

동물매개치료의 개요



김옥진
원광대학교 생명자원과학대학 교수
kimoj@wku.ac.kr

많은 수의학 전문가들은 동물들이 사람의 사회성을 증가시키고 통증을 잊게 해 주기도 한다고 하였다. 많은 연구가들은 동물이 인간의 삶의 질(QOL: quality of life)을 향상시킨다고 보고하고 있다 (Podberscek, 2000). 또한 동물매개치료 프로그램을 통하여 환자의 건강을 향상시킨다는 많은 연구결과들이 보고되고 있다 (Modlin, 200).

미국의 경우 동물매개치료의 과학적 효과 검증을 위하여 1988년 National institute of health (NIH)에서 Holley Parker (AAT coordinator)가 제안하여 대규모 연구 사업으로 수행된 바 있다. 쏟아지는 과학적 결과들에 힘입어 동물매개치료가 다양한 대상자들의 증상과 질병 및 신체의 치유와 재활 목적으로 적용되고 있으며, 최근에는 미국의 경우 동물매개치료 프로그램 적용기관들은 수의사를 고용하고 치료도우미동물의 건강상태, 치아관리, 피부건강, 목욕의 적합성 여부, 기생충이나 전염병의 여부를 정기적으로 검사한다. 동물매개치료 프로그램에서 대상 환자들과 중재 역할을 하는 매개체로 활동하는 동물을 치료도우미동물이라 하며, 치료도우미동물들은 수의사의 건강 검증 절차를 거쳐 프로그램에 투입되어 활동을 하게 된다(Gerhardt, 2000). 최근 미국의 많은 사람 병원들이 환자들의 치유를 돕거나 재활 효과를 촉진하기 위하여 동물매개치료를 적용하고 있다.

동물매개치료는 다른 어떤 대체의학요법 보다 가장 빠르고, 효과적으로 대상자들의 증상과 질환을 개선시켜줄 수 있는 보완대체의학적 치료법(CAM: complementary alternative medicine)으로 최근 각광을 받고 있다. 필자는 동물매개치료의 이해와 현장 적용에 도움을 줄 수 있도록 동물매개치료의 개요와 역사, 국내외 동물매개치료 활동 현황, 동물매개치료의 효과, 대상자별 동물매개치료의 적용 및 동물매개치료 적용 사례로 나누어원고를 준비하였다.이 번 호에서는 우선 동물매개치료의 개요에 대하여 소개하고자 한다.

인간과 동물의 긍정적 관계

최근 연구들에 의하면 반려동물과의 동반은 주인들의 건강을 증진시키는 것으로 밝혀지고 있다. 반려동물의 소유(pet ownership)는 북부 이스라엘에서 발견된 12,000년 전 구석기 무덤에서 사람과 개가 함께 묻혀있는 예에서 보듯이 오래된 역사를 가지고 있다. 구석기 시대의 이 무덤에서 발견된 사람의 한쪽 팔이 함께 발견된 개의 어깨 위에 놓여 있는 것으로 발견되어 주인과 개의 강한 애정에 대한 추정이 가능하였다. 동물의 가축화(domestication)는 식량자원으로서의 역할과 운반을 위한 사역 동물로 활용하기 위하여 인류의 오랜 역사 전에 이루어진 것으로 알려져 왔으나 이 구석기 무덤의 개와 사람의 뼈 발굴 이후로 동물들이 반려감(companionship)을 목적으로 사람에게 의해 길들여진 것이라는 주장이 설득력 있게 제기되었다.

인간과 동물의 유대(human and animal bond, HAB)는 이와 같이 동물과 사람 간에 끈끈한 감정을 말한다. 인간과 동물의 유대는 구석기 무덤의 주인과 개의 관계에서 보듯이 사람이 가장 먼저 가축화한 개와 가장 먼저 이루어졌을 것으로 판단되며, 오늘날 인간과 동물의 유대는 개와 고양이 같은 반려동물들 뿐만 아니라 말이나 야생동물과 같은 다양한 동물 중에서도 접촉하는 사람과 동물 간에 이루어지고 있다.

인간과 동물과의 유대

인간과 동물의 유대는 사람과 동물과의 상호작용에서 생기는 사람과 동물 쌍방에 정신적, 신체적으로 생기는 좋은 효과를 인식해 사람과 동물 쌍방의 행복을 증진시키고 양자의 복지를 증진할 수 있다. 인간은 사육하는 동물과의 상호 교감으로부터 많은 이로운 반응들을 얻을 수 있다. 최근 인간과 동물의 유대에 대한 체계적인 연구가 활발히 수행되고 있으며, 이를 이용한 사람의 치료, 즉 동물매개치료가 수행되고 있다.

인간과 동물의 유대감과 관계에 대한 많은 연구들과 애완동물이 인간에게 주는 이점들에 대한 많은 연구들이 있다. 많은 전문가들은 동물들이 사람의 사회성을 증가시키고 통증을 있게 해 주기도 한다고 하였다. 많은 연구자들이 동물이 인간의 삶의 질을 향상시킨다고 보고하고 있다. 동물매개치료 프로그램을 통하여 환자의 건강을 향상시킨다는 많은 보고들이 있다.

동물매개치료란 무엇인가?

동물매개치료가 무엇인지를 정의하는 것은 중요한 일이다. 미국의 동물매개치료 단체인 Delta Society는 동물매개치료를 “특별한 기준을 충족시키는 동물 만남의 적용 과정으로 하나의 총체적인 부분으로서 대상자의 증상이나 행동 개선을 위한 목표 지향적인 동물 중재 활동”으로 정의하고 있다 (Delta Society).

Missel과 Jenkins(2001)는 이러한 형태의 치료 활동은 “전문가에 의해서 계획되고 관리되어지는 목표 지향적인 처치 계획으로 대상자 치료를 촉진하기 위하여 특별한 기준을 충족시키는 동물의 이용 활동”으로 정의하였다.

동물매개치료에서 중재 활동에 이용되는 동물은 숙련된 건강 전문가에 의해 제공되는 처치의 효과를 촉진하는 촉매제로서 작용한다. 동물매개치료로서 정신질환 환자에 대한 적요의 경우, 동물의 중재는 대상자의 흥미를 이끌어내고 통증을 감소시킬 수 있으며, 걱정을 불러일으키는 자극들을 줄여줄 수 있다. 이러한 효과는 동물의 중재가 대상자들의 근심을 줄여줄 수 있도록 해주기 때문에 대상자들이 원하지 않는 자극들로부터 자유로워질 수 있는 것으로 설명될 수 있다 (Panzer-Koplow, 2000).

동물매개치료의 기본적인 전제조건은 사람들이 사랑하고 사랑받기를 원하고 사람들은 자신들이 가치 있다고 느끼기를 원한다는 것이다. 애완동물들은 사람들의 이러한 필요를 충족시켜줄 수 있다(Missel & Jenkins). 동물들은 주인에게 무조건적인 애정과 사랑을 보여주기 때문에, 동물과의 상호작용은 대상자들이 다른 사람으로부터 거부되거나 부정적 평가를 받을 수 있다는 불안감을 해소시켜줄 수 있다(Fawcett & Gullone, 2001).

동물들이 대상자들의 치료에 촉매 역할을 하는 3가지 방법이 있다.

첫째로, 도구 역할 또는 대상자 치료 세션의 한 부분이 되

는 것이다. 특히, 동물의 중재는 신체와 정신에 장애를 가지거나 자아존중감이 저하된 대상자들과 자신감이 결여된 사람들에게 치료 효과가 높다. 동물들과의 관계 형성에서 대상자들은 자신의 장애와 관계없이 동물들을 통제할 수 있고 대상자들은 동물들에 감정이입을 통하여 자신의 일부로 생각할 수도 있다. 대상자들이 동물을 다루는 활동을 통하여 대상자의 협동심, 운동성, 문제해결 기술, 자아존중감 및 자신감을 증진시킬 수 있다(Serpell, 1986; Graham, 2000).

두 번째로, 치료 중재 역할로 동물이 치료의 촉매 역할을 하기 때문에 동물들이 ‘수동적 상호작용(passive interaction)’에 이용될 수 있다는 것이다. 관찰조를 보거나 수족관의 물고기를 보는 활동과 같은 수동적인 동물의 중재만으로도 대상자들의 스트레스와 우울을 감소시키고 긴장이완 상태를 유도할 수 있다(Graham).

세 번째로, 동물들이 ‘의인화 방법(anthropomorphic manner)’로 작용할 수 있다는 점이다. 애완 반려동물과 그들의 주인과의 관계에서 이러한 현상을 쉽게 관찰할 수 있다. 주인들은 자신들의 애완동물을 단순히 동물로 보지 않고 사람과 같이 의인화하여 대하고 관계를 형성할 수 있으며, 특히 아동에서 이러한 현상을 잘 관찰할 수 있다.

Serpell(1986)은 정신과학적 및 신체적 건강은 개인의 존중감, 필요감과 다른 사람으로부터 자신이 사랑받고 있다는 감정에 의존한다고 주장하였다(Graham, 2000). McNicholas(1995)는 동물이 대상자들에게 사회적 중개자 역할을 할 수 있다는 점을 주장하며 3가지 방법을 제시하였다.

첫째로, 대상자들은 자신의 애완동물이 항상 자신을 신뢰하고, 자신에 항상 유용하며, 자신에 비판적이지 않을 것이라 믿는다는 것이다. 애완동물들은 먹는 것과 같은 자신들의 필요를 전적으로 주인에 의존한다. 따라서 애완동물들은 그들의 주인이 다른 사람으로부터 어떻게 평판 받는지에 관계없이 그들에게 중요하고 필요한 존재로 느끼고 그런 믿음을 그들의 주인에 표현한다(McNicholas 등, 1995; Graham 2000).

두 번째로, 사람들은 자신의 애완동물로부터 애정을 얻기 위해 특별한 사회적 기법들이 필요하지 않다는 점이다. 이러한 애완동물의 특성은 대상자들이 사회적 지지를 이끌어내는 법을 배우고, 무엇을 요청해야 하는지에 대한 문제를 해결할 수 있도록 도울 수 있는 것이다. 애완동물과 그들의 주인 사이에는 사람들 사이에서 있어야 하는 타인과 타협할 수 있는

개인의 사회적 능력이라든지, 사회적 지지를 이끌어내는 효율적인 기법들이 필요 없다. 애완동물은 그들의 주인에 무조건적인 애정을 표현하고 신뢰를 보여주기 때문에 사회적 관계형성에 문제를 가지고 있는 대상자일지라도 그들의 애완동물과 쉽게 사회적 관계를 형성할 수 있고 이러한 관계형성의 경험은 대상자가 다른 사람들과 사회적 관계 형성을 넓혀갈 수 있는 능력을 향상시킬 수 있도록 돕는다(McNicholas 등, 1995; Graham 2000).

셋째로, 애완동물들은 사람의 상호작용들에서 어려운 일들의 피난처(refuge) 역할을 할 수 있다. 어려운 일을 겪고 있으나 다른 사람들에게 상의할 수 없는 경우일지라도 사람들은 자신의 애완동물에 자신의 어려움을 털어놓고 자신의 애완동물을 보면서 마음의 위안을 갖게 되며, 어려움으로부터 잠시 벗어나 보다 자연스럽게 행동할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 일반적으로 사람들은 타인 앞에서 보다 자신의 애완동물에게 더 자유롭게 자신의 감정을 표현할 수 있다 (McNicholas 등, 1995; Graham 2000).



그림 1. 자폐 아동 대상 동물매개치료 프로그램 과정 (원광대학교 동물매개치료 대학원)

동물매개치료의 다양한 적용 분야

과거 30년 동안 서로 다른 연구들이 사람과 동물의 상호관계에 대하여 수행되어져왔다. 동물과 함께 생활하고 반응하는 것은 어린이들, 특히 건강문제를 가지고 있는 어린이들의 사회성을 향상시키고 다른 사람들과 함께 생활할 수 있는 능력을 증가시킬 수 있다. 심각한 질병에 시달리며 병원에 입원한 환자의 경우에 그들의 무료한 일상생활의 탈출로서 동물매개치료에 이용되는 치료도우미 동물들은 매우 중요한 의미를 부여하며 ‘희망과의 연결(liaison with hope)’로서 서술되어지기도 한다. 동물매개치료에 이용되는 동물은 반려동물로서의 역할, 사회화 촉매제 또는 사람들 간의 관계 형성의 매체로 작용한다. 이러한 동물들은 대상자들의 건강을 향상시키고, 감각 자극을 촉진하고, 감정적 지지를 제공하고, 행동을 조정하는 역할을 하고, 독립감을 증진시킨다(Barak 등,

2001). 이러한 치료 기법의 이용은 대상자들의 협동 향상을 돕고, 문제 해결 능력을 증진시키고, 감정표현을 향상시키고, 근심을 감소시키고, 신뢰를 향상시키며 타인과의 관계에서 친밀감을 도모할 수 있는 적절한 터치 능력 향상을 유도할 수 있다.

정신건강학적 적용 관점에서 동물매개치료의 목표는 대상자의 사회화 향상, 고립감과 소외감 해소 및 우울 감소에 있다. 동물매개치료는 대상자에 즐거움과 애정을 제공하고, 슬픔을 줄여주며, 다툼을 줄이고, 자아존중감을 향상시키고, 본인이 중요하다는 느낌을 가질 기회를 제공한다.

동물매개치료 활동으로부터 대상자들은 중재에 이용되는 동물들에 새로운 것을 알려주고 가르쳐주는 연습을 할 수 있으며, 동물과 함께 놀고, 다른 형태의 적절한 상호작용들을 표현할 수 있게 해주고, 동물들을 돌보는 법을 배울 수 있고, 중재에 이용되는 동물에 관한 정보를 기억하고 반복할 수 있도록 기회를 제공받는다. 중재 동물들은 또한 대상자들에게 계획된 동물매개치료 프로그램에서 활동할 수 있게 해주고, 적절한 애정을 주고받을 수 있게 해주며, 어떤 환경에서 동물들이 어떻게 느끼는지를 토론하고, 동물을 다루는 방법을 배우고, 사람의 행동에 대한 동물의 반응을 관찰하고 토론하며, 대상자의 환경에 동물이 행동을 맞추도록 할 수 있다 (Chandler, 2002).

동물매개치료는 지각 능력 및 사회성의 향상을 비롯한 신체 및 정신에 끼치는 이점을 가지고 있으며, 환자에게 집중력 및 가동성 (mobility), 대화능력, 감정조절 능력을 향상시키고 상황을 바르게 인식하는 능력인 정위력(orientation)을 개선하는 것으로 알려져 있다. 따라서 동물매개치료는 간호 및 치료, 특수아동 대상 재활 분야에서 과학적 기초자료를 바탕으로 환자의 삶의 질(quality of life, QOL) 향상과 건강의 향상을 위한 능동적이며 적극적인 보완대체의학적 치료 방법으로서 받아들여지고 있으며, 향후 더 많은 분야에 적용이 확대될 것으로 기대되고 있다.🐾



그림 2. 정신신체 대상 동물매개치료 과정 (원광대학교 동물매개치료 대학원)