



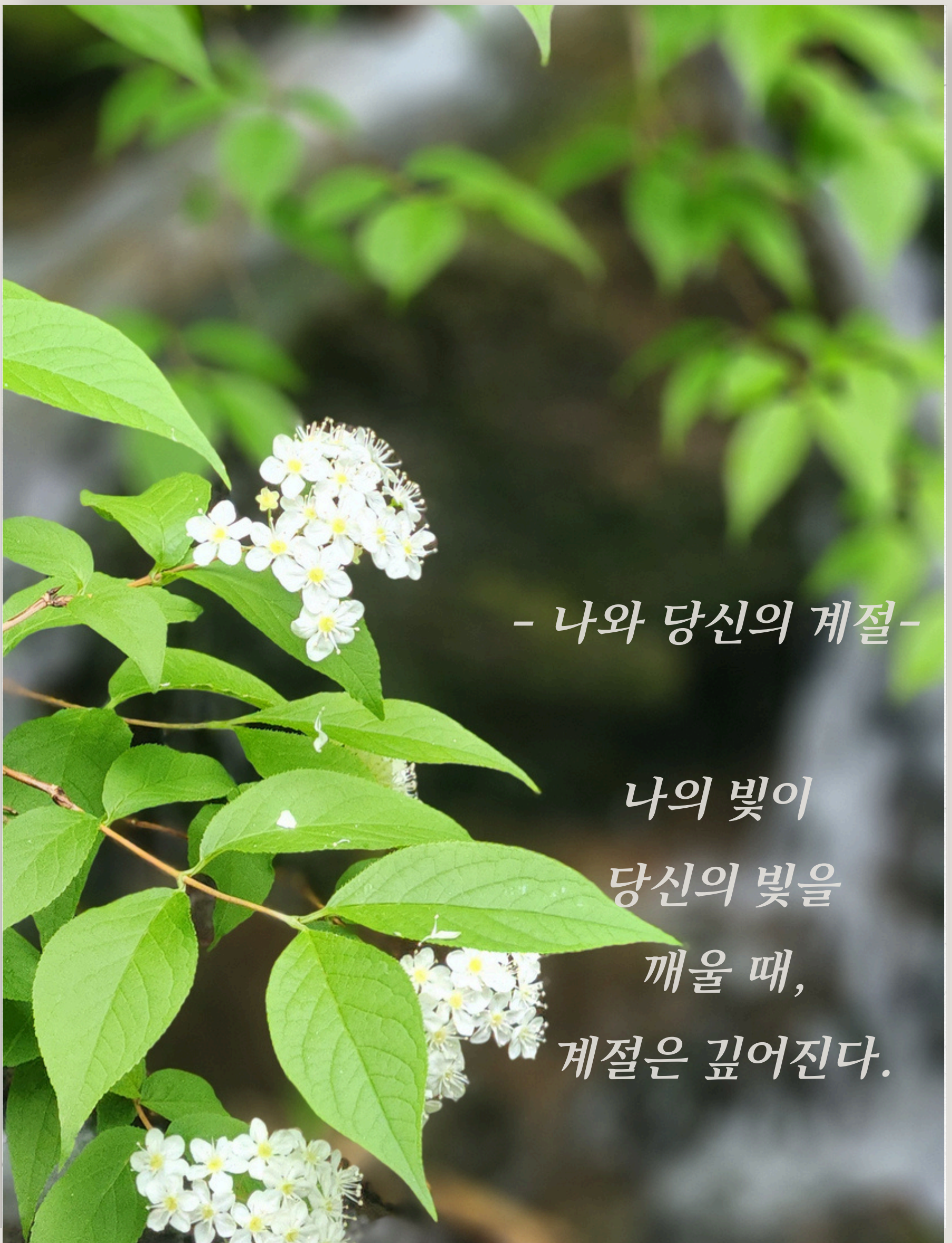
EKOLO



에콜로 소식

2026년 6월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



- 나와 당신의 계절 -

나의 빛이
당신의 빛을
깨울 때,
계절은 깊어진다.



목 차



빛의 인사

- “나와 당신의 계절“
- 표지 사진: 태백산 계곡에 핀 야생화

함께 나누는 이야기

- 에콜로 캔디 즐기는 tip

에콜로 에세이

- 그릇의 크기 -작자 미상-

한 잔의 문화

- 섹션 소개
- Si Llego a Besarte – Omara Portuondo –

내몸내가

- 섹션 소개
- 불편함-정기신(精氣神) 오케스트라의 신호

에콜로 정보

함께 나누는 이야기

에콜로 캔디 즐기는 Tip

에콜로 캔디, 언제라도 좋지만,
각자에게 의미있는 타이밍이 있습니다.

에콜로 캔디를 드시는 분들을 만나보면,
생각보다 다양한 방식으로 즐기고 계십니다.

이번 달에는 에콜로 가족들의 작은 노하우를 모아
"에콜로 캔디 즐기는 TIP"을 몇가지 소개합니다.



에콜로 캔디 즐기는 Tip

아침 출근길의 첫 번째 리셋

아침에 눈은 떴지만
몸과 마음은 아직 잠에서 덜 깨어난
느낌이 들 때가 있습니다.

모닝커피도 좋지만,
에콜로 캔디 한 알을 입 안에서 녹이며
차분히 음미해 보세요.
에콜로 캔디만의 건강한 상쾌함과 함께
하루를 밝게 시작하는
작은 의식이 될 수 있습니다.

목을 많이 사용하는 날

강연이나 회의 등, 목을 많이 사용하는 날에는
특히 캔디를 끝까지 천천히
녹여 드시는 것을 추천합니다.

입안이 촉촉해지고
목도 한결 편안하게 느껴질 수 있습니다.

[홈페이지](#) ▶

에콜로 캔디 즐기는 Tip



식사 후 입안을 깔끔하게

식사 후에는 음식의 향과 맛이
입안에 오래 남아 있을 때가 있습니다.

양치가 어려운 상황이라면
에콜로 캔디 한 알로
입안을 상쾌하게 정리해 보십시오.

점심 식사 후라면,
“오후”를 한 층 맑아진 시간으로
맞이하실 수 있습니다.



입안이 건조하고 텁텁할 때

왠지 입안이 건조하고 텁텁하게
느껴질 때가 있습니다.
이럴 때 캔디를 천천히 녹여 드시면
입안이 산뜻한 촉촉함으로
편안해 짐을 느껴질 수 있습니다.

[홈페이지](#) ▶



에콜로 에세이



- 그릇의 크기 -

작자 미상의 글

산중에서 수행 중인 스승과 제자들이 있었습니다.
제자들은 대부분 성실하게 배움에 힘을 썼지만
유독 한 제자만은 늘 불평이 많았습니다.

어느 날 스승은 그 제자를 조용히 불렀습니다.

"여기 소금이 있다.

이 소금을 물 잔에 타서 마셔 보거라."

제자는 투덜거리며 소금물을 들이켰습니다.

"맛이 어떠냐?"

"아주 짭니다."

다음날 스승은 제자를 호숫가로 데리고 갔습니다.

"이제 이 소금을 호수에 뿌려 보거라."

제자가 소금을 뿌리자 스승은 호수에서 물을 한 잔
떠서 제자에게 마시라고 하였습니다.

"맛이 어떠냐?"

"시원합니다."

[다음 페이지에서 계속]

" 똑같이 소금을 뿌렸는데 짜지 않느냐? "

스승의 물음에 제자는 얼굴을 찌푸리며 되물었습니다.

" 이렇게 넓은 호수가 소금 한 줌에
어찌 짜지겠습니까? "

그러자 스승이 말을 했습니다.

" 인생의 고통은 순수한 소금과 같네.

짠 맛의 정도는 다만

그 고통을 담는 그릇에 따라서 달라지는 걸세.

만약 자네가 고통 속에 있다면,
스스로 물 잔이 되는 것을 멈추고
깊고 넓은 호수가 되기를 바라네."



동해를 바라보는 6월의 설악산



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.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.

Si Llego a Besarte

- Omara Portuondo -

사랑은 때때로
상대를 내 마음 안으로 끌어오는 일이 아니라,
그가 나와는 다른 하나의 우주임을
조용히 받아들이는 일인것 같습니다.

이번 달 ‘한잔의 문화’에서는
쿠바의 전설적인 가수 오마라 포르투온도의
〈Si llego a besarte〉를 소개합니다.

오마라 포르투온도는 1930년생으로,
90세가 훌쩍 넘은 지금까지도
전 세계 음악 애호가들에게 사랑받는
쿠바 음악의 상징적인 인물입니다.

특히 ‘부에나 비스타 소셜 클럽 (Buena Vista Social Club)’의 목소리로 알려져 있으며,
세월이 빚어낸 깊고 따뜻한 음색으로
수많은 사람들의 마음을 위로해 왔습니다.

〈Si llego a besarte〉를 직역하면
“만약 내가 당신에게 입맞출 수 있다면”
이라는 뜻입니다.

[다음 페이지에서 계속]

노래 속 화자는 사랑하는 사람을 향해
간절한 마음을 품고 있지만,
그 사랑을 타오르는 불꽃 처럼
활활 태워 버리기 보다는
“당신에게 한 번이라도 진심으로 다가설 수 있다면,
그것만으로도 충분하다”는 듯이
불꽃보다 한 층 더 높은 온도의
담담하고 성숙한 사랑을 노래하는 것 같습니다.

사랑을 받으려 하기보다 깊이 사랑하려는 마음,
내가 사랑으로 빛나기 보다
상대의 존재가 나의 사랑으로
빛나기를 바라는 마음.

나의 사랑이 깊어질수록
당신의 사랑도 함께 깊어질 수 있기를 바라는 마음이
이 노래의 잔잔한 선율 속에 흐르는 듯 합니다.

오마라의 목소리는 화려하게 감정을
드러내지 않습니다.

오히려 오래된 나무가 들려주는 이야기처럼
조용하고 따뜻하게 마음을 감쌌습니다.
그래서 이 노래는 사랑의 모습보다,
사랑이 성숙해지는 내면의 과정을
들려주는 노래로 들립니다.

[다음 페이지에서 계속]

6월의 초록이 짙어지는 계절,
나의 사랑이 자라기 위해서는
너의 사랑도, 그의 사랑도
각자의 리듬으로
함께 자라야 함을 떠올리게 하는 노래.

오늘,
한 잔의 숙성된 차와 함께,
오마라의 〈Si llego a besarte〉를
조용히 음미해 보시면 어떨까요.



- 가사와 함께 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 정보와, 이를 바탕으로
일상 속에서 알고 실천하면 좋을
실용적 건강 과학을
나누기 위해 만들어졌습니다.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.



불편함-정기신(精氣神) 오케스트라의 신호

우리는 몸이 아프거나 마음이 답답할 때,
그것을 빨리 없애야 할 단편적 문제로
생각하는 경우가 많습니다.

머리가 무겁다.
소화가 잘 안 된다.
잠을 자도 개운하지 않다.
괜히 마음이 가라앉는다.
작은 일에도 예민해진다.

우리는 이런 상태를 흔히
“컨디션이 안 좋다”,
또는 “불편하다”고 말합니다.

그런데 문득 이런 질문을 해 볼 수 있습니다.
불편함은 정말 제거해야 할 대상일 뿐일까요?

[다음 페이지에서 계속]

동양의 오래된 몸 이해 방식인
정기신(精氣神)의 관점에서 보면
불편함은 조금 다른 의미를 가집니다.

정기신을 하나의 오케스트라에 비유해 보겠습니다.

정(精)은 악기입니다.
바이올린, 첼로, 플루트, 호른처럼
오케스트라를 이루는 각각의 악기들입니다.
우리 몸으로 말하면
세포와 조직, 장기와 혈액,
근육과 뼈와 같은
생명의 물질적 기반입니다.

기(氣)는 연주입니다.
아무리 훌륭한 악기가 있어도
연주가 이루어지지 않으면 음악은 탄생하지 않습니다.
기란 혈액순환, 호흡, 신진대사,
신경전달과 같은 생명의 움직임이며,
몸 안에서 끊임없이 흘러가는 생명력의 흐름입니다.

신(神)은 지휘자입니다.
지휘자는 직접 소리를 내지 않지만
전체 음악의 방향과 조화를 결정합니다.
우리 안의 의식, 감정, 집중력,
삶을 바라보는 태도와 같은
정신적 차원이 바로 신입니다.

[다음 페이지에서 계속]

이 세 가지가 조화를 이루면
오케스트라는 아름다운 음악을 만들어 냅니다.

하지만 어느 하나에 문제가 생기면
음악은 금세 어긋나기 시작합니다.

악기 줄이 느슨해지면
소리가 탁해집니다.

연주자들의 호흡이 맞지 않으면
리듬이 흔들립니다.

지휘자가 혼란스러우면
전체 음악이 방향을 잃습니다.

우리 몸도 마찬가지입니다.

피로가 오래 지속된다면
정(精)이 소모되고 있다는 신호일 수 있습니다.

가슴이 답답하거나
몸이 무겁고 막힌 느낌이 든다면
기(氣)의 흐름이 원활하지 않은 것일 수 있습니다.

불안과 걱정,
분노와 집착이 오래 지속된다면
신(神)이 맑음을 잃고 있는 것일 수 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

문제는 많은 사람들이
그 불편한 신호를
끄는 데만 집중한다는 것입니다.

하지만 더 중요한 것은
왜 그런 신호가 나타났는지를
이해하는 것입니다.

"내 몸은 지금 무엇을 말하고 있을까?"
"내 기운은 어디에서 막혀 있을까?"
"내 마음은 무엇에 너무 오래 붙잡혀 있을까?"

이 질문을 시작하는 순간,
불편함은 적이 아니라 스승이 됩니다.

건강이란
불편함이 전혀 없는 상태가 아니라,
오케스트라가 스스로 조율되고
다시 아름다운 음악을 만들어 갈 수 있는
상태인지도 모릅니다.

우리는 평생
자신의 몸 안에서 살아가지만
정작 자신이 어떤 악기를 가지고 있는지,
어떤 리듬으로 살아가는지,
어떤 지휘자를 품고 있는지는
잘 알지 못합니다.

그래서 자신의 몸을 알아가는 일은
단순히 질병을 예방하는 차원을 넘어
인생에서 반드시 거쳐야 할
중요한 배움의 과정일 수 있습니다.

정기신은 그 배움을 위한 오래된 지혜의 지도입니다.

정이 어떻게 소모되고 회복되는지,
기가 언제 막히고 언제 부드럽게 흐르는지,
신이 언제 맑아지고 언제 흐려지는지를
살펴보다 보면,
우리는 조금씩 자기 자신을 이해하게 됩니다.

오늘 느끼는 작은 불편함 하나도
어쩌면 내 삶의 오케스트라가 보내는
신호일지 모릅니다.

잠시 멈추어 귀를 기울여 보십시오.

지금 내 안의 음악은
어떤 소리로 연주되고 있는지.

내 몸을 내가 알아가는 것.
어쩌면 그것이 건강의 시작이며,
동시에 평생 이어지는
가장 아름다운 공부인지도 모릅니다.





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 ▶

