

2025 을사년 안동권씨신년인사회 성대하게 개최



권철환 회장

안동종친회(회장 권철환)가 주최하는 “2025 을사년 안동권씨 신년인사회”가 3월 1일 오전 10시 30분 안동시청 대동관 영남홀에서 족친과 시민 등 500여 명이 참석한 가운데 성대하게 개최되었다.

이날 안동권씨 원로회원을 비롯하여 안동시장, 경북도 의원, 안동시 의장 및 의원, 각 파종회장, 23개 지회장, 총무협의회, 능우회, 능곡회, 권사모, 총무회(안동시청), 부녀회 등이 참석하였다. 권철환 회장은 안동권씨 각 회장 및 임원을, 사회자는 내빈을 각각 소개하였다. 권 회장이 소개한 안동권씨를 보면 권재주 원로원 의장을 비롯하여 권계동, 권기호, 권주연 원로원 고문, 권태윤 재경향우회서울회장, 권종숙 시인 및 화가, 권기수, 권기택, 권남희 수석부회장, 권기룡, 권기봉, 권대능, 권순창 상임부회장, 권세중, 권오갑 감사 등이다. 권기원, 신정옥 두 사회자가 소개한 내빈은 권기창 안동시장, 권오을 전 국회의원, 김형동 국회의원 부인, 김의승 전 서울시 부시장, 권오국 전 안동향교 전교, 권광택 경북도 의원, 김명호 전 경북도의원, 김경도 안동시의회 의장, 손광영 안동시의회 부의장, 권기익, 권기운 안동시 의원, 권중근 파종회장협의회장, 권용

주 성균관유도회 안동지부 회장, 권오익 대종회 안동사무국장, 권석환 안동문화원장, 손복영 부녀회장 등이다.

행사장 앞에는 권영창 대종회 회장을 비롯하여 안동권씨종친회 총무협의회, 안동권씨동정공파, 평산신씨 안동화수회, 영남레미콘 등 각계각층에서 보내온 대형화환이 60여 개나 전시되었다. 이날은 3.1절로 봄 날씨처럼 따뜻하여 족친들이 많이 참석하였다. 행사장 입구에는 권기창 안동시장, 김형동 국회의원 부인, 권광택 도의원, 김명호 전 경북도의회원이 일렬로 서서 입장하는 족친들에게 일일이 인사를 하였다.

권기원, 신정옥 두 사회자는 고운 한복을 차려입고 진행을 맡았으며 장내 분위기를 북돋우기 위해 상주농악대를 초청, 신나는 사자춤 놀이를 선보여 많은 박수를 받았다.

이어 본 행사로 국기에 대한 경례, 애국가 제창, 시조묘소 망배, 상습례를 하였다. 권철환 회장은 “문중 어른한테 세배를 올려야 한다”며 권광택 도의원, 권기익, 권기운 시의원, 권남희 전 시의원 등 4명을 단상 위로 불러 올려 큰절을 하도록 했으며, 권태형 안동농협조합장 등 2명에게도 무대 위로 올라와 큰절을 하게 하였다.

아래 위 흰색 두루마기를 입은 권회장은 신년사에서 “종친회장을 맡은 후 안동권씨 전국체육대회, 원로원 창립, 새천년 부녀회 발족 등 많은 일을 했으며 올해는 시조 영정(影幀)이 완성되면 영정을 모실 영당(影堂)을 건립하고 종친회 사무실에 엘리베이터를 설치할 계획이라고 밝혔다. 권재주 원로원 의장은 격려사에서 “안동은 권문의 발상지이며 분향이기도 하다. 우리

는 다 문중으로부터 추앙을 받고 있는



데 이에 만족하지 말고 안동권문의 발전과 지역 발전을 위하여 더욱 합심하자 “고 당부했다. 권기창 시장과 김형동 국회의원 부인 등 두 사람도 단상 위로 올라와 큰절을 하여 많은 박수를 받았다. 연두색 누비 두루마기를 입은 권시장은 축사에서 “안동은 한국의 문화도시, 교육발전특구, 기회발전특구로 지정되어 우리나라에서 최초로 3대 특구를 석권했다 “고 자랑하고 “위대한 시민의 힘이 하나로 모여져 새로운 안동을 열 수 있도록 힘을 모아 주기 바란다 “고 했다. 김경도 시의회의장은 축사에서 “안동권씨는 1천여 년 동안 안동에서 명문거족으로 살고 있으며 대동단결한 모습을 보니 부럽다 “고 말했다. 고향이 안동이며 서울에서 살고 있는 권종숙 시인 및 화가는 무대 위로 올라와서 자신이 직접 그림을 그리고 시를 써서 표구까지 한 “시조 관행 “과 “병산대첩 “두 점을 보여 주면서 배경 설명을 하여 많은 박수를 받기도 했다. 이 두 작품은 안동 종친회관에 걸어 놓을 계획이다.

축사 등이 끝나자 시상식이 거행되었다. 권철환 회장은 안동권문 발전에 공로가 많은 권태형(안동농협조합장),

권영훈(아카데미 광고사 대표), 권우경(하마건축사 대표) 3명에게 공로패와 꽃다발을, 권영필(풍산읍 막곡1리), 권영성(길안면 산동네길), 권금순(강남동 부녀회장), 권중익(용상동 총무) 등 4명에게 효행상과 꽃다발을 각각 수여했다. 권기창 시장은 권순택(남선면지회장), 권기탁(남후면 총무), 최귀남(길안면부녀회) 3명에게 안동시장상을, 권태열(임하면지회장), 권기도(북전면 총무) 2명에게 김경도 시의회의장상과 꽃다발을 각각 수여했다. 이 밖에도 경북도 의장을 대신하여 권광택 경북도의회 행정보건의복지위원장 이 권기수, 권기택, 권남희 등 3명의 수석부회장에게 경북도의회 의장상과 꽃다발을 각각 수여했다.

마지막 행사로 각계각층에서 보내온 명장과, 세탁기, 텔레비전, 쌀, 라면, 화장품 등 100여 종을 경품 추첨하여 당첨자에게 나누어 주었다.

종친회는 참석자 전원에게 2025년 (권기 1096년) 신년인사회 명첩(名帖) 1권씩을 나누어주었다. 행사가 끝나자 음, 면, 동별로 분산, 점심식사를 하고 헤어졌다.

권영건 보도부장

양촌 권근 선생 금남사 석채의(釋采儀) 봉행



양촌(陽村) 권근(權近, 1352~1409) 선생 석채의가 3월 19일 10시 30분 경남 하동에 위치한 금남사(錦南祠)에서 엄숙하게 봉행되었다. 권오협 문충공 회장을 비롯하여 권태수, 권순복, 권오석, 권영진, 권영관, 권순각, 권영배, 권오석, 권혁문, 권혁중, 권기환 등 12명이 참석했다.

금남사는 목은(牧隱) 이색(李穡, 1328~1396)은 영정을 모시고 있고 양촌 권근 선생과 수은(樹隱) 김충한(金沖漢) 선생은 위패를 배향하고 있다. 금남사 석채의는 목은 이색과 양

촌 권근, 수는 김충한의 후손들이 헌관으로 헌작한다. 목은 이색 선생의 헌관에는 후손 이상구(李祥求), 양촌 권근 선생 헌관에는 권태수(權泰洙) 문경공 회장, 수는 김충한 선생 헌관에는 후손 김용수(金龍守)로 각각 분방하였다.

금남사 바로 위에 자리한 경천묘(敬天廟)는 신라 마지막 왕 경순왕의 어진이 봉안되어 있다. 경천묘 대제와 금남사 석채의는 매년 음력 2월 15일 봉행하고 있다. 올해는 신라기원(新羅紀元) 2082년 경천묘 대제이다. 금남사는 경남 하동군 청양면 평촌리에 위치한다.

권오협 문충공 종중 회장

시조 태사공 영정 봉안을 위한 의견 수렴

친애하는 100만 족친 여러분!

우리 후손은 1,000여 년이 흘렀지만 시조님의 묘소 앞에서나마 시조님과 마주하면서 시조님의 모습을 흠모하고 그리워한 지 오랜 세월이 흘렀습니다. 대종회에서는 시조 태사공 영정을 봉안하기 위해 시조 묘소 아래 명당에 영정각(影幀閣) 건립을 추진하고 있습니다. 지난 5월 학계의 전문가와 국가 표준영정 제작의 권위자이신 화백을 모시고 자문회의를 개최한 바 있습니다. 이제 100만 후손들이 추원보본(追遠報本)의 마음을 다하여 시조님의 영정을 영정각(影幀閣)에 봉안하여 후손 대대로 모시고자 하오니 댁내에 글, 그림 등 관련 자료를 소장하고 계시거나 가풍으로 전해져 내려오는 이야기 등이 있으시다면 서슴지 마시고 대종회로 연락하여 주시면 고맙겠습니다. 후손 여러분의 따뜻한 숭조(崇祖)의 마음 기다리겠습니다. 감사합니다.

♣ 대종회 사무처 : ☎02-2695-2483~4 📠 FAX: 02-2695-2485

♣ 시조 영정 제작 및 규격

- 담당 화백 : 권오창 화백(동강궁중회화연구소)
- 규격 : 가로 107cm, 세로 180cm

♣ 시조 영정 봉안 의견 수렴

- 복식 : 문신복, 무신복, 평상복 등 ※모습 : 입상, 좌상 등 ※연령 : 장년, 노년 등

안동권씨 대종회 시조 태사공 영정 제작 자문위원회

두뇌를 젊게 유지하는 법

신경가소성을 활용한 일상 습관

권원희 (한국평생직업교육원 원장/36세 복아공파)



균형 운동은 집중력과 신체 조정 능력을 향상시켜 두뇌 활동을 더욱 원활하게 한다.

운동을 할 때는 단순히 몸을 움직이는 것만이 아니라, 새로운 운동 기술을

배우는 과정에서 신경망이 더욱 활발하게 형성된다는 점을 기억해야 한다. 예를 들어, 기존에 하던 운동만 반복하는 것보다 새로운 스포츠나 춤을 배우는 것이 신경망 형성에 더 큰 자극을 줄 수 있다.

3. 수면은 기억력 보호의 필수 요소

수면은 두뇌가 낮 동안 학습한 정보를 정리하고 신경망을 재구성하는 과정이다. 충분한 수면이 없으면 신경세포 회복이 지연되고 기억력과 집중력이 저하될 수 있다. MIT 연구에 따르면, REM(깊은 수면) 단계에서 해마와 대뇌 피질 간 신경망이 강화되며, 새로운 학습이 장기 기억으로 전환되는 과정이 활성화된다. 따라서 일정한 수면 패턴을 유지하고 전자기기 사용을 줄이며 수면 환경을 최적화하는 것이 중요하다.

깊은 수면을 위해서는 스마트폰과 TV의 블루라이트를 피하고, 침실 환경을 어둡고 조용하게 조성하는 것이 좋다. 또한, 수면 전 심호흡이나 명상과 같은 방법을 활용하면 신경계가 안정되어 더욱 깊은 수면을 취할 수 있다.

4. 올바른 식습관이 뇌 기능을 보호한다

영양 섭취 역시 신경가소성을 촉진하는 중요한 요소다. 오메가-3 지방산과 항산화 성분이 풍부한 음식은 신경세포를 보호하고 신경망 연결을 강화하는 데 도움이 된다. 연어, 고등어, 견과류, 블루베리, 브로콜리, 시금치 등은 두뇌 건강에 이로운 대표적인 음식이다. 반면, 가공식품과 정제 탄수화물이 많은 음식은 인지 기능 저하를 유발할 수 있으므로 섭취를 줄이는 것이 좋다.

5. 사회적 교류가 두뇌를 활성화한다

사회적 활동과 인간관계는 뇌 건강에 직접적인 영향을 미친다. 연구에 따르면, 사회적 교류가 활발한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 인지 기능이 더 오랫동안 유지되는 경향이 있다. 친구나 가족과의 대화를 자주 나누고, 독서 토론 모임이나 취미 동호회에 참여하는 것이 두뇌 활동을 자극하는 좋은 방법이다.

맺음말 : 신경가소성을 활용한 삶의 변화

신경가소성을 적극적으로 활용하면 나이가 들어도 인지 기능을 유지하고, 더욱 활기차고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있다. 작은 습관의 변화가 두뇌 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 새로운 것을 배우고, 규칙적으로 운동하며, 건강한 식습관을 유지하고, 양질의 수면을 취하며, 사람들과 활발하게 교류하는 것이 신경가소성을 극대화하는 핵심 요소다.

작은 실천이 모여면 큰 변화를 만든다. 지금 이 순간부터 신경가소성을 강화하는 생활 습관을 실천해 보자.