



# 반려견도 운동해야 건강해진다



개에게는 필요한 운동량이 있다. 하루에 몇 번의 산책과 사냥 또는 추적, 그리고 가축몰이 본능을 자극하는 활동들을 통해 적정량의 운동을 하도록 해줄 수 있다. 또한, 이웃 또는 공원에서 만난 다른 개들과 교류를 할 수 있다.

반려견을 충분히 운동시키는 일은 중요하며, 특히 좁은 공간에서 살아가고 있다면 더욱 그러하다. 반려견이 필요한 만큼 운동을 할 수 있도록 해주는 것은 단순히 신체적 웰빙뿐만 아니라, 정신 건강을 위해서도 중요하다.

## ■ 반려견을 충분히 운동시켜야 하는 이유

몸 크기나 견종과 무관하게, 개들은 모두 에너지를 소비하고, 최적의 몸 상태를 유지하기 위해 매일 적당한 운동이 필요하다. 개는 사회적 동물이고, 다른 동물들과 어울리는 것을 좋아한다. 인간과 마찬가지로, 동물 또한 정신적으로 안정감을 가지려면 서로 관계를 맺고, 유대감과 일상을 확고하게 해야 한다.



반려견이 건강한 생활 습관을 가지도록 해주려면, 주인은 시간과 반려견이 필요한 것들을 제공해 주어야 한다. 이런 부분을 신중하게 고려하지 않고 반려견을 입양하는 경우, 결국 반려견은 신체 및 정신적 부작용을 앓게 될 수도 있다.

반려견을 충분히 운동시키지 않는다면, 다음과 같은 문제가 생길 수 있다.

신체와 운동력에 영향을 주는 움직임이 적은 생활 습관으로 인해 근육량이 줄어들게 된다. 또 정적인 생활 습관으로 인해 체중이 증가할 수 있다. 이것은 반려견의 건강에 다양한 부작용을 일으킨다. 비만 동물은 심장, 호흡, 운동 문제를 앓을 수 있다. 반려견의 목숨을 위태롭게 만들 수도 있다.



또한 대부분의 반려견은 자신의 식욕을 조절하지 못한다. 그래서 한 번에 엄청난 양의 음식을 먹어치우기도 한다. 운동 부족과 엄청난 음식 섭취는 결국 반려견의 체중 증가로 이어진다. 물론, 이것은 주인이 세심하게 관심을 쏟는다면 충분히 사전에 방지할 수 있다.

혼자 보내는 시간이 긴 경우, 반려견의 기분과 성격이 변할 수 있다. 의존적인 반려견들의 대부분은 분리불안을 앓고 있는 경향이 있고, 할 일이 하나도 없는 집에 혼자 있는 것을 힘들어한다. 좀 더 지배적인 성향이거나 운동 능력이 뛰어난 반려견의 경우, 활동 부족은 자기 파괴적 행동으로 이어질 수 있다. 집안을 엉망으로 만들거나, 스스로 자해를 하는 경우까지 다양하다.

반려견이 건강하게 생활하도록 하기 위해서는 그들이 행복을 느낄 수 있도록 배려해야 한다. 그 방법 가운데 하나는 반려견에게 필요한 운동을 할 수 있는 기회를 만들어 주는 것이다. 정적인 생활 습관이 계속되는 경우, 반려견은 정신 및 신체적으로 큰 상처를 입을 수 있다. 그래서 결국 더 이상 반려견과 함께 살아가는 것이 불가능한 상황으로 이어질 수도 있다. 안타깝게도, 이것은 동물 보호소가 늘 많은 동물들



로 붐비는 이유 중 하나이기도 하다

## ■ 반려견을 활동적으로 만드는 활동

날마다 30분에서 2시간 가량 반려견에게 필요한 운동을 할 수 있도록 해주는 것이 좋다. 가장 간단한 방법은 시간을 내서 산책 또는 활동을 함께 하는 것이다. 또한, 이러한 활동들을 할 때, 반려견을 재촉하지 않고 자연스럽게 냄새 맡거나 배변을 할 수 있도록 해주는 것이 좋다.

이처럼 반려견 건강을 위해 필수적인 운동에는 어떤 것들이 있을까?

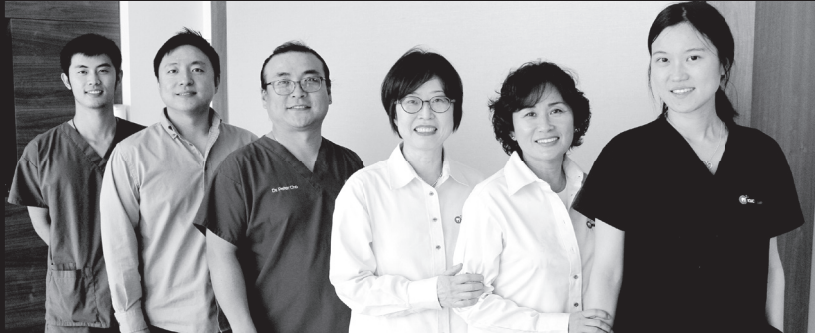
가장 흔하고, 가장 만족도가 높은 반려견 놀이 중 하나는 막대기, 볼, 또는 가지고 있는 물건을 던져서 반려견이 물어오도록 하는 것이다. 또한, 일상 생활 속에서 반려견과 함께 조깅을 하는 것도 좋은 운동이 된다. 물론, 이것은 반려견의 건강이 충분히 좋은 상태여야 한다는 전제가 붙는다.



견종에 따라 사냥 본능이 좀 더 강한 반려견들이 있다. 하지만 사냥 본능과 관계없이 모든 반려견들이 좋아하는 놀이가 있다. 무언가를 찾아내는 것이다. 집에서 할 수 있는 놀이이다. 사료 그릇을 숨기거나, 간식을 찾기 어려운 장소에 숨긴다. 이것은 정신적으로 반려견을 자극할 수 있는 좋은 놀이이고, 매우 좋은 운동이 되기도 한다.

주인이 반드시 이해하고, 자극해주어야 하는 반려견의 본능 중 하나는 무리 본능이다. 그들이 무리의 대장을 언제나 주인이라고 생각할 수 있도록 해주어야 한다. 개들은 공원이나 이웃에서 만나는 다른 동물들과 서로 서열을 정하기도 한다. 이것은 그들이 관계를 맺고, 우정을 쌓아가는 방법이다.

# 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

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

각종 보험  
메디케어(PPO) 환영

Hacienda Heights

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