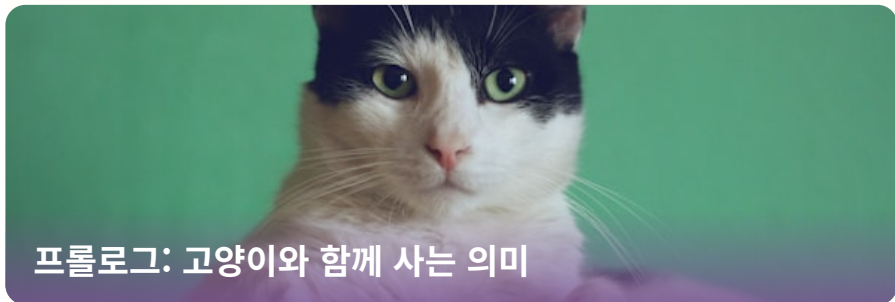


프롤로그: 고양이와 함께 사는 의미



어느 날, 저녁 7시에 퇴근해 문을 열었을 때의 일입니다. 현관에서 신발을 벗는 순간, 저 멀리 거실 캣타워 꼭대기에서 고양이 한 마리가 저를 내려다 보고 있었습니다. 눈을 가늘게 뜨고, 꼬리를 살짝 흔들며, 마치 "오늘은 좀 늦었네?"라고 말하는 듯한 표정이었습니다.

그 순간 문득 깨달았습니다. 제게 이곳은 퇴근 후 잠시 쉬었다 가는 공간이지만, 이 아이에게는 하루 24시간을 보내는 전부라는 것ですよ.

집사에게는 집일 뿐이지만

우리는 하루 중 대부분의 시간을 밖에서 보냅니다. 출퇴근하고, 사람을 만나고, 카페에 앉아 커피를 마시고, 주말이면 공원을 산책합니다. 집은 우리에게 하루의 일부입니다. 안전하고 편안한 휴식처이지만, 우리 삶의 전부는 아닙니다.

하지만 고양이에게는 다릅니다.

실내에서만 생활하는 고양이에게 집은 사냥터이자, 놀이터이자, 휴식 공간입니다. 영역을 지키고, 자원을 확보하고, 위험을 피하고, 때로는 권태와 싸워야 하는 곳입니다. 그들의 하루는 이 공간 안에서 시작되고, 이 공간 안에서 끝납니다.

30평대 아파트는 우리에게 적당한 크기일 수 있지만, 야생에서 최대 수 킬로미터를 돌아다니던 고양이에게는 어떨까요? 2미터 높이의 천장은 나무 위 5~6미터까지 오르내리던 그들에게 충분할까요?

고양이에게는 세상입니다



이 책을 쓰게 된 이유는 바로 이 간단하지만 강렬한 깨달음 때문입니다.

고양이를 '키운다'는 표현은 익숙하지만, 사실 우리는 그들을 '키우는' 것이 아닙니다. 우리는 그들과 같은 공간을 나누어 쓰고 있을 뿐입니다. 다만 우리는 그 공간을 선택할 자유가 있지만, 고양이에게는 선택권이 없습니다.

그렇다면 우리에게 책임이 있습니다.

- 그들이 본능을 표현할 수 있도록 해줄 책임
- 그들이 안전하다고 느낄 수 있도록 해줄 책임
- 그들이 지루하지 않도록 해줄 책임
- 그들이 스트레스받지 않도록 해줄 책임

이 책은 브랜드 이야기도, 제품 광고도 아닙니다. 그저 고양이와 함께 사는 사람이라면 누구나 알아두면 좋을, 그들의 삶을 조금 더 풍요롭게 만들어줄 수 있는 실질적인 이야기들을 담았습니다.

이 책이 다루는 것들

1장에서는 고양이의 진짜 삶을 들여다봅니다. 우리가 보지 못했던 그들의 야생 본능, 콘크리트 집에서의 갈등, 다묘 가정에서의 복잡한 역학을 이해합니다.

2장에서는 집사의 인식을 전환합니다. "잘 먹고 잘 자면 괜찮겠지"라는 흔한 오해들을 하나씩 짚어보고, '키우는 것'과 '함께 사는 것'의 차이를 생각해봅니다.

3장에서는 행동풍부화의 과학을 다룹니다. 전 세계 고양이 전문가들이 합의한 'Five Pillars'를 소개하고, 수직 공간이 왜 중요한지 연구 데이터로 설명합니다.

4장에서는 실제 환경 설계로 들어갑니다. 캣타워만으로는 부족한 이유, 벽과 천장을 어떻게 활용할 수 있는지, 여러 마리가 함께 사는 집에서 영역을 어떻게 분리하는지 다룹니다.

5장에서는 지금 당장 할 수 있는 것들을 정리합니다. 환경 점검 체크리스트, 비용 들이지 않고 할 수 있는 풍부화, 고양이의 스트레스 신호를 읽는 법 등입니다.

에필로그에서는 고양이와 함께하는 삶의 의미를 다시 한번 되새깁니다.

당신의 고양이는 지금 어디에 있나요?

이 글을 읽는 지금, 잠시 주변을 둘러보세요. 당신의 고양이는 어디에 있나요?

소파 위에서 웅크리고 있나요? 창가에 앉아 밖을 보고 있나요? 캣타워 꼭대기에서 눈을 감고 있나요? 아니면 침대 밑 어둡고 좁은 곳에 숨어 있나요?

그 위치가, 그 자세가, 그 표정이 무엇을 의미하는지 이 책을 읽고 나면 조금 더 잘 이해하게 될 것입니다.

고양이는 말을 하지 못하지만, 공간을 사용하는 방식으로 끊임없이 우리에게 말을 걸고 있습니다.

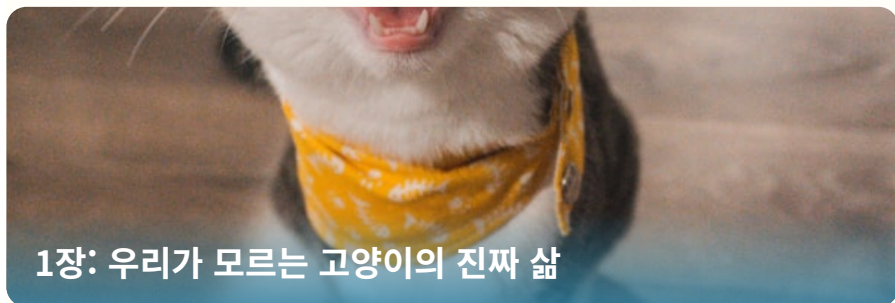
이제 그 언어를 배울 시간입니다.

이 책을 읽기 전에

- 이 책은 수의학 교과서가 아닙니다. 건강 문제는 반드시 수의사와 상담하세요.
- 모든 고양이는 다릅니다. 여기 나온 방법이 모든 고양이에게 맞는 것은 아닙니다.
- 완벽한 환경은 없습니다. 조금씩 개선해나가는 것만으로도 충분합니다.
- 고양이를 사랑하는 마음만 있다면, 나머지는 배우고 실천하면 됩니다.

자, 이제 시작해볼까요?

1장: 우리가 모르는 고양이의 진짜 삶



당신의 고양이가 한밤중에 갑자기 거실을 미친 듯이 뛰어다닌 적이 있나요? 아무것도 없는 벽을 뚫어지게 쳐다본 적은요? 혹은 멀쩡한 화장실을 두고 엉뚱한 곳에 용변을 본 적은요?

"우리 고양이가 이상해요"라고 말하기 전에, 먼저 물어봐야 할 질문이 있습니다.

"고양이는 원래 어떻게 살도록 설계된 동물일까요?"

야생의 설계도: 고양이는 어떤 동물인가

타고난 사냥꾼



고양이는 약 1만 년 전 중동 지역에서 인간과 함께 살기 시작했습니다. 하지만 개와 달리 고양이는 본격적으로 '가축화'되지 않았습니다. 유전적으로 보면 집고양이는 야생 조상인 리비아살쾡이(*Felis silvestris lybica*)와 거의 동일합니다.

즉, 지금 당신 무릎 위에서 골골거리고 있는 그 고양이는 생물학적으로는 여전히 야생 사냥꾼입니다.

야생 고양이의 하루는 이렇습니다:

- **사냥:** 하루에 10~20회의 소규모 사냥 시도
- **탐색:** 영역 내 2~5km 이동
- **경계:** 높은 곳에서 주변 관찰
- **휴식:** 안전한 은신처에서 16~18시간 수면

문제는 우리 집이 이런 패턴을 지원하지 않는다는 점입니다.

수직 세계의 주민



고양이는 3차원 동물입니다. 야생에서 고양이는 나무를 타고 5~6미터 높이까지 올라가 주변을 살피고, 위험을 피하고, 사냥감을 기다립니다.

높이는 고양이에게 단순한 '공간'이 아니라 **안전**과 **지위**를 의미합니다.

- 높은 곳 = 안전한 곳 = 긴장 완화
- 낮은 곳 = 위험할 수 있는 곳 = 경계 상태

30평 아파트의 바닥 면적은 약 100제곱미터입니다. 하지만 천장까지 높이를 활용하면 공간은 최소 2~3배로 늘어납니다. 이 수직 공간을 사용하지 않는 것은 고양이에게 절반의 집만 주는 것과 같습니다.

영역 동물의 숙명

개는 무리 동물이지만, 고양이는 영역 동물입니다. 야생에서 고양이는 자신의 영역을 설정하고, 그 안에서 자원(먹이, 물, 휴식처)을 독점적으로 사용합니다.

고양이의 영역은 크게 세 가지로 나뉩니다:

1. **핵심 영역(Core territory)**: 절대 침범당하지 않는 안전한 공간
2. **활동 영역(Home range)**: 일상적으로 돌아다니는 공간
3. **사냥 영역(Hunting territory)**: 먹이를 구하는 공간

문제는 아파트에서는 이 모든 영역이 겹친다는 점입니다. 화장실, 밥그릇, 물그릇, 침대가 모두 한 공간에 있습니다. 게다가 여러 마리가 함께 산다면 영역이 충돌할 수밖에 없습니다.

콘크리트 정글에서의 갈등

사냥 본능을 잃어버린 사냥꾼

고양이는 배가 고프지 않아도 사냥합니다. 사냥은 본능이지 생존 수단이 아닙니다.

하지만 집에서는?

- 정해진 시간에 밥그릇에 담긴 사료가 나옵니다.
- 사냥할 필요가 없습니다.
- 추적하고, 잠복하고, 급습하고, 붙잡는 일련의 과정이 사라집니다.

이것은 마치 마라톤 선수에게 평생 소파에만 앉아 있으라고 하는 것과 같습니다. 몸은 달리도록 만들어졌는데, 달릴 곳이 없는 것입니다.

결과는?

- 한밤중 미친 듯이 뛰어다니기 (Midnight crazies)
- 집사 손과 발 공격하기
- 가구 긁기
- 과식과 비만

이것은 '나쁜 행동'이 아닙니다. **억눌린 본능의 표출**입니다.

좁은 세계의 권태

야생 고양이는 하루에 수 킬로미터를 돌아다니며 끊임없이 새로운 자극을 받습니다. 다른 동물의 냄새, 바뀌는 날씨, 움직이는 먹이, 변화하는 지형.

집고양이는?

- 같은 벽, 같은 소파, 같은 창문
- 매일 같은 시간에 같은 사료
- 집사가 출근하면 8~10시간 혼자

이것은 '안전'하지만 동시에 **지루함**을 의미합니다.

연구에 따르면 환경 풍부화가 부족한 실내 고양이는 스트레스 호르몬 수치가 높고, 강박 행동(과도한 그루밍, 반복적인 움직임)을 보일 확률이 높습니다.

보이지 않는 스트레스

고양이는 스트레스를 잘 숨깁니다. 야생에서 약한 모습을 보이는 것은 곧 죽음을 의미하기 때문입니다.

하지만 스트레스는 보이지 않는 곳에서 몸을 망가뜨립니다:

- 방광염 (특발성 방광염, FIC)
- 면역력 저하
- 소화기 문제
- 공격성 증가

고양이가 "괜찮아 보인다"고 해서 정말 괜찮은 것은 아닙니다.

다묘 가정의 숨겨진 전쟁



"우리 고양이들은 사이가 좋아요"... 정말?

두 마리 이상의 고양이를 키우는 집사들이 흔히 하는 말입니다. "우리 애들은 같이 잘 놀아요. 사이 좋아요."

하지만 전문가들이 보기에 '평화로운' 다묘 가정은 생각보다 적습니다.

고양이는 사회성이 없는 동물은 아니지만, **선택적 사회성**을 가진 동물입니다. 즉, 친구를 스스로 고릅니다. 그런데 집에서는? 우리가 친구를 정해줍니다.

미묘한 갈등의 신호

고양이들끼리의 갈등은 개처럼 크게 싸우는 것이 아닙니다. 대부분은 **조용한 괴롭힘**입니다:

- 복도에서 길을 막기
- 화장실 앞에서 지키고 서있기
- 밥 먹는 시간에 옆에서 쳐다보기
- 잠자는 곳을 빼앗기

집사 눈에는 "그냥 앉아 있네?"로 보이지만, 약간 쪽 고양이는 엄청난 스트레스를 받습니다.

결과는?

- 화장실 실수 (다른 고양이가 무서워서 못 감)
- 식욕 저하 (밥 먹으러 가는 것이 무서움)
- 은둔 (침대 밑에만 숨어 있음)

자원 경쟁

야생에서 고양이는 자원을 공유하지 않습니다. 하지만 집에서는?

- 화장실: 2~3마리가 1~2개 공유
- 밥그릇: 나란히 놓인 그릇에서 동시에 식사
- 물그릇: 한두 곳에만 배치
- 휴식처: 캣타워 한두 개

이것은 고양이에게 엄청난 스트레스입니다. 언제든지 자원을 뺏길 수 있다는 불안감을 느낍니다.

전문가들은 이렇게 권장합니다:

"고양이 수 + 1개의 자원을 서로 다른 장소에 배치하세요."

3마리면 화장실 4개, 물그릇 4개, 휴식처 4개. 현실적으로 어렵다는 것을 알지만, 이것이 이상적인 환경입니다.

고양이의 언어를 배우기

고양이는 말을 못 하지만, 몸과 공간 사용으로 끊임없이 말을 걸고 있습니다.

공간 사용의 의미

- **높은 곳에만 있음**: 바닥이 안전하지 않다고 느낌
- **한 방에만 있음**: 다른 공간에 위협 요소가 있음
- **침대 밑에만 숨음**: 숨을 곳이 충분하지 않거나, 너무 위협적인 환경
- **창가에만 앉음**: 실내 자극이 부족함

행동의 의미

- **한밤중 대운동회**: 에너지 발산 기회 부족
- **가구 긁기**: 영역 표시 + 스트레칭 + 발톱 관리
- **화장실 실수**: 화장실이 더럽거나, 위치가 나쁘거나, 다른 고양이가 무서움
- **물건 떨어뜨리기**: 놀이 + 사냥 연습 + 관심 끌기

핵심 정리

기억해야 할 것들

- ✓ 고양이는 여전히 야생 사냥꾼입니다 (생물학적으로)
- ✓ 고양이는 3차원 동물입니다 (수직 공간이 필수)
- ✓ 고양이는 영역 동물입니다 (자원 공유를 싫어함)
- ✓ 고양이는 스트레스를 숨깁니다 (괜찮아 보여도 힘들 수 있음)

✓ 고양이는 선택적 사회성을 가집니다 (친구를 스스로 고름)

체크리스트: 우리 고양이의 신호 읽기

- ☐ 고양이가 주로 어느 높이에서 시간을 보내나요? (바닥/중간/높은 곳)
- ☐ 집 안 모든 방을 자유롭게 돌아다니나요?
- ☐ 숨을 수 있는 안전한 공간이 충분한가요?
- ☐ 화장실을 사용하는 것을 주저하거나 피하나요?
- ☐ 다른 고양이와 함께 있을 때 편안해 보이나요?
- ☐ 하루에 활발하게 움직이는 시간이 있나요?
- ☐ 창밖을 보거나, 장난감에 관심을 보이나요?

다음 장에서는 집사가 흔히 가지는 오해들을 하나씩 짚어보고, 고양이를 '키운다'는 생각에서 '함께 산다'는 인식으로 전환하는 이야기를 나눠보겠습니다.

2장: 집사의 인식 전환



"고양이 키우기 어렵지 않아요. 밥 주고 화장실 치워주면 되잖아요."

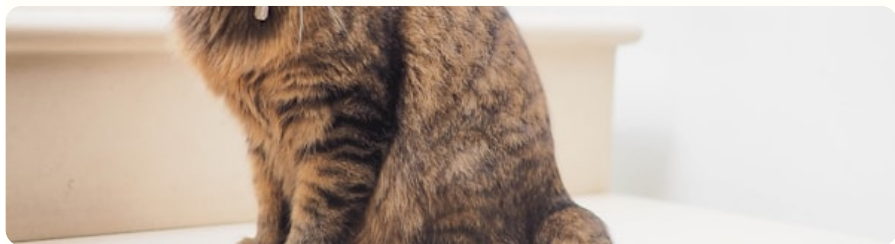
이 말을 들을 때마다 조금 마음이 아픕니다. 틀린 말은 아니지만, 충분한 말도 아니기 때문입니다.

물론 고양이는 개보다 '손이 덜 간다'고 말합니다. 산책도 필요 없고, 훈련도 필요 없고, 혼자 있어도 괜찮다고 합니다. 하지만 이것은 고양이가 **요구가 적다**는 의미가 아니라, 고양이가 **요구를 표현하는 방식이 다르다**는 의미입니다.

이번 장에서는 집사들이 흔히 가지는 오해 5가지를 짚어보고, '키우는 것'과 '함께 사는 것'의 차이를 생각해보겠습니다.

흔한 오해 5가지

오해 1: "잘 먹고 잘 자면 행복한 거예요"



가장 흔한 오해입니다. 고양이가 밥을 잘 먹고, 하루 종일 자고, 별 문제가 없어 보이면 괜찮다고 생각합니다.

하지만 생각해 보세요. 사람도 먹고 자는 것만으로는 행복하지 않습니다. 일도 하고, 취미도 즐기고, 사람도 만나고, 새로운 것도 경험해야 삶이 풍요롭습니다.

고양이도 마찬가지입니다.

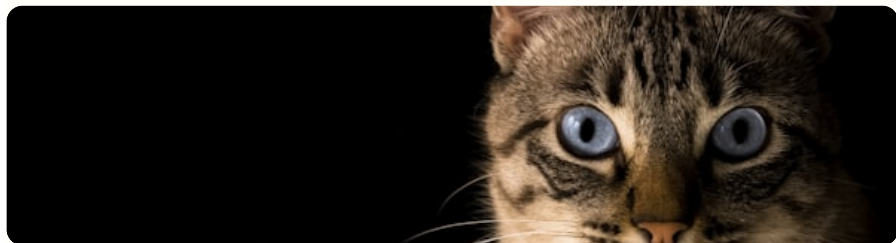
고양이에게 필요한 것들:

- 사냥 본능을 발산할 기회 (놀이)
- 탐색하고 관찰할 대상 (환경 자극)
- 안전하다고 느낄 공간 (수직 공간, 은신처)
- 선택권 (숨을 수도, 나올 수도 있는 자유)

단순히 '살아있음'과 '잘 살고 있음'은 다릅니다.

실제로 연구에 따르면, 환경 풍부화가 잘 된 집의 고양이는 그렇지 않은 집의 고양이보다 활동량이 많고, 스트레스 행동이 적으며, 수명도 더 길다고 합니다.

오해 2: "고양이는 혼자 있어도 괜찮아요"



반은 맞고, 반은 틀립니다.

고양이는 독립적인 동물이 맞습니다. 개처럼 항상 주인과 붙어 있고 싶어하지 않습니다. 하지만 이것이 '혼자 있어도 외롭지 않다'는 의미는 아닙니다.

고양이는 사회적 동물입니다. 특히 어릴 때부터 사람과 함께 자란 고양이는 사람을 중요한 사회적 대상으로 인식합니다.

문제는:

- 집사가 하루 8~10시간 출근함
- 집에는 자극이 없음 (변화 없는 환경)
- 놀이 상대도, 관심도 없음

이것은 고양이를 **감각 차단 상태**에 두는 것과 비슷합니다.

결과는?

- 과도한 수면 (우울증의 신호일 수 있음)

- 강박 행동 (같은 행동 반복)
- 파괴적 행동 (가구 긁기, 물건 떨어뜨리기)
- 집사 귀가 시 과도한 집착 또는 공격성

고양이가 혼자 있을 수 있는 것과 혼자 있는 것이 바람직한 것은 다릅니다.

오해 3: "캣타워 하나 사줬으니 충분해요"

캣타워는 훌륭한 도구입니다. 하지만 캣타워 하나로 모든 문제가 해결되지는 않습니다.

캣타워의 한계:

- 대부분 한 곳에만 고정됨 (보통 거실 구석)
- 높이가 제한적 (대부분 1.5~1.8m)
- 동선이 단절됨 (타워에서 다른 곳으로 이동 불가)
- 다묘 가정에서는 자원 독점 가능

고양이에게 필요한 것은 **수직 네트워크**입니다. 바닥을 거치지 않고도 집 안을 이동할 수 있는 고속도로 같은 것입니다.

예를 들어:

- 캣타워 → 선반 → 벽 선반 → 장롱 위
- 창문 → 냉장고 위 → 에어컨 위 → 문틀

이렇게 연결된 수직 동선이 있으면 고양이는 훨씬 더 활동적이고 안정적입니다.

오해 4: "고양이는 훈련이 안 돼요"

"고양이는 고집이 세서 훈련이 안 돼요"라는 말을 자주 듣습니다.

하지만 이것은 오해입니다. 고양이도 학습하고, 기억하고, 행동을 바꿀 수 있습니다. 다만 개와 **동기부여 방식이 다를** 뿐입니다.

개는:

- 사회적 보상에 반응 (칭찬, 주인의 기쁨)
- 무리 동물이라 리더를 따름
- 명령에 복종하는 것을 자연스럽게 받아들임

고양이는:

- 실질적 보상에 반응 (먹이, 놀이)
- 독립적이라 '복종'이라는 개념이 없음
- "내가 원하는 것"과 "요구하는 행동"이 일치해야 움직임

즉, 고양이는 훈련이 '안 되는' 것이 아니라, 훈련 방식이 달라야 하는 것입니다.

실제로 클릭커 훈련, 타겟 훈련 등으로 고양이도 앉기, 하이파이브, 심지어 캐리어에 스스로 들어가기 등을 배울 수 있습니다.

오해 5: "우리 고양이는 스트레스 없어요. 조용해요."

"우리 고양이는 문제 없어요. 조용하고 얌전해요."

이 말이 항상 좋은 신호는 아닙니다.

고양이가 조용한 이유는 두 가지입니다:

1. 정말 편안해서 조용함
2. 너무 스트레스받아서 조용함 (학습된 무기력)

차이를 어떻게 알 수 있을까요?

편안한 고양이:

- 이완된 자세 (배를 보이거나, 옆으로 누움)
- 골골 소리
- 느리게 깜빡이는 눈
- 자유롭게 돌아다님
- 놀이에 반응함

스트레스받는 조용한 고양이:

- 긴장한 자세 (웅크림, 귀를 뒤로 젖힘)
- 한 곳에만 숨어 있음
- 시선을 피함
- 놀이에 무반응
- 밥을 조금만 먹거나, 밤에만 먹음

'조용하다'는 것은 '괜찮다'는 의미가 아닙니다. 때로는 **포기**의 신호입니다.

'키운다'와 '함께 산다'의 차이

키운다는 생각

"고양이를 키운다"는 표현은 익숙합니다. 하지만 이 표현에는 은연중에 **위계**가 숨어 있습니다.

- 나는 제공자, 고양이는 수혜자
- 나는 주인, 고양이는 소유물

- 나는 결정권자, 고양이는 따르는 존재

이런 생각으로는 고양이의 진짜 필요를 보지 못합니다.

예를 들어:

- "밥 줬으니 괜찮겠지" → 고양이가 사냥 본능을 발산하고 싶어 하는지는 생각 안 함
- "캣타워 사줬으니 괜찮겠지" → 고양이가 실제로 그 타워를 좋아하는지는 확인 안 함
- "혼자 있어도 괜찮겠지" → 고양이가 지루해하거나 외로워하는지는 모름

함께 산다는 생각

"고양이와 함께 산다"는 관점은 다릅니다.

- 우리는 같은 공간을 공유하는 존재
- 고양이도 선호와 필요가 있는 독립적인 개체
- 내가 제공하는 것이 고양이에게 실제로 도움이 되는지 관찰하고 조정함

이런 생각으로는 고양이의 삶이 달라집니다.

예를 들어:

- 캣타워를 샀는데 사용 안 함 → 위치를 바꿔보거나, 다른 형태를 시도해봄
- 고양이가 특정 시간에 활발함 → 그 시간에 놀이 시간을 배치함
- 고양이가 특정 장소를 좋아함 → 그곳에 편한 쿠션이나 침대를 놓아줌

주도권의 균형

물론 집사가 모든 결정을 고양이에게 맡길 수는 없습니다. 건강 관리, 안전, 기본적인 규칙은 집사가 정해야 합니다.

하지만 **선택권을 줄 수 있는 부분에서는 주는 것이 중요합니다.**

예를 들어:

- 여러 종류의 침대를 놓고 고양이가 선택하게 함
- 여러 높이의 공간을 제공하고 고양이가 원하는 곳에 있게 함
- 놀이 시간에 여러 장난감을 꺼내놓고 고양이가 고르게 함

선택권은 통제감을 줍니다. 통제감은 스트레스를 줄입니다.

관점의 전환

"고양이가 문제예요" → "환경이 문제예요"

고양이가 '이상한 행동'을 할 때, 우리는 흔히 "우리 고양이가 문제야"라고 생각합니다.

하지만 대부분의 경우, 문제는 고양이가 아니라 **환경**입니다.

- 화장실 실수 → 화장실이 더럽거나, 위치가 나쁘거나, 개수가 부족함
- 가구 긁기 → 스크래처 위치가 나쁘거나, 종류가 맞지 않음
- 공격성 → 스트레스 요인이 있거나, 놀이가 부족함

고양이를 바꾸려 하지 말고, **환경을 바꾸세요.**

"손이 안 가요" → "요구를 잘 표현하지 못해요"

고양이는 개보다 '손이 안 간다'고 하지만, 사실은 **요구를 다르게 표현**할 뿐입니다.

개는 짖고, 뛰어오르고, 리드줄을 물어웁니다. 명확합니다.

고양이는?

- 화장실 옆에 용변을 봄 (화장실이 맘에 안 듦)
- 새벽에 야옹거림 (지루함, 배고픔, 놀이 요구)
- 물건을 떨어뜨림 (관심 끌기)
- 과도하게 그루밍함 (스트레스)

이것은 '문제 행동'이 아니라 **의사소통**입니다.

"괜찮아 보여요" → "정말 괜찮은지 확인해봐요"

고양이는 스트레스와 통증을 숨기는 데 전문가입니다. 야생에서 약한 모습을 보이면 포식자의 표적이 되기 때문입니다.

그래서 "괜찮아 보인다"는 것은 "정말 괜찮다"를 의미하지 않습니다.

정기적으로 확인해야 할 것들:

- 식욕 변화 (갑자기 많이 먹거나, 적게 먹거나)
- 화장실 사용 빈도와 양
- 활동 패턴 (평소보다 많이 자거나, 숨거나)
- 그루밍 패턴 (과도하거나, 부족하거나)
- 사회성 변화 (갑자기 피하거나, 집착하거나)

작은 변화가 큰 문제의 신호일 수 있습니다.

핵심 정리

인식 전환 체크리스트

- ✓ "잘 먹고 잘 자면 충분하다" → "풍부한 자극과 선택권도 필요하다"
- ✓ "혼자 있어도 괜찮다" → "적절한 환경 자극과 상호작용이 필요하다"
- ✓ "캣타워 하나면 충분하다" → "수직 네트워크가 필요하다"
- ✓ "고양이는 훈련이 안 된다" → "동기부여 방식이 다를 뿐이다"
- ✓ "조용하면 스트레스 없다" → "조용함이 포기의 신호일 수도 있다"

실천 체크리스트

- ☐ 고양이의 하루 일과를 관찰해보셨나요?
- ☐ 고양이가 선택할 수 있는 공간을 제공하고 있나요?
- ☐ 고양이의 '문제 행동'을 환경의 문제로 재해석해보셨나요?
- ☐ 고양이가 정말 편안한지, 단지 조용한 것인지 구분할 수 있나요?
- ☐ 고양이에게 충분한 놀이와 자극을 제공하고 있나요?

다음 장에서는 본격적으로 '행동풍부화'의 과학을 다룹니다. 전 세계 고양이 전문가들이 합의한 'Five Pillars of a Healthy Feline Environment'를 소개하고, 왜 수직 공간이 중요한지 연구 데이터로 설명하겠습니다.

3장: 행동풍부화 — 과학이 말하는 고양이의 행복



3장: 행동풍부화 — 과학이 말하는 고양이의 행복

"고양이에게 뭐가 필요한지 어떻게 알아요?"

이 질문에 대한 답을 찾기 위해 전 세계 고양이 행동학자, 의사, 동물복지 전문가들이 수십 년간 연구했습니다. 그리고 2013년, 미국고양이수의사협회(AAFP)와 국제고양이학회(ISFM)가 공동으로 하나의 합의문을 발표했습니다.

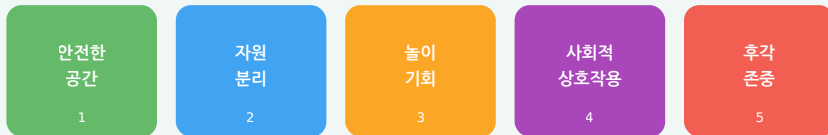
"Five Pillars of a Healthy Feline Environment" (건강한 고양이 환경의 다섯 기둥)

이것은 이론이 아닙니다. 수많은 연구와 임상 경험을 바탕으로 한 **과학적 근거**입니다.

이번 장에서는 이 다섯 기둥을 하나씩 살펴보고, 왜 수직 공간이 고양이에게 필수적인지 연구 데이터로 설명하겠습니다.

Five Pillars: 고양이 환경의 다섯 기둥

Five Pillars of Feline Environmental Health



AAFP/ISFM (2013) Ellis et al.

1번 기둥: 안전한 공간 (Provide a safe place)

고양이에게는 **중단 없이 쉴 수 있는 안전한 공간**이 필요합니다.

야생에서 고양이는 포식자와 위협으로부터 숨을 수 있는 은신처를 여러 개 가지고 있습니다. 집에서도 마찬가지입니다.

안전한 공간의 조건:

- 고양이가 스스로 선택할 수 있어야 함
- 다른 고양이나 사람이 방해하지 않아야 함
- 높은 곳이면 더 좋음 (안전감 증가)
- 시야가 확보되어야 함 (주변을 볼 수 있어야 안심)

실제 적용:

- 캣타워의 꼭대기
- 침대 밑
- 옷장 위

- 박스나 하우스
- 창가의 높은 선반

다묘 가정이라면 **고양이 수만큼의 안전 공간**이 필요합니다.

2번 기둥: 핵심 자원의 분리 (Provide multiple and separated key environmental resources)

고양이는 자원(먹이, 물, 화장실, 휴식처)이 서로 **떨어져 있고, 충분히 많기**를 원합니다.

야생에서 고양이는:

- 사냥터 ≠ 물 마시는 곳 ≠ 배변 장소 ≠ 휴식처

하지만 집에서는 모든 것이 한 공간에 몰려 있습니다. 이것은 고양이에게 불편하고, 스트레스를 줍니다.

권장 사항:

- 화장실: 고양이 수 + 1개, 서로 다른 방에 배치
- 물그릇: 여러 곳에 배치 (밥그릇과 떨어뜨려 놓기)
- 밥그릇: 고양이마다 별도로, 시야가 확보된 곳에
- 스크래처: 여러 곳에, 다양한 각도로

연구 결과:

Ellis et al. (2013)의 연구에 따르면, 자원이 충분히 분리된 환경의 고양이는 방광염 발생률이 낮고, 화장실 실수가 적으며, 공격성도 낮았습니다.

3번 기둥: 놀이 기회 제공 (Provide opportunity for play and predatory behaviour)



고양이는 **사냥 본능을 발산할 기회**가 필요합니다.

사냥은 단순한 먹이 확보가 아닙니다. 그것은 고양이의 정신적, 육체적 건강을 위한 필수 활동입니다.

사냥 순서:

1. 관찰 (눈으로 먹이 추적)
2. 잠복 (몸을 낮추고 엉덩이 흔들기)
3. 급습 (빠르게 달려들기)
4. 붙잡기 (발로 누르기)
5. 죽이기 (목 물기 - 인형이나 장난감으로)

집에서는 이 순서를 **놀이로 재현**할 수 있습니다.

효과적인 놀이:

- 낚싯대형 장난감 (깃털, 끈 등)
- 작은 움직이는 장난감 (쥐, 공 등)
- 하루 2회, 각 10~15분

- 놀이 후 소량의 간식 (사냥 성공 = 먹이 획득)

연구 결과:

Kogan et al. (2000)의 연구에 따르면, 정기적인 놀이는 고양이의 비만을 예방하고, 공격성을 감소시키며, 집사와의 유대감을 강화합니다.

4번 기둥: 긍정적이고 일관된 상호작용 (Provide positive, consistent and predictable human-cat social interaction)

고양이는 **예측 가능하고 긍정적인 상호작용**을 원합니다.

흔한 오해와 달리 고양이는 사회적 동물입니다. 특히 어릴 때부터 사람과 함께 자란 고양이는 사람을 중요한 사회적 대상으로 인식합니다.

긍정적 상호작용:

- 고양이가 원할 때 다가오게 함 (강제로 안지 않기)
- 천천히 눈 깜빡이기 (고양이의 "미소")
- 부드럽게 말 걸기
- 고양이가 좋아하는 부위 쓰다듬기 (턱, 이마, 귀 뒤)

피해야 할 것:

- 갑작스러운 움직임
- 큰 소리
- 강제로 안기
- 배나 발 만지기 (대부분의 고양이가 싫어함)

연구 결과:

McCune (1995)의 연구에 따르면, 어릴 때부터 일관되고 긍정적인 인간 접촉을 받은 고양이는 성묘가 되어서도 사람에게 친화적이고, 스트레스 반응이 낮았습니다.

5번 기둥: 고양이의 후각을 존중하는 환경 (Provide an environment that respects the importance of the cat's sense of smell)

고양이에게 **냄새는 언어**입니다.

고양이는 후각으로 세상을 이해합니다. 영역을 표시하고, 안전을 확인하고, 친구를 알아봅니다.

고양이의 냄새 표시:

- 얼굴 비비기 (페이셜 페로몬 - "안전하다")
- 발톱 긁기 (발바닥 페로몬 - "내 영역이다")
- 소변 스프레이 (극단적인 스트레스 신호)

냄새 환경 조성:

- 스크래처를 여러 곳에 배치 (영역 표시 기회 제공)
- 청소할 때 일부는 고양이 냄새를 남겨둬
- 새 가구나 물건은 천천히 도입 (고양이가 냄새 맡을 시간 줌)
- 페로몬 디퓨저 사용 고려 (Feliway 등)

피해야 할 것:

- 강한 향의 세제, 방향제
- 고양이 화장실에 향료 첨가 모래

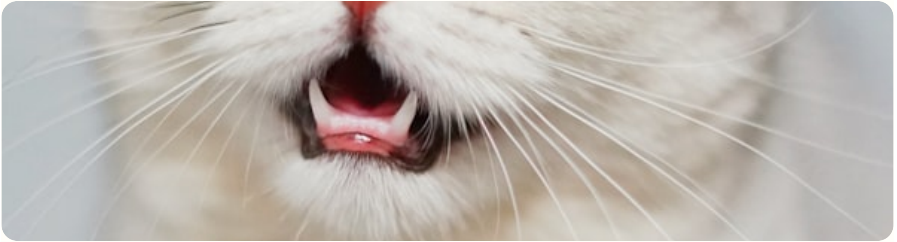
- 갑작스러운 환경 변화 (이사, 대대적 청소)

연구 결과:

Mills et al. (2011)의 연구에 따르면, 페이셜 페로몬이 풍부한 환경의 고양이는 스트레스 행동(스프레이, 긁기)이 현저히 감소했습니다.

수직 공간의 과학

왜 높은 곳일까?



"고양이가 높은 곳을 좋아한다"는 것은 누구나 압니다. 하지만 **왜** 좋아할까요?

생물학적 이유:

1. **안전:** 야생에서 높은 곳은 포식자가 접근하기 어려운 곳
2. **관찰:** 높은 곳에서 주변을 한눈에 파악 가능
3. **체온 조절:** 따뜻한 공기는 위로 올라감 (높은 곳이 더 따뜻함)
4. **지위:** 다묘 환경에서 높은 곳은 우위를 의미

심리적 효과:

- 높은 곳에 있으면 코르티솔(스트레스 호르몬) 수치 감소

- 안전감 증가 → 이완 → 수면 질 향상

수직 공간 연구 데이터

수직 공간 도입 효과



연구 1: Rochlitz (2005) - Vertical Space and Stress

실험: 실퍼 고양이들에게 수직 공간(선반, 캣타워)을 추가로 제공

결과:

- 공격적 상호작용 42% 감소
- 스트레스 행동 (숨기, 그루밍 감소) 37% 감소
- 활동량 18% 증가

연구 2: Ellis et al. (2013) - Multi-cat Households

다묘 가정(3마리 이상) 120가구 조사

발견:

- 수직 공간이 충분한 집: 화장실 실수 발생률 3%
- 수직 공간이 부족한 집: 화장실 실수 발생률 28%

결론: 수직 공간은 고양이들 간의 영역 분리를 가능하게 하여 갈등을 줄임

연구 3: Vinke et al. (2014) - Enrichment Impact

환경 풍부화 전후 비교 (수직 공간, 놀이, 숨을 곳 추가)

측정 항목:

- 활동량: 32% 증가
- 탐색 행동: 45% 증가
- 긍정적 사회적 행동: 28% 증가
- 비정상 반복 행동: 61% 감소

수직 공간의 실제 효과

집사들이 보고한 변화:

행동 변화:

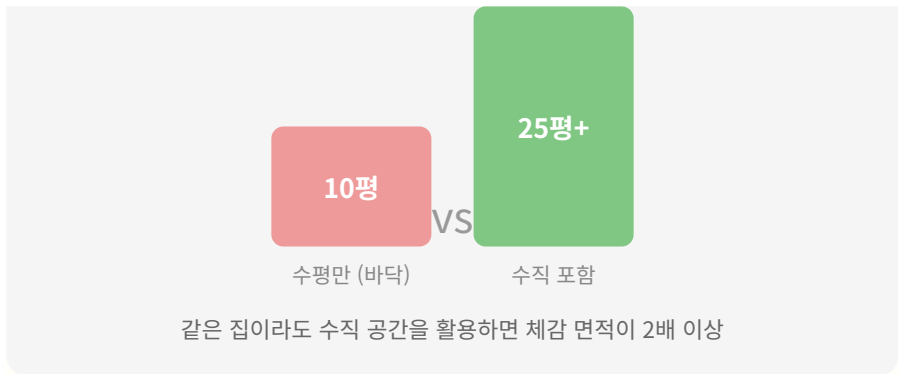
- "예전엔 침대 밑에만 있었는데, 이제 선반 위에서 쉬어요"
- "고양이들이 서로 피할 공간이 생겨서 싸움이 줄었어요"
- "높은 곳에서 아래를 내려다보는 걸 즐거워해요"

건강 변화:

- "활동량이 늘어서 살이 빠졌어요"
- "화장실 실수가 없어졌어요"
- "더 편안해 보이고, 잘 놀아요"

공간 활용률의 차이

수직 공간 유무에 따른 활용 면적



일반 가정 vs 수직 공간 활용 가정

일반 가정 (바닥만 사용):

- 30평 아파트 = 약 100m^2 바닥 면적
- 고양이 활동 공간 = 100m^2

수직 공간 활용 가정:

- 바닥 100m^2
- 선반, 캣타워, 가구 위 = 추가 $50\sim 80\text{m}^2$
- 고양이 활동 공간 = $150\sim 180\text{m}^2$

즉, 같은 집이라도 수직 공간을 활용하면 실질적으로 1.5~2배의 공간을 제공할 수 있습니다.

행동풍부화의 누적 효과

환경풍부화는 하나만 해도 효과가 있지만, 여러 요소를 결합하면 효과가 배가됩니다.

단일 요소:

- 수직 공간만 추가: 스트레스 20% 감소
- 놀이만 증가: 스트레스 15% 감소
- 자원만 분리: 스트레스 18% 감소

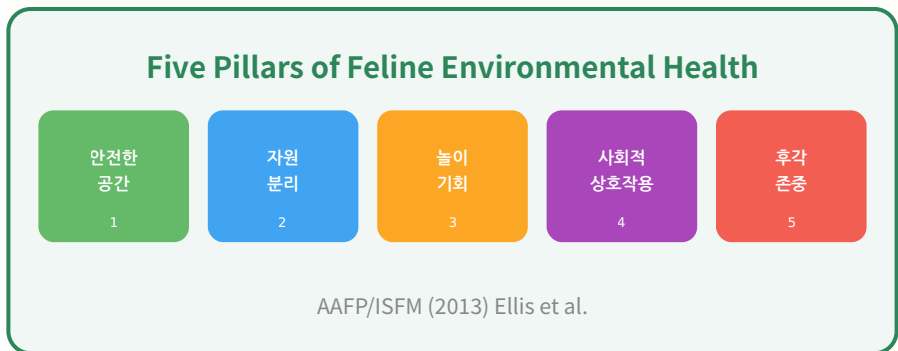
복합 요소:

- 수직 공간 + 놀이 + 자원 분리: 스트레스 55~60% 감소

이것은 시너지 효과입니다. 각 요소가 서로를 강화합니다.

핵심 정리

Five Pillars 요약



1. **안전한 공간** - 고양이가 중단 없이 쉴 수 있는 곳
2. **자원 분리** - 화장실, 물, 밥, 휴식처를 떨어뜨려 배치
3. **놀이 기회** - 사냥 본능을 발산할 정기적인 놀이
4. **긍정적 상호작용** - 예측 가능하고 부드러운 인간 접촉

5. 냄새 존중 - 고양이가 영역을 표시하고 안전을 느낄 수 있는 환경

수직 공간의 효과

- ✓ 스트레스 감소 (코르티솔 수치 저하)
- ✓ 활동량 증가 (비만 예방)
- ✓ 다묘 갈등 감소 (영역 분리)
- ✓ 화장실 실수 감소 (안전감 증가)
- ✓ 전체적인 삶의 질 향상

체크리스트: 우리 집 환경 점검

- ☐ 고양이가 안전하게 쉴 수 있는 높은 공간이 있나요?
- ☐ 화장실, 밥그릇, 물그릇이 서로 떨어져 있나요?
- ☐ 하루에 10~15분씩 2회 이상 놀이 시간을 가지나요?
- ☐ 고양이가 원할 때 다가오고 떠날 수 있나요?
- ☐ 고양이가 냄새를 표시할 수 있는 스크래처가 여러 곳에 있나요?

다음 장에서는 이 과학적 원칙을 실제 집에 어떻게 적용할 수 있는지 다룹니다. 캣타워의 한계를 넘어, 벽과 천장을 활용하는 구체적인 환경 설계 방법을 알아보겠습니다.

4장: 본능을 존중하는 환경 설계



4장: 본능을 존중하는 환경 설계

이론을 알았으니 이제 실천입니다.

"수직 공간이 중요하다는 건 알겠는데, 구체적으로 어떻게 해야 하죠?"

"캣타워 말고 또 뭘 할 수 있나요?"

"우리 집은 좁은데 가능할까요?"

이번 장에서는 이런 질문들에 답하겠습니다. 실제로 집 안 공간을 고양이 친화적으로 바꾸는 구체적인 방법들을 다룹니다.

캣타워의 한계를 넘어서

캣타워가 나쁜 것은 아닙니다



먼저 오해 없도록 말씀드리겠습니다. 캣타워는 훌륭한 도구입니다. 하지만 그것만으로는 부족합니다.

캣타워의 장점:

- 여러 층의 수직 공간 제공
- 스크래칭 포스트 포함
- 안정적이고 안전함

캣타워의 한계:

- **고립된 섬:** 대부분 한 곳에만 고정됨
- **제한된 높이:** 보통 1.5~1.8m (천장까지는 활용 못 함)
- **단절된 동선:** 타워에서 다른 곳으로 연결 안 됨
- **획일적:** 모든 고양이에게 맞지 않을 수 있음

수직 네트워크의 개념

고양이에게 필요한 것은 수직 네트워크입니다.

점(캣타워)이 아니라 선(동선)입니다.

예를 들어:

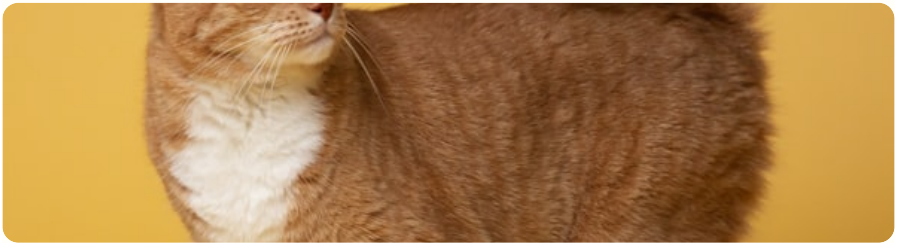
- 바닥 → 캣타워 → 선반 → 장롱 위 → 벽 선반 → 에어컨 위
- 창가 → 소파 등받이 → 책장 → 문틀

이렇게 연결된 공간이 있으면 고양이는:

- 바닥을 거치지 않고 이동 가능 (안전감 증가)
- 다른 고양이나 사람을 피할 루트 확보
- 더 넓은 영역 탐색 가능
- 운동량 증가

벽과 천장 활용하기

벽 선반 (Wall Shelves)



가장 간단하고 효과적인 방법입니다.

설치 팁:

- 최소 30cm 깊이 (고양이가 편하게 앉을 수 있어야 함)
- 고양이 점프 거리: 약 1~1.5m (층간 거리)
- 지그재그 배치 (계단처럼)
- 벽면 여러 곳에 분산 배치

추천 위치:

- 창가 옆 (창 밖을 볼 수 있게)
- 문 위 (고양이가 진입을 관찰할 수 있음)
- 거실 구석 (안전한 전망대)

주의사항:

- 단단하게 고정 (4~5kg 이상 견딜 수 있어야 함)
- 미끄럽지 않은 표면 (카펫이나 논슬립 매트)
- 머리 부딪힐 곳 피하기 (사람 동선 고려)

캣워크 (Cat Walkway)

벽 상단이나 천장 근처에 설치하는 좁은 통로입니다.

효과:

- 고양이만의 '고속도로' 제공
- 사람 시선에서 벗어남 (안전감)
- 집 전체를 연결하는 동선

DIY 팁:

- 15~20cm 폭의 긴 선반
- 벽 상단(천장 아래 30~50cm)에 설치
- 방과 방을 연결
- 중간중간 넓은 휴게소 구간 (고양이가 쉴 수 있는 공간)

천장 활용

해먹 (Ceiling Hammock):

- 천장에 고리를 달고 해먹 설치
- 고양이가 가장 높은 곳에서 쉴 수 있음
- 공간 절약

천장 선반:

- 벽과 벽 사이에 가로로 설치
- 최상층 전망대 역할

주의:

- 천장 구조 확인 필수 (석고보드만 있는 곳은 위험)
- 전문가 상담 권장

기존 가구 활용하기

새로 설치하지 않고도 할 수 있는 것들이 많습니다.

책장과 장롱

책장:

- 중간 칸을 비워서 고양이 통로로 사용
- 꼭대기는 고양이 전용 공간으로
- 책장과 벽 선반을 연결

장롱:

- 꼭대기를 정리하고 쿠션 놓기
- 장롱 → 에어컨 → 벽 선반 연결

냉장고와 가전

냉장고 위:

- 보통 비어 있는 공간
- 높고 따뜻함 (고양이가 좋아함)
- 계단 또는 점프대 제공

에어컨 실외기 커버:

- 안전하게 고정되어 있다면 활용 가능
- 창가와 연결하기 좋음

문틀

- 넓은 문틀이라면 그 자체가 쉼터
- 좁은 문틀이라면 작은 선반 추가 가능
- 방과 방 사이 이동 경로

수직 동선 설계하기

동선 설계 원칙

1. **순환 루트:** 한 바퀴 돌아 원점으로 돌아올 수 있게
2. **탈출구 확보:** 막다른 곳 없이, 항상 다른 방향으로 빠질 수 있게

3. **높이 다양성:** 낮음 → 중간 → 높음을 모두 제공

4. **쉼터 배치:** 중간중간 쉴 수 있는 공간

사례: 30평 아파트 수직 동선

30평 아파트 수직 동선 예시



거실:

- 바닥 → 소파 등받이(0.8m) → 캐타워(1.5m) → 벽 선반(1.8m) → 에어컨 위(2.2m)
- 에어컨 위 → 캐워크 → 복도로 연결

복도:

- 벽 상단 캐워크로 거실 ↔ 침실 연결
- 중간에 문틀 쉼터

침실:

- 캐워크 → 장롱 위(2m) → 벽 선반(1.5m) → 침대 헤드보드(0.5m) → 바닥

창가:

- 창턱(0.7m) → 창가 선반(1m) → 냉장고 위(1.8m)

이렇게 하면 고양이는 바닥을 거의 밟지 않고도 집 전체를 돌아다닐 수 있습니다.

다묘 가정의 영역 분리

여러 마리를 키운다면 **공간 분리**가 핵심입니다.

수직 영역 분할

고양이들은 자연스럽게 높이로 영역을 나눕니다.

예시 (3마리 가정):

- A 고양이: 주로 높은 곳 선호 (캐워크, 장롱 위)
- B 고양이: 중간 높이 선호 (캐타워 중간층, 소파 등받이)
- C 고양이: 낮은 곳 선호 (바닥, 침대 밑)

설계 시 고려사항:

- 각 높이마다 쉼터와 자원 배치
- 서로 마주치지 않아도 되는 우회 루트 제공
- 화장실, 밥그릇은 각 영역마다 배치

시각적 차단

높이만으로 부족하면 **시각적 차단**도 효과적입니다.

방법:

- 선반 위에 작은 벽이나 칸막이
- 박스나 하우스 배치
- 식물이나 장식물로 시선 차단

이렇게 하면 같은 방에 있어도 서로를 보지 않을 수 있어 스트레스가 줄어듭니다.

자원 배치 전략

원칙: "고양이 수 + 1"개를 서로 다른 장소에

3마리 가정 예시:

- 화장실 4개: 화장실, 침실, 거실 구석, 다용도실
- 물그릇 4개: 거실, 침실, 주방, 베란다
- 밥그릇 3개: 각각 다른 방 (동시 식사 강요 안 함)
- 휴식처 4개 이상: 각 높이별로, 각 방마다

실내 환경 풍부화

수직 공간 외에도 할 수 있는 것들이 많습니다.

창가 환경



창 밖 풍경:

- 새 모이통 설치 (고양이 TV)
- 창가 선반 또는 캣타워 배치
- 햇빛 들어오는 곳 확보

안전:

- 창문 방충망 튼튼히 설치
- 창문 개방 시 고양이 탈출 방지

숨을 곳

고양이는 **작고 어두운 공간**을 좋아합니다.

제공 방법:

- 박스 (가장 간단하고 효과적)
- 터널
- 하우스
- 침대 밑
- 옷장 안 (일부 개방)

다양성:

- 열린 숨을 곳 (구멍이 큰 박스)
- 닫힌 숨을 곳 (작은 입구의 하우스)
- 높은 숨을 곳 (켓타워 꼭대기 하우스)
- 낮은 숨을 곳 (침대 밑)

질감 다양성

스크래칭 표면:

- 수직형 (문틀, 벽)
- 수평형 (바닥 매트)
- 경사형 (45도 각도)
- 다양한 재질 (카펫, 골판지, 삼베)

휴식 표면:

- 부드러운 쿠션
- 시원한 대리석 판
- 따뜻한 방석
- 해먹

고양이마다 선호가 다르므로 **다양하게 제공하는 것**이 핵심입니다.

안전 고려사항

환경을 풍부하게 만들되, **안전**은 최우선입니다.

구조적 안전

- ☐ 선반과 캐트워크는 튼튼하게 고정 (벽 내부 기둥에 고정)
- ☐ 고양이 체중의 2~3배 하중 견딜 수 있어야 함
- ☐ 미끄럽지 않은 표면
- ☐ 날카로운 모서리 없음

낙하 안전

- ☐ 높은 곳 아래에는 부드러운 매트나 쿠션
- ☐ 점프 거리가 너무 멀지 않게 (1.5m 이내)
- ☐ 노령묘나 관절 약한 고양이는 낮은 층 활용

위험 요소 제거

- ☐ 전선 정리 (고양이가 씹지 못하게)
- ☐ 독성 식물 제거
- ☐ 작은 물건 (삼킬 위험) 정리
- ☐ 창문 방충망 튼튼히

핵심 정리

환경 설계 체크리스트

- ✓ 수직 네트워크 구축 (점이 아닌 선으로)
- ✓ 벽과 천장 활용 (바닥만 쓰지 말기)

- ✓ 기존 가구 활용 (새로 사지 않아도 가능)
- ✓ 순환 동선과 탈출구 (막다른 곳 없이)
- ✓ 다묘 가정은 영역 분리 (높이별, 공간별)
- ✓ 창가, 숨을 곳, 질감 다양성 제공
- ✓ 안전 최우선 (튼튼한 고정, 미끄럼 방지)

실천 가이드

지금 당장 할 수 있는 것:

- ☐ 장롱/냉장고 위 정리하고 쿠션 놓기
- ☐ 박스 몇 개 열어두기 (숨을 곳)
- ☐ 창가에 쿠션이나 매트 놓기
- ☐ 소파 등받이에 미끄럽지 않은 매트 깔기

약간의 투자로 할 수 있는 것:

- ☐ 벽 선반 2~3개 설치 (지그재그 배치)
- ☐ 캣타워와 선반 연결
- ☐ 문틀에 작은 선반 추가
- ☐ 다양한 스크래처 배치

장기 계획:

- ☐ 캣워크 설치 (방과 방 연결)
- ☐ 전체 수직 네트워크 구축

☐ 다묘 가정 영역 완전 분리

☐ 창가 환경 완성

다음 장에서는 이 모든 것을 "지금 당장" 실천할 수 있는 구체적인 팁들을 정리합니다. 비용을 들이지 않고도 할 수 있는 것, 간단한 체크리스트, 그리고 고양이의 스트레스 신호를 읽는 법까지 다루겠습니다.

5장: 지금 할 수 있는 것들



5장: 지금 할 수 있는 것들

"다 좋은데, 너무 어렵지 않나요?"

"캣워크 설치할 돈도 시간도 없는데요."

"임대라서 벽에 못 박을 수도 없어요."

이런 걱정, 충분히 이해합니다. 그래서 이번 장은 **지금 당장, 비용 거의 들이지 않고, 집을 망가뜨리지 않으면서** 할 수 있는 것들만 모았습니다.

완벽하지 않아도 괜찮습니다. 작은 변화도 고양이에게는 큰 차이를 만듭니다.

환경 점검 체크리스트

먼저 현재 상태를 파악해봅시다.

공간 체크 (5분)

높이 활용:

- ☐ 고양이가 올라갈 수 있는 높은 곳이 2군데 이상 있나요?
- ☐ 천장까지의 높이를 활용하고 있나요?
- ☐ 고양이가 바닥 외의 장소에서 시간을 보내나요?

숨을 곳:

- ☐ 고양이가 완전히 숨을 수 있는 곳이 2군데 이상 있나요?
- ☐ 각 방마다 숨을 곳이 하나씩 있나요?

이동 동선:

- ☐ 고양이가 집 안을 자유롭게 돌아다닐 수 있나요?
- ☐ 막다른 곳 없이 순환 루트가 있나요?

자원 체크 (5분)

화장실:

- ☐ 고양이 수 + 1개가 있나요?
- ☐ 서로 다른 방에 배치되어 있나요?
- ☐ 매일 청소하고 있나요?
- ☐ 고양이가 화장실 사용을 주저하는 모습이 없나요?

물:

- ☐ 물그릇이 2군데 이상 있나요?
- ☐ 밥그릇과 떨어져 있나요?
- ☐ 매일 신선한 물로 갈아주나요?

밥:

- ☐ 조용하고 안전한 장소에 있나요?
- ☐ 다른 고양이에게 방해받지 않나요?

자극 체크 (5분)

놀이:

- ☐ 하루에 10분 이상 놀아주나요?
- ☐ 사냥 본능을 자극하는 장난감이 있나요?
- ☐ 장난감을 주기적으로 바꿔주나요?

환경 자극:

- ☐ 창 밖을 볼 수 있나요?
- ☐ 탐색할 만한 것들이 있나요? (박스, 터널 등)
- ☐ 냄새 맡을 수 있는 새로운 것들이 가끔 있나요?

무료 또는 저비용 풍부화

0원으로 할 수 있는 것들



1. 박스 활용

고양이가 가장 좋아하는 것 중 하나입니다.

- 택배 박스를 버리지 말고 놓아두기
- 구멍 내서 터널처럼 만들기
- 여러 개를 다른 높이에 배치
- 안에 부드러운 천이나 종이 넣기
- 2주마다 박스 교체 (새로운 냄새 = 자극)

2. 가구 재배치

- 책장 칸 비워서 고양이 통로 만들기
- 장롱 위 정리해서 쿠션 놓기
- 소파를 창가 가까이 옮기기
- 의자나 스톨로 높이 계단 만들기

3. 종이 가방과 신문지

- 종이 가방 (손잡이 제거 후) 열어두기
- 신문지 구겨서 공 만들기
- 큰 종이에 간식 싸서 숨기기 (후각 놀이)

4. 창가 활용

- 창턱에 쿠션이나 수건 깔기
- 커튼 살짝 열어서 햇빛 들어오게
- 창 밖에 새 모이통 달기 (고양이 TV)

5. 숨바꼭질

- 집 안 곳곳에 간식 숨기기
- 고양이가 찾아 다니게 (후각 + 사냥 본능)

6. 놀이 시간 구조화

- 아침, 저녁 정해진 시간에 10~15분
- 낚싯대형 장난감 (끈에 종이 묶어도 됨)
- 놀이 → 간식 → 그루밍 → 수면 (자연스러운 사냥 패턴)

1~3만 원으로 할 수 있는 것들

1. 저렴한 선반 (1~2만 원)

- 벽에 못 박기 어렵다면 자립형 선반
- 창가에 작은 테이블이나 스톨

2. 스크래처 다양화 (5천~1만 원)

- 골판지 스크래처 (가장 저렴)
- 수직, 수평, 경사 다양하게

3. 터널 (1~2만 원)

- 접이식 터널 (보관 편리)
- 여러 개 연결 가능

4. 캣닢/은방울 장난감 (5천 원)

- 주 1~2회만 사용 (효과 유지)
- 사용 후 밀폐 용기 보관

5. 페로몬 디퓨저 (2~3만 원)

- 다묘 갈등이나 스트레스가 심하다면 고려
- 한 달 정도 지속

DIY 아이디어

1. 티셔츠 해먹

- 낡은 티셔츠
- 의자 네 다리에 묶기
- 고양이가 들어가서 쉴 수 있음

2. 양말 장난감

- 오래된 양말에 캔뿔 조금 넣기
- 묶어서 던지기 놀이

3. 화장지 심 퍼즐

- 화장지 심 여러 개를 박스에 세워 넣기
- 그 사이에 간식 숨기기
- 고양이가 발로 꺼내 먹게 (두뇌 활동)

4. 종이컵 게임

- 종이컵 3개 엮어놓기
- 하나에 간식 숨기기
- 섞은 후 고양이가 찾게

임대주택에서 할 수 있는 것

벽에 못을 박을 수 없다면?

둘러놓을 수 있는 방법

1. 돌출못 방지 벽걸이

- 3M 코맨드 훅 (떼어낼 수 있음)
- 가벼운 선반이나 해먹 설치 가능
- 고양이가 체중 확인 필수

2. 자립형 캐타워

- 천장 지지 타입 (압력붕)
- 벽에 기대지 않는 독립형

3. 기존 가구 최대 활용

- 책장 계단식 배치
- 선반장을 벽가에 배치해서 올라가게

4. 이동식 계단

- 스톨, 의자, 박스로 임시 계단
- 필요할 때 배치, 필요 없으면 치움

수직 공간 만들기: 단계별 가이드

단계 1: 한 곳부터 시작 (첫 주)

목표: 고양이가 높이를 경험하게

- 창가에 쿠션 깔린 의자나 스톨 놓기
- 또는 거실 한쪽에 작은 캣타워
- 고양이가 올라가면 간식으로 보상

단계 2: 높이 확장 (2주차)

목표: 더 높은 곳 제공

- 책장이나 장롱 위 정리
- 1단계 장소에서 2단계로 오를 수 있게 중간 디딤돌 배치
- 예: 의자 → 테이블 → 책장

단계 3: 여러 곳으로 확산 (3~4주차)

목표: 집 안 여러 곳에 높은 공간

- 각 방마다 하나씩 높은 쉼터
- 침실: 장롱 위
- 거실: 캣타워 또는 선반
- 주방: 냉장고 위 (안전하다면)

단계 4: 동선 연결 (5주차~)

목표: 높은 곳들을 연결

- 가까운 두 지점 연결 (거리 1m 이내)
- 예: 캣타워 → 창가 의자 → 소파 등받이
- 고양이가 바닥 안 밟고 이동 가능하게

고양이의 스트레스 신호 읽기

환경을 바꿨다면, 고양이의 반응을 관찰해야 합니다.

긍정적 신호 (잘하고 있어요!)



긍정 신호

- ☑ 느린 눈 깜빡임
- ☑ 꼬리 위로 세움
- ☑ 배 보여주기
- ☑ 골골송
- ☑ 높은 곳에서 이완

스트레스 신호

- △ 과도한 그루밍
- △ 숨기 증가
- △ 부적절 배변
- △ 식욕 변화
- △ 공격성 증가

몸:

- 이완된 자세로 눕기
- 배를 보이기
- 느리게 눈 깜빡이기
- 골골 소리

행동:

- 새로운 공간 탐색
- 높은 곳에서 시간 보내기
- 놀이에 적극 반응
- 밥을 잘 먹음
- 그루밍을 적절히 함

사회성:

- 집사에게 먼저 다가옴
- 다른 고양이와 평화롭게 공존
- 편안하게 같은 공간에 있음

스트레스 신호 (조정이 필요해요)

몸:

- 귀를 뒤로 젖힘
- 동공 확대
- 수염을 뒤로 젖힘
- 꼬리를 몸에 바짝 붙임

- 웅크린 자세

행동:

- 숨어 있기만 함
- 식욕 감소 또는 과식
- 화장실 실수
- 과도한 그루밍 (탈모)
- 공격성 증가
- 밤에 과도하게 야옹거림

사회성:

- 사람 피하기
- 다른 고양이와 싸움
- 특정 장소 피하기

신호에 대응하기

숨어만 있다면:

- 너무 개방적인 공간일 수 있음
- 숨을 곳을 더 추가 (박스, 터널)

높은 곳에만 있다면:

- 바닥이 안전하지 않다고 느낌
- 바닥 수준의 안전한 공간 추가

화장실 실수:

→ 화장실 개수, 위치, 청결 상태 확인

→ 다른 고양이의 방해 여부 확인

과도한 그루밍:

→ 스트레스 요인 파악

→ 놀이 시간 늘리기

→ 수의사 상담

변화 적용 시 주의사항

천천히, 단계적으로

고양이는 변화를 싫어합니다. 갑자기 모든 것을 바꾸면 오히려 스트레스입니다.

권장:

- 한 번에 한 가지씩
- 일주일 간격으로 새로운 것 추가
- 고양이가 적응할 시간 주기

고양이의 선택 존중

우리가 "좋다"고 생각하는 것과 고양이가 "좋아하는" 것은 다를 수 있습니다.

관찰:

- 새로 만든 공간을 사용하는지 확인

- 사용 안 하면 위치나 형태 조정
- 고양이가 선호하는 곳에 자원 집중

안전 최우선

편의보다 안전이 먼저입니다.

확인사항:

- ☐ 올라간 곳에서 떨어질 위험 없는지
- ☐ 미끄러운 표면 아닌지
- ☐ 고정이 튼튼한지
- ☐ 날카로운 부분 없는지

핵심 정리

지금 당장 할 수 있는 5가지

1. 박스 3개 집 안에 열어두기 (0원)
2. 장롱/냉장고 위 정리하고 쿠션 놓기 (0원)
3. 창가에 쿠션 놓기 (0~5천 원)
4. 매일 10분씩 놀아주기 (0원)
5. 집 안 곳곳에 간식 숨기기 (0원)

이번 달 목표

- ☐ 수직 공간 1개 이상 추가

- ☐ 숨을 곳 2개 이상 확보
- ☐ 정기적인 놀이 시간 확립
- ☐ 고양이 스트레스 신호 관찰 시작

체크리스트: 한 달 후 변화

- ☐ 고양이가 예전보다 활동적인가요?
- ☐ 높은 곳에서 시간을 보내나요?
- ☐ 새로운 공간을 탐색하나요?
- ☐ 화장실 실수가 줄었나요?
- ☐ 편안해 보이나요? (골골, 배 보이기)

지금까지 우리는 고양이의 세계를 이해하고, 그들이 진짜 필요한 것이 무엇인지 배웠습니다. 완벽하지 않아도 괜찮습니다. 조금씩, 하나씩 개선해나가는 것만으로도 고양이의 삶은 달라집니다.

마지막 에필로그에서는 고양이와 함께하는 삶의 의미를 다시 한번 되새겨 보겠습니다.

에필로그: 묘연 (猫緣)



에필로그: 묘연 (猫緣)

고양이와의 인연을 뜻하는 말, 묘연(猫緣).

이 책을 쓰면서 계속 돌아온 질문이 있습니다.

"왜 우리는 고양이와 함께 살까요?"

작은 존재, 큰 의미



고양이는 우리 삶에서 작은 부분을 차지합니다. 우리에게는 일도 있고, 가족도 있고, 친구도 있고, 취미도 있습니다. 고양이는 그중 하나입니다.

하지만 고양이에게 우리는?

우리는 그들의 전부입니다.

그들의 세계를 정의하는 사람. 먹이를 주는 사람. 놀아주는 사람. 안전을 책임지는 사람.

이 비대칭성을 깨닫는 순간, 책임감이 생깁니다.

"이 아이가 행복하려면 뭐가 필요할까?"

"내가 더 잘해줄 수 있는 건 없을까?"

그리고 그 질문에서 이 책이 시작되었습니다.

집사에게는 집일 뿐이지만

프롤로그에서 했던 말을 다시 떠올려봅니다.

"집사에게는 집일 뿐이지만, 고양이에게는 세상입니다."

30평 아파트. 우리에게는 좁다고 느껴질 수도 있는 공간입니다. 더 넓은 집을 꿈꾸고, 언젠가 이사 가고 싶다고 생각합니다.

하지만 고양이에게 이곳은 **우주 전체**입니다.

이 창문 너머에 뭐가 있는지 모릅니다. 문 밖 세상이 어떤지 모릅니다. 그저 이 벽, 이 천장, 이 바닥이 세상의 전부입니다.

그렇다면 질문은 간단합니다.

"이 세상이 살 만한 곳인가?"

완벽하지 않아도 괜찮습니다

이 책을 읽으면서 부담을 느꼈을 수도 있습니다.

"나는 이것도 못 해줬네..."

"우리 집은 너무 부족한가..."

"나는 나쁜 집사인가..."

아닙니다.

사랑하는 마음이 있다면, 나머지는 배우고 개선하면 됩니다.

완벽한 환경은 없습니다. 완벽한 집사도 없습니다.

중요한 것은:

- 고양이의 필요를 이해하려고 노력하는 것
- 조금씩이라도 개선해나가는 것
- 실수했다면 다시 시도하는 것

박스 하나 놓아주는 것. 매일 10분 놀아주는 것. 높은 곳에 쿠션 하나 더 놓아주는 것.

이런 작은 변화들이 모여서 고양이의 삶을 바꿉니다.

고양이가 가르쳐준 것들

고양이와 함께 살면서 우리도 배웁니다.

속도를 늦추는 법

고양이는 서두르지 않습니다. 햇빛 한 줄이 들어오는 창가에서 한 시간이고 앉아 있습니다. 아무것도 안 하고요.

우리는 항상 바쁩니다. 뭔가 생산적인 것을 해야 한다고 생각합니다. 하지만 고양이를 보면 깨닫습니다.

그냥 '있는' 것도 괜찮다는 것을.

작은 것의 가치

고양이에게는 비싼 장난감보다 택배 박스가 더 재미있을 때가 많습니다. 고급 침대보다 햇빛 드는 바닥이 더 편할 때도 있습니다.

행복은 비용에 비례하지 않습니다.

관심과 이해가 더 중요합니다.

존중의 의미

고양이는 우리 뜻대로 움직이지 않습니다. 부르면 올 때도 있고, 안 올 때도 있습니다. 안기고 싶어 할 때도 있고, 혼자 있고 싶어 할 때도 있습니다.

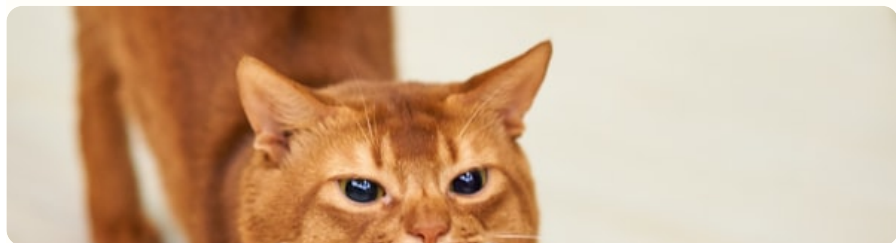
처음엔 답답할 수 있습니다. "왜 말을 안 들어?"

하지만 시간이 지나면 깨닫습니다.

고양이는 소유물이 아니라 독립적인 개체라는 것을.

그리고 그것을 받아들이면, 관계가 달라집니다. 명령과 복종이 아니라, **존중과 신뢰**의 관계가 됩니다.

함께하는 시간



고양이의 평균 수명은 12~18년입니다.

길지 않습니다.

지금 이 순간, 당신 옆에서 자고 있거나, 창밖을 보고 있거나, 장난감을 물고 다니는 그 고양이와 함께할 수 있는 시간은 한정되어 있습니다.

10년 후, 15년 후, 그 아이가 떠나는 날이 옵니다.

그날, 우리는 무엇을 기억하게 될까요?

"고급 사료를 먹였다"가 아니라

"매일 저녁 함께 놀았다"를 기억하게 될 것입니다.

"비싼 캣타워를 샀다"가 아니라

"그 아이가 좋아하는 곳에 햇빛이 들었다"를 기억하게 될 것입니다.

함께한 시간. 작은 순간들. 그것이 남습니다.

지금 할 수 있는 것

이 책을 덮은 후, 당장 할 수 있는 일이 있습니다.

1. **고양이를 찾으세요.** 지금 어디에 있는지, 어떤 자세로 있는지 확인하세요.

2. **관찰하세요.** 편안해 보이나요? 긴장해 보이나요?

3. **생각하세요.** 지금 이 순간, 이 아이에게 무엇을 해줄 수 있을까요?

4. **작은 것 하나를 하세요.** 박스 하나 열어두기. 창가에 쿠션 놓기. 10분 놀아주기.

거창한 계획은 필요 없습니다.

지금, 작은 것 하나면 충분합니다.

묘연, 고양이와의 인연

어쩌다 만났습니다.

유기묘를 입양했든, 지인에게 분양받았든, 길에서 만났든, 어떻게든 인연이 닿았습니다.

그 인연은 우연일 수도, 필연일 수도 있습니다.

하지만 중요한 것은 **지금 여기, 함께하고 있다**는 사실입니다.

그리고 이 함께하는 시간을 어떻게 보낼 것인가는 우리의 선택입니다.

마지막 인사

이 책이 완벽한 답을 주지는 못했을 것입니다. 모든 상황에 맞는 해법을 제시하지도 못했을 것입니다.

하지만 하나만 기억해주세요.

고양이의 눈으로 세상을 보려고 노력하는 것.

그것만으로도 많은 것이 달라집니다.

당신과 당신의 고양이가 함께하는 모든 순간이 따뜻하고 평화롭기를 바랍니다.

그리고 당신의 집이, 고양이에게 단순한 집이 아니라 **행복한 세상**이 되기를 바랍니다.

감사합니다.

"집사에게는 집일 뿐이지만, 고양이에게는 세상입니다."

그 세상을 조금 더 넓고, 따뜻하고, 안전하게 만드는 것.

그것이 우리가 할 수 있는 가장 아름다운 일입니다.

함께 읽으면 좋은 자료

연구 논문:

- AAFP/ISFM (2013). Feline Environmental Needs Guidelines
- Ellis et al. (2013). AAFP and ISFM Feline Environmental Needs Guidelines
- Rochlitz, I. (2005). A review of the housing requirements of domestic cats

책:

- "Think Like a Cat" - Pam Johnson-Bennett

- "The Trainable Cat" - John Bradshaw & Sarah Ellis

웹사이트:

- International Cat Care (icatcare.org)
 - AAFP (catvets.com)
-

이 책을 읽어주셔서 감사합니다.

당신의 고양이에겐 큰 절을 전합니다.