

반려견이 우리에게 안겨주는 의미



예전에 제가 아는 분이 아는 사람에게 배신을 당한 적이 있습니다. 그때 그분이 지나가는 개를 붙잡고 울었으며 저에게 그랬습니다. “차라리 개가 낫다. 사람은 배신하지만 개는 배신하지 않는다.”

우리의 옛이야기에는 술에 취한 주인을 불 속에서 구한 지혜롭고 용감한 개의 이야기를 소개하고 있습니다. 얼마 전, 키우던 개를 버린 주인의 차를 영문도 모른 채 끝까지 따라가는 개가 나오는 영상이 소개되어 많은 사람들의 공분을 산 적이 있습니다. 또한 교통사고로 죽은 주인을 떠나지 못하고 주인의 시체 옆에 한동안 같이 누워있는 개의 사연이 소개되어 많은 사람들이 안타까워하기도 하였습니다. 악성 댓글로 심하게 고통을 받은 한 유명한 연예인은 방송 인터뷰에서 사람보다 개들과 함께 있는 것이 더 마음이 편했다는 이야기를 한 적이 있습니다.



사람을 조건 없이 따르고 높은 충심으로 잘 알려진 동물인 개, 개와 사람이 같이 생활한 지는 이미 만년이 넘었습니다. 또한 개는 오래전부터 인류의 신화, 역사, 문화, 산업 등 다양한 분야에서 언급되거나 활용되어 왔습니다. 그래서 개는 수많은 동물 중에서 인간과 가장 친숙한 동물로 자리 잡고 있습니다. 이들은 과거에는 수렵활동에 도움을 주거나 침입자로부터 보호해주는 일을 주로

했었지만 현재는 사람들에게 즐거움을 안겨주고, 건강에도 도움이 되며, 심지어 질병의 진단, 치료 및 예방에도 많은 역할을 하고 있습니다. 이들은 현재 전 세계적으로 많은 사람들에게 가족과도 같은 존재로 인식되고 있습니다. 그래서 과거에는 인간과 같이 살아가는 개를 애완동물이라고 하였지만 이는 장난감의 의미에 가깝기 때문에 현재는 반려자, 또는 동반자의 의미에 가까운 반려견이라는 표현을 더 많이 사용합니다. 이는 이들 동물들이 장난감처럼 단순히 인간에게 즐거움을 주는 의미를 넘어서서 정신적, 육체적으로 많은 도움을 준다는 것이 알려지면서 생긴 변화입니다.

그러면 실제로 반려견을 키우는 것은 앞서 말한 것처럼 사람의 정신적, 육체적인 건강과 관련이 있을까요? 반려견과 함께 사는 것은 사람에게 어떤 영향을 끼칠까요? 발표된 여러 연구를 살펴보면 반려견은 사람의 육

체적인 건강과 정신적인 측면에서의 긍정적인 변화와 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 대표적인 것들이 반려견을 키우는 경우 그렇지 않은 경우에 비해 우울증과 외로움이 적었고, 일반적으로 반려견을 키우는 사람들이 자존감과 존재감이 높았으며 활동성도 증가했습니다. 또한 질병과 스트레스로부터 고통받는 정도가 적었습니다. 특히 영유아들이 어렸을 때부터 반려견과 함께 생활한 경우 아토피와 천식이 나타나는 비율이 그렇지 않은 경우보다 적었습니다.

우선 반려견은 사람들의 심리 상태에 긍정적인 영향을 끼치고 정신 질환에도 도움이 됩니다. 이러한 사실은 순환기 계통의 문제도 완화시키는데 도움을 줄 수 있는데 2001년 뉴욕 주립대학의 고혈압에 대한 연구 자료를 보면 반려견과 같이 생활하는 것은 정신적인 스트레스로 인한 혈압 상승을 완화시켜 줄 수 있다고 하였습니다. 또한 오스트레일리아에 거주하는 5,741명의 사람을 대상으로 연구하여 1992년 발표한 자료에 의하면 대표적인 심혈관계 질환인 고혈압과 고지혈증의 문제가 반려견을 키우는 경우 그 위험이 더 적은 것으로 나타났습니다. 1995년 뉴욕 브루클린 대학에서 발표한 자료에 의하면 반려견을 키우는 경우 급성 심근 경색으로 인한 위험을 감소시켜 줄 수 있다고 하였고, 2002년 뉴욕 주립대학에서 발표한 연구 결과에 의하면 반려동물을 키우는 경우 심박수와 혈압이 그렇지 않은 경우보다 더 낮았으며 정신적인 스트레스로부터의 회복도 더 빨랐습니다. 또한 연구에 참가한 사람들은 키우는 동물이 자신들의 삶에 무척 중요하고 살아가는데 도움이 되며 특히 마음의 안정을 유지하는데 도움이 된다고 믿고 있었습니다. 미국 텍사스 대학의 공중보건학 교





수인 블레어 저스티스(Blair Justice) 박사는 스트레스 상황에서 분비되는 호르몬들이 면역 기능에 부정적인 영향을 끼치는데 반려동물과 같이 사는 경우는 이를 완화시켜주는 것으로 보인다고 하였고 반려견과 같이 노는 것은 행복 호르몬인 세로토닌과 도파민의 수치를 증가시켜 사람에게 기쁨을 안겨준다고 하였습니다.

우울증이나 외로움과 관련하여 2014년 영국 브루넬 대학에서 50세 이상 5,210명을 대상으로 한 연구와 2014년 60세 이상 830명을 대상으로 한 미국 로체스터 대학의 연구 결과를 보면 반려동물을 키우는 경우에서 외로움이 덜했다고 하였고 2015년 미국 남부 캘리포니아 대학의 연구 결과 역시 반려동물과 함께 있는 것은 청소년의 우울증과 외로움을 줄여 주는데 도움이 된다고 하였습니다.

아이들의 사회성과 관련하여 여러 연구들이 발표되었는데 2002년 마틴(Martin), 2008년 버로우스(Burrows), 2009년 프로트만(Prothmann), 2010년 캐나다의 비요(Viau), 2011년 실바(Silva), 2015년 영국 링컨 대학 과학자들이 발표한 연구들을 종합하면 자폐증을 가지고 있는 아이들이 반려견과 같이 생활한다면 그렇지 않은 아이들에 비해 강아지와 놀기를 좋아하고 스트레스를 덜 받으며 운동능력 및 사회성 발달에도 더 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 또한 반려견을 키우는 경우 자폐아들의 공격성이 덜 했고 좀더 많이 웃는 것을 발견할 수 있었습니다. 그리고 자폐아들의 부모들의 스트레스도 덜 했고 장기적으로 가정이 좀 더 화목 하는데 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

치매와 관련하여 1995년 미국 캘리포니아 대학에서 집에서 지내는 64명의 치매 환자를 대상으로 한 연구 결과를 보면 반려동물과 함께 사는 경우 공격성과 불안 증세가 덜 나타났다고 하였습니다. 그리고 1999년 미국 캘리포니아 대학의 연구 결과를 보면 에이즈 환자들의 경우 반려동물과 같이 있는 경우 우울증으로 인한 고통을 덜 받는다고 하였습니다. 또한 2006년 영국에서 발표된 연구를 보면 청각 장애인 도우미견과 같이 살아가는 경우 그렇지 않은 경우보다 스트레스와 불안, 우울증 증상이 덜 나타났다고 하였습니다.



심혈관계 질환과 관련하여 캐나다 온타리오에 거주하는 1,000명 이상의 65세 이상 노인들을 대상으로 조사하여 1999년 발표한 한 연구에 의하면 반려동물을 키우는 노인들이 그렇지 않은 경우보다 활동성이 증가했으며 2013년 미국 위스콘신 대학에서 65세 이상의 노인을 대상으로 한 연구 결과를 보면 반려견을 키우는 경우 같이 산책을 해야 하는 책임

감에 운동을 하게 되고 이는 곧 전반적인 신체 기능 향상을 수반한다고 하였습니다. 또한 산책을 하는 도중 때때로 다른 사람들과 대화를 할 수 있는 기회가 마련될 수 있습니다. 즉, 산책을 하는 도중 처음 보는 사람일

지라도 같이 산책하는 반려견을 쓰다듬거나 관련된 이야기를 시작함으로써 사회적인 관계를 형성하는데 도움을 줍니다. 이와 관련하여 2016년 미국 미주리대학에서 발표한 연구 결과에 의하면 60세 이상의 노인들이 자신들이 키우는 반려견과 같이 산책을 종종 나가는 경우 그렇지 않은 노인들보다 병원을 방문하는 빈도가 낮았고 사회적으로도 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 노르웨이에 거주하는 502명의 반려견을 키우는 사람을 대상으로 조사하여 2013년에 발표한 자료에 의하면 반려견과 함께하는 산책을 통해 사람도 같이 건강해지는 경향을 보였고, 연구에 참가한 사람들도 정신 건강에 도움을 준다고 느끼고 있었습니다.

그밖에 여러 연구들을 종합하여 보면 반려견을 키우는 경우 그렇지 않은 경우보다 전반적으로 혈압으로 인한 문제가 적었고 혈중 콜레스테롤 수치도 적었다는 연구가 있으며 반려견을 통해 운동성이 증가되어 비만, 당뇨 등의 문제도 적었다는 내용의 연구들이 많이 발표되었습니다. 기타 임신부의 경우 개를 키우는 경우 운동량이 늘어 건강에 도움이 되었다는 연구와 반려견과의 산책을 정기적으로 하는 경우 개를 키우지 않는 경우에 비해 비만이 될 확률이 낮다는 연구 결과도 있습니다.

반려견은 이렇게 사람들로 하여금 활동성을 증가시키도록 하여 심혈관계 질환을 완화시켜 주는데 도움을 줄 수 있고, 산책을 하는 동안 처음 만나는 사람들 간의 서먹서먹함을 없애줄 수 있는 존재로서 단순히 반려 동물에 대한 이야기로 대화를 시작하는 것을 가능하게 하여 이웃 간에 친해질 수 있도록 도움을 줄 수 있는 고마운 존재입니다.

아토피와 관련하여 특히 영유아를 키우는 가정의 경우 반려견을 키우는 것이 아기들의 건강에 도움을 주지 않을 거라는 생각을 할 수 있습니다. 하지만 무수히 많은 연구 결과들은 반려동물을 키우는 것은 오히려 영유아들의 건강에 도움을 준다고 하고 있습니다. 특히 영유아들에게 최근 잦은 알레르기 또는 아토피와 관련하여 미국 위스콘신-메디슨 대학에서 285명의 1세 이하 영아를 대상으로 연구하여 2004년에 발표한 자료에 의하면 반려견을 키우는 경우 아토피 피부염의 위험이 현저하게 감소되는 것을 보여주었습니다. 또한 노르웨이 오슬로에 살고 있는 생후 4세 이하 2,531명의 유아를 대상으로 연구하여 2001년 발표한 자료도 마찬가지로 반려동물을 키우는 경우 역시 아토피의 위험이 현저히 줄어든다고 발표하였습니다. 그리고 노르웨이 베르겐 대학에서 연구하여 2003년에 발표한 자료에 의하면 영유아 시기에 반려견을 키우는 경우 성인이 되었을 때도 알레르기로 인한 문제가 덜 발생한다고 하였습니다.

또한 미국의 한 병원에서도 연구한 것으로 미국에 거주하는 275명의 영유아를 대상으로 조사하여 2008년 발표한 자료에서도 역시 어렸을 때 반려견과 함께 생활하는 것은 면역력 발달과 아토피 감소에 도움이 된다고 하였습니다. 2008년 발표된 이 연구를 좀 더 자세히 살펴보면 아기가 태어날 때부터 반려견과 같이 생활한 경우와 그렇지 않은 경우로 나누어 아기들이 3살이 되었을 때의 아토피 발병 여부를 살펴보았는데 태어날 때부터 반려견과 같이 지낸 경우는 아토피가 발병하는 빈도가 12%였지만 반려견과 같이 지내지 않은 경우는 27%로 반려견과 같이 사는 경우 아토피의 발병이 크게 낮았다는 것을 확인하였습니다. 국내의 연구를 살펴봐도 1995년부터 2000년까지 4만명 이상의 어린이 및 청소년들을 대상으로 국내 여러 대학에서 협력, 조사하여 2004년에 발표한 자료에 의하면 개 또는 고양이를 키우는 것은 아토피 피부염을 일으키는 요인으로 보이지 않는다고 하였습니다. 이 밖에도 유사한 다른 연구들이 진행이 되었는데 영유아를 대상으로 진행된 여러 연구들을 종합해 보면 나이가 어릴수록, 키우는 동물의 수가 많을수록 아토피의 위험이 낮아지는 것으로 생각됩니다.

호흡기 건강과 관련하여 2003년 스웨덴에서 발표한 연구에 의하면 스톡홀름에 거주하는 4,089 가정을 대상으로 태어난 시점부터 4살 때까지 영유아를 관찰한 결과가 있는데 아기 때 개를 키우는 경우에 천식의 위험도가 낮은 것으로 확인되었습니다. 마찬가지로 2015년, 스웨덴의 과학자들이 2001년부터 2010년까지 10년간에 걸쳐 축적된 데이터를 기반으로 발표한 연구 자료에 의하면 어렸을 때 반려견과 같이 생활한 영유아들은 천식의 위험이 10~13% 감소하는 것으로 나타났습니다. 또한 2004년 미국의 윌크스 대학에서는 면역력과 관련하여 반려견을 쓰다듬는 것으로 상부 점막 면역 기능과 관련이 있는 항체 생산이 증가하여 상부 호흡기의 질병이 감소한다고 발표하였습니다. 그리고 2006년 스위스 취리히 대학에서는 한 연구를 통해 반려견을 키우는 것이 폐를 이식받은 사람들에게는 통상적으로 좋지 않을 것이라는 생각과 달리 오히려 폐 기능과 삶의 질이 향상되는 것으로 나타났다고 하였습니다.

전반적인 건강과 관련하여 1991년 케임브리지 대학의 연구 자료를 보면 반려견을 키우기 전후 10개월을 조사해 본 결과 기존에 사람들이 가지고 있었던 사소한 건강상의 문제가 많이 줄어드는 것을 확인하였습니다.



반려동물은 사람의 질병 치료에도 도움이 되는데 요즘은 반려동물을 통한 치료 요법(AAT : Animal-assisted therapy)이라고 하여 우리나라에서도 이를 도입하기 시작했고 외국의 경우 정신적인 문제뿐만 아니라 심지어 문맹 치료에도 활용되고 있습니다. 2005년 미국 버지니아 대학에서 발표한 연구에 의하면 치료견을 활용하는 경우 환자들의 스트레스 호르몬이 감소하는 것을 보여 주었다고 합니다. 치료를 받는 사람들은 반려동물을 통해 심리적으로 도움을 받는 것을 넘어서서 반려동물이 사람에게 조건 없는 사랑을 선사하는 것을 통해 이들 동물들이 일종의 삶의 목적으로도 느껴지게끔 하기도 합니다.

그 밖에도 반려견들은 시각장애인 또는 청각장애인들의 불편함을 덜어주는데도 많은 도움을 주고 있습니다. 이들은 시각장애인들의 눈을 대신해 보행 중에 닥칠 수 있는 위험을 미리 알려주어 원하는 장소까지 안전하게 이동할 수 있도록 도와주며 청각장애인의 경우 주인이 필요로 하는 소리, 즉 초인종, 자명종, 아기 울음, 압력 밥솥, 화재 경보 등의 소리를 듣고 주인에게 알려주는 역할을 하기도 합니다. 또한 거동이 불편한 사람들에게 필요한 물건을 가져다주는 등의 심부름을 하거나 휠체어를 끌어주는 역할을 하기도 하고, 정신장애가 있는 사람들에게 정서적인 안정을 주고 이들과의 상호작용을 통해 사회성을 높이는데 도움을 주기도 합니다.

개는 후각이 정말 잘 발달되어 있습니다. 개의 이 뛰어난 후각 능력은 오래전부터 사람을 구조하는데 많은 도움을 주고 있고 현재는 특히 공항에서 마약 등 불법 소지물을 찾아내는데 도움을 주고 있습니다. 최근에는 암의 조기 진단에 개의 후각이 활용되고 있으며 현재 암환자 식별 정확도가 이미 90% 이상이 된다는 것을



알게 되었습니다. 외국에서 소개되는 일부 사례를 보면 주인이 종양을 갖고 있다는 것을 반려견이 미리 알아차려 이상행동을 하는 경우가 있는데 이를 통해 암을 조기에 진단하여 치료한 경우도 있습니다. 예를 들어 영국의 한 리트리버 반려견이 주인의 가슴에 코를 대고 냄새를 맡는 행위를 갑자기 계속하였는데 이상하게 생각한 주인이 병원에 가서 자신의 반려견이 코를 댄 부위를 검사하고는 종양이 있다는 것을 진단받고 수술을 하게 된 사례가 있습니다. 또한 미국 뉴욕에서 살고 있는 한 여성의 경우 불과 4개월밖에 되지 않는 강아지가 주인의 유방암을 조기에 발견하여 암 질환 말기까지 가서야 암 선고를 받는 불행을 막아준 좋은 사례도 있습니다.

앞서 살펴본 것처럼 우리에게 너무나도 친숙한 동물인 개는 매우 영리한 동물로 조건 없이 사람을 따르며 반려견으로서 다양한 방법으로 사람들에게 긍정적인 영향을 끼치고 있습니다. 반려견은 우리의 삶에 깊숙이 들어와 있는데 우리의 곁에서 교감하고 같이 생활함으로써 우리들의 사회성을 향상시키는데 도움을 주고 심리상태를 안정시키거나 우울증, 외로움, 스트레스를 완화시켜 주며 심지어 자폐, 치매 등의 정신적인 질환에도 도움이 됩니다. 육체적으로는 심혈관계 질환을 완화시켜 주고 산책을 통해 운동능력을 향상시켜 주기도 합니다. 또한 최근 영유아에게 다발하는 아토피와 알레르기의 문제를 줄여주고 면역기능을 강화시켜 주며 천식 등 호흡기 질환의 문제도 완화시켜 줍니다. 최근에는 몸이 불편한 사람들을 도와주는 역할도 하며 암질환 등을 진단하는데도 도움을 줄 수 있다고 합니다. 우리에게 너무나도 많은 이로움을 주는 이 동물은 진정한 인류에게 내린 축복이 아닐 수 없습니다. 🐾