



한국여성체육학회지, 2026, 제40권 제1호, pp. 33-47  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2026, Vol.40, No.1, pp. 33-47  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2026.3.40.1.33>(ISSN 1229-6341)

## 말과의 교감 속에서 형성되는 치유와 회복: 승마 참여자의 경험에 대한 질적 연구

윤지인(경희대학교, 교수) · 한진욱(경희대학교, 교수) · 김나영\*(경희대학교, 박사과정)

### 국문초록

본 연구는 말과의 교감 속에서 형성되는 치유와 회복 경험의 의미를 승마 참여자의 관점에서 심층적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해 말과의 지속적인 상호작용 경험이 있는 승마 참여자 7명을 목적표집(purposive sampling)으로 선정하고, 반구조화 질문지를 활용한 심층면담을 실시하였다. 수집된 자료는 전사 후 귀납적 질적 내용분석(qualitative inductive content analysis)을 통해 분석하였으며, 참여자 검토(member checking)와 전문가 논의(peer debriefing)를 통해 해석의 타당성을 확보하였다. 분석 결과, 승마 활동을 통해 참여자들은 정서적 안정, 자신감 및 외향성 증가, 스트레스 해소 등의 심리적 치유·회복 경험을 하고 있었다. 또한, 말과의 관계 속에서 교감을 통한 관계적 회복과 윤리적 성찰 경험을 인식하고 있었으며, 말과의 교감을 통해 정서적인 애착과 치유 경험을 하는 것으로 드러났다. 본 연구는 승마 경험을 개인의 심리적 치유·회복뿐 아니라 말과의 교감 속에서 형성되는 정서적 애착, 관계적 회복, 그리고 윤리적 성찰을 포함하는 통합적 관계 경험으로 이해함으로써, 말 기반 여가의 치유·회복 가치와 인간-동물 관계 연구에 중요한 시사점을 제시한다.

한글주요어 : 승마, 말과의 교감, 치유, 회복, 인간-동물 관계, 질적 연구

---

\* 김나영, 경희대학교, E-mail : 4320skdud@naver.com

## I. 서론

말은 단순한 스포츠 파트너나 도구가 아니라, 승마 참여자에게 정서적 반응을 주고받는 관계적 존재이다(박정은, 2015; Scopa et al., 2019). 승마 현장에서 참여자들은 말의 눈빛, 호흡, 움직임, 미세한 반응을 해석하며 자신과 말 사이의 관계를 형성해 나가고, 이 과정에서 위로, 안정, 애착, 책임, 그리고 때로는 미안함과 갈등까지 동반하는 복합적인 감정을 경험한다. 이러한 말과의 관계 경험은 승마를 기술 습득이나 신체 활동 차원을 넘어, 인간-동물 관계(Human-Animal Interaction, HAI)를 중심으로 한 심리·정서적 경험의 장으로 확장된다(Scopa et al., 2019). 특히, 승마는 단순한 운동 참여와 달리 인간과 동물 간 상호작용이 결합된 활동이라는 점에서 차별적인 경험 맥락을 형성한다. 참여자는 말의 반응과 정서 상태를 해석하고 이에 자신의 행동을 조절하는 과정에서 관계적 교감을 경험하게 되며, 이러한 상호작용이 치유와 회복 경험을 형성하는 핵심 기제로 작용할 수 있다.

선행연구에 따르면 동물과의 상호작용은 불안 감소, 정서적 안정, 사회적 유대감 증진, 자기효능감 향상 등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Merkies et al., 2024). 특히, 말은 인간의 정서 상태를 민감하게 반영하고 조율하는 존재로 인식되었으며, 말과의 상호작용은 심리치유, 정서 조절, 자기 인식의 변화를 촉진하는 중요한 기제로 논의되어 왔다(심다혜 외, 2025). 이러한 연구 호

름 속에서 말 기반 심리치유(equine-assisted therapy)와 말 매개 활동(equine-assisted activities)에 관한 연구는 주로 치료 프로그램의 효과 검증 및 취약 집단을 대상으로 한 중재 연구에 집중되었다(강정현 외, 2007; 장연식 외, 2016). 이러한 연구들은 대체로 승마를 ‘치료 도구’ 또는 ‘중재 수단’에 초점을 맞추는 경향이 있어, 일상적 승마 참여자가 말과의 지속적인 관계 속에서 어떠한 심리적·정서적 경험을 형성하고, 그 경험을 어떠한 의미로 해석해 나가는지에 대한 탐구는 상대적으로 부족하였다.

승마 참여와 같은 여가 경험은 단순한 스트레스 해소를 넘어, 큰 틀에서 개인의 정체성 형성(Kelly, 2019), 삶의 의미 구성(Iso-Ahola & Baumeister, 2023), 자기 이해와 성장(Cohen, 2013)에 중요한 역할을 한다. 이러한 관점에서 여가는 개인이 정서적 경험을 재구성하고, 자신과 타자와의 관계를 성찰하며, 삶의 의미를 확장하는 심리적·정서적 장으로 기능할 수 있다. 승마 참여는 신체 활동, 자연환경, 그리고 생명체인 말과의 상호작용이 결합된 형태로, 참여자에게 치유·회복 경험과 관계적 의미 형성이 동시에 일어나는 맥락을 제공한다. 여기서 동물과의 상호작용 맥락에서 치유(healing)는 단순한 기분전환을 넘어 스트레스 완화, 정서적 안정, 심리적 안정감 증진의 상호작용 과정에서 촉진되는 경험적 과정으로 논의되어 왔으며(양가영 외, 2024; Yakimiki et al., 2019), 회복(recovery)은 이러한 치유 경험이 시간 속에서 축적되며 일상기능·관계·역할 수행으로 일반화되는 보다 장기적이고 통합적인 변화로

이어지는 과정적 변화를 의미한다(김두경, 김윤주, 송지희, 2020; Kellogg & Brockett-Walker, 2025). 즉, 치유가 관계 속에서 나타나는 비교적 즉각적·경험적 정서 변화에 가깝다면, 회복은 그 경험이 누적되며 삶의 기능과 의미가 재조직되는 과정적·장기적 변화로 구분될 수 있다. 이때 교감(communion)은 단순한 호감이나 애착의 감정에 한정되기보다, 참여자가 말의 미세한 반응을 해석하고 자신의 정서를 조절하며 상호 영향을 주고받는 관계적·상호작용적 경험 과정으로 이해될 수 있다(Stergiou et al., 2017). 이러한 말과의 지속적인 교감 속에서 형성되는 정서적 반응과 관계 경험은, 승마를 참여자의 치유 경험과 의미 구성 과정을 심층적으로 조명할 수 있는 중요한 연구의 장으로 위치시킨다(Stergiou et al., 2017).

나아가 인간과 말과의 관계는 단순한 정서적 유대에 그치지 않고, 돌봄, 책임, 이용, 통제, 애정이 교차하는 윤리적 관계의 성격을 동시에 내포한다(Javanaud, 2022). 말은 인간에게 위로와 안정, 성취감을 제공하는 존재인 동시에, 노동과 훈련, 관리의 대상이 되는 생명체이기도 하다. 그럼에도 불구하고 기존 말 기반 연구는 이러한 윤리적 긴장과 복합적 감정을 충분히 조명하지 못한 채, 주로 긍정적 효과나 치료적 효용성에 초점을 맞추어 왔다. 승마 참여자가 말과의 관계 속에서 경험하는 책임감, 갈등, 윤리적 고민은 말과의 교감을 보다 입체적으로 이해하는 데 중요한 단서가 될 수 있음에도 불구하고, 이에 대한 질적 탐구는 매우 제한적이다(Javanaud, 2022). 기존 연구들은 재활승마나 말 매개 치료 프

로그램의 효과를 중심으로 심리적 안녕감, 스트레스 감소, 사회성 향상 등 긍정적 결과를 실증적으로 보고해 왔다(Bachi, 2012; Stergiou et al., 2017). 그러나 이러한 연구들은 주로 특정 치료 프로그램의 효과 검증이나 취약 집단을 대상으로 한 양적 연구에 집중되어 있어, 일상적 승마 참여자가 말과의 지속적인 관계 속에서 어떠한 치유와 회복 경험을 형성하고 이를 어떠한 의미로 해석하는지에 대한 경험적 이해는 상대적으로 제한적이다.

이에 본 연구는 말과의 지속적인 상호작용 경험을 지닌 승마 참여자를 대상으로, 이들이 승마 경험을 통해 어떠한 심리적·정서적·회복 경험을 형성하고, 말과의 관계를 어떠한 의미로 해석하고 있는지를 심층적으로 탐색하고자 한다. 본 연구는 이를 통해 승마 참여자의 경험 세계를 질적으로 재구성함으로써, 말 기반 여가활동의 가치를 보다 심층적으로 이해하고, 향후 말 매개 치유·회복 심리 연구 및 인간-동물 관계 논의에 이론적·실천적 시사점을 제공하고자 한다. 이러한 연구의 목적에 따라 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

*연구문제 1. 승마 참여자들이 경험하는 치유 및 심리적 회복 경험의 양상은 무엇인가?*

*연구문제 2. 승마 참여자들은 말과의 관계 속에서 어떠한 교감을 경험하는가?*

## II. 연구방법

### 1. 연구참여자

본 연구의 참여자는 말과의 지속적인 상호작용 과정에서 심리적 안정, 정서적 치유, 삶의 변화 경험을 인식하고 있는 승마 참여자를 대상으로 목적표집(purposive sampling) 방법을 사용하여 선정하였다. 연구참여자 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 승마 활동 경험이 최소 5년 이상인 자. 둘째, 말과의 상호작용 과정에서 정서적 안정, 위로, 심리적 치유 경험을 인식하고 있는 자. 셋째, 말을 소유한 경험이 있거나 지속적인 돌봄·관리 경험을 보유한 자이다. 본 연구에서는 위 기준에 부합하는 총 7명이 참여하였으며, 모든 참여자의 개인정보는 익명 처리하였다. 연구참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 특성

연구 참여자	성별	나이	경력
JH	남	32세	22년
JY	여	30세	13년
LS	여	35세	14년
SA	여	21세	6년
SH	남	29세	16년
SY	여	20세	6년
YR	여	29세	14년

### 2. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2025년 11월에 진행되었으며, 연구참여자의 관점, 생각 및 의도를 파악하기 위해 반구조화 질문지를 활용한 심층면담을 통해 이루어졌다. 반구조화 질문지는 말과의 상호작용 경험, 정서적 변화, 심리적 치유 경험, 애착 및 신뢰 형성 등을 중심으로 구성되었다.

면담은 참여자가 심리적으로 편안함을 느낄 수 있는 장소(승마장, 승마장 인근)에서 1:1 개별 면담으로 진행되었으며, 면담 시간은 대략 40분에서 1시간 정도 소요되었다. 또한 연구참여자와의 라포(rapport) 형성을 위하여 면담 시작 이전에 일상적인 대화나 공통된 주제에 관하여 대화를 나누었다.

모든 면담은 참여자의 면담 시작 이전에 연구의 목적과 취지에 대해 자세하게 설명 후 동의를 얻었으며, 녹음된 자료는 면담 이후 연구자가 직접 전사하였다. 본 연구에서 사용한 반구조화 된 질문지는 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 반구조화 질문지 주요 내용

주제	질문 내용
승마경험	승마참여의 의미, 자신에 대한 생각변화 등
심리적 치유 · 회복 경험	승마 참여 이후 내면 치유 경험, 회복 경험, 삶의 의미, 정서 상태 등
말과의 상호작용	말과의 교감 의미, 말의 반응과 행동, 상호작용 과정 및 삶에서의 의미, 특별했던 순간, 말에 대한 책임감 등

### 3. 자료처리

본 연구는 승마 참여자가 말과의 상호작용 속에서 경험하는 치유와 회복의 의미를 심층적으로 이해하기 위해 질적 연구방법 중 귀납적 질적 내용분석(qualitative inductive content analysis) 접근을 적용하였다. 질적 내용분석은 참여자의 경험과 인식을 중심으로 자료에 반복적으로 나타나는 의미 단위를 도출하고, 이를 범주화하여 경험의 구조를 해석하는 연구방법이다(Elo & Kyngäs, 2008; Hsieh & Shannon, 2005). 본 연구에서는 승마 참여자의 치유 및 교감 경험의 의미 구조를 탐색하기 위하여 심층면담을 통해 수집된 자료에서 의미 단위를 추출하고, 이를 바탕으로 하위범주와 상위범주를 도출하는 귀납적 내용분석(inductive content analysis)을 실시하였다. 귀납적 내용분석은 사전에 범주나 이론적 틀을 설정하지 않고 자료에 반복적으로 나타나는 의미를 바탕으로 개념과 범주를 도출하는 분석 방법이다(박지연, 이숙향, 김남희, 2013).

면담 녹음자료는 연구자가 직접 전사하였으며, 개인을 식별할 수 있는 정보는 익명 처리하였다. 전사자료를 반복적으로 정독하면서 참여자의 경험과 감정을 드러내는 의미 단위를 추출하고, 유사한 의미를 가진 진술을 묶어 하위범주를 도출하였다. 이후 하위범주를 통합·비교하여 상위범주를 구성하였으며, 분석 과정에서 범주의 적절성과 일관성을 확인하기 위해 원자료와 지속적으로 대조하였다. 질적 연구에서는 연구자의 해석적 관점이 자료 분석

과정에 영향을 미칠 수 있으므로, 연구자는 분석 과정에서 참여자의 진술을 반복적으로 검토하며 의미를 해석하고 범주화하였다. 또한, 연구자의 선이해나 편향이 분석에 과도하게 반영되지 않도록 원자료와의 지속적인 비교 검토를 통해 해석의 타당성을 점검하였다.

### 4. 자료의 진실성 확보

연구의 타당성 및 신뢰성 확보를 위하여 참여자 검토(member checking)를 통해 연구자가 해석한 내용이 참여자의 경험을 적절히 반영하고 있는지 확인하였으며, 면담 전사자료와 주제 및 범주를 요약한 내용을 참여자에게 공유하고, 발언의 맥락이 왜곡되지는 않았는지, 해석이 의미와 부합하는지에 대한 의견을 수렴하였으며, 추가 설명이 제시된 내용을 분석에 반영하여 코드와 범주를 보완하였다. 또한, 분석의 적절성과 편향 가능성을 점검하기 위해 여가학 전공 교수 1인 및 박사학위 전공자 1인과의 논의를 통해 분석 과정과 주제 도출의 적절성을 검토하는 동료 검증(peer debriefing)을 실시하였다. 더불어 선행연구에서 제시된 논의와 면담자료에서 도출된 결과를 상호 비교하여 해석의 근거를 강화하였으며, 이러한 절차를 통해 도출된 범주가 원자료의 핵심 내용을 충분히 포괄하는지 지속적으로 점검하면서 분석의 신뢰성을 확보하고자 노력하였다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

#### 1. 치유 및 회복 경험

본 연구의 첫 번째 연구문제는 승마 참여자들이 승마 활동을 통해 형성하는 치유 및 회복 경험의 양상을 탐색하는 데 목적이 있다. 분석 결과, 참여자들은 말과 상호작용하는 과정 속에서 정서적 안정과 힐링, 자신감 및 외향성의 변화, 스트레스 해소를 하고 있는 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 승마를 통해 형성되는 치유 및 회복 경험을 세 가지 범주로 도출하였다.

##### 1) 정서적 안정

연구참여자들은 말과 함께하는 시간 속에서 전반적인 정서적 안정을 반복적으로 경험하는 것으로 나타났다. 참여자들은 말의 반응을 살피고, 상태를 관찰하며, 말과 상호작용하는 과정 자체가 마음을 차분하게 만들고 정서적 안정감을 제공한다고 인식하고 있었다. 이는 참여자들이 승마 활동을 단순한 신체 활동으로 인식하기보다, 말이라는 생명체와 관계를 형성하는 과정 속에서 정서적 안정과 심리적 이완을 경험하고 있음을 보여준다. 즉 승마 경험에서 나타나는 치유감은 활동 수행의 결과라기보다, 말과의 상호작용 과정에서 형성되는 관계적 경험으로 이해될 수 있다.

*“가만히 사람의 손길을 받아들이면서 혹은 사람의 손길을 무서워하는 말이 있으면 막 달려주게 되고*

*서로 조심스러워지는 그런 거에서 약간 설렘이 오지 않나 싶어요. 처음 말을 만져보는 순간 그런 거에 대해서 서로 통한다는 것이 힐링의 요소가 되는 것 같아요.”(YR)*

*“그냥 괜히 기분이 좋아요. 그냥 잘 먹고 그냥 건강하게 하루를 시작하는 걸 보니까 괜히 나도 편해지고 안정감이 느껴지는”(SH)*

*“말이랑 산책을 갈 때 되게 힐링을 많이 받는 것 같아요. 걱정들을 다 다른 데 두고 오는 느낌.”(JH)*

선행연구에서도 동물과의 상호작용은 인간의 불안 감소, 정서 안정, 심리적 이완에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(김석일, 박정은, 2015). 특히 말 기반 활동은 말의 크기, 체온, 호흡, 움직임의 리듬, 비언어적 반응과 같은 감각적 요소를 통해 인간의 정서 조절과 안정 상태를 촉진하는 특성이 있는 것으로 제시된다(Bachi, 2012; Hallberg, 2008). 이는 본 연구참여자들이 말과 ‘무언의 상호작용’을 하거나 말의 일상적 모습만을 바라보는 과정에서도 힐링을 경험한다고 진술한 결과를 뒷받침한다. 더 나아가 본 연구 결과는 승마에서의 정서적 안정이 활동 수행의 부산물이 아니라, 말이라는 존재와 관계 맺는 과정 그 자체에서 지속적으로 생성되는 핵심 경험을 시사한다.

##### 2) 자신감 및 외향성 증가

연구참여자들은 승마 경험 이후 성격이 보다 외향적으로 변화하고, 전반적인 자신감이 증진되었다고

인식하고 있었다. 특히 말과의 반복적인 상호작용, 승마 환경에서의 사회적 경험, 그리고 신체 활동이 복합적으로 결합되면서 자기 인식과 성격 특성 전반에 변화가 나타난 것으로 진술하였다. 이러한 변화는 승마 환경이 단순한 스포츠 활동의 장을 넘어 사회적 상호작용과 자기표현의 경험을 제공하는 맥락임을 시사한다. 특히 말과의 상호작용과 승마장이라는 사회적 환경이 결합되면서 참여자의 자기 인식과 대인관계 태도에 긍정적 변화를 촉진한 것으로 해석된다.

“말 타기 전에는 엄청 내성적이고 약간 거리를 두는 듯 한 그제 있었는데, 말을 타면서 좀 더 열린 것 같아요. 제 성격도 약간 외향적으로 바뀌게 되고 그러면서 몸이 활동적이니까 성격도 약간 바뀌고”(SY)

“사람들도 많이 만나고 말들이랑 이렇게 얘기도 많이 하고 하나씩 지금 인터뷰하듯이 자연스럽게 대화도 할 수 있게 되고”(JY)

“훨씬 더 자신감이 많아졌고 더 밝아진 것 같아요. 말을 타고 더 많이 대범해지고 더 많이 자신감도 쌓이고 그렇게 됐던 것 같아요.”(JH)

선행연구에서도 말 기반 활동은 자기효능감, 자신감, 사회성 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Burgon, 2011; Bachi, 2013). 특히 Bachi(2013)는 말과의 상호작용 과정이 참여자의 자기 인식 변화를 촉진하고, 정서 표현과 대인관계 개방성을 확장시킨다고 설명하였다. 말 매개 심리치료 연구에서도 자기효능감과 자아존중감이 유의하게

증가하는 것으로 나타났다(우경희 외, 2017). 한편, 본 연구의 참여자들은 승마를 통해 단순한 기분 전환을 넘어, ‘스스로에 대한 인식’이 변화하는 경험을 보고하고 있었으며, 이는 승마가 심리적 회복을 넘어 개인의 성격 특성과 정체성 형성 과정에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

### 3) 스트레스 해소

연구참여자들은 말과의 상호작용을 통해 일상적 스트레스가 완화되며, 특히 말에게 주의를 집중하는 과정에서 부정적 사고가 차단되는 경험을 하었다고 진술하였다. 말의 행동을 바라보거나 승마에 몰입하는 동안 일상 문제로부터 심리적 거리가 형성되었으며, 이를 통해 스트레스 요인에서 일시적으로 벗어나는 경험이 나타났다.

“말의 귀여운 모습을 본다는지 아니면 말이 좋아하는 모습을 봤을 때 약간 좀 편안해지는 느낌을 받으면서 스트레스도 해소되고 하는 것 같아요.”(YR)

“특히 말들이 방목되어 있을 때 그냥 뛰어노는 걸 보면 제 스트레스가 같이 빠져나가는 느낌이 들었고, 말 타는 순간에만 이라도 스트레스를 생각 안 할 수 있으니까”(SY)

“학교에서 스트레스도 많이 받고 하는데 말만 타면 그 생각이 없어지는 것 같아요. 오로지 그냥 말 타는 생각밖에 안 들어요.”(SA)

선행연구에서도 동물매개활동은 스트레스 감소와

정서적 회복에 효과적인 증재로 보고되고 있으며 (Fine, 2019; Pendry & Roeter, 2013), 특히 말 기반 활동은 신체적 몰입과 정서적 교감이 결합되면서 스트레스 조절 효과가 강화되는 것으로 제시된다(Bachi, 2012). 국내 연구에서도 김석일, 박정은(2015)은 승마 참여 과정에서의 몰입과 만족이 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미친다고 보고하여, 본 연구 결과를 지지한다. 더 나아가 본 연구참여자들의 진술은 스트레스 해소가 단순한 기분 전환이 아니라, 말에게 주의를 집중하며 일상적 사고에서 이탈하는 ‘심리적 분리 (psychological detachment)’ 경험을 통해 형성되고 있음을 보여준다.

## 2. 말과의 교감

두 번째 연구문제는 승마 참여자가 말과의 관계 속에서 어떠한 교감을 경험하고 있는지 탐색하는 데 목적이 있다. 분석 결과, 말과의 교감은 정서적 유대 형성에 그치지 않고, 관계가 안정되고 심화되는 과정 속에서 윤리적 고민까지 포함하는 관계적 경험이었으며, 참여자들은 말과의 관계 형성 과정에서 정서적 애착과 치유적 경험을 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 교감은 참여자의 치유 경험을 지탱하는 핵심 맥락으로 기능하고 있었다. 이에 본 연구에서는 말과의 교감을 세 가지 범주로 도출하였다.

### 1) 교감을 통한 관계적 회복

연구참여자들은 말과의 반복적인 상호작용과 돌봄 경험을 통해 점진적으로 관계가 깊어지고 안정되는 과정을 경험하고 있었으며, 이러한 관계를 단순한

운동 파트너를 넘어 정서적 유대와 책임감을 수반하는 관계로 인식하고 있었다. 참여자들은 말의 눈빛, 반응, 몸짓, 행동 변화를 통해 말이 자신을 인식하고 신뢰하고 있다는 느낌을 지각하고 있었으며, 이러한 인식이 말과의 관계를 더욱 심화시키는 계기로 작용하고 있었다.

*“제 말이 생기면서 약간 자식 생긴 것 같은 기분을 좀 알 것 같은? 뭔가 책임감도 많이 생기고, 그리고 끝까지 이제 평생을 돌봐줘야겠다는 그런 생각이 들어요.”(LS)*

*“술질을 할 때 뻘뻘 쳐다보는 그 눈빛이 있는데 뭔가 알아봐 주는 듯 한 느낌이 들었고, 자기를 케어해 준다는 걸 아는 건지 가만히 기다리고 끝나면 와서 만져달라고 해주죠”(SY)*

*“애네들이 나를 알아봐 줄 때, 내가 데리고 다닐 때 만큼은 무서워도 꼭 참고 같이 따라와 줄 때 애가 정말 나를 믿는구나. 그때 좀 많이 느끼는 것 같아요.”(JY)*

선행연구에서도 인간-동물 관계는 반복적인 접촉과 돌봄 경험을 통해 애착이 형성되고 관계가 안정되며, 이러한 관계가 정서적 안정과 심리적 지지 기능을 수행하는 것으로 보고되고 있다(Beck & Katcher, 2003). 특히 돌봄과 책임 수행은 관계 몰입과 정서적 유대를 강화하는 핵심 기제로 제시되며(Zilcha-Mano et al., 2011), 말 기반 치유 연구에서는 말의 민감한 반응성과 비언어적 소통이 상호작용의 질을 높이고

관계의 안정감을 형성하는 데 핵심 요인으로 작용한다고 설명한다(Bachi, 2012). 국내 연구에서도 말과의 관계 경험이 정서 안정, 책임감, 자기 인식 변화로 확장되는 것으로 보고되어(우경희 외, 2017), 본 연구 결과를 지지한다. 더 나아가 본 연구의 참여자들은 말과의 관계에서 형성되는 안정감과 상호작용의 흐름을 ‘기술 수행의 조건’이자 ‘관계적 성취’로 동시에 인식하고 있었으며, 이는 말과의 교감이 승마 경험 전반의 정서적 기반으로 기능하고 있음을 시사한다. 더 나아가 이러한 관계 형성 과정은 참여자가 자신의 감정과 역할을 재인식하게 하며, 말과의 상호작용 속에서 형성되는 책임감과 관계적 안정의 경험은 개인의 정서와 관계 인식을 재조직하는 회복적 경험(recovery experience)으로 이해될 수 있다.

## 2) 윤리적 성찰 경험

연구참여자들은 말과의 관계 속에서 긍정적 정서뿐 아니라 미안함, 책임감, 갈등, 윤리적 고민을 동반한 교감 경험을 지속적으로 인식하고 있었다. 참여자들은 말을 통해 위로와 안정감을 얻는 동시에, 인간이 말에게 노동, 훈련, 통제를 요구하는 존재라는 점에 대해 스스로 문제의식을 형성하고 있었으며, 말과의 교감을 일방적 치유 관계가 아닌 돌봄과 이용, 애정과 통제, 고마움과 미안함이 공존하는, 즉 참여자들로 하여금 윤리적 성찰을 하게 하는 특별한 관계로 인식하고 있었다. 이러한 결과는 말과의 교감이 단순한 정서적 유대에 그치지 않고, 인간과 동물의 관계 속에서 나타나는 윤리적 긴장과 책임 의식을 함께 포함하는 경험임을 보여준다. 즉 승마 참여자들은

말에게서 치유를 경험하는 동시에, 인간이 말을 이용하는 구조에 대한 도덕적 성찰을 함께 경험하고 있는 것으로 해석된다.

*“고마운 마음보다는 미안한 게 큰 것 같아요. 말들이 해준 노력만큼을 저희가 줄 수는 없잖아요.”(SY)*

*“말들을 운동만 하고 썩 가버리고 그런 거 보면 마음이 편치가 않아서 함부로 소개하거나 추천하지 않아요.”(SH)*

*“채찍을 말들한테 쓸 때 많이 미안하지만, 그래도 안전과 트레이닝을 위해서 힘으로 제압을 해야 될 때였던 것 같아요.”(JH)*

선행연구에서도 말과의 관계는 단순한 상호작용을 넘어 권력, 책임, 돌봄, 윤리적 성찰을 포함하는 관계로 설명되고 있다(Birke, 2007). 특히 Brandt(2004)는 인간이 말을 훈련하고 통제하는 구조 속에서 참여자가 애착과 동시에 죄책감, 책임감, 도덕적 갈등을 경험하게 된다고 하여, 본 연구에서 나타난 미안함과 윤리적 고민을 뒷받침한다. 더 나아가 본 연구 결과는 말과의 교감이 정서적 위로에 머무르지 않고, 인간-동물 관계의 비대칭성과 이용 구조를 성찰하게 만드는 윤리적 경험으로 확장되고 있음을 보여준다. 이는 승마 참여가 치유적 여가인 동시에, 참여자에게 관계적 책임성과 도덕적 감수성을 요구하는 경험임을 시사한다.

### 3) 정서적 애착과 치유 경험

연구참여자들은 말과의 관계 속에서 강한 정서적 애착을 경험하였으며, 특히 슬픔, 우울, 외로움과 같은 감정 상태에서 말이 심리적 위로와 치유의 대상으로 기능한다고 인식하고 있었다. 참여자들은 말 앞에서 감정을 억제하지 않고 표현하며, 그 과정에서 정서적 해소와 위안을 경험하고 있다고 진술하였다.

“제가 엄청 공감을 잘 못하는 그런 사람인데? 뭔가 말이라는 동물에 한에서는 막 계속 눈물도 나고 하는 거예요. 이별 같은, 그냥 그 말이랑 멀어진다는 생각만 들어도”(SY)

“슬프거나 그래서 마방가서 올 때 말이 다가와가지고 위로해 주고 그럴 때 좀 미안하기도 하고 고맙기도 하고”(SA)

“혼자 되게 우울하고 그랬던 때가 있었는데, 그때 혼자 말한테 가지고 막 울고 이러면서 혼자서 치유받고 그런 순간들이 있었던 것 같아요.”(LS)

선행연구에서도 인간은 동물과 애착 관계를 형성하며, 동물은 정서 조절과 심리적 안정에 기여하는 대상으로 기능할 수 있음이 보고되고 있다(Beck & Katcher, 2003; Zilcha-Mano et al., 2011). 특히 말 기반 심리치유 연구에서는 말이 감정 투사의 대상이자 ‘안전기지(safe base)’로 작용하여, 개인이 감정을 표현하고 관계적 치유를 경험하도록 돕는다고 설명된다(Bachi, 2012; Karol, 2007). 이는 본 연구 참여자들이 말 앞에서 울고, 위로를 느끼며, 혼자만

의 치유 경험을 형성했다고 진술한 결과를 지지한다. 더 나아가 본 연구 결과는 말과의 애착 형성이 단순한 호감 수준을 넘어, 개인의 취약한 정서 상태를 지지하는 관계적 치유 자원으로 기능하고 있음을 시사한다.

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 승마 참여자가 말과의 지속적인 상호작용 속에서 승마 경험을 통해 어떠한 심리적·정서적·회복 경험을 형성하는지, 그리고 말과의 관계를 어떠한 교감의 의미로 해석하는지를 질적으로 탐색하였다. 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 승마 참여자들은 말과 함께하는 과정에서 정서적 안정과 힐링, 자신감 및 외향성 증가, 스트레스 해소 등의 ‘심리적인 치유와 회복적 경험’을 하는 것으로 드러났다. 특히 말에게 주의를 집중하는 과정에서 일상적 사고로부터 이탈하는 경험이 나타나며, 이는 스트레스 완화와 정서 조절을 촉진하는 핵심 기제로 작용하였다.

둘째, 말과의 교감은 관계의 안정과 윤리적 성찰을 포함하는 ‘관계적 경험’으로 나타났다. 참여자들은 돌봄과 상호작용을 통해 말과의 관계적 기반을 구축하는 동시에, 훈련·통제·이용이 불가피한 구조 속에서 미안함과 책임감, 갈등을 경험하며 윤리적 고민을 수행하고 있었다. 또한, 연구참여자들은 말과의 교감을 통하여 정서적 애착을 형성하고 관계적 치

유 경험을 하고 있었다. 이는 승마의 치유·회복 경험이 단지 긍정 정서의 산물이 아니라, 관계 맺기와 책임 수행, 그리고 윤리적 인식이 교차하는 과정에서 형성됨을 시사한다.

이러한 결과는 말 기반 여가를 치료 프로그램의 효과 차원으로만 이해하기보다, 일상적 참여자의 관계 경험과 의미 구성 과정을 통합적으로 조명할 필요가 있음을 보여준다. 실천적으로는 (1) 승마 프로그램 설계 시 기술 훈련뿐 아니라 돌봄·상호작용·정서 조절을 포함한 관계 중심 요소를 강화하고, (2) 참여자가 경험하는 애착과 윤리적 갈등을 안전하게 성찰할 수 있도록 윤리 교육 및 가이드라인을 병행할

필요가 있을 것이다.

본 연구는 소수 참여자를 대상으로 한 질적 탐색이라는 점에서 일반화에 한계가 있으며, 참여자의 경력·역할(취미, 선수, 지도자, 마필관리 등)에 따른 경험 차이를 충분히 비교하지 못하였다. 향후 연구에서는 참여자 집단을 확장하여 경험 유형을 비교·분석하고, 말 소유 및 돌봄의 강도, 참여 맥락(취미/직업), 프로그램 유형에 따른 치유·회복 메커니즘의 차이를 정교하게 탐색할 필요가 있다. 또한 윤리적 교감 경험을 보다 체계적으로 이해하기 위해 인간-동물 관계 윤리, 돌봄 윤리 관점과 결합한 후속 연구가 요구된다.

## 참고문헌

- 강정현, 유병인, 이용상(2007). 장애인 재활승마의 치료 효과에 관한 문헌 고찰. **한국웰니스학회지**, 2(1), 35-45.
- 김두경, 김윤주, 송지희(2020). 외상경험아동의 동물 매개치료효과에 대한 현상학적 연구. **인문사회** 21, 11(4), 859-874.
- 김석일, 박정은(2015). 여가스포츠로서 승마참여자들의 여가기능 지각, 여가몰입 및 심리적 안녕감의 관계. **한국사회체육학회지**, 361-370.
- 박정은(2015). 승마참여자들의 여가만족과 자기효능감 및 심리적 행복감의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, 60, 375-386.
- 박지연, 이숙향, 김남희(2013). **질적연구: 시작부터 완성까지**. 서울: 학지사.
- 심다혜, 장준하, 이선미, 이경진, 신정순(2025). 실버 힐링승마 참여 노인의 경험에 관한 현상학적 연구: 노인과 말, 그 초월적 만남과 배움. **한국웰니스학회지**, 20(4), 63-76.
- 양가영, 유금주, 김찬호, 임세진, 전중환(2024). 반려동물과 농장동물을 활용한 교감치유 활동이 고위험군 스트레스 성인의 심리적 치유효과에 미치는 영향. **The Korean Journal of Community Living Science**, 35(3), 497-508.
- 우경희, 이종환, 박호완, 장문선, 배대석(2017). 말(馬)을 매개로 한 심리치료 프로그램이 지역아동센터 청소년들에게 미치는 심리적 효과. **재활심리연구**, 333-354.
- 장연식, 정겨운, 김희동, 백지영(2016). 테라테인먼트적 동물매개치료 효과에 대한 문헌연구: 재활승마 중심으로. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 10(1), 259-269.
- Bachi, K. (2012). Equine-facilitated psychotherapy: The gap between practice and knowledge. *Society & Animals*, 20(4), 364-380.
- Bachi, K. (2013). Application of attachment theory to equine-facilitated psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(3), 187-196.
- Beck, A. M., & Katcher, A. H. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 79-93.
- Birke, L. (2007). Learning to speak horse: The culture of "natural horsemanship." *Society & Animals*, 15(3), 217-239.
- Brandt, K. (2004). A language of their own: An interactionist approach to human-horse communication. *Society & Animals*, 12(4), 299-316.

- Burgon, H. L. (2011). 'Queen of the world': Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice, 25*(2), 165-183.
- Cohen, S. A. (2013). Leisure, identities and personal growth. In S. Elkington & S. Gammon (Eds.), *Contemporary Perspectives in Leisure* (pp. 197-206). Routledge.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing, 62*(1), 107-115.
- Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. Academic Press.
- Hallberg, L. (2008). *Walking the way of the horse: Exploring the power of the horse-human relationship*. iUniverse.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277-1288.
- Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 14*, 1074649.
- Javanaud, K. (2022). The ethics of horse riding, sports, and leisure. *Journal of Animal Ethics, 12*(2), 158-171.
- Karol, J. (2007). Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): Theory and method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12*(1), 77-90.
- Kellogg, T., & Brockett-Walker, C. (2025). Animal-assisted interventions for psychological distress during prolonged intensive care unit stay: a case report. *Critical Care Nurse, 45*(4), 12-20.
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure identities and interactions* (2nd ed.). Routledge.
- Merkies, K., Hayman, B., & Ijichi, C. L. (2024). Examining the human-horse bond from the human perspective. *Anthrozoös, 37*(2), 231-244.
- Pendry, P., & Roeter, S. (2013). Experimental trial demonstrates positive effects of equine facilitated learning on child social competence. *Human-Animal Interaction Bulletin, 1*(1), 1-19.
- Scopa, C., Contalbrigo, L., Greco, A., Lanatà, A., Scilingo, E. P., & Baragli, P. (2019). Emotional transfer in human-horse interaction: new perspectives on equine assisted interventions. *Animals, 9*(12), 1030.
- Stergiou, A., Tzoufi, M., Ntzani, E.,

- Varvarousis, D., Beris, A., & Ploumis, A. (2017). Therapeutic effects of horseback riding interventions: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 96*(10), 717-725.
- Yakimicki, M. L., Edwards, N. E., Richards, E., & Beck, A. M. (2019). Animal-assisted intervention and dementia: A systematic review. *Clinical Nursing Research, 28*(1), 9-29.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality, 45*(4), 345-357.

## Healing and Restoration Through Human-Horse Communion: A Qualitative Study of Horseback Riding Participants' Experiences

Jee In Yoon(Kyung Hee University, Professor) · Jin-Wook Han(Kyung Hee University, Professor) ·

Na Young Kim(Kyung Hee University, Ph.D. Candidate)

### ABSTRACT

This study aimed to explore in depth the meaning of healing and recovery experiences formed through interactions with horses from the perspective of equestrian participants. To this end, seven equestrian participants who had continuous interaction experiences with horses were selected through purposive sampling, and in-depth interviews were conducted using a semi-structured questionnaire. The collected data were transcribed and analyzed using qualitative inductive content analysis, and the validity of the interpretations was ensured through member checking and peer debriefing.

The results revealed that through equestrian activities, participants experienced psychological healing and recovery, including emotional stability, increased confidence and extroversion, and stress relief. In addition, participants perceived relational recovery and ethical reflection through the formation of empathy in their relationships with horses, and they also experienced emotional attachment and healing through their interactions with them.

This study understands equestrian experiences not only as individual psychological healing and recovery but also as integrated relational experiences that include emotional attachment, relational recovery, and ethical reflection formed through interactions with horses. By doing so, the study provides important implications for understanding the healing and restorative value of horse-based leisure and for research on human - animal relationships.

Key words: horseback riding, human - horse interaction, healing, restoration, qualitative study

논문 접수일 : 2026. 02. 06

논문 승인일 : 2026. 03. 16

논문 게재일 : 2026. 03. 31