

| 발행인 | 최원기

| 발행일 | 2024년 10월 2일

| 발행처 | 성남시청소년재단

| 작성자 | 김신아 연구원

경기도 성남시 중원구 둔촌대로 332

www.snyouth.or.kr

## 청소년 심리지원을 위한

# 반려동물 매개 프로그램 개발 및 효과

### ▶ 성남시청소년재단, 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 「댕이랑 회복챌린지」 개발

- 초등 4, 5, 6학년 연령 청소년 대상, 반려동물과의 상호작용 및 교감 활동 중심의 집단상담 프로그램 개발
- 인간-동물 유대(HAB)를 기반으로 청소년의 심리정서적 회복을 지원하고 인간과 동물 모두의 복지 촉진을 목표로 함

### ▶ 프로그램 효과 검증 결과

- 심리정서적 변화에 대한 사전-사후 평가에서, 실험집단의 평균 점수는 상승한 반면, 통제집단의 점수는 감소함
- 청소년들은 부정적 감정이 긍정적 감정으로 변화하고, 정서적 안정감을 경험했으며, 이러한 경험은 타인과의 관계에서도 긍정적인 변화를 가져옴. 특히 본 프로그램 참여로 동물을 존중하는 마음이 깊어지는 변화를 보임
- 반려동물과의 유대감을 활용한 프로그램이 청소년의 심리정서적 회복에 효과적임을 확인

### ▶ 정책적 확대 방안

- 「댕이랑 회복챌린지」는 2025년부터 성남시청소년재단의 신규사업으로 운영할 계획
- 청소년 심리지원 프로그램을 다양한 배경의 성남시 청소년에게 제공하여 청소년 정신건강 증진에 기여

## 청소년 심리지원 프로그램 「댕이랑 회복챌린지」

〈표 1〉 「댕이랑 회복챌린지」 구성 및 운영 원리

- 코로나 팬데믹 이후, 우리나라 청소년에게 우울 같은 부정적 정서가 일상화됨(한국청소년상담복지개발원, 2023)
- 동물의 존재만으로도 청소년은 안정감과 새로운 감정, 활력을 얻을 수 있으며, 동물매개중재활동이 청소년의 심리정서에 긍정적 영향을 미친다는 사실은 많은 연구에서 입증됨(Flynn et al., 2020; Syzmanski et al., 2018)
- 인간-동물 유대(HAB: Human Animal Bond)는 인간과 동물간 긍정적 상호작용을 포괄하는 개념으로, 이러한 유대는 지속적이고 친밀한 상호작용을 통해 형성. 상호작용이 인간과 동물 모두의 복지를 촉진할 때 HAB로 정의
- 성남시청소년재단은 HAB를 토대로 반려동물<sup>1)</sup>과의 상호작용 및 교감 활동을 통해 청소년의 심리지원을 돕는 집단상담 프로그램 「댕이랑 회복챌린지」 개발

목적	· 긍정적 정서 경험을 촉진하여 청소년의 심리정서적 회복 지원
대상	· 초등학교 4, 5, 6학년 연령 청소년
구성원리	· 반려동물을 매개로 자신의 심리정서 탐색 · 반려동물과 유대감 형성을 위한 상호작용 및 교감 활동 · 반려동물과 펫파트너 간 상호작용 모델링을 통한 학습 · 동물권, 동물복지 인식 교육을 통해 공존의 가치를 내면화 하도록 유도
운영원리	· 동일 연령대 5명 내외 집단원 구성 · 총 10차시, 각 차시당 40분 운영(연속 2차시 운영 가능) · 주강사, 펫파트너 공동 운영(주강사가 도우미견 소유한 경우 단독 운영 가능) · 유기견 또는 유기묘 보호소(쉼터) 방문 활동 포함
윤리적 고려	· 동물복지(스트레스, 휴식시간 등)와 청소년 안전 고려 · 주강사 자격: 청소년 상담사 또는 상담심리자 자격을 가진 전문가 · 펫파트너 자격: 동물매개심리상담사, 반려동물행동지도사 2급 이상 자격을 가진 동물매개전문가 · 반려동물 자격: 치료도우미견 인증 또는 동물매개전문가와 동행하는 견 (치료도우미견 인증은 없지만 인정성을 확보)

1) 본 연구에서는 동물 대신 반려동물이란 용어를 사용함. 이는 인간과 동물 간 정서적 교감과 더불어 살아가는 관계의 중요성을 강조(국립축산과학원, 2024), 동물과의 공존의 가치를 나타내고자 함

「땡냥이랑 회복챌린지」 시범운영 및 효과 평가

◎ 시범운영 개요

- 대상: 초등학교 4, 5, 6학년 청소년 67명
- 기간: 2024년 6월(사전검사: 5월 말, 사후검사: 7월 초)
- 운영: 실험집단 청소년은 4개 집단으로 구성하여 운영(집단별 평균 11.5명)
- 측정: 심리정서적 변화 9문항
- 분석: 1) 집단별(실험/통제) 심리정서적 변화 사전-사후 점수 비교, 2) 공분산분석(ANCOVA)
- ※ 프로그램은 다수의 청소년이 한 마리 도우미견과 함께하는 상황에서 발생할 수 있는 안전문제와 동물복지를 고려하여 운영

〈표 2〉 시범운영 개요

집단 구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단 (n = 46)	01	X1	02
통제집단 (n = 21)	03		04

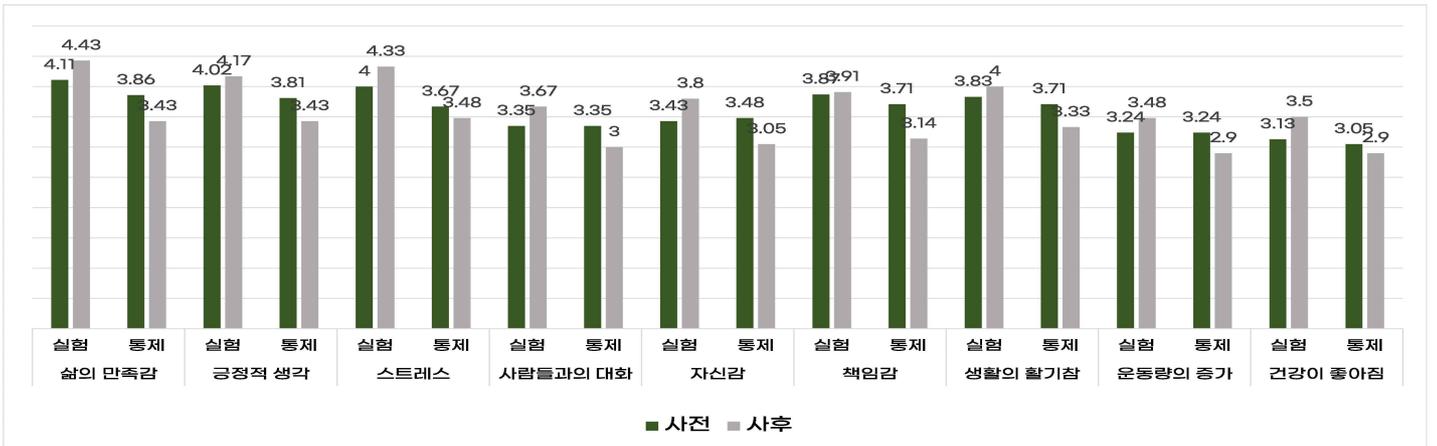
01, 03: 사전검사 (심리정서적 변화 측정, 청소년 자기보고)  
 02, 04: 사후검사 (사전검사와 동일)  
 X1 : 실험처치 (땡냥이랑 회복챌린지 프로그램)

※ 시범운영은 초기 개발된 8차시로 진행되었으며, 이후 수정·보완을 거쳐 최종 프로그램 10차시로 완성

〈표 3〉 시범운영 대상자 일반적 특성(N = 67)

구분	빈도(%)
성별	여자 41(61.2)
	남자 26(38.8)
나이	만 9세 13(19.4)
	만 10세 24(35.8)
	만 11세 20(29.9)
	만 12세 10(14.9)
반려동물 경험	없다 28(41.8)
	과거에 키운적이 있지만, 지금은 키우지 않는다. 25(37.3)
	있다 14(20.9)

◎ 시범운영 결과



[그림 1] 집단별 심리정서 점수 사전-사후 비교 결과(N=67)

〈표 4〉 심리정서 사후 점수에 대한 공분산분석 결과

측정	변산원	제곱합 (SS)	자유도 (df)	평균제곱 (MS)	F
심리정서	공분산 (사전점수)	33.34	1	33.34	51.90***
	집단	6.03	1	6.03	9.38**
	오차	41.11	64	.64	
	합계	994.80	67		

p\*\* < .01, p\*\*\* < .001

- 실험집단은 프로그램 참여 전 심리정서 수준이 평균 3.66이였으나, 프로그램 참여 후 3.92로 증가 반면, 통제집단은 사전 평균 3.54에서 사후 평균 3.18로 오히려 감소함(그림 1)
- 공분산분석(ANCOVA) 결과, 실험집단과 통제집단 간 심리정서 점수에 유의한 차이가 나타남(F=9.38, p<.01)
- 즉, 프로그램에 참여한 청소년들이 참여하지 않은 청소년들보다 심리정서점수가 더 크게 향상되었음. 이는 반려동물과의 상호작용, 즉, 유대감 형성에 기반 한 프로그램이 청소년의 심리정서적 회복에 효과적임을 시사함

◎ 프로그램 참여 청소년 대상 반려동물과 함께한 경험 심층 인터뷰

- 대상: 실험집단 청소년 중 인터뷰에 동의한(청소년, 보호자 동의) 청소년 8명(여 5명, 남 3명)
- 기간: 2024년 7월 첫째 주
- 방법: 대면 인터뷰(약 15분 소요)
- 내용: 반려동물과의 경험이 청소년의 감정, 관계, 내면의 변화에 미치는 영향, 동물에 대한 태도 변화(10점 척도)

◎ 참여 청소년 인터뷰 주요 내용 요약

가장 기억에 남는 순간과 그 이유는?



산책했을때와 머리 마사지 해줄 때 반려동물이 가만히 있는게 너무 신났어요!

유기견 보호소에 갔을 때, 강아지들이 내 무릎위로 올라왔는데, 그 순간 기분이 좋고, 마음이 따뜻했어요.



저를 할을 때 원래부터 알던 사이같이 친한 느낌을 받았어요.

반려동물과 함께하면서 배운것이 있다면?



강아지를 귀여워하니깐 키우고만 싶었는데, 이제는 소중한 생명이라는 점을 배웠어요.

개를 조심해야 하는 것만 배웠는데, 동물 마사지같이 반려동물이 좋아하는 게 뭔지 배운 거요.



동물도 우리와 같이 존중받아야 한다는 거요.

나에게 일어난 변화는?



코모(도우미견)를 보고있으니 마음이 좋고 편안해졌어요!

사실, 엄마때문에 짜증나고 화났었는데, 요리(도우미견)때문에 마음이 안정되고 풀린거요~



제 기분이 조금 좋아지고, 긍정적인 느낌이 생긴 것 같아요!

자신에 대해 깨닫게 된 것은?



제가 동물을 무서워하는 줄 알았는데, 저도 동물을 엄청 좋아한다는걸 알았어요.

강아지가 나를 많이 좋아하는구나, 나도 반려동물을 보호해줘야 겠다고 마음먹었어요!



내가 동물과 감정을 주고 받을 수 있다는 것을 깨달았어요.

가족이나 친구를 대할때 달라진게 있다면?



예쁜 말을 좀 쓰려고 해요. 반려동물에게도 예쁘게 말하게 되잖아요? 무서운 말보다 다정한 말을 많이 쓰려고 해요!

학교에서 친구들에게 반려동물하고 했던 거 얘기하면서 더 많이 웃게 되었어요!



프로그램을 친구에게 추천한다면, 그 이유는?



동물을 싫어하는 사람도 동물과 가까워지면 행복해질 수 있으니까요.

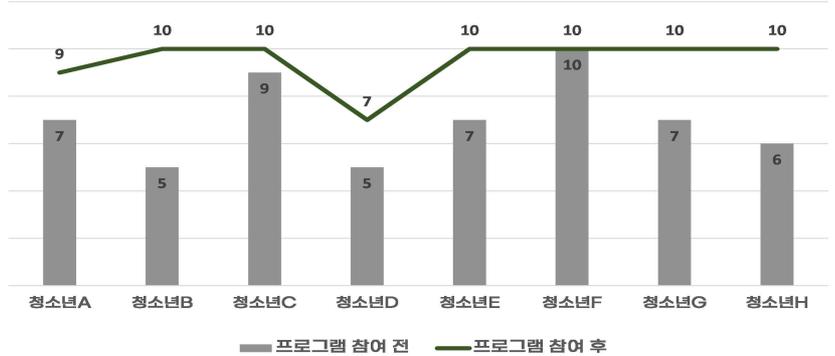
우리반에 애들이랑 친하게 지내지 못하는 친구가 있는데, 반려동물이 친구가 되어줄 수 있고, 또 다른 친구들에게 자신감을 가지고 다가가는 걸 훈련할 수 있을 것 같아요!



동물에 대한 더 좋은 마음을 가질 수 있고 힐링할 수 있으니 추천하고 싶어요!

- 청소년들은 반려동물과 함께하면서 정서적 안정과 긍정적 감정 변화를 경험함. 특히 반려동물과의 긍정적 경험은 자신에 대한 이해 높이고, 타인과의 관계에서 긍정적인 변화를 가져옴
- 마지막으로, 프로그램 참여 전과 후, 청소년의 동물에 대한 태도 변화(동물을 존중하는 마음) 정도를 점수(1점~10점)로 비교한 결과, 프로그램 참여 전 평균 6.5점에서 프로그램 참여 후 평균 9.5점으로 상승함(그림 2)

- 결국, 생명에 대한 정서적 이해와 존중은 인간의 감정 및 사회적 관계에도 긍정적인 영향을 미쳤으며, 이는 동물의 권리와 감정에 대한 교육이 청소년 심리지원을 위한 프로그램에서 필수적인 요소임을 보여줌



[그림 2] 청소년의 동물에 대한 태도 변화(N=8)

“다른 생명을 존중하는 마음은 자신에 대한 존중으로 이어지며, 인간의 정서는 타인의 생명을 소중하고 귀하게 여길 때 건강하고 바람직하게 형성됨. 반려동물을 존중하고 돌보며 경험하는 긍정적 정서가 청소년의 심리적 자원이 되어, 회복탄력성과 같은 중요한 심리적 능력을 강화하는데 기여할 수 있음”

◎ “댕이랑 회복챌린지” 프로그램 효과

- 본 연구는 반려동물과의 유대가 청소년의 심리정서적 회복에 중요한 요인임을 확인
- 프로그램 참여 후 청소년의 삶의 만족감, 스트레스, 긍정적 사고, 생활의 활력, 자신감, 책임감 등이 유의미하게 향상
- 반려동물과의 상호작용을 통해 청소년들이 정서적 안정과 긍정적인 감정 변화를 경험하고, 자신에 대한 이해와 사회적 관계가 향상됨
- 동물권과 동물복지의 가치를 반영한 프로그램은 심리정서적 회복뿐만 아니라, 청소년에게 생명 존중과 공존의 가치를 인식하게 하는 교육적 가치를 지님

◎ 반려동물 매개 심리지원 정책의 필요성

- 인간-동물 유대(HAB)는 사람과 동물간의 상호작용을 통해 정신적, 신체적으로 서로에게 긍정적인 효과를 가져오며, 이를 통해 양쪽 모두의 행복과 복지를 증진할 수 있는 개념임
- 성인 상담자에 대한 불신이나 상담에 대한 심리적 거부감이 큰 청소년에게(홍혜영, 2006) 반려동물과의 유대관계를 이용한 심리지원 정책 및 프로그램이 더욱 효과적일 수 있음
- 성남시청소년재단은 지역 청소년의 정신건강을 위해 지속적으로 다양한 정책을 개발하고, 이를 확대·발전시켜 나갈 것임
- 「댕이랑 회복챌린지」 프로그램은 2025년부터 성남시청소년재단의 신규사업으로 운영, 청소년 심리지원 프로그램을 다양한 배경의 청소년에게 제공하여, 성남시 청소년 정신건강 증진에 이바지할 것임

※ 본 연구에 대한 자세한 사항은 성남시청소년재단 홈페이지 「청소년정책이슈」 연구보고서를 통해 확인할 수 있음(10월 중 게시)

참고문헌

한국청소년상담복지개발원. (2023). 청소년상담이슈페이퍼: 청소년 코로나 3년의 마음 기록 - 방전된 청소년의 심리, 어떻게?.  
 홍혜영. (2006). 청소년의 상담에 대한 인식 및 태도에 관한 탐색적 연구. 상담학연구, 7(4), 1203-1219.  
 Flynn, E., Denson, E. B., Mueller, M. K., Ganderberger, J., & Morris, K. N. (2020). Human-animal-environment interactions as a context for youth social-emotional health and wellbeing: Practitioners' perspectives on processes of change, implementation, and challenges. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101223.  
 Syzmanski, T., Casey, R. J., Johnson, A., Cano, A., Albright, D., & Seivert, N. P. (2018). Dog training intervention shows social-cognitive change in the journals of incarcerated youth. *Frontiers in Veterinary Science*, 5, 302.