반려견과 한 침대에서 자도 될까?

반려견을 침실에 들여야 할까? 견주들의 찬반론이 엇갈리는 문제 중 하나다. 반려견과 함께 자면 편안하고 마음이 진정된다는 사람도 있는 반면 침실엔 반려견의 털이 없도록 하는 게 더 중요하다고 생각하는 사람도 있다.

최근 미국 메이요 클리닉 회보에 실린 연구 결과는 반려견의 수면 위치(견주와 한 침대를 사용하는가 아니면 침대 아래 침실 바닥에서 자는가?)가 견주의 수면과 건강에 영향을 미칠 수 있다는 점을 보여준다.

'뉴스위크한국판' 에 따르면 메이요 클리닉의 호흡기내과 전문의와 통계학자, 심리학자로 구성된 연구팀은 수면 장애가 없는 건강한 성인 40명이 반려견과 함께 잠자는 상황을 관찰했다.

반려견은 견주의 침대 위나 침실의 다른 곳에서 잤다. 참가자들은 모두 합해 5개월 동안 관찰 받았지만 그중 7일 동안은 수면 습관을 모니터하기 위해 밤에 반려견과 함께 활동추적장치를 착용하고 잠을 잤다.

반려견과 함께 자면 밤새 자주 깼지만 사람 파트너와 함께 잘 때는 그렇지 않았다. 또 사람 파트너와 함께 자는 것이 혼자 자는 것보다 수면 효율이 높았다.

연구팀은 먼저 수면 효율을 측정했다. 수면 효율이란 침대에 보낸 시간 중 실제로 잠을 잔 시간의 비율을 가리킨다. 반려견을 침실에서 재웠지만 침대에서 함께 자지 않은 사람은 수면 효율이 평균 83%였다.

한편 반려견과 침대에서 함께 잔 사람의 수면 효율은 평균 80%였다. 어느 쪽도 걱정할 수준은 아니다(80%면 만족스런 수준, 85-89%는 정상, 90% 이상은 아주 효율적인 수면으로 평가된다).

그러나 반려견과 한 침대에서 잔 사람은 그렇지 않은 사람은 사람보다 밤새 잠을 더 많이 깼다. 밤새 자주 깨면 하루 4시간 정도만 연속 수면하는 것과 비슷하며 기분과 집중력, 인지 능력에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

메이요 클리닉 애리조나 캠퍼스 수면연구센터의 수면의학 전문가로 이번 연구를 이끈 로이스 크란은 침실에 반려견을 재우는 것은 침대에서 함께 자지만 않는다면 수면에 방해가 되지 않는다고 설명했다. 크란은 견주가 반려견과 함께 시간을 보내는 방편으로 침대나 침실을 함께 사용할 수 있다고 덧붙였다.

또 다른 연구에선 반려견과 함께 자면 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다. 연구에 따르면 노약자, 장기 이식 환자, 당뇨 환자, 에이즈 바이러스(HIV) 양성반응 환자 등 면역체계에 문제가 있는 사람은 반려견과 한 침대에서 자면 건강이 악화될 위험이 컸다.

사람이 반려견에게서 질병에 감염되는 경우는 드물지만 미국 질병통제예방센터(CDC)는 인체 병원균의 약 60%가 동물을 통해 전염될 수 있다고 경고했다.

물론 반려견과 함께 자는 것에 따르는 좋은 점도 있다. 그러나 건강 문제에 취약한 사람이나 숙면을 잘 못하는 사람은 반려견을 아예 침실에 들이지 않는 게 낫다.

반려묘의 행동에 담긴 속마음

동물은 말은 못 해도 몸짓과 태도로 생각보다 많은 걸 알려준다. 오만방자한 태도로 매번 집사를 부리는 고양이도 마찬가지이다.

1. 어디든 따라간다옹

그림자처럼 졸졸 따라다니며 시도 때도 없이 발바닥의 찹쌀떡을 들이대는 냥이라면, 더 볼 것도 없다. 24시간을 함께 있어도 그리운 상대가 바로 당신입니다!

2. 얼굴을 맞대고 부비부비 한다옹

애교 많은 고양이라면 평범한 스킨십은 영 성에 차지 않는다. 얼굴을 대고 냄새를 잔뜩 묻혀 영역 표시를 제대로 한다. "넌 내 거야."

3. 눈을 끔뻑끔뻑 한다옹

고양이의 윙크는 사람으로 치면 미소와 같습니다. 특히 냥이가 천천히 눈을 끔벅이면 경계심을 완전히 풀어버린, 대단히 편한 상태라는 뜻이다.

4. 갸르렁갸르렁 골골

기분 좋을 때 골골대는 냥이. 쓰다듬어 줄 때 이 소리를 낸다면, 그건 분명 "지금 좋으니까, 멈추면 안 돼!" 는 말이다.

5. 발라당 배를 드러낸다옹

등을 대고 누워 출렁이는 배를 보여주시는 고양이. 이보다 더 큰 신뢰의 표시는 없다! 고양이에게 있어 배는 대단히 취약한 부위이기에, 웬만해서는 무방비하게 보여주지 않는다.

6. 선물을 가져다준다옹

고양이가 죽은 쥐나 새를 물어와 당신 발치에 내려놓는다면? 놀랄 수도 있으나 이는 냥이의 가족 사랑이 묻어나는 행동이다. "넌 사냥도 못 하잖아, 이거 먹어!"

7. 손을 꼭 깨문다옹

냥이가 당신의 손을 가볍게 깨무는 것은 "예뻐서 널 깨물어주고 싶어." 라는 뜻이다.

밝은 미소, 건강한 치아

Implant ~~$1700~~ → $999
X-Ray Exam Free Consultation
Exam X-ray Cleaning $35
Crown ~~$500~~ → $350
잇몸치료 ~~$600~~ → $300
틀니 ~~$1200~~ → $850

KMC Dental Group

각종 보험 메디케어(PPO) 환영

Irvine
Tel: (949)253-8300
2700 Alton Parkway #225
Irvine, CA 92606

L.A.
Tel: (323)660-2005
3755 W. Beverly Blvd. #200
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights
Tel: (626)333-3000
16388 Colima Rd.
Hacienda Heights, CA 91745