

노인의 건강을 위한 동물매개치료

김 세 영 · 윤 가 현

전남대학교 심리학과

(요약) 본고는 동물이 인간에게 건강한 삶을 유지해주고 또 아플 때에는 건강을 회복시켜주는 역할을 하고 있다는 점을 특히 노인의 건강과 관련된 동물매개치료의 관점에서 개관한 것이다. 일부 연구는 동물을 키우는 것이 건강에 이롭지 않다는 결과를 보여주기도 했지만, 이들은 치료동물 여부 등을 전혀 고려하지 않은 결론에 불과하다. 이에 반해 대다수 연구들은 동물과 함께 생활하는 것이 신체적 활동을 증가시켜주고, 질병 상태에서부터 더 빠르게 회복시켜주고, 사망률을 낮추어주는 효과 등을 비롯하여 우울증상이나 외로움의 상태를 감소시켜주고, 사회적 지지를 유지시켜주는 등의 정신적인 면에서 더 안정된 상태로 유도해주고 있다. 이에 건강이 좋지 않은 노인들을 위해서는 일정한 시간이라도 훈련된 치료동물과 함께 할 수 있도록 해주는 것은 물론 지역사회에는 반려동물(특히 개)과 함께 산책이나 활동을 할 수 있는 환경을 마련해주는 것이 생의 후반기 건강 유지에 큰 도움이 된다.

[Key words: 노인 건강, 동물매개치료, 반려동물, 애완동물, 치료동물]

이 연구는 “2010년도 전남대학교 여성연구소의 지원”을 받아서 수행되었으며, 이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 500-757 광주광역시 북구 용봉동 300번지 전남대학교 심리학과 윤가현 교수 앞으로 하시길 바라며, 교신저자의 e-mail 주소는 ghyoun@chonnam.ac.kr이다.

서론

인간과 동물의 관계의 진화 역사는 200,000년 전 수렵채취생활을 하던 시절로 거슬러 올라가는데, 그동안 인간의 조상들은 사냥꾼이 되기도 하거나 동물의 희생자가 되기도 했다 (Manning, 2004). 당시 사회의 모든 종의 생존은 상호 신뢰와 존중이었을 것이지만, 동물이 가축화되는 과정에서 상황이 완전히 달라졌다. 즉, 그 변화 과정에서 동물들은 인간에게 얼마나 유용한 존재인가에 따라서 위계적 중요성이 결정되었는데, 동반자 관계(companionship)인가의 여부는 위계 결정에서 매우 중요한 요인들 중의 으뜸이었다. 그 결과, 어떤 동물은 인간과 가까운 거리에 위치하게 되었으며, 예를 들면, 개와 고양이는 오래 전부터 가정에서 인간과 함께 살게 되었다 (Douglas, 1994; McColgna & Schofield, 2007).

애완동물(pet animal)은 1980년대 이전까지 “옆에 두고 만지면서 귀여워 할 수 있는 동물”로 여겨져 인간의 소유가 강조된 개념이었지만, 인간이 개나 고양이, 새 등의 애완동물과 상호작용을 통해서 얻는 이점 때문에 1983년 동물학자 Konrad Lorenz는 애완동물이 가족처럼 여겨질 수 있다는 점에서 반려동물(companion animal)로 수정해서 부르자고 제안하였다 (김성천 · 노혜련 · 최인숙, 1998; 이서윤, 2009). 이에 우리나라에서도 개정된 동물보호법은 물론 농림수산식품부 및 동물 단체에서는 반려동물이라는 용어를 사용하고 있지만 (법제처 홈페이지 참조), 아직 사회의 전반적인 분위기는 애완동물이라는 용어에 더 익숙한 편이다 (이서윤, 2009). 물론 주인이 동물을 대하는 방식에 따라서 반려동물과 애완동물을 뚜렷이 구별하는 경우도 있다. 보통 주인에게 가깝고 유의미한 관계에 있는 반려동물은 종종 인간이나 가족의 구성원, 사회적 존재 등으로 취급되는데, 주인과 즐거움을 나누고 상호작용으로 이끌고 또 심지어는 우정을 함께 나누는 것과 관련된다 (McColgna & Schofield, 2007). 이와 같이 반려동물과 애완동물의 용어 적용이 상이함에도 불구하고 본고에서는 두 용어의 차이에 큰 의미를 두지 않고 혼용하고자 한다.

서양에서는 1970년대부터 반려동물이 가져다주는 긍정적인 면을

노인 건강을 위한 동물매개치료

의미하는 동물매개치료(animal-assisted therapy)가 유행하게 되었지만, 이미 1962년도에 Boris Levinson은 장애아동을 치료할 때 개를 이용한 결과 아동의 상태가 호전되었다는 임상심리학 연구를 소개했으며 또 체계적이지는 않지만 과거에도 치료과정에 동물을 이용했다는 기록이 있다 (Levinson, 1969). 동물매개치료란 동물과 함께 생활하는 것 자체가 긍정적인 효과를 가져다준다거나 동물을 이용하여 인간의 건강 회복을 촉진하거나 향상·관리해준다는 의미를 내포하고 있는데, 영문의 “animal”이라는 단어 대신에 “pet”¹⁾이라는 단어, “assisted”라는 단어 대신에 “enhanced” 또는 “facilitated”라는 단어, 또 “치료(therapy)”라는 단어 대신에 “활동(activity)”이라는 단어가 사용되기도 한다. Delta Society²⁾에 의하면, activity와 therapy가 확연히 구별되기도 한다 (Hines & Fredrickson, 1997). 즉, 동물매개활동은 삶의 질을 향상시키는데 필요한 동기유발, 교육적, 오락적 효과를 제공하며 특별히 치료되어야 할 목표를 설정하지 않는 반면, 동물매개치료는 특정 자격을 갖춘 동물(훈련을 받은)이 치료과정에서 중요한 역할을 담당하며 구체적인 치료 목표와 규칙을 갖고 이루어진다. 그러나 보다 최근에는 활동과 치료를 모두 포함시켜 “animal-assisted interventions” 또는 “animal-assisted activities and therapy”라는 용어로 표현하기도 한다 (Hines & Fredrickson, 1997). 본고에서는 반려동물을 이용한 동물매개치료뿐만 아니라 일상생활에서 동물들이 인간과 함께 살아가면서 주는 효과들을 살펴보고자 하는데, 특히 노화과정이나 노인을 대상으로 한 효과에 초점을 맞추고자 한다.

동물매개치료의 긍정적 효과

반려동물과 인간의 친밀한 관계를 유지하는 것(예, 동물을 키우거나 소유하는 것)이 신체 및 정신 건강의 차원에서 인간의 삶에 기여

-
- 1) 이런 맥락에서 단순히 동물매개치료를 “pet therapy”로 축약해서 표현할 수 있다.
 - 2) 동물매개치료에 가장 많이 응용되는 동물은 개이며, 이들을 “therapy dogs”로 표현하기도 한다. 1976년 Elaine Smith가 “Therapy Dogs International”이라는 단체를 창립했으며, 1년 후에 창립된 “Delta Foundation”에서는 동물의 인간의 삶에 미치는 영향을 연구하기 위한 단체로 나중에 명칭이 Delta Society로 바뀌었다.

를 하고 있다. 신체 건강의 효과란 질병의 상태를 호전시켜주거나 생존의 가능성을 더 높여주거나 또는 신체적인 활동을 촉진시켜 건강유지를 더 이롭게 해주는 것을 말하며, 정신 건강의 효과란 심리적으로 더 안정된 생활을 하도록 해주거나 사회적인 관계를 더 원만하게 유지시켜주는 것을 말한다. 이들에 대한 내용을 구체적으로 살펴보면, 다음과 같다.

신체 활동의 효과. 애완동물 중에서 신체활동의 효과를 살펴볼 수 있는 동물은 개이다. 먼저 개를 소유하거나 키우는 것 자체가 신체건강의 측면에서 긍정적인 영향을 미치는가를 횡단적으로 연구한 바에 의하면, 개를 소유한 사람들 모두가 개 때문에 걷기 운동을 더 많이 한다고 할 수는 없더라도 개를 소유하지 않는 사람들에 비하여 평균적으로 더 많이 걷는 등의 신체적인 활동 수준이 더 높은 편이다. 그렇지만 이러한 연구들은 횡단적 조사이기 때문에 인과관계로 설명하는 것은 적절하지 못하다 (Cutt 등, 2008).

이에 호주와 독일의 1996년과 2001년의 패널 자료를 분석하여 애완동물 소유와 신체 건강의 관계에 대한 인과관계를 알아본 연구를 소개하고자 한다. Heady, Grabka, 및 Kelley(2002)는 애완동물 소유에 대한 질문을 할 때 동물의 종류, 언제부터 키웠는지, 현재도 키우고 있는지 등을 물어보았으며, 한 번도 키운 적이 없다고 응답한 집단을 통제집단으로 비교하였다. 그리고 1년 동안 병원을 방문한 횟수, 입원한 횟수, 그리고 주관적인 건강 평가 등을 건강에 대한 변인으로 설정했다. 두 나라 모두 가장 건강한 집단은 최소한 5년 정도 애완동물을 키우고 있었던 집단이었다. 즉 횡단적 연구들에서는 건강과 애완동물의 소유 관계 정도만을 제시하였는데, Heady 등(2002)은 종단적인 연구를 통해서 건강과 애완동물 소유가 상관관계보다도 인과관계가 있음을 보여주었다.

애완동물 소유와 신체적 활동의 관계를 살펴본 연구 내용을 보다 더 구체적으로 소개하자면, 호주에서 실시된 반려동물 소유자의 신체 활동 수준에 대한 연구 결과는 지역적인 차이를 보이고 있었다. 예를 들면, 서부 해안의 연구에서는 개 주인들의 40% 정도만 개와 함께 산

노인 건강을 위한 동물매개치료

책을 하였으며, 그것도 1주일에 평균 1시간 정도를 걷는다는 것이었다 (Bauman 등, 2001). 반면에 호주의 전국조사에서는 응답자의 75%가 자신들의 개와 운동을 하며, 50%는 매일 1-2시간 정도 걷기 운동을 하는 것으로 나타났으며 (McHarg, Baldock, Headey, & Robinson, 1995), 다른 연구자는 60% 정도의 개 주인들이 지난 1주일 동안 일곱 차례, 매번 30분정도 산책했다고 보고하였다 (Schofield, Mummery, & Steele, 2005). 이와 유사하게 미국의 연구에서는 남녀 모두 절반 이상이 개를 데리고 지난주에 자신의 이웃을 산책했다고 보고했는데, 여성의 비율이 남성보다 훨씬 더 높았다 (Suminski 등, 2005). 또 Bauman 등(2001)은 개 주인들이 개를 키우지 않는 사람들에 비해서 1주일에 18분 정도를 더 많이 걷는다고 했고, 다른 호주 연구에서는 개를 키우는 사람들은 권장하고 있는 거리보다 58%를 더 걷는다고 하였다 (Giles-Corti & Donovan, 2003).

여러 연구들의 결과 차이는 측정방식에서 기인했을 가능성도 있는데, 밖에서 개와 함께 하는 산책이나 운동은 날씨 영향을 받을 수 있거나 주인의 개에 대한 애착 수준 혹은 개의 종이나 크기, 연령 등의 특징도 관련될 수 있지만 여러 연구자들은 이를 통제하지 않았다. 예를 들면, 자신의 개에게 덜 애착이 있거나 작은 크기의 개를 키우는 사람들은 개와 함께 산책을 덜 하는 편이다 (Garrity, Stallones, Mark, & Johnson, 1989; Siegel, 1993). 그러한 결과의 차이에도 불구하고 개를 키우는 것은 분명히 신체활동 수준을 높여주는 효과를 지닌다고 할 수 있다. 그러나 개를 키우고 있다고 해서 무조건 걷기 운동을 더 많이 한다는 결론보다도 그 조사대상자가 누구인가에 따라서 다른 것 같다. 예를 들면, 노인일 경우 시설에 입소하지 않을 정도의 건강을 유지하면서 개를 키우는 사람은 개를 키우지 않는 사람들에 비해서 신체적 운동을 더 많이 하고 있다고 말할 수 있다 (Rogers, Hart, & Boltz, 1993; Dembicki & Anderson 1996; Raina, Waltner-Toews, Bonnett, Woodward, & Abernathy, 1999).

건강 회복 및 증진의 효과. 애완동물, 그 중에서도 개를 키우는 것이 신체적인 건강에도 긍정적인 효과가 있음을 보여주는 연구들은 의

외로 많다. 먼저 개와 애착관계를 유지하면서 생활하는 것이 스트레스 상황에서 분비되는 호르몬(예, cortisol)을 감소시켜준다는 결과를 비롯하여 조용한, 즉 소란을 피우지 않은 애완동물인 개와 상호작용을 하는 것 자체가 긍정적인 기분이나 이완 상태, 안녕 상태와 관련이 깊은 다양한 호르몬들의 분비를 촉진시켜준다는 결과도 있다 (Odendaal, 2000). 또 두통이나 감기, 피로, 신장질환, 호흡장애, 이명, 소화기장애, 현기증 등 경미한 질환에서도 개나 고양이 등 애완동물을 키우는 집단이 그렇지 않은 집단보다 발병 비율이 낮으며, 그 효과는 개를 키우는 동안 장기적으로 나타나고 있었다 (Rajack, 1997; Serpell, 1991). 역시 애완동물을 키우는 집단이 그렇지 않는 집단에 비해서 수축기(systolic) 혈압을 낮추어주고, 혈중의 중성지방(triglycerides)이나 콜레스테롤 수치를 낮추어주는데, 이와 같은 효과는 성별이나 나이와 상관없이 나타났지만 연령이 높은 집단에서 더 두드러졌다 (Anderson, Reid, & Jennings, 1992; Dembicki & Anderson, 1996; Rajack, 1997; Serpell, 1991). 또 이러한 효과는 환자들에게는 안정적인 호흡, 신체적인 활동에 대한 동기 향상, 신체적 고통의 지각 감소, 의료적인 치료에 대한 적극성, 삶의 대한 의지 강화와 관련을 갖고 있다 (Rajack, 1997; Serpell, 1991).

실제로 애완동물 소유자들은 심혈관계 질환을 예방하거나 혹은 이미 치료를 받고 있는 사람들의 신체적 증상의 호전에 효과적이어서 그 질환으로 인한 사망의 위험을 감소시켜주었다. 예를 들면, 심장질환센터에서 심근경색(myocardial infarction), 협심증(angina pectoris) 등으로 치료를 받은 후 퇴원한 환자들은 반려동물 소유 여부에 따라서 시간이 경과하더라도 생존하는 비율이 훨씬 높았다. 수술 후 1년 정도 생존할 가능성이 개를 키우는 집단이 그렇지 않는 집단보다 8배 이상이었다. 반려동물 중에서도 특히 개를 소유한 경우 그러한 효과는 뛰어났는데, 그 이유는 개가 고양이 등의 다른 동물보다 먹이를 주어야 하는 등의 주인에게 더 많은 관심을 요구하고 또 함께 산책해야 하는 등의 신체적 활동도 더 많이 해야 하기 때문임과 동시에 개가 다른 동물보다 사회적 지지가 더 되기 때문이었다 (Anderson, Reid, & Jennings, 1992; Bauman 등, 2001; Friedman & Thomas, 1995;

Friedman, Thomas, Stein, & Kleiger, 2003).

심리적 효과. 애완동물을 키우는 것이 정신건강에 미치는 효과도 역시 지대하다. 한 조사에서는 동물을 기르고 애착을 형성하는 일이 정신적인 지지 효과가 있는지를 검증하기 위해서 미국의 65세 이상 노인들을 선정하였다. 조사대상자들은 전화로 애완동물 소유, 생활 스트레스, 사회적 지지, 우울증, 최근의 질병 등에 대한 질문을 받고 답했으며, 그 내용을 회귀분석으로 살펴보았다. 그 결과 애완동물 소유 자체는 우울증이나 다른 질병에 관련된 행동을 예측하지 못했지만, 애완동물 소유자의 애완동물에 대한 애착수준은 우울증은 유의미하게 예측하였다. 특히 사별을 경험한 노인의 스트레스는 애완동물 소유 및 애착정도가 우울증상을 낮추어주는 효과를 지녔다 (Garritty 등 1989).

일반적으로 애완동물은 사회적 상호작용을 할 때 촉매 역할을 해준다. 관찰연구에 의하면, 개를 키우는 사람은 자신의 개와 함께 공원을 걸어갈 때 공원에 산책을 나온 사람들과 유의미하게 더 길게 더 많은 대화를 하였다. 개의 존재는 낯선 사람을 처음 만났을 때 어색함을 누그러뜨리는 역할(social ice breaker)을 하고 대화를 시작하는 등의 사회적 접촉을 촉진시켜주고 있었다 (Messent, 1983). 또한 현대 사회에서 남성 노인들은 다른 연령층에 비해서 신체적 친밀감의 표현을 어색하게 여기는데, 반려동물을 키우는 것 자체가 사회적으로 수용할 수 있는 친밀감을 표현할 수 있도록 도와준다. 개들은 치료를 해주는 사람보다 더 유리할 경우도 있는데, 즉 노인이 치료자를 함부로 껴안을 수는 없지만 개를 만지거나 껴안는 일이 가능하기 때문이다 (Serpell, 1991).

반려동물 소유 때문에 다른 사람들과 접촉만 늘어나는 것이 아니라 이로 인해서 행복감도 증가한다. 특히 신체 장애인과 잘 훈련된 개의 관계는 사회적 통합감과 건강 증진에 긍정적 영향을 미치는데, 반려동물의 촉매 효과가 강할 경우 사회적 연결망도 강하게 해주면서 행복감을 증진시켜준다 (Lane, McNicolas, & Collis, 1998). 또 일부 노인들에게는 개와 형성된 관계가 가장 중요한 사회적 관계에 해당되기도 하는데, 특히 사회적인 관계가 제한된 상태로 살아가는 노인들에

게는 매우 중요한 동반자가 될 수 있다. 그 예로 치매상태로 인간관계가 매우 제한된 환자에게 개와 같은 애완동물은 매우 중요한 사회적 지지의 역할을 한다 (McColgna & Schofield, 2007).

애완동물이 심리적 건강에 주는 장점을 비교적 일관성 있게 나타내는 집단은 장애인, 생활상의 스트레스를 심하게 겪는 집단(예, 대학 신입생), 노인 등이다 (Garrity 등, 1989; Siegel, 1990). 설령 애완동물 소유 여부에 따라서 건강의 차이가 없다고 하더라도, 근래 가까운 친구들이나 배우자를 상실했던 사람들은 애완동물이 없을 때 훨씬 더 우울증상이 높았다 (Garrity 등, 1989). 그래서 다른 사람들의 지지가 제한되었거나 배우자가 없더라도 애완동물과 애착이 강한 노인들은 우울증상도 낮고 신체건강도 좋은 편이다 (Parslow 등, 2005).

물론 애완동물이 키운다고 해서 무조건 그런 효과가 나타난다고 할 수 없다. 여성 노인 11명을 상대로 한 면접에 의하면, 애완동물을 키우는 기본적인 이유는 동물하고 형성되고 발달된 애착 때문이었다. 곧 동물을 키우면서 즐거움, 사랑, 정, 친구가 있어 외로움을 느끼지 않는 것 등을 얻을 수 있었다. 그러나 동물과 형성된 애착과 자신의 건강의 이점 사이의 관계를 보면, 애착이 없으면 건강에 부적 영향을 주지만, 애착 수준이 적절할 때에만 건강에 긍정적인 효과가 나타나며, 애착수준이 너무 높으면 건강에 오히려 유해할 수 있다. 그 이유는 동물이 어린애와 같아서 관심이나 사랑을 쏟아야 하는 책임감이 수반되면, 또 동물이 아플 경우 에너지나 시간, 돈 등을 투자해야 하기 때문이었다 (Chur-Hansen 등, 2009)

요양시설 입소환자에 대한 효과. 심신의 기능이 약한 노인은 요양시설 등에 입소하는 순간부터 자신의 삶을 조절하는 것이 어려워진다. 즉 듣고 보는 것이나 움직이는 반경 등이 복합적으로 감소하므로 파트너나 사회적 관계 망도 결여될 수 있으며, 이로 인해서 건강이나 삶의 질에 유해한 영향을 미친다. 대다수 노인들은 그런 상태에서 외로움을 경험하며 자존심도 약해지지만, 요양시설에 동물이 있을 경우 건강이나 복지에 긍정적인 영향을 주는 편이다 (Prosser 등, 2008). 예를 들면, 치매환자 입소시설에서 관찰했던 기록에 의하면, 수족관이 있는

노인 건강을 위한 동물매개치료

공간에서 식사를 하는 환자들은 그렇지 않는 환경의 환자들보다 영양소를 훨씬 많이 섭취하게 되고 그로 인하여 나중에 체중이 증가하는 효과가 있었다 (Baun 등, 2006). 동물을 매개한 치료효과는 개 등의 애완동물을 이용했을 때 더욱 크게 나타나게 된다.

노인들은 언어적 의사소통보다도 신체적 접촉 등에 보다 쉽게 반응하며, 그 접촉은 삶의 질을 향상시켜주게 된다. Prosser 등(2008)은 개를 데리고 시설기관을 1주에 1회, 1회 1.5시간, 6주간 방문한 효과를 보고했다. 물론 시설기관에 동물만 보내는 게 아니라 동물을 전문적으로 다루는 전문가의 도움을 받은 상태의 효과이다. 노인들은 동물을 데리고 오기 전에는 염세적이고, 희망이 없고, 슬프고, 활기가 없으며, 다른 사람과 얘기도 별로 하지 않고, 몸이 아프다는 불평을 많이 했었지만, 동물이 방문하고 있는 동안 입소 환자들은 다른 사람들과 개에 대한 이야기도 많이 나누고, 자신의 과거에 대한 회상도 많이 하면서 사회적 관계가 활발해졌던 것이다 (Prosser 등, 2008).

단순히 개가 시설기관을 방문하는데 그치지 않고 환자들을 상대로 돌보게 할 때도 효과는 긍정적이었다. 예를 들면, 만성적인 정신질환을 앓고 있는 요양시설 입소자들을 상대로 강아지를 데리고 방문했는데, 한 시설기관 입소자를 실험집단(21명) 그리고 다른 시설기관 입소자를 통제집단(19명)으로 나누어 효과를 비교했다. 실험집단에게는 8주일 동안 1주일에 1회, 그리고 1회 3시간씩 강아지를 데리고 가서 환자들로 하여금 보살피도록 하고서 환자들의 상태가 어떻게 변하는지를 살펴보았다. 실험집단은 자신들의 기저선과 비교하였을 때 삶의 만족도, 심리사회적 기능, 우울증, 정신 기능, 심리적 건강, 사회적 상호작용, 사회적 능력, 개인위생, 건강자아개념에서 긍정적인 변화가 유의미하게 나타났지만, 통제집단은 삶에 대한 만족도에서 오차의 범위 내에서 증가를 보였을 뿐이었다 (Francis, Tuner, & Johnson, 1985).

인지기능의 장애로 인해서 시설기관에 입소한 노인 환자들을 상대로 한 연구에서도 시설기관에 개가 있다는 것 자체가 환자들의 의사소통 빈도를 증가시켜주었다. 의사소통 증가는 스트레스를 덜 받았다는 증거가 되는데, 특히 사회적 상호작용(신체 접촉, 미소 짓기, 눈을 마주치고 타인을 바라보는 것 등의 비언어적 의사소통)에서 긍정적인

변화가 두드러졌다. 역시 애완동물에 대한 애착이 강한 환자들은 기분이나 감정의 기복이 훨씬 덜 나타나는 편이었다 (Batson 등, 1997).

많은 연구자들이 동물매개치료가 치매 증상을 보인 환자에게에 대한 단기적 효과를 보고했지만, 장기적인 효과를 보고한 연구도 있다. 시설기관에 입소해있는 환자들을 상대로 6개월 동안 한 달에 두 차례 정도 개를 데리고 방문, 개에게 먹이를 줄 수 있고, 개를 안아줄 수도 있고, 개와 함께 놀게도 했다. 시간이 흐르면서 환자들의 신체적인 기능이 약화되었음에도 불구하고 정신 기능에서 향상을 보였으며, 그 효과는 12개월까지 지속되었다 (Kawamura 등, 2007).

요양원에서 개를 키우는 것은 입소 환자에게만 아니라 시설기관의 직원에게 긍정적인 영향을 미치며, 그 결과 직원이 환자와의 상호작용을 훨씬 긍정적으로 하게 된다는 보고도 있다 (Winkler, Fairnie, Gericevich, & Long, 1989). 보다 구체적으로 설명하자면, 신체적 및 정신적 장애가 있는 요양원 입소 환자 20명과 직원 8명을 상대로 요양원에서 개들을 키우기 6주일 전에 사전 면접을 했으며, 개와 함께 생활한지 22주일이 지난 시점에서 다시 면접을 했다. 초기 면접에서 환자와 직원 모두 개를 키우는 일이 건강상의 도움이 될 것으로 믿었는데, 직원들의 대다수는 개들이 사랑이나 정 등을 느끼게 하므로 환자들을 돕고 기분전환의 역할을 할 것이라고 말했다. 실제로 행동을 관찰한 결과, 개들이 도착하고 6주가 지날 무렵에는 환자들의 고립행동(solitary behavior)이 9% 줄어들었고, 22주일째에는 개들이 오기 전의 상태로 되돌아가버렸다. 그러나 직원들의 타인하고의 상호작용은 유의미하게 증가하였으며, 더 이상 요양원에 개들을 키우지 않게 되어서도 그 상호작용이 감소하지 않았다. 이는 환자에게 긍정적인 효과를 가져다 줄 수 있었다 (Winkler 등, 1989).

동물매개치료의 부정적 효과

앞에서는 애완동물을 소유하는 것이 신체 및 정신적인 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들을 소개하였다. 그렇지만 애완동물 소유와 건강의 관계가 부정적이거나 없다는 연구들도 보고되기도

노인 건강을 위한 동물매개치료

한다. 예를 들면, Parslow 등(2005)은 60세-64세 사이의 2,551명에게 설문조사를 실시하였는데, 애견을 기르는 집단과 그렇지 않은 집단으로 나누어 인구 사회학적 변인, 심리 및 신체적 건강상태, 성격특성(Revised Eysenck Personality Questionnaire) 및 그 대상자들의 78.8%는 조사전후 각 6개월씩, 즉 12개월 동안 받았던 의료서비스를 비교하였다. 그 결과 배우자가 생존해 있지만 신체적 건강이 좋지 않은 여성들이 애견을 기르고 있을 때 애견을 갖고 있지 않은 사람에 비하여 훨씬 더 우울한 증상을 보고하였다. 또 애견을 기르는 사람이 우울증상이 더 높고, 신체적 건강도 더 나빠졌고, 진통제를 사용하는 비율이 더 높았으며, 의료서비스를 받는 것과 애견소유의 사이에는 아무 상관이 없었다(Parslow 등, 2005).

이러한 결론은 조사대상자의 특성을 세분화시켰을 때 분명해진다. 신체적으로 건강이 좋지 않은 상태이거나 애완동물에 대한 애착이 별로 크지 않은 사람일 경우에는 애완동물을 키우는 것이 가져다주는 신체 및 심리적 건강의 효과는 별로 없거나 오히려 부정적일 수도 있다(Parslow 등 2005; Miller, Staats, & Partlo, 1992). 예를 들면, 시설기관에 입소한 노인들을 위해서 애완동물을 몇 시간씩 돌보게 했을 경우 건강에 항상 긍정적인 효과만 나타나지는 않는다. 면역력이 약하고 행동이 민첩하지 못하는 등 상태가 좋지 않는 노인환자들은 애완동물이 자신의 거소에 들어와 어지럽히거나 물건을 상하게 하는 등의 소란을 피우는 것을 싫어하며, 또 상태가 그보다 약간 더 좋은 노인들도 애완동물이 있을 때는 고립된 행동이 감소하기는 하지만 더 이상 애완동물이 옆에 없게 되면 원래 상태로 복원되었던 것이다(Winkler 등, 1989). 또 애완동물의 종류에 따라서도 그 효과가 부정적으로 나타나기도 한다. 그 예로 심장수술을 받은 사람이 애완동물을 키울 때 개는 긍정적인 효과가 나타났지만, 애완동물이 고양이였을 경우 상태가 악화되어 다시 입원하는 비율이 더 높았다(Friedman & Thomas, 1995; Rajack, 1997).

맺음 말

질병 치료의 기술 발달, 영양 개선, 건강 교육 등으로 20세기 후반 이후 인간의 수명은 매우 길어졌다. 그러나 수명이 늘어나면서 관심거리가 되고 있는 사항은 바로 생의 후반기를 어떻게 보내는지 등의 성공적인 노화이다. 성공적인 노화(successful aging)를 언급할 때 가장 핵심적인 내용은 건강한 상태로 노후생활을 하는지를 의미하므로 흔히 건강한 노화(healthy aging)라는 개념으로 이해되기도 한다. 성공적인 노화와 건강한 노화의 개념을 굳이 따질 때 약간씩 다르기도 하지만, 두 가지 모두 생의 후반기에도 독립성을 유지하고 살아가는지 또는 신체나 정신 및 사회적인 안녕을 유지하고 있는지를 묻는 개념이다. 만약 만성적인 질환이나 장애를 가졌다든지, 인지 및 신체기능에서의 변화가 생겼다든지, 자신의 삶에 능동적인 관여가 가능하지 못하게 되면 성공이나 건강한 노화와는 거리가 멀어지게 된다. 유감스럽게도 모든 사람들이 건강한 노화를 이룰 수 없다. 그 이유는 수명이 연장된 근래 65세가 지난 노인들이 평균 17년 정도 더 산다고 하더라도, 그 중에 아무런 장애 없이 살아갈 수 있는 기간은 평균 10년 정도에 불과하기 때문이다 (Baun 등, 2006).

이와 같은 상황에서 조금이라도 더 오랫동안 성공적인 노화와 가까운 삶을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 하는가? 여러 가지 방법 중에서 본고는 반려동물과 함께 살아가는 방안을 제안하였다. 건강한 상태에 있는 자에게는 이를 더 오랫동안 유지시켜줄 수 있고, 건강하지 못한 상태에 있는 자에게는 건강을 회복하는데 도움이 되기 때문이다. 노화과정을 설명하는 활동이론(activity theory)에 의하면, 나이가 들어서도 자신의 심리적 및 사회적 욕구가 변하지 않기를 바란다. 반려동물을 키우면서 책임감도 갖고, 움직임도 활발해지는 효과가 있는 것이다. 물론 반려동물은 연령의 고저에 상관없이 정서적인 지지를 필요로 하는 계층에게는 매우 중요한 역할을 하는데, 특히 사회적 관계를 유지하는 기회가 감소된 노인에게는 개와 같은 동물은 매우 중요한 역할을 해줄 수 있다 (McColgna & Schofield, 2007).

일부 연구에서는 애완동물을 키우는 것이 신체 및 정신 건강에 도움이 되지 않는다고 보고하기도 했지만 (Parslow 등, 2005), 그러한 결론을 얻은 연구들은 대부분 치료 목적의 동물에 국한하지 않았을

뿐만 아니라 애완동물의 종도 구분하지 않은 상태에서 분석했으며, 또 그러한 결과는 표집의 특성에 따라서 다를 수도 있었던 것이다. 곧 대다수 연구들은 애완동물 소유가 건강에 미치는 효과를 직접적으로 설명하거나 애완동물 소유가 다른 사람들과의 접촉을 늘려서 건강에 이롭다는 간접적인 설명을 하고 있다. 물론 정신 건강에 좋다는 것은 간접적보다도 직접적인 설명이 더 유력한 연구들이었다. 그러나 그러한 결론은 전제조건을 두면 더 확고해진다. 예를 들면, 시설기관에서 생활하는 노인환자들에게는 동물을 돌보게 했을 때 먹이고, 대소변을 가려주고, 목욕을 시켜주는 등의 서비스가 절대적으로 필요하므로, 일정한 시간만 동물이 방문하게 하면서 아울러 치료동물(therapy animal)로 국한시키면서 동물을 다루는 보조자가 있다면 효과가 매우 뛰어날 수 있다 (Baun 등, 2006)

또 지역사회에 살고 있는 노인들에게도 긍정적인 효과를 극대화시키기 위해서는 어떤 동물을 선택해주는가도 충분히 고려해야 한다. 노인에게 친구가 되어줄 수 있고, 삶의 이유를 찾아주게 하고, 노인의 건강과 안전을 보호해줄 수 있는 동물이어야 한다 (Baun 등, 2006; Levinson, 1969). 그러나 동물을 키우면서 즐거움, 사랑, 정, 친구가 있어 외롭지 않음 등 책임감이 생기는 장점도 있지만, 동물에 대한 애착 수준이 너무 강할 때에는 이에 따른 부작용이 있다 (Chur-Hansen 등, 2009). 그렇기 때문에 집에 거주하고 있는 노인들도 애완동물을 스스로 돌보기 어려울 정도로 건강이 좋지 않은 상태에서는 그 동물을 돌보아주는 사람이 있을 경우 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 건강이 좋지 않은 사람이 개를 돌보는 것은 쉽지 않다. 개가 사람과 가까운 관계를 유지하기가 쉽지만, 단순히 먹이만 제공해도 무방한 동물(예, 고양이나 새, 물고기 등)보다 더 많은 보호나 관심을 제공해야 하므로 건강이 너무 좋지 않은 상태의 노인환자 혼자서 개를 키우는 것은 바람직하지 않다 (Winkler 등, 1989).

지금까지 반려동물을 키우는 일은 건강에 이롭다는 논지를 소개했다. 그 중에서도 개와 같은 동물은 주인과 함께 외부 활동을 하게 해주기 때문에 건강상 유리하다고 언급했다. 그렇다면 과연 개를 데리고 외부활동을 할 수 있는 환경이 마련되었는가를 마지막으로 고려해볼

필요가 있다. 분명한 사실은 반려동물(특히 개)이 산책이나 운동을 할 수 있을 정도로 클 경우, 주변 환경이 갖추어질 경우, 주인은 밖에서 활동하는 수준이 높아지며, 그런 동물을 키우는 것은 신체적 활동 수준을 증진시키면서 건강상태를 유지시켜준다 (Bauman 등, 2001; Schofield 등, 2005; Suminski 등, 2005). 이에 공공장소에서 개와 함께 산책할 수 있는 물리적 환경이 마련되어야 하는데, 특히 노인들이 더 오래, 건강하게, 그리고 행복하게 살 수 있도록 하기 위해서는 애완동물과 상호작용을 할 수 있는 공공시설의 필요하다 (Baun 등, 2006; Cutt 등, 2007). 사회 정책적 환경도 개와 함께 하는 신체적 활동 수준에 영향을 주는데, 걸을 수 있는 인근을 촉진하는 공간배치와 땅의 사용에 대한 법을 활용하는 것도 신체적 활동 수준을 높이는 좋은 예이다 (Frank & Engelke, 2001).

참고문헌

- 김성천 · 노혜련 · 최인숙 (1998). 학교폭력으로 인해 대인관계의 문제를 갖게 된 청소년에 적용한 동물매개 프로그램의 효과에 관한 연구. *정신보건과 사회사업*, 5, 85-99.
- 이서운 (2009). *애완동물의 사회학적 의미*. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, W., Reid, C., & Jennings, G. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157, 293-301.
- Batson, K., McCabe, B., Baun, M., & Wilson, C. (1997). The effect of a therapy dog on socialization and physiological indicators of stress in persons diagnosed with Alzheimer's disease. In C. Wilson and D. Turner (Eds.), *Companion animals in human health* (pp. 203-215). London: Sage.
- Bauman, A., Russell, S., Furber, S., & Dobson, A. (2001). The epidemiology of dog walking: An unmet need for human and canine health. *Medical Journal of Australia*, 175, 632-634.

- Baun, M., Johnson, R., & McCabe, B. (2006). Human-animal interaction and successful aging. In A. H. Fine (Ed.), *Animal-assisted therapy* (pp. 287-302.). New York: Academic Press.
- Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiman, M., Timperio, A., & Bull, F. (2008). Understanding dog owners' increased levels of physical activity: Results from RESIDE. *American Journal of Public Health, 98*, 66-69.
- Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2009). Companion animals for elderly women: The importance of attachment. *Qualitative Research in Psychology, 6* (4), 281-293.
- Dembicki, D., & Anderson, J. (1996). Pet ownership may be a factor in improving health of the elderly. *Journal of Nutrition for the Elderly, 15*, 15-31.
- Douglas, M. (1994). The pangolin revisited; A new approach to animal symbolism. In R. Willis (Ed.), *Signifying animals: Human meaning in the natural world*. New York: Routledge.
- Francis, G., Turner, J., & Johnson, S. (1985). Domestic animal visitation as therapy with adult home residents. *International Journal of Nursing Studies, 22* (3), 201-205.
- Frank, L., & Engelke, P. (2001). The built environment and human activity patterns: Exploring the impacts of urban form on public health. *Journal of Planning Literature, 16* (2), 202-218.
- Friedman, E., & Thomas, S. (1995). Pet ownership, social support and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). *American Journal of Cardiology, 76*, 1213-1217.
- Friedman, E., Thomas, S., Stein, P., & Kleiger, R. (2003). Relation between pet ownership and heart rate variability in patients with healed myocardial infarcts. *American Journal of Cardiology, 91*, 718-721.
- Garritty, T., Stallones, L., Marx, M., & Johnson, T. (1989). Pet

- ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoos*, 3, 35-44.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. (2003). Relative influences of individual, social-environmental, and physical environmental correlates of walking. *American Journal of Public Health*, 93, 1583-1589.
- Headey, B., Grabka, M., & Kelley, J. (2002). Pet ownership is good for your health and saves public expenditure too: Australian and German longitudinal evidence. *Australian Social Monitor*, 4, 93-99.
- Hines, L., & Frederick, M. (1997). Perspectives on animal-assisted activities and therapy. In C. Wilson and D. Turner (Eds.), *Companion animals in human health* (pp. 23-39). London: Sage.
- Kawamura, N., Miyama, M., & Niiyama, H. (2007). Long-term evaluation of animal-assisted therapy for institutionalized elderly people: A preliminary result. *Psychogeriatrics*, 7, 8-13.
- Lane, D., McNicholas, J., & Collis, G. (1998). Dogs for the disabled: Benefits to recipients and welfare of the dog. *Applied Animal Behavioral Science*, 59, 49-60.
- Levinson, B. (1969). *Pet-oriented child psychotherapy*. Springfield, Illinois: Charles C Thomas Pub.
- McColgan, G., & Schofield, I. (2007). The importance of companion animal relationships in the lives of older people. *Nursing Older People*, 19 (1), 21-23.
- McHarg, M., Baldock, C., Headey, B., & Robinson, A. (1995). *National people and pets survey*. Australia: Urban Animal Management Coalition.
- Manning, A. (2004, October). *The animals and ourselves: An outline history*. Plenary address at the "People and Animals; A Timeless Relationship" session of the 10th International

- Conference on Human-Animal Interactions, Glasgow, Scotland.
- Messent, P. (1983). Social facilitation of contact with other People by pet dogs. In A. H. Katcher & A. M. Beck (Eds.), *New perspectives on our lives with companion animals* (pp. 37 - 46). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Miller, D., Staats, S., & Partlo, C. (1992). Discriminating positive and negative aspects of pet interaction: Sex differences in the older population. *Social Indicators Research*, 27, 363-374.
- Odendaal, J. (2000). Animal-assisted therapy: medicine or magic? *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 275-280.
- Parslow, R., Jorm, A., Christenson, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2005). Pet ownership and health in older adults: Findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60-64. *Gerontology*, 51, 40-47.
- Prosser, L., Townsend, M., & Staiger, P. (2008). Older people's relationships with companion animals: A pilot study. *Nursing Older People*, 20 (3), 29-32.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C., & Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47, 323-329.
- Rajack, L. (1997). *Pets and human health: The influence of pets on cardiovascular and other aspects of owners' health*. Doctoral Dissertation, University of Cambridge, UK.
- Rogers, J., Hart, L., & Boltz, R. (1993). The role of pet dogs in causal conversation of elderly adults. *Journal of Social Psychology*, 133, 265-277.
- Schofield, G., Mummery, K., & Steele, R. (2005). Dog ownership and human health-related physical activity: An epidemiological study. *Health Promotion Journal of Australia*, 16, 15-19.

- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behavior. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84, 717-720.
- Siegel, J. (1993). Companion animals: In sickness and in health. *Journal of Social Issues*, 49, 157-167.
- Suminski, R., Poston, W., Petosa, R., Stevens, E., & Katzenmoyer, L. (2005). Features of the neighborhood environment and walking by US adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 149-155.
- Winkler, A., Fairnie, H., Gericevich, F., & Long, M. (1989) The impact of a resident dog on an institution for the elderly: Effects on perceptions and social interactions. *The Gerontologist*, 29, 216-223.

(논문접수일: 2010년 10월 4일)

(수정논문접수일: 2010년 11월 15일)

(논문게재승인일: 2010년 11월 28일)