

금연상담전화 과태료 감면 이용자 대상
온라인 금연프로그램 이용 매뉴얼

– 모바일 앱 버전 –

금연 길라잡이 

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

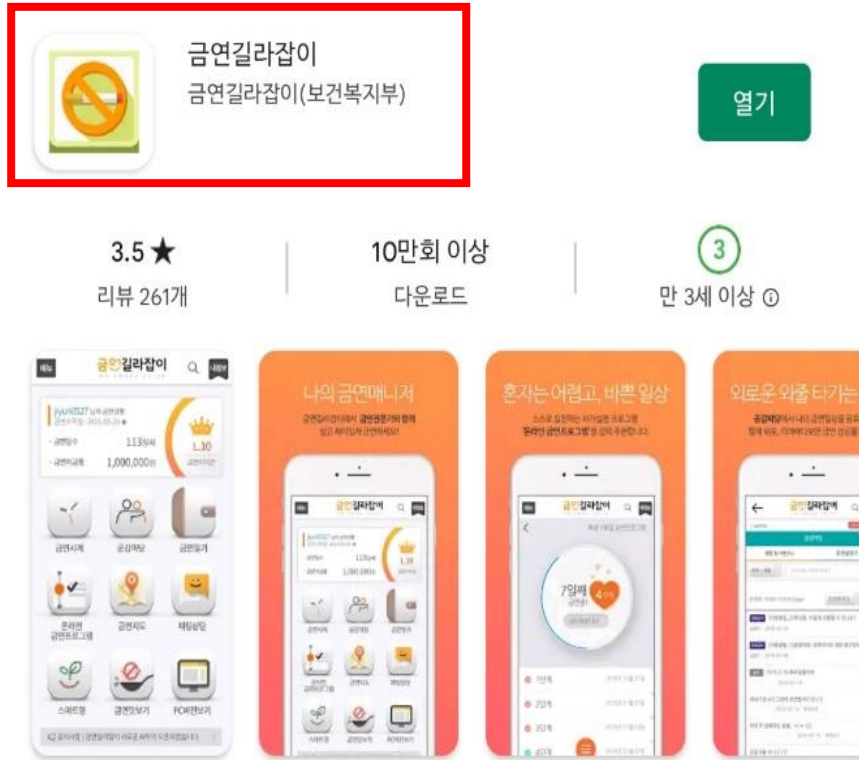
전화상담
4차

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

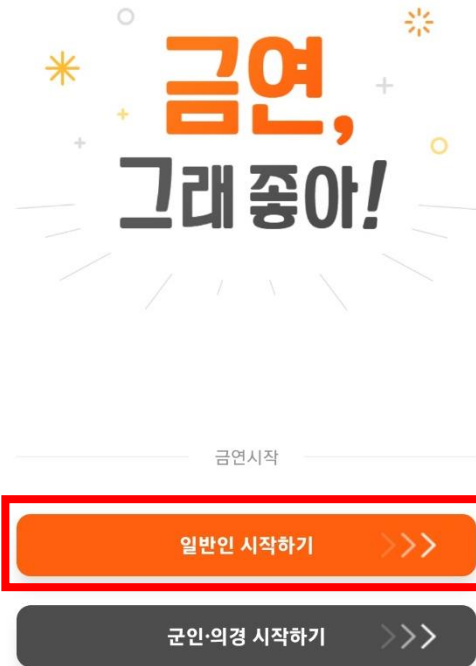
1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 앱 설치 및 회원 가입

App store 또는 Play 스토어에서 금연길라잡이 앱 설치 후 회원 가입을 해주세요.



모바일에서 더욱 편리해진 금연길라잡이를 만나보세요.



금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

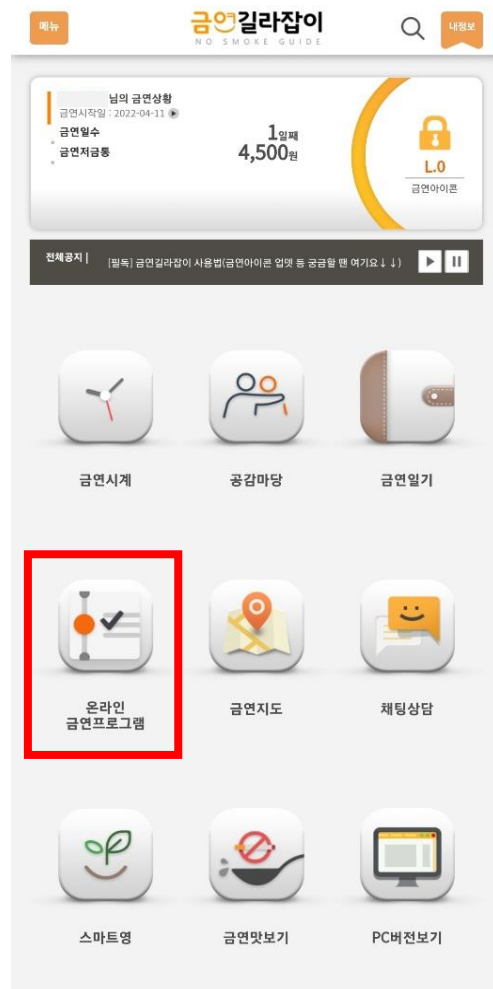
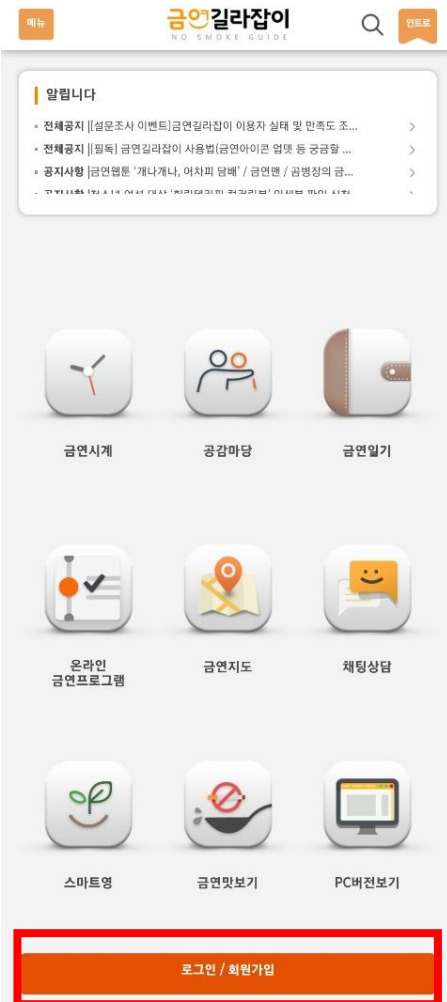
1차 전화상담을 통해 안내 받은 내용에 따라
금연길라잡이 회원가입을 진행해주세요.
(이미 회원가입이 되어있는 경우,
기존 아이디로 로그인)

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 로그인 후 금연프로그램

회원가입과 로그인 후, 메인 화면의 온라인 금연 프로그램을 눌러주세요.



과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록 - 프로그램 소개 및 도전하기

온라인 금연프로그램은
스스로 실천하는 금연을 돕기 위한
'자가 실천 프로그램'입니다.
내용을 확인하고 **도전하기**를 눌러주세요.

도전하기

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 약관 동의 및 흡연자 평가, 정보 입력

개인정보 수집 및 이용에 대한 안내를 확인하고, 흡연자 평가/정보를 입력해 주세요.

> 온라인 금연 프로그램

1단계 2단계 3단계 4단계 5단계 6단계

● 금연프로그램 순서보기

① 이용약관동의
③ STOP DAY 정하기
⑤ 나의 금연프로그램

② 흡연자평가 및 정보입력
④ 추천 프로그램
⑥ 프로그램 시작

① 이용약관 동의

온라인 금연프로그램 사용에 대해 이용약관, 개인정보 수집 및 이용에 대한 안내를 확인하신 후 동의해 주시기 바랍니다.

● 개인정보 수집 및 이용에 대한 안내

금연길라잡이는 정보통신망규정에 따라 금연길라잡이의 [온라인프로그램]을 이용하는 회원님들에게 수집하는 개인정보의 항목, 개인정보의 수집 및 이용목적, 개인정보의 보유 및 이용기간을 안내 드리오니 자세히 읽은 후 동의하여 주시기 바랍니다.

가. 수집하는 개인정보의 항목

위아용약관동의 예 아니오

이메일주소수신동의 예 (nosmoke@email) 아니오

SMS서비스수신동의 예 (010-1234-5678) 아니오

> 온라인 금연 프로그램

1단계 2단계 3단계 4단계 5단계 6단계

● 금연프로그램 순서보기

① 이용약관동의
③ STOP DAY 정하기
⑤ 나의 금연프로그램

② 흡연자평가 및 정보입력
④ 추천 프로그램
⑥ 프로그램 시작

② 흡연자평가 및 정보입력

흡연자의 현재 상태에 대한 정보를 입력하고 흡연자의 금연에 대한 평가를 실시합니다. 이를 통해 맞춤형 금연 프로그램을 추천해 드립니다. 진지하게 답해주시요.

이전 흡연자 평가 및 정보 불러오기

흡연자 정보입력

기본 정보

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

*SMS서비스 수신 동의 작성 시
금연상담전화에 등록된 전화번호와 반드시 동일해야 합니다.

● 개인정보의 제3자 정보 제공에 관한 사항

개인정보의 제3자 정보 제공에 관한 사항

가. 이용자의 동의가 있거나 관련법령의 규정에 의한 경우를 제외하고는 '개인정보 처리 목적'에서 고지한 범위를 넘어 이용자의 개인정보를 이용하거나 제3자에게 제공하지 않습니다.

동의합니다. 동의하지 않습니다.

다음단계

1일평균 흡연개비 수

선택 선택

예) 하루 30개비를 피운다면 1갑 10개비, 하루 1갑을 피운다면 1갑 0개비

나의 하루 담뱃값

원

니코틴 의존도 평가

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- STOP DAY 정하기

과태료 감면 프로그램으로 선택하고 금연 시작일을 지정하세요.

> 온라인 금연 프로그램

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계
-----	-----	-----	-----	-----	-----

● 금연프로그램 순서보기

① 이용약관동의	② 흡연자평가 및 정보입력
③ STOP DAY 정하기	④ 추천 프로그램
⑤ 나의 금연프로그램	⑥ 프로그램 시작

③ STOP DAY 정하기

● STOP DAY(담배 끊는 날)을 정해 볼까요?

STOP DAY는 의미있는 날이 좋습니다. 예를 들어 자신이나 아내(남편), 자녀의 생일, 결혼기념일, 연인과 만난 지 100 일째 되는 날 등입니다. 금연은 주위 분들에게 주는 가장 좋은 선물이 될 수 있습니다. 특별한 날이 아니라도 스트레스가 적은 공휴일이나 일요일을 기준으로 삼아 시작하는 것도 좋습니다. 단, 회식이 예정되어 있거나 심한 스트레스 예상될 때는 피하는 피하는 것이 좋습니다.

● 나의 STOP DAY 정하기

오늘부터 적어도 1~2주이내의 날짜로 금연시작일을 정하시길 바랍니다. 너무 오래 기다렸다가 시작하면 결심이 식어버릴 수 있습니다. 정하신 STOP DAY 이후에는 담배를 한 대도 피우지 않는 본격적인 금연에 들어가게 됩니다.

금연 시작 전에 차근차근 금연에 대한 준비가 필요하다면, 먼저 금연 사전프로그램을 이수하고, 바로 금연 프로그램을 이어 진행할 수 있습니다. 따라서 사전프로그램을 신청하게 되면, 프로그램 시작일로부터 실제 금연시작일(STOP DAY)이 성인은 7일 후, 청소년은 14일 후에 자동 설정됩니다.

● STOP DAY를 정하기 어렵다면? 단기금연(MiniQuit) 시작하기

금연을 해야 하는 것은 알지만 금연이 두렵다면, 금연을 포기하기 보다는 금연연습을 먼저 해보시길 바랍니다.

금연길라잡이에서 준비한 단기금연 프로그램을 통해 짧은 금연시도를 해볼 수 있으며, 이 기간이 동안은 본인 스스로에게 가장 효과적인 흡연욕구 대처법을 찾을 수 있도록 돕습니다. 이 기간 동안 충분히 금연시도를 해보고 금연시작일(Stop Day)를 맞이한다면 충분한 금연준비가 됐다고 볼 수 있습니다.

단기금연 프로그램은 14일 동안 진행되며, 이 기간 동안은 '금연 실패'가 없습니다. 오늘부터 적어도 1주일 이내로 단기 프로그램 시작일을 정하여 실천하세요

- 이미 준비완료. 바로, 금연프로그램 시작합니다.(추천합니다.)
- 준비가 필요해요. 금연 사전프로그램부터 시작하겠습니다
- 금연연습을 먼저 해보고 싶어요. 단기금연(MiniQuit)프로그램 STOP DAY는 나중에 정하겠습니다.
- 과태료 감면 프로그램을 바로 시작합니다.

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

● 사전 프로그램 시작일 :	2022	년	4	월	11	일
● 실제 금연 시작일 :	2022	년	4	월	11	일
● 단기 프로그램 시작일 :	2022	년	4	월	11	일

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 프로그램 선택

> 온라인 금연 프로그램

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계
● 금연프로그램 순서보기					

- ① 이용약관동의
- ② 흡연자평가 및 정보입력
- ③ STOP DAY 정하기
- ④ 추천 프로그램
- ⑤ 나의 금연프로그램
- ⑥ 프로그램 시작

④ 추천 프로그램

● 추천 프로그램

님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요 ?

- 단기 집중프로그램
- 장기 재흡연 방지 프로그램
- 과태료 감면 프로그램

과태료 감면 프로그램 대상자는
꼭! 과태료 감면 프로그램으로 선택하셔야 합니다.
(다른 프로그램으로 선택 시, 프로그램 이용 도중 재도전하기로 처음부터
다시 시작하셔야 합니다.)

님께 추천드리는 프로그램은 "남성 100일 프로그램" 입니다.

- 남성7일
- 남성30일
- 남성100일
- 남성1년

100일 프로그램 선택

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작

> 온라인 금연 프로그램

1단계 2단계 3단계 4단계 5단계 6단계

● 금연프로그램 순서보기

① 이용약관동의 ② 흡연자평가 및 정보입력
③ STOP DAY 정하기 ④ 추천 프로그램
⑤ 나의 금연프로그램 ⑥ 프로그램 시작

⑤ 나의 금연프로그램

한 번 정한 프로그램은 금연 시도가 끝날 때까지 변경할 수 없습니다.
추천 프로그램을 고려해서 신중히 프로그램을 만들어 보시길 권합니다.

● 남성100일 금연프로그램

1단계(-1일) 2022년 04월 10일

필수 내용

금연선포
금연시작전지침
금연서약하기

2단계(1일) 2022년 04월 11일

필수 내용

금연시작
흡연욕구 누르기

선택내용

흡연습관 버리기
 금연길라잡이 어플 100배 활용하기

13단계(86일) 2022년 07월 05일

필수 내용

금연유지
경제적 이득 확인하기

선택내용

내부의 적 극복하기
 체중조절일지작성하기
 한 개비 실수 시 대처법

14단계(100일) 2022년 07월 19일

필수 내용

금연유지
흡연 재발 가능성HALT

선택내용

금연 후 변화 살피기
 WHY/IF/HOW 질문으로 해결책 찾기

이전 단계 다음 단계

단계별 이수 가능 날짜와
프로그램 내용을 볼 수 있습니다.

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

1. 온라인 금연 프로그램 등록

- 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작

> 온라인 금연 프로그램

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계
-----	-----	-----	-----	-----	-----

● 금연프로그램 순서보기

- ① 이용약관동의
- ② 흡연자평가 및 정보입력
- ③ STOP DAY 정하기
- ④ 추천 프로그램
- ⑤ 나의 금연프로그램
- ⑥ 프로그램 시작

님, 금연을 결정하셨습니다.

쉽지 않은 결정을 하신 것에 박수를 보내드립니다. "시작이 반" 지금 금연을 결심하고 프로그램에 도전하셨다면 절반의 성공은 이미 거둔 것입니다. 금연 성공의 그날까지 금연길라잡이는 Bee이지님과 함께하겠습니다.

금연 성공하시기 위해서는 다음의 지침을 참고 하세요.

1. 스스로 생각하고 익히는 프로그램으로 이용하세요.

- 흡연은 오랜 시간 몸에 밴 습관입니다. 따라서 아무리 효과적인 방법이라도 스스로의 의지가 없다면 금연에 성공하기 어렵습니다. 금연하고자 하는 의지를 가지고 프로그램을 이용하시길 바랍니다.

2. 적어도 하루 20분 정도는 투자할 각오를 하세요.

- 변화를 시도한다고 하여도 결심만으로 하루 아침에 달라지는 것은 아닙니다. 매일 프로그램을 이용하면서 몸과 마음을 준비시켜 나가는 것이 가장 좋은 방법입니다. 적어도 하루에 20분은 금연에 투자하시길 바랍니다.

3. 프로그램에 의존하려 하지 말고 프로그램을 이용하세요.

- 프로그램 자체가 담배를 끊어주는 것은 아닙니다. 얼마나 열심히, 적극적으로 프로그램을 이용하는가에 따라 결과는 크게 달라질 것입니다. 프로그램에 나와 있는 모든 금연 방법을 적극 활용하시길 바랍니다.

● 나의 금연프로그램 일정

1단계(-1일)
2022-04-10
필수 내용
금연선포
금연시작전지침
금연서약하기

13단계(86일)
2022-07-05
필수 내용
금연유지
경제적 이득 확인하기
선택내용
내부의 적 극복하기

14단계(100일)
2022-07-19
필수 내용
금연유지
흡연 재발 가능성HALT
선택내용
금연 후 변화 살피기

※ 금연 시도가 끝날 때까지 프로그램을 수정할 수 없습니다.

금연 시도가 끝날 때까지 프로그램을 수정할 수 없습니다.

시작하기

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

2. 온라인 금연 프로그램 이수 - 1단계 시작하기















스스로 실천하는 금연을 돕기 위한 '자가실천 금연프로그램'입니다.

성별, 연령, 흡연습관 등을 고려하여 맞춤형 금연프로그램을 추천해드립니다.
또한, 나의 금연 환경에 맞춰 금연프로그램을 선택할 수 있습니다.

스스로의 의지만으로 금연을 유지하기가 어렵다면?

금연상담전화로 이관하여 남은 과정을 전문금연상담사와 함께 이어나가실 수 있습니다.

실전 프로그램

 1단계	 2단계	 3단계	 4단계
 5단계	 6단계	 7단계	 8단계
 9단계	 10단계	 11단계	 12단계
 13단계	 14단계		

 완료  미이수  현재  예정

1단계 시작하기

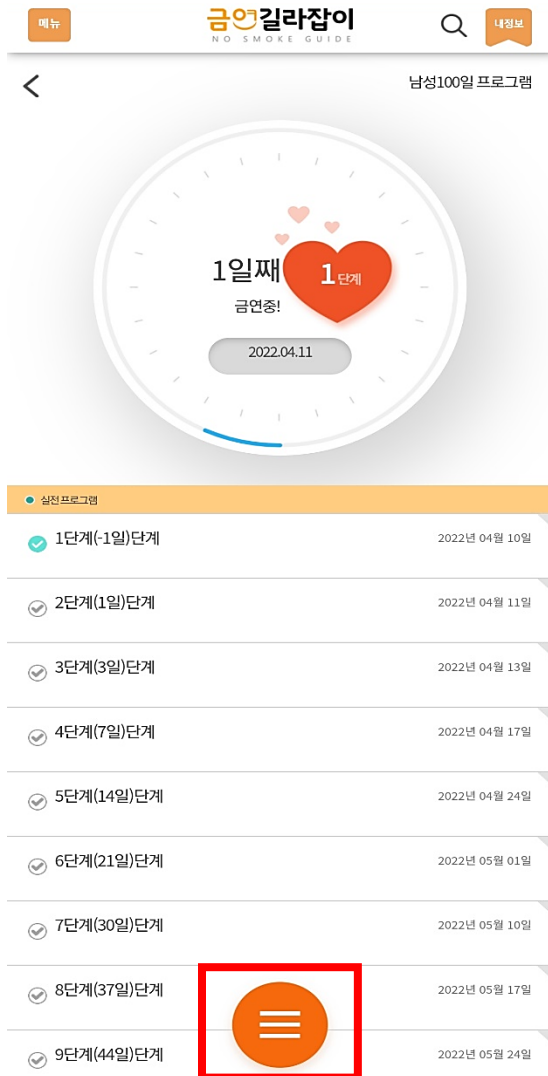
재도전하기

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

재도전하기(금연 실패)를 누르면
프로그램 선택부터 다시 등록되어 1일차부터
재 시작 되니 이점 유의하세요.

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

2. 온라인 금연 프로그램 이수 - 1단계 시작하기



실전 프로그램	
1단계(-1일)단계	2022년 04월 10일
2단계(1일)단계	
3단계(3일)단계	
4단계(7일)단계	2022년 04월 17일
5단계(14일)단계	
6단계(21일)단계	
7단계(30일)단계	2022년 05월 10일
8단계(37일)단계	2022년 05월 17일
9단계(44일)단계	2022년 05월 24일

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

1단계 시작

다시 도전

다시 도전(금연실패)을 누르면
프로그램 선택부터 다시 등록되어 1일차부터
재 시작 되니 이점 유의하세요.

X

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, 단계별로 진행이 되어 있는 경우, 다시 도전을 통해 '과태료 감면 프로그램' 선택 후 처음부터 단계별로 진행해주세요.



선택 프로그램	진행 일자
1단계(-1일)단계	2022년 04월 10일
2단계(1일)단계	2022년 04월 11일
3단계(3일)단계	2022년 04월 13일
4단계(7일)단계	2022년 04월 17일
5단계(14일)단계	2022년 04월 24일
6단계(21일)단계	2022년 05월 01일
7단계(30일)단계	2022년 05월 10일
8단계(37일)단계	2022년 05월 17일
9단계(44일)단계	2022년 05월 24일

> 온라인 금연 프로그램

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계
-----	-----	-----	-----	-----	-----

● 금연프로그램 순서보기

- ① 이용약관동의
- ② 흡연자평가 및 정보입력
- ③ STOP DAY 정하기
- ④ 추천 프로그램
- ⑤ 나의 금연프로그램
- ⑥ 프로그램 시작

④ 추천 프로그램

● 추천 프로그램

Bee이지 님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요 ?

- 단기 집중프로그램
- 장기 재흡연 방지 프로그램
- 과태료 감면 프로그램

Bee이지님께 추천드리는 프로그램은 "남성 100일 프로그램" 입니다.

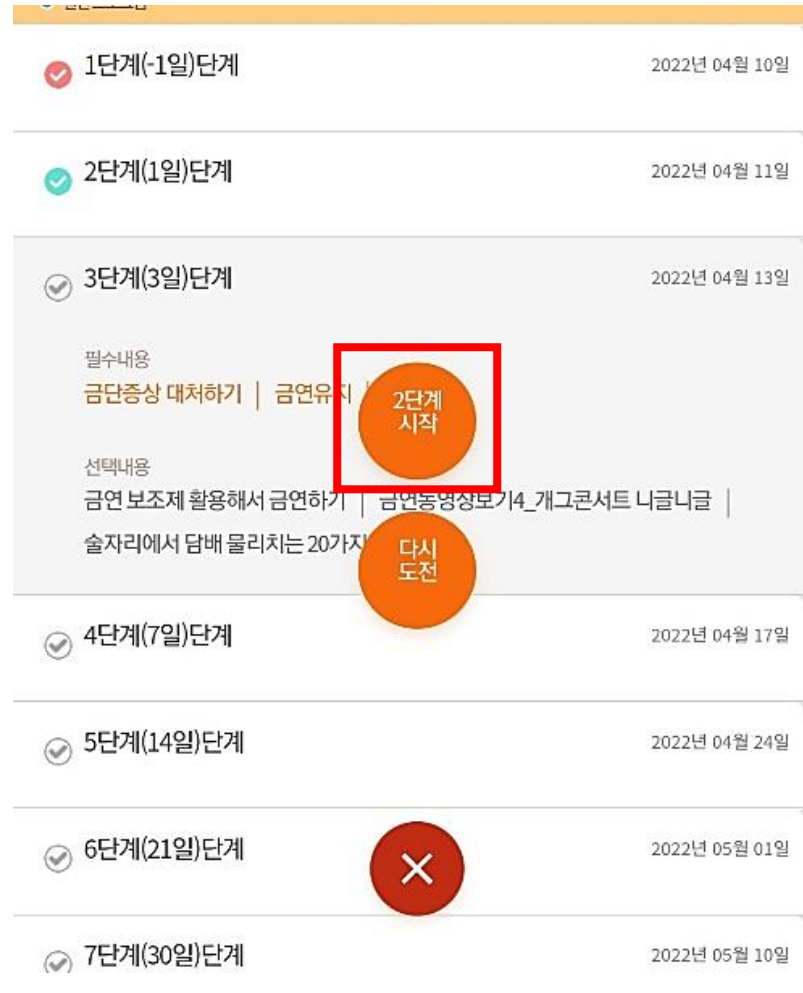
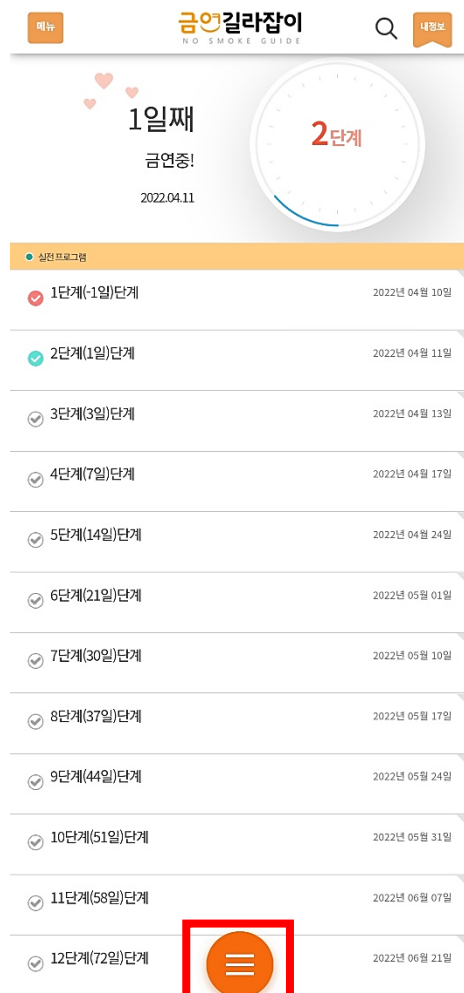
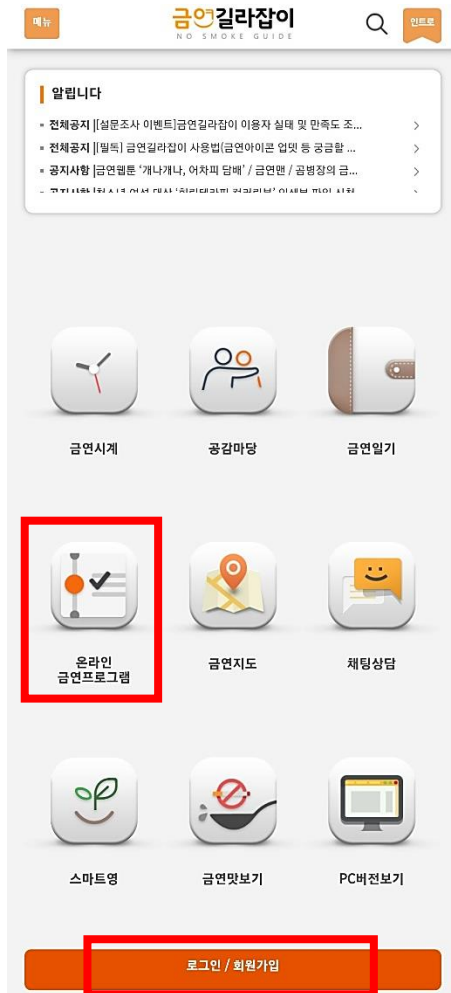
- 남성7일
- 남성30일
- 남성100일
- 남성1년

과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

2. 온라인 금연 프로그램 이수

- 재로그인하여 프로그램 이어가기

로그인하여, 온라인 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.

실전 프로그램

