

경찰공무원의 심리적 탈진이 음주 및 흡연행위에 미치는 영향

The Effects of Psychological Burnout on Drinking and Smoking Behaviors among Police Officers

신성원*

대구한의대학교*

Sin Seong-Won*

Daegye Haany Univ.*

요약

우리나라의 흡연 및 음주실태를 살펴보면 흡연의 경우 1999년에 비해 2003년 흡연인구가 35.1%에서 29.2%로 감소하였고, 흡연량에서도 감소추세를 보이나, 음주의 경우는 1999년과 2003년 사이 전체 음주 인구비율에서는 각각 64.6%와 64.3%로 큰 변화가 없지만 여성의 음주인구 비율이 47.6%에서 49%로 증가하였고 음주인구 중 주 1회 이상의 자주 마시는 음주인구 비율이 28.8%에서 43.6%로 상당한 증가추세를 보이고 있어 음주로 인한 폐해는 더욱 증가할 것으로 예상된다.

이 연구에서는 이처럼 우리사회에서 심각한 문제가 되고 있는 음주 및 흡연행위가 경찰공무원 사이에서는 얼마나 만연하고 있는지의 정도를 파악하고, 음주 및 흡연행위의 선행 요인으로 간주되는 스트레스 요인 중 하나인 심리적 탈진의 영향을 살펴보았다.

Abstract

The purposes of this paper are to describe the burnout, drinking and smoking behaviors among police officers in Korea and to identify the correlation among these three variables. And ultimate aim of this study is to provide basic information for the health improvement of Korean police officers.

I. 서론

우리나라는 음주에 대해 비교적 관대하고 스트레스를 음주로 해소하고자 하는 문화로 인하여 세계보건기구(WHO)에서 경제협력개발기구(OECD) 30개 회원국 가운데 술을 가장 많이 마시는 나라로 조사됐다. 특히 소주, 위스키 등 20도 이상의 고도주의 소비량은 한국을 제외한 29개 OECD 회원국 평균 소비량의 5.6배에 이른다[1]. 20세 이상 성인의 전체 음주율이 1995년 63.1%, 1998년 68.4%, 2001년 69.8%로 점차 증가하고 있는 것으로 나타났다[2].

한편, 20세 이상 성인 남성의 흡연율은 2005년에는 52.3%에 달하였다. 이는 1990년도 75.3%, 2000년도 67.6%에 비하면 많이 감소한 것이지만[3], 여전히 우리나라 반 수 이상의 성인 남성이 흡연자임을 알 수 있다. 2005년 우리나라 흡연자의 연간 사회경제적 비용은 총 8조9,205억원에 달하였는데, 이 중 93.8%에 해당하는 8조3,633억원이 조기사망에 의한 손실이었다[4].

이 연구에서는 이처럼 우리사회에서 심각한 문제가 되고 있는 음주 및 흡연행위가 경찰공무원 사이에서는 얼마나 만연하

고 있는지의 정도를 파악하고, 음주 및 흡연행위의 선행 요인으로 간주되는 스트레스 요인 중 하나인 심리적 탈진의 영향을 살펴보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 심리적 탈진

심리적 탈진(psychological burnout)은 Maslach가 가장 먼저 개념화를 시도했는데, Maslach는 탈진을 정서적 소진(emotional exhaustion), 비인격화(depersonalization), 낮은 성취감(reduced personal accomplishment)으로 구성된 증후군이라고 하였다. 구체적으로 정서적 소진은 지치는 것(wearing out), 힘이 쭉 빠지는 것(loss of energy), 메마른 것(depletion), 쇠약한 것(debilitation) 등과 관련이 있으며, 비인격화는 어떤 사람이 다른 사람, 특히 특정 전문가들이 자신들의 존재의 이유가 되는 서비스의 수혜자에게 보이는 부정적인 태도를 의미한다. 낮은 성취감은 어떤 사람이 자신의 일과 일의 성취에 대해 가지는 부정적인 반응을 나타낸다. 이러한 낮

은 성취감과 전형적으로 함께 나타나는 징후들로서 우울증, 낮은 사기, 낮은 생산성, 사람을 기피하는 것, 좌절감, 자존심 상실 등이 있다[5]. 즉, 탈진은 자신이 수행하고 있는 일의 결과에 대해서 긍정적으로 평가하지 않고, 힘이 빠져 기분이 축 처져 있으며, 상대방을 물건 다루듯이 대하는 상태를 나타내는 개념이다.

탈진감은 오늘날 다양한 직종에서 만연해 있는 현상이다. 탈진감에 대한 관심은 초기에는 의사, 간호원, 교사, 사회복지사, 대민관계 공무원 등의 다른 사람을 도와주는 일을 전문으로 하는 직업(helping profession) 분야에서 시작되었다. 그러나 탈진감은 응급 지원 직종에서만 발견되는 현상은 아니다. 사회가 전문화되어 감에 따라 이러한 직업에 종사하는 사람들과 그들의 고객의 숫자도 늘어남에 따라 탈진현상을 점점 많이 보게 되었다. 오늘날 거의 모든 직업은 높은 기술과 충성을 요구하여 많은 근로자들이 스트레스를 받고 있으며, 이로 인하여 대규모의 계층적 조직이나 기업조직에 종사하는 근로자들 역시 탈진감을 경험하고 있다고 한다[6].

직무 스트레스가 장기간 누적되어 결국 발생하게 되는 탈진의 상태는 여러 가지 나쁜 영향을 당사자와 자신이 속한 조직 및 사회에 미치게 된다. 첫째, 스트레스와 탈진은 여러 가지 면에서 근로자의 건강과 복지의 수준을 나타내준다. 즉, 탈진을 겪는 사람들은 여러 가지 육체적·정신적 질환을 경험한다고 한다. 예를 들어, 피로, 근심, 우울증, 신체적 장애, 불면증, 무기력 증세 등을 겪는다고 한다. 둘째, 스트레스와 탈진은 이들이 소속한 조직체에도 악영향을 미친다. 이것은 결근이나 이직 또는 조직에 대한 충성심에 영향을 미쳐, 결국 조직의 생산성을 떨어뜨린다. 셋째, 탈진은 가족이나, 동료, 심지어 고객이나 거래의 상대에게도 나쁜 영향을 미친다. 특히 행정의 궁극적 목적이 국민에 대한 봉사인 점을 감안할 때, 탈진한 공무원이 국민에게 제대로 봉사하지 못하는 것은 심각한 문제이다[7].

경찰공무원의 탈진감에 대한 많은 연구가 필요하다. 그 이유는 첫째, 경찰이 일반적으로 스트레스를 많이 받는 직업으로 알려졌기 때문이다. 예를 들어, Somodevila 등은 경찰업무가 가장 정서적으로 피해를 입기 쉬운 직업이라고 주장하였고, Maslach와 Jackson은 경찰이 스트레스를 제일 많이 받는 직업인지에 대하여는 논란의 여지가 있을 수 있으나, 아주 스트레스를 많이 받는 직업의 하나임에는 틀림없다고 하였다. 둘째, 경찰은 시민들과 접촉하는 면적 또는 기회가 특히 많은 행정업무 중의 하나이기 때문에 경찰공무원이 심리적으로 탈진하게 되면 시민들이 필요로 하는 치안서비스를 제공받지 못할 뿐만 아니라, 심지어 무시당하고 비인간적으로 대접받게 되기 때문이다. 셋째, 외국에서는 경찰의 심리적 탈진감에 대한 연구가 많이 이루어지고 있지만, 우리나라에서는 거의 없는 실정이기 때문에 이 분야에 대한 많은 관심이 요구된다[8].

2. 스트레스와 음주 및 흡연행위

최근에는 스트레스와 음주행위가 밀접하게 관련되어 있을 것이라는 주장이 많이 제기되고 있으며, 사람들이 스트레스에 대한 반응으로 술을 마신다는 것이 광범위하게 받아들여지고 있다(Cooper et al., 1992). 이러한 입장은 Conger(1956)와 같은 연구자에 의해서 알코올 소비의 긴장감소 가설로 제안되었다. 긴장감소 이론에 따르면 술은 긴장을 감소시키는 효과가 있기 때문에 사람들이 스트레스를 받고 난 후에 술을 마신다는 것이다. 따라서 긴장유발 상황은 음주를 증가시켜야 한다. 이러한 긴장감소 이론의 직관적이고 설득력 있는 설명에도 불구하고 경험적인 지지는 혼재되어 있으며, 일부 연구자들(Cappell & Greeley, 1987; Sher, 1987)은 보다 정교한 모델이 요구된다고 결론을 내리고 있다.

Cooper et al.(1992)에 따르면 여러 가지 연구조사 결과를 개관하면서 사회적 음주자와 문제 음주자들이 알코올은 긴장, 불안 및 스트레스와 관련된 부정적 정서를 감소시키고 이완을 증진시킬 것이라는 기대를 갖고 있다고 보고하고 있다. 또한 음주동기에 대한 상관연구들은 10-20% 정도의 음주자들이 부정적인 정서에 대처하고 조절하기 위해 술을 마신다고 한다(Faber, Khavari & Douglas, 1980). 종합해보면 이러한 자료들은 음주의 긴장감소 이론을 간접적으로 지지해주는 것이며 많은 사람들이 알코올이 부정적인 감정을 감소시켜준다고 믿고 있으며 음주자의 상당수가 알코올을 부정적인 정서에 대한 대처로 사용함을 지적해 준다[9].

음주와 더불어 흡연은 스트레스 해소의 또 다른 수단으로 인식되고 있으며 사회적으로 스트레스에 대한 인식부족과 스트레스 관리법에 대한 잘못된 견해가 지나친 흡연을 초래하고 있다[10].

흡연이 스트레스 기간 중 감정이나, 기분의 변화와 고통을 의미 있게 줄여준다는 보고가 있다. 또한 생활에서 많은 스트레스를 경험하는 흡연자나 스트레스를 해결하는데 동원할 수 있는 자원이 적은 흡연자가 스트레스가 적거나 스트레스를 받더라도 효과적으로 처리해 나가는 흡연자보다 금연하거나 일단 금연을 하였더라도 금연을 유지해 나가기 어렵다는 보고도 있다. 이외에 스트레스의 정도가 흡연의 소모량 증가와 연관이 있다는 보고, 금연과 직업상의 스트레스 사이에 역상관이 있다는 보고도 있다. 이러한 사실은 흡연이 직접적으로 스트레스와 연관을 가지고 있고, 흡연의 전과정에 걸쳐 연관을 가지고 있음을 시사하는 것이다[11].

III. 연구결과

1. 조사대상 및 방법

조사대상자는 우리나라 경찰공무원을 모집단으로 하여 전국적으로 무작위 추출하였다. 표집된 조사대상자는 전국의 4개 지방경찰청(전북지방경찰청, 전남지방경찰청, 충남지방경찰청, 경기지방경찰청), 23개 경찰서에 근무하는 경찰공무원이었다.

자료의 수집은 자기기입식 설문지를 통해 실시하였으며, 연구자 및 사전에 교육을 받은 연구보조자가 지방경찰청, 경찰서, 순찰지구대, 파출소 등에 직접 방문하여 담당자에게 연구의 취지를 설명하고 설문지를 배부한 후, 향후에 다시 방문하여 작성된 설문지를 회수하는 방식으로 이루어졌다. 설문조사는 2006년 10월 1일부터 10월 15일 중에 이루어졌는데, 총 1,117부를 회수하였다. 회수된 설문지 중 응답이 불성실하여 통계적으로 활용할 수 없는 72부를 제외하고 1,045부를 최종적으로 연구에 활용하였다.

2. 조사결과

2.1 조사대상자의 심리적 탈진 정도

[표 1] 심리적 탈진 정도

독립변수	범 위	빈 도 (명)	백분율 (%)
심리적 탈진	1-30	19	1.8
	31-60	224	21.6
	61-90	760	73.4
	91-115	33	3.2
	합 계	1,036	100.0

심리적 탈진은 중간 정도의 점수대에 가장 많은 응답자가 분포하는데, 다소 높은 쪽에 경향성이 높았다. 따라서 조사대상자가 느끼는 심리적 탈진은 중간 정도에서 다소 높은 수준임을 알 수 있다.

2.2 조사대상자의 음주 및 흡연 실태

[표 2] 조사대상자의 음주 실태

음주 행태		빈도(명)	백분율(%)
음주 경험 (1개월)	없 다	149	14.5
	있 다	876	85.5
	합 계	1,025	100.0
음주 빈도	월 1-2회	226	25.1
	월 3-4회	355	39.5
	주 2-3회	245	27.3
	주 4-5회	50	5.6
	거의 매일	23	2.6
	합 계	899	100.0
음주량	1잔-반병 정도	175	19.5
	반병 초과-1병	299	33.3
	1병 초과-2병	359	40.0
	2병 초과	64	7.1
	합 계	897	100.0
음주 동기 (복수 응답)	습관적	46	4.4
	친분관계 유지	668	63.9
	업무관련 스트레스	251	24.0
	업무외적 스트레스	41	3.9
	기 타	40	3.8
합 계	1,046	100.0	

음주시 동반자 (복수 응답)	혼자서	38	3.2
	직장 동료	618	51.8
	친구(직장 외)	398	33.3
	가 족	115	9.6
	기 타	25	2.1
합 계	1,194	100.0	

조사대상자의 음주 여부에 관한 질문에 대해서 살펴보면, 지난 1개월을 기준으로 술을 마신 적이 있다고 응답한 대상자는 876명(85.5%)이었고, 술을 마신 적이 없다고 응답한 대상자는 149명(14.5%)이었다. 따라서 응답자의 대부분이 음주 경험이 있는 것으로 나타났다.

조사대상자 중 음주자의 음주빈도를 살펴보면, 월 3-4회 즉, 1주일에 1회 정도 마신다는 응답자가 359명(40.0%)으로 가장 많았으며, 주 2-3회 245명(27.3%), 월 1-2회 226명(25.1%) 순으로 나타났다. 응답자의 1회 음주량은 소주 기준 1병 초과 2병까지가 359명(40.0%)으로 가장 많았으며, 반병 초과 1병까지가 299명(33.3%), 1잔부터 반병까지가 175명(19.5%) 순이었고, 2병을 초과하는 응답자도 64명(7.1%)으로 나타났다. 음주 동기는 친분관계 유지가 63.9%로 가장 많았고, 업무관련 스트레스로 인한 음주 24.0%, 습관적인 음주 4.4% 등의 순으로 나타났다. 음주시 동반자는 직장동료가 51.8%로 가장 많았으며, 직장 외 친구가 33.3%, 가족 9.6%, 혼자서 3.2% 순으로 나타났다.

[표 3] 조사대상자의 흡연 실태

음주 행태		빈도(명)	백분율(%)
흡연 여부	비흡연	597	59.7
	흡 연	403	40.3
	합 계	1,000	100.0
흡연량	하루 10개비 미만	58	14.2
	하루 11-20개비	231	56.5
	하루 21-30개비	105	25.7
	하루 31개비 이상	15	3.7
합 계	409	100.0	
흡연 동기 (복수 응답)	습관적	242	49.3
	업무관련 스트레스	186	37.9
	업무외적 스트레스	49	10.0
	기 타	14	2.9
합 계	491	100.0	
흡연 시기 (복수 응답)	일어나자마자	49	6.7
	식사 후	14	19.4
	근무시간 중 틈틈이	259	35.4
	스트레스를 받았을 때	126	17.2
	근무시간 후 여가시간에	36	4.9
	술 마실 때	111	15.2
	기 타	8	1.1
합 계	603	100.0	

조사대상자 중 비흡연자가 597명(59.7%), 흡연자가 403명(40.3%)으로 비흡연자가 다소 많았다. 조사대상자의 1일 평균 흡연량을 살펴보면, 하루 11-20개비 즉, 반갑에서 1갑 정도가

231명(56.5%)으로 가장 많았으며, 하루 21-30개비 105명(25.7%), 하루 10개비 미만 58명(14.2%), 하루 31개비 이상 15명(3.7%) 순으로 나타났다. 흡연동기는 음주와 달리 습관적이 49.3%로 가장 많았으며, 업무관련 스트레스 37.9%, 업무외적 스트레스 10.0% 순으로 나타났다. 하루 중 흡연을 자주하는 시기는 근무시간 중 틈틈이가 35.4%로 가장 많았으며, 식사 후 19.4%, 스트레스를 받았을 때 17.2%, 술 마실 때 15.2%, 일어나자마자 6.7%, 근무시간 후 여가시간에 4.9%, 기타 1.1% 순으로 나타났다.

2.3 상관관계 분석

[표 4] 상관관계 분석

	음주빈도	음주량	흡연유무	흡연량	심리적탈진
음주빈도	1				
음주량	.383**	1			
흡연유무	.192**	.229**	1		
흡연량	.140**	.115*	.132**	1	
심리적탈진	.027	.087*	.060	.044	1

주 : * P<.05, ** P<.01

표 4와 같이 요인들간 상관관계를 살펴보았다. 본 연구의 독립변수인 심리적 탈진과 타요인들의 상관관계에서는 음주량만이 유의미한 정적 상관관계가 나타났지만, 그 상관계수는 매우 낮았다.

한편, 음주와 흡연행위 상호간에는 대체적으로 정적인 상관관계가 나타났다. 따라서 음주를 많이 하는 사람이 흡연도 많이 함을 알 수 있다.

2.4 심리적 탈진과 음주빈도 및 음주량의 회귀분석

[표 5] 심리적 탈진과 음주빈도의 회귀분석

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률
	B	S.E.	베타		
(상수)	2.064	.194		10.635	.000
심리적 탈진	.051	.064	.027	.800	.424
F .640 R ² .001					

주 : * P<.05, ** P<.01

[표 6] 심리적 탈진과 음주량의 회귀분석

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률
	B	S.E.	베타		
(상수)	1.908	.174		10.957	.000
심리적 탈진	.146	.057	.087	2.555	.011*
F 6.528* R ² .008					

주 : * P<.05, ** P<.01

심리적 탈진과 음주빈도는 회귀분석 결과 유의미한 관계가 나타나지 않았으나, 심리적 탈진과 음주량은 유의한 관계가 나타났다. 그러나 그 설명력은 매우 낮았다.

2.5 심리적 탈진과 흡연유무 및 흡연량의 회귀분석

[표 7] 심리적 탈진과 흡연유무의 회귀분석

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률
	B	S.E.	베타		
(상수)	.232	.094		2.466	.014
심리적 탈진	.057	.031	.060	1.858	.063
F 3.453 R ² .004					

주 : * P<.05, ** P<.01

[표 8] 심리적 탈진과 흡연량의 회귀분석

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률
	B	S.E.	베타		
(상수)	2.026	.246		8.235	.000
심리적 탈진	.069	.080	.044	.870	.385
F .756 R ² .002					

주 : * P<.05, ** P<.01

심리적 탈진과 흡연유무 및 흡연량은 회귀분석 결과, 통계적으로 유의미한 관계가 나타나지 않았다.

IV. 결 론

이상으로 우리나라 경찰공무원의 심리적 탈진이 음주 및 흡연행위에 미치는 영향을 실증적으로 살펴보았다.

그 결과, 상관관계 분석에서는 심리적 탈진과 타요인들의 관계 중 음주량에서만 유의미한 정적 상관관계가 나타났지만, 그 상관계수는 매우 낮았다. 또한, 음주와 흡연행위 상호간에는 대체적으로 정적인 상관관계가 나타났다.

회귀분석에서는 심리적 탈진과 음주량에서만 유의한 관계가 나타났으나, 그 설명력은 매우 낮았다.

따라서 경찰공무원의 심리적 탈진은 음주량에는 매우 미미한 영향을 미치지만, 전반적으로 음주 및 흡연행위에 미치는 영향이 거의 없음을 알 수 있다. 이는 일부 선행연구들과는 다소 다른 결과이다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 동아일보, 2001.12.12.
- [2] 보건복지부, 국민건강영양조사, 2001.
- [3] 보건복지부, 보도자료, 2007.1.5.
- [4] YTN, 2007.5.21.
- [5] 권영주, "개인특성의 직무스트레스 조절효과에 관한 연구 : 교사들의 심리적 탈진을 중심으로", 영남지역발전연구, 제33집, 영남대학교 지역발전연구소, pp.200-201, 2004.
- [6] 박종현, "경찰공무원과 교정공무원의 직무스트레스로 인한 탈진

- 감 비교연구”, 경기대학교 대학원, 석사학위논문, pp.17-18, 2004.
- [7] 김병섭, “경찰공무원의 심리적 탈진 원인분석”, 한국행정학보, 제29권, 제2호, pp.449-450, 1995.
- [8] 김병섭, “경찰공무원의 심리적 탈진 원인분석”, 한국행정학보, 제29권, 제2호, pp.130-131, 1995.
- [9] 이민규, “음주행동과 관련된 심리사회적 요인”, 한국심리학회지 : 임상, 제12권, 제1호, pp.166- 167, 1993.
- [10] 윤숙희 외, “직장인의 직무스트레스와 우울, 음주 및 흡연 형태”, 보건과 사회과학, 제19집, p.34, 2006.
- [11] 안동성 외, “남성 직장인에서 흡연과 우울, 스트레스 및 다른 물질사용과의 관계에 대한 연구”, 신경정신의학, 제33권, 제6호, p.1410, 1994.