



카프이용센터 행사 & 소식

## 땡큐프로그램

일산동구보건소와 함께하는

## 강강술래 종료식

한국중독연구재단 & 단중독사목위원회

## 사회적 약자를 위한 미사

### 중독전문사회복지사 실습 후기

## 위로이자 회복의 시간을 보내며

위로 "단순한 관찰을 넘어 함께 호흡할 수 있었던 점이 가장 기억에 남습니다."

저에게 있어 이번 실습은 여러모로 특별한 시간이었습니다. 개인적으로 마음이 힘든 시기를 지나던 중 실습에 참여하게 되어 불안함과 낯섦이 공존했지만, 카프이용센터에서의 5일은 오히려 제게 큰 위로이자 회복의 시간이 되었습니다. 자조모임과 가족교육, 자살예방 매트릭스, 인지행동치료 프로그램, 빅북 모임, 아침-마침모임 등 다양한 프로그램에 참여하며, 단순한 관찰을 넘어 함께 호흡할 수 있었던 점이 가장 기억에 남습니다. 그 과정에서 저는 저의 이야기를 꺼낼 수 있었고, 그 이야기를 경청해주신 선생님들과 구성원 분들 덕분에 진심 어린 위로를 받을 수 있었습니다. 실습생의 신분을 넘어서 사람 대 사람으로 존중받고, 따뜻한 관계 안에서 소속감을 느꼈습니다. 짧은 시간이었지만, 저는 소중한 인연들을 얻었다고 생각합니다. 아는 형, 아는 삼촌, 아는 누나와 동생처럼 느껴지는 분들이 생겼고 그분들은 제게 크고 잔잔한 위안과 평안을 선물해 주셨습니다. 시간은 너무나 빠르게 지나갔고, 실습이 끝나는 순간이 아쉽기만 했습니다. 하지만 저는 이 만남이 끝이 아니라, 언젠가 다시 이어질 수 있는 인연이라 믿습니다. 다시 한 번, 따뜻하게 맞아주시는 모든 분들께 깊이 감사드립니다. 여러분 모두의 평안과 회복을 진심으로 기원하며, 저 역시 이 소중한 기회를 발판 삼아 더욱 성장해 나가겠습니다. 언젠가 다시, 좋은 모습으로 뵈게 되기를 소망합니다. 그럼, 평안을 빕니다.

### AA백석모임 장소 이전

### 1층 카프이용센터 회복프로그램실



김기성 형님을 위한 땡큐 프로그램

THANK YOU SO MUCH

행복을 깨닫게 만드는 김 오직 감사할 뿐입니다

- 일시: 2025. 07. 01. 부티
- 주 회요일 11:40~12:20
- 장소: 카프이용센터 회복프로그램실
- 대상: 회복을 희망하는 여성 회원
- 신청 및 문의: 010-9950-9251

땡큐 프로그램 OPEN

### NOTICE 1



## 단주 축하합니다!

조00 선생님 9 주년 이00 선생님 8 주년  
권00 선생님 6 주년 이00 선생님 2 주년  
심00 선생님 1 주년 김00 선생님 1 주년

당신의 이름이 이 자리에 함께 하길 카프이용센터가 언제나 응원합니다

### NOTICE 2

## 일산동구보건소와 함께 하는 '강강술래' 건강강좌 종료식

축하 '12회기 종료'와 함께 '절주왕 선발대회'가 있었습니다!

강강술래 건강강좌는 강요하지 말고 건강을 위해 술을 내가 먼저 줄이자!는 취지로 일산동구보건소 건강생활지원팀에서 지원하여 5월12일부터 7월 28일 까지 총 12회기가 진행 되었습니다. 사전, 사후 건강측정및 뇌건강을 위한 다양한 활동, 당뇨, 고혈압등 만성질환 교육, 웃음치료, 구강건강관리방법, 원예치료, 토탈 공예, 온열질환 및 위생관리 교육, 체력증진을 위한 신체활동등 매 회기별 다양한 주제로 교육과 활동이 진행 되어 참여한 회원들의 만족도도 높았으며, 건강에 대한 관심이 향상 되었습니다. 또한 12회기 종결 이후 절주왕 선발대회도 진행 하여 1,2,3등 시상식 및 참가상등 푸짐한 상품과 함께 기쁘고, 즐거운 시간을 가지기도 했습니다. 앞으로도 건강을 위해 철저한 단주 유지및 개인 건강관리를 잘 할수 있는 유익한 시간이 되었습니다.



### NOTICE3



사회적 약자를 위한 미사

7월 31일(목) 저녁 7시, 명동대성당 대성전에서 「사회적 약자와 함께 하는 미사」가 봉헌되었습니다. 이번 미사는 천주교 서울대교구 사회사목국 소속 한국중독연구재단과 단중독사목위원회가 공동 주관하고, 「중독과 빈곤」을 주제로 진행되었습니다. 이성우 요셉 신부님의 주례, 허근 바르톨로메오 신부님의 강론으로 봉헌된 이날 미사에서는 중독으로 인한 고통과 회복의 여정을 함께 바라보며, 하루빨리 회복되기를 기원하는 말씀이 전해졌습니다. 김동주 카니치오 신부님을 비롯한 사회사목국 소속 신부님들이 공동 집전하였고, 한국중독연구재단과 카프이용센터의 직원 및 회원들도 함께 참례해 의미를 더했습니다. 무더운 여름 저녁, 기도와 연대로 함께해 주신 모든 분들께 깊이 감사드립니다.



카프이용센터 행사 & 소식

'기회' Open

카프이용센터 자기돌봄 프로그램

마음튼튼밥상

고양시자살예방센터와 함께하는

생명존중  
자살예방교육

❗️ 마음의 노래. 기타연주로 하나가 되다.

## '기회 - 기타로 회복을 연주하다' 2기 시작

동호회 "한 음 한 음, 천천히 이어가요. 우리는 함께니까요."

'기타로 회복을 연주하다 - 기회' 2기 모임이 6월 16일 사전 준비 모임을 시작으로 조용히 첫걸음을 내디뎠습니다. 기타를 배우는 일이 이렇게 어려운 줄은 몰랐습니다. 배우고는 싶었지만, 기회가 없었고, 기타를 사는 일도 마음처럼 쉽지 않았으며, 혼자 하자니 막막하고 어디서부터 어떻게 시작해야 할지 몰라 몇 번이나 멈추기도 했습니다. 손끝은 아팠고, 소리는 잘 나지 않았으며, 나와 맞지 않는 것 같아 포기한 적도 있었습니다.

그런데 가만히 돌아보면 회복도 그랬던 것 같습니다. 회복 역시 하고는 싶지만, 시작은 막막했고, 여러 번 포기하고 싶은 순간이 있었고, 조금씩 나아가다 멈추고 다시 잡은 손이 아프고, 마음은 어색하고 낯설었던 시간들이 있었을 것입니다. 그래서 우리는 이제 기타와 회복을 함께 배워가기로 했습니다. 하나씩, 천천히, 손끝이 아파도 괜찮고, 아직은 어색하고 서툴러도 함께라면 계속해 볼 수 있으니까요. 이제 우리는 회복의 선율을 기타로 함께 연주해 나가려 합니다.

기회는 매주 목요일 오후 1시 30분, 센터 휴게실에서 진행되며, 오는 10월 24일에는 회복을 지향하는 밴드 '니트'와의 협연을 목표로 연습을 이어가고 있습니다.

기회  
기타로 회복을 연주하다



매주 목요일 13:30, 카프이용센터  
준비물: 회복의 열망과 기타를 배우려는 열정



HAPPY BIRTHDAY!



## 단주 축하합니다!

김00 선생님 19주년  
조00 선생님 7주년  
김00 선생님 5주년

당신의 이름이 이 자리에 함께 하길 카프이용센터가 언제나 응원합니다

NOTICE 1

## 2025년 '마음튼튼밥상' 밥상에 마음을 더하다

6월 18일 카프이용센터에서는 우양재단의 지원을 받아 참사랑 회원들과 함께 '마음튼튼밥상'을 시작했습니다. 참사랑 회원분들은 요리 경험이 거의 없고, 1인가구가 많아 혼식을 하는 경우가 많습니다. 이번에 시작한 마음튼튼밥상(요리 활동)은 단순한 식사 준비를 넘어, 요리를 통해 스스로를 돌보는 자기돌봄 경험을 하며, 공동체가 함께 요리를 하고 식사를 나누는 시간은 사회적 유대감을 회복하는 데 큰 힘이 될 것입니다. 앞으로도 이 따스한 소통의 과정을 응원해 주세요.



NOTICE 2



몸과 마음건강, 일상생활 행복을 위해  
'건강한 행복마을'

건강한 행복마을 연합 캠페인이 6월 24일 12시부터 2시까지 마두역 광장에서 진행되었습니다. 이 캠페인은 고양시 보건 및 복지 기관이 협력하여 지역 주민의 몸과 마음 건강, 일상생활 행복을 지원하는 네트워크 사업입니다. 많은 시민들이 참여하여 각 기관의 체험활동과 선별 검사를 통해 지역 사회 서비스에 대해 이해하고 건강 상담을 받을 수 있었습니다. 우리 센터도 함께하여 주민과 소통하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.