

농장동물을 이용한 동물매개치료의 효과

김옥진

원광대학교 생명자원과학대학 교수
한국동물매개심리치료학회 회장
kimoj@wku.ac.kr



동물매개치료(animal-assisted therapy, AAT)의 효과에 대하여 애완동물을 매개체로 이용한 많은 연구결과들이 보고되고 있으나, 신체와 정신 및 사회적 장애를 가진 대상자들의 치료적 매개 도구로서 농장동물의 역할에 대한 과학적 연구들은 극히 적은 실정이다.

현재 미국을 비롯한 여러 유럽국가에서는 많은 농장들이 의료기관들과 협동하여 대상자(client)들의 증상의 개선이나 치료를 목적으로 농장동물을 이용한 동물매개치료의 적용이 확대되고 있다. 농장매개치료는 'Green Care' 또는 'Family for Health'로도 불리고 있으며, 매개체로 동물만 이용되는 것은 아니고, 식물이나 가든, 산림과 조경을 포함하는 종합적인 개념이다(Hssink & van Dijk, 2006). 농장을 매개로 하여 대상자의 치료에 적용하는 분야에서 여러 가지 구성 매체들이 대상자의 치료에 긍정적으로 작용하지만, 단연 동물의 접촉과 만남 활동이 대상자들에 큰 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 이러한 이유는 다른 대체 요법들의 비교 연구에서도 알 수 있듯이 움직이지 않고 반응이 즉각적이지 않은 식물이나, 예술 활동 보다 동물은 대상자들에 강요되지 않은 흥미를 유발하고 적극적이며 능동적으로 빠르게 반응이 일어나는 특성이 있어, 동물매개치료가 비교연구에서 다른 대체 요법들보다 가장 효과가 뛰어난 것으로 보고되고 있는 것과 무관하지 않다. 농장동물을 이용한 동물매개치료(animal-assisted therapy with farm animal, AAT-FA)는 농장매개치료 중 농장에서 사육되는 동물을 이용한 대상자의 치료 활동이다. AAT-FA에서는 대상자들이 농장동물들과 만남 및 활동의 복합적인 과정이 작용하여 대상자들에 여러 가지 긍정적인 효과를 유발하는 것으로 알려져 있다. 농장동물은 대상자에 신체적 접촉의 기회를 제공하고, 다양한 생활 형태를

촉진하고, 사료를 주고 돌보는 것을 포함하는 일상적인 관리를 통하여 대처능력을 향상시킬 수 있다. 현재 농장매개치료인 'Green Care' 프로그램들의 효과에 대한 과학적 연구보고들이 거의 없는 실정이다.

미국 뉴욕 Brewster 시에 있는 'Green Chimneys'가 있다. 이 시설은 감정조절 상실, 정신적 상처, 학대, 학교 부적응, 사회관계 형성 어려움을 겪는 아동들을 위한 시설이다. 'Green Chimneys'의 본래 목적은 아동들이 동물들을 기르며 사회관계를 배우도록 하는 것이다. 이 시설에서 아동들은 동물들을 보살피면서 그들 또한 다른 누군가로부터 돌봄을 받고 있다는 것을 배운다.

최근에 반려동물 뿐만 아니라 농장에서 키우는 동물들도 정신 건강에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 노르웨이대학과 오슬로대학 공동 연구진이 정신분열증, 우울증 등 기분장애, 불안장애, 성격장애를 가진 90명의 환자들을 대상으로 농장의 동물 체험 치료 효과를 평가한 결과를 최근 한 국제 학술지에 발표했다. 이를 보면 12주 동안 일주일에 두 번, 하루 3시간씩 소, 양, 말 등 농장 동물들과 함께 지내면서 농장 일을 거들었던 환자들은 약만 먹은 환자와 큰 차이가 나는 것으로 드러났다. 설문 평가로 치료 효과를 측정했는데 농장 동물 체험을 했던 환자들은 일에 대처하는 능력과 자신의 업무 평가에서 동물체험 전보다 월등히 향상됐다고 답했다. 또 정신 질환과 관련된 여러 증세들도 눈에 띄게 줄어든 것으로 나타났다.

이번 호에서는 농장동물을 이용한 동물매개치료(AAT-FA) 효과를 소개하고 관련 연구들의 문헌연구와 사례 연구를 자세히 알아보도록 하자.

본 론

1) 농장동물 매개치료란 무엇인가?

농장동물을 이용한 동물매개치료(animal-assisted therapy with farm animal, AAT-FA)는 농장매개치료 중 농장에서 사육되는 동물을 이용한 대상자의 치료 활동이다. AAT-FA에서는 대상자들이 농장동물들과 만남 및 활동의 복합적인 과정이 작용하여 대상자들에 여러 가지 긍정적인 효과를 유발하는 것으로 알려져 있다. 농장동물은 대상자에 신체적 접촉의 기회를 제공하고, 다양한 생활 형태를 촉진하고, 사료를 주고 돌보는 것을 포함하는 일상적인 관리를 통하여 대처능력을 향상시킬 수 있다. 농장동물을 이용한 매개치료가 적합한 대상자 그룹으로는 정신분열, 우울증, 성격장애 등과 같은 다양한 형태의 정신적 문제를 가진 환자들을 꼽을 수 있다.

2) 농장동물 매개치료를 실시하여 얻은 효과

① Berget과 Braastad(1989)이 연구한 정신지체 대상자에 대한 효과

연구목적	정신지체 대상자들에 실시된 AAT-FA 프로그램의 긍정적 효과를 규명하고자 하였다.
연구결과	농장동물들은 대상자들의 책임감과 인내심 향상을 촉진하는 것으로 확인하였다.

② Wiesinger(1991)이 연구한 정신장애 대상자에 대한 효과

연구목적	오스트리아 농장공동체의 소규모 가족농장에서 농장동물에 의한 대상자들에 미치는 영향을 평가하고자 하였다.
연구결과	정신장애를 가진 대상자들은 농장동물들과의 긴밀한 만남을 통하여 증상의 개선과 건강에 긍정적 효과를 보여주었다.

③ Mallon(1994)이 연구한 어린이 대상자에 대한 효과

연구목적	미국의 아동시설의 하나인 'Green Chimneys' 교육농장에서 80명의 어린이를 대상으로 AAT-FA의 효과를 규명하고자 하였다.
연구결과	농장동물들이 어린이들에게 치료사로서의 역할을 수행할 수 있다는 결과들을 확인할 수 있었다. 어린이들은 농장동물들을 만나면서 사회성의 증가와 동물들을 양육하고 돌보면서 책임감의 증가를 보여주었다.

④ 독일의 167개 농장에서 확인된 사회성 증가 효과 (Lenhard 등, 1997).

연구목적	독일의 AAT-FA 프로그램을 운영 중인 167개 농장에서 농장동물매개치료의 긍정적 효과에 대하여 규명하고자 하였다.
연구결과	농장동물들은 대상자들에 긍정적인 활성을 제공하고 사회작용을 촉진하는 촉매제로서 작용하는 것으로 밝혀졌다.

⑤ Lenhard 등(1997)이 연구한 어린이 대상자에 대한 효과

연구목적	미국 뉴욕 Brewster 시에 있는 아동시설인 'Green Chimneys'에서 농장동물 돌보기 활동에 참여한 어린이들의 AAT-FA 효과를 규명하고자 하였다.
연구결과	어린이들은 농장동물들을 만나면서 사회성의 증가와 동물들을 양육하고 돌보면서 책임감의 증가를 보여주었다.

⑥ Berget 등(2004)이 연구한 정신 건강에 대한 이점

연구목적	다양한 질병을 가진 총 10명의 환자들을 대상으로 소규모 파일럿 연구를 실시하여 AAT-FA 프로그램의 긍정적 효과를 규명하고자 하였다.
연구결과	농장동물들은 대상자들에게 불안 및 우울감 감소 및 자기 존중감 증가와 같은 긍정적 효과를 유발하는 것을 확인하였다.

⑦ Berget 등(2007)이 연구한 만성 정신질환에 대한 이점

연구목적	만성 정신질환을 가진 90명의 대상자들을 무작위로 구성하여 AAT-FA 프로그램의 긍정적 효과를 규명하고자 하였다.
연구결과	60명의 처치군(농장동물 적용) 대상자들에서 12주 중재활동의 종료 시 중재 활동 시작 시점과 비교하여 대상자들의 작업 집중 정도와 정확성이 증가되는 것을 확인하였다. 감정 장애(affective disorders)를 가진 환자들에서 작업 집중도의 증가는 자기효능감(self-efficacy) 증가 및 불안감 감소와 상관관계가 있다.

⑧ Berget 등(2008)이 연구한 정신질환 대상자에 대한 효과

연구목적	AAT-FA 프로그램을 12주 동안, 주 2회, 정신질환 환자들 이 농장을 방문하여 농장동물들과 상호작용하는 중재 활동을 수행한 후, AAT-FA 효과를 평가하고자 하였다.
연구결과	AAT-FA는 정신질환 대상자들의 사회성 향상과 정신건강 향상을 촉진하는 것으로 확인되었다.

고찰

현재까지 농장동물을 이용한 동물매개치료에 대한 과학적 연구보고들은 많지 않은 실정이다. 그러나 최근 보고되고 있는 여러 연구 결과들에서 농장동물은 환자들의 치료 효과를 향상시키는 촉매제로 작용하는 것을 알 수 있다. 미국과 유럽에서 농장동물을 이용한 동물매개치료의 적용이 또한 확대되고 있는 실정이다. 향후 동물매개치료 분야로 농장동물을 이용한 AAT-FA에 대한 많은 연구들이 수행되어 과학적 결과를 도출하고, 일반화하여 널리 AAT-FA가 보급되어야 할 것이다. AAT-FA 체계적인 연구를 계획하기 위해서는 평가에 영향을 주는 요소로 현재 알려진 평가자의 구성으로 임상/비임상 스텝 및 남성/여성 평가자 구성에 대한 고려도 적용되어야 할 것으로 판단된다.

최근 국내의 요양원과 복지시설 및 특수학교 등에서 소규모 농장을 운영하며 대상자들에 치유프로그램을 운영하는 곳이 늘어나고 있다. 소규모 사육 시설의 동물을 대상자가 직접 만지거나 안아보면서 상호 교감을 통해 스트레스를 해소하고 살아있는 생명체를 돌보는 활동을 통하여 상호 교감과 정신적 치유 효과를 얻을 수 있다. 이러한 농장 동물을 이용한 동물매개치료는 자폐 아동의 사회성 향상에도 크게 기여하며, 우울증이 있거나, 주의력이 떨어지는 아이들에게도 큰 효과가 있다. 아동 대상자들을 위하여 토끼나 닭, 염소와 같은 비교적 안전하며 친근한 동물들을 소규모 시설을 갖추어 사육하며 정기적인 만남의 시간을 갖는 것만으로도 접촉을 통하여 얻는 자연치유 효과를 얻을 수 있다. 또한 농장 동물에 사료주기 또는 빗질과 같은 간단한 돌보기 역할을 대상 아동들이 할 수 있도록 프로그램을 만들어 적용하는 것으로 대상 아동들이 자존감 향상, 대인관계 증진 효과를 얻을 수 있다.

자연이 사람에게 주는 치유 효과는 최근 ‘힐링’ 열풍을 타고 잘 알려져 있다. 자연치유의 한 분야로서 농장동물을 이용한 동물매개치료는 아동 대상자들에 큰 즐거움을 선사하고, 자발적인 참여를 유도할 수 있다. 어린이들은 농장동물을 돌보고 함께 재미있게 놀면서 스트레스의 감소와 사회성의 증가, 협동심의 증가 및 대인관계 향상과 신체 기능의 향상 효과를 얻는다. 여러 번 강조하였듯이 동물매개치료는 가장 빠르고 효과가 좋은 대체의학적 방법이며, 특히 아동들에게 효과가 뛰어난 것이 규명되고 있다. 아동들은 상호 반응이 좋은 움직이는 동물에 호기심이 높으며, 동물들을 친구 또는 동료로 생각하는 경향이 강하기 때문에, 농장 동물을 돌보면서, 자신의 비밀을 털어 놓을 수도 있고, 대화를 하며, 그들과 재

미있게 활동하는 시간을 보내면서 신체 기능이 자연스럽게 향상될 수 있다.

최근 국내에서도 아동 대상자들에 효과가 높은 소규모 동물농장을 도입하는 시설들이 늘어나고 있다. 특수학교의 경우 아동들의 교육에 농장 동물을 이용한 동물매개치료가 집중력 향상과 교육성도가 높은 것으로 보고되고 있다. 향후 더 많은 시설들에서 농장 동물을 이용한 동물매개치료 프로그램이 적용되었으면 하는 바람을 가지고 이 글을 맺고자 한다. ♡



[농장 동물을 이용한 아동 대상 동물매개치료 - 자료 출처: <http://www.malvern gazette.co.uk/>]