



EKOLO



에콜로 소식

2026년 3월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



봄을 맞는 설레임

빛이 속삭입니다.

작은 온기,
조용하지만 분명한 변화.
우리들의 봄.
오늘,
설레임.





목 차



빛의 인사

- 봄을 맞는 설레임

함께 나누는 이야기

- 캔디의 역사

에콜로 에세이

- 사람, 삶, 사랑

한 잔의 문화

- 섹션 소개
- Bee Gees – I Started a Joke

내몸내가

- 섹션 소개
- 몸은 하나의 네트워크

에콜로 정보

함께 나누는 이야기

캔디의 역사

달콤함은 어떻게 인류와 함께 진화했는가

1. 인류 최초의 감미원: 벌꿀

인류가 최초로 이용한 농축된 감미원은
벌꿀이었습니다.

스페인 발렌시아 지역의 아라냐 동굴벽화
(기원전 6000~4000년경 추정)에는
사람이 벌집에서 꿀을 채취하는 장면이
묘사되어 있습니다.

이는 선사시대부터 벌꿀이 적극적으로 채집되었음을
보여주는 고고학적 증거입니다.

고대 이집트(기원전 3000년경)에서는 벌꿀이 식품 뿐
아니라 약재, 상처 치료, 방부 처리,
종교 의식에 사용되었습니다.

이집트 의학 문헌에는 꿀이
상처 치료와 감염 방지에 사용되었다는
기록이 남아 있습니다.

이 시기의 달콤함은 단순한 기호가 아니라 고에너지 식
품, 약용 자원, 그리고 신성함의 상징이었습니다.

[다음 페이지에서 계속]

2. 설탕의 기원과 결정화 기술

사탕수수(Saccharum officinarum)의 재배는
뉴기니 지역에서 시작된 것으로 추정됩니다.

이후 동남아시아를 거쳐
인도 지역으로 확산되었습니다.

기원전 수세기 이전,
인도에서는 사탕수수 즙을 농축하고
결정화하는 기술이 발전했습니다.

기원전 4세기 알렉산드로스 대왕의 인도 원정 기록에는
“벌 없이 얻는 꿀”이라는 표현이 등장하는데,
이는 사탕수수를 지칭한 것으로 해석됩니다.

이후 설탕 제조 기술은 페르시아를 거쳐
7~10세기경 이슬람 세계에서 발전하였고,
십자군 전쟁(11~13세기)을 계기로 유럽에
본격적으로 전파되었습니다.

중세 유럽에서 설탕은 매우 값비싼 수입품이었으며,
향신료와 함께 약국(apothecary)에서
취급되었습니다.

쓴 약초를 설탕이나 꿀로 감싸 복용하게 하는 방식은
오늘날 로젠지(lozenge)나
약용 사탕의 전신으로 볼 수 있습니다.

이 시기 설탕은
향신료이자 약재에 가까운 물질이었습니다.

[다음 페이지에서 계속]

3. 설탕 산업과 캔디의 대중화

15세기 이후 유럽의 대항해 시대와 함께
카리브해 및 남미 지역에

사탕수수 플랜테이션이 확장되었습니다.

17~18세기에는 대규모 설탕 생산 체계가 형성되며
설탕 가격이 점차 하락하였습니다.

19세기 산업혁명은 정제 기술과
기계화된 생산 공정을 발전시켰고,
하드 캔디, 캐러멜, 초콜릿 등의
대량 생산이 가능해졌습니다.

19세기 중후반에는 상업적 제과 산업이
본격적으로 성장했고,
20세기 초에는 대중적 캔디 브랜드들이 등장합니다.

이 시점에서 달콤함은
귀족적 사치에서 일상적 소비재로 전환되었습니다.

4. 20세기 후반: 설탕 소비 증가와 건강 문제

20세기 중반 이후 전 세계적으로 정제당 소비가
크게 증가했습니다.

이에 따라 충치, 비만, 대사 질환과
설탕 과잉 섭취의 연관성이 공중보건 차원에서
연구되기 시작했습니다.

1970년대 이후에는 저당 제품, 무설탕 캔디,
인공 감미료(사카린, 아스파탐 등)가
개발·상용화되며,

[다음 페이지에서 계속]

달콤함을 유지하면서 칼로리를 줄이려는 시도가
이루어졌습니다.

이 시기 달콤함은 더 이상 무조건적인
선호의 대상이 아니라
조절과 재설계의 대상이 되었습니다.

5. 역사 속에서 변하지 않은 것
벌꿀에서 시작해 설탕, 그리고 현대의 정제당과
대체 감미료에 이르기까지,
달콤함의 형태는 크게 변해왔습니다.

그러나 한 가지는 변하지 않았습니다.
인간은 여전히 달콤함을 찾는다는 사실입니다.

달콤함은
에너지 자원이었고,
약의 매개였으며,
정신·사회적 기쁨의
실용이자 상징이었습니다.

그리고 이제 우리는 또 하나의 질문 앞에 서 있습니다.

과잉의 시대에,
건강과 조화를 이루는 방식으로
달콤함을 다시 정의하는 일은 가능한가?





에콜로 에세이



- 사람, 삶, 사랑 -

우리가 매일 쓰는 단어 중 가장 닮아있는 두 단어를 꼽으라면 단연 ‘사람’과 ‘사랑’이 아닐까 싶습니다.

가만히 들여다보면 오직 받침 하나가
미묘하게 바뀌었을 뿐인데,
그 작은 변주가 참으로 커다란 차이를 만듭니다.

이를 두고 언어학적 우연이라 말할 수 있겠지만,
삶의 궤적을 그려가는 우리에게 이 닮은꼴은 어쩐지 피할 수 없는 ‘숙명’의 암시처럼 읽히기도 합니다.

먼저 ‘사람’이라는 글자를 응시해 봅니다.

밑받침 ‘ㅁ’은 네모지게 각이 져 있습니다.

마치 세상이라는 풍파 속에서 자신을 지키기 위해
단단히 날을 세우고 서 있는 우리의 초상 같습니다.

우리는 저마다의 고집과 상처,
그리고 방어기제라는 날카로운 모서리를 품은 채
살아 갑니다.

어쩌면 이 각진 존재들이 서로 부딪히며
서툰 소리를 내는 것이 ‘사람’이라는 단어의
첫 표정일지도 모릅니다.

[다음 페이지에서 계속]

그런데 이 ‘사람’이 누군가를 향해
마음을 지긋이 열 때,
기묘한 변화가 시작됩니다.

단단했던 ‘ㅁ’의 모서리를 기꺼이 허물어
부드러운 ‘ㅇ’으로 직접 빚어가는 과정입니다.

각진 존재가 스스로를 둥글려가는 순간,
비로소 ‘사람’은 ‘사랑’이라는 세계로 진입합니다.

내 안의 날카로움을 스스로 다듬어
상대가 머물 자리를 내어주는 것,
그리하여 서로를 찌르지 않고
포근히 감싸 안는 온기가 되는 것.
우리가 평생에 걸쳐 가 닿아야 할 곳은
결국 그 둥근 지점이 아닐까요.

어원을 거슬러 올라가면 ‘사람’은 ‘살다’에서,
‘사랑’은 ‘생각하다’에서 그 뿌리를 찾습니다.

결국 산다는 것은 누군가를 쉽 없이
마음속에 두는 일과 다르지 않아 보입니다.

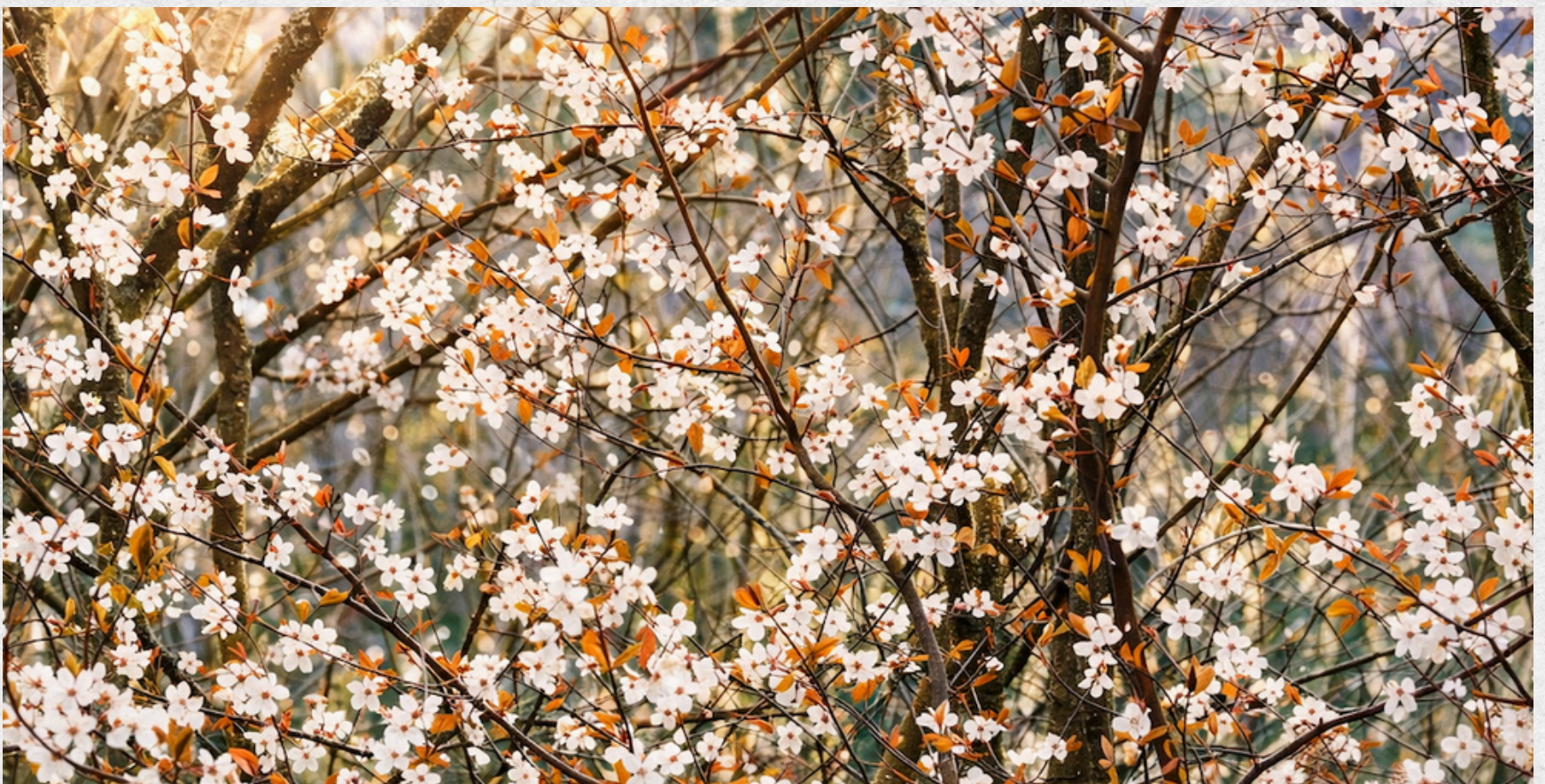
특히 ‘삶’이라는 글자를 가까이서 보면
‘사람’을 한 글자로 압축해 놓은 듯하고,
멀리서 보면 ‘사랑’을 한 자리에
모아 쓴 듯 보이는 것 또한 의미심장합니다.
그것은 산다는 것 자체가 ‘사람’으로 시작하여
궁극적으로 ‘사랑’이 되어가는
진화의 긴 여정임을 말해주는 듯합니다.

[다음 페이지에서 계속]

우리는 모두 각진 ‘ㅁ’을 품고 태어나,
저마다의 의지로 그것을
둥근 ‘ㅇ’으로 굴리며 나아가는 여행자입니다.
때로는 그 과정이 나를 꺾어내는
용기를 필요로 하겠지요.
하지만 그 용기의 자리를 통과할 때에야 비로소
우리는 ‘사람’이라는 고립된 섬을 떠나
‘사랑’이라는 넓은 바다의 운슬을 마주하게 됩니다.

오늘 당신의 마음엔
얼마나 많은 모서리가 남아 있나요?

그 날카로움을 기꺼이 내어주며
둥근 존재로 환하게 거듭나는 선택.
그것이 우리가 이 세상에 '사람'으로 불려온
존재로서의 가장 능동적이고도 아름다운
모습일지 모르겠습니다.





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 곁을 다시 어루만집니다.



[참여하기](#)

[이번호 내용 보기](#) ▶

- Bee Gees - I Started a Joke -

어떤 노래들은 멜로디보다
발성 그 자체가 먼저
우리 안의 감성을 건드립니다.

“I started a joke...”
Robin Gibb 특유의 슬픈 비브라토로
툭 하고 시작되는 이 노래는,
가사를 따라가기 전부터
이미 마음 어딘가를 건드려 버립니다.
왠지 슬프면서도,
어딘가 초월해 가는 듯한 감정.
명확히 설명할 수는 없지만
익숙한 듯 낯선 감정의 결이
조용히 번져 나옵니다.

그리고 가사를 언뜻 들여다 보면 이내 우리는
웃음과 슬픔, 오해와 고독이 뒤섞인
묘한 감정의 풍경 속으로 스며듭니다.

가볍게 던진 말이
누군가에게는 깊은 의미가 되고,
진지했던 마음이
어딘가에서 전혀 다른 모습으로 이해될 때,
그럴 때 마음 한편에
이름 붙이기 어려운 감정이 스며듭니다.

[다음 페이지에서 계속]

I Started a Joke

- 가사 -

I started a joke
Which started the whole world crying
But I didn't see
That the joke was on me, oh no

I started to cry
Which started the whole world laughing
Oh, if I'd only seen
That the joke was on me

I looked at the skies
Running my hands over my eyes
And I fell out of bed
Hurting my head from things that I'd said

'Til I finally died
Which started the whole world living

...

...

...

Oh, if I'd only seen, oh yeah
That the joke was on me, oh no
That the joke was on me
Oh, no, no, no

[다음 페이지에서 계속]

에콜로 소식 7호

이 곡은

‘나’와 ‘남’이 느끼는 감정의 아이러니를 통해
삶의 필연적 고독을 노래하지만,
이상하게 따뜻하게 들립니다.
마치 오래된 흑백 필름 사진처럼,
빛바랜 색감 속에서
더 깊은 온기를 남깁니다.

오늘,

잠시 속도를 늦추고

이 노래와 함께 조용히 머물러 보시길 바랍니다.
혹시 모릅니다.

한때 스쳐 지나갔던 사랑스런 감정,
이름 붙이지 못했던 아름다운 마음의 물결,
미처 이해하지 못했던 ‘나’ 자신의 모습이
이 노래와 ‘나’란 존재가 공명할 때 만들어 내는
특별한 공간 속에서
살며시 모습을 드러낼지도.



[노래 듣기]



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](#) ▶



몸은 하나의 네트워크

우리는 몸을 여러 부품으로 나누어 생각하곤 합니다.
마음은 마음,
뇌는 뇌,
면역은 면역.

현대 과학은 조금 다른 그림도 보여줍니다.
우리의 생각과 감정,
신경계의 반응,
그리고 면역계의 움직임은
서로 분리된 것이 아니라
끊임없이 연결된 하나의 네트워크라는 사실입니다.
이를 ‘psycho-neuro-immuno’ 연결,
줄여서 ‘PNI 연결’이라 부릅니다.

어떤 생각은 신경 신호가 되고,
어떤 감정은 호르몬의 변화를 만들며,
그 변화는 면역계의 균형에 영향을 줍니다.

[다음 페이지에서 계속]

몸은 단순한 생물학적 구조가 아니라
경험에 반응하는 시스템에 가깝습니다.

지난 시리즈에서 이야기했던 ‘염증’ 역시
이 관점에서 보면 조금 다르게 보이기 시작합니다.

염증은 단순한 문제가 아니라
몸이 환경과 상태에 적응하며 만들어내는
반응일 수 있습니다.

지속적인 스트레스,
멈추지 않는 긴장,
끊임없는 자극.

우리는 이를 ‘정상적인 생활’이라 부르지만
몸의 입장에서 보면
계속해서 경보가 울리는 상태와 비슷할지도 모릅니다.

신경계는 각성 상태를 유지하고,
호르몬 균형은 흔들리며,
면역계는 미묘하게 조정됩니다.

그리고 그 흔적은
피로, 통증, 염증, 다양한 불편감으로 나타납니다.

흥미로운 점은
몸이 이를 실패로 보지 않는다는 사실입니다.
몸은 언제나 최선을 다해 적응하고 있고
항상 우리에게 시그널을 주고 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라
이 네트워크가 조화롭게 균형을 이루는 상태.

내 몸을 이해한다는 것은
검사 수치만 들여다보는 일이 아니라
나의 생활, 감정, 리듬을 섬세하게 바라보는 일입니다.

몸은 생각보다 훨씬 정직합니다.
우리가 어떻게 살고 있는지를
가장 정확하게 기록하고 있기 때문입니다.

그리고 이 네트워크의 이야기는
생각보다 깊고 흥미롭습니다.

우리는 이제,
그 연결의 구조를 조금씩 들여다보려 합니다.



REFERENCES

- Maté, G., & Maté, D. (2022). The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture. Avery.
- Kiecolt-Glaser, J. K. Psychoneuroimmunology: Psychology's gateway to the biomedical future. Perspectives on Psychological Science, 2009, 4(4), 367-369.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01139.x>
- Pariante CM. Psychoneuroimmunology or immunopsychiatry? Lancet Psychiatry. 2015 Mar;2(3):197-9.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00042-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00042-5)
- Bower JE, Kuhlman KR. Psychoneuroimmunology: An Introduction to Immune-to-Brain Communication and Its Implications. Annual Review of Clinical Psychology 2023, 19: 331-359. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080621-045153>



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 ▶](#)

