

직장인의 전자담배 사용과 금연 경험: 질적 탐색

이계온*, 김지민**, 김혜경***†

*이화여자대학교 일반대학원 융합보건학과 대학원생, **이화여자대학교 융합보건학과 강사,
***이화여자대학교 융합보건학과 교수

E-cigarette use and smoking cessation experiences among employees: A qualitative study

Kyeon Lee*, Jimin Kim**, Hyekyeong Kim***†

* Graduate Student, Department of Health Convergence, Ewha Womans University,

** Lecturer, Department of Health Convergence, Ewha Womans University,

*** Professor, Department of Health Convergence, Ewha Womans University

Objectives: This study explored motivations for e-cigarette use, usage patterns, experiences with smoking cessation, and perceptions of e-cigarettes among adult employees in a workplace setting. **Methods:** In-depth, semi-structured interviews were conducted with 22 adult smokers who participated in a workplace smoking cessation program. Data were analyzed using thematic analysis. **Results:** Three major themes were identified. First, motivations for using e-cigarettes include odor avoidance, convenience, and the belief that they were less harmful than conventional cigarettes. Social and relational factors often influenced such decisions. Second, usage patterns revealed increased smoking frequency, dissatisfaction with e-cigarettes leading to a relapse involving the use of conventional cigarettes and dual use of e-cigarettes. These patterns indicate that e-cigarettes may reinforce rather than reduce smoking habits. Third, many participants reported that e-cigarettes weakened their motivation to quit smoking. While a few cited positive effects, such as reducing cigarette use or quitting after losing a device, most perceived e-cigarettes as delaying or undermining cessation owing to ease of use and reduced guilt. **Conclusion:** E-cigarette use may serve as a barrier to cessation and contribute to ongoing tobacco use. Public health efforts should address the misperceptions of reduced harm and provide cessation strategies tailored to e-cigarette users.

Key words: e-cigarette, smoking cessation, qualitative study, harm perception

I. 서론

전자담배는 2003년 중국의 약사 혼 리크(Hon Lik)에 의해 개발된 이후, 기존 담배의 대안으로 전 세계적으로 확산되기 시작하였다(Glasser et al., 2017). 니코틴이 포함된 액상을 가열해 증기를 흡입하는 방식으로, 연소로 인한 유해물질이 없다는 점을 내세워 일반담배보다 덜 해롭다는 인식이 확산되었으며(Centers for Disease Control and Prevention,

2014), 특히 청소년과 젊은 층을 중심으로 새로운 흡연 트렌드로 자리잡고 있다(Breland et al., 2017; Grana, Benowitz & Glantz, 2014; Leventhal et al., 2019).

한국에서도 이러한 세계적 흐름에 따라 전자담배 사용 실태에 대한 국가 차원의 조사가 시작되었다. 질병관리청은 2013년부터 국민건강영양조사와 청소년건강행태조사에 전자담배 관련 항목을 포함하였으며 2020년부터는 쉐어링 전자담배와 액상형 전자담배를 구분하여 보다 세분화

Corresponding author: Hyekyeong Kim

Department of Health Convergence, Ewha Womans University, 52, Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul, 03760, Republic of Korea

주소: (03760) 서울시 서대문구 이화여대길 52 이화여자대학교 융합보건학과

Tel: +82-2-3277-4646, Fax: +82-2-3277-2867, E-mail: hkim@ewha.ac.kr

• Received: June 10, 2025

• Revised: June 22, 2025

• Accepted: June 23, 2025

된 실태조사를 실시하고 있다. 이러한 조사 결과에 따르면, 국내 성인 흡연율은 점진적으로 감소하고 있는 반면, 전자담배 사용 비율은 청소년과 청년층을 중심으로 증가하는 추세를 보이고 있다(Korea Disease Control and Prevention Agency [KDCA], 2023).

질병관리청(KDCA, 2023)의 발표에서는 청소년의 전자담배 현재 사용률은 2017년 2.7%에서 2022년 4.1%로 증가한 반면, 같은 기간 전체 흡연율은 오히려 감소하였다. 최근에는 일반담배와 전자담배를 함께 사용하는 복합흡연(dual use)뿐 아니라, 전자담배 사용 이후 일반담배로 회귀하거나 전자담배만을 지속 사용하는 형태 등 다양한 사용 행태가 나타나고 있으며 이로 인해 니코틴 의존이 지속되고 금연 성공률이 낮아질 수 있다는 우려가 제기되고 있다(Son, Kang & Cho, 2022; World Health Organization, 2021).

전자담배가 금연에 미치는 영향은 아직 일관된 결론에 도달하지 못하고 있다. 일부 연구에서는 전자담배가 흡연량 감소 또는 금연 보조 수단으로 기능할 수 있다고 보고하였으나(Malas et al., 2016; Zhu, Zhung, Wong, Cummins & Tedeschi, 2017), 다른 연구에서는 전자담배 사용이 오히려 흡연 유지와 재흡연 가능성을 높일 수 있다고 경고하고 있다(Wang, Bhadriraju & Glantz, 2021). 국내 체계적 문헌고찰에서는 한국 성인을 대상으로 한 관련 연구가 여전히 제한적이며, 전자담배의 건강 효과나 금연 효과에 대한 실증적 근거가 미흡하다는 점이 지적되었다(Cheon, Kim, Kang, Park, Cho & Hwang, 2024).

기존 연구 대부분은 양적 조사에 기반하여 전자담배 사용률, 유형, 인구통계적 특성과의 관련성 등을 밝히는 데 중점을 두고 있으며, 실제 사용 동기나 금연 시도에 영향을 미치는 맥락적 요인에 대한 질적 분석은 부족한 실정이다. 특히 근로환경, 사회적 관계, 스트레스 등 직장인 특유의 흡연 조건을 반영한 전자담배 사용 및 금연 경험에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다.

이에 본 연구는 직장인 흡연자를 대상으로 전자담배 사용 경험이 흡연 행동 및 금연 시도와 성과에 미치는 영향을 심층적으로 탐색하고자 한다. 전자담배 사용 동기, 사용 이후 흡연 행태 변화, 금연 성공 또는 실패와의 연관성, 전자담배에 대한 인식과 건강 우려 등을 중심으로 분석함으로써, 직장인 대상 금연 지원 프로그램과 전자담배 규제 정책

수립을 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

이를 위해 다음과 같은 연구 질문을 설정하였다.

1. 전자담배 사용의 결정요인과 사용 행태는 무엇인가?
2. 전자담배 사용 경험은 금연 동기와 행동에 어떤 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 전자담배 사용 동기와 행태, 금연과의 관계를 심층적으로 탐색하기 위해 질적 연구 방법 중 현상학적 접근을 적용하였다. 현상학은 특정한 사회적·개인적 경험의 본질과 의미를 탐색하고자 할 때 주로 활용되는 방법론으로 참여자의 언어와 맥락을 통해 특정 현상에 대한 인식을 구조화하는 데 목적이 있다(Creswell, 2013). 특정 경험이 개인에게 어떻게 인식되고 해석되는지를 참여자의 관점에서 이해하고자 할 때 적합하며, 전자담배 사용과 금연 시도와 같이 복합적인 경험의 의미를 파악하는 데 유용하다.

분석 방법으로는 주제 분석을 적용하였다. 주제 분석은 참여자의 진술에서 반복적으로 나타나는 의미 있는 패턴을 식별하고 이를 범주화하여 주제를 구성하고 해석하는 방식으로 다양한 금연·흡연 경험의 핵심 의미를 도출하는 데 적합하다. 분석은 Braun과 Clarke (2006)이 제시한 6단계 절차(자료 숙지, 초기 코드 생성, 주제 탐색, 주제 검토, 주제 명명, 보고서 작성)를 중심으로 이루어졌다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 서울특별시 소재한 사업장에 재직하며 국가지원 금연프로그램에 참여한 성인 직장인이다. 국가지원 금연프로그램은 금연을 희망하는 흡연자가 자발적으로 신청하여 6개월간 대면 상담과 비대면 상담, 니코틴 대체요법 등의 금연지원 서비스를 제공받는 형태로 운영된다. 프로그램 종료 시점에는 소변 내 코티닌 농도 측정을 통해 금연 성공 여부를 객관적으로 판별한다. 본 연구에서는 금연 성공 여부와 관계없이 프로그램 종료 이후 심층 면담에 참여할 수 있는 직장인을 연구 대상으로 포함하였다.

3. 연구 참여자 모집

본 연구는 국가지원 금연 프로그램에 참여를 희망한 서울특별시 소재 사업장에서 금연 상담에 참여한 직장인을 대상으로 하였다. 참여자는 모두 서울시에 소재한 직장에서 근무하는 성인이며, 국가 금연지원 프로그램 참여 경험이 있다는 점에서 일정 수준의 금연 동기를 지닌 집단으로 간주할 수 있다. 이는 연구 목적과 연구 질문에 부합한다고 판단하였다.

연구팀은 총 9개 사업장에 연구 목적과 참여 절차, 개인 정보 보호 조치 등이 포함된 연구 참여 안내문을 배포하였으며, 이 중 4개 사업장에서 총 22명의 직장인이 심층 면담에 자발적으로 참여하였다. 해당 사업장은 음악 및 방송 콘텐츠를 제작·관리하는 엔터테인먼트 기업, 시스템 반도체 설계를 전문으로 하는 전자기술 기업, 소비재 및 산업재 유통을 담당하는 종합유통 기업, 그리고 모바일 및 가전제품의 고객지원 서비스를 제공하는 전자제품 서비스 기업으로 구성되었다. 전자제품 서비스 기업은 3개 지점에서 근무하는 인원을 포함하고 있어 실제 면담은 서울특별시 내 6개 사업장(강남구, 광진구, 마포구, 서초구, 용산구, 중구)에서 이루어졌다.

참여자 모집은 각 사업장에서 금연 프로그램을 담당하는 보건관리자의 협조를 통해 이루어졌으며 00 담당자가 금연 프로그램에 참여한 직원 전원에게 연구 목적과 면담 방법을 담은 안내문을 회사 내부망을 통해 발송하였다. 안내문을 보고 자발적 참여 의사를 밝힌 대상자에게 연구자가 개별적으로 연락한 후 대면을 통해 연구 취지를 설명하고 면담 동의를 구하는 절차를 거쳤다.

면담은 참여자의 근무 여건과 편의를 고려하여 사업장 내 회의실, 인근 카페, 또는 자택 인근 조용한 공간 등에서 진행되었으며, 사전 고지된 윤리적 보호 원칙과 자발적 서면 동의를 바탕으로 수행되었다. 모든 면담은 연구자 2인이 함께 참석하여 각자 녹음하여 연구자 간 해석의 일관성과 교차 검토의 신뢰성을 확보하고자 하였다.

4. 자료수집

자료는 반구조화된 개별 심층 면담을 통해 수집되었다. 본 연구에서 '전자담배'는 액상형 및 껌련형 전자담배를 모두 포함하는 포괄적 개념으로 정의되었으며, 면담 질문 시

이 기준을 적용하였다. 인터뷰 질문 프레임은 전자담배 및 일반담배 사용 시작 시점, 사용 동기, 사용 경험, 사용 후 변화, 금연 시도 및 성공 여부 등 핵심 주제를 중심으로 구성되었다. 이는 전자담배가 금연 보조 수단 또는 흡연 지속 수단으로 작용할 수 있는 복합적 역할에 대해 질적 또는 양적 방식으로 탐색한 선행 연구의 접근 방식을 참고하였다 (Caponnetto et al., 2013).

이러한 질문 구성은 참여자가 자신의 경험을 자유롭게 서술할 수 있도록 유도하고, 이어지는 추가 질문을 통해 맥락적 이해를 심화하는 데 목적이 있다. 연구자는 참여자의 진술 흐름에 따라 질문의 순서나 표현 방식을 유연하게 조정하였으며, 이를 통해 참여자의 개인적 이야기와 맥락 간 연결선을 보다 구체적으로 분석할 수 있었다. 면담 후 녹음 자료는 면담한 연구자가 즉시 전사하여 참여자의 경험을 생생하게 재현하고, 이후 주제 분석 과정에서 의미 있는 진술을 효과적으로 도출하도록 하였다.

5. 자료분석

모든 면담은 연구자 2인이 함께 진행하였고, 참여자의 동의를 받아 각자 독립적으로 녹음하였다. 면담 직후 연구자들이 각각 녹취록을 전사하였으며, 전사된 텍스트를 반복적으로 숙독하면서 초기 코딩을 수행하였다. 초기 코딩은 면담 질문 흐름에 따라 생성된 개방형 질문에 기초하였으며, 최초 흡연 시기, 전자담배 시작 시기 및 이유, 사용 장소와 상황, 사용 후 행동 변화, 금연 시도 및 결과, 전자담배에 대한 인식 및 사회적 평가 등 주요 내용별 진술을 중심으로 코드를 도출하였다.

최종적으로 124개의 초기 코드가 생성되었고, 유사하거나 상호 관련된 코드들을 통합하여 13개의 하위 범주로 정리하였다. 이후 반복 검토를 거쳐 이들 범주를 전자담배 사용 동기, 사용 이후 흡연 행태의 변화, 금연과의 연관성이라는 3개의 핵심 주제로 통합하였다. 당초 '전자담배에 대한 인식 및 사회적 확산'을 독립된 네 번째 주제로 고려하였으나, 분석 과정에서 해당 내용이 사용 동기 및 사용 행태 변화와 밀접하게 연결되어 있어 각각 주제 1과 2에 통합하였다.

주제별 하위 범주 수는 총 10개였으며, 각 범주에는 참여자 3명 이상이 언급한 진술이 포함되어 대표성을 확보하였다. 전자담배 미사용자에 대한 진술은 분석의 참고 자료

로 보관하되 본 주제 분석에는 포함하지 않았다.

코드-범주-주제 간의 도출 과정은 연구자 간 교차 검토를 통해 반복적으로 검토되었으며, 해석의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 초기코드 목록, 범주화 메모, 주제 도출 사유 등을 문서화하여 지속적 비교하였다. 이러한 분석 절차를 통해 전자담배 사용과 금연 간의 복합적 관계를 보여주는 주제로 구성되었으며, 금연 지원 정책과 전자담배 규제 전략의 실천적 근거로 활용될 수 있는 구조화된 결과로 정리되었다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 이화여자대학교 생명윤리위원회(IRB)에서 윤리적 타당성을 검토받았고, 최종 승인 받았다(승인번호: EWHA-202412-0008-01). 연구자는 생명윤리위원회를 통해 승인받은 연구계획대로 실행하였다.

III. 연구결과

1. 연구 참여자의 인구학적 특성과 전자담배 사용 및 금연 상태

본 연구에 참여한 성인 직장인 22명은 남성 19명(86.4%), 여성 3명(13.6%)으로 구성되었으며 연령은 24세에서 59세 사이로 20대 2명(9.1%), 30대 5명(22.7%), 40대 11명(50.0%), 50대 4명(18.2%)이었다. 여성 참여자는 20대 1명과 30대 2명이었으며 남성은 주로 40~50대에 집중되었다.

모든 참여자는 최초 흡연 수단으로 일반담배(Conventional Cigarette)를 사용하였으며, 첫 흡연 시점은 대부분 16~18세의 고등학교 재학 중이었다. 초등학교 시기에 흡연을 시작한 참여자는 2명이었고, 20대 초반 군 복무 중 흡연을 시작한 남성은 5명이었다. 참여자 전원은 일반담배로 흡연을 시작하였고, 이후 전자담배(E-cigarette)를 경험한 비율은 19명(86.4%)으로 매우 높았다.

참여자 중 19명(86.4%)이 전자담배를 사용한 경험이 있었으며, 전자담배를 전혀 사용하지 않은 참여자는 3명(13.6%)으로 모두 40대 후반에서 50대 초반의 남성이었다. 전자담배 경험자 19명을 기준으로 전자담배만 계속 사용 중인 경우는 10명(52.6%)으로 이 중 여성은 30대 1명, 나머

지 9명은 30~50대의 남성이었다. 전자담배 사용 이후 일반담배로 다시 회귀한 참여자는 7명(36.8%)으로 이들은 대부분 40대 남성이었으며 30대 여성 1명도 포함되었다. 일반담배와 전자담배를 병행 사용하는 복합흡연자(Dual user)는 2명(10.5%)이었으며 이들은 모두 젊은 연령층으로 24세 여성 1명과 29세 남성 1명이었다.

금연 성과와 관련하여 전체 참여자 중 18명(81.8%)이 6개월 금연에 성공하였으며 4명(18.2%)은 금연에 실패하였다. 금연에 실패한 4명은 전자담배만 계속 사용하는 10명 중 2명(20%)과 전자담배에서 일반담배로 회귀한 7명 중 2명(28.6%)이었다. 복합흡연을 하는 2명과 전자담배 사용 경험이 전혀 없는 3명은 금연 성공군에 포함되었다. 전자담배 사용 여부와 관계없이 전자담배를 사용한 경우와 사용하지 않은 경우 모두에서 금연 성공과 실패가 확인되었으며, 전자담배 사용 여부는 금연 성과와 명확한 관련성을 보이지 않았다(〈Table 1〉, [Figure 1]).

2. 전자담배 사용과 금연 경험에 대한 주제 분석 결과

본 연구는 전사된 면담 자료 중 전자담배와 관련된 진술을 별도로 추출하여, 전자담배 사용 유형과 금연 간의 연관성을 중심으로 반복 숙독하고 비교 분석하였다. 이를 통해 참여자들이 전자담배를 사용하는 방식과 그 경험이 금연 시도 및 결과에 어떠한 영향을 미쳤는지를 구조적으로 탐색하고자 하였다.

분석 과정에서는 전자담배 사용자의 유형을 '전자담배를 지속적으로 사용한 경우', '복합 흡연을 하는 경우', '일반담배로 회귀한 경우', '전자담배를 사용하지 않은 경우'로 분류하였고, 각 유형이 금연 시도 및 성공 여부와 어떻게 연결되는지를 중심으로 비교하였다. 전자담배를 사용하지 않은 경우의 진술은 분석의 참고자료로 보관하되 본 주제 분석에는 포함하지 않았다. 이러한 사용자 유형에 따른 차이를 바탕으로, 전자담배 사용의 동기, 사용 이후 흡연 행태의 변화, 금연과의 연관성이라는 세 가지 범주를 중심으로 의미 있는 진술들을 조직하고 범주화하였다.

그 결과 3개의 핵심 주제와 10개의 하위 주제가 도출되었으며, 이는 참여자의 실제 진술을 바탕으로 한 귀납적 분석의 결과이다. 전체 분석 과정에서 전자담배에 대한 인식과 신념은 흡연 유지 혹은 금연 시도에 영향을 미치는 주요 요인으로 작용하였고, 이러한 경향은 자료 전반에서 일관되게

<Table 1> Participant demographics and tobacco use patterns

ID	Gender	Age	Age first smoked	Initial tobacco use	E-cigarettes experience	Tobacco use pattern	Cessation outcome
1	Male	29	12 years	Cigarette	Yes	Dual use	Success
2	Female	31	20 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
3	Female	24	20 years	Cigarette	Yes	Dual use	Success
4	Male	38	20s (Military service)	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
5	Male	41	18 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
6	Male	52	16 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Failure
7	Male	47	17 years	Cigarette	No	Conventional cigarette only	Success
8	Male	44	16 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
9	Male	42	18 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
10	Male	32	20s (Military service)	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
11	Female	32	17 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Success
12	Male	50	20s (Military service)	Cigarette	No	Conventional cigarette only	Success
13	Male	51	20s (Military service)	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
14	Male	59	20 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Success
15	Male	49	14 years	Cigarette	No	Conventional cigarette only	Success
16	Male	42	10 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Success
17	Male	45	17 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Success
18	Male	35	17 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Failure
19	Male	47	17 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Failure
20	Male	47	20 years	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Success
21	Male	45	20 years	Cigarette	Yes	E-cigarette only	Failure
22	Male	42	20s (Military service)	Cigarette	Yes	Conventional cigarette only	Success

나타났다. 도출된 주제 구조는 [Figure 2]에 제시되어 있다.

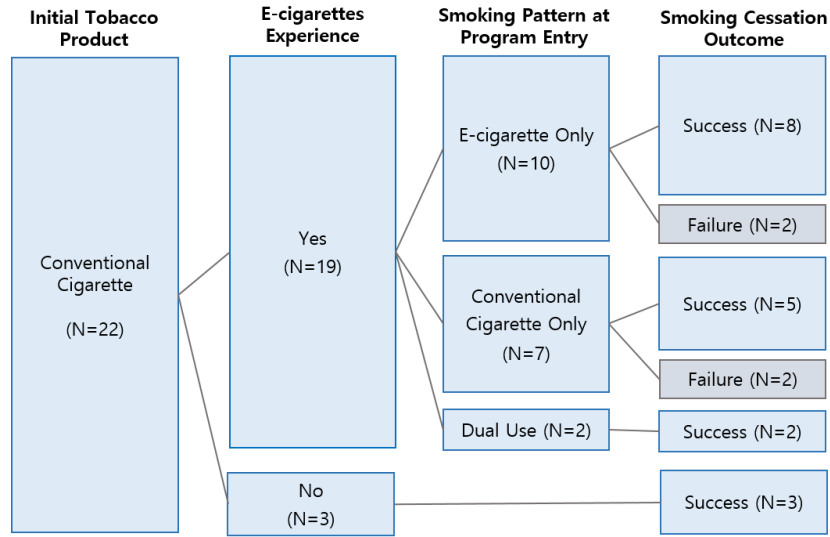
해당 분석은 Braun과 Clarke (2006)가 제시한 주제 분석 절차에 따라 수행되었으며, 전체 과정은 참여자의 진술을 바탕으로 의미 구조를 도출하고 이를 맥락화하는 데 초점을 두었다. 특히 전자담배 사용이 사회적으로 확산되고 있는 현실 속에서 ‘냄새가 나지 않는다’거나 ‘건강에 덜 해롭다’는 인식은 전자담배 사용의 주요 동기이자 지속 사용을 정당화하는 근거로 작용하였다. 그러나 이와 같은 인식은 실제 금연 시도와는 밀접한 연관을 보이지 않았으며, 오히려 금연 의지를 약화시키는 요인으로 작용하는 양상이

반복적으로 나타났다. 본 연구는 이러한 인식들이 어떻게 금연을 지연시키거나 방해하는지를 구체적인 경험을 통해 밝혔으며, 전자담배와 금연 간 관계를 보다 입체적으로 이해하는 데 기여하였다.

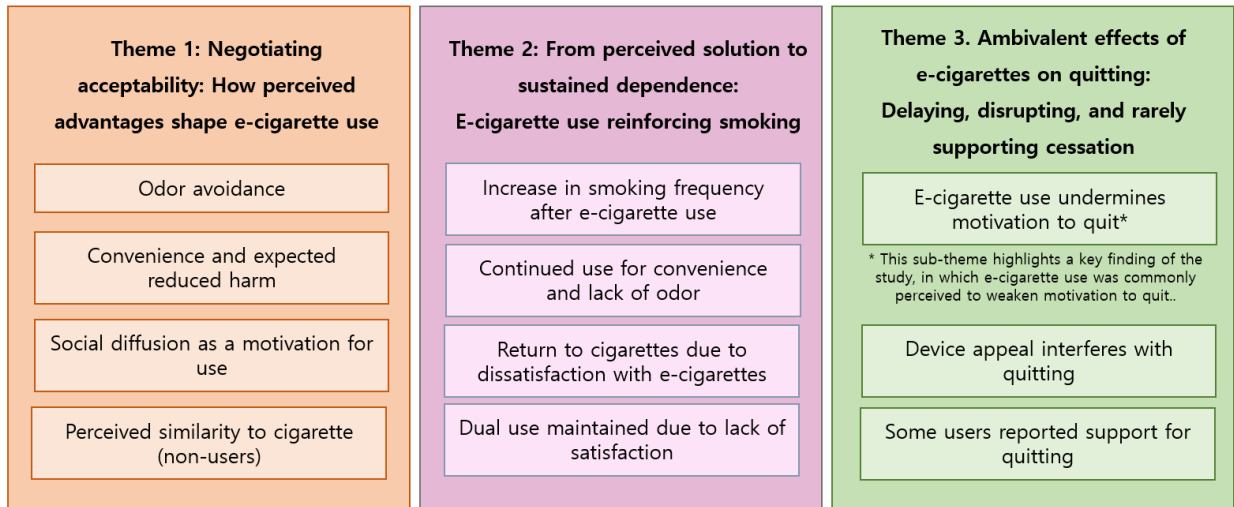
주제 1. 전자담배를 선택하는 이유와 사회적 수용 배경

1) 냄새 부담 해소와 주변 시선 고려

전자담배를 선택한 참여자 다수는 일반담배 특유의 냄새가 개인적으로 불쾌하고 불편하다는 이유를 강조하였다. 특



[Figure 1] Smoking patterns and cessation outcomes by tobacco use experience



[Figure 2] Thematic structure of e-cigarette use and smoking cessation experiences

히 자신이 직접 느끼는 연초 냄새의 불쾌감이나 주변 공간에 냄새가 남는 것에 대한 거부감이 강하게 나타났으며, 이러한 점이 전자담배로의 전환을 유도한 중요한 요인이었다.

“담배 냄새가 싫었어요. 다시 피기는 해야 할 것 같은데... 연초를 피우면서 그 냄새를 맡고 싶지는 않았어요.”(참여자 9, 42세 남성)

“연초를 따라올 건 없어요. 근데 그 썬내나 이런 거... 냄새가 싫어가지고...”(참여자 10, 32세 남성)

전자담배는 가족이나 직장 내의 관계 속에서 보다 수용 가능한 흡연 방식으로 받아들여지고 있었다. 가정에서 배우자와 자녀가 흡연에 민감한 반응을 보이거나, 직장에서 대면 업무하는 상황에서 흡연으로 인한 갈등이나 낙인을 줄이기 위한 방편으로 전자담배를 선택하는 양상이 관찰되었다. 가전제품 고객 서비스를 담당하여 고객의 집을 방문하는 업무를 수행하는 참여자는 흡연 시 일반담배의 냄새에 대해 고객이 민감하게 반응하며 후에 민원을 제기하는 상황을 언급하였다. 전자담배 사용 결정이 개인의 욕구뿐

아니라 사회적 상황과 맥락에도 영향을 받는다는 점을 보여준다.

“그렇지요. 냄새가 상당히 이제 저 같은 경우에는 집에 가면 이제 냄새 나는 걸 극도로 싫어하니까 집사람이...”(참여자 6, 52세 남성)

“(가전제품 고객센터 서비스로 가정을 방문했을 때)아기 키우는 분들은 민감해요. 들어가면 딱 냄새 난다 이렇게 들어가면...”(참여자 12, 50세 남성)

“그게(전자담배) 일단 일반담배같지 않고 체감적으로 목이 텅 불편한 느낌... 일반 담배 피우면 그리고 일단 냄새가 나잖아요. 냄새가 아주... 지금 어쨌든 담배 피우는 사람은 어디 가든지 죄인이잖아요.”(참여자 14, 59세 남성)

2) 사용의 편리성과 건강 위험 감소 기대

전자담배는 휴대가 간편하고 실내나 차량에서도 사용이 가능해 흡연의 편의성을 높이고 있었다. 참여자들은 라이터 없이 손쉽게 사용할 수 있고, 금연 구역에서도 눈에 띄지 않게 흡연이 가능하다는 점에서 전자담배를 선호하고 있었다. 혼자 차량 이동이 잦은 직종의 경우 차량 내에서도 자유롭게 사용할 수 있다는 점이 전자담배 사용의 주요 이유로 언급되었다. 일부 참여자는 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭다고 인식했으나, 그 효과에 대해서는 확신하지 못하고 있었다. 흡연 상황에서 전자담배는 건강에 덜 해로운 것이라는 기대 속에서 건강상 최선이 아닌 차선의 선택지로 인식하고 있었다.

“실내에서 피려고요. 방에서 편하게 피우려고요.”(참여자 1, 29세 남성)

“일단 그 뻤을 때 가장 큰 장점은 차량 내에서 필 수 있다는 거 차량 내에서...”(참여자 18, 35세 남성)

“그 기계 하나 갖고 다니면 되니까 라이터 이런 것도 필요 없고”(참여자 8, 44세 남성)

“물론 뭐 전자담배 안 좋겠지만 그래도 그 태우는 성분이 없잖아요. 그나마 암 유발 성분이 조금은 빠지니까...”(참여자 19, 47세 남성)

전자담배의 건강 관련 인식은 상업적 메시지에 기반하고 있었으며 일부 참여자에게는 사용을 정당화하는 심리적 기제로 작용하고 있었다. 반면, 공공 캠페인을 통해 전자담배에 대한 경각심을 갖고 있는 참여자들도 있었다.

“전자담배 이제 향도 여러가지가 있고 하나씩 그런 기대로 이제 태우다가 이제 안 좋다는 얘기를 듣고...”(참여자 16, 42세 남성)

“왜냐하면 자식이 있기 때문에 그것 때문에 (전자담배)핀다고 하는데... 근데 처음에는 저도 냄새도 잘 안 나고 별 상관없다라고 했는데... 광고에서 나오잖아요. 전자담배도 담배라고...”(참여자 17, 45세 남성)

3) 주변 확산과 사회적 분위기로 사용 동기

전자담배 사용이 주변에서 급속히 증가하고 있다는 인식은 참여자들 사이에서 일관되게 나타났다. 냄새가 나지 않고 사용이 간편하다는 점은 전자담배 확산을 가능하게 하는 요인으로 작용하고 있었으며, 전자담배는 단순한 니코틴 전달 기제를 넘어 하나의 사회적 트렌드로 자리 잡고 있는 것으로 인식되고 있었다. 엔터테인먼트 기업 소속 참여자는 같은 부서의 흡연자가 모두 전자담배를 사용한다고 진술하여 트렌드에 민감한 직종일수록 전자담배 사용이 보편화되고 있음을 보여주었다. 이는 사용자가 전자담배 사용을 정당화하는 또 다른 동기로 작용하고 있음을 보여준다.

“저희 팀 기준으로는 100%입니다. 네. 전자담배.”(참여자 4, 남성 38세)

“대부분 전자담배를 태우죠. 요새는 연초 태우는 사람은 좀 드물거든요. 냄새 때문에 그런지 연초보다는 전자담배가 한 60~70%는 전자담배 태우는 거 같아요. 담배 태우는 분들 보면.”(참여자 20, 남성 47세)

4) 전자담배를 사용하지 않은 이유: 일반담배와 유사하다는 인식

전자담배를 사용하지 않은 참여자들은 전자담배가 일반담배와 큰 차이가 없다고 느꼈으며 자신이 현재 사용하는 담배 제품이 충분히 약하기 때문에 굳이 전자담배로 전환할 필요가 없다고 느꼈다. 일부는 금연을 고려하는 상황에

서 새로운 흡연 방식에 대한 시도 자체를 회피하였으며, 이는 기존 흡연 습관의 유지 또는 금연 의지와 관련성을 보여준다.

“아, 전자담배는 제가 피워본 적이 없습니다. 왜냐하면 제가 피는 담배가 더원 화이*라고 0.1미리예요. 0.1미리, 담배 중에 제일 약한 거죠. 사람들이 제 담배를 피우면 거의 전자담배 같다고 하더라고요. 그래서 전자담배를.. 갔다가 (금연)하는 것보다도 한 번에 그냥 하는 게 더 낫지. 그래서..”(참여자 7, 47세 남성)

주제 2. 금연 대체재에서 흡연 유지로: 전자담배 사용의 변화와 흐름

1) 전자담배 사용 후 흡연량 증가 경험

전자담배 사용 이후 흡연량이 증가했다는 참여자들의 진술은 전자담배가 기대한 만큼의 만족감을 주지 못하는 반면 사용의 편의성이 높아 오히려 흡연 빈도가 증가하는 경향을 보여주었다. 참여자들은 일반담배보다 전자담배가 타격감이나 흡연 충족감이 낮다고 느꼈으며 이로 인해 니코틴 효과를 충분히 느끼기 위해 더 자주 흡연하게 되었다고 진술하였다. 이러한 전자담배 사용 양상은 사용 빈도의 증가로 이어졌고 결과적으로 흡연량도 증가하는 결과를 보였다.

“그런 거는 이제 더 피게 돼요. 액상은 왜냐하면은 실제 니코틴하고 그런 게 이제 내가 흡입하는 연초(일반담배)하고는 틀리게 이제 향이 나니까 좀 더 더 많이 피게 되죠”(참여자 16, 42세 남성)

2) 사용의 편리성과 건강 위험 감소 기대로 지속 사용

전자담배는 냄새 회피와 사회적 수용성을 이유로 사용되기 시작하였으며, 이러한 초기 동기가 사용 과정에서 강화되며 지속적인 사용으로 이어졌다. 참여자들은 전자담배 사용 이후 기존 일반담배에서 느꼈던 단점들이 해소된다는 경험을 축적하면서 자연스럽게 전자담배에 익숙해지고 이를 흡연의 주요 방식으로 정착시키는 모습을 보였다. 액상형 전자담배의 경우 저렴한 가격이 전자담배 사용의 지속성을 강화하는 요소로 작용하기도 했다. 전자담배가 단순히 일반담배의 대안으로 일시적으로 사용되는 것이 아니

라, 사용자의 일상에 적응하며 또 다른 흡연 방식으로 자리 잡고 있는 과정임을 보여준다.

“제가 아는 지인이 한번 퍼봐라 했는데 처음에 이제 이거 좀 맛이 완전히 좀 다르긴 한데. 퍼보니까 어? 전에 담배 만치는 못하지만 내가 제일 냄새 때문에 싫어했던 부분이 해결이 되니까 어, 이거 괜찮은 것 같아 네 하면서 이제 그걸로 이제 즐기치게 된 거예요.”(참여자 13, 51세 남성)

“그 한, 팻 기준으로 한 스무 번? 최소 열다섯 번 정도는 충전이 되는 것 같아요. 그게 만 원이거든요? 근데 아까 말씀드린 대로 한 갑 정도 된다. 그랬잖아요. 그러면 15갑 정도가 만 원이니까. 처음에 기계값 한 삼사만 원 하는 거 빼면은, 사실 그걸 포함해도 그게 훨씬 싸죠. 액상 담배가.”(참여자 5, 41세 남성)

3) 만족도 부족으로 일반담배로 회귀

전자담배 사용 경험이 만족스럽지 않거나 전자담배가 건강에 해롭다는 정보를 접한 후 일반담배로 복귀한 사례도 있었다. 일부 참여자들은 전자담배의 맛과 향이 만족스럽지 않다는 점을 복귀 이유로 꼽았으며, 건강에 대한 우려가 커지면서 전자담배를 중단하고 일반담배로 돌아갔다. 전자담배가 기존 흡연 경험을 완전히 대체하지 못하거나 오히려 부정적인 사용 경험을 유발할 경우, 사용자는 더욱 익숙하고 강한 자극을 제공하는 기존 담배로 되돌아가게 되는 경향을 보였다.

“이제 좀 더 좋다고 해서 몸에 좋다고 해서 근데 이제 뉴스에 또 더 안 좋다고 나오더라고요. 그래 가지고 그때 당시에 이제 다시 또 연초로 연초로 바꿨죠.”(참여자 16, 42세 남성)

“음.. 스트레스 받는 상황에서 그걸(전자담배)로 충족이 안 되더라고요...”(참여자 20, 47세 남성)

4) 전자담배만으로는 부족해서 일반담배와 병행한 복합 흡연 지속

일부 참여자들은 전자담배 사용만으로는 흡연 욕구를 충분히 해소하지 못해 일반담배를 병행하는 복합 흡연 행태를 유지하고 있었다. 전자담배의 사용 편의성이나 냄새 감소 등 일부 장점에도 불구하고, 니코틴 타격감이나 만족

도 측면에서 한계를 느끼면서 일반담배를 병행하게 되었다는 응답이 확인되었다. 특히 전자담배 사용을 통해 금연을 시도했으나 만족도가 낮아 다시 일반담배를 병행하게 된 경우, 결과적으로 흡연량이 오히려 증가하는 양상이 관찰되었다. 복합 흡연자로 분류된 두 명의 참여자는 모두 20대였으며, 이는 상대적으로 연령이 낮은 흡연자일수록 다양한 제품을 혼합 사용하는 경향이 있음을 보여준다. 이는 전자담배가 흡연을 대체하기보다는 보완하는 도구로 사용되며, 이중 사용(dual use)을 유도할 수 있음을 확인해 준다.

“일단은 전자담배를 사서, 전자담배만 피면서 끊어봐야겠다. 그리고 전자담배를 쪽 피다가 더 엉망이 된건 이제 전자담배랑 연초랑 같이 피게 되어서 그렇게 돼 버려서 끊으려고 했는데”(참여자 2, 24세 여성)

주제 3. 전자담배의 금연에 대한 양면적 영향: 금연 의지는 지연하고 방해, 일부는 보조 역할

1) 전자담배 사용이 금연 결심을 약화

전자담배 사용이 금연 동기를 오히려 약화시키는 결과로 이어졌다는 진술이 다수 참여자에게서 확인되었다. 전자담배 사용자 19명 중 16명(84.2%)은 전자담배가 금연에 도움이 되지 않았으며, 오히려 금연 결심을 늦추거나 방해하는 요인으로 작용했다고 인식하였다. 전자담배는 일반담배에 비해 냄새가 적고 타격감이 약하다는 특성이 있었으며, 이러한 특성은 흡연의 유해성을 덜 체감하게 만들고, 죄책감을 감소시키는 방향으로 작용하였다.

일부 참여자들은 전자담배 사용이 자신에게 흡연을 지속할 수 있는 정당성을 부여하는 기제로 기능했다고 인식하였다. 전자담배는 실내에서도 몰래 흡연이 가능하고, 외부에 티가 나지 않아 흡연 행위라는 인식이 약해지고 그로 인해 금연 시기를 미루게 되는 심리적 효과가 있었다. 결과적으로 전자담배는 금연 보조수단이 아니라 흡연 유지 도구로 사용되는 경향이 강하게 나타났다.

“금연에 도움? 전혀 못 느꼈어요.”(참여자 11, 32세 여성)

“별로 차이는 없는데. 만약에 일반 담배 피웠으면 더 체감적으로 담배 빨리 끊어야지, 끊어야지 이 생각을 더 빨리 했을 수도 있어요.”(참여자 14, 59세 남성)

“스스로 그거를(전자담배) 정당화하면서 피는 걸 정당화하게 돼요. 그렇게 나쁘지 않아, 냄새도 안 나잖아.”(참여자 6, 52세 남성)

“음... 전자담배... 전자담배가 진짜 어떻게 보면 더 끊기 힘든 상황일 수가 있거든요, 이게 실내에서도 필 수가 있으니까 사람들만 없으면 전자담배 필 때, 뭐 이런 얘기하기 좀 그렇지만, 그냥 공공화장실 가서도 몰래 들어가서 피고 이렇거든요.”(참여자 5, 41세 남성)

2) 전자담배 기기의 특성이 금연에 영향을 준 사례

일부 참여자는 전자담배 기기 자체가 금연에 영향을 미치는 요소로 작용했다고 진술하였다. 해당 경험은 모두 20~30대의 비교적 젊은 참여자에게서 나타난 것으로, 전자담배 기기의 디자인과 희소성, 브랜드 이미지 등이 흡연 행위에 심리적 영향을 미친 사례도 있었다. 한 참여자는 외국에서 구입한 한정판 기기를 분실한 후 이를 다시 구하기 어려운 상황에서 평범한 기기로 대체하고 싶지 않아 금연을 결심하게 되었다. 또 다른 참여자는 좋아하는 래퍼와 협업한 전자담배 제품에 대한 소유 욕구로 인해 금연 의지가 흔들렸다고 진술하였다. 이처럼 전자담배의 희소성, 디자인, 마케팅은 금연에 긍정적 또는 부정적인 영향을 줄 수 있으며 특히 젊은 층에서 전자담배의 상징성과 소비 심리가 흡연 행동에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

“끊어야 되겠다라는 생각은 안 하고 있다가 아이**(기계)를 잃어버린 김에 그때부터 그런 생각(금연)을 하게 된 거죠”(참여자 1, 29세 남성)

“그리고 제가 되게 좋아하는 래퍼가 있는데. 그 래퍼가. 어떤 전자담배회사랑 콜라보를 해서. 그 래퍼의 문양을 딴 전자담배가 나온 거예요. 정말... 그 마크도 되게 예쁘거든요. 그래서 그것도 고민 되게 많이했어요. 안 피고 그냥 사기만 하자. 안 필까, 과연?”(참여자 2, 31세 여)

3) 전자담배가 금연을 보조한 사례

전자담배가 금연에 긍정적 역할을 하였다는 응답은 전체 참여자 중 일부에서 확인되었다. 전체 19명의 전자담배 사용자 중 3명(15.8%)은 전자담배 사용을 통해 일반담배의 사용 빈도를 줄이거나, 일반담배에 대한 거부감을 형성하면서 점진적으로 금연으로 이어졌다고 진술하였다. 이들은

전자담배를 일반담배와의 중간 단계로 활용했으며, 금연으로 가기 위한 전략적 수단으로 전자담배를 선택하였다.

“한순간에 딱 끊기는 했지만 한순간에 끊는 게 아니라, 일단 연초를 안 피는 것부터 시작했어요. 그래서 연초는 진짜 몸에 안 좋은 것 같다는 생각이 들었고, 전자담배로 천천히 시작해 보자. 그거부터 시작한 거예요.”(참여자 10, 32세 남성)

IV. 논의

본 연구는 국가지원 금연 프로그램에 참여한 직장인들을 대상으로 전자담배 사용 동기, 사용 행태 변화, 금연 경험에 대한 인식을 질적 방법을 통해 심층적으로 탐색하였다. 분석 결과, 전자담배 사용은 냄새 회피, 사용의 편리성, 건강에 대한 기대와 같은 개인적·사회적 요인에 의해 결정되는 것으로 나타났다. 그러나 전자담배 사용 이후 흡연량이 증가하거나, 전자담배만으로는 만족하지 못해 일반담배와 병행하는 사례도 확인되었다. 이러한 결과는 전자담배가 금연을 위한 대체 수단이라기보다는 새로운 흡연 습관을 형성하거나 기존 흡연을 유지·강화하는 방식으로 기능할 가능성을 보여준다.

본 논의에서는 참여자들의 전자담배 사용 및 금연 경험, 그리고 도출된 세 가지 핵심 주제를 중심으로 주요 의미를 논의하고자 한다. 본 연구의 참여자 전원은 최초 흡연 수단으로 일반담배를 사용하였는데, 이는 전자담배가 2000년대 초반 이후 상용화되었기 때문에 참여자들의 첫 흡연 시점이 전자담배가 일반화되기 이전이었음을 시사한다(Grana et al., 2014). 따라서 본 연구에서 전자담배는 최초 흡연 수단이라기보다는 흡연 이후에 선택된 대체 또는 보완적 수단으로 이해할 수 있다.

한편, 금연 지원 프로그램 참여자를 대상으로 면담이 안 내되었으나 실제로 인터뷰에 응한 이들은 대부분 6개월 금연에 성공한 경우였다. 금연 실패자는 인터뷰 요청에 소극적이거나 참여를 꺼리는 경향이 있었고, 반대로 금연에 성공한 참여자들은 자신의 경험을 적극적으로 공유하고자 하는 동기를 보였다. 이러한 참여자 구성은 연구 결과 해석에 일정한 편향을 유발할 수 있으며, 금연 실패자의 경험이 제한적으로 반영되었다는 점에서 해석 시 주의가 요구된다.

전자담배 사용 동기에 있어 가장 핵심적인 요인은 일반담배 흡연 후 남는 냄새에 대한 부담이었다. 참여자들은 가정 내에서 배우자나 자녀의 민감한 반응과 직장에서의 고객 응대나 동료와의 관계에서 흡연으로 인한 불편감을 피하고자 전자담배를 선택하였다고 진술했다. 이러한 경향은 전자담배가 개인의 기호나 편의 차원을 넘어 가족 및 직장과 같은 사회적 관계에서의 갈등을 회피하고자 하는 전략적 선택으로 이루어졌음을 시사한다. 선행연구에서도 흡연자들이 냄새에 대한 사회적 낙인을 피하기 위해 전자담배를 선택하는 경향이 보고된 바 있으며(Grana et al., 2014; Patel et al., 2016), 전자담배는 점점 더 타인과의 관계를 고려한 ‘사회적으로 용인 가능한 흡연 방식’으로 받아들여지고 있다.

전자담배의 건강 위험성에 대한 기대와 혼란된 인식도 중요한 요인으로 나타났다. 참여자들은 전자담배가 연소 과정이 없기 때문에 일반담배보다 덜 해롭다고 기대하였고, 일부는 이를 통해 건강에 대한 죄책감을 줄이고자 하였다. 그러나 동시에 전자담배 역시 중독성이 있으며 해롭다는 인식을 갖고 있는 참여자도 있었으며, 장기적 유해성에 대해서는 확신이 부족한 상태였다. 기존 연구에서도 전자담배 사용자들이 ‘건강에 덜 해롭다’는 상업적 메시지와 ‘전자담배도 담배다’는 공공 캠페인 사이에서 혼란을 겪고 있다는 점이 확인된 바 있다(World Health Organization, 2021). 또한 이러한 인식은 연소가 없는 니코틴 흡입 방식에 대한 과학적 정보 부족에서 비롯된 것으로 해석되며, 향후 공중보건 차원에서의 정확한 정보 제공이 시급하다는 점을 시사한다(Glasser et al., 2017; Thiri6n-Romero, P6rez-Padilla, Zabert, & Barrientos-Guti6rrez, 2019).

전자담배 사용은 사회문화적 확산 흐름 속에서 정당화되고 있는 양상도 확인되었다. 참여자들은 직장 내에서 전자담배 사용이 상대적으로 덜 제재받고 있으며, 일반담배보다 사회적으로 더 수용된다는 인식을 공유하고 있었다. 이러한 분위기는 전자담배 사용을 정당화하거나 전자담배를 지속할 수 있는 환경을 조성하고 있으며, 실제로 전자담배 사용이 금연보다는 흡연의 연속성으로 기능하고 있다는 점에서 정책적 우려가 제기된다. 기존 문헌에서도 전자담배가 사회적으로 빠르게 확산되고 있으며, 특히 청소년과 젊은 성인에게 일반담배 사용의 전단계로 작용할 수 있다는 점이 보고된 바 있다(Dutra & Glantz, 2014; Leventhal

et al., 2019).

이와 같은 결과는 전자담배가 개인의 니코틴 욕구 조절 뿐 아니라 대인 관계, 건강 인식, 사회적 분위기 등의 복합적 요인에 의해 결정되고 있음을 보여준다. 따라서 전자담배 사용을 단순한 개인 선택으로 보아서는 안 되며 흡연 행태 전반에 미치는 영향과 사회문화적 확산을 종합적으로 고려한 규제 정책이 필요하다. 전자담배의 유해성과 중독 가능성에 대한 과학적 정보를 정확히 제공하고, 광고 및 유통 경로에 대한 규제 강화가 필요하다는 시사점을 제시한다.

본 연구에서는 전자담배 사용 이후 흡연량이 증가하였다는 참여자의 진술이 다수 확인되었다. 전자담배는 휴대가 간편하고 실내나 차량에서도 사용이 가능해, 이러한 사용 환경이 흡연 빈도 증가로 이어지는 경향을 보였다. 또한 일반담배에 비해 만족감이 낮다고 인식한 참여자들은 니코틴 효과를 충분히 느끼기 위해 더 자주 흡연하게 되었으며, 이는 전자담배 사용이 오히려 흡연 행동을 강화할 수 있음을 시사한다. 이처럼 니코틴 만족을 얻기 위해 사용 빈도와 흡입 시간을 늘리는 경향은, 일부 전자담배 사용자가 일반담배보다 더 많은 니코틴을 섭취하게 된다는 선행연구 결과와도 일치한다(Giberson et al., 2023). 전자담배는 처음에는 일반담배의 대안으로 인식되었으나, 점차 일상에서 사용이 반복되면서 주요 흡연 수단으로 정착되는 양상도 일부 참여자에게서 관찰되었다.

일반담배와 전자담배를 병행하는 복합흡연(dual use)도 주요한 사용 양상으로 확인되었다. 참여자 중 일부는 전자담배만으로는 니코틴 만족감을 느끼기 어려워져 일반담배를 병행하거나 실내에서는 전자담배, 실외에서는 일반담배를 사용하는 식의 병행 사용을 유지하고 있었다. 복합사용은 니코틴 의존도를 높이며 금연 성공 가능성을 낮출 수 있다는 점에서 건강 증진 관점에서 우려되는 행태이다. 전자담배 사용자가 일반담배를 완전히 대체하지 않고 병행 사용하게 되는 복합 사용은 니코틴 의존을 지속시키고 금연을 방해할 수 있다는 점이 지적된 바 있다(Wang et al., 2021).

국내에서도 쉐련형 전자담배 사용자들이 일반담배를 병행 흡연하는 비율이 높고, 전자담배 사용이 금연 시도나 성공에 유의미한 효과를 보이지 않는다는 연구 결과가 보고된 바 있다(Son et al., 2022). 본 연구에서 복합흡연자로 분류된 참여자 2명은 모두 20대였으며, 이는 상대적으로

젊은 연령층에서 다양한 흡연 수단을 혼합하여 사용하는 경향이 있음을 보여준다. 이러한 경향은 전자담배가 기존 흡연을 대체하는 도구로서 기능하기보다는, 흡연 행동을 유지·고착화하는 수단이 되고 있음을 시사한다.

본 연구는 전자담배가 건강에 덜 해롭다는 기대와 달리 흡연량 증가, 복합사용, 일반담배 회귀 등 흡연을 지속·강화할 수 있음을 확인하였다. 전자담배의 유해성과 중독 가능성에 대한 정확한 정보 제공과 함께, 실내 사용 제한, 광고 및 유통 규제 등 공적 대응이 필요하다. 전자담배가 금연 도구라기보다 흡연을 정당화하거나 대체하는 수단으로 작용할 수 있다는 점에서 국가 차원의 종합적 정책 마련이 요구된다.

전자담배가 금연을 돕기보다는 오히려 금연 동기를 약화시킨다는 점은 본 연구에서 확인된 중요한 시사점이다. 전자담배는 냄새가 적고 건강에 덜 해로운 것이라는 기대 속에서 흡연의 유해성을 경시하게 만들고, 금연 결심을 지연시키는 심리적 정당화의 수단으로 작용하였다. 이는 전자담배가 금연의 보조 수단이 아니라 흡연 지속을 유도하는 기제로 기능할 수 있음을 보여주며, 기존 연구에서 제기된 문제의식과도 맥락을 같이 한다(Glantz & Bareham, 2018; Simonavicius, McNeill, Shahab, & Brose, 2019).

전자담배는 냄새나 사용 흔적이 적고, 실내에서도 몰래 사용할 수 있는 특성으로 인해 사회적 낙인이나 흡연의 불편함이 줄어들며 흡연을 지속할 수 있는 심리적 여지를 제공하였다. 기존 연구에서도 전자담배가 니코틴 섭취를 줄이기보다는 흡연 행동을 유지하는 방식으로 사용될 수 있다는 우려가 제기된 바 있다(Buczowski, Marcinowicz, Czachowski, & Piszczek, 2014; Wang et al., 2021). 본 연구에서는 일부 참여자가 전자담배를 사용할 때 흡연이라는 인식 자체가 약화되면서 금연에 대한 경각심도 함께 낮아졌다는 경험을 공유하였다. 이러한 진술은 전자담배의 기술적 특성과 사회적 수용성이 흡연을 정당화하거나 금연 결심을 지연시키는 데 실제로 어떻게 작용하는지를 보여주는 구체적인 근거로 해석될 수 있으며, 전자담배와 금연 간 관계를 보다 입체적으로 이해하는 데 기여한다.

한편, 전자담배 기기가 금연 또는 재흡연의 계기로 작용할 수 있다는 사례도 일부 확인되었다. 한 참여자는 외국에서 구입한 한정판 전자담배 기기를 분실한 뒤, 이를 다시 구할 수 없는 상황에서 다른 제품으로 대체하고 싶지 않아

금연을 결심하게 되었다고 진술하였다. 또 다른 참여자는 자신이 선호하는 래퍼와 협업한 브랜드의 전자담배 제품에 대한 소유 욕구로 인해 금연 의지가 흔들렸다고 응답하였다. 이 두 사례 모두 20~30대의 비교적 젊은 참여자에게서 나타났으며, 이는 전자담배 기기의 희소성이나 브랜드 이미지, 디자인과 같은 소비재 특성이 사용자의 정서와 태도에 영향을 미치고 있음을 보여준다.

이러한 맥락에서 전자담배는 단순히 니코틴 전달 수단 이 아니라, 흡연 행위를 미화하거나 정당화하는 감정적 장치로 작용할 수 있으며, 트렌드와 소속감에 민감한 젊은 층에게는 금연 결심을 지연하거나 약화시키는 심리적 매개가 될 수 있다. 이처럼 제품의 외형적 특성과 문화적 상징성이 사용자 경험에 정서적으로 결합되는 구조는 전자담배가 금연 의지에 미치는 영향을 보다 복합적으로 이해할 필요가 있음을 시사한다.

기존 연구에서도 유명한 마케팅이나 제품 디자인이 흡연 태도 및 사용 의도에 영향을 줄 수 있다는 점이 제기된 바 있으며(Phua, Jin, & Hahm, 2017; Smith, Buckton, Patterson, & Hilton, 2023). 본 연구는 이를 질적 사례를 통해 경험적으로 뒷받침하였다는 점에서 기존 논의를 보다 구체화하였다. 이러한 결과는 전자담배에 대한 호감도와 사용 인식이 연령, 성별, 제품 접근 방식, 소비 심리 등 참여자의 세대별 문화적 특성에 따라 달라질 수 있음을 드러내며, 전자담배와 금연의 관계를 보다 구체적으로 이해하는 데 도움을 준다.

본 연구에서 가장 두드러진 결과는 전자담배 사용이 금연을 방해하는 요인으로 작용하고 있다는 점이었다. 다수의 참여자는 전자담배가 일반담배보다 자극이 덜하고, 냄새나 흔적이 적다는 이유로 ‘금방 끊을 수 있다’고 인식했으며, 이로 인해 금연을 미루거나 흡연을 정당화하게 되었다고 진술하였다. 이는 전자담배가 금연을 위한 보조 수단 이라기보다는 흡연을 지속하는 정당화의 기제로 기능할 수 있음을 보여준다. 결과적으로 전자담배는 또 하나의 흡연 방식으로 고착화될 가능성이 있으며, 이를 방지하기 위한 정책적 대응이 필요하다.

이러한 결과는 세계보건기구(WHO)의 담배 규제 전략인 MPOWER (Monitor, Protect, Offer help, Warn, Enforce bans, Raise taxes)의 주요 항목 중 ‘경고(Warning about the dangers of tobacco)’, ‘광고·판촉 금지(Enforce bans

on tobacco advertising, promotion and sponsorship)’, ‘금연 지원(Offer help to quit tobacco use)’과 긴밀하게 연결된다. 전자담배가 흡연을 지속하게 하는 구조는 정확한 정보 제공, 광고 규제 강화, 전자담배 사용자를 위한 맞춤형 금연 프로그램 설계 등과 같은 국제 보건 전략의 실행 필요성을 강조한다. 본 연구 결과는 전자담배에 대한 허용적 사회 분위기와 정보 불균형을 해소하기 위한 다각적인 정책 개입의 필요성을 뒷받침하며, 금연 환경 조성을 위한 제도 마련에 실질적 근거를 제공한다.

한편 일부 참여자는 전자담배를 일반담배보다 자극이 약한 중간 단계로 활용해 점진적 금연에 성공한 경험을 공유하였다. 전자담배 사용자 중 3명(15.8%)은 흡연 빈도 감소 후 금연에 이르렀다고 진술했으며, 이는 니코틴 의존이 낮거나 금연 동기가 명확한 경우에 한해 전자담배가 제한적으로 금연 보조 수단으로 기능할 수 있음을 보여준다(Caponnetto et al., 2013). 그러나 이러한 사례는 극히 소수에 불과하였으며, 전반적으로는 전자담배 사용이 금연보다 흡연 유지와 밀접하게 관련되어 있었다.

V. 결론

본 연구는 직장인 흡연자의 전자담배 사용 동기, 사용 행태, 금연 경험을 질적으로 탐색한 결과, 전자담배가 금연을 돕기보다는 오히려 흡연을 정당화하고 금연 의지를 약화시키는 방향으로 작용할 수 있음을 확인하였다. 특히 “전자담배는 덜 해롭고 금방 끊을 수 있다”는 인식은 금연 결심을 지연시키는 심리적 기제로 작용하였으며, 냄새가 적고 사용이 용이한 특성은 흡연의 유해성을 체감할 기회를 감소시켜 흡연 유지로 이어지는 경향을 보였다.

전자담배는 건강 기대나 냄새 회피와 같은 개인적 이유 뿐 아니라, 가족, 직장 동료, 고객 등과의 관계 속에서 사회적으로 더 용인되는 방식으로 인식되었으며, 이러한 사회적 맥락은 전자담배 사용을 정당화하고 확산시키는 배경으로 작용하였다. 실제 전자담배가 덜 해로운지에 대해서는 사용자들 사이에서도 확신이 부족했으며, 이는 과학적 근거가 불충분한 상태에서 형성된 인식이 금연을 방해할 수 있음을 시사한다. 이러한 점에서 전자담배에 대한 위해성 정보 제공 강화, 사회문화적 인식 개선, 사용자 특성을 고

려한 맞춤형 금연 지원 전략의 수립이 보건교육의 우선 과제로 요구된다.

한편, 본 연구는 금연지원 프로그램 참여자를 중심으로 자료를 수집하였으나 실제 면담에 응한 참여자 대부분이 금연에 성공한 경우로 구성되어 있어, 금연 실패자의 경험이 충분히 반영되지 못한 한계가 있다. 향후 연구에서는 금연에 실패했거나 전자담배를 장기적으로 사용하는 집단을 포함한 보다 다양한 사례를 분석함으로써 전자담배 사용과 금연 간 관계를 보다 다각적으로 이해할 필요가 있다.

References

- Buczowski, K., Marcinowicz, L., Czachowski, S., & Piszczek, E. (2014). Motivations toward smoking cessation, reasons for relapse, and modes of quitting: Results from a qualitative study among former and current smokers. *Patient Preference and Adherence*, *8*, 1353-1363. doi: 10.2147/PPA.S67767.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa.
- Breland, A., Soule, E., Lopez, A., Ramôa, C., El-Hellani, A., & Eissenberg, T. (2017). Electronic cigarettes: What are they and what do they do?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1394*(1), 5-30. doi: 10.1111/nyas.12977.
- Caponnetto, P., Campagna, D., Cibella, F., Morjaria, J. B., Caruso, M., Russo, C., & Polosa, R. (2013). Efficiency and safety of an electronic cigarette (ECLAT) as tobacco cigarettes substitute: A prospective 12-month randomized control design study. *PLOS ONE*, *8*(6), e66317. doi: 10.1371/journal.pone.0066317.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *The health consequences of smoking—50 years of progress: A report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services. Accessed 2025, June 11, Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276>
- Cheon, E., Kim, H., Kang, N., Park, S., Cho, S. I., & Hwang, J. (2024). A systematic review on health impact of electronic cigarettes in South Korea. *Journal of the Korean Society for Research on Nicotine and Tobacco*, *15*(2), 29-41. doi: 10.25055/JKSRNT.2024.15.2.29.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506326139>
- Dutra, L. M., & Glantz, S. A. (2014). Electronic cigarettes and conventional cigarette use among US adolescents: A cross-sectional study. *JAMA Pediatrics*, *168*(7), 610-617. doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.5488.
- Giberson, J., Nardone, N., Addo, N., Khan, S., Jacob III, P., Benowitz, N., & St. Helen, G. (2023). Nicotine intake in adult pod e-cigarette users: Impact of user and device characteristics. *Nicotine & Tobacco Research*, *25*(8), 1489-1495. doi: 10.1093/ntr/ntad050
- Glantz, S. A., & Bareham, D. W. (2018). E-cigarettes: Use, effects on smoking, risks, and policy implications. *Annual Review of Public Health*, *39*, 215-235. doi: 10.1146/annurev-publhealth-040617-013757.
- Glasser, A. M., Collins, L., Pearson, J. L., Abudayyeh, H., Niaura, R. S., Abrams, D. B., & Villanti, A. C. (2017). Overview of electronic nicotine delivery systems: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, *52*(2), e33-e66. doi: 10.1016/j.amepre.2016.10.036.
- Grana, R., Benowitz, N., & Glantz, S. A. (2014). E-cigarettes: A scientific review. *Circulation*, *129*(19), 1972-1986. doi: 10.1161/circulationaha.114.007667.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. (2023). 2023 Youth Health Behavior Survey Statistics (Korean, authors' translation). Accessed 2025, June 11, Retrieved from <https://www.kdca.go.kr/yhs>
- Leventhal, A. M., Goldenson, N. I., Cho, J., Kirkpatrick, M. G., McConnell, R. S., Stone, M. D., . . . Barrington-Trimis, J. L. (2019). Flavored e-cigarette use and progression of vaping in adolescents. *Pediatrics*, *144*(5), e2019-0789. doi: 10.1542/peds.2019-0789.
- Malas, M., van der Tempel, J., Schwartz, R., Minichiello, A., Lightfoot, C., Noormohamed, A., . . . Ferrence, R. (2016). Electronic cigarettes for smoking cessation: A systematic review. *Nicotine and Tobacco Research*, *18*(10), 1926-1936. doi: 10.1093/ntr/ntw119.
- Patel, D., Davis, K. C., Cox, S., Bradfield, B., King, B. A., Shafer, P., . . . Bunnell, R. (2016). Reasons for current e-cigarette use among U.S. adults. *Preventive Medicine*, *93*, 14-20. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.09.011.
- Phua, J., Jin, S. V., & Hahm, J. (2017). Celebrity-endorsed e-cigarette brand Instagram advertisements: Effects on young adults' attitudes towards e-cigarettes and smoking intentions. *Journal of Health Psychology*, *23*(4), 550-560. doi: 10.1177/1359105317693912.
- Simonavicius, E., McNeill, A., Shahab, L., & Brose, L. S. (2019). Heat-not-burn tobacco products: A systematic literature review. *Tobacco Control*, *28*(5), 582-594. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2018-054419.
- Smith, M. J., Buckton, C., Patterson, C., & Hilton, S. (2023).

- User-generated content and influencer marketing involving e-cigarettes on social media: A scoping review and content analysis of YouTube and Instagram. *BMC Public Health*, 23(1), 530. doi: 10.1186/s12889-023-15389-1.
- Son, S. Y., Kang, S. Y., & Cho, H. J. (2022). Current use of heated tobacco products and its association with socioeconomic factors in Korean adults: A study using community health survey 2019. *Journal of the Korean Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 13(4), 140-150. doi: 10.25055/JKSRNT.2022.13.4.140.
- Thiri6n-Romero, I., P6rez-Padilla, R., Zabert, G., & Barrientos-Guti6rrez, I. (2019). Respiratory impact of electronic cigarettes and "low-risk" tobacco. *Revista de investigaci6n cl6nica*, 71(1), 17-27. doi: 10.24875/RIC.18002616.
- Wang, R. J., Bhadriraju, S., & Glantz, S. A. (2021). E-cigarette use and adult cigarette smoking cessation: A meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 111(2), 230-246. doi: 10.2105/AJPH.2020.305999.
- World Health Organization. (2021). WHO report on the global tobacco epidemic, 2021: Addressing new and emerging products. World Health Organization. Accessed 2025, June 11. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095>
- Zhu, S. H., Zhuang, Y. L., Wong, S., Cummins, S. E., & Tedeschi, G. J. (2017). E-cigarette use and associated changes in population smoking cessation: Evidence from US current population surveys. *The BMJ*, 358, j3262. doi: 10.1136/bmj.j3262 (Published 26 July 2017).

■ Kyeon Lee	https://orcid.org/0009-0003-2724-3985
■ Jimin Kim	https://orcid.org/0000-0002-2090-7449
■ Hyekyeong Kim	https://orcid.org/0000-0002-6246-9942