웠습니다. 할 일은 많고 봉사자가 적을 때는 음식을 제시간에 맞추기가 어려웠습니다. 또한 도시락통 회수가 쉽지 않아 일회용품을 사용한 게 아쉬웠습니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 본당의 다른 봉사보다 정말 보람있고 의미 있는 활동입니다!! ^^

▲ 삼계탕

▲ 어려운 이웃에게 설날 선물 전달

▲ 사골국물

▲ 설날 준비

▲ 두부 부침

▲ 고기볶음

▲ 나박김치

▲ 갈비찜

▲ 삼계탕

▲ 밑반찬 후원

▲ 반찬 만들기

청덕본당 '사랑의 반찬 나눔'

수행조직	사회복지분과 및 당나귀(대건 청소년 봉사팀)	나눔일시	월 1회(셋째 주 수요일)
수혜자	장애인, 환우, 지역 내 복지사각지대, 독거노인 등 22가구	준비장소	본당 주방
활동내용	- 장보기 및 재료 손질 : 하루 전 매월 셋째 주(월) 6시간, 봉사자 4명/15명 - 조리 : 매월 셋째 주(화,수) 4시간씩, 봉사자 10/15명 - 시식 및 평가 : 매월 셋째 주 수요일 30분, 봉사자 10/15명 - 소분 및 나눔 조 편성 : 매월 셋째 주 수요일 1시간 봉사자 전원 - 가정 방문 및 나눔 : 매월 셋째 주 수요일 1시간 봉사자 전원 - 뒷정리 : 봉사자 10/15명		

본당을 중심으로 주기적인 노인 돌봄 및 이웃사랑을 실천하는 분위기가 자연적으로 형성되며, 신자 간 공통된 관심사로 공동체 활성화에 상당한 도움이 되었습니다. 신앙생활이 어려운 신자들을 돌봄으로써 하느님 사랑을 실천하고 나누는 계기가 되었습니다. 또한 당나귀 청소년 봉사팀이 일 년에 한 번 방학을 이용하여 신앙 공동체 안에서 활동하여 청소년들의 봉사 정신 함양과 공동체 활성화에 기여했습니다.
주변에 어려움을 겪고 있는 대상자들이 도움을 청함으로써 지속적으로 대상자가 늘어나고 있습니다.

INTERVIEW

A 우리 본당만의 특징이 있다면 무엇인가요?

☞ 신축 중인 본당으로 2009년부터 2023년 현재까지 가건물에서 미사를 드리고 있으며 주변에 어르신들이 많이 살고 있고, 독거노인(8명), 장애신자(8명), 환우가정(5명), 위기가정(1명) 등 어려움을 겪고 있는 신자가 많습니다. 아직 90세 이상의 더 많은 어르신들이 도움의 손길을 기다리고 있습니다. 비좁은 부엌, 그리고 열악한 환경 중에서도 봉사자(11명)들이 적극적으로 도움을 주고 있으며 소공동체와의 협력과 관심으로 더 발전하는 사회복지분과가 되고 있습니다. 특히 매년 1월에는 청소년 봉사 팀이 방학을 이용하여 직접 도시락을 만들어 배달하며, 이를 통하여 어르신 공경하는 마음도 배우게 되고, 힘들었던 만큼 보람되고, 좋은 경험을 하고 있습니다.

A 특별히 기억나는 사례(혹은 대상자)가 있다면 무엇인가요?

☞ 연령회 회장이셨던 자매님이 임종 후, 부군이신 형제님이 시력이 없어진 상태로 독거 중이신데, 눈이 보이지 않아 집에서 밖으로 나오지도 못하는 어려운 상황임을 구역장님이 알려주셔서 2023년 6월부터 반찬을 보내드리고 있습니다. 좀 더 일찍 알았더라면 좋았을 텐데 하는 안타까움이 있어, 앞으로 좀 더 신경을 써야겠다는 생각을 합니다.

☞ 2022년 5월 갑자기 남편이 임종하면서 어린 두 자녀를 데리고 경제적 어려움과 힘든 삶을 이어가고 있는 자매님이 계셨는데 본당 신부님의 관심과 배려로 자녀가 복사를 하게 되었고 신앙생활을 통하여 극복해 나가고 있습니다.

A 활동 중 어려웠던 점이나 아쉬웠던 점이 있었다면 무엇인가요?

☞ 어르신들과 환자 가정, 장애인 가정이 주를 이루고 있으므로 계절 반찬과 되도록 집에서 만들어 드시기 어려운 반찬을 하려고 노력하고 있으나 가끔 좀 짜게 만들어질 때가 있어 간 맞추기에 더 많은 신경을 쓰고 있습니다.

☞ 한 달에 한 번 이루어지는 일이긴 하나 가끔은 힘에 부치기도 합니다. 그러나 대상자들로부터 정말 고맙다, 맛있다는 등등의 말을 전해 받을 때는 위로가 되어 힘을 얻곤 합니다. 요즘 우리 봉사자들은 곧 새 성전으로 이사가면 지금의 좁고 낡고, 춥고 더운 환경을 벗어나 쾌적한 조리 환경에서 봉사가 가능해질 것이라는 기대에 부풀어 있고, 이런 설레임에 감사하고 있는 중입니다.

A 새로 활동을 시작하는 본당에 전하고 싶은 말이 있다면 무엇인가요?

☞ 하느님의 자녀로서 주님이 주신 계명대로 내 이웃을 사랑하는 마음으로 꾸준히 봉사를 하니 주변에서 자연스럽게 관심을 가져주고 크고 작은 도움을 받게 되었습니다. 특히 교구에서의 도움이 봉사자들에게 큰 힘이 되었습니다. 교구의 사업에 관심을 가지면서 연계를 하고 다른 본당의 봉사하는 모습을 서로 나누다 보면 어느새 힘든 일들이 큰 사랑과 보람으로 돌아온다는 것을 느끼면서 완성되어 가는 것을 알게 됩니다.

▲ 야채전 부치기

▲ 대건청소년 봉사단체 '당나귀'

▲ 장보기 활동

▲ 도시락 포장

▲ 정월대보름 나물 반찬

▲ 추어탕

▲ 멸치 꽈리고추볶음

교구 사회복음화국
사랑의 도시락 실시사례

개요

취지	코로나 시대에 밥 굶는 사람 없이 모두가 행복한 세상을 이루고자 함.		
대상	① 복지 사각지대 ② 독거노인, 중증 장애인 ③ 기초생활 수급자 및 차상위	**대상인원**	40가구
대상자 선정방법	지역 행정복지센터와 협조하여 정부나 타 기관의 중복 지원을 받지 않는 복지 사각지대 대상자 선정		
제공시기	주 1회, 매주 목요일 점심 제공	**준비시간**	9:00 ~ 13:00
제공지역	파장동	**준비장소**	화서동 이주사목회관 주방
예산	1인 1식 8,000원 - 밥, 국, 반찬 3가지		

실시 프로세스

구매·조리 → 정리·평가 / 이동 → 배달·수거 → 이동·설거지

시간	구매> 9시까지 완료 조리> 9:00~11:00	11:00~11:20	11:20~12:00	14:00~15:30
담당팀	구매·조리팀	정리평가 > 구매·조리팀 이동 > 이동팀	배달팀(통장협의회)	설거지팀
내용	구매, 재료 손질·준비, 취사, 도시락 가방 완료	구매·조리팀 > 조리도구 정리, 쓰레기 정리 후 평가회의 이동팀 > 도시락 40개를 행정복지센터로 이동 (차량)	이동팀에게 전달받은 도시락 40개를 담당 대상자 집으로 직접 배달하고, 지난주 도시락 가방을 회수하여 행정복지센터로 복귀	행정복지센터로 가져다 놓은 지난주 도시락 가방을 화서동 주방으로 이동하여 설거지, 정리
장소	화서동 (이주사목회관 주방)	화서동 → 행정복지센터	행정복지센터 → 대상자 → 행정복지센터(가방수거)	행정복지센터 →화서동

팀 조직

팀명	봉사내용	봉사자 수	비고
구매·조리팀	구매, 재료 손질·준비, 취사 ※ 식단은 구매·조리팀에서 준비	40명	4팀으로 나누어 차례대로 활동
배달팀	도시락 전달 및 수거	42명	지역 통장협의회 협력
설거지팀	수거된 도시락 설거지	20명	4팀으로 나누어 활동 (인근 본당 레지오 협력)
이동팀	후원받은 식재료 운반, 행정복지센터로 도시락 운반 등 기동력이 필요한 활동	8명	4팀으로 나누어 차례대로 활동
사무국	사업준비, 실행, 봉사자 모집, 배치, 관리, 주방시설, 조리도구 구입 및 관리, 예결산, 기타 행정업무	1명	자문단 구성
계		111명	

예산 예시(※ 초기 2개월 산정)

항목	내역	금액
준비비	조리기구, 도시락통, 가방 구입	4,000,000
관리비	회관 관리비 월 100,000 x 2	200,000
차수별 식재료구입비	8,000원 x 40인 x 8회	2,560,000
지출 계		6,760,000

준비 도구(예시)

구분		도구
주방(조리기구)		냄비, 프라이팬, 국자, 주걱, 칼, 가위, 도마, 밥솥, 국솥, 플라스틱 상자, 소쿠리, 쟁반, 감자칼, 스테인리스 볼, 버너, 보존식통 등
식재료 (기본양념)		고추장, 된장, 고춧가루, 마늘, 소금, 설탕, 식용유, 식초, 간장(국간장, 진간장), 부침가루, 밀가루, 조미료, 후추, 참깨, 참기름, 매실액, 케찹, 마요네즈 등
위생용품, 청소도구		위생장갑, 고무장화, 고무장갑, 키친타올, 빨래비누, 수세미, 주방세제, 위생모자, 비닐팩, 행주, 손소독제, 손세정제, 앞치마(비닐), 빗자루, 락스, 베이킹소다, 과탄산소다, 쓰레기통, 재활용 봉투, 비닐팩
용기	가방	**다이소 단색 도시락가방(중)** - 3,000원 - 내부 은박 보냉 가방 - 28cm x 15cm x 높이 27cm - 태그 부착 : (앞) 천주교 수원교구 사회복음화국 (뒤) 연락처
	도시락통	**<밥그릇> 다이소 스테인레스 직사각 밀폐용기(1L)** - 5,000원 - 18cm x 13cm x 6cm **<반찬통> 다이소 내츄럴직사각(1.2L)** - 1,500원 - 내부 3단 분리 고정 칸막이 - 18cm x 13cm x 6cm **<국그릇> 락앤락 스텐하드 밀폐용기 (1L)** - 10,900원 - 167 x 122 x 80mm
기타 체크사항		- 전용 냉장고, 시설(전기, 가스, 수도, 환기, 하수 등) - 보존식(당일 조리한 밥, 국, 반찬 조금씩 보존식통에 담아 7일간 냉동의무보관) - 위생사항 상시체크 : 위생모자, 앞치마, 주방전용신발 등 - 코로나 방역 지침 준수(봉사자 명부 기재, 발열체크, 손소독 등) - 실시 전, 관할 지역 행정 규정 확인 (※ '상시(매일) 대상자 50인 이상이면 영양사 1인 필요', '설치 신고 여부' 등)

메뉴 사례(40인분 기준)

밥	국	반찬			사진
		1	2	3	
흑미밥	**소고기무국**	**돈육불고기**	**오이무침**	**잡채**	
쌀 16컵 흑미 1컵	소고기 4kg, 무우 5개, 느타리버섯	돼지고기 뒷다리살 8kg, 당근, 양파	오이 45개	당면 1.5kg, 돈육 3kg, 시금치 5단, 느타리버섯, 당근,양파	
흑미콩밥	**부대찌개**	**간장 닭찜**	**달걀말이**	**지리멸볶음**	
흑미, 콩	부대찌개소스 6, 곰탕국물 10개, 베이스 6, 스팸(大) 2개, 후랑크 햄 2, 알배추 2, 김치 2쪽, 두부 5개, 대파, 양파, 애기새송이버섯	생닭 9kg, 감자 2kg, 양파, 당근, 대파, 당면 300g	달걀 7판, 당근 3개, 부추 1단, 깻잎 10봉, 양파 3개	멸치 1박스, 호두 1봉, 호박씨 1봉	
흑미밥	**사골 떡만두국**	**소불고기**	**전**	**나물**	
쌀 16컵 흑미 1컵	국거리 소고기 2kg, 떡국떡 1.9kg x 5봉, 만두 45개 x 5봉, 곰탕 500gx12봉+ 1.8리터x3병, 달걀 1판(지단)	양념고기 8.1kg, 시금치 2단, 양파, 당근, 버섯, 대파	<동태전> 동태 포 8팩 <호박전> 호박 15개	<시금치 무침> 시금치 5kg <들깨 무 볶음> 무(큰것) 7개, 들깨 400g	
강황밥	**시금치 고추장 된장국**	**안동찜닭**	**봄동 겉절이**	**방울토마토 달걀 스크램블**	
강황 : 일회용컵 가득	시금치 10kg, 홍고추, 청양고추, 대파	닭 8kg 400g 감자 3kg 당근, 홍고추 당면 1kg	봄동 7kg 400g 부추 1단, 양파, 당근	방울토마토 3kg 달걀 7판 버터, 대파	

▲ 반찬 담기

▲ 봉사 시작 전 기도

▲ 재료 손질하기

▲ 부침개 부치기

▲ 국 담기

▲ 설거지

▲ 웃음 가득 봉사자

▲ 부침개 부치기

▲ 쓰레기 정리

▲ 봉사 후 주방 청소

▲ 산타 봉사자

Q & A
-담당자 설문조사를 바탕으로-

본당 무료급식 도시락 지원활동

찬미예수님, 본당에서 급식이나 반찬 사업을 시작하는 봉사자들에게 각 본당의 활동 사례를 전하고자 합니다. 몇 가지 질문에 답변 부탁드려요~~ ^^

첫 번째 질문입니다. 반찬(도시락) 수혜 대상자는 어떻게 선정하셨나요?

감골
어려운 가정 추천이 들어오면 방문하여 대상자 카드를 작성하고 회합 때 회원들과 합의하여 결정합니다.

대천동
기존사회복지분과 지원대상자 외 본당구역장, 사회복지사 등의 추천을 받아 자택방문 후 현지 실사 및 면담을 통해 투명하고 공정하게 선정하였습니다. 주의사항이 있다면 방문 전 본인의 동의를 반드시 구하고 분과장 등 최소인원만 면담에 참여하는 것입니다.

미양
신자분들 중에 독거어르신으로 선정했습니다.

반월성
구역장과 반장님들의 추천으로 몸이 불편하신 분과 시나 면 등 어디서도 복지혜택이 없으신 분을 선정하였습니다.

버드내
구역, 반장, 지역사회(행정복지센터)와 연계하여 도움을 요청하였습니다.

본당 무료급식 도시락 지원활동

송전
기존에 회원이 있었고 신자들의 추천으로 증원합니다.

시화 성 바오로
지역 행정복지센터와 연결해 도움을 청하면 방문 후 나눔결정을 합니다.

양수리
본당에서 80세 이상 되신 분들의 명단을 받아 개별적으로 통화하여 사업 취지 설명 후 신청 여부 확인합니다.
장애가 있으시거나 생활 여건이 어려우신 분, 형제님 혼자 생활하시는 분 등을 위주로 선정합니다.

원삼
소공동체와 현재 대상자 이웃의 소개로 선정합니다.

율전동
소공동체 봉사자들을 통해 대상가정을 발굴합니다.

중앙
대상자 선정 시 정말 어려우신 분들에게 전달될 수 있도록 협의합니다.

청덕
분과 봉사자들의 추천을 받기도 하지만 소공동체 구역장님들이 주변 어려운 분들을 추천하면 신부님과 의논 후 선정합니다.

본당 무료급식 도시락 지원활동

두 번째 질문입니다. 사업비는 어떻게 마련하시는지요?

감골
어려운 가정을 위해 명예 회비를 받습니다.
매주 교중미사 전에 접수를 받아서 사용하고 있습니다.

대천동
본당에서 미사 전후로 후원금 모금 활동을 실시하고, 본당 단체 및 구역장에게 후원을 홍보하여 정기후원자를 모집합니다.

미양
본당에서 사업비로 보조해주시고, 교구 사회복음화국에서 주신 지원비를 보태서 사용합니다.

반월성
본당과 신부님, 신자들의 후원금과 헌 옷 판매금 등으로 사업비를 마련합니다.

버드내
본당과 교구 사회복음화국의 지원금을 합하여 사용합니다.

송전
본당에 사회복지 후원회가 있어 후원금과 본당 지원금으로 사업비를 마련합니다.

시화성 바오로
성 빈첸시오 아 바오로회에서 명예회원들을 통해 후원회비를 마련합니다

양수리
사회복지후원회비, 분기별 모금 활동, 본당 특별 지원금, 교구 지원금 등 다양한 방법으로 마련합니다.

원삼
본당 후원회가 있습니다.

율전동
본당예산과 교구 지원금으로 사용합니다.

청덕
2023년도에는 교구 지원이 많은 힘이 되었습니다. 신자들의 정기후원금을 받기도 하고, 주변 큰 마트와 영수증 모금함을 만들어서 영수 금액의 일정 부분을 후원금으로 지원해 주고 있습니다.

본당 무료급식 도시락 지원활동

세 번째 질문입니다. 매주 또는 매월 정기적으로 메뉴를 정하는 일도 만만치 않은 일인데요. 식단은 어떤 기준으로 정하시나요?

감골 먼저 양보다 영양가를 생각하여 맛있게 만들고 특히 단백질이 풍부한 반찬을 만듭니다.

대천동 영양을 고려한 제철 음식과 여름철에는 장기 보관이 가능한 메뉴로 선정합니다.

미양 고령자 대상으로 싱겁게, 부드럽게, 고단백으로 신경 썼습니다.

반월성 봉사자들과 협의하여 어르신께 꼭 필요한 단백질과 계절 식품 위주로 정합니다.

버드내 고기는 기본, 계절상품으로 준비합니다.(김치 외 3가지)

송전 제철 재료와 고기나 생선, 닭, 달걀 등 단백질 재료로 주로 준비합니다.

시화성 바오로 마트의 전단지와 음식 원하시는 것을 추천받기도 합니다.

양수리 한 달(4주~5주) 식단 계획, 해당 주 봉사자 공지. 1. 고기, 생선 등 단백질류 2. 국, 찌개 등 국물류 3. 두부조림, 달걀말이, 장조림 등 4. 나물무침 등 채소류. 중복되지 않도록 식단을 준비합니다.

원삼 단백질, 지방, 탄수화물, 무기질 골고루 영양 섭취할 수 있도록 정합니다.

율전동 계절 식단, 마트 할인 품목 참고, 기부식품을 활용합니다.

청덕 분과장님이 주로 선정하고, 회원들과 의논 후 결정합니다. 장을 보다가 제철 또는 행사용으로 비교적 싼 재료가 있으면 추가하기도 합니다, 주로 그 계절에 나오는 식재료 위주로 구성합니다.

궁금해요? - 담당자 설문조사를 바탕으로

< 본당 무료급식 도시락 지원활동

마지막 질문입니다. 활동을 하다보면 봉사자가 많이 필요한데요.
봉사자가 부족해서 곤란할 때 어떻게 하시나요?

감골
올해부터 신부님께서 레지오에서 활동하시는 분들께 무료 급식을 위해 차량 봉사 및 반찬 준비 과정을 봉사하라고 해서 도움을 받고 있습니다.

대천동
본당 내 타 단체의 지원을 받아 진행하거나 부득이한 경우 봉사일을 변경하기도 합니다.

미양
수녀님들이 수고해 주셨습니다.

반월성
사전에 협의하여 대체자께 연락 드립니다.

버드내
한 번도 활동을 안 한 적이 없습니다.

송전
전날 재료 준비를 하기 때문에 인원이 적어도 큰 무리는 없습니다.
차량 봉사자가 시간이 어려울 때 걸어서 가져다 드리기도 합니다.

시화성 바오로
본당 각 단체에 지원 요청하여 도움을 받습니다.

양수리
다른 분들에게 도움 요청하여 무난히 해결하고 있습니다.

율전동
본당 자원 봉사자에게 부탁드립니다.

청덕
이런저런 사정으로 참석이 저조할 때도 있지만, 단체 톡에 장보고 온 사진을 올리면서 호소를 하면 어떻게든 시간을 만들어 나와서 도와줍니다.

우리 본당 추천 메뉴

대량으로 조리하기 적합한 추천 메뉴와 우리 본당만의 인기 만점 메뉴를
각 본당에서 직접 추천해 주시고 비법까지 적어 주셨습니다.
이제 메뉴 고민하지 마세요~ ^^

반월성본당에서 추천하는 부드러운 추어탕

기준량 35인분

재료 미꾸라지 5kg, 깻잎, 대파, 부추, 마늘, 생강, 된장, 고추장, 고춧가루, 새우젓, 들깻가루, 청양고추, 홍고추

조리방법

① 미꾸라지를 소금 넣은 그릇에 담아 해감한다.
② 해감한 미꾸라지를 물에 깨끗이 씻는다.
③ 된장, 생강 조금 넣고 푹 끓인 후 갈아 뼈를 체에 거른다.
④ 간 미꾸라지에 된장, 고추장, 고춧가루, 새우젓, 대파와 깻잎을 넉넉히 넣고 30분 정도 끓인 후 후추와 들깻가루를 넣고 불을 끄고 청양고추, 홍고추와 부추를 올려 담아낸다.

한줄 평

야채는 깻잎과 대파만 사용해 깻잎 향으로도 흙냄새가 전혀 안 나고 부드러운 스프처럼 드시기 좋았다고 하셨습니다.

원삼본당에서 추천하는 보양식 전복삼계탕

기준량 15가정

재료 종닭 15마리, 녹두 500g, 인삼 15뿌리, 찹쌀 4kg, 밤 30개, 은행 50개, 감자 15개
(황기, 엄나무, 오가피, 구찌뽕, 헛개나무)

조리방법

① 황기, 엄나무, 오가피, 구찌뽕, 헛개나무 :
30리터 물을 붓고 2시간 정도 끓임.
② 깐 감자를 바닥에 깔고 중닭 15마리를 올려놓고 육수를 넣고 40분 끓임.
③ 육수 물로 녹두 찹쌀밥을 함.

한줄 평

일 년에 한 번 삼계탕 나눔은 어떤 반찬보다도 보양식으로 좋다고 하셨습니다.

송전본당에서 추천하는 맛있는 등뼈김치찜

기준량 30인분

재료 등뼈 20kg, 김치 10포기, 된장 10스푼
쌀뜨물 2리터, 김칫국물 1리터, 대파 1단,
멸치액젓 반 컵, 양파 5개, 고춧가루 3컵,
다진 마늘 3컵, 소주 1병, 황설탕 1컵
후추 1스푼

조리방법

① 뼈를 3시간 동안 물에 담가 핏물을 제거한다.
② 끓는 물에 뼈와 소주를 넣고 10분 동안 데쳐 낸다
③ 뼈를 찬물에 헹군 뒤 된장, 쌀뜨물, 황설탕, 마늘, 고춧가루, 후추, 김칫국물, 멸치액젓을 넣고 버무린다.
④ 양념한 등뼈 위에 김치를 얹고 강불로 15분 끓이다가 중불로 50분가량 푹 끓여준다.
⑤ 양파, 대파를 넣고 10분간 더 끓여준다.

중앙본당에서 추천하는 별미 추어탕

기준량 50인분

재료 미꾸라지 대략 25kg

조리방법

① 미꾸라지를 채반에 건져내어 굵은소금으로 토사를 시킨 후 세척한다.
② 끓여서 식감이 살아 있도록 믹서기에 살짝 갈아준다.
③ 시래기, 무, 파, 간 마늘, 들깻가루, 후춧가루, 청양고추를 넣어 끓인 후 마지막에 잡내 제거를 위해 소주를 부어 한소끔 끓여준다.
④ 간은 소금과 된장으로 한다.
⑤ 식힌 후 포장하여 생부추를 얹어준다.

한줄 평

어려우신 분들 위해 봉사하면서 작게나마 도움을 줄 수 있어 뜻깊었습니다.

청덕본당에서 추천하는 영양만점 고기가지찜

기준량 1가정당 가지 3개

재료 가지, 양념(간장, 참기름, 매실)
돼지고기, 양념(간장, 마늘, 깨소금,
설탕, 참기름, 쪽파, 당근, 양파)

조리방법

① 가지를 5~6센티미터씩 자른 후 열십자 칼집을 넣는다.
② 돼지고기를 양념하여 가지 칼집 낸 곳에 넣는다.
③ 큰 조리 냄비에 가지런히 놓고 양념장을 살짝 두른 후 은근한 불(중불)로 15분간 찐다.

시화성바오로본당에서 추천하는 맛있는 닭볶음

기준량 닭 12호(大 2인분) 21인분

재료 닭大 12마리+복채(닭다리2봉), 감자大 11개,
당근 3개, 양파 6개, 대파, 마늘, 생강 외

조리방법

닭 한번 데치고, 감자, 당근과 함께 양념 넣고 졸입니다.

한줄 평

닭볶음이 맛있다고 전화 주셔서 넷째 주 메뉴에 참고합니다.

양수리본당에서 추천하는 정성가득 닭갈비

기준량 12~15인분(1인당 300g 정도)

재료 양념 닭갈비 4~5kg, 양배추 1/4통,
양파 3~4개, 고구마 5~6개, 대파 등

한줄 평

우리 집 가족들의 식사를 준비하는 것과 같이 깨끗하게 정성껏 준비하여 따뜻할 때 바로 전달해 드리니까 너무너무 고마워하시고 좋아하십니다.

본당 무료급식·도시락 지원활동 사례집(2023년 활동)

발 행 처 천주교 수원교구 사회복음화국
주　　소 (16346) 수원시 장안구 이목로 39(정자동)
☎ 031-268-3907, 8523 / Fax. 031-268-8534
사회복음화국 홈페이지 https://social.casuwon.or.kr
생명위원회 홈페이지 https://vita.casuwon.or.kr
이 메 일 brave@casuwon.or.kr

사회복음화국 홈페이지
생명위원회 홈페이지