



성남시청소년재단

반려동물과 함께하는
청소년 심리지원
프로그램 개발 연구

www.snyouth.or.kr

이 보고서는 성남시청소년재단의 자원과 지원으로 진행된 연구임(연구보고서 2024-02). 본 보고서에 제시된 정책제언이나 의견은 연구팀의 견해이며, 성남시청소년재단의 공식 의견이 아님을 밝힘.



성남시청소년재단

**반려동물과 함께하는
청소년 심리지원
프로그램 개발 연구**

www.snyouth.or.kr

연구 책임 : 김신아(성남시청소년재단 전략기획실)
공동연구원 : 김인영(분당정자청소년수련관 교육사업팀)
배현경(중원청소년수련관 교육사업팀)

I 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 3
- 2. 연구 범위와 내용 7
- 3. 연구 방법 및 추진 절차 8
- 4. 기대효과 9

II 이론적 배경

- 1. 청소년기 심리정서적 지원의 중요성 13
- 2. 인간-동물 유대(Human-Animal Bond) 16
- 3. 기존 청소년 대상 동물매개(집단)프로그램 분석 22

III 연구 방법

- 1. 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발 35
- 2. 프로그램 구성 39
- 3. 프로그램 시범운영 및 평가 48
- 4. 시범운영 참여자 인터뷰 53
- 5. 프로그램 수정 및 보완 59

IV 연구 결과 및 논의

- 1. 연구 요약 및 결론 65

참고문헌 69

부록 77

표 목 차

〈표 2-1〉 기존 청소년 대상 동물매개(집단)프로그램 선행연구	25
〈표 3-1〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발 자문 내용	38
〈표 3-2〉 윤리적 고려	43
〈표 3-3〉 프로그램의 구성	44
〈표 3-4〉 전문가 감수 및 의견	45
〈표 3-5〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 「댕냥이랑 회복챌린지」 구성	47
〈표 3-6〉 시범운영 평가 개요	48
〈표 3-7〉 측정 도구	49
〈표 3-8〉 참여자의 일반적 특성(N=67)	51
〈표 3-9〉 집단에 따른 반려동물의 긍정적 효과 사전-사후 평균 및 표준편차(N=67)	52
〈표 3-10〉 반려동물의 긍정적 효과에 대한 실험·통제집단 공분산분석 결과(N=67)	53
〈표 3-11〉 참여자의 일반적 특성(N=8)	54
〈표 3-12〉 참여자 대상 인터뷰 질문지	54
〈표 3-13〉 인터뷰 요약	55
〈표 3-14〉 시범운영 지도자의 차시별 평가 및 수정 보완 사항	58
〈표 3-15〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 구성 개요	60
〈표 3-16〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 최종 매뉴얼	61

그림 목 차

[그림 1-1] 연구 수행 절차	8
[그림 1-2] 월별 연구 추진 일정	9
[그림 3-1] 프로그램 개발 절차	36



서론

I | 서론

1 연구의 필요성 및 목적

1) 연구의 필요성

- 청소년기는 인지적, 신체적, 사회적, 심리정서적 발달이 집중적으로 이루어지는 시기이다. 이 시기에 청소년들은 급격한 신체적 변화와 더불어 감정적, 사회적 변화도 경험한다(Rice & Dolgin, 2009). 이러한 변화는 다양한 스트레스와 심리적 갈등을 유발할 수 있으며, 이는 청소년의 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 특히 이러한 변화에 적응하지 못할 경우 청소년들은 불안, 우울, 스트레스 등 다양한 정신건강 문제로 이어질 가능성이 높다(Israel, Malatras, & Wicks-Nelson, 2022). 따라서 청소년기 심리정서적 발달을 효과적으로 지원하는 것은 그들의 건강한 성장을 촉진하고, 성인으로 원활히 이행하는 데 중요한 역할을 한다.
- 최근 인간-동물 상호작용(Interaction)과 유대(Bond)를 기반으로 한 프로그램 개발 및 그 효과에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다(Pet Partners, 2024). 특히 인간과 동물의 유대감이 인간의 생리적, 심리적, 사회적 웰빙, 특히 정신건강에 주는 이점이 드러나면서(Walsh, 2009), 동물매개활동(Animal Assisted Activities), 동물매개치료(Animal Assisted Therapy), 동물매개교육(Animal Assisted Education) 등의 다양한 용어들로 동물을 활용한 중재 활동들이 주목받고 있다. 이러한 활동들은 국내외적으로 다양한 인구 집단을 대상으로 한 경험적 연구를 통해 그 효과가 입증되고 있으며, 청소년기 심리적 안정과 정서적 발달을 지원하는 데 중요한 기여를 하고 있다(김옥진, 2014; 이학범, 2024; Bryant, 1990; Esposito et al., 2011; Fine, 2010).

- 인간-동물 유대(Human-Animal Bond)는 인간과 동물 간의 긍정적 상호작용을 포괄하는 용어로, 이러한 유대관계는 지속적이고 친밀한 상호작용을 통해 형성된다. 이러한 유대가 인간과 동물 양쪽 모두의 복지를 촉진한다면, 이를 인간-동물 유대(HAB)로 간주한다(김옥진, 2014. 10. 22.). 인간-동물 유대는 동물과의 상호작용이 인간의 건강과 웰빙에 중요하다는 점에 초점을 맞춘 개념이다(Walsh, 2009).
- 청소년기는 정서적, 사회적 발달의 중요한 시기로, 동물과의 유대감은 청소년의 건강과 웰빙, 심리정서적 발달에 긍정적인 역할을 할 수 있다(허영태, 박춘성, 2019; Bryant, 1990; Esposito et al., 2011; Purewal et al., 2017). 동물과의 유대감 형성은 청소년에게 심리정서적 안정감을 제공하고, 사회적 기술을 강화하며 자아존중감과 자기효능감을 향상시키는 등 청소년의 전반적인 발달에 긍정적 영향을 미친다(김옥진, 임세라, 2013; 정여름, 손장호. 2019; Chitic, Rusu, & Szamoskozi, 2012; Flynn et al., 2020; Syzmanski et al., 2018).
- 선행연구에 따르면, 상담환경에서 치료도우미동물의 존재는 내담자의 불안 수준을 낮추고, 치료 참여 동기를 촉진 시키며, 정서적 분위기를 조절하여 내담자의 자발성과 집중력을 높이는데 기여할 수 있다(이시종 외 2019). 즉, 심리정서적 어려움을 경험하는 청소년은 동물의 존재로부터 안정감과 새로운 감정, 활력을 얻을 수 있다는 것이다(김옥진, 2015.02.17.). 이러한 결과들은 동물과의 상호작용이 청소년의 심리정서 및 사회적 발달에 긍정적으로 기여하는 유의미한 요인임을 시사한다. 동물과의 긍정적 상호작용을 통해 청소년들은 심리적 안정을 얻고, 자신감과 자아존중감을 강화할 수 있으며, 사회적 관계를 형성하고 유지하는 능력을 향상시킬 수 있다.
- 최근, 동물과의 교감 및 상호작용은 청소년의 심리적 안정과 정서적 발달을 지원하는 효과적인 방법으로 주목받고 있다. 동물과 함께하는 프로그램은 접근성이 높고, 자연스럽게 동물의 입장에서 생각하고 공감할 수 있는 기회를 제공한다(김옥진, 2015). 이러한 프로그램은 청소년들에게 심리적 안정감과 정서적 지지를

제공할 뿐만 아니라, 책임감과 생명에 대한 존중을 배양하는 데 기여할 수 있다. 또한, 동물과의 교감 및 상호작용을 통해 타인에 대한 친절함과 감정이입이 증가하고, 스트레스가 해소되며, 사회적 관계가 촉진된다는 연구 결과가 보고되었다(강원국, 김옥진, 2021).

- 따라서, 청소년기의 심리적 안정과 정서적 발달을 효과적으로 지원하기 위해서는 인간-동물 유대 이론을 적용한 프로그램의 개발이 필요하다. 이러한 프로그램은 청소년들이 경험하는 다양한 심리적 어려움과 스트레스를 완화시키고, 건강한 사회적 관계 형성을 돕는 데 중요한 역할을 할 수 있다.
- 또한 다른 생명을 존중하는 마음은 자신에 대한 존중으로 이어지며, 인간의 정서는 타인의 생명을 소중하고 귀하게 여길 때 건강하고 바람직하게 형성될 수 있다. 따라서 동물과 상호작용하는 과정에서 동물을 존중하고 배려하는 과정에서 경험하게 되는 긍정적 정서는 청소년의 심리적 자원이 될 수 있다. 이러한 긍정적 정서는 곧 회복탄력성과 같은 중요한 심리적 능력에 유의미한 영향을 미칠 것이다.
- 그러나 아직까지 인간-동물 상호작용이 청소년의 심리정서 발달에 미치는 영향을 실증적으로 분석한 연구는 아직 부족한 실정이다. 대부분의 동물매개프로그램들은 주로 발달장애나 비행청소년, 정신건강 문제를 겪는 위기청소년을 대상으로 이루어 왔다(안상희, 이시종, 김옥진, 2022; 이민자, 김옥진, 2023; 이윤주, 김옥진, 2024; 조준혁 외, 2020; Balluerka et al., 2014; Flynn et al., 2019). 일반 청소년을 대상으로 한 연구는 대부분 정서 발달이나 인성발달에 초점을 맞추고 있으며(김미란, 2020; 정여름, 손장호, 2019; Chitic, Rusu, & Szamoskozi, 2012; Flynn et al., 2020; Syzmanski et al., 2018), 심리정서적 지원에 관한 연구는 여전히 제한적이다.
- 보건복지부의 보고에 따르면, 우리나라 청소년 5명 중 1명은 우울장애나 불안장애 등 정신건강 문제를 경험한 적이 있다(보건복지부, 2024. 5. 2.). 이는 위기 청소년이 아닌 일반 청소년의 정신건강 관리와 보호의 필요성을 시사한다. 이러한 상황에서 일반 청소년을 대상으로 한 실효성 있는 심리지원 프로그램 개발이 필요

하다. 특히 청소년기는 자아정체성이 형성되는 중요한 시기이며, 이 시기의 심리 정서적 발달이 성인기까지 영향을 미치기 때문에 보다 체계적이고 과학적인 접근이 요구된다. 따라서, 동물과의 유대가 청소년의 심리적 안정과 정서적 발달에 미치는 긍정적인 영향을 실증적으로 분석하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

- 이러한 필요성에 따라 본 연구는 청소년기의 심리정서적 발달을 지원하는 동물 매개 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하고자 한다. 특별히 "생명의 가치를 존중하며 정의로운 공동체의 성원으로 책임 있는 삶을 살아가고", "삶의 터전인 자연을 소중히 여기고 모든 생명과 더불어 살아가는" 청소년현장에 제시된 생명 존중 정신에 따라, 동물과 함께하는 프로그램에서 공존, 돌봄, 존중과 같은 가치가 반영된다면, 보다 효과적인 심리정서적 발달을 기대할 수 있을 것이다.

2) 연구목적

- 본 연구의 목적은 반려동물을 매개로 한 청소년 심리지원 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 이를 통해 청소년들이 심리적 안정과 정서적 발달을 지원하고, 나아가 건강한 사회적 관계를 형성하며, 자신감과 자아존중감을 향상시키도록 돕는 것을 목표로 한다.
 - 첫째, 반려동물과의 긍정적 상호작용을 기반으로 한 프로그램을 통해 청소년의 심리정서적 발달에 미치는 긍정적 영향을 실증적으로 규명한다.
 - 또한, 청소년과 동물 모두의 복지를 최우선으로 고려하여, 상호 이익이 되는 프로그램을 설계하고자 한다. 청소년과 반려동물과의 교감을 통해 심리적 안정을 제공하는 동시에 동물의 복지도 보장하는 프로그램을 개발한다.
 - 청소년에게 동물 복지의 중요성을 인식시키고, 동물에 대한 존중과 사랑을 인식하고, 이를 실천할 수 있는 기회를 제공한다. 이는 청소년이 동물과의 긍정적인 상호작용을 통해 사회적 책임감을 기르고 생명에 대한 존중감을 배양하는데 기여할 것이다.

- 본 연구에서는 ‘동물’ 대신 ‘반려동물’이라는 용어를 사용하고자 하였다. 이는 인간과 동물 간의 정서적 교감과 더불어 함께 살아가는 관계의 중요성을 강조하고자 한 것이다(국립축산과학원, 2024)¹⁾. 이러한 관점은 반려동물과의 유대가 청소년의 심리정서적 회복에 기여할 수 있는 유의미한 요인임을 강조하며, 인간과 동물 양쪽의 복지를 증진하고자 하는 공존의 가치를 내포한 실천적 접근이라 할 수 있다.
- 연구 목표 달성을 위한 본 연구의 과제는 다음과 같다.
 - 첫째, 반려동물과의 교감 및 상호작용을 기반으로 청소년 심리지원 발달을 지원하는 집단상담 프로그램을 개발한다.
 - 둘째, 개발된 프로그램을 청소년을 대상으로 시범운영하고, 반려동물과의 상호작용이 심리적 안정과 정서적 발달에 미치는 긍정적 효과를 평가한다.

2 연구 범위와 내용

- 시간적 범위: 2024년 기준
- 내용적 범위
 - 청소년기 심리지원적 지원의 중요성
 - 인간과 동물의 유대(Human-Animal Bond)
 - 기존의 청소년 대상 동물매개치료 프로그램 분석
 - 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발
 - 프로그램 시범운영 및 평가

1) 국립축산과학원 반려동물 [웹사이트], 2024년 4월 30일 방문

3 연구 방법 및 추진 절차

1) 연구 방법

■ 문헌연구

- 청소년기 심리정서적 지원의 중요성
- 인간-동물 유대(HAB)와 청소년의 심리정서적 발달
- 기존의 동물매개 심리지원 프로그램 검토

■ 전문가 자문

- 동물, 심리, 상담, 교육 등 관련 전문가 집단으로 구성된 자문단 구성 후 프로그램 도출을 위한 사전 자문, 프로그램 개발 후 사후 자문

■ 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발

- 프로그램 구성원리, 운영원리 도출
- 프로그램 구성 초안 개발
- 프로그램 시범운영 및 평가
- 프로그램 수정 및 보완
- 강사 매뉴얼 및 강의 교안 개발

2) 연구 수행 절차



[그림 1-1] 연구 수행 절차

3) 추진 일정

- 월별 과업 추진 일정에 따라 연구를 수행

추진 내용/ 월	2	3	4	5	6	7
연구계획 및 연구팀 구성						
문헌연구 및 자문단 운영						
프로그램 개발						
프로그램 자문 및 수정보완						
시범운영						
효과성 검증 및 연구보고서 완료						

[그림 1-2] 월별 연구 추진 일정

4 기대효과

- 반려동물을 활용한 구체적이고 명확한 지원 방법을 통해, 청소년들이 일상적인 스트레스와 도전을 효과적으로 관리하고, 정서적 안정과 개인적 성장을 경험할 수 있도록 지원
- 연구 결과를 바탕으로 지속 가능하고 효과적인 반려동물 매개 청소년 심리지원 프로그램을 개발하여, 청소년의 발달과 복지 증진 및 사회에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 실천적인 모델 제시
- 유기 동물들에게 사회적 기회 제공 및 전반적인 복지 증진에 기여
 - 프로그램을 통한 노출과 상호작용은 유기동물의 입양 가능성을 높여 참여 동물들이 더 안정적이고 장기적인 보호처를 찾는데 기여
- 동물과 인간의 공존 가치 CSR 활동을 통한 재단 브랜드 사업 확장

- 접근성과 편의성이 향상된 사업 운영으로 학교 밖 청소년들의 서비스 체감도 증진 및 사업 참여 의지 증진
- 학교 밖 청소년들의 실제 필요와 요구사항에 기반한 맞춤형 지원강화
- 사업에 대한 인지도 및 사회적 인식 개선으로 더 많은 학교 밖 청소년의 참여 유도
- 지역사회와의 연계 강화로 학교 밖 청소년의 교육적 기회 확대 및 사회적 네트워크 형성에 긍정적 영향
- 사업 운영의 효율성 및 효과성 평가를 통한 지속적인 개선과 발전 촉진



이론적 배경

II | 이론적 배경

1 청소년기 심리정서적 지원의 중요성

■ 청소년기는 급격한 신체적 변화뿐만 아니라 심리적, 정서적 변화가 두드러지는 시기이다. 청소년기에 심리정서적 지원이 중요한 이유는 이 시기가 인간 발달의 중요한 전환점으로 자아정체성 형성, 대인관계형성, 그리고 사회적 역할 학습이 이루어지는 시기이기 때문이다. 따라서 이 시기에 청소년들은 다양한 심리적 문제와 정서적 불안정을 경험할 가능성이 크다. 이러한 변화는 청소년의 정신건강에 심각한 영향을 미칠 수 있으며, 이는 청소년기 전체에 걸쳐 정신건강 문제로 이어질 수 있다. 따라서 이시기에 적절한 심리정서적 지원이 제공되지 않으면, 다양한 정신건강 문제가 발생할 수 있다. 뿐만 아니라 청소년기 심리정서적 발달이 적절하게 이루어지지 않으면, 이는 청소년의 개인적 발전뿐만 아니라 가족, 친구, 학교, 지역사회와의 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

■ 청소년기 심리정서적 지원이 중요한 이유는 첫째, 자아정체성 형성 때문이다. Erikson(1968)의 심리사회적 발달 이론에 따르면, 청소년기는 자아정체성을 확립하고 혼란을 극복하는 중요한 시기이다. 이 시기에 청소년들이 자신에 대한 긍정적인 개념을 형성하지 못하면, 자아정체성 혼란이나 부적응 문제로 이어질 수 있고, 이는 성인기까지 지속될 수 있는 정신건강 문제로 이어질 수 있다. 청소년들이 자신의 자아를 확립하고 사회적 역할을 성공적으로 수행하기 위해서는 안정적인 심리적, 정서적 발달이 필수적이다. 이를 위해서는 청소년들이 자신을 이해하고, 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있도록 심리정서적 지원이 필요하다.

- 둘째, 청소년의 사회적 관계 형성을 위해 심리정서적 지원이 중요하다. Bowlby (1980)의 애착 이론에 따르면, 유아기 뿐만 아니라 청소년기에도 안정적인 애착 관계는 개인의 자아존중감, 대인관계, 스트레스 대처 능력 등 다양한 심리적 요인에 중요한 영향을 미친다. 청소년들은 특정 대상과의 안정적인 유대관계 통해 정서적 안정감을 얻고, 이를 바탕으로 건강한 사회적 관계를 형성할 수 있다. 따라서 긍정적인 유대감형성을 돕는 심리정서적 지원은 청소년들이 부모, 교사, 또래와의 긍정적인 관계를 형성하고, 이를 통해 사회적 지원망을 구축할 수 있도록 돕습니다.
- 셋째, 청소년기 심리정서적 지원이 중요한 이유는 스트레스 대처 능력을 키우기 위해서다. Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처 이론에 따르면, 청소년들이 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력은 그들의 심리적 안정과 정신건강에 중요한 영향을 미친다. 이 시기에 청소년들은 학교, 가정, 친구 관계 등 다양한 환경에서 스트레스를 경험하며, 이때 적절한 심리정서적 지원을 통해 스트레스 관리 기술을 배우고 강화할 수 있다. 이는 청소년들이 성인기로 전환할 때 겪게 될 도전적 상황에서도 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는다.
- 마지막으로, 정신건강 문제 예방에 효과적이기 때문이다. 청소년기는 정신질환의 초기 발현 시기로, 우울증, 불안장애, 행동장애 등 다양한 정신건강 문제가 이 시기에 처음으로 나타날 수 있다(안동현, 2009). 심리정서적 지원은 이러한 문제를 조기에 발견하고 개입할 수 있는 중요한 대응 전략으로, 장기적인 정신건강 문제를 예방하는 데 필수적이다. 정신건강 연구에 따르면, 청소년기의 심리적 불안정은 성인기의 우울증과 불안장애로 이어질 가능성이 높다(안동현, 2009). 따라서 청소년기의 심리정서 발달은 정신건강 예방의 중요한 시기이다. 이 시기에 제공되는 심리정서적 지원은 청소년들이 정신건강 문제를 예방하고, 건강한 성인으로 성장하는 데 필수적이다. 청소년기부터의 예방적 개입이 성인기의 정신건강 문제 발생률을 낮추는 데 효과적이라는 경험적 증거는 충분하다(허은혜 외, 2018; Masten, Best, & Garmezy, 1990; Werner, & Smith, 2001).

- 그러나 코로나 팬데믹 이후 우리나라 청소년들의 정신건강, 즉 심리정서적 안녕에 심각한 위기가 닥쳤다. 사회적 거리두기, 학교의 비대면 수업 전환, 그리고 친구 및 가족과의 제한된 대면 활동 등은 청소년들이 필수적으로 필요로 하는 사회적 상호작용과 정서적 지지를 크게 감소시켰다(김현수, 2020). 이러한 환경적 변화는 청소년들의 불안과 우울증을 심화시키고, 스트레스 관리 능력을 저하시켰으며, 자살 충동이나 자해 행동과 같은 심각한 문제를 유발했다. 조사에 따르면, 청소년들 중 우울과 불안, 과도한 스트레스 등 정신건강의 어려움을 호소하는 사례가 증가하였고(한국청소년상담복지개발원, 2022; Zhou et al., 2020), 특히 코로나 이전부터 자해 및 자살 충동을 경험하던 고위기 청소년들의 상태가 더욱 악화되었다는 연구 결과가 있다(김유진, 김신아, 2022; 보건복지부, 2021).
- 2022년 정신건강실태조사 보고서(소아·청소년)에 따르면(2024), 우리나라 소아·청소년의 정신장애 유병률이 매우 높게 나타났으며, 특히 우울증과 불안장애가 주요 문제로 지적되었다. 이 보고서는 이러한 정신건강 문제들이 청소년기의 심리정서적 발달에 심각한 영향을 미치고 있으며, 자살 사고와 자살 시도, 비자살적 자해와 같은 자살 관련 행동이 청소년 사이에서 높은 비율로 나타나 우리나라 청소년의 정신건강이 심각한 위기에 처해 있음을 경고하고 있다. 특히, 코로나 19 팬데믹 이후 우울증, 불안, 스트레스 등이 급격히 증가하여 청소년들의 정신적 안녕이 크게 위협받고 있음을 강조했다.
- 이러한 상황은 청소년기에 심리정서적 지원이 필수적임을 시사하며, 적절한 개입이 없으면 이러한 문제가 장기적으로 악화될 수 있음을 경고한다. 따라서 위기청소년들이 아닌 일반 청소년들의 심리정서적 발달을 지원하는 프로그램의 필요성이 더욱 요구된다. 청소년들이 겪는 정서적 불안을 완화하고, 안정적인 심리상태를 유지할 수 있도록 돕는 체계적인 접근이 필요하다.
- 청소년기 심리정서 발달의 중요성은 청소년들이 긍정적인 자아정체성을 확립하고, 건강한 대인관계를 형성하며, 스트레스와 역경에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르는 데 필수적이다. 따라서 이 시기의 심리정서적 지원은 단순히 청소년

개인의 정신건강을 넘어, 그들이 성인이 되어 건강한 사회 구성원으로 자리 잡는데 중요한 역할을 할 것이다.

2 인간-동물 유대(Human-Animal Bond)

1) 인간-동물 유대(HAB)

- 인간과 동물의 상호작용(Human-Animal Interaction)은 사람과 동물 사이의 모든 관계나 행동을 지칭하는 광범위한 용어이다(American Veterinary Medical Association, 2024.07.23). 이러한 상호작용은 매우 다양하며 인간이나 동물 어느 한 쪽에게 긍정적 또는 부정적이거나 중립적일 수 있으며, 개인, 커뮤니티 또는 사회적 맥락에서 발생할 수 있다.
- 인간-동물 상호작용과 유사한 용어로 인간-동물 유대(Human-Animal Bond; HAB)가 있다. 인간과 동물이 자연스럽게 상호 교감을 나누는 애정의 관계가 자연스럽게 형성되어갈 때 이를 인간과 동물의 유대라고 한다. 즉, 인간과 동물 유대는 인간과 동물 간의 긍정적인 상호작용을 통해 쌍방에게 정신적, 신체적으로 이로운 효과가 발생하는 것을 의미한다(김옥진, 2014.10.22.). American Veterinary Medical Association에 따르면(2024.07.23.), HAB는 인간과 동물 사이에 공유되는 유익하고 역동적인 관계로, 이 관계는 사람과 동물 모두의 정신적, 육체적, 사회적 건강과 웰빙에 영향을 미친다. 즉, HAB는 인간과 반려동물 간 지속적인 상호작용의 결과로 양쪽에 긍정적인 결과를 끌어내는 관계라고 할 수 있다.
- 인간-동물 상호작용(HAI)과 인간-동물 유대(HAB)는 밀접한 관련이 있지만, 다음과 같은 차이점이 있다. HAI는 일회성이지만, HAB는 지속적이고 친밀한 유대관계이다. 예를 들어, 동물원에서 동물을 관람하거나 산책 중 동물을 마주치는 것은 HAI에 해당하며, 정서적 교감과 상호 이익이 발생하지 않을 수 있다. 반면에,

반려동물을 키우거나 동물매개치료에서 형성되는 관계는 지속적인 상호작용을 통해 형성되는 깊은 유대관계를 의미한다. HAB에서는 정서적 교감과 상호 이익이 발생하지만, 단순한 상호작용에서는 그렇지 않을 수 있다. 따라서 HAB는 반복적인 상호작용을 통해 형성되는 보다 깊은 관계라고 할 수 있다.

- 인간동물유대는 Bowlby(1980)의 애착이론과도 밀접한 관련이 있다. 두 이론 모두 특정 대상과의 정서적 유대와 안정감의 중요성을 강조한다. 애착이론에 따르면, 영유아기에 주 양육자와 형성된 정서적 유대는 개인의 심리적 안정과 사회적 발달에 중요한 영향을 미치며, 이러한 애착 관계는 청소년기와 성인기에도 지속된다. 인간 동물유대 이론도 비슷한 맥락에서, 반려동물과의 정서적 유대가 개인의 심리적 안정에 기여 한다고 본다. 특히 반려동물은 청소년들에게 안정적이고 예측 가능한 상호작용을 제공하며, 이를 통해 청소년들은 자신감을 회복하고, 스트레스와 정서적 어려움을 완화할 수 있다. 또한, 반려동물을 돌보는 과정에서 청소년들은 책임감과 공감 능력을 기르며, 이는 그들의 도덕적 발달과 사회적 책임감을 함양하는 데 중요한 역할을 한다. 이처럼, 인간동물유대는 청소년의 정서적 발달과 건강한 대인 관계 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.
- 반려동물과의 긍정적 상호작용은 인간의 건강, 심리사회적 웰빙, 심각한 질환으로 부서의 회복에 도움이 된다(Barker et al., 2003; Friedmann & Tsai, 2006; Wells, 2009). 현대의 과학 및 많은 경험적 연구는 반려동물과 함께 있는 것만으로도 인간의 정신적, 사회적, 생리적 건강 상태가 개선되는 등 건강상의 이점을 제시하고 있다(Friedmann & Son, 2009; Walsh, 2009). 예를 들어, 가장 최근의 국내 연구에서는 개의 특정 활동이 인간의 뇌파 활동에 미치는 영향을 분석한 결과, 휴식, 이완, 집중력 향상과 관련된 뇌파가 증가함을 확인, 동물매개치료 프로그램 설계에 대한 과학적 근거를 제시하기도 했다(이학범, 2024.03.20.). 반려동물의 존재는 스트레스로 인한 심혈관계의 문제를 개선하는데 배우자나 친구보다 더 효과적인 것으로 밝혀졌다(Allen et al., 2002). 사람과 개가 서로 눈을 응시할 경우 사랑의 호르몬이 분비돼 교감을 느끼는 것으로 나타났으며, 개와 사람이 오랫동안 응시하게 되면 뇌에서 사랑과 신뢰의 호르몬으로 알려진 ‘옥시

토신'이 분비, 서로 교감하며 친밀감을 느낀다는 것이 밝혀졌다(Nagasawa et al., 2015). 즉, 반려동물들은 인간과 자연스럽게 상호 교감, 즉 HAB를 형성하며 인간의 사랑에 대한 필요를 충족시켜 줄 수 있는 것이다.

■ 인간과 동물 간에 유대관계가 형성되기 위해서는 반복적인 상호작용, 정서적 교감, 상호 이해와 신뢰, 동물 복지 고려, 인간의 개방적 태도 등이 필수적이다(김수현, 2023. 02. 01; 김옥진, 2014).

- (반복적인 상호작용) 인간과 동물이 지속적으로 교감하고 접촉할 수 있는 기회가 주어져야 한다. 일회성 접촉보다는 반복적인 상호작용을 통해 유대감이 형성된다.
- (정서적 교감) 단순한 물리적 접촉을 넘어 정서적인 유대감과 친밀감이 쌍방향에 형성되어야 한다. 이를 통해 행복감과 안정감을 얻을 수 있다.
- (상호 이해와 신뢰) 인간과 동물이 서로의 행동과 신호를 이해하고 신뢰할 수 있어야 한다. 이를 바탕으로 긍정적인 관계가 구축된다.
- (동물 복지 고려) 동물의 기본적인 욕구가 충족되고 스트레스 없이 자유롭게 행동할 수 있는 환경이 조성되어야 한다.
- (인간의 개방적 태도) 인간이 동물을 대상화하지 않고 존중하며 개방적인 자세로 임할 때 유대감 형성이 용이해 진다.

■ 본 연구에서는 인간-동물 유대 이론을 토대로 '동물' 대신 '반려동물'이라는 용어를 사용하고자 한다. 반려동물은 사람과 함께 살아가는 동물(companion animal)이라는 의미로 동물을 반려 상대로서 인식한 단어이다(국립축산과학원, 2019). 수의학, 동물복지, HAI, HAB 분야의 전문가와 학자들은 심리적 유대감과 상호 관계를 의미하는 반려동물이라는 용어를 선호한다.²⁾

2) Pet Partners. <https://petpartners.org>

2) 반려동물과의 유대가 청소년의 심리정서적 발달에 미치는 영향

■ 반려동물을 키우거나 반려동물과의 유대감은 청소년의 발달에 긍정적 영향을 미친다. 특히 반려동물과의 교감은 청소년의 심리정서적 발달에 긍정적인 영향을 미친다(김옥진, 임세라, 2016; 허영태, 박춘성, 2019; Flynn et al., 2020; Purewal et al., 2017; Syzmanski et al., 2018).

- (정서적 안정) 반려동물과의 상호작용은 청소년의 두려움과 불안을 감소시키고 정서적 안정을 제공할 수 있다. 이는 청소년들이 스트레스 상황에서도 긍정적인 감정을 유지하는 데 도움이 된다.
- (사회적 지지자원) 반려동물은 청소년들에게 무조건적인 사랑과 지지를 제공함으로써 지지자원의 역할을 한다. 이는 청소년들이 사회적 관계에서 느끼는 불안감을 줄이고 자신감을 키우는 데 도움이 된다.
- (정신건강 증진) 반려동물과의 상호작용은 청소년의 정신건강을 증진하는 데 중요한 역할을 한다. 이는 청소년들이 스트레스와 우울감을 극복하고 긍정적인 태도를 유지하는 데 기한다.

■ 이러한 효과는 발달장애 청소년이나 정신건강 문제나, 소년범죄자와 같은 위기 청소년뿐만 아니라(안상희, 이시종, 김옥진, 2022; 이윤주, 김옥진, 2024; 조준혁, 강원국, 김옥진, 2020; Balluerka et al., 2014; Flynn et al., 2019). 일반 청소년에게도 그 효과가 확인되었다(정여름, 손창호, 2021; Chitic, Rusu, & Szamoskozi, 2012; Flynn et al., 2020; Syzmanski et al., 2018).

■ 반려동물과의 교감 및 상호작용이 단순히 청소년의 긍정적인 정서를 높이고 스트레스나 불안감과 같은 부정적 정서를 감소시키는 효과뿐만 아니라(Crossman et al., 2020), 청소년의 자기성찰, 바람직한 인지 변화, 친사회적 태도(Syzmanski et al., 2018), 동물의 입장에서 생각하고 공감하는 능력과 동물을 배려하고나 돌보는 친사회적 행동이 강화되는 등(최슬기, 2017) 사회인지정서적 발달에 효과가 있다. Flynn 등(2020)의 연구에서도 인간-동물-환경 상호작용(HAEI)이 청소년에게 도전적인 경험과 가치 있는 기회를 제공하며, 관계 향상, 자기조절 능력 증진

및 자아개념 강화 등의 효과가 확인되었다. 동물에 대한 공감 능력이 발달하면 타인에 대한 공감 능력도 함께 향상될 수 있기 때문에(강원국, 김옥진, 2021) 이는 이후의 원만한 대인관계 유지 및 친사회적 행동 발현에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

■ 청소년이 분노나 슬픔, 행복을 느낄 때 반려동물로부터 위로와 안심, 정서적 지지를 받는다는 많은 증거가 있다. McNicholas와 Collis의 연구에 따르면(2001), 반려동물은 청소년에게 특정 인간 관계보다 더 높은 순위를 차지했으며, 위로와 존경심을 주는 존재, 비밀을 털어놓을 수 있는 친구로 나타났다. 또 다른 연구에서도 동물매개교육 프로그램에 참여한 청소년이 그렇지 않은 청소년보다 공격성, 긴장수준, 열등감과 같은 점수가 낮아져 정서적으로 안정됨이 확인되었다(이민자, 2017). 반려동물의 효과는 정신건강 문제를 겪는 위기 청소년을 대상으로 한 동물 보조치료(AAI: animal-assisted therapy)에서도 효과적인 것으로 나타났다(Balluerka et al., 2014). 이는 반려동물이 청소년의 심리정서적 건강을 증진할 수 있는 잠재력을 가지고 있다는 것을 시사한다. 무엇보다 단순히 반려동물을 소유하는 것보다 반동물과의 교감 및 상호작용을 통한 유대감 형성이 더 중요하다고 할 수 있다.

■ 결국, 인간이 정신적으로나 정서적으로 의지할 수 있는 반려동물은 우리 삶에 큰 영향을 미치는 중요한 존재로 자리매김하고 있다. 이처럼 동물이 주는 긍정적 효과가 확인되면서 인간과 동물의 상호작용을 포함하는 치료적 개입 또한 점점 더 많아지고 있다(Nimer & Lundahl, 2007). 아동 및 청소년 대상 동물매개 치료의 효과 기전은 다음과 같다.

- (동물의 존재로부터 얻는 안정감) 아동 및 청소년은 단순히 함께 있을 수 있는 동물이 존재한다는 것으로부터 안정감을 얻고 새로운 감정과 활력을 얻을 수 있다.
- (감정과 표현의 활성화) 치료도우미동물들은 아동 및 청소년 대상자의 비밀을 유지할 수 있다는 믿음을 준다. 때문에 대상자는 치료도우미 동물에게 자신의 이야기와 감정을 자유롭게 표현할 수 있으며, 이러한 상호작용을 통해 치료

효과를 얻을 수 있다.

- (동물에 대한 감정이입) 아동은 동물을 또래 친구로 받아들이고 동물에게 감정을 쉽게 이입할 수 있다. 비교적 접근이 쉬운 동물과의 관계형성으로 낯선 사람과 대화하고 원만한 관계를 형성하는 사회성을 향상시킬수 있다.
- (도움의 제공) 동물에게 먹이를 주거나 목욕을 시키는 등 도움을 주면서, 기쁨을 느끼고 건강이 향상되는 결과를 가져온다.
- (성취감, 효능감) 아동 및 청소년은 반려동물과 놀이를 하고, 산책을 하거나 훈련하는 활동을 통해 자신의 지식과 사회적 규범을 정립하고 리더십을 기르고, 성취감을 통해 자신감을 높일 수 있다.

■ 그러나 청소년의 심리지원에 초점을 맞춘 동물매개 활동에 대한 연구나 프로그램은 상대적으로 부족하며, 대부분 대학생 또는 성인을 대상으로 하거나, 반려동물 소유와 관련된 연구가 대부분이다(이나라, 최현정, 2021; 이지민, 김갑선, 홍성정, 우미영, 2023; 홍성정, 이지민, 우미영, 2023). 이는 청소년의 심리정서적 발달을 위한 프로그램 개발에 있어 중요한 연구 공백을 나타낸다.

3 기존 청소년 대상 동물매개프로그램 분석

- 동물과 함께하는 프로그램은 접근성이 뛰어나며, 상담자와 참여자 간, 참여자 간, 그리고 참여자와 반려동물 간의 라포 형성이 초기 단계에서 빠르게 이루어진다는 장점이 있다. 이러한 라포 형성은 동기부여, 감정이입, 공감의 효과적으로 이루어져 심리정서적 개입에서 중요한 역할을 한다(안상희, 이시중, 김옥진, 2022). 이러한 특성 때문에 청소년 대상의 동물매개 프로그램이 효과적인 심리정서적 개입 방법으로 자리 잡았으며, 다양한 형태의 동물매개 교육 및 치료 프로그램들이 개발되었다.
- 동물을 활용하여 사람의 심리적, 신체적, 사회적 건강과 웰빙을 증진시키는 구조화된 개입 방법을 동물매개중재(AAI: Animal Assisted Intervention)라고 한다. 이는 다시 교육 목표 지향적 프로그램인 동물매개교육(AAE: Animal Assisted Education), 대상자의 증상이나 문제 개선을 위한 전문 치유 프로그램인 동물매개치료(AAT: Animal Assisted Therapy), 그리고 동물을 활용하여 대상자와 상호반응을 얻는 동물매개활동(AAA: Animal Assisted Activities)으로 구분할 수 있다. 특히 동물매개치료는 환자의 심리적 안정을 돕고 치료를 촉진하는 목적으로 사용되며, 이는 사람과 동물 사이의 유대감(Human-Animal Bond, HAB)을 기반으로 한다. 이러한 유대감은 내담자가 중재 활동을 하고 있는 동물과의 상호작용에서 느끼는 심리적 안정과 신뢰에서 비롯될 수 있다(김옥진, 2014). 이러한 용어들은 사람과 동물 사이의 상호교감 활동을 뜻하며, 동물매개치료에 관한 서적, 매뉴얼, 논문, 강의, 연수프로그램 등에서 자주 사용된다.
- 기존의 청소년 대상 동물매개 프로그램들은 주로 발달장애 청소년(이민자, 김옥진, 2023; 이윤주, 김옥진, 2024; Flynn et al., 2019), 소년범죄자(조준혁 외, 2020), 정신건강 문제를 겪는 청소년(안상희, 이시중, 김옥진, 2022; Balluerka et al., 2014)과 같은 특정 대상으로 많이 개발되었고, 일반 청소년을 대상으로 하는 경우에도 정서 안정과 인성 함양에 초점을 맞춘 연구들이 대부분이다(정여름, 손장호, 2019; 김미란, 2020; Chitic, Rusu, & Szamoskozi, 2012; Flynn et al.,

2020; Syzmanski et al., 2018). 이러한 프로그램들은 동물과의 교감 활동, 상호 작용을 토대로 청소년의 자아존중감, 사회/정서적 역량을 향상하는 것을 목표로 설계되었으며, 이는 청소년의 심리적, 정서에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

- 대부분의 동물매개중재 프로그램은 초기, 중기, 종결의 세 단계로 구성되며, 8회기에서 16회기 사이에 걸쳐 운영된다. 특히 12회기로 구성된 프로그램이 가장 일반적인데, 이는 프로그램의 효과를 극대화하기 위해 장기적인 계획을 수립한 결과로 볼 수 있다. 이러한 회기 수는 청소년의 정서적, 사회적 발달에 필요한 충분한 시간과 반복 학습을 제공하여 프로그램의 목표를 달성하는 데 중요한 요소로 작용한다. 각 단계에서는 참여자의 자기 인식, 자기관리, 사회적 인식, 정서 조절 능력의 향상을 목표로 한다. 초기 단계에서는 주로 도우미견과의 관계 및 신뢰감 형성을 통한 라포 형성과 자기 인식 활동이 포함되며, 중기 단계에서는 자기관리와 사회적 인식 능력을 강화하기 위한 상호작용 및 교감 활동이 주로 이루어진다. 종결 단계에서는 프로그램의 성과를 평가하고, 지속적인 자기 발전을 위한 동기 부여가 이루어진다. 예를 들어, 일부 프로그램은 도우미견과의 상호작용을 통해 자아존중감과 사회성을 높이는 활동을 포함하며(김원, 마영남, 신학진, 2013; 정현수, 오가영, 2015), 또 다른 프로그램들은 청소년의 불안감 해소와 긍정적 정체성 형성을 돕기 위해 예술적 활동과 결합 되기도 한다(임소영 외, 2017).
- 또한, 일부 프로그램은 선별검사를 통해 대상을 선정했다. 예를 들어, 김두경, 김윤주와 송지희 (2020)의 연구에서는 외상경험 아동을 대상으로 동물매개치료 프로그램을 적용하기 전, 대상자의 외상 경험과 정서적 상태를 평가하여 프로그램 참여가 적절한 아동을 선별하였다. 이와 유사하게 이시중, 유지현 그리고 김옥진 (2019)의 연구에서도 인성 검사에서 낮은 점수를 받은 청소년을 대상으로 프로그램을 적용함으로써, 효과를 극대화하기 위해 프로그램 대상자를 신중하게 선정하였다. 이러한 선별 과정은 프로그램의 성공적인 운영과 효과적인 개입을 위한 중요한 단계로, 대상자의 특성에 맞는 맞춤형 프로그램 제공을 가능하게 한다.
- 이와 같은 동물매개 프로그램들은 보통 소규모로 운영되며, 이는 참여자 간의 깊이 있는 상호작용을 가능하게 하고, 개별적인 관심을 제공하여 프로그램의 목표를

달성하는 데 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 소규모로 구성된 집단 프로그램에서는 참여자들이 더욱 적극적으로 활동에 참여할 수 있으며, 이는 동물과의 상호작용에서 얻는 심리적 안정감을 강화하고, 자아존중감과 사회성 향상에 직접적인 긍정적 영향을 미칠 수 있다(김원, 마영남, 신학진, 2013).

- 결론적으로, 청소년 대상 동물매개프로그램은 심리적, 정서적 안정감을 증진하고, 청소년기의 다양한 문제를 해결하는 데 중요한 개입 방법으로 활용될 수 있다. 기존 연구들은 이러한 프로그램들이 청소년들의 정서적 안정, 자아존중감, 사회성 향상에 미치는 긍정적인 영향을 입증하고 있으며, 앞으로도 이러한 프로그램의 적용 범위와 효과에 대한 추가 연구가 필요하다. 특히, 청소년기의 다양한 심리적, 정서적 문제를 해결하기 위해 동물매개중재 프로그램의 장점을 최대한 활용할 필요가 있으며, 이를 위해 지속적인 연구와 프로그램 개발이 이루어져야 한다. 기존 청소년 대상 동물매개 집단 프로그램에 대한 선행연구 요약은 <표 2-1>에 제시하였다.

〈표 2-1〉 기존 청소년 대상 동물매개(집단)프로그램 선행연구

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
김원, 마영남 & 신학진 (2013)	우울·불안·분노 성향이 있는 초등학교 고학년 아동에 대한 동물매개중재 프로그램 효과	AAI	정서적 문제 개선	15회기	<ul style="list-style-type: none"> 1~3회기: 중재전과의 첫 만남을 통해 신뢰감 형성. 다양한 감정을 이해하고 다루는 방법 학습 4~6회기: 중재전과의 상호작용을 통해 아동들의 정서 발견 및 자존감 향상. 기본적인 예절 교육 및 심리적 긴장 완화 활동 포함 7~9회기: 중재전과의 심화된 활동을 통해 심리적 긴장 완화, 성취감 및 공감 능력 향상. 자기 표현 능력 강화 10~12회기: 중재전과의 놀이와 실습을 통해 아동들의 자기 조절력 기르기. 성취감을 느낄 수 있는 활동 진행 13~15회기: 프로그램 마무리 단계. 중재전과의 감정 교류 및 프로그램 동안의 성과 평가. 아동들이 긍정적인 변화를 스스로 인식하도록 돕기 	초등 고학년
이순영 & 홍현진 (2013)	동물매개치료를 통한 독서부진 아동의 자이존중감 및 독서증진 효과에 관한 연구	AAT	책읽기에 대한 자신감, 자이존중감 향상	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 프로그램 안내 및 사전검사(자이존중감, 독서태도 및 습관 검사, 미술 심리검사), 독서보조전 '키스'와 첫 만남 2회기: 키스와의 자기소개 및 인사하기, 키스에게 책 읽어주기 3회기: 키스 톨보기(털 빗기, 물 주기)와 책 읽어주기 4회기: 키스 양치질 및 책 읽어주기 5회기: 키스와 함께 책 읽기, 친구들 간의 좋은 점 이야기 나누기 6회기: 키스와 책 읽기, 친구들 간의 사탕 나누기 7회기: 키스와 솜바꼭질 놀이, 복 토크. 8회기: 키스와 책 읽기, 마니또 정하기 9회기: 동화책 읽기 및 키스와 게임(무궁화 꽃이 피었습니다) 10회기: 독서보조전과 함께 책 읽기와 열 고개 게임 11회기: 도서관 이용법과 책 읽기 12회기: 시후 검사와 마무리 잔치, 프로그램 마무리 및 소감 나누기 	초4
정현수 & 오기영 (2015)	동물매개활동을 적용한 집단 미술치료가 한 부모 가정 아동의 정서에 미치는 영향	AAA	감정표현, 자이존중감, 사회적 관계 개선	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 한 부모 가정으로 자존감이 낮고 자기감정조절이 잘 되지 않으며 도래 관계에 어려움을 겪고 있다고 교사로부터 의뢰된 아동을 대상으로 함 초기 단계(1~3회기): 프로그램 소개 및 신뢰감 형성. 반려동물과의 첫 만남을 	초등학교 중학생

II. 이론적 배경

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
정현수 & 오기영 (2015)					<p>통해 스킨십을 시도하고, 치료사 및 반려동물과 친밀감을 형성하도록 유도</p> <ul style="list-style-type: none"> 중기 단계(4~7회기): 반려동물 돌보기와 미술활동을 병행하여 자신의 감정을 표현하고, 반려동물과의 상호작용을 통해 심리적 안정감을 얻도록 함. 이 단계에서는 반려동물을 가족의 일원으로 받아들이며 보살핌과 애정을 표현하는 방법을 배움 종결 단계(8~12회기): 반려동물과의 관계를 되돌아보며, 이별을 준비하는 과정을 통해 긍정적인 감정 표현과 성취감을 경험하도록 유도. 반려동물과의 긍정적인 거리 두기를 통해 자이존중감을 강화하고, 사회적 관계에서 자신감을 갖도록 도움 	
이민자 (2017)	동물매개교육이 초등학생의 정서적 안정과 인성에 미치는 효과	AAE	정서적 안정과 인성 향상	10회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 오리엔테이션 및 도우미견과의 첫 만남. 2회기: 도우미견과의 교감을 통한 신뢰 형성 3회기: 학생들이 도우미견과 함께 감정을 표현하고, 도우미견의 반응을 통해 서로의 감정을 이해하기 4회기: 도우미견과 함께 팀 활동을 통해 협동심과 의사소통 능력 기르기 5회기: 도우미견과 함께하는 다양한 게임을 통해 해결 능력 배양 6회기: 도우미견과의 활동을 통해 인내심과 자기 조절 능력 키우기. 7회기: 도우미견을 돌보는 활동을 통해 책임감과 리더십 배우기 8회기: 도우미견과의 시간을 통해 감정을 조절하고 스트레스를 관리하는 방법 배우기 9회기: 도우미견과의 상호작용을 통해 자아 존중감 높이기 10회기: 프로그래밍 평가 및 마무리 	초 5
임소영, 강민정, 장옥기 & 이은우 (2017)	반려견과 함께하는 동물매개 교육이 초등학생의 생명존중 인식과 친사회성에 미치는 효과	AAE	생명존중인식과 친사회성 효과	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 반려견과의 친밀감 형성을 위한 활동 2회기: 기본적인 매너와 실습을 통해 반려견과의 소통 방식 배움 3회기: 반려견의 감정 표현 이해. 반려견의 다양한 감정 표현을 배워, 이를 주제로 이야기 만들기 4회기: 반려견의 입장에서 생각해보고 그림으로 표현 5회기: 반려견의 기본적인 건강 및 위생 관리 방법 학습 6회기: 실제 반려견 목욕을 통해 배운 내용을 실습 	초3~6

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
인소영, 강민정, 장욱기 & 이은우 (2017)					<ul style="list-style-type: none"> 7회기: 반려견에게 좋은 음식과 해로운 음식을 구분하고, 건강한 간식을 직접 만들어봄 8회기: 간식을 이용해 반려견에게 기본 훈련 시키기 9회기: 반려견의 소리와 관련된 노래를 만들어 불러봄 10회기: 반려견의 후각을 이용한 보물찾기 활동 11회기: 재활용 소재를 활용해 반려견 장난감을 직접 제작 12회기: 학생들의 변화와 소감을 나누며 마무리 	
강원국, 장성민 & 김옥진 (2018)	농촌 지역 저소득층 아동의 자이존증감과 사회적 효과에 관한 동물매개치료 사례연구	AAT	자이존증감과 사회성 향상	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 프로그램의 목표와 내용을 설명하고, 치료견과의 첫 만남을 통해 신뢰 관계 형성 2회기: 치료견과의 놀이를 통한 자기 표현 활동을 통해 자이존증감을 높이기 시작함 3회기: 치료견과의 상호작용을 통해 아동들이 자신의 감정을 인식하고 표현하는 연습 4회기: 팀을 이루어 치료견과 함께 문제를 해결하며 협동심 기르기 5회기: 치료견과의 활동을 통해 아동들이 충동을 조절하고, 자기 통제력을 기르는 훈련을 진행 6회기: 치료견과 함께 다양한 사회적 상황을 연출, 터인과의 상호작용 기술 연습 7회기: 치료견의 돌봄을 통해 자신이 중요한 존재임을 느끼고 자이존증감을 높임 8회기: 긍정적 사회 행동 촉진, 치료견과의 상호작용을 통해 사회적 규칙을 준수하고, 긍정적 행동을 촉진하는 활동을 수행 9회기: 성취감을 느끼는 활동. 치료견과 함께 다양한 과제를 성공적으로 완수하며 성취감을 경험 10회기: 프로그램 마무리 및 평가. 아동들이 프로그램을 되돌아보고, 변화된 자신을 평가하며, 치료견과의 작별 시간을 가짐 	10세 아동
이세희 (2018)	반려동물 매개활동을 활용한 방과후 미술수업 지도안 연구	AAA	창의적 표현능력 향상, 정서적 안	10회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 반려동물과의 라포 형성 2회기: 반려동물과의 친밀감과 신뢰 형성 	초1, 2

II. 이론적 배경

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
이세희 (2018)	초등학교 1,2학년용 대상으로		정		<ul style="list-style-type: none"> 3회기: 반려동물을 위한 장난감이나 집을 디자인하며 창의력 개발 4회기: 구상한 작품을 제작하기 시작하며 창의적 문제 해결 능력 배양 5회기: 작품 제작 및 반려동물의 반응을 관찰하고 반영 6회기: 반려동물의 움직임과 표정을 관찰하여 그림 그리기 7회기: 반려동물과 함께한 경험 발표 8회기: 반려동물과의 경험을 공유하며 상호 피드백 9회기: 작품 전시위해 포트폴리오 구성 및 전시 공간 꾸미기 10회기: 프로그램 평가 및 마무리 	
임은경 & 김옥진 (2019)	동물매개증제가 학습부진 중학생들의 자이존중감과 사회성에 미치는 효과	AAI	자이존중감과 사회성 효과	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1~2회기: 치료도우미견과의 라포 형성 3~4회기: 동물과의 놀이를 통해 감정 표현과 정서 조절 능력 학습, 긍정적인 자기 인식 유도 5~6회기: 동물 돌보기와 관련된 활동을 통해 책임감과 협동심 배양, 자신이 중요한 역할을 맡고 있다는 자각 키우기 7~8회기: 동물과의 상호작용을 통해 대인관계 기술 향상, 동료와의 긍정적인 관계를 형성하는 활동 수행 9~10회기: 동물과 함께하는 문제 해결 활동을 통해 사회적 문제 해결 능력 강화, 팀워크를 통해 협동의 중요성 체득 11~12회기: 프로그램 전체를 돌아보고, 성취감을 느낄 수 있도록 하며, 프로그램 종료 후에도 긍정적인 변화를 유지할 수 있도록 지원 	학습부진 중학생
이시중, 유지현 & 김옥진 (2019)	초등학교의 인성교육을 위한 동물매개놀이 프로그램 개발 및 효과	AAI	인성 (성실, 정직, 배려, 예절, 절제, 준법, 협동) 향상	10회기	<ul style="list-style-type: none"> 인성감사에서 낮은 점수를 받은 청소년을 대상으로 프로그램 적용 1회기: 반려견과의 기본적인 인사법을 배우고, 예절의 중요성 강조 2회기: 반려견의 특성과 행동을 알아보고, 배려의 의미를 이해하고 친구와의 관계에 적용 3회기: 반려견과 함께하는 빙고 게임을 통해 준법과 절제의 필요성 체험 4회기: 반려견의 기본 예절을 익히고, 학교와 가정에서 지켜야 할 예절을 실천 5회기: 허들 및 터널 놀이를 통해 팀워크와 협동의 중요성을 체득 6회기: 감정 카드 놀이를 통해 정직하게 감정을 표현하는 방법 학습 	초6

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
이시중, 유지현 & 김옥진 (2019)					<ul style="list-style-type: none"> 7회기: 원반던지기 놀이를 통해 놀이 속에서 절제와 배려 실천 8회기: 산책 기차놀이를 통해 협동심, 규칙을 지키는 태도 함양 9회기: 반려견과의 활동을 되돌아보며, 고마운 마음 표현, 예절을 다짐 10회기: 프로그램을 마무리하며 성실하게 배운 내용을 실천할 수 있도록 다짐하는 졸업식 진행 	
김두경, 김윤주 & 송지희 (2020)	외상경험아동의 동물매개치료 효과에 대한 현상학적 연구	AAT	정서, 인지, 행동, 대인관계 전반의 효과	8회기	<ul style="list-style-type: none"> 1회기: 참가자와 치료동물 소개, 집단 규칙 정하기, 치료동물과의 첫 상호작용을 통해 신뢰 관계 형성 2회기: 치료동물의 반응을 탐색하며 아동들이 자신의 감정을 이해하고, 상황에 맞는 감정 표현을 배우는 시간 3회기: 위험 상황에서 치료동물의 반응을 통해 정서 조절 및 대처 기술을 학습 4회기: 신뢰와 지지를 주제로, 치료동물과의 상호작용을 통해 아동들이 지지자원을 인식하고, 자신의 지지 시스템 탐색 5회기: 아동 자신과 타인에 대한 이해를 돕는 활동으로, 치료동물과의 상호작용을 통해 자기 인식 및 타인에 대한 관심 증진 6회기: 권리와 책임에 대한 이해를 높이고, 건강한 일상생활 습관을 기르는 활동을 통해 자기 돌봄 능력을 향상 7회기: 미래 계획 세우기와 졸업 준비를 통해 종결 준비, 치료동물과의 상호작용 정리 8회기: 졸업식과 작별 인사를 통해 치료 과정을 마무리하며, 프로그램에서 얻은 성과를 되돌아보는 시간 	초등 고학년
조준혁, 강원국 & 김옥진 (2020)	동물매개치료프로그램이 소년 범죄자의 정서조절과 자이존 증감에 미치는 영향	AAT	소년범죄자의 정서조절 능력과 자이존증감 향상	16회기	<ul style="list-style-type: none"> 초기단계(1~4회기): 프로그램에 대한 이해와 라포형성, 긴장이완 및 흥미유발, 자기정서 인식 및 표현 중기단계(5~12회기): 자기정서 이용, 감정조절 및 충동억제, 타인정서 인식 및 배려, 신체외모 신체능력 성격적 자이존진 종결단계(13~16회기): 친구관련 자이존진, 대인관계 향상, 긍정적 미래상, 종결 다루기 	소년 범죄 청소년 (Mage= 17.6)

II. 이론적 배경

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
강원국 & 김옥진 (2021)	치료도우미견을 활용한 동물 매개치료가 아동의 자이존증감과 또래관계에 미치는 영향	AAT	자이존증감과 또래관계 증진	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1~3회기: 프로그램 도입과 라포 형성. 4~9회기: 치료도우미견과 감정적으로 교감하고, 자신의 감정을 표현하는 방법을 학습 10~12회기: 프로그램 종결 단계로, 아동들이 스스로의 변화를 인식하고, 이를 또래관계와 자이존증감에 반영할 수 있도록 유도 	초등 저학년
진미령 & 김윤주 (2021)	동물매개치료 프로그램이 지적장애 청소년의 정서기능, 사회성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향	AAT	정서기능, 사회성 및 주관적 안녕감 효과	8회기	<ul style="list-style-type: none"> 초기단계: 라포형성, 규칙숙지, 동기유발 및 참여도 향상, 인지적 발달, 성취감 및 만족감 획득, 도우미견과의 라포형성 중기단계: 인지적 발달, 관찰력 및 집중력 향상, 자신감 상승, 자기주장 및 통제 연습, 타인과의 협동 경험, 과제수행능력향상 중기단계: 도우미견에 대한 배려, 조원들과의 협동 경험, 성취감 및 행복감, 스트레스 해소, 배려심과 책임감 획득, 즐거움과 행복감 획득 종결단계: 감정 인식 및 표현 증결에 대한 마음 준비, 도우미견과의 추억회상, 감정표현 및 정서조절, 감정 인식 및 이해, 즐거움 및 행복감 획득, 도우미 견과의 작별 	지적장애 청소년
정여름 & 손창호 (2021)	유기견과 함께하는 동물매개 교육(AAE) 프로그램의 개발 및 적용이 초등학생의 인성에 미치는 영향	AAE	인성 (자신감, 자기통제, 자이존증, 성실, 책임, 협동) 함양	30차시	<ul style="list-style-type: none"> 1~5차시: 학생들은 유기견의 역사와 가치 학습, 유기견의 자원적 가치와 관리에 대한 이해를 통해 책임감과 성실성의 중요성 인식 6~10차시: 유기견 보호소 견학 및 관련 토론을 통해 동물 학대 사례 분석, 동물 보호와 배려의 중요성을 배워 협동과 책임감 강화 11~15차시: 유기견을 위한 다양한 실천 활동(사료 준비, 놀이, 손바느질로 생활용품 만들기)을 통해 실제 생활 속에서 책임감을 실천할 수 있도록 유도 16~20차시: 유기견을 대상으로 글쓰기, 만화 그리기, 공 던지기 등 창의적 표현 활동에 참여하여 자신감 향상 21~25차시: 유기견을 대상으로 한 사진 촬영과 주장 글쓰기 활동을 통해 학생들이 협동심과 자이존증을 증진 26~30차시: 유기견 보호 캠페인 활동으로 동물 보호에 대한 사회적 책임을 실천하는 방법을 배우고, 프로그램에 대한 소감을 나누기 	초5

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
안상희, 이시중 & 김옥진 (2022)	낮병원 청소년의 사회정서 역량강화를 위한 동물매개 치료 프로그램 개발 및 효과	AAT	사회정서 역량 강화 (사회적 유능성, 정서조절, 공감, 자아존중감)	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 초기 단계 (1~3회기): 치료도우미견과의 리모 형성 및 자기 인식을 중심으로 프로그램에 대한 도입과 기본적인 상호작용 활동 중기 단계 (4~9회기): 치료도우미견과의 상호작용을 통해 감정 조절, 충동 제어, 공감 능력 향상 종결 단계 (10~12회기): 치료도우미견과의 관계 정리하고 감사의 마음을 표현하는 활동, 추억을 기리는 활동 	낮병원 청소년
이민자 & 김옥진 (2023)	특수학급 지적장애아동의 학교생활적응을 위한 동물 매개중재 프로그램 개발 및 효과	AAI	사회적 기술, 자아탄력성, 학교생활 적응 능력 향상	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 초기 단계 (1~3회기): 기본적인 교감 훈련으로 치료도우미견과 친밀감 및 사회적 기술 기르기 중기 단계 (4~9회기): 치료도우미견과의 다양한 상호작용 활동을 통해 자아 탄력성(특히 활력성, 호기심, 대인관계 능력)을 강화 종결 단계 (10~12회기): 치료도우미견과 함께하는 미션 놀이를 통해 학교 규칙 준수, 교사 및 또래와의 긍정적인 관계 형성 촉진, 함께하는 경험을 돌아 보는 활동을 통해 학교생활 적응 능력 향상 	초등 특수 학급 지적 장애 아동
이윤주 & 김옥진 (2024)	동물매개치료 프로그램이 발달장애아동의 사회정서발달 및 학습관련 사회적 기술에 미치는 영향	AAT	사회정서 발달 (교사에 대한 비의존성, 또래 와의 상호작용, 성취동기)과 학습 관련 사회적 기술 (협동기술, 자기 주장, 자아통제) 향상	12회기	<ul style="list-style-type: none"> 1~2회기: 치료도우미견과의 첫 만남과 기본적인 상호작용을 통해 신뢰 관계 형성 3~4회기: 치료도우미견과의 간단한 활동(예: 간식 주기, 신책)을 통해 동물과의 교감 증진, 자기 표현 및 정서 표현 연습 5~6회기: 동물과 함께하는 협동 놀이를 통해 협동심과 팀워크를 배우며, 사회적 기술 강화 7~8회기: 감정 카드를 활용한 놀이를 통해 자신의 감정을 표현하고, 타인의 감정 이해하는 능력 배양 9~10회기: 동물과의 신체적 활동을 통해 성취감 경험, 자기 통제력을 키우는 활동 진행 11~12회기: 치료도우미견과의 관계 마무리, 전반적인 프로그램에 대한 평가와 소감을 나누기 	특수학교 발달장애 아동

II. 이론적 배경

연구자 (연도)	제목	구분	목표	구성	구성 내용	대상
장분영, 강원국 & 김육진 (2024)	동물보건활동이 포함된 동물 매개교육이 지역아동센터 아동의 생명존중인식과 자기 효능감에 미치는 영향	AAE	생명존중인식과 자기효능감 향상	10회기	<ul style="list-style-type: none"> 초기 단계(1~2회기): 반려동물의 특징을 배우고, 올바른 인시법을 학습하며 치료도우미견과의 라포 형성, 동물의 생명존중에 대해 이해하고, 동물과의 상호작용을 통해 자신감을 키우는 기초 단계 중기 단계(3~6회기): 감정표현과 훈련, 간식 만들기, 산책, 건강 관리 등 활동을 통해 동물의 감정을 이해하고, 건강을 관리하며 동물과의 상호작용 심화 단계, 동물의 신체적·정서적 필요를 이해하고 돌보는 책임감 배양 중기 단계(7~8회기): 동물의 질병을 예방하고 관리하는 방법을 배우고, 동물 병원을 방문해 수의사와 동물보건사의 역할 체험, 이 과정에서 더 깊은 생명 존중의식을 습득하고, 동물보호 활동을 통해 자신감을 향상 종결 단계(9~10회기): 반려동물과의 이별을 준비하며, 이별의 의미를 이해 하고, 동물과의 추억을 간직하는 방법 배우기 	8~13세 아동



연구 방법

III | 연구 방법

1 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발

1) 프로그램 개발 절차

- 본 연구에서는 반려동물을 매개로 한 심리지원 프로그램을 개발하기 위해 다음과 같은 과정을 거쳤다. 먼저, 문헌 연구를 통해 인간과 동물의 유대, 반려동물과의 상호작용이 청소년의 심리정서적 발달에 미치는 영향, 기존의 동물매개치료 및 교육 프로그램을 검토하였다. 또한 프로그램 개발을 위해 사회정서, 심리상담 및 동물분야 전문가 6인으로 구성된 자문단을 구성하여 자문 회의를 운영하고 프로그램의 구성원리와 운영원리를 도출하였다. 이렇게 도출된 구성 및 운영 원리를 바탕으로 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램은 전문가 자문을 거쳐 시범 운영을 통해 효과를 검증하고 그 결과를 분석하였다.
- 프로그램 개발의 절차는 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발의 3단계 모형을 적용하였으며, 이는 프로그램 기획 단계 → 구성 단계 → 프로그램 실시 및 평가로 이루어진 단계적 절차이다.

III. 연구 방법



[그림 3-1] 프로그램 개발 절차

2) 전문가 자문

- 본 연구에서는 반려동물을 매개로 한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 동물 및 사회정서, 심리상담 그리고 동물 분야 전문가를 대상으로 자문단을 구성하였다. 각 영역별 5인 자문단의 의견을 종합하면 다음과 같다.

- 첫째, 프로그램 정의와 목표 설정 필요
 - 프로그램이 치료, 교육, 활동 중 어떤 목적을 주로 하는지 명확한 정의
 - 각 회기의 구체적인 목표를 설정하여 프로그램 진행 방안을 설계
 - 발달적 특성, 심리정서적 발달 수준을 고려하여 프로그램 적용 대상, 연령의 범위가 크지 않아야 함

- 둘째, 동물권, 동물복지에 대한 교육을 통해 공존의 가치 반영
 - 참여자들이 자신의 감정 인식부터 시작하여 반려동물의 감정도 이해하게 되는, 성장해 가는 과정을 경험하도록 스토리라인을 통해 프로그램 설계
 - 동물과의 교감과 상호작용을 통한 유대감 증진, 공존의 가치를 기본 원리로하여, 동물권/동물 복지에 대한 이해 등 생명 존중 의식 교육, 심리정서적 이완 등을 구성에 포함

- 셋째, 다양한 동물 매개 활동 포함
 - 유기동물 보호소 방문, 반려동물과의 1:1 교감 활동, 동물과의 터치 활동을 보상의 개념으로 활용하여 자기통제, 자기 조절 능력을 발휘하는 등 동물과의 상호작용을 중심으로 한 다양한 활동 포함

- 넷째, 윤리적 고려와 동물 복지
 - 참여하는 동물의 복지와 안전, 참여 청소년의 안전을 고려한 가이드라인 설정
 - 동물과의 상호작용 시간, 스트레스 관리, 동물 핸들러의 역할과 자격 등을 명확히

- 다섯째, 평가 및 프로그램 운영의 실질적 고려사항
 - 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 심리정서적 안정감 경험, 생명 존중 인식과 태도 등을 측정하는 기준 마련
 - 프로그램 운영 시간, 회기 수, 동물과 인간 참여자의 비율 등을 청소년들의 여건에 맞게 조정

- 프로그램 내 구조화된 질문기법, 전문가와 보조자의 참여를 통한 집단상담의 효과를 극대화
- 프로그램의 효과가 가장 극대화될 수 있는 연령대를 대상으로 개발

〈표 3-1〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발 자문 내용

영역	내용
사회정서	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 구체적인 목표가 명확해야 방법론 등의 정리가 가능함, 목표설정을 narrow하게 잡는 것도 좋음(목표가 거시적이고, 큰 개념일수록 효과성 검증이 어려움) • 매회기 마다 목표 달성을 위한 프로그램 구성원리 마련 • 치료 프로그램인지, 활동, 교육을 목적으로 하는 프로그램인지 정의 필요 • 일반청소년을 대상으로 한다면 이 프로그램은 활동이 가미된 교육 프로그램이라 볼 수 있음. 치료는 임상 영역이라 치료 프로그램이라 볼 수 없음 • 프로그램 구성이 스토리라인을 잡아 설계하는 것도 효과적임. 프로그램 초기에 청소년이 자신의 감정 인식부터 확인해 가는 과정으로 성장하는 스토리가 있는 프로그램을 제안함 • 매회기마다 동물이 참여하는가 vs. 없는 회기 결정도 중요함
동물 행동학	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 내용에 대한 구체적인 아이디어로는 동물에 대한 관심도를 높이는 것도 좋음 • 봉사활동 포함한 회기(예: 유기견 보호소에 들어오게 된 경로와 같은 스토리라인을 프로그램으로 구성 가능) 유기동물관련 실태 등 현실적인 부분도 청소년이 인식할 수 있도록 프로그램 내용으로 가능함 • 인간과 동물의 유대(상호작용)감을 높이는 구성원리, 반려동물과 청소년이 함께 교감하고 힐링 마사지 등을 통해 심리정서적 이완 효과를 가져오는 내용도 효과가 큼(동물의 심장소리, 호흡소리 듣기 등) • 동물과의 터치는 보상의 개념으로 구성하는 기법도 좋음
동물 행동학	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 전 동물 복지 리터러시(동물을 대하는 태도) 교육 필수/ 동물의 입장을 고려하는 프로그램이 되도록 해야함 • 반려묘: 유기묘 카페에 소집단 방문 체험(안전성 보장이 필수)-> 동물매개 활동(유기묘, 길고양이에 대한 인식의 변화, 태도 변화를 목적으로) • 고양이는 생명 존중과 관련한 프로그램 구성, 참여 청소년이 다른 동물과의 공존에 대한 경험을 하는 프로그램 구성원리, 고양이라는 동물에 대한 기본 소양 교육 등 관련 작품활동도 좋음 • 동물매개 상담, 치료-> 상담심리 전문가 개입 필요, 활동이 가미된 교육 프로그램이라면 도우미 동물, 주강사, 보조자 등이 필요 • 연구 설계시 반려견, 반려묘 개별적 회기의 목표를 잘 고려해서 구성할 필요가 있음
동물/심리	<ul style="list-style-type: none"> • 윤리적 고려를 위한 프로그램 운영 가이드라인 필수- 참여 청소년 복지, 동물 복지(특히 다수의 청소년이 한 마리 동물과 함께할 때 발생할 수 있는 동물 복지에 관한 고려 반영) • 가이드라인의 기본적인 원리: 동물과 상호작용이 1시간 넘지 않기로, 동물 스트레스, 발생가능한 돌발 상황 등 • 안전과 동물에 대한 태도 등을 고려할 때 초등 저학년보다, 초등 고학년 및 중학생을 대상으로 할 때 프로그램의 효과가 클 수 있음 • 일반청소년을 대상으로 하는 만큼 심리지원의 효과성을 검증하기는 어려울 듯함. 사전 검사로 대상자가 선별 가능한지 검토

영역	내용
청소년, 동물/ 심리	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 조작정의 정의 점검: 치료, 활동, 교육은 다른 영역임 • 동물에 대한 태도, 인지수준 등 초등 고학년 청소년을 대상으로 하는 프로그램의 효과가 높음 • 사회정서역량 증진을 위한 목표인 만큼 자기인식, 자기조절 등 사회정서역량을 측정도 필요할 듯 함 • 생명존중 인식, 태도, 행동, 지식, 가치 등 생명 존중은 유행이 지남. 최근 인간과 동물의 유대(상호 작용) 반려동물과의 애착이 강조되고 있음. 이와 관련한 측정도 효과성 검증시 고려 • 치료도우미견 자격 검증 필수: 최근 법안에서 동물 기질평가, 도우미 테스트를 통과한 동물(수의학적 평가를 받은 동물, 공격성, 사교성, 적합성)만 활동 가능함 • 동물의 안전, 참여 청소년의 안전 고려, 프로그램 참여 청소년 동물 털 알려지 점검 필수, 인간과 상호 작용하는데 규칙: 예, 30분 이상 활동이 안됨 등, 물 제공 등 지침 필수(신동윤교수님 자료 공유) • 집단프로그램의 특성상 교육적, 상담적, 활동적 요소가 반영된 경험이 있음, 프로그램 회기는 청소년 여건을 고려해 6회기~8회기 적당 • 1회기당 운영 시간은 동물과 상호작용하는 시간은 40분 내외(하루 1회기 50분 정도, 한번에 다회기라면 40분-10분 휴식-40분-휴식) • 구조화된 질문기법을 활용한 프로그램 구성이 된다면, (2차 질문까지) 치료적 효과도 기대 가능(동물이 참여함으로써 얻는 치료적 효과는 80% 정도라고 생각)- 해결중심상담기법 • 주강사, 청소년 상담사(핸들러), 보조자가 함께 참여해서 집단상담의 효과를 이끌 수 있도록 하는 역할을 할 수 있어야 함 • 동물에 대한 평가, 동물 핸들러의 태도에 대한 평가가 된 전문가가 참여해야함. 활동하는 동물의 상태 중요 • 아동과 동물의 관계에서 애착, 유대감 지원과 동물에 대한 배려 교육 필수(연령이 어릴수록 중요) • 활동건의 수와 집단 참여 아동의 수의 비율을 고려할 때 동물 복지가 특히 중요함. 동물이 활동하면서 스트레스를 덜받고, 놀이가 되도록 하는 프로그램, 회기동안 동물이 아이들 만나는 것을 즐거워할 수 있도록 프로그램 구성

2 프로그램 구성

1) 프로그램 구성원리

- 본 연구에서는 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램의 구성원리 및 구성요소를 추출하기 위해 인간-동물 유대(HAB) 이론을 토대로 선행연구를 고찰하고, 전문가 자문단을 구성하여 프로그램의 구성원리를 도출하였다.
- 도출된 구성원리를 바탕으로 프로그램의 목표 및 세부 내용을 체계적으로 구성하였다. 세부 내용에는 상담자들을 위한 구체적인 지침과 참여자, 펫파트너의

역할과 주요 활동을 제시하여, 상담 현장에서의 활용도를 높이고자 하였다. 프로그램의 구성원리는 다음과 같다.

■ 첫째, 청소년이 반려동물과의 관계에서 긍정적 정서를 경험함으로써 심리정서적 안정감을 증진할 수 있는 프로그램 구성

- 교감활동: 청소년이 반려동물과의 교감을 통해 안정감을 얻고, 긍정적인 감정을 증진할 수 있도록 프로그램을 구성한다. 반려동물과의 상호작용을 통해 청소년들이 일상적인 스트레스와 도전을 효과적으로 관리하며, 정서적 안정과 개인적 성장을 경험할 수 있도록 지원한다.
- 돌봄과 유대감: 반려동물과의 관계에서 서로 돌봄을 경험하고, 자신이 반려동물을 배려하며 서로 연결되어 있다는 느낌을 통해 반려동물에게 자신이 중요한 존재임을 인식할 수 있도록 한다.

■ 둘째 동물에 대한 이해, 공존, 돌봄을 통한 생명존중 가치 함양

- 이해와 공존: 청소년이 반려동물에 대한 이해를 바탕으로 공존과 돌봄의 가치를 배울 수 있도록 한다. 이를 통해 생명존중의 가치를 함양할 수 있게 한다.
- 복지와 윤리: 반려동물의 복지와 윤리적 고려를 반영한 교육을 포함하여, 청소년이 동물의 복지를 이해하고 존중하는 태도를 기를 수 있도록 한다.

■ 셋째, 반려동물의 심리정서 탐색을 통한 자신과 타인의 이해

- 반려동물의 감정을 탐색하고 이해하며, 자신의 감정을 인식함으로써 자신과 타인의 감정을 이해하고 공감하는 능력을 기른다. 이를 통해 청소년들은 감정 인식과 표현의 중요성을 배우고, 보다 건강한 정서적 관계를 형성할 수 있다.

■ 넷째, 펫파트너와 치료도우미견의 상호작용을 모델링

- 펫파트너와 치료도우미견의 상호작용을 청소년들이 관찰하고 내면화하여, 긍정적인 상호작용 방식을 배울 수 있도록 한다. 이를 통해 청소년들은 반려동물과의 관계에서 적용할 수 있는 유익한 상호작용 기술을 습득한다.

■ 다섯째, 참여자의 성찰을 위한 질문 제시

- 매회 마무리 활동으로 참여자의 성찰을 이끄는 질문을 제시하여, 청소년이 자신의 경험을 되돌아보고 내면화할 수 있도록 한다. 이를 통해 청소년은 자신의 행동과 감정을 반추하며, 프로그램에서 배운 내용을 일상생활에 적용할 수 있는 능력을 키운다.

2) 프로그램 운영원리

■ 대상 및 집단 구성

- 초등학교 4, 5, 6학년 연령대의 일반 청소년을 대상으로 한다.
- 다양한 연령에서 반려동물의 이점이 보고되나, 연령이 어릴수록 그 효과가 더 높다(김옥진, 2024), 중고등학생에 비해 연령이 낮은 초등 고학년 연령대를 대상으로 한다.
- 집단상담 형태로 진행하며, 반려동물과 참여자의 상호작용 기회를 충분히 제공하고, 참여자 간 상호작용과 몰입을 극대화하기 위해 집단원은 8명³⁾ 내외로 구성한다.

■ 프로그램 구성 원리

- 프로그램의 전체 기간, 총회기 수는 현장의 다양한 상황과 한계를 고려하되, 기본적으로 총 8차시, 5회 운영한다.
- 각 회기는 2개 차시를 연속으로 운영하며, 10분의 휴식 시간을 포함하여 90분 동안 진행한다.
- 도입, 전개, 마무리로 순차적으로 진행하며, 집단참여자의 특성과 집단상담 운영 환경에 따라 활동을 유연하게 조정할 수 있도록 한다.

■ 운영 기관 및 장소

3) Corey와 Corey(2012)에 따르면, 초등학생 집단의 경우 3~4명, 청소년 집단의 경우 6~8명 정도가 적절함을 제안, 이정도 집단의 크기가 참여자들 간 상호작용 기회가 충분하고 모든 집단원이 몰입하고 '집단'이라는 느낌을 가질 수 있을 만큼의 규모라고 제안함

III. 연구 방법

- 주로 학교, 청소년상담복지센터, 청소년 수련관 상담실 등 집단상담을 진행할 수 있는 청소년 상담서비스 기관에서 보급하도록 한다.
- 청소년과 반려동물이 안전하고 편안하게 참여할 수 있는 공간에서 진행한다.

■ 활동 내용 및 방법

- 주요 활동 중 반려동물(유기동물) 돌봄기관 방문 등의 체험활동을 1회 이상 운영하도록 한다.
- 프로그램 내용은 동물 공포와 동물 털 알레르기가 없는 청소년을 대상으로 접촉할 수 있도록 구성하였으며, 위축, 대인관계 어려움, 스트레스 완화, 긴장 완화, 정서적 이완 등을 고려한다.
- 활동자료로 프로그램 매뉴얼과 강의자료(PPT)를 개발하여 상담자가 집단상담 운영 시 쉽게 사용할 수 있도록 원한다.

■ 평가 및 측정

- 프로그램 전과 후에 반려동물의 긍정적 효과 검사를 통해 참여자의 변화를 평가한다.
- 평가의 목표는 청소년들의 심리정서적 안정감 향상 및 동물에 대한 긍정적인 태도 변화를 측정하는 것이다.

■ 윤리적 고려

- 참여하는 청소년과 반려동물의 안전과 복지를 최우선으로 고려한다.
- 가이드라인 제공: 반려동물과의 상호작용 시간, 반려동물의 휴식공간 및 휴식 시간, 반려동물의 스트레스 관리, 펫파트너의 역할과 자격 등에 대한 명확한 가이드라인을 설정한다.

〈표 3-2〉 윤리적 고려

프로그램 참여 동의	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년의 동물에 대한 거부감이나 알레르기 유무 확인 후 대상자와 보호자에게 프로그램의 목적과 절차, 개인정보보호 등 세부 사항을 명시한 참여동의서 전달 • 보호자가 온라인 또는 오프라인으로 동의서 최종 제출
펫파트너 자격	<ul style="list-style-type: none"> • 동물매개심리상담사 1급~2급 자격증 소지자 또는 반려동물행동지도사 1급 소지자로 청소년 대상 동물매개활동 유경험자
반려견 안전 및 동물복지 고려	<ul style="list-style-type: none"> • 동물병원에서 주기적으로 수의학적 관리와 공중보건학적 관리를 받으며 청소년 대상 학년 학급별 동물매개활동 유경험 반려견 1~2두 • 반려견이 펫파트너와 함께 편하게 쉬거나 탐색할 수 있는 별도의 공간 마련
외부 체험활동	<ul style="list-style-type: none"> • 성남시반려동물돌봄센터, 길고양이 쉼터 방문 • 성남시 유기동물 보호 및 입양과정, 반려동물 건강돌봄교육, 유기견 교감활동 • 청소년 여행자보험가입 및 지도자 동반 차량 이동

3) 프로그램 구성 초안

■ 본 프로그램의 목표는 청소년이 반려동물과의 교감 및 상호작용을 통해 심리 정서적 안정감을 증진하는 것이다.

- 반려동물과 함께하는 경험은 청소년에게 심리적 안정과 긍정적 정서를 제공하며, 이는 곧 심리정서적 발달에 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 관점을 토대로 청소년의 심리정서적 회복을 의미하고, 대표적인 반려동물인 개와 고양이의 의미를 담아 프로그램 명을 “댕냥이와 회복챌린지”로 명명하였다.
- 긍정적 정서는 청소년이 스트레스나 어려운 상황에 직면했을 때 개인의 적응력을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 심리적 자원은 청소년이 건강한 정신 상태를 유지하고, 부정적 정서로 인한 스트레스를 줄이며, 전반적인 정서적 균형을 유지하는 데 필수적이다.
- 본 프로그램을 통해 청소년이 정서적 안정감을 찾고, 긍정적인 삶의 태도를 배양하며, 심리정서적 발달을 촉진할 수 있도록 한다.

■ 이러한 관점을 토대로 청소년의 심리정서적 회복을 목표로 하고, 대표적인 반려동물인 개와 고양이의 유대를 중심으로 한 프로그램의 특성을 반영하여, 프로그램명을 「댕냥이랑 회복 챌린지」로 명명하였다.

- 기존의 문헌연구 및 전문가 자문회의를 토대로 도출한 프로그램의 목표, 구성원리 및 운영원리에 따라 지도자용 매뉴얼, PPT 자료 총 2개의 교구재를 개발하였다. 이 자료들은 상담자가 프로그램을 효과적으로 운영하고, 청소년의 참여를 유도하며, 프로그램 목표를 달성하는데 필요한 정보를 포함한다. 상담 현장에서의 활용도를 높이고, 프로그램의 일관성과 체계성을 유지할 수 있도록 하였다.

〈표 3-3〉 프로그램의 구성

구성형식	내용
프로그램 명	<ul style="list-style-type: none"> • 땀남이랑 회복챌린지 • 도우미견 이름: 반쪽이
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 자원의 하위요인을 주제로, 각 회기에서 중점적으로 다루어야 할 목표를 제시하였다.
활동 개요	<ul style="list-style-type: none"> • 각 회기의 주요내용, 기대효과, 유의사항 및 소요시간을 상세하게 기술하여 집단지도자가 사전에 전체적인 내용을 파악할 수 있도록 하였다.
지도자용 강의안(매뉴얼)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 내용별로 진행 방법을 상세 안내함으로써 집단지도자가 실제 집단 운영시 안내자 역할을 하도록 하였고, 펫파트너의 역할, 참여자의 역할에 대해서도 안내하였다.
강의교안(PPT)	<ul style="list-style-type: none"> • 실제 프로그램 진행에 필요한 집단상담 자료를 PPT로 제작하였다.

4) 프로그램 초안에 대한 전문가 감수 및 의견

- 본 프로그램의 시범운영에 앞서, 개발된 프로그램 초안을 대상으로 전문가 2인의 감수와 자문 의견을 받고 수정·보완의 과정을 거쳤다.
- 전문가들은 프로그램이 청소년의 심리지원을 위해 반려동물과의 교감을 활용하는 방식이 좋았지만, 참여자 수와 시간 분배의 조정이 필요하며, 자기 인식과 감정 표현을 지속적으로 연습할 수 있는 활동과 함께 안전교육 및 윤리적 고려 사항을 강화하는 것이 중요하다고 제안하였다.

〈표 3-4〉 전문가 감수 및 의견

차시	의견
프로그램 명	<ul style="list-style-type: none"> “댕냥이랑 회복챌린지” 귀여운 느낌, 대안으로 “댕냥이랑 마음충전 챌린지”, “댕냥이와 힐링타임” 제안
1차시	<ul style="list-style-type: none"> 약속 정하기 활동에서 부정적인 표현을 긍정적으로 변경 유도 안전교육 강조: 활동 중 상대방의 허락(동의)을 받는 방법 포함 칭찬 기법 중요: 활동 후 마무리 시 칭찬 강조 프로그램 개요 전달 방식 수정: 수동적 수업 지양, 학생 의견 발표 후 정리 권장
2차시	<ul style="list-style-type: none"> 분량 조정 필요: 2시간 분량이 적을 수 있으며, 활동 분배 점검 필요 감정을 날씨로 표현하는 방식과 그림 표현 추가 권장 정보 전달 중심 지양, 학생 주도 참여 활동 필요 주제: 안전과 생명존중
3차시	<ul style="list-style-type: none"> 감정 카드 활용 시 감정과 욕구 파악 연결 반려동물 감정 읽기 활동 시 카드 선택 기준 구체화 필요
4차시	<ul style="list-style-type: none"> 그루밍 기법 활용: 인형으로 앉는 법 교육, 도우미견과의 차이점 비교 실습 상황 흥미도 높을 것으로 예상
5차시	<ul style="list-style-type: none"> 산책기법(동행) 강조: 기본 소통훈련, 리드줄 잡는 법, 산책 요령 교육 필요 사회화 교육 포함 학생들의 적극적 참여를 위한 방안 마련 필요
6차시	<ul style="list-style-type: none"> 위기 동물 이해와 입양 정책 교육 포함 전체 프로그램 흐름에서 목표 방향 변화, 7차시 수업의 인트로로 소비된 느낌
7차시	<ul style="list-style-type: none"> 6~8차시가 별도의 프로그램처럼 느껴짐 5차시까지의 내용을 연계시켜 집사 실습일지 만들기 권장 안전보험 가입 확인, 현장 안전교육과 활동 상 주의사항 강조 개인 프로젝트 또는 그룹 프로젝트로 진행 가능
8차시	<ul style="list-style-type: none"> 현장 안전교육, 산책 교육이 필수, 안전보험 가입 확인 체험활동이 청소년 대상 프로그램에서 필요성 강조
좋은 점	<ul style="list-style-type: none"> 공감능력 키울 수 있는 점에서 좋은 프로그램 야외 체험 병행, 다양한 정보 제공 회기 내용을 점검하고 확장하는 방식 청소년의 정서적, 감정적 발달 지원
수정/보완 의견	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물복지·윤리적 고려 교육 포함 다양한 체험활동 추가. 시연 후 체험학습과 성찰 유도. 심리지원 프로그램에서 자기 인식과 자아 존중 증진 중요 자기 감정 및 자기 인식 관련 훈련 지속적 연습 필요
기타의견	<ul style="list-style-type: none"> 생명존중 가설 강조, 회복탄력성과 같은 심리적 자원과 이타심의 관계 6차시부터는 문제 해결능력이나 사회적 관계 영역으로 급작스러운 전환 소통 기술, 자기효능감 강화 후 사회적 공감능력으로 마무리 권장 매 차시 성찰의 질문으로 생각해 볼 기회 제공

5) 프로그램 구성

- 전문가 의견을 고려하여 수정한 본 프로그램의 전반적 구성은 다음과 같다.
 - 프로그램은 모두 8차시로 구성되어 있으며, 총 5회에 걸쳐 운영하며, 전체적으로 초기, 중기, 후기 단계로 나눌 수 있다.
 - 초기 단계에서는 반려동물에 대한 기초예절 배우기 등 반려동물과 친해지기 위한 기초 활동으로 구성하였다. 목표는 반려동물과의 관계성 향상에 중점을 두었다.
 - 중기 단계에서는 반려동물이 좋아하는 행동하기, 반려동물의 감정읽기 등 청소년과 반려동물의 유대 형성을 위한 본격적인 교감 및 상호작용 활동을 진행한다. 목표는 관계성, 감정조절, 그리고 유기동물과 자신에 대한 낙관성 증진에 중점을 두었다.
 - 후기 단계에서는 동물과의 공존의 가치를 이론적으로 배우고 반려동물 보호소 및 돌봄센터 방문을 통해 동물권, 동물복지에 대해 인식할 수 있는 활동으로 구성하였다. 끈기, 공감, 그리고 유기동물을 위해 할 수 있는 것을 인식하여 자기효능감을 높이는 것을 목표로 하였다.
- 프로그램명은 “반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램”이라는 의미를 담아 「댕이랑 회복챌린지」로 정하였다. 프로그램에 참여하는 치료도우미견은 모두 “반쪽이”라는 이름으로 진행된다. 구체적인 프로그램의 구성 및 세부내용은 <표 3-5>와 같다.

〈표 3-5〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 「댕냥이랑 회복챌린지」 구성

◎ 도우미견 이름: 반쪽이

단계	회기	주제	목표	내용	비고
초기	1차시 「친해져 보게」	마음열기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 목적과 내용, 진행 과정 이해 반려동물과의 친밀감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 마음열기 프로그램 참여 약속 정하기 반려동물과 친해지기 위한 기초예절 배우기 반려동물과의 교감활동(인사하기) 	치료 도우미견 1두 참여
	2차시 「널 알아볼게」	공감, 감정조절	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물에 대한 자동적 사고 인식 반려동물의 감정 이해 	<ul style="list-style-type: none"> 마음으로 듣기 반려동물에 대한 긍정적, 부정적 과거경험으로 형성된 자동적 사고에 대해 인식하기 반려동물 카밍시그널 이해하기 반려동물과의 교감활동 (카밍시그널 소통하기) 	
중기	3차시 「우리 다스리개」	감정조절	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물에 대한 생각, 감정, 경험 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 인사하기 오늘 내 마음은? 나의 감정 읽기 반려동물의 감정 읽기 반려동물과의 교감활동(터치) 	치료 도우미견 2두 참여
	4차시 「너 괜찮냐」	관계성, 낙관성	<ul style="list-style-type: none"> 정서적 안정감 형성 반려동물과 신뢰감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 따뜻한 위로를 주는 반려동물 만나 보기 반려동물과의 교감활동(마사지) 반려동물과의 교감활동(두근두근) 	
	5차시 「우리 공냥공냥해」	관계성	<ul style="list-style-type: none"> 신뢰로운 대인관계 형성 반려동물과의 정서적 유대감 향상 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 교감활동(소곤소곤) 반려동물과의 교감활동(산책) 	치료 도우미견 2두 참여
	6차시 「너가 해결했나옹」	문제해결력	<ul style="list-style-type: none"> 책임감과 문제해결력 범위 확장 동물권 인식개선 하기 	<ul style="list-style-type: none"> 우리는 냥심동체(인싸 길고양이) 반려동물과의 교감활동 (노즈워크 놀이) 	
후기	7차시 「함께하자냥」	끈기, 공감, 자기효능감	<ul style="list-style-type: none"> 길고양이와의 공존 성취감 경험으로 자기효능감 높이기 	<ul style="list-style-type: none"> 성남시 길고양이 구조 및 보호활동 이해하기 길고양이쉼터 자원봉사 활동 	외부체험 활동
	8차시 「널 지켜줄게」	공감, 문제해결력	<ul style="list-style-type: none"> 유기동물에 대한 공감 유기동물을 도울 수 있는 문제 해결력 높이기 	<ul style="list-style-type: none"> 유기견 보호소 방문체험 보호소 주변(놀이, 산책 공간) 청소 하기 공존을 위한 준비, 동물권리와 복지 유기동물 활동기(구조, 쉼터나 보호소 운영자)와 만남 	

3 프로그램 시범운영 및 평가

1) 시범운영 개요

- 개발된 프로그램의 효과성을 측정하기 위해 다음과 같이 연구를 설계하였다.
 - 먼저 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 반려동물의 긍정적 효과 척도를 사전, 사후 실시하여 점수간 변화 정도를 비교하고자 하였다.
 - 또한 시범운영 지도자⁴⁾의 종합평가 내용을 분석하여 프로그램을 수정 보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

〈표 3-6〉 시범운영 평가 개요

연구대상 구분	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O1	X1	O2
통제집단	O3		O4

O1, O3 : 사전검사(반려동물의 긍정적 효과 척도, 청소년 자기보고용)

O2, O4 : 사후검사(청소년 자기보고용, 사전검사와 동일)

X1 : 실험처치 (반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램)

2) 시범운영 대상

- 시범운영은 성남시청소년재단 산하 3개 수련관⁵⁾의 방과후아카데미에 참여하는 초등학교 4, 5, 6학년 청소년 중 동물에 대해 알레르기 반응이 없고 동물에 대한 공포가 없으며, 동물매개활동에 참여하는 것에 동의한 총 71명을 대상으로 하였다. 시범운영 참여자들은 본 연구의 목적과 절차에 대한 충분한 설명을 들은 후, 참여 의사를 확인하고 보호자 동의서를 받아 4개 집단으로 나누어 시범운영을 진행하였다.

4) 시범운영은 본 프로그램을 개발한 3인이 직접 운영하였다.

5) 표본의 동질성을 확보하기 위해 분당권에 위치한 수련관을 대상으로 하였다.

3) 측정도구

■ 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램의 효과성을 평가하기 위하여, 다음과 같은 측정 도구들을 활용하였다.

- 반려동물의 긍정적 효과 척도: 반려동물로 인한 삶의 만족감, 자신감, 스트레스 감소, 긍정적 사고 등 긍정적 효과를 측정하기 위해 2019년 서울시 돌봄 취약 가구 대상 반려동물 실태조사에 사용된 반려동물의 긍정적 효과 척도를 사용했다(김성호, 2023. 08. 30.)⁶⁾. 총 9개의 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 반려동물로 인한 긍정적인 영향이 큰 것을 의미한다.
- 반려동물의 긍정적 효과 척도의 경우, 성인을 대상으로 개발된 것이기 때문에, 초등학교 4학년과 5학년 여학생 2명, 남학생 2명을 대상으로 문항의 이해도를 확인하였다. 이 과정을 통해 내용 타당도를 해당 연령대에 맞추어 검토하였다.
- 본 연구에서는 실험, 통제 집단 비교를 위해 문항에서 ‘반려동물로 인해서’라는 문구를 삭제하고 ‘나는 요즘’을 추가하여 측정에 사용하였다. 측정도구에 대한 세부 내용은 <표 3-7>에 제시하였다.

<표 3-7> 측정 도구

척도	문항	Cronbach α		응답
		원 저자	본 연구	
반려동물의 긍정적 효과	1. 나는 요즘 삶의 만족감이 올라갔다.	.90	.92	5점 척도
	2. 나는 요즘 긍정적인 생각을 하게 되었다.			
	3. 나는 요즘 스트레스가 줄었다.			
	4. 나는 요즘 사람들과의 대화가 늘었다.			
	5. 나는 요즘 자신감을 갖게 되었다.			
	6. 나는 요즘 책임감이 생겼다.			
	7. 나는 요즘 생활이 활기차졌다.			
	8. 나는 요즘 운동량이 증가하였다.			
	9. 나는 요즘 건강이 좋아졌다.			

6) 김성호는 서울시 돌봄 취약가구 대상 반려동물 실태조사(2019)에서 9문항을 개발·사용하였고, 이후 삶의 만족감을 추가한 10문항으로 척도를 보완하였다.

■ 자료의 처리 및 분석 방법은 다음과 같다.

- 본 프로그램에서는 수집된 자료를 SPSS 26.0을 통해 다음과 같이 통계 처리하였다.
- 첫째, 본 프로그램이 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 반려동물의 긍정적 효과의 사전-사후 점수를 비교하였다.
- 둘째, 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.
- 셋째, 시범운영 지도자(연구진)를 대상으로 프로그램 회기별 평가 및 개선사항 등 시범운영에 대한 종합평가를 실시하였다.

4) 시범운영 결과

■ 본 프로그램은 총 8차시로 구성되어 있으나, 시범운영 대상인 성남시청소년재단의 방과후아카데미의 상황을 고려하여 체험활동 2회(7, 8차시) 중 마지막 8차시 체험활동을 제외하고 1회만 운영하여 총 7차시로 시범운영을 진행하였다⁷⁾.

■ 시범운영 참여에 동의한 총 71명 중, 사전-사후 조사에 모두 참여한 67명의 청소년의 데이터를 분석에 사용하였다. 본 프로그램에 참여한 청소년의 일반적 특성은 <표 3-8>와 같다.

- 참여자의 61.2%는 여자 청소년이었으며, 만 10세 청소년이 35.8%로 가장 많았다. 또한, 응답자의 40.9%는 반려동물을 키워본 경험이 없었다.

7) 집단원의 수는 8명내외가 기준이었으나, 시범운영 대상인 방과후아카데미 상황에 의해 한 집단당 12명에서 15명으로 구성되어 운영하게 되었다.

〈표 3-8〉 참여자의 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
소속	OO청소년수련관	29	43.3
	OO청소년수련관	25	37.3
	OO청소년수련관	13	19.4
반려동물을 키운 경험	없다	28	41.8
	지금은 키우지 않지만, 과거에 키운적이 있다	25	37.3
	있다	14	20.9

■ 본 프로그램을 통한 반려동물의 긍정적 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제 집단을 구분하고 프로그램 전후로 각 영역을 측정하였다. 그 결과는 〈표 3-9〉와 같다.

- 반려동물의 긍정적 효과는 실험집단의 경우 평균 점수가 사전 3.66($SD=0.85$)에서 사후 3.92($SD=0.92$)로 증가하였다. 통제집단은 평균 점수가 사전 3.54($SD=1.23$)에서 사후 3.18($SD=1.34$)로 감소하였다. 즉, 프로그램 참여 후 실험집단은 반려동물로 인한 긍정적 효과 증가한 반면, 통제집단은 반려동물로 인한 긍정적 효과는 감소하였다.

〈표 3-9〉 집단에 따른 반려동물의 긍정적 효과 사전-사후 평균 및 표준편차(N=67)

구분	집단	n	사전		사후	
			평균	표준편차	평균	표준편차
삶의 만족감이 올라감	실험	46	4.11	0.80	4.43	0.83
	통제	21	3.86	1.32	3.43	1.47
긍정적 생각을 하게 됨	실험	46	4.02	1.02	4.17	0.97
	통제	21	3.81	1.21	3.43	1.43
스트레스가	실험	46	4.00	1.08	4.33	0.97
	통제	21	3.67	1.46	3.48	1.47
사람들과의 대화가 늘	실험	46	3.35	1.18	3.67	1.21
	통제	21	3.35	1.53	3.00	1.45
자신감을 갖게됨	실험	46	3.43	1.19	3.80	1.20
	통제	21	3.48	1.57	3.05	1.43
책임감이 생김	실험	46	3.87	1.19	3.91	1.15
	통제	21	3.71	1.52	3.14	1.46
생활의 활기참	실험	46	3.83	1.08	4.00	1.12
	통제	21	3.71	1.74	3.33	1.65
운동량이 증가함	실험	46	3.24	1.32	3.48	1.39
	통제	21	3.24	1.70	2.90	1.55
건강이 좋아짐	실험	46	3.13	1.15	3.50	1.26
	통제	21	3.05	1.66	2.90	1.67
반려동물의 긍정적 효과(전체)	실험	46	3.66	0.85	3.92	0.92
	통제	21	3.54	1.23	3.18	1.34

■ 다음 프로그램 실시 여부에 따라 종속 변인인 반려동물의 긍정적 효과 점수가 유의미한 변화가 있는지 알아보기 위해 사전점수가 주는 영향을 고려하여 각 변인에 대한 사전-사후 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

- 먼저, 반려동물의 긍정적 효과 사전 점수를 공변인으로 하여 실험집단과 통제 집단 간 반려동물의 긍정적 효과의 유의미한 변화를 살펴본 결과 사전점수가 사후점수에 유의미한 영향을 미치고 있었다($F = 51.90, p < .001$). 또한 사전 점수를 통제하였을 때 실험집단과 통제집단 간의 반려동물의 긍정적 효과에 유의미한 차이가 나타났다($F = 9.38, p < .01$). 즉, 프로그램을 통해 실험집단의 반려동물로 인한 긍정적 효과가 증진되었음을 알 수 있었다. 이에 대한 결과는 〈표 3-10〉에 제시하였다.

〈표 3-10〉 반려동물의 긍정적 효과에 대한 실험·통제집단 공분산분석 결과(N=67)

	변산원	제곱합(SS)	자유도(df)	평균제곱 (MS)	F
반려동물의 긍정적 효과	공변량	33.338	1	33.338	51.90***
	집단	6.026	1	6.026	9.38**
	오차	41.112	64	.642	
	합계	994.803	67		

$p^{**}<.01$, $p^{***}<.001$

5) 종합

- 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램이 청소년에게 미치는 긍정적 효과를 확인하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전-사후 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 해석을 제시할 수 있다.
- 반려동물의 긍정적 효과는 사전점수가 사후 점수에 유의미한 영향을 미쳤으며, 사전점수를 통제된 후에도 실험집단과 통제집단 간의 사후 점수에 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 실험집단의 경우 동물과의 교감 및 상호작용으로 인해 삶의 만족감이 올라가고, 긍정적인 생각을 가지게 되었으며, 스트레스가 줄어들고, 사람들과의 대화가 늘었고, 자신감을 가지게 되고, 책임감이 생겼으며, 생활이 활기차졌고, 운동량이 증가하고, 건강이 좋아졌다는 인식이 프로그램 후에 더 크게 증가한 것으로 나타났다. 이는 프로그램이 청소년이 인식하는 반려동물로 인한 긍정적 효과를 증진시키는데 유의미한 영향을 미쳤음을 시사한다.

4 시범운영 참여자 인터뷰

1) 참여자 인터뷰 개요

- 시범운영 참여한 청소년 8명을 대상으로 프로그램 경험에 대한 인터뷰를 실시하였다. 이 인터뷰는 반려동물과의 경험이 참가자의 감정, 관계, 변화 등을 종합적

으로 파악하기 위해 총 10가지 질문으로 구성하였다<표 3-12>. 더불어, 동물에 대한 태도 변화를 알아보기 위해 정량화한 질문을 추가하였다. 인터뷰에 참여한 청소년의 일반적 특성은 <표 3-11>와 같다.

<표 3-11> 참여자의 일반적 특성(N=8)

구분		빈도
성별	여자	5
	남자	3
학년	4학년	3
	5학년	1
	6학년	4

<표 3-12> 참여자 대상 인터뷰 질문지

번호	질문
1	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 함께했던 활동 중에서 가장 기억에 남는 순간은 무엇이었나요? 그 이유는 무엇인가요? 반려동물과 함께 하면서 배운 것이 있다면 무엇인가요?
2	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 시간을 보내고 나서 기분이 어떻게 달라졌나요? 반려동물과 있을 때 가장 행복하게 느꼈던 순간에 대해 이야기해 줄 수 있나요? 어떤 감정을 느꼈나요? 반려동물과 함께 할 때 (난처했거나 당황했던) 어려움이 있었다면 무엇인가요? 어려움을 어떻게 해결했나요?
3	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 함께 한 활동이 친구들이나 가족과의 관계에 변화를 주었나요? 어떤 변화가 있었나요? 반려동물과 함께 한 경험이 학교 생활이나 다른 활동에 어떤 도움이 되었나요?
4	<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 반려동물과 어떤 활동을 해보고 싶나요? 그 이유는 무엇인가요? 이 프로그램을 통해 동물에 대해서 그리고 자기자신에 대해 깨달은 것이 있나요? 있다면 무엇인가요? 이 프로그램을 친구에게 추천하고 싶나요? 추천한다면 그 이유는 무엇인가요?
5	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 아쉬운점이 있다면 무엇인가요?
6	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램에 참여하기전 동물에 대해 존중하는 마음이 어느정도 였나요? (10점 척도) 지금 동물에 대해 존중하는 마음은 어느정도 인가요? (10점 척도)

2) 참여자 인터뷰 결과

- 청소년 8명의 인터뷰를 분석한 결과를 10개의 범주로 구분하여, 각 범주의 대표적인 사례 내용 및 요약반응을 제시하였다.

〈표 3-13〉 인터뷰 요약

범주	내용
가장 기억에 남는 순간	<p>인터뷰에 참여한 청소년 대부분이 반려동물 돌봄센터 방문이나 반려동물과의 산책 활동을 가장 기억에 남고 행복했던 순간으로 꼽았다. 다양한 반려동물과 교감하고 상호작용을 통해 동물들의 개성과 감정을 더 잘 이해하게 되었다고 이야기하였다. 청소년들은 반려동물과의 꺼안기, 놀이, 교감을 통해 큰 행복을 느꼈다고 언급했다. 신체적 접촉과 놀이 활동이 청소년들에게 큰 만족감을 제공한 것이다.</p> <p>“산책하는 거랑 마사지 배우는 거요...산책을 처음 해봤는데, 너무 신났어요.” “저를 활아줄 때 원래부터 알던 사이처럼 친밀감을 느꼈어요.” “반려동물 돌봄센터 갔을 때 강아지들이 나를 막 찾아왔을 때 너무 귀여웠어요.” “유기견 센터 갔을 때 앉아 있는데 강아지들이 내 무릎위로 올라왔을 때 너무 귀여워서 그 순간 기분이 좋고 따뜻했어요.”</p>
반려동물과 함께 하면서 배운 새로운 것	<p>청소년들은 반려동물을 돌보면서 생명의 소중함과 동물의 권리에 대해 배우게 되었다고 언급했다. 동물도 존중받아야 할 권리가 있으며, 이들을 돌보는 과정에서 책임감이 필요하다는 점을 느끼고 있었다.</p> <p>“강아지들을 귀여워서 키우고 싶었는데 이제는 생명이라는 점을 더 알게 됐어요.” “동물도 우리랑 똑같이 존중받을 권리가 있다는 거요.” “개를 조심해야 하는 거만 배웠는데, 강아지들이 좋아하는 게 뭔지 배우거든요, 마사지하는 방법같은거.....”</p>
반려동물과 시간을 보내고 나서의 기분 변화	<p>청소년 대부분이 반려동물과 시간을 보낸 후 마음이 편안해지고 긍정적인 감정을 느꼈다고 말했다. 즉, 반려동물과의 교감으로 정서적 안정과 부정적 감정이 긍정적인 감정으로 변화되는 경험을 보고했다.</p> <p>“보호소 강아지들이 귀여울 거라고 생각했는데 불쌍하기도 하고 안타까운 마음이 들었어요.” “반려동물을 보고 있으면 마음이 좋고 편안했어요.” “제 기분 변화를 알 수 있고 긍정적인 느낌도 생긴 것 같아요.” “사실, 엄마 때문에 짜증나고 화난 일이 있었는데, 마음이 안정되고 풀렸어요.”</p>
가족이나 친구를 대할 때 변화 (관계의 변화)	<p>일부 청소년들은 반려동물과의 경험을 통해 가족 및 친구들과의 관계가 개선되었다고 보고했다. 즉, 반려동물과의 교감을 통해 경험한 긍정적인 소통 방식이 인간관계에도 긍정적인 영향을 보인 것이다.</p> <p>“예쁜 말을 쓰게 된 것 같아요. 강아지한테도 예쁜 말 쓰잖아요. 무서운 말보다 좋은 말을 많이 쓰게 됐어요.” “친구들에게 반려동물과 있던 얘기하면서 더 많이 웃게 됐어요.”</p>
난처했거나 당황했던 순간	<p>반려동물이 짖거나, 힘이 너무 세서 당황했던 경험을 이야기했다. 이러한 경험을 통해 청소년들은 반려동물의 행동을 이해하고 적응하는 방법을 배울 수 있었다.</p> <p>“짖을 때 무서웠어요. 무서웠는데, 반가워서 짖는 거라고 생각하니 좀 적응이 됐어요.” “(산책할 때)힘이 너무 세서 당길 때 아팠어요. 맞춰줘서 해결했어요.” “짖는 이유를 물렸는데 알고 보니까 놀자는 거였고 공격하려는게 아니라는 걸 알게 됐어요.”</p>
앞으로 반려동물과 해보고 싶은 활동	<p>청소년들은 반려동물과 산책, 보호 활동 등 다양한 활동을 해보고 싶다고 언급했다. 반려동물과 함께하는 다양한 활동에 대한 관심과 열망이 높았다.</p> <p>“강아지 보호자가 될 수 있으니까 그때를 대비해서 이번에 배운거를 계속 해보고 싶어요.” “제가 대형견을 좋아하는데 대형견을 만져보고 산책시켜보고 밖에서 할 수 있는 활동이요.” “산책을 더 많이 하고 싶어요. 강아지랑 같이 걷는게 행복한데, 더워서 짧게해서 아쉬웠어요.”</p>

표 3-13 인터뷰 요약

III. 연구 방법

범주	내용
이 프로그램을 통해 알게 된 것	<p>청소년들은 동물도 감정을 느끼고, 사람처럼 보호받아야 한다는 것을 배웠다. 반려동물과의 상호작용을 통해 동물의 감정과 권리에 대한 이해가 깊어진 것이다.</p> <p><i>“동물이 감정을 많이 느끼고 표현할 수 있다는 것, 교감이 가능하다는 걸 느꼈어요.”</i> <i>“애네도 한 생명이거나 이런 걸 다시 느낄 수 있었던 것 같아요.”</i> <i>“동물도 사람처럼 보호해야 한다는 거요. 내가 동물을 엄청 좋아한다는 걸 알았어요.”</i> <i>“동물이 인간을 많이 좋아한다는 거요. 저도 동물을 엄청 좋아한다는 걸 알았어요.”</i></p>
프로그램을 친구들에게 추천하고 싶은 이유	<p>대부분의 청소년이 본 프로그램이 유익하고 즐거웠기 때문에 다른 청소년들에게도 추천하고 싶다고 했다. 동물에 대한 태도 변화 뿐만 아니라 심리정서적 어려움을 가지는 경우에 본 프로그램이 도움이 될 것이라는 점도 언급했다.</p> <p><i>“동물을 싫어하는 사람도 외롭지 않고 행복할 수 있게 동물과 가까워질 수 있어서 추천해요.”</i> <i>“동물에 대한 더 좋은 마음을 가질 수 있고 힐링할 수 있으니 추천할 것 같아요.”</i> <i>“학교에서 애들이랑 친하게 지내지 못하는 친구가 있는데, 반려동물이 친구가 되줄수도 있고, 또 다른 친구들에게 자신감을 가지고 다가가는 걸 배울 수 있으니까요”</i></p>
동물에 대한 전반적인 존중도	<p>프로그램 참여 후, 모든 청소년의 동물에 대한 존중도가 상승했다. 초기 존중도가 낮았던 청소년일수록 프로그램 후 더 큰 변화를 보였다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 전 평균 존중도 7점 • 프로그램 후 평균 존중도 9.5
아쉬웠던 점	<p>프로그램 참여 후 새롭게 배운것이나 알게 된 것이 없다고 이야기 한 청소년 중 본 프로그램이 너무 짧아 자신이 변화를 느낄 수가 없었음을 보고했다. 또한 집단원이 너무 많아(집단별 12~13명 구성) 반려동물과 상호작용할 기회가 적었다는 점을 언급했다.</p> <p><i>“내가 뭔가 변화되고 깨닫기에는 반려동물이랑 함께하는 시간이 너무 짧았어요. 총 4번 참여했는데(1회당 2차시) 프로그램이 너무 짧았어요”</i> <i>“우리가 너무 많고 강아지는 2마리고, 그래서 기회가 너무 적었어요”</i></p>

3) 종합

■ 본 프로그램은 청소년들이 반려동물과의 교감 및 상호작용을 통해 다양한 긍정적 변화를 경험하게 했다. 프로그램 참여자 인터뷰 분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 주요 해석을 제시할 수 있다.

- (정서적 안정 및 스트레스 해소) 반려동물과의 직접적인 교감 및 상호작용을 통한 유대감 형성은 청소년들의 정서에 긍정적 영향을 미쳤다. 반려동물과의

신체적 접촉과 놀이는 정서적 만족감을 높이고, 스트레스를 해소하는 데 도움이 되었다. 이는 정서적 지원을 필요로 하는 청소년들에게 반려동물과의 상호작용 및 교감을 토대로 한 심리지원 프로그램이 효과적일 수 있음을 시사한다.

- (책임감과 생명 존중) 반려동물과의 상호작용을 통해 청소년들은 생명에 대한 존중과 책임감을 배울 수 있는 중요한 교육적 기회를 가졌다. 이는 청소년 심리지원 프로그램에 반려동물 돌보기 활동을 포함함으로써 책임감과 생명 존중 교육에 효과적일 수 있음을 보여준다.
- (대인관계 기술 향상) 반려동물과의 상호작용에서 배운 소통과 감정 표현 방식은 청소년들의 인간관계에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 반려동물과의 경험을 통해 대인관계 기술을 향상하는 프로그램의 역할을 나타낸다.
- (문제해결 능력) 반려동물이 짓거나, 힘이 너무 세서 당황했던 경험을 통해 청소년들은 반려동물의 행동을 이해하고 적응하는 방법을 배웠다. 이는 어려운 상황에서도 문제를 해결하는 능력을 기를 수 있음을 시사한다.
- 결국, 동물에 대한 감정적 이해와 존중은 인간의 감정 및 사회적 관계에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 동물의 권리와 감정에 대한 교육을 포함하는 프로그램이 청소년들의 전인적 발달에 기여할 수 있을 것이다.

4) 차시별 평가 및 종합평가

- 시범운영 결과를 토대로 수정 보완할 사항을 파악하기 위하여 시범운영 지도자와 펫파트너를 대상으로 차시별 평가를 수행하였고, 평가 내용을 종합한 것은 아래와 같다(표 3-14).

〈표 3-14〉 시범운영 지도자의 차시별 평가 및 수정 보완 사항

차시	의견
1차시	<ul style="list-style-type: none"> 1차시: 반려동물에 대한 기초예절 교육에서 고양이와 친해지는 방법을 포함해 내용을 보완할 필요가 있다. 집단 크기는 10명을 초과하지 않는 것이 좋다.
2차시	<ul style="list-style-type: none"> 2차시: 카밍시그널 소통하기 활동은 초기에는 적절하지 않으므로 노즈워크 놀이로 대체하는 것이 좋다. 자동적 사고 인식하기는 제외하는 것이 좋다. 매 회기 성찰 질문으로 참여자 각성을 유도한다. 2차시: '마음으로 듣기' 활동은 청소년들이 어떤 활동인지 이해하며, 참여를 유도하기에 구체적이지 않다. 좀 더 세부 활동을 보완하던지, 제외하는 것이 좋다. 초반에 동물과의 공존, 동물권에 대해 다루어 이러한 개념을 이해하고 이후의 활동에 참여하도록 하는 것도 좋다.
3차시	<ul style="list-style-type: none"> 3차시: 도입부분에서 반쪽이와의 1:1 인사하기 활동으로 시작하도록 한다. 감정카드 활동에서 현재 자신의 감정과 반려동물의 감정만 선택하도록 한다.
4차시	<ul style="list-style-type: none"> 4차시: 반려동물의 심장소리를 청진기 대신 직접 듣는 활동을 통해 생명활동을 느끼도록 한다. 신뢰감과 관계성을 높이기 위한 돌봄 활동을 강조한다.
5차시	<ul style="list-style-type: none"> 5차시: 산책활동을 체계적으로 구조화하고, 책임감과 리더십을 경험할 수 있도록 한다. 산책 후 돌봄활동을 통해 성취감을 느끼게 한다.
6차시	<ul style="list-style-type: none"> 6차시: 반려동물과의 충분한 교감 시간을 제공하며, 교감 경험을 충분히 표현하도록 유도한다. 6차시: 사춘기 연령인 초등학교 고학년의 경우, 친구들 앞에서(집단원들이 아닌 사이일 경우) 자신의 감정, 생각을 솔직하게 말할수 없을 수 있다. 비밀유지를 위한 서약서를 쓰고 하던지, 더 소수의 집단원일 때 '소곤소곤'과 같은 동물에게 자신의 이야기 하기 활동을 포함하는게 좋다.
7차시	<ul style="list-style-type: none"> 7차시: 유기동물 보호소 체험활동을 통해 동물권에 대한 인식을 높일 수 있다. 공간 협소 문제를 해결하고, 평일 시간대에 체험활동을 기획할 필요가 있다. 동물권 동물복지 그리고 공존의 가치에 대한 교육 내용을 1회의 1차시 또는 2차시에 미리 선행학습으로 다루고 이후 프로그램 전반에 배운 내용을 적용할 수 있도록 하는 것도 좋다.
기타의견	<ul style="list-style-type: none"> 집단원은 8명 이내로 하는게 좋고 차시별 주요활동이 많아 좀 간소화 하거나 차시를 늘리는 방안도 검토해 볼만 한다(예. 10차시 운영). 동물매개치료의 가장 큰 강점은 초기 라포형성이 빠르다는 점이다(집단원 간, 집단원-상담자, 집단원-반려동물 모두). 따라서 동기부여도 높은 프로그램이다. 청소년들에게 어떤 동기부여를 줄 수 있는지를 고민해야한다. 반려동물행동교정사와 동물매개심리치료사의 펫파트너로서의 장단점을 고려하여 매차시 반려동물과 청소년의 접촉활동을 구성할 필요가 있다. 상호작용, 교감의 질과 깊이가 중요하므로, 매차시 새로운 내용으로 구성하지 않더라도. 간식주기, 산책과 같은 활동을 반복하더라도 매회 다른 교감, 다른 상호작용을 할 수 있어, 그때의 변화(달라진 자신의 모습)를 감지할 수 있으면, 프로그램의 효과는 있을 것이다. 주요 활동을 깊이있게 다루고 서로 관찰하고 나누고 성찰할 수 있는 시간을 충분히 주도록 한다. 반려동물의 긍정적 효과 설문 문항을 성찰의 질문으로 활용하는 것도 좋다. 매 회기 고양이의 특성에 대한 교육을 포함하여 외부 체험활동 시 어려움을 해소할 수 있도록 한다. 치료도우미견 활동 시 공간 확보가 필요하며, 협소한 공간에서는 1두로 진행하도록 한다. 시범운영에는 8차시 외부 체험활동(유기동물 체험)을 운영하지 못했지만, 완벽한 프로그램 참여를 위해서는 추후에는 반드시 운영할 필요가 있다. 청소년에게 동물 복지의 중요성을 인식시키고, 동물에 대한 존중과 사랑을 심어주며, 동물과의 긍정적인 상호작용을 통해 이를 실천할 수 있는 기회를 제공하는 것도 주요 목표가 될 필요가 있다. 본 프로그램이 일반 청소년을 대상으로 개발되었으나, 내용이 교육이나 학습보다는 동물과의 교감 및 상호작용에 중점을 두고, 체험위주의 활동이 많아, 장애 청소년, 심리정서적 어려움이 있는 청소년, 비행 청소년(학교나 경찰서로부터 특별교육 또는 사회봉사명령을 받은 청소년), 학습속려제 청소년 등 다양한 상황의 청소년에게 확대 적용할 수 있을 것으로 보인다.

■ 전반적으로 프로그램의 목적에 맞게 내용이 잘 구성된 것으로 평가되었으며, 각 차시도 청소년이 목적에 맞게 활동하도록 설계된 것으로 보였다. 그러나 공감, 감정 조절, 낙관성, 자기효능감과 같은 심리적 자원을 향상시키기 위해서는 프로그램의 요소를 더 깊이 있게 다룰 필요가 있다는 의견이었다.

- 관찰, 나눔, 성찰 과정을 충분히 다루기 위해 세부 활동을 간소화 하거나 프로그램 회차를 늘려, 반려동물과의 교감과 상호작용 시간을 충분히 제공한다.
- 교감활동 중 촉진 질문을 통해 청소년의 반응을 이끌어내고, 스스로 변화를 인식하도록 한다.
- 매 차시마다 새로운 활동으로 변화를 주기보다는 상호작용과 교감의 질에 초점을 맞추도록 한다. 인사하기, 간식 주기, 산책 같은 활동을 매차시 반복하더라도 매회 다른 교감과 상호작용을 경험할 수 있으므로, 이러한 경험을 통해 청소년이 그때의 변화(자신의 달라진 모습)를 감지할 수 있다면 프로그램의 효과는 더욱 높아질 것이다. 이는 자기 인식과 이해를 높이기 위한 효과적인 방법이 될 것이다.

5 프로그램 수정 및 보완

■ 시범운영과 전문가 자문 및 감수 결과를 반영하여 매뉴얼을 최종 수정하였고, 최종 프로그램 구성 개요와 매뉴얼에 대한 개요는 <표 3-15>과 <표 3-16>에 제시된 바와 같다.

■ 기존 매뉴얼의 구성적인 면에서 큰 변경은 없었으며, 차시별 세부 활동을 조정하여 프로그램의 효과성을 강화하였다. 구성 및 운영원리에 대한 주요 수정, 보완 사항은 다음과 같다.

- 차시별 세부 활동(교감 활동)의 수를 줄이고, 주요 활동에 깊이를 더하여 참여자들이 반려동물과 더욱 깊이 있는 교감을 경험 할 수 있도록 재구성하였다.

III. 연구 방법

- 프로그램 참여 인원을 기존 10명 내외에서 5명 내외로 줄여, 참여자의 동물과의 상호작용 기회를 늘리고 더 집중적으로 교감할 수 있도록 하였다.
- 프로그램 차시를 기존 8차시에서 10차시로 확대하여, 활동 시간과 내용의 연속성을 보강하였다.
- 반려동물의 입장에서 생각하고 공감할 수 있는 교감 활동을 포함시켜, 참여자들이 동물과의 상호작용에서 보다 심도 있는 공감을 형성할 수 있도록 하였다.
- 프로그램 후기 단계에 반영되어 있던 동물권, 동물복지에 대한 내용을 초기 단계로 옮겨, 참여자들이 동물권과 동물복지에 대한 인식을 바탕으로 반려동물과 교감 및 상호작용을 경험할 수 있도록 하였다.

〈표 3-15〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 구성 개요

구분	내용
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 반려동물과의 상호작용과 교감을 통한 청소년 심리정서 지원
대상	<ul style="list-style-type: none"> • 초등학교 4, 5, 6학년 연령 청소년
운영원리	<ul style="list-style-type: none"> • 총 10차시 (2차시 연속 운영 가능) • 차시당 40분 운영 <ul style="list-style-type: none"> - 두 개 차시 연속 운영 시 90분(40분 운영, 10분 휴식 필수) - 기관방문 프로그램 운영시 60분 • 주강사, 펫파트너 공동 운영(주강사가 도우미견을 소유한 경우 단독으로 운영 가능) • 사전·사후 반려동물의 긍정적 효과 측정
구성원리	<ul style="list-style-type: none"> • 반려동물을 매개로 자신의 심리정서 탐색 • 반려동물과 유대감 형성을 위한 상호작용 및 교감 활동 • 반려동물과 펫파트너 간 상호작용 모델링을 통한 학습 • 매 차시 긴장 해소 및 친밀감 형성을 위한 마음 열기 활동 포함 • 반려동물 유관기관(보호소, 쉼터 등) 방문 및 체험활동 1회 이상 포함 • 동물권, 동물복지에 대한 인식 교육을 통해 공존의 가치를 내면화 하도록 유도하는 활동
집단인원	<ul style="list-style-type: none"> • 5명 내외
윤리적 고려	<ul style="list-style-type: none"> • 동물복지(도우미동물의 스트레스, 휴식시간 등), 청소년 안전 고려 • 상담사(주강사) 자격: 청소년상담사 또는 상담심리사 자격을 가진 상담 전문가 • 펫파트너 자격: 동물매개심리상담사(2급 이상), 반려동물행동지도사(2급 이상) 등의 자격을 가진 동물매개전문가 • 치료도우미견 자격: 치료도우미견 인증을 받았거나 동물매개전문가와 동행하는(치료도우미동물 인증은 없지만 안정성을 확보한) 견

〈표 3-16〉 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 최종 매뉴얼

구분	차시	구성 요인	제목	목표	내용
초기	1차시	관계성	친해져 보게	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 목적과 내용 이해 반려동물에 대한 긍정적 태도 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 집단상담 프로그램 소개 사전 설문조사 프로그램 참여 약속 정하기 반려동물과 친해지기 위한 기초예절 배우기 반려동물과 인사하기
	2차시	공감, 관계성	널 알아볼게	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 공존하기 위한 기초지식 이해 반려동물과 친밀감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 동물권 이해하기 반려동물 언어 카밍시그널 이해하기 이.얏.기.먹.(이리와, 얏아, 기다려, 먹어) 활동 배우고 체험해보기 반려동물과의 교감활동
중기	3차시	감정조절	우리 다스리게	<ul style="list-style-type: none"> 자신과 반려동물의 감정 탐색 반려동물에게 관심과 노력 유지 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 인사하기 반려동물의 감정 읽기 반려동물과의 교감활동
	4차시	낙관성, 관계성	너 괜찮냥	<ul style="list-style-type: none"> 돌봄 제공으로 정서적 안정감 경험 반려동물과 신뢰관계 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 위로를 주는 반려동물 만나보기 반려동물과의 교감활동
	5차시	자기효능감	우리 최고답게	<ul style="list-style-type: none"> 성취감 경험으로 자기효능감 높이기 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 교감활동
	6차시	감정조절	우리 공냥공냥해	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과 정서적 유대감 강화 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 교감활동
후기	7차시	공감	우리 함께 하자냥	<ul style="list-style-type: none"> 유기동물에 대한 인식 개선하기 위기 동물에 대한 책임감과 문제해결 범위 확장 	<ul style="list-style-type: none"> 성남시반려동물돌봄센터 방문 성남시 위기동물 구조 및 보호활동 이해하기 유기견, 유기묘 사례로 위기의 동물에 대해 생각하기
	8차시	공감	널 지켜줄게	<ul style="list-style-type: none"> 유기동물의 현실에 대한 공감 유기동물을 줄이기 위해 할 수 있는 것 생각하기 	<ul style="list-style-type: none"> 유기견 보호소 방문체험 보호소 주변(놀이, 산책 공간) 청소하기 동물복지와 윤리적 문제 인식하기 (대안활동) 유기동물 활동가(구조, 쉼터 보호소 운영자)와 만남
	9차시	긍정성	췌! 비밀을 지켜주게	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 긍정적 상호작용 높이기 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 교감활동 댕냥이와 같이 하고 싶은 것
	10차시	낙관성	나도 댕냥플루언서	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 긍정적 유대감을 일상에 적용하기 	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물과의 교감활동 사후 설문조사



연구 결과 및 논의

IV | 연구 결과 및 논의

1 연구 요약 및 결론

■ 본 연구에서는 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램인 “댕냥이와 회복 챌린지”를 개발하고 그 효과를 검증하였다. 프로그램은 청소년들에게 심리적, 정서적 안정감을 제공하고 생명존중과 공존에 대한 인식을 강화하는 것을 목표로 삼았다. 프로그램의 효과를 평가하기 위해 초등학교 4, 5, 6학년생을 대상으로 실험 집단과 통제집단을 구분하여 사전-사후 검사를 실시하였다. 본 연구는 프로그램의 효과와 한계, 향후 연구 및 실천적 시사점에 대해 논의하였다.

1) 프로그램 내용

■ 본 프로그램은 인간-동물 유대(HAB) 이론을 적용하였다. 인간-동물 유대는 인간과 동물 간의 상호작용이 개인의 심리적 안녕과 정서적 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 강조한다. 특히 인간과 동물 양쪽 모두의 복지를 촉진할 수 있는 양자간 관계를 HAB로 간주한다.

■ 프로그램의 각 단계는 청소년들이 반려동물과의 관계를 통해 심리적 안정을 찾고, 정서적 문제를 해결할 수 있도록 돕는 데 중점을 두었다.

- 초기 단기 단계에서는 반려동물과의 자연스러운 교감을 유도하여 청소년들이 자신만의 속도로 반려동물과 관계를 형성할 수 있도록 지원했다. 이를 통해 반려동물에 대한 기초 예절을 배우고 동물권과 동물복지에 대한 인식을 높여주었다.

- 중기 단계에서는 반려동물과의 신체적 활동, 놀이, 감정 표현을 통한 의사소통 훈련, 동물 돌봄 활동 등을 포함하여 청소년들이 정서적 안정과 자신감을 회복할 수 있도록 유도했다. 이 과정에서 프로그램 진행자와 펫파트너는 청소년들이 반려동물과의 상호작용을 통해 느끼는 감정과 경험을 나누고, 이를 바탕으로 정서적 어려움을 극복할 수 있도록 지원했다.
- 후기 단계에서는 청소년들이 반려동물과의 관계를 통해 얻은 정서적 성장을 일상에 통합할 수 있도록 돕는 데 중점을 두었다. 특히, 유기동물 보호소 방문 체험을 통해 청소년들은 동물권과 동물복지의 중요성을 직접 경험하며 학습하도록 했다. 이 과정에서 청소년들은 유기동물 돌봄 활동에 참여하며 생명 존중과 책임감을 인식하도록 하였다. 보호소 방문 후에는 자신의 경험을 반추하고, 반려동물과의 긍정적인 상호작용을 지속적으로 이어갈 수 있는 구체적인 행동 계획을 세우도록 하였다. 이는 프로그램의 효과를 장기적으로 유지하고, 청소년들이 성숙한 사회적 역할을 수행하도록 돕는 중요한 역할을 한다.

2) 시범운영 결과의 요약

- 시범운영 결과, 반려동물과의 교감 및 상호작용을 통한 긍정적 효과는 실험집단에서 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 프로그램에 참여한 청소년들은 반려동물과의 상호작용을 통해 삶의 만족감, 긍정적인 사고, 스트레스 감소, 자신감 및 책임감 증대 등 다양한 측면에서 긍정적인 변화를 경험했다. 특히, 반려동물과의 교감은 청소년들에게 안정감과 기쁨을 제공하고, 일상생활에서 정서적 균형을 유지하는 데 도움을 주었다. 이러한 결과는 반려동물과의 상호작용이 청소년들의 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있음을 시사한다.
- 또한, 인터뷰를 통해 확인한 프로그램 후 실험집단에서 나타난 긍정적인 변화는 반려동물과의 관계가 청소년들의 자기효능감을 강화하고, 대인관계에서 더 큰 안정감을 느끼게 했다는 점을 보여준다. 청소년들은 반려동물과의 상호작용을 통해 자신에 대한 긍정적인 평가를 높였고, 이는 궁극적으로 자기 효능감의 향상으로 이어졌다.

3) 프로그램의 한계 및 후속 연구를 위한 제언

■ 본 연구는 반려동물과 함께하는 프로그램이 청소년의 심리정서적 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인하였으나, 몇 가지 한계점도 존재한다.

- 첫째, 프로그램의 회기 수가 비교적 적어 청소년들의 깊이 있는 변화를 관찰하기에는 충분하지 않았을 가능성이 있다. 심리적 정서적 발달을 촉진하기 위해서는 더 긴 기간 동안의 프로그램 운영이 필요하며, 이를 통해 장기적인 효과를 평가할 필요가 있다. 후속 연구에서는 시범운영 후 수정된 프로그램을 적용하여 회복탄력성과 같은 심리적 자원에 대한 프로그램의 장기적인 효과를 평가하는 것이 중요하다.
- 둘째, 프로그램 참여자의 규모와 구성에서 한계가 있었다. 시범 운영에 참여한 청소년들은 방과후 아카데미에 소속된 청소년들로, 이들이 상대적으로 다양한 프로그램과 서비스를 받고 있는 점이 프로그램의 효과를 충분히 드러내지 못했을 가능성이 있다. 또한, 비교적 큰 집단으로 운영되었기 때문에 일부 청소년들은 반려동물과 충분한 상호작용을 경험하지 못했다. 이에 따라 집단 크기를 줄여 참여자들이 보다 집중적으로 반려동물과 교감할 수 있는 환경을 조성할 필요가 있다. 더불어, 다양한 배경을 가진 청소년들을 대상으로 프로그램을 적용하고 그 효과를 검증하는 후속 연구가 필요하다.
- 셋째, 표본의 크기가 제한적이어서 일반화 가능성에 한계가 있다. 따라서 더 다양한 인구 집단을 대상으로 한 후속 연구가 필요하다. 이를 통해 반려동물 프로그램의 효과가 다양한 청소년 집단에서 어떻게 나타나는지를 보다 명확히 할 수 있을 것이다.
- 마지막으로, 실천적으로는 본 프로그램을 다양한 환경과 상황에 맞게 적용할 수 있는 방안을 모색해야 한다. 예를 들어, 학교나 지역사회 내에서 지속 가능한 형태로 프로그램을 운영하거나, 청소년들이 반려동물과의 상호작용을 일상생활에서 지속할 수 있는 기회를 제공하는 것이 중요하다. 또한, 프로그램 운영에 있어 윤리적 고려와 동물복지에 대한 교육을 강화하여, 청소년들이 반려동물에 대한 책임감을 가지고 올바른 태도로 상호작용할 수 있도록 지도해야 할 것이다.

4) 연구의 기여

- 본 연구는 반려동물과의 상호작용을 통한 심리적 지원 접근은 기존 방법과 차별화된 독창성을 지닌다. 이 연구는 청소년들이 일상생활에서 쉽게 접근할 수 있는 반려동물과의 상호작용을 활용함으로써, 전문적인 심리지원 프로그램이 제공되지 않는 상황에서도 심리적 안정과 정서적 발달을 촉진할 수 있는 가능성을 제시했다. 또한, 본 연구는 반려동물을 통한 심리지원 프로그램이 청소년들에게 실용적인 도움이 될 수 있음을 입증함으로써, 향후 청소년 심리지원 정책이나 프로그램 개발에 있어 새로운 방향성을 제시했다.
- 본 연구는 청소년들의 정서적 복지 향상에 직접적으로 기여할 뿐만 아니라, 반려동물과의 긍정적인 상호작용이 개인의 심리적 회복력 강화에 기여할 수 있음을 보여줌으로써, 심리학적 이론과 실천적 접근 사이의 격차를 좁히는 데도 중요한 역할을 한다.
- 결론적으로, 본 연구는 청소년의 심리적 안정을 도모하는 데 있어 반려동물을 활용한 심리지원 프로그램이 효과적일 수 있음을 보여주었다. 이러한 프로그램은 청소년들이 정서적 도전에 직면할 때 실질적인 도움을 제공하며, 인간-동물 간의 긍정적인 관계를 통해 청소년들의 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있다. 또한, 동물권과 동물복지를 중요하게 반영한 프로그램 설계는 반려동물과의 상호작용이 단순한 심리적 지원을 넘어, 더 나아가 청소년들에게 생명 존중과 책임감을 가르치는 교육적 가치를 지니고 있음을 강조한다. 이러한 연구 결과는 향후 청소년 심리지원 프로그램 개발과 정책 수립에 중요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.



참고문헌

- 강원국, 김옥진. (2021). 치료도우미견을 활용한 동물매개치료가 아동의 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(6), 327-335.
- 강원국, 장성민, 김옥진. (2018). 농촌 지역 저소득층 아동의 자아존중감과 사회성 효과에 관한 동물매개치료 사례연구. **농촌사회**, 28(1), 193-217.
- 국립축산과학원. (2024). **국립축산과학원 반려동물**. (2024년 4월 30일 방문). <https://www.nias.go.kr/companion/index.do>
- 김두경, 김윤주, 송지희. (2020). 외상경험아동의 동물매개치료효과에 대한 현상학적 연구. **인문사회** 21, 11(4), 859-874.
- 김미란. (2020). **동물매개치료가 아동·청소년의 정서에 미치는 영향평가를 통해 공공 서비스 제공화 방안 연구**. 서울시 훈련성과보고서. <https://opengov.seoul.go.kr/abroad/20555112>
- 김성호. (2023. 08. 30.). **사회복지실천 현장에서 활용가능한 반려동물 관련 척도**. 서울 복지교육센터 (welfare.seoul.kr)
- 김수현. (2023. 02. 01.). **인간과 동물의 유대 회복, 결국 열쇠는 인간**. Biowatch. <https://kormedi.com/1563813/>
- 김옥진. (2014. 10. 22.). **[김옥진의 동물매개치료①] 인간과 동물의 유대이해와 적용**. 데일리벳, <https://www.dailyvet.co.kr/news/32836>
- 김옥진. (2015. 02. 17.). **[김옥진의 동물매개치료⑤] 아동 대상 동물매개치료의 효과**. 데일리벳, <https://www.dailyvet.co.kr/news/animalwelfare/38835>

- 김옥진. (2024). **동물매개치료와 심리상담**. 동일출판사.
- 김유진, 김신아. (2022). 잠재계층분석 (LCA) 을 이용한 청소년 자살 위험 유형과 심리 정서적 특성. **청소년복지연구**, 24(4), 53-77.
- 김원, 마영남, 신학진. (2013). 우울, 불안, 분노 성향이 있는 초등학교 고학년 아동에 대한 동물매개증재 프로그램 효과. **정서·행동장애연구**, 29(4), 245-271.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나. (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 학지사.
- 김현수. (2020). **코로나로 아이들이 잃은 것들**. Denstory.
- 보건복지부. (2021). **2021년 정신건강 사업 안내**. Retrived from https://www.ncmh.go.kr/ncmh/board/boardView.do?no=8901&fno=106&gubun_no=9&menu_cd=04_02_02_04&bn=newsView&search_item=&search_content=&pageIndex=1
- 보건복지부. (2024. 5. 2.). **2022년 정신건강실태조사보고(소아·청소년)** [보도자료]. [https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503000000&bid=0027&act=view&list_no=1481286&tag=&nPage=1](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503000000&bid=0027&act=view&list_no=1481286&>tag=&nPage=1)
- 동물보호시민단체카라. (2019). **서울시 돌봄 취약가구 대상 반려동물 실태조사**. (사)동물 보호시민단체카라.
- 안동현. (2009). 청소년 정신건강장애. **대한의사협회지**, 52(8), 745-757.
- 안상희, 이시종, 김옥진. (2022). 낮병원 청소년의 사회정서 역량 강화를 위한 동물매개 치료 프로그램 개발 및 효과. **청소년학연구**, 29(12), 411-434.
- 이나라, 최현정. (2021). 반려동물 상호작용이 회복탄력성에 미치는 영향: 지각된 반려 동물 사회적 지지의 매개 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(4), 1773-1791.
- 이민자, 김옥진. (2023). 특수학급 지적장애아동의 학교생활적응을 위한 동물매개증재 프로그램 개발 및 효과. **특수아동교육연구**, 25(1), 1-33.
- 이민자. (2017). **동물매개교육이 초등학생의 정서적 안정과 인성에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 원광대학교 보건·보완의학대학원.

- 이시종, 유지현, 김옥진. (2019). 초등학생의 인성교육을 위한 동물매개놀이 프로그램 개발 및 효과. **한국 가정관리학회지**, 37(1), 143-162.
- 이세희. (2018). **반려동물 매개활동을 활용한 방과후 미술수업 지도안 연구**. 국내석사학위 논문, 부산대학교 대학원.
- 이윤주, 김옥진. (2024). 동물매개치료 프로그램이 발달장애아동의 사회정서발달 및 학습 관련 사회적 기술에 미치는 영향. **The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)**, 10(1), 11-18.
- 이지민, 김갑선, 홍성정, 우미영. (2023). 대학생의 반려동물 양육 유무에 따른 심리적 안녕감, 회복탄력성, 스트레스 대처능력 간의 관계. **사회융합연구**, 7(2), 91-100.
- 이학범. (2024. 03. 20.). **인간-동물 상호작용 관련 국내 연구진 논문에 CNN도 주목**. 데일리벳. <https://www.dailyvet.co.kr/news/academy/208120>
- 임소영, 강민정, 장옥기, 이은우. (2017). 반려견과 함께하는 동물매개교육이 초등학생의 생명존중 인식과 친사회성에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 21(3), 143-158.
- 임은경, 김옥진. (2019). 동물매개중재가 학습부진 중학생들의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. **한국놀이치료학회지 (놀이치료연구)**, 22(3), 339-359.
- 장문영, 강원국, 김옥진. (2024). 동물보건활동이 포함된 동물매개교육이 지역아동센터 아동의 생명존중인식과 자기효능감에 미치는 영향. **아동교육**, 33(2), 5-20.
- 정미진, 이효정. (2015). 청소년의 완벽주의와 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **청소년상담연구**, 23(2), 87-104.
- 정여름, 손장호. (2019). 유기견과 함께하는 동물매개교육 (AAE) 프로그램의 개발 및 적용이 초등학생의 인성에 미치는 영향. **한국실과교육학회지**, 34(1), 61-83.
- 정현수, 오가영. (2015). 동물매개활동을 적용한 집단미술치료가 한 부모 가정 아동의 정서에 미치는 영향. **한국예술치료학회지**, 15(1), 1-18.
- 조준혁, 강원국, 김옥진. (2020). 동물매개치료 프로그램이 소년범죄자의 정서조절과 자아 존중감에 미치는 영향. **소년보호연구**, 33(1), 113-140.

- 진미령, 김윤주. (2021). 동물매개치료 프로그램이 지적장애 청소년의 정서지능, 사회성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. **인문사회** 21, 12(5), 985-1000.
- 최슬기. (2017). **청소년 대상 동물보호교육 프로그램 실행연구**. 석사학위논문, 제주대학교 사회교육대학원.
- 한국청소년상담복지개발원. (2023). **청소년상담 이슈페이퍼: 청소년 코로나 3년의 마음 기록 - 방전된 청소년의 심리, 어떻게?**. 한국청소년상담복지개발원.
- 허순영, 홍현진. (2013). 동물매개치료를 통한 독서부진 아동의 자아존중감 및 독서증진 효과에 관한 연구. **Journal of the Korean BIBLIA Society for library and Information Science**, 24(3), 181-198.
- 허영태, 박춘성. (2019). 반려동물이 아동 · 청소년 발달에 미치는 영향: 국외연구를 중심으로. **홀리스틱융합교육연구**, 23(3), 133-151.
- 허은혜, 남지애, 고부성, 김정은, 이창화, 최경숙. (2018). 청소년을 위한 정신건강 개입: 사회불안을 중심으로 한 학교-기반 프로그램. **대한불안학회지**, 14(2), 88-98.
- 홍성정, 이지민, 우미영. (2023). 대학생의 반려동물 양육 유무에 따른 심리적 안녕감, 회복탄력성, 스트레스 대처능력 간의 관계. **사회융합연구**, 7(2), 125-134.
- Allen, K. M., Blascovich, J., & Mendes, W.B. (2002). Cardiovascular Reactivity in the presence of pets, friends, and spouses: The Truth about Cats and Dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.
- American Veterinary Medical Association. (2024). Human-Animal Bond. American Veterinary Medical Association. Retrieved from <https://www.avma.org/resources-tools/one-health/human-animal-bond>
- Balluerka, N., Muela, A., Amiano, N., & Caldentey, M. A. (2014). Influence of Animal-Assisted Therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care. *Children and Youth Services Review*, 42, 103-109.
- Barker, S., Rogers, C., Turner, J., Karpf, A., & Suthers-McCabe, H. (2003). Benefits of Interacting with Companion Animals: A Bibliography of

- Articles Published in Refereed Journals during the past 5 years. *Animal Behavioral Scientist*, 47(1), 94-99.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, Sadness and Depression*. Basic Books.
- Bryant, B. K. (1990). The Richness of The Child-Pet Relationship: A Consideration of Both Benefits and Bosts of Pets to Children. *Anthrozoös*, 3(4), 253-261.
- Chitic, V., Rusu, A. S., & Szamoskozi, S. (2012). The Effects of Animal Assisted Therapy on Communication and Social Skills: A Meta-analysis. *Transylvanian Journal of Psychology/Erdélyi Pszichológiai Szemle*, 13(1).
- Corey, M. S., & Corey, G. (2012). *Group: Process and Practice* (8th ed., 김진숙, 김창대, 박애선, 유동수, & 전종국, Trans.). 세계이저러닝코리아. (2014)
- Crossman, M. K., Kazdin, A. E., Matijczak, A., Kitt, E. R., & Santos, L. R. (2020). The influence of interactions with dogs on affect, anxiety, and arousal in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49(4), 535-548.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.
- Esposito, L., McCune, S., Griffin, J. A., & Maholmes, V. (2011). Directions in Human-Animal Interaction Research: Child Development, Health, and Therapeutic Interventions. *Child Development Perspectives*, 5(3), 205-211.
- Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on Animal-assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Academic Press.
- Flynn, E., Denson, E. B., Mueller, M. K., Gandenberger, 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.

- Flynn, E., Zoller, A. G., Mueller, M. K., & Morris, K. N. (2019). Human-Animal-Environment Interactions as a Context for Child and Adolescent Growth. *Journal of Youth Development, 14*(4), 144-163.
- Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion Animal Bond: How Humans Benefit. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice, 39*(2), 293-326.
- Friedmann, E., & Tsai, C-C. (2006). The animal-human bond: Health and wellness. In A. Fine (Ed.), *Animal-assisted therapy: Theoretical Foundations and Practice Guidelines* (2nd ed, pp. 95-117). San Diego: Academic Press.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*(1), 127-136
- Israel, A. C., Malatras, J. W., & Wicks-Nelson, R. (2022). *Abnormal Child and Adolescent Psychology* (9th ed., 정영숙, 정현희, & 이승연, Trans.). 시그마프레스. (2022).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Masten, A. S. (2011), Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology, 23*(2), 493-506.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444.
- Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., Ohtani, N., Ohta, M., Sakuma, Y., ... & Kikusui, T. (2015). Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science, 348*(6232), 333-336.


- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2001). Children's representations of pets in their social networks. *Child: Care, Health and Development, 27*(3), 279-294.
- Nimer, J., & Lundahl, B. (2007). Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös, 20*(3), 225-238.
- Pet Partners. (2024). Pet Partners Program. Pet Partners. Retrieved from <https://petpartners.org>
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 234.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (1981). *The adolescent: Development, Relationships, and Culture* (정영숙, 신민섭, & 이승연, Trans.). 시그마프레스. (2009).
- Szymanski, 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.
- Walsh, F. (2009). Human - animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process, 48*(4), 462-480.
- Wells, D.L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues, 65*(3), 523-543.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys From Childhood to Midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry, 29*(6), 749-758.



부록

【반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 및 연구 참여 동의서, 개인정보 수집 · 이용 동의서】

성남시청소년재단에서는 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 연구에 참여하기 위해 아래와 같이 동의를 받고 있습니다.

1. 프로그램 참여 동의	(동의함 <input type="checkbox"/> 동의하지 않음 <input type="checkbox"/>)
참여 학생과 보호자는 성남시청소년재단에서 실시하는 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램에 성실히 참여할 것을 다짐합니다. 또한 참여자의 불성실한 참여(결석 및 지각 등) 프로그램 참여자에서 제외될 수 있습니다.	
2. 방과후 아카데미 수업 시간 중 제공되는 프로그램 참여 동의	(동의함 <input type="checkbox"/> 동의하지 않음 <input type="checkbox"/>)
참여 학생과 보호자는 성남시청소년재단에서 실시하는 설문조사와 프로그램이 수업권 방과후아카데미 수업 시간 중에 제공되는 것에 동의합니다.	
3. 개인정보 활용 동의·개인정보 수집·이용 및 제3자 제공에 관한 동의	(동의함 <input type="checkbox"/> 동의하지 않음 <input type="checkbox"/>)
<p>참여 학생과 보호자는 성남시청소년재단에서 실시하는 프로그램에 참여하기 위해 정보를 제공하고, 개인정보 제공자의 이익을 부당하게 침해할 우려가 있을 때를 제외하고 제 3자에게 제공 및 공유하는 것에 동의합니다.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 제1조 (수집하는 개인정보 항목 및 이용목적)</p> <p>가. 성명, 생년월일, 전화번호, 민감정보(동물 털 알레르기 등) 등 참여 관련 사항</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 제2조 (민감정보 제공 동의 여부)</p> <p>가. 건강 관련 자료는 개인정보 보호법 제23조에 따른 민감정보로서 별도 동의를 필요하며, 성남시청소년재단에서 서비스 제공을 목적으로 귀하의 민감정보(동물 털 알레르기, 동물 공포증 등)를 수집·이용 및 제공할 수 있음</p> <p>나. 민감정보 제공 동의를 거부할 권리가 있습니다. 다만, 이 경우 서비스 제공 대상에서 제외됨을 알려드립니다.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 제3조 (개인정보의 제3자 제공에 관한 사항)</p> <p>가. 필요시 귀하로부터 제공받은 정보를 청소년복지지원법 시행령 제4조 4항의 필수연계 기관(공공보건의료기관, 보건소, 지방고용 관서, 경찰서 등) 및 성남시 등에 제공할 수 있음</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 제4조 (개인정보 보유 및 이용 기간)</p> <p>가. 프로그램 종료일로부터 5년간 보관 및 보존, 보존기간 경과 시 즉시 폐기</p> <p>나. 개인정보 동의를 거부할 권리가 있습니다. 다만, 이 경우 서비스 제공 대상에서 제외됨을 알려드립니다.</p>	
4. 연구 참여 및 자료 활용 동의	(동의함 <input type="checkbox"/> 동의하지 않음 <input type="checkbox"/>)
<p>참여 학생과 보호자는 성남시청소년재단에서 실시하는 반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램에 참여하는 동안 사전·사후 설문조사 참여로 프로그램의 효과성 평가에 참여하고, 신원이 노출되지 않는 범위 내에서 기록한 결과를 연구 자료로 활용하는 것에 동의합니다.</p> <p>※ 설문조사(연구) 참여 및 자료 활용 동의를 위해서는 별도로 제공되는 연구 참여 설명문 및 동의서의 내용을 확인 후 서명해주시기를 바랍니다.</p>	
<p>「개인정보 보호법」 및 「청소년복지 지원법, 시행령」 등 관련 법규에 따라 본인은 위와 같이 개인정보 수집 및 활용에 동의함 2024년 월 일</p>	
<p>참여자 성명 : (서명) 연락처 :</p> <p>법정대리인 성명 : (서명) 관 계 : 연락처 :</p>	
성남시청소년재단	

2024년 성남시청소년재단 설문조사 안내문

안녕하세요.

소중한 시간을 내어 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

성남시청소년재단에서는 여러분의 마음 건강을 돕기 위해 「반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램」을 개발했습니다.

이 설문조사는 여러분이 참여하는 프로그램이 여러분에게 도움이 되는지 평가하기 위해 실시합니다. 솔직한 답변은 성남시 청소년의 마음건강에 도움이 되는 프로그램을 만드는데 귀중한 자료로 사용될 것이므로 여러분의 생각을 있는 그대로 편안하게 응답해 주시기 바랍니다.

이 설문조사에 사용된 개인의 정보(이름, 성별, 생년월일, 핸드폰 번호)는 비밀리에 보관되며 설문조사 종료 후 1년이 지난 후 폐기 처분됩니다. 설문시간은 약 10분 정도이며, 설문조사에 참여함으로 인해서 여러분에게 발생하는 피해는 없습니다. 설문조사 도중 불안 등의 힘든 감정이 발생할 경우 수련관 내 상담실에서 상담 및 적절한 지원을 받을 수 있게 하겠습니다.

궁금한 점이 있다면 언제든지 담당자에게 문의해 주세요.

(문의☎: 031-729-9016)

▷ 모든 문항에 정답은 없으며, 비슷한 문항이 있더라도 앞에서 대답한 것과 관계 없이 자기 생각이나 행동에 가장 가까운 곳에 표시(V)해주면 됩니다.

▷ **한 문항도 빠짐없이 성실하게 응답해 주시기 바랍니다.**

성남시청소년재단 드림

※ 통계법 제32조에 의하여 응답자는 조사사항에 대해 성실하게 응답하여야 하며, 본조사의 내용은 통계법 제33조에 의거 하여 비밀이 보장되며 통계 작성 이외의 목적으로는 사용이 금지되어 있습니다.

전략기획실: 031-729-9016

[조사 참여 동의]

1. 나는 본 연구의 설명문을 읽었으며 담당자로부터 충분한 설명을 들었습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관해 들었으며 내 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 내 정보를 법률과 기관생명윤리위원회의 규정 내에서 연구자가 사용하는 데 동의합니다.
5. 나는 연구자가 연구를 진행하고 결과를 관리하는 경우와 성남시청소년재단 및 국가기관에서 실태조사를 하는 경우 내 개인정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 취소할 수 있고 취소가 나에게 어떠한 해도 되지 않는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 뜻이며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

동의 / 비동의

[개인정보 수집 및 이용 동의]

- ▷ 개인정보 수집이용 목적 :
〈반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램〉 효과 평가시 필요
- ▷ 개인정보 수집 항목 :
이름, 성별, 생년월일, 연락처, 민감정보 (동물 털 알레르기) 등
본인의 개인정보를 수집·이용하는 것에 동의합니다.

동의 / 비동의



온라인으로도 설문조사가 가능합니다.

설문지

1	해당하는 곳에 표시해 주세요	① 프로그램에 참여 () ② 설문조사만 참여 ()
2	프로그램에 참여하지 않는다면 이유는 무엇인가요? (설문조사만 참여할 때 응답해 주세요)	① 동물 털 알레르기가 있어서 () ② 동물이 무서워서 () ③ 기타 (이유:)
2	이름	_____
3	성별	① 남자 () ② 여자 ()
4	생년월일	① _____년 ② _____월 ③ _____일
5	핸드폰 번호(본인)	_____
6	보호자 핸드폰 번호	_____
7	현재 반려동물(개, 고양이 등)을 키우고 있나요?	① 예 () ② 아니오 () ③ 지금은 키우지 않지만, 과거에 키운 적이 있다()

[반려동물의 긍정적 효과 척도]8)

현재 여러분의 기분, 생각, 행동에 관한 것입니다. 질문이 당신의 행동이나 느낌, 생각과 같다면 '전혀 아니다'에서 '매우 그렇다' 사이에 가장 가까운 번호에 표시(✓)해 주세요. 한 문항도 빠트리지 않고 모든 질문에 답해 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 아니다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 요즘 삶의 만족감이 올라갔다.					
2	나는 요즘 긍정적인 생각을 하게 되었다.					
3	나는 요즘 스트레스가 줄었다.					
4	나는 요즘 사람들과의 대화가 늘었다.					
5	나는 요즘 자신감을 갖게 되었다.					
6	나는 요즘 책임감이 생겼다.					
7	나는 요즘 생활이 활기차졌다.					
8	나는 요즘 운동량이 증가하였다.					
9	나는 요즘 건강이 좋아졌다.					
10	나는 요즘 외로움이 줄었다.					

8) 본 연구에서는 실험집단과 통제집단의 비교를 위해 '반려동물로 인해서'라는 문구를 삭제하고 '나는 요즘'으로 대체하여 측정에 사용하였다.

청소년 인터뷰 질문지

<인터뷰 및 연구윤리 안내>

안녕하십니까.

- 인터뷰에 기꺼이 참여해주셔서 감사합니다. 인터뷰의 목적은 반려동물과 함께하는 프로그램 참여 후 여러분의 변화에 대한 정보를 활용하여 더 나은 프로그램을 만드는데 기초자료로 활용하고자 합니다.
- 학생의 진솔한 응답은 반려동물과 함께하는 프로그램의 효과를 확인하고 보다 좋은, 즐거운 프로그램을 만드는데 소중한 자료로 사용될 것입니다.
- 인터뷰에 대한 녹음자료는 순수하게 연구목적으로 사용될 것이며, 무기명으로 분석 처리될 예정입니다. **연구의 결과는 윤리적 절차에 따라 공공기관 및 언론에 발표될 수 있으며, 귀하의 사생활 및 개인정보를 유추할 수 있는 내용은 각색 및 삭제할 것입니다. 더불어 발표된 내용은 귀하에게 공유할 것입니다.**
- 인터뷰 중 응답하기 힘들 경우에는 인터뷰를 중단할 수 있으며, 인터뷰 후 추가적인 상담개입에 대해 담당 상담자와 논의할 수 있습니다.

<동의서>

- 본인은 연구담당자로부터 연구의 목적, 절차, 연구 참여에 대한 보상 및 녹음한 자료의 사용에 있어서 개인정보 보호에 대한 충분한 설명을 들었습니다. 또한 본인은 연구 진행 중 어느 때라도 연구 참여 의사를 철회할 수 있음을 이해하였습니다.
- 본인은 이상의 모든 사항을 고려하여 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

청소년 네 아니오

보호자 네 아니오

〈배경질문〉

1. 소속(수련관):
2. 이름:
3. 성별:
4. 학년:

1. 반려동물과 함께했던 활동 중에서 가장 기억에 남는 순간은 무엇이었나요? 그 이유는 무엇인가요?
2. 반려동물과 함께 하면서 배운 새로운 것이 있다면 무엇인가요?
3. 반려동물과 시간을 보내고 나서 기분이 어떻게 달라졌나요?
4. 반려동물과 있을 때 가장 행복하게 느꼈던 순간에 대해 이야기해 줄 수 있나요? 어떤 감정을 느꼈나요? (감정의 다양한 예시를 질문에 앞서 말해주기)
5. 반려동물과 함께 한 활동이 친구들이나 가족과의 관계에 변화를 주었나요? 어떤 변화가 있었나요?
6. 반려동물과 함께 한 경험이 학교 생활이나 다른 활동에 어떤 도움이 되었나요?
7. 반려동물과 함께 할 때 (난처했거나 당황했던) 어려움이 있었다면 무엇인가요? 그 어려움을 어떻게 해결했나요?
8. 앞으로 반려동물과 어떤 활동을 해보고 싶나요? 그 이유는 무엇인가요?

9. 이 프로그램을 통해 무엇을 알게 되었나요?(동물에 대해, 자기자신에 대해 깨달은 것)

10. 이 프로그램을 친구에게 추천하고 싶나요? 추천한다면 그 이유는 무엇인가요?

※ 프로그램에 참여하기전 동물에 대해 존중하는 마음이 어느 정도 었나요?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

※ 지금 동물에 대해 존중하는 마음은 어느정도 인가요?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

반려동물과 함께하는 청소년 심리지원 프로그램 개발 연구
(연구보고서 2024-02)

발행	2024년 10월
발행인	최원기
발행처	성남시청소년재단 (13404) 경기도 성남시 중원구 둔촌대로 332 홈페이지 www.snyouth.or.kr 전화 1577-8088 팩스 031-751-4627
연구책임	김신아(성남시청소년재단 전략기획실)
공동연구	김인영(분당정자청소년수련관 교육사업팀) 배현경(중원청소년수련관 교육사업팀)
I S B N	978-89-94517-47-6(PDF)

청소년과청년이
희망과가능성을
실현하는성남.



반려동물과 함께하는
청소년 심리지원 프로그램 개발 연구