

애완동물과 정신 건강



힘든 하루 중에 온라인으로 동물 비디오를 본 적이 있으십니까? 강아지 사진을 보는 것만으로도 미소가 지어지고 스트레스가 조금 풀리는 것을 느끼십니까?

여러분이 다른 많은 사람들과 같다면, 동물과 함께 하는 것은 – 여러분의 애완동물이거나 다른 사람의 애완동물 또는 심지어 주변에서 볼 수 있는 작은 새와 동물들까지 – 여러분의 마음을 더 고요하게 하거나 더 긍정적인 생각을 하도록 도움이 될 수 있습니다. 다음은 애완동물이 사람들에게 미치는 영향에 대한 과학적인 연구에서 나타난 결과입니다.



애완동물은 우리가 감정적으로 기분이 더 좋아지도록 도와줄 수 있습니다

어떤 사람들의 경우, 애완동물이 있으면 외로움, 우울감, 불안감과 같은 감정과 트라우마의 증상에 대해 도움을 받을 수 있습니다.¹ 애완동물과 함께 시간을 보내면 또한 코티솔이라고 하는 스트레스 호르몬이 감소하는 것으로 나타났습니다.²



애완동물은 우리의 신체적 건강에도 유익한 역할을 합니다

개와 같이 정기적인 운동이 필요한 애완동물을 선택했다면 여러분이 밖으로 나가서 활동을 하도록 해줄 수 있습니다. 애완동물과 놀이를 하고 산책을 하게 되면 혈압이 낮아지고 콜레스테롤 수치가 낮아집니다.¹



아이들은 가족이 키우는 애완동물로부터 도움을 받을 수도 있습니다

애완동물을 아이들에게 책임감과 공감 능력을 가르치는데 도움이 될 수 있습니다.¹ ADHD 또는 자폐 스펙트럼 장애를 가진 어린이들에 대한 연구에 따르면 이 어린이들이 동물과 시간을 보내게 되면 더 나은 사회성 기술, 공유 및 협력 증가 및 더 안정적인 감정을 포함한 혜택을 얻습니다.

애완동물을 키우실 생각이십니까?

애완동물을 키우기로 하는 것은 큰 결정이며 모든 비용과 책임감에 대해 충분히 생각하는 것이 중요합니다. 애완동물이 얼마나 크게 자랄지, 얼마나 오래 살지 그리고 얼마나 충분한 공간이 필요할지에 대해 고려해보십시오. 사료와 동물병원 비용에 대해서도 생각해보십시오. 여러분에게 애완동물을 돌보고 배설물을 치울 시간 또한 충분히 있는지 살펴보십시오.¹

애완동물을 키우는 것이 여러분에게 잘 맞는다고 결정하면, 어떤 애완동물이 여러분의 라이프스타일에 적합한지 생각해보십시오. 예를 들어, 개는 자주 밖으로 데리고 나가 산책을 시켜줘야 합니다. 고양이는 정기적인 교체가 필요한 화장실이 있어야 합니다 – 임신한 여성의 경우에 이러한 일은 피해야 합니다.¹ 그리고 파충류와 양서류는 5세 미만의 어린이가 있는 가정의 경우에는 유해한 세균을 퍼뜨릴 수 있으므로 권장되지 않습니다.¹

처음 생각나는 흔한 애완동물은 개나 고양이지만, 더 작은 크기의 애완동물 또한 우리의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어, 한 연구에서는 기니피그와 놀이를 하면 어린이들의 불안 수치를 낮추는 데 얼마나 도움이 되는지를 보여주고 있습니다.² 수족관의 물고기들을 바라보는 것 또한 우리의 웰빙에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.³

털복숭이(또는 비늘 달린) 친구들은 특히 우리에게 가장 스트레스가 많은 날에 편안함, 동료애와 즐거움을 줄 수 있습니다. 그러나 애완동물을 키우는 것이 도움이 될 수 있다고 해도, 이것이 치료를 대체하지 않는다는 점을 기억하십시오.

여러분에게 조금 더 많은 지원이 필요하다면 직원 지원 프로그램에 연락하십시오. 그들은 또한 여러분들의 이야기를 들어드릴 준비가 되어 있습니다 – 그리고 애완동물과는 달리, 여러분을 유용한 자료에 연결시켜드릴 수 있습니다.



동물들을 집에서 키우지는 않으면서 이들과 함께 시간을 보내고 싶으십니까?

애완동물을 키우는 것이 모두에게 적합하지는 않지만, 우리는 모두 동물과 시간을 보냄으로써 얻을 수 있는 혜택을 경험할 수 있습니다. 동물을 쓰다듬어보고 싶거나 공 물어오기 놀이 같은 것을 해보고 싶다면 다음과 같은 아이디어들을 시도해보십시오.

- 애완동물이 있는 친구 또는 가족에게 대신 돌봐주겠다고 제안하십시오.
- 이웃에게 그들의 개를 산책시켜줘도 되는지 물어보십시오.
- 지역 동물 쉼터에서 자원봉사를 하십시오.
- 여러분이 동물과 교감할 수 있도록 해주는 “고양이 카페” 또는 다른 시설들을 찾아보십시오.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newshealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.newshealth.nih.gov/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급과로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 장소에서 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다. Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 상품 및 서비스를 지속적으로 향상시키고 있기 때문에 사전 고지 없이 세부사항을 변경할 권리를 갖습니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.