

사회적 배제, 반려동물 키우기, 그리고 심리적 안녕감: 탐색적 연구

Social Exclusion, Raising Companion Animals, and Psychological Well-Being: An Exploratory Study

이국희^{1†}

Guk-Hee Lee^{1†}

Abstract

This exploratory study investigated the effects of the interaction between the experience of social exclusion and the presence or absence of a companion animal on the psychological well-being of individuals. Participants answered questions about whether or not they were respected by the community (yes or no); whether or not they currently have a companion animal (yes or no); and if they do, what kind of animal(s) they raise (multiple answers allowed). The study also assessed the psychological well-being of the participants. The group that experienced social exclusion demonstrated lower levels of psychological well-being than the group that did not. In addition, the group that reported the presence of at least one companion animal evinced higher levels of psychological well-being than the group that did not. Individuals who experienced social exclusion but lived with at least one companion animal were found to display superior psychological well-being than those who could not avail of the company of an animal. No difference in psychological well-being was found between those with a companion animal and those without one in the group that did not experience social exclusion. In conclusion, this study observed the effects of the binary interactions between social exclusion (experienced vs. not experienced) and the existence of companion animals (presence vs. absence) on the psychological well-being of people. The empirical data offer theoretical implications for the conditions in which companion animals do or do not improve psychological well-being in humans.

Key words: Companion Animal, Happiness, Psychological Well-Being, Psycho-Social Needs, Social Exclusion

요약

본 탐색적 연구는 사회적 배제 경험과 반려동물 키우기의 상호작용이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 확인하기 위해 이루어졌다. 이를 위해 참가자들이 공동체로부터 얼마나 존중받고 있는지(네/아니오), 현재 반려동물을 키우고 있는지(네/아니오), 키우고 있다면 어떤 동물인지(복수응답 가능)에 대해 응답하게 하였고, 참가자들의 심리적 안녕감을 측정하였다. 결과적으로 사회적 배제를 경험한 집단은 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 낮았고, 반려동물을 키우는 집단은 키우지 않는 집단보다 심리적 안녕감이 높았다. 아울러 사회적 배제를 경험한 집단은 반려동물을 키울

※ 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2016S1A5A8017267).

¹ † (교신저자) 이국희: 경기대학교 교양학부 조교수 / E-mail : leegh1983@gmail.com / TEL : 031-249-1494

때가 키우지 않을 때보다 심리적 안녕감이 높았고, 사회적 배제를 경험하지 않은 집단은 반려동물 키울 때와 키우지 않을 때의 심리적 안녕감에 차이가 없었다. 즉 사회적 배제(없음 vs. 있음)와 반려동물 키우기(안 키움 vs. 키움)의 이원상호작용이 심리적 안녕감에 미치는 효과가 관찰되었다. 본 연구는 반려동물 키우기가 웰빙을 증진시키는 효과가 있는 조건과 없는 조건을 경험적 데이터를 통해 확인했다는 점에서 이론적 시사점을 가진다.

주제어: 반려동물, 행복, 심리적 안녕감, 심리사회적 욕구, 사회적 배제

1. 서론

반려동물 키우기가 인간의 행복을 증진하는 효과가 있을 가능성에 대해서는 논의는 인류의 역사와 함께해 왔다(Serpell, 2006). 일부 경험적 데이터들도 반려동물 키우기가 인간의 신체적 웰빙과 정신적 웰빙에 기여한다는 것을 보여주기도 하였다(Garrity & Stallones, 1998). 그러나 반려동물 키우기의 효과에 대한 기존 연구에는 몇 가지 한계가 존재한다.

먼저 반려동물 키우기의 효과에 연구 연구가 주로 65세 이상의 고령층을 대상으로 이루어져 왔다(Boldt & Dellmann-Jenkins, 1992). 반려동물을 키우는 65세 이상의 고령자는 그렇지 않은 고령자보다 목욕하기, 걷기, 옷 입기, 머리감기와 같은 일상적 활동에서 어려움을 느끼는 비율이 낮다(Raina et al., 1999). 65세 이상의 고령자 중 현재 반려동물을 키우고 있는 사람들은 과거에 키우다가 현재는 키우지 않는 고령자보다 사망률이 낮았다(Lago et al., 1989). 이는 반려동물을 키우는 고령자가 그렇지 않은 고령자보다 신체적으로 건강함을 보여준다.

또한 반려동물을 키우는 65세 이상의 고령자는 그렇지 않은 고령자보다 자신을 건강하다고 인식하고, 친구 혹은 가족과의 유대감이 강하다고 지각하며, 일에 대한 만족도, 재정적인 만족도, 전반적 삶에 대한 만족도가 높다(Raina et al., 1999). 이는 반려동물을 키우는 고령자가 그렇지 않은 고령자보다 심리적으로도 건강함을 보여준다. 그러나 60세 이하의 중장년층이나, 20세 이하의 청소년들에게도 반려동물의 신체적, 정신적 건강증진 효과가 나타나는지에 대해서는 연구가 드물었다.

게다가 반려동물 키우기의 웰빙 증진효과가 항상 나타나는 것은 아니었다. 반려동물을 키우는 고령자

와 그렇지 않은 고령자 사이에 우울증 발병 비율에 차이가 없다는 결과도 있었고(Garrity et al., 1989), 때로는 반려동물의 신체적 혹은 정신적 웰빙 증진 효과가 존재하지 않기도 했다(Herzog, 2011; O'Haire, 2010).

본 연구는 이러한 선행연구의 한계를 보완하고, 선행연구의 발견에서 한 걸음 더 나아가고자 하는 목적으로 이루어졌다. 먼저 기존 연구에서 드물게 다루었던 10대부터 50대까지의 청소년층, 중장년층에서 반려동물의 행복 증진 효과가 나타나는지 살펴보고자 한다.

다음으로 반려동물을 소유하고 키우는 것 자체가 신체적, 정신적 웰빙을 증진하는 효과가 있다는 연구와 이러한 효과가 없다는 상반된 주장을 연결할 수 있는 조건을 찾고자 한다. 그리고 본 연구는 이러한 상반된 주장을 연결시킬 수 있는 요인으로 ‘사회적 배제 경험’에 주목하고자 한다.

본 연구가 사회적 배제 경험에 주목한 첫 번째 이유는 반려동물 키우기의 효과에 대한 연구가 주로 자녀와 떨어져 사는 소외된 노인들을 대상으로 이루어져 왔다는 점이다(Turner, 2006). 소외된 노인들은 반려동물을 자식과 같이 생각하면서 유대감을 맺고, 그것이 웰빙의 증진으로 이어지는데, 자녀, 손자 및 손녀와 함께 사는 노인들이 반려동물을 키우는 것이 웰빙을 얼마나 증진시키는지에 대해서는 알려진 바 없다.

사회적 배제 경험에 주목한 두 번째 이유는 노숙자들 중 반려동물을 키우게 한 집단이 그렇지 않은 집단보다 더 교우관계가 좋고, 책임감이 강하며, 정서적 웰빙이 증진된다는 연구결과 때문이다(Slatter et al., 2012). 그러나 노숙자와 같은 사회적 소외 계층이 아닌 사람들이 반려동물을 키울 경우 동일한 웰빙 증진 효과가 있는지는 알려지지 않았다.

사회적 배제 경험에 주목한 마지막 이유는 반려동물을 키우는 것이 이웃과 친구의 관계를 증진시키고,

결과적으로 사회적 자본을 형성하는데 유익하다는 연구결과에 기인한다(Wood et al., 2005). 만약 이 연구 참가자들이 이전에는 사회적으로 배제 당했었고, 그 상실감을 보충하고자 반려동물을 키웠는데, 그로 인해 행복을 회복하고, 새로운 관계를 형성했다는 가정이 사실이라면, 이는 사회적 배제 경험과 반려동물 키우기가 전반적인 행복을 증진시키는 상호작용 효과가 있을 가능성을 시사한다.

요약하면, 본 연구는 사회적 배제 경험(없음 vs. 있음)과 반려동물 키우기(안 키움 vs. 키움) 사이의 상호작용이 웰빙증진 효과에 미치는 효과를 탐색하기 위한 것이다. 이를 위해 10대부터 50대까지의 연령대에서 사회적 배제를 경험한 집단과 그렇지 않은 집단을 구분한 후, 각 집단에서 반려동물을 키우는 사람들과 키우지 않는 사람들 사이에 웰빙에 차이가 있는지 관찰하였다.

아울러 본 연구에서는 아리스토텔레스가 제안한 자기실현적 관점(Eudaimonia)의 웰빙(Waterman, 1990), 즉 심리적 안녕감(Psychological wellbeing)에 한정하여 연구를 수행하였다(Ryan et al., 2008). 자기실현적 관점의 웰빙이란, 의미 있고, 가치 있는 일들을 수행하는 과정에서 느끼는 행복을 말한다. 봉사활동을 하거나, 기부를 하거나, 헌혈을 하는 것 등에서 경험하는 행복이 여기에 해당한다. 이와 반대되는 관점의 행복은 쾌락주의적 관점(Hedonic perspective) 혹은 감정적 웰빙(Emotional wellbeing)이라고 부르는데, 아이스크림을 먹고 기분이 좋을 때, 비디오 게임을 하면서 즐거워 할 때가 여기에 해당한다(OECD, 2013).

2. 방법

2.1. 참가자

온라인 설문조사 전문기관 엠브레인을 통해 모집된 14~59세(Mean Age = 35.68, SD = 13.29)의 한국인 314명(남: 158명, 여: 156명)이 연구에 참여하였다. 이 중 10대(14~19세)는 62명, 20대(20~29세)는 60명, 30대(30~39세)는 64명, 40대(40~49세)는 60명, 50대(50~59세)는 68명이었다.

2.2. 자료

2.2.1. 심리적 안녕감

Ryff와 Keyes(1995)가 영문으로 개발하고 (see also, Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996), Kim et al.(2001)이 한국어로 번역한 후 신뢰도와 타당도를 검증한 심리적 안녕감 척도 한국어 버전을 사용하여 참가자들의 심리적 안녕감 측정하였다.

심리적 안녕감은 삶의 목적, 환경통제, 자율성, 긍정적 관계, 자기수용, 개인적 성장의 여섯 요인으로 구성되어 있으며, 참가자들은 삶의 목적관련 진술문 7개, 환경통제 관련 진술문 8개, 자율성 관련 진술문 8개, 긍정적 관계 관련 진술문 7개, 자기수용 관련 진술문 8개, 개인적 성장 관련 진술문 8개의 총46개 진술문에 얼마나 동의하는지 5점 척도로 응답하게 된다(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 그렇지 않다, 3: 보통이다, 4: 그렇다, 5: 매우 그렇다).

2.2.2. 사회적 배제 경험

심리적 안녕감 관련 진술문에 응답한 참가자들은 “귀하는 귀하가 속한 공동체의 구성원들로부터 존중받고 있습니까?”라는 질문에 ‘네/아니오’ 중 하나로 응답하였다. 이 질문은 경제협력개발기구(Organisation for Economic Co-operation and Development, 이하 OECD)가 OECD 소속국 국민들이 인간의 기본욕구의 하나인 존중의 욕구를 충족하고 있는지 물어보기 위해 사용하는 문항으로 ‘사회적 배제 경험’에 대한 본 연구의 조작적 정의이다(Diener et al., 2010; Tay & Diener, 2011). 다시 말해 본 연구는 ‘OECD가 측정하고 있는 존중의 욕구를 충족하지 못한 상태’를 사회적 배제라고 정의하였다. 몇몇 선행연구에서 사회적 배제에 대해 이와 같은 조작적 정의를 사용한 바 있으며(Lee & Choi, 2018, Lee, 2018a; 2018b), 본 연구도 이러한 선행연구를 참고하여 이 질문에 ‘네’라고 응답한 사람은 사회적 배제를 경험하지 않은 그룹으로, ‘아니오’라고 응답한 사람은 사회적 배제를 경험한 그룹으로 분류하였다.

2.2.3. 반려동물 관련 사항

사회적 배제 경험관련 질문에 응답한 참가자들은 반려동물과 관련된 질문에 응답하였다. 먼저 현재 반려동

물을 키우고 있는지에 대해 ‘네/아니오’로 응답하였고, 네라고 응답한 사람들은 어떤 동물인지 기술하였다. ‘아니오’라고 응답한 사람들은 바로 설문이 종료되었다.

3. 결과

사회적 배제 경험과 반려동물을 키우고 있는지가 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위해 분석을 수행하였다. 먼저 심리적 안녕감과 관련된 46개 진술문들에 대한 참가자들의 응답이 전체적으로 그리고 요인별로 일관성 있었는지 확인하였다. 다음으로 사회적 배제를 경험한 집단과 경험하지 않은 집단, 반려동물을 키우고 있는 집단과 아닌 집단을 구분하였다. 끝으로 사회적 배제 경험 2 (없음 vs. 있음) × 반려동물 키우기 2 (안 키움 vs. 키움)의 네 집단간 심리적 안녕감에 차이가 있는지 검증하였다.

3.1. 설문 신뢰도와 집단 구분

3.1.1. 심리적 안녕감 척도의 신뢰도

참가자들이 심리적 안녕감과 관련된 46개 진술문에 대해 일관성 있게 답변하였는지 확인하기 위해 Cronbach 알파 분석을 수행하였다. 결과적으로 46개 문항 전체의 Cronbach 알파는 .93으로 나타났으며, 이는 참가자들이 매우 일관성 있게 반응하였음을 의미한다.

다음으로 요인별 진술문에 대한 응답의 일관성도 분석해 보았다. 결과적으로 삶의 목적 요인의 Cronbach 알파는 .79, 환경통제 요인의 Cronbach 알파는 .74, 자율성 요인의 Cronbach 알파는 .85, 긍정적 관계 요인의 Cronbach 알파는 .76, 자기수용 요인의 Cronbach 알파는 .86, 개인적 성장 요인의 Cronbach 알파는 .73으로 모든 요인에서 참가자들의 응답이 충분히 일관성 있음을 확인할 수 있었다. Table 1은 심리적 안녕감 설문문에 대해 참가자들이 얼마나 일관성 있게 반응하였는지를 분석한 결과를 요약한 것이다. 심리적 안녕감 설문문에 대한 참가자들의 응답에 충분한 일관성이 있었다는 것을 근거로, 이 후의 분석은 개인별 심리적 안녕감 전체 평균값과 개인별 여섯 가지 구성요인 각각의 평균값을 사용하여 이루어졌다.

Table 1. Internal consistency of the Psychological wellbeing scale

	Mean(SD)	Cronbach's α
Purpose in life	3.26(.62)	.79
Environmental mastery	3.21(.51)	.74
Autonomy	3.17(.58)	.85
Positive relationship	3.29(.58)	.76
Self acceptance	3.07(.66)	.86
Personal growth	3.19(.56)	.73
Psychological wellbeing	3.19(.45)	.93

3.1.2. 사회적 배제 경험 집단 구분

사회적 배제를 경험한 집단과 그렇지 않은 집단을 분류하기 위해, ‘귀하는 귀하가 속한 공동체의 구성원들로부터 존중받고 있습니까?’라는 질문에 대한 응답을 확인하였다. 먼저 ‘네’(존중받고 있음)라고 응답하면서 사회적 배제를 경험하지 않은 집단으로 분류된 참가자는 230명으로 전체 응답자의 73.2%를 차지하였다. 다음으로 ‘아니오’(존중받지 못함)라고 응답하면서 사회적 배제를 경험한 집단으로 참가자는 84명으로 전체 응답자의 26.8%를 차지하였다.

3.1.3. 반려동물 집단 구분

반려동물을 키우는 집단과 그렇지 않은 집단을 분류하기 위해, ‘현재 반려동물을 키우고 있고 있습니까?’라는 질문에 대한 응답을 확인하였다. 먼저 ‘네’(현재 키우고 있음)라고 응답하면서 반려동물 키움 집단으로 분류된 참가자는 90명으로 전체 응답자의 28.7%를 차지하였다. 다음으로 ‘아니오’(현재 키우지 않음)라고 응답하면서 반려동물 안 키움 집단으로 분류된 참가자는 224명으로 전체 응답자의 71.3%를 차지하였다. Table 2는 사회적 배제를 경험한 집단과 경험하지 않은 집단별로 반려동물을 키우고 있는지 아닌지, 키우고 있다면 어떤 동물을 키우고 있는지를 요약한 것이다.

Table 2에서 확인할 수 있듯이 사회적 배제를 경험하지 않은 230명 중에서 반려동물을 키우는 사람은 44명이었다. 이는 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 20%를 차지한다. 그러나 사회적 배제를 경험한 84명 중 반려동물을 키우는 사람은 44명이었는데, 이는

Table 2. Group classification. Social exclusion 2 (absent vs. present) × companion animals (not raising vs raising)

		Companion animals		
		Not raising	Raising	kinds of companion animals
Social exclusion	Absent	184	46	-dog: 36* -cat: 4* -guinea pig: 2* -dog&cat: 2** -dog&fish: 2**
	Present	40	44	-dog: 34* -cat: 8* -dog&cat: 2**

*: Number of people who raise only one kind of companion animal
 **: Number of people raising two kinds of companion animals

사회적 배제를 경험한 집단의 52.4%를 차지한다. 즉 사회적 배제를 경험한 집단에서 반려동물을 키우는 비율이 사회적 배제를 경험하지 않은 집단에서 반려동물을 키우는 비율보다 통계적으로 유의미하게 높았다($\chi^2(1) = 31.55, p < .001$).

3.2. 결과분석

Table 2에 나타나 있는 네 집단에서 심리적 안녕감에 차이가 있는지 확인하기 위해 성별(남 vs. 여)과 연령대(10대 vs. 20대 vs. 30대 vs. 40대 vs. 50대)를 공변량으로 통제 한 후, 사회적 배제 경험 2(없음 vs. 있음) × 반려동물 2(안 키움 vs. 키움)이 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대한 이원공변량분석(two-way ANCOVA)을 시행하였다.

3.2.1. 사회적 배제 경험의 주효과

먼저 사회적 배제 경험이 심리적 안녕감에 미치는 주효과를 확인할 수 있었다($F(1, 312) = 10.45, p = .001, \eta_p^2 = .03$). 요인별로 보면, 사회적 배제 경험이 삶의 목적($F(1, 312) = 13.75, p < .001, \eta_p^2 = .04$), 환경통제($F(1, 312) = 9.95, p = .002, \eta_p^2 = .03$), 자율성($F(1, 312) = 13.76, p < .001, \eta_p^2 = .04$), 긍정적 관계($F(1, 312) = 3.63, p = .06, \eta_p^2 = .01$)에 미치는 주효과가 관찰되었다. 사회적 배제 경험이 개인적 성장($F(1, 312) = .005, p = .946$)과 자기수용($F(1, 312) = 2.41, p = .121$)에 미치는 주효과는 없었다.

즉 사회적 배제를 경험한 사람은 그렇지 않은 사람

보다 전반적으로 심리적 안녕감($M_{\text{사회적 배제 있음}} = 3.09, SE_{\text{사회적 배제 있음}} = .06$ vs. $M_{\text{사회적 배제 없음}} = 3.24, SE_{\text{사회적 배제 없음}} = .03$)이 낮았다. 구체적으로 사회적 배제를 경험한 사람은 그렇지 않은 사람보다 삶에 대한 목적의식($M_{\text{사회적 배제 있음}} = 3.08, SE_{\text{사회적 배제 있음}} = .08$ vs. $M_{\text{사회적 배제 없음}} = 3.33, SE_{\text{사회적 배제 없음}} = .04$)이 약했고, 환경을 통제하고 있다는 지각($M_{\text{사회적 배제 있음}} = 3.11, SE_{\text{사회적 배제 있음}} = .07$ vs. $M_{\text{사회적 배제 없음}} = 3.24, SE_{\text{사회적 배제 없음}} = .03$)이 약했으며, 자율성($M_{\text{사회적 배제 있음}} = 3.00, SE_{\text{사회적 배제 있음}} = .07$ vs. $M_{\text{사회적 배제 없음}} = 3.23, SE_{\text{사회적 배제 없음}} = .04$)을 낮게 지각하고, 관계($M_{\text{사회적 배제 있음}} = 3.19, SE_{\text{사회적 배제 있음}} = .08$ vs. $M_{\text{사회적 배제 없음}} = 3.32, SE_{\text{사회적 배제 없음}} = .04$)가 긍정적이지 않다고 평가했다. Table 3은 사회적 배제 경험이 심리적 안녕감에 미치는 주효과를 요약한 것이다.

Table 3. Main effect of social exclusion on psychological wellbeing

	Social exclusion		t-test
	Absent (SE)	Present (SE)	
Purpose in life	3.33 (.04)	3.08 (.08)	$t(312) = 3.16, p = .002$
Environmental mastery	3.24 (.03)	3.11 (.07)	$t(312) = 1.95, p = .052$
Autonomy	3.23 (.04)	3.00 (.07)	$t(312) = 3.19, p = .002$
Positive relationship	3.32 (.04)	3.19 (.08)	$t(312) = 1.77, p = .078$
Self acceptance	3.10 (.04)	2.99 (.09)	$t(312) = 1.31, p = .192$
Personal growth	3.20 (.03)	3.19 (.08)	$t(312) = .104, p = .918$
Psychological wellbeing	3.24 (.03)	3.09 (.06)	$t(312) = 2.52, p = .012$

3.2.2. 반려동물 키우기의 주효과

다음으로 반려동물 키우기가 심리적 안녕감에 미치는 주효과를 확인할 수 있었다($F(1, 312) = 68.49, p < .001, \eta_p^2 = .18$). 요인별로 보면, 반려동물 키우기가 삶의 목적($F(1, 312) = 42.99, p < .001, \eta_p^2 = .12$), 환경통제($F(1, 312) = 51.74, p < .001, \eta_p^2 = .14$), 자율성($F(1, 312) = 34.51, p < .001, \eta_p^2 = .1$), 긍정적 관계($F(1, 312) = 18.03, p < .001, \eta_p^2 = .06$), 자기수용($F(1, 312) =$

49.58, $p < .001$, $\eta_p^2 = .14$), 개인적 성장($F(1, 312) = 26$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .08$)에 미치는 주효과가 관찰되었다. Table 4는 반려동물 키우기가 심리적 안녕감에 미치는 주효과를 요약한 것이다.

Table 4. Main effect of companion animals on psychological wellbeing

	Raising companion animals		t-test
	not raising (SE)	raising (SE)	
Purpose in life	3.18 (.04)	3.46 (.06)	$t(312) = 3.63, p < .001$
Environmental mastery	3.12 (.03)	3.42 (.05)	$t(312) = 4.76, p < .001$
Autonomy	3.09 (.04)	3.34 (.05)	$t(312) = 3.48, p = .001$
Positive relationship	3.24 (.04)	3.4 (.05)	$t(312) = 2.19, p = .029$
Self acceptance	2.98 (.04)	3.31 (.07)	$t(312) = 4.06, p < .001$
Personal growth	3.13 (.03)	3.36 (.07)	$t(312) = 3.28, p = .001$
Psychological wellbeing	3.13 (.03)	3.38 (.04)	$t(312) = 4.72, p < .001$

3.2.3. 사회적 배제와 반려동물 키우기의 상호작용

끝으로 사회적 배제 경험과 반려동물 키우기의 이원상호작용이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 확인할 수 있었다($F(1, 310) = 54.27, p < .001, \eta_p^2 = .15$). 요인별로 보면, 사회적 배제 경험과 반려동물의 이원상호작용이 삶의 목적($F(1, 310) = 28.56, p < .001, \eta_p^2 = .09$), 환경통제($F(1, 310) = 24.87, p < .001, \eta_p^2 = .08$), 자율성($F(1, 310) = 10.83, p = .001, \eta_p^2 = .03$), 긍정적 관계($F(1, 310) = 25.28, p < .001, \eta_p^2 = .08$), 자기수용($F(1, 310) = 56.53, p < .001, \eta_p^2 = .16$), 개인적 성장($F(1, 310) = 31.27, p < .001, \eta_p^2 = .09$)에 미치는 효과가 관찰되었다. Fig. 1은 사회적 배제 경험과 반려동물의 상호작용이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 도식적으로 보여준다.

구체적으로 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.27, SE = .05$)과 키우지 않는 집단($M = 3.23, SE = .03$) 사이의 심리적 안녕감에 차이가 없었다($t(228) = .73, p = .467$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키

우는 집단($M = 3.49, SE = .06$)의 심리적 안녕감이 키우지 않는 집단($M = 2.66, SE = .06$)의 심리적 안녕감보다 높았다($t(82) = 9.71, p < .001$)(Fig. 1A).

요인별로 살펴보면, 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.4, SE = .09$)과 키우지 않는 집단($M = 3.31, SE = .04$) 사이의 삶의 목적에 차이가 없었다($t(228) = .96, p = .336$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.52, SE = .08$)의 삶의 목적이 키우지 않는 집단($M = 2.6, SE = .1$)의 삶의 목적보다 높았다($t(82) = 7.32, p < .001$)(Fig. 1B).

또한 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.35, SE = .06$)과 키우지 않는 집단($M = 3.21, SE = .03$) 사이의 환경통제감에 차이가 없었다($t(228) = 1.76, p = .075$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.49, SE = .08$)의 환경통제감이 키우지 않는 집단($M = 2.7, SE = .08$)의 환경통제감보다 높았다($t(82) = 7.27, p < .001$)(Fig. 1C).

더하여 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.38, SE = .09$)이 지각한 자율성이 키우지 않는 집단($M = 3.2, SE = .04$)의 그것보다 강했다($t(228) = 1.98, p = .049$). 사회적 배제를 경험한 집단의 경우에도, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.32, SE = .07$)이 지각한 자율성이 키우지 않는 집단($M = 2.65, SE = .1$)의 그것보다 강했다($t(82) = 5.66, p < .001$). 하지만 사회적 배제를 경험한 집단에서의 반려동물 효과가 사회적 배제를 경험하지 않은 집단에서의 반려동물 효과보다 강했다(Fig. 1D).

아울러 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.28, SE = .06$)과 키우지 않는 집단($M = 3.33, SE = .04$) 사이의 긍정적 관계 지각에 차이가 없었다($t(228) = .598, p = .55$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.53, SE = .07$)의 긍정적 관계 지각이 키우지 않는 집단($M = 2.82, SE = .12$)의 긍정적 관계 지각보다 높았다($t(82) = 5.36, p < .001$)(Fig. 1E).

게다가 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.07, SE = .09$)과 키우지 않는 집단($M = 3.11, SE = .04$) 사이의 자기수용에

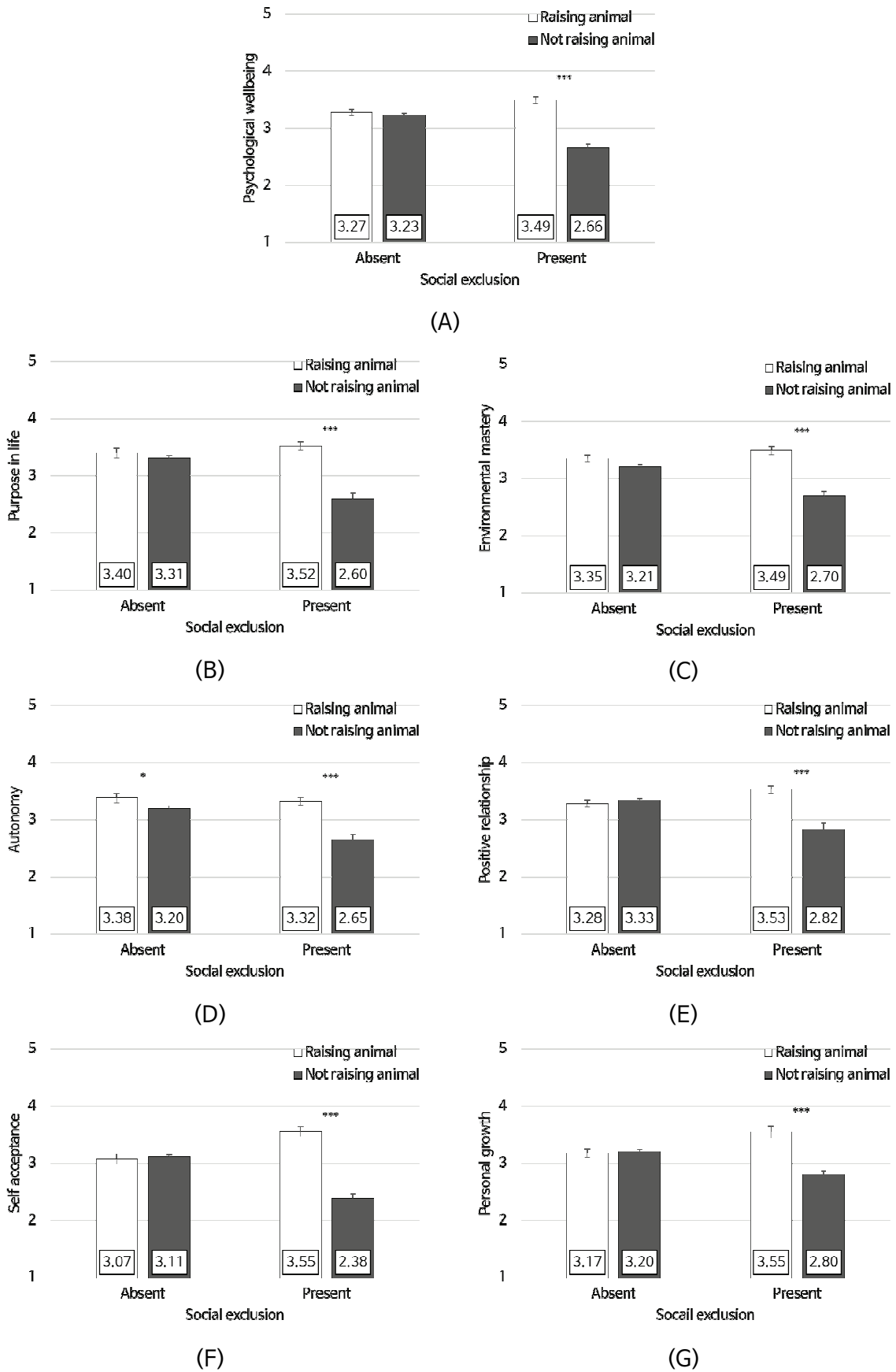


Fig. 1. Two-way interaction effects between social exclusion and companion animals on psychological wellbeing. Error bars means standard error of the means. *: $p < .05$, ***: $p < .001$

차이가 없었다($t(228) = .426, p = .67$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단 ($M = 3.55, SE = .09$)의 자기수용이 키우지 않는 집단 ($M = 2.38, SE = .09$)의 자기수용보다 강했다($t(82) = 9.07, p < .001$)(Fig. 1F).

심지어 사회적 배제를 경험하지 않은 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.17, SE = .08$)과 키우지 않는 집단($M = 3.2, SE = .04$) 사이의 개인적 성장 지각에 차이가 없었다($t(228) = .359, p = .72$). 그러나 사회적 배제를 경험한 집단의 경우, 반려동물을 키우는 집단($M = 3.55, SE = .08$)의 개인적 성장 지각이 키우지 않는 집단($M = 2.8, SE = .06$)의 개인적 성장 지각보다 강했다($t(82) = 5.97, p < .001$)(Fig. 1G).

4. 논의

본 연구는 1) 사회적 배제를 경험한 집단과 그렇지 않은 집단 사이에 심리적 안녕감 차이가 있는지, 2) 반려동물을 키우는 집단과 그렇지 않은 집단 사이에 심리적 안녕감 차이가 있는지, 3) 사회적 배제를 경험한 집단이 반려동물을 키우는지 여부에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있는지, 4) 사회적 배제를 경험하지 않은 집단이 반려동물을 키우는지 여부에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있는지 탐색하기 위한 목적으로 이루어졌다.

먼저 1) 사회적 배제를 경험한 집단은 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 낮고, 2) 반려동물을 키우는 집단은 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높은 사회적 배제 경험과 반려동물 키우기의 주효과를 확인할 수 있었다. 또한 3) 사회적 배제를 경험하지 않은 집단에서는 반려동물을 키우는 여부에 따라 심리적 안녕감이 달라지지 않았지만, 4) 사회적 배제를 경험한 집단에서는 반려동물을 키우는 집단이 키우지 않는 집단보다 심리적 안녕감이 높은 사회적 배제 경험(없음 vs. 있음)과 반려동물 키우기(안 키움 vs. 키움)의 이원상호작용 효과를 관찰할 수 있었다(Fig. 1).

4.1. 시사점

소속감을 강하게 지각하는 사람들이 약하게 지각하는 사람들보다 불행해지는 선행연구의 발견은 사회적

배제 경험이 심리적 안녕감을 낮추는 본 연구의 결과를 지지한다(Davidson & Cotter, 1991). 직장에서 괴롭힘을 당하거나, 따돌림을 당하는 사람은 유능감, 자율성, 관계성이 낮아짐을 관찰한 선행연구도 본 연구에서 관찰한 사회적 배제 경험의 주효과와 밀접한 연관성이 있다(Trépanier et al., 2013).

본 연구는 반려동물 키우기가 인간의 행복을 증진할 것이라는 가설을 경험적으로 검증했다는 것에서 이론적 시사점을 가진다(Beck & Meyers, 1996). 반려동물 키우기가 인간의 행복에 긍정적 영향을 미친다는 가설은 오래된 가설이지만(Garritty & Stallones, 1998), 경험적 데이터를 통한 검증에서는 일관성 있는 결론을 얻지 못했었다(Herzog, 2011; O'Haire, 2010). 그러나 본 연구는 반려동물을 키우는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 심리적 안녕감이 높아지는 현상, 즉 반려동물 키우기 효과 가설에 부합하는 경험적 데이터를 획득하였다.

아울러 자연(Nature)의 일원이라고 지각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 행복하다는 연구결과는 반려동물을 키우는 사람이 그렇지 않은 사람보다 심리적 안녕감이 높은 본 연구의 결과와 간접적인 연관성을 가지는 것으로 보인다(Nisbet et al., 2011). 구체적으로 반려동물을 키우는 사람은 그렇지 않은 사람보다 동물이라는 자연의 존재와 상호작용하는 빈도가 높을 가능성이 있는데, 이렇게 자연의 존재와 더 많이 상호작용하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 심리적 안녕감이 높아진다고 해석할 수 있다(Maller et al., 2006).

본 연구는 반려동물 키우기가 심리적 안녕감을 증진시키는 효과가 사회적 배제를 경험한 사람들에게만 나타나는 현상을 관찰한 것도 중요하다. 즉 사회적 배제를 경험하지 않은 사람들은 반려동물을 키우지 않더라도 충분히 행복하지만, 사회적 배제를 경험한 사람들은 반려동물을 키우지 않으면 행복이 저하된다. 그러나 사회적 배제를 경험한 사람들이 반려동물을 키울 경우에는 사회적 배제를 경험하지 않은 사람들 만큼 행복해진다.

사회적 배제를 경험한 사람들이 반려동물을 키울 때 더 행복해지는 이유에 대해서는 몇 가지 해석이 가능하다. 먼저 사회적 배제를 경험한 사람들이 반려동물을 키울 때가 키우지 않을 때보다 자율성, 유능감,

긍정적 관계 점수가 개선되는 현상은 인간이 반려동물과의 관계 형성을 통해 심리사회적 기본욕구를 충족시킨다는 선행연구와 관련이 있다(Kanat-Maymon et al., 2016; Reis et al., 2000; Ryan & Deci, 2000). 구체적으로 반려동물을 키우면서 반려동물과 높은 유대감을 유지하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 시간과 공간을 자율적으로 활용하고 있다는 지각이 강하고(자율성), 자기 스스로 의미 있고 가치 있는 일을 하고 있다는 지각이 강하며(유능감)(Kanat-Maymon et al., 2016), 사회와 가족의 구성원이라는 지각이 강하다(관계성). 본 연구는 반려동물 키우기가 심리사회적 욕구를 충족시키는 현상이 사회적 배제를 경험한 사람들에게 더 두드러지게 나타남을 발견했다는 측면에서 중요하다.

반려동물 소유자는 반려동물을 소유하지 않은 사람보다 자신의 삶에 대한 전반적인 평가(삶의 만족도, Life Satisfaction)가 높지만, 긍정 정서나 부정 정서에서는 차이가 없다는 선행연구도 본 연구의 결과해석에 도움을 준다(Bao & Schreer, 2016). 구체적으로 삶의 만족은 자신의 삶을 회고하면서 내리게 된 평가이자, 최근 자신의 삶에 대한 기억을 활용한 평가이기에 인지적 행복으로 분류된다(OECD, 2013; The Children's Society, 2018). 반려동물을 소유하는 것이 바로 이 인지적 행복을 증진하는데 기여한다(Bao & Schreer, 2016). 반면 긍정 정서와 부정 정서(Positive and Negative Affect)는 순간순간의 경험에 대한 평가 혹은 아무리 길게 잡아도 최근 한 달 이내에 경험한 일에 대한 평가를 의미하며(Watson et al., 1988), 이러한 것을 감정적 행복이라고 부른다(OECD, 2013; The Children's Society, 2018). 반려동물을 소유하는 것은 이러한 순간순간의 감정을 증진하는 것에는 큰 효과가 없을 수 있다(Bao & Schreer, 2016). 이렇게 반려동물 소유가 인지적 행복은 증진하지만, 감정적 행복은 증진하지 않는 이유는 반려동물을 키우는 순간이 어느 정도 스트레스를 발생시키기 때문일 것이다(Kanat-Maymon et al., 2016). 본 연구에서 측정된 심리적 안녕감도 순간순간의 감정이라기보다는 삶의 전반적으로 돌아보면서 내리는 자신의 삶에 대한 평가에 가깝다(OECD, 2013; The Children's Society, 2018).

본 연구는 이러한 선행연구에서 한 걸음 더 나아가 반려동물이 인지적 행복을 증진시키는 효과가 사회적

배제를 경험한 사람들에게 한정하여 나타남을 관찰한다는 점에서 중요하다. 아울러 선행연구들에서 반려동물 키우기 효과 가설을 일관성 있게 관찰하지 못한 이유가 사회적 배제를 경험한 집단과 경험하지 않은 집단을 구분하지 않았기 때문일 가능성도 있다(Herzog, 2011). 만약 선행연구들이 본 연구처럼 사회적 배제를 경험한 집단과 경험하지 않은 집단을 구분했다면, 사회적 배제를 경험한 집단에서는 반려동물 키우기의 행복 증진 효과가 관찰되었을 가능성이 있다.

4.2. 한계와 향후 연구제안

본 연구는 다양한 시사점에도 불구하고 몇 가지 부분에서는 한계를 인정하지 않을 수 없다. 먼저 본 연구가 사회적 배제와 반려동물 키우기의 상호작용이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 관찰했음에도 불구하고, 본 연구는 상관관계 연구이지 인과관계 연구는 아니다. 향후 실험실과 같은 통제된 상황에서 사회적 배제를 조작하고, 반려동물을 실제로 부여했을 때, 심리적 안정감을 측정할 수 있어야 본 연구에서 관찰한 결과를 임상적 치료의 상황에서 적용할 수 있을 것이다.

아울러, 본 연구는 반려동물을 키우는지 키우지 않는지로만 변인을 구분하였고, 반려동물 키우기와 상호작용을 통해 키우고 있는 반려동물과 유대감이 높은지 낮은지로는 구분하지 않았다. 그러나 관련된 선행연구는 반려동물 키우기의 효과가 반려동물과의 유대감이 좋은지 아닌지에 따라 다를 수 있음을 보여준다(Walsh, 2009). 향후에는 단순히 반려동물을 키우는지 여부가 아니라, 평소 밀접한 상호작용을 하는지로 변수를 구분했을 때, 어떤 결과가 나타나는지 확인할 필요가 있다.

끝으로 선행연구에 따르면, 반려동물 종류에 따라 관계를 맺는 방식에 차이가 존재했다(Bao & Schreer, 2016; McNicholas & Collis, 2000; Zasloff, 1996). 구체적으로 사람들은 개와는 밀접한 유대감을 가지지만, 고양이나 새와는 상대적으로 낮은 유대감을 가진다(Zasloff, 1996). 그러나 본 연구의 참가자들은 대부분 개를 키웠고, 다른 동물의 비율이 분석할 수 없을 정도로 낮았다. 향후 더 많은 표본조사를 통해 반려동물의 종류에 따라 효과가 다른지 관찰할 필요가 있다.

4.3. 결론

본 연구는 사회적 배제를 경험한 사람이 반려동물 키울 경우에는 사회적 배제를 경험하지 않은 사람만큼 심리적 안녕감이 높아지지만, 사회적 배제를 경험한 사람이 반려동물을 키우지 않을 경우에는 심리적 안녕감이 상당히 저하됨을 경험적 데이터를 통해 확인하였다. 이는 사회적 배제를 경험하더라도 반려동물을 키우게 되면, 자율성, 유능감, 관계성이라는 인간의 기본 욕구를 충족시키는데 유익하다(Ryan & Deci, 2000).

향후 본 연구에서 관찰한 현상을 통제된 환경에서 검증한다면, 사회적 배제와 반려동물이 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대한 인과관계를 검증할 수 있을 것이다. 아울러 다양한 반려동물이 모두 동일한 효과를 내는지, 아니면 반려동물의 종류에 따라 심리적 안녕감에 미치는 효과의 크기가 다른지도 확인할 수 있을 것 기대한다. 끝으로 반려동물과 밀접한 상호작용을 가지는 것이 중요한지, 단순히 반려동물이 존재하는 것 자체로 효과가 있는지를 확인할 수 있다면, 사회적 배제와 반려동물 키우기의 상호작용에 대한 이해를 확장할 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Bao, K. J., & Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296. DOI: 10.1080/08927936.2016.1152721
- Boldt, M. A., & Dellmann-Jenkins, M. (1992). The impact of companion animals in later life and considerations for practice. *Journal of Applied Gerontology*, 11(2), 228-239. DOI: 10.1177/073346489201100208
- Beck, A. M., & Meyers, N. M. (1996). Health enhancement and companion animal ownership. *Annual Review of Public Health*, 17(1), 247-257. DOI: 10.1146/annurev.pub.17.050196.001335
- Garrity, T. F., Stallones, L. F., Marx, M. B., & Johnson, T. P. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35-44. DOI: 10.2752/089279390787057829
- Garrity, T. F., & Stallones, L. (1998). Effects of pet contact on human well-being: Review of recent research. In C. C. Wilson & D. C. Turner (Eds.), *Companion animals in human health* (pp. 3-22). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc. DOI: 10.4135/9781452232959.n1
- Davidson, W. B., & Cotter, P. R. (1991). The relationship between sense of community and subjective well-being: A first look. *Journal of Community Psychology*, 19(3), 246-253. DOI: 10.1002/1520-6629(199107)19:3<246::AID-JCOP2290190308>3.0.CO;2-L
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61. DOI: 10.1037/a0018066
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: fact, fiction, or hypothesis?. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236-239. DOI: 10.1177/0963721411415220
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human-pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69-73. DOI: 10.1016/j.paid.2015.12.025
- Kim, M., Kim, H., & Cha, K. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being (PWB) of Korean male and female adults. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 15(2), 19-39.
- Lago, D., Delaney, M., Miller, M., & Grill, C. (1989). Companion animals, attitudes toward pets, and health outcomes among the elderly: A long-term follow-up. *Anthrozoös*, 3(1), 25-34. DOI: 10.2752/089279390787057793
- Lee, G. & Choi, I. (2018). Effects of social exclusion on intention, meaning, and pleasure in leisure. *Journal of Social Science* (Institute of Social Science, Chungnam National University), 29(4), 41-59. DOI: 10.16881/jss.2018.10.29.4.41
- Lee, G. (2018a). Effect of social exclusion on the intention to purchase recommended or popular

- products. *Journal of Marketing Studies*, 26(3), 1-18.
DOI: 10.21191/jms.26.3.01
- Lee, G. (2018b). The key to leisure is human relationships: Social exclusion, active leisure, and passive leisure. *Korean Journal of Leisure, Recreation, & Park*, 42(3), 1-11. DOI: 10.26446/kjlrp.2018.9.42.3.1
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54.
DOI: 10.1093/heapro/dai032
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61-70.
DOI: 10.1348/000712600161673
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322.
DOI: 10.1007/s10902-010-9197-7
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD Publishing.
DOI: 10.1787/9789264191655-en
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 5(5), 226-234.
DOI: 10.1016/j.jveb.2010.02.002
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C., & Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47(3), 323-329. DOI: 10.1111/j.1532-5415.1999.tb02996.x
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
DOI: 10.1177/0146167200266002
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
DOI: 10.1159/000289026
- Slatter, J., Lloyd, C., & King, R. (2012). Homelessness and companion animals: More than just a pet? *British Journal of Occupational Therapy*, 75(8), 377-383. DOI: 10.4276/030802212X13433105374350
- Serpell, J. A. (2006). Animal companions and human well-being: An historical exploration of the value of human—animal relationships. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (2nd ed.) (pp. 3-19). Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
DOI: 10.1016/B978-012369484-3/50003-7
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
DOI: 10.1037/a0023779
- The Children's Society. (2018). The good childhood report 2018. London: The Children's Society.
- Trépanier, S. G., Fernet, C., & Austin, S. (2013). Workplace bullying and psychological health at work: The mediating role of satisfaction of needs for autonomy, competence and relatedness. *Work & Stress*, 27(2), 123-140. DOI: 10.1080/02678373.2013.782158
- Turner, W. G. (2006). The role of companion animals throughout the family life cycle. *Journal of Family Social Work*, 9(4), 11-21.
DOI: 10.1300/J039v09n04_02

- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480.
DOI: 10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. DOI: 10.1037/h0091489
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. DOI: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159-1173.
DOI: 10.1016/j.socscimed.2005.01.017
- Zasloff, R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: A dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science*, 47(1), 43-48.
DOI: 10.1016/0168-1591(95)01009-2

원고접수: 2018.11.26

수정접수: 2018.12.24

게재확정: 2019.01.23