



EKOLO



에콜로 소식

2026년 2월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



빛의 기지개

새해의 첫 달이 숨을 고르고, 겨울 끝의 햇빛이
살며시 기지개를 켜듯, 우리 마음속 빛도 다시
몸을 풀 시간입니다.

첫 걸음이 무겁게 느껴져도 괜찮습니다.
작은 기지개가 큰 움직임의 시작이니깐요.

오늘 밝힌 작은 빛이
내일의 찬란함으로 이어지길,
에콜로가 응원합니다.





목 차



빛의 인사

- 표지 사진: 산이 그린 새벽
- 빛의 기지개

함께 나누는 이야기

- 함께하는 에콜로

에콜로 에세이

- 영원하며 아름답고 실용적인 것

한 잔의 문화

- 섹션 소개
- “음악이란 작곡하는 것이 아니고 낳는 것“

내몸내가

- 섹션 소개
- 염증 ③ - 열기를 다스리다

에콜로 정보



표지 사진



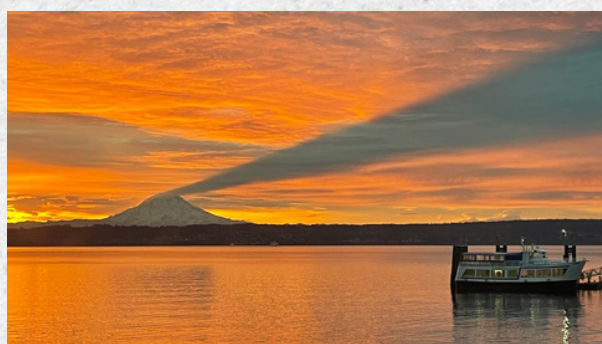
산이 그린 새벽

사진 속 장면은 2025년 10월 31일 아침 7시 49분,
어느 회원님이 미국 워싱턴주 맥닐 섬 (McNeil
Island)에서 바라본 레이니어 산 (해발 4390m)의
모습을 사진에 담은 것입니다.

먼동이 트기 시작한 수평선 위로 산의 윤곽이 또렷이 드
러나고, 정상에서 길게 뻗어 나가는 어두운 띠는 연기나
구름이 아니라 구름층과 연무 (대기 중 미세한 수분·입
자)를 스크린 삼아 비쳐진 산의 그림자입니다.

아침 햇살을 가로막은 산의 실루엣이 대기층에 투사되
면서 만들어진 이 현상은 산의 존재감을 더 극적으로
강조하고, 오렌지빛으로 물든 하늘과 금빛 바다 사이
에서 하나의 자연 무대처럼 어우러집니다.

고요한 물가에 정박한 배와 함께, 하루의 시작을 알리
는 이 장면은 빛과 그림자가 만들어낸 신비로운 조화를
통해 보는 이의 마음을 사로잡습니다.



 함께 나누는 이야기

함께 하는 에콜로

에콜로는
어떤 하나의 제품에서 시작되지 않았습니다.

우리는 늘 이렇게 생각해 왔습니다.
세상을 건강하고 아름답게 만드는 힘은
아주 거대한 변화가 아니라,
일상 속에서 오가는 소소한 사랑의 진동에 있다고.

에콜로라는 이름 아래 모인
캔디 한 알,
식탁 위의 작은 선택,
매달 전해드리는 이 소식지의 한 문장까지—
이 모든 활동은
그 작은 진동을
조심스럽게 모으는 과정입니다.

우리는 완성된 답을 가지고 있지 않습니다.
대신,
함께 만들어 가고 싶은 방향이 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

서로를 조금 더 헤아리고,
몸과 마음을 무리 없이 돌보며,
자연과의 관계를 다시 따뜻하게 회복하는 것.

에콜로는
무언가를 더 가지자고 말하기보다,
이미 우리 안에 있는
사랑과 배려의 감각을
다시 깨우고자 합니다.

이 길은
에콜로 혼자서는 걸을 수 없습니다.
회원 한 분 한 분의 일상 속 선택과 호흡이 모일 때,
비로소 ‘함께 하는 에콜로’가 됩니다.

오늘도
이 작은 진동에
함께해 주셔서 감사합니다.
그 마음이 모여,
세상을 조금 더 건강하고
아름답게 만들어 가고 있습니다.





에콜로 에세이



- 영원하며 아름답고 실용적인 것 -

우주라는 광산에는
그 어떤 보석이나 황금과도 비교할 수 없는 성분이
무한정 매장되어 있습니다.

영원하고, 아름답고, 무엇보다 실용적인 성분—
사랑입니다.

금은 희귀해서 값지고, 보석은 반짝여서 귀합니다.
그런데 사랑은 보이지 않다보니 종종 잊힙니다.
어느 공간, 어느 순간에도 존재하는 사랑,
그래서 오히려 일상의 목표에서 밀려나곤 합니다.

하지만 우리는 이미 눈치 채고 있습니다.
사랑은 소위 ‘가치 있는 것’들을 가치 있게 만드는,
말 그대로 가치 위의 가치라는 것ですよ.
성과가 있어도 마음이 허전한 날이 있다면,
그 성취를 따뜻하게 빛내 줄 사랑이 빠져 있었기 때문
일지도 모릅니다.

결국 삶이란— 어쩌면
사랑을 채굴하는 일인지도 모르겠습니다.

[다음 페이지에서 계속]

“나는 사랑이 부족한가?”

“사랑을 어떻게 캐낼 수 있을까?”

이 질문을 품는 순간부터 이미 시작입니다.

그리고 누가 모두 캐어가 버릴까 걱정하지 마세요.
사랑은 지금 여기에도, 거의 무한히 묻혀 있으니깐요.

사랑을 채굴하는 첫 삽은 멀리 있지 않습니다.
내 몸과 마음, 그리고 내 주변에 이미 깃들여 있던
사랑을 알아차리는 것.

숨 쉬는 세포 하나하나가 묵묵히 나를 살리고
있다는 사실,

나를 기다려 준 누군가의 마음,
말없이 곁을 지켜 준 관계의 온기—
그것을 천천히 음미하는 것에서 시작됩니다.

그 사랑이 한 번 느껴지면, 이상하게도 확장됩니다.
가족을 향한 마음은 지인에게로,
지인을 향한 온기는 낯선 사람에게로,
마침내 세상 전체와의 ‘사랑스러운 교감’을
상상하게 합니다.

그때 우리는 조금 더 너그러워지고,
조금 더 친절해지고,
조금 더 겸손해집니다.

사람을 섬세하게 이해하는 눈이 생기고,
마음은 자연스럽게 행동으로 이어집니다.

[다음 페이지에서 계속]

그렇게 사랑은
내 안에서 깨이고, 밖으로 흘러가고, 다시 돌아옵니다.
이 작은 순환이 반복될수록
사랑은 줄어들지 않고 오히려 더 밝아지고 커집니다.
그리고 세상은, 조금씩 분명히 밝아집니다.

오늘 당신은 어떤 사랑을 채굴하셨나요?

에콜로는 믿습니다.

우리가 서로의 빛을 알아보고 건네는 그 순간들이
이 우주에서 가장 쓸모있는 기적이 된다는 것ですよ.





한 잔의 문화



섹션 소개

익숙했던 ‘회원 작품관’ 이 새로운 이름과 마음으로
다시 문을 엽니다.

가끔은 “내 마음이 굳어버린 건 아닐까”
스스로에게 묻게 되는 순간이 있습니다.
야들야들했던 젊은 시절,
감성의 불꽃이 문득 그리워지는 때입니다.

‘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.



[참여하기](#)

[이번호 내용 보기](#) ►

- 음악이란 작곡하는 것이 아니라 낳는 것 -

“나는 음을 만드는 사람이 아니라
우주의 기가 흐르도록 소리를 놓는 사람이다.”

윤이상(尹伊桑, Isang Yun, 1917-1995)

우주와 조국을 음악으로 품은 작곡가

윤이상은 한국 출신으로 세계 현대음악사에 뚜렷한 족적을 남긴 작곡가로서, 그의 음악은 단순한 소리의 배열이 아니라, 자연·인간·우주가 하나로 호흡하는 사유의 음악이었다.

1. 생애 개요

윤이상은 1917년 경상남도 통영에서 태어났다.

바다와 섬, 느린 파도의 리듬이 일상인 이 도시는 훗날 그의 음악 전반을 관통하는 긴 호흡과 유연하는 음향의 원형이 된다.

일제강점기에는 독립운동에 연루되어 투옥을 경험했고, 해방 후에도 정치적 격랑 속에서 방황했다.

1950년대 후반 독일로 건너가 본격적으로 작곡을 공부한 그는, 서양 현대음악의 중심지에서 동양적 사유를 지닌 독창적 작곡가로 빠르게 주목받았다.

그러나 1967년, 이른바 동백림 사건으로 한국에 체포·투옥되며 삶은 급격히 뒤바뀐다.

국제 사회의 거센 석방 요구로 풀려났지만, 이후 그는 고국에 돌아오지 못한 채 독일에서 생을 마감한 망명 음악가가 되었다.

[다음 페이지에서 계속]

2. 고향 통영 - 음악의 근원

윤이상에게 통영은 단순한 출생지가 아니라 음악적 세계관의 출발점이었다.

- 바다의 반복과 변주
- 바람과 파도의 미세한 흔들림
- 남해 특유의 느리고 깊은 시간감각

이러한 자연의 리듬은 그의 음악 속에서

👉 긴 음의 지속,

👉 점진적으로 변하는 음색,

👉 여백이 살아 있는 구조로 나타난다.

오늘날 통영국제음악제가 윤이상의 정신을 잇는 이유도 여기에 있다.

3. 조국을 그리워한 음악

윤이상의 작품에는 조국에 대한 그리움과 화해, 인간 존엄에 대한 질문이 담겨 있다.

대표 작품:

- 〈예악〉: 동양적 의식과 서양 현대음악의 결합
- 〈심청〉: 한국 설화를 오페라로 재해석한 작품
- 〈광주여 영원히〉: 역사적 비극과 인간의 존엄을 담은 곡

그의 음악은 끊임없이 묻는다.

“국경과 이념을 넘어, 인간은 어떻게 서로를 이해할 수 있는가?”

[다음 페이지에서 계속]



“음악이란 작곡하는 것이 아니고 낳는 것” - 윤이상 -

(...) 우주에는 항상 흘러 다니는 음이 존재합니다. 우주 공간이 음향으로 가득 차 있습니다. 이와는 달리, 유럽의 이론과 철학에서는 음은 사람에게 의해 만들어진다고 합니다.

(...) 아시아의 음악가들은 자기만의 방법으로 우주 공간의 음을 흡수하여 음악을 만듭니다. 마치 안테나를 사용하여 우주의 음향을 받아들여서 그들의 개성과 재능을 통해 음악으로 변화시키는 것과 같습니다. (...) 말하자면, 음악은 작곡되어지는 것이 아니라 낳는 것입니다. 그러나 이 우주의 음악 중 아주 작은 부분만이 음악가를 통하여 출산됩니다.

[다음 페이지에서 계속]





[1972년 뮌헨 올림픽 전야제에 올린 오페라 ‘심청’]
조국이 버린 그였지만, 조국을 향한 그리움에 사무치어 독일인에게
한복을 지어 입히고 공연을 했다고 합니다.



[통영 윤이상 음악당]





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 ③ - 열기를 다스리다

지난 호에서 우리는 몸속에서 은밀하게 진행되는 '만성 염증'의 위험성을 살펴보았습니다. 만성 염증은 특정 부위의 상처 때문이 아니라, 우리 몸의 면역계가 쉴 틈 없이 가동되면서 발생하는 '시스템의 과열' 상태입니다. 이 열기를 식히는 것은 단순히 염증을 억제하는 것이 아니라, 몸이 스스로 회복할 수 있는 '항염 환경'을 조성하는 일입니다. 오늘 바로 실천할 수 있는 5가지 생활 수칙을 제안합니다.

혈당 스파이크를 막는 '식사 순서'

혈당이 급격히 오르면 인슐린이 과다 분비되며 염증 반응을 촉진합니다.식이섬유를 먼저 섭취해 탄수화물의 흡수 속도를 늦춰주세요.

- * 실천: 채소류 → 단백질 → 탄수화물(곡류) 순서로 식사.
- * Tip: 단순당(설탕, 시럽 등)이 많은 간식은 인슐린 저항성이 높아지는 밤보다 대사가 활발한 낮에 소량 섭취.

[다음 페이지에서 계속]

'최종당화산물(AGEs)' 줄이기

고온에서 튀기거나 구운 음식은 '최종당화산물(AGEs)'이라는 염증 유발 물질을 만듭니다. 조리법만 바뀌도 몸속 산화 스트레스가 줄어듭니다.

* 실천: 튀기거나 굽는 대신 찌거나 삶는 방식의 조리법 비중 늘리기.

* Tip: 하루 한 끼는 가공되지 않은 신선한 채소와 해조류를 곁들여 체내 노폐물 배출을 돕습니다.

근육이 보내는 항염 신호, '마이오카인'

근육은 단순히 몸을 움직이는 도구가 아닙니다. 근육을 쓸 때 분비되는 '마이오카인 (Myokine)'은 염증을 억제하는 천연 항염제 역할을 합니다.

* 실천: 식후 10~15분 가벼운 산책으로 혈당 수치 안정화

* Tip: 1시간 이상 앉아 있었다면 5분간 일어나 스트레칭하며 하체 근육을 자극하세요.

뇌를 청소하는 시간, '수면 리듬'

잠을 자는 동안 뇌와 몸은 독소를 청소하고 면역계를 재정비합니다. 수면 부족은 염증 수치(CRP)를 즉각적으로 높이는 주범입니다.

* 실천: 규칙적인 수면 리듬 유지(주말 몰아자기 지양).

* Tip: 잠들기 1시간 전 스마트폰 블루라이트를 차단하여 수면 호르몬인 멜라토닌 분비를 방해하지 마세요.

[다음 페이지에서 계속]

자율신경의 균형, '이완의 기술'

우리 몸이 계속 긴장 상태(교감신경 우위)에 있으면 면역 세포는 공격적인 성향을 띠게 됩니다. 부교감신경을 활성화해 몸에 '안전 신호'를 보내야 합니다.

- * 실천: 하루 5분, 복식 호흡을 통해 심박수를 안정시키기.
- * Tip: 식사할 때는 업무나 자극적인 영상 시청을 멈추고 온전히 음식의 맛에 집중하며 천천히 씹으세요.

[에필로그: 염증은 적이 아닌 메신저입니다]

염증 반응 그 자체는 외부 침입자로부터 나를 보호하려는 정교한 생리 반응입니다. 다만 현대인의 생활 습관이 이 반응을 '끝나지 않는 전쟁'으로 만들었을 뿐입니다.

오늘 선택한 한 끼의 순서, 식후의 짧은 산책, 그리고 깊은 호흡 한 번이 모여 당신의 면역계를 다시 평온한 상태로 되돌릴 것입니다.





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 ▶](#)

