



EKOLO



에콜로 소식

2026년 8월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!

한여름 햇살에
방긋 웃는 눈.
바라보는 눈빛도
어느새 닮아간다.



목 차

빛의 인사

- “한 여름 햇살에..”
- 표지 사진: Mt. Rainier

함께 나누는 이야기

- 회원 동정
- 에콜로의 새로운 가족을 준비하고 있습니다.

에콜로 에세이

- 표정 생태학

한 잔의 문화

- Sweet Caroline -Neil Diamond-

내몸내가

- 뇌에도 하수도가 있다

당신이라는 빛이 시작된 날

- 8월에 생일을 맞는 분께

에콜로 정보



표지 사진



Mt. Rainier

미국 워싱턴주를 대표하는 산이자
미국 본토에서 다섯 번째로 높은 화산인
Mt. Rainier(4,392m).

2026년 7월 어느날,
주변 산인 Crystal Mountain에 올라
여름 하늘 아래 우뚝 솟은 레이니어를 마주했습니다.
푸른 하늘과 만년설,
그리고 초록 침엽수림이 한 폭의 그림처럼 어우러져
자연이 빚어낸 가장 단순하면서도 가장 웅장한 풍경을
보여주었습니다.

항상 그렇듯이,
대자연 앞에서 느끼는 경외심은
세상을 사랑하는 마음을 조금 더
깊게 해주는 것 같습니다.

Mt. Rainier (4,392m, Washington, USA)
Photographed from Crystal Mountain Summit
(Elevation 2,085m), July 5, 2026.





함께 나누는 이야기



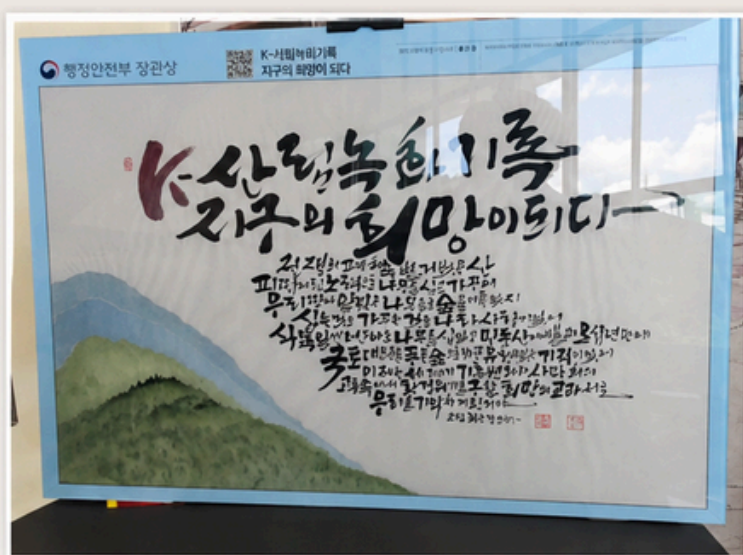
회원 동정

황은경 회원, 제19회 국가기록원 기록사랑
공모전 행정안전부 장관상 수상

수묵캘리그래피 작품을 몇 번 소개한 적 있던
황은경 회원의 반가운 소식을 전합니다.

황은경 회원은 7월 22일 부산 벡스코에서 열린
제19회 국가기록원 기록사랑 공모전 시상식에서
캘리그래피 부문 행정안전부 장관상을 수상했습니다.

이번 시상식은 부산에서 열린 유네스코
세계유산위원회 관련 부대행사의 하나로 진행되어
수상의 의미를 더했습니다.



이번 공모전에는 캘리그래피를 비롯해 시, 산문, 포스터, 숏폼, 미드폼 등 여러 분야에 총 8,200여 명이 참여했으며, 황은경 회원은 치열한 경쟁 속에서 작품의 예술성과 기록의 가치를 함께 인정받으며 뜻깊은 성과를 거두었습니다.

황은경 회원은 국립수산과학원에서 오랜 시간 연구 활동을 이어온 과학자이자, 수묵캘리그래피를 통해 존재와 삶의 본질을 탐구하는 작가입니다.

생태의 지속가능성을 연구하며 쌓아온 치밀한 관찰과 사유의 태도는 붓을 든 이후에도 계속되고 있습니다.

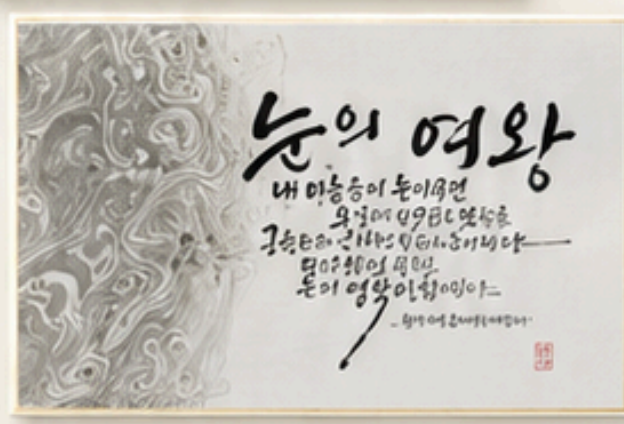
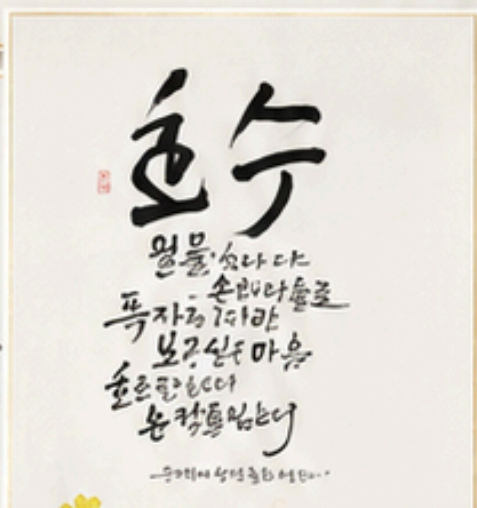
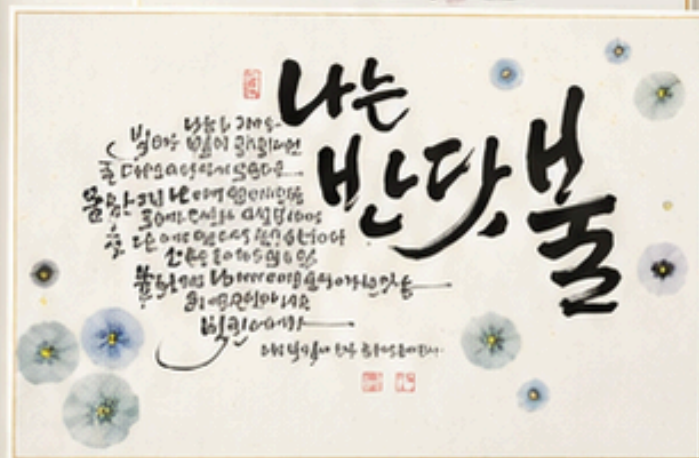
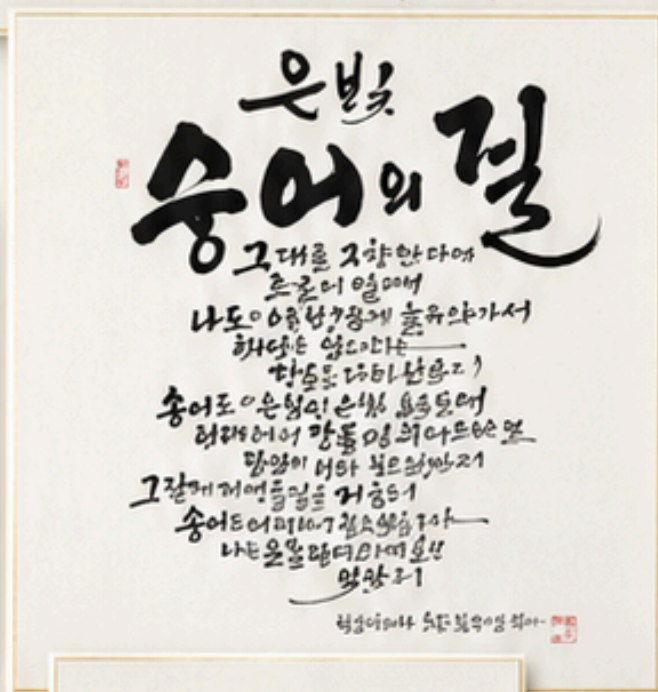
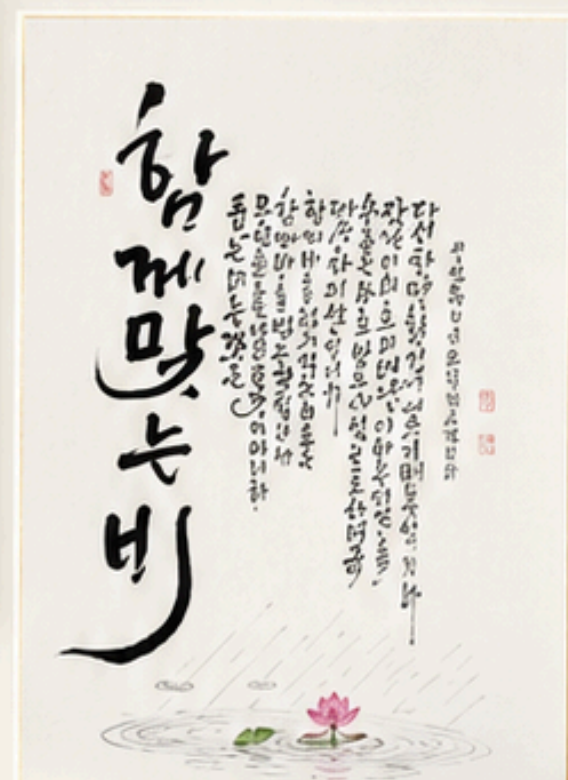
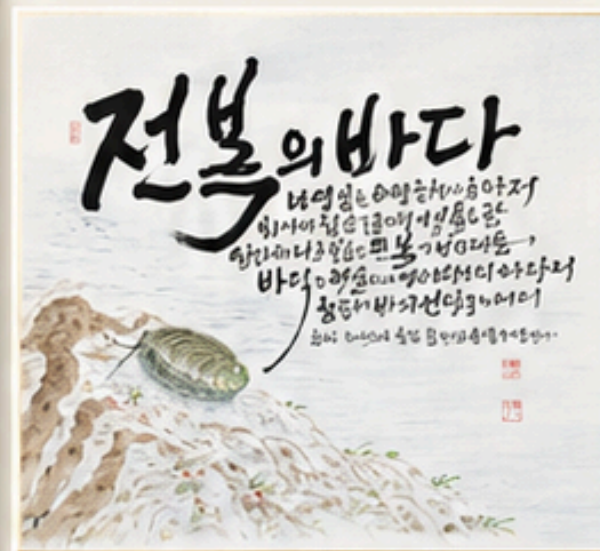
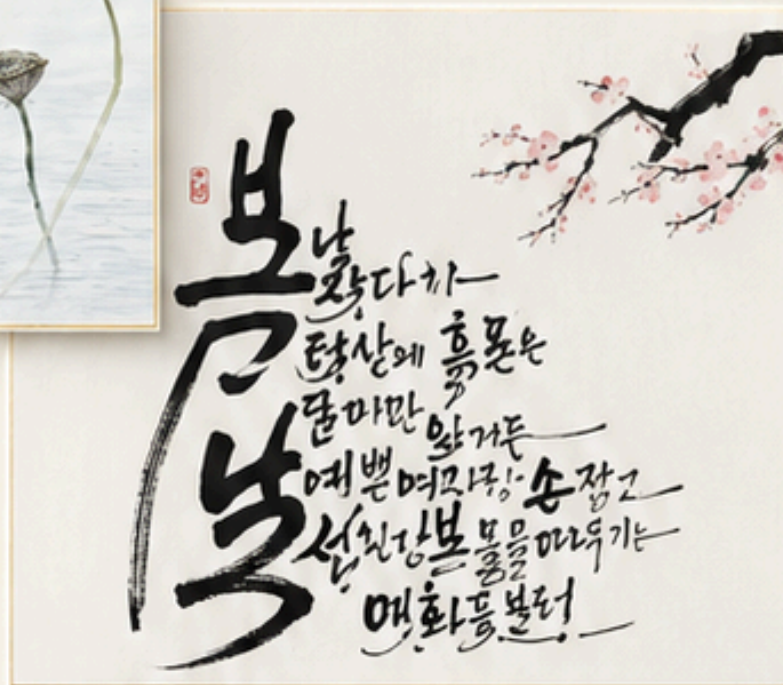
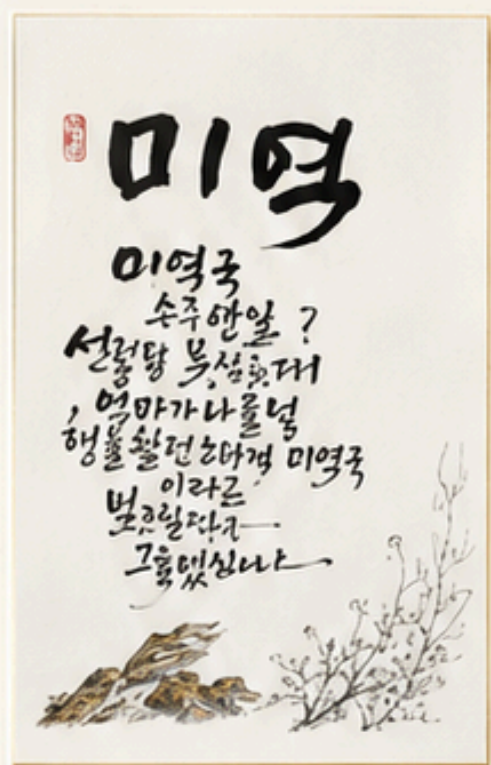
과장 없는 선, 절제된 여백, 오랜 울림의 글을 통해 감상자가 자신의 삶을 조용히 돌아보게 하는 것이 특징입니다.

황은경 회원은 이번 수상에 앞서 2025 환경부 탄소중립 실천 캘리그래피 공모전 최우수상, 대한민국 남농미술대전 특선, 전라남도 미술대전 입선, 대한민국 소치미술대전 입선 등 다수의 공모전에서 꾸준히 인정받아 왔습니다.

과학자의 눈으로 자연을 바라보고, 작가의 손으로 삶의 질문을 기록해온 황은경 회원의 이번 수상을 진심으로 축하드립니다.

앞으로도 먹빛과 여백 사이에서 더욱 깊고 아름다운 이야기를 들려주시기를 기대합니다.

대표 작품 콜라주 ➤



에콜로의 새로운 가족을 준비하고 있습니다.



에콜로는 오랜 시간 동물병원과 함께하며
연구와 임상 경험을 쌓아왔습니다.

그 경험과 노하우를 바탕으로,
수의사님과 함께하는 전문 영양 솔루션을 준비하고 있습니다.



수의사 검증
기술 기반



동물병원 전용
프리미엄 포플러



회복부터 건강한
장수까지 케어

동물병원 전용 프리미엄 영양제

곧, 새로운 제품을 만나보세요.



Coming Soon



소중한 가족의 건강한 삶을 위해,
에콜로가 동물병원과 함께하겠습니다.





에콜로 에세이



- 표정 생태학 -

우리는 서로의 얼굴 속에서 살아간다

우리는 공기와 빛, 소음과 온도가 사람에게 영향을 준다는 사실을 잘 압니다. 그래서 방을 환기하고, 조명을 조절하고, 불필요한 소음을 줄입니다. 그런데 정작 매일 가장 가까이에서 서로에게 영향을 주는 환경 하나는 거의 의식하지 않습니다. 바로 표정입니다.

표정은 흔히 마음의 결과로 여겨집니다. 기분이 좋으면 얼굴이 밝아지고, 힘들면 미간이 좁아진다고 생각합니다. 그러나 표정은 마음을 밖으로 보여주는 전광판에 그치지 않습니다.

얼굴 근육의 움직임은 다시 몸과 뇌에 전달되어 현재의 정서 상태에 영향을 줄 수 있습니다. 우리가 얼굴을 만들지만, 그 얼굴도 다시 우리를 만들어가는 것입니다.

표정의 작용은 자기 얼굴에서 끝나지 않습니다.

[다음 페이지에서 계속]

사람은 상대의 얼굴에서 자신이 환영받고 있는지,
경계해야 하는지, 가까이 다가가도 되는지를
말보다 먼저 읽습니다. 우리는 의식하지 못하는 사이
상대의 긴장과 편안함에 미세하게 반응하며,
그에 맞추어 자신의 얼굴과 몸도 달리합니다.
그런 의미에서 표정은 단순한 감정 표현이 아닙니다.

표정은 한 사람의 신경계가 다른 사람의 신경계에
제공하는 생활환경입니다.

부모의 굳은 얼굴은 아이에게 집 안의 날씨가 될 수 있
습니다. 관리자의 날카로운 표정은 말 한마디 없이 사
무실 전체를 긴장시킬 수 있습니다. 반대로 자신을 알
아보고 반기는 눈빛 하나는 누군가에게 “나는 여기서
무시당하지 않는다”는 안도감을 줄 수 있습니다.
우리는 각자 자신의 마음속에 산다고 생각하지만,
실제로는 서로가 만들어내는 표정의 기후 속에서
함께 살아갑니다.

이것이 표정생태학의 출발점입니다.

얼굴은 마음의 사유재산일까

내 기분은 나의 것입니다. 힘들 때 웃어야 할 의무도 없
고, 슬픔을 숨길 필요도 없습니다. 그러나 마음속
감정이 얼굴을 통해 공동의 공간으로 나오면
이야기는 조금 달라집니다.

동해를 바라보는 6월의 설악산

[다음 페이지에서 계속]

그 표정은 가족과 동료의 몸에도 읽히기 때문입니다.

그렇다고 늘 밝게 웃으라는 뜻은 아닙니다.

억지웃음은 자신을 소모시키고

상대에게도 어색하게 느껴질 수 있습니다.

세상에 필요한 것은 항상 웃는 얼굴이 아니라 완전히
닫히지 않은 얼굴입니다.

힘들지만 상대를 함부로 밀어내지 않는 얼굴,

불편해도 먼저 판단하지 않는 얼굴,

말을 듣는 동안 잠시 자기 방어를 내려놓는 얼굴.

그것은 쾌활함이 아니라 열림이며,

감정의 억압이 아니라 관계에 대한 배려입니다.

표정에는 아주 작은 공공성이 있습니다.

아름다운 얼굴보다 반응하는 얼굴

오늘날 얼굴의 아름다움은 흔히 대칭, 피부, 윤곽,
젊음으로 평가됩니다.

그러나 우리가 오랫동안 기억하는 얼굴은
반드시 완벽한 얼굴이 아닙니다.

나를 보는 순간 밝아진 눈,

진심으로 반길 때 생긴 주름,

함께 웃으며 자연스럽게 흐트러진 얼굴.

표정의 아름다움은 정지된 형태보다
누군가를 만났을 때 일어나는 변화에 있습니다.

AI에 의해 생성된 이미지입니다.

[다음 페이지에서 계속]

가장 아름다운 얼굴은 흠이 없는 얼굴이 아니라,
다른 사람의 존재에
살아서 반응하는 얼굴인지도 모릅니다.

표정은 말이 되기 직전의 문장이기도 합니다.
“괜찮다”는 말보다 괜찮지 않은 얼굴이
더 진실할 때가 있고, 아무 말 없이도
“당신을 이해한다”고 전하는 눈빛이 있습니다.
얼굴은 침묵하면서도 끊임없이 말합니다.

표정도 환기가 필요하다

하루를 살다 보면 얼굴에는 감정의 잔여물이 쌓입니다.
급한 업무에서 생긴 긴장, 불편한 대화에서 남은 미간
의 힘, 화면을 오래 바라보며 굳어진 눈과 턱이 다음 사
람을 만날 때까지 그대로 이어집니다.

문제는 그다음에 만나는 사람이
우리를 힘들게 한 사람이 아닐 수도 있다는 것입니다.
직장에서 받은 긴장을 집으로 가져오고,
낯선 사람에게 느낀 경계를 가족에게 그대로 건넵니다.
감정은 이미 지나갔지만 얼굴에는 아직
이전 상황이 남아 있는 것입니다.

그래서 얼굴에도 환기가 필요합니다.
문을 열기 전 잠시 턱의 힘을 풀고, 미간을 펴고,
한 번 천천히 숨을 내쉬는 것. 그리고 마음속으로 이렇
게 말해 보는 것입니다.

AI에 의해 생성된 이미지입니다.
[다음 페이지에서 계속]

“지금 만날 사람은 방금 나를 힘들게 한 사람이
아니다.”

이 짧은 전환은 감정을 없애기 위한 기술이 아닙니다.
지나간 상황의 표정을 무관한 사람에게
물려주지 않으려는 작은 책임입니다.

오늘 내가 짓는 표정은 내 얼굴에만 머물지 않습니다.
가족의 마음에 남고, 직장의 공기가 되며, 누군가가
다시 다른 사람에게 건네는 표정의 재료가 됩니다.

그러므로 표정을 가꾼다는 것은
더 예뻐 보이려는 일이 아닙니다.

내 얼굴을 누군가가 잠시 머물 수 있는
편안한 환경으로 만드는 일입니다.

공기를 맑게 하고 방을 환기하듯,
오늘은 우리의 얼굴도 한번 환기해 보면 어떨까요?

세상을 단번에 바꾸기는 어렵지만,
내 앞의 한 사람이 잠시 살아갈 표정의 기후는
지금 여기서 바꿀 수 있습니다.

에콜로는 당신의 표정을 응원합니다.



한 잔의 문화

섹션 소개

가끔은 “내 마음이 굳어버린 건 아닐까”
스스로에게 묻게 되는 순간이 있습니다.

‘한 잔의 문화’는
그런 순간을 위해 준비한 작은 초대장입니다.
이야기와 노래, 그림과 시처럼
다양한 문화의 조각들이 모여
어쩌면 낯설게 느껴질지도 모를
다른 이들의 감성이
당신의 마음을 살짝 두드릴지도 모릅니다.

이곳에서 우리는 열린 마음으로
서로 다른 색깔의 온기를 전해 받고,
잠시 잊고 지냈던
감정의 결을 다시 어루만집니다.



Sweet Caroline
- Niel Diamond -

젊은 시절에는 참 많이 들었던 노래였습니다.

친구들과 함께 흥얼거리기도 했고,
차 안에서도, 여행길에서도,
이유 없이 따라 부르곤 했습니다.

그렇게 익숙했던 노래가 세월 속에 묻혀 있었습니다.

그러다 얼마 전,
태평양을 건너는 비행기 안에서 우연히
한 영화를 보게 되었습니다.
평범한 부부가 Neil Diamond의 노래를 부르며 사람들의
마음을 사로잡는 이야기였습니다.

영화가 끝날 무렵,
오랜만에 Sweet Caroline이 흘러나왔습니다.

신기하게도 노래와 함께 젊은 시절의 제 모습이
자동 소환되는 것이었습니다.

무엇이든 할 수 있을 것 같았던 날.
실패해도 다시 일어설 수 있다고 믿었던 날.

[다음 페이지에서 계속]

누군가를 만나면 이유 없이 웃음이 나던 날.

그 시절의 저는 미래를 몰랐지만,
지금의 저는 그 시절을 그리워합니다.

우리는 흔히 젊음을 나이로 기억하지만,
돌이켜 보면 젊음은 나이가 아니라
마음의 온도였던 것 같습니다.

익숙하지 않은 길도 기꺼이 걸어가고,
조금 서툴러도 내일을 기대할 수 있었던 시간.

그 마음은 나이가 들었다고 사라지는 것이 아니라,
잠시 잊고 지낼 뿐인지도 모르겠습니다.

Sweet Caroline은 그런 마음을
다시 깨워주는 노래였습니다.

노래가 끝난 뒤에도 한동안 마음속에서는
"Ba, ba, ba..."

"So good! So good! So good!"
하는 합창이 계속 울렸습니다.

이런 생각이 들었습니다.
그 노래를 가장 다시 들려주고 싶은 사람은
지금의 내가 아니라,

[다음 페이지에서 계속]

젊은 날의 내 자신이라고.

"잘하고 있어."

"조금 돌아가도 괜찮아."

"훗날 너는 오늘을 웃으며 떠올리게 될 거야."

그 시절에는 누구도 그렇게 말해 주지 않았지만,
세월이 흐른 지금의 내가
그 말을 대신 전해 줄 수는 있을 것 같습니다.

좋은 노래는 늙지 않습니다.

우리의 젊은 날도
사라진 것이 아니라,
노래 한 곡 속에서도 조용히
우리를 기다리고 있습니다.

오늘은 Sweet Caroline을 다시 들어보시길 바랍니다.

그리고 잠시,
젊은 날의 당신에게 이렇게 말해 보세요.

"참 잘 걸어왔구나."

당신의 젊은 시절을 응원하는 에콜로 드림.

[가사와 함께 듣기]





내몸내가



섹션 소개

100세 시대를 살아가는 지금,
건강은 가능한 한 일상에서
스스로의 의지와 지혜로써 지켜야 하는
가장 기본적인
삶의 조건이 되었습니다.

‘내몸내가’ 섹션은
“내 몸은 내가 지킨다”는 신념을 바탕으로,
건강의 근원적 원리를 이루는
불변의 정보와, 이를 바탕으로
일상 속에서 알고 실천하면 좋을
실용적 건강 과학을
나누기 위해 만들어졌습니다.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.

뇌에도 하수도가 있다

잘 쓰는 것만큼 잘 내보내는 것이 중요합니다

뇌 건강을 생각하면 우리는 먼저 무엇을
더할 것인가를 떠올립니다.

무엇을 먹을까.
무엇을 외울까.
어떤 영양소를 보충할까.

그러나 뇌를 오래 건강하게 쓰기 위해서는
채우는 일만큼 비우는 일도 중요합니다.
뇌세포는 생각하고 기억하고 몸을 움직이는 동안
끊임없이 에너지를 사용합니다.

그 과정에서 여러 대사산물과 단백질 찌꺼기가 생깁니다.
뇌는 이를 세포 사이의 액체와 뇌척수액의
흐름을 통해 이동시키고,
뇌막의 림프관과 혈액순환계로 내보냅니다.

[다음 페이지에서 계속]

최근 국내 연구진은 이 배출 과정의
중요한 출구 하나를 밝혀냈습니다.

지금까지 뇌척수액이 뇌 밖으로 정확히 어떻게
빠져나가는지는 충분히 밝혀지지 않았습니니다.

최근 연구진은 뇌를 감싼 얇은 막에서
아주 작은 구멍들을 최초로 발견했습니다.

뇌척수액은 “지주막 소창”으로 명명된 이 구멍을 빠져나와
뇌 주변의 림프관으로 들어갑니다.

이어 코의 가장 깊은 곳과 맞닿아 있는 조직 속
림프관을 따라 목의 림프절로 이동하여
온몸의 처리, 배설 시스템에 넘겨집니다.

한마디로, 뇌의 노폐물을 실은 물이 밖으로 빠져나가는
배수구와 배수관을 찾아낸 것입니다.

뇌는 밀폐된 상자가 아니었습니다.

뇌 안에서 생긴 물질은
뇌척수액을 따라 움직이고,
작은 출구를 지나며,
림프계와 온몸의 순환으로 이어집니다.

나이가 들면 출구도 늙습니다

연구진이 늙은 생쥐를 살펴보니
뇌척수액이 빠져나가는 작은 출구가 줄어들고,
그 뒤로 이어지는 통로도 좁아졌습니다.

노폐물을 실어 나르는 림프관까지 감소하면서
뇌척수액의 배출 기능이 떨어졌 있었습니다.

[다음 페이지에서 계속]

연구진이 림프관의 회복을 돕는 물질을 코 안으로 넣자,
줄어들었던 림프관과 뇌척수액의 배출 기능이
일부 회복되었습니다.

아직 생쥐에서 확인된 실험 결과일 뿐이므로
사람에게 효과와 안전성이 확인되지는 않았지만,
이 연구가 일상에 주는 메시지는 분명합니다.

뇌의 노화는 단지 나쁜 물질이 많이 생기는 문제가 아니라,
그것을 정리하고 내보내는 능력이
약해지는 문제이기도 하다는 것입니다.

싱크대의 물이 넘치는 것은
물이 많이 들어와서일 수도 있지만,
배수구가 좁아졌기 때문일 수도 있습니다.

우리가 지켜야 할 것은 ‘청소가 가능한 몸’입니다

뇌척수액의 배출구를 직접 넓히는 생활법은
아직 밝혀지지 않았습니니다.

그러나 뇌의 회복과 체액 이동에 필요한
기본 조건은 우리가 지킬 수 있습니다.

잠을 꺾아 시간을 벌지 마십시오

수면은 뇌가 멈추는 시간이 아니라,
활동을 정리하고 항상성을 회복하는 시간입니다.
특히 수면 중에는 뇌척수액과 뇌 조직액의 교환 및 여러 물질
의 제거가 활발해지는 것으로 알려져 있습니다.
다만 그 세부 기전과 사람에게서의 의미는
아직 계속 연구되고 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

수면은 남는 시간에 하는 휴식이 아닙니다.
뇌를 오래 쓰기 위해 미리 확보해야 하는 시간입니다.

몸을 계속 움직이십시오

규칙적인 신체활동은 혈압과 혈당을 조절하고,
혈관 기능과 수면의 질을 개선하여 뇌 건강을 지지합니다.
운동이 뇌의 배출 기능에 직접 어떤 영향을 주는지는
아직 연구 중이지만, 움직이는 생활이 건강한 뇌를 위한 기본
조건이라는 사실은 확고합니다.
하루 한 번 운동하는 것과 함께,
오래 앉아 있는 시간을 자주 끊어주는 것이 좋습니다.

혈관을 먼저 돌보십시오

뇌는 몸에서 떨어져 있는 섬이 아닙니다.
고혈압, 당뇨, 흡연과 비만은
뇌혈관과 뇌 조직의 노화를 앞당깁니다.
특별한 ‘뇌 영양제’를 찾기 전에 혈압과 혈당, 체중,
수면과 운동을 살피는 것이 먼저입니다.

오늘, 뇌에 비울 시간을 주었습니까?

오늘 뇌를 위해 무엇을 더할지 고민하기 전에,
먼저 이렇게 물어보십시오.

“나는 오늘, 내 뇌에 비울 시간을 주었는가?”



[관련 문헌 링크]

당신이라는 **빛**이 시작된 날

8월에 생일을 맞는 분께
마음을 모아 축하드립니다.

생일은
한 사람이 세상에 와
자신만의 빛을 더해온 시간을
함께 기뻐하는 날입니다.

당신의 따뜻한 말과
다정한 눈빛,
그리고 다시 일어서는 마음은
세상 어딘가에 담겨 있습니다.

8월의 햇살처럼
오늘이 밝고 넉넉하기를,
앞으로의 날들에는
감사와 설렘이 함께하기를 바랍니다.

당신의 생일은
세상에 당신이라는 **빛**이
처음 켜진 날입니다.



☸ 에콜로 정보 ☸

에콜로 대문 사이트 ▶▶

에콜로 샵 ▶▶

회원가입 바로가기▶▶

에콜로 선언서 ▶▶

“한잔의 문화” 섹션 참여 ▶▶

캔디 체험 설문이벤트▶▶

에콜로 아이디어 제안 이벤트▶▶

에콜로 회원 맛집 이벤트▶▶

플로로탄닌 과학 문헌 사이트 ▶▶

무엇이든 건의/문의 하기 ▶▶

