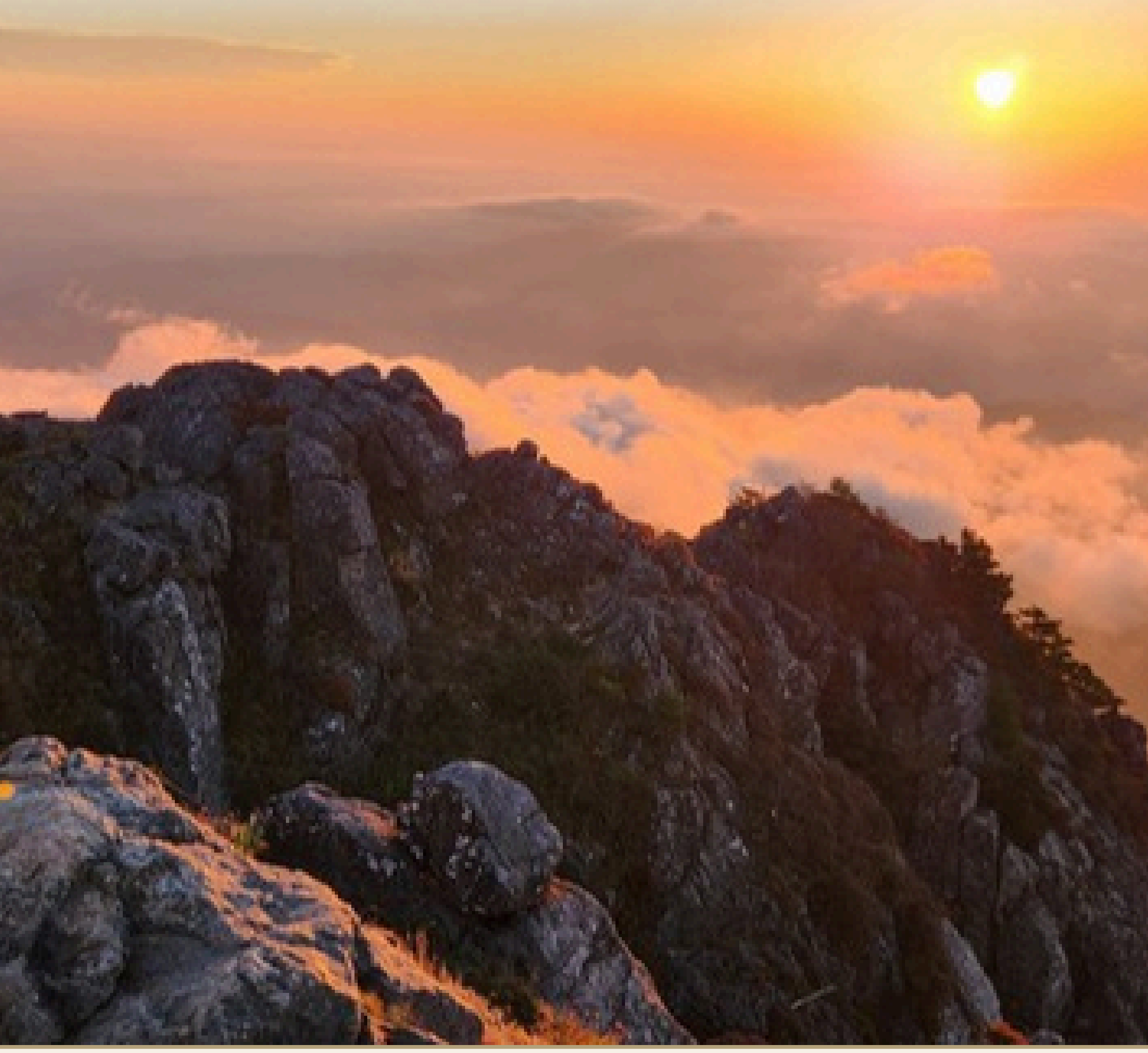
EKOLO

에콜로 소식

14호 | 2026년 10월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

목 차

[빛의 인사]

- 다시, 빛으로
- 표지 사진

[에콜로 에세이]

- ‘일상’ 이라 불리는 거대한 보물창고

[한 잔의 문화]

- 섹션 소개
- Ben - Michael Jackson -

[함께 나누는 이야기]

- EKOLO, FAVA와 뜻깊은 동행
- HemaVET365, 수의사장터에서 새롭게..

[내몸내가]

- 특별연재 <나는 한 톨의 세포였다>를 시작..
- 제1편 -나를 되감다

[자연의 울림]

- 섹션 소개
- 초가을, 천왕봉의 일출

에콜로 정보

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

빛의 인사

다시, 빛으로

한 줄기 빛이 산을 깨우듯,
오늘도 우리 안의 빛이
조용히 깨어나기를.



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

표지 사진

2026년 9월의 맑은 날,
지리산 천왕봉에서 일출 직후
마주한 풍경입니다.
밤의 어둠이 채 가시기 전,
갓 떠오른 햇빛이
산과 운해를 붉게 물들이며
새로운 하루의 시작을 알립니다.
구름은 바다처럼 능선 아래로 펼쳐지고,
바위 끝에 닿은 첫 빛은
고요한 산을 서서히 깨웁니다.
어둠을 지나온 뒤에야
더욱 선명해지는 빛처럼,
우리 삶에도 다시 밝아지는 순간이
찾아옵니다.

천왕봉에서 만난 이 아침이,
각자의 자리에서 하루를 시작하는 우리에게
“다시, 빛으로” 나아가는 작은 용기와 설렘의
진동을 더해주기를 바랍니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

에콜로 에세이

‘일상’ 이라 불리는 거대한 보물 창고

아침에 눈을 뜹니다.
어제와 비슷한 천장, 비슷한 햇살,
익숙한 얼굴과 익숙한 길.
우리는 이것을 ‘일상’이라고 부릅니다.
너무 흔해서 별것 아닌 것 같고,
때로는 지루해서 어디론가
벗어나고 싶어집니다.

여기서 ‘일상’을 한번 달리 음미해 봅시다.

광대한 우주 속 아름다운 행성에서
내가 지금 살아 숨쉬고 있다는 것.
심장이 쉬지 않고 뛰고, 수많은 세포가
서로 신호를 주고받으며
‘나’라는 하나의 생명을 유지하고 있는 것.
창밖의 나무는 햇빛과 물로 생명을 짓고,
수억 년의 진화를 거쳐 만들어진 눈으로
나는 그 초록을 바라봅니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

물리학적 관점에서, 이 모든 것이 늘상
일어난다는 것는 사실 기적입니다.
따라서 우리가 매일 발을 딛고 살아가는
‘일상’은 값을 매길 수 없는
천문학적 가치의 ‘보물창고'입니다.
그런데 왜 우리는 그 엄청난 가치를
좀처럼 느끼지 못할까요?

우리 뇌에는 흥미로운 습성이 있습니다.
같은 자극이 반복되면 점차 반응을 줄입니다.
처음 이사 온 집의 냄새도 곧 사라지고,
아름답던 창밖 풍경도 어느 순간 보이지
않으며, 사랑하는 사람의 목소리조차 너무
익숙해지면 배경음처럼 지나갑니다.
가치가 사라진 것일까요?
뇌가 더 이상 그것을 새롭다고 보고하지
않는 것입니다. 생존을 위해 이것은 현명한
선택이었을 것입니다. 매 순간 모든 빛과
소리와 움직임에 놀라기보다 달라진 것,
위험한 것, 새로운 것에 주의를 기울이는
편이 훨씬 유리했을 테니까요.
그래서 뇌는 거대한 현실을 압축합니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

예측 가능한 것은 배경으로 보내고
변화가 있는 곳에 의식의 조명을 비춥니다.
그렇게 보면 '일상'의 의미도 달라집니다.
실상, 일상이란
지루하고 시시한 시간이 아니라,
셀 수 없는 특별한 일들이 너무 안정적으로
일어나고 있어서 뇌가 일일이
보고하지 않는 시간일 것입니다.

오늘도 아침에 눈을 뜬 것.
걷고, 보고, 생각할 수 있는 것.
따뜻한 밥을 먹는 것.
전화를 걸 사람이 있고,
누군가의 안부를 궁금해하는 것.
우리는 이것들을 너무 오래 누린 나머지
당연시 하고 맙니다.

그렇다면 '일상'이라는 거대한 '보물창고'를
여는 열쇠는 무엇일까요?
어쩌면 단순합니다.
'*다시 면밀히 바라보는 것*'.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

늘 걷던 길을 조금 천천히 걷고,
늘 보던 사람의 얼굴을 오늘 처음 보는 듯
바라보고, 한 모금의 물과 한 줄기 햇빛을
잠시라도 온전히 느껴보는 것.
그러면 뇌가 '이미 아는 것'이라 접어두었던
세계가 다시 펼쳐지기 시작합니다.

저해상도였던 '일상'이
조금씩 고해상도로 돌아옵니다.
그리고 그때 우리는 발견합니다.
평범했던 것이
사실은 평범했던 적이 한 번도 없었다는 것을.
삶의 가치는 더 대단한 것을
얻는 데만 있지 않을 것입니다.
이미 주어진 것의 진면목을 알아보고,
그것을 가꾸고, 사랑하고,
누군가와 나눌 수 있는 것.

오늘도 어제와 비슷한 하루가 찾아옵니다.
하지만 잠시, 뇌가 붙여놓은 '일상'이라는
이름표를 떼어내 봅니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

햇빛도, 바람도,
내 곁의 사람도,
그리고 지금 숨 쉬는 나 자신도
이 광대한 우주에서
두 번 다시 똑같이 만날 수 없는 사건입니다.

일상은 삶의 군더더기가 아닙니다.
일상이 곧 삶의 핵심, '진짜 보물' 을
저장하고 있습니다.

그리고 그 보물창고를 여는 열쇠는
언제나 조용히,
우리 손안에 있습니다.

지금,
그 열쇠를 사용하기로 마음 먹습니다.

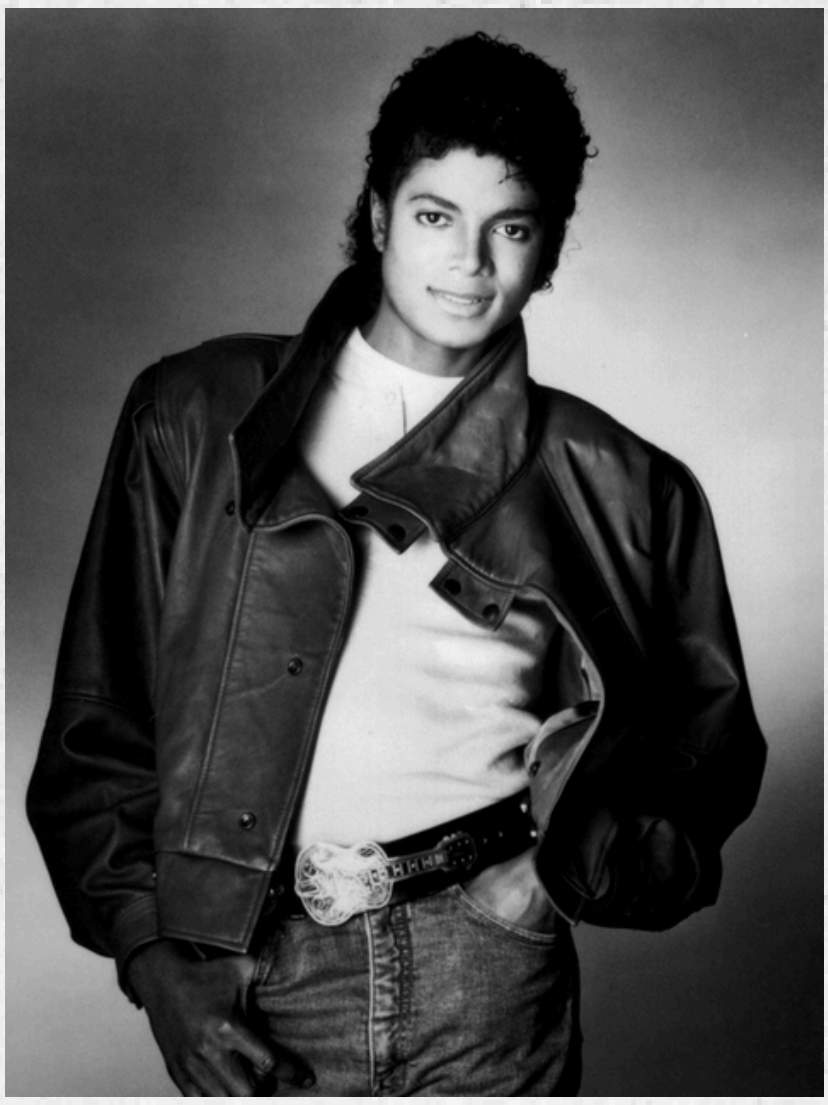
© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

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.



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

사람들이 보지 못한 Ben
Michael Jackson — Ben

오래전 라디오에서 흘러나오던
한 소년의 목소리.
화려하지도, 힘주어 부르지도 않습니다.
그저 소중한 친구 한 사람에게 조용히 말을 건네듯 노래합니다.

Michael Jackson의 〈Ben〉.

1972년 발표된 이 노래를 기억하는 분이라면, 아마 ‘Ben’이라는 이름의 친구에게 보내는 따뜻한 우정의 노래로 들어왔을 것 같습니다. 서로 외로웠던 두 존재가 만나 더 이상 혼자가 아니게 되고, 어디에서도 환영받지 못하던 친구에게 “너에게는 돌아올 곳이 있다”고 말해주는 노래.
그리고 세상 사람들이 너를 외면하더라도
나는 그들이 보지 못하는 너의 모습을
알고 있다는 마음.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

그런데 여기에는 뜻밖의 이야기가 하나
숨어 있습니다.
Ben은 사람이 아닙니다.
Ben은 1972년 개봉한 동명의 영화에 등장하는 한 마리의 쥐입니다. 영화 속에서 병약하고 외로운 소년 Danny는 사람들이 두려워하고 배척하는 쥐 Ben과 특별한 우정을 나눕니다.
영화 자체는 1971년작 'Willard'의 후속편으로, Ben이 수많은 쥐들을 이끌고 사람들에게 혐오스럽고 위험한 존재로 비춰지는 일종의 호러(horror) 설정을 가지고 있습니다.
Michael Jackson의 노래는 이 영화의 말미에 등장하는 주제가로 만들어졌습니다.
작사가 Don Black 역시 처음에는 난감했다고 훗날 회상했습니다.
'쥐에 관한 노래'를 어떻게 써야 할까.
그러다 그는 방향을 바꾸었습니다.
쥐에 대해 쓰는 대신, 우정에 대해
쓰기로 한 것입니다.
2014년 BBC 프로그램에서 Don Black은 당시를 회상하며 바로 그렇게 설명했습니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

치즈나 쥐덫 같은 소재를 넣는 대신,
그는 외로운 두 존재가 서로를 발견하고
받아들이는 이야기를 선택했습니다.
그래서 놀랍게도 노래 어디에도 쥐를
묘사하는 말은 없습니다.
대신 가사는 한 존재가 다른 존재를 만나면서
'나'로만 이루어져 있던 세상이
어느 순간 '우리'의 세계로 바뀌는
과정을 담고 있습니다.
여기까지가 이 노래가 태어난 이야기입니다.
그런데 그 배경을 알고 다시 들어보면
우리는 노래 속에서 조금 더 근원적인
질문을 만나게 됩니다.

우리는 한 존재를
무엇으로 판단하고 있을까요?

모두가 꺼리는 존재.
겉모습만 보고 가까이하려 하지 않는 존재.
어쩌면 자기 자신조차 어디에도 속하지
못한다고 느끼는 존재.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

하지만 누군가 한 사람은 그를
다르게 바라봅니다.
다른 사람들이 보는 모습 너머에서
그 존재 안에 있는 무엇인가를 알아봅니다.
바로 여기에 진짜 빛이 반짝입니다.
외면받던 존재에게는 머물 자리가 생기고,
외로웠던 사람에게는 함께할 존재가 생깁니다.

누가 누구를 구한 것일까요?
소년이 Ben을 받아준 것일까요.
아니면 Ben이 외로운 소년에게
‘너 역시 혼자가 아니다’라는 사실을
알려준 것일까요.
아마 우정이라는 것은
한쪽이 다른 한쪽에게 베푸는 것이 아니라
서로의 존재가 서로에게 자리를 만들어주는
일인지도 모릅니다.
그리고 조금 더 생각해 보면
이 노래가 들려주는 것은 단지 우정만이
아닐 수도 있습니다.
우리는 살아가며 수많은 사람과 존재를
스쳐갑니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

좋다, 싫다.
쓸모 있다, 없다.
나와 같다, 다르다.
그렇게 너무 빨리 이름 붙이는 동안
그 안에 숨어 있는 이야기를
보지 못할 때가 있습니다.
그래서 Ben을 다시 듣는 오늘,
이런 생각을 해봅니다.
한 존재의 가치는
많은 사람이 어떻게 바라보느냐에
의해서 결정되는 것이 아니라는...
어쩌면 단 한 사람이라도
편견을 잠시 내려놓고 제대로 바라보는 순간,
아무도 보지 못했던 빛이
그 존재 안에서 모습을 드러낼 수 있습니다.

1972년, 열세 살 Michael Jackson의
심금을 울리는 맑은 목소리가 들려준 것은
한 소년과 한 마리 쥐의 특별한
우정이었습니다.
하지만 반세기가 지난 지금 다시 듣는 우리는

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

그 안에서 조금 더 빛나는 이야기를
발견할 수도 있습니다.

사랑한다는 것은
어쩌면 남들이 보지 못한 것을
알아보아 주는 일.

그리고 그렇게 바라보는 맑은 눈빛 하나가
누군가에게는 세상에 머물 수 있는
작지만 충분한 자리가 되어주는
것인지도 모릅니다.

가사와 함께 듣기



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

함께 나누는 이야기

1. EKOLO, FAVA와 뜻깊은 동행

아시아 각국의 수의학 관련 단체들이 함께하는 FAVA(Federation of Asian Veterinary Associations)의 「Free Rabies Asia Special Committee Meeting」이 지난 9월 19일 서울에서 열렸습니다.

에콜로는 광견병 예방과 퇴치를 위한 이번 국제행사에 협찬사로 함께했습니다.

사람과 동물이 함께 건강한 세상을 향한 뜻깊은 걸음에 에콜로도 작은 힘을 보탰습니다.



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

2. HemaVET365®, 수의사장터에서 새롭게 출발합니다

해양 폴리페놀 Phlorotannin을 담은 반려동물 건강 솔루션 HemaVET365®가 수의사 전문 유통채널 '수의사장터'에서 새롭게 선보였습니다.

에콜로의 과학이 반려동물의 더 건강한 일상으로 이어집니다.

*2026년 9월19-20일 개최되 아시아태평양 수의사협회 (FAVA, 회장 허주형) 세미나에서 HemaVET365® 가 소개되었으며, 참가자들에게 제공되었습니다.



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

내몸 내가

특별연재 <나는 한 톨의 세포였다>를 시작하며

우리는 평생 한 몸으로 살아가지만,
정작 내 몸이 무엇으로 이루어져 있고 어떻게 살아 움직이는지는 생각보다 잘 모릅니다. 아프면 병원을 찾고, 건강검진 수치를 살피고, 몸에 좋다는 음식과 운동법을 찾아봅니다. 새로운 건강정보가 나올 때마다 무엇이 맞는지, 나에게도 좋은 것인지 판단하기도 쉽지 않습니다.
그런데 시선을 조금 더 안쪽으로 돌려보면 어떨까요?
우리의 한 호흡, 한 걸음, 한 생각 뒤에는
눈에 보이지 않는 수많은 세포가 있습니다.
세포들은 먹고, 에너지를 만들고, 서로 신호를 주고받고, 손상되면 고치고, 변화하는 환경에 끊임없이 적응하면서 지금 이 순간에도 '나'를 만들어가고 있습니다.
그리고 시간을 충분히 거꾸로 돌리면
놀라운 사실 하나를 만나게 됩니다.
우리 모두는 한때 단 하나의 세포였습니다.

이번 「내몸 내가」 특별연재 〈나는 한 톨의 세포였다〉에서는 바로 그곳에서 출발하려 합니다.
세포는 무엇인지, 어떻게 살아가는지, 왜 스트레스를 받고, 어떻게 회복하는지, 그리고 우리가 먹고 자고 움직이고 느끼는 일상이 그 작은 생명들의 세계에 어떤 영향을 미치는지를 하나씩 살펴보겠습니다.
여기서 목적은 어려운 생물학 지식을 많이 외우는 데 있지 않습니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

오히려 세포라는 작은 창을 통해 내 몸을 바라보는 눈을
조금 더 깊고 넓게 만드는 것에 있습니다.

건강정보가 넘쳐나는 시대일수록 무엇을 먹고 무엇을
피해야 하는지를 외우기보다,
왜 그런지를 이해하는 힘이 필요합니다.
내 몸에서 어떤 일이 일어나고 있는지 조금씩
이해하게 된다면, 수많은 정보 앞에서도 자신에게
필요한 것을 더 잘 판단할 수 있을 것입니다. 이것이 에콜로
가 세포를 통해 일상의 먹고, 마시고, 느끼고 행동하는
일을 이해하고, 각자가 자기 몸의 주인으로 살아가도록
돕고자 하는 출발점이기도 합니다.

앞으로 우리는 눈에 보이는 몸에서 출발해
세포와 분자의 세계로 들어갔다가,
다시 우리의 식탁과 잠자리, 걸음과 호흡,
마음과 일상으로 돌아올 것입니다.
그 여행을 마칠 즈음에는
건강이 단지 병이 없는 상태가 아니라,
수많은 세포가 서로 조화를 이루며 살아가는 아름다운
생명현상으로 조금 다르게 보이기를 바랍니다.

그리고 무엇보다, 내 몸을 관리해야 할 대상으로만
보지 않고, 함께 살아가야 할 소중한 생명으로
바라볼 수 있기를 바랍니다.

이제 첫 번째 여행을 시작합니다.
나는 한 톨의 세포였습니다. 그 한 톨에서
지금의 나는 어떻게 시작되었을까요?

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

나는 한 톨의 세포였다
제1편 · 나를 되감다

지금의 ‘나’는 어디에서 시작되었을까요?
거울 앞에 서면 한 사람이 보입니다.
얼굴이 있고, 두 팔과 두 다리가 있고,
그 안에는 심장과 폐, 위장과 간,
뇌가 있습니다.
너무도 익숙해서 우리는 이것을 그냥
‘나’라고 부릅니다.
그런데 잠시 시간을 거꾸로 돌려볼까요?
눈을 감고 손가락으로 배꼽을
지긋이 눌러 봅니다. 그리고 오래된 비디오의
되감기 버튼을 누르듯 내 시간을 천천히 뒤로
돌려봅니다. 지금의 내가 60대라면 50대, 40
대, 30대가 됩니다. 청년이 되고, 학생이 되고,
뛰어놀던 어린아이가 됩니다.
조금 더 되감아 봅니다.
갓난아기가 되고, 끊어졌던 탯줄이 다시
이어지고, 엄마의 자궁 속으로 돌아갑니다.
몸은 점점 작아집니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

상상 속의 시간을 더욱 빠르게 거꾸로 돌리면
수많은 세포로 이루어졌던 몸은 점점
작은 수의 세포가 됩니다.
64개, 32개, 16개, 8개, 4개, 2개….
그리고 마침내,
한 개.
여기에서 잠시 되감기 버튼을 멈춰봅니다.
그 작은 하나가 바로
엄마의 난자와 아빠의 정자가 만나 만들어진
수정란,
나라는 생명체의 1일이자 1번 세포입니다.

나는 정말 한 톨의 세포였다

지금의 나는 생각하고, 걷고, 웃고,
사랑하고, 일을 합니다.
그러나 그 모든 것을 가능하게 하는 지금의
몸을 충분히 오래 거슬러 올라가면, 결국
맨눈으로는 볼 수도 없을 만큼 작은
한 톨의 세포에 도착합니다.
경이로운 일입니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

그 한 개의 세포가 나뉘고 또 나뉘면서
어떤 세포는 뇌가 되고, 어떤 세포는
심장이 되고, 어떤 세포는 피부가 되고
근육과 뼈가 되었습니다.
그리고 수십 조 개의 세포가 서로 다른 일을
맡으면서도 끊임없이 서로 신호를 주고받으며
오늘의 '나'를 이루고 있습니다.

우리가 평생 함께 살아온 몸인데도
이렇게 바라보면 갑자기 조금 낯설어집니다.
'내 몸'이라고 부르던 것이 사실은 수많은 살아
있는 세포들의 거대한 공동체였던 것입니다.
세포를 단순한 생물학 지식이 아니라 우리가
먹고, 마시고, 느끼고 행동하는 일상을 바라보
는 하나의 '안경'으로 삼으려는 타당한 이유도
바로 여기에 있습니다.

그렇다면 건강이란 무엇일까요?
우리는 건강을 생각하면 먼저 혈압이나 혈당,
콜레스테롤 수치부터 떠올립니다.
몸에 좋은 음식, 운동, 영양제와 약을
생각하기도 합니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

물론 모두 중요합니다.
하지만 한 걸음 더 안으로 들어가 보면
조금 다른 질문을 만날 수 있습니다.
내가 오늘 먹은 음식은 내 세포에게
어떤 환경을 만들어주었을까?
어젯밤의 잠은 세포들에게 충분한
회복의 시간이었을까?
내가 하루 종일 받은 스트레스를 내 세포들은
어떻게 견디고 있을까?
건강을 이런 눈으로 바라보기 시작하면
내 몸은 관리해야 할 물건이 아니라
함께 살아가는 생명으로서 다르게 보입니다.
세포는 눈에 보이지 않을 뿐,
한순간도 나를 떠난 적이 없습니다.
내가 태어난 순간부터 지금 이 글을 읽는 순간
까지 쉬지 않고 살아 움직이며
'나'를 만들어왔습니다.
어쩌면 건강을 위한 첫걸음은
무엇을 하나 더 먹고, 무엇을 하나
더 하는 것이 아닐지도 모릅니다.
먼저,

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

내가 무엇으로 이루어져 있는지를
알아가는 것.
그리고 지금까지 말없이 나를 살아 있게 해온
작고 수많은 생명들을 조금 더 이해하는 것.

그곳에서 시작해 보려 합니다.

나는 지금 수많은 세포로 이루어져 있지만,
한때 정말 한 톨의 세포였습니다.
그런데 그 작은 세포는 도대체
어떤 존재였을까요?
어떻게 자신과 바깥세상을 구분하고,
먹고, 숨 쉬고, 에너지를 만들며
살아 있을 수 있었을까요?

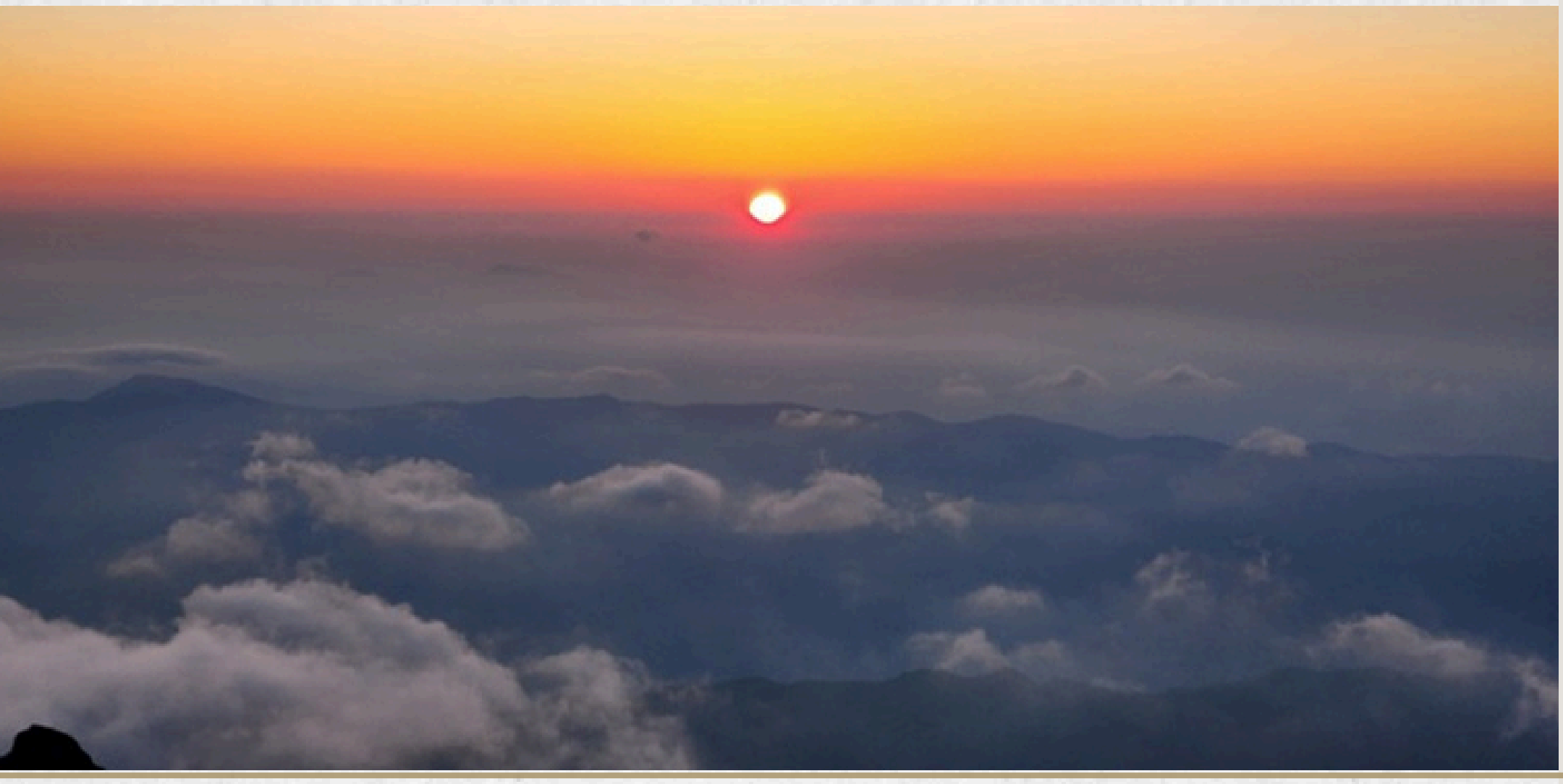
다음 호에서는 그 한 톨의 세포를 만나러
더 가까이 들어가 보겠습니다.

다음 이야기
제2편 · 살아 숨 쉬는 물방울
세포는 도대체 무엇일까요?

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

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.



© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

빛은 서두르지 않는다
초가을, 천왕봉의 일출

헤드랜턴을 켜고 캄캄한 장터목을 출발하여
낑낑거리면 오르던 이른 새벽의 산은
아직 어둠 속에 잠겨 있었습니다.
차가운 공기와 희미한 능선,
발아래 천천히 흐르는 구름.
그러다 어느 순간,
겹겹의 산과 운해 너머로
작은 빛 하나가 모습을 드러냅니다.
그 빛이 닿자 어둠 속에 숨어 있던 산과 구름이
하나씩 모습을 되찾습니다.
태양은 서두르지 않았습니다.
그저 자신의 때가 오자 묵묵히 떠올라
결국 찬란하게 비추었습니다.
천왕봉에서 맞은 초가을의 아침은
“빛은 갑자기 만들어지는 것이 아니라,
보이지 않을 때도 찬란히 오고 있다고”
말해 주는 듯 했습니다.

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.

에콜로 정보

에콜로 대문 사이트 ▶

에콜로 샵 ▶

회원가입 바로가기▶

에콜로 선언서 ▶

“한잔의 문화” 섹션 참여 ▶

에콜로소식 지난호 보기▶

에콜로 아이디어 제안 이벤트▶

에콜로 회원 맛집 이벤트▶

플로로탄닌 과학 문헌 사이트 ▶

무엇이든 건의/문의 하기 ▶

© 2026 www.ekolos.net. All Rights Reserved.