

금연상담전화 과태료 감면 이용자 대상

# 온라인 금연프로그램 이용 매뉴얼

- 모바일 앱 버전 -

금연길라잡이



# 금연상담전화-금연길라잡이 과태료 감면 프로그램 과정

금연상담전화  
4회



금연길라잡이  
[온라인]  
100일 14단계  
프로그램

4번의 상담전화와  
14단계의 온라인 프로그램이 완료되어  
이수증이 발급되면  
이수 확인증 제출 및 과태료 감면이 가능합니다.

전화상담  
1차

온라인  
1,2단계

전화상담  
2차

온라인  
3~7단계

전화상담  
3차

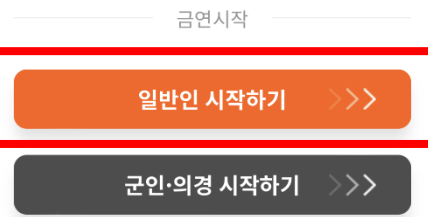
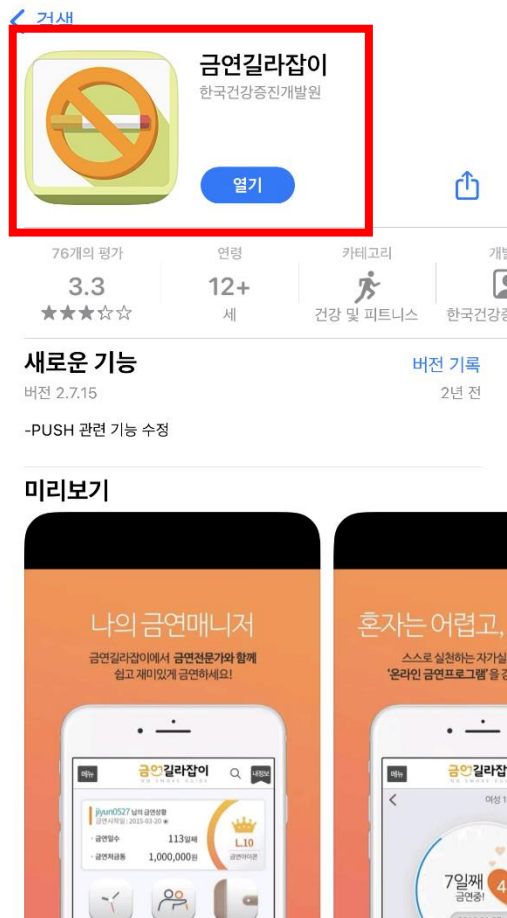
온라인  
8~14단계

전화상담  
4차

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 앱 설치 및 회원 가입

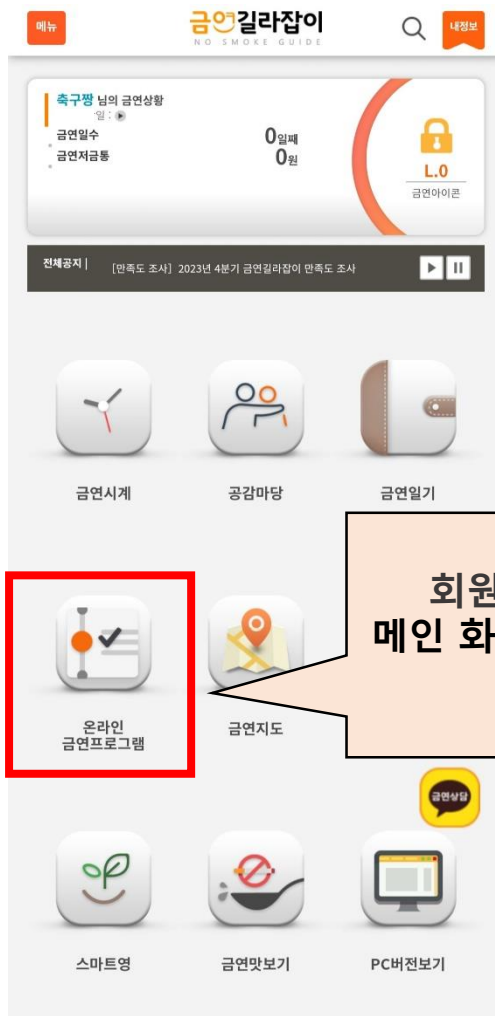
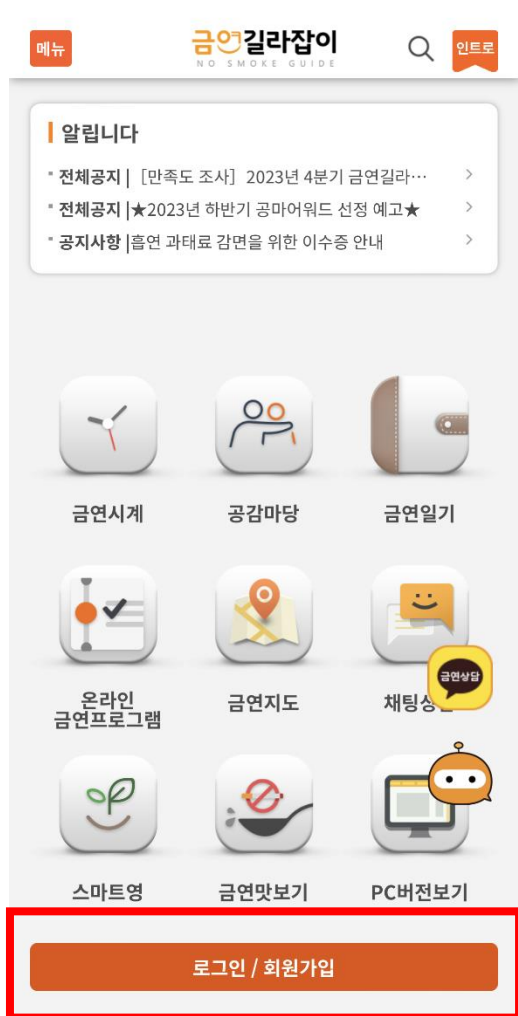


1차 전화상담을 통해 안내 받은 내용에 따라  
온라인 금연길라잡이 회원가입을 진행해주세요.  
(이미 회원가입이 되어있는 경우,  
기존 아이디로 로그인)

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 로그인 후 금연프로그램

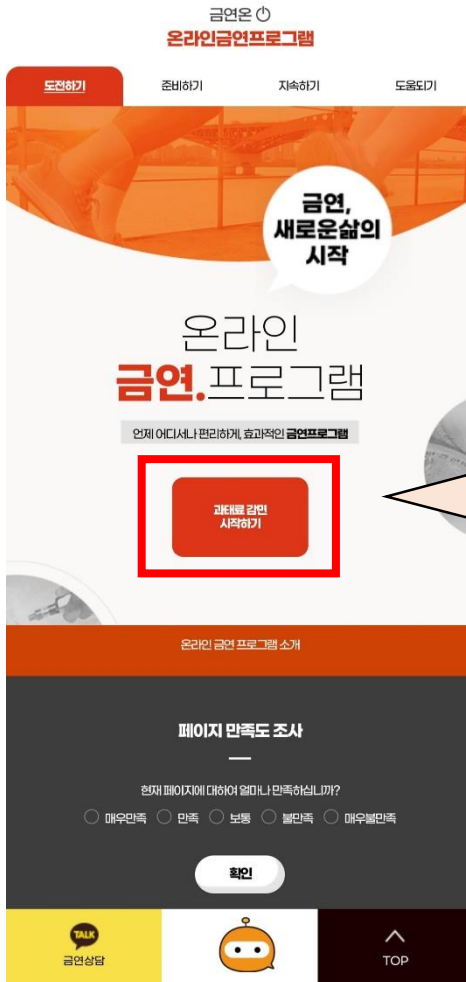


회원가입과 로그인 후,  
메인 화면의 **금연 프로그램**을  
눌러주세요.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 프로그램 소개 및 도전하기



금연상담전화를 통해 과태료 감면 프로그램 등록이 되어 있다면,  
**과태료 감면 시작하기** 버튼이 생성됩니다.  
상담전화 통해 입력된 정보와 불일치 시,  
해당 버튼이 생성되지 않으니, 가입 정보를 확인해주세요.

**과태료 감면  
시작하기**

과태료 감면 프로그램 대상자는 꼭!  
**과태료 감면 프로그램으로 진행**하셔야 합니다.

**금연프로그램  
시작하기**

'과태료 감면 시작하기' 가 아닌 '금연프로그램 시작하기'로 진행 시  
프로그램 이용 도중 재도전하기로 처음부터 다시 시작하셔야 합니다.

정보 확인 후 금연상담전화 또는 금연길라잡이로 문의주세요.

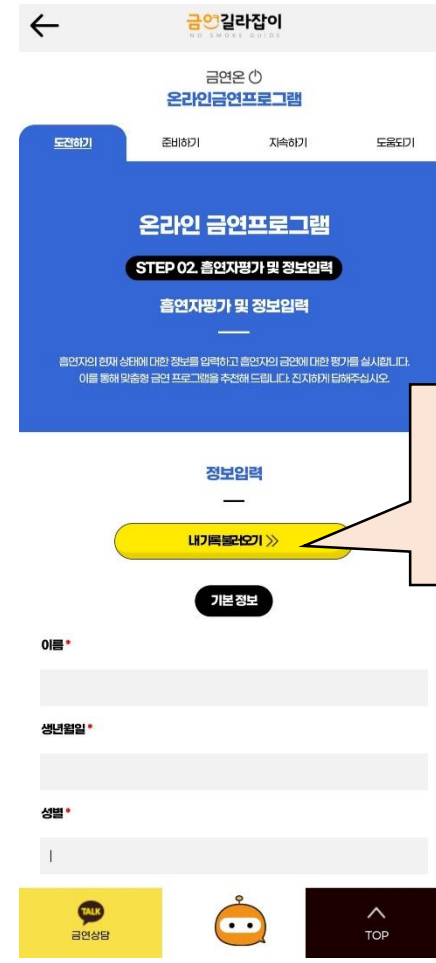
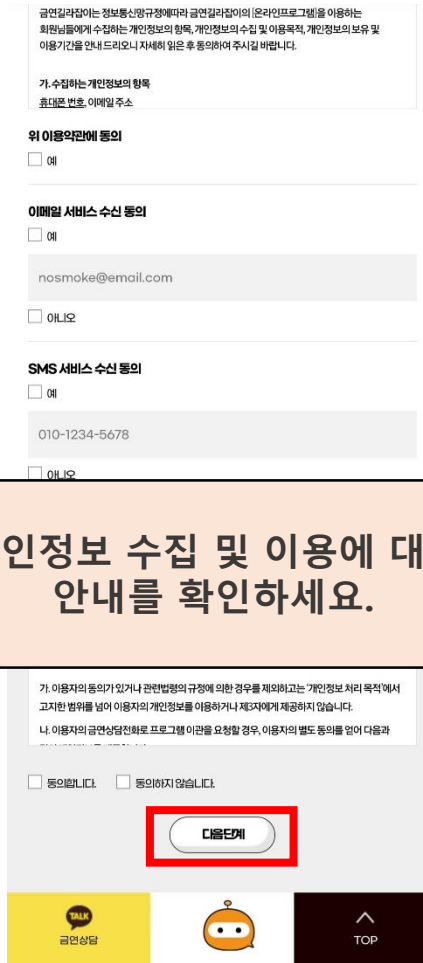
# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

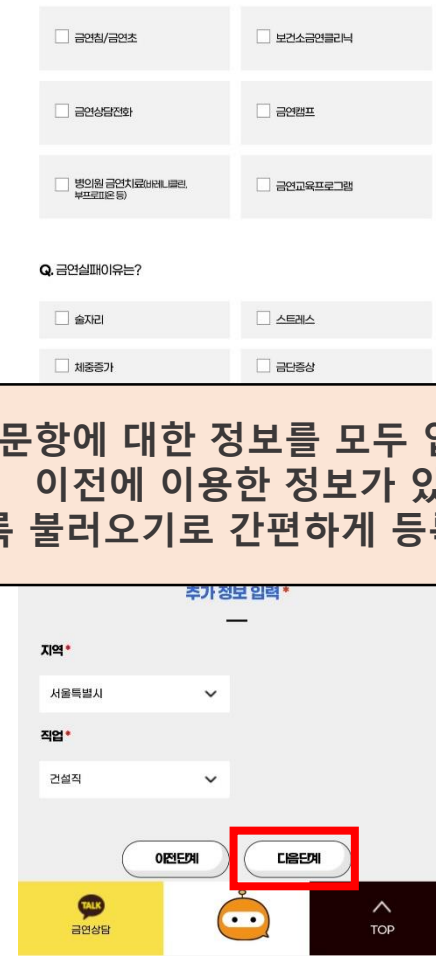
### - 이용약관동의, 흡연자 평가 및 정보 입력



개인정보 수집 및 이용에 대한 안내를 확인하세요.



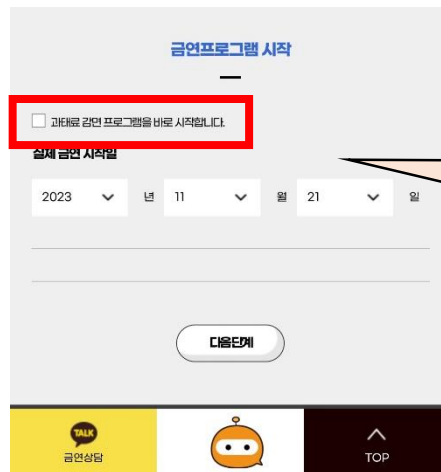
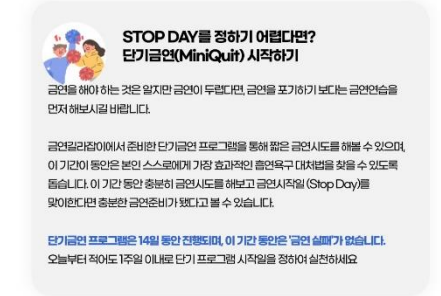
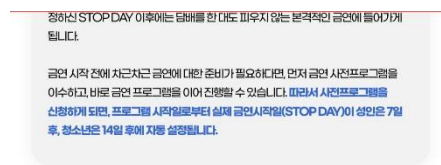
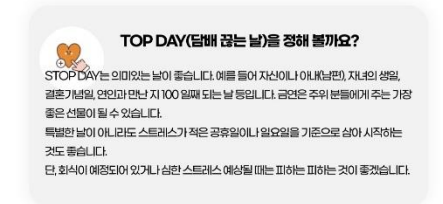
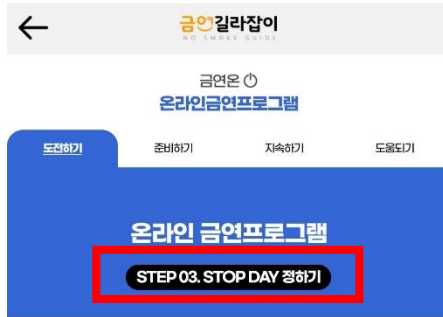
필수 문항에 대한 정보를 모두 입력해주세요. 이전에 이용한 정보가 있다면, 내 기록 불러오기로 간편하게 등록 가능합니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록 - STOP DAY 정하기

금연 시작일을 지정하세요.



내용을 확인하여 시작일을 정해보세요.  
단, 흡연 적발일 기준 6개월 이내 금연프로그램이 종료되어야 합니다.

금연시작일에 맞춰 금연프로그램이 시작됩니다.  
과태료 유예기간 내에 금연프로그램이 종료될 수 있도록 시작일을 설정하세요.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 프로그램 선택



#### 추천 프로그램

Q.님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요?

과태료 감면 프로그램

Q.님께 추천드리는 프로그램은 (남성 100일 프로그램)입니다.

남성100일

과태료 감면 프로그램과 추천 프로그램  
(남성: 남성 100일, 여성: 여성 100일, 청소년: 청소년 100일)  
모두 선택 되어야 합니다.





# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작

**프로그램 정보**

<p><b>1단계(1일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연선보</li> <li>- 금연 시작지침</li> <li>- 금연 서약하기</li> </ul> <p>선택내용</p>	<p><b>2단계(1일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연 시작</li> <li>- 흡연 욕구 누르기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연수관 버리기</li> <li>- 금연클리닉이 어땠는지 100배 활동하기</li> </ul>
<p><b>3단계(3일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연홍상 대처하기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연홍상상보기4, 개그콘서트, 니콜리콜</li> <li>- 술자리에서 당해 물리치는 20가지 방법</li> <li>- 금연 보조제 활용해서 금연하기</li> </ul>	<p><b>4단계(7일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 당해없이 스트레스 풀기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당해와 스트레스</li> <li>- 화유와 할복 극복하기</li> <li>- 일교율충족명가</li> <li>- 흡연연유 물리치기, 금연 심계량</li> </ul>
<p><b>5단계(14일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연 스트레스 관리하기</li> <li>- BMI</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COPD간접체험</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 금연홍상상보기2, 태극 금연클리닉, 흡연하는 아이들</li> </ul>	<p><b>6단계(21일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 건강이득</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 관리 평가</li> <li>- 질병카드 게임(흡연 위험노기)</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> </ul>

**남성100일 금연프로그램**

<p><b>1단계(1일)</b> 2023-11-12</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연선보</li> <li>- 금연 시작지침</li> <li>- 금연 서약하기</li> </ul>	<p><b>2단계(1일)</b> 2023-11-13</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연 시작</li> <li>- 흡연 욕구 누르기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연수관 버리기</li> <li>- 금연클리닉이 어땠는지 100배 활동하기</li> </ul>
<p><b>3단계(3일)</b> 2023-11-15</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연홍상 대처하기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연홍상상보기4, 개그콘서트, 니콜리콜</li> <li>- 술자리에서 당해 물리치는 20가지 방법</li> <li>- 금연 보조제 활용해서 금연하기</li> </ul>	<p><b>4단계(7일)</b> 2023-11-19</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 당해없이 스트레스 풀기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당해와 스트레스</li> <li>- 화유와 할복 극복하기</li> <li>- 일교율충족명가</li> <li>- 흡연연유 물리치기, 금연 심계량</li> </ul>
<p><b>5단계(14일)</b> 2023-11-26</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연 스트레스 관리하기</li> <li>- BMI</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COPD간접체험</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 금연홍상상보기2, 태극 금연클리닉, 흡연하는 아이들</li> </ul>	<p><b>6단계(21일)</b> 2023-12-03</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 건강이득</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 관리 평가</li> <li>- 질병카드 게임(흡연 위험노기)</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> </ul>

<p><b>9단계(44일)</b> 2023-12-26</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연식이알기</li> <li>- BMI</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스크린 세이버 다운로드</li> <li>- 운동계획하기</li> </ul>	<p><b>10단계(51일)</b> 2024-01-02</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연홍상 재평가하기</li> <li>- 금연홍상상보기4</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> </ul>
<p><b>11단계(58일)</b> 2024-01-09</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 간접흡연 위해</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연홍상 재평가하기</li> <li>- 금연홍상상보기4, 개그콘서트, 니콜리콜</li> <li>- 술자리에서 당해 물리치는 20가지 방법</li> <li>- 금연 보조제 활용해서 금연하기</li> </ul>	<p><b>12단계(72일)</b> 2024-01-23</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 질주계획하기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경제적 이득 확인하기</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 금연홍상상보기4</li> <li>- 흡연 연유 물리치기, 금연 심계량</li> </ul>
<p><b>13단계(86일)</b> 2024-02-06</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 경제적 이득 확인하기</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내부의 적 극복하기</li> <li>- 재충전기을 피하기 위한 식습관 바꾸기</li> <li>- 한 개비 흡수 시 대체법</li> </ul>	<p><b>14단계(100일)</b> 2024-02-20</p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 흡연 재발 가능성-HALT</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연 후 변화 살펴보기</li> <li>- WHY/IF/HOW 질문으로 해결책 찾기</li> </ul>

이전 단계

다음 단계

➔

이전 단계

다음 단계

추천 프로그램을 고려하여  
나만의 프로그램을 만들어보세요.

총 14단계의 단계별 프로그램과  
이수 날짜를 확인할 수 있습니다.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작

**금연 성공**하시기 위해서는  
다음의 지침을 참고 하세요.

단계	기간	필수 내용	선택 내용
11단계(58일)	2024-01-09	- 금연유지 - 간접흡연 위해	- 가로세로낱말퀴즈
12단계(72일)	2024-01-23	- 금연유지 - 절주계획하기	- 음주와 흡연욕구
13단계(86일)	2024-02-06	- 금연유지 - 경제적 이득 확인하기	- 내부의 적 극복하기
14단계(100일)	2024-02-20	- 금연유지 - 흡연 재발 가능성HALT	- 금연 후 변화 살피기

※ 금연 시도가 끝날 때까지 프로그램을 수정할 수 없습니다.

**시작하기**

금연 시도가 끝날 때까지  
프로그램을 수정할 수 없습니다.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

### - 시작하기



앞 단계에서 시작하기를 누르면, 1단계부터 시작할 수 있는 화면이 나옵니다. 100일에 맞춰 단계별로 이수할 수 있는 날짜가 세팅 되어 있으니 **날짜에 맞춰 진행**해주세요.

프로그램 진행률을 확인 할 수 있습니다.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

### - 시작하기



**13단계(86일) 2024.02.06**

**필수 내용**

- 금연유지
- 경제적 이득 확인하기

**선택내용**

- 내부의 적 극복하기
- 체중조절일지작성하기
- 한 개비 실수 시 대처법



**14단계(100일)  
2024.02.20**

**필수 내용**

- 금연유지
- 흡연 재발 가능성HALT

**선택내용**

- 금연 후 변화 살피기
- WHY/IF/HOW 질문으로 해결책 찾기



금연프로그램 TIP



재도전하기



금연상담으로 변경

**!! 재도전하기(금연실패)를 누르면  
프로그램 선택부터 다시 등록되어 1일차부터  
재시작 되니 이점 유의하세요.**

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

★★ 일반 온라인 금연프로그램이 등록되어 있는 경우

이전에 일반 온라인 금연프로그램을 등록한 적이 있어, 일반 프로그램 진행중인 경우, 재도전하기 통해 재로그인 후 '과태료 감면 시작하기' 아이콘 확인 후 처음부터 단계별로 진행해주세요.



13단계(86일) 2024.02.06

필수 내용

- 금연유지
- 경제적 이득 확인하기

선택내용

- 내부의 적 극복하기
- 체중조절일지작성하기
- 한 개비 실수 시 대처법



14단계(100일)  
2024.02.20

필수 내용

- 금연유지
- 흡연 재발 가능성HALT

선택내용

- 금연 후 변화 살피기
- WHY/IF/HOW 질문으로 해결책 찾기



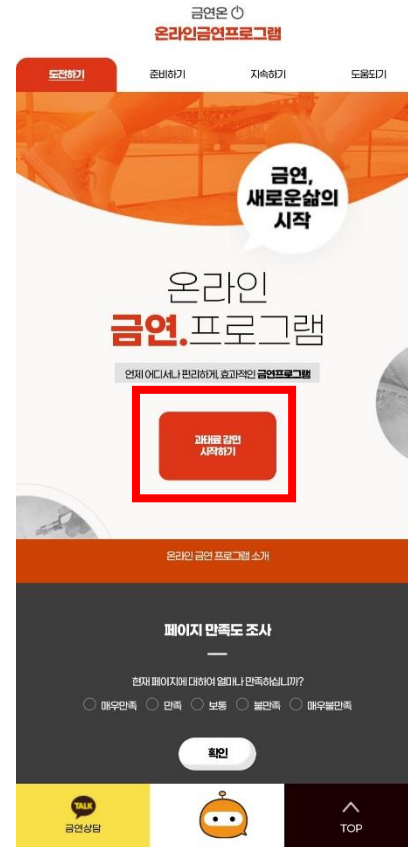
금연프로그램 TIP



재도전하기



금연상담으로 변경

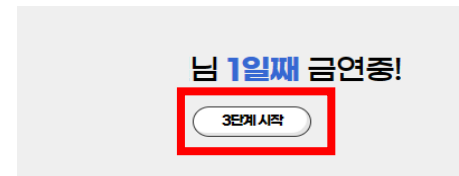
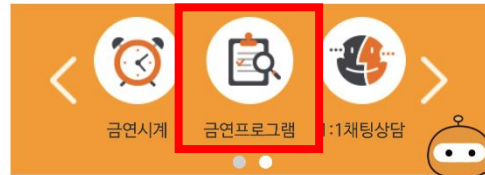
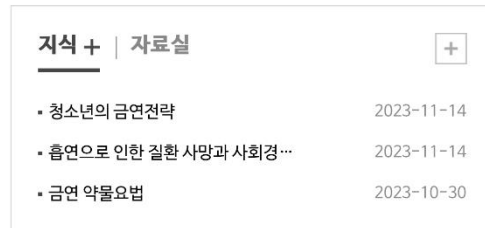
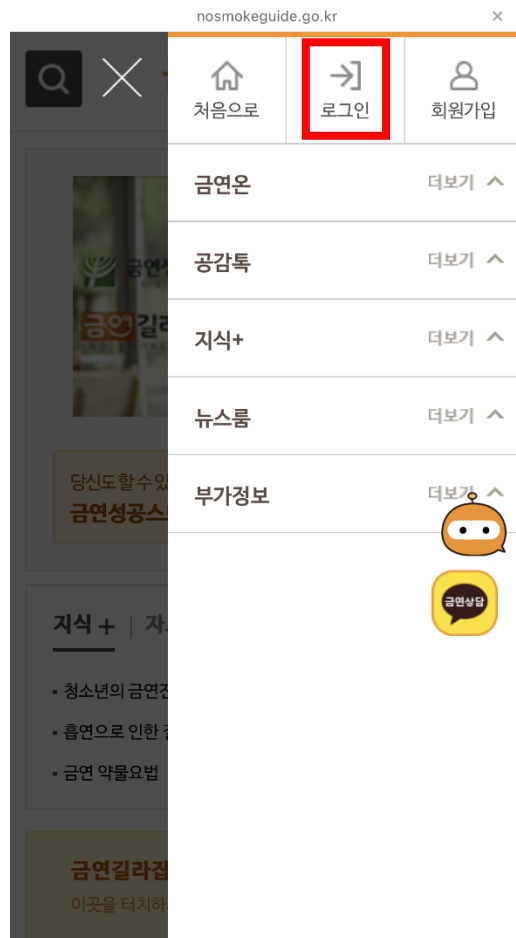


# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

### - 재로그인하여 프로그램 이어가기

로그인하여, 금연프로그램에 들어가면, 현재 진행중인 단계 확인과 다음 단계 시작이 가능합니다.

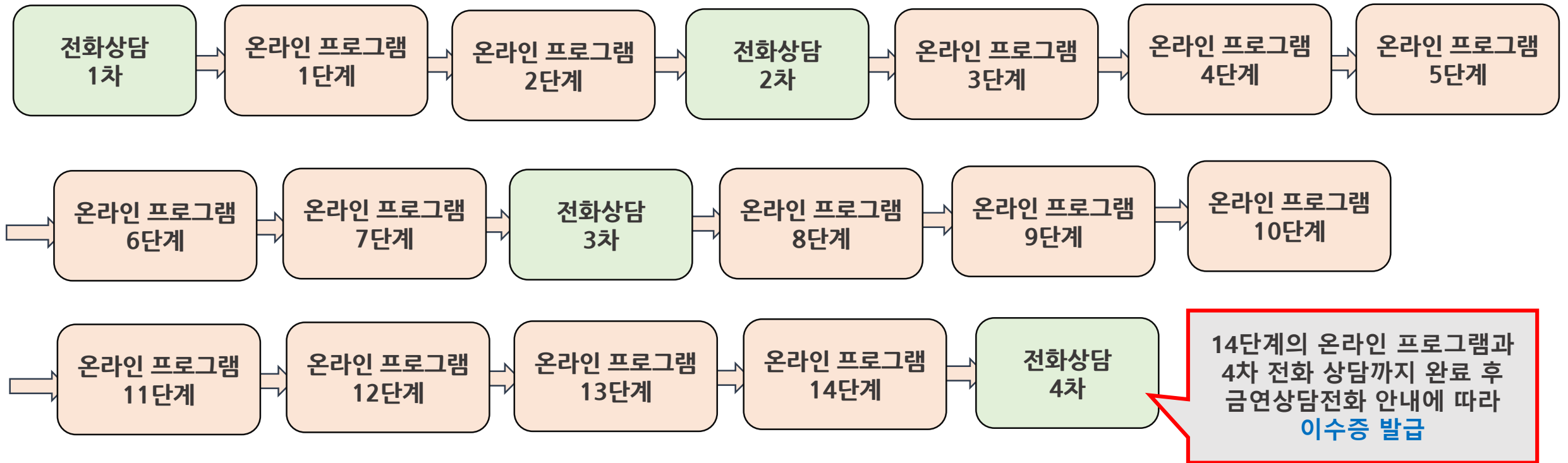


# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

- 재로그인하여 프로그램 이어가기

온라인 금연 프로그램 이수 단계에 따라 상담사의 전화 상담이 진행됩니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 과태료 감면 이수증

온라인 금연프로그램 이수 후 발급된 '담배없는 세상을 위한 서약서' 는 과태료 감면 인정에 대한 효력이 없습니다. 과태료 감면을 위해서는 4회의 금연상담전화와 14단계의 온라인 금연프로그램을 모두 이수하신 후 **금연상담전화로부터 문자로 발급받은 이수증만이 과태료 감면으로 인정** 받을 수 있습니다.

① 흡연과태료 감면을 위한 이수증은 최초 금연프로그램 등록기관(금연상담전화 등)에서 별도 발급하고 있습니다. 금연길라잡이 '담배없는 세상을 위한 서약서' 는 흡연과태료 감면 인정이 불가하오니 참고 부탁드립니다.

**담배없는 세상을 위한 서약서**

나 \_\_\_\_\_(은)는 보건복지부에서 운영하는  
금연길라잡이 \_\_\_\_\_남성7월\_\_\_\_\_ 온라인 금연프로그램을  
성공적으로 이수하였습니다.

앞으로 나 \_\_\_\_\_(은)는  
담배 없는 세상을 위해 '흡연예방과 담배 퇴출 정책'에 관심을 갖고,  
나와 가족, 주변인을 위해 금연을 지원하도록 노력하겠다고  
약속합니다.

온라인 금연프로그램 이수 확인	
금연프로그램 등록일	2022-06-09
프로그램 이수일	

서약자 : \_\_\_\_\_  
증인 : 금연길라잡이

2022년 07월 20일

보건복지부 **금연길라잡이**

과태료 감면 인정 **효력 없음**

확인서 발급 일련번호 23-000

성명 : \_\_\_\_\_  
생년월일 : \_\_\_\_\_  
이용기관 : 한국건강증진개발원 금연상담전화  
이수 서비스 : **100일 프로그램**  
신청 일자 : 2023.05.26  
이수기간 : 2023.06.19 ~ 2023.09.27

한국건강증진개발원  
Korea Health Promotion Institute

위 사람은 상기 기관 금연서비스에 등록하여 과태료 감면 프로그램을  
이수하였음을 확인합니다.

2023년 10월 04일

한국건강증진개발원

① 본 확인서는 (과태료 감면 프로그램) 참여내역 확인용으로 '국민건강증진법 제34조 제5항 중립'의 용도로만 사용되며 다른 용도로 사용 시 발급기관에 법적 책임이 없음을 알려드립니다.

과태료 감면 인정 **이수증**

★ 온라인 금연프로그램 14단계 이수 후  
3~4일 후 금연상담전화를 통해 이수증 안내