

재안파종회장친목회 제26회 격월제 1월회의 개최

재안파종회장친목회(在安派宗會長親睦會: 회장 권숙동)는 제26회 격월제 1월 회의를 1월 14일 오후 5시 30분 안동시 안기천로127(태화동) '안동면옥'에서 회원 11명이 참석한 가운데 개최하였다.

작년 11월 임원개선을 하고 처음 가진 회의에 참석한 회원은 권숙동 회장을 비롯하여 권계동, 권기호, 권주연, 세 고문, 권영건 전 부회장공파 회장, 권정호 동정공파회장, 권기수 별장공파회장, 권중근 시조공파회장, 권영택 전 정조공파회장, 권오익 대종회 안동사무국장, 권기원 사무국장 등 11명이다. 권세목 전 북야공파회장과 권오준 전 부정공파회

장은 개인 불일 때문에 참석하지 않았다.

권기원 사무국장의 사회에 따라 진행된 이날 회의에서 권숙동 친목회장은 인사말에서 "최근 나라가 어수선한데 오늘 처음 가진 회의에서 무엇보다도 회원들끼리 화합하고 단합하고 친목을 돈독히 해야 한다"고 강조했다. 이 자리에서 권영건씨를 공석중인 친목회 부회장으로 선출했다. 또 권오익 안동사무국장 이 제안한 올 봄 4월 6일(음력 3월 9일) 시조님 춘향제 때 수입(首任) 선정에서 친목회가 권주연씨(전 파종회장협의회회장)를 추천하기로 결정했다.



친목회 모임은 격월(隔月)인 홀수 달 네 번째 금요일을 정일(定日)로 정해 놓았다. 회의가 끝나자 화기에

애한 분위기 속에서 갈비탕과 냉면으로 저녁 식사를 하고 헤어졌다. 권영건 보도부장

2025 을사년 제12회 부호장공파 정알레 봉행

부호장공파(副戶長公派: 회장 권현중)가 주최하는 "2025 을사년 제12회 부호장공파 파조 정알레"가 2월 2일(음력 정월 초 5일 定日) 오전 11시 안동시 어가골길(태화동) 일원정(一源亭)에서 봉행(奉行)하였다.



검은 제복(祭服)에 갖을, 권병균 고문은 도포(道袍)에 유건(繡巾)을 각

각 쓰고, 나머지 7명은 평상복(平常服)을 입은 채 일원정에 모셔놓은

파조 위패를 향하였다. 이들은 권태욱 사무국장이 사전 준비하여 차려 놓은 주과포(酒果脯)와 파조 위패를 향하여 엄숙하게 봉행하였다. 정알레를 마친 임원들은 상음례를 한 후 일원정 앞 잔디밭에서 기념 촬영을 하였다.

사진 촬영을 마친 임원들은 다시 일원정 방안으로 들어와서 파종회 발전에 관하여 진지하게 이야기를 나누었다. 파종회 발전을 위해서 젊은 층을 독려, 문중에 입회시키며 아울러 각 행사 때마다 성금이나 찬조금 내는 것은 가급적 지양해야 한다는 의견을 모았으며 이 안건은 다음 임원회의 때 상정하기로 했다.

임원들은 시내 태화동 '영남식당'으로 이동, 점심을 먹고 헤어졌다. 권영건 보도부장

2025 을사년 능우회 2월 격월회의 개최

안동권씨능우회(陵優會: 회장 권오관) 주최 "2025년 능우회 2월 격월회의"가 2월 11일 오후 6시 30분 안동시 서동문로 38(태화동) '농민 후계자식당'에서 정월 35명 가운데 27명이 참석, 개최하였다. 최근 안동지방은 5일간 한파가 계속되다가 이날 낮부터 기온이 영상 3도를 기록하고 있는데다 회장단 임원 개선 이후 첫 격월회의를 가지자 회원들이 많이 참석하였다.

당부하였다. 이어 권기락 국장은 지난 1월 31일 태사묘와 시조 묘소 정알레 때 능우회원이 참석하는 등 지난 1월 한 달 동안 일어난 5건의 경과보고를 하였다.

기타 토의에서 권기락 국장은 능곡회가 주최하는 2025년도 적사대회(웃놀이)가 오는 2월 22일 오후 3시 안동시 경동로(용상동)에 위치하고 있는 '조박사 일품오리식당'에서, 3월 1일 안동시청 대동관 영남홀에서 "을사년 안동권씨 신년인사회"를 각각 개최하니 많은 참석을 당부하였다. 또 권오익 대종회 안동사무국장은 오는 3월 14일 태사묘에서 춘향제를 봉행하니 능우회원들은 많은 참석을 바란다고 했다.



기타 토의가 끝나자 불고기를 곁들여 저녁 식사를 하는 자리에서 권오관 능우회장, 권영건 초대 능우회장, 권기락 사무국장 등 3명이 돌아가면서 건배제를 하여 분위기를 북돋우었다.

두 달 만에 한 번씩 열리는 격월회의에서 회원들은 화기에애한 분위기 속에서 저녁을 먹고 헤어졌는데 이날 저녁 값은 권기락 사무국장이 전부 부담하여 회원들은 많은 박수로 화답 하였다. 한편 권관택 능곡회장(경북도의회 행정보건의복지위원장)은 인사차 회의장을 다녀갔고 능우회원인 권오을씨(전 국회의원)는 능우회에 축하전화를 하였다. 권영건 보도부장

이날 저녁 값은 권기락 사무국장이 전부 부담하여 회원들은 많은 박수로 화답 하였다.

한편 권관택 능곡회장(경북도의회 행정보건의복지위원장)은 인사차 회의장을 다녀갔고 능우회원인 권오을씨(전 국회의원)는 능우회에 축하전화를 하였다.

치매 예방과 신경가소성

신경과학적 접근을 통한 두뇌 건강 유지

권원희 (한국평생직업교육원 원장/36세 북야공파)



연주, 퍼즐 맞추기 등 - 신체 활동 : 유산소 운동과 근력 운동은 신경성장인자(BDNF)의 생성을 촉진 - 사회적 교류 : 정기적인 대화와 공동체 활동은 인지 기능을 유지하는 데 기여

- 영양 섭취 : 오메가-3, 비타민 B군, 항산화제가 풍부한 식단 유지

- 수면과 스트레스 관리 : 질 높은 수면과 명상, 요가 등이 신경망 재구성에 도움

4. 신경가소성을 활용한 치매 예방 연구 사례

1) 런던 택시기사 연구
런던의 택시기사들은 도로망을 외우기 위해 지속적으로 뇌를 사용해야 하며, 연구 결과 이들의 해마 크기가 일반인보다 크다는 것이 밝혀졌다.

2) 인지 훈련 프로그램 연구
하버드 대학 연구팀이 노인을 대상으로 6개월간 퍼즐과 기억력 게임을 진행한 결과, 인지기능이 향상되었으며 해마의 부피가 증가한 것으로 나타났다.

3) 운동과 신경가소성 연구
미국 워싱턴 대학 연구에 따르면, 주 3회 이상 유산소 운동을 한 노인들은 치매 발병률이 40% 낮았으며, 뇌혈류 증가로 인해 해마 기능이 유지된 것으로 분석되었다.

5. 신경가소성을 강화하는 실천 방법

1) 새로운 것 배우기
- 외국어 학습
- 악기 연주
- 새로운 취미 도전

2) 규칙적인 신체 활동 유지
- 하루 30분 이상 걷기
- 요가, 필라테스, 명상

3) 사회적 활동 강화
- 정기적인 가족 모임
- 동아리 및 자원봉사 활동

4) 영양 섭취 관리
- 지중해식 식단 유지(생선, 견과류, 채소 중심)
- 당분과 가공식품 섭취 줄이기

5) 수면의 질 향상
- 하루 7-8시간 숙면 유지
- 수면 패턴 일정하게 유지

6. 결론: 신경가소성을 통한 치매 예방, 실천이 답이다
치매는 노화의 불가피한 결과가 아니라, 신경가소성을 활용하여 예방할 수 있는 질환이다. 연구에 따르면 인지적 도전 과제, 신체 활동, 사회적 교류, 건강한 식습관, 양질의 수면 등이 신경가소성을 촉진하고 치매 예방에 기여한다.

현대 신경과학은 뇌의 변화 가능성을 입증하고 있으며, 신경가소성을 극대화하기 위한 양한 실천 방법이 개발되고 있다. 결국 치매 예방은 우리가 매일 뇌를 어떻게 사용하는지에 달려 있다.

지금부터라도 신경가소성을 활성화하는 작은 노력을 시작해 보자. 우리의 뇌는 우리가 노력하는 만큼 건강하게 유지될 수 있다.

재단법인 능동장학회 장학금 구좌 모집 안내

재단법인 능동장학회에서는 매년 우수한 후학을 장학생으로 선발하여 소정의 장학금을 지급하고 있습니다. 이에 뜻있는 개인이나 문중 및 기업체로부터 장학금 구좌를 후원받아 그 수혜대상자를 확대하고자 하오니 보다 많은 후손들이 장학생으로 선발될 수 있도록 축친 여러분의 뜨거운 성원과 적극적인 참여를 부탁드립니다.

- 후원 구좌 : 농협 301-0343-6793-41 예금주 : 재단법인 능동장학회
- 신청 기간 : 2025년 2월 1일 ~ 3월 31일
- 후원 금액 : 1구좌 당 100만원(해당 장학금 수여는 후원자 명의로 지급)
- 지급 시기 : 5월 정기총회 시
- 문의 사항 : 대종회 사무처 02-2695-2483~4

※ 후원해 주신 장학금에 대해서는 세제혜택을 받을 수 있도록 영수증을 발급해 드립니다.

후원자	구좌	금액	비고
권○○	1구좌	100만원	
○○종중	3구좌	300만원	100만원씩 3명에게 지급
업체명	10구좌	1000만원	100만원씩 10명에게 지급

재단법인 능동장학회 이사장 권영창