

반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향: 반려동물과 사회적 지지망의 상호작용 효과를 중심으로

이 종 화¹ | 손 영 은^{2*}

¹ 강남대학교

² 한국보건복지인재원

* 교신저자: 손영은 (springye@kohi.or.kr)

| 초 록 |

본 연구는 독거노인 지지체계의 하나로서 반려동물에 관심을 갖는다. 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스 수준에 어떤 영향을 미치는지, 그 영향력이 사회적 지지망 유무에 따라 다르게 나타나는지를 검증하였다. 분석에는 2020년 서울시 도시정책 지표조사 원자료 중 만 60세 이상 1인 가구 1,308명의 응답을 활용하였고, 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따라 삶의 만족과 스트레스 수준이 어떻게 다른지 확인하기 위해 집단별 평균 확인, 이원 분산분석, 다중 회귀분석을 실시하였다. 주요 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 반려동물 유무 자체는 독거노인의 삶의 만족과 스트레스 수준에 별다른 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 미치는 효과는 사회적 지지망이 없는 독거노인에서만 유의미하게 나타났다. 본 연구는 국내 표본에 기반해 독거노인에 대한 반려동물 효과를 실증적으로 확인한 최초 연구라는 점, 사회적 지지망이 없는 독거노인에게 반려동물을 활용한 개입이 유효할 수 있음을 보여주었다는 점에서 의미가 있다.

주요 용어: 반려동물, 독거노인, 삶의 만족, 스트레스, 사회적 지지망

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 본 연구는 독거노인 사회적 지지체계의 하나로서 반려동물에 관심을 갖는다. 독거노인은 여러 측면에서 비 독거노인보다 더 많은 어려움을 겪고 있으며, 우리 사회에서 독거노인 관련 문제는 더욱 심각해지고 있다. 이에 반려동물이 독거노인의 삶에 긍정적 영향을 미치는지, 그리고 사회적 지지망 유무에 따라 이러한 영향력의 차이가 나타나는지 확인하였다.

새롭게 밝혀진 내용은? 반려동물을 통해 삶의 만족과 스트레스 수준이 개선되는 효과는 사회적으로 고립된 사람에게 더 크게 나타났다. 반려동물 효과가 독거노인 중에서도 사회적 지지망이 전혀 없는 경우에 한해서만 나타난 것이다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 사회적 지지망이 없는 독거노인의 경우 반려동물이 미치는 긍정적 효과가 더욱 크다. 독거노인 중에서도 사회적으로 더 고립된 이들을 위한 정책적, 실천적 개입 수단으로 반려동물이 고려될 수 있음을 보여준다. 이는 향후 우리 사회 독거노인 문제 해결을 위한 하나의 방법이 될 수 있다.

■ 투 고 일: 2022. 07. 29.

■ 수 정 일: 2022. 10. 28.

■ 게재확정일: 2022. 11. 16.

1. 서론

가속화하는 고령화 추세 속에서 독거노인의 수 역시 빠르게 증가해 왔다. 통계청(2022)은 우리나라 2022년 독거노인 수를 약 176만 명으로 예상하는데, 이는 65세 이상 전체 노인 인구 약 902만 명의 약 20%에 해당하고, 2012년 독거노인 수인 약 106만 명보다 약 66% 증가한 것이다. 고령화, 부모부양의 가치관 변화, 평균수명에서의 남녀 차이, 도시화 등으로 앞으로도 전체 인구에서 독거노인 집단이 차지하는 비중은 계속 커질 수밖에 없는 상황이다.¹⁾ 독거노인은 여러 측면에서 비 독거노인보다 더 어려움을 겪는 것으로 보고된다. 서울시 복지재단(2020)의 서울시 노인실태조사에 따르면 독거노인은 비 독거노인보다 삶의 만족, 주관적 건강, 인지가능 수준이 매우 낮고, 특히 우울 증상자 비율은 약 3.5배, 자살 생각 유경험자 비율은 약 4.6배 더 높은 것으로 나타났다. 또한 선행연구를 통해 독거노인이 경험하는 사회적, 정서적 지지 자원의 축소와 더불어, 그로 인해 고립된 개인들이 느끼는 외로움, 우울, 불안 등의 심리적 결과가 보고된 바 있다(박경희, 김상미, 2020; 박하은 외, 2020; 전진, 전해숙, 2022). 이러한 결과들은 향후 우리 사회에서 독거노인 관련 문제가 더 심화할 수밖에 없고 이에 대한 정책적·실천적 방안이 폭넓게 제시되어야 함을 보여준다.

이러한 문제의식하에 본 연구는 독거노인의 사회적 지지체계의 하나로서 반려동물의 존재에 관심을 둔다. 통계청(2021)에서 실시하는 인구주택총조사에 따르면 우리 사회에서 반려동물을 키우는 가구는 약 312만 가구로 전체 가구의 약 15%를 차지할 정도로 보편화되었다. 반려견 양육 가구는 11.6%, 반려묘 양육 가구는 3.4%로 나타났으며, 경기도가 16.9%로 가장 많았고, 세대 구성별로는 3세대 이상 모인 가구의 반려동물 양육비율이 20.1%로 높았으며, 1인 가구는 9.8%로 나타났다. 반려동물은 단순히 애완이나 사육의 대상이 아닌 동반자적 관계로까지 인식되고 있는데, 중요한 것은 이러한 반려동물이 독거노인 지지체계의 하나로 이들의 심리적 웰빙(well-being)에 긍정적 영향을 만들어낼 가능성이 있다는 점이다. 반려동물 문화가 일찍부터 자리 잡은 서구에서는 반려동물이 인간 삶에 미치는 긍정적 영향력, 즉 '반려동물 효과(the pet effect)'에 관한 연구가 활발하게 이루어졌다. 이를 통

해 특정 인구집단(이혼, 무자녀, 독신 등)이 반려동물을 배우자나 자녀의 정서적 대체재(substitutes)로 활용하고 있다는 연구(Albert & Bulcroft, 1988), 반려동물이 노인의 심리적 웰빙에 긍정적 효과를 미치고 있다는 연구(Stanley et al., 2014; Raina et al., 1999) 등이 보고되기도 했다.

그러나 반려동물이 실제로 독거노인의 삶에 긍정적 영향을 미치고 있는지는 실증적 확인이 필요하다. 비록 반려동물의 긍정적 효과를 보고하는 연구가 다수이지만 이러한 관점을 지지하지 않는 연구 결과도 적잖게 나타나기 때문이다. 반려동물을 키우는 집단과 키우지 않는 집단 간 심리적 상태에 별다른 차이가 없다는 연구(김세영, 박형인, 2018; Gilbey et al., 2007), 반려동물 소유가 오히려 더 많은 심리적 문제를 일으킨다는 연구(Müllersdorf et al., 2010), 반려동물 효과가 집단에 따라 다르게 나타남을 보여주는 연구(Zaslloff et al., 1994) 등은 반려동물의 효과가 연구 설계나 대상에 따라 다르게 나타날 수 있음을 보여준다.

무엇보다 반려동물 효과를 실증적으로 검토한 연구는 대부분 서구의 환경에서 이뤄졌기에 국내 독거노인을 대상으로 동일한 결과가 나타날 수 있는지는 확신하기 어렵다. 지금까지 반려동물 효과에 관한 국내 출판 연구는 대부분 해외 표본의 연구 결과를 정리한 문헌고찰 연구이고(김옥진, 2018; 문영희, 김효정, 2011; 유지선, 김옥진, 2014), 국내 표본을 대상으로 반려동물 효과를 실증적으로 검증한 연구는 김세영, 박형인(2018)의 연구가 유일한 것으로 확인된다. 그러나, 이들의 연구도 일반 성인을 대상으로 하고 있어 반려동물 효과가 독특한 경제적, 사회적 환경에서 살아가는 독거노인 집단에서 어떻게 나타나는지는 확인하기 어렵다.

이에 본 연구는 삶의 만족과 스트레스 수준을 중심으로 반려동물이 독거노인의 삶에 긍정적 영향을 미치는지 확인해보고자 한다. 이때 독거노인이 사회적 지지망을 가졌는지에 따라 그 효과를 구분해 살펴보는 데, 선행연구들은 심리·사회적으로 더 고립된 환경에 있는 사람에게 반려동물로 인한 긍정적 효과가 더 크게 나타날 수 있음을 보여주기 때문이다(Zaslloff & Kidd, 1994; Allen et al., 2001). 이를 위해 2020년 서울시 도시정책 지표조사(이하 서울서베이) 원자료 중 만 60세 이상 1인 가구 1,308명의 응답을 활용해, 반려동물과 사회적 지지망의 주효과와 상호작용 효과가 독거노인의 삶의 만족과 스트

1) 통계청(2022) 장래가구추계에 따르면 독거노인의 수는 2025년 약 224만 명, 2030년 약 286만 명, 2040년 약 402만 명에 이를 것으로 전망된다.

레스에 어떻게 영향을 미치는지 검증해볼 것이다. 본 연구의 결과가 향후 우리 사회 독거노인 문제 해결 방안에 대한 또 하나의 실마리를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

II. 선행연구

1. 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향

‘반려동물 효과’는 반려동물을 기르는 사람의 전반적 삶의 질이 향상되는 현상 또는 이러한 관점을 지지하는 연구 결과를 의미한다(Janssens, 2020; Smith 2012). 반려동물 효과에 관한 연구자들의 관심이 본격화한 것은 Friedmann et al.(1980)이 반려동물을 소유하는 것이 중증 심장질환 후 1년 생존에 중요한 예측 요인임을 보고하면서부터이다. 이들의 연구에서 반려동물을 기른 사람은 기르지 않은 사람보다 증상의 심각성이나 주요 인구사회학적 요인을 통제한 후에도 월등히 높은 생존율을 보였다. 이후 여러 분야에서 인간과 동물의 유대 관계(Human-Animal Bond) 및 상호작용(Human-Animal Interactions)의 관점에서 다양한 연구가 수행되었다. 이러한 반려동물 효과를 지지하는 많은 연구자는 인간의 신체적, 심리적 건강에 반려동물이 긍정적 효과를 만들어 낸다고 보고해 왔다. 반려동물을 기르는 사람은 그렇지 않은 사람보다 신체적으로 더 활력이 있고(Brown & Rhodes, 2006; Headey, Na & Zheng, 2008), 삶의 만족도가 높으며, 외로움, 우울, 불안, 스트레스 수준은 낮다는 것이다(Barker et al., 2003; Siegel et al., 1999).

노인을 대상으로 한 연구에서도 유사한 결과들이 나타난다. Raina et al.(1999)은 종단연구를 통해 반려동물을 키우는 노인이 그렇지 않은 노인보다 일상생활 능력 저하가 느리게 진행된다는 것을 확인하였으며, Siegel(1990)은 노인들의 스트레스 상황에 대해 반려동물이 완충 역할을 함으로써 병원 방문을 덜 하게 한다고 보고하였다. 또한 사회적, 심리적으로 고립되었거나 사회적 자원이 충분하지 않을 때 이러한 반려동물 효과가 더 큰 것으로 나타났는데, 독거노인의 측면에서 반려동물은 혼자 사는 노인의 외로움을 경감시킬 수 있는데

(Stanley et al., 2014), Stanley et al.(2014)은 반려동물을 키우는 독거노인은 그렇지 않은 독거노인보다 외로움을 보고할 가능성이 30% 이상 낮다고 보고하였다.

연구자들이 제시하는 반려동물 효과의 주된 기제는 다음과 같이 요약해볼 수 있다. 첫째, 반려동물 보호자에게는 먹이 주기, 배변시키기, 함께 걷기, 말하기 등처럼 일정한 책임과 역할이 발생하는데 이것이 신체적 활력과 삶의 동기를 유지할 수 있도록 한다는 것이다(Friedmann et al., 1980). 둘째, 반려동물은 지속적이고 조건 없는 애정과 위안을 쏟는데, 인간관계에 부정적 감정이 공존할 때도 많다는 것을 고려할 때, 반려동물은 인간에게서 얻기 어려운 휴식을 제공함으로써 심리적 안정감을 느끼게 해준다는 것이다(Allen, 2003; Friedmann et al., 1980). 셋째, 반려동물과 신체적 접촉에서 경험하는 편안함이 직접적인 생리적 반응(심박수나 혈압 안정)을 만들어냄으로써 신체적·심리적 건강을 유지하도록 한다는 것이다(Allen et al., 1991). 넷째, 반려동물은 타인과 상호작용 기회를 증가시킬 수 있는데, 반려동물과 함께할 때 이를 매개로 타인과 대화나 소통 빈도가 의미있게 증가함으로써 그 보호자의 웰빙을 증진할 수 있다는 것이다(McNicholas & Collis, 2000).

이를 종합하면 반려동물과 함께함으로써 발생하는 책임과 역할, 정서적 지지, 신체적 편안함, 타인과의 상호작용 기회 등이 독거노인의 삶의 만족을 높이고 일상적 스트레스를 감소시키는 데 긍정적 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

2. 사회적 지지망 존재에 따른 반려동물 효과 차이에 관한 논의

많은 연구에서 반려동물 효과의 긍정적 측면을 보고하지만, 반려동물 효과가 없거나 오히려 반려동물이 그 보호자에게 부정적 영향을 미친다는 결과도 일부 보고된다. 반려동물을 기르는 사람과 그렇지 않은 사람 간에 신체적 건강 지표(Wright et al., 2007)나 행복감 및 외로움 수준(Gilbey et al., 2007)에 차이가 없다는 연구도 있고, 반려동물을 기르는 사람이 심리적으로는 오히려 더 많은 문제를 더 경험하고 있다는 연구(Müllersdorf et al., 2010)도 있다. 국내 성인 집단을 대상으로 반려동물 효과를 실증 검증한 김세영, 박형인(2018)²⁾ 역시도 반려동물 소유 여부가 행복감에 직접 영향을 미치지 않는

2) 국내 표본을 대상으로 반려동물 효과를 실증 검증한 유일한 연구로 확인된다.

것으로 보고했다.

그렇다면 이처럼 반려동물 효과가 일관되지 않은 이유는 무엇일까? Herzog(2011)는 반려동물 효과를 확인하는 많은 연구에서 분석 표본이 작거나 동질한 집단으로 구성되어 있기 때문일 수 있음을 지적한다. 즉 누구에게나 같은 효과가 나타나기보다 개인이 처한 상황이나 환경에 따라 다른 효과가 나타날 수 있다는 것이다. 이러한 관점에서 선행연구들은 심리·사회적으로 더 고립된 경우 반려동물 효과가 상대적으로 크다고 보고한다. Zasloff & Kidd(1994)는 반려동물 소유 여부와 타인과 거주 여부에 따라 여대생들의 집단을 구분하고 집단별 외로움 수준을 측정하였는데, 반려동물과 단둘이 사는 집단과 사람이 함께 사는 집단 사이에는 유의미한 차이가 없는 반면 반려동물이나 사람 없이 완전히 혼자 사는 집단은 반려동물이나 사람과 함께 사는 집단보다 외로움 수준이 훨씬 높은 것으로 나타났다. 또한, Allen et al.(2001)은 직장인들을 대상으로 반려동물이 스트레스 완화에 효과를 가지는지 확인하는 실험 연구를 수행했는데, 사회적 접촉이나 친구가 적은 집단에서 스트레스 완화 효과가 가장 큰 것으로 보고하였다.

이러한 결과가 나타난 이유는 인간이 제공하는 사회적 지지망과 반려동물 효과의 기제가 유사하게 작동하기 때문일 수 있다. 연구자들은 더 많은 사회적 지지를 받는 사람일수록 신체적, 심리적 건강 수준이 더 높다는 것을 보고하는데 (Friedmann & Thomas, 1995; George et al., 1998; Heinrichs et al., 2003), 이러한 효과는 누군가와 관계에서 일상적으로 얻는 사회적 역할, 긍정적 경험, 안정감, 자신의 가치에 대한 인식을 통해 발현된다(Cohen & Wills, 1985). 이는 반려동물 효과가 인간에게 일정한 역할을 제공하고, 지속적인 애정과 위안을 제공하고, 타인과 상호작용하는 기회를 제공하는 등의 방식으로 이뤄지는 것(Friedmann et al., 1980; McNicholas & Collis, 2000)과 상당히 유사하다. 즉 반려동물 효과는 이미 사회적 지지망을 통해 유사한 형태의 지지를 받는 사람보다 사회적 지지망이 전혀 없는 사람에게 더 강하게 나타날 수 있는 것이다. 실제로도 서구에서는 반려동물이 인간 동반자를 충분히 대체할 수 있다고 보는 주장이 일찍부터 있었고(Albert, A., & Bulcroft, K, 1988; Veevers, 1985), 반려동물이 심리·사회적으로 고립된 사람들에게 인간과 크게 다르지 않은 방식으로 사회적 지지망이 되고 있음을 보여주는 질적 연구도 보고된다(Knight & Edwards, 2008).

일반적으로 사회적 지지망은 개인의 사회적 정서적 욕구를

충족시켜주고 일상적 생활에서 혹은 위기 시 도움을 제공하는 지원체계를 의미하는데(원효중, 옥선화, 2002), 국내에서는 전통적 사회복지적 관점에서 동물을 사회복지 실천 분야의 공식적 사회적 지지망으로 포함시키지 않았다(백승희, 최승희, 2020). 이는 사회복지 영역에서의 사회적 지지망이 사회체계에 복잡하게 영적있는 대인관계인 사람들 간 존재하는 집합을 의미했기 때문이다. 하지만 선행연구를 통해 검토한 바와 같이, 반려동물이 사람과의 사이에서 교류를 시작하게 만드는 역할(social lubricant)을 수행할 수 있으며 이러한 특성으로 반려동물을 사회적 지지체계로서 탐색할 수 있다. 또한 이러한 점들을 고려할 때 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 대한 반려동물 효과는 이미 사회적 지지망을 가진 사람보다 사회적 지지망이 없는 사람에게 더 강하게 나타날 것이라고 예상해 볼 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구가설

본 연구에서는 선행연구의 검토를 바탕으로 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

- 가설1a : 반려동물을 키우는 독거노인은 그렇지 않은 독거노인보다 삶의 만족 수준이 높을 것이다.
- 가설1b : 반려동물을 키우는 독거노인은 그렇지 않은 독거노인보다 스트레스 수준이 낮을 것이다.
- 가설2a : 반려동물이 독거노인의 삶의 만족에 미치는 효과는 사회적 지지망 여부에 따라 차이가 있을 것이다.
- 가설2b : 반려동물이 독거노인의 스트레스에 미치는 효과는 사회적 지지망 여부에 따라 차이가 있을 것이다.

2. 분석 자료 및 대상

본 연구에서는 2020년 서울시 도시정책 지표조사(이하 서울서베이)의 가구조사와 지역사회조사 원자료를 혼합해 활용한다.³⁾ 2020년 서울서베이는 체계적 표본추출 방법에 기반해

서울시 거주 20,000가구의 가구주와 가구원을 대상으로 조사한 대표성 높은 자료이다. 또한, 반려동물, 사회적 지지망, 삶의 만족, 스트레스와 관련된 변수들을 포함하고 있어 본 연구의 분석에 적합하다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 조사 시점을 기준으로 만 60세 이상 1인 가구 1,308명의 응답을 분석 대상으로 하였다.

3. 변수구성

가. 종속변수

본 연구의 종속변수는 연구 대상의 삶의 만족과 스트레스 수준이다. 첫 번째 종속변수인 삶의 만족을 측정하는 문항은 “전반적으로 고려하였을 때, 최근 자신의 삶에 대해서 얼마나 만족하십니까?”라는 단일 문항이다. 응답자는 리커트 타입의 11점 척도(전혀 만족하지 않음=0, 매우 만족함=10)로 응답하였는데, 본 연구에서는 해석의 편의를 위해 개별 값에 1을 더해 1에서 11까지의 값을 사용하였다. 두 번째 종속변수인 스트레스를 측정하는 문항은 “지난 2주일 동안 일상생활에서 전반적으로

스트레스를 어느 정도 느꼈습니까?”라는 단일 문항이다. 응답자는 리커트 타입의 5점 척도(전혀 느끼지 않았음=1, 매우 많이 느꼈음=5)로 응답하였고, 본 연구에서는 원자료의 측정치 그대로를 사용한다.

나. 독립변수

본 연구의 독립변수는 연구 대상의 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무이다. 반려동물을 측정하는 문항은 “귀댁에는 반려동물이 있습니까?”라는 단일 문항이다.⁴⁾ 응답자는 ‘있다’와 ‘없다’로 응답하였는데, 이 정보를 토대로 반려동물의 종류와 관계없이 ‘반려동물 없음’과 ‘반려동물 있음’으로 범주화하여 분석에 투입한다. 사회적 지지망을 측정하는 문항은 “귀하는 어려울 때 도움을 받을 수 있는 사람(가족, 친척, 친구, 이웃, 직장동료 등)이 몇 명이나 있으십니까?”라는 단일 문항이다. 응답자는 도움을 받을 수 있는 사람의 수를 정수(integer)로 응답하였는데, 이 정보를 토대로 ‘도움받을 수 있는 사람 없음’과 ‘도움받을 수 있는 사람 있음’으로 범주화하여 분석에 투입한다.⁵⁾

표 1. 변수의 구성 및 측정 방법

구분	변수명	설명
종속변수	삶의 만족	11점 척도(전혀 만족하지 않음=1, 매우 만족함=11)
	스트레스	5점 척도(전혀 느끼지 않았음=1, 매우 많이 느꼈음=5)
독립변수	사회적 지지망	도움받을 수 있는 사람 없음=0, 도움받을 수 있는 사람 있음=1
	반려동물	반려동물 없음=0, 반려동물 있음=1
	성별	여성=0, 남성=1
	연령	조사 당시(2020년) 만 연령
통제변수	교육 수준	초등학교 이하(무학 포함)=1, 중학교=2, 고등학교=3, 전문대학교 이상=4
	가구소득	가정 한 달 총수입(만 원) 100 미만=1, 100~200 미만=2, 200~300 미만=3, 300~400 미만=4, 400 이상=5
	건강에 대한 행복감	11점 척도(가장 불행한 상태=1, 보통=6, 가장 행복한 상태=11)
	직업	직업 없음(학생, 주부, 무직 포함)=0, 있음=1
	종교	종교 없음=0, 있음=1

주: 회귀분석 과정에서 통제변수 중 연령, 교육 수준, 가구소득, 건강에 대한 행복감은 연속형 변수로, 성별, 직업, 종교는 범주형 변수로 투입되었음.

3) 본 조사의 표집틀은 서울시 주민등록 데이터 베이스의 세대주 명부를 사용하였고, 표본추출은 구, 동, 주택 유형을 기준으로 층화하고 동일 통반의 동일 주택유형 세대를 집락하는 층화집락추출 방식을 사용하였다. 지역사회조사는 가구조사의 별지조사로 동일한 응답자가 가구조사과 지역사회조사 모두 응답하였다. 본 조사의 진행기간은 2020년 9월 14일~10월 31일이고, 방문 및 온라인 조사가 병행되었다. 원자료에 대한 상세한 설명은 서울특별시(2021)에서 확인할 수 있다.

4) 원자료에는 응답자가 기르는 반려동물의 종류(개, 고양이, 기타)도 함께 포함되어 있었다. 그러나 응답자 대부분 개를 기른다고 응답하였고 고양이와 기타 반려동물을 기른다고 응답한 경우는 매우 소수(각각 27명, 2명)였기 때문에 분석에서는 이를 따로 구분하지 않았다.

5) 회귀분석을 통해 사회적 지지망의 영향력을 확인하고자 할 때, 도움받을 수 있는 사람의 수를 연속형 변수로 투입하는 것보다 도움받을 수 있는 사람이 전혀 없는 집단과 한 명이라도 있는 집단을 구분하여 이분형 변수로 투입하는 것이 더 타당하다고 여겨진다. 도움받을 수 있는 사람의 수가 관계의 질을 보장하지 않기 때문인데, 예를 들어 도움받을 수 있는 사람이 1명인 응답자가 20명인 응답자보다 받을 수 있는 도움의 크기가 더 클 수도 있다. 이를 고려하지 않고 도움받을 수 있는 사람의 수를 독립변수로 투입할 경우 종속변수에 대한 사회적 지지망의 영향력을 해석하는데 오류를 범할 수 있다. 반면, 도움받을 수 있는 사람이 전혀 없는 집단과 한 명이라도 있는 집단의 차이는 훨씬 더 명확하다.

다. 통제변수

본 연구에서는 원자료에 포함된 변수 중에서 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 영향을 미칠 수 있는 주요 인구사회학적 변수들을 통제한다. 여러 선행연구(이종화 외, 2022; 석재은, 장은진, 2016)에서는 공통으로 성별, 연령, 교육 수준, 직업, 종교, 건강 수준, 경제 수준 등을 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 대한 선행요인으로 제시하고 있어 회귀분석 과정에서 이를 통제변수로 투입하였다. 본 연구에서 사용한 변수의 구성과 측정 방법은 <표 1>과 같다.

4. 분석 방법

먼저, 기술통계 분석을 통해 본 연구에 사용된 주요 변수들의 빈도와 비율, 평균과 표준편차 등의 양상을 확인하였다. 다음으로, 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따라 삶의 만족과 스트레스 수준이 어떻게 다른지 확인해보기 위해 집단별

로 종속변수의 평균치를 비교하고, 이원 분산분석(Two-way Anova)을 통해 두 범주형 독립변수의 주효과와 상호작용 효과에 대한 통계적 유의성을 검정하였다. 마지막으로, 다중 회귀분석을 통해 사회적 지지망이 있는 집단과 없는 집단 각각에서 반려동물이 삶의 만족과 스트레스에 어떤 영향을 미치는지 확인하였다. 본 연구의 모든 분석은 STATA 16.0을 사용하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구 대상의 일반적 특성과 주요 변수의 기술통계

<표 2>는 연구 대상의 일반적 특성과 주요 설명변수의 기술통계치를 보여준다. 성별은 여성이 전체의 약 70%를 차지했고, 교육 수준은 고등학교(44.9%)가 가장 많았다. 가구소득은 월 100만~200만 원 미만(38.5%)이 가장 많았으나 월 100만 원 미만(23.0%)의 빈곤 가구도 전체의 약 1/4로 나타났다.⁶⁾

표 2. 연구 대상의 일반적 특성과 주요 설명변수의 기술 통계

구분	빈도	비율(%)	
성별	여성	912	69.7
	남성	396	30.3
교육 수준	초등학교 이하	262	20.0
	중학교	286	21.9
	고등학교	588	44.9
	전문대학교 이상	172	13.2
가구소득 (월)	100만 원 미만	301	23.0
	100~200만 원 미만	503	38.5
	200~300만 원 미만	347	26.5
	300~400만 원 미만	112	8.6
	400만 원 이상	45	3.4
직업	무	626	47.9
	유	682	52.1
종교	무	561	42.9
	유	747	57.1
연령	평균: 70.08, 표준편차: 7.19, 최소: 60, 최대: 90		
건강에 대한 행복감	평균: 7.89, 표준편차: 1.83, 최소: 1, 최대: 11		
반려동물	무	1,104	84.4
	유	204	16.6
사회적 지지망	무	321	24.5
	유	987	75.5

6) 2020년 기준 1인가구 최저생계비는 1,054,316원이다. 이를 통해 서울시 거주 독거노인의 상당수가 절대 빈곤층임을 알 수 있다.

직업이 있다고 한 응답자는 52.1%, 종교가 있다고 한 응답자는 57.1%였다. 평균 연령은 70.08세이고, 건강에 대한 행복감은 평균 7.89점으로 보통을 약간 상회하는 수준으로 나타났다. 반려동물을 기르고 있는 응답자는 16.6%였고, 사회적 지지망이 있다고 한 응답자는 75.5%였다.

2. 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따른 삶의 만족과 스트레스 수준

<표 3>과 <표 4>에는 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따른 독거노인의 삶의 만족과 스트레스 수준을 평균과 표준편차를 중심으로 제시하였다. 먼저, 전체 응답자의 삶의 만족 수준은 척도의 중앙값인 6보다 약간 높았고(Mean=7.10), 스트레스 수준은 척도의 중앙값인 3보다 약간 낮았다(Mean=2.94). 반려동물 유무에 따라 비교해보면 반려동물이 있는 응답자는 없는 응답자보다 삶의 만족 수준(Mean=7.31 vs. Mean=7.06)이 높고 스트레스 수준(Mean=2.92 vs. Mean=2.95)은 낮았다. 사회적 지지망 유무에 따라 비교해보면 사회적 지지망이 있는 응답자는 없는 응답자보다 삶의 만족 수준(Mean=7.47 vs. Mean=5.94)이 높고 스트레스 수준(Mean=2.88 vs. Mean=3.14)은 낮았다. 즉, 반려동물이 있는 독거노인, 사회적 지지망이 있는 독거노인은 상대적으로 더

나은 삶의 만족, 스트레스 수준을 가졌다고 볼 수 있다.

한편, 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무의 2x2 집단별 조합에 따른 차이는 상당히 흥미롭다. 사회적 지지망이 있다고 한 응답자들은 반려동물 유무에 따른 삶의 만족(반려동물 무: Mean=7.47 vs. 반려동물 유: Mean=7.48)과 스트레스(반려동물 무: Mean=2.87 vs. 반려동물 유: Mean=2.95) 수준 차이가 크지 않지만, 사회적 지지망이 없다고 한 응답자들은 반려동물 유무에 따른 삶의 만족(반려동물 무: Mean=5.87 vs. 반려동물 유: Mean=6.53)과 스트레스(반려동물 무: Mean=3.19 vs. 반려동물 유: Mean=2.75) 수준 차이가 상대적으로 크게 나타났다. 또 한 가지 주목할만한 결과는 사회적 지지망이 없으나 반려동물은 있다고 한 응답자의 스트레스(Mean=2.75) 수준이 모든 집단 중 가장 낮았다는 점이다.

다음으로, 위의 평균 차이가 통계적으로 유의미한 것인지 확인해 보기 위해 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무를 독립변수로 하는 이원 분산분석(Two-way Anova)을 실시하였다. 먼저 <표 5>의 왼쪽 두 열은 삶의 만족과 스트레스에 관한 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무의 주효과 모형 결과이다. 두 독립변수가 상호통제된 상태에서 사회적 지지망 유무는 삶의 만족에 대해 통계적으로 유의미한 차이를 만들어 내지만($p < 0.001$), 반려동물 유무는 통계적으로 유의미한 차이를 만들어내지 못했다($p = n.s$). 스트레스에 관한 결과도 비슷

표 3. 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따른 삶의 만족 평균

변수		삶의 만족 ^a		
		사회적 지지망 무	사회적 지지망 유	전체
반려동물	반려동물 무	5.87(1.82)	7.47(1.67)	7.06(1.85)
	반려동물 유	6.53(2.01)	7.48(1.56)	7.31(1.68)
	전체	5.94(1.85)	7.47(1.65)	7.10(1.83)

주: 1) a: 최소 1, 최대 11
2) 괄호 안에는 표준편차를 보고하였음.

표 4. 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따른 스트레스 평균

변수		스트레스 ^a		
		사회적 지지망 무	사회적 지지망 유	전체
반려동물	반려동물 무	3.19(0.91)	2.87(0.93)	2.95(0.94)
	반려동물 유	2.75(1.00)	2.95(0.96)	2.92(0.97)
	전체	3.14(0.93)	2.88(0.94)	2.94(0.94)

주: 1) a: 최소 1, 최대 5
2) 괄호 안에는 표준편차를 보고하였음.

표 5. 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무에 따른 삶의 만족과 스트레스의 이원 분산분석 결과

구분	주효과 모형 (n=1,308)		상호작용 효과 모형 (n=1,308)	
	삶의 만족	스트레스	삶의 만족	스트레스
모형	567.736(2)***	15.729(2)***	578.77(3)1***	22.766(3)***
반려동물	2.791(1)	0.028(1)	11.454(1)*	3.216(1)+
사회적 지지망	556.822(1)***	15.536(1)***	168.850(1)***	0.347(1)
반려동물 × 사회적 지지망	-	-	11.036(1)+	7.036(1)**
잔차	3788.167(1,305)	1138.308(1,305)	3777.091(1,304)	1131.271(1,304)
Adj R2	0.129	0.012	0.130	0.016

주: 1) 제시된 수치는 '부분제곱합(자유도)'을 의미하고, 통계적 유의성은 F검정을 통해 확인하였음.

2) + p<.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

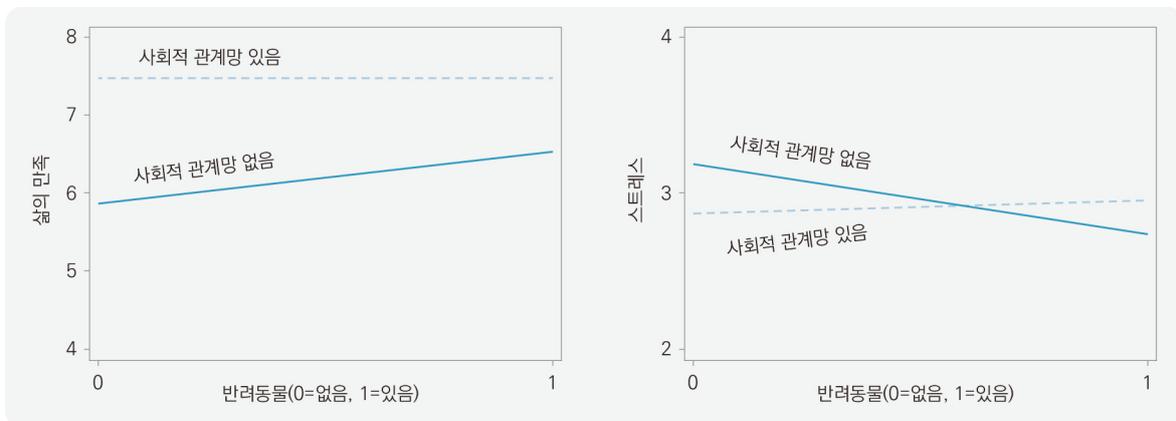
하다. 사회적 지지망 유무는 스트레스에 대해 통계적으로 유의미한 차이를 만들어냈지만(p<0.001), 반려동물 유무는 통계적으로 유의미한 차이를 만들어내지 못했다(p=n.s).

<표 5>의 오른쪽 두 열은 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무의 상호작용 효과를 보여준다. 스트레스에 대해서는 두 변수의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(p<0.01), 다소 약한 유의확률 기준을 받아들일 경우 삶의 만족에 대해서도 두 변수의 상호작용 효과가 유의미한 것으로 나타났다(p<0.10). 이는 반려동물 유무와 사회적 지지망의 조합에 따라 삶의 만족과 스트레스 수준에 유의미한 차이가 발생할 수 있음을 보여준다.

상호작용 효과의 패턴은 [그림 1]의 두 도표에서 잘 확인할

수 있다. 왼쪽은 삶의 만족에 관한 결과이다. 사회적 지지망이 있는 집단은 반려동물 유무에 따른 삶의 만족 수준에 차이가 거의 없는 반면, 사회적 지지망은 없어도 반려동물이 있는 응답자는 사회적 지지망과 반려동물 모두 없는 응답자보다 삶의 만족 수준이 눈에 띄게 높은 것을 알 수 있다. 오른쪽 스트레스에 관한 결과도 유사하게 해석할 수 있다⁷⁾. 사회적 지지망이 있는 집단은 반려동물이 있을 때 오히려 스트레스 수준이 증가하지만, 사회적 지지망은 없어도 반려동물이 있는 응답자는 사회적 지지망과 반려동물 모두 없는 응답자보다 스트레스 수준이 낮은 것을 알 수 있다. 이 결과는 반려동물이 삶의 만족과 스트레스에 미치는 긍정적 효과가 사회적 지지망이 없는 집단에서 더 강하게 나타날 수 있음을 보여준다.

그림 1. 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무가 삶의 만족(좌) 스트레스(우)에 미치는 상호작용 효과



주: <표 5>에서 상호작용 효과 모형 결과(3번째, 4번째 열)에 기반하여 상호작용 효과 패턴을 제시하였음.

7) 삶의 만족은 점수가 높을수록, 스트레스는 점수가 낮을수록 긍정적 의미를 갖는다.

3. 사회적 지지망 유무에 따라 반려동물이 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향

앞의 분석에서 나타난 것처럼 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향은 사회적 지지망 유무에 따라 달라질 수 있다. 이에 본 장에서는 사회적 지지망이 있는 집단과 없는 집단으로 구분하고, 반려동물 유무가 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향을 확인해보고자 한다. 종속변수에 대한 반려동물의 효과를 더 정확히 파악하기 위해 노인의 삶의 만족과 스트레스에 영향을 미칠 수 있는 주요 변수들을 통제한 후 회귀분석을 실시하였다.

<표 6>의 결과는 다른 주요 변수들이 통제된 상태에서도 사회적 지지망 유무에 따라 반려동물의 존재가 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향은 분명한 차이가 있음을 보여준다. 사회적 지지망이 없는 집단에서는 반려동물이 삶의 만족을 높이고 스트레스를 낮추는 데 유의미한 영향을 미쳤지만 (Coef.=0.114, p<.05; Coef.=-0.158, p<.01), 사회적 지지망이 있는 집단에서는 삶의 만족과 스트레스에 별다른 영향을 미치지 않았다 (Coef.= 0.025, p=n.s; Coef. = -0.132, p=n.s).

<표 6>의 결과에서 또 하나 흥미로운 것은 영향력의 크기이다. 사회적 지지망이 없는 집단에서 반려동물이 갖는 영향력 크기는 다른 통제변수와 비교해서도 상당히 큰 편임을 알 수 있다. 삶의 만족에 대한 변수들의 영향력 크기는 건강에 대한 행복감(Coef.=0.436, p<.001), 월평균 소득(Coef. =

0.121, p<.10), 반려동물(Coef.=0.114, p<.01) 순이고, 스트레스에 대한 변수들의 영향력 크기는 건강에 대한 행복감 (Coef.=-0.198, p<.01), 반려동물(Coef.=-0.158, p<.01), 성별 (Coef.=0.141, p<.01) 순으로 나타났다.

V. 결론

고령화, 부모부양의 가치관 변화, 평균수명에서의 남녀 차이, 도시화 등으로 우리 사회에서 독거노인의 비중은 꾸준히 늘어나고 있다. 또한 독거노인은 심리·사회적 측면에서 다양한 어려움을 경험할 수밖에 없으므로 이들에 대한 정책적·실천적 방안이 폭넓게 마련될 필요가 있다. 이에, 본 연구는 독거노인 지지체계의 하나로써 반려동물 역할에 관심을 갖고 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스 수준에 긍정적 영향을 미치는지, 그리고 사회적 지지망의 존재가 그 영향력에 차이를 발생시키는지를 실증적으로 검증해보고자 했다. 분석에는 2020년 서울서베이 원자료 중 만 60세 이상 1인 가구 1,308명의 응답을 활용하였다. 본 연구의 가설검증 결과와 시사점을 정리해보면 다음과 같다.

첫째, 반려동물 유무 자체는 독거노인의 삶의 만족과 스트레스 수준에 별다른 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 1a와 가설 1b는 모두 기각되었다. 본 연구에서 반려동물 유무와 사회적 지지망 유무가 상호 통제된 상태에서 반려동물 유

표 6. 사회적 지지망 유무에 따라 반려동물이 삶의 만족과 스트레스에 미치는 영향

구분	사회적 지지망 없음(n=321)		사회적 지지망 있음(n=987)	
	삶의 만족	스트레스	삶의 만족	스트레스
절편	1.469**	4.710***	2.113*	4.010***
통제변수				
성별 (ref. 여성)	0.068	0.141**	-0.030	0.060+
연령	0.026	-0.115	0.031	-0.043
교육 수준	-0.017	0.002	0.051	0.027
월평균 소득	0.121+	0.015	0.139***	-0.062
건강에 대한 행복감	0.436***	-0.198**	0.387***	-0.165***
직업 (ref. 무)	-0.109+	0.047*	-0.038	0.100*
종교 (ref. 무)	-0.032	-0.007	0.050+	-0.054+
독립변수				
반려동물 (ref. 무)	0.114*	-0.158**	0.025	-0.132

주: 1) 표준화된 회귀계수를 보고하였음.

2) + p<.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

무는 두 종속변수 모두에 유의미한 영향을 미치지 못했다. 이는 반려동물의 존재가 개인의 심리·사회적 변수들에 유의미한 차이를 만들어내지 않았다고 보고한 선행연구들(김세영, 박형인, 2017; 김세영, 박형인, 2018; Gilbey et al., 2007)과도 유사하다. 이러한 결과는 반려동물이 인간 삶에 무조건 긍정적 영향을 미친다고 보는 관점은 지양되어야 함을 보여준다. 분석 결과에서 알 수 있는 것과 같이 독거노인의 삶의 만족 증진과 스트레스 감소를 위해서는 사회적 지지망 같은 다른 조건이 우선 갖춰질 필요가 있다.

둘째, 반려동물이 독거노인의 삶의 만족과 스트레스에 미치는 효과는 사회적 지지망이 없는 독거노인에서만 유의미하게 나타나 가설2a와 가설2b는 모두 채택되었다. 주요 인구사회학적 변수들을 통제한 후 실시한 회귀분석 결과, 사회적 지지망을 가진 집단에서는 반려동물이 있다고 해서 유의미하게 삶의 만족이 증가하거나 스트레스가 감소하지 않았지만, 사회적 지지망이 없는 집단에서는 그 효과가 유의미하게 확인되었고 효과 크기도 큰 편이었다. 이는 반려동물 효과가 심리·사회적으로 고립된 사람에게 더 크게 나타났다고 보고하는 선행연구(Allen et al., 2001; Zasloff & Kidd, 1994)의 결과와 일치하고, 동시에 반려동물이 사회적 지지망이 없는 독거노인의 삶에 긍정적 역할을 하고 있음을 보여준다. 반면, 사회적 지지망이 있는 독거노인에 유의미한 반려동물 효과가 나타나지 않은 이유는 반려동물을 키움으로써 얻게 되는 사회적 역할, 정서적 안정감 등을 이미 누군가로부터 얻고 있기 때문이라고 해석해볼 수 있다.

본 연구 결과는 독거노인 중에서도 심리·사회적으로 더 고립된 이들을 위한 정책적·실천적 개입 수단으로 반려동물이 고려될 수 있음을 보여준다. 그러나 국내에서는 아직 독거노인이 반려동물 효과를 경험할 수 있는 사회적 기회는 제한적이다. 취약계층을 위한 반려동물 지원 제도나 프로그램의 총량 자체가 매우 적고, 그나마도 반려동물 보호자의 경제적 부담을 일부 경감시키거나 발생할 수 있는 문제 상황을 예방하는 데 주로 관심을 가지기 때문이다. 최근 몇 년간 일부 지자체에서 취약계층을 위한 반려동물 지원제도를 도입하고 있으나 대부분 반려동물 의료비 지원에 한정되어 있으며,⁸⁾ 일부

비영리 조직이나 사회복지기관에서 진행되는 사업도 반려동물의 동물권 보호(유기나 학대 방지), 반려동물로 인한 이웃간 갈등 해결 등에 초점을 두는 경우가 대부분이다. 반면, 일찍부터 반려동물 효과에 관심을 가진 해외에서는 취약계층의 심리적 웰빙 증진을 목적으로 하는 다양한 반려동물 지원 프로그램을 확인할 수 있다. 반려동물 의료비나 사료비 같은 재정적 지원 외에도 자원봉사자를 파견해 반려견 목욕이나 산책을 시켜주기도 하고, 반려동물 돌봄 관련 교육을 하고, 입원 등으로 돌봄이 어려운 경우 임시 보호 서비스를 제공하기도 한다(박종두, 김성호, 2020). 반려동물을 키우기에 경제적, 신체적 어려움을 가진 취약계층도 반려동물 효과를 온전히 얻을 수 있도록 필요한 환경을 조성해 주는 것이다.

국내에서도 반려동물에 대한 저변이 확대되고 있는 만큼 반려동물을 통한 독거노인의 심리적 웰빙을 개선하기 위한 시도가 다양하게 이뤄질 필요가 있다. 사회적 지지망을 갖지 못한 독거노인을 대상으로 주거공간적 차원으로 반려동물과 함께 거주할 수 있는 환경과 기회를 제공하거나, 반려동물을 기르기 위한 비용 및 교육 제공, 동물보호센터 등의 기관을 통해 동물과 정기적으로 교감하는 프로그램을 운영하는 것도 가능하다. 독거노인 도시락 배달 봉사 시 반려동물과 함께 거주하는 노인을 위한 사료 제공 및 사례 관리를 위한 인테이크 시, 가계도에 반려동물 유무를 표기하여 필요한 서비스를 탐색하는 등 사회적 지지체계로의 인식 개선이 필요하다. 본 연구에서도 분석 대상 독거노인 중 약 1/4은 사회적 지지망이 전혀 없는 것으로 나타나는데, 이는 반려동물을 활용한 개입이 유의미한 효과를 만들어 낼 수 있는 잠재적 대상 집단 규모가 상당할 수 있음을 시사한다.

본 연구는 횡단면 2차 자료를 사용함으로써 다음과 같은 부분을 확인하는 데 한계가 있었다. 첫째, 본 연구는 엄격하게 실험집단과 통제집단을 설정하고 반려동물의 처치 효과를 살핀 실험연구가 아니므로 반려동물을 기르는 집단과 기르지 않는 집단 각각에 존재하는 내생 변수(endogenous variable)가 존재할 수 있다. 즉 반려동물을 기르기로 '선택한 사람'과 '선택하지 않은 사람'에는 근본적으로 다른 특성이 존재할 수 있다는 점이다. 그 '선택'을 가르는 중요한 속성일 수 있는 소득

8) 2022년 6월 말, 경기도의회에서 '홀로 사는 노인 등의 반려동물 입양 및 양육 지원 조례안'이 통과되었는데, 기존 반려동물 지원 제도의 한계를 보완하는 내용이 포함되었다. 본 안은 독거노인이나 장애청소년에게 유기동물을 입양할 수 있는 기회를 제공하고, 반려동물 돌봄지원 인력이 정기적으로 방문해 안부확인하고 반려동물 돌봄서비스를 제공하는 것을 골자로 한다. 이는 취약계층의 심리정서적 안정에 초점을 둔 국내 최초 반려동물 관련 제도라는 점에서 의미를 가진다.

과 건강상태(Allen, 2003; Bibbo et al., 2019)에 관한 변수들을 통제했으나 그 외에 제3의 변수가 존재할 가능성을 배제하기 어렵다. 둘째, 반려동물 변수 측정에 따른 한계가 존재한다. 본 연구는 반려동물 유무에 기반해 효과를 파악하였으나 반려동물과 보호자가 얼마나 상호작용하고 있는지에 따라 더 세분된 차이가 나타날 수 있고, 반려동물 종류(예: 교감 수준이 높은 동물과 그렇지 않은 동물)에 따른 차이가 나타날 수도 있다. 그러나 본 연구는 이러한 세분된 차이를 확인하는 데 한계를 가진다. 셋째, 인과관계를 확인하는 데 한계를 가진다. 본 연구 결과처럼 반려동물이 독거노인의 삶에 긍정적 영향을 미칠 수 있으나, 긍정적 삶의 태도를 지닌 노인이 반려동물을 더 키울 가능성도 배제하기는 어렵다. 넷째, 본 연구의 표본은 서울이라는 대도시에 거주하는 노인이기 때문에 이 결과를 국내 모든 노인에게 일반화하기는 어렵다. 특히 반려동물을 키우는 환경이 대도시와 다른 농어촌에서는 다른 결과가 나타날 수 있음을 인식할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 국내 표본에 기반해 독거노인에 대한 반려동물 효과를 실증적으로 검증한 최초 연구라는 점에서 중요한 의미가 있다. 그리고 이를 통해 사회적 지지망이 없는 독거노인의 삶에 반려동물이 긍정적 영향을 만들어내고 있음을 확인했다는 점도 이론적, 실천적 측면에서 의미가 있다. 본 연구 결과가 향후 우리 사회 독거노인 문제 해결 방안에 대한 또 하나의 실마리를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

이종화는 연세대학교 사회복지학 박사학위를 받았으며, 강남대학교 교양교수부 조교수로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 비영리조직, 노인복지, 복지기술이며, 현재 비영리 단체 자원봉사, 노인복지 서비스 정책, 인적자원개발 등을 연구하고 있다.

(E-mail: jhlee@kangnam.ac.kr)

손영은은 한국보건복지인재원 사회복지교육실 전임교수로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 사회복지인적자원(사회복지사, 복지시설 종사자, 사회복지무원), 사회복지 교육이며, 현재 사회복지 인적자원 관리, 자격, 교육 등을 연구하고 있다.

(E-mail: springye@kohi.or.kr)

참고문헌

- 김세영, 박형인 (2017). 반려동물효과: 반려동물 소유와 심리적 건강 간 관계의 메타분석 연구. *사회과학연구*, 28(1), pp.101-115.
- 김세영, 박형인 (2018). 반려동물이 지지추구적 정서조절을 통해 행복에 미치는 효과: 마음챙김에 의해 조절된 매개모형. *한국심리학회지: 건강*, 23(4), pp.1001-1018.
- 김옥진 (2018). 노인에 대한 반려동물의 이점에 대한 고찰. *한국동물매개심리치료학회지*, 7(2), pp.17-31.
- 박경희, 김상미 (2020). 제주지역 독거노인의 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향: 우울의 매개효과 중심으로. *보건과 복지*, 22(3), pp.115-138.
- 문영희, 김효정 (2011). 반려동물이 노인의 삶의 질에 미치는 영향에 대한 탐색적 고찰. *한국지역사회복지학*, 37, pp.455-477.
- 박종두, 김성호 (2020). 인간-동물 유대(HAB)에 근거한 지역사회 비영리기관의 역할에 대한 탐색적 연구. *한국비영리연구*, 19, pp.37-57.
- 박하은, 장은하, 홍석호 (2020). 독거노인의 대인관계 만족도와 사회적 지지가 주관적 건강상태에 미치는 영향. *사회과학연구*, 36(2), pp.1-19.
- 백승희, 최승희 (2020). 동물매개치료의 사회복지실천에의 적용 가능성-국내 프로그램 연구동향을 중심으로. *슈퍼비전과 실천연구*, 5, pp.61-97.
- 서울시복지재단 (2020). 2020년 서울시 노인실태조사. 서울시복지재단-2020-54.
- 서울특별시 (2021). 도시정책지표조사 보고서(2020년 서울서베이 기준). 서울특별시.
- 석재은, 장은진 (2016). 여성독거노인과 남성독거노인의 관계자원이 삶의 만족도에 미치는 영향. *노인복지연구*, 71(2), pp.321-349.
- 원효증, 옥선화 (2002). 가족의 사회관계망 유형화 연구: 도시 핵가족 주부를 중심으로. *가정과삶의질연구*, 20(4), pp.149-164.
- 유지선, 김옥진 (2014). 반려동물이 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 대한 고찰. *한국동물매개심리치료학회지*, 3(2), pp.37-44.
- 이종화, 최수찬, 윤성민, 이현 (2022). 고령자의 나눔행동 참여가 삶의 만족과 우울에 미치는 효과성 검증. *노인복지연구*, 77(1), pp.285-310.
- 전진, 전해숙 (2022). 독거노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과. *노인복지연구*, 77(1), pp.41-67.
- 통계청 (2021). 2020 인구주택총조사. <http://meta.narastat.kr>에서 2022. 4. 19. 인출.
- 통계청 (2022). *장래인구추계*. <https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=4233>에서 2022. 7. 28. 인출.
- Albert, A., & Bulcroft, K. (1988). Pets, families, and the life course. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), pp.543-552.
- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current directions in psychological science*, 12(6), pp.236-239.
- Allen, K., Shykoff, B. E., & Izzo Jr, J. L. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38(4), pp.815-820.
- Allen, K. M., Blascovich, J., Tomaka, J., & Kelsey, R. M. (1991). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of personality and social psychology*, 61(4), p.582.
- Barker, S. B., Pandurangi, A. K., & Best, A. M. (2003). Effects of animal-assisted therapy on patients' anxiety, fear, and depression before ECT. *The journal of ECT*, 19(1), pp.38-44.
- Bibbo, J., Curl, A. L., & Johnson, R. A. (2019). Pets in the lives of older adults: a life course perspective. *Anthrozoös*, 32(4), pp.541-554.
- Brown, S. G., & Rhodes, R. E. (2006). Relationships among dog ownership and leisure-time walking in Western Canadian adults. *American journal of preventive medicine*, 30(2), pp.131-136.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), p.310.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public health reports*, 95(4), p.307.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American journal of cardiology*, 76(17), pp.1213-1217.
- George, R. S., Jones, B., Spicer, J., & Budge, R. C. (1998). Health correlates of compatibility and attachment in human-

- companion animal relationships. *Society & Animals*, 6(3), pp.219-234.
- Gilbey, A., McNicholas, J., & Collis, G. M. (2007). A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. *Anthrozoös*, 20(4), pp.345-353.
- Headey, B., Na, F., & Zheng, R. (2008). Pet dogs benefit owners' health: A 'natural experiment' in China. *Social Indicators Research*, 87(3), pp.481-493.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological psychiatry*, 54(12), pp.1389-1398.
- 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), pp.236-239.
- Janssens, M., Eshuis, J., Peeters, S., Lataster, J., Reijnders, J., Enders-Slegers, M.-J., & Jacobs, N. (2020). The pet-effect in daily life: An experience sampling study on emotional wellbeing in pet owners. *Anthrozoös*, 33(4), pp.579-588.
- Knight, S., & Edwards, V. (2008). In the company of wolves: the physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *Journal of aging and health*, 20(4), pp.437-455.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British journal of psychology*, 91(1), pp.61-70.
- Müllersdorf, M., Granström, F., Sahlqvist, L., & Tillgren, P. (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian journal of public health*, 38(1), pp.53-63.
- 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), pp.323-329.
- Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), p.1081.
- Siegel, J. M., Angulo, F. J., Detels, R., Wesch, J., & Mullen, A. (1999). AIDS diagnosis and depression in the Multicenter AIDS Cohort Study: The ameliorating impact of pet ownership. *AIDS care*, 11(2), pp.157-170.
- Smith, B. (2012). The 'pet effect': Health related aspects of companion animal ownership. *Australian family physician*, 41(6), pp.439-442.
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & mental health*, 18(3), pp.394-399.
- Veevers, J. E. (1985). The Social Meaning of Pets: Alternative Roles for Companion Animals. In M. Sussman (Ed.), *Marriage & Family Review* (pp.11-30). Pets and the Family.
- Wright, J. D., Kritz-Silverstein, D., Morton, D. J., Wingard, D. L., & Barrett-Connor, E. (2007). Pet ownership and blood pressure in old age. *Epidemiology*, 18(5), pp.613-618.
- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994). Loneliness and pet ownership among single women. *Psychological reports*, 75(2), pp.747-752.

The Effect of Companion Animals on the Psychological Well-Being of the Elderly Living Alone:

Are Companion Animals an Alternative to Social Support Networks?

Lee, Jonghwa¹ | Son, Youngeun²

¹ Kangnam University

² Korea Human Resource
Development Institute for Health &
Welfare

Abstract

This study focuses on the existence of companion animals as one of the support systems for the elderly living alone. It examines whether companion animals have an impact on the psychological well-being of the elderly and whether the effect varies depending on the presence of a social support network. This study based its analysis on a total of 1,308 responses from single-person household heads over the age of sixty living alone that were collected by the Seoul Metropolitan Government in the 2020 Urban Policy Indicator Survey. We conducted group-mean analysis, two-way ANOVA, and multiple regression analysis to identify differences in life satisfaction and stress levels depending on the existence of companion animals and the existence of a social support network, leading indicators of psychological well-being. Some of the results of our analysis are as follows. First, the presence of companion animals was shown to have little effect on the level of satisfaction and stress. Second, the impact of companion animals on the fulfillment of the lives of the elderly and stress was significant only for those without a social support network. This study is meaningful in that it is the first study to confirm with evidence the effect of companion animals on the group of elderly living alone in Korea and that the intervention of using companion animals to promote psychological well-being can be effective.

Keywords: Companion Animals, Elderly Living Alone, Psychological Well-Being, Satisfaction In The Life, Stress, Social Support Network