



펫로스 강연 · 도서관 · 기관 · 기업 섭외 안내

박근필 수의사 · 작가 · 강연가 · 커리어 스토리텔러

스무 해 가까이 임상 수의사로 일하며 **반려동물과의 마지막 순간**에 함께 있었습니다. 저서 5권을 낸 현역 필자로서, 그 이별을 **함께 읽고 짧게 쓰고 천천히 나누는 자리**를 만듭니다. 심리 상담이 아니라 **글쓰기 워크숍**입니다.

“이만한 일로 이러는 게 이상한가 봐요.” 슬퍼해도 되는 자리가 없어서 나오는 말입니다.

반려동물을 떠나보낸 사람들이 가장 많이 하는 말은 “이렇게까지 힘들 줄 몰랐다”가 아닙니다. **슬픔의 크기는 사랑의 크기와 같습니다.** 울어도 되고 오래 슬퍼해도 된다는 것, 그 시간이 **사랑을 정리하는 시간**이라는 것을 함께 확인하는 자리를 엽니다.

4주

도서관 성인 과정
전 회차 완주

현직

임상 수의사
이별의 현장

5권

저서 · 펫로스
칼럼 연재

2시간

회당 표준
구성

12명

내외 소규모
워크숍 권장

01 왜 수의사가 이 자리를 여는가

같은 자리에 서 봤던 사람

열일곱 해를 함께한 고양이 숨이를 보냈습니다. 그래서 이 자리는 가르치려 여는 자리가 아닙니다. **같은 자리에 서 봤던 사람**으로 섭니다. 참가자들이 지금 겪는 그 마음을 저도 겪었고, 지금도 가끔 겪습니다. 수의사이면서 동시에 **당사자인 진행자**는 흔치 않습니다.

마지막 순간에 함께 있었던 사람

펫로스를 책으로 배운 사람이 아닙니다. 스무 해 가까이 임상 수의사로 일하며 **보호자들이 마지막 결정을 내리는 자리**에 함께 있었습니다. 상담사·치료사가 설 수 없는 자리가 여기입니다. 그리고 그 마음을 **글로 옮기는 법**을 가르치는 저서 5권의 필자이기도 합니다 — **수의사이자 작가여야 가능한 자리**입니다. 여기에 더해 건국대학교 「독서치유론」(K-MOOC)과 각당복지재단 애도상담전문가 **기본교육** 수강 중이며, 펫로스를 다룬 책 집필 중입니다.

글쓰기로 풀어내는 진행자

다섯 권의 책을 냈고 여러 매체에 칼럼을 연재하는 현역 필자입니다. 슬픔을 말로 설명하게 하지 않고 **짧은 글로 꺼내게** 합니다. 글은 남고, 남은 글은 다시 꺼내 볼 수 있습니다.

한 번이든 여러 주든 빈손으로 돌아가지 않게

단발 특강(60~120분)은 오늘 밤 혼자 해볼 수 있는 방법을 손에 쥐어 드립니다. **연속 과정(4~6주)**은 회차마다 짧은 글이 쌓여 **800~1,000자 에세이 한 편**이 납니다. 목적은 같습니다. 펫로스로 다친 마음을 회복하는 것입니다. 길이와 형식만 다소 차이가 있을 뿐입니다. 시간과 회차는 기관 사정에 맞춰 조절하고, 현장 상황에 따라 시간 배분은 유동적으로 진행됩니다.

근거는 **1차 출처에서 꺼내 씁니다** — ① 반려동물 상실도 임상적 애도가 됩니다. 영국 성인 **975명** 전국 대표표본에서 사람과 반려동물을 둘 다 잃은 사람의 **21.0%**가 반려동물 쪽을 가장 괴로운 사별로 꼽았고, **애도 증상의 구조가 사람 사별과 같았습니다**(Hyland, 2026, PLOS ONE). ② 글쓰기는 애도를 줄이고($g=0.388$), **회차가 쌓이면 0.583, 진행자 피드백이 있으면 0.679**로 커집니다(Yao 외, 2025, 사별 RCT 13편 메타분석). ※ ②는 반려동물이 아닌 사별 애도 전반 연구

02 실제로 진행한 자리

저는 강연을 대상에 맞춰 구성합니다. 횟수도 내용도 그 자리에 맞게 다시 짭니다. 아래는 **보호자를 대상으로** 진행한 기록입니다 — 수의사·동물보건사·장묘 종사자 등 **일로 이별을 마주하는 분들**께는 쓰는 대상도, 먼저 다루는 감정도, 자리의 규칙도 다르게 짭니다. 구성안은 그쪽 사정에 맞춰 따로 만들어 보내 드립니다.

4주 완주	김해울하도서관에서 보호자를 대상으로 성인 4주 펫로스 치유 글쓰기 과정 — 「안녕, 나의 반려동물 — 추억과 이별을 쓰는 펫로스 치유 글쓰기」 (2026.7, 회당 2시간). 담당 사서의 제안으로 열렸고 4회 전 회차를 완주 했으며 언론에도 보도됐 습니다
가족 특강	당감도서관 가족 특강 「강아지와 행복하게 산다는 것」 (2026.6) — 아이와 부모가 함께 듣는 단발 구성
어린이 4주	부산진구 기적의 도서관 여름방학 4주 과정 「수의사가 들려주는 반려동물 이야기」 (2025.8)
예정	전북대학교 수의과대학 「반려동물 한마당」 (2026.9.19 토 16:00~17:00) — 「지금 함께하는 시간을 더 잘 사랑하는 법 과 건강한 이별 준비」 (부제: 펫로스 치유 글쓰기). 대한수의사회·전북특별자치도수의사회 후원 행사·수의사 전문지 데 일리벳 보도
영상	기업기관 교육플랫폼 온담커뮤니케이션(교육기획·강사섭외·강의영상제작·LMS)의 온토리TV 「펫로스 치유 글쓰기」 영 상 촬영 완료(2026.8.24 판교 스튜디오) — 2026.9.15 공개 예정
촬영 예정	기업 교육·컨설팅 기업 호오컨설팅 유튜브 채널 — 펫로스 주제 촬영 2026.9.22(화) 일산 본사 스튜디오 · 약 1시간 토크
언론	한국강사신문 「박근필 작가, 김해울하도서관 '펫로스 치유 글쓰기' 4주 강좌 시작」 (2026.7.13) — 강좌가 시작된 직후 에 실린 보도. 제목에 「펫로스 치유 글쓰기」가 그대로 들어갔습니다. 세계일보 연재 「펫 상실학 개론」 (2026.8.30) — 펫로스 케어의 여러 애도 방식 중 하나로 김해울하도서관 4주 워크숍 이 소개됐습니다. 요청 없이 매체가 먼저 찾아 취재한 보도입니다. ☑그리고 2026년 9월부터 그 코너의 필자로 참여합니다. 1회 「그날 진료실에 있던 또 한 사람」이 2026.9.3 게재됐습 니다 — 세계일보가 「1500만 반려인을 위한 상실학 교과서」로 만든 코너입니다. 보도된 사람에서 그 코너를 쓰는 사람 이 됐습니다.
칼럼	데일리벳 「펫로스 앞에서 수의사가 할 수 있는 것 — 관계는 끝나지 않는다」 · 뉴스프리존 「충분히 슬퍼해도 된다」 · 경인열린신문 「펫로스를 대하는 자세」 등 여러 매체 연재

“강아지에 대해 얘기나눌 시간이 없는데 내가 유별나지않다는 걸 알게되고, 진짜 힐링되는 시간이었어요. 수의사님이셔서 더 얘기가 잘통하고 수업오는 시간이 기다려졌어요.”

김해울하도서관 · 수강생 (원문 표기 그대로)

“정말 많이 애써주셨습니다.^^ 소장님 덕분에 **따뜻한 분위기로 참가자분들** **께 의미있는 시간** 드릴 수 있었어요. 항상 하시는 일 잘 되시고 다음에 또 다 른 기회로 함께 수업 진행하면 좋겠습니다~ 건강하세요!^^”

김해울하도서관 · 담당 사서 (펫로스 치유 글쓰기 4주)

03 「펫로스 치유 글쓰기(펫러스) — 마음을 회복하는 4주」 커리큘럼

펫러스 : 펫로스 + 러브 + 쓰다 — 떠나보낸 마음을 사랑을 담아 쓴다는 뜻입니다.

1주차	만남 — 너를 소개합니다 반려동물 사진으로 여는 첫 인사, 4주 전체 흐름 안내. 짧은 글로 우리 아이의 가장 사랑스러운 한 컷(약 300자)을 씁니다. 부담 없는 톤을 먼저 만듭니다 — 잘 쓰는 자리가 아닙니다
2주차	추억 — 너만의 작은 디테일 냄새·소리·촉감·좋아하던 자리·버릇을 오감으로 떠올립니다. 짧은 글 「너의 ____」 잊을 수 없는 사소한 디테일 하나(약 500자). 거창한 추억보다 아주 작은 한 가지에 머무릅니다
3주차	이별 — 가벼이도, 무겁게도 아니게 수의사로서 진료 현장에서 본 이별 이야기 한 토막. 짧은 글(택1) — 떠나보낸 너에게 쓰는 편지 / 미리 쓰는 한 줄 약속 / 자책을 벗는 한 줄. 사랑을 다한 사람에게 자책은 어울리지 않습니다
4주차	기록 — 너를 잊지 않는 가장 다정한 방법 1~3주차 글을 엮어 800~1,000자 에세이 한 편을 완성합니다. 원하는 분만 자기 글 한 단락 낭독, 액자에 한 줄 메시지. 관계는 끝나지 않는다 — 4주의 마무리 · 빈손으로 돌아가지 않습니다

04 회당 구성과 운영 원칙

2시간 표준	도입·체크인 15~20분 → 함께 읽을 짧은 발췌 10~15분 → 추억 떠올리기 안내 10분 → 짧은 글쓰기 40~45분 → 자율 낭독·나눔 30~35분 → 마무리 5~10분
지키는 것들	합평·비평이 아닌 함께 듣기 만 · 낭독은 전원 자율 / 어두운 분위기보다 따뜻한 추억 나눔 을 중심에 / 심리 치료가 아니며 강사는 진행자(퍼실리테이터) 역할 / 결석해도 따라올 수 있도록 회차별 안내문 별도 제공
사전 과제	없습니다. 발췌문과 워크시트는 강사가 인쇄해 현장에서 제공합니다

05 진행 안내

- 1주차 만남 — 반려동물 사진으로 여는 첫 인사. 우리 아이의 가장 사랑스러운 한 컷을 약 300자로 씁니다
- 2주차 추억 — 냄새·소리·촉감·좋아하던 자리를 오감으로 떠올려 아주 작은 디테일 하나를 씁니다
- 3주차 이별 — 가벼이도, 무겁게도 아니게. 그날을 자기 속도로 적습니다
- 4주차 기록 — 잊지 않는 가장 다정한 방법으로 남깁니다. 마지막 날 한 편이 손에 남습니다
- 90분 단회 특강 — 그날 바로 써먹을 방법 하나를 쥐여 드립니다. 목적은 같고 길이와 형식만 다릅니다

대상	도서관·기관 성인 강좌 · 가족 단위(아이+부모) · 반려동물 관련 기업·단체 임직원 및 고객 ☑ 동물병원 종사자 · 수의과대학 · 반려동물/동물보건 전공 학생 — 펫로스는 보호자만의 일이 아닙니다. 보호자를 가장 오래 마주하는 것이 오히려 동물보건사 이고, 그 자리에서 무엇을 어떻게 말해야 하는지는 배울 곳이 없습니다. 세계일보 「펫 상실학 개론」 1회 제목이 「 그날 진료실에 있던 또 한 사람 」 (2026.9.3)인 이유입니다
구성	90분 단발 특강 (진료실에서 본 마지막 순간 + 오늘 밤 혼자 해볼 수 있는 방법 · 60~120분 조절 가능 · 이미 보내신 분과 아직 곁에 아이가 있는 분이 함께 들을 수 있게) / 4주 (만남→추억→이별→기록, 검증된 표준) / 6주 (각 단계를 넓히고 합평 없는 낭독 회차 추가) ※ 처음 여는 기관에는 90분 특강 을 권해 드립니다. 반응을 보시고 과정으로 넓히셔도 됩니다
규모	12명 내외 소규모 에서 가장 잘 작동합니다. ㄷ자 또는 원형 좌석 배치 권장
준비물	기관 — 책상·필기구·메모지, 명찰, 참가자 반려동물 사진, 화이트보드 또는 플립차트(있으면 활용) 강사 — 발췌문 인쇄본과 워크시트 준비
함께 쓰는 자료	강좌를 기다리지 않아도 지금 혼자서 한 편 을 쓸 수 있게 두 가지를 열어 두었습니다. · 온라인으로 쓰는 자리 — https://tothemoonpark-cpu.github.io/pilacademy/petloss-write.html (4주 과정에서 쓰는 물음을 그대로 옮겨 두었습니다. 10분이면 한 편이 나옵니다) · 기관에서 보호자에게 드릴 한 장 인쇄본 — https://tothemoonpark-cpu.github.io/pilacademy/petloss-handout.html (인쇄해 그대로 배포하셔도 됩니다)
지역	부산 거주 · 전국 출강 가능
강연료	기관 기준과 규모·횟수에 따라 협의 합니다. 예산 범위를 알려주시면 그에 맞는 구성으로 제안해 드립니다
절차	문의 접수 → 대상·인원·횟수 협의 → 구성안 제안 → 확정 / 기관 서식 강의계획서 작성 가능

대상과 인원, 가능한 횟수만 알려 주세요.

구성안을 먼저 제안해 드립니다. “우리 기관에 이런 프로그램이 맞을까요?” 같은 질문도 괜찮습니다. 확정된 일정이 없어도, 검토 단계에서 편하게 물어봐 주세요.

「**펫로스 치유 글쓰기(펫로스) — 마음을 회복하는 4주**」는 반려동물과의 이별을 함께 읽고 짧게 쓰고 나누는 워크숍입니다. 마지막 순간에 함께 있었던 수의사가 진행합니다.

tothemoon_park@naver.com · <https://tothemoonpark-cpu.github.io/pilacademy/petloss.html> · litt.ly/tothemoonpark

박근필성장연구소 · 2026년 8월 기준 — 최신 실적은 QR 또는 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

