



EKOLO

에콜로 소식

13호

| 2026년 9월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!





목 차



[빛의 인사]

- 9월을 맞으며
- 표지 사진

[에콜로 에세이]

- Free Beer Tomorrow

[함께 나누는 이야기]

- 에콜로의 새로운 장이 열립니다
- 반려동물 전문 브랜드를 준비 중입니다

[한 잔의 문화]

- 섹션 소개
- 다시 듣는 “What a Wonderful World”

[내몸내가]

- 환절기, 몸이 다시 배우는 계절

[자연의 울림]

- 섹션 소개
- Latourell Falls

에콜로 정보



빛의 인사



9월을 맞으며

계절이
여름에서 가을로 넘어가는
9월이 되었네요.

익숙한 풍경에
조금 다른 빛이 스며드는 이때,

EKOLO도
오래 품어 온 마음을
새로운 길 위에
올려놓습니다



표지 사진

질푸른 태평양 위에 오랜 시간을 견뎌온
바위들이 고요히 서 있습니다.
거센 파도와 바람 속에서도 제 자리를
지켜온 Pillar Rock (앞 쪽)과
Pyramid Rock (뒤 쪽)은,
자연이 긴 세월을 걸쳐 빚어낸
조각처럼 느껴집니다.

변화하는 파도와 변하지 않는 바위가
함께 만드는 풍경은 우리 삶을 닮았습니다.
흔들리는 순간 속에서도
자신의 빛을 잃지 않고,
시간의 주인이 되어 삶을 만들어가는 것.
이 자연의 장면이 바쁜 일상 속
나의 중심을 돌아보는 작은 쉼표가
되어주기를 바랍니다.

Pillar Rock & Pyramid Rock
Viewed from Cape Meares, Oregon Coast





에콜로 에세이



Free Beer Tomorrow

십수해 전, ‘큰바위얼굴’ 조각으로 유명한 미국 몬타나주 러쉬모어 (Rushmore) 지역을 여행한 적이 있었습니다. 길을 걷다 한 주점 창문에 비스듬이 걸린 빛나는 한 문구가 눈에 들어왔습니다.

“Free Beer Tomorrow”

“내일은 맥주가 공짜입니다”

처음에는 내심 “어, 진짜? 내일 오면 맥주를 공짜로 주는 이벤트가 있나?” 궁금한 마음에 다음 날 다시 그곳을 찾았습니다.

하지만 주점 앞에는 이벤트 안내가 아니라 똑같은 문구가 걸려 있을 뿐이었습니다.

“Free Beer Tomorrow”

알고 보니 그 문구는 실제 약속이 아니라, 네온사인으로 된 장식품일 뿐이었습니다.

“크, 이 문구가 걸려 있는 한, 이 집에서
맥주를 공짜로 주는 일은 없겠네..”

그때 문득 이런 생각이 들었습니다.

우리의 삶에도, 보이지 않는 곳에
이 문구가 붙어 있는 것은 아닐까.

Happiness Tomorrow.

Success Tomorrow.

Peace Tomorrow.

Life Tomorrow.

조금만 더 이루면 행복할 것 같고,
조금만 더 가지면 여유로울 것 같고,
이 문제만 해결되면 그때부터 제대로
살아갈 수 있을 것 같습니다.

그래서 우리는 ‘오늘’ 이라는 가장 귀한 선물을
그 자체로 오롯이 받아 온전히 누리기 보다,
미래를 위한 ‘대기실’처럼 사용하는 습관이
무의식적으로 베어 있는 것 같습니다.

오늘 말고, 언젠가 도착할 더 좋은 날에나
비로소 온전한 삶을 누리겠다고 생각하며
오늘을 ‘학대’ 하는 건 아닌지..

하지만, 우리가 기다리던 ‘내일’이 도래하는
순간, 그 ‘내일’은 언제나
‘오늘’이라는 이름으로만 나타납니다.

우리는 실제로 삶의 가치를 누릴 수 있는
유일한 그 곳, ‘오늘’을 항상 놓치고
있었던 것 아닐까요.

이젠, 그 ‘오늘’을 온전히 사용하는 법을
다시 연습해야 할 것 같습니다.

아름다운 것을 보고 아름답다고 느끼는 순간,
사랑하는 사람과 함께 있음을
알아차리는 순간,
따뜻한 차 한 잔을 천천히 맛보는 순간,
나와 너의 성장을 위해 애쓰는 땀이
멋지고 향긋하게 느껴지는 순간.

삶의 가치는 거창한 미래의 어느 지점에
한꺼번에 저장되어 있는 것이 아니라,
이런 작은 순간을 통하여 계속 모습을
드러내고 있는지도 모릅니다.
그렇다면 우리가 찾아야 할 ‘삶의 지점’은
성공한 뒤도,
모든 문제가 해결된 뒤도,
충분히 준비된 뒤도 아닐 것입니다.
바로 지금 이 순간
나의 살아 있는 온기를 느끼고,
그 역동으로 성장함을 즐거워 하며,
가까이 있는 누군가와 나누는 순간.
어쩌면 그곳이 우리가 평생 찾아 헤매던
나의 가치와 보람의 자리인지 모릅니다.

내일의 맥주를 기다리느라
오늘의 잔을 비워 두지 않았으면 합니다.
우리에게 빛나는 가치를 선사하는 삶은
언제나 오늘,
그리고 조금 더 정확히 말하면
바로 지금이니깐요.





함께 나누는 이야기



1. 에콜로의 새로운 장이 열립니다

EKOLO는 캔디를 첫 번째 프로젝트로 시작하여, 나를 밝히는 성찰과 다른 생명을 돌보는 행동, 받은 따뜻함을 다시 나누는 삶을 돕는 철학·콘텐츠·실천 플랫폼으로 나아 갑니다.

2. 반려동물 전문 브랜드를 준비 중입니다.

EKOLO의 생명 존중 철학은 반려동물을 위한 과학적 돌봄으로 이어집니다.

반려동물용 영양제품을 시작으로하는
에콜로의 반려동물 프로젝트

‘HemaVET’의 최종 제품명, 구성,
사용 정보, 판매처는 제품·과학·채널
검토를 마친 공식 자료에서 순차적으로
안내하겠습니다.

HemaVET 알아보기



한 잔의 문화



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.



세상이 아름다워서 부른 노래였을까

Louis Armstrong — What a
Wonderful World

한잔을 곁에 두고, 오늘은
아주 오래된 노래 한 곡을 다시 들어봅니다.
첫 소절만 들어도 알아차릴 만큼
익숙한 노래.

루이 암스트롱의 거칠면서도
따뜻한 목소리로 시작되는
“What a Wonderful World”입니다.

너무 많이 들어온 노래라서
어쩌면 우리는 이 노래를 제대로 들어본 적이
없을지도 모릅니다.

이 노래가 녹음된 것은 1967년입니다.
당시 미국 사회는 베트남전쟁과
인종 갈등을 비롯한 여러 사회적 충돌로
크게 흔들리고 있었습니다.

작곡가 Bob Thiele과
George David Weiss는 그런 시대에 Louis
Armstrong의 목소리를 통해

사랑과 나눔이 만들어낼 수 있는 세상을
말하고자 했다고 훗날 설명했습니다.
그리고 그 노래를 부른 사람이 Louis
Armstrong이었다는 사실은
이 곡에 또 다른 깊이를 더합니다.

Armstrong은 가난한 환경에서 어린 시절을
보냈고, 인종분리와 차별이 일상이던
미국 사회를 직접 겪으며 살아온
흑인 음악가였습니다.

세계적인 스타가 된 뒤에도
인종차별에서 완전히 자유로울 수 없었습니다.
사실 그는 처음부터 What a Wonderful
World를 좋아했던 것은
아니었다고 합니다.

그러나 어느 순간 가사 속 풍경에서
자신이 살던 뉴욕 Queens의
Corona 동네를 발견했습니다.
Armstrong과 아내 Lucille은
그곳의 평범한 집에서 오랫동안 살았습니다.
그는 자신의 녹음 테이프에서

이웃들이 마치 한 가족 같았고,
한 동네에서 아이들이 자라 부모가 되고
다시 자녀들을 데리고 찾아오는 모습을
여러 세대에 걸쳐 보았다고 회상합니다.
그리고 나서야 노래 속 아이들과 사람들의
모습이 자신의 삶과 겹쳐졌던 것입니다.

노래에서 그가 바라보는 것들은
놀랄 만큼 평범합니다.

나무와 꽃,
하늘과 구름,

서로 인사하는 사람들,

그리고 태어나 자라나는 아이들.

세상을 바꿀 거대한 사건은 하나도 없습니다.
그저 우리가 너무 익숙해서 지나쳐버리는
것들을 하나씩 다시 바라볼 뿐입니다.

여기서 한 가지 질문을 던져봅니다.

세상이 아름다웠기 때문에
Armstrong은 ‘Wonderful’이라고
노래했던 것일까요?

우리가 그의 마음을 대신 단정할 수는 없습니다. 다만 그의 삶과 이 노래가 만들어진 시대를 알고 나면, 이 노래를 조금 다르게 들을 수는 있을 것 같습니다.

1970년 Armstrong은 이 곡을 다시 녹음하며 spoken introduction을 덧붙였습니다.

이 서문은 George David Weiss와 함께 다듬어진 것이지만, Armstrong 자신도 문안을 수정했고 자신의 목소리로 메시지를 전했습니다.

그 내용의 요지는 분명했습니다.

“전쟁과 굶주림과 오염이 존재하는데 어떻게 세상이 아름답다고 할 수 있느냐”는 질문에 대해,

“문제는 세상 자체만이 아니라 우리가 그 세상을 어떻게 대하고 있는가에 있으며, 서로 조금 더 사랑한다면 많은 문제를 풀 수 있다”는 것이었습니다.

그렇다면 우리는 이 노래를 이렇게도 들어볼 수 있지 않을까요.

What a Wonderful World는
완벽하게 아름다운 세상을 묘사하는
노래라기보다,
아직 남아 있는 아름다움을 알아보는
“눈 빛”에 관한 노래라고.

우리는 흔히 더 좋은 날이 오면
행복해질 것이라고 생각합니다.

조금 더 이루고,
조금 더 가지고,
상황이 조금 더 좋아지면
그때 삶이 빛날 것이라고 생각합니다.
하지만 이 노래가 바라보는 것은
먼 훗날의 세상이 아닙니다.

지금 피어 있는 꽃,
지금 곁에 있는 사람,
지금 자라나는 아이입니다.

어쩌면 가치란
미래의 어느 날 우리에게 도착하는 것이
아니라, 이미 존재하는 것을 우리가
알아채는 순간 비로소 모습을 드러내는
것인지도 모릅니다.

오늘 이 익숙한 노래를
예전처럼 흘러듣지 말고
천천히 다시 들어보면 어떨까요.

노래가 끝났을 때 세상은
조금도 달라지지 않았을지 모릅니다.

그런데 세상을 바라보는 우리의
눈 빛이 조금 달라졌다면—

어쩌면 바로 그곳에서
우리 안의 작은 빛 하나가
그만큼 밝아진 것인지도 모릅니다.

육성 Intro Version

가사와 함께 듣기

라이브 감상하기





내몸 내가



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.



환절기, 몸이 다시 배우는 계절

계절이 바뀔 때, 우리 몸에도
‘모드 전환’이 필요합니다

아침에는 서늘해서 긴팔을 입었는데,
점심이 되면 괜히 입고 나왔나
싶을 만큼 덥습니다.

저녁이면 다시 공기가 차가워지고,
창문을 열어놓고 잔 다음 날에는
목이 조금 칼칼하기도 합니다.
그럴 때 우리는 흔히 말합니다.
“환절기라 그런가 봐.”

그런데 계절이 바뀌었다는 사실을
우리 몸은 어떻게 알고 있을까요?

우리 몸은 온도만 느끼는 것이 아닙니다.
기온과 습도, 햇빛을 받는 시간,
낮의 길이, 수면과 활동 패턴의 변화를
감지하면서 혈관, 신경계, 호르몬과 면역계의
작동방식을 계속 조정합니다.

그래서 환절기는 단순히 날씨가
변하는 기간이라기보다
우리 몸이 새로운 환경에 맞춰 운영방식을
바꾸는 시간이라고 볼 수 있습니다.

코와 목은 우리 몸의 첫 번째 방어선입니다
코는 단순히 공기가 지나가는
통로가 아닙니다. 비강 점막은
외부에서 들어오는 바이러스와 먼지를
가장 먼저 만나는 중요한 면역 방어선입니다.
최근 연구에서는 코 안의 온도가 낮아지면
비강 상피세포의 일부 항바이러스
선천면역 반응이 약해질 수 있다는 사실도
밝혀지고 있습니다.

“찬바람을 너무 직접 맞지 마라”라는
오래된 생활의 지혜에 상당한
생리학적 근거가 있었던 셈입니다.
또 하나 중요한 것은 건조함입니다.
기도 표면에는 점액과 섬모가 있어
먼지와 미생물을 붙잡아
밖으로 이동시킵니다.

일종의 작은 청소 시스템입니다.
그런데 공기가 지나치게 건조해지면
점막의 상태와 이 청소 기능이
떨어질 수 있습니다.

따라서 환절기 건강관리의
중요한 원칙 가운데 하나는
무언가 특별한 것을 몸에 더 넣는 것보다,
우리가 이미 가지고 있는 방어막이
제대로 일할 환경을 만들어주는 것입니다.

한편, 동양의학에서는 오래전부터
사람의 몸을 자연과 따로 떨어진 존재로
보기보다 계절과 시간, 환경 변화에
끊임없이 반응하는 존재로 보았습니다.
또한 미병(未病)이라는 개념도
중요하게 여겨왔습니다.

병이 생긴 뒤에만 치료하는 것이 아니라,
아직 병이라고 할 정도는 아니지만
몸에서 나타나는 작은 변화를
미리 살피는 것입니다.

아침에 평소보다 몸이 무겁고,

목이 쉽게 마르고,
잠이 흐트러지고,
피로가 잘 풀리지 않는 것.
이런 변화도 단순히 넘겨버리기보다는
몸이 새로운 환경에 적응하고 있다는
작은 신호로 볼 수 있습니다.
현대 면역학 또한,
분자생물학적 기법이 고도로 발전됨에 따라,
병이 생기기 전 ‘몸과 환경의 관계’의
중요성에 점점 더 주목하고 있습니다.

환절기에는 이렇게 해보세요

① 얇은 겉옷 하나를 챙기세요.

아침저녁의 큰 온도차에 몸이 갑자기
노출되지 않도록 합니다. 특히 찬 공기를
코와 목에 오래 직접 맞는 것은
피하는 편이 좋습니다.

② 코와 목이 마르지 않게 하세요.

실내가 지나치게 건조하지 않은지 확인하고,

물을 조금씩 자주 마시는 것이 좋습니다.
점막은 우리 몸의 가장 오래된
방어막 가운데 하나입니다.

③ 잠자는 시간을 먼저 지키세요.
면역계 역시 생체시계의 영향을 받습니다.
환절기에는 특별한 보양식보다 일정한
수면시간이 오히려 더 기본적인
건강관리일 수 있습니다.

④ 아침 햇빛을 잠깐이라도 받으세요.
아침의 밝은 빛은 몸의 생체시계를 맞추는
중요한 신호입니다. 가볍게 걷는 것까지
더해지면 더욱 좋습니다.

⑤ 무리해서 ‘건강해지려’ 하지 마세요.
갑작스럽게 운동량을 늘리거나
특별한 음식을 과하게 먹기보다,
평소의 좋은 생활 리듬을 꾸준히
이어가는 편이 낫습니다.

자연은 어느 날 갑자기
“오늘부터 가을입니다”라고
선언하지 않습니다.

아침 공기가 조금 서늘해지고, 해가 조금씩
짧아지고, 습도가 변하면서 천천히
다음 계절로 넘어갑니다.

우리 몸도 마찬가지로.
조금 일찍 잠자리에 들고,
얇은 겉옷 하나를 챙기고,
목이 마르기 전에 물 한 잔을 마시고,
아침 햇살 속을 잠깐 걷는 것.
너무 사소해서 건강법이라고 부르기도
민망한 일들입니다.

하지만 건강은 특별한 날의 거대한 선택보다,
매일 몸이 보내는 작은 신호를 알아차리고
그 변화에 조금씩 맞추어주는 선택의 축적에
더 가까운지도 모릅니다.

내 몸의 리듬도 함께 가을로 데려가 보세요.





자연의 울림



자연은 늘 곁에 있지만, 마음을 열어 바라볼 때
비로소 말을 걸어옵니다.

여행과 산책길에서 직접 담은 사진이나 영상에
짧은 이야기와 시적인 감상을 더해,
자연이 건네는 울림을 함께 나눕니다.

아름다운 풍경을 넘어,
그 안에서 삶의 여백과 잊고 있던 감각을
다시 발견하는 시간.

특별한 장소가 아니어도 좋습니다.
누구나 자신이 만난 자연의 한 장면을
나눌 수 있습니다.

당신이 발견한 자연이 누군가의 마음에
작은 빛을 켤 수 있으니까요.



Latourell Falls



Latourell Falls

이번 ‘자연의 울림’ 섹션에서 소개하는 Latourell Falls는 미국 오리건주 컬럼비아강 협곡의 Guy W. Talbot State Park에 있으며, 짙은 이끼와 지의류가 덮인 현무암 절벽 아래로 물이 거의 수직으로 떨어지는 모습이 특히 인상적인 곳입니다.

폭포 앞에 서면 이상하게도,
‘경건한 마음의 어린아이?!’ 가 됩니다.

높은 절벽 끝에서 한치의 망설임 없이
몸을 던지는 물.

떨어지고, 부서지고, 흠어졌다가
상처하나 없이, 언제 그랬냐는 듯이, 다시
온전한 하나의 물길이 되어 흘러갑니다.

오늘은 물을 닮아, 부드럽고 가볍게,
그래서 달리 힘차게, 흘러보면 어떨까요.





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 ▶](#)

