

## 반려동물 유·무와 종류에 따른 20대 성인의 삶의 질과 정서에 미치는 영향

한지원<sup>1</sup> · 배원식<sup>2</sup> · 이건철<sup>2\*</sup> · 성지호<sup>3</sup> · 윤지영<sup>3</sup> · 정호연<sup>3</sup> · 이재민<sup>3</sup> · 임지훈<sup>3</sup>

<sup>1</sup>JM 연구소 소장, <sup>2\*</sup>경남정보대학교 물리치료과 교수, <sup>3</sup>경남정보대학교 물리치료과 학생,

### The Effect of Companion Animals Presence and Absence on Quality of Life and Emotions of Adults in their 20s

Ji-Won Han, PT, Ph.D<sup>1</sup> · Won-Sik Bae, PT, Ph.D<sup>2</sup> · Keon-Cheol Lee, PT, Ph.D<sup>2\*</sup> · Ji-Ho Sung<sup>3</sup>  
· Ji-Young Yoon<sup>3</sup> · Ho-Yeon Jeong<sup>3</sup> · Jae-Min Lee<sup>3</sup> · Ji-Hoon Lim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>JM Laboratory, Director

<sup>2</sup>Dept. of Physical Therapy, Kyungnam College of Information & Technology, Professor

<sup>3</sup>Dept. of Physical Therapy, Kyungnam College of Information & Technology, Student

#### Abstract

**Purpose** : The purpose of this study is to investigate how the existence of companion animals and the type of companion animals affect the quality of life and emotional stability of adults in their 20s.

**Methods** : The subjects of this study were adults in their twenties living in Busan who could understand the method of this study. The survey method was conducted with a questionnaire, consisting of 4 questions on general characteristics, 26 questions on quality of life, and 20 questions on emotional stability for a total of 50 questions. An independent t-test and one-way ANOVA were used to verify the difference in quality of life and emotional stability according to general characteristics.

**Results** : As a result of analyzing the difference in the quality of life of the study subjects, the case of having a companion animal scored statistically significantly higher in the satisfaction of the physical domain, psychological domain, living environment domain, overall quality of life domain, and social domain. In addition, there was a statistically significant difference in the case of companion animals according to the type of companion animal. However, there was no statistical significance in the analysis of differences in emotional stability of study subjects according to the presence or absence of companion animals.

**Conclusion** : This study was conducted with 400 adults in their twenties to determine the effects of the presence and absence and type of companion animals on the quality of life and emotional stability of adults in their twenties. As a result, the group with companion animals showed higher satisfaction scores than the group without companion animals in terms of quality of life. This suggests that raising companion animals for adults in their 20s has a positive effect on improving their quality of life. Therefore, it can be recommended for the physical, psychological, and social health of adults in their 20s.

---

**Key Words** : companion animal, emotional stability, quality of life

\*교신저자 : 이건철, kitpt2002@nate.com

제출일 : 2022년 1월 19일 | 수정일 : 2022년 2월 14일 | 게재승인일 : 2022년 2월 25일

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 배경

삶의 질은 다소 주관적인 개념으로 여러 학자들마다 다양하게 정의되고 있는데 삶의 질에 관련된 선행 연구들에서 주로 삶의 만족도로 측정하고 있다(Choi, 2016; Kim, 2016). 삶의 만족도는 현재의 지위와 활동에 대한 사회적 만족도, 경제적 만족도, 심리적 만족도, 신체적 만족도 등으로 분류하며 주관적 관점에서 삶에 대한 스스로의 평가로 정의된다(Barile 등, 2012; Han & Lee, 2018) 이는 사회복지나 정신·정서 상태, 생활의 만족 등이라고 말할 수 있으나 기본적인 의식주인 생활 수준과는 구분된다(Evans, 1994).

삶의 질과 행복한 삶을 위해서는 경제적 요소뿐 아니라 정서적 안정인 상대방과의 유대감과 소통 또한 중요한 영향을 미친다(Lee & Park, 2020). 정서적 안정은 심리적 안정이라는 용어와 혼용되어 사용되며 다양한 상황에 대해 스스로 효율적으로 대처하며 사회가 위협적이지 않다고 판단하는 정도를 의미한다(Koo, 2008). 반면 정서적 불안정은 다양한 환경에 대해 안정되어 있지 않고 부적응 문제를 나타낸다(Yu, 2014). 특히 1인 가구의 급속한 증가와 코로나19 사태로 20대 성인의 우울, 불안, 외로움과 스트레스 등의 정서적 불안정을 경험하는 비율이 증가하고 있다(Kim, 2019; Noh, 2020). 그러다 보니 가족들에게서 받아온 심리적, 정서적인 지지를 주로 식물 또는 동물에서 받으려 하는 사람들이 증가함으로써 반려식물과 반려동물이라는 신조어가 생겨났다(Choi, 2018).

반려식물을 키우는 것은 시간과 노하우가 많이 필요로 하고 또 식물을 키워보지 않은 사람은 기르는 지식이 없다 보니 쉽게 다가가지 못한다(Lee & Park, 2020). 선행 연구를 통해서 성인의 정서적 안정감을 위한 반려식물을 대체 할 수 있는 후각, 시각, 체험적으로 정서적 안정을 만족할 수 있는 대체 상품의 소비가 이루어졌다. 즉 반응을 보이는 생명에 대한 관심이 생겨나면서 반려동물에 관한 수요와 관심이 높아졌다(Choi, 2018; Kim, 2019).

반려동물은 그동안 사용하던 애완동물(pet)이라는 장난감(toy)의 대상이 아니라 함께 살아가는 동물(companion animal)로 재인식하기를 제안하며 생겨난 신조어로 반려동물은 사람과 함께 세월을 보내는 동물이라는 의미로 인간과 교감하는 동물로 정의된다(National Institute of Animal Science, 2019). 그동안 가족들에게서 받아온 심리적, 정서적인 지지를 양육하는 반려동물과의 상호 관계 즉 유대감을 통해 정서적 공감을 기대하게 되었고 친구 또는 반려자로 여김받고 있다(Walsh, 2009). 그로 인해 반려동물과 함께 생활하는 가구는 매년 꾸준히 늘어나고 있으며 네 가구 중 한 가구는 반려동물과 함께 살아가고 있으며 앞으로도 꾸준히 증가할 것으로 추정된다(Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs, 2017). Kim과 Park(2017)은 반려동물은 양육하는 사람의 부정적 정서를 감소시키는데 기여한다고 하였으며, 반려동물을 돌보는 집단이 외출 빈도에서도 집에 있는 것보다 외출이 많아 신체적 건강 향상과 함께 정서적 교감에 따라 애착이 우울증 치료 등 정신 건강에 긍정적 도움이 되었다고 하였다(Kim, 2013; Zilcha 등, 2012). 그러나 반려동물을 양육하는 것에 대한 결론이 항상 긍정적인 것은 아니다. Gilbey 등(2007)은 반려동물을 양육하는 집단과 양육하지 않는 집단 간의 외로움 수준에서 아무런 차이가 없었다고 하였고, Miltiades와 Shearer(2011)은 반려동물과의 이별로 인해서 더욱 우울해졌다고 하였으며 또한 반려동물 효과의 실효성을 검토한 연구 중에서 반려동물에 대한 돌봄은 시간과 비용, 노하우가 많이 필요로 한데 비해 기르는 지식이 없다 보니 돌봄의 어려움보다 양육으로 인한 약소한 효과를 언론에서 과장 광고를 했다고 하였다(Herzog, 2011). 일부 연구는 사람과 반려동물에 관해 모호한 개념 정의와 연구 방법이 엄격하지 않았고 또한 아직도 관련 효과에 대한 연구는 부족한 실정이다(Kim & Park, 2017; Lee & Choi, 2021). 특히 ADHD 등 정신적 질환을 겪는 어린이, 노인가구들을 대상으로 한 연구는 이루어지고 있으나 20대 사회준비생과 사회초년생인 성인을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다. 20대 성인의 우울증은 지속해서 증가하고 있으며 집 안에만 머무르며 친구가 없거나 진학, 취업 등의 사회적 접촉이 3개월 이상 없는 은둔형외톨이(hikikomori)가 지속적으로 증가하고 있으며 이는 사회적

인 문제로 지각되고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2012; Park 등, 2017). 하지만 반려동물이 사회 준비생이자 초년생인 20대 성인의 삶의 질과 정서안정에 미치는 영향을 관찰한 연구는 아직 보고되지 않았다. 따라서 본 연구의 목적은 반려동물 유무와 반려동물의 종류에 따라 20대 성인의 삶의 질과 정서적 안정에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 본 연구의 가설은 반려동물을 소유한 20대 성인이 소유하지 않은 집단보다 삶의 질과 정서적 안정에 긍정적인 영향을 받을 것이며 반려동물에 따라 차이가 있을 것으로 설정하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 다음의 조건을 충족하고, 자발적인 참여 의사를 나타낸 대상자를 상대로 본 실험을 진행하였다. 연구 대상자의 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 현재 부산에 거주하는 20대 성인
- 2) 연구 방법을 이해할 수 있는 자

대상자 수는 G-Power analysis program 3.1.5를 사용하여 산출하였으며 유의수준 .05, 검정력 95%, 효과 크기는 0.5로 하여 설정하였다. 본 연구 대상자들은 비임상 지역사회 성인 표본으로 연락처, 이메일, 동의 여부 등이 명시된 A4 용지의 설문지 동의서를 무작위로 직접 배부하였다. 실험에 대하여 설명을 제공받은 대상자 중 자발적 참여에 동의한 자는 그 자리에서 설문지 동의 여부를 응답하도록 한 후 수거하였다. 이 때 소요된 시간은 10분 정도였다. 위 기준을 근거로 온라인 구글 설문링크를 통해 총 450부 중 50부의 응답률 저조로 400부의 응답 자료를 분석하였다. 대상자들이 현재까지 반려동물을 키운 기간은 평균 60.5개월, 하루에 반려동물과 보내는 시간은 평균 8.8시간이며 함께 사는 가구원이 있을 경우 반려동물을 보살피는 일차적인 책임을 지고 있는 자들로 하였다. 연구 기간은 2021년 3월부터 2021년 11월까지 실시하였다.

### 2. 조사 도구 및 자료수집

본 연구에 사용된 설문지는 총 3개의 주제로 요인을 구성하였다. 연구 대상자의 일반적인 특성에 관한 사항이 4문항, 삶의 질에 관한 사항이 26문항, 정서적 안정에 관한 사항이 20문항으로 총 50문항으로 구성하여 실시하였다.

20대 성인의 삶의 질을 측정하기 위해 삶의 질 간편형 척도 한국판 질문지(Min 등, 2000)를 사용하였다. 삶의 질 간편형 척도는 전체 26문항으로 신체적 영역 7문항(3, 4, 10, 15, 16, 17, 18), 심리적 영역 6문항(5, 6, 7, 11, 19, 26), 사회적 영역 3문항(20, 21, 22), 생활환경 영역 8문항(8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25), 전반적인 삶의 질 영역 2문항(1, 2)의 5가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 리커트(Likert) 5점 척도로 ‘매우 그렇지 않다(매우 불만족)’에 1점, ‘그렇지 않다(불만족)’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다(만족)’ 4점, ‘매우 그렇다(매우 만족)’ 5점으로 이루어져 있다. 문항 번호 중 3, 4, 26번 문항은 역 계산하여 처리하였으며 총점은 최대 130점으로 점수가 높을수록 삶의 질 수준이 높은 것을 의미한다. 삶의 질 도구의 신뢰도는 Min 등(2000)의 연구에서 Chronbach's  $\alpha$  값이 .90를 보였다. 본 연구에서의 신뢰도(Chronbach  $\alpha$ )는 신체적 영역 .85, 심리적 영역 .89, 사회적 영역 .79, 생활환경 영역 .89, 전반적인 삶의 질 영역은 .77 이었다.

20대 성인의 정서적 안정을 측정하기 위해 일반정신건강 척도(General Health Questionnaire, GHQ) 한국판(Shin, 2001)으로 표준화하여 개발한 한국판 일반정신건강 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 KGHQ-20(The Korean General Health Questionnaire-20)은 불안 요인, 우울 요인, 외출 빈도, 사회적 부적응 4가지 하위요인으로 총 20개 문항으로 구성되어 있다. GHQ scoring으로 ‘매우 그렇다’ 0점, ‘그렇다’ 0점, ‘아니다’ 1점, ‘매우 아니다’ 1점으로 이루어져 있다. 문항 번호 중 2, 5, 9, 10, 12, 13, 14번 문항은 역 계산하여 처리하였다. 총점은 최대 20점이며, 점수가 높을수록 정신건강 수준이 낮다고 해석한다. 정서 안정 도구의 신뢰도(Chronbach's  $\alpha$ )는 .79를 보였고(Shin, 2001), 본 연구에서의 신뢰도(Chronbach's  $\alpha$ )는 .83 이었다(Table 1).

Table 1. Composition and reliability of research tools (n=400)

	Factor	Cronbach' $\alpha$
General characteristics	Gender, Pet kinds, Pet with or without	
Quality of Life	Physical area	.85
	Psychological area	.89
	Social area	.79
	Living environment area	.89
	Overall life area	.77
Emotions	Emotions total	.83

3. 자료분석

본 연구의 측정 자료는 Window용 SPSS version 25.0 프로그램을 사용하여 분석하고, 통계적 유의성 분석을 위해 유의 수준은 .05로 설정하였다. 연구대상자의 일반적 특성분포를 알아보기 위해 빈도분석을 사용하였다. 각 항목별로 신뢰도를 알아보기 위하여 신뢰도 분석을 하였고, 20대 성인의 일반적 특성에 따른 삶의 질과 정서 안정의 차이를 검증하기 위해 독립 t-검정(independent t-test)과 일원배치 분산분석을 사용하였으며 사후검증은 Scheffe's test를 이용하여 분석하였다. 유의수준은 .05로 설정하였다.

IV. 결 과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적인 특성을 분석한 결과 성별에서 여성은 240명(60 %)으로 남성 160명(40 %)에 비해 많은 분포를 차지했다. 반려동물 유·무에서 반려동물을 키우고 있는 대상자는 196명(49 %), 반면 반려동물을 키우지 않는 수는 204명(51 %)을 차지했다. 반려동물을 키우고 있는 경우에서 종류로는 개가 108명(27 %), 고양이가 62명(15.5 %), 기타 동물이 26명(6.5 %) 순이었다(Table 2).

Table 2. General characteristics of subjects (n=400)

	Division	n	Percentage (%)
Gender	Male	160	40 %
	Female	240	60 %
Pet kinds	Dogs	108	27 %
	Cats	62	15.5 %
	Etc	26	6.5 %
	None	204	51 %
Pet with or without	With	196	49 %
	Without	204	51 %

## 2. 요인별 점수

연구 대상자의 삶의 질 영역별 점수를 분석한 결과 전

반적 삶의 질 영역(3.80±.84)이 가장 높은 점수를 나타냈으며, 그다음으로 신체적 영역, 생활환경 영역, 사회적 영역, 심리적 영역 순으로 낮은 점수를 보였다(Table 3).

Table 3. Scores by factor

	Factor	M±SD
Quality of Life	Physical area	3.79±.76
	Psychological area	3.62±.80
	Social area	3.73±.76
	Living environment area	3.74±.68
	Overall life area	3.80±.84
Emotions		7.55±2.82

\*M±SD; mean±standard deviation

## 3. 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이 비교

연구 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이를 분석한 결과는 Table 4에 제시하였다. 삶의 질 하위요인인 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 생활환경 영역 그리고 전반적 질 영역에서 성별에 따라 유의한 차이를 나타내었는데 남성이 여성에 비해 점수가 더 높았다. 또한 반려동물의 유·무에서는 반려동물이 있는 경우가 없는 경우보다 삶의 질 하위요인에서 모두 유의하게 점수

가 높았다. 반려동물이 있는 경우에서 반려동물 종류에 따라 삶의 질 하위요인에 유의한 차이가 있었다. 그러나 반려동물 종류별 순서에서 신체적 영역, 심리적 영역, 생활환경 영역, 전반적 질 영역에서는 기타 동물을 키우는 경우가 가장 점수가 높았고, 그다음으로 개, 고양이 순서였으나 사회적 영역에서는 기타 동물을 키우는 경우가 가장 점수가 높아 다른 영역과 동일한 결과를 보였으나 그다음 순서로 고양이, 개 순으로 상이하였다(Table 4).

Table 4. Comparison of differences in quality of life according to general characteristics (n=400)

Characteristics	Division	Physical area		Psychological area	
		M±SD	t/F	M±SD	t/F
Gender	Male	4.00±.77	4.71***	3.90±.76	5.95***
	Female	3.65±.71		3.44±.77	
Pet kinds	Dogs	3.94±.68 <sup>a</sup>	14.16***	3.80±.69 <sup>a</sup>	15.26***
	Cats	3.93±.80 <sup>a</sup>		3.72±.95 <sup>a</sup>	
	Etc	4.42±.74 <sup>b</sup>		4.33±.76 <sup>b</sup>	
	None	3.59±.72 <sup>a</sup>		3.41±.73 <sup>a</sup>	
Pet with or without	With	4.00±.74	5.63***	3.85±.81	5.70***
	without	3.59±.72		3.41±.73	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, Average score=5.0, a<b

Table 4. Comparison of differences in quality of life according to general characteristics (Con.) (n=400)

Characteristics	Division	Social area		Living environment area		Overall life area	
		M±SD	t/F	M±SD	t/F	M±SD	t/F
Gender	Male	3.87±.83	3.09**	3.95±.70	5.23***	4.11±.79	6.50***
	Female	3.63±.70		3.59±.63		3.59±.80	
Pet kinds	Dogs	3.89±.73 <sup>b</sup>	11.38***	3.93±.62 <sup>b</sup>	22.22***	4.11±.73 <sup>c</sup>	21.18***
	Cats	3.92±.78 <sup>c</sup>		3.91±.73 <sup>b</sup>		3.97±.89 <sup>b</sup>	
	Etc	4.17±.74 <sup>c</sup>		4.36±.64 <sup>c</sup>		4.40±.75 <sup>d</sup>	
	None	3.53±.73 <sup>a</sup>		3.50±.61 <sup>a</sup>		3.51±.77 <sup>a</sup>	
Pet with or without	With	3.94±.75	5.57***	3.98±.68	7.38***	4.10±.80	7.57***
	without	3.53±.73		3.50±.61		3.51±.77	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, Average score=5.0, a<b<c<d

4. 일반적 특성에 따른 정서 안정 차이 비교

연구 대상자의 일반적 특성에 따른 정서 안정 차이를

분석한 결과는 아래에 제시하였다. 일반적 특성에 따른 정서 안정 차이에서 성별, 반려동물 종류, 반려동물 유·무에 따른 통계적 유의성은 없었다(Table 5).

Table 5. Comparison of differences in emotional stability according to general characteristics (n=400)

Characteristics	Division	Emotions area	
		M±SD	t/F
Gender	Male	7.71±2.44	.95
	Female	7.44±3.05	
Pet kinds	Dogs	7.12±1.98	1.17
	Cats	7.77±3.13	
	Etc	7.65±1.06	
	None	7.70±3.21	
Pet with or without	With	7.40±2.34	-1.06
	Without	7.70±3.21	

IV. 고찰

본 연구는 반려동물 유무와 반려동물의 종류에 따라 20대 성인의 삶의 질과 정서적 안정에 미치는 영향을 알아보고자 한 연구이다. 본 연구를 통해 삶의 질의 하위 영역인 신체적 영역, 심리적 영역, 생활환경 영역, 사회적 영역에서 성별에 따라 남성이 여성에 비해 점수가 높아 유의한 차이를 나타내었고, 반려동물의 유·무에서 따

라 반려동물이 있는 경우가 통계적으로 유의하게 점수가 높아 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 또한 반려동물이 있는 경우에 반려동물 종류에 따라 통계적 유의한 차이가 있었다. 반면 정서적 안정에서는 성별, 반려동물 유·무, 반려동물 종류에 따른 통계적 유의성은 없었다는 것을 알 수 있었다.

본 연구의 분석 결과 20대 성인의 삶의 질 하위 영역인 신체적 영역, 전반적인 삶의 질 영역에서 반려동물이

있는 경우가 소유하지 않은 집단보다 유의하게 점수가 높았고(특히 신체적 영역에서 반려동물이 소유 집단:  $4.00 \pm .74$ ; 비소유 집단:  $3.59 \pm .72$ ) 또한 반려동물을 양육 시 반려동물 종류에 따라 통계적 유의한 차이를 나타내었는데 반려동물 종류 중 특히 기타 동물에서 가장 높은 점수를 보였다. 선행 연구에서 반려동물 소유자는 비소유자 보다 고혈압 환자의 혈압 증가를 완화시키고, 심부정맥과 심근경색 등 심장질환이 있는 환자의 혈압 조절과 사망률을 감소시킨다고 보고하였다(Allen, 2003; Friedmann 등, 1980; Friedmann 등, 2011). 또한 Ramírez와 Hernández(2014)은 반려동물 소유자는 비소유자보다 수면의 질도 더 좋고 사소한 질환이나 통증이 더 적었으며 더 높은 수준의 신체적 활동과 활력을 나타내었다고 보고하였다(Headey & Grabka, 2011; Headey 등, 2008). 이러한 이유로 반려동물을 키우는 일은 신체적인 활동을 증가시키는데 예로 의존적인 반려동물에게 먹이를 챙겨 주거나, 목욕을 시키는 행위 특히 반려견의 경우 규칙적으로 산책을 시키는 등을 통해 운동 습관 형성에 기여하므로(Brown & Rhodes, 2006; Lee & Choi, 2021) 반려동물이 있는 경우가 없는 경우에 비해 유의하게 높은 점수가 나타난 것이라 사료된다. 반려동물 종류에 따라 유의한 차이를 나타내었는데 특히, 기타 동물( $4.40 \pm .74$ )에서 가장 높은 점수를 나타내었다. 해당 결과가 나타나게 된 근거로 기타 동물에 비해 개나 고양이가 양육 시 아파트와 같은 공동주거 시설에서의 공간상 제약(Mullersdorf 등, 2010)과 털날림과 특유의 냄새 등 골칫거리(Lee, 2017)로 나타난 결과로 사료된다.

본 연구 결과 20대 성인의 삶의 질 하위 영역인 심리적 영역에서 반려동물이 있는 경우( $3.85 \pm .81$ )가 소유하지 않은 집단( $3.41 \pm .73$ )보다 유의하게 점수가 높았고 또한 반려동물을 양육 시 반려동물 종류에 따라 통계적 유의한 차이를 나타냈는데 반려동물 종류 중 특히 기타( $4.40 \pm .74$ )에서 가장 높은 점수를 나타내었다. Wells(2009)의 연구에서 반려동물을 양육하는 집단은 반려동물과의 유대관계에 만족하며, 비소유자보다 자율성과 안정감 등 심리적으로 더 건강한 편이라고 보고 하였고, Ramírez와 Hernández(2014)는 반려동물 양육자는 비소유자 보다 불안장애, 조현병, 자폐증 등의 정신질환 증상이 월등히 낮은 것으로 나타났다고 제시하였다

(O'Haire, 2017). 선행연구에서 반려동물은 양육하는 자의 우울과 외로움을 감소시켜 긍정적인 기분과 더 높은 자존감을 가지게 하고, 더 큰 의욕으로 삶의 만족을 느끼게 하는 것으로 보고하고 있는데(Knight & Edwards, 2008) 이는 본 연구의 결과로 토대로 판단해볼 때 심리적 영역에서의 반려동물 양육에 대한 긍정적인 영향은 발달장애 어린이, 노인뿐 아니라 20대 일반 성인에게도 효과적이라고 사료된다. 반려동물 종류에 따라 통계적 유의한 차이를 나타내었는데 특히 기타 동물에서 가장 높은 점수를 보였다. 해당 결과가 나타나게 된 근거로 개나 고양이가 양육 시 발생하는 경제적 비용에서 반려동물의 번식을 위한 유통, 분양, 생산비에 대한 발생과 반려동물을 위한 사료, 미용, 용품, 수의, 진료,약품, 보험, 휴게 보관을 위한 비용 그리고 반려동물의 사후처리를 위한 장례비용 등에 대한 부담 발생에 의함(Kim, 2020)으로 나타난 결과로 사료된다.

본 연구에서 20대 성인의 삶의 질 생활환경 영역, 사회적 영역 만족도에서 반려동물을 양육하는 경우가 통계적으로 유의하게 점수가 높았다. O'Haire(2017)의 연구에서 반려동물을 소유하는 집단이 비소유 집단에 비해 사회적 의사소통 및 상호작용 그리고 자기관리 능력 증진에 긍정적인 영향을 주었다고 하였고, 통제력과 공감 능력 향상을 보고하였다(Granger & Kogan, 2000). 선행 연구를 통해 이러한 긍정적 효과는 반려동물이 가족과 동료 등 다양한 관계로 받는 사회적 지지와 같은 작용하며, 대인관계 상호작용을 더 많이 시도할 수 있도록 하는 촉매 역할을 할 수 있다고 보고하였다(Beetz, 2017; Shin & Kang, 2016). 즉 반려동물이 동반자로서 사회적 지지 역할과 대인관계의 상호작용을 촉진하는 역할을 함으로써 타인에 대한 신뢰를 높이기 때문에 타인과의 상호작용을 원만하게 한다고 보고되고 있고(Beetz 등, 2012), 또한 반려동물 소유자는 반려동물정보를 공유하는 소모임 참여와 반려동물과 함께 산책을 하는 등 외출이 많아 비소유자보다 새로운 이웃을 만나는 등 더 많은 사회적 접촉을 이끌어내는데 긍정적 기여를 한다고 하였는데 이는 반려동물 소유자 약 40 % 이상은 반려동물을 통해 알게 된 타인으로부터 사회적 지지를 받았다고 하는 연구 결과를 통해 알 수 있다(Beetz, 2017; Wood 등, 2015). Han(2017)은 반려동물에 대한 긍정적 애착이

강할수록 그리고 반려동물의 소유 기간이 길수록 사회적, 경제적 만족감에서 유의한 차이가 있었다고 보고하였다. 결국 반려동물과 장기간 긍정적인 상호작용이 이루어지면 높은 수준의 애착과 태도가 형성되는 것으로 종합해 볼 때 반려동물을 소유한 집단에서 사회적 상호작용과 생활 환경영역에 긍정적 효과성을 확인할 수 있는 것으로 사료된다.

본 연구에서 연구 대상자의 정서적 안정 차이를 분석한 결과 반려동물을 소유한 집단과 반려동물을 소유하지 않은 집단 간 통계적 유의성은 없었다. 20대 성인의 1인 가구가 급속하게 증가하고, 직무 스트레스를 경험하는 비율이 증가되고 있다(Kim, 2019). 가족으로부터 받던 정서적 지지를 반려동물을 통해 받으려 했으나 양육 시간과 비용을 많이 할애해야 함(Lee & Park, 2020)에 따른 취준생 또는 사회초년생인 20대의 신체적, 경제적 부담이 증가함에 따른 결과가 사료된다. 또한 선행 연구들에서 반려동물이 사람의 정서에 미치는 영향은 아동 특히 고령화에 따른 노인들을 대상으로 더 많은 연구가 진행되었는데 사회적 관계가 감소된 노년기의 부정적인 정서를 완화 시켜 주는 역할에 대한 긍정적 영향을 보고하였다. 그리고 Kim(2017)은 20대에서 70대까지의 반려인들을 중심으로 반려동물의 양육 경험이 업무 스트레스 등 부정적인 정서를 감소시키고 주관적 만족감 증가에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 그러나 본 연구에서 대상자가 20대 성인으로 연령대가 변수로 작용하여 이와 같은 결과가 나타났다고 사료된다.

본 연구에 참여한 20대 성인에서 반려동물을 양육하는 것이 삶의 질 하위 요인인 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 생활환경 영역 그리고 전반적 영역에서 더욱 긍정적 영향을 미치며 또 반려동물의 종류에 따라 유의한 차이가 있었다. 세계미래학회에선 2035년 인구증가는 멈출 것이고 대신 반려동물 수가 급증할 것이라고 예견하는데, 이는 현재 사람들이 반려동물과의 교감을 인간관계의 일부처럼 받아들여 입양하는 것이다(Kim, 2020). 그에 따라 반려동물 펫코노미(petconomy) 시장의 급격한 성장으로 이어지면서 인간과 반려동물 간의 다양한 문화가 양성될 것으로 사료된다. 따라서 본 연구의 결과는 반려동물과 더불어 살아가는 시대에 반려동물이 20대 성인의 삶에 미치는 영향에 대한 학문적 토대가 될

것으로 사료된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫 번째 정서적 안정을 나타내는 척도가 포괄적인 결과를 나타내어 구체적인 결과를 도출하는 데 한계가 있으므로 향후 연구에서는 추가로 세분된 연구가 진행되어야 할 것으로 사료된다. 두 번째로 본 연구에서 반려동물 유무에 따른 비교를 하였으나 반려동물을 키우는 숫자에 따라 그리고 가구원에 따른 더 구체적인 조사가 필요할 것으로 생각된다. 그러므로 이러한 점들을 고려하여 추후 연구 방향은 좀 더 다양한 관점에서 시도되어야 할 것이다.

## V. 결론

본 연구는 20대 성인의 반려동물 유·무와 종류에 따라 삶의 질과 정서적 안정에 미치는 영향을 확인하기 위하여 20대 성인 400명을 대상으로 연구를 진행하였다. 그 결과 삶의 질에서 신체적 영역, 심리적 영역, 생활환경 영역, 전반적 삶의 질 영역, 사회적 영역에서 반려동물을 소유한 집단이 비소유 집단보다 높은 만족도의 점수를 나타내었다. 특히 삶의 질의 하위 영역인 전반적 삶의 질 영역에서 가장 높게 나타났으며, 심리적 영역이 가장 낮은 점수를 보였다. 이는 20대 성인의 반려동물 양육은 삶의 질을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있음을 제시한다. 따라서 20대 성인의 신체적, 심리적, 사회적 건강을 위해 추천할 수 있다.

## 참고문헌

Allen K(2003). Are pets a healthy pleasure?. The influence of pets on blood pressure. *Curr Dir Psychol Sci*, 12(6), 236-239. <https://doi.org/10.1046/j.0963-7214.2003.01269.x>.

Barile JP, Thompson WW, Zack MM, et al(2012). Activities of daily living, chronic medical conditions, and health-related quality of life in older adults. *J Ambul Care Manage*, 35(4), 292-303. <https://doi.org/10.1097/JAC.0b013e31826746f5>.



- Beetz AM(2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Appl Dev Sci*, 21(2), 139-149. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262263>.
- Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, et al(2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Front Psychol*, 3(234), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>.
- Brown SG, Rhodes RE(2006). Relationships among dog ownership and leisure-time walking in western Canadian adults. *Am J Prev Med*, 30(2), 131-136. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.10.007>.
- Choi EJ(2018). The effects of companion animal ownership and interaction on adults' emotional intelligence. Graduate school of Inha University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Choi YN(2016). The study on factors determining life satisfaction in Jeollabukdo : Focusing on individual and regional factors. *Korean Journal of Local Government & Administration Studies*, 30(3), 291-312. <https://doi.org/10.18398/kjlgas.2016.30.3.291>.
- Evans DR(1994). Enhancing quality of life in the population at large. *Soc Indic Res*, 33(1-3), 47-88. <https://doi.org/10.1007/BF01078958>.
- Friedmann E, Katcher AH, Lynch JJ, et al(1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Rep*, 95(4), 307-312.
- Friedmann E, Thomas SA, Son H(2011). Pets, depression and long-term survival in community living patients following myocardial infarction. *Anthrozoös*, 24(3), 273-285. <https://doi.org/10.2752/175303711X13045914865268>.
- Gilbey A, McNicholas J, Collis G(2007). A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. *Anthrozoös*, 20(4), 345-353. <https://doi.org/10.2752/089279307X245473>.
- Granger BP, Kogan L(2000). Animal-assisted therapy in specialized settings. In: Fine AH, 1ed, *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. San Diego CA, US Academic Press, pp.213-236.
- Han AR(2017). Relationship between attitude and attachment to pet and quality of life in adult. *The Journal of Humanities and Social Science*, 8(6), 1093-1107. <https://doi.org/10.22143/HSS21.8.6.73>.
- Han SM, Lee SJ(2018). Quality of life of youth living alone: With the focus of social capital influence. *Dankook University Institute for Scocial Science*, 12(1), 60-85.
- Herzog H(2011). The impact of pets on human health and psychological well-being. *Curr Dir Psychol Sci*, 20(4), 236-239. <https://doi.org/10.1177/0963721411415220>.
- Headey B, Grabka M(2011). Health correlates of pet ownership from national surveys. In: McCardle P, McCune S, Griffin JA, Maholmes V, 4 ed, *How animals affect us: Examining the influence of human animal interaction on child development and human health*. Washington DC, American Psychological Association, pp.153-162.
- Headey B, Na F, Zheng R(2008). Pet dogs benefit owners' health: A 'natural experiment' in China. *Social Indicators Research*, 87(3), 481-493.
- Kim HS(2019). The effect of pet plants on the emotion of university students. Graduate school of Wonju University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Kim JH(2017). Effects of companion dogs-fostering experiences on depression reduction and subjective happiness of companions-mixing quantitative analysis with qualitative analysis-. Graduate school of Seoul Christian University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Kim LS(2016). The study on factors determining subjective well - being : Focusing on moderating effect of SoC. *Korean Journal of Local Government & Administration Studies*, 30(2), 157-180. <https://doi.org/10.18398/kjlgas.2016.30.2.157>.
- Kim SE(2020). A study on the effects of companion animals on humans : Based on the tale of a righteous dog in Hongseong, *The Journal of the Korea Contents*

- Association, 20(12), 659-670. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.12.659>.
- Kim SY(2013). The relationship between pet dog ownership and psychological well-being. Graduate school of Chonnam National University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Kim SY, Park HI(2017). Pet effect: Meta-analytic study of the relationship between pet ownership and psychological health. *Soc Sci Med*, 28(1), 101-115. <https://doi.org/10.16881/jss.2017.01.28.1.101>.
- Kim YN(2019). Differences in life satisfaction and the perception of growing plants according to the status of growing indoor plants. Graduate school of Korea University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Knight S, Edwards V(2008). In the company of wolves: The physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *J Aging Health*, 20(4), 437-455. <https://doi.org/10.1177/0898264308315875>.
- Koo HG(2008). The effect of Orff music therapy activity on the improvement of emotional stability and self-esteem in institutional adolescents. Graduate school of Seoul Jangsin University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Lee JM, Park TW(2020). A Study on the natural consumption pattern for emotional stability-ceatering on single-person households. *Korean Society of Basic Design & Art*, 2020(2), 159-162.
- Lee NR, Choi HJ(2021). The effect of companion animal interaction on resilience: The mediating effect of perceived companion animal social support. *J Korean Psychol Assoc*, 33(4), 1773-1791.
- Lee YS(2017). The meaning of companion animals as a family and differentiation due to companion animals. *Journal of the Korean Cultural Anthropology*, 50(20), 337-403.
- Miltiades H, Shearer J(2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoös*, 24(2), 147-154. <https://doi.org/10.2752/175303711X12998632257585>.
- Min SK, Lee CI, Kim KI, et al(2000). Development of Korean version of WHO Quality of Life Scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 39(3), 571-579.
- Mullersdorf M, Granstrom F, Sahlqvist L, et al(2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scand J Public Health*, 38(1), 53-63.
- Noh SD(2020). Psychological impact and overcoming factors of college students due to the COVID-19 incident. *Theology and Praxis*, 72, 331-356. <https://doi.org/10.14387/jkspth.2020.72.331>.
- O'Haire ME(2017). Research on animal-assisted intervention and autism spectrum disorder, 2012-2015. *Appl Dev Sci*, 21(3), 200-216. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1243988>.
- Park YS, Son JY, Song OR(2017). Stress, social support and coping of adults according to level of self-efficacy. *J Korean Psychol Assoc*, 23(2), 295-332. <https://doi.org/10.20406/kjcs.2017.05.23.2.295>.
- Ramírez MTG, Hernández RL(2014). Benefits of dog ownership: Comparative study of equivalent samples. *Journal of Veterinary Behavior*, 9(6), 311-315. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2014.08.002>.
- Shin JI, Kang YK(2016). Introduction of AAT(Animal-Assisted Therapy) and implication of applying AAT in counseling. *J Spec Educ Rehabil Sci*, 55(1), 191-214. <https://doi.org/10.15870/jsers.2016.03.55.1.191>.
- Shin SI(2001). The validity and reliability of the Korean version of the General Health Questionnaire : KGHQ-20 & KGHQ-30. *Korean Journal of Social Welfare*, 46, 210-235.
- Walsh F(2009). Human-animal bonds I: the relational significance of companion animals. *Fam Process*, 48(4), 462-480. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>.
- Wells DL(2009). The effects of animals on human health and well being. *J Soc Issues*, 65(3), 523-543. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>.
- Wood L, Martin K, Christian H, et al(2015). The pet factor-companion animals as a conduit for getting to

- know people, friendship formation and social support. *PLoS One*, 10(4), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085>.
- Yu JB(2014). Effect of the tea ceremony and meditation program on the emotional stability of working women : a focus on women public officials. Graduate school of Sungkyunkwan University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Zilcha MS, Mikulincer M, Shaver P(2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *J Res Pers*, 46(5), 571-580. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>.
- Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs. The majority of the people agree on the need for animal protection and welfare, 2017. Available at <https://www.mafra.go.kr/mafra/293/subview.do?enc=Zm5jdDF8QEB8JTJGYmJzJTJGbWFmcmEIMkY2OCUyRjMxNTA4MiUyRmFydGNsVmllldy5kbyUzRg%3D%3D>. Accessed February 25, 2021.
- Ministry of Health and Welfare. 2011 Epidemiological survey of mental illness, 2012. Available at [http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=032901&CONT\\_SEQ=336979&page=1](http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=336979&page=1). Accessed February 25, 2021.
- National Institute of Animal Science. Get to know your pet, 2019. Available at [https://www.nias.go.kr/companion/new\\_petBoard.do?cmCode=M170718155107250](https://www.nias.go.kr/companion/new_petBoard.do?cmCode=M170718155107250). Accessed February 25, 2021.