



EKOLO



에콜로 소식

2025년 12월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



한 번도 별이 아닌 적 없는 당신에게..
살다 보면 스스로의 빛을 잊을 때가 있죠.
하지만 당신은—
단 한 순간도 별이 아니었던 적이 없습니다.
어디에서든 누군가의 마음을 밝히고,
말 한마디, 작은 행동 하나로
누군가의 길을 비추던 존재입니다.
에콜로는 그 사실을 다시 떠올리게 하는
작은 거울이 되고 싶습니다.
당신 안의, 당신 만의, 그 빛을 꺼내어
오늘 더 따뜻하게 반짝이시길 바라며.





목 차



빛의 인사

- 표지 사진: Mt. Olympus (워싱턴 주)
- 한 번도 별이 아닌 적 없는 당신에게..

함께 나누는 소식

- 에콜로, 한 해를 돌아보며
- 회원 음악관 신설

에콜로 에세이

- 허무에 대한 일고(一考)

회원 작품관

- UTOMOS.—선율 - 화담 황태현 -

내몸내가

- ‘내몸내가’ 섹션 소개
- ‘염증’, 불로써 대항하다

에콜로 정보



표지 사진



Mt. Olympus

표지 사진은 미국 워싱턴주 올림픽 반도 (Olympic Peninsula)의 중심에 위치한 올림푸스 산 (Mt. Olympus)을 2025년 8월에 촬영한 것 입니다.

올림픽 국립공원 (Olympic National Park)의 가장 높은 봉우리로,
해발 약 2,428m(7,980ft) 에 이릅니다.

이 지역은 태평양에서 불어오는 습기를 받아
미 본토에서 가장 많은 비와 눈이
내리는 곳 중 하나로,
덕분에 광대한 빙하, 깊은 협곡,
울창한 온대우림이 공존하는 독특한 지형과
생태계를 이루고 있습니다.

특히 블루 글레이셔 (Blue Glacier)를 비롯한
여러 빙하는 오늘날까지도 남아 있어 장엄한
산악 풍경을 만들어냅니다.

워싱턴주를 대표하는 자연의 상징이자,
수천 년 동안 변함없이 그 자리를 지켜온
웅대한 산입니다.



함께 나누는 이야기

에콜로, 한 해를 돌아보며.

‘에콜로’라는 생각이 세상에 태어난지 한 해가 되었습니다. 많은 분들이 보내주신 뜨거운 사랑과 소중한 피드백은 에콜로에게 큰 영감이 되고 있습니다. 에콜로는 여러분이 더욱 밝고 찬란하게 빛나는 것을 돕는 맑고 편리한 거울이 되고자 합니다. ‘에콜로’는 아직 미지의 세계입니다. 여러분과 함께 설레는 마음으로 만들어 가고자 합니다. 🌸❤

회원 음악관 신설

에콜로 소식지에 <회원 음악관>이 새롭게 열립니다. 회원이라면 누구나 장르 제한 없이 자신의 ‘인생 음악’을 공유할 수 있습니다. 아래 ‘회원 음악관 참여’ 버튼을 클릭하셔서 참여하시면 됩니다. 보내주신 음악은 향후 뉴스레터에서 선착순으로 소개됩니다. 당신의 한 곡이 누군가의 하루를 밝힐 수 있습니다. 많은 참여 부탁드립니다!

[회원 음악관 참여 ▶](#)





에콜로 에세이



허무에 대한 일고(一考)

바쁜 시절 속에서, 그냥 문득 문득
스쳐 지나가던 허무함이
언제부턴가 만성이되어 머무는 때가 있습니다.

그러다 문득 이런 생각이 듭니다.
우리가 느끼는 이 허무는 도대체 어디서 오는걸까.

어쩌면 우리는 빛의 원천에서 탄생한 존재라서,
그 빛과 멀어지는 순간
마음 한쪽에 켜-한 ‘진공’이 생기는데도 모릅니다.

그 빈자리에서 불쑥 올라오는 감정이
바로 우리가 허무라 부르는 마음일지도요.

결국 그건, 우리가 태생적으로
빛을 향하고 싶은 존재라는 반증이 아닐까요.

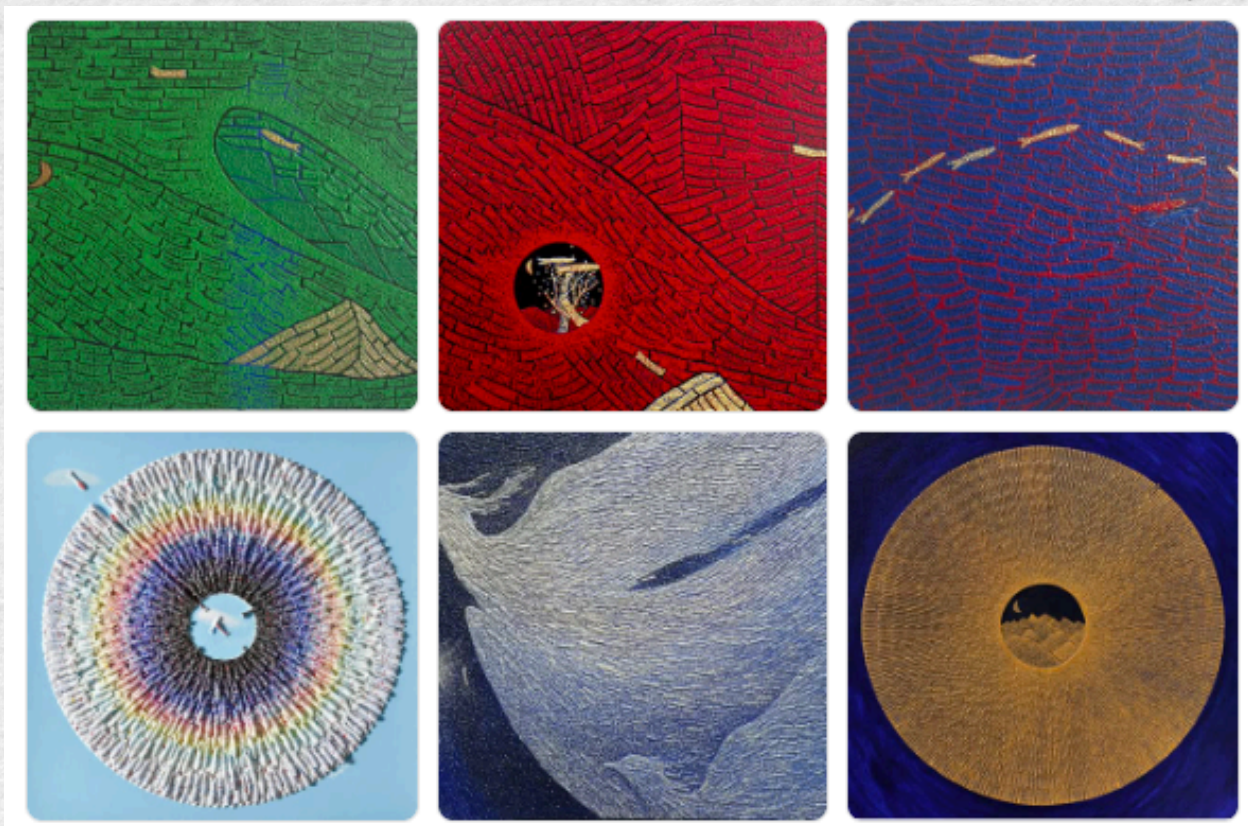
삶은 생각보다 훨씬 더 묵묵하게,
아니 물 썰 틈 없이 우리를 밝히고 있습니다.

그러니 ‘허무’라는 빛의 진공 상태에
너무 오래 잠기기 보다는,
그 너머에서 여전히 반짝이는 작은 빛 들을
향해, 설레이며 나아갈까 합니다.





회원 작품관



작품 소개

이번에 소개하는 화담 황태현 님의 작품, ‘UTOMOS. —선율.’ (사진 상단의 중간 작품) 은 바라보는 이를 고요하게 감싸며, 작은 경계로 쪼개져있는 우리 각각의 삶에서도 결국 중요한 것은 경계들 간에 ‘조화롭게 울리는 흐름’이라는 메시지를 남깁니다.

작품 속 깊은 레드, 금빛의 리듬, 그리고 중심의 작은 빛들은 마치 우리 각자의 마음 안에 있는 ‘최초의 울림’을 깨우고 있는 듯합니다.

짧은 문장 속에서 울림을 남기는 그의 시적 표현은 작품의 형상과 어우러져 감상자에게 깊고 고요한 사색을 선물합니다.





UTOMOS.—선율.

화담 황태현 作

'경계를 만들 지 않는 바다는
억겁의 선율을 품은
한 걸의 바다다.'



작가 소개

화담(和潭) 황태현 黃郃炫

1965년 경남 통영에서 태어난 화담 황태현 작가는
홍익대학교 미술대학 및 동 대학원을 졸업했으며,
지금까지 40여 회의 개인전, 100여 회의 단체전 및 아
트페어 등 왕성한 활동을 이어온 중견 작가입니다.

제18회 미술대전 우수상, 2020년 부천미술 ‘올해의 작
가상’ 등 다수의 수상 경력이 있으며, 세명대학교와 세
종대학교에서 겸임교수로 재직한 바 있습니다. 현재
는 전업 작가로서, 자신만의 예술 세계를 더욱 깊고 넓
게 확장하고 있습니다.

화담의 작업은 생명의 근원과 우주의 질서에 대한 철
학적 사유에서 출발합니다. 작가는 ‘작은 물고기’라는
미세한 존재를 통해, 수많은 개체가 모여 거대한 흐름
과 의미를 만들어내는 ‘집소성대(集小成大)’의 세계관
을 펼쳐 보입니다.

그의 화면에서 치어(稚魚)는 더 이상 단순한 생명이
아니라, 우주적 질서 속에서 하나의 빛줄기가 되어 인
간 존재의 미세함과 동시에 소중함을 환기시킵니다.
우리 삶의 여정 또한 무한한 우주 앞에서는 찰나 같은
한 줄기 빛임을, 화담은 시적 언어와 시각적 상징을 통
해 부드럽게 일깨웁니다.





내몸내가



‘내몸내가’ 섹션 소개

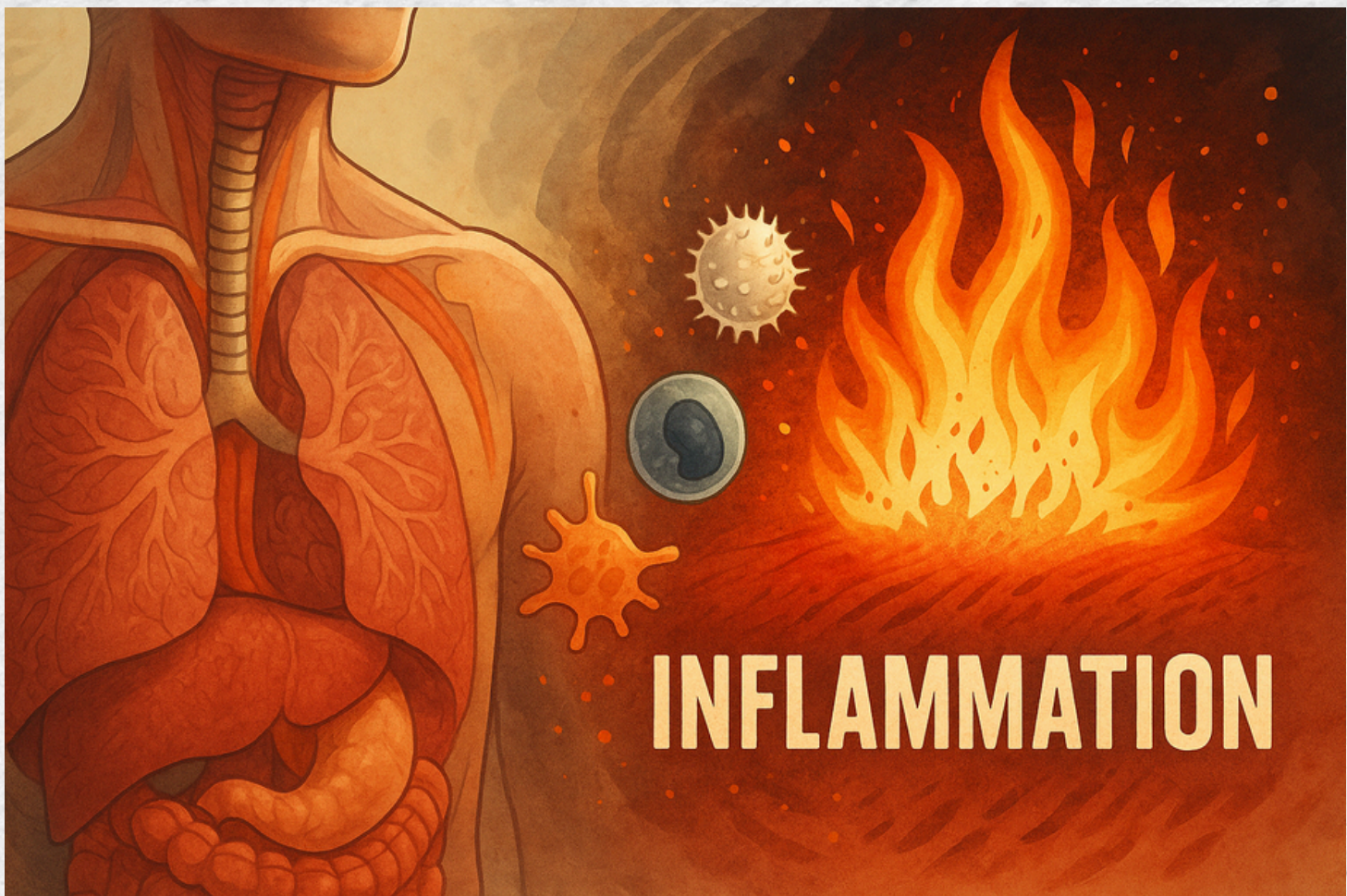
100세 시대를 살아가는 지금,
건강은 가능한 한 일상에서
스스로의 의지와 지혜로써 지켜야 하는
가장 기본적인
삶의 조건이 되었습니다.

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

‘내 몸은 내가 지킨다’ —
그 여덟 글자의 다짐을 한 걸음 더 친근하게 담아
이제 ‘내몸내가’ 로 함께 걸어가고자 합니다.



[이번호 내용 보기](#) ▶



염증

- 불로써 대항하다 -

살다 보면 이런 저런 이유로 무릎이 붓는다든지, 목이 아프다든지, 갑자기 어느 부분이 뜨겁고 욱신거릴 때가 있죠. 이런 증상들에 대한 우리의 인식과 대응은 각양각색이지만, 한가지 변치않는 사실은 몸이 스스로를 보호하기 위해 즉각적인 대응을 시작했으며, 조심하라는 신호입니다.

우리 몸에는 외부에서 들어온 병원균이나 예상치 못한 상처로부터 생명을 지키기 위한 정교한 면역 체계가 갖춰져 있습니다. 이 면역체계는 우리 몸 전역에 걸쳐 안보를 책임지는, 말 그대로 우리 몸의 경찰·군대 역할을 하죠.

어떤 조직이 손상되거나 감염되면 그 부위의 세포들은 “위급 상황입니다!”라는 신호, 즉 “사이토카인”과 “케모카인”이라 불리는 SOS 신호를 주변에 뿜어냅니다.

[다음 페이지에서 계속]

그러면 면역세포들이 재빠르게 집결하여 적군(세균·바이러스)을 처치하기 위한 전투, 즉 ‘염증’이 시작됩니다.

"염증"의 ‘염(炎)’이라는 한자는 불꽃 두 개가 겹쳐진 모양으로 그 자체가 뜨겁고 활활 타는 모습입니다.

영어 Inflammation 또한 라틴어 inflammare— 즉, “불을 붙이다”라는 뜻에서 나왔습니다.

옛사람들은 몸의 한 부분이 붉고, 붓고, 뜨겁고, 아픈 현상을 보고 “몸 안에서 불이 난 것 같다”고 표현한 것이죠. 고대부터 지금까지 변하지 않은 염증의 네 가지 특징은 매우 명확합니다.

- ✓ 붓는다
- ✓ 붉어진다
- ✓ 열이 난다
- ✓ 아프다

편도선염처럼 “목감기”가 오면 편도선이 붓고 뜨거워지고 통증이 오는 이유도 결국 내 몸이 세균과 싸우고 있기 때문입니다.

많은 분들이 감염과 염증을 같은 것으로 오해합니다. 하지만 두 개념은 분명히 다릅니다.

[다음 페이지에서 계속]

- 감염: 병원균이 들어와 자리 잡는 것
- 염증: 병원균을 몰아내기 위한 몸의 방어 전투

즉 감염은 ‘적군의 침입’, 염증은 ‘아군의 반격’입니다. 따라서 염증 자체는 나쁜 것이 아니라, 오히려 생존을 지키는 고도로 진화된 체계입니다.

염증은 고통을 수반한 몸의 치유 교향곡

우리는 염증을 “아프고 불편한 것”으로만 기억하지만 사실 염증은 정교한 4단계의 과정으로 구성된 몸의 치유 프로그램입니다.

1. 전투 단계: 세균을 없애기 위해 면역세포들이 불처럼 달려듭니다.
2. 청소 단계: 전투 후 남은 찌꺼기와 죽은 세포를 치웁니다.
3. 복원 단계: 새 세포를 만들고 손상된 조직을 재건합니다.
4. 안정 단계: 항염 신호가 발현되며 몸이 원래 상태로 돌아옵니다.

이렇듯 염증은 단순한 “아픔”이 아니라 방어 → 청소 → 회복 → 안정 까지 이어지는 몸의 교향곡이라고 할 수 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

🌱 다음 호 예고 — "문제는 만성 염증이다"

염증은 원래 우리 몸을 지키는 자연스러운 과정입니다.

하지만 어떤 이유로 이 불꽃이 완전히 꺼지지 않고 마치 '냉전'처럼 계속 타오르면, 몸을 서서히 갇아 먹게 됩니다. 이 것이 바로 수 많은 만성 질환의 근원이 됩니다. 이름하여 '만성 염증 (chronic inflammation)'입니다.

다음 호에서는

- ✓ 왜 염증이 오래 지속되면 문제가 되는지
 - ✓ 중·노년기에 만성 염증이 특히 위험한 이유
 - ✓ 생활 속에서 염증을 조절하는 지혜
- 를 이어서 소개해 드리겠습니다.





에콜로 정보



[에콜로 대문 사이트 ▶▶](#)

[에콜로 샵 ▶▶](#)

[회원가입 바로가기▶▶](#)

[에콜로 선언서 ▶▶](#)

[에콜로 회원 맛집 이벤트▶▶](#)

[캔디 체험 설문이벤트▶▶](#)

[에콜로 아이디어 제안 이벤트▶▶](#)

[플로로탄닌 과학 문헌 사이트 ▶▶](#)

[회원 음악관 참여 ▶▶](#)

[무엇이든 건의/문의 하기 ▶▶](#)

