

부산광역시종친회 전체 임원회의 개최



권영현 회장

안동 권씨 부산광역시종친회 (회장 권영현)는 지난 6월 24일 (화) 부산 연제구 연산동 해암부패

에서 전체 임원회의를 개최하였다.

제25대 집행부 구성에 따른 이날 회의에는 종친회 고문, 자문위원, 부회장, 대의원 등 임원 50여 명이 참석하였다. 회의는 국민의례와 시조 태사공계 망배 및 상호 읍례로 인사를 나누었다. 이어서 송산(영현) 회장의 참석 임원 소개와 새로 위촉 (선임)된 갑수 수석부회장, 종섭 부회장과 중기, 쌍자 대의원의 위촉장과 함께 부녀회 춘자 고문 및 퇴임하는 채영 사무국장 에 대한 공로패를 수여하였다.

송산(영현) 회장은 인사말을 통하여 “송계(길상) 고문을 비롯한 원로 어르신 들께서 이룩한 치적과 4년씩 종친회에 헌신해 온 원광(영호), 송암(성용) 등 전직 회장의 노고에 대한 감사의 뜻”을 전하며 “지난 제49차 정기총회에 대한 결산 및 감



사 인사”와 6월 4일 운영위원회의 정기총회 평가 보고회” 및 “2025년 대중회 정기총회” 소식을 비롯해 “종친회 자산 현황” 등에 대한 상세한 보고를 한 뒤 “명문세가 의 자부심과 긍지를 앞세워 종친회가 더욱 활성화되도록 힘을 모아 주기를 당부”하였다.

축사 및 격려사에서는 차례로 송암(성용) 명예회장은 지난 49차 정기총회에서 의 협찬과 노고에 대한 감사와 함께 제25대 임원진 출범에 따른 참여와 협조를 부탁하였고, 송계(길상) 고문은 종친 간에 화합과 우애를 소중히 가꾸어 나갈 것을

강조하였으며, 원광(영호) 대중회 수석 부회장은 대중회 소식과 함께 부산종친회 발전을 위해 함께 힘써 줄 것을 당부하였다,

계속된 안건 토의에서 송산 회장은 제25대 임원 구성 결과를 비롯해 제49차 정기총회에 대한 평가와 결산 등에 대한 토의를 진행하고, 다가오는 종친회 행사와 임원 회비 납부에 협조를 당부하면서 회의의 마무리하였다. 회의 후에는 준비된 만찬과 함께 종친 상호 간 화합과 친목을 다지면서 즐거운 한때를 보냈다.

부산 사무국장 권채영

제3회 안동종친회 원로회원들 부산으로 봄철 나들이



안동종친회가 주최하는 '제3회 종친회 원로회원' 30여명이 회원 단합과 친목을 위해 부산으로 봄철 나들이를 하였다. 이번 부산 나들이에는 부산타워, 자갈치크루즈 유람선 승선, 재한(在韓) 유엔기념공원 등을 둘러보았다.

지난 5월 28일 오전 8시 안동권씨회관 앞에서 원로회원 19명, 새천년부녀봉사대 회원 5명 등 모두 29명이 의성문소관광 리무진버스를 타고 부산으로 출발하였다.

약 3시간 끝에 부산에 도착한 일행들은 엘리베이터를 타고 부산타워에 올라갔다. 전망대에서 부산항, 광안대교, 남포동 일부의 전경을 한눈에 감상할 수 있었으며 특히 야경에는 더욱 아름다워 관광객이 많이 찾아오는 곳이기도 하다.

부산 용두산 공원 내 부산타워는 1976년 7월 동양최대의 관광 탑으로 건립, 현재까지 부산을 대표하는 상징물이다. 해발 69m의 용두 산에 설치, 탑 길이 120m로 탑의 정상은 해발 189m에 달한다. 탑 정상에 등대가 있으며 그 아래 2층에 전망대가 있다. 탑 옆에는 3층짜리 팔각정이 있는데 일행들은 팔각정 앞에서 단체 기념촬영을 한 후 타워 부근에 있는 ‘수정횃집’에서 회를 곁들여 점심을 먹었다. 이 자리에서 권재주 의장, 권오국 전 안동항교 전교, 이정희 사무과장 등 3명이 돌아가면서 간배회를 하였다.

점심식사를 마친 일행들은 식당 맞은편에 있는 자갈치크루즈 선착장으로 이동했다. 현장에 도착하니 다른 곳에서 온 많은 관

객이 대기실에서 기다리고 있었다. 이 크루즈는 부산 남항일대를 운항하는 해양관광유람선으로 승선 인원이 306명으로 대형 선박이다. 1층은 객실, 공연장이, 2층은 매점, 휴게실, 객실, 3층은 야외 테크로 꾸며져 있다. 유람선은 선착장을 떠나 영도대교, 송도안남공원, 태종대등대, 누리마루 APEC 하우스 해안, 흰여울 문화마을을 구경하는 등 1시간 30분이 소요된다. 부산은 한국의 제2 도시답게 다양한 축제와 행사가 많이 개최되고 있어서 해마다 100만 명이상의 관광객이 찾아오고 있다. 자갈치 시장의 활기차고 정겨운 풍경과 남항 일대의 아름다운 경관을 볼 수 있어서 추억에 남을 것 같다.

부산 남항을 구경하고 나온 일행은 부산시 남구 대연동에 위치하고 있는 재한유엔기념공원으로 이동하였다. 일행은 시간이 없어서 기념공원을 다 둘러보지 못하고 참전용사묘역 일부만 둘러보고 나왔다. 이 기념공원의 면적은 4만3천여 평으로 상징구역(유엔기 계양·하강식), 주요역, 참전용사묘역, 유엔군 위령탑, 무명용사의 길, 기념관(전시관) 등 여러 가지로 나누어져 있다. 이곳에는 호주(281명), 캐나다(381명), 프랑스(47명), 네덜란드(123명), 뉴질랜드(32명), 튀르키예(터키 462명), 영국(892명), 미국(40명), 한국(38명), 기타 등 총 11개국 2300여 명의 안장자가 잠들어 있다. 이 공원은 한국전쟁에 참전한 유엔군들이 잠들어 있는 세계유일의 유엔기념 묘지이자 성지이다. 현재는 11개국으로 구성된 국제기구인 재한유엔기념공원 국제관리위원회가 이 공원을 관리운영하고 있다.

기념공원을 둘러본 일행은 리무진 버스를 타고 대구시 군위군 군위를 경북대로에 위치하고 있는 '민속친한우불고기식당'에 들러 불고기 등으로 저녁식사를 하였는데 저녁 값은 식당 주인 권혁수씨(별장공파)가 부담하여 모두들 고맙다는 인사를 하였다.

이날 부산 나들이 참가비는 1인당 5만원씩이며 원로 회원 가운데 권재주 의장이 20만원, 권계동, 권세목, 권오국, 권영식, 권중근, 권세종 등 6명은 찬조금 10만원씩 별도로 냈다. 권오익 사무국장은 술 안주 용으로 닭발 편육 1상자를 찬조하였다.

권재주 의장은 폐회사에서 “오늘 부산야유회는 모두 잘 보냈으며 무엇보다도 건강에 조심할 것”을 당부했으며 권철환 회장은 “장거리 여행에 고생이 많았고 참여하여 주어서 대단히 고맙다”고 인사했다. 일행은 안동에 무사히 도착, 아름다운 추억을 간직하고 헤어졌다.

권영진 보도부장

전주완주종친회 권오신고문, 100만원 장학금 기부

지난 6월 2일 오전 11시 안동권씨 전주,완주 종친회는 회의실에서 권이수 회장을 비롯 임원 및 운영 이사들이 참석한 가운데 권오신 고문의 2025년도 장학금 기부 행사를 가졌다.

안동권씨 전주,완주 종친회는 2018년부터 장학사업을 추진하여 현재까지 매년 2명씩 선발하여 장학금을 지불하여 왔으며 현재까지 도내 4년제 대학 재학 중인 학생 13명을 발굴하여 장학금을 지급하여 학업을 마치고 각자의 전공을 살려 지역 발전은 물론 사회의 일꾼으로 현직에 종사하고 있다.

권오신 고문은 올해도 100만을 기부하여 안동권씨 후손 및 인재를 조기에 발굴하여 가정 형편이 어려운 환경 속에서 공부하고 있는 학생들에게 학비에 보탬이 되어 면학 의지를 고취 시켜 희망을 주고자 매년 기부해 오고 있다.

권오신 고문은 앞으로도 가정 형편이 어려운 환경에서 열심히 공부를 하고자 하는 후손 및 학생을 위하여 장학사업에 더욱 관심을 갖고 노력하겠다고 말하였다.

또 이날 우리 종친회 권기성 고문께서 믿음과 화합 속에 회원간의 신뢰를 바탕으로 종친회의 발전을 위하여 전 회원을 초청하여 중식을 접대하였다.

권이수 회장은 전주,완주 종친회 인재를 양성하기 위하여 매년 소정의 장학금을 꾸준히 기부 하고 계시는 권오신 고문께 감사의



인사 말씀을 드리고, 또 이날 권기성 고문께 종친회 발전과 회원들의 화합을 위하여 중식에 초청하여 주신 데 감사드리며, 항상 관심을 갖고 적극적으로 참여해 주시는 종친회 회원 여러분들도 종친회에 참여 의식을 통해 장학 발전에 지대한 관심을 갖고 스스로 동참해 주실 것을 당부하였다.

전주,완주 종친회는 앞으로도 가정이 어려운 훌륭한 인재를 발굴하여 장학 사업은 물론 자주 만남을 통하여 종친회 발전을 위하여 적극적인 참여로 회원들의 권리와 복리 증진에 더욱더 노력할 것이다.

권영준 전주 완주종친회 총무이사

신중년의 자기경영, 저속노화 루틴을 시작하라

나이보다 중요한 건, 나를 지키는 기준선입니다

권원희 (한국평생직업교육원 원장/36세 복아공파)



회복의 강력한 첫걸음입니다. 의지가 생기를 기다리기보다, 움직이는 것 자체가 의지가 됩니다. 작더라도 지금 시작하는 실천이 몸을 회복시키고 마음을 살리는 첫 걸음입니다.

4. 감정과 관계는 마음의 체온이다

감정은 억누른다고 사라지지 않습니다.

제때 표현되지 못한 감정은 몸의 통증이나 무기력으로 나타나며, 만성 스트레스, 우울, 심혈관계 질환까지 유발할 수 있습니다. 신중년의 삶에서 감정 관리란 단순한 기분 조절이 아니라, 삶의 방향을 바로잡는 내면 관리입니다. 감정일지 한 칸, 감사일기 한 줄, 깊은 호흡 세 번, 이 작은 습관들이 쌓이면 감정이

정리되고, 생각이 맑아집니다. 또한 하루 한 통의 안부 문자, 짧은 통화 하나만으로도 “나는 혼자자 아니다”는 감각이 되살아나며, 정서적 고립에서 벗어날 수 있습니다.

관계 역시 삶의 체온입니다. 가까운 이들과의 따뜻한 연결은 자존감을 높이고, 노화를 늦추는 심리적 백신입니다. 고립은 육체보다 마음을 먼저 늙게 만듭니다. 그러므로 정기적인 만남과 공감의 대화, 마음 나눔의 시간은 신중년의 삶을 더욱 따뜻하고 풍요롭게 만들어 줍니다. 요즘은 감정기록 AI 앱을 활용해 스스로의 감정 상태를 모니터링하고, 성찰하는 루틴을 만드는 것도 좋습니다. 마음이 메마르면 삶 전체가 흔들립니다.

신중년은 몸보다 마음이 먼저 반응하는 존재입니다. 그러므로 마음을 돌보는 일은 곧 나를 지키는 일입니다.

5. 생각이 멈추는 순간, 노화는 가속된다

몸보다 먼저 늙는 것은 사고력입니다. “나는 늙었어.” 이 말이 입에 붙기 시작하면, 뇌도 감정도 그 신호에 반응하고, 사고의 유연성은 점점 줄어들니다.

생각의 위축은 단지 지적인 문제를 넘어, 삶의 활력을 잃게 만듭니다. 하지만 생각은 훈련될 수 있습니다. 책 한 줄을 필사하거나, 긍정문을 소리 내어 써보는 것만으로도뇌는 다시 연결되고, 감정은 살아납니다.

사고는 쓰지 않으면 녹슬고, 나누면 성장합니다. 하루 3분 메타인지 루틴만으로도 신중년의 뇌는 다시 깨어납니다.

요즘은 AI 일기 앱, 음성 메모, 마인드맵 정리 도구를 통해 생각을 시각화하고 정리하며, 스스로를 돌아보는 글쓰기 루틴을 쉽게 만들 수 있습니다. 신중년의 지성은 멈추지 않는 사고와 나눔에서 자랍니다. 지금도 배우는 사람은 내일도 쓰임 받는 사람입니다.

맺음말 - 기준선을 지키는 사람이 신중년입니다

저속노화를 원한다면 덜 늙는 비법을 찾기보다, 무너지지 않도록 나를 지키는 ‘기준선’을 세우는 태도가 먼저입니다. 감정, 수면, 식사, 운동, 관계, 사고... 이 여섯 가지가 기준선 위에 머문다면, 우리는 천천히 늙고, 단단하게 익어갈 수 있습니다.

AI는 이 과정을 함께 걸어주는 따뜻한 디지털 동반자입니다.

기록하고, 성찰하며, 나를 점검하는 루틴은 결국 나를 믿고 돌보는 힘으로 축적됩니다.

내게 맞는 AI를 찾아 꾸준히 활용한다면, 저속노화를 실천하는 데 반드시 도움이 될 것입니다.

원범하지 않아도 괜찮습니다.

무너지지 않을 만큼만 나를 지켜낸다면,

우리는 여전히 괜찮은 어른이며,

참 잘 익은 인생을 살아가는 신중년입니다.

강릉종친회 권혁우 신임회장 취임 고유례 봉행



지난 2월 26일 정기총회에서 강릉종친회 제24대 회장으로 선출된 권혁우(權赫禹, 추밀공파 36世) 회장의 취임 고유례 행사를 고양시 소재 정간공(靖簡公, 韓諱 희禧 추밀공파 15世) 현조(顯祖) 묘소에서 강릉종친회 회원 남녀 60명이 참석한 가운데 권병돈 정간공 종회장의 안내로 봉행하였다. 통상 신임 종친회장 고유례는 안동 태사공 묘소를 참배해 왔으나 올해는 안동 산불로 추밀공 파조단소로 가려고 했지만 DMZ 출입제한으로 절차가 번거로워 고양 정간공 묘소로 정하게 되

었다. 이날 오후에는 행주산성 권을 도원수 영정을 모신 충장사도 참배하였고 송추로 이동해서 권을 도원수 묘소도 참배하였다.

권기동 강릉종친회 사무국장

미주안동권씨종친회 뉴저지서 야유회 개최

부리알기교육장학재단 설립하기로

미주안동권씨종친회(회장 권영현)는 6월 8일 뉴저지 스테이트 파크에서 H-MART(대표: 권일연) 협찬과 FM 뉴욕 라디오 코리아 (대표: 권영대) 후원 하에 춘계 가족 야유회 행사를 개최하였다. 이날 종친회에서는 앞으로 현재세대와 차세대를 연결하기 위해 한글 족보 책자를 영문으로 번역하여 전 세계에 거주하고 있는 재외동포 안동권씨 차세대에게 영문 족보 책자를 보급하고 차세대들이 안동권씨 뿌리를 알 수 있도록 하는 부리알기교육장학재단 설립 안건을 통과시켰다. 이에 종친회에서는 우수한 안동권씨 후손들이 안동권씨 대중회와 안동에 있는 시조 태사공 묘소 등을 직접 탐방하여 안동권씨 선조들의 역사와 뿌리를 실제로 교육받으며 직접 체험할 수 있도록 결의하였다.



미주 안동권씨 종친회에서는 권영현 회장이 대중회를 방문하여 의뢰한 한글본 안동권씨 역사 책자를 발간 받아서 전 세계에 거주하고 있는 재외동포 안동권씨 차세대들에게 배포될 영문본역 안동권씨 역사 책자가 빠른 시간 안에 발간되기를 손꼽아 모든 종친분들께서 기다리고 있다. 또한 부리알기교육장학재단을 통하여 우수한 미주 안동권씨 장학생들을 선발해서 안동권씨 대중회와 선조들의 자랑스런 역사 현장을 직접 방문하여 뿌리 알기 교육을 직접 체험할 수 있도록 준비할 예정이다.

권영현 미주안동권씨종친회 회장