



EKOLO

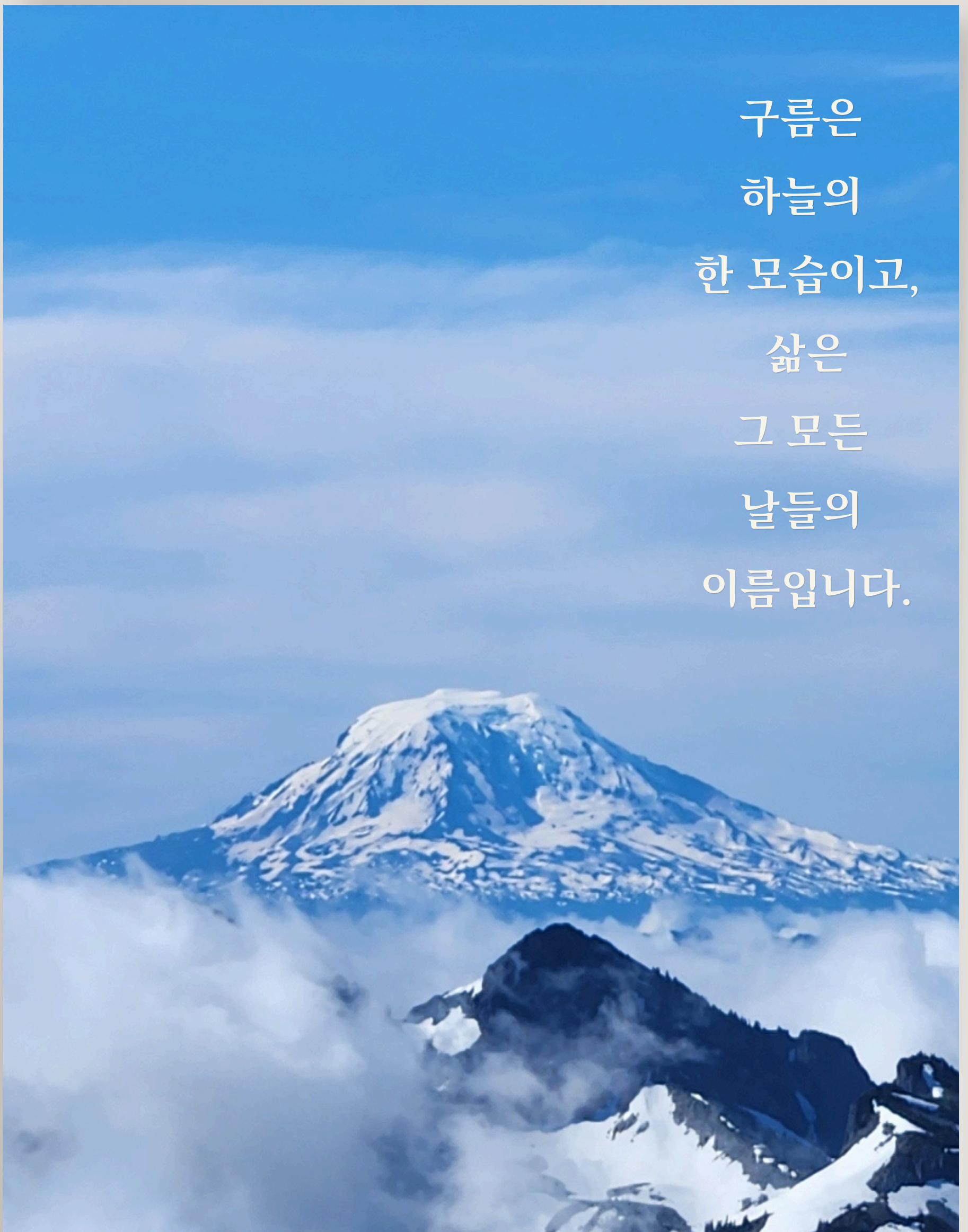


에콜로 소식

2026년 7월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!

구름은
하늘의
한 모습이고,
삶은
그 모든
날들의
이름입니다.



목 차

빛의 인사

- “구름은 하늘의 한 모습이고..”
- 표지 사진: Mt. Adams

함께 나누는 이야기

- 에콜로 캔디 즐기는 tip

에콜로 에세이

- 당신의 눈빛은 안녕하신가요?

한 잔의 문화

- 섹션 소개
- Both Sides Now – Joni Mitchell –

내몸내가

- 섹션 소개
- 기분의 비밀

에콜로 정보



표지 사진



Mt. Adams

미국 워싱턴주를 대표하는 Mt. Rainier를 오르던 길,
해발 약 2,144m의 Panorama Point 부근에서
남쪽을 바라보니,
운해 너머로 Mt. Adams (3,742m)가
아름다운 자태를 드러냈습니다.

두 산은 캐스케이드 산맥(Cascade Range)을 따라
약 80km 떨어져 있습니다.
그 날은 맑은 하늘과 운해가 어우러져,
쉽게 만날 수 없는 풍경을 선물해 주었습니다.

산은 언제나 그 자리에 있습니다.
하지만 구름이 걷히고,
한 걸음 한 걸음 힘들여 올라
시선이 높아질 때에야
비로소 그 존재를 온전히 드러냅니다.

Mt. Adams (3,742m, Washington, USA)
*Photographed from Panorama Point, Mt. Rainier
(Elevation 2,144m), June 20, 2026*



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.

에콜로 가족들의 작은 노하우를 모아
"에콜로 캔디 즐기는 TIP"을 연재합니다.



에콜로 캔디 즐기는 Tip

에콜로 캔디는 단순히 달달한 간식이라기보다,
하루의 리듬이 무언가 어긋났을 때
리듬을 다시 나의 것으로 만들고 싶을 때
함께하는 작은 동반자입니다.

괜히 기분이 꿀꿀할 때
이유는 잘 모르겠는데
마음이 무겁고
표정도 굳어지는 날이 있습니다.
창문을 열고, 깊게 숨 한 번 쉬고,
에콜로 캔디 한 알.
침과 함께 천천히 녹을 때 마다
표정이 부드럽고 밝아질 수 있습니다.

등산의 진짜 실력은 하산
정상에 오르는 것도 중요하지만,
사실 더 중요한 것은 하산입니다.
다리에 힘은 풀리고,
집중력도 조금씩 떨어질 때.
에콜로 캔디 한 알을 천천히 녹이며,

[홈페이지](#) ▶

에콜로 캔디 즐기는 Tip

걸음도 호흡도
나의 리듬으로 조율된 하산이
즐겁고 안전한 산행을 완성합니다.

에콜로 캔디를 즐기는 가장 좋은 방법
사실 가장 좋은 방법은 따로 있습니다.

"오늘 내 몸이 원하는 순간"에
천천히 즐기는 것입니다.

기분 전환이 필요할 때,
상쾌함이 필요할 때,
잠시 나를 돌보고 싶을 때.

그 작은 한 알이
하루의 리듬을 다시 맞추는
소소한 심표가 되어 줍니다.

밝고, 맑고, 상쾌한 하루!
에콜로 캔디와 함께
일상의 주인이 되어 보세요.

[홈페이지](#) ▶



에콜로 에세이



- 당신의 눈빛은 안녕하십니까? -

우리는 사람을 만나면
무의식적으로 먼저 눈을 바라봅니다.

‘눈치’라고 할까요?

말을 듣기 전에도,

표정을 읽기 전에도,

눈빛에서 먼저

그 사람의 마음을 느낍니다.

천문학자들이 말합니다.

우리가 밤하늘에서 바라보는 별빛은

먼 우주를 오랜 시간 여행한 끝에

비로소 우리 눈에 도착한 빛이라고.

별은 자기 안에서 만들어 낸 에너지를

빛으로 세상에 전합니다.

사람도 닮았습니다.

생물학적으로 눈은

빛을 받아들이는 기관이지만

마음의 빛이 흘러나오는 곳이기도 하다는 걸

우리는 이미 눈치채고 있습니다.

[다음 페이지에서 계속]

기쁜 사람의 눈빛은 밝고,
사랑하는 사람의 눈빛은 깊으며,
오랫동안 누군가를 이해해 본 사람의 눈빛은
참 따뜻합니다.

그 눈빛은
화장을 해서도,
억지 미소를 지어서도 만들어지지 않습니다.

각자 안에서 오래도록 타오른
그 만의 특별한 사랑의 불꽃이
눈이라는 창을 통해
조용히 세상으로 흘러나옵니다.

신기한 것은
그 눈빛이 또 다른 사람을 바꾼다는 사실입니다.
누군가의 따뜻한 눈빛을 마주하면
우리 마음도 조금 누그러지고,
용기를 품은 눈빛을 만나면
우리 안에서도
다시 살아갈 힘이 피어납니다.

마치 별빛이 먼 우주를 건너
우리 눈에 닿듯,
한 사람의 사랑도

동해를 바라보는 6월의 설악산

[다음 페이지에서 계속]

눈빛을 타고
또 다른 사람의 마음으로 여행을 떠납니다.

당신의 눈빛은 안녕하신가요?

그 눈빛이 따뜻하다면,
오늘도 누군가의 하루는
당신 덕분에
조금 더 환해질 것입니다.

사랑은 마음에만 머물지 않습니다.
결국, 눈빛이 되어
그 빛을 알아채는 또다른 눈을 통해
세상을 하나씩 밝혀 나갑니다.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.



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.

Both Sides Now

- Joni Mitchell -

세상에는 노래를 잘 부르는 가수는 많습니다.
하지만 한 사람의 삶 자체가 한 편의 시가 되어,
세대를 넘어 사람들의 마음을 비추는 음악가는
많지 않습니다.

이번 호에서는 캐나다의 싱어송라이터
조니 미첼(Joni Mitchell)의
대표곡을 소개 합니다.

수많은 세계적인 음악가들이 그녀를
'음악가들의 음악가',
'가장 위대한 송라이터 중 한 사람'
으로 꼽습니다.

화려한 기교 때문이 아니라,
사람이 살아가며 겪는 기쁨과 상실,
사랑과 성장,
그리고 시간이 남기는 흔적을
누구보다도 깊고 아름답게 노래했기 때문입니다.

그녀의 대표곡 〈Both Sides, Now〉는
1969년에 발표되었습니다.

[다음 페이지에서 계속]

주목할 것은
이 노래가 발표된 지 수십 년이 지난 뒤,
그녀가 나이가 들어 다시 부른 버전이
오히려 더 큰 감동을 준다는 사실입니다.

젊은 시절에는 청아하고 풋풋한 목소리로
감동을 선사하였는데,
긴 세월을 살아낸 뒤의 묵직하게 ‘발효’된 목소리로
다시 부른 곡은 노래가 아니라
진한 삶의 고백처럼 들립니다.

가사는 구름으로 시작합니다.
젊은 날에는 구름이 하늘 위의 성처럼 아름다웠습니다.
하지만 살아보니 구름은 햇빛을 가리고,
비를 내리며,
때로는 길을 막는 존재이기도 했습니다.
사랑도 그랬고,
삶도 그랬습니다.

그러나 그녀는 어떤 결론을 내리지 않습니다.
"나는 구름을 양쪽에서 바라보았지만,
아직도 구름을 잘 모른다."
"나는 사랑을 양쪽에서 바라보았지만,
아직도 사랑을 잘 모른다."
"나는 삶을 양쪽에서 바라보았지만,
아직도 삶을 잘 모른다."

[다음 페이지에서 계속]

얼핏 아무것도 모르겠다는 이야기처럼 들리지만,
실은 삶의 깨달음을 이야기 하는것 같습니다.

오래 살아갈수록
세상을 단정하기보다 이해하게 되고,
확신보다 일단 공감하게 되며,
판단보다 품어주게 되는 것.

몸도, 마음도, 관계도
늘 한쪽 모습만 있는 것은 아닙니다.
좋은 날도 있고 흐린 날도 있으며,
기운이 넘치는 날도 있고
쉬어가야 하는 날도 있습니다.
그 모든 시간을 지나며
우리는 조금씩 더 깊어지고,
조금씩 더 따뜻한 사람이 되어 갑니다.

그녀의 노래 처럼,
삶은 한쪽 만으로서는 이해되지 않습니다.
맑은 날도, 흐린 날도, 모두 지나온 사람이
비로소 깊어집니다.

당신의 삶에 찾아오는 모든 하늘을
따뜻하게 바라볼 수 있기를 바랍니다.



[1970년 라이브 듣기] [2000년 곡 듣기]

[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.



AI에 의해 생성된 이미지입니다.

기분의 비밀

우리는 자주 이런 말을 합니다.

"오늘 기분이 좋네."

"괜히 기분이 가라앉아."

"기분 상했어."

너무 익숙해서 그 의미를
깊이 생각해 본 적 없는 말입니다.

'기분'이란 도대체 무엇일까요?

흥미롭게도 '기분'은 순 우리말이 아니라

氣分이라는 한자어입니다.

기(氣)는 생명을 움직이는 기운이고,

분(分)은 그 기운이 나뉘어져 있는 상태를 뜻합니다.

즉, 원래 '내 몸속 기의 분포(상태)'를 말하는 단어였습니다.

영어에서 '기분'을 그대로 옮길 수 있는
단어가 있는지 찾아보았습니다.

[다음 페이지에서 계속]

mood도 아니고,
feeling도 아니며,
emotion도 아닙니다.
'기의 상태'라는 의미까지 담은 단어는 없습니다.

우리 선조들은 오래전부터
몸과 마음을 따로 보지 않았습니다.
몸의 상태가 변하면 마음이 변하고,
마음이 흔들리면 몸도 나빠진다고 보았습니다.

몸과 마음을 연결하는 무언가
그 무언가의 이름이 바로 기(氣)였습니다.
그래서 기분은 단순히 감정이 아니라
몸과 마음이 함께 역동적으로 만들어 내는
생명의 상태였습니다.

지난호에 다루었던 ‘정기신(精氣神)’ 개념에서,
기(氣)를 중심으로 느끼는 무의식적 문화가
우리에게 ‘기분’이라는 이름으로
오래전 부터 일상화 되어 있었던 것 같습니다.

정(精)은 몸의 바탕이고,
기(氣)는 그 생명력이 움직이는 흐름이며,
신(神)은 생각과 감정, 의식의 밝음입니다.
정이 충분하면 기가 잘 만들어지고,
기가 부드럽게 흐르면 신은 맑아집니다.
그 반대 방향도 그러합니다.

[다음 페이지에서 계속]

이러한 관계에서 기를 중심으로
정기신의 상태가 표출되는 그 결과가 바로
우리가 매일 느끼는 기분입니다.

잠을 충분히 잔 날은 이유 없이 기분이 좋습니다.
몸을 움직이고 나면 마음도 가벼워집니다.
잠과 운동을 통해
정기신의 흐름이 회복되기 때문입니다.

반대로 며칠 무리하면 사소한 일에도 예민해집니다.
생각이 나빠져서가 아니라
정기신의 균형이 흔들린 것입니다.

그래서 기분은 속일 수 없습니다.
몸은 늘 지금의 상태를 기분이라는 언어로
우리에게 알려주고 있기 때문입니다.

내 몸을 내가 알아간다는 것은
병명을 많이 아는 것이 아닙니다.
내 몸이 보내는 신호를 읽을 줄 아는 것입니다.
그 첫 번째 신호가 바로 기분입니다.

어쩌면 건강이란 이런 것 아닐까요?
아침에 일어나 이유 없이 기분이 좋은 것.
하루를 마치며 마음이 편한 것.
그런 날이 조금씩 많아지는 것.

[다음 페이지에서 계속]

좋은 기분은 우연히 얻는 행운이 아닙니다.

좋은 생활이 만들고,
좋은 몸이 키우며,
좋은 마음이 이어 가는 결과입니다.

그러니 오늘 기분이 좋지 않은 일이 생기더라도
잠시 멈추어 보십시오.

'누가 내 기분을 망쳤지?'라고 묻기보다,
'지금 내 몸은 나에게 무엇을 말하고 있을까?'

그 순간,
기분은 감정이 아니라 나를 이해하게 만드는
가장 친절한 스승이 될 것입니다.

적어도,
기분은 정기신의 '계기판'입니다.





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 ▶](#)

