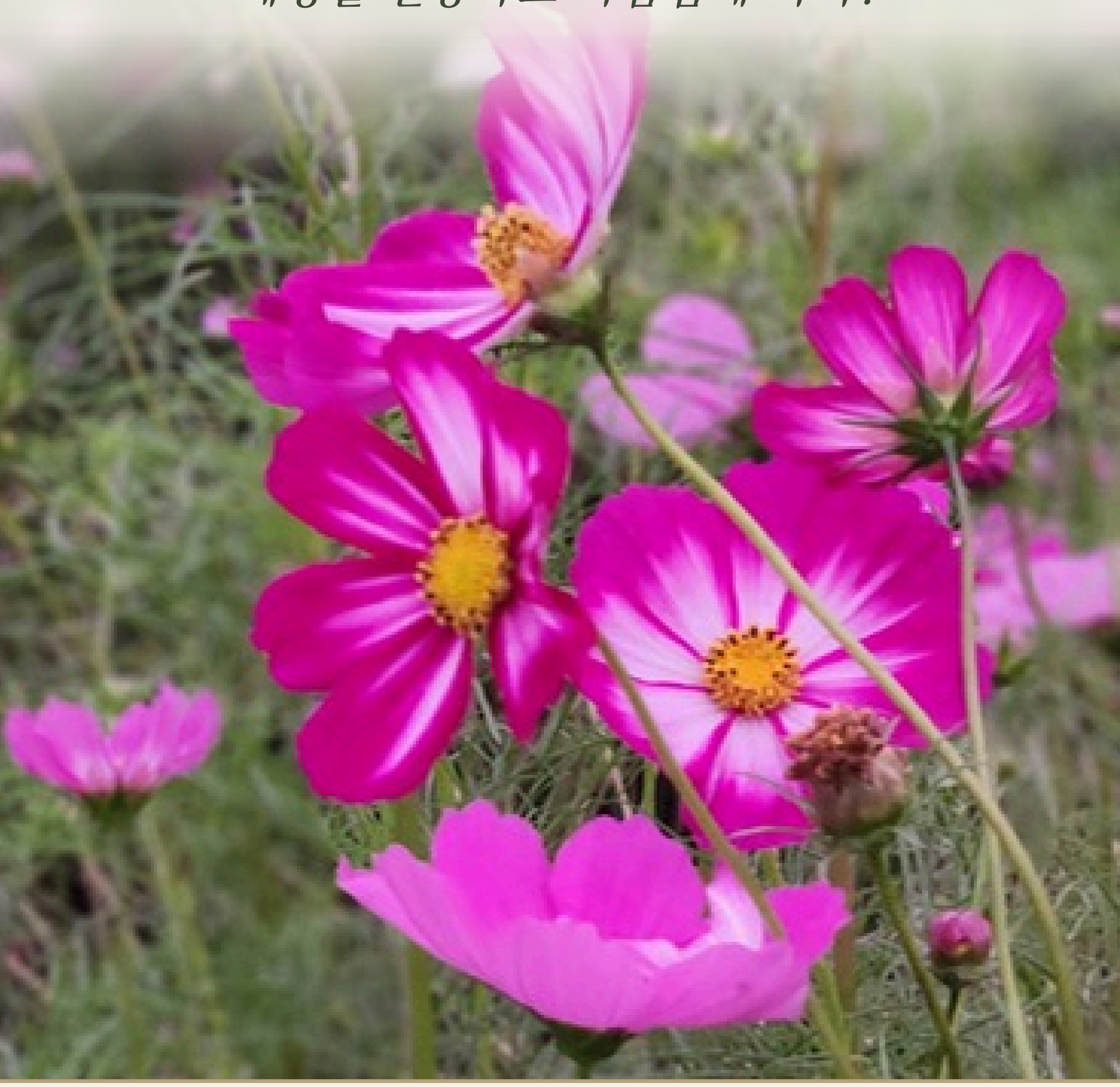
EKOLO

에콜로 소식

15호 | 2026년 11월

일상 속 소소한 사랑의 진동을 모아
세상을 건강하고 아름답게 하다!



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

목 차

[빛의 인사]

- 깊어가는 가을 마음

[에콜로 에세이]

- 숨은 그림 찾기

[회원 작품관]

- 무제 -길섶 김미덕 글, 소담 황은경 그림

[함께 나누는 이야기]

- HemaVET365, 수의사장터에서 새롭게..

[한 잔의 문화]

- 섹션 소개
- Anything that's part of you
  - Elvis Presely -

[내몸내가]

- 특별연재 <나는 한 톨의 세포였다>제2편
  - 살아 숨쉬는 물방울

에콜로 정보

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

빛의 인사

깊어가는 가을 마음

가을이 깊어질수록
햇살은 낮아지고
마음은 깊어집니다.

하늘하늘 코스모스처럼
꾸밈없는 순수함으로
깊어지는 가을을 건너렵니다.



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

에콜로 에세이

숨은 그림 찾기

어릴 적 ‘숨은 그림 찾기’를 해보면
이상한 일이 일어납니다.
분명 눈앞에 있는 그림인데
보이지 않습니다.
그러다 누군가 “저기 있잖아” 하고
가리키는 순간,

“아, 여기 있었네.”

그 뒤로는 오히려 안 보는 것이
불가능해집니다.

그림이 갑자기 생긴 것이 아닙니다.
처음부터 거기 있었습니다.

문제는 ‘내가 무엇을 찾고 있었느냐’
였습니다.

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

무엇인가를 찾기 시작하면 뇌는 일종의
‘탐색 틀’을 만들고, 그것과 관련된 정보에
주의를 집중합니다.
반대로 그 틀에서 벗어난 것은
눈앞에 있어도 쉽게 지나칩니다.

그렇다면 이런 질문을 해볼 수 있습니다.

우리는 지금까지 자신에게서
무엇을 찾도록 훈련받아 왔을까요?

성적, 학력, 직함, 소득, 외모, 성취….

사회가 수많은 사람을 비교하고
선택하려면 이런 기준이 필요합니다.

문제는 어느 순간부터 그 기준으로
사람의 능력뿐 아니라 존재의 가치까지
검색하기 시작했다는 것입니다.

그래서 우리는 자신을 바라볼 때도
이렇게 묻는 습관이 있습니다.

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

나는 얼마나 이루었는가.
얼마나 인정받는가.
저 사람보다 나은가.

그런 검색어를 넣고 평생 자신을 들여다보면,
당연히 거기에 걸리지 않는 것은
잘 보이지 않습니다.

사람의 마음을 편안하게 해주는 능력,
남들이 지나치는 것을 알아보는 눈,
오랫동안 한 가지를 파고드는 끈기,
상처를 겪고도 다시 누군가를 믿는 힘,
좋은 것을 발견하면 나누고 싶어지는 마음.

측정되지 않는다고 없는 것은 아닙니다.

검색되지 않았을 뿐입니다.

어쩌면 그래서 우리는 끊임없이
자신에게 무엇인가를 더 '추가' 하려
애쓰는지도 모릅니다.

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

더 배워야 하고,
더 가져야 하고,
더 인정받아야
비로소 괜찮은 사람이 될 것처럼 말입니다.

하지만 혹시 반대라면 어떨까요.
나는 부족한 사람이어서
채워야 하는 것이 아니라,
아직 제대로 검색해보지 않은 사람이라면?

이제 '너 자신을 알라'는 오래된 말이
조금 다르게 들립니다.

나를 평가하라는 말이 아니라
나를 잘 찾아보라는 말.

그래서 가끔은 검색어를 바꿔보면 좋겠습니다.

"나는 왜 이것밖에 안 되지?" 대신

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

“내 안에는 아직 무엇이
보이지 않고 있을까?”

삶에 걸림이 생겼을 때도
“저 사람 때문이야”에서 한 번 더 들어가

“나는 이 일에 왜 이렇게 반응할까?”

그 질문 하나가
평생 보이지 않던 그림 하나를
찾아낼지도 모릅니다.

그리고 한 번 발견한 자신의 모습은
숨은 그림처럼 다시 사라지지 않습니다.

“아, 나는 이런 사람이었구나.”

그때부터 같은 사람을 만나고
같은 환경을 살아도
삶은 조금 다른 모습으로
보이기 시작합니다.

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

세상이 달라져서가 아닙니다.

세상을 바라보는 나의 해상도가
달라졌기 때문입니다.

어쩌면 평생 가장 흥미롭게 찾아볼
숨은 그림은 멀리 있지 않은것 같습니다.

바로 나 자신입니다.

그리고 틈틈이 기억했으면 합니다.

내 가치가 없었던 것이 아니라,
새로운 '검색어'로
아직 보이지 않는 나의 '숨은 그림'을
다시 찾아볼 필요가 있다고.

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

회원 작품관

무제



길섶 김미덕 글,
소담 황은경 그림.

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

작품 감상

가지 끝에 매달린 감들은 깊어가는 가을의
시간을 품은 듯 붉게 익어 있습니다.
그러나 작가는 그 붉음을 단순한 풍요로만
바라보지 않는것 같습니다.

“마음의 불은 저물수록 타오르나
서리가 깊어 붉음이 식어가고…”
더 뜨겁게 타오르는 마음과,
계절 앞에서 서서히 식어가는 빛.
작품은 그 두 흐름을 한 화면에 겹쳐 놓습니다.
붉은 감은 아직 남아 있는 열망처럼 보이고,
퇴색한 잎과 넓은 여백은 언젠가 모든 것이
조용히 내려앉을 순간을 예고합니다.

마침내 눈이 내려 남은 재마저 희어질 때,
사라지는 것은 빛일까요,
아니면 또 다른 모습으로 남는 것일까요.
깊어가는 가을 속에서 이 작품은
타오름과 사라짐 사이에 머문 우리 마음을
조용히 바라보게 합니다.

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

함께 나누는 이야기

HemaVET365®, 수의사장터에서
새롭게 출발했습니다.

해양 폴리페놀 Phlorotannin을 담은
반려동물 건강 솔루션 HemaVET365®가
수의사 전문 유통채널 '수의사장터'에서
새롭게 선보였습니다.
에콜로의 과학이 반려동물의
더 건강한 일상으로 이어집니다.



© 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.

Anything that’s part of you
— Elvis Preseley —

당신이 떠난 뒤에도 남아 있는 것들.

어떤 사람을 그리워할 때,
우리는 의외로 그 사람 자체보다
아주 작은 것 하나를
붙잡고 있을 때가 있습니다.

함께 걷던 길,
오래된 편지 한 장,
문득 떠오르는 향기,
이제는 아무 의미도 없을 것 같은
작은 물건 하나.

1961년, 작곡가 Don Robertson도 그랬습니다. 그가 사랑하던 Irene은 항공사 승무원이어서 자주 집을 비웠고, Robertson은 그녀가 남겨둔 갈색 니트 스웨터에 얼굴을 묻으며 남아 있는 향수 냄새로 그리움을 달랬다고 훗날 회상했습니다.

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

그 작은 경험이 한 곡의 씨앗이 되었습니다.

노래 속에서 스웨터는 조금 더 시적인 이미지로 바뀌어, 편지와 함께했던 장소, 머리카락을 묶던 리본 같은 흔적들로 나타납니다.

그렇게 만들어진 노래가
〈Anything That's Part of You〉입니다.

Elvis Presley는 이 곡을 1961년 Nashville에서 녹음했고, 이듬해 발표했습니다.

노래는 아주 조용합니다.

되찾으려 애원하지도 않고,
상대를 원망하지도 않습니다.

이미 사랑이 끝났다는 사실을 알면서도
마음은 아직 그 자리에 남아 있습니다.

그래서 이제 그 사람이 아니라

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

'그 사람의 일부였던 것이라도
간직하고 싶은 마음'을 노래합니다.

그런데 이 선율이 유난히 익숙하게
느껴지는 분도 계실 것입니다.

1966년 한국에서 이 노래는 차중락의
〈낙엽 따라 가버린 사랑〉으로
다시 태어났습니다.

원곡에는 가을도, 낙엽도 없습니다.
하지만 한국어 노래는 떠나간 사랑의 흔적을
찬바람과 단풍, 떨어지는 낙엽 속에
담았습니다.

원곡의 '남겨진 흔적을 붙잡는 마음'이
한국의 가을 정서와 만나 또 하나의
노래가 된 것입니다.

아마 어떤 독자에게는 Elvis보다 먼저
차중락의 목소리가 떠오를지도 모릅니다.

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

Elvis가 불렀던 한 사람의 그리움 위에
차중락의 낙엽이 내려앉고,
그 노래를 듣던 우리의 젊은 날까지
포개집니다.

함께 마시던 커피의 맛,
어느 장소의 냄새,
그 노래,
별것 아니었던 한마디.

그 모든 것이 어느 순간
한 사람을 다시 불러오는 문이 됩니다.

함께했던 시간은 기억 속에만
머무르지 않습니다.

나의 감정과 습관, 선택과 시선 속으로
조금씩 스며듭니다.

그 사람이 했던 말이
내가 누군가에게 건네는 말이 되고,

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

함께 보았던 풍경이
이후 내가 세상을 바라보는 방식의
일부가 되기도 합니다.

그래서 사랑이 남기는 흔적은
낡은 편지나 리본보다 훨씬 깊은 곳에
있을지도 모릅니다.

우리가 사랑했던 사람은 어느 순간
‘당신의 일부’에서
‘나의 일부’가 되어 남는 것인지도 모릅니다.

이렇게 우리는 진화해 가는 걸까요?

11월의 어느 저녁,
따뜻한 한잔을 곁에 두고
이 노래를 다시 들어보면 어떨까요.

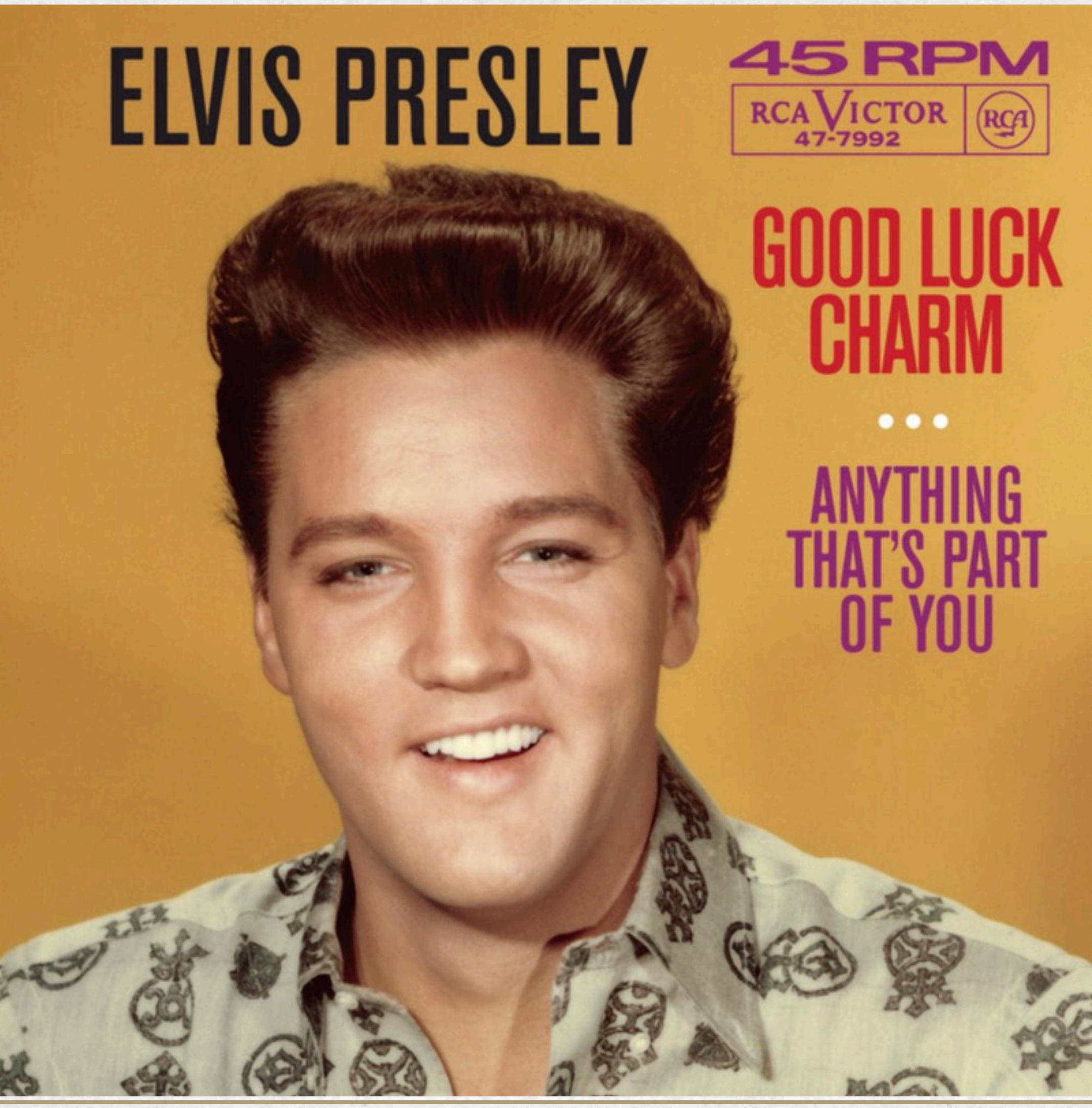
Elvis의 목소리로 들어도 좋고,
차중락의 목소리로
다시 만나도 좋겠습니다.

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

원곡 듣기

가사와 함께 원곡 듣기

차중락 version 듣기



© 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.

특별연재 <나는 한 톨의 세포였다>
제2편 · 살아 숨쉬는 물방울

세포는 도대체 무엇일까요?

지난 호에서 우리는 시간을 거꾸로
돌려보았습니다.

지금의 나에서 어린 시절로,
다시 엄마 뱃속의 태아로,
그리고 마침내 단 하나의 수정란까지.

그곳에서 우리는 조금 낯선 사실 하나를
만났습니다.

나도 한때 한 톨의 세포였습니다.

그렇다면 이번에는 그 한 톨에 조금 더
가까이 다가가 보겠습니다.

도대체 세포란 무엇일까요?

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

아주 작은 물방울 하나

세포를 아주 단순하게 비유한다면
‘살아 숨 쉬는 물방울’ 이라고
표현할 수 있습니다.

우리 몸의 세포 대부분은 아주 작습니다.
맨눈으로는 보이지 않고 현미경을 통해서야
비로소 모습을 드러냅니다.

그 작은 공간의 상당 부분은 물입니다.
하지만 우리가 컵에 담아 마시는 물과는
성격이 전혀 다릅니다.

그 물속에는 단백질, 당, 지방, 각종 이온과
수많은 작은 분자들이 끊임없이
움직이고 있습니다.

어떤 분자는 들어오고,
어떤 것은 밖으로 나갑니다.

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

서로 만나 결합하고, 쪼개지고,
새로운 물질로 바뀝니다.

에너지가 만들어지고,
필요한 부품이 만들어지며,
망가진 것은 분해되고 다시 만들어집니다.

겉으로는 조용해 보이는 작은 물방울 안에서
실제로는 거대한 화학 공장이
한순간도 쉬지 않고 가동되고 있는 셈입니다.

생명에게 물은 단순한 '물'이 아닙니다

우리는 물을 주로 목마를 때
마시는 것으로 생각합니다.
그러나 세포의 입장에서
물은 훨씬 근본적인 존재입니다.

생명에 필요한 수많은 분자들이
물속에서 비로소 움직이고 서로 만날 수
있기 때문입니다.

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

음식을 먹어 얻은 영양분도,
숨을 쉬어 받아들인 산소도,
몸에서 만들어지는 호르몬과 각종 신호도
결국 물이라는 환경 속에서
이동하고 작용합니다.

단백질이 특유의 모양을 갖추고 일하는 것도,
각종 이온이 움직이며
정확한 전기적 신호를 만드는 것도,
수없이 많은 생화학 반응이
질서 정연하게 일어나는 것도
모두 물이라는 특별한 공간이
있기 때문에 가능합니다.

물은 세포 안을 채우고 있는 빈 공간이 아니라,
생명현상이 펼쳐질 수 있는
유일무이한 무대 라고 할 수 있습니다.

물 한 컵과 세포 한 톨의 차이

그렇다면 이런 질문이 생깁니다.

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

물컵 속에도 수많은 물분자가 있고,
세포 안에도 많은 물이 있습니다.

그런데 왜 물컵은 살아 있지 않고
세포는 살아 있을까요?

아마도 여기서부터 생명의 신비가 시작됩니다.

세포 안의 분자들은 아무렇게나
섞여 있는 것이 아닙니다.

필요한 물질을 받아들이고,
에너지를 만들고,
자신의 구조를 끊임없이 유지하며,
환경 변화에 반응합니다.

그리고 놀랍게도
망가진 부분을 스스로 찾아 고치기도 합니다.

물속의 수많은 무생물 분자들이
특별한 질서 속에서 서로 협력하기 시작하면,

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

어느 순간 우리는 그것을
‘생명’ 이라고 부릅니다.

생각할수록 묘한 일입니다.
우리 몸을 이루는 모든 세포에서는
지금 이 순간에도
이 일이 끊임없이 벌어지고 있습니다.

그래서 내 몸의 환경이 중요합니다

세포는 자기 혼자 살아가지 않습니다.

우리가 먹고 마시는 것,
숨 쉬는 공기,
체온, 잠, 움직임과 스트레스까지
결국 어떤 방식으로든 세포가 살아가는
환경에 영향을 줍니다.

그래서 건강을 세포의 눈으로 바라보기
시작하면 질문도 조금 달라집니다.

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

“무엇이 몸에 좋을까?”에서
한 걸음 더 들어가
“이 선택은 내 세포들이 살아가기에
어떤 환경을 만들어줄까?”

라고 물어볼 수 있습니다.

물을 마시는 일도,
잘 자는 일도,
한 끼를 먹는 일도
조금 다른 의미를 갖기 시작합니다.

그런데 여기서 또 하나의 큰 의문이 생깁니다.

세포가 물방울이라면
왜 주변의 물과 섞여 사라지지 않을까요?

무엇이 그 작은 물방울을 둘러싸고
‘나’와 ‘나 아닌 것’을 구분하고 있을까요?

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

바로 그 순간부터
생명이 성립하는데 근원적인 개념
또 하나가 등장합니다.

‘경계 (boundary)’ 입니다.

다음 이야기
제3편 · 경계가 나를 만든다
어디까지가 ‘나’이고,
어디부터가 세상일까요?

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

에콜로 정보

에콜로소식 지난호 보기▶

에콜로 대문 사이트 ▶

에콜로 샵 ▶

회원가입 바로가기▶

에콜로 선언서 ▶

“한잔의 문화” 섹션 참여 ▶

에콜로 아이디어 제안 이벤트▶

플로로탄닌 과학 문헌 사이트 ▶

무엇이든 건의/문의 하기 ▶

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