



EKOLO



에콜로 소식

2026년 1월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



Happy New Year !!!

지나온 시간은
모두 빛으로 남아
지금의 우리를 이루었습니다.
말없이 견뎌온 순간들마저
맑은 결이 되어 반짝입니다.
2026년에도 당신의 빛이 더욱
밝고, 맑고, 찬란해지기를
에콜로가 응원합니다.



목 차

빛의 인사

- Happy New Year!!!

함께 나누는 이야기

- 2026년, 새해를 맞이하며..

에콜로 에세이

- 나의 시그널 -나를 잃지 않고 송신하는 법-

회원 작품관

- 너에게 묻는다 -안도현 시, 소담 황은경 적다 -

내몸내가

- ‘내몸내가’ 섹션 소개
- 내 몸을 태우는 조용한 불꽃, '냉전(冷戰)'

에콜로 정보

 함께 나누는 이야기

2026년, 새해를 맞이하며..

새해의 첫 빛이

아직 낮고 고요한 이 시간에,
독자님께 인사를 건넵니다.

지난 한 해를 지나오며
각자의 자리에서 밝혀온 작은 빛들—
말없이 이어온 하루와 선택들이
지금의 독자님을 이루고 있음을
소중히 바라봅니다.

2026년에도 에콜로는
당신 안에서 조용히 빛나오던 그 빛이
흐려지지 않고 더 또렷해지도록
곁에서 함께하는 존재가 되고자 합니다.
그 빛이 당신의 일상을 따라 잔잔히 이어져
당신의 하루와 주변을
따뜻하게 비추기를 바랍니다.

새해의 첫 장에서,
당신의 빛이
더 맑고, 더 밝고, 더 찬란해지기를
진심으로 기원합니다.
늘 함께해 주셔서 고맙습니다.





에콜로 에세이



나의 시그널

-나를 잃지 않고 송신하는 법-

우리는 누구나 저마다의 시그널을 가지고 살아갑니다.

나만의 결, 나만의 소리, 나만의 빛깔.

그 시그널이 일상과 사회 속에서 또렷하게 발현될 때,

우리는 살아 있음의 감각과 보람을 느낍니다.

그리고 그것이 누군가에게 닿아 작은 울림이 될 때,

그 울림은 다시 나에게 돌아와

나의 시그널을 한층 더 또렷하게 만듭니다.

빛은 이렇게 선순환 하며 자라납니다.

하지만 살아가다 보면,

나의 시그널은 자주 흐릿해집니다.

타인의 기대와 비교,

사회적 압력과 오해,

스스로에게 던지는 과도한 요구들.

이런 노이즈들이

나의 시그널을

잘 들리지 않게 만듭니다.

통신 이론에서는

신호가 잘 잡힐 때

그 원인이 신호 자체보다
주변의 소음에 있을 가능성을 먼저 살핍니다.
우리의 삶도 다르지 않습니다.
본연의 빛이 사라진 것이 아니라,
잠시 노이즈에 덮였을 가능성 말입니다.

그럴때 필요한 것은
무리하게 목소리에 힘을 주기 보다
노이즈를 낮추는 일입니다.
그 시작은 아주 일상적입니다.

하루 중 잠깐이라도
휴대폰을 내려두고
하늘을 올려다보거나,
나무와 바람, 햇빛을 느끼며 걷는 시간.
자연과 마주하는 순간,
몸의 긴장과 마음의 소음은
생각보다 빠르게 가라앉습니다.
자연은 늘 가장 정직한
시그널의 배경이 되어 줍니다.

그리고 작더라도
내가 가진 빛을 다시 건네보는 것.
완벽하지 않은 친절 하나,
진심 어린 선택 하나가
순환의 첫 신호가 됩니다.

그 반응이 다시 나에게 돌아오며
나의 시그널은 조용히 힘을 얻습니다.

에콜로는 믿습니다.
세상을 밝히는 힘은
누군가를 앞서가는 것이 아니라,
각자의 시그널이
잡음에 압도되지 않고
서로를 향해 순환할 때 생긴다는 것ですよ.

오늘, 사랑스런 당신의 시그널을 위해
작은 용기 하나 내어 보시기를...





회원 작품관



작품 소개

안도현 시인의 1994년 시 「너에게 묻는다」를
소담 황은경 님이 하얀 여백 위, 앙상한 나무와 함께
직접 붓으로 옮겨 적은 작품입니다.

모든 것을 다 건넌 뒤에야 남는 형태처럼,
이 나무와 시의 질문은
우리가 사랑을 끝까지 써본 적이 있는지를
조용히 되물습니다.

에콜로는 믿습니다.
빛은 채워질수록이 아니라, 쓰일수록 깊어진다고.





너에게
물는다
여러번
힘을 내라고
너는 누구에게
프는
안도할지
조금
힘을 내

작가 소개

여백에 머무는 질문, 먹으로 쓰는 사유

황은경 박사는 국립수산과학원에서 오랜 시간 연구 활동을 하며 생태의 지속가능성에 대한 과학적 사유를 축적해 온 학자이자, 최근에는 수묵캘리그라피를 통해 존재와 질문, 여백의 미학을 탐구하는 작가로 작업 영역을 확장하고 있습니다. 연구실에서 쌓아온 치밀한 사고와 관찰의 태도는 붓을 드는 순간에도 이어져, 그녀의 작품에는 과장 없는 선, 절제된 여백, 그리고 오래 머무는 질문이 담깁니다. 황은경 작가의 붓글씨는 대상을 묘사하기보다 시와 문장을 매개로 삶의 본질을 응시하도록 이끍니다. 특히 시를 직접 붓으로 옮겨 적는 작업을 통해 언어와 이미지, 사유와 감각이 만나는 지점을 탐색하며, 감상자 각자가 자신의 삶을 비추어 볼 수 있는 조용한 사색의 공간을 열어줍니다.

그녀는 다수의 공모전을 통해 예술적 역량을 인정받아 왔으며, 주요 수상 경력으로는 ▲제4회 대한민국 소전 휘호대회 입선 ▲2025 환경부 탄소중립 실천 캘리그라피 공모전 최우수상 ▲제61회 전라남도 미술대전 입선 ▲제17회 대한민국 남농미술대전 특선 ▲2025 논산문화원 전국 캘리그라피 공모전 입선 ▲제20회 대한민국 소치 미술대전 입선 등 다수의 공모전에서 성과를 거두며 예술적 역량을 인정받았습니다.





내몸내가



‘내몸내가’ 섹션 소개

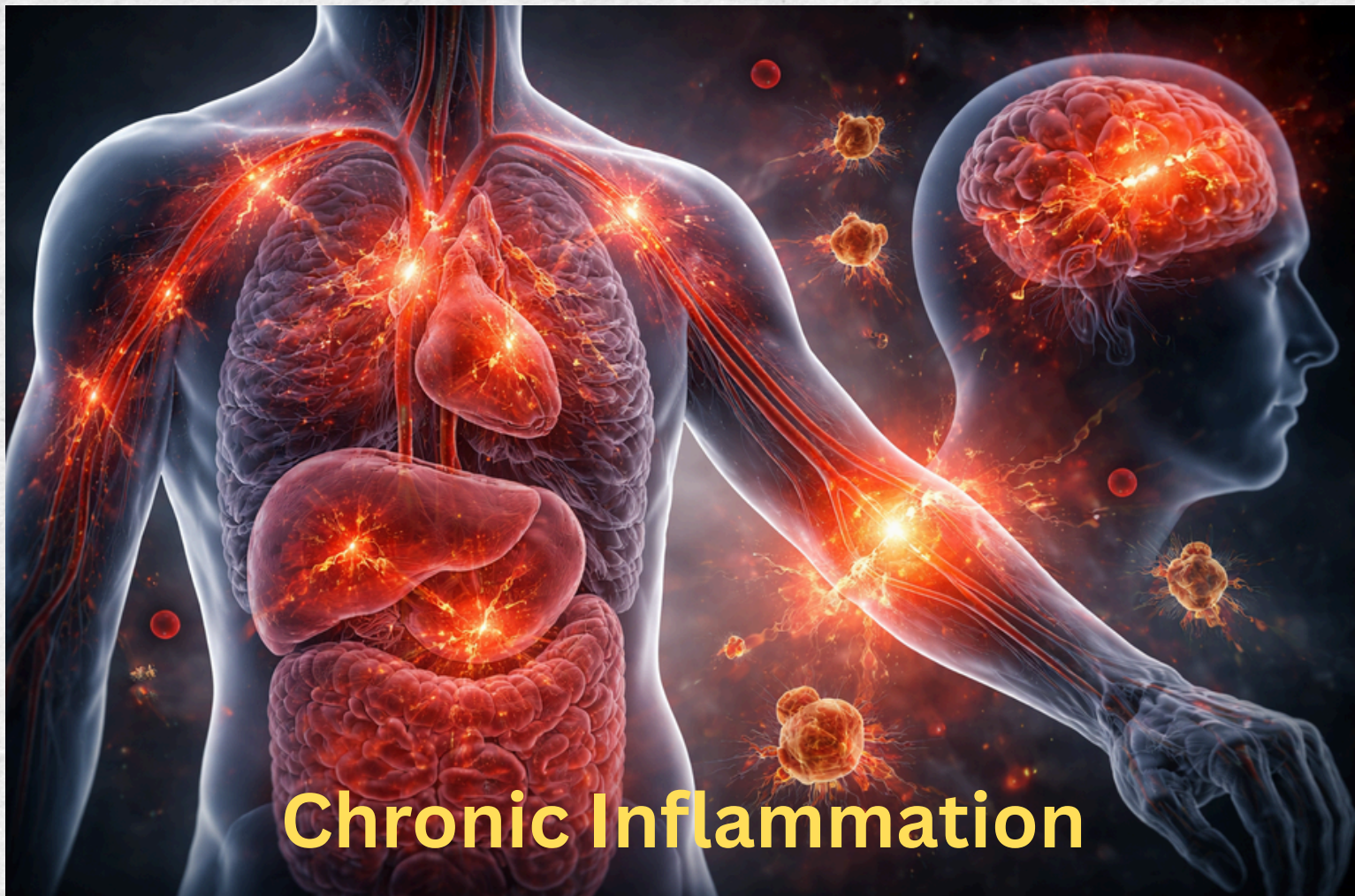
100세 시대를 살아가는 지금,
건강은 가능한 한 일상에서
스스로의 의지와 지혜로써 지켜야 하는
가장 기본적인
삶의 조건이 되었습니다.

‘내몸내가’ 섹션은
“내 몸은 내가 지킨다”는 신념을 바탕으로,
건강의 근원적 원리를 이루는
불변의 과학적 정보와, 이를 바탕으로
일상 속에서 알고 실천하면 좋을
건강 과학을
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 ②

- 내 몸을 태우는 조용한 불꽃, '냉전(冷戰)' -

지난 호에서 염증은 생존 전략이라 말씀드렸습니다. 하지만 현대인의 비극은 이 전략이 '종료 버튼'을 잃어버렸다는 데 있습니다.

1. 급성염증 (화끈하게 싸우고 끝내는 '열전'): 세균이 침입하면 면역 부대는 즉시 '포격'을 시작합니다. 이것이 우리가 겪는 발열과 통증입니다. 전투가 격렬 할수록 회복도 빠릅니다. 적군을 섬멸하면 면역 부대는 깨끗이 철수하고 전장은 복구됩니다. 이것이 건강한 염증 반응입니다.

2. 만성염증 (아군을 공격하는 지루한 '냉전'): 반면, 만성염증은 외부의 적이 아닌 내부의 적 때문에 발생합니다. 현대인들의 경우, 고혈당, 산화된 콜레스테롤, 지속적인 스트레스 호르몬 등이 면역세포를 쉬지 못하게 자극하는 것 이 주요 원인으로 작용합니다

[다음 페이지에서 계속]

이러한 상황은 큰 전쟁은 없는데 경계 태세만 계속되는 '무기한 게임 상태'와 같습니다. 지친 면역세포들은 예민해져서 정상 세포를 공격하거나, 독성 물질들을 혈관 속으로 계속 뱉어냅니다. 결과적으로 이 독성 물질들이 혈류를 타고 전신을 돌며, 가장 약한 곳부터 무너뜨리기 시작합니다.

3. 패러다임의 전환: 최근 의학계가 주목하는 점은 "병은 염증이라는 토양에서 자라는 나무" 라는 대목입니다. 예를 들어 동맥경화의 원인에 대하여,

- 과거: 혈관에 기름이 끼서 동맥경화가 온다.
- 현재: 혈관 벽이 만성염증으로 헐거워지고 약해졌기 때문에, 그 틈으로 기름이 끼고 혈전이 생긴다.

치매나 암도 마찬가지입니다. 뇌 세포와 유전자가 만성염증이라는 '독성 환경'에 오랫동안 노출된 결과로 나타나는 증상입니다. 즉, 만성염증은 모든 현대병을 길러내는 나쁜 토양과 같습니다.

4. 왜 나이가 들수록 위험할까?

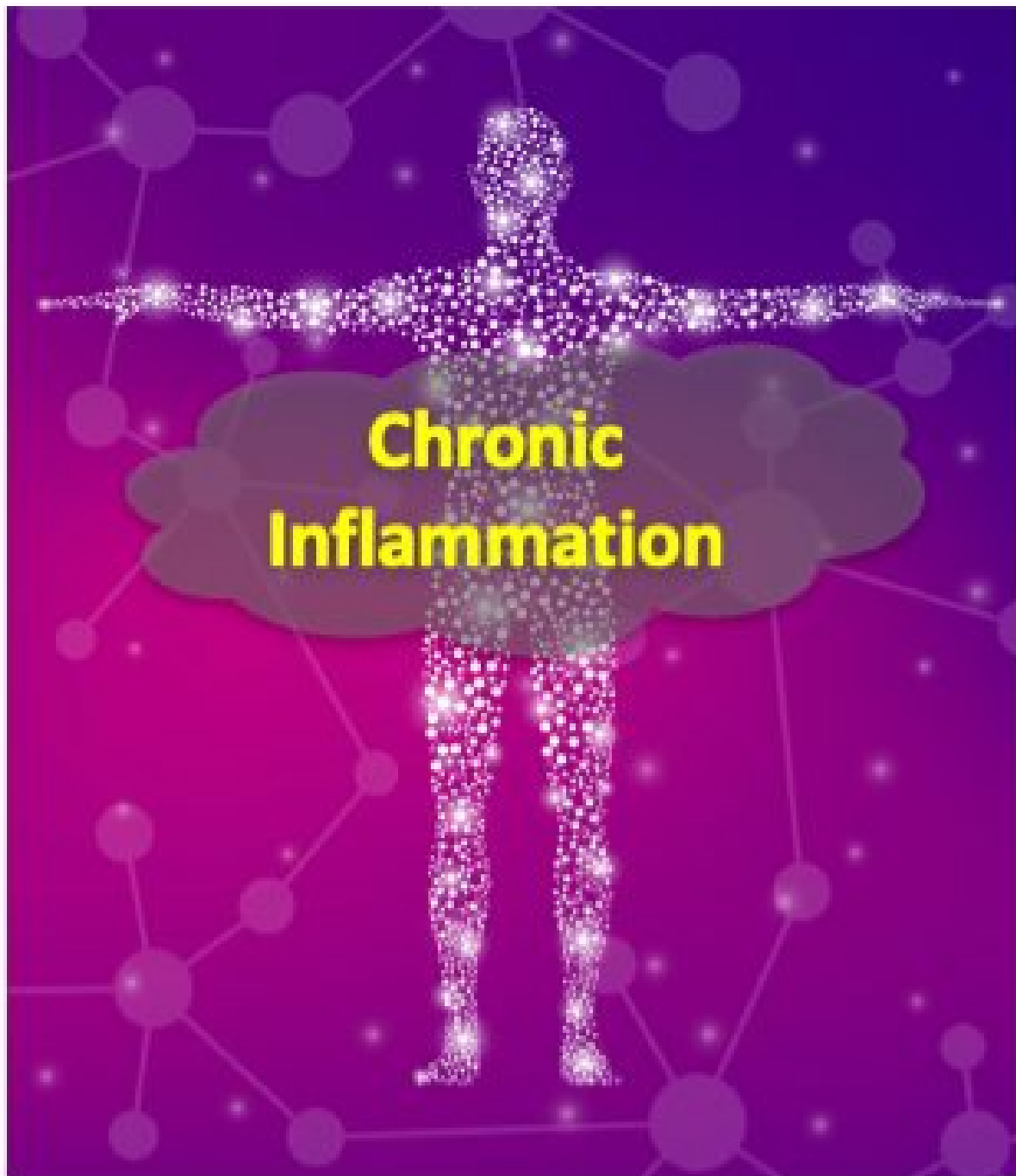
우리 몸에는 염증을 스스로 끄는 '소화기' 시스템이 있습니다. 하지만 노화와 불규칙한 생활은 이 소화기의 기능을 떨어뜨립니다. 불은 계속 붙는데 소화기는 작동하지 않으니, 몸속은 1년 365일 연기에 질식해 있는 셈입니다.

[다음 페이지에서 계속]

[에필로그: 불을 다스리는 지혜]

염증은 우리 몸의 면역세포가 “타고난 방어 본능”을 발휘하여 일으키는 현상이므로, 세균이나 통증과 같은 제거 대상이 아닙니다. 오히려 우리 몸을 지키는 면역계의 소중한 “앱 (Application)” 입니다. 다만, 제때 켜지고 제때 꺼지는 조절력'을 되찾는 것이 핵심입니다.

다음 호에서는 '염증 스위치'가 원활히 작동하도록 하기 위해서 무엇을 해야하는지, 최첨단 과학을 토대로 일상에서 실천해 볼 수 있는 구체적인 방법을 탐구해 보겠습니다.



**Underlying Cause of All
Common Chronic Diseases**





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 ▶

