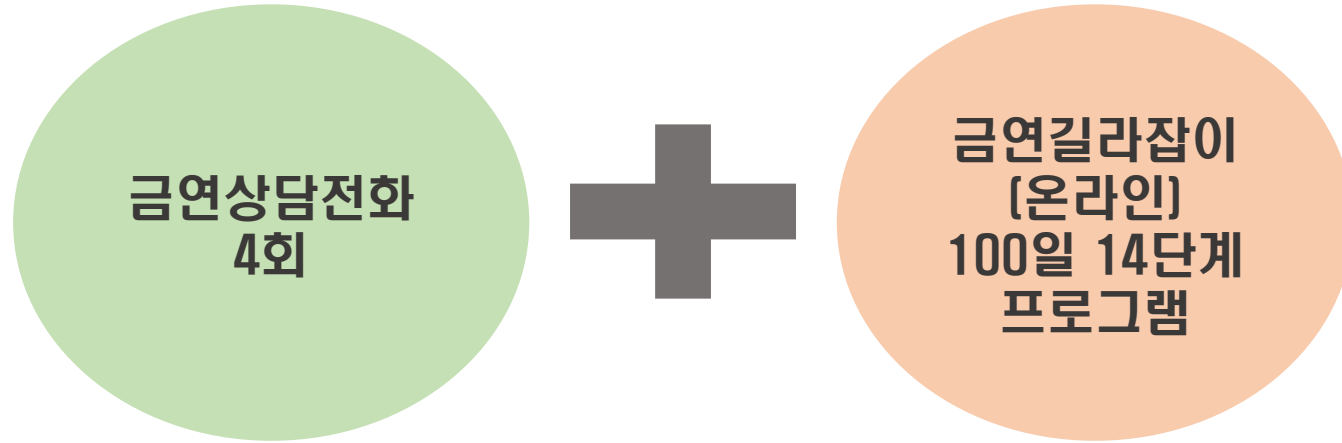


금연상담전화 과태료 감면 이용자 대상  
온라인 금연프로그램 이용 매뉴얼

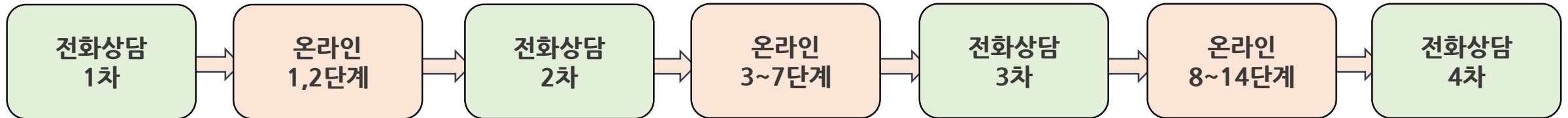
- 모바일 웹 버전 -

[www.nosmokeguide.go.kr](http://www.nosmokeguide.go.kr)

# 금연상담전화-금연길라잡이 과태료 감면 프로그램 과정



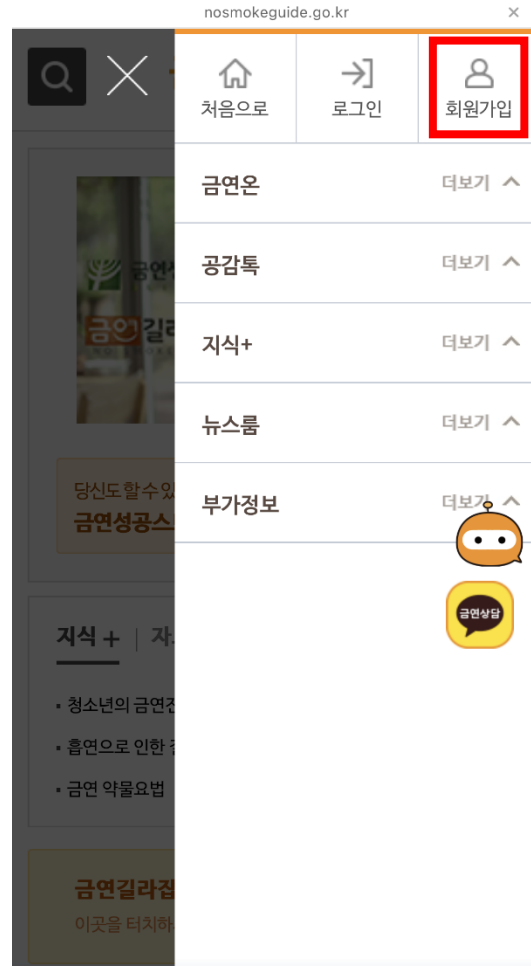
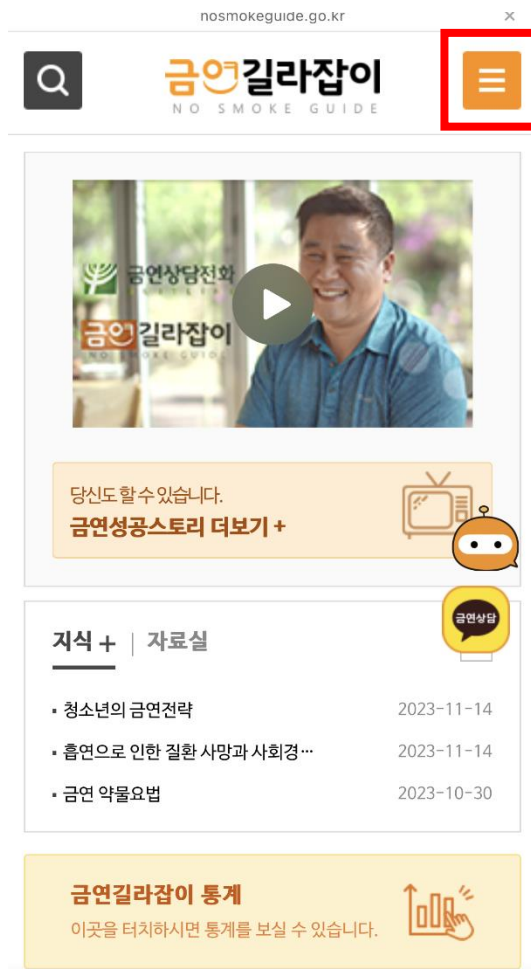
4번의 상담전화와  
14단계의 온라인 프로그램이 완료되어  
이수증이 발급되면  
이수 확인증 제출 및 과태료 감면이 가능합니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 회원 가입 및 로그인

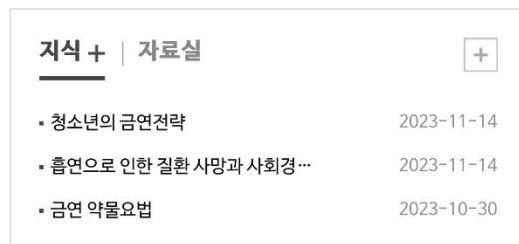
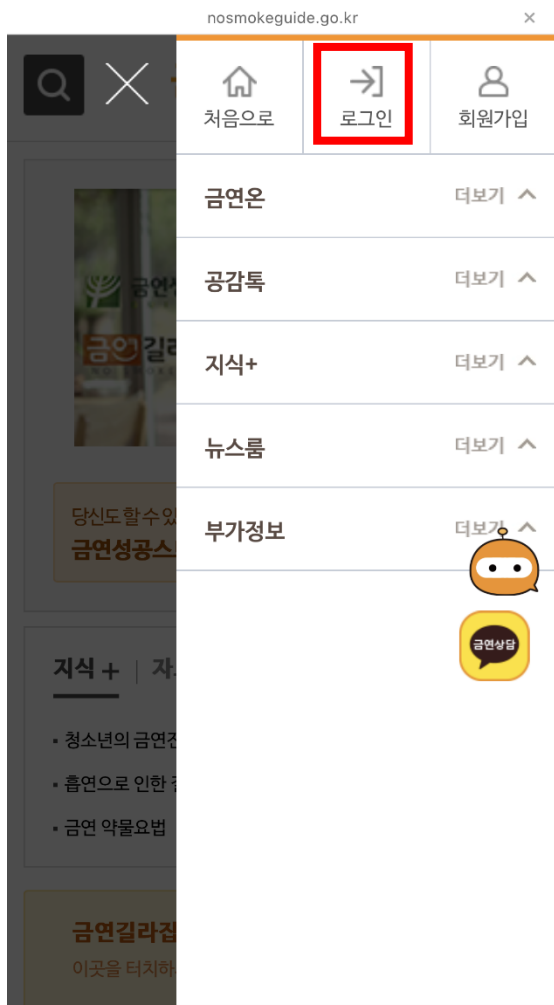


1차 전화상담을 통해 안내 받은 내용에 따라  
온라인 금연길라잡이 회원가입을 진행해주세요.  
(이미 회원가입이 되어있는 경우,  
기존 아이디로 로그인)

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 로그인 후 금연프로그램



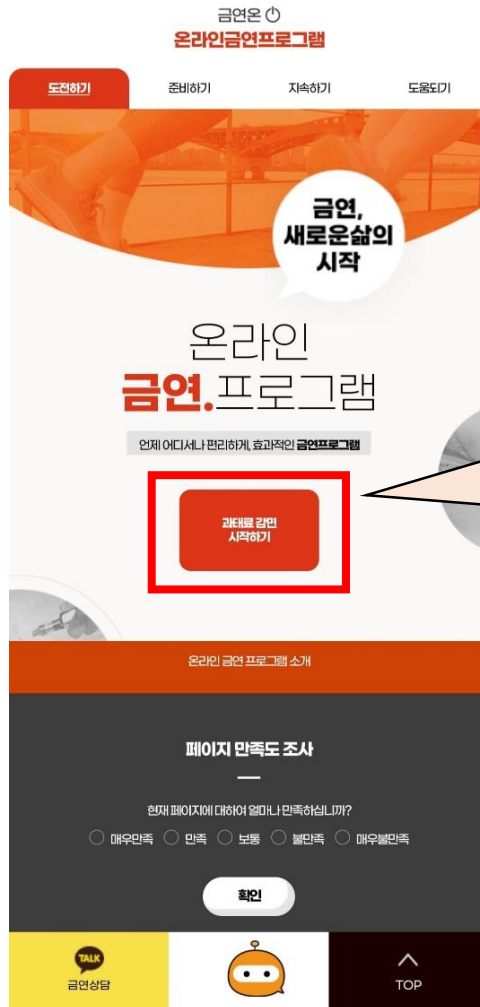
회원가입과 로그인 후,  
메인 화면의 **금연 프로그램**을 눌러주세요.



# 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 진행하셔야 합니다.

금연프로그램  
시작하기

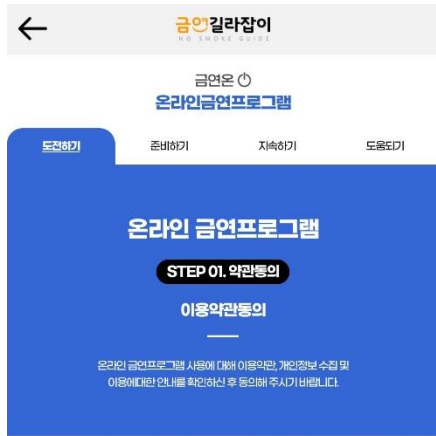
'과태료 감면 시작하기' 가 아닌 '금연프로그램 시작하기'로 진행 시  
프로그램 이용 도중 재도전하기로 처음부터 다시 시작하셔야 합니다.

정보 확인 후 금연상담전화 또는 금연길라잡이로 문의주세요.

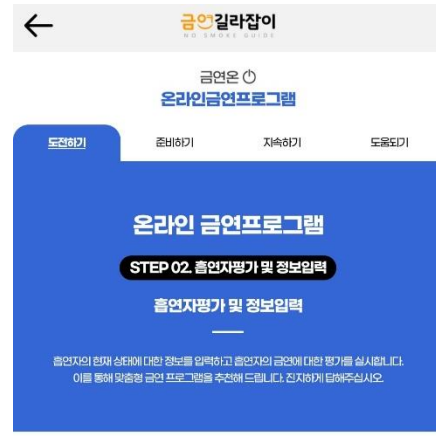
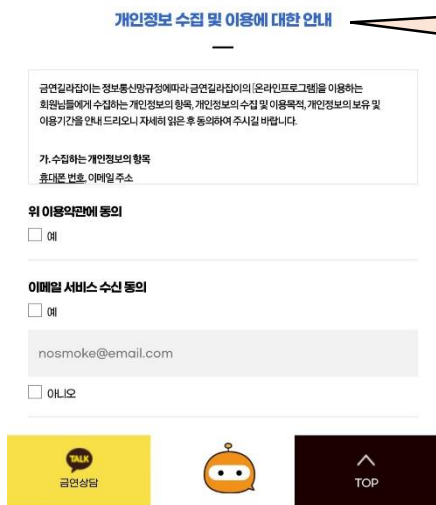
# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

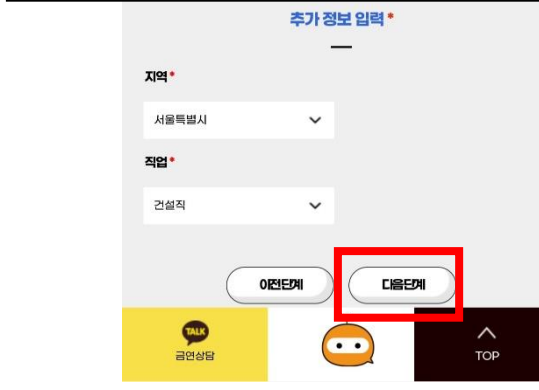
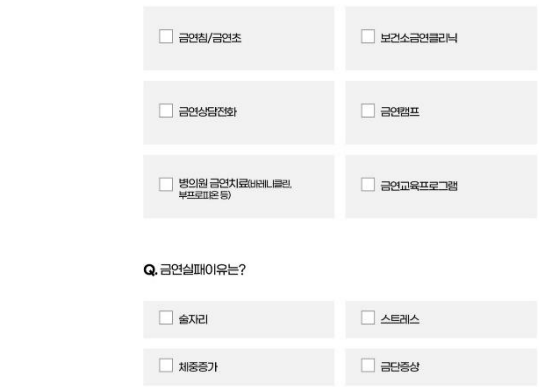
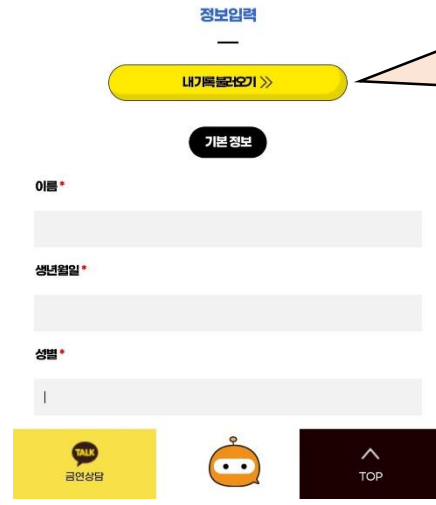
### - 이용약관동의, 흡연자 평가 및 정보 입력



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.

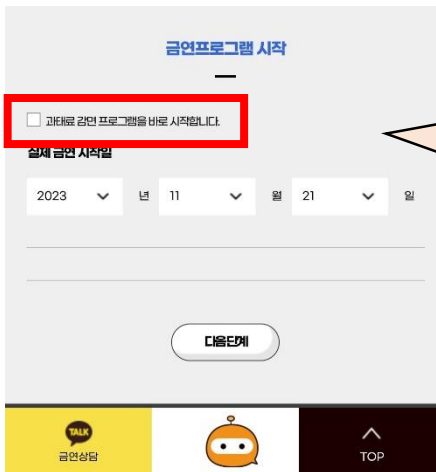


**TOP DAY(담배 끊는 날)을 정해 볼까요?**  
STOP DAY는 의미있는 날이 좋습니다. 예를 들어 자신이나 애초날(본), 자녀의 생일, 결혼기념일, 연인과 만난 지 100 일째 되는 날 등입니다. 금연은 주위 분들에게 주는 가장 좋은 선물이 될 수 있습니다. 특별한 날이 아니라도 스트레스가 적은 공휴일이나 일요일을 기준으로 삼아 시작하는 것도 좋습니다. 단, 화석이 예정되어 있거나 심한 스트레스 예상될 때는 피하는 것이 좋습니다.

**나의 STOP DAY 정하기**  
오늘부터 적어도 1~2주이상의 날짜로 금연 시작일을 정하시길 바랍니다. 너무 오래 기다렸다가 시작하면 관심이 시어날 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 금연 시작일(STOP DAY)이 상인은 7일 후, 청소년은 14일 후에 자동 설정됩니다.

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 금연 시작일(STOP DAY)이 상인은 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 기간 동안은 본인 스스로에게 가장 효과적인 흡연욕구 대처법을 찾을 수 있도록 돕습니다. 이 기간 동안 충분히 금연시도를 해보고 금연 시작일(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.



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>- 금연서약하기</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 어끠 100배 활용하기</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 니글니글</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>- 알코올중독증상</li> <li>- 흡연관유 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 관리 따라하기</li> <li>- BMI</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COPD간접체험</li> <li>- 재충전기를 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>- 질경이드 게임(흡연 위해노기)</li> <li>- 재충전게임지속성하기</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>- 금연서약하기</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 어끠 100배 활용하기</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 니글니글</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>- 알코올중독증상</li> <li>- 흡연관유 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 관리 따라하기</li> <li>- BMI</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COPD간접체험</li> <li>- 재충전기를 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>- 질경이드 게임(흡연 위해노기)</li> <li>- 재충전게임지속성하기</li> <li>- 금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> </ul>

<p><b>9단계(44일)</b></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></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>- 금연클리닉 재평가하기</li> <li>- 고민생각상보기</li> <li>- 재충전 방지 행동 지침</li> </ul>
<p><b>11단계(58일)</b></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>- 금연클리닉 재평가하기</li> <li>- 동강내기 과외하기</li> <li>- 가로세로날릴퀴즈</li> </ul>	<p><b>12단계(72일)</b></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>- 재충전에 대한 느슨한 생각 타파하기</li> <li>- 흡주와 흡연복구</li> </ul>
<p><b>13단계(86일)</b></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>- 재충전게임지속성하기</li> <li>- 한 개비 흡수 시 대체법</li> </ul>	<p><b>14단계(100일)</b></p> <p>관수 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연유지</li> <li>- 흡연 재발 가능상-HALT</li> </ul> <p>선택내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내부의 적 극복하기</li> <li>- 재충전게임지속성하기</li> <li>- WHY/IF/HOW 질문으로 해결책 찾기</li> </ul>

이전 단계

**다음 단계**

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 성공하시기 위해서는  
다음의 지침을 참고 하세요.

단계	기간	필수 내용	선택내용
11단계(58일)	2024-01-09	- 금연유지 - 간접흡연 위해	- 가로세로낚말퀴즈
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

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

금연상담의

# 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



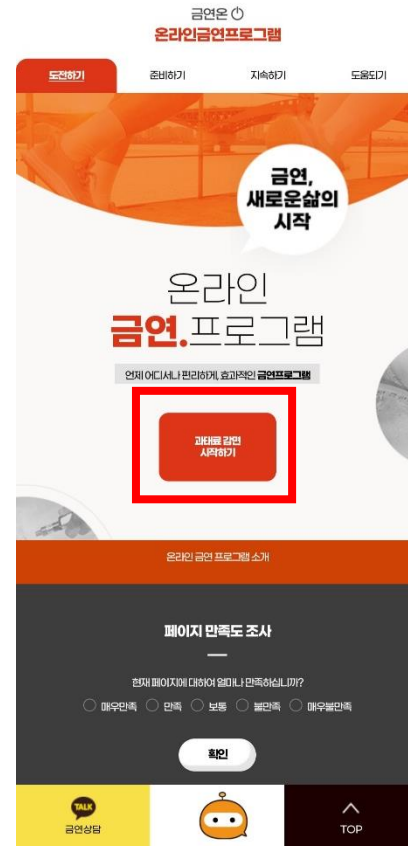
금연프로그램 TIP



재도전하기



금연상담으로 변경

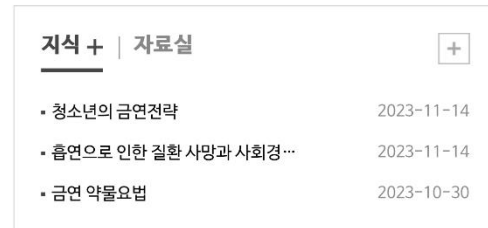
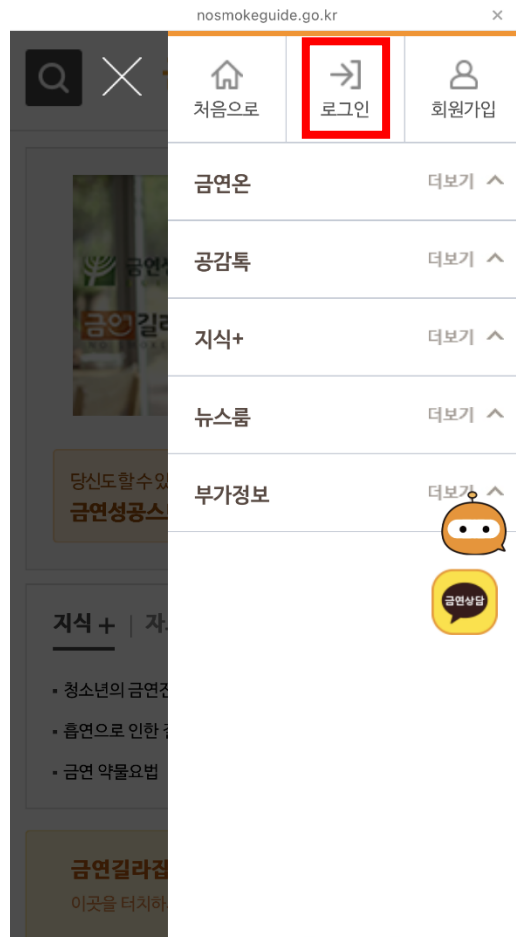


# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 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.

전화상담  
1차

온라인 프로그램  
1단계

온라인 프로그램  
2단계

전화상담  
2차

온라인 프로그램  
3단계

온라인 프로그램  
4단계

온라인 프로그램  
5단계

온라인 프로그램  
6단계

온라인 프로그램  
7단계

전화상담  
3차

온라인 프로그램  
8단계

온라인 프로그램  
9단계

온라인 프로그램  
10단계

온라인 프로그램  
11단계

온라인 프로그램  
12단계

온라인 프로그램  
13단계

온라인 프로그램  
14단계

전화상담  
4차

14단계의 온라인 프로그램과  
4차 전화 상담까지 완료 후  
금연상담전화 안내에 따라  
이수증 발급

# 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