



감정노동자 흡연자  
**금연 상담의  
실제와 활용**

감정노동자 흡연자

# 금연 상담의 실제와 활용

# Contents

---

**금연 상담의 실제와 활용**  
**감정노동자 흡연자**

## Part.1

# 금연상담의 실제와 활용 알아보기

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 지침서 특성 및 활용          |    |
| 가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개   | 06 |
| 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점 | 07 |
| 다. 감정노동자의 정의            | 08 |
| 라. 감정노동자 현황             | 08 |
| 마. 감정노동자의 흡연 문제         | 09 |
| 2. 지침서 구성과 내용           |    |
| 가. 감정노동자 흡연자 금연프로그램의 특성 | 12 |
| 나. 감정노동자 흡연자 프로토콜 진행 과정 | 13 |
| 다. 지침서 구성의 이해           | 14 |
| 라. 회차별 상담 흐름도           | 16 |

## Part.2

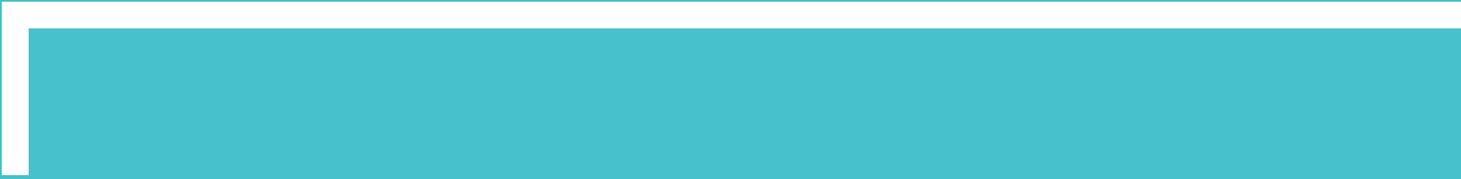
# 금연 상담의 실제와 활용 사용하기

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 1단계 (등록)      | 20  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 2단계 (-1일 차)   | 30  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 3단계 (1일 차)    | 39  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 4단계 (3일 차)    | 48  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 5단계 (7일 차)    | 54  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 6단계 (14일 차)   | 71  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 7단계 (21일 차)   | 80  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 8단계 (30일 차)   | 86  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 9단계 (37일 차)   | 92  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 10단계 (44일 차)  | 96  |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 11단계 (51일 차)  | 106 |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 12단계 (58일 차)  | 111 |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 13단계 (72일 차)  | 120 |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 14단계 (86일 차)  | 131 |
| 감정노동자 흡연자 금연프로그램 15단계 (100일 차) | 136 |

## Part.3

# 참고문헌

|      |     |
|------|-----|
| 참고문헌 | 142 |
|------|-----|



**PART.**

**01**



# 금연 상담의 실제와 활용 알아보기

## 1. 지침서 특성 및 활용

- 가. <금연상담의 실제와 활용> 소개
- 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점
- 다. 감정노동자의 정의
- 라. 감정노동자 현황
- 마. 감정노동자의 흡연 문제

## 2. 지침서 구성과 내용

- 가. 감정노동자 흡연자 금연프로그램의 특성
- 나. 감정노동자 흡연자 프로토콜 진행 과정
- 다. 지침서 구성의 이해
- 라. 회차별 상담 흐름도

# 1. 지침서 특성 및 활용

## 가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개

### ● 집단별 흡연 특성을 고려한 금연프로그램 개발

2022년 발간된 성인 남성, 여성, 청소년 흡연자 대상 금연 상담 지침서에 이어 집단 자체의 특성과 그에 따른 흡연 환경 및 행태에 차이가 큰 임신부, 감정노동자, 고도흡연자를 대상으로 맞춤형 금연 상담을 제공할 수 있도록 프로그램을 개발하여 제공하고자 하였음

각 대상 집단의 특성과 흡연 환경을 이해하고 이에 기반한 금연 동기강화와 금연 결심을 지원하고 금연 시도와 성공으로 이어 나갈 수 있도록 상담 계획 수립과 단계별 상담 제공이 가능하도록 프로그램을 구성하였음

### ● 집단별 특성과 흡연 환경을 고려한 인지행동요법 기반의 금연 상담 지침 제공

임산부, 감정노동자, 고도흡연자가 가지는 대상자 특성과 흡연 환경을 고려하여, 관련한 최신 연구 결과와 알려진 인지행동요법에 기반한 금연 상담 지침을 제공하고자 하였음

각 대상 집단별 흡연 이유 및 금연 장애와 금연 필요성에 대한 이해는 물론 금연 시도와 실천 의지의 차이를 고려하여, 대상 집단에 부합하는 동기강화 상담 방법을 제공하였음

대상 집단 특이적 금연 이유와 동기에 기반한 금연 의도 강화, 금연 시도 독려, 금연 유지 지원, 재흡연 방지 등을 위한 관련 콘텐츠, 단계별 금연 상담 방법, 일상생활에 적용 가능한 실천적 사례를 함께 제공하였음

### ● 독립적 활용이 가능한 회차 상담 구성

프로그램의 차수대로 순차적인 진행이 어려울 경우 내담자의 준비 정도(금연 자신감, 니코틴 의존도, 금연 단계 등)에 따라 상담에 필요한 주제를 포함하고 있는 차수를 상담사가 임의로 선택하여 상담 진행이 가능함

고도흡연자 대상 금연프로그램의 경우 실질적인 금연 시작 이전 단계에서 사용하며, 금연에 대한 자신감 획득과 준비를 위해 동일 프로그램의 반복이나 프로그램 내 특정 세션의 반복 사용이 가능하도록 구성하였음

## 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점

### ● 임신부 편

임신 준비 중 또는 임신 중인 흡연 여성들이 흡연이 임신과 태아 건강에 미칠 영향에 대해 가지는 막연한 불안감이나 흡연 욕구와 금연 사이의 갈등에서 벗어나 스스로에게 맞는 금연 이유를 찾을 수 있도록 동기강화 상담 방안과 관련 콘텐츠를 수록하였음

임신과 출산의 전 과정에 걸친 임신부와 태아의 흡연 관련 건강 문제를 임신주수에 따른 산전 관리의 과정에 맞추어 제시하고, 금연 시도와 유지의 단계별로 필요한 실천 방안과 정서적 지지, 그리고 임신 중 금연 과정에 관련된 포괄적 건강 관리 방안을 주요 내용으로 포함하였음

### ● 감정노동자 편

주요 콘텐츠와 단계별 상담 내용은 성인 대상 금연 상담 콘텐츠를 기본으로 하되, 감정노동이라는 직업적 상황에서 겪게 되는 스트레스에 대한 인지와 관리를 통해 금연 시도와 성공을 이끌 수 있도록 돕는 콘텐츠를 강화한 상담 프로그램임

금연 성공과 유지를 위하여 직장을 포함한 일상생활에서 금연 환경의 조성, 담배 대체 방안의 마련, 주변의 지지와 격려를 유도하고 강화할 수 있는 상담 내용을 포함하였음

### ● 고도흡연자 편

금연 이전 단계에서 단기간의 금연 체험을 통해 금연 자신감을 향상하고, 실제 금연 과정에 적용할 수 있는 효과적인 금연 방법을 발굴할 수 있도록 돕는 프로그램임

흡연량이 많거나 중독 수준이 높아 금연이 어려운 흡연자, 여러 가지 이유로 금연 시도 자체를 어렵게 생각하는 흡연자들을 대상으로 금연을 체험하게 함으로써, 금단증상이나 흡연 유혹과 같은 금연 과정에서 겪을 수 있는 어려움이나 재흡연의 상황을 예측하고, 스스로에게 맞는 대처 방안을 마련할 수 있도록 돕는 내용을 포함하였음



<2022 지침서 표지 이미지>



<2023 지침서 표지 이미지>

## 다. 감정노동자의 정의<sup>1)</sup>

- 감정노동에 종사하는 근로자는 자신의 감정이 좋거나, 슬프거나, 화나는 상황이 있더라도 사업장에서 요구하는 감정과 표현을 고객에게 보여 주는 등을 해야 하는 경우를 ‘감정노동’이라고 함(한국산업안전보건공단, 2016)  
‘고객응대업무’란 고객, 환자, 승객 등을 직접 대면하거나 정보통신망 등을 통하여 상대하면서 상품을 판매하거나 서비스를 제공하는 업무임  
근로자는 고객 등을 응대하는 과정에서 친절하게 응대해도 고객이 친절하다고 느껴야 친절한 서비스를 제공한 것이 되므로, 고객응대업무는 근로자의 감정보다 고객의 기분을 중요시하게 여겨 문제가 발생하기도 함

## 라. 감정노동자 현황<sup>2)</sup>

- 감정노동자 현황  
우리나라 산업 구조가 서비스업 중심으로 변화되면서 감정노동에 종사하는 노동자는 560만~740만 명으로 전체 임금노동자(18,296천 명)의 31~41% 수준으로 추정됨
- 감정노동자의 다양화  
감정노동 업무는 항공사 객실승무원, 콜센터 상담사, 호텔 및 음식 종사자, 백화점 및 할인점 등의 판매 업무 종사자, 간호사, 운전기사, 보육교사 등 다양한 직업에서 수행하는 것으로 알려져 있음  
최근에는 요양보호사 등 돌봄 서비스를 수행하는 업무, 택배기사 등 배송 업무, 공공 서비스나 민원 처리를 하는 업무까지 광범위하고 다양한 직업군에서 감정노동 업무를 수행하는 것으로 나타나고 있음

### - 고객응대 직업군 분류

| 구분          | 직업, 업무  |
|-------------|---|
| 직접 대면       | 백화점, 마트, 호텔 음식업 종사자, 항공사 객실승무원, 골프장 캐디, 택시 및 버스운전사, 택배기사, 방문점검원, 가전제품수리원, 공동주택 경비원, 미화원 등 |
| 간접 대면       | 콜센터 상담사, 텔레마케터 등  |
| 돌봄 서비스      | 요양보호사, 간호사, 유치원교사, 보육교사, 다문화 방문교사 등   |
| 공공서비스, 민원처리 | 구청(민원실)·행정복지센터 직원, 보험업무 공단직원, 사회복지사, 정신건강복지센터 상담사, 경찰 등                                   |

1) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.  
2) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.

## 마. 감정노동자의 흡연 문제

### ● 감정노동자 흡연 현황

백화점과 콜센터 등 감정노동자들의 흡연율은 상당한 것으로 알려져 있는데 실제 서울시 홈쇼핑 텔레마케터를 대상으로 한 조사에서 20대 여성 47.5%, 30대 여성 43.8%가 흡연을 하는 것으로 집계되었고, 백화점 화장품 판매직의 경우 40.6%로 나타남<sup>3)</sup>

또 다른 연구에서는 20~39세 연령층의 흡연자는 서비스직, 판매직 순서로 많았고, 음주 여부, 판매 서비스직 여부, 결혼 생활 여부, 높은 스트레스 여부 등이 흡연과 관련성을 보임<sup>4)</sup>

### ● 감정노동자 흡연의 이유와 문제

육체노동자, 여성 감정노동자, 저소득층과 같이 사각지대에 있는 대상에게서 일반 인구보다 흡연율이 높은 것으로 알려져 있는데, 이러한 건강 불형평성이 흡연의 유해성과 더불어 사회적으로 문제가 되고 있음

유통업 감정노동자 실태조사(2022)에 따르면 고객응대 등 업무상의 괴롭힘을 경험한 대부분의 노동자들은 주변 동료에게 푸념이나 하소연을 하거나(48.8%) 개인적으로 참고 넘기는(46%) 것으로 나타났는데, 이들의 스트레스 해소 방법으로는 폭식이나 맵고 자극적인 음식 먹기, 술 마시기, 쇼핑하기, 공연, 뮤지컬 보기, 잠자기, 그냥 참기, 게임 하기 등이 있으며, 흡연이 스트레스 해소 방법으로 가장 쉽고, 저렴하다고 여겨지고 있음

따라서 감정노동자의 건강한 스트레스 관리는 흡연 문제뿐만 아니라 다양한 문제를 야기할 수 있음<sup>5)</sup>

3) Park J. H. (2014, Jul 23). Smoking rate exceeds 40% among women in emotional labor. Medical Today. Retrieved from HYPERLINK "http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=242591" http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=242591

4) Hwang, S. J., Ou, S. W., Kim, S. N., Hwang, H. S., Cho, B. L., & Huh, B. Y. (2000). Smoking patterns and factors associated with smoking in Korean adult women. Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 21(3), 344-356.

5) 고용노동부, 감정노동 종사자 건강보호 가이드(2021)

- 감정노동자의 직무 스트레스로 인해 야기될 수 있는 문제

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p>정신적 건강 문제 발생</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 겉으로는 웃지만, 우울증이나 적응장애가 발생할 수 있음</li> <li>- 고객으로부터 받은 감정적 상처로 자살 충동이 일어날 수 있음</li> <li>- 자기 비하를 하거나 자아존중감이 떨어질 수 있음</li> <li>- 자신의 억눌린 감정을 해소하지 못하면 화병(신체 증상을 동반한 우울증)에 시달리거나 업무에서 소진을 경험할 수 있음</li> </ul>   |
| <p>신체적 건강 문제 발생</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스가 지속되면서 심장이 빨리 뛰고, 혈압이 높아짐</li> <li>- 실제 감정과 다른 감정을 반복적으로 표현하면서 피로감이 증가함</li> <li>- 고객응대를 위해 지속적으로 서 있는 자세를 취하거나 불안정한 자세를 유지하므로 요통 등 근골격계질환이 발생할 수 있음</li> </ul>   |
| <p>건강하지 않은 생활 습관 형성</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연, 음주 등의 건강하지 않은 생활 습관을 갖게 될 수 있음</li> <li>- 스트레스로 인해 숙면을 하지 못하고, 불규칙한 식생활을 갖게 됨</li> </ul>   |
| <p>산업재해 발생</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고객의 반복적인 제품 구매와 취소에 시달리던 판매원이 폭언과 폭행을 당하고도 사과까지 한 이후 적응장애가 생겨 업무상 질병으로 인정받은 사례가 있음</li> <li>- 야간근무 중 막차 시간이 지났음을 알리자, 역무실로 침입하여 무단 점거한 사건이 있은 후 14차례의 민원 제기 및 인사 처분을 요구한 상황을 경험한 지하철역 서비스 센터 노동자에게 발생한 적응장애가 업무상 질병으로 인정받은 사례가 있음</li> <li>- 아파트 주민의 지속적인 폭언과 괴롭힘에 시달리다가 기존의 우울증이 발생한 경비원의 분신자살이 산업재해로 인정받은 사례가 있음</li> <li>- 전화 상담을 하다가 우울증에 걸린 노동자에 대해 노동자 보호 의무를 다하지 않은 책임을 물어 법원에서 회사에 손해배상을 판결한 사례가 있음</li> <li>- 대형마트에서 고객으로부터 성희롱과 폭언을 듣고 정신적 스트레스를 호소한 노동자가 고객과의 갈등으로 적응장애가 유발돼 산업재해로 인정받은 사례가 있음</li> </ul> <p>※ 산업재해보상보험법 시행령 참고</p> |
| <p>기업의 이미지 하락, 이직률 증가 및 생산성 저하</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 적절한 건강보호 조치를 이행하지 않을 경우 기업의 이미지가 손상될 수 있으며 특히, 사회적 문제로 대두될 경우 해당 기업의 제품과 서비스에 대한 불매운동으로 이어져 기업은 경제적인 타격을 받을 수 있음</li> <li>- 직업에 대한 만족도가 떨어지면서 이직률이 증가하고, 업무숙련도가 낮은 직원이 많아져 실적이 감소할 수 있음</li> <li>- 일에 대한 스트레스 지수가 높아지면서 업무 몰입도가 낮아지고, 직무 만족도가 떨어져 결근율이 높아지고, 질병 발생자가 증가하여 업무 효율성이 낮아짐</li> </ul>   |

● **감정노동자 금연이 어려운 이유**

유통업 감정노동자 실태조사(2022)<sup>6)</sup>에 따르면 감정노동자가 겪는 감정노동의 주된 원인으로는 민원인의 과도하고 부당한 언행 및 요구(51.7%), 민원 발생에 대한 두려움(46.8%), 원청의 과도한 서비스 교육으로 고객 및 지원 자세 등 인식 고착화(24%), 불합리한 업무처리방식(23.5%), 업무감시(18.8%) 순으로 나타남

또한, 고객 컴플레인 및 모니터링 결과로 인한 불이익을 받기도 하는데, 고객에게 직접 전화해서 사과(33.3%), 남들 앞에서 모욕 주기(25.3%), 상급자로부터의 괴롭힘(17.2%), 업무 시간 외 추가 교육(16.1%), 임금 성과급 불이익(14.9%), 해고 위협(4.6%), 경위서 및 반성문 등 요구(2.3%) 순으로 불이익을 받기도 함

이러한 노동과정에서 흡연의 위험성을 인지하고 있는 감정노동에 종사하는 여성들(건강 문제, 담배 냄새, 피부 문제, 경제적 부담 등)은 언젠가는 반드시 금연해야 한다는 압박감을 느끼고 있음에도 불구하고, 스트레스 상황에서 흡연이 감정적 안정을 찾는 수단으로 작용한다고 인식하여 즉흥적으로 다시 담배를 피우게 됨

또한 친구나 동료들과의 관계가 손상될까 봐 걱정되어 주변 흡연자들의 영향으로 재흡연하는 예도 있으며 여성 전용 흡연실이 제공되는 환경에서는 흡연에 대한 제약이 거의 없어 금연을 유지하는 것이 어렵다는 것도 문제가 됨<sup>7)</sup>

**감정노동자 흡연 사례와 금연하기 어려운 이유**

백화점 주차 도우미 30대 여성으로, 백화점 고객의 자동주차정산이 이루어지지 않을 시 사무실에서 콜 받아 응대하는 업무와 지하 주차장에서 수신호로 주차를 안내하는 업무입니다. 사무실과 휴게실 위치는 지하 주차장 3층에 위치하여 근무 시간에는 거의 밖에 나가지 않습니다.

전화 너머로 고객의 폭언(이따위로 일하냐 내가 여기서 쓴 돈이 얼마데 자동으로 문을 열어주지 않느냐 등)을 듣거나, 주차비 정산에 대해 설명해도 받아들이지 않는 고객을 상대(지루한 설명)할 때 두통이 있고, 심장이 두근거리면서 담배가 생각난다고 합니다.

흡연 시작은 고등학교 때부터였고, 금연을 언젠가는 해야 한다는 사실도 인지하고 있으나 매일 한두 건씩 문제가 되는 고객의 응대 후 스트레스를 많이 받아 흡연을 계속하게 됩니다. 지하 사무실에서 나가 환기도 할 겸 백화점 밖 흡연 구역을 찾아 담배를 피우면 좀 진정이 된다고 합니다. 일하면서도 스트레스를 완화할 방법을 못 찾겠고, 가장 쉬운 방법이 흡연 이어서 금연하기가 힘들다고 합니다.

6) 유통업 감정노동자 실태조사 연구(2022), 서울시 감정노동종사자 권리보호 센터

7) 이은혜, (2022). 오늘을 버티기 위해 끌려가는 삶: 감정노동 여성 근로자의 흡연 지속경연. 질적연구, 23(1), 40-54.

## 2. 지침서 구성과 내용

### 가. 감정노동자 흡연자 금연프로그램의 특성

- **스트레스 관리 제공**

감정노동자는 직장에서 많은 스트레스를 받을 수 있는 상황에 놓여 있고 그 상황들이 금연 실천에 영향을 줄 수 있으며 감정노동자는 스트레스를 관리하는 방법을 배우는 것이 중요하므로 스트레스 평가를 통해 명상, 요가, 심호흡과 같은 스트레스 관리 기술 및 스트레스 관리 방법을 제시함

- **금연 지지 자원 활용**

감정노동자의 금연을 위해 금연지원시스템을 제공하는 것은 중요하며, 감정노동자가 금연 동기를 유지하고 금연 시 어려움을 극복하도록 도울 수 있는 금연지지자의 선정, 금연길라잡이 공감마당 활용 등을 안내함

- **재흡연 방지 계획**

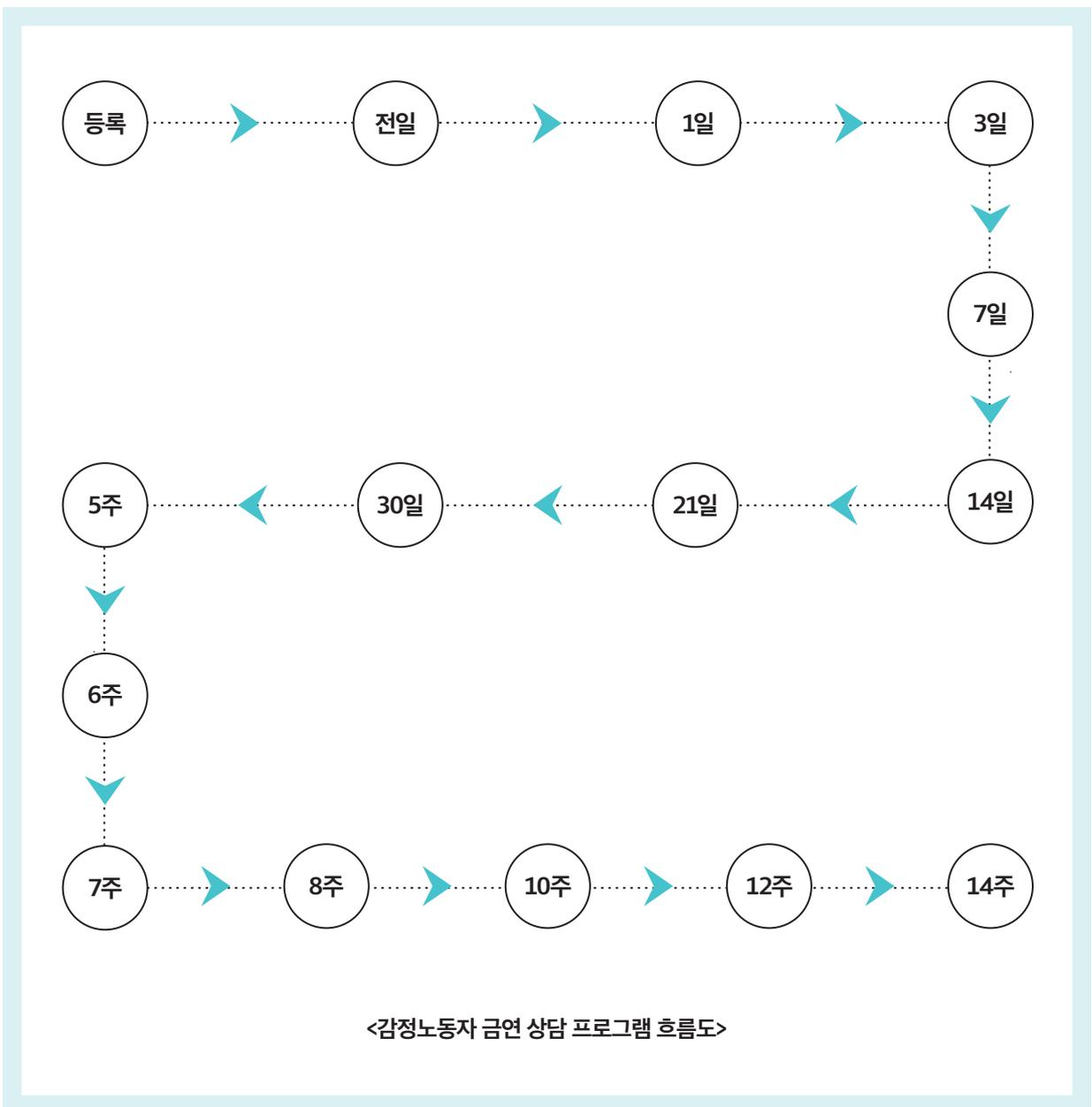
금연 후 재흡연을 방지하기 위한 계획을 세우는 것이 중요하므로, 위험 요소를 인지하고 대처 기전을 개발하기 위해 스트레스, 우울증, 불안과 같은 개인적 요인과 음주, 모임과 같은 환경적 요인을 파악하고 대처하기 위해 스트레스 관리, 자기 인식 향상, 사회적 지원과 같은 기술을 활용할 수 있도록 함

- **개인별 맞춤형 상담 제공**

감정노동자를 위한 금연프로그램은 개인의 필요와 목표에 맞게 조정되고, 유연하고 쉽게 프로그램을 이용할 수 있도록 각 회차별 다양한 활용 도구와 금연 콘텐츠로 구성되어 있음

## 나. 감정노동자 흡연자 프로토콜 진행 과정

- 100일 상담프로그램은 초기에 등록, -1일(전일), 1일, 3일, 7일, 14일, 21일, 30일의 8회기 상담을 제공하고, 30일 성공 이후에는 5주, 6주, 7주, 8주의 1주 간격으로 상담을 제공하며, 두 달 성공 후에는 10주, 12주, 14주의 2주 간격으로 금연 상담을 제공하여 총 15회기의 상담을 제공할 수 있도록 구성되어 있음



## 다. 지침서 구성의 이해

- 제목에는 프로그램의 종류, 단계, 금연 일수 등이 명시되어 있으며 상담 목표는 상담 시에 달성하고자 하는 목표 사항을 다루고 있고 상담 방향은 이러한 목표에 따라 어떤 방향으로 상담을 진행해야 하는지 제시하고 있으며 주요 상담 내용에는 상담 시 반드시 다뤄야 할 내용이 요약되어 있음
- 상담사가 실제 상담 현장에서 사용할 수 있는 구어체로 된 상담 예시를 수록하여 지침서의 활용성 및 효과성을 높임
- 활용 정보 및 도구는 이론적 근거와 최신 논문, 정보가 수록되어 있어서 근거 기반의 상담을 할 수 있도록 도우며 이 부분에서는 상담에 활용될 수 있는 도구와 이론적 근거가 제시되므로 상담사는 이론적인 지식을 바탕으로 실제 상황에 적용할 수 있는 전문성을 갖출 수 있음

## ② 상담 목표

상담 시 목표로 할 내용

## ① 제목

프로그램 종류 및 단계, 금연 일수를 나타냄

### 감정노동자 금연프로그램 6단계 (14일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 체중 변화 관리하기  |
| 상담 방향            | 금연 후 체중 변화에 대해 이해하고 식이조절과 운동을 통해 정상체중을 유지할 수 있도록 돕는다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 이후 체중 변화를 확인하고, 변화 이유에 대해 설명한다.</li> <li>내담자의 상황에 맞는 체중 관리 방법을 제시하고 함께 개선 방법을 찾아본다.</li> </ul>  |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연과 체중 변화 이해하기</li> <li>BMI(체질량지수) 확인하기</li> <li>체중 증가를 피하기 위한 식습관 관리</li> <li>금연 후 체중 증가 원인과 체중조절을 위한 식생활 가이드 - 동영상</li> <li>운동 계획하기</li> <li>직장인을 위한 사무실 상하체 스트레칭 - 동영상</li> <li>금연 성공률을 높이는 효과적인 운동 알아보기 - 동영상</li> <li>나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방법</li> </ul> |

## ③ 상담 방향

상담 목표에 따른 상담 방향 제시

## ④ 주요 상담 내용

상담 시 주요하게 다루어야 할 내용

## ⑥ 활용 정보 및 도구

상담의 이론적 근거 및 활용 도구

## ⑤ 상담 예시

상담 시 실제 사용할 수 있는 상담 예시



### 상담 예시

#### 체중 변화 살펴보기

000 님 오늘은 체중 관리에 대한 이야기를 나눠보겠습니다. 금연 전과 비교했을 때 체중 변화가 있으신가요?

#### - 체중 변화가 있다

3kg 전후 증가한 것으로 보입니다. 일반적으로 금연 초반 일시적으로 2~5kg 정도 체중이 증가할 수 있습니다. 그 이유는 후각과 미각의 회복으로 인해 식욕이 증가할 수 있고, 흡연이 손과 입으로 하던 습관이다 보니 심리적 허전함을 자극적이고 열량이 높은 군것질로 대체하기 시작하는 등의 변화된 식이 습관과 관련이 높습니다.

#### ☑ 금연과 체중 변화 이해하기 참고

직장에서 000 님의 체중 변화를 알아챈 동료들이 있으신가요? 대체로 어떤 반응을 보이시나요? 동료들의 그러한 반응에 대해 000 님은 어떤 기분이나 감정을 느끼셨나요?



### 활용 정보 및 도구

#### 금연과 체중 변화 이해하기

니코틴의 체중조절 중추신경계의 작용으로 인하여 흡연자의 경우 금연을 하면 일시적으로 체중이 증가하는 경향을 보이나, 모든 금연자가 아닌 일부 집단에서만 체중 증가 현상이 나타남

주로 남자보다 여자에게서, 금연 전에 흡연량이 많았거나, 젊을수록 체중이 증가하는 경향이 있으며, 금연 후 1년 이상의 장기간의 체중 변화를 살펴보면 금연 자체가 아닌 금연 후의 신체활동 감소나 과도한 다이어트 등이 원인인 경우가 있으므로 금연 후의 체중 증가 경향이 금연 시도의 장애가 되어서는 안 됨

#### ☞ 금연 후 체중 증가 원인

##### ● 기초대사율 감소

흡연은 몸의 전체적인 기초대사율과 몸의 온도 및 근육 긴장 정도를 증가시킴으로써 몸 안에서의 에너지 소모량을 늘리는데, 금연을 하게 되면, 우리의 몸은 기초대사율이 낮

## 라. 회차별 상담 흐름도

| 단계 | 금연 일수 | 목표                   | 주요 상담 내용  | 주요 확인 사항 및 제공 정보  |
|----|-------|----------------------|---|---|
| 1  | 등록    | 감정노동 확인하기            | <ul style="list-style-type: none"> <li>감정노동 수준 확인하여 현재 겪고 있는 업무관련 스트레스 파악하기</li> <li>직장, 가정 등 주변 흡연 환경 파악하기</li> <li>간접흡연의 위해 바로 알기</li> <li>필요시 금연 보조제의 사용 안내하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>고객응대 직업군 분류</li> <li>감정노동자 정의</li> <li>감정노동 수준 평가하기(tool)</li> <li>정신 건강 평가하기(tool)</li> <li>직장 및 가정 내 흡연 환경 확인하기</li> <li>간접흡연의 위해 알리기</li> <li>금연 동영상 보기 - 1주년 기념 인터뷰</li> <li>금연 보조제 활용 안내하기</li> <li>서울감정노동종사자권리보호센터 교육 - 동영상</li> </ul>             |
| 2  | -1일   | 금연 준비하기              | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 서약하기</li> <li>금연 시작 전 지침 안내하기</li> <li>금연지지자의 도움받기</li> <li>흡연을 유발하는 업무관련 상황을 확인하고, 그에 맞는 대처 방법 만들어 보기</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 서약하기</li> <li>금연 선포 및 금연지지자 정하기</li> <li>공감마당 활용법</li> <li>금연 시작 전 지침</li> <li>업무관련 흡연 욕구 유발 상황 확인 및 대처</li> <li>분노하는 고객응대</li> <li>전문 상담 제공 관련기관</li> </ul>  |
| 3  | 1일    | 흡연 욕구 조절 및 스트레스 예방   | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 실천 확인하기</li> <li>내담자의 흡연 습관 재확인 및 대처하기</li> <li>스트레스 관리 필요성 상기하고, 예방 지침 안내하기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 시작 확인하기</li> <li>흡연 습관 버리기</li> <li>스트레스 예방하기</li> <li>소진(번아웃) 발견하고 대처하기</li> <li>불면증 지수</li> <li>☞ 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디</li> </ul>   |
| 4  | 3일    | 금단증상 파악 및 음주 습관 관리하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>금단증상 파악 후 대처 방법 찾기</li> <li>금연 보조제 활용 가능성 안내하기</li> <li>음주 습관 확인 및 술과 흡연의 관계를 설명하고 술자리 관리하기</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>금단증상 파악 및 대처하기</li> <li>니코틴 대체요법 및 금연 약물 활용하여 금연하기</li> <li>알코올중독 평가(tool)</li> <li>술자리에서 담배 물리치는 20가지 방법</li> </ul>   |
| 5  | 7일    | 스트레스 관리하기            | <ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 해소와 흡연이 무관한 사실을 인지하도록 정보 제공하기</li> <li>스트레스 관리 방법 확인 및 스트레스 관리 지침 안내하기</li> <li>비합리적인 신념을 수정하고 흡연 권유 극복하기</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 감지평가(tool)</li> <li>감정노동자의 스트레스 이해하기</li> <li>직무 스트레스 이해와 평가(tool)</li> <li>담배와 스트레스</li> <li>담배 없이 스트레스 풀기</li> <li>인지행동 수정하기</li> <li>회유와 협박 극복하기</li> <li>☞ 스트레스 상황 - 긴장 완화를 돕는 음악파일 전송</li> </ul>   |
| 6  | 14일   | 체중 변화 확인하기           | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 이후 체중 변화를 확인하고, 변화 이유에 대해 설명하기</li> <li>내담자의 상황에 맞는 체중 관리 방법을 제시하고 개선 방법 찾아보기</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연과 체중 변화 이해하기</li> <li>BMI(체질량지수) 확인하기</li> <li>체중 증가를 피하기 위한 식습관 관리</li> <li>금연 후 체중 증가 원인과 체중조절을 위한 식생활 가이드 - 동영상</li> <li>운동 계획하기</li> <li>직장인을 위한 사무실 상하체 스트레칭 - 동영상</li> <li>금연 성공률을 높이는 효과적인 운동 알아보기 - 동영상</li> <li>나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방법</li> </ul> |

| 단계 | 금연 일수 | 목표                               | 주요 상담 내용   | 주요 확인 사항 및 제공 정보  |
|----|-------|----------------------------------|--|---|
| 7  | 21일   | 금연의 장점 확인하기                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 유지에 따른 정서적·신체적·사회적 변화를 고려한 금연 장점을 함께 확인하기</li> <li>이전 흡연 습관을 고려한 경제 손실 계산과 절약된 담뱃값으로 대체할 수 있는 경제적 이득 안내하기</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연의 장점(정서/신체/사회)</li> <li>흡연과 건강 위해(피부, 치아, 탈모)</li> <li>경제 손실 계산기</li> <li>경제적 이득 확인하기</li> </ul>                                       |
| 8  | 30일   | 금연의 장점과 흡연의 위해 확인하기              | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연의 장점을 확인하고, 흡연의 위해에 대한 정보 제공하기</li> <li>금연과 자기효능감의 관련성을 설명하고, 30일 성공일 축하하기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> <li>자기효능감 측정하기(tool)</li> <li>회복탄력성 향상하기</li> <li>받고 싶은 축하 선물 정하기</li> <li>➔ 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 재확인</li> </ul> |
| 9  | 37일   | 재흡연 방지하기                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>흡연 재발 가능성이 있는 일반적 상황 제시 및 확인하기</li> <li>이전 흡연 습관, 재흡연 경험을 확인 후 내담자 특성에 따른 재흡연 방지 행동지침 마련하기</li> <li>음주 습관 확인 및 관리 격려하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>재흡연 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT</li> <li>재흡연 방지 행동지침</li> <li>음주 습관 관리하기</li> </ul>   |
| 10 | 44일   | 금연 자신감 확인하기                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 시작 시와 비교하여 변화된 금연 자신감 확인하기</li> <li>금연 이유 및 나의 금연 성공 목표 재확인하기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>자신감 재확인(tool)</li> <li>금연 이유 재점검하기</li> <li>흡연 상식 테스트</li> </ul>   |
| 11 | 51일   | 금연 후 신체적 정서적 변화 관리하기             | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연으로 인한 정서적, 신체적, 사회적 장점을 재확인함으로써 금연 유지 독려하기</li> <li>체중 변화 여부 확인 및 상황에 맞는 체중조절 지침 안내하기</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연의 장점 재확인</li> <li>금연 이후 체중 관리</li> </ul>   |
| 12 | 58일   | 스트레스 관리와 감정 및 사고 조절을 통한 재흡연 방지하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 강도를 재평가하고 대처 방법을 활용한 관리 가능하도록 격려하기</li> <li>우울증 평가 활용한 내면의 변화 인지 및 긍정적 사고 전환 돕기</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 감지 재평가(tool)</li> <li>고인 생각 펴 보기</li> <li>내부의 적 극복하기 - 동영상</li> <li>우울증 평가(tool)</li> <li>취미 활동을 통한 스트레스 관리</li> </ul>              |
| 13 | 72일   | 금연 유지의 필요성과 관리 방안 점검하기           | <ul style="list-style-type: none"> <li>전자담배 명확한 정보 제공하기</li> <li>간접흡연의 위해 인지 및 대처하기</li> <li>음주 습관 점검 및 대처 방법 안내하기</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>전자담배 바로 알기</li> <li>가열담배 인터뷰 - 동영상</li> <li>간접흡연의 위해</li> <li>음주 습관 점검</li> </ul>  |
| 14 | 86일   | 금연 결심 재평가하기                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 후 실제적인 변화를 살피고, 장점 재확인하기</li> <li>금연 결심을 재평가하고 금연 인식 평가하기</li> <li>흡연 유혹이 있는 상황을 점검하고, 심리적 대처 방법 강화하기</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 결심 재평가하기</li> <li>금연 후 변화 살피기</li> <li>내부의 적 극복하기</li> </ul>  |
| 15 | 100일  | 금연 100일 성공 축하                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 100일 성공 축하하기</li> <li>재흡연 가능성이 있는 상황 확인 및 재흡연 방지 행동지침 점검하기</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>금연 100일 성공 축하</li> <li>재흡연 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT</li> <li>재흡연 방지 행동지침</li> <li>➔ 1년 금연 성공한 나에게 보내는 한마디</li> </ul>                       |

**PART.**

**02**

# 금연 상담의 실제와 활용 사용하기

- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 1단계 (등록)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 2단계 (-1일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 3단계 (1일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 4단계 (3일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 5단계 (7일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 6단계 (14일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 7단계 (21일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 8단계 (30일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 9단계 (37일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 10단계 (44일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 11단계 (51일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 12단계 (58일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 13단계 (72일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 14단계 (86일 차)
- 감정노동자 흡연자 금연프로그램 15단계 (100일 차)

## 감정노동자 금연프로그램 1단계 (등록)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 감정노동 확인하기   |
| 상담 방향            | 업무 시 내담자의 감정노동 수준을 확인하고 스트레스 요인과 주위 흡연 환경을 파악하여 구체적인 금연 계획을 세운다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정노동의 어려움을 공감하고 금연 실천을 시도한 것에 대해 격려한다.</li> <li>• 감정노동 수준을 점검하고 현재 내담자가 겪고 있는 업무관련 스트레스를 확인한다.</li> <li>• 주위 흡연 환경을 확인한다.</li> <li>• 간접흡연의 위해를 알리고 간접흡연을 피하도록 한다.</li> <li>• 니코틴 의존도, 흡연력 등을 고려하여 금연 보조제 사용을 안내한다.</li> </ul>                                |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고객응대 직업군 분류</li> <li>• 감정노동자 정의</li> <li>• 감정노동 수준 평가하기(tool)</li> <li>• 정신 건강 평가하기(tool)</li> <li>• 직장 및 가정 내 흡연 환경 확인하기</li> <li>• 간접흡연의 위해 알리기</li> <li>• 금연 동영상 보기 - 1주년 기념 인터뷰</li> <li>• 금연 보조제 활용 안내하기</li> <li>• 서울감정노동종사자권리보호센터 교육 - 동영상</li> </ul> |



### 상담 예시

📍 내담자의 직업, 직장에서 맡은 업무를 고려하여 내담자가 감정노동자에 해당되는 경우, 본 회차를 활용하여 내담자의 감정노동 현황을 확인하도록 합니다.

☑️ **고객응대 직업군 분류 참고**



### 활용 정보 및 도구

#### ※ 등록 정보 수집

기본 등록 정보 및 니코틴 의존도 등 흡연력 정보 등을 수집하는 과정에서 내담자가 감정노동에 해당하는 직군으로 확인될 경우, 등록 상담 시 본 상담 회차에서 제시한 감정노동 수준 평가도구와 노동 환경과 연관된 흡연행태 등을 파악하여 상담에 활용하도록 함



## 상담 예시

### 감정노동 수준 및 스트레스 문제 확인

📍 감정노동자의 현실을 이해하고 공감하며 라포를 형성하는 것은 내담자가 자신의 감정과 생각을 더 솔직하게 이야기하는 데 도움이 됩니다.

000 님은 업무를 하면서 자신이 느끼는 감정과 상관없이 회사가 요구하는 상황에 맞는 감정으로 업무를 수행하고 있다고 느낄 때가 있으신가요?

000 님께서 느끼는 ( ) 이런 감정과 경험은 감정노동에 해당되거나, 감정노동에 가깝다고 생각이 됩니다.

000 님께서 말씀하신 (감정노동에 해당되는 상황)이 발생했을 때 기분이 어떠신가요?

네, 그렇습니다. 많이 힘드셨을 것 같습니다. (감정노동에 해당되는 상황)에서 000 님께서 견디기 어려우셨을 것으로 생각됩니다.

그렇다면, 그런 상황에서 스트레스를 많이 느꼈을 것 같은데, 000 님께서는 그 상황을 어떻게 대처하셨나요?

그렇군요. 쉽지 않은 상황에서 잘 대처하셨네요. 그 상황이 정리된 후에는 마음이 어떠셨나요? 그리고, 어떻게 스트레스를 해소하셨나요?



## 활용 정보 및 도구

### 고객응대 직업군 분류

| 구분           | 직업·업무   |
|--------------|---|
| 직접 대면        | 백화점, 마트, 호텔 음식업 종사자, 항공사 객실승무원, 골프장 캐디, 택시 및 버스운전사, 택배기사, 방문점검원, 가전제품수리원, 공동주택 경비원, 미화원 등 |
| 간접 대면        | 콜센터 상담사, 텔레마케터 등  |
| 돌봄 서비스       | 요양보호사, 간호사, 유치원교사, 보육교사, 다문화 방문교사 등   |
| 공공서비스, 민원 처리 | 구청(민원실)·행정복지센터 직원, 보험업무공단직원, 사회복지사, 정신건강복지센터 상담사, 경찰 등                                    |

### 감정노동자 정의<sup>1)</sup>

감정노동(emotional labor)은 직업상 고객을 대할 때 자신의 감정이 좋거나, 슬프거나, 화나는 상황이 있더라도, 사업장(회사)에서 요구하고 조직에서 바람직하다고 여기는 감정을 자신의 감정과 무관하게 행하는 노동을 의미함

감정노동은 실제로 느끼는 감정과 다른 감정을 표현해야 할 때 발생하며, 감정노동으로 생긴 감정적 부조화는 감정노동을 행하는 조직 구성원을 힘들게 만들며 감정노동으로 생긴 문제가 적절하게 다루어지지 않는 경우엔 심한 스트레스(좌절이나 분노, 적대감, 감정적 소진)를 보이게 되며, 심한 경우 정신질환 및 자살에 이를 수도 있음

\* 참고: 고용노동부에서는 [산업안전보건기준에 관한 규칙] 의거 규칙 제669조 “직무 스트레스에 의한 건강장해 예방조치”를 정하여 감정노동을 하는 근로자의 직무 스트레스를 예방하고 관리하는 사항을 정하여 시행하고 있음



## 상담 예시

000 님의 스트레스 해소법은 ( ) 이시군요. 스트레스 해소에 ( ) 방법이 도움이 되셨나요?

실제로 많은 분이 스트레스 해소를 위해서 사용하는 방법에는 흡연처럼 우리의 건강을 해치는 방법도 있습니다. 앞으로 상담을 통해 건강한 스트레스 해소 방법을 개발하고 실천해 나가시면 금연에 도움이 될 것입니다.

### 감정노동 수준 평가 확인하기

📍 감정노동 수준 평가의 5가지 영역의 전체 문항을 모두 검사할 수도 있고, 내담자의 상황에 따라 필요한 영역에 대한 부분만 간단히 검사할 수도 있습니다.

앞서, 000 님의 감정노동 경험을 확인했습니다. 이번에는 000 님의 감정노동 수준을 설문으로 확인해 보도록 하겠습니다.

#### 감정노동 수준 평가하기 참고

##### - 대부분의 영역이 위험 수준으로 나왔을 때

검사 결과, 000 님의 감정노동 수준은 대체로 정상 수준에서 벗어나 있습니다. (가장 높은 영역의 점수부터 언급) 특히 ( ) 영역과 ( ) 영역에서 심리적으로 큰 스트레스를 받는 것으로 보입니다. 이 부분에 대해 좀 더 이야기를 나눠 볼까요?

##### - 특정한 영역만이 위험 수준으로 나왔을 때

검사 결과, 000 님은 특히 ( ) 영역에서 심리적으로 큰 스트레스를 겪고 있는 것으로 보입니다. 000 님은 고객을 응대할 때 특히 크게 감정적으로 동요되고, 마음이 상하는 순간들이 있으신 것 같은데요, 특히 고객이 어떤 요구를 했을 때 또는 어떠한 상황에서 이러한 불편감을 겪으시나요?

📍 내담자가 느끼는 부정적 감정이 특정한 고객(불만 사항을 말하거나, 욕설을 하는 등)에 국한된 것인지, 아니면 업무 자체에서 느끼는 감정인지 확인하며 상담을 진행하되, 내담자가 겪은 심리적인 불편감을 편하게 이야기할 수 있도록 격려하고 들어주는 역할로 상담을 진행하도록 합니다.



## 활용 정보 및 도구

### 감정노동 수준 평가하기(tool)<sup>2)</sup>

#### 평가 문항

| 영역      | 문항  | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---------|---|-----------|-----------|--------|--------|
| 감정 규제   | 1. 고객을 대할 때 회사의 지침이나 요구대로 감정 표현을 할 수밖에 없다.            | 1         | 2         | 3      | 4      |
|         | 2. 업무상 고객을 대하는 과정에서 나의 솔직한 감정을 숨긴다.                   | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 감정 부조화  | 3. 나의 능력이나 권한 밖의 일을 요구하는 고객을 상대해야 한다.                 | 1         | 2         | 3      | 4      |
|         | 4. 고객을 응대할 때 나의 감정도 함께 팔고 있다고 느껴진다.                   | 1         | 2         | 3      | 4      |
|         | 5. 고객을 대하는 과정에서 마음의 상처를 받는다.                          | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 조직 모니터링 | 6. 직장이 요구하는 대로 고객에게 잘 응대하는지 감시를 당한다. (CCTV 등)         | 1         | 2         | 3      | 4      |
|         | 7. 고객응대에 문제가 발생했을 때, 나의 잘못이 아닌데도 직장에서로부터 부당한 처우를 받는다. | 1         | 2         | 3      | 4      |



## 상담 예시

### - 대부분의 영역이 정상 수준으로 나왔을 때

000 님의 감정노동 수준은 대체로 정상 수준에 해당하는 것으로 보입니다. 업무 상황에서 적절하게 나의 감정과 타인의 감정을 구분하고, 직장 내에서 안정적인 보호를 받는 것으로 보입니다. 000 님께서는 이 결과에 대해 어떻게 생각하시나요?

000 님이 업무 시 느끼는 감정노동 수준을 확인해 보았는데요, 앞으로 업무 특성과 관련한 심리적 불편감, 스트레스 등에 관련되어서는 꾸준히 저와 이야기를 나눠 가며 그 해결점을 함께 고민하게 될 것입니다. 000 님께서는 앞으로 감정노동과 관련하여 어려움을 겪으시는 부분에 대해 편안하게 이야기해 주시면 좋을 것 같습니다.



## 활용 정보 및 도구

|           |  |   |   |   |   |
|-----------|--|---|---|---|---|
| 감정노동 보호체계 | 8. 고객응대 과정에서 발생한 문제를 해결하고 도와주는 직장 내의 공식적인 제도와 절차가 있다.              | 4 | 3 | 2 | 1 |
|           | 9. 직장 내에 고객응대 과정에서 악성고객 응대 등이 발생했을 때 대처할 수 있는 행동지침이나 매뉴얼이 마련되어 있다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
|           | 10. 고객응대 행동지침이나 매뉴얼은 나를 보호하는 데 도움이 된다.                             | 4 | 3 | 2 | 1 |
|           | 11. 고객의 요구를 해결해 줄 수 있는 권한이나 자율성이 나에게 주어져 있다.                       | 4 | 3 | 2 | 1 |

### ▶ 평가 점수 산출 방법

- ▶ 각 영역별로 단순 합산하여 점수화하여 사용한다.

### ▶ 평가도구 설문 문항의 점수산정 방식

| 감정노동 영역   | 성별 | 정상  | 위험   |
|-----------|----|-----|------|
| 감정 규제     | 남  | 2~5 | 6~8  |
|           | 여  | 2~6 | 7~8  |
| 감정 부조화    | 남  | 3~6 | 7~12 |
|           | 여  | 3~7 | 8~12 |
| 조직 모니터링   | 남  | 2~4 | 5~8  |
|           | 여  | 2~5 | 6~8  |
| 감정노동 보호체계 | 남  | 4~8 | 9~16 |
|           | 여  | 4~8 | 9~16 |

\* 출처: “감정노동 종사자 건강보호 가이드” 고용노동부 (2021)



## 상담 예시

### 전반적인 정신 건강 평가 면담하기

📍 GHQ-12((General Health Questionnaire)-12)는 정신적 고통이나 우울 증상 등과 같은 경미한 정신과적 증상을 평가하는 데 유용한 선별 도구입니다. GHQ-12는 지난 몇 주 동안의 정신적인 문제의 심각성을 평가합니다.

000님께서 지난 몇 주 동안 우울함이나 정신적 어려움을 경험한 것이 있으신지 다음의 평가를 통해 확인해 보도록 하겠습니다.

#### ☑️ 정신 건강 평가하기(GHQ-12) 참고

##### - 15점 미만

정신 건강 지표상 낮은 점수로 측정되었습니다. 스트레스 등의 관리를 잘하고 계신 것 같습니다. 그러나, 이 결과는 단지 현재의 상태를 나타내는 것일 뿐이며, 앞으로의 정신 건강 상태를 예측하는 것은 아닙니다. 일상생활에서 스트레스를 받게 되는 상황이 발생하면 그에 대응하는 방법을 알고 있어야 합니다. 따라서 스트레스 관리 방법을 계속해서 익히고 실천하는 것이 중요합니다.

##### - 15점 이상 20점 미만

앞서 말씀하셨던 스트레스 상황 등이 000님의 정신 건강에 영향을 미치고 있는 것 같습니다. 이 결과가 나온 것에 대해 어떻게 생각하십니까? 말씀해 주신 스트레스 외에 또 다른 어떤 스트레스가 000님에게 정신적인 어려움을 준다고 느끼십니까? 상담하는 동안 000님께서 말씀해 주신 이러한 스트레스를 어떻게 대처해 나가야 하는지 더 알아보도록 하겠습니다.

##### - 20점 이상

000님은 정신적 어려움을 크게 겪고 계신 것으로 측정됩니다. 스트레스, 우울증, 불안, 죄책감, 분노 등 다양한 원인으로 인해 정신적 고통을 경험할 수 있습니다. 어떤 스트레스 상황이 000님에게 영향을 미치고 있다고 생각하십니까? 지속적으로 정신적 스트레스가 큰 경우에는 전문가의 도움을 받아 보시는 것도 도움이 됩니다. 정신적 고통이 심해지면 일상생활에 지장을 줄 수 있습니다. 전문가와의 상담을 통해 정신적 고통의 원인을 파악하고, 적절한 상담과 치료를 받아 보는 것도 고려해 보시면 좋겠습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 정신 건강 평가하기(tool): GHQ [General Health Questionnaire]-12<sup>3)</sup>

지난 몇 주간(오늘을 포함해서)의 경험을 상기하여 응답할 것

#### ✍️ 평가 문항

| 문항                              | 전혀 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|---------------------------------|-----------|--------|--------|--------|
| 1 하고 있는 일에 집중할 수 있다.            | 3         | 2      | 1      | 0      |
| 2 근심 때문에 잠을 잘 자지 못한다.           | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 3 나는 쓸모 있는 역할을 하고 있다고 느낀다.      | 3         | 2      | 1      | 0      |
| 4 어떤 일에 대해 결정할 수 있다고 느낀다.       | 3         | 2      | 1      | 0      |
| 5 항상 긴장하고 있다고 느낀다.              | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 6 닥친 문제를 극복할 수 없다고 느낀다.         | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 7 일상생활을 정상적으로 즐길 수 있다.          | 3         | 2      | 1      | 0      |
| 8 자신의 문제가 벅차다고 느낀다.             | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 9 불행하거나 우울하다고 느낀다.              | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 10 자신감을 잃고 있다.                  | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 11 자신을 가치가 없는 사람이라고 생각한다.       | 0         | 1      | 2      | 3      |
| 12 모든 것을 고려해 볼 때 충분히 행복하다고 느낀다. | 3         | 2      | 1      | 0      |

#### ✍️ 평가 결과

해석: 총점수는 0점부터 36점까지이며, 15점 이상은 정신적 고통의 문제가 있으며, 20점 이상은 심각한 정신적 고통의 문제가 있음



## 상담 예시

### 상황에 따른 흡연 환경 노출 확인하기

📍 내담자의 상황에 따라 직장이나 가정 내에서의 흡연 환경을 확인합니다.

#### ☑️ **직장 및 가정 내 흡연 환경 확인하기 참고**

📍 직장 및 가정 내에서의 내담자의 흡연 환경을 확인한 후, 개개인의 상황에 따라 어떻게 대처해야 하는지, 흡연 습관 개선을 위해서 어떤 변화가 필요한지 이야기하고 앞으로 진행되는 금연 시도 과정에서 해당 내용을 참고하여 재흡연 예방을 위한 지침 등의 상담에 활용합니다.



## 활용 정보 및 도구

### 직장 및 가정 내 흡연 환경 확인하기

직장 내에서, 퇴근 후 가정 내에서의 흡연 환경을 확인하여 개개인의 상황에 따라 적절히 대처할 수 있도록 안내

※ 아래 표의 내용을 참고하여 상담 진행

| 직장에서 |  |
|------|--|
| 1    | 직장에서 주로 흡연하는 장소는 어디인가요?                      |
| 2    | 동료들과 함께 모여서 피우나요? 혼자 피우나요?                   |
| 3    | 내 주위에 흡연자의 비율은 어느 정도인가요?                     |
| 4    | 주위 동료의 담배 권유가 있나요?                           |
| 5    | 함께 흡연하지 않는 것이 동료와의 관계 혹은 업무 정보 교환에 영향을 미치나요? |
| 6    | 함께 흡연하려 나가지 않을 때 소외되는 느낌이 드나요?               |
| 7    | 나의 금연에 도움을 주는 동료가 있나요?                       |
| 8    | 내가 금연을 권하고 싶은 동료가 있나요?                       |
| 9    | 휴식 시간은 주로 어떻게 활용하고 있나요?                      |

| 가정에서 |   |
|------|---|
| 1    | 주거 형태는 어떤가요? (아파트, 단독, 빌라 등)              |
| 2    | 집에 있을 때 주로 어디서 흡연하나요?                     |
| 3    | 가족 중에 흡연자가 있나요?                           |
| 4    | 나의 흡연이 가족에게 어떤 영향을 미친다고 생각하나요?            |
| 5    | 담배, 라이터 등 흡연 도구는 거실, 베란다 등 집 안에 노출되어 있나요? |
| 6    | ‘공동주택 금연구역 지정 및 관리’에 대한 법을 아시나요?          |



## 상담 예시

### 간접흡연 노출 피하기

000 님, 요즘 회사에서 휴식 시간이나 아니면 모임 회식 등의 술자리에서 간접흡연 상황은 없으신가요? 스트레스 상황이나 술자리에서는 재흡연 위험 가능성이 높기 때문에 미리 대처 방안을 준비해 주셔야 하는데요. 이와 함께 늘 조심하셔야 하는 상황이 바로 간접흡연과 관련된 부분입니다.

금연을 유지하기 위해서 흡연이 얼마나 유해한지에 대해 지속적으로 떠올리고 주의하는 것이 중요합니다. 나의 흡연이 나의 건강에 부정적인 영향을 줄 뿐 아니라 가족 등 주변에도 영향을 주게 된다는 점도 금연을 유지하는 데 중요한 이유가 될 수 있습니다.

#### 간접흡연의 위해 알리기 참고

000 님께서 지금까지 열심히 금연을 유지해 오셨는데 간접흡연으로 인해 타인의 담배 연기의 위해를 고스란히 받게 될 뿐 아니라 담배 연기 속 니코틴이 내 몸의 니코틴 수용체를 다시 자극해 흡연 욕구마저 유발될 수 있다는 사실을 꼭 기억해 주셨으면 좋겠습니다. 간접흡연은 피하는 것이 최선의 방법입니다.



## 활용 정보 및 도구

### ※ '공동주택 금연구역 지정 및 관리'

국민건강증진법 제9조 금연을 위한 조치 5항:

특별자치시장·특별자치도지사·시장·군수·구청장은 「주택법」 제2조제3호에 따른 공동주택의 거주 세대 중 2분의 1 이상이 그 공동주택의 복도, 계단, 엘리베이터 및 지하 주차장의 전부 또는 일부를 금연구역으로 지정하여 줄 것을 신청하면 그 구역을 금연구역으로 지정하고, 금연구역임을 알리는 안내표지를 설치하여야 한다. 이 경우 금연구역 지정절차 및 금연구역 안내표지 설치 방법 등은 보건복지부령으로 정한다. (2017.12.30.)

### 간접흡연의 위해 알리기

#### ▷ 간접흡연이란?

- ▷ 간접흡연이란, 직접 흡연이 아닌 타인이 피우는 담배 연기에 원치 않게 노출되는 것을 의미하며, '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고도 함
- ▷ 흡연 시 주변 공기 중 80%는 담배가 타면서 담배 끝에서 나오는 부류연(Sidestream smoke), 20%는 흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 주류연(Mainstream smoke)으로 구성됨
- ▷ 간접흡연 시 주류연과 부류연이 혼합된 연기를 맡게 되며 그중 발암물질 및 유해 화학물질 농도가 더 높은 부류연에 노출됨
- ▷ 환경에서의 간접흡연 노출 지표는 공기 중 니코틴 농도, 흡연 관련 입자상 물질(PM2.5)이 대표적이며, 사람에서의 간접흡연 노출 지표는 소변 코티닌 또는 니코틴 특이 발암물질, 머리카락 니코틴 등이 있음



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 3차 간접흡연이란?

- ▶ 흡연 시 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있고 화학물질의 흡착은 비교적 빠른 시간에 이루어지는 데 반해 달라붙은 화학물질은 몇 시간에서 몇 달까지 장기간에 걸쳐 공기 중으로 다시 배출될 수 있음
- ▶ 간접흡연에서 발생하는 미세먼지도 표면에 달라붙어 있다가 다시 부유하거나 기체 형태의 화학물질과 반응할 수 있음
- ▶ 이런 과정을 통해 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의 내림

### ▶ 간접흡연의 위해

- ▶ 간접흡연을 하게 되는 경우 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질에 노출되며, 국제암연구소와 미국 연방의무감 보고서에 의하면 간접흡연 노출은 비흡연 성인의 호흡기 및 심혈관질환, 각종 암, 조기 사망의 원인이 되며 영아돌연사증후군, 어린이의 급성호흡기 질환, 중이염, 천식 발작을 유발함
- ▶ 전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만 명 수준으로 그중 대부분이 여성(간접흡연으로 인한 사망의 47% 차지)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28% 차지)의 사망임
- ▶ 비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20~30% 증가하고, 관상동맥심질환 위험을 25~30% 증가시키는 것으로 확인됨



## 상담 예시

### 금연 동영상 보며 금연 의지 다지기

금연 1주년 기념 인터뷰 영상을 통해 금연 시작을 위한 동기를 한 번 더 되새기고, 금연 성공 비법도 얻는 계기가 되기를 바랍니다.

### 니코틴 보조제나 금연 약물의 활용 알아보기

니코틴 의존도가 높고 과거 금연 시도 경험이 많으나 지속적인 재흡연으로 금연 자신감이 낮은 경우에 니코틴 보조제나 금연 약물의 활용을 고려합니다.

000 님 혹시 금연 보조제나 금연 약물의 사용도 생각하고 있으신가요?

앞서 말씀드렸던 것처럼 000 님의 경우, 상담프로그램과 함께 보조제나 금연 약물도 고려해 볼 수 있습니다.

성공적인 금연을 위해서는 습관 개선과 더불어 담배와의 심리적인 의존성을 파악하고 끊어 내는 것이 가장 중요할 텐데요.

내담자의 상황에 따라 금연 과정에서 습관의 개선을 강조하며 니코틴 보조제나 금연 약물의 필요성이 있을 때 니코틴 보조제나 금연 약물 치료 병행이 가능함을 알려 내담자가 다양한 도움을 받을 수 있도록 합니다.

프로그램 등록과 감정노동에 관련된 이야기를 나눠 보았는데요. 000 님, 이제부터는 금연 시작일을 정해 볼까 합니다. 혹시 미리 정해 놓으시거나 생각해 놓으신 금연 시작일이 있을까요? 없으시다면, 과도한 업무량으로 스트레스가 가중되거나 피할 수 없는 회식 자리가 예정되어 있다든가 하는 상황은 피하시는 게 좋은데요. 이런 날이 예상되거나 정해진 바가 있으십니까? (자연스럽게 시작일을 정할 수 있도록 유도한다)



## 활용 정보 및 도구

### 금연 동영상 보기 - 1주년 기념 인터뷰



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료  
[http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=785133&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=&cat=84&rn=8](http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=785133&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=&cat=84&rn=8)

### 금연 보조제 활용 안내하기

#### ▶ 니코틴 대체요법

(Nicotine Replacement Therapy: NRT)

- ▶ 니코틴 대체요법은 니코틴을 패치, 껌, 사탕 등의 형태로 피부, 구강, 점막을 통해 공급하여 금단증상을 감소시켜 금연 유지가 가능하도록 돕는 금연 방법 중 하나임
- ▶ 금연 이후 니코틴 공급 중단으로 인해 나타날 수 있는 신체적, 심리적 금단증상을 감소시키고 흡연 욕구를 극복할 수 있도록 도움
- ▶ 니코틴 보조제 금기 사항 및 부작용 안내
  - 급성기의 심뇌혈관질환(협심증, 부정맥, 최근 시작된 심근경색증이나 중풍 등)이나 소화성 궤양, 피부염이 있는 경우엔 주의가 필요하며, 청소년과 임산부, 수유부에서 니코틴 대체요법의 사용은 제한적임
- ▶ 금연 시작 단계에 같이 사용하며 평소 흡연량과 흡연 습관에 맞는 적절한 용량과 용법 숙지 필수

#### ▶ 약물 요법

- ▶ 고도 흡연자 및 중독 심화된 흡연자의 경우 의사처방 약물을 통한 금연 치료 가능



## 상담 예시

### 감정노동자 권리보호 관련 교육용 영상 시청하기

📍 소비자 응대 과정에서 감정노동을 하는 경우, 어려움이 있을 수 있습니다. 본 영상을 통해서 감정노동에 대해 알아보고, 어떤 도움을 받을 수 있는지도 함께 고민해 보도록 합니다.



## 활용 정보 및 도구

- 약물의 각 기전을 통한 금단증상 및 흡연 욕구 완화로 단기간의 보조요법으로 효과적
- 금연 시작 일주일 전부터 약을 복용하며 금연 준비 후 용량을 높여 최대 12주간 용법에 따라 지속 복용

### ▶ 부프로피온 (Bupropion)

- 원래 우울증 치료제로 사용되다가 금연 치료제로 승인 받은 약물로 니코틴이 들어있지 않으며 의사처방이 필요함
- 뇌의 도파민이나 노르에피네프린 재흡수를 억제함으로써 이들 신경전달물질의 혈중 농도를 높게 유지하는데 이러한 신경전달물질은 우울 증세와 니코틴에 의한 금단 증세를 줄여 주는 것으로 알려져 있음

### - 복용 방법

| 복용량           | 사용 시기             |
|---------------|-------------------|
| 하루 150mg (1정) | 첫 6일간 (아침)        |
| 하루 300mg      | 아침, 저녁 1정씩, 2주~7주 |

### ▶ 바레니클린 (Varenicline)

- 뇌의 니코틴 수용체에 결합하여 이 수용체에 니코틴 결합을 차단하며, 니코틴 유사 작용을 함

### - 복용 방법

| 복용량          | 사용 시기  |
|--------------|--------|
| 0.5mg씩 1일 1회 | 첫 1~3일 |
| 0.5mg씩 1일 2회 | 4~7일   |
| 1mg씩 1일 2회   | 8일 이후  |

### 서울감정노동종사자권리보호센터 교육 - 동영상



<https://www.youtube.com/watch?v=b2uTpdDa8jI>

## 감정노동자 금연프로그램 2단계 (-1일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 금연 준비하기  |
| 상담 방향            | 금연의 이점을 인식하고, 금연 시작 전 지침을 확인하며, 금연지지자를 선정하고 업무 상황에서 흡연 유발 요인에 대처하는 방법을 점검한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연을 서약하고 금연을 통해 얻는 이점을 생각한다.</li> <li>• 금연 시작 전 지침을 확인하여 금연을 준비한다.</li> <li>• 가족이나 친구들 중 금연지지자를 선정하거나, 커뮤니티 등(금연길라잡이)을 활용하여 금연에 도움을 받는다.</li> <li>• 흡연을 유발하는 업무관련 상황을 확인하고, 그에 맞는 대처 방법을 점검한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 서약하기</li> <li>• 금연 선포 및 금연지지자 정하기</li> <li>• 공감마당 활용법</li> <li>• 금연 시작 전 지침</li> <li>• 업무관련 흡연 욕구 유발 상황 확인 및 대처</li> <li>• 분노하는 고객응대</li> <li>• 전문 상담 제공 관련기관</li> </ul>                               |



### 상담 예시

#### 금연 시작 전 결심 확인

000 님, 내일부터 한 모금, 한 개비도 하지 않는 금연 시작 일입니다. 그 결심에는 변함없으신가요?

##### - 바로 시작이 어렵다

금연 시작이 어려운 이유는 무엇인가요?  
(구체적인 이유 파악 후 필요하다면 금연 시작 일정 조정)

##### - 내일부터 시작할 수 있다

000 님의 금연을 응원합니다. 금연을 결심하고 실천하려는 용기를 내기가 어려운데 정말 잘 생각하셨습니다.



### 활용 정보 및 도구



## 상담 예시

### 금연 다짐하고 서약하기

000 님 첫 등록 상담 시, 000 님께서 어떤 이유로 금연을 하고 싶은지 이야기했던 것을 기억하시나요?

금연을 해야 하는 000 님만의 이유를 직접 적어보고, 금연 서약서를 작성해 보는 시간을 가지시는 것이 좋습니다.

#### - 금연하려는 이유를 떠올려 봅시다

금연을 원한다면, 확고한 결심을 하십시오. 그리고 흡연하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 자신과의 약속을 되새겨야 합니다. 단순히 건강상의 이유 외의 금연하려는 이유를 찾는 것이 매우 중요합니다.

(예: 고객응대 시 냄새가 나지 않음, 동료들에게 좋은 이미지로 보일 수 있음, 담배 사는 돈을 모을 수 있음, 내 아이들에게 좋은 본보기가 됨)

#### - 금연하려는 모든 이유를 적어 봅시다

흡연 욕구를 누를 수 있는 방법도 함께 적어 보십시오. 그리고 000 님이 담배를 찾을 때 담배 대신 그 리스트들을 발견할 수 있도록 지갑이나 부엌, 사무실 내 캐비닛, 차 안에 넣어 두고 자주 꺼내 보십시오.

이처럼, 나만의 금연 이유를 정리하고 금연 서약서를 작성하여 눈길 닿는 곳에 두고, 늘 확인하며 스스로 금연 의지를 확고히 하도록 합니다. 금연을 유지하면서 이러한 금연 이유가 000 님의 금연 장점으로 변화되어 있을 것입니다.



## 활용 정보 및 도구

### 금연 서약하기

담배를 끊기 위해서는 무엇보다 자신과의 약속이 중요함  
금연의 이유를 떠올려 적어 보고 금연 서약서에는 나만의 금연 이유 혹은 금연으로 얻고 싶은 금연의 장점을 적고 눈에 띄는 곳에 부착해 두거나 휴대하면서 나의 금연 의지가 흔들리지 않도록 함

#### ▶ 금연 서약서

### 금연 서약서

---

나 \_\_\_\_\_은(는) 20 \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일부터  
다음과 같은 이유로 금연할 것을 서약합니다.

- 1.
- 2.

나는 담배의 해로움을 잘 알게 되었고 앞으로  
몸과 마음을 더럽히는 담배를 피우지 않을 것을  
나 자신과 친구, 가족들에게 서약합니다.

20 \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일  
금연 서약자: \_\_\_\_\_

#### ※ 서약서 다운로드 받기

\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article\\_seq=237&only\\_one=Y](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article_seq=237&only_one=Y)

#### ▶ 금연 동기강화를 위한 금연 이유 탐색

- ▶ 금연을 위한 확고한 결심 필요
- ▶ 단순하고 일반적인 이유보다 개인의 상황에 따른 구체적이고 상세한 금연 이유 탐색

#### ▶ 여성 흡연자의 금연 이유<sup>4)</sup>

- ▶ 담배 냄새
- ▶ 경제적 부담
- ▶ 건강상의 이유(가래, 피부미용, 아침 컨디션 저하)
- ▶ 20대의 경우는 임신과 출산 관련 접근에 반감
- ▶ 30대의 경우는 피부미용에 관심 많음



## 상담 예시

### 금연 선포 및 금연지지자 도움받기

가족, 친구, 직장 동료 등에게 금연 선포를 하실 수 있나요?

#### - 밝힐 수 있습니다

네, 좋습니다. 당당히 000 님의 금연을 선포해 주시기 바랍니다. 000 님의 금연 의지나 자신감을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

#### - 잘 모르겠습니다

주변 분들에게 밝히기 어려운 이유가 있나요?

#### ① 금연 실패 경험으로 자신감 떨어져 있는 경우

실수를 반복하면서 오히려 다양한 경험을 쌓으신 거 같아요. 금연을 한 번에 성공하는 것은 드문 일입니다. 반복된 도전을 통해 장기적인 금연 유지가 가능하므로 주변에 자신 있게 금연 시작을 알려 주시기 바랍니다.

#### ② 처음 금연 시도로 걱정이 많을 경우

누구나 금연을 시작할 때는 000 님과 비슷한 마음으로 시작합니다. 금연을 한 번에 성공하는 것은 드문 일입니다. 반복된 도전을 통해 장기적인 유지가 가능하므로 주변에 자신 있게 금연 시작을 알려 주시기 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 금연 성공 시 주어지는 보상 항목 선택 및 그에 따른 가치 환산

| 보상 선택 항목 및 가치 예시 |        |        |          |
|------------------|--------|--------|----------|
| 보상 선택            |        |        |          |
| 아내 사랑            | 자녀 사랑  | 남편 사랑  | 자금심      |
| 건강               | 자유로움   | 미래     | 매력       |
| 창조적 정신           | 맑은 정신  | 활동력    | 젊음       |
| 편안함              | 믿음     | 추진력    | 성취감      |
| 보상 가치            |        |        |          |
| 100만 원           | 300만 원 | 500만 원 | 1,000만 원 |
| 5,000만 원         | 1억 원   | 2억 원   | 5억 원     |
| 10억 원            |        |        |          |

### 금연 선포 및 지지자 정하기

#### ▶ 금연 선포하기

- ▶ 금연을 시작할 때 가장 먼저 해야 할 일은 가족, 친구, 직장 동료 등 주위 사람, 특히 나의 금연을 지지해 줄 수 있는 사람에게 금연 시작일을 알리는 것임

 주위 직장 동료, 가족, 친구 등에게 금연 선포를 하실 수 있습니까?

|   |   |   |
|---|---|---|
|  밝힐 수 있습니다 |  잘 모르겠습니다. |  어렵습니다. 오히려 담배를 권유합니다. |
|---|---|---|

#### ▶ 금연지지자 정하기

- ▶ 금연을 시작하기 전에 먼저 금연도우미가 되어줄 분의 동의를 구하는데, 평소 내담자를 믿고 도와주는 분이 적합함



## 상담 예시

가족 및 주변 지인에게 금연 선포와 시작일을 알려 주세요. 특히, 지인분들 중에서 흡연자분에게는 절대로 담배를 권하지 않도록 부탁하거나 요청도 해주셔야 합니다.

금연이 외로운 싸움이 되지 않도록 믿고 의지할 수 있는 사람을 금연도우미(지지자)로 정하고 도움을 받는 것도 좋습니다. 금연도우미에게 금연을 응원하는 내용의 응원 메시지를 요청하고 힘들 때마다 000 님의 지지자의 격려 영상이나 녹음된 음성파일을 청취하거나 응원 문자를 읽어 보십시오. 나와 가까운 지인의 격려가 금연 초반 힘든 상황을 극복하고 금연 동기를 강화하는 강력한 원동력이 될 수 있을 것입니다.

### 공감마당 활용 방법 안내

금연 과정이 혼자만의 외로운 싸움이 되지 않도록 다른 금연자들과 서로 격려하고 응원하면서 금연을 지속하는 데 도움이 될 수 있는 금연길라잡이 홈페이지 내의 「공감마당」을 소개해 드리겠습니다.

#### 공감마당 활용법 참고

아무리 강한 금연 의지를 가지고 있어도 니코틴 중독과 오랜 흡연 습관으로 인해 금연 결심이 흔들리는 상황이 금연 과정에서 흔히 나타납니다. 이럴 때 앞서 말씀드렸던 금연 이유를 재확인하고 다양한 목표를 세우는 방법 외에도 금연하는 많은 사람과 서로 응원하면서 격려를 주고받는 것도 좋은 금연 방법이 될 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 감정노동 여성 근로자에게 금연지지자가 중요한 이유

- ▶ 직장에서의 스트레스를 동료들과 같이 해소하는 수단으로써의 흡연이 이루어짐
- ▶ 친구들과의 술자리 흡연이나 집단 흡연 시 친구 간의 동질감과 유대 강화의 가치를 느끼기 때문에 주변 흡연자와 함께 있을 때가 재흡연의 주요한 요인이 됨
- ▶ 감정노동자의 금연은 금연지지자의 금연 격려와 지지를 통한 금연에 대한 동기부여와 비흡연자와의 새로운 관계 형성이 중요함

### ▶ 금연도우미(지지자) 지정

- ▶ 믿을 수 있고 의지하는 사람을 금연도우미(지지자)로 지정
- ▶ 금연도우미에게 응원의 음성 메시지, 응원의 문자 요청
- ▶ 금연이 힘들 때 응원 메시지 청취 또는 문자 확인을 통한 금연 동기강화 및 재흡연 방지 도모
- ▶ 평소 생활 속 금연도우미로서의 역할 요청

### 공감마당 활용법

#### ▶ 금연길라잡이 → 공감마당 접속

- ▶ 매일 출석부에 출석 댓글 작성
- ▶ 공감마당 추천 글을 읽고 금연 결심 강화
- ▶ 체험 및 비법 전수에 나의 금연 도전기 작성
- ▶ 다른 금연 시도자들의 글에 응원 댓글 달기

#### ▶ 공감마당 URL

<http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T85C86/G/41/list.do?mode=1>



## 상담 예시

금연을 위해 노력하는 사람들이 소통하는 금연길라잡이 홈페이지 내 「공감마당」에는 금연을 장기간 유지하는 사람, 금연을 이제 막 시작한 사람, 아직 시도하기 두려운 사람 등 평생 금연을 위한 도전을 멈추지 않는 많은 분이 본인의 실제 경험담을 공유하고 댓글을 통한 응원의 메시지를 작성하고 있어서 000 님이 금연을 포기하지 않고 지속할 수 있도록 도와줄 것입니다.

### 금연 시작 전 지침을 활용하여 금연 준비하기

내일부터 시작될 금연을 위해서 준비해야 할 것들에 대해 말씀드리겠습니다. 먼저 하루 중 언제 어떤 상황과 장소에서 흡연하시나요?

#### 금연 시작 전 지침 참고

내일부터는 말씀해 주신 상황과 장소는 가능한 피해 주시고 흡연 관련 물품들을 모두 정리해 주세요.

직장에서 이용하는 흡연실 혹은 별도로 마련된 흡연구역은 가지 마시고 가족, 직장 동료 및 친구들에게 금연 시작을 자랑스럽게 알려 주십시오. 입이 심심할 때 드실 수 있는 간식(당근, 오이, 해바라기씨, 다시마, 무가당 껌 등)을 준비하고, 필요한 경우 금연 보조제도 준비합니다.

기분 전환을 위해 치과 스케일링이나 사우나를 하는 것도 좋은 방법입니다.



## 활용 정보 및 도구

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>메뉴</b>                       | - 공감마당<br>· 체험 및 비법 전수<br>· 추천 글 보기  |
| <b>이용자<br/>작성 글 목록<br/>(예시)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>117362 감동을 주는 사람 (3) </li> <li>117361 '공감요청' 지원 캠페인보조자 (6) </li> <li>117360 30년간 추적한 결과 (미국 워버드 공중보건대) (6) </li> <li>117359 담배 끊길 참 잘 됐다. (6) </li> <li>117358 "반성적 사고" (7) </li> <li>117357 23.10.20 금요일 술석부 (37) </li> <li>117356 638일차 ~~~~공금 (5)</li> <li>117355 위,대량내서경 (6)</li> </ul> |

### 금연 시작 전 지침

#### **>** 흡연과 관련된 모든 물품을 정리하기

- >** 담배와 라이터, 성냥, 재떨이 버리기
- >** 옷과 이불 세탁하기 / 집 안 청소하기
- >** 차 안 청소하기
- >** 사무실에서 담배 없애기
- >** 목욕하기
- >** 스케일링 받기

#### **>** 담배를 피우던 습관과 일상에 변화 주기

- >** 아침에 일어나서 피우던 담배 대신 물 한 잔 마시기
- >** 점심 식사 후 피우던 담배 대신 껌 씹기
- >** 담배를 피웠던 장소에 당분간 가지 않기

#### **>** 흡연 유혹이 생길 때 도움을 청할 사람을 생각해 보기

- >** 친구나 가족에게 도움 청하기
- >** 금연상담사에게 문자, 전화로 연락하기



## 상담 예시

### 흡연 욕구 발생 시 대처 방법 준비하기

이제 마지막으로, 가장 중요한 부분이죠. 000님께서 업무 관련하여 특히 어떤 상황에서 흡연 욕구가 가장 강하게 일어나는지 확인해 보고 대처 방법을 고민해 보도록 하겠습니다.

이전 상담에서 000님께서 업무 상황에서의 감정노동 수준을 확인해 보았던 것을 기억하시나요?



## 활용 정보 및 도구

### ☞ 담배 대신 손에 쥘 수 있는 대체품을 찾아보기

- ☞ 휴대폰으로 미니 게임하기
- ☞ 손지압기 활용하기
- ☞ 손안에 들어오는 고무공이나 인형 이용하기

### ☞ 술 마시는 자리는 되도록 피하기

- ☞ 술자리 대신 가족이나 친구들과 외식하기
- ☞ 영화 한 편 보기

### ☞ 담배 권유는 정중하게 거절하기

- ☞ 거울을 바라보면서 담배 권유를 거절하는 연습해 보기
- ☞ 상사가 담배를 권유해도 금연 중임을 당당하게 밝히고 거절하기
- ☞ 대화 중에 상대방이 흡연을 한다면 대화 혹은 회의 중에는 흡연을 중단해 달라고 요구하기
- ☞ 테이블 위에 놓여 있거나 땅에 떨어진 담배는 내 물건이 아님을 기억하기

### ☞ 금연 간식을 준비해서 활용하기

- ☞ 수시로 먹으면 좋은 간식
  - 해바라기씨, 아몬드 등 견과류, 채소(오이, 당근), 채식(잡곡 위주의 식사), 과일, 다시마 줄기나 미역 줄기, 은단
- ☞ 담배 생각 날 때 대신 먹을 간식
  - 시원한 녹차, 레몬을 넣은 얼음물, 시원한 무가당 과일 주스, 무설탕 껌이나 사탕

### 업무관련 흡연 욕구 유발 상황 확인 및 대처

상담 등록 단계에서 시행한 '감정노동 수준 평가' 결과를 토대로 상담을 진행하며 단, 등록 시 감정노동 수준 평가를 진행하지 못했다면 평가 질문 내용을 활용하여 상담을 진행함



## 상담 예시

📍 내담자의 감정노동 수준 결과를 토대로 상담을 진행하며, 5가지 영역 관련 상황 중 특히 어떤 영역에서 흡연 욕구가 유발되는지 확인합니다.

**- 감정 규제 영역에서 감정노동 수준이 가장 위험하게 나왔을 때**

000 님께서는 업무 상황 중 특히 감정 규제에 해당하는 문항에서 심리적 불편감을 크게 느끼시는 편이었습니다. 그 중 '1번 항목'에서 높은 공감을 보이셨는데요, 000 님께서 업무상 고객을 대할 때, 부정적인 감정을 표현하지 않도록 요구받는 상황에서 불편감이 큰 것으로 해석됩니다. 실제로 어떤 상황이 있었을까요? 최근에 겪은 상황이나 잊지 않은 상황이 있으면 말씀해 주시기 바랍니다. 그러셨군요, 그때 기분이 어떠셨어요? 그런 상황에서 흡연 욕구는 어느 정도로 느끼시나요?

📍 이 외에 내담자가 높게 답변한 영역별 문항들을 확인하여 그 상황마다 흡연 욕구가 유발되거나 심리적으로 어려움을 겪고 있는지 확인합니다.

000 님의 업무관련 흡연 욕구가 강하게 유발되는 상황들을 확인해 보았습니다. 그렇다면 이 순간들을 어떻게 대처해 나가면 좋을지 이야기를 나눠 보겠습니다.

📍 내담자의 상황에 따라 대처 방법을 간단하게 마련해 보고, 다음 상담 시 스트레스 관리와 함께 이야기를 나눠 봅니다.

업무를 중단하고 따뜻한 허브티 혹은 물 한 잔을 마셔 보거나, 크게 숨을 들이쉬고 내쉬어 보기 등으로 이완훈련을 해 보고, 동료나 관리자에게 현재 불편한 감정을 표현해 보거나 혹은 낙서나 글을 써 보거나 금연상담사에게 도움을 요청하는 것도 좋은 방법입니다.

📍 사내에 직원들의 복리후생(스트레스 관리, 동호회 활동, 취미 활동 장려 등) 프로그램 등의 활용 가능한 지원체계가 있는지 확인하여 금연과 함께 스트레스를 관리할 수 있는 방안을 함께 다룹니다.



## 활용 정보 및 도구

### 감정노동 수준 평가하기(tool)

#### 평가 문항

| 영역        | 문항  | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-----------|---|-----------|-----------|--------|--------|
| 감정 규제     | 1. 고객을 대할 때 회사의 지침이나 요구대로 감정 표현을 할 수밖에 없다.                          | 1         | 2         | 3      | 4      |
|           | 2. 업무상 고객을 대하는 과정에서 나의 솔직한 감정을 숨긴다.                                 | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 감정 부조화    | 3. 나의 능력이나 권한 밖의 일을 요구하는 고객을 상대해야 한다.                               | 1         | 2         | 3      | 4      |
|           | 4. 고객을 응대할 때 나의 감정도 함께 팔고 있다고 느껴진다.                                 | 1         | 2         | 3      | 4      |
|           | 5. 고객을 대하는 과정에서 마음의 상처를 받는다.  | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 조직 모니터링   | 6. 직장이 요구하는 대로 고객에게 잘 응대하는지 감시를 당한다. (CCTV 등)                       | 1         | 2         | 3      | 4      |
|           | 7. 고객응대에 문제가 발생했을 때, 나의 잘못이 아닌데도 직장으로 부터 부당한 처우를 받는다.               | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 감정노동 보호체계 | 8. 고객응대 과정에서 발생한 문제를 해결하고 도와주는 직장 내의 공식적인 제도와 절차가 있다.               | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 9. 직장 내에 고객응대 과정에서 악성 고객 응대 등이 발생했을 때 대처할 수 있는 행동지침이나 매뉴얼이 마련되어 있다. | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 10. 고객응대 행동지침이나 매뉴얼은 나를 보호하는 데 도움이 된다.                              | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 11. 고객의 요구를 해결해 줄 수 있는 권한이나 자율성이 나에게 주어졌다.                          | 4         | 3         | 2      | 1      |
| 감정노동 보호체계 | 8. 고객응대 과정에서 발생한 문제를 해결하고 도와주는 직장 내의 공식적인 제도와 절차가 있다.               | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 9. 직장 내에 고객응대 과정에서 악성 고객 응대 등이 발생했을 때 대처할 수 있는 행동지침이나 매뉴얼이 마련되어 있다. | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 10. 고객응대 행동지침이나 매뉴얼은 나를 보호하는 데 도움이 된다.                              | 4         | 3         | 2      | 1      |
|           | 11. 고객의 요구를 해결해 줄 수 있는 권한이나 자율성이 나에게 주어졌다.                          | 4         | 3         | 2      | 1      |



## 상담 예시

### 분노하는 고객 응대하기

📍 감정노동자의 경우, 고객응대 시에 분노하는 고객으로 인해 당황스러운 상황을 자주 경험할 수 있습니다. 그럴 때는 다음을 참고하여 응대하도록 연습합니다.

#### ☑ 분노하는 고객 응대 시 유의 사항 참고

분노하는 고객을 응대하면서 감정노동자는 힘든 감정을 느낄 수 있지만, 대처하는 방법에는 차이가 있을 수 있습니다. 감정의 어려움을 마음대로 표출하거나 억누르기보다는 건 강한 방법으로 처리하는 것이 금연을 유지하는 데 중요합니다. 분노하는 고객을 대할 때는 차분하고 침착하게 응대 하되 자존감을 지키는 것이 중요합니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 평가도구 설문 문항의 점수산정 방식

| 감정노동 영역   | 성별 | 정상  | 위험   |
|-----------|----|-----|------|
| 감정 규제     | 남  | 2~5 | 6~8  |
|           | 여  | 2~6 | 7~8  |
| 감정 부조화    | 남  | 3~6 | 7~12 |
|           | 여  | 3~7 | 8~12 |
| 조직 모니터링   | 남  | 2~4 | 5~8  |
|           | 여  | 2~5 | 6~8  |
| 감정노동 보호체계 | 남  | 4~8 | 9~16 |
|           | 여  | 4~8 | 9~16 |

\* 출처: “감정노동 종사자 건강보호 가이드” 고용노동부 (2021)

### 분노하는 고객 응대<sup>5)</sup>

고객의 분노에 대응하기 위해서 다양한 방법을 사용할 수 있으나 많이 사용되는 몇 가지 방법이 있음

#### ▶ 분노하는 고객 응대 시 유의 사항

##### ▶ 일단 이야기를 들어주기:

고객이 흥분하거나 화가 난 상황에서는 초반에 무조건 이야기를 들어주는 것이 좋으며 고객 자신이 충분히 이야기를 하고 난 후에야 비로소 응대하는 사람의 이야기를 집중하여 들을 수 있는 여유가 생기게 됨

##### ▶ 낮은 톤으로 천천히 말하기:

고객의 감정이 고조된 상황에서는 고객의 말의 톤이 높고 빠를 수 있으나 응대하는 사람이 낮은 톤으로 천천히 말하면 고객의 감정도 점차 차분해지는 효과가 있음

##### ▶ 거리를 두고 응대하기:

고객이 불만을 제기하며 화를 낼 때, ‘나에게 화내는 것’으로 느끼며 억울한 감정이 동반되기 쉬우나 대부분의 경우, 고객의 불만 대상은 나 자신이 아니므로 이때 ‘이 사람이



## 상담 예시

### 전문상담기관 이용하기

안전보건공단에서는 근로자 건강 관리에 취약한 소규모사업장(50인 미만) 근로자들의 건강(질병) 상담 등 다양한 직업 건강 서비스를 제공하고자 근로자건강센터를 지역별로 운영하고 있으므로 필요시 도움을 받으실 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

(불만 대상) 때문에 많이 불편했구나, 화가 났구나'라고 생각하며 객관적으로 거리를 유지하면서 고객의 입장을 이해하고 대화를 풀어 나가는 것이 도움이 됨

### ▶ 선불리 '죄송하다'라고 말하지 않기:

자신의 잘못이 아님에도 습관적으로 '죄송하다'라고 말하는 것은 오히려 스스로 자존감을 떨어뜨리고, 억울한 감정을 느끼게 하므로 '죄송하다'라는 말보다는 '불편하셨겠습니까' 등의 말로 고객의 감정을 공감해 주는 것으로 충분함

### 전문 상담 제공 관련기관

#### ▶ 안전보건공단 근로자건강센터

| 활용할 수 있는 관련 기관   |   |                        |
|------------------|---|------------------------|
| ● 안전보건공간 근로자건강센터 |   |                        |
| 연 번              | 소재지                                       | 연락처                    |
| 경기서부             | [시흥산업단지] 경기도 시흥시 공단1대로 247                | 1577-6497<br>1588-6497 |
| 인천               | [인천남동공단] 인천시 남동구 남동대로 215                 |                        |
| 광주               | [광주하남산단] 광주시 광산구 하남산단 3번로 133-8           |                        |
| 대구               | [대구성서공단] 대구시 달서구 성서공단로 217                |                        |
| 경남               | [창원국가산단] 경남 창원시 성산구 원암로 50                |                        |
| 서울               | [서울디지털산업단지] 서울시 금천구 가산디지털1로 131           |                        |
| 경기동부             | [경남산업단지] 경기도 성남시 중원구 둔촌대로 457번길 8         |                        |
| 울산               | [온산산업단지] 울산시 온산읍 덕남로 90                   |                        |
| 부천               | [부천산업단지] 경기도 부천시 오정구 삼정동 테크노파크 1단지        |                        |
| 충남               | [천안제2,3,4산업단지] 충남 천안시 서북구 광장로 215         |                        |
| 대전               | [테크노밸리단지] 대전 유성구 테크노 3로 65                |                        |
| 부산               | [사상공업단지] 부산시 사상구 대동로 303                  |                        |
| 경북북부             | [구미국가산업단지] 경북 구미시 해마루 공영로 24 1층           |                        |
| 경기남부             | [디지털엔지니어] 경기도 수원시 영통구 덕영대로 1560번길 16      |                        |
| 전남동부             | [여수국가산업단지] 전남 여수시 무산중앙로 23                |                        |
| 서울강서             | [우림블루나인벤처나스센터(이퍼트형공정)] 서울시 강서구 염창동 240-21 |                        |
| 경산               | [경산산업단지] 경북 경산시 진량읍 공단7로 126              |                        |
| 원주               | [원주우산문백,동화일반산업단지] 강원시 원주시 호저로 47          |                        |
| 전주               | [전주산업단지, 참탄산업단지] 전북 전주시 덕진구 유상로 47        |                        |
| 제주               | [제주상복화관] 제주도 중령로 165                      |                        |
| 경기북부             | [검문일반산업단지] 경기도 양주시 남면 검문길 82              |                        |

※ 근로자건강센터는 의사, 간호사, 산업위생전문가, 근골격계질환 전문가, 심리상담사 등 전문 인력이 직무스트레스 교육 및 정보제공, 직업병 상담 등 최소한의 공공 기초직업건강서비스를 무상으로 제공 하는 곳입니다.

● 생명의 친구들 자살예방상담 ([www.counselling.or.kr](http://www.counselling.or.kr))  
상담 전화 1577-0199

### ▶ 제공하는 서비스 내용

- 직종별 유해 요인 파악을 통한 직업병 예방 관련 상담
- 건강진단 결과에 따른 사후관리 및 건강상담
- 뇌심혈관질환 예방관리 상담
- 직무스트레스 예방관리 상담
- 작업환경(작업관리)과 관련된 상담
- 안전보건교육 등
- 이동 건강상담 등

## 감정노동자 금연프로그램 3단계 (1일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 흡연 욕구 조절 및 스트레스 예방  |
| 상담 방향            | 흡연 습관을 재확인하고 흡연 욕구를 대처하는 방법을 숙지하며 스트레스 관리를 통해 금연을 지속하도록 한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 먼저 금연 실천을 확인하고 흡연 습관을 재확인하여 흡연 욕구를 대처하는 방법을 활용할 수 있도록 한다.</li> <li>• 스트레스 관리 필요성을 상기하고, 예방 지침을 안내한다.</li> </ul>                                  |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 시작 확인하기</li> <li>• 흡연 습관 버리기</li> <li>• 스트레스 예방하기</li> <li>• 소진(번아웃) 발견하고 대처하기</li> <li>• 불면증 지수</li> <li>• 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디</li> </ul> |



### 상담 예시

#### 금연 실천 여부 확인

000 님, 오늘은 금연을 시작하는 날입니다. 한 개비 한 모금도 하지 않는 금연 시작은 잘해 주셨나요?

##### - 시작했다

어려우셨을 텐데, 금연 첫걸음 멋지게 시작해 주셨네요. 오늘 어떤 상황에서 담배의 유혹이 가장 강했을까요?

##### - 담배 몇 개비 피웠다

금연 유지가 어려우셨군요. 하지만 포기만 하지 않는다면 괜찮습니다.

#### 📍 내담자의 흡연 상황 확인

어떤 장소, 상황에서 흡연했는지 / 몇 개비 정도 흡연했는지 / 피우고 나서 든 기분은 어땠는지 / 담배를 자발적으로 요청하거나 구매하였는지 혹은 누군가 권유하였는지 / 그랬다면 그 대상은 누구였는지 등 재흡연 상담 진행 후 프로그램을 다시 시작하여 금연할 수 있도록 격려합니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 금연 시작 확인하기

🗣️ 드디어 STOP DAY! 금연 시작하셨나요?

시작했다.

담배 몇 개비 피웠다.



## 상담 예시

### 금연 습관 연습하기

000 님, 제가 앞서 흡연 습관을 금연 습관으로 바꿔야 하는 이유를 말씀드려 왔는데요. 그렇다면 오랜 시간 반복되어 온 흡연 습관이 금연으로 인해 어떠한 긍정적인 생활 습관으로 변화되고 있는지 확인해 보겠습니다.

오늘 하루, 담배 생각이 났을 때, 어떻게 대처해 보셨나요? 그 방법이 도움이 되셨습니까?

흡연 욕구를 그냥 참게 되면 흡연에 대한 갈망은 해소되지 못한 채 억눌려져 심리적으로 더 불안정한 상태가 되고, 몸에 밴 습관은 그대로 남아 있게 됩니다. 담배를 피우고 싶다는 마음이 강하더라도 나의 흡연 여부와 상관없이 힘든 상황은 3~5분 정도면 반드시 지나간다는 것을 명심해 주세요.

### 흡연 습관 버리기 참고



## 활용 정보 및 도구

### 흡연 습관 버리기

그동안 익숙했던 흡연 습관을 버리고 새로운 습관 형성이 필요하며 습관이란 행동이 반복되어 형성되는 것이므로 습관을 바꾸기 위해서는 우선 당장 행동을 바꾸는 것이 중요함

#### **▶ 새로운 습관을 위한 8가지 원칙**

- ① 옛 습관이 생각나게 하는 장소와 상황 등을 피하기
- ② 옛 습관을 생각하지도 않기
- ③ 옛 습관을 새로운 습관으로 대체하기
- ④ 새로운 습관에 대해 긍정적인 생각을 가지고 확고하게 행동하기
- ⑤ 옛 습관에 대하여 “나는 그것을 원치 않는다. 그러므로 하지 않을 것이다”라고 스스로에게 말하기
- ⑥ ‘한 번만’이라는 예외를 허용하지 않기
- ⑦ 만일 중도에 실수했다라도 실수한 것에 대해 거듭 생각하지 않기
- ⑧ 어떤 가치 있는 습관 변경에도 시간과 노력이 필요하다는 것을 인식하기

#### **▶ 흡연 욕구를 줄이기 위한 일상 습관의 변화**

- ▶ **식생활의 변화**
  - 육류 섭취 줄이기, 맵고 짠 음식 금지, 과식 금지, 채소 및 과일 등 섭취 늘리기
- ▶ **일과시간 및 수면시간의 변화**
  - 하루를 바쁘게 지내되 일찍 자고 피곤하지 않도록 하기
- ▶ **운동이나 취미 생활을 시작하기**
- ▶ **카페인이 든 커피나 콜라 등 줄이기**
- ▶ **알코올이 든 술 등 음료는 피하기**



## 상담 예시

### 스트레스 상황을 파악하고 해소 방법 찾기

📍 이전 회차 상담에서 내담자가 이야기한 업무적인 스트레스 상황에 대해 상세히 이야기를 나눕니다.

그러셨군요. 그렇지 않아도 지금은 금연 초반이라 흡연 욕구도 강하고 불안정한 느낌 때문에 굉장히 힘드셨을 텐데 그런 힘든 순간에서조차 금연을 선택하셨네요. 정말 잘하셨습니다.

아무래도 업무 특성상, 그런 상황은 간혹 있을 텐데 000님께서 그러한 스트레스 상황에서 어떻게 대처하고 있으세요?

감정이 상했을 때, 000님의 상황을 빠르게 이해할 수 있고 공감해 줄 수 있는 동료분과 이야기를 하면서 바로 부정적인 감정을 해소하는 것은 정말 좋은 방법이에요. 너무 잘해주셨어요. 그런데 바쁠 때는 그냥 참고 지나간다고 하셨는데, 이런 경우가 더 많으신가요?

참고 지나가는 경우가 많다면 이처럼 업무상 발생한 민원 등으로 심한 스트레스를 받았을 때, 설 수 있도록 회사 내에 정해진 규칙이 있거나 바로 심리적인 도움을 받을 수 있는 절차가 있나요?

- 있어요

📍 감정노동자 보호를 위해 어떤 프로그램이 있는지 이야기 나눠 봅니다.

- 없어요

#### 건강장애 관련 치료 및 상담지원 참고

📍 감정노동 종사자 건강보호 가이드 책자를 참고하여 안내합니다.

여러 가지 방식으로 감정노동에 대한 심리적, 환경적 도움을 받을 수 있다는 것을 기억해 주시면 좋을 것 같습니다. 지금은 흡연 욕구도 강하고 금단증상으로 무척이나 예민할 수 있는 시기입니다. 그래서 업무관련 스트레스 상황을 미리 예방할 수 있도록 방안을 만들어 놓지 않으면 스트레스를 더 크게 지각할 수 있기 때문에 간단하게 예방 방법을 말



## 활용 정보 및 도구

### 스트레스 예방하기

#### ▶ 건강장애 관련 치료 및 상담지원<sup>6)</sup>

고객의 폭언, 폭행 등으로 인해 고객응대 근로자에게 건강장애가 발생하거나 발생할 우려가 있는 경우에는 근로자가 신속하게 상담 및 치료를 받을 수 있도록 지원해야 함

\* 산업안전보건법 시행령 제41조

#### ▶ 심리상담 및 치료 기회 제공

- 고객응대 과정에서 발생한 스트레스를 해소하거나 완화하기 위한 기회를 제공
- 신체적·정신적 건강장애를 예방하기 위해 심리상담을 받도록 함
- 300인 이상 사업장의 경우 우선 보건관리자 혹은 심리상담사를 이용하도록 하고, 300인 미만인 경우 근로복지공단 근로복지넷 등의 자원을 활용할 수 있음(50인 미만 사업자의 경우 근로자건강센터 활용)

#### ※ 감정노동 종사자 건강보호 가이드 책자 다운로드

\* 출처: 산업재해예방 안전보건공단 ▶ 자료마당 ▶ 통합자료실 ▶ 안전보건자료실

<https://www.kosha.or.kr/kosha/data/mediaBankMain.do>

#### ▶ 스트레스 관리하기

스트레스를 예방하기 위해서는 자신의 사고방식 중에서 어떤 생각이 스트레스를 유발할 수 있는가에 대한 평가가 필요하며, 평가를 위해서는 먼저 자신이 느끼는 감정을 파악해야 함

#### ▶ 사고방식의 전환

짜증, 초조, 불안함, 분노, 수치심, 두려움 등을 느꼈다면 무슨 생각 때문에 그랬는가를 진단해 보기

##### ① 완벽주의 사고에서 탈피하기

남들도 자신과 같은 생각을 해야 한다는 생각 버리기

##### ② 무조건적으로 가치 있는 존재임을 떠올리기

우리 모두는 존재하는 것만으로도 가치가 있다는 것 명심하기, 혼잣말이라도 좋지 않은 말은 삼가기

##### ③ 스트레스를 가중시키는 말 삼가기

'당신은 매번 그렇게 행동해'와 같이 '항상, 늘, 매번'의 부사는 자제하기



## 상담 예시

씀드려 보겠습니다.

**스트레스 관리하기 참고**



## 활용 정보 및 도구

④ 상대를 수용하는 말, 마음을 위로하는 말 자주 쓰기  
'괜찮아, 그럴 수도 있지', '그렇구나' 등의 말 사용하기

### ▶ 몸과 마음을 이완하기

#### ① 호흡으로 이완하기

- 숨을 다 들이마신 후 곧바로 4~5초에 걸쳐 편안해질 때 까지 숨을 천천히 내쉬

#### ② 심상으로 이완하기

- 마음속으로 평온함과 위안을 주는 장소나 상황을 떠올리며 상상해 보기

- 세부적으로 상상하며 오감으로 느껴 보기

예시: 바다에서 휴식을 취하는 것을 생각한다면, 바닷물 냄새, 파도가 부서지는 소리, 몸에 닿는 태양의 온기를 생각할 것

### ▶ 행복감 증진

① 즐거움을 느꼈던 모든 활동을 적어 보기

② 그중 시도할 수 있는 활동 한 가지를 선택하기

③ 생길 수 있는 방해 요인을 고려하여 어떻게 극복할 수 있을지 해결책 찾아보기

④ 현실적인 목표를 세워 실천 가능성을 높임

⑤ 어떤 변화가 이루어지면 자신에게 공을 돌리기

### ▶ 생활 습관의 변화

① 아침에 15분 일찍 일어나기

② 아침 식탁을 차려 놓거나 점심을 만들거나 입고자 하는 옷을 미리 꺼내 놓는 등 전날 저녁에 다음 날을 미리 준비하기

③ 기억력에 의존하지 않고, 약속 시간, 세탁물 찾는 시간, 도서관 대여 기한 등을 기록해 둠

④ 모든 열쇠의 복사본을 만들어 둠

⑤ 언제든지 기다리게 되는 상황에 대해 대비함

⑥ 미루는 것은 스트레스를 유발하므로, 무엇이든 내일 하고 싶으면 오늘 하고, 오늘 하고 싶은 것은 지금 하도록 함

⑦ 미리 계획을 세움

⑧ 잘 작동하지 않는 것과 쓰름하지 않도록 함

예시: 자명종, 지갑, 신발 끈, 앞 유리 와이퍼 등 무엇 이건 계속 짜증 나게 만드는 것은 고치거나 새로 구매하기

⑨ 약속 장소에 나갈 때는 15분 여유를 가지고 나가기

⑩ 커피 등 카페인을 멀리하기



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

- ⑪ 스스로에게 적용하는 기준을 완화하도록 함  
주말에 청소하지 않는다고 지구가 멸망하지 않음
- ⑫ 낙천적으로 생각하기
- ⑬ 오래 목욕하거나 혹은 방해받지 않고 명상하기, 잠자기,  
독서를 하고 싶다면 잠시 휴대폰 전원 꺼 놓기(그 몇  
시간 동안 심각한 비상사태가 발생할 확률은 거의 없음)

### 도움을 요청해야 할 때 알기

이러한 방법으로 스트레스나 번아웃을 해소하지 못한다면 전문가와의 상담을 통해 효과적으로 처리하는 방법을 배울 수 있음

### 문제 고객에 대한 법률적 처벌 내용<sup>7)</sup>

| 유형               | 내용  | 처벌 기준   |
|------------------|---|---|
| 성희롱              | <p>성적 수치심이나 혐오감을 유발하는 발언을 하는 경우(문자 상담 포함)</p> <p>①성적인 말과 수치심을 유발하는 질문(성적 단어 검색 요구 등)을 하는 경우</p> <p>②친근감을 표시하며 사적인 만남을 유도하거나 연락처 요구하는 경우</p> | <p>성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제13조(통신매체를 이용한 음란행위): 2년 이하의 징역 또는 500만 원 이하의 벌금</p>   |
| 폭행, 폭언(욕설·협박·모욕) | <p>폭행, 상해 또는 욕설, 협박, 모욕적인 발언을 하는 경우</p> <p>①폭행/상해를 가하는 행위</p> <p>②폭언(욕설·협박·모욕)을 하는 경우</p>   | <p>- 형법 제 260조 제1항 (폭행): 2년 이하의 징역, 500만 원 이하의 벌금</p> <p>- 형법 제 257조(상해): 7년 이하의 징역, 10년 이하의 자격정지 또는 1천만 원 이하의 벌금</p> |
| 공포심·불안감 유발       | <p>공포심이나 불안감을 유발하는 음향·화상 또는 영상을 반복적으로 상대방에게 도달하게 하는 경우</p>  | <p>정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률 제44조의7 제1항 제3호: 1년 이하의 징역 또는 1천만 원 이하의 벌금</p>   |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| 허위 불만제기 등 업무 방해 | 허위의 사실을 유포하거나 기타 위계 또는 위력으로써 업무를 방해하는 경우               | 형법 제314조 제1항 (업무방해): 5년 이하의 징역 또는 1천500만원 이하의 벌금            |
| 장난 전화 등         | 업무와 무관한 장난 전화를 하는 경우(문자 상담 포함) 또는 못된 장난 등으로 업무를 방해한 경우 | 경범죄처벌법 시행령 제2조(범칙금의 납부 통고 등)<br>①장난 전화: 8만원<br>②업무 방해: 16만원 |

### 소진(번아웃)에 대해 알아보기

📍 직장생활을 하면서 자신도 모르게 소진되는 경우가 있습니다. 소진은 일상적인 업무와 그 밖의 개인적인 생활에도 영향을 미칩니다. 내담자가 소진을 경험하고 있는지에 대해 파악하고, 내담자가 소진으로 인해서 우울감이나 스트레스 등을 더욱 심각하게 경험하고 있는지 살펴봅니다.

지난 몇 주간 스스로 점검해 봤을 때, 성취감이 떨어지고, 업무에 집중하기 힘들며, 예민해졌다고 느끼지는 않으시나요? 이전보다 과도한 스트레스, 피로감, 불면증, 슬픔, 분노 또는 짜증 등을 경험하고 있지는 않으신가요?

#### ☑ 소진(번아웃) 발견하고 대처하기 참고

소진은 신체적, 정신적, 정서적 피로 상태로, 소진의 원인이 직장생활에 있다면, 믿을만한 상사나 동료와 논의하여 해결점을 찾아볼 수도 있습니다. 가까운 사람들과 이야기 나누는 것도 힘겨웠던 기분을 조금은 누그러뜨립니다. 이런 감정들을 주변 사람들과 공유하실 수 있다면 조금은 나아질 것입니다. 또한, 스트레스 해소 방법을 찾는 것도 도움이 될 수 있습니다. 무엇보다 일보다는 자신의 감정을 살피고, 충분한 휴식과 수면, 여가, 운동, 명상이나 편안한 활동

### 소진(번아웃) 발견하고 대처하기

직무 소진은 특별한 유형의 업무관련 스트레스로 성취감 저하와 개인의 정체성 상실을 수반하는 신체적 또는 정서적 탈진 상태임

#### ➤ 소진(번아웃) 발견하기

아래 질문 중 하나라도 '예'라고 답한다면 직무 소진을 경험하고 있을 수 있으며 이러한 증상은 우울증과 같은 건강 상태와도 관련이 있을 수 있으므로 의사나 정신 건강 의학과 전문의와 상담하는 것이 좋음

- 직장에서 냉소적이거나 비판적으로 되었나요?
- 업무 시작에 어려움을 느끼거나 업무에 지장을 받지 않나요?
- 동료, 고객 또는 클라이언트에게 짜증을 내거나 참을성이 없어졌나요?
- 지속적으로 생산성을 발휘할 수 있는 에너지가 부족합니까?
- 집중하기가 어렵나요?
- 성취에 대해 만족스럽지 않나요?



## 상담 예시

들을 통해서 스트레스를 해소하고 심신을 안정시키는 것이 중요합니다.

000님께서 현재 소진상태를 겪고 계신다면, 금연과 관련된 자신감과 의욕이 저하될 수 있습니다. 앞으로의 상담 과정을 통해 000님의 신체적, 정신적 피로에 대처할 수 있는 방법을 찾아보고, 그 방법을 실행해 나갈 수 있도록 도와드리겠습니다.

소진이란 때론 현대인 모두가 맞닥뜨리는 상황입니다. 그렇지만 소진을 예방하고 극복하는 데 필요한 노력을 지속적으로 하는 것이 중요하며, 극복할 수 있다는 것을 기억하시길 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

- ▶ 업무에 대해 환멸을 느끼나요?
- ▶ 기분이 나아지기 위해 또는 기분이 나빠지지 않기 위해서 음식, 약물 또는 알코올을 사용하나요?
- ▶ 수면 습관이 바뀌었나요?
- ▶ 원인 모를 두통, 위장 또는 배변 문제, 기타 신체적 문제로 고생하고 있나요?

### ▶ 직무 소진 위험 요인

- ▶ 업무량이 많고 장시간 근무하는 경우
- ▶ 일과 삶의 균형에 어려움을 겪는 경우
- ▶ 의료 서비스 등 타인을 돕는 직종에 종사하는 경우
- ▶ 업무에 대한 통제력이 거의 또는 전혀 없다고 느끼는 경우

### ▶ 직무 소진의 결과

직무 소진을 무시하거나 해결하지 않으면 다음과 같은 심각한 결과를 초래할 수 있음

- ▶ 과도한 스트레스
- ▶ 피로
- ▶ 불면증
- ▶ 슬픔, 분노 또는 짜증
- ▶ 알코올 또는 약물 오남용
- ▶ 심장질환
- ▶ 고혈압
- ▶ 제2형 당뇨병
- ▶ 질병에 대한 취약성



## 상담 예시

### 불면증 파악하기

📍 불면증은 수면장애 중 하나로, 잠을 이루지 못하거나, 잠을 유지하기 어렵거나, 충분한 수면량을 얻지 못하는 문제로 인해 생활에 영향을 주는 상태입니다. 내담자가 불면증이 있는지 파악하고, 불면증이 내담자에게 미치는 영향을 이해합니다.

### ☑ 불면증 지수 (Insomnia Severity Index, ISI) 참고

📍 불면증 지수(Insomnia Severity Index, ISI)의 점수별 해석은 다음과 같습니다.

#### - 무증상 또는 가벼운 불면증 (0~7점)

불면증 증상이 거의 없거나 가벼운 정도입니다. 야간 수면 문제가 거의 없거나 영향이 미미하며 일상생활에 거의 영향을 주지 않습니다.

#### - 경도 불면증 (8~14점)

경미한 불면증이 있으며, 가끔 수면 문제를 겪을 수 있습니다. 하지만 전반적으로는 수면 자체에 큰 문제가 없으며, 일상생활에는 큰 영향을 미치지 않을 수 있습니다.

#### - 중등도 불면증 (15~21점)

불면증이 좀 더 진행된 상태로, 수면 문제가 자주 발생하며 일상생활에 영향을 주기 시작합니다. 이 경우 전문가와 상담하고 치료를 고려할 필요가 있습니다.

#### - 심한 불면증 (22~28점)

심각한 수면 문제와 빈번한 불면증 증상이 있습니다. 이 상태는 신체적, 정신적 건강과 일상생활에 큰 영향을 미칩니다. 전문가와 상담하거나 적절한 치료를 받아 개선할 필요가 있습니다.

📍 불면증 지수의 결과는 불면증의 심각도를 측정하는 데 도움이 되지만, 정확한 진단과 치료를 위해서는 전문가와 상의해야 합니다.

불면증은 다양한 원인으로 발생할 수 있습니다. 일상생활을 방해할 정도로 지속되면 치료가 필요한 경우도 있습니다. 불면증의 원인으로는 스트레스, 신체적, 정신적 건강 문제, 생활 습관, 환경적 요인 등이 있습니다. 때론 약물의 부작용이나 숙면을 방해하는 신체적 질환 등도 불면증을 야기할 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 불면증 지수(Insomnia Severity Index, ISI)<sup>8)</sup>

Morin 등에 의해 개발된 불면증 지수는 불면증의 정도를 수면개시의 어려움, 수면유지의 어려움, 깨어나기 어려움, 수면 만족도, 낮 시간 기능 장애, 감지된 불면증의 심각도, 수면에 대한 걱정 수준의 7개 항목으로 나누어 평가함

#### ✍ 평가 문항

1-3. 최근 2주간 다음 각 항목의 문제들이 얼마나 심한지 표시해 주세요.

| 문항             | 없음 | 약간 | 중간 | 심함 | 매우 심함 |
|----------------|----|----|----|----|-------|
| 1. 잠들기 어렵다     | ①  | ②  | ③  | ④  | ⑤     |
| 2. 잠을 유지하기 어렵다 | ①  | ②  | ③  | ④  | ⑤     |
| 3. 쉽게 깬다       | ①  | ②  | ③  | ④  | ⑤     |

4. 현재 수면양상에 관하여 얼마나 만족하고 있습니까?

- ①매우 만족 ②약간 만족 ③그저 그렇다  
④약간 불만족 ⑤매우 불만족

5. 귀하의 수면장애가 어느 정도나 당신의 낮 활동을 방해한다고 생각합니까? (낮에 피곤함, 직장이나 가사에 일하는 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)

- ①전혀 방해되지 않는다 ②약간 ③다소  
④상당히 ⑤매우 많이

6. 주변 사람들이 귀하가 수면 문제로 삶의 질이 떨어지고 있다고 여기고 있습니까?

- ①전혀 그렇지 않다 ②약간 ③다소  
④상당히 ⑤매우 많이

7. 당신은 현재 수면 문제에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?

- ①전혀 걱정하지 않는다 ②약간 ③다소  
④상당히 ⑤매우 많이



## 상담 예시

혹시 스트레스 상황 외에 000 님의 불면증 증상에 영향을 미치는 원인으로 생각되는 것이 있으신가요?

불면증은 일시적일 수도, 지속적으로 나타날 수도 있습니다. 처음에는 일시적으로 시작되다가 지속해서 나타날 때는 불면증의 원인을 찾고 이를 개선하는 것이 필요합니다.

### 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 (문자/이메일 발송)

금연 30일 성공일을 맞이한다면 힘든 자신과의 싸움을 이겨낸 후의 뿌듯한 자부심을 느끼실 것입니다. 30일 금연 성공을 맞이한 미래의 나 자신에게 축하 메시지를 전해 주십시오. 그리고 흡연 유혹을 느끼는 순간마다 격려 메시지를 읽으면서 나 자신에게 용기를 전해 주시기 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

### ✎ 평가 결과

#### 해석

각 항목별로 0~4점을 부여하고 각 항목별 점수를 합산하여 아래와 같이 평가

0~7점: 유의할 정도의 불면증이 없음

8~14점: 약간의 불면증 경향

15~21점: 중등도의 불면증

22~28점: 심한 불면증

### 📄 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 (문자/이메일 나에게 보내기)

#### 예시

000아~금연을 결심하고 시작한 지 바로 엊그제 같은데 벌써 금연한 지 30일이 되었구나! 그동안 정말 고생 많았다. 이제 1년 성공을 목표로 열심히 노력해 보자!

매 순간의 고비를 이겨 낸 000! 정말 잘했다. 유혹이 많았을 텐데 잘 이겨 냈구나! 네가 해낼 줄 알았어! 이제 무슨 일이든 해낼 수 있을 것 같구나! 000아! 앞으로도 금연 잘 부탁해!

## 감정노동자 금연프로그램 4단계 (3일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 금단증상 파악 및 음주 습관 관리하기   |
| 상담 방향            | 금연 후 발생하는 금단증상 대처 방법을 찾아보며, 필요한 경우 금연 보조제 활용 가능성을 안내하고, 음주 습관을 확인하여 관리할 수 있도록 한다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금단증상 파악 후 대처 방법 찾아본다.</li> <li>• 금연 보조제 활용 가능성을 안내하여 금연 도움을 받을 수 있는 범위를 확장한다.</li> <li>• 음주 습관 확인 및 술과 흡연의 관계를 설명하고 술자리 대처법을 설명한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금단증상 파악 및 대처하기</li> <li>• 니코틴 대체요법 및 금연 약물 활용하여 금연하기</li> <li>• 알코올중독 평가(tool)</li> <li>• 술자리에서 담배 물리치는 20가지 방법</li> </ul>                    |



### 상담 예시

#### 금단증상 여부 확인 및 증상에 따른 대처 방법 안내

000 님 오늘로 금연이 벌써 3일째로 접어들었습니다. 금연 후 3일~5일이 금단증상이 최고조에 이르는 시기인데요. 가장 힘든 시기에 흡연 욕구를 잘 이겨 내며 금연을 유지하고 계십니다. 혹시 금연 이후 느껴지는 금단증상이 있으신가요?

#### ☑ 금단증상 파악 및 대처하기 참고

금연 이후 니코틴 체내 공급이 중단되면 우리 몸에는 여러 가지 금단증상이 나타날 수 있습니다. 중독물질인 니코틴은 두뇌 에너지 대사 변화, 내분비 및 신경계 작용 등 신체 전반에 걸쳐 영향을 미치는데, 담배를 통해 니코틴을 공급받지 못할 경우 금단증상이 나타나게 됩니다. 금연 후 1주일 이내에 증상이 최고조에 이르며, 2~4주 동안 지속됩니다. 개인에 따라 수주에서 수개월간 지속될 수 있습니다.

금단증상은 개인에 따라 나타나는 증상이 다르고, 증상에 따른 대처 방법을 잘 활용해 주시면 증상 완화에 도움을 받으실 수 있습니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 금단증상 파악 및 대처하기

##### 나의 금단증상은?

- |                              |                                    |                              |
|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 신경과민   | <input type="radio"/> 현기증          | <input type="radio"/> 우울감    |
| <input type="radio"/> 불안감    | <input type="radio"/> 갈증, 입안의 통증   | <input type="radio"/> 두통     |
| <input type="radio"/> 집중력 감소 | <input type="radio"/> 소화장애         | <input type="radio"/> 배고픔    |
| <input type="radio"/> 불면     | <input type="radio"/> 피로감          | <input type="radio"/> 쓰시는 느낌 |
| <input type="radio"/> 기침     | <input type="radio"/> 기타 (       ) |                              |

#### ▶ 금단증상 대처법

| 출현 증상 | 가능한 대처 방법의 예                 |
|-------|------------------------------|
| 신경과민  | 휴식, 심호흡, 운동, 명상, 산책          |
| 현기증   | 순간을 넘기기, 바람 쐬기, 천천히 일어나기, 운동 |



## 상담 예시

금단증상이 심하게 느껴질 경우 흡연 욕구를 참아 내는 과정과 함께 금단증상도 이겨 내야 하기 때문에 더 힘들다고 느껴져 금연을 포기하고 싶다는 생각이 들 수 있습니다. 하지만 금단증상은 금연 과정에서 나타나는 일시적인 증상이며, 몸에 해를 미치는 증상이 아니라 몸이 회복되기 위한 과정임을 기억하시고, 재흡연으로 이어지지 않도록 주의해 주셔야 합니다.

### 금단증상이 심한 경우 니코틴 대체요법 및 금연 약물 활용 방안 제시

금연 시작 이후 불안, 초조 등의 금단증상이 강하게 나타나 금연 유지가 어렵다면 니코틴 보조제 및 금연 약물을 활용하여 금연을 시도하는 방법도 있습니다.

보통 금연 24시간 이내에 금단증상이 발생하며 3일 차에 증상의 강도가 최고조에 달했다가 1주일 이후로 점차 완화되며 한 달 이내에 증상이 사라지지만 니코틴 의존이 강한 경우 금단증상이 심해 일상생활에 지장을 겪는 경우도 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

|           |   |
|-----------|---|
| 우울감       | 운동, 물 마시기, 이완 운동, 따뜻한 샤워, 주스 마시기        |
| 불안감       | 따뜻한 샤워, 운동, 잤은 휴식                       |
| 두통        | 물 마시기, 커피 줄이기, 운동, 목욕, 바람 쐬기, 누워 휴식     |
| 갈증, 입의 통증 | 얼음물 혹은 주스 마시기, 껌 씹기, 심호흡, 양치질, 레몬 짜기 상상 |
| 집중력 저하    | 휴식, 명상, 심호흡                             |
| 소화장애      | 기름지고 단 음식 피하기, 카페인 섭취 피하기, 섬유소 많은 음식 먹기 |
| 배고픔       | 칼로리 적은 스낵 먹기, 물 마시기, 운동                 |
| 불면        | 이완 운동, 명상, 카페인 줄이기                      |
| 피로감       | 피로할 때마다 휴식, 낮잠                          |
| 쑤시는 느낌    | 목욕, 마사지, 산책                             |
| 기침        | 물 많이 마시기                                |

### 니코틴 대체요법 및 금연 약물 활용하여 금연하기

#### ☞ 니코틴 대체요법

##### (Nicotine Replacement Therapy: NRT)

- ☞ 니코틴 대체요법은 니코틴을 패치, 껌, 사탕 등의 형태로 피부, 구강, 점막을 통해 공급하여 금단증상을 감소시켜 금연 유지가 가능하도록 돕는 금연 방법 중 하나임
- ☞ 금연 이후 니코틴 공급 중단으로 인해 나타날 수 있는 신체적, 심리적 금단증상을 감소시키고 흡연 욕구를 극복할 수 있도록 도움



## 상담 예시

이렇게 금단증상이 심해 금연 실천 자체가 어려운 경우 니코틴 대체요법 및 약물요법을 활용한 금연 방법이 있으니, 금연을 시도하다가 금단증상이 심해 다른 방법이 필요하다고 판단되었을 때 금연 보조제나 금연 약물을 사용할 수 있도록 안내해 드리겠습니다. 혹시 금단증상으로 금연에 어려움이 있으신 경우 바로 말씀해 주십시오.

**니코틴 대체요법 및 금연 약물 활용하여 금연하기 참고**



## 활용 정보 및 도구

- ▶ 니코틴 보조제 금기 사항 및 부작용 안내
  - 급성기의 심뇌혈관질환(협심증, 부정맥, 최근 시작된 심근경색증이나 중풍 등)이나 소화성 궤양, 피부염이 있는 경우엔 주의가 필요하며, 청소년과 임산부, 수유부에서 니코틴 대체요법의 사용은 제한적임
- ▶ 금연 시작 단계에 같이 사용하며 평소 흡연량과 흡연 습관에 맞는 적절한 용량과 용법 숙지 필수

### ▶ 약물 요법

- ▶ 고도 흡연자 및 중독 심화된 흡연자의 경우 의사처방 약물을 통한 금연 치료 가능
  - 약물의 각 기전을 통한 금단증상 및 흡연 욕구 완화로 단기간의 보조요법으로 효과적
  - 금연 시작 일주일 전부터 약을 복용하며 금연 준비 후 용량을 높여 최대 12주간 용법에 따라 지속 복용

#### ▶ 부프로피온 (Bupropion)

- 원래 우울증 치료제로 사용되다가 금연 치료제로 승인 받은 약물로 니코틴이 들어 있지 않으며 의사처방이 필요함
- 뇌의 도파민이나 노르에피네프린 재흡수를 억제함으로써 이들 신경전달물질의 혈중 농도를 높게 유지하는데 이러한 신경전달물질은 우울 증세와 니코틴에 의한 금단 증세를 줄여 주는 것으로 알려져 있음

#### - 복용 방법

| 복용량           | 사용 시기             |
|---------------|-------------------|
| 하루 150mg (1정) | 첫 6일간 (아침)        |
| 하루 300mg      | 아침, 저녁 1정씩. 2주~7주 |

#### ▶ 바레니클린 (Varenicline)

- 뇌의 니코틴 수용체에 결합하여 이 수용체에 니코틴 결합을 차단하며, 니코틴 유사 작용을 함

#### - 복용 방법

| 복용량          | 사용 시기  |
|--------------|--------|
| 0.5mg씩 1일 1회 | 첫 1~3일 |
| 0.5mg씩 1일 2회 | 4~7일   |
| 1mg씩 1일 2회   | 8일 이후  |



## 상담 예시

### 알코올 사용 확인하고 대응하기

📍 내담자의 음주 습관을 고려하여 필요에 따라 CAGE 또는 AUDIT-K를 재검사하여 등록 상담 시 시행했던 검사 결과와 비교합니다.

#### ☑ 알코올중독 평가(tool) 참고

📍 CAGE 또는 AUDIT-K의 결과를, 아래를 참고하여 설명합니다.

#### - 정상

000 님, 지금까지는 건강하고 안전한 음주 습관을 지니고 있습니다. 앞으로도 적정 음주량(주 2~3일 금주, 마실 경우 2잔 내외)을 유지하고 건강음주지침을 지켜 주시면 좋겠습니다.

#### - 위험 음주

000 님, 음주량과 음주 횟수가 많습니다. 아직은 술 때문에 큰 문제는 없지만 음주 문제 예방을 위해 과음하지 않기, 음주 횟수 주 2~3회로 줄이기, 스트레스를 술로 풀지 않기, 술 마시지 않는 날 정하기 등의 실천을 해 주시면 도움이 될 수 있습니다.

#### - 알코올 남용이나 의존

000 님, 음주량과 음주 횟수 조절이 어려운 상태로 보입니다. 술을 마셔야 기분도 좋고 일도 잘되고 관계도 좋아진다는 생각이 든다면 술을 줄이는 것이 아니라 끊어야 합니다. 음주로 인하여 신체질환이 있거나, 사회적 역할에 있어 어려움을 느낀 적이 없는지 생각해 보고, 전문 알코올 상담을 통해 진단과 치료를 받으면 도움이 될 수 있습니다. 신체에 질병이 생기면 치료받아야 나올 수 있듯이 알코올 사용 장애도 치료가 필요한 질병임을 기억해 주십시오.



## 활용 정보 및 도구

### 알코올중독 평가(tool)

#### ➤ CAGE

일차 진료에 널리 사용되는 선별검사임  
절주의 필요성, 음주에 대한 죄책감, 아침에 하는 음주에 대한 질문으로 구성되어 있음

#### ✍ 평가 문항

| 문항 |   | 0점  | 1점 |
|----|---|-----|----|
| 1  | 술 마시는 횟수나 양을 줄이거나 술을 끊으려고 생각한 적이 있습니까?      | 아니오 | 예  |
| 2  | 술 마시는 것과 관련해서 주변에서 걱정하거나 나무라서 괴로웠던 적이 있습니까? | 아니오 | 예  |
| 3  | 술 마시는 것과 관련해서 죄의식(후회나 자책 및 미안함)이 든 적이 있습니까? | 아니오 | 예  |
| 4  | 술이 깰 때쯤(다음 다음 날 아침/오전) 되어 해장술을 한 적이 있습니까?   | 아니오 | 예  |

#### ✍ 평가 결과

| 구분                         | 점수   |
|----------------------------|------|
| 정상                         | 0점   |
| 위험 음주 수준 (의존 가능성 있음/절주 필요) | 1~2점 |
| 의존성 음주 (금주/전문가 치료 필요)      | 3~4점 |

#### ➤ AUDIT-K

알코올중독 수준을 알아보기 위한 평가임  
자신의 중독 수준을 파악하고 수준별 지침을 통해 자신에게 맞는 절주 계획을 세워볼 것(질문에 나오는 1잔이란 술의 종류와 관계없이 1잔의 양을 의미)

#### ✍ 평가 문항

| 질문                | 0점        | 1점      | 2점     | 3점     | 4점      |
|-------------------|-----------|---------|--------|--------|---------|
| 1 술은 얼마나 자주 마십니까? | 전혀 마시지 않음 | 월 1회 미만 | 월 2~4회 | 주 2~3회 | 주 4회 이상 |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |  |       |         |                |      |            |
|----|--|-------|---------|----------------|------|------------|
| 2  | 평소 술을 마시는 날 몇 잔 정도나 마십니까?                              | 1~2 잔 | 3~4 잔   | 5~6 잔          | 7~9잔 | 10잔 이상     |
| 3  | 한번 술을 마실 때 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 음주는 얼마나 자주 하십니까?      | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 4  | 지난 1년간, 술을 한번 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?       | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 5  | 지난 1년간 당신은 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까?   | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 6  | 지난 1년간 술 마신 다음 날 아침에 다시 해장술이 필요했던 적이 얼마나 자주 있었습니까?     | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 7  | 지난 1년간 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?           | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 8  | 지난 1년간 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억나지 않은 적이 얼마나 자주 있었습니까?    | 전혀 없음 | 월 1회 미만 | 월 1회           | 주 1회 | 매일 같이      |
| 9  | 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?                        | 없음    |         | 있지만 지난 1년간 없었음 |      | 지난 1년간 있었음 |
| 10 | 친척이나 친구, 또는 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까? | 없음    |         | 있지만 지난 1년간 없었음 |      | 지난 1년간 있었음 |

### 평가 결과

| 구분            | 남성     | 여성     |
|---------------|--------|--------|
| 정상 음주군        | 0~9점   | 0~5점   |
| 위험 음주군        | 10~19점 | 6~9점   |
| 알코올 사용 장애 추정군 | 20~40점 | 10~40점 |

※ 남성 65세 이상은 기준평가 결과가 여성과 동일함

\* 출처: AUDIT-K(Alcohol Use Disorder Identification Test)



## 상담 예시

### 금연 이후 술자리 상황에서의 대처법 안내

000 님, 평소 술자리가 많은 편이신가요? 술자리에서 평소보다 흡연을 더 많이 하게 되지는 않으세요? 주로 어떤 상황의 술자리가 많은 편이신가요? (평소 음주 빈도, 횟수, 흡연 상황 파악)

#### - 원래 술을 안 마신다 /금연 후 금주 중이다

금연 후 가장 많은 재흡연 상황 중 하나가 음주 상황입니다. 000 님께서는 가급적 술자리도 잘 피해 주시기 바랍니다.

#### - 술을 마셔도 담배 생각은 안 난다

술자리에서 재흡연이 가장 많이 일어나고 있습니다. 000 님께서 이전 재흡연 상황도 술자리라고 말씀해 주셨습니다. 이번 금연에서는 술자리에서도 잘 이겨 낼 수 있는 나만의 술자리 대처법을 갖고 도전해 보시면 어떨까요?

#### - 벌써부터 술자리가 걱정된다

000 님께서 술자리를 걱정하고 계셨군요. 가능하다면 술자리를 피하는 것이 금연에 도움이 될 수 있습니다. 하지만 불가피한 회식 자리가 있거나, 미룰 수 없는 술 약속이 생길 수 있겠죠. 이번 금연에서는 술자리에서도 잘 이겨 낼 수 있는 나만의 술자리 대처법을 갖고 도전해 보시면 어떨까요?

이번 술자리를 나의 금연 성공 무대가 될 수 있는 절호의 기회라 생각하시고 단단히 술자리 대처법을 준비해 보도록 하겠습니다.

### 술자리에서 담배 물리치는 20가지 방법 참고

금연을 오랜 시간 유지하신 분들도 술자리나 과음 상황에서 재흡연을 하는 경우가 많습니다. 그만큼 금연 유지가 어려운 상황을 기억하시고, 술자리 대처법을 적극 활용하여 금연 성공으로 이어가 주시기 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

### 금연길라잡이 AUDIT-K 평가 링크 주소

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C55/nosmoke/noSmoke\\_selftest/noSmoke\\_selftest1\\_2q.do](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C55/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_2q.do)

### 술자리에서 담배 물리치는 20가지 방법

- ① 자신 없다면 도전하지 말라.
- ② 초반부터 제압하라.
- ③ 최대한 유머를 사용하라
- ④ 이번 회식을 버티면 다음은 훨씬 쉬어진다는 점을 생각하라.
- ⑤ 담배를 훔치지 말라.
- ⑥ 대책을 적어도 다섯 가지 이상 생각하고 회식에 임하라.
- ⑦ 취하지 말라. 마실 양을 미리 정하고 시작하라.
- ⑧ 금연을 하는 것은 보다 성숙해지기 위해서이다. 죄책감을 갖지 말라.
- ⑨ 담배 없이도 사람들과 소탈하게 이야기할 수 있음을 잊지 말라.
- ⑩ 회식을 시험 무대로 생각하라.
- ⑪ 담배가 피우고 싶어지면 일단 미소를 머금고 심호흡을 하라.
- ⑫ 찬물을 준비해 두라.
- ⑬ 스스로에게 줄 상을 정하고 가족과 내기하라.
- ⑭ 화장실과 복도를 조심하라.
- ⑮ 훗날 사람들에게 이 회식이 어떠했다고 이야기할 것인지를 생각하라.
- ⑯ 담배 피우는 아이들을 생각하라.
- ⑰ 귀갓길에 담배 가게에 들르지 않도록 조심하라.
- ⑱ 주변 사람에게 금연을 권하라.
- ⑲ 과식하거나 기름진 안주를 많이 먹지 말라.
- ⑳ 회식 중에 평온한 마음을 유지하라.

## 감정노동자 금연프로그램 5단계 (7일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 스트레스 관리하기   |
| 상담 방향            | 스트레스 상황에서 흡연 욕구를 완화하고 흡연이 아닌 건강한 방법으로 스트레스를 관리할 수 있도록 돕는다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 해소와 흡연이 무관하다는 사실을 인지하도록 정보를 제공한다.</li> <li>• 스트레스 관리 방법을 확인하고 스트레스 관리 지침을 안내한다.</li> <li>• 비합리적인 신념을 수정하고 흡연 권유를 극복하도록 한다.</li> </ul>   |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 감지평가(tool)</li> <li>• 감정노동자의 스트레스 이해하기</li> <li>• 직무 스트레스 이해와 평가(tool)</li> <li>• 담배와 스트레스</li> <li>• 담배 없이 스트레스 풀기</li> <li>• 인지행동 수정하기</li> <li>• 회유와 협박 극복하기</li> <li>• ➊ 스트레스 상황 - 긴장 완화를 돕는 음악파일 전송</li> </ul> |



### 상담 예시

#### 스트레스 평가하기

000 님, 오늘로 금연 7일이 되었습니다. 금연 이후 스트레스가 금연의 가장 큰 장애요인이 될 수 있는데요. 평상시 스트레스를 자주 받는 편이신가요? 어떤 상황에서 스트레스를 강하게 느끼시나요? 그동안 스트레스를 담배로 풀진 않으셨나요?

‘스트레스’ 때문에 담배를 피운다고 하는 사람들이 많습니다. 물론 담배가 스트레스로 인한 고통을 잠시 잊게 해 줄지는 모르지만, 스트레스 자체를 해결해 주지는 못합니다. 000 님이 스트레스에 약한 편이라고 생각한다면, 자신이 스트레스에 어떻게 대응하고 있는지부터 점검해 보면 좋을 것 같습니다.

요즘 000 님을 힘들게 만드는 스트레스 요인들은 무엇이 있을까요? 스스로를 괴롭히는 요인들이 제거되면 담배의 유혹에서 좀 더 자유로워질 수 있을 것입니다. 지금부터 한번 확인해 보겠습니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 스트레스 감지평가(tool)

##### 평가 문항

| 질문  | 전혀 없었다 | 거의 없었다 | 가끔 있었다 | 꽤 자주 있었다 | 매우 자주 있었다 |
|---|--------|--------|--------|----------|-----------|
| 1. 지난 한 달 동안, 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요? | 0      | 1      | 2      | 3        | 4         |
| 2. 지난 한 달 동안, 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요? | 0      | 1      | 2      | 3        | 4         |
| 3. 지난 한 달 동안, 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?  | 0      | 1      | 2      | 3        | 4         |



## 상담 예시

### ☑ 스트레스 감지평가(tool) 참고

📍 내담자의 스트레스 상황이 내담자의 심리 정서적인 부분과 관련된 반복적이고 일상화된 스트레스에 가깝게 판단된다면 스트레스 감지평가도구를 활용하여 점검합니다.

📍 업무적인 상황과 관련된 스트레스를 다루는 것이 더 중요하게 판단된다면 직무 스트레스 이해와 평가도구를 활용하여 점검합니다.

#### - 14점 이상~16점 이하

000 님은 약간의 스트레스를 받고 있다고 보입니다. 적당한 스트레스의 경우에 능력을 향상하는 역할을 하지만, 지속적인 스트레스는 결국 인체의 저항력을 고갈시키고, 우울증, 정신증과 같은 정신과적 증상으로도 나타날 수 있습니다. 스스로의 상태를 주시하면서 주위의 도움을 청하고 스트레스 해소를 위한 방법을 적극적으로 찾아야 합니다.

#### - 17점 이상~18점 이하

000 님은 다른 사람들에 비해 스트레스 정도가 많은 편입니다. 스트레스는 적당한 경우에 능력을 향상하는 역할을 하지만, 지속적인 스트레스는 건강에 해를 끼치게 됩니다. 어떤 환경이나 상황으로 인해서 가장 큰 스트레스를 느끼고 계신가요? 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보세요.

#### - 19점 이상

검사 결과, 심한 스트레스를 받는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하시어 추가적인 검사를 받아 보시거나, 전문가에게 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.

#### - 호소하는 스트레스 수준은 높으나 평가 결과가 낮을 때

📍 내담자가 실제 매우 높은 스트레스 수준을 호소하고 있으나, 스트레스 감지평가 결과상으로는 16점 이하로 나왔다면, 이 부분에 대해 충분히 이야기를 나누고 내담자가 객관적인 시각으로 스트레스를 지각하고 해석할 수 있도록 격려합니다.

000 님께서는 현재 심리적으로 매우 높은 스트레스 수준을 느끼고 있다고 말씀해 주셨는데도, 16점 이하의 점수



## 활용 정보 및 도구

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 4  | 지난 한 달 동안, 짜증 나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?          | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5  | 지난 한 달 동안, 생활 속에서 일어난 중요한 변화를 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?     | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6  | 지난 한 달 동안, 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?     | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7  | 지난 한 달 동안, 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?              | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8  | 지난 한 달 동안, 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?               | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9  | 지난 한 달 동안, 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 지난 한 달 동안, 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 합산 |  |   |   |   |   |   |
| 총점 |  |   |   |   |   |   |

### ✍ 평가 결과

| 점수     | 설명   |
|--------|--|
| 0~13점  | 당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준으로, 심리적으로 안정되어 있습니다.  |
| 14~16점 | 검사 결과, 약간의 스트레스를 받고 계신 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 운동이나 가벼운 산책, 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 찾아보는 것이 좋겠습니다. |



## 상담 예시

가 나왔다는 것은 000님께서 대체로 스트레스에 적절하게 대처하고 있다는 결과입니다. 이를 객관적으로 평가하고 수치화해 보니 어떠세요? 000님께서 실제 느끼는 스트레스 강도와 객관적으로 평가해 본 스트레스 강도가 상이하게 나왔는데요, 한번 이 부분에 대해 이야기해 보겠습니다. 주로 강한 스트레스를 느끼는 상황을 높은 강도부터 순위로 매겨 볼까요?

### - 호소하는 스트레스 수준은 낮으나 평가 결과가 높을 때

000님께서 현재 크게 스트레스를 받는 부분이 없다고 하셨는데, 평가 결과상으로는 17점 이상의 점수가 나왔습니다. 혹시 스트레스를 억누르고 계시지는 않은지 걱정되는 부분이 있는데, 평소 스트레스 상황에서 참고 넘어가시는지 아니면 꼭 잠깐이라도 휴식을 갖고 스트레스를 해소하고 넘어가시는지 궁금하네요. 요즘 스트레스를 어떻게 관리하고 있으신가요?

## 직무 스트레스 평가하고 대처하기

000님은 업무와 관련하여 직·간접적으로 경험하는 스트레스가 대부분이므로 직무 스트레스 관련하여 평가를 진행해 보겠습니다.

📍 한국형 직무 스트레스 측정도구(KOSS) 단축형 평가에서 '한국형 직무 스트레스 모형'은 스트레스 정도에 따라 전체 노동자들을 4개 그룹으로 나눈 뒤 직무 스트레스가 높은 상위 25% 그룹(고위험 집단)은 관리가 필요한 대상으로 분류됩니다. 그러나 매년 이뤄지는 건강검진처럼 시행되고 있지는 않습니다. 직무 스트레스 측정이 노동자들의 주관적 소견에 기초한 검진이므로 신뢰성이 떨어질 가능성을 배제할 수 없기 때문입니다.

📍 직무 스트레스 평가 결과를 확인합니다.

### ☑️ 한국인 직무 스트레스 측정도구(KOSS) 단축형 참고

#### - 대부분의 영역이 위험 수준으로 나왔을 때

000님의 직무 스트레스 수준은 대체로 정상 수준에서 벗어나 있습니다. 특히 ( ) 영역과 ( ) 영역에서 심리적으로 큰 스트레스를 받는 것으로 보입니다. 이 부분에 대해 좀 더 이야기를 나눠 볼까요?



## 활용 정보 및 도구

|        |   |
|--------|---|
| 17~18점 | 검사 결과, 중간 정도의 스트레스를 받는 것으로 보입니다.<br>스트레스를 해소하기 위해 적극적인 노력을 하실 필요가 있으며, 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보십시오.                              |
| 19점 이상 | 검사 결과, 심한 스트레스를 받는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하시어 추가적인 검사를 받아 보시거나, 전문가와 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다. |

## 감정노동자의 스트레스 이해하기

### ▶ 직무스트레스 관리의 필요성

직무 스트레스는 일시적인 것이 아니라 업무와 조직 안에서 반복되므로 개인이 스스로 피하거나 대처하기 어려우며 특히 감정노동자의 경우, 고객을 직접적으로 응대하는 업무가 주이기 때문에 직무 관련한 스트레스를 제대로 관리하지 않았을 때 심각한 정신적 건강 문제가 발생할 수 있음

예를 들면 겉으로는 웃지만, 우울증이나 적응장애가 발생한다거나 고객으로부터 받은 감정적 상처로 자살 충동까지도 나타날 수 있으며, 혹은 자기 비하를 하거나 자아존중감이 떨어질 수 있으며 또한 자신의 억눌린 감정을 해소하지 못하면 신체 증상을 동반한 우울증에 시달리거나 업무에서 소진을 경험할 수 있음

이러한 직무 관련 스트레스가 제대로 관리되지 못하고 지속적으로 이어진다면, 감정노동자들의 심리적, 신체적인 고통이 산업 재해 또는 기업의 이미지 하락, 이직률 증가 및 생산성 저하로까지 연결될 수 있다는 점을 기억하고 개개인의 성향에 맞추어 체계적인 관리가 필요함

\* 참고: "감정노동 종사자 건강보호 핸드북" 고용노동부 (2017)



## 상담 예시

### - 특정한 영역만이 위험 수준으로 나왔을 때

000 님은 특히 ( ) 영역에서 직무와 관련하여 심리적으로 큰 스트레스를 겪는 것으로 보입니다.

(‘관계 갈등’ 영역에서 위험 수준으로 나왔을 경우) 000 님은 현재 직장 내 대인관계에서 심리적으로 상당한 스트레스를 받고 있으신데요. 혹시 가장 불편함을 느끼고 있는 대상이 직장 상사인지, 동료인지 혹은 부하직원인지 말씀해 주시겠어요?

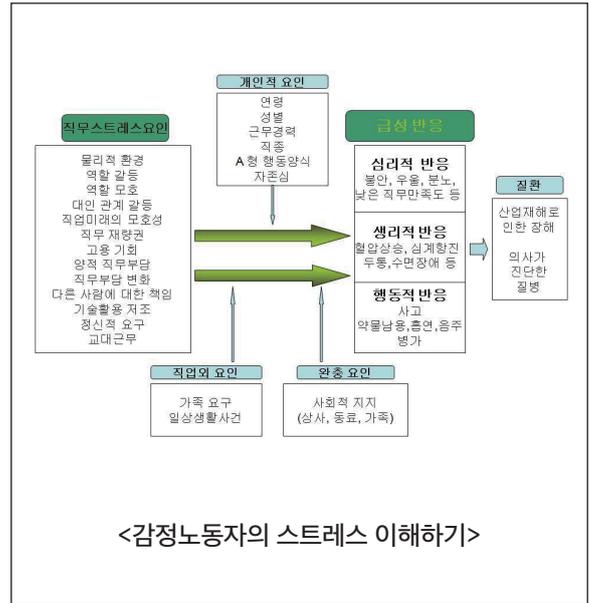
### - 대부분의 영역이 정상 수준으로 나왔을 때

000 님의 직무 스트레스 수준은 대체로 정상 수준에 해당하는 것으로 보입니다. 업무 상황에 적절하게 대처하고, 직장 내에서 안정적으로 생활하고 있는 것으로 보입니다. 000 님께서는 이 결과가 어떻게 느껴지시나요?

📍 결과에 따라 고위험으로 해당하는 영역에 대한 스트레스 상황과 강도를 구체적으로 확인하여, 내담자가 어떤 상황에서 스트레스를 느끼고 있는지, 또한 어떤 방식으로 대처하고 있는지 함께 이야기를 나눠 봅니다. 직무 스트레스가 금연을 방해하는 요인이 된다면 스스로 스트레스 정도를 평가하고 적절한 대처로 관리해 나갈 필요가 있다는 것을 강조하고, 직무 스트레스로 유발될 수 있는 신체적 질환의 발생 시점을 흡연이 앞당기거나 악화시킬 수도 있다는 점도 안내합니다.



## 활용 정보 및 도구



## 직무 스트레스 이해와 평가(tool)

### ▶ 직무스트레스 이해하기

직무 스트레스를 일으키는 원인을 ‘직무 스트레스 요인’이라고 하며 직무 스트레스에 의해 일어난 심리적, 생리적, 행동적 반응을 ‘직무 스트레스 반응’이라고 함

같은 직무 스트레스 요인에 직면해도 직무 스트레스 반응의 크기는 사람에 따라 크게 다르며, 그 주된 이유는 그 사람의 성격이나 행동 양식, 근무 경력, 자존심 등 개인적 요인의 차이가 있기 때문임

직무 스트레스의 가장 큰 문제점은 업무 능률이나 생산성 저하뿐 아니라 각종 신체적 질환과 심한 무기력감, 피로감을 유발하여 삶의 균형이 깨질 수도 있다는 점임

직무 스트레스의 원인은 조직관련, 업무(직무)관련, 대인관계(동료, 상사 등)관련, 물리적 환경관련, 조직외적인 요인 관련 등으로 구분 가능함

중요한 점은 직무 스트레스가 고혈압, 심혈관질환(심근경색증, 협심증, 허혈성심질환 등), 관상동맥질환, 디스크, 퇴행성 관절염, 근육통 등 신체적인 질환으로 이어질 수 있기에 때문에 관리가 필요하다는 것임



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 금연길라잡이 직무 스트레스 평가 링크 주소

[http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C468/nosmoke/noSmoke\\_selftest/noSmoke\\_selftest1\\_6q.do](http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C468/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_6q.do)

### ▶ 한국인 직무 스트레스 측정도구(KOSS) 단축형

(KOSS : Development of the Korean Occupational Stress Scale)

### ✎ 평가 문항

| 구분      | 내용  | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---------|---|-----------|--------|-----|--------|
| ① 직무 요구 | 1 나는 일이 많아서 항상 시간에 쫓기며 일한다.                         | 1         | 2      | 3   | 4      |
|         | 2 업무량이 현저하게 증가하였다.                                  | 1         | 2      | 3   | 4      |
|         | 3 업무 수행 중에 충분한 휴식이 주어진다.                            | 4         | 3      | 2   | 1      |
|         | 4 여러 가지 일을 동시에 해야 한다.                               | 1         | 2      | 3   | 4      |
| ② 직무 자율 | 5 내 업무는 창의력을 필요로 한다.                                | 4         | 3      | 2   | 1      |
|         | 6 내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다.             | 4         | 3      | 2   | 1      |
|         | 7 작업 시간, 업무 수행 과정에서 나에게 결정할 권한이 주어지며 영향력을 행사할 수 있다. | 4         | 3      | 2   | 1      |
|         | 8 나의 업무량과 작업 일정을 스스로 조절할 수 있다.                      | 4         | 3      | 2   | 1      |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|          |    |   |   |   |   |   |
|----------|----|---|---|---|---|---|
| ③ 관계 갈등  | 9  | 나의 상사는 내가 업무를 완료하는 데 도움을 준다.                          | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 10 | 나의 동료는 내가 업무를 완료하는 데 도움을 준다.                          | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 11 | 직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해 주는 사람이 있다.           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ④ 직무 불안정 | 12 | 직장 사정이 불안하여 미래가 불확실하다.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
|          | 13 | 나의 근무 조건이나 상황이 바람직하지 못한 변화(구조조정 등)가 있었거나 있을 것으로 예상된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ 조직 체계  | 14 | 직장의 근무 평가, 인사 제도(승진, 부서 배치 등)는 공정하고 합리적이다.            | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 15 | 업무 수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.      | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 16 | 우리 부서와 타 부서 간에 마찰이 없고 업무 협조가 잘 이루어진다.                 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 17 | 일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.                     | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ⑥ 보상 부적절 | 18 | 나의 모든 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.       | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 19 | 내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다.              | 4 | 3 | 2 | 1 |
|          | 20 | 나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.                        | 4 | 3 | 2 | 1 |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|         |    |                                 |   |   |   |   |
|---------|----|---------------------------------|---|---|---|---|
| ⑦ 직장 문화 | 21 | 회식 자리가 불편하다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
|         | 22 | 나는 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무 지시를 받는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|         | 23 | 직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다.           | 1 | 2 | 3 | 4 |
|         | 24 | 남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

### ▶ 점수산정 방법

#### 각 항목별 환산 점수

$$(\text{체크 점수} - \text{문항 수}) \times 100 / (\text{문항 수} \times 4) - \text{문항 수}$$

#### 직무 스트레스 총점수

$$7\text{항목 환산 점수의 합} / 7$$

### - 남성용

| 항목    | 기준치     |             |             |         | 점수 의미                    |
|-------|---------|-------------|-------------|---------|--------------------------|
|       | 하위 25%  | 하위 50%      | 상위 50%      | 상위 25%  |                          |
| 직무 요구 | 41.6 이하 | 41.7 ~ 50.0 | 50.1 ~ 58.3 | 58.4 이상 | 점수 높을수록 직무 요구도가 상대적으로 높다 |
| 직무 자율 | 41.6 이하 | 41.7 ~ 50.0 | 50.1 ~ 66.6 | 66.7 이상 | 점수 높을수록 직무 자율성이 상대적으로 낮다 |
| 관계 갈등 | -       | 33.3 이하     | 33.4 ~ 44.4 | 44.5 이상 | 점수 높을수록 관계 갈등이 상대적으로 높다  |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|           |            |                |                |            |   |
|-----------|------------|----------------|----------------|------------|---|
| 직무 불안정    | 33.3<br>이하 | 33.4<br>~ 50.0 | 50.1<br>~ 66.6 | 66.7<br>이상 | 점수 높을수록<br>직업이 상대적으로<br>불안정하다           |
| 조직 체계     | 41.6<br>이하 | 41.7<br>~ 50.0 | 50.1<br>~ 66.6 | 66.7<br>이상 | 점수 높을수록<br>조직이 상대적으로<br>체계적이지 않다        |
| 보상 부적절    | 33.3<br>이하 | 33.4<br>~ 55.5 | 55.6<br>~ 66.6 | 66.7<br>이상 | 점수 높을수록<br>보상 체계가<br>상대적으로<br>부적절하다     |
| 직장 문화     | 33.3<br>이하 | 33.4<br>~ 41.6 | 41.7<br>~ 50.0 | 50.1<br>이상 | 점수 높을수록<br>직장 문화가<br>상대적으로<br>스트레스 요인이다 |
| 기본형<br>충점 | 42.4<br>이하 | 42.5<br>~ 48.4 | 48.5<br>~ 54.7 | 54.8<br>이상 | 점수 높을수록<br>직무 스트레스가<br>상대적으로 높다         |
|           | 안정<br>수준   | 보통<br>수준       | 불안정<br>수준      | 위험<br>수준   |   |

### - 여성용

| 항목    | 기준치        |                |                |            | 점수 의미                          |
|-------|------------|----------------|----------------|------------|--------------------------------|
|       | 하위<br>25%  | 하위<br>50%      | 상위<br>50%      | 상위<br>25%  |                                |
| 직무 요구 | 50.0<br>이하 | 50.1<br>~ 58.3 | 58.4<br>~ 66.6 | 66.7<br>이상 | 점수 높을수록<br>직무 요구도가<br>상대적으로 높다 |
| 직무 자율 | 50.0<br>이하 | 50.1<br>~ 58.3 | 58.4<br>~ 66.6 | 66.7<br>이상 | 점수 높을수록<br>직무 자율성이<br>상대적으로 낮다 |
| 관계 갈등 | -          | 33.3<br>이하     | 33.4<br>~ 44.4 | 44.5<br>이상 | 점수 높을수록<br>관계 갈등이<br>상대적으로 높다  |



## 상담 예시

### 담배와 스트레스의 관계 파악하기

지금까지 000님께서 어떤 상황에서 주로 스트레스를 경험하고, 어떻게 대처하고 있으신지 이야기를 나눠 보았습니다. 그렇다면 스트레스 상황에서 왜 담배가 생각이 나는지 담배와 스트레스의 관계에 대해 알아보겠습니다.

#### 담배와 스트레스 참고

000님께서 스트레스 상황에서 담배를 피웠을 때 스트레스가 해소되는 것처럼 느껴지셨나요?



## 활용 정보 및 도구

|           |         |             |             |         |                                |
|-----------|---------|-------------|-------------|---------|--------------------------------|
| 직무 불안정    | -       | 33.3 이하     | 33.4 ~ 50.0 | 50.1 이상 | 점수 높을수록 직업이 상대적으로 불안정하다        |
| 조직 체계     | 41.6 이하 | 41.7 ~ 50.0 | 50.1 ~ 66.6 | 66.7 이상 | 점수 높을수록 조직이 상대적으로 체계적이지 않다     |
| 보상 부적절    | 44.4 이하 | 44.5 ~ 55.5 | 55.6 ~ 66.6 | 66.7 이상 | 점수 높을수록 보상 체계가 상대적으로 부적절하다     |
| 직장 문화     | 33.3 이하 | 33.4 ~ 41.6 | 41.7 ~ 50.0 | 50.1 이상 | 점수 높을수록 직장 문화가 상대적으로 스트레스 요인이다 |
| 기본형<br>총점 | 44.4 이하 | 44.5 ~ 50.0 | 50.1 ~ 55.6 | 56.0 이상 | 점수 높을수록 직무 스트레스가 상대적으로 높다      |
|           | 안정 수준   | 보통 수준       | 불안정 수준      | 위험 수준   |                                |

\* 출처: 장세진, 고상백 외, 한국인 직무 스트레스 측정도구의 개발 및 표준화, 대한산업의학학회지, 제17권 제4호, 2005; 297-317

### 담배와 스트레스

#### ▶ 스트레스란?

오늘날 복잡하게 변화하는 사회에 적응해야 하는 현대인들의 대부분이 느끼는 신체적, 심리적 부담감을 스트레스라고 하며, 과도한 스트레스를 일으키는 요소를 '스트레스원'이라고 합니다.

스트레스란 스트레스원에 대한 신체의 반응입니다. 우리는 항상 스트레스원에 노출되어 있지만 우리가 경험하는 스트레스의 양은 스트레스원에 어떻게 반응하는가에 달려 있습니다. 스트레스원에는 과중한 업무, 가족 관계, 경제적 문제, 죽음, 질병 등이 있습니다.



## 상담 예시

### - 스트레스가 해소되는 것 같았어요

혹시 담배 연기가 입에서 내뿜어져 날아가는 걸 보면서 속이 시원하다고 여기셨던 것은 아닐까요? 실제로 스트레스 상황이 담배를 피운다고 해서 해결되지는 않으셨죠? 그저 그 순간의 만족감, 문제 상황에서 잠시 벗어날 수 있다는 생각 때문에 스트레스 상황에서 흡연을 떠올리는 경우가 많습니다. 힘든 상황에서 담배를 피워 스트레스가 해소되고 000 님께 도움이 되면 정말 좋겠지만, 사실 그렇지 않습니다.

### - 아니요. 그렇지 않았어요

담배가 아닌 나만의 스트레스 해소법을 찾으려 노력해야 할 텐데요, 어떤 방법이 있을까요? 방금 000 님께서 업무 중에 스트레스받을 때 잠깐 나가서 산책하고 온다고 하셨는데 이 방법은 아주 좋은 스트레스 해소 방법입니다. 만약, 산책할 여유가 없는 상황일 때는 어떤 방법이 좋을까요? 다양한 스트레스 대처 방법에 대해 이야기를 나눠 보겠습니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 스트레스 호르몬

우리가 스트레스를 받으면 우리 몸에서는 스트레스 호르몬이 분비됩니다. 스트레스 호르몬이 분비되면 혈압이 올라가고, 심장이 빨리 뛰고, 심장 수축력도 강해져 근육으로 가는 혈액량이 증가합니다. 동공은 확대되고 기관지도 확장되며 간에서 포도당이 배출되고 근력이 상승하며 대사 속도는 빨라집니다. 반면 콩팥이나 소화기로 가는 혈류는 감소합니다. 이러한 현상은 위급상황에서 살아남기 위해, 필요한 더 많은 에너지를 내기 위해 생기는 것입니다.

### ▶ 스트레스의 위협

위기 상황에서 탈출하면 스트레스 호르몬의 분비로 일어났던 신체의 변화는 정상으로 돌아가고 스트레스 호르몬은 소진됩니다. 그런데 우리가 물리적인 스트레스가 아니라 정신적인 스트레스를 받을 때는 신체의 반응은 같습니다. 육체적인 반응을 하지 않음으로 인해 스트레스 호르몬의 결과는 고스란히 우리 몸에 남아서 스트레스는 위험이 없어진 후에도 그 상황을 상상하고, 다시 체험해 보고, 두려워하며 싸우는 것을 계속하게 되면 만성 스트레스로 변합니다. 만성적으로 해소되지 않은 스트레스는 당신의 면역 체계에 가장 위협적인 요소입니다.

### ▶ 스트레스와 흡연 위협

흡연자들이 흡연을 하게 되는 요인 중 하나가 스트레스로부터 해방되기 위해서입니다. 그러나 니코틴은 스트레스를 완화해 준다기보다는 더욱더 악화시키는 작용을 합니다. 대부분의 흡연자들은 니코틴에 의존하게 되고 그로 인해 느껴지는 감정을 계속 유지하려고 합니다. 흡연자들은 종종 담배를 피우기 전, 혈중 니코틴양이 줄어들었을 때 금단증상인 불쾌감이나 긴장감을 느끼게 합니다. 이러한 금단증상을 해소하기 위해 다시 흡연하게 되는데 흡연자들은 마치 스트레스가 해소된 것처럼 기분이 좋아지고, 긴장이 완화된다고 느끼게 됩니다.



## 상담 예시

### 담배 없이 스트레스 해소 방법 찾기

그렇다면 평상시 000님께서 스트레스를 해소하기 위해 사용하는 방법에는 어떤 것이 있으신가요?

- 있다

잘하고 계셨군요. 스트레스 관리에 좋은 방법들은 계속 유지해 주시기 바랍니다.

- 없다

꾸준한 스트레스 관리는 금연 유지에도 도움이 됩니다. 000님에게 맞는 스트레스 해소 방법을 찾는 것이 중요하며 몇 가지 도움이 되는 방법을 알려 드리겠습니다.

일반적으로 많이 사용되는 스트레스 해소법으로는 복식 심호흡과 명상을 활용한 자율훈련법이 있습니다.

#### 담배 없이 스트레스 풀기 참고

그 외에도 일상생활 속에서 스트레스 해소를 위한 방법들로 개인의 생활 습관, 취미에 따라 다양한 방법들을 활용할 수 있습니다. 예를 들면, 간식을 먹거나, 가족이나 친구들과 대화를 나누거나, 머리를 비우고 명상하거나, 그냥 쉬는 것도 스트레스 해소에 좋은 방법입니다.

집에서 스트레스를 받은 경우에는 기분 전환을 위해서 가벼운 산책을 하거나, 운동을 하거나, 샤워를 하거나, TV를 보는 등 여러 가지 방법으로 스트레스를 풀 수 있습니다.

직장이나 학교에서 스트레스를 받는 경우에는 집에서처럼 샤워를 하거나 TV를 볼 수 없으므로, 잠시 산책을 즐기거나 심호흡을 하고 마음을 가라앉히는 방법 혹은 친구나 동료와 수다를 떨거나 간식을 먹는 등의 방법으로 스트레스를 풀 수도 있습니다. 애완동물을 키우는 것도 심리적 안정에 도움이 될 수 있습니다. 취미 생활을 가지거나 꾸준한 운동을 유지 하시는 것은 장시간에 걸쳐서 스트레스를 대처하고 관리하는데 좋은 방법입니다.

하지만 무엇보다도 중요한 것은 안 되는 일에 집착하기보다는 늘 긍정적인 마음을 가지는 것입니다. 가장 힘든 고비인 7일 동안 금연 성공한 기념으로 스스로를 칭찬, 격려해 주시는 건 어떨까요? 같이 한번 소리 내어 스스로에게 말해 봅시다. "000아, 오늘도 정말 잘했다. 앞으로도 힘내 보자!"



## 활용 정보 및 도구

### 담배 없이 스트레스 풀기

#### ▶ 가장 일반적으로 사용되는 스트레스 해소법

##### ▶ 호흡 훈련

천천히, 규칙적으로, 깊은 복식호흡을 하도록 훈련하는데, 우선 허리와 가슴을 곧게 편 자세에서 편안한 마음으로 다음과 같은 호흡법을 연습하며 호흡 훈련은 틈날 때마다 한 번에 5분 정도씩 연습할 것

① 3~4초간 천천히 숨을 들이마십니다.

- 이때 들이마시는 공기의 양은 평소와 마찬가지로 하고 위장 속을 공기로 채운다는 생각을 하는 것이 좋습니다. 너무 무리해서 길게 들이마시지 않도록 합니다.

② 숨을 다 들이마신 후 잠시 마신 숨을 참았다가, 4~5초에 걸쳐 편안해질 때까지 숨을 천천히 내쉽니다.

- 이때 숨을 내쉬면서 긴장도 함께 빠져나간다는 상상을 합니다. 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시되 내릴 때는 입을 약간 벌리고 '후우'하고 속삭이듯 자연스럽게 공기가 빠져나가게 합니다.

##### ▶ 자율 훈련

명상 상태에서 자신을 편안하게 하는 훈련임  
조용하고 편안한 장소를 선택하여 몸을 죄는 옷이나 넥타이, 장신구 등은 풀어 놓고 하고 공복 상태는 피하는 것이 좋음  
정해진 횟수와 시간이 있는 것은 아니지만 하루 3회, 매회 약 5분 정도가 적당함

#### ① 준비 과정

- 바닥에 편히 눕거나 머리를 받칠 수 있는 안락한 등받이 의자에 앉습니다. 다리는 약간 벌리고 손을 옆구리에서 자연스럽게 떼어 놓습니다.

- 심호흡을 하고 조용히 눈을 감습니다. 자신이 아주 편안하고 한가로운 장소, 예를 들어 푸른 잔디에 누워 있다든지 파도 소리가 아련히 들려오는 상상을 합니다.

#### ② 자율 훈련 과정

- '팔이 따뜻하다', '심장이 규칙적으로 뛰고 있다', '배가 따뜻하다', '이마가 서늘하게 느껴진다' 등 가운데 하나를 선택하여 명상을 합니다.

- 편안해지면 자신이 원하는 것을 다시 선택하여 실시합니다.

- 이들 항목 가운데 자신이 원하는 한 가지만 몇 차례 반복해도 좋습니다.



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

③ 최대한의 이점을 얻으려면 다음과 같은 다른 긍정적 대처 방법과 함께 이완 기술을 사용할 것<sup>9)</sup>

- 긍정적으로 생각하기
- 유머 갖기
- 문제 해결하기
- 시간 및 우선순위 관리
- 규칙적인 운동
- 건강한 식단 섭취
- 충분한 수면 취하기
- 밖에서 시간 보내기
- 지지하는 가족 및 친구에게 연락하기

### ▶ 감정노동으로 인한 스트레스 증상 완화법

| 영역          | 실천하기  |
|-------------|---|
| 근육이완법       | 근육에 주의를 집중시키고 불필요한 긴장을 해소하는 단계적인 훈련 방법을 통해 근육이 이완되면 자율신경 활성도가 낮아지게 되어 불안이나 스트레스가 감소함  |
| 긍정적으로 생각하기  | 어쩔 수 없이 직무 스트레스가 발생하는 상황이라면 받아들이고, 자신이 해야 하는 일을 즐겁게 열심히 하며 긍정적인 생각을 갖도록 함   |
| 자신의 감정 털어놓기 | 화가 났을 때 마음에 쌓아 두지 않고, 글을 쓰거나 낙서를 해서 자기 감정을 표출함  |
| 자기주장 훈련     | 다른 사람을 비난하거나 불쾌하게 만들지 않으면서 자신의 욕구, 생각, 감정 등을 명확히 주장하는 방법을 훈련하는데, 이를 통해 부정적인 감정으로 인한 문제 발생을 예방하고, 억제된 감정을 해소하여 부정적인 사고와 자기를 비하하는 생각을 갖지 않게 됨                   |
| 생활 습관 개선    | 규칙적으로 운동을 하면 스트레스를 해소할 수 있고 신체 조절이 가능하게 됨<br>인스턴트식품, 육류 위주의 식생활, 섬유질이 적고 화학첨가물이 들어 있는 음식의 섭취를 제한함<br>하루 7~8시간의 쾌적한 수면시간을 가짐<br>카페인 많이 든 음식(커피, 콜라, 초콜릿 등)을 줄임 |

\* 출처: “감정노동 종사자 건강보호 핸드북” 고용노동부 (2017)



## 상담 예시

### 비합리적 신념 수정하기

불쾌한 감정을 느낄 때, 우리는 자동적으로 비합리적인 생각에 사로잡히는 경향이 있습니다. 그러나 합리적으로 반응하는 연습을 통해 도움을 받을 수 있습니다. 인지행동 수정 방법을 활용하여 비합리적인 신념을 수정하는 활동에 도전해 보도록 하겠습니다.

#### 인지행동 수정하기 참고

우선, 어떤 비합리적인 신념이 있는지 파악해 보세요. 자신의 불쾌한 감정과 관련된 생각 중에서 어떤 것이 합리적인지 아닌지 찾아내는 것이 중요합니다. 이러한 비합리적인 신념은 자주 반복되며 부정적인 정서를 유발하는 원인이 됩니다.

다음으로, 그 비합리적인 신념을 다시 평가하고 수정해 보세요. 만약 그것이 사실로 입증되거나 논리적으로 타당하지 않다면, 좀 더 합리적인 관점에서 생각할 수 있는 대안을 찾아보세요.

예를 들어, '모든 사람은 나를 싫어한다'라는 비합리적인 신념을 '몇몇 사람들은 나를 지지하고 친구로 여길 수 있다'라는 합리적인 생각으로 바꿀 수 있습니다.

마지막으로, 수정된 합리적인 신념에 따라 정서를 다시 표현하고 1점에서 100점까지 그 점수를 재평가해 보세요. 새로운 관점과 긍정적인 생각에 따라 행동하면서 정서를 조절하는 연습을 통해 스스로에게 긍정과 지지를 주는 말과 행동을 선택함으로써 비합리성에서 벗어나며 보다 건전한 정서 상태를 유지할 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 인지행동 수정하기<sup>10)</sup>

아래 과정을 통해 비합리적 신념을 수정하도록 함

부정적으로 작용하는 정신적 습관을 인지적으로 수정함으로써, 불쾌한 감정이 완전히 사라지는 것은 아니지만 이전보다 다소 감소하며 이러한 감정이 조금씩 스스로 조절되는 결과를 확인할 수 있음

#### [설명]

|         |  |
|---------|--|
| 상황      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 불쾌한 감정을 일으키는 실제 사건에 대해서 적으시오.</li> <li>2. 불쾌한 감정을 일으키는 생각, 떠오르는 회상 등에 대해서 적으시오.</li> </ol> |
| 감정      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 어떤 감정인지 구체적으로 적으시오.</li> <li>2. 감정의 강도에 대해서 1점에서 100점까지 점수를 매기시오.</li> </ol>               |
| 자동적인 사고 | 합리적 반응 후 정서를 다시 표현하고 1점에서 100점까지 그 점수를 재평가하시오.   |
| 합리적 반응  | 비합리적 신념을 확인하고 합리적인 반응으로 수정하시오.   |
| 결과      | 합리적 반응 후 정서를 다시 표현하고 1점에서 100점까지 그 점수를 재평가하시오.   |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### [예시]

|         |  |
|---------|--|
| 상황      | 고객의 부당한 요구를 거절하였더니, 이에 대하여 욕설을 포함한 모욕적인 언행을 일삼았으나, 이에 죄송하다는 말밖에 하지 못하였음  |
| 감정      | 억울함, 허탈감, 분노, 자괴감(100)<br>일을 그만두고 싶고, 그 고객을 쫓아가서 나도 똑 같이 해 주고 싶은 마음(90)  |
| 자동적인 사고 | “내가 무엇을 잘못했나? 내가 만만하다고 생각되 나?”<br>“이런 대우를 받고 일을 하느니 차라리 그만두는 게 나을 것 같다.” |
| 합리적 반응  | “나에게 문제가 있는 것이 아니라 문제는 전적으로 그 고객에게 있다.”                                  |
| 결과      | 억울함, 허탈감(50)<br>분노, 자괴감(90)<br>그만두고 싶은 마음(50)                            |



## 상담 예시

### 흡연 권유 물리치기

000 님 주변에 이미 금연을 유지하고 있거나 금연을 시도하려는 분들도 있고, 계속해서 흡연하는 분들도 있는 것으로 알고 있습니다. 혹시 흡연자들이 000 님에게 흡연을 권유하거나 유혹하는 상황이 있으신가요?

그런 상황에서 000 님의 마음속에 가장 먼저 드는 생각은 어떤 것일까요?

결국 가장 중요한 것은, 000 님의 금연을 스스로가 가장 뿌듯하고 멋진 일이라고 즐겨 주시는 것입니다. 그러기 위해서는 000 님이 담배의 유혹을 이겨 내는 매 순간의 성공을 즐겁고 기쁘게 누리 주시는 것이 필요합니다.

📍 흡연자들이 금연을 시도하는 사람에게 갖는 양가감정(부러우면서도 싫은 것)을 설명하고, 콘텐츠 내용을 활용하여 대표적인 회유, 협박 멘트를 예로 들어 내담자와 충분히 이야기를 나눠 봅니다.



## 활용 정보 및 도구

### 회유와 협박 극복하기

혹시 오늘도 흡연 권유를 받았다면, 주변 흡연자들이 사용하는 몇 가지 대표적인 회유와 협박 수법들의 상황에서 어떻게 대응할 것인지 미리 생각해 볼 것

이러한 상황에서 잊지 말아야 할 것은 여유와 유머!!

| 대표적인 회유/협박 멘트          | 여기에 사용된 전략                               | 진실  |
|------------------------|--|---|
| 그래, 너 혼자 한번 오래 잘살아 보라. | 공범 의식을 강조하면서 금연은 배반이라는 논리로 밀어붙입니다.       | 흡연하지 않고도 동료 의식 유지는 가능합니다. 금연은 더불어 잘 사는 길입니다.                |
| 지금 끊어도 이미 늦었어.         | 건강에 대한 개선의 기회는 이미 지나갔다고 주장합니다.           | "금연에 지각은 없다" 늦게 시작해도 흡연보다 100% 탁월한 선택입니다.                   |
| 담배 끊고 재미없게 오래 살면 뭐 하나? | 인생에 중요한 것은 건강만이 아니라 적당한 즐거움도 필요하다고 말합니다. | 흡연으로 얻는 즐거움과 잃어가는 것을 비교하면 답은 하나!                            |
| 또 피울 거면서 왜 끊냐?         | 성공 못 할 것임을 암시하면서 금연 의지에 대해 불신을 표현합니다.    | 금연에 성공한 사람은 주변에 무수히 많습니다. 실패는 할 수 있으나 누구나 금연 성공자가 될 수 있습니다. |
| 세상 너무 뻑뻑하게 살지 마라.      | 애써서 힘든 일을 자초할 필요가 없다고 회유합니다.             | 흡연을 계속하는 것이 아말로, 애써 힘든 상황을 만들어 가는 것임을 잊지 않으셨지요?             |
| 너 정말, 독한 놈이구나.         | 자신을 위해서는 친구도 포기할 수 있을 것 같아 정떨어진다는 논리     | 자기를 위할 줄 아는 사람이 다른 사람도 소중히 할 수 있는 법입니다.                     |



## 상담 예시

### 음악을 통해 긴장 완화하기

스트레스 상황에서 긴장 완화를 돕는 금연송 음악파일을 발송해 드리겠습니다. 000 님의 취향에 맞는 곡을 따로 활용하셔도 좋습니다.

흡연 욕구를 극복하고 적절히 대처하는 좋은 방법 중에 하나가 바로 노래를 듣거나 부르는 것입니다. 평소 좋아하는 노래를 듣는 것도 좋지만 금연과 관련된 노래를 들으면 금연에 대한 결심을 다지고 금연 의지를 강화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

금연길라잡이 홈페이지에서 25곡의 금연송을 듣는 방법을 알려 드릴 테니 흡연 욕구가 강해지는 순간에 신나는 음악을 들으며 극복해 주세요.



## 활용 정보 및 도구

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| 담배 끊으면<br>살찔 텐데.   | 금연에 따른 피할 수 없는 부작용이 있을 것을 경고                  | 일시적인 현상으로 운동으로 충분히 조절이 가능합니다.  |
| 왜?<br>마누라가 또 끊으라던? | 자기 판단에 의한 결정이 아니라 다른 사람에 의해 조종되는 것에 대해 조롱합니다. | 가족의 걱정을 고려해서 행동하는 것은 조종당하는 것이 아니라 동의해서 시작된 것입니다. 세상에 혼자사는 사람은 없으니까요. |

### 스트레스 상황 - 긴장 완화를 돕는 음악파일 전송

#### ▶ 금연송 음원 종류

|    |                  |
|----|------------------|
| 1  | 금연선포노래(금연)       |
| 2  | 흡연의 위해           |
| 3  | 낄끼빠빠(음주관리)       |
| 4  | 담배 권유 거부         |
| 5  | 운동을 했어! 체중이 줄었어! |
| 6  | 빠박캔트(금연구역)       |
| 7  | 꼬인 생각 펴보기        |
| 8  | 나는 왜 금연하나?       |
| 9  | 어이가 없네           |
| 10 | 금연과 긴장이완         |
| 11 | 금연으로 드루와         |
| 12 | 금연 후 변화          |
| 13 | 비담과 노담 사이        |
| 14 | 적진성산             |
| 15 | 그대 이제 안녕         |
| 16 | 최선은 조심           |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |                |
|----|----------------|
| 17 | 어차피 담배연기 내게로   |
| 18 | 히트다 히트         |
| 19 | 한귀의 유혹         |
| 20 | 기적이야(금연성공 축하송) |
| 21 | 태산아래 금단증상      |
| 22 | 내부의 적          |
| 23 | 담배 말고          |
| 24 | 금연과 먹거리        |
| 25 | 매일 금연법 - 마의 5일 |

### ▶ 금연송 듣는 방법

금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법 ▶ 금연과 음악치료\_노래부르기) ▶ 청취를 원하는 노래 <듣기>버튼 클릭 ▶ 해당 음원 URL 복사 ▶ 복사한 URL로 접속하면 음원 재생

[http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article\\_seq=780272&tag\\_name=&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=1](http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article_seq=780272&tag_name=&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=1)

### ▶ 금연송 부르는 방법

위와 동일한 링크 접속 ▶ 부르기 원하는 노래 <악보> 버튼 클릭 ▶ 해당 악보 파일 저장 ▶ 악보에 있는 가사 확인 ▶ 음원 재생 후 가사 따라 부르기

## 감정노동자 금연프로그램 6단계 (14일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 체중 변화 확인하기  |
| 상담 방향            | 금연 후 체중 변화에 대해 이해하고 식이조절과 운동을 통해 정상체중을 유지할 수 있도록 돕는다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 이후 체중 변화를 확인하고, 변화 이유에 대해 설명한다.</li> <li>• 내담자의 상황에 맞는 체중 관리 방법을 제시하고 함께 개선 방법을 찾아본다.</li> </ul>  |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연과 체중 변화 이해하기</li> <li>• BMI(체질량지수) 확인하기</li> <li>• 체중 증가를 피하기 위한 식습관 관리</li> <li>• 금연 후 체중 증가 원인과 체중조절을 위한 식생활 가이드 - 동영상</li> <li>• 운동 계획하기</li> <li>• 직장인을 위한 사무실 상하체 스트레칭 - 동영상</li> <li>• 금연 성공률을 높이는 효과적인 운동 알아보기 - 동영상</li> <li>• 나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방법</li> </ul> |



### 상담 예시

#### 체중 변화 살펴보기

000 님 오늘은 체중 관리에 대한 이야기를 나눠보겠습니다. 금연 전과 비교했을 때 체중 변화가 있으신가요?

#### - 체중 변화가 있다

3kg 전후 증가한 것으로 보입니다. 일반적으로 금연 초반 일시적으로 2~5kg 정도 체중이 증가할 수 있습니다. 그 이유는 후각과 미각의 회복으로 인해 식욕이 증가할 수 있고, 흡연이 손과 입으로 하던 습관이다 보니 심리적 허전함을 자극적이고 열량이 높은 군것질로 대체하기 시작하는 등의 변화된 식이 습관과 관련이 높습니다.

#### 금연과 체중 변화 이해하기 참고

직장에서 000 님의 체중 변화를 알아챈 동료들이 있으신가요? 대체로 어떤 반응을 보이시나요? 동료들의 그러한 반응에 대해 000 님은 어떤 기분이나 감정을 느끼셨나요?



### 활용 정보 및 도구

#### 금연과 체중 변화 이해하기

니코틴의 체중조절 중추신경계의 작용으로 인하여 흡연자의 경우 금연을 하면 일시적으로 체중이 증가하는 경향을 보이나, 모든 금연자가 아닌 일부 집단에서만 체중 증가 현상이 나타남

주로 남자보다 여자에게서, 금연 전에 흡연량이 많았거나, 젊을수록 체중이 증가하는 경향이 있으며, 금연 후 1년 이상의 장기간의 체중 변화를 살펴보면 금연 자체가 아닌 금연 후의 신체활동 감소나 과도한 다이어트 등이 그 원인인 경우가 있으므로 금연 후의 체중 증가 경향이 금연 시도의 장애가 되어서는 안 됨

#### 금연 후 체중 증가 원인

##### ▶ 기초대사율 감소

흡연은 몸의 전체적인 기초대사율과 몸의 온도 및 근육 긴장 정도를 증가시킴으로써 몸 안에서의 에너지 소모량을 늘리는데, 금연을 하게 되면 우리의 몸은 기초대사율이 낮



## 상담 예시

특히, 000 님께서는 실제로 고객을 응대하고 있기 때문에 아무래도 외적인 부분에 신경 쓸 수 있으실 것 같은데요, 000 님은 체중 증가에 대해 어떻게 생각하시나요?

다른 직원들은 체중 증가 등의 외적인 변화에 대해 대체로 많이 신경 쓰는 분위기일까요? 회사에서 유니폼을 착용하시나요? 사내에 복장 규정이 있거나 체중 증가에 대해 부정적인 처우를 받을 가능성이 있을까요?

금연 이후 체중이 늘어나는 경우 배가 나오거나 허리둘레가 굵어지는 등 복부 위주로 변화가 일어나는 경우가 많습니다. 혹시 000 님께서는 현재 체중 증가로 인한 외형 변화로 스트레스를 받고 있으신가요?

금연 이후 체중 증가가 있었다면 혹시 업무관련 스트레스로 인해 간식거리를 더 빈번하게 찾게 되거나 또는 더 많은 양의 간식을 먹게 된 것은 아닌지 생각해 보세요.

그 밖에도 즐겨 먹는 음식의 종류나 식생활, 신체활동에 변화가 있었는지 확인하고, 실제 체중 증가의 원인을 파악하는 것이 중요합니다.

📍 5kg 이상 증가했다면, 갑작스러운 체중 증가로 인한 내담자의 고충을 확인 후, 금연에 대해 부정적인 시각을 갖지 않도록 체중 증가의 이유를 설명하고 구체적인 대처 방안을 함께 마련합니다.

개인차에 따라 체중 증가가 급격히 일어나는 경우도 있습니다. 늘어난 체중으로 인한 부정적인 면은 흡연으로 인한 건강상의 해악에 비하면 아주 작은 하나의 변화일 뿐이며 금연과 함께 생활 습관 개선 및 운동 등 조금만 노력을 기울이면 늘어난 체중은 조절할 수 있습니다.

📍 금연 후 일시적인 체중 증가가 있을 수 있지만 장기적으로 체중 증가 효과는 없는 것으로 보고되고 있습니다. 다만, 체중 증가의 가장 큰 원인으로는 금연 후 변화된 생활 습관을 꼽을 수 있습니다.

정상체중을 유지한다는 것은 음식 섭취로 인한 열량과 신체활동으로 소모되는 열량이 균형을 이룰 때 가능합니다. 따라서 내담자가 건강한 식습관과 운동을 병행하는 것은 금연 유지 관리를 위해 무척이나 중요한 일입니다.



## 활용 정보 및 도구

아지도록 다시 조절이 되므로, 흡연할 때와 똑같은 양을 먹었을 때 에너지를 덜 사용하고 지방을 좀 더 저장하려고 하는 작용을 하게 됨

### ▶ 미각 회복

니코틴에는 혀의 미각기관(미뢰)의 감각을 둔하게 함으로써 식욕을 억제하는 작용이 있기 때문에 금연을 하면 맛의 감각이 돌아와 음식 섭취가 증가할 수 있음

### ▶ 군것질 증가

흡연에 대한 욕구를 채우기 위해 고지방과 단 음식 등을 찾게 되고 입안에 뭔가 있어야 마음의 평안을 느끼게 되므로 열량 섭취가 늘고 자연스럽게 살이 찌게 되는 것임

금연을 하는 모든 사람이 체중이 증가하는 것이 아니며, 증가하더라도 평균 2~3kg에 지나지 않음

이렇게 늘어난 체중의 부정적인 면은 흡연으로 인한 건강상의 해악에 비하면 아주 작은 하나의 변화일 뿐이며 금연과 함께 조금만 노력을 기울이면 늘어난 체중은 조절할 수 있음

실제로 금연 중 식이조절을 함께 하면 식이조절을 하지 않은 사람들보다 금연 성공률이 1.8배 정도 높고, 식이조절을 하지 않은 금연자들은 체중이 평균 1.6kg 정도 늘어나는 반면 식이조절을 해 온 금연자들은 흡연할 때보다 오히려 체중이 평균 2kg 감소한 것으로 알려져 있음

## BMI(체질량지수) 확인하기

금연 중에 간혹 체중이 증가하기도 하지만 이는 금연 때문에 증가하는 것은 아니며 잘 생각해 보면 금연 후에 오히려 먹는 양이 늘어나고 신체활동량이 줄어드는 등의 일상생활의 변화로 인한 것임을 알 수 있을 것이므로 균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적정체중 유지에 힘써야 함

### ▶ BMI 계산법

- ▶ 남자 (1.1 x 체중) - [128 x (체중/키)]
- ▶ 여자 (1.07 x 체중) - [128 x (체중/키)]  
혹은 몸무게 (kg) ÷ (키 (m) x 키 (m))



## 상담 예시

### 건강한 식습관 실천하기

#### - 체중 증가가 있는 경우

평소 식이, 운동 여부를 체크하고 건강한 습관을 형성할 수 있도록 체중조절 일지 작성을 권유해 드리려고 합니다. 특히, 금연 이후 체중이 증가된 경우 이전 식이, 운동 습관과 어떤 차이가 있었는지 파악하고 개선하는 것이 중요합니다.

체중조절 일지를 꾸준히 작성하여 하루 중에 스스로가 어떤 음식을 얼마나 먹게 되고, 또 어떤 시간에 먹는지, 그리고 활동량은 어떻게 되는지 등을 확인해 나가며 체중 관리를 위한 체계적인 계획을 세워 나가실 수 있도록 해 보겠습니다.

#### - 체중 증가가 없는 경우

000 님께서는 금연 시작과 함께 체중 관리 또한 잘해 주신 것 같습니다. 금연을 유지하는 것은 물론이고 나의 건강을 향상시키는 차원에서 체중조절 일지 작성을 안내해 드리려고 합니다.

체중조절 일지 작성을 통해 하루 중에 스스로가 어떤 음식을 얼마나, 또 어떤 시간에 먹는지, 활동량은 어떻게 되는지 등을 구체적으로 확인하고, 건강 식생활 실천이나 신체활동 증진 등을 통해 앞으로의 건강 관리에도 힘쓰시면 좋을 것 같습니다.

#### 체중조절 일지 참고



## 활용 정보 및 도구

| 구분   | BMI (체질량지수) |
|------|-------------|
| 저체중  | 18.5 이하     |
| 정상   | 18.5 ~ 22.9 |
| 과체중  | 23 ~ 24.9   |
| 경도비만 | 25 ~ 29.9   |
| 고도비만 | 30 이상       |

### 체중 증가를 피하기 위한 식습관 관리

금연 이후 나의 식습관 변화를 관찰하고, 체중조절 일지를 작성하면서 식습관 관리와 함께 체중 변화를 관리해야 함

#### ▶ 성공적인 체중 감량을 위한 나의 습관

- ① 체중 감량 이유를 적어 결심이 흔들릴 때마다 꺼내 읽어 보는 습관을 가집니다.
- ② 나의 식사·운동 일지를 쓰는 습관을 가집니다.
- ③ 음식은 먹을 수 있을 만큼만 준비합니다.
- ④ 작은 식기를 사용하는 습관을 가집니다.
- ⑤ 식사 시간은 여유 있게 가지고 천천히 여러 번 씹어서 삼킵니다.
- ⑥ 식사가 끝나면 식탁에서 바로 일어나서, 곧바로 양치질 하는 습관을 가집니다.
- ⑦ 배고플 때는 시장에 가지 않습니다.
- ⑧ 인스턴트식품이나 간식을 집에 두지 않는 습관을 가집니다.
- ⑨ 모임이나 회식에 가기 전에 배를 약간 채우는 습관을 가집니다.
- ⑩ 간식이 생각나면 대신할 수 있는 취미 생활을 즐깁니다.
- ⑪ 매번 신선한 채소 반찬을 충분히 먹는 습관을 가집니다.
- ⑫ 외식은 중식과 양식보다는 한식을 먹는 습관을 가집니다.
- ⑬ 잠자기 3, 4시간 전부터 가능한 안 먹는 습관을 가집니다.



체중조절 일지

**나의 식사·운동 일지**  
(영양 및 체중조절 프로그램)

일자:    년    월    일

| 구분 | 시간 | 음식 종류 | 먹은 양 | 운동 종류 |
|----|----|-------|------|-------|
|    |    |       |      | 운동 시간 |
| 아침 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |
| 점심 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |
| 저녁 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |

필요시, 콘텐츠 내용과 아래 8가지 방법을 활용하여 SMS/E-mail 발송

- ① 매시간 저칼로리 음료를 큰 잔으로 가득 마시기  
(위에 액체가 차 있으면 배가 덜 고플 것임)
- ② 손으로 음식을 먹거나 담배를 피우는 일이 아닌 다른 뭔가를 하기
  - 새로운 일 시작하기 :  
  십자수 놓기, 종이접기, 스킬, 퀴트 등
  - 퍼즐이나 낱말 맞추기
  - 머리를 감거나 샤워하기
  - 산책이나 자전거 타러 가기
  - 편지나 일기 쓰기
- ③ 칼로리를 계산하거나 오늘 먹은 음식을 열거하기
- ④ 간식을 하루 일과에 넣기  
(3번의 간소한 끼니와 두 번의 간식 먹기)
- ⑤ 때때로 배고파도 그냥 참기(곧 사라질 수도 있음)
- ⑥ 천천히 먹기(급하게 먹으면 더 많이 먹게 됨)
- ⑦ 정해진 식사량 외에 간식을 먹기 전에 해야 할 다섯 가지 일의 목록을 만들기
  - 세수를 하거나 양치 혹은 가글하기
  - 체중 재기



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

- 서서 2분 이상 스트레칭하기
- 손톱을 정돈하고 줄로 갈기
- 친구에게 전화하기

⑧ 배고픔은 50칼로리로 충족될 수 있다는 것을 기억하기

손 닿는 곳에 저칼로리 간식 준비하기

- 저지방 우유 200g (102Kcal)
- 당근 주스 150g (60Kcal)
- 토마토 100g (25Kcal)
- 중간 크기 사과 1개 (80Kcal)
- 오이 70g (6Kcal)
- 양상추 70g (7Kcal)
- 피망 70g (11Kcal)
- 쌀떡 2개 (70Kcal)

### 금연 후 체중 증가 원인과 체중조절을 위한 식생활 가이드 - 동영상



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법 ▶ 올바른 체중조절 방법  
[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article\\_seq=243&tag\\_name=&cpage=2&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=20](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article_seq=243&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=20)



## 상담 예시

### 운동 계획하고 실천하기

평상시 건강 관리를 위해 따로 하는 운동이 있으신가요?

#### - 지속적으로 운동하고 있다

요즘은 주에 몇 회, 하루 몇 시간 정도 운동하시나요? 000님은 여전히 운동 습관을 잘 유지해 주고 계시네요. 정말 대단하십니다. 사실 운동을 병행하는 것이 쉽지 않은 일입니다. 지금처럼만 꾸준히 운동 습관을 유지해 주십시오.

#### -이번에 운동을 새로 시작했다

000님! 너무 잘하셨습니다. 사실 금연에 운동을 더하는 것은 금상첨화라고 할 수 있어요! 운동을 시작하기 위해선 시간과 노력이 필요한 부분이라 쉽지 않은 결정이었을 거예요. 앞으로 000님께서 꾸준히 운동 습관을 이어 나가실 수 있도록 저도 열심히 응원하겠습니다.

혹시 어떤 운동을 시작해 주셨나요? 시작하신 지는 얼마나 되셨나요? 주에 몇 회, 하루 몇 시간 정도 하시나요? 운동 시작 후 변화된 것이 있을까요?

#### - 운동하지 않고 있다

000님, 아무래도 바쁜 일상에서 시간을 내어 운동하는 일이 쉬운 일은 아닙니다. 혹시 운동을 할 수 없는 000님만의 이유가 있으실까요?

#### - 시간적 여유가 없다

000님, 많이 바쁘시군요. 하지만 000님, 이렇게 한번 생각해 보실 것을 권해 드리고 싶어요. 예전에 000님께서 하루 평균 20개비 정도의 담배를 피우셨다는 것 기억하시죠? 이를 시간으로 환산해 보면, 1개비를 피우는데 약 5분 정도 소요된다고만 가정해도, 000님께서 총 100분의 시간을 흡연하는 데 사용했다고 보시면 될 것 같아요. 자, 그럼 이 시간을 일상에서 틈틈이 운동하는 시간으로 활용해 보시는 것은 어떨까요?

#### 📍 내담자의 신체활동 정도를 확인

- '업무에 따라': 사무직 / 영업직 / 현장직
- '업무 형태에 따라': 앉아서 업무 / 움직이면서 업무
- '출퇴근 이동 방법': 자가 / 대중교통 / 도보
- '각 신체활동 별' 운동의 효과 강조

#### ☑️ 운동 계획하기 참고



## 활용 정보 및 도구

### 운동 계획하기

실제로 금연 기간 중 11주 동안 중강도의 유산소 운동을 실시한 결과 운동이 흡연 욕구를 줄이고 금단증상을 감소시킨다는 연구 결과가 있으며, 게다가 운동은 체력 향상과 스트레스 관리에도 효과적임

#### 📌 운동 계획 세우기

국민 암 예방 10대 수칙에 따르면 주 5회 이상, 하루 30분 이상 땀이 날 정도로 걷거나 운동하는 중강도 이상의 신체 활동을 권고하고 있으므로 아래 표를 참고하여 운동 계획을 세워볼 것

고강도 위주의 운동을 고집하기보다는 즐겁게 할 수 있는 운동을 선택해 꾸준히 실천해 나가는 것이 더욱 중요함

| 구분      | 중강도 신체활동  | 고강도 신체활동   |
|---------|---|--|
| 운동 및 여가 | 걷기, 댄스, 자전거 타기, 요가  | 조깅, 빠르게 자전거 타기, 웨이트 트레이닝, 등산, 에어로빅, 줄넘기, 수영, 인라인스케이팅       |
| 스포츠 활동  | 배구, 골프, 소프트볼, 야구, 스키, 배드민턴 및 테니스 (복식), 그 외 시합 형태가 아닌 구기종목 | 축구, 배드민턴 및 테니스 (단식), 라켓볼, 농구, 스키 (크로스컨트리), 그 외 시합 형태의 구기종목 |
| 가사 활동   | 손빨래, 진공청소기 돌리기, 카펫 및 계단 청소, 세차하기, 가벼운 물건 옮기기, 장보기         | 무거운 물건 옮기기   |
| 직업적 활동  | 걷거나 나르기 등이 포함된 업무 (경비, 농업, 서비스업)                          | 고강도 노력 및 노동이 포함되어 있는 활동 (임업, 건설, 소방)                       |

#### 📌 운동 계획을 세울 때의 적정 예시

| 구분     | 운동                 | 빈도         | 강도             | 시간     |
|--------|--------------------|------------|----------------|--------|
| 심폐 지구력 | 조깅, 등산, 수영, 자전거 타기 | 주당 3~5일 정도 | 최대 심박수의 60~80% | 20~60분 |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|       |                           |            |                       |                |
|-------|---------------------------|------------|-----------------------|----------------|
| 근력 운동 | 웨이트 트레이닝, 아령 운동 및 체중부하 운동 | 주당 2~3일 정도 | 너무 무리가 되지 않는 부하로      | 한 동작에 8~12회 정도 |
| 유연성   | 요가, 스트레칭                  | 거의 매일      | 동작 수행 시 아프지 않은 범위 내에서 | 15~30초 스트레칭    |

운동할 시간이 없다면? 일상생활에서 실천할 수 있는 방법 설명하기

### ▶ 직장에서 활용할 수 있는 스트레칭

- ① 머리를 뒤로 최대한 젖힙니다.
- ② 왼쪽으로 머리를 돌려 최대한 왼쪽을 봅니다.
- ③ 오른쪽으로 머리를 돌려 최대한 오른쪽을 봅니다.
- ④ 머리가 왼쪽 어깨에 닿을 것처럼 옆으로 눕힙니다.
- ⑤ 머리가 오른쪽 어깨에 닿을 것처럼 옆으로 눕힙니다.
- ⑥ 목을 세우고 양어깨가 귀에 닿도록 추켜올립니다.
- ⑦ 가슴을 앞으로 내밀어 등이 활 모양이 되도록 합니다.
- ⑧ 양어깨가 귀에 닿도록 추켜올리며 동시에 등이 활 모양이 되도록 합니다.

### 직장인을 위한 사무실 상하체 스트레칭 - 동영상



\* 출처: KSPPO국민체육진흥공단

<https://www.youtube.com/watch?v=Tw42auu5N4>



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### 직장에서

- 출, 퇴근 시 한 정거장 먼저 내려서 걷기
- 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하여 출근하기
- 차를 가지고 출근할 경우 가능한 먼 곳에 주차하기
- 화장실이나 휴게실 이용 시 아래층이나 위층으로 가기
- 직장 동료에게 E-mail, 메신저, 전화 대신 직접 가서 업무 보기
- 걸어서 다녀올 수 있는 가능한 먼 곳에서 식사하기
- 점심시간에 동료들과 주변을 거닐며 대화하기
- 휴식 시간에 차 한잔 마시면서 걷거나 산책하기
- 틈틈이 스트레칭하기
- 동료들과 신체활동 증진을 위한 목표 하나를 선정하기
- 앉아 있을 때는 허리와 가슴을 펴고 배에 힘을 주고 앉기
- 컴퓨터 앞에 스트레칭 그림 붙여 놓기

### 집에서

- 장보기는 당일 필요한 양만을 구매하여 자주 보기
- 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하기
- 틈틈이 스트레칭하기
- 가족이 함께할 수 있는 활동적인 취미 만들기
- 아이들과 활동적인 놀이하기
- 엘리베이터보다 계단을 이용하기
- 전화 통화는 서서 하기
- TV를 볼 때는 가정용 자전거 타기 등 움직이기
- TV를 볼 때 리모컨을 사용하지 않기



## 상담 예시

### 효과적인 흡연 욕구 대처 방법 사용하기

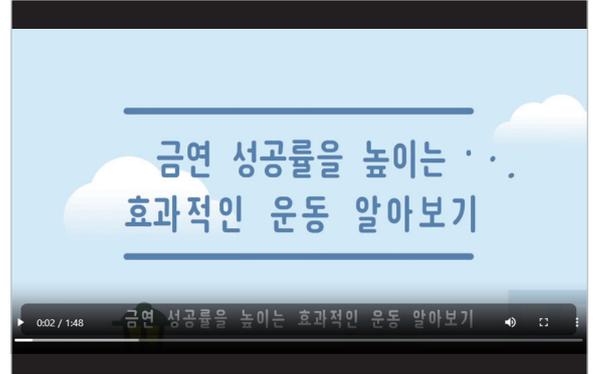
금연 시작 이후부터 지금까지 흡연 유혹이 강한 순간에 어떤 방법을 사용해서 대처해 보셨나요?

나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방법 참고



## 활용 정보 및 도구

### 금연 성공률을 높이는 효과적인 운동 알아보기 - 동영상



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법 ▶ 금연과 운동

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article\\_seq=244&tag\\_name=&cpage=1&rows=10&condition=TITLE\\_TAG&keyword=%EC%B2%B4%EC%A4%91&cat=&rn=2](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article_seq=244&tag_name=&cpage=1&rows=10&condition=TITLE_TAG&keyword=%EC%B2%B4%EC%A4%91&cat=&rn=2)

### 나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방법

내담자의 흡연 욕구 상황을 확인하고, 어떻게 대처하는 것이 본인에게 가장 잘 맞는지 콘텐츠를 활용하여 상담 진행할 것

#### ▶ 입으로 담배 잇기

물 마시기 / 얼음 물고 잇기/ 과일 먹기/ 껌 씹기/ 비타민 섭취하기/ 견과류 먹기/ 시원한 레몬주스 마시기/ 녹차나 유자차 등 비타민이 풍부한 차 마시기

#### ▶ 숨 쉬며 담배 잇기

천천히 심호흡하기 / 내뿜는 호흡은 최대한 길게 해 보기 / 코로 호흡하면서 머릿속의 이미지를 따라가기

#### ▶ 제자리에서 담배 잇기

일단 하던 일을 멈추고 다른 일에 집중하기 → 눈을 감고 금연을 한 뒤, 더 건강해지고 즐거워질 내 모습을 생각하기 → 잠깐 의자에 기대어 휴식을 취하기 → '지금, 이 순간의 유혹만 이겨 내자'하고 현재에 집중하는 나 자신을 '멋지다' 격려해 주기

## 감정노동자 금연프로그램 7단계 (21일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 금연의 장점 확인하기  |
| 상담 방향            | 금연의 장점을 확인하여 금연 의지를 강화하고, 금연의 경제적 이득을 확인하고 금연을 지속할 수 있도록 격려한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 유지에 따른 정서적·신체적·사회적 변화를 고려한 금연 장점과 흡연의 건강 위해를 함께 확인하고 내담자의 금연 의지를 확고하게 한다.</li> <li>• 이전 흡연 습관을 고려한 경제 손실 계산과 절약된 담뱃값으로 대체할 수 있는 경제적 이득을 안내한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연의 장점(정서/신체/사회)</li> <li>• 흡연과 건강 위해(피부, 치아, 탈모)</li> <li>• 경제 손실 계산기</li> <li>• 경제적 이득 확인하기</li> </ul>  |



### 상담 예시

#### 금연 이득: 정서·신체·사회적 장점

금연 이후 ( ) 부분이 좋아졌다고 그동안 말씀해 주셨어요. 늘 금연의 좋은 점들을 많이 느끼고 즐거워해 주셨는데요, 오늘은 한 달 성공일을 앞두고 그동안 느끼셨던, 또 앞으로 도 느끼게 되실 금연의 장점에 대해 이야기 나눠 보도록 하겠습니다.

#### 금연의 장점(정서·신체·사회적) 참고

000 님, 우선 신체적인 부분에서는 무엇이 가장 좋은 변화라고 느껴지세요? 맞습니다. 전반적인 건강 향상은 물론, 수면의 질도 좋아지셨고, 니코틴 자극 없이 스스로 맑은 정신을 유지하고 있으시죠.

그렇다면, 심리·정서적인 부분은 어떠신가요? 사실 많은 분이 스트레스받거나 불안할 때 빨리 안정감을 찾기 위해 담배에 의존하는 경우가 있는데요, 지금처럼 한 달 가까이 안정적으로 금연을 경험하게 되면 오히려 흡연할 때 담배 자극으로 인해 얼마나 불안정한 상태로 지냈는지를 체감하실 수 있습니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 금연의 장점(정서/신체/사회적)

지금까지의 금연 경험을 통하여 내담자가 경험한 금연의 장점을 체크해 보기

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 정서적<br>관점 | 가족 간 화목을 위해 노력할 수 있음      |
|           | 가족과 보내는 시간이 증가            |
|           | 창조적 작업의 효율이 높아짐           |
|           | 하루를 생활하는 데 시간과 여유가 증가함    |
|           | 스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됨 |
|           | 자신을 믿는 마음이 커짐             |



## 상담 예시

사회적인 부분에서도 변화가 있으실 것 같습니다. 우선 000 님의 금연을 바라보는 주변 분들의 시선은 어떠신가요? 처음에는 장난과 의아한 눈길로 보시던 분들이, 지금은 경이로운 눈으로 000 님을 부러워하고 있진 않으신가요?

이제 금연으로 인해 더 안정되고 평온한 마음을 유지하고 있으시고, 그간 담배 때문에 손상되었던 신체의 회복도 꾸준히 이루어지고 있습니다. 게다가 주변의 부러운 시선도 한눈에 받고 계신 거예요! 금연 전과 비교해 본다면, 000 님 정말 많은 변화를 스스로 이뤄내신 겁니다.



## 활용 정보 및 도구

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 신체적<br>관점      | 전반적으로 건강이 향상됨             |
|                | 폐와 다른 기관의 손상이 감소함         |
|                | 속면이 가능함                   |
|                | 맑은 정신의 유지가 가능해짐           |
|                | 기억력이 향상됨                  |
|                | 판단력이 향상됨                  |
| 사회적<br>관점      | 생각과 행동의 집중력이 향상됨          |
|                | 새로운 친구를 사귄 수 있는 가능성이 높아짐  |
|                | 넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있음       |
|                | 돈을 절약할 수 있음               |
|                | 일의 생산성이나 효율성이 증가          |
|                | 의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있음     |
|                | 더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있음 |
|                | 담배 냄새가 나지 않음              |
| 더 많은 일을 할 수 있음 |                           |

### ▶ 금연의 장점 - 상용문구 발송

| 금연 21일 차 - 금연 장점 상용문구 |   |
|-----------------------|---|
| 1                     | <p>000 님! 금연이 나에게 주는 선물 같은 여러 장점을 기억하면서 금연의 의지를 굳건히 다지시기 바랍니다.</p> <p><b>***금연의 장점***</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 가족과의 화목을 위해 노력할 수 있습니다.</li> <li>2) 창조적 작업의 효율이 높아집니다.</li> <li>3) 스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됩니다.</li> <li>4) 전반적으로 건강이 향상됩니다.</li> <li>5) 기억력, 판단력, 집중력이 향상됩니다.</li> <li>6) 넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있습니다.</li> <li>7) 담배 냄새가 나지 않습니다.</li> <li>8) 담뱃값을 절약할 수 있습니다.</li> </ol> |
| 2                     | <p>000 님! 금연을 하는 날이 하루하루 길어질수록 정서적, 사회적, 신체적, 경제적으로 다양한 장점들이 점점 늘어나게 됩니다. 이러한 장점들을 생각하면서, 다시 한번 금연의 의지를 굳건히 다지는 기회가 되셨으면 좋겠습니다.</p>   |



## 상담 예시

### 건강 위해 이해하기

고객을 직접 대면하는 업무를 하고 계시기 때문에 외모나 첫인상 등의 관리가 중요할 수 있습니다. 흡연이 여러 가지 방식으로 우리의 건강과 외모에 영향을 미친다는 사실을 알고 계신가요?

#### 흡연과 건강 위해 참고

흡연이 000 님의 외모에 영향을 미칠 수 있음을 인지하시고, 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다.



## 활용 정보 및 도구

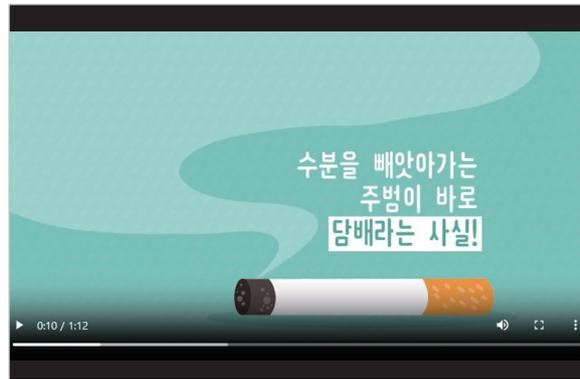
3 000 님! 금연을 하는 날이 길어질수록 우리 몸은 더욱 건강해집니다. 나와 우리 가족의 건강과 행복을 위해, 오늘도 힘차게 금연 성공을 위해 파이팅을 해 주시기 바랍니다.

### 흡연과 건강 위해 (피부, 치아, 탈모)

감정노동자의 경우 민원인 응대 등의 서비스 업무 특성상 고객을 대면하는 경우가 많기 때문에 외적인 부분에 대한 관심과 더불어 이런 부분이 금연의 동기가 될 수 있으므로 흡연과 피부, 치아, 탈모 등의 관계에 대한 설명이 도움이 됨

#### 금연과 피부 건강

- ▶ 담배 속 니코틴이 혈액 순환을 방해해서 수분 공급을 막아 피부 탄력 저하
- ▶ 담배 연기는 얼굴 피부를 건조하게 함
- ▶ 담배 내 화학물질이 콜라겐을 파괴해 피부 노화를 촉진
- ▶ 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시킴



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=773451&cpage=7&rows=10&condition=ALL&keyword=&cat=84&rn=66](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=773451&cpage=7&rows=10&condition=ALL&keyword=&cat=84&rn=66)



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### ☞ 금연과 치아

- ☞ 치주질환(치은염, 치주염) 발생 가능성 증가
- ☞ 구강 위생 상태 저하 및 면역반응 약화
- ☞ 치석 발생 가능성 증가 및 치태 침착 악화
- ☞ 치아 부식을 촉진시켜, 충치가 생기기 쉬움
- ☞ 치아 표면, 보철물, 허 등이 착색 및 변색
- ☞ 유두의 길이를 늘이고 심한 구취의 원인이 됨

### ☞ 금연과 탈모

- ☞ 니코틴은 말초신경의 수축과 모세혈관의 혈류 저하를 유발하여 머리카락 자라는 속도 저하시킴
- ☞ 일산화탄소는 혈액소와 결합해 산소와 영양소의 운반 능력을 저하시켜 두피와 모발에 영양 공급 저해
- ☞ 각종 유해물질이 모발세포의 DNA를 손상해 탈모 유발





## 상담 예시

### 흡연의 경제적 손실 알아보기

000 님, 흡연으로 인한 나의 경제적 손실은 얼마나 될까요?

#### ☑ 경제적 손실 계산기 참고

계산해 보니 ( )원 정도의 금액을 담뱃값으로 사용하셨습니다. 그간 사용된 총비용을 확인해 보니 매우 큰 금액을 흡연하는 데 사용했다는 생각이 드실 것입니다. 담배를 구매할 때 쓰인 비용 외에도 라이터나 가열담배 기기 등 흡연에 이용되는 비품 비용이나 옷이나 차에 밴 냄새 제거를 위한 비용 등 부수적으로 사용되었던 비용, 의료비, 치과 치료 비용, 약값 등 흡연이 아니었으면 사용되지 않았을 추가적인 비용까지 계산해 본다면 생각보다도 훨씬 큰 금액을 흡연으로 인해 사용하고 있었다는 것을 알 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 경제 손실 계산기

#### ▶ 1년간 낭비된 금액 계산해 보기

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
|       | 하루에 피우는 담배 개수 ( )개비/하루           |
|       | 피우는 담배 가격(1갑당) ( )원/1갑 (1갑=20개비) |
|       | 현재까지 흡연한 햇수 ( )년                 |
|       | 현재까지 흡연한 개월 수 ( )개월              |
| <hr/> |                                  |
|       | 경제적 손실 ( )원                      |

**예시)** 첫 흡연 21세. 현재 나이 37세

흡연 기간: 하루 평균 한 갑 흡연, 15년 2개월 흡연  
금연 경험: 5개월, 15일, 2일 금연 시도는 여러 차례  
▶ 한 갑 4,500원 / 월 135,000원

135,000원 X 182개월 = 24,570,000원

15년 2개월 동안 담뱃값으로 인한 경제적 손실은 24,570,000원

이 금액은 단순히 담뱃값만을 계산한 것이므로 다음과 같은 비용도 계산에 넣어야 함

- ▶ 라이터와 흡연 비품 이용
- ▶ 담배와 관련된 병으로 인해 하지 못했던 일
- ▶ 의료비, 치과 치료, 약값
- ▶ 일부러 담배를 사러 나간 비용
- ▶ 의류와 가구, 장판, 벽지 등을 태운 비용
- ▶ 집, 커튼, 차 등에 밴 담배 냄새 제거 비용
- ▶ 의류에 냄새 제거를 위해 소비된 세탁 비용

담배는 단순히 담뱃값 낭비만이 아니라 나의 건강, 가족의 건강, 그리고 그에 따른 엄청난 경제적 손실이 뒤따름



## 상담 예시

### 금연의 경제적 이득 확인하기

그럼 반대로 금연을 유지하면서 체감할 수 있는 경제적 이득에 대해 생각해 볼까요? 금연 유지에 따라 절약된 담뭍값의 경제적 이득을 확인하고, 아낀 담뭍값으로 나에게 선물을 주는 자기보상을 통해 금연 의지를 다잡는 동기부여가 될 수도 있습니다.

또한 금연 적금을 만들어서 금연 성공과 함께 자신에게 보상 선물을 하는 것도 좋은 격려가 될 수 있습니다. 목표 성공일을 정하고 나 자신에게 혹은 가족에게 저축 금액에 상응하는 선물을 미리 계획해 보시는 건 어떨까요?

#### 경제적 이득 확인하기 참고

하루하루 금연을 유지하는 날이 늘어날수록, 정서적, 사회적, 신체적, 경제적으로 다양한 장점들이 점점 늘어나게 됩니다. 이러한 장점들을 생각하시면서, 다시 한번 금연의 의지를 굳건히 다지는 기회가 되셨으면 좋겠습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 경제적 이득 확인하기

#### ▶ 담배 구입비를 저축할 경우 모을 수 있는 금액 (하루 한 갑 4,500원 기준)

| 금연 일수 | 절약된 담뭍값 (원) | 다양한 활용법   |
|-------|-------------|---|
| 1일    | 4,500원      | 금연 간식 구입, 금연 펀드 가입  |
| 3일    | 13,500원     | 스포츠 경기 영화 관람 책 한 권 구입, 꽃 한 다발 구입  |
| 1주    | 31,500원     | 가족과 영화 관람, 찜질방 이용, 운동용품 구입(아령, 만보계, 짐볼 등)                                       |
| 2주    | 63,000원     | 가족과 외식, 공연 관람, 치과 스케일링, 멋지게 헤어 변신   |
| 4주    | 135,000원    | 1개월 피트니스 센터 등록, 여학강좌 수강, 가족과 놀이동산, 승마 체험  |
| 100일  | 450,000원    | 100일 성공 축하 파티, 가족과 기차 여행, 온천 관광, 가족과 캠핑, 스키 시즌권, 야구 시즌권 구입, 새 옷 구매, 나에게 격려 선물하기 |
| 6개월   | 810,000원    | 가족과 국내 여행   |
| 9개월   | 1,215,000원  | 피트니스 센터 1년 등록, 새 가전제품 구입  |
| 1년    | 1,642,500원  | 1년 성공 기념 파티, 가족과 해외여행, 나를 위해 타인을 위해 기부하기  |
| 15개월  | 2,025,000원  | 크루즈 여행, 운동기구 구입하기   |
| 18개월  | 2,430,000원  | 한 달 생활비, 2~3개월 자녀 학원비, 자동차 튜닝   |
| 21개월  | 2,835,000원  | 어학연수, 명품 가방 구입도 가능  |
| 2년    | 3,285,000원  | 2년 성공 축하 파티, 가족과 해외여행, 국내 여행  |

## 감정노동자 금연프로그램 8단계 (30일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 금연의 장점과 흡연의 위해 확인하기   |
| 상담 방향            | 금연의 장점에 대한 확인과 흡연의 위해에 대한 정보를 구체적으로 제공함으로써 금연 의지가 유지되도록 돕고, 변화된 자기효능감도 확인한다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연의 장점을 확인하고, 흡연의 위해에 대한 정보에 대해 구체적으로 이야기 나눠 본다.</li> <li>• 금연과 자기효능감의 관련성을 설명하고, 30일 성공일을 함께 축하한다.</li> </ul>                                   |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연의 장점 vs 흡연의 위해</li> <li>• 자기효능감 측정하기(tool)</li> <li>• 회복탄력성 향상하기</li> <li>• 받고 싶은 축하 선물 정하기</li> <li>• ♪ 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 재확인</li> </ul> |



### 상담 예시

000 님 한 달 성공일을 축하드립니다. 금연 초반 가장 힘들다고 할 수 있는 한 달 성공을 이루어내셨는데요, 기분이 어떠세요?

#### 금연의 장점 vs 흡연의 위해 이해하기

지난주에 금연을 하게 되면, 신체, 정서, 사회적으로 어떠한 변화와 장점이 있는지 이야기 나눠 봤습니다. 금연을 하면서 000 님께서 실제로 금연을 하면 어떤 점이 좋고, 담배가 얼마나 위해한 것인지에 대해 계속해서 이야기를 나눠 보는 것은 앞으로 금연을 장기적으로 유지하기 위해 가장 중요한 부분 중 하나입니다.

오늘은 금연을 하면 어떤 점이 좋고, 담배가 얼마나 위해한 것인지에 대해 이야기를 나눠 보려고 합니다.

000 님께서 만약 담배를 계속 피우셨다면 어떤 불편함과 위해를 겪고 있을지에 대해서도 이야기 나눠 보겠습니다.

(예시: 과거 흡연 상황에서 가장 불편하고 싫었던 것이 있다면 무엇일까요?)



### 활용 정보 및 도구

#### 금연의 장점 vs 흡연의 위해

##### 금연의 장점

- 입이나 손, 몸에서 냄새가 나지 않는다.
- 걷기 대회, 마라톤 대회에 참가할 수 있다.
- 얼굴색이 화사해지고 입술도 건강한 선홍색이 된다.
- 기침과 가래가 사라져 목소리가 깨끗해진다.
- 화재 걱정을 하지 않아도 된다.
- 밥맛이 좋아지고 정신 집중이 잘된다.
- 호주머니가 깨끗해지고 간편해진다.
- 노예 생활에서 벗어난다.
- 심장이 좋아진다.
- 튼튼한 폐를 지니게 된다.
- 나중에 다리를 안 잘라도 된다.
- 암에 덜 걸린다.
- 건강하게 오래 산다.
- 기타( )



## 상담 예시

📍 금연 전 내담자가 겪었던 흡연의 위해와 불편함이 금연으로 인해 긍정적인 측면으로 변화되었다는 것을 강조합니다.

### ☑️ **금연의 장점 vs 흡연의 위해 참고**

## 자기효능감 알아보기

000 님, '자기효능감'이라는 말을 들어보신 적이 있으신가요? 자기효능감이란 목표 달성을 위해 필요한 행동 과정을 조직하고 행하는 자신에 대한 믿음을 의미하는데요, 특정 시간에 주어진 과제를 잘 수행할 수 있는지에 대해 스스로가 가진 인식이라고 보시면 됩니다. 이러한 자기효능감이 높을수록 어려운 과제 해결 능력이 높고 과제 경험이 오랫동안 유지되어 자신감은 높은 반면, 불안과 두려움은 낮아지게 됩니다.

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기효능감이 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다. 재흡연의 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다. 30일 금연 성공한 오늘, 10가지 질문을 통해 자기효능감 수준을 확인해 보겠습니다.

### ☑️ **자기효능감 측정하기(tool) 참고**



## 활용 정보 및 도구

### 흡연의 위해

- 청소년의 신체 성장을 억제한다.
- 집중이 안 되고 스트레스 많아지고 일의 능률이 떨어진다.
- 옷, 입 냄새 등 악취가 난다.
- 경제적 손실이 많다.
- 니코틴 중독에 걸린다.
- 후줄근하고 지저분한 이미지를 준다.
- 다른 중독에 걸릴 가능성이 높아진다.
- 빨리 걷거나 계단을 올라갈 때 숨이 차, 몇 번을 쉰다.
- 감기에 자주 걸린다.
- 침을 자주 뱉어 불결해 보인다.
- 손이 바들바들 떨린다.
- 죄를 짓고 사는 기분이다.
- 언젠가 폐암이 걸릴지도 모른다는 생각에 불안하다.
- 기타( )

금연의 장점과 흡연의 위해를 비교하면서 확인하는 중간 점검 시간을 가지면서 한 개비 유혹을 이겨 내고 재흡연 위험을 줄이도록 할 것

## 자기효능감 측정하기(tool)

금연을 시작할 때와 30일 동안 금연 유지에 성공한 이후 금연 자신감 평가 결과의 변화를 격려하고, 자기효능감의 변화를 스스로 인지할 수 있도록 상담사가 확인하고 되짚어 줌

### ➤ 자기효능감 평가

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있음  
재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요하므로 다음 설문을 통해 내담자의 자기효능감 수준을 평가하기



## 상담 예시

📍 자기효능감이 높게 나왔다면 현재를 잘 유지 할 수 있도록 내담자를 격려해 주고, 보통 수준으로 나왔다면 이를 좀 더 높이기 위해 모든 일에 자신감을 가질 수 있도록 격려해 주며, 낮게 나왔다면 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요함을 설명하고, 내적인 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요함을 설명합니다.

### - 30점 이상

높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 지금과 같은 마음만 유지한다면 금연은 물론 모든 일을 자신감 있는 모습으로 이뤄나가실 수 있을 듯합니다.

### - 20점 초과~30점 미만

보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습니다. 금연을 한 달 동안 성공하고 계신 것은 자랑스러워할 만한 성과입니다. 내적 자기효능감도 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.

### - 20점 이하

자기효능감이 낮은 편입니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요합니다. 지금까지 어떠한 노력으로 금연을 이뤄왔는지 생각해 보시고 자랑스러운 자신에게 많은 격려를 해 주시길 바랍니다. 평소 어떤 일을 할 때라도 본인에게 칭찬하는 습관을 가져 보시길 바랍니다. 금연이 지속될수록 이러한 자신감 또한 높아질 것을 기대합니다.

금연 한 달 성공을 이루신 지금, 스스로 느끼는 금연 자신감에는 변화가 있으신가요? 금연을 유지한다는 것은 한 번으로 그치지 않고 반복되는 자신과의 싸움입니다. 지금껏 자신과의 싸움에서 이겨 내신 소감을 말씀해 주세요.



## 활용 정보 및 도구

### ✍️ 평가 문항

| 질문   | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--|-----------|-----------|--------|--------|
| 1 어렵지만, 나는 항상 어려운 문제를 해결할 수 있다.                        | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 2 누군가가 나를 반대할지라도, 나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다.  | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 3 목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게서는 쉬운 일이다.                    | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 4 뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다.                     | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 5 나는 내가 가진 것들에 대해 감사하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다. | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 6 나는 내 노력으로 대부분의 문제를 해결할 수 있다.                         | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 7 나는 내 자신의 능력을 믿기 때문에 어려움에 직면하더라도 놀라거나 당황하지 않는다.       | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 8 나는 문제에 부딪혔을 때, 여러 가지 해결 방법을 찾을 수 있다.                 | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 9 내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다.                   | 1         | 2         | 3      | 4      |
| 10 나는 내가 하고자 하는 일이 무엇이든 지간에 내 상황을 조정할 수 있다.            | 1         | 2         | 3      | 4      |



## 상담 예시

### 회복탄력성 발휘하기

회복탄력성이란 어려운 상황을 겪었을 때도 스트레스, 역경, 트라우마 등을 극복하고 일상생활에 필요한 기능을 유지하는 능력입니다. 사실, 이는 우리 모두가 갖고 있는 잠재된 능력이기도 합니다.

가정이나 직장에서 힘든 시기를 겪을 때가 있을 수 있습니다. 그런 상황들 속에서 000님은 자신이 잘 회복하는 편이라고 생각하시나요?

회복탄력성은 우리가 분노, 슬픔, 고통 같은 감정을 경험하면서도 신체적으로나 심리적으로 건강한 상태를 유지하는데 큰 도움을 줍니다.

지금부터 회복탄력성을 어떻게 강화할 수 있는지 함께 알아보도록 하겠습니다.

**회복탄력성 향상하기 참고**



## 활용 정보 및 도구

### 평가 결과

| 점수     | 수준 평가 |   |
|--------|-------|---|
| 30점 이상 | 높은 수준 | 높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 잘 유지할 수 있도록 합니다.   |
| 20점 초과 | 보통 수준 | 보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 좀 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.                   |
| 20점 이하 | 낮은 수준 | 낮은 자기효능감을 가지고 있습니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요합니다. 내적인 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다. |

\* 출처: 반두라의 자기효능감(Bandura, Self-efficacy), 1997

### 회복탄력성 향상하기<sup>1)</sup>

회복탄력성이란 어려운 상황에 적응하는 능력이며, 회복탄력성이 높은 경우, 스트레스, 역경, 트라우마가 닦쳐 분노, 슬픔, 고통을 경험하지만, 신체적, 심리적으로 정상적인 기능을 발휘할 수 있음

#### ▶ 회복탄력성 향상을 위한 팁

① 대인관계 활동을 하세요.

사랑하는 가족 및 친구들과 강하고 긍정적인 관계를 구축하면 좋을 때나 나쁠 때나 필요한 지원을 받을 수 있으므로 자원봉사를 하거나 종교 활동 등을 통해서 중요한 관계 구축하기

② 매일 의미 있게 보내세요.

매일 성취감과 목적의식을 느낄 수 있는 일을 하며 미래를 긍정적으로 바라볼 수 있도록 명확하고 달성 가능한 목표 설정하기

③ 경험을 통해 배우세요.

과거에 어려움을 겪었을 때 어떻게 대처했는지 생각해 보고 어려운 시기를 극복하는 데 도움이 되었던 기술과 전략



## 상담 예시

### 축하 선물을 정하고 금연 동기를 강화하기

000 님, 금연 30일 성공은 스스로의 의지로 이루어 낸 소중한 성과입니다. 주변 사람들의 반응은 어떠한가요?

주변 사람들, 금연지지자에게 30일 금연 성공에 대해 자랑도 많이 하시고, 축하도 많이 받으시길 바랍니다. 특히 주변 사람들에게 추후 금연 100일 성공, 1년 성공 시 “간식이나 차를 사 주겠다”라는 등의 공약을 걸어보는 것도 좋을 것 같습니다. 더불어 금연에 성공하면 주변 사람들에게 칭찬의 의미로 작은 선물을 약속받아 보시는 것 또한 권해드립니다. 여러 사람 앞에서 공공연하게 금연을 약속하거나 금연에 대한 선물을 약속하는 것은 서로에게 약속에 대한 책임감을 확실히 하고 약속을 지키려는 노력을 유도함으로써 금연 유지와 성공에 더욱 도움이 될 것입니다.

또한 각종 유혹과 금단증상을 이겨 내고 소중한 금연 30일 성공을 이루어 내신 000 님 스스로에게도 '잘했다'라는 칭



## 활용 정보 및 도구

이 무엇이었는지, 부정적이었던 자신의 행동은 무엇이었는지 돌이켜 보기

### ④ 희망을 잃지 마세요.

미래의 변화를 받아들이고 어떤 변화가 올 것인지 예상하게 되면 불안감이 줄어들고 새로운 도전에 더 쉽게 적응할 수 있음

### ⑤ 자신을 돌보세요.

자신의 필요와 감정 돌보기

좋아하는 활동과 취미에 참여하고 신체활동도 하면서, 충분한 수면을 취하고 일관된 시간에 취침하기, 건강한 음식을 섭취할 것

요가, 명상, 심호흡 등 스트레스 관리 및 이완기술 연습하기

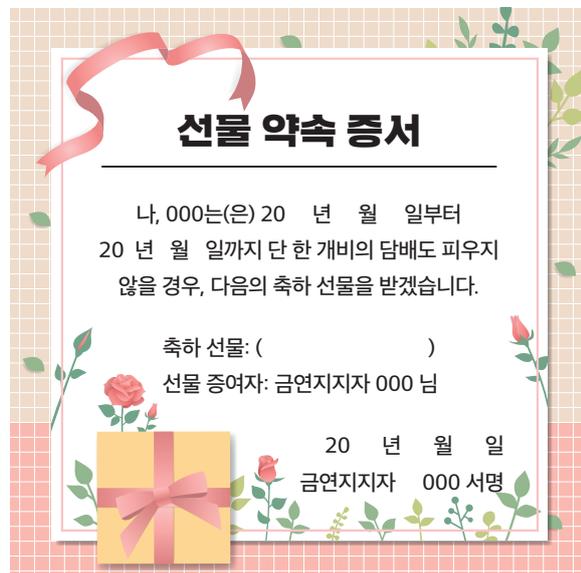
### ⑥ 적극적으로 대처하세요.

문제를 무시하지 말고 대신에 무엇을 해야 하는지 파악하고 계획을 세우고 실천하기

큰 좌절, 충격적인 사건 또는 상실로부터 회복하는 데는 시간이 걸릴 수 있지만, 노력하면 상황이 개선될 수 있다는 사실 기억하기

### 받고 싶은 축하 선물 정하기

#### \* 상담 예시 내용 활용하기





## 상담 예시

찬과 더불어 30일 성공 축하 선물을 해 보시기를 바랍니다. 100일 성공, 1년 성공 시에도 스스로에게 적절한 자기 보상을 함으로써 금연 동기를 강화할 수 있습니다.

### 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 (문자/이메일 보내기) 재확인

끝으로, 금연 시작일에 '금연 30일 성공한 나에게 보내는 한마디'를 문자/이메일로 보내신 것 기억하시죠? 그 내용을 다시 찾아서 읽어 보도록 하겠습니다. 어떤 메시지를 스스로에게 남기셨는지 보고 이 부분에 대해 이야기를 나눠 보겠습니다.

📍 내담자와 문자/이메일 내용을 찾아보고 내담자가 느끼는 감정에 대해 이야기 나눕니다.

오늘은 000 님의 금연 30일째 성공일입니다. 진심으로 000 님의 금연 30일 성공을 축하드립니다. 이번 금연 30일 성공 경험을 바탕으로 평생 금연으로 나아갈 수 있도록 한 개비 유혹에 흔들릴 때마다 현재의 성공 경험을 떠올리며 이겨 나가시길 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

### 📄 30일 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 재확인 (문자/이메일 보내기)

#### \* 상담 예시 내용 활용하기

|       |  |
|-------|--|
| 예시    | 하루도 금연 못할 줄 알았는데, 한 달이나 성공하고 또 내 목소리를 다시 들으니 스스로 생각해도 참 뿌듯하네요. |
| 나의 느낌 |  |

## 감정노동자 금연프로그램 9단계 (37일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 재흡연 방지하기  |
| 상담 방향            | 흡연 재발 가능성을 확인하고 이전 흡연 습관 및 재흡연 경험을 바탕으로 개인 특성에 맞는 재흡연 방지 지침을 마련하며, 음주 습관 확인 후 음주 생활 습관을 관리하도록 격려한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연 재발 가능성이 있는 일반적 상황을 제시하고 확인한다.</li> <li>• 이전 흡연 습관, 재흡연 경험을 확인 후 내담자 특성에 따른 재흡연 방지 행동지침을 마련한다.</li> <li>• 음주 습관을 확인하고 음주 생활 습관을 관리하도록 격려한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 재흡연 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT</li> <li>• 재흡연 방지 행동지침</li> <li>• 음주 습관 관리하기</li> </ul>   |



### 상담 예시

#### 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 알아보기

오늘로 금연하신 지 37일이 되었습니다. 긴 시간 동안 금연에 멋지게 성공하고 계신데요, 지난 시간 동안 금연 의지가 흔들리는 순간은 없으셨을까요? 앞으로도 재흡연을 유발할 수 있는 위험 상황을 꾸준히 관리해 나가는 것이 무척 중요합니다. 대표적으로 관리해야 하는 네 가지 상황이 있습니다. 바로 화가 나거나, 외롭거나, 배가 고프거나, 피곤한 경우에 담배 생각이 더 강렬해질 수 있습니다.

#### 흡연 재발 가능성 HALT 참고하여 안내

“재흡연은 예고 없이 갑작스럽게 일어나는 돌발적인 상황이다”라고 생각하는 경우가 많은데, 사실 주의해서 살펴보면 예방할 수 있는 경고 징조들이 분명히 있습니다. 이런 상황이 왔을 때 현명하게 대처할 수 있다면 평생 금연이 어렵지 않을 것이라고 생각합니다. 혹시 말씀드린 네 가지 상황 중에 언제 흡연에 대한 갈망이 가장 강하게 느껴지시나요?

대체로 신체적 금단증상에서 벗어나는 기간은 한 달, 막연한 흡연 욕구와 갈망이라는 심리적인 금단증상에서 어느 정도 벗어나는 기간은 3개월 정도라고 보고 있습니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT

대부분의 사람들은 흡연의 재발이 경고 없이 돌발적으로 생긴다고 하지만 재흡연은 돌발적인 사건이 아닌 과정이므로, 주의해서 살펴보면 재발 등의 흡연 행동을 예방할 수 있는 경고 징조들이 있으며 경고 징조들을 주의하지 않는다면 다시 중독으로 돌아갈 위험이 아주 높음

#### ▶ 재발을 방지하기 위해 다음 4가지 경고 징조, HALT(멈춤)을 주의할 것

##### ① Hungry(배고픔)

규칙적인 식사는 생체리듬이 일정하게 유지되도록 지켜 주나 불규칙한 식사 습관은 혈당량 기복을 심하게 하여 뇌가 정상적이고 합리적으로 작동하는 능력에 영향을 주게 됨  
- 아침 식사를 거르지 말고 규칙적으로 식사하는 습관 기르기

##### ② Angry(화남)

사람이나 어떤 것에 대하여 화와 분노가 생기고 좌절감을 느끼게 되는 것은 그 긴장을 없애기 위하여 흡연을 다시 하게 하는 강력한 계기가 됨  
- 화가 날 수밖에 없는 상황이 되면 심호흡을 하고 마음속



## 상담 예시

가장 중요한 흡연 습관의 개선은 개인마다 차이가 있지만 최소 6개월 이상은 노력해 주셔야 합니다. 하지만 그 이후에도 언제든지 아무 이유 없이도 담배에 대한 생각은 날 수 있다는 사실을 기억해 주세요. 지금처럼 위험 상황들을 확인하고, 습관을 바꿔 나가는 노력을 지속한다면, 담배 생각이 나도 자연스럽게 이겨낼 수 있을 것입니다.

규칙적인 생활 유지 노력은 물론, 스트레스가 쌓이기 전에 미리 휴식 시간 확보해서 쉬어주기, 담배 생각이 나는 순간마다 행동으로 대처하기를 잊지 말고 꼭 지켜 주세요!

### 재흡연 방지 행동지침 알아보기

000 님의 과거 금연 시도 경험에서 재흡연하셨던 상황을 기억하시나요? 현재에도 예전의 재흡연 상황과 동일하거나 비슷한 상황에서 어려움을 느끼시나요? 최근에는 주로 어떠한 상황에서 재흡연의 위험을 느끼고 있으세요?

① 내담자가 예전과 동일한 상황에서 위기감을 느낀다면 개개인에게 필요한 상황별 대처법을 안내합니다. 술자리에서 재흡연을 하였다면 술자리 대처법을, 주위 담배 권유로 재흡연하였다면 담배 거절 연습 등을 합니다.

그 외에도 주위 상황과 상관없이 갑자기 문득 흡연 유혹을 느끼는 경우도 있습니다. 000 님께서는 이렇게 아무 이유 없이 흡연에 대한 갈망이 들 때 어떤 대처 방법을 활용하면 도움이 되시나요?

② 내담자에게 도움이 되는 흡연 욕구 대처 방법을 확인하고, 대처 방법을 꾸준히 실천으로 옮기는 것의 중요성을 강조합니다.



## 활용 정보 및 도구

으로 하나부터 열까지 세거나 물을 마시거나 해서 진정할 수 있는 시간을 벌도록 함

### ③ Lonely(외로움)

외로움은 자신에 대한 연민으로 이끌기 쉽고 그럴 때 과거에 위안을 주던 담배를 찾기 쉽게 만들

- 운동이나 기타 취미 생활을 함으로써 외로워지는 상황을 피하며 금연상담사 혹은 나의 금연도우미에게 전화하는 것도 좋은 방법임

### ④ Tired(피곤함)

규칙적으로 취하는 적절한 휴식이 결여되면 감정의 안정성에 영향을 받게 되고 피곤할 때 스트레스에 대해 과민반응을 보이기 쉽고 담배를 찾기 쉬움

- 과로하거나 무리한 계획을 세우지 않기

### 재흡연 방지 행동지침

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 조심하는 마음이 필요하며 향후 2~3년간은 항상 재흡연의 위험이 있다고 생각하고 다음의 지침을 따르기 바람

- ① 프로그램 중에 접했던 글을 되풀이하여 읽어라.
- ② 금연에 관한 한 조심하는 것이 최선이다. 흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피하라.
- ③ 당분간은 흡연하는 사람들을 피하라.
- ④ 금연프로그램 기간 동안 효과적이었던 방법들을 계속 사용하라.
- ⑤ 규칙적으로 운동하라.
- ⑥ 매달 스스로의 금연에 대해 상을 주라.
- ⑦ 적극적으로 스트레스를 관리하라.
- ⑧ 무료함, 외로움, 배고픔, 분노, 피곤함을 특히 경계하라.



## 상담 예시

흡연 권유를 거절하기가 어렵다면 역할극 연습을 통해 방법을 익힐 수도 있습니다. 역할극 연습은 나의 금연지지자가 다른 사람 역할을 해도 좋고, 거울을 앞에 두고 나 혼자 거절 연습을 해 보는 것도 좋습니다.

금연상담사와 거절하기 역할극 연습을 해 보는 것도 도움이 됩니다. 주위에서 어떤 상황에서 어떤 방법으로 흡연을 권유하거나 강요하는지 생각해 보고, 나는 어떻게 효과적으로 거절하는 게 나올지 정리해 봅니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 담배 권유 거절하는 방법

- ① 조용하게 “싫다”라는 표현을 명확하게 하기  
- 싫은 이유와 개인적인 사정, 나 자신의 느낌 등을 설명해 주고 다툼이 일어나지 않도록 하기
- ② 다른 대안을 제시해 보기  
- 공통 관심사가 될 수 있는 다른 것을 같이 하도록 제안하기
- ③ 이해를 구하고 설득하기
- ④ 오히려 금연 시작을 권유해 보기  
- 재흡연에 대해 미리 걱정하지 않도록 늘 자신감 고취하기

### ▶ 금연의 장점 - 상용문구 발송

| 금연 37일 차 - 재흡연 방지 상용문구 |   |
|------------------------|---|
| 1                      | 금연 의지를 뒤흔드는 흡연 욕구가 강렬해지는 시간은 단 3~5분입니다. 금연의 방해꾼들은 ① 주위의 모든 흡연자 ② 카페인 음료 ③ 자극적이고, 달고 기름진 음식 ④ 식사 후 ⑤ 기상 후 ⑥ 스트레스 상황 ⑦ 음주 상황입니다. 이를 위한 대처 행동으로는 일반 생수나 옥수수차 이용하기, 식사 후 바로 양치질 하기, 아침엔 일어나 바로 양치질, 샤워, 식사를 해 보기, 스트레스 상태인 현재 몸 상태 인식하기, 심호흡, 스트레칭 운동 등 다른 긍정적인 스트레스 해소법 찾아서 음악 듣기, 영화 보기 등등 실험해 보기. 부득이한 술자리에선 금연 중이라는 사실을 주변에 알리고 술자리에선 물을 자주 마시고 주량을 줄여서 금연 유지(재흡연 예방)해 보기 등 작은 행동들을 실천해 주시길 바랍니다. |
| 2                      | 담뱃값을 이렇게 활용해 보세요.: 금연 간식 구입(무가당 껌, 제철 과일, 다시마 등), 금연 저축, 꽃 한 다발, 책 한 권, 스포츠 경기 관람, 가족과 영화 한 편, 찜질방 이용, 운동용품 구입(아령, 만보계, 짐볼), 공연 관람, 가족과 외식, 헤어스타일 변신, 한 달 피트니스 센터 등록, 어학강좌 수강, 가족과 놀이동산, 승마 체험, 마사지 받기, 가족과 기차 여행, 국내 온천 관광, 스키 시즌권 구입, 야구 시즌권 구입, 새 옷 구매, 금연 100일 성공 기념 파티, 가족과 캠핑, 가전제품 구입, 해외여행, 자신의 이름으로 기부하기, 운동장비 구입, 자동차 튜닝, 자녀 학원비, 어학연수, 명품 가방, 명품 시계 등등                                 |
| 3                      | 금연 후 주위 시선에 당당해질 수 있고 상대와 이야기를 할 때 담배 냄새로 신경 쓰지 않게 됩니다. 흡연할 장소를 찾기 위해 시간을 보내거나 몰래 구석진 곳에서 담배를 피울 필요가 없게 됩니다. 담배의 노예에서 벗어나 자유로운 생활을 누리시기 바랍니다.   |



## 상담 예시

### 음주 습관 개선하고 금연 유지하기

000 님, 요즘 술자리는 일주일에 몇 차례 정도 있으세요? 금연 전과 비교했을 때 주량이나 음주 횟수가 늘어났나요? 혹시 스트레스 상황에서 술을 찾게 되진 않으세요?

📍 내담자의 현재 음주 습관을 파악하고, 절주해야 하는 이유를 다시 한번 강조합니다. 금연을 통해 이루어 낸 신체적 회복을 과도한 음주로 손상시키지 않도록 꾸준한 관리를 당부합니다.



## 활용 정보 및 도구

|   |   |
|---|---|
| 4 | 운동은 흡연 욕구를 조절하고 스트레스를 해소하는 데 도움이 돼요. 금연으로 좋아진 폐를 느끼면서 오늘도 운동하세요!  |
| 5 | 금연과 함께 절주하시는 건 어떨까요? 많은 분이 술자리에서 재흡연을 경험하고 있어요. 술자리에서 권하는 담배는 당당히 거절해 보세요. 처음엔 어색하지만, 나중엔 스스로 뿌듯하실 겁니다. |

### 음주 습관 관리하기

음주가 흡연을 부추긴다는 연구 결과가 있으며 흡연자가 비흡연자보다 음주 횟수와 음주량이 많으며, 음주의 횟수와 양이 많을수록 흡연하는 경우가 많음

음주와 흡연이 이러한 상관성을 보이는 이유는 음주와 흡연 모두 스트레스, 긴장 등을 해소하기 위해 이용되고, 이 두 가지 행동 모두 생리학적으로 같은 중독기전을 따르기 때문이며 음주와 흡연이 뇌의 유사한 부분을 자극하기 때문에 금연과 음주 습관 관리는 함께 꾸준히 지속되어야 함

#### ▶ 술자리에서 흡연 욕구를 이겨 내는 10가지 방법

- ① 초반에 제압하라. 대책을 적어도 다섯 가지 이상 생각하고 술자리에 임하라.
- ② 금연에 대한 죄책감을 버리고 주변 사람에게 금연을 권하라.
- ③ 최대한 유머를 사용하라.
- ④ 마실 양을 미리 정해서 시작하고 취하지 않도록 하라.
- ⑤ 회식을 시험 무대로 생각하라.
- ⑥ 담배가 피우고 싶어서라면 일단 미소를 머금고 심호흡을 해라.
- ⑦ 찬물을 마셔라. 과식하거나 기름진 안주를 많이 먹지 마라.
- ⑧ 틈새를 조심하라. 귀갓길에 담배 가게에 들르지 않도록 조심하라.
- ⑨ 담배 피우는 아이들을 생각하라. 스스로 줄 상을 정하고 가족과 내기하라.
- ⑩ 술자리에서 평온한 마음을 유지하라.

## 감정노동자 금연프로그램 10단계 (44일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 금연 자신감 확인하기  |
| 상담 방향            | 금연 자신감 확인을 통해 스스로 금연 의지를 다잡도록 유도하고, 금연 이유를 다시 한 번 점검하여 금연 유지의 필요성을 재확인한다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 시작 시 측정한 금연 자신감 점수와 비교하여 변화된 자신감을 확인하고 이야기를 나눠 본다.</li> <li>• 금연 이유 및 나의 금연 성공 목표를 재확인하여 금연의 필요성을 공고히 한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신감 재확인(tool)</li> <li>• 금연 이유 재점검하기</li> <li>• 흡연 상식 테스트</li> </ul>  |



### 상담 예시

#### 금연 자신감 재확인하기

금연을 시작한 지 벌써 6주가 넘었습니다. 000 님과 함께 우선 목표로 한 100일의 반을 성공으로 채우고 있습니다. 이렇게 장기적으로 금연을 유지하고 있다는 것에 대해 기분은 어떠세요? 금연을 시작했을 때의 000 님과 지금의 000 님은 금연에 대한 생각과 느낌이 많이 달라지셨으리라 생각이 됩니다. 사실 스스로의 행동을 통제하고 다잡아 나간다는 것이 쉬운 일이 아닌데, 지금까지 너무 잘해 주고 계시네요. 멋지십니다.

처음보다는 많이 편안해지셨나요? 금연에 대한 자신감도 더 높아진 것 같다고 느껴지세요?

상담프로그램에 등록하면서 자신감 테스트했던 것 기억나 시나요?

000 님이 현재 금연에 대해 얼마만큼의 자신감을 가지고 계신지 확인해 보고 금연 초반의 자신감과 현재의 자신감에 어떤 변화가 있는지 이야기 나눠보겠습니다.

#### - 금연 자신감 점수 높아짐

처음에 확인했던 자신감 점수가 ( )점이었는데, 지금은 ( )점으로 ( )점이나 높아지셨어요. 000 님께서 말씀하셨던



### 활용 정보 및 도구

#### 금연 자신감 재확인(tool)

아래의 금연 자신감 평가 문항을 확인하여 점수로 환산해 보기

☞ 금연프로그램 등록 당시 확인한 금연 자신감 결과와 비교하여 변화된 항목이 있는지, 점수는 상승하였는지 확인하여 변화된 항목을 되짚어 볼 것

#### 평가 문항

| NO. | 질문                               | Yes | No |
|-----|----------------------------------|-----|----|
| 1   | 나는 하루도 담배 없이 살 자신이 없다            | 0   | 1  |
| 2   | 나는 금단증상을 이겨 낼 수 없을 것이다           | 0   | 1  |
| 3   | 나는 적어도 2~3일은 확실히 금연할 수 있다        | 1   | 0  |
| 4   | 나는 어떤 어려움이 있어도 담배를 피우지 않을 자신이 있다 | 1   | 0  |
| 5   | 나에게 금연은 너무 힘든 일이다                | 0   | 1  |
| 6   | 나는 담배 없이 1주일은 살 수 있다             | 1   | 0  |



## 상담 예시

것처럼 일상에서 금연을 편안하게 유지하고 있는 것 같습니다. 이는 자기관리를 아주 잘하고 있다는 의미인데요. 지금처럼 꾸준하게 높은 자신감으로 금연에 임하시면 얼마든지 장기적으로 금연에 성공할 수 있습니다. 이렇게 힘든 금연에 성공하시면 앞으로 다른 어려움이 닥쳐도 잘해 나갈 수 있다는 더 큰 자신감이 000 님께 남게 되리라는 것을 꼭 기억해 주세요.

### - 금연 자신감 점수 낮아짐

처음에 확인했던 자신감 점수가 ( )점이었는데, 지금은 ( )점으로 ( )점 정도 낮아지셨네요. 000 님께서 “나는 금연에 실패할지도 모른다”라는 문항에 대해 예전과는 다른 답변을 주셨어요. 혹시 지금 금연을 유지하시면서 불안하거나 힘든 부분이 내재해 있지는 않은지 이야기를 나눠 보면 좋을 것 같습니다.

금연에 도전하시는 많은 분과 상담을 하면서 “나는 사람이기 때문에 실수할 수 있어. 하지만 그 실수를 바로잡을 힘이 나에게 이미 충분히 있어”라고 여유를 가지고 금연을 바라봐 주시는 것이 정말 중요하다는 것을 보게 됩니다. “금연이 힘든 부분은 있지만, 포기하지만 않으면 나는 충분히 해낼 수 있어”, “내가 봐도 금연 의지를 실천에 옮기는 것은 정말 대단한 일이야” 하고 000 님 스스로를 끊임없이 격려해 주며 믿고 도전하신다면 금연에 대한 자신감은 더 높아질 것이고, 앞으로도 자연스럽게 금연을 선택하게 될 것입니다.

이렇게 금연으로 인해 높아지는 자신감은, 000 님께서 향후 어떤 일을 계획하고 실천하시더라도 당당하고 멋지게 성취해 나갈 수 있는 근본적인 힘이 되어 줄 것입니다.

### 금연 이유 재점검하여 금연 유지하기

사실 지금은 금연이 매우 안정되는 시기이기도 하지만, 그만큼 처음의 기쁨은 다소 퇴색되고 재흡연의 유혹이 강하게 느껴질 수 있는 시점이기도 합니다. 어느새 처음보다 금연 의지가 약해지고 스트레스 상황, 술자리, 무료한 상황 등에서 “이 정도 금연했으니까 한 개비 정도는 괜찮지 않을까?”하는 위험한 생각이 언제든 고개를 들 수 있습니다. 이럴 때일수록 처음에 금연을 시작한 이유를 재점검하고 금연 의지를 다시 되새기는 것이 필요합니다.



## 활용 정보 및 도구

|   |                      |   |   |
|---|----------------------|---|---|
| 7 | 나는 금연에 실패할지도 모른다     | 0 | 1 |
| 8 | 나는 평생 담배 없이 살 자신이 있다 | 1 | 0 |

### 평가 결과

| 점수   | 구분         |
|------|------------|
| 1~3점 | 낮은 수준의 자신감 |
| 4~6점 | 보통 수준의 자신감 |
| 7~8점 | 높은 수준의 자신감 |

### ▶ 금연 자신감 변화 비교

| 금연 자신감 확인일  | 금연 자신감 점수 |
|-------------|-----------|
| 금연 시작일      | 점         |
| 금연 성공 44일경과 | 점         |

### 금연 이유 재점검하기

금연의 힘든 고비를 넘기다 보면, 내가 금연을 왜 하는 건지 처음 결심이 흐려지는 순간이 올 수 있음  
처음에는 금연을 결심하게 된 이유가 있었는데 시간이 지나 보면 그 계기를 잊고 ‘그냥 지금까지 해 온 시간이 아까워서~’ 유지한다거나 ‘힘든 금연을 왜 계속하지?’라는 회의가 들기도 함

그래서 나만의 금연 이유를 잊지 않고 자주 떠올리는 것이 도움이 됨



## 상담 예시

담배 피우고 싶은 마음이 생길 때마다 꺼내 볼 수 있도록 [금연해야 하는 이유 5가지와 내가 금연하면 좋은 점 5가지]를 적어서 휴대하고 다니는 다이어리나 지갑 속에 보관해 의지를 다져 주시는 것도 좋은 방법입니다.

특히 업무 때문에 실제 내가 느끼는 감정을 억제해야 하는 분들의 경우 잦은 스트레스로 한 개비의 유혹이 더 심할 수 있습니다. 그저 지금까지 금연해 온 시간이 아까워 유지한 다거나 '힘든 금연을 왜 하지?'하는 회의가 들 수도 있는 시기지만 그렇기 때문에 금연 이유를 잊지 않고 자주 떠올리는 것이 좋습니다.

금연의 이유는 가장 힘든 자신과의 싸움에서 이겨 내는 원동력이 될 수 있습니다. 금연의 동기와 더불어 흡연으로 인한 질병과 주변에 미치는 부정적 영향들에 대해 구체적으로 이미지를 떠올려 본다면 순간적으로 오는 유혹의 고비를 다스리는 데 도움이 되실 것입니다.

000 님, 프로그램 등록 시 말씀하셨던 금연 이유 기억하십니까?

 내담자의 금연 이유나 동기를 재확인하며 내담자의 생각을 함께 이야기 나눠 봅니다.

흡연으로 인한 문제들이(예: 숨이 차다, 목이 아프다 등) 금연 이후 개선되고 있다고 느껴지십니까? (좋은 점들 확인) 금연의 이유가 금연의 장점이 되어, 많은 부분 좋아하셨다니 저도 기쁩니다. 금연을 이어가면 갈수록 더 많은 금연의 장점과 변화를 경험하시게 될 것입니다. 특별히 개선되는 점을 못 느낀다고 하더라도 금연으로 인해 000 님께서 더 건강해지시는 것은 자명한 일입니다.



## 활용 정보 및 도구

나만의 금연 이유는 무엇이었습니까?

### 금연 동기

|                                |                              |                               |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 개인건강     | <input type="radio"/> 자신감 확보 | <input type="radio"/> 경제적인 이유 |
| <input type="radio"/> 원만한대인 관계 | <input type="radio"/> 사회적 시선 | <input type="radio"/> 가족의 권유  |
| <input type="radio"/> 기타( )    |                              |                               |

### 나의 금연 이유

### 나의 금연 서약서

### 금연 서약서

나 \_\_\_\_\_은(는) 20 \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일부터 다음과 같은 이유로 금연할 것을 서약합니다.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

나는 담배의 해로움을 잘 알게 되었고 앞으로 몸과 마음을 더럽히는 담배를 피우지 않을 것을 나 자신과 친구, 가족들에게 서약합니다.

20 \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일  
금연 서약자: \_\_\_\_\_



## 상담 예시

### 흡연 상식 알아보기

이어서 간단히 흡연 상식 퀴즈를 해 보려고 합니다. 질문에 따라 '맞다', '틀리다'로 대답해 주시면 될 것 같습니다.

#### [예시]

금연한 후 뇌졸중 발병 위험이 담배를 전혀 피워 본 적 없는 사람과 같은 상태가 됩니다. (X)

⇒ 금연한 후, 5년~15년이면 뇌졸중 발병 위험이 담배를 전혀 피워 본 적 없는 사람과 같은 상태가 됩니다. (O)

#### 흡연 상식 테스트 참고

처음부터 끝까지 잘해 주셨네요. 그래도 이렇게 금연과 관련된 중요한 정보들을 한번 되짚어 보는 것이 도움이 되셨을까요?

이번 퀴즈에서 알 수 있듯이 담배는 자신의 건강을 해치고 생명을 단축할 뿐만 아니라 자신도 모르게 배우자와 자녀, 직장 동료 등 가장 가까운 사람들의 건강과 생명에도 나쁜 영향을 미치게 됩니다.

금단증상을 이겨 내고 금연 유지 단계에 들어선 만큼 이제는 스스로의 금연뿐 아니라 주변 사람들의 금연을 위해 애써 주실 차례입니다.

주변 흡연자들의 금연을 돕고 지지하는 금연 홍보대사로 활동해 주시기를 부탁드립니다.

주변의 흡연자들 중에 아직도 흡연과 금연에 대해 제대로 알지 못하는 분들이 있다면 정확한 정보를 알려 주시길 바랍니다.

주변에 금연하려는 분들이 계시다면 000 님의 금연 경험을 통해 그분들의 금연을 격려하고 금연 자신감을 심어 주시면 좋겠습니다. 국가금연지원서비스 등 금연을 위해 도움을 받을 수 있는 방법을 알려 주시는 것만으로도 그분들의 금연 시작에 큰 도움이 될 것입니다.



## 활용 정보 및 도구

### 흡연 상식 테스트

우리가 잘못 알고 있거나 오해하고 있는 흡연에 관한 상식 문제이므로 흡연에 대한 생각을 아래 설문을 통해 평가하기

#### 평가 문항

| NO. | 질문  | O | X |
|-----|---|---|---|
| 1   | 흡연은 건강을 해치는 나쁜 습관이지만, 질환은 아니다.                        |   | ✓ |
| 2   | 청소년기의 흡연은 성인에 비하여 건강 위해의 심각성을 크게 할 수 있다.              | ✓ |   |
| 3   | 흡연은 폐암을 비롯한 다양한 종류의 암 발생 원인이 된다.                      | ✓ |   |
| 4   | 흡연은 개인에게는 물론 우리 사회의 커다란 경제적 부담을 가져다준다.                | ✓ |   |
| 5   | 담배와 담배 연기에는 발암물질과 건강에 유해한 화학물질들이 포함되어 있다.             | ✓ |   |
| 6   | 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이마시는 연기가 담배가 타들어 가면서 나오는 연기보다 더 해롭다. |   | ✓ |
| 7   | 금연하면 입과 몸에서 나는 나쁜 냄새가 없어지고, 치아가 희고 건강해진다.             | ✓ |   |
| 8   | 금연한 후 10년이 지나면, 폐암 사망률은 흡연자의 절반 수준이 된다.               | ✓ |   |
| 9   | 간접흡연은 나의 의사와 상관없이 남이 피우는 담배 연기를 들이마시는 것이다.            | ✓ |   |
| 10  | 간접흡연만으로는 흡연자처럼 심각한 건강 위해가 발생하지는 않는다.                  |   | ✓ |
| 11  | 전자담배는 간접흡연의 피해가 없기 때문에 금연 구역에서 피워도 된다.                |   | ✓ |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 12 | 술자리에서만 가끔 흡연하는 것은 니코틴 중독이 아니다.                              |   | ✓ |
| 13 | 6개월마다 1개비 정도 흡연하는 것은 금연이다.                                  |   | ✓ |
| 14 | 흡연은 스트레스 지수를 낮춘다.   |   | ✓ |
| 15 | 금연 구역에서 흡연하면 5만 원의 과태료가 부과된다.                               |   | ✓ |
| 16 | 금연 실천 시 짜고 매운 자극적인 음식을 먹으면 흡연 욕구를 완화해 주는 효과가 있다.            |   | ✓ |
| 17 | 금연한 지 하루가 지나면 체내 일산화탄소 수치가 정상으로 낮아지면서 심장마비 가능성도 감소한다.       | ✓ |   |
| 18 | 금연을 시작할 때 탄산음료, 커피 등과 같은 카페인에 들어 있는 음료를 마시지 않는 것이 좋다.       | ✓ |   |
| 19 | 흡연자의 옷, 피부, 머리카락에 묻어 있던 담배의 유해물질도 간접흡연의 영향을 미친다.            | ✓ |   |
| 20 | 부모의 흡연은 자녀의 흡연 모델이 될 수 있다.                                  | ✓ |   |
| 21 | 운동은 금단증상이나 흡연 욕구를 완화하는데 도움이 된다.                             | ✓ |   |
| 22 | 니코틴 패치를 붙이면 누구나 쉽게 금연에 성공할 수 있다.                            |   | ✓ |
| 23 | 담배를 한 번에 끊는 것보다 천천히 흡연량을 줄여 가는 것이 좋다.                       |   | ✓ |
| 24 | 가장 좋은 금연 방법은 무조건 의지로 참는 것이다.                                |   | ✓ |
| 25 | 금연 실천 시 입이 심심하고 공복감이 느껴질 수 있기 때문에 가능한 좋아하는 음식을 많이 먹는 것이 좋다. |   | ✓ |

\* 출처 '국민 암 예방 수칙' 실천지침\_금연, 보건복지부, 국립암센터



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | 흡연은 건강을 해치는 나쁜 습관이지만, 질환은 아니다. | ✘ |
|---|--------------------------------|---|

담배에는 니코틴이라는 중독물질이 포함되어 있고 흡연을 시작하게 되면 빠른 시간 안에 니코틴 중독증상이 나타나게 됨  
이에 흡연을 국제질병분류(ICD-11) 기준에 의하면 'Nicotine dependence'로 미국 정신의학회의 정신질환 진단 및 통계편람(DSM-IV) 기준에 의하면 'Tobacco use Disorder'로 분류되는 약물중독의 일종이므로 흡연은 '습관'이라기보다는 '질환'으로 보는 것이 타당함

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | 청소년기의 흡연은 성인에 비하여 건강 위협의 심각성을 크게 할 수 있다. | ○ |
|---|--|---|

18세 이전의 청소년기에 흡연을 시작하는 경우, 아직 정신적으로나 신체적으로 미성숙한 상태에서 담배의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어 중독성과 건강 위협의 심각성이 커질 수 있음  
청소년 흡연자는 잠재적 성인 흡연자, 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인임  
니코틴 중독, 폐 기능 및 폐 성장 저하, 천식, 조기 복부대동맥, 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성질환을 유발함  
비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타남

|   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| 3 | 흡연은 폐암을 비롯한 다양한 종류의 암 발생의 원인이 된다. | ○ |
|---|-----------------------------------|---|

흡연은 폐암을 비롯한 위암, 자궁경부암, 후두암, 췌장암 등 다양한 암 발생의 주요 원인임

|   |  |   |
|---|--|---|
| 4 | 흡연은 개인에게는 물론 우리 사회의 커다란 경제적 부담을 가져다준다. | ○ |
|---|--|---|

흡연으로 인해 발생하는 질환은 대부분 위중도가 높은 만성질환이어서, 국가 전체의 사회 경제적 부담을 가중시킬 뿐 아니라, 개인 차원에서도 환자 본인과 가족에게 심한 고통과 커다란 경제적 부담을 주게 됨

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | 담배와 담배 연기에는 발암물질과 건강에 유해한 화학물질들이 포함되어 있다. | ○ |
|---|---|---|

담배와 담배 연기에는 담배 중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 69종의 발암물질과 7,000종 이상의 화학물질이 포함된 것으로 알려져 있음



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이마시는 연기가 담배가 타들어 가면서 나오는 연기보다 더 해롭다. | ✘ |
|---|---|---|

담배가 타들어 가면서 나오는 연기에는 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이마시는 연기보다 더 많은 유해 화학물질 및 발암물질이 포함되어 있음

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 금연하면 입과 몸에서 나는 나쁜 냄새가 없어지고, 치아가 희고 건강해진다. | ○ |
|---|---|---|

금연을 하게 되면, 암을 비롯한 다양한 만성질환 발생 위험이 감소하며, 그 밖에도 입과 옷, 머리 등에 밴 나쁜 냄새가 없어지고 치아가 하얗고 건강해짐

|   |  |   |
|---|--|---|
| 8 | 금연한 후 10년이 지나면 폐암 사망률은 흡연자의 절반 수준이 된다. | ○ |
|---|--|---|

금연한 후 10년이 지나면 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며, 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험도 감소함

|   |  |   |
|---|--|---|
| 9 | 간접흡연은 나의 의사와 상관없이 남이 피우는 담배 연기를 들이마시는 것이다. | ○ |
|---|--|---|

직접 흡연하지는 않으나 남이 피우는 담배 연기를 본인의 의지와 상관없이 들이마시게 되는 경우를 간접흡연이라고 함  
흡연 시 주변 공기 중의 80% 정도는 담배가 타면서 담배 끝에서 나오는 부류연(Sidestream smoke)이며, 나머지 20% 정도가 흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 주류연(Mainstream smoke)임  
따라서, 간접흡연을 하는 사람은 주류연과 부류연이 혼합된 연기, 그 중에서도 발암물질과 유해 화학물질이 더 높은 농도로 포함된 주로 부류연에 노출되게 됨

|    |                                      |   |
|----|--------------------------------------|---|
| 10 | 간접흡연만으로는 흡연자처럼 심각한 건강 위해가 발생하지는 않는다. | ✘ |
|----|--------------------------------------|---|

간접흡연의 경우도 직접 흡연하는 경우와 마찬가지로 다양한 종류의 질병을 발생시키고 건강 위해를 일으킬 수 있음  
간접흡연을 하게 되는 경우 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학 물질에 노출되며, 호흡기 및 심혈관질환, 각종 암, 조기 사망의 원인이 되며 영아돌연사증후군, 어린이의 급성호흡기질환, 중이염, 천식 발작을 유발함  
비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20~30% 증가하고, 관상동맥심질환 위험을 25~30% 증가시키는 것으로 나타났으며, 아직 그 근거가 충분하지는 않으나 간접흡연 노출에 따른 뇌졸중 및 동맥경화의 위험 증가 가능성이 제시되고 있음



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |  |   |
|----|--|---|
| 11 | 전자담배는 간접흡연의 피해가 없기 때문에 금연 구역에서 피워도 된다. | ✘ |
|----|--|---|

전자담배 역시 일반 담배와 마찬가지로 [담배사업법]에 의거 관리 규제되고 있으며 [국민건강증진법]에 따라 니코틴 용량 1밀리리터당 건강증진기금 221원의 건강증진부담금을 부과하고 있음. 또한 전자담배 제품에 대한 위해성 여부에 대해서는 아직 많은 연구가 필요한 상황이며 잠재적인 위험성이 있음이 제시되고 있는 실정임. 니코틴이 들어 있는 전자담배 역시 금연 구역에서는 피울 수 없는 담배임

|    |                                |   |
|----|--------------------------------|---|
| 12 | 술자리에서만 가끔 흡연하는 것은 니코틴 중독이 아니다. | ✘ |
|----|--------------------------------|---|

술과 담배는 아주 절친한 친구 사이임. 평소에는 흡연하지 않다가 술 자리에서만 흡연하는 분들이 있음. 이분들 역시 니코틴 중독이 진행된 흡연자로 간주할 수 있음. 술과 담배의 뇌 중독을 일으키는 기전과 위치가 같기 때문에 술자리에서의 흡연 욕구로 서로 상승효과를 일으키며 더 큰 쾌락을 느끼게 해 줌. 그리고 그만큼 술과 담배를 동시에 하는 것은 신체적 위해 및 질병 발생 위험도를 높하게 됨

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 13 | 6개월마다 1개비 정도 흡연하는 것은 금연이다. | ✘ |
|----|----------------------------|---|

금연이란 담배를 한 모금, 한 개비도 피우지 않는 것을 의미함. 간헐적 흡연도 흡연에 속하며 신체적 위해와 중독을 일으킬 수 있으며 규칙적인 흡연을 하는 계기를 만들어 줄 수 있기에 완전 금연의 장애요인이 될 수 있음

|    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| 14 | 흡연은 스트레스 지수를 낮춘다. | ✘ |
|----|-------------------|---|

흡연자들의 경우 흡연이 스트레스를 해소해 준다고 말함. 그러나 실제 스트레스 지수는 흡연한다고 하여 낮아지지 않음. 반대로 흡연자들의 경우 일정 시간 흡연을 하지 않았을 때 나타나는 금단증상이 스트레스 지수를 높이게 하는 원인이 된다고 함

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 15 | 금연 구역에서 흡연하면 5만 원의 과태료가 부과된다. | ✘ |
|----|-------------------------------|---|

금연 구역에서 흡연 적발 시 10만 원의 과태료가 부과됨

|    |  |   |
|----|--|---|
| 16 | 금연 실천 시 짜고 매운 자극적인 음식을 먹으면 흡연 욕구를 완화해 주는 효과가 있다. | ✘ |
|----|--|---|

금연 시 맵거나 짠 자극적인 음식을 먹으면 오히려 흡연 욕구를 유발할 수 있기 때문에 피하는 것이 좋음



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |   |   |
|----|---|---|
| 17 | 금연한 지 하루가 지나면 체내 일산화탄소 수치가 정상으로 낮아지면서 심장마비 가능성도 감소한다. | ○ |
|----|---|---|

금연 후 8시간이 지나면 혈액 속 일산화탄소량이 정상으로 떨어지며 혈액 속 산소량이 정상치로 올라감

|    |  |   |
|----|--|---|
| 18 | 금연을 시작할 때 탄산음료, 커피 등과 같은 카페인 들어 있는 음료를 마시지 않는 것이 좋다. | ○ |
|----|--|---|

금연 후 탄산 및 카페인 음료는 흡연 욕구를 오히려 유발할 수 있어 되도록 피하는 것이 좋으며 평소보다 물을 많이 마시는 것이 흡연 욕구를 완화하는 데 도움이 될 수 있음

|    |  |   |
|----|--|---|
| 19 | 흡연자의 옷, 피부, 머리카락에 묻어 있던 담배의 유해물질도 간접흡연의 영향을 미친다. | ○ |
|----|--|---|

3차 간접흡연이란 실외에서 담배를 피우거나 본인이 직접 담배를 피우지 않더라도 주변의 담배 연기가 옷에 뱌 경우, 혹은 실내에서 담배를 피우고 환기를 해도 실내 표면(벽지, 카펫, 자동차 카시트 등)이나 먼지에 담배의 독성물질이 남아 있어 가스 형태로 재방출되거나 실내 다른 물질과 반응하고 이차 오염물질을 생성하는 것을 의미함

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 20 | 부모의 흡연은 자녀의 흡연 모델이 될 수 있다. | ○ |
|----|----------------------------|---|

흡연하는 부모의 자녀들의 경우 스스로 흡연을 시작할 확률이 흡연하지 않은 부모의 자녀들보다 높으며 부모의 금연은 자녀들에게 좋은 역할 모델이 될 수 있음

|    |                                  |   |
|----|----------------------------------|---|
| 21 | 운동은 금단증상이나 흡연 욕구를 완화하는 데 도움이 된다. | ○ |
|----|----------------------------------|---|

금연 후 규칙적인 운동은 흡연 욕구 완화와 금연 유지에 도움이 되며 건강한 생활 습관을 기를 수 있음

|    |                                  |   |
|----|----------------------------------|---|
| 22 | 니코틴 패치를 붙이면 누구나 쉽게 금연에 성공할 수 있다. | × |
|----|----------------------------------|---|

니코틴 패치는 니코틴 보조제의 하나로 금연 후 나타날 수 있는 금단 증상과 흡연 욕구를 완화해 주는 보조제일 뿐임. 니코틴 패치를 사용한다고 하여 모두가 금연에 성공하지는 않지만, 성공률을 높이는 데에는 도움을 받을 수 있음



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
| 23 | 담배를 한 번에 끊는 것보다 천천히 흡연량을 줄여 가는 것이 좋다. | × |
|----|---------------------------------------|---|

금연 방법에는 한 개비 한 모금도 피우지 않는 단연법과 흡연량을 서서히 줄여 가며 금연을 하는 감연법이 있음. 일반적으로 금연 시작일을 정하고 한 번에 끊는 단연법이 더 효과적인 것으로 알려져 있으나 흡연량이 많거나 니코틴 의존도가 높은 흡연자의 경우 일정 기간 흡연량을 줄인 후에 금연 시작일을 정하고 금연을 실천하는 것이 더 도움이 될 수 있음

|    |                              |   |
|----|------------------------------|---|
| 24 | 가장 좋은 금연 방법은 무조건 의지로 참는 것이다. | × |
|----|------------------------------|---|

흡연자가 스스로 주변에 아무런 도움 없이 의지만으로 금연에 성공할 확률은 3~5% 미만임. 무조건 참는 것보다는 다양한 행동요법 및 금연 상담, 니코틴 보조제와 약물요법 등의 다양한 금연 방법을 사용하는 것이 좋음

|    |   |   |
|----|---|---|
| 25 | 금연 실천 시 입이 심심하고 공복감이 느껴질 수 있기 때문에 가능한 좋아하는 음식을 많이 먹는 것이 좋다. | × |
|----|---|---|

금연 후 체중 증가로 고민하는 분들이 많이 있음. 금연 후 미각과 후각이 돌아오면서 음식 본연의 맛과 향을 느끼게 되고 또한 입이 심심하다는 생각에 간식을 많이 섭취하는 경우가 있음

## 감정노동자 금연프로그램 11단계 (51일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 금연 후 신체적 정서적 변화 관리하기  |
| 상담 방향            | 금연으로 인한 신체적 정서적 측면의 긍정적인 변화를 인지하도록 하고, 긍정적 변화를 유지할 수 있도록 한다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연으로 인한 신체적, 정서적, 사회적 장점을 재확인함으로써 금연 유지를 독려한다.</li> <li>• 체중 변화 여부 확인 및 상황에 맞는 체중조절 지침을 안내한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연의 장점 재확인</li> <li>• 금연 이후 체중 관리</li> </ul>   |



### 상담 예시

#### 금연의 장점 알아보기

(금연 유지 확인) 어느덧 금연을 시작한 지 두 달 가까이 되어 가고 있습니다. 혹시 일상생활에서 업무량의 증가나 감소 혹은 대인관계에서 기억에 남는 변화가 있으신가요? (업무, 대인관계 관련한 스트레스 상황, 흡연 권유 등 확인)

담배가 많이 생각나서 힘들다고 느껴졌던 때가 있으신가요? 아직도 담배 생각이 나는데 언제까지 힘들게 참아야 하는지 알 수 없는 불안함이 있거나 혹은 '금연이 나에게는 너무 쉽군. 조금 더 피우다가 다시 시작해도 되겠어!'라는 생각이 든 적은 없으신가요?

📍 내담자의 금연 유지 여부와 함께 유혹의 상황은 없었는지 확인하며 이야기 나눕니다.

000 님께서는 여전히 어려운 금연을 잘 이어 나가고 계시는데요, 스스로가 이렇게 멋지게 금연을 이어 오고 있다는 것을 뿌듯하고 자랑스럽게 여기고 있으신가요?

금연 성공 3주 차에, 금연 이후 좋아진 부분이 있는지 질문 드린 적이 있었습니다. 어떤 부분이 좋아졌다고 이야기하셨는지 기억하시나요? 당시, 금연 장점으로 (예: 담배 냄새



### 활용 정보 및 도구

#### 금연의 장점 재확인

금연이 유지되면서 나타나는 긍정적인 변화를 신체적, 정서적, 사회적 관점으로 구분하여 확인함으로써 금연의 필요성을 일깨우고 금연 유지를 도움

#### 신체적 관점

- 입이나 손, 몸에서 냄새가 나지 않는다.
- 기침과 가래가 사라져 목소리가 깨끗해진다.
- 얼굴색이 화사해지고 입술도 건강한 선홍색이 된다.
- 밥맛이 좋아지고 정신 집중이 잘된다.
- 맑은 정신의 유지가 가능해진다.
- 생각과 행동의 집중력이 향상된다.
- 기억력과 판단력이 향상된다.
- 숙면이 가능하고 피로감이 감소한다.
- 폐와 다른 기관의 손상이 감소한다.
- 걷기 대회 마라톤 대회에 참가할 수 있다.
- 심장이 좋아지고 폐가 튼튼해진다.
- 나중에 다리를 안 잘라도 된다.
- 암에 덜 걸린다.
- 건강하게 오래 산다.
- 기타 ( )



## 상담 예시

가 나지 않아서 눈치 보지 않는다, 머리가 좀 맑아진 것 같다, 가래가 덜 나온다) 등의 이야기를 해 주셨습니다. 그 이후 한 달 정도의 시간이 더 지났는데요. 내 몸과 마음의 즐거운 변화를 되짚어 보고 다시 한번 금연 의지를 되새겨 볼까 합니다.

지금까지 금연 유지하면서 000 님께 가장 좋은 점은 어떤 것이 있을까요?

📍 내담자가 자발적으로 금연 장점을 말할 수 있도록 유도하고, 만약에 쉽게 장점을 말하지 못하면 신체, 심리, 사회적 관점에서의 장점을 하나씩 함께 되짚어 봅니다.

### ☑️ **금연의 장점 재확인 참고**

#### - 업무 상황에서 특히 고객과의 관계 관련

(담배 냄새로 인해 고객들이 좋지 않은 표정을 짓는다, 다들리게 말로 담배 냄새가 난다고 이야기하며 나를 피한다 등의 경우가 있었지만, 지금은 그런 부분에서 너무 편하다 등의 답변 가능)

흡연으로 인해 담배 냄새가 몸에 배면, 고객들에게 좋지 않은 인상을 심어 주게 되고, 회사 또는 가게 등의 전체적인 이미지에도 영향을 줄 수 있습니다. 그래서 000 님이 이 부분과 관련하여 눈치를 보거나 스트레스를 많이 받아 오셨을 것입니다. 하지만 지금은 담배 냄새 때문에 신경 쓰지 않아도 되고, 고객에게 좀 더 가까이 다가갈 수 있으며, 편하게 도움을 드릴 수 있는 부분이 생기셨을 거라 생각합니다.

#### - 고객과 비대면 업무 경우

(피곤하고, 담배를 피우지 못하면 불안, 초조해지는 마음 때문에 편안한 상담이 진행되지 못하였는데 금연으로 많이 좋아졌다 등의 답변 가능)

흡연하게 되면 피로감도 많이 느끼게 되고, 계속 이야기해야 하는 상황에서 목의 통증을 느끼거나 감기에 잘 걸릴 수도 있으며, 쉽게 목이 잠기는 상황, 잦은 침이나 가래 배출 등으로 힘들 수 있습니다. 또한 금단증상이나 강해진 흡연 욕구를 참지 못해 고객에게 좀 더 예민하게 대하게 되거나 별것 아닌 일에도 감정적으로 크게 동요될 수 있습니다. 이런 부분에서 편해지셨기 때문에 친절하게 응대하거나, 여러 상황에 대해 좀 더 여유를 가지고 대처하실 수 있을 겁니다. 결국 고객과 나, 그리고 회사 모두에게 좋은 영향을 미치게 되는 것입니다.



## 활용 정보 및 도구

### 정서적 관점

- 자신을 믿는 마음이 커진다.
- 스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 된다.
- 노예 생활에서 벗어난다.
- 장거리 여행을 해도 불안하지 않다.
- 다른 사람들과 대화할 때 당당해진다.
- 어떤 일도 할 수 있다는 자신감이 커진다.
- 더 이상 가족과 주위 사람들에게 미안해하지 않아도 된다.
- 자녀들에게 자랑스러운 아버지로서 자부심을 느낀다.
- 시간적으로 경제적으로 심리적으로 여유로움을 느낀다.
- 기타( )

### 사회적 관점

- 술자리 이외에서 새로운 친구를 사귄 수 있는 가능성이 높아진다.
- 넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있다.
- 일의 생산성이나 효율성이 증가한다.
- 의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있다.
- 더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있다.
- 돈을 절약할 수 있다.
- 더 많은 일을 할 수 있다.
- 창조적 작업에의 효율이 높아진다.
- 취직, 사회생활, 집수리 등에 쓸 수 있는 시간과 여유가 증가한다.
- 기타( )



## 상담 예시

어떤 상황이든지 간에 금연으로 인한 많은 긍정적인 변화를 통해 당당함, 기쁨, 뿌듯함과 스스로에 대한 자신감이 생기셨을 겁니다. 이런 부분들을 혼자만 느끼지 마시고 주변 사람들에게 많이 알리고, 자랑해서 “대단하다, 잘하고 있다, 금연해 줘서 고맙다” 등의 지지해 주는 이야기를 듣고, 앞으로 000 님의 금연 의지를 다잡는 데 도움이 되셨으면 좋겠습니다.

또한 000 님은 여러 사람과 다양한 대인관계를 맺고 계시기 때문에 금연 후 많은 변화를 느끼실 겁니다. 안내해 드리는 변화들 외에 나의 직장이나 가정에서 혹은 친구 사이에서 나만이 느끼는 변화를 적어 보십시오. 주위에서 나를 바라보는 시선에 호감도가 높아져 있을 것입니다.

필요한 경우, 금연의 장점 상용문구를 참고하여 SMS를 발송합니다.

## 체중 변화 확인하기

금연을 시작한 지 2주 정도 지난 뒤에 체중 변화에 대해 확인했습니다. 당분간은 꾸준히 체중 변화를 체크하도록 부탁드렸는데, 잘 실천하고 계셨습니까? 최근에 확인한 체중은 몇 kg이었나요?

### - 체중이 늘어난 경우

평소 식이, 운동 여부를 체크하고 습관을 형성할 수 있도록 체중조절 일지 작성을 권유해 드리려고 합니다. 특히, 금연 이후 체중이 증가한 경우 이전 식이, 운동 습관과 현재 어떤 차이가 있는지 파악하고 개선하는 것이 중요합니다. 체중 조절 일지를 꾸준히 작성하여 하루 중에 스스로가 어떤 음식을 얼마나 먹게 되고, 또 어떤 시간에 먹는지, 그리고 활동량은 어떻게 되는지 등을 확인해 나가며 체중 관리를 위한 체계적인 계획을 세워 나가도록 해 보겠습니다.

### - 체중 변화가 없는 경우

000 님께서는 금연 시작과 함께 체중 관리 또한 잘해 주신



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 금연의 장점 - 상용문구 발송

| 금연의 장점 상용문구 |  |
|-------------|--|
| 1           | [금연의 장점]<br>입이나 손, 몸에서 냄새가 나지 않는다.<br>얼굴색이 화사해지고 입술도 건강한 선홍색이 된다.<br>호주머니가 깨끗해지고 간편해진다.<br>기침과 가래가 사라져 목소리가 깨끗해진다.   |
| 2           | [시간 경과에 따른 금연의 건강 이득]<br>일반적인 금연 후 회복은 금연 시작 20분이 경과하고 혈압, 맥박이 정상화되며 떨어졌던 손과 발의 체온이 정상으로 올라가기 시작하며, 금연 9개월 이후 폐 섬유질이 되살아나고 폐 기능이 회복됩니다. 1년 후 관상동맥질환 발생 위험이 흡연자의 절반으로 감소하고, 금연 10년이 지나면 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준으로 감소합니다. |
| 3           | [금연의 사회경제적 이득]<br>2019년 직접 흡연에 기인한 한국 사망자 수 연간 58,036명, 사회경제적 비용 손실액(의료비, 교통비, 간병비, 생산성 손실 등의 간접비 등) 12조 1,913억 원  |

## 금연 이후 체중 관리

금연 이후 체중 증가로 인해 재흡연하는 경우가 있으며, 특히 여성의 경우 재흡연 원인으로 체중 증가는 큰 비중을 차지함 체중 변화를 확인하고 관리하여 재흡연 위험을 줄이도록 함 체중 관리를 위해 생활 습관 변화 지침을 전달하고 체중조절 일지 작성을 활용하도록 권유하여 스스로 체중을 조절, 관리하도록 유도할 것

### ▶ 성공적인 체중 감량을 위한 나의 습관

- ① 체중 감량 이유를 적어 결심이 흔들릴 때마다 꺼내 읽어 보는 습관 가지기
- ② 나의 식사·운동 일지를 쓰는 습관 가지기
- ③ 음식은 먹을 수 있을 만큼만 준비하기
- ④ 작은 식기를 사용하는 습관 가지기
- ⑤ 식사 시간은 여유 있게 가지고 천천히 여러 번 씹어서 삼키기
- ⑥ 식사가 끝나면 식탁에서 바로 일어나서, 곧바로 양치질 하는 습관 가지기



## 상담 예시

것 같습니다. 흡연은 체지방을 증가시키고, 근육을 잘 붙지 않게 하는 위해를 주기 때문에, 금연 이후 오히려 체성분 자체는 더 건강해지셨을 것으로 예상됩니다. 만약 000 님께서 하루 중에 스스로가 어떤 음식을 얼마나 먹게 되고, 또 어떤 시간에 먹는지, 그리고 활동량은 어떻게 되는지 등을 구체적으로 확인해 가며 앞으로의 건강 관리에도 힘쓰시면 좋을 것 같아서 체중조절 일지를 작성하고 활용하는 방법을 간단하게 말씀드려 보고자 합니다.

### 체중조절 일지 참고



## 활용 정보 및 도구

- ⑦ 배고플 때는 시장에 가지 않기
- ⑧ 인스턴트식품이나 간식을 집에 두지 않는 습관 가지기
- ⑨ 모임이나 회식은 가기 전에 배를 약간 채우는 습관 가지기
- ⑩ 간식이 생각나면 대신할 수 있는 취미 생활을 즐기기
- ⑪ 매번 신선한 채소 반찬을 충분히 먹는 습관 가지기
- ⑫ 외식은 중식과 양식보다는 한식을 먹는 습관 가지기
- ⑬ 잠자기 3, 4시간 전부터 가능한 안 먹는 습관 가지기

### BMI(체질량지수) 확인하기

#### BMI 계산법

- 남자 (1.1 x 체중) - [128 x (체중/키)]

- 여자 (1.07 x 체중) - [128 x (체중/키)]

혹은 몸무게 (kg) ÷ (키 (m) x 키 (m))

| 구분   | BMI (체질량지수) |
|------|-------------|
| 저체중  | 18.5 이하     |
| 정상   | 18.5 ~ 22.9 |
| 과체중  | 23 ~ 24.9   |
| 경도비만 | 25 ~ 29.9   |
| 고도비만 | 30 이상       |

### 체중조절 일지

### 나의 식사·운동 일지

(영양 및 체중조절 프로그램)

일자:    년    월    일

| 구분 | 시간 | 음식 종류 | 먹은 양 | 운동 종류 |
|----|----|-------|------|-------|
|    |    |       |      | 운동 시간 |
| 아침 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |
| 점심 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |
| 저녁 |    |       |      |       |
| 간식 |    |       |      |       |



## 감정노동자 금연프로그램 12단계 (58일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 스트레스 관리와 감정 및 사고 조절을 통한 재흡연 방지하기   |
| 상담 방향            | 스트레스 관리를 통한 재흡연 위험 감소와 우울증 평가 및 자신의 감정 파악을 통해 긍정적 사고를 유지할 수 있도록 한다.  |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 강도를 재평가하고 대처 방법을 활용하여 적극적으로 관리할 수 있도록 격려한다.</li> <li>• 우울증 평가를 활용하여 내면의 변화를 인지하고, 긍정적인 사고로 전환할 수 있도록 돕는다.</li> </ul>           |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 감지 재평가(tool)</li> <li>• 꼬인 생각 펴 보기</li> <li>• 내부의 적 극복하기 - 동영상</li> <li>• 우울증 평가(tool)</li> <li>• 취미 활동을 통한 스트레스 관리</li> </ul> |



### 상담 예시

#### 스트레스 재평가하여 금연 유지하기

000 님 최근, 스트레스받는 상황이 있으셨습니까?  
지금까지 스트레스 관리에 대한 부분은 꾸준히 이야기 나  
눠 왔지만, 오랜만에 000 님의 현재 스트레스 강도를 객관  
적으로 확인해 보고 어떻게 대처하고 있으신지 이야기 나  
눠 보도록 하겠습니다.

📍 스트레스 감지평가 진행 후, 점수를 확인하여 상담을 진  
행합니다. 상담 5단계에서 스트레스 감지평가를 진행한  
결과가 있다면 함께 비교하여 상담할 수 있도록 미리 준  
비합니다.

#### ☑️ **스트레스 감지 평가(tool) 참고**

##### - 14점 이상~16점 이하

000 님은 약간의 스트레스를 받고 있다고 보입니다. 적당  
한 스트레스의 경우에 능률을 향상하는 역할을 하지만, 지  
속적인 스트레스는 결국 인체의 저항력을 고갈시키고, 우  
울증, 정신증과 같은 정신과적 증상으로도 나타날 수 있습  
니다. 스스로의 상태를 주시하면서 스트레스 해소를 위한  
방법을 찾아보세요.



### 활용 정보 및 도구

#### 스트레스 감지(tool) 재평가

‘스트레스’ 때문에 담배를 피운다고 하는 사람들이 많으  
므로 스트레스로 인한 재흡연 발생도 높은 편임  
금연 성공을 유지해 온 지금은 담배가 스트레스로 인한 고  
통을 잠시 잊게 해 줄지는 모르지만, 스트레스 자체를 해결  
해 주지는 못한다는 점을 알고 있을 것이므로 자신이 스트  
레스에 어떻게 대응하고 있는지 다시 한번 점검해 보고, 스  
스로를 괴롭히는 요인들이 제거되면 담배의 유혹에서 좀  
더 자유로워질 수 있을 것임

#### ▶️ **스트레스 감지평가(tool)**

##### ✍️ 평가 문항

|   | 질문  | 전<br>혀<br>없<br>었<br>었<br>다 | 거<br>의<br>없<br>었<br>었<br>다 | 가<br>끔<br>있<br>었<br>었<br>다 | 꽤<br>주<br>위<br>었<br>었<br>다 | 매<br>우<br>주<br>위<br>었<br>었<br>다 |
|---|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 지난 한달 동안, 예상치 못한<br>일이 생겨서 기분 나빠진 적이<br>얼마나 있었나요? | 0                          | 1                          | 2                          | 3                          | 4                               |



## 상담 예시

### - 17점 이상~18점 이하

000 님은 다른 사람들에 비해 스트레스 정도가 많은 편입니다. 스트레스는 적당한 경우에 능률을 향상하는 역할을 하지만, 지속적인 스트레스는 건강에 해를 끼치게 됩니다. 어떤 환경이나 상황으로 인해서 가장 큰 스트레스를 느끼고 계신가요? 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보십시오.

### - 19점 이상

검사 결과, 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하여 추가적인 검사를 받아보시거나, 전문가와 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.



## 활용 정보 및 도구

|           |  |   |   |   |   |   |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| 2         | 지난 한 달 동안, 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3         | 지난 한 달 동안, 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4         | 지난 한 달 동안, 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?           | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5         | 지난 한 달 동안, 생활 속에서 일어난 중요한 변화를 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?     | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6         | 지난 한 달 동안, 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?     | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7         | 지난 한 달 동안, 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?              | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8         | 지난 한 달 동안, 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?               | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9         | 지난 한 달 동안, 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10        | 지난 한 달 동안, 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>합산</b> |  |   |   |   |   |   |
| <b>총점</b> |  |   |   |   |   |   |



## 상담 예시

최근에 스트레스를 해소하기 위해 000 님만의 대처법을 활용하고 있으십니까? 스트레스 상황에서 담배를 피우면 000 님의 소중한 몸과 마음이 더 큰 위해를 입는다는 것은 이미 너무나 잘 알고 있으실 겁니다.

한국고용정보원에 따르면 텔레마케터, 호텔관리자, 네일 아티스트, 중독치료사, 창업컨설턴트, 주유원, 항공권발권 사무원, 노점 및 이동 판매원, 취업 알선원, 커리어코치 등 직업 순으로 감정을 억누른다고 합니다. 감정을 억누르고 살다 보면 만성적인 스트레스로 감당하기 어려운 질병에 노출될 수 있습니다. 그렇기 때문에 000님께서도 스트레스를 근본적으로 예방하고 해소하는 것에 꾸준한 관심을 기울여 주시면 좋겠습니다.

### 담배 없이 스트레스 풀기 참고

무엇보다도 중요한 것은 안 되는 일에 집착하기보다는 늘 긍정적인 마음을 가지는 것입니다. 그리고 자신의 사고방식 중에서 어떤 생각이 스트레스를 유발할 수 있는가에 대한 평가가 필요하며, 평가를 위해서는 먼저 자신이 느끼는 감정을 파악해야 합니다.



## 활용 정보 및 도구

### 평가 결과

| 점수     | 설명   |
|--------|--|
| 0~13점  | 당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준으로, 심리적으로 안정되어 있습니다.  |
| 14~16점 | 검사 결과, 약간의 스트레스를 받고 계신 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 운동이나 가벼운 산책, 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 찾아보는 것이 좋겠습니다.                               |
| 17~18점 | 검사 결과, 중간 정도의 스트레스를 받는 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 적극적인 노력을 하실 필요가 있으며, 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보십시오.                                |
| 19점 이상 | 검사 결과, 심한 스트레스를 받는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하여 추가적인 검사를 받아 보시거나, 전문가와 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다. |

### 흡연과 스트레스와의 관계

흡연자들이 흡연을 하게 되는 요인 중 하나가 스트레스로부터 해방되기 위함이지만, 니코틴은 스트레스를 완화해 준다고보다는 더욱더 악화시키는 작용을 하여 대부분의 흡연자들은 니코틴에 의존하게 되고 그로 인해 니코틴의 혈중 농도를 계속 유지하려고 반복적으로 흡연을 하게 됨

흡연자들은 종종 담배를 피우기 전, 혈장에 니코틴양이 줄어들었을 때 금단증상인 불쾌감이나 긴장감을 느끼게 되어 이러한 금단증상을 해소하기 위해 다시 흡연하게 되는데 흡연자들은 마치 스트레스가 해소된 것처럼 기분이 좋아지고, 긴장이 완화된다고 느끼게 됨

흡연은 스트레스 해결을 돕는 것이 아니라 오히려 금단증상으로 더 힘든 상황으로 몰아간다는 것을 꼭 기억하기 바람

### 담배 없이 스트레스 풀기

다음은 가장 일반적으로 사용되는 스트레스 해소법 두 가지로 평소에 틈틈이 연습하여 몸에 남아 있는 스트레스를 없애는 데 적극 활용할 것



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### 호흡 훈련

천천히, 규칙적으로, 깊은 복식호흡을 하도록 훈련하기  
 우선 허리와 가슴을 곧게 편 자세에서 편안한 마음으로 틈  
 날 때마다 한 번에 5분 정도씩 연습하기

① 3~4초간 천천히 숨을 들이마십니다.

- 이때 들이마시는 공기의 양은 평소와 마찬가지로 하고  
 위장 속을 공기로 채운다는 생각을 하는 것이 좋습니다.  
 너무 무리해서 길게 들이마시지 않도록 합니다.

② 숨을 다 들이마신 후 잠시, 마신 숨을 참았다가, 4~5초  
 에 걸쳐 편안해질 때까지 숨을 천천히 내쉽니다.

- 이때 숨을 내쉬면서 긴장도 함께 빠져나간다는 상상을  
 합니다. 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시되 내실 때는  
 입을 약간 벌리고 '후우'하고 속삭이듯 자연스럽게 공  
 기가 빠져나가게 합니다.

### 자율 훈련

명상 상태에서 자신을 편안하게 하는 훈련임

조용하고 편안한 장소를 선택하여 몸을 죄는 옷이나 넥타  
 이, 장신구 등은 풀어 놓고, 훈련할 때는 공복 상태는 피하  
 는 것이 좋음

정해진 횟수와 시간이 있는 것은 아니지만 하루 3회, 매회  
 약 5분 정도가 적당함

#### ① 준비 과정

- 바닥에 편히 눕거나 머리를 받칠 수 있는 안락한 등받이  
 의자에 앉습니다. 다리는 약간 벌리고 손을 옆구리에서  
 자연스럽게 떼어 놓습니다.

- 심호흡을 하고 조용히 눈을 감습니다. 자신이 아주 편안  
 하고 한가로운 장소, 예를 들어 푸른 잔디에 누워 있다든  
 지 파도 소리가 아련히 들려오는 상상을 합니다.

#### ② 자율 훈련 과정

- '팔이 따뜻하다', '심장이 규칙적으로 뛰고 있다', '배가 따  
 뜻하다', '이마가 서늘하게 느껴진다' 등 가운데 하나를 선  
 택하여 명상을 합니다.

- 편안해지면 자신이 원하는 것을 다시 선택하여 실시합  
 니다.

- 이들 항목 가운데 자신이 원하는 한 가지만 몇 차례 반복  
 해도 좋습니다.



## 상담 예시

### 사고방식을 점검하여 금연 도움 받기

#### - 사고방식의 전환이 필요합니다

짜증, 초조, 불안함, 분노, 수치심, 두려움 등을 느꼈다면 무슨 생각 때문에 그랬는가를 진단해 보는 것입니다. 무엇이 스트레스를 유발하는 생각인지 파악이 되면, 그런 생각을 하지 않으려고 애써야 합니다. 스트레스를 많이 경험하는 사람들은 자동적으로 부정적인 생각을 하는 경우가 많습니다. 이를 바꾸지 않는다면 언제나 긴장하게 되고 금연에 성공하기 어렵습니다. 더불어 유쾌함이나 행복감을 느끼게 하는 생각은 자주 하는 것을 권합니다.

#### - 행복감을 느낄 수 있도록 노력합니다

“천 리 길도 한 걸음부터”라는 옛말도 있습니다. 지금 바로 펜을 들고 하나씩 적어 내려가 보십시오.

- 즐거움을 느꼈던 모든 활동을 적어 봅니다.  
즐거움을 느끼게 했던 모든 활동에 대한 목록을 작성합니다. 아무런 평가나 비평 없이 머리에 떠오르는 모든 것들의 목록을 작성하면 됩니다.
- 그중 시도할 수 있는 활동 한 가지를 선택합니다.
- 생길 수 있는 방해 요인을 고려하여 어떻게 극복할 수 있을지 해결책을 찾아봅니다.
- 현실적인 목표를 세워 실천 가능성을 높입니다.  
계획을 실천하기 쉽도록 주위 상황을 정리하고 도움이 된다면 가족과 친구들의 지지를 얻으십시오.
- 어떤 변화가 이루어지면 자신에게 공을 돌리십시오.
- 즐거움이 느껴지지 않거나 시작하기 힘든 새로운 활동이라면 ‘천 리 길도 한 걸음부터’라고 생각하십시오.



## 활용 정보 및 도구

### 꼬인 생각 펴 보기

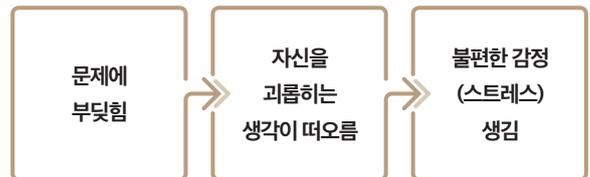
스트레스가 생기는 과정을 고려해 본다면, 자신을 괴롭히는 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸어야 마음에 여유가 생기는 것을 알 수 있음

특히 스트레스 때문에 담배를 피우던 분이라면 스트레스를 관리하는 것이 금연에 크게 도움이 될 수 있음

스트레스는 외부의 환경 때문에 생기는 경우도 있지만, 내부의 꼬인 생각 때문에 스스로를 괴롭히는 경우도 많음  
지금부터 꼬인 생각을 하나씩 펴 나가다 보면 금연 성공의 길은 눈앞으로 훤히 다가와 있을 것임

#### ▶ 건강한 사고 방식으로 전환하기

다음의 표를 가까운 곳에 두고, 스트레스를 받았을 때 활용해 보기 바람



\* 출처: 엘리스(Ellis)의 합리적 - 정서적 치료(rational - emotive therapy) 1962

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 스트레스를 받을 때 흔히 나타나는 사고방식            | 더 성숙하고 건강한 사고방식   |
| - 자신에게 불필요한 상처를 주어 스트레스를 강화하는 사고방식 | - 있는 상황을 그대로 수용하고 자신에게 불필요한 상처를 남기지 않고 스트레스를 차단하는 사고방식  |
| 이런 것도 못 하다니, 난 정말 능력 없는 놈이야.       | 난 이걸 잘 못하는 것 같아. 하지만 나에게는 다른 여러 가지 면이 있어. 운동도 잘하고, 사람들과 쉽게 친해지는 편이니까. (사람들은 각자 다양한 차원의 능력을 가지고 있다.) |
| 난 정말 구제 불능이다.                      | 난 다른 사람에 비해 이걸 좀 더 어렵게 느끼고 있을 뿐이다. (모든 것은 상대적이다. 자신에 대해 속단하는 것은 피하도록 한다.)                           |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|   |   |
|---|---|
| <p>난 앞으로<br/>항상 이것을 못 할 거야.</p>                             | <p>이 일은 특히 이런 상황 때문에 더 하기 힘든 것 같아.<br/>(상황은 변화될 수 있다.)</p>  |
| <p>내 성격에 문제가 있는 것<br/>같아.</p>                               | <p>난 이런 일을 꺼리는 게 사실이야.<br/>(전반적인 성격에 대해 판단하기보다는 구체적인 요소에 대해 판단한다.)</p>                                      |
| <p>난 원래 이런 일을 할 수 없<br/>어. 그러나 달라질 수 있는<br/>것은 아무것도 없어.</p> | <p>이 문제를 해결할 방법을 찾아보면, 좋<br/>은 방법이 있을지도 몰라.<br/>(불변인 것은 없다. 지금은 어려운 상황<br/>일지라도 변화시키는 방법이 있을 수<br/>있다.)</p> |

### 금연 동영상 보며 생각 바로 잡기

혹시라도 “딱 한 대만 하자” 라는 생각이 든다면 올바른 생각으로 전환할 수 있도록 금연 동영상을 시청하도록 합니다.

**내부의 적 극복하기 - 동영상 참고**

### 내부의 적 극복하기 - 동영상



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=817675&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&m=5](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=817675&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&m=5)



## 상담 예시

### 우울증 알아보기

우울증에 대한 평가 결과입니다.  
 각 문항에서 선택한 번호의 합산 점수가 자신에게 해당되는 우울증 점수입니다.

#### - 5~9점

현재 정상 범주로 평가되었으나 가벼운 우울 상태로 감정 변화가 잦은 직업을 가지고 있지만 꾸준한 노력으로 유지하고 있는 것이라 생각합니다. 000 님은 어떤 방법으로 우울한 감정을 해소하고 계십니까?

000 님께서 ( ) 방법으로 해소하고 계시기 때문에 지속적인 자기 관리가 되어 금연도 어렵지 않게 하고 계신 것이라 생각합니다.

#### - 10~19점

정상 범주보다 높은 점수에 속한 것으로 확인됩니다. 최근 우울한 감정을 많이 느끼십니까? 업무 시, 스트레스 상황과 우울함을 느끼는 감정의 변화가 관련이 있다고 느끼시나요? 퇴근하고 난 후의 기분은 어떠십니까?

우울하거나 슬프거나 무기력한 기분이 오랜 시간 지속될 때 정신과적 질병이 발생할 수도 있습니다. 또 우울한 기분이 있을 때 평소 본인의 모습보다 자신감이 떨어지기 때문에 금연을 시도할 때 평소보다 더 많은 어려움을 느낄 수 있습니다.

#### - 20점 이상

척도상으로 심한 우울을 느끼는 상태로 나왔습니다. 우울한 생각을 가질 때 신체적, 정신적으로 불균형적인 상태를 겪게 되고, 정신과적 질병을 겪을 수 있습니다. 현재 이러한 우울감으로 인해 금연을 하는 것이 어렵지는 않으십니까? 우울함이 지속적일 때 심각한 경우 심신의 불균형으로 000 님이 일상을 보내는 것 자체에 대해 버거운 마음을 가지실 수 있습니다. 현재 000 님께서 느끼시기에 가벼운 우울한 생각이나 감정들은 저와 함께 다뤄 나가면서 관리해 나가는 방법도 있으니, 우선 부담 갖지 마시고 이야기해 보면 좋을 것 같습니다. 언제든지 좀 더 전문적인 심리상담을 받기 원하신다면 말씀해 주세요. 만일 필요로 하신다면, 언제든지 각 지역 보건소 정신건강증진센터에서 무료로 상담을 지원 받으실 수도 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 우울증 평가

금연 중에도 금연 시작 전과 같은 과도한 스트레스나 급격한 정서 변화는 생길 수 있음  
 우울증 평가를 통해 자신의 정서 수준을 진단해 보는 것은 스스로 스트레스에 대처하고 정서 변화를 관리해 나가는 데 도움이 됨

#### ▶ 우울증 선별 검사

(PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9)

#### ✎ 평가 문항

| 지난 2주 동안에 |  | 없음 | 2,3일 이상 | 7일 이상 | 거의 매일 |
|-----------|--|----|---------|-------|-------|
| 1         | 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느꼈다.                                       | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 2         | 평소 하던 일에 대한 흥미가 없거나 즐거움을 느끼지 못했다.                                  | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 3         | 잠들기가 어렵거나 자주 깬다. / 혹은 너무 많이 잤다.                                    | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 4         | 평소보다 식욕이 줄었다. / 혹은 평소보다 많이 먹었다.                                    | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 5         | 다른 사람들이 눈치챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. / 혹은 너무 안절부절못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다. | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 6         | 피곤하고 기운이 없었다.  | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 7         | 내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다. / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.                 | 0  | 1       | 2     | 3     |
| 8         | 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.                          | 0  | 1       | 2     | 3     |



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 9  | 차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다. / 혹은 자해할 생각을 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 합산 |   |   |   |   |   |
| 총점 |   |   |   |   |   |

### 평가 결과

| 점수     | 수준 평가          |   |
|--------|----------------|---|
| 5~9점   | 우울 의심, 경도의 우울증 | 정상 범주이지만, 가벼운 우울 상태로 무슨 일이든 새롭게 시작하려는 노력이 필요합니다.  |
| 10~19점 | 중도의 우울증        | 무시하기 힘든 우울 상태로, 우울 상태를 벗어나려는 적극적인 노력이 필요합니다. 전문가의 도움이 필요합니다.                              |
| 20점 이상 | 심한 우울증         | 심각한 우울 상태로, 혼자 있는 시간보다 많은 사람들과 시간을 보내도록 노력합니다. 자신의 적극적인 극복 의지가 필요합니다. 전문가의 도움이 반드시 필요합니다. |

### 취미 활동을 통해 스트레스 해소하기

금연을 유지해 나간다는 것이 말처럼 쉽지만은 않습니다. 이제 다 잊은 듯했는데 갑자기 나타나는 순간의 흡연 유혹을 이겨 내야 할 때도 있습니다. 마음이 불안하거나 스트레스가 쌓일 때 가장 좋은 방법은 나의 관심을 다른 방향으로 돌려주는 것입니다.

000 님은 사람을 대하는 직업을 가지고 계시기 때문에 더욱더 짜증, 화, 우울, 슬픔 같은 감정을 잘 다뤄 주고 해소하는 것이 필요합니다. 꾸준히 즐기실 수 있는 취미 생활을 가지는 것은 상당히 도움이 될 수 있는데요. 혹시 최근에 관심을 갖고 시작하신 취미 활동이 있나요? 혹은 예전에 ( )을 하면 즐거움을 느낀다고 하셨는데, 지속적으로 하고 계십니까?

### 취미 활동을 통한 스트레스 관리

- ☞ 손을 움직이면서 집중해서 뭔가를 만들 때 스트레스와 흡연 유혹은 감소함

|    |   |
|----|---|
| 예시 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뜨개질, 퀵트</li> <li>- 클레이</li> <li>- 서예 혹은 캘리그래피</li> <li>- 꽃꽂이</li> <li>- 약기 배우기</li> <li>- 요리, 베이킹 배우기</li> <li>- 종이접기 강좌</li> <li>- 미니어처 공예</li> <li>- 재봉 배우기</li> </ul> |
|----|---|



## 상담 예시

행복을 주는 최고의 활동은 '잠시 일상에서 벗어나기'입니다. 취미 활동을 하게 되면 얽매어 있는 일상에서 잠시 벗어나게 되면서 000 님의 행복을 찾을 수 있을 것이라고 생각합니다. 몇 가지 취미 활동을 소개해 드리겠습니다. 시간이 없어서 못 한다고 생각하시기 전에, 금연으로 인해 생긴 나의 새로운 시간을 떠올리며 취미 활동으로 000 님 자신에게 여유를 주면 좋겠습니다.

### ☑ 취미 활동을 통한 스트레스 관리 참고

#### - 취미 활동을 찾기 어려워할 경우

활동적인 취미 생활과 비활동적인 취미 생활 중 어떤 것이 편하십니까? 활동적 취미 활동으로 자전거, 여행, 등산, 복싱, 헬스 등이 있고 비활동적인 것이 편하시면 음악회, 전시회, 공예품 만들기, 캘리그래피, 독서 등이 있습니다. 평일이나 주말 중 시간을 장시간 내는 것이 가능하신 때가 있습니까? 장시간 가능할 경우 등산, 여행, 문화 교실 등이 좋을 것 같습니다. 장시간 시간 내기 어려울 경우 지인과 간단한 담소, 짧은 시간 명상, 음악 감상, 가벼운 산책 등을 실천하실 수 있습니다.



## 활용 정보 및 도구

☞ 운동은 순간적인 스트레스 해소에도 도움이 되지만 장기적으로도 좋은 스트레스 해소법일 것임

☞ 나만의 공간에서 할 수 있는 건 뭐가 있을까요?

|    |  |
|----|--|
| 예시 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-댄스나 무용 배우기</li> <li>-요가 혹은 필라테스</li> <li>-암벽 타기</li> <li>-마라톤 도전하기</li> <li>-매일 10분 이상 스트레칭하기</li> <li>-하루 30분 이상 걷기</li> <li>-매일 훌라후프 15분으로 뱃살 빼기</li> <li>-계단 이용하기</li> <li>-기분 좋은 상상과 함께 산책하기</li> <li>-하루하루 저축되는 담뱃값으로 나에게 줄 선물 고민하기</li> <li>-흡연의 피해, 금연의 장점들을 인터넷 검색하고 나 자신을 격려하기</li> <li>-타임캡슐 만들기<br/>(금연 성공 1년 후, 2년 후 나에게 편지 쓰기)</li> <li>-거울을 바라보며 큰소리로 나를 칭찬하기</li> <li>-집 안 정리, 청소</li> <li>-가구 재배치</li> <li>-독서</li> <li>-명상</li> <li>-전화로 수다 떨기</li> </ul> |
|----|--|

☞ 자기개발이나 자원봉사는 어떨까요?

|    |   |
|----|---|
| 예시 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-여학 공부</li> <li>-자격증 도전하기</li> <li>-동사무소 주민센터 문화 교실 이용하기</li> <li>-자원봉사 활동하기 (www.1365.go.kr)</li> <li>-우리 동네 환경 지킴이 (쓰레기 줍기)</li> </ul> |
|----|---|

☞ 여행과 공연을 빼놓을 순 없죠!

|    |   |
|----|---|
| 예시 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-드라마 배경지 방문하기</li> <li>-맛집 찾아다니기</li> <li>-물소리, 산새 소리, 바람 소리, 파도 소리 들어 보기</li> <li>-공연, 영화, 박물관, 미술관 찾아보기</li> </ul> |
|----|---|

## 감정노동자 금연프로그램 13단계 (72일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 금연 유지의 필요성과 관리 방안 재점검하기   |
| 상담 방향            | 전자담배에 대한 정보 제공, 간접흡연 위해 인식, 음주 습관 재점검 및 대처 방안 상담을 통해 금연의 필요성과 유지 방안을 재확인할 수 있도록 한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>전자담배에 대해 올바른 정보를 제공하여 금연 보조제 또는 위해저감 제품으로 잘못 인식하지 않도록 한다.</li> <li>간접흡연 노출에 따른 위해 인지와 대처를 통해 금연의 필요성을 재인식시킨다.</li> <li>음주 습관 관리 여부를 확인하고 대처 방법을 안내한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>전자담배 바로 알기</li> <li>가열담배 인터뷰 - 동영상</li> <li>간접흡연의 위해</li> <li>음주 습관 재점검</li> </ul>   |



### 상담 예시

#### 전자담배의 위해 알아보기

000 님, 예전에 금연을 시도했을 때 전자담배를 금연의 방법으로 사용해 보신 적이 있나요?  
사용해 본 적이 있다면, 전자담배 사용이 금연에 도움이 되셨던 것 같나요?

#### - 전혀 도움이 되지 않았다

말씀드리지 않아도 경험상 이미 잘 알고 계실 것 같습니다. 전자담배 사용으로 일반 담배 사용량이 줄었거나 껴련을 끊었더라도 전자담배를 지속하게 되는 경우가 많은 것으로 알려져 있습니다. 심지어는 모든 종류의 담배를 다 끊지 못하고 함께 사용하다 보니 전체 담배 사용량이 늘어나는 경우도 있습니다.

무엇보다 중요한 것은 껴련도 전자담배도 니코틴을 포함하는 담배라는 것입니다. 니코틴 중독과 담배를 사용하는 행위 중독에서 벗어나기 위해 전자담배를 사용하는 것은 금연에 도움이 된다고 할 수 없습니다.

- 담배를 줄이는 데 도움이 되었다고 생각한다, 혹은 몇 개월간 전자담배 피우면서 껴련은 피우지 않았다



### 활용 정보 및 도구

#### 전자담배 바로 알기

##### ▶ 액상형 전자담배란?

- ▶ 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있으며 담배와 마찬가지로 발암물질과 독성 화학물질을 포함한 유해 성분도 검출되어 금연 치료제로서 안전성과 효과성이 전혀 입증된 바가 없음
- ▶ 우리나라의 경우 2008년 처음 시판되기 시작하여 2010년 기준 총 73개 업체에 의해 수입 판매되고 있으며 전자담배는 니코틴이 함유된 카트리지를 사용하는 것을 말하고 니코틴이 함유되어 있지 않은 전자장치 기기는 흡연 욕구 저하제로 명칭을 구분하여 사용되며 2010년부터 이원화하여 관리 판매되고 있음
- ▶ 전자담배는 담배사업법에 의거 기획재정부에서 관리하고 있음



## 상담 예시

000 님께서는 전자담배가 금연에 도움이 되었다는 기억을 갖고 계시는군요. 우선, 전자담배의 가장 큰 위해성은 '적어도 껴련보다는 그 위해성이 덜 할 것'이라는 믿음을 갖게 한다는 것입니다. 그래서 전자담배를 활용하여 금연을 시작하는 분들이 많고, 기계에 연초 담배를 끼워 피우는 방식의 껴련형 전자담배도 사용되고 있습니다.

### ☑ 전자담배 바로 알기 참고

실제 이러한 전자담배는 실제적인 금연에는 결코 도움이 되지 않습니다.

전자담배의 사용은 손과 입에 밴 흡연의 습관을 그대로 유지하게 하고, 껴련에 비해 맛이 연하거나 타격감이 부족하다는 이유로 결국에는 껴련을 함께 사용하게 되기도 합니다. 000 님께서는 어떠셨나요?

### ☑ 국내 담배 사용 행태변화 결정요인 참고

결국, 금연을 외면하시거나, 액상형 전자담배와 껴련, 심지어 가열담배(껴련형 전자담배)까지 같이 피우으로써 실질적인 담배사용량이나 니코틴 흡입량은 더욱더 늘어나 금연이 더 어려워지기도 합니다.

혹시 주변에 전자담배 혹은 가열담배(껴련형 전자담배)를 사용하여 금연을 시도하시는 분들이 있는가요? 그렇다면 000 님께서 그분들에게 결코 금연의 방법이 아님을 설명해 주시고 과학적으로 검증된 금연 방법을 권해 주시면 좋을 것 같습니다.



## 활용 정보 및 도구

### ☑ 전자담배 vs 흡연 욕구 저하제

| 전자담배 / 전자식 담배 대용품 |   | 흡연 욕구 저하제 / 전자식 금연 보조제   |
|-------------------|---|--|
| 카트리지 (필터)         | 니코틴 함유 필터 전자장치 기기                         | 니코틴 미함유 필터 전자장치 기기   |
| 관련 법              | 담배사업법                                     | 약사법 (의약품)  |
| 담당 기관             | 기획재정부                                     | 식품의약품안전청   |
| 관리 현황             | 미성년자 판매, 권고 등 제한                          | 식약청 허가를 받고 등록된 제품 판매 중   |
| 비고                | 국민건강증진법 제23조 니코틴 용액 1밀리리터당 건강증진기금 525원 부과 | 흡연 욕구 저하제 허가 여부 확인 방법은 전자민원창구 의약품안전나라 사이트에서 '상단메뉴 > 정보마당 > 의약품등정보 > 제품정보'로 가면 조회가 가능<br><br>전자민원창구 의약품안전나라 ( <a href="https://ezdrug.mfds.go.kr/">https://ezdrug.mfds.go.kr/</a> ) |

### ☑ 가열담배 바로 알기

#### ☉ 가열담배(껴련형 전자담배)란?

- 전자기기로 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 증기를 흡입하는 방식의 담배임
- 전자담배에서 활용된 배터리 방식의 가열을 채택했기 때문에 껴련과 전자담배의 하이브리드 형태로 볼 수 있음
- 정부에서는 도입 초기에 제품의 명칭을 '껴련형 전자담배'로 명명하였으나, 유해성에서 껴련과 다르지 않다는 전문가들의 의견이 모이면서 '가열담배'라고 바꿔 부르는 입장을 대한금연학회에서 밝힘
- 껴련이 섭씨 800~850도의 온도로 담뱃잎을 가열하는 방식임에 비해, 이 신종 담배는 섭씨 300~350도의 온도로 가열하는 방식을 채택하여, 연소(burn)가 아닌 가열(heat) 방식을 채택하고 있음(Heat-not-burn)



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### 전자담배고사

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 '금연치료제'다?  그렇다  그렇지 않다

|   |  |
|---|--|
| 금연치료제로서의 안전성, 효과가 입증된 바가 없다                             | 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다                                |
| 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다 | 금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 안이 안전하다 |

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?  그렇다  그렇지 않다

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

**아세트알데히드 용도**  
소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착염료 등

**포름알데히드 용도**  
비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?  그렇다  그렇지 않다

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정

국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 자차별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과

청소년의 전자담배 사용도 불법

\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료 ▶ [인포그래픽]전자담배 고사

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=774458&cpage=3&rows=10&condition=ALL&keyword=%EC%A0%84%EC%9E%90%EB%8B%B4%EB%B0%B0&cat=&rn=21](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=774458&cpage=3&rows=10&condition=ALL&keyword=%EC%A0%84%EC%9E%90%EB%8B%B4%EB%B0%B0&cat=&rn=21)

### ▶ 가열담배의 위험성

- 장기적인 건강 위험을 알 수 없는 상황에서, 현재는 기체 성분을 분석한 연구들이 일부 발표되고 있는데 업체에서는 궐련에 비해 독성 성분이 90% 이상 적다고 주장하지만, 업체의 후원을 받지 않은 독립적인 연구에서는 담배에 비해 덜 해롭다는 근거가 없으며 따라서 가열담배 또한 궐련과 동일한 규제를 받아야 한다고 주장하고 있음

### ▶ 가열담배 한 개비를 피웠을 때 위해성

- 니코틴(중독성, 의존성 유발) : 84% 수준
  - 포름알데히드(다량 복용 시 사망) : 84% 수준
  - 벤조피렌(암 유발) : 4% 수준
  - 아세나프텐(암 유발) : 3배
- (특히, 암을 유발하는 화학물질인 아세나프텐은 일반 담배에 비해 3배 더 높게 나옴)



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### ▶ 가열담배 성분 분석 결과

|       |   |
|-------|---|
| 분석 제품 | 아이코스(엠버) / 글로(브라이트 토바코) / 릴(체인지)  |
| 분석 성분 | 니코틴, 타르 그리고 WHO에서 각국 정부에 저감화를 권고하는 9개 성분(벤조피렌, 니트로소 노르니코틴, 니트로소 메틸아미노 피리딜부타논, 포름알데히드, 아세트알데히드, 아크롤레인, 1,3-부타디엔, 벤젠, 일산화탄소)을 포함하여 총 11개 성분 |

### ▶ 가열 담배 상식 퀴즈

**1 가열형 전자담배란 무엇인가?**  
 배터리를 이용해 특수 가공된 담배잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배  
 ※ 대한금연학회에서는 '열안정 전자담배'라는 용어를 가열담배로 바꿀 것을 권고하고 있음(대한금연학회 대한금연학회, 2018. 1. 2.)  
 ※ 단위: mg/개

**2 가열형 전자담배 유해성분 분석결과**  
 니코틴 함유량: 글로(1), 아이코스(1), 릴(1) < 아이코스(2)  
 타르 함유량: 글로(4), 아이코스(4), 릴(4) < 아이코스(8)  
 니코틴 함유량 < 타르 함유량 < 발암물질 포함  
 ※ 가열형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남  
 ※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨  
 ※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 흡연 시 발암을 일으킬 수 있음  
 (신용미래재단, 2018. 6. 7.)

**3 가열형 전자담배 Q&A**  
 가열형 전자담배 건강흡연 위험 없다?  
 가열형 전자담배도 담배나 금연구역에서 흡연 금지  
 ※ 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 가열형 전자담배에서도 포함되어 있기 때문에 구멍이 열리다고 보고 하였으며, 공공장소에서 흡연할 위험 가능성도 제기됨  
 ※ 세계보건기구(WHO) 역시 가열형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 건강흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘  
 ※ 금연 구역에서 가열형 전자담배 사용 시, 과열로 부피 팽창할 수 있으므로 담배를 흡입할 때와 같이, 금연 구역에서 가열형 전자담배 사용 시 과열로 부피 팽창  
 ※ 금연 구역에서 가열형 전자담배 사용 시, 과열로 부피 팽창할 수 있으므로 담배를 흡입할 때와 같이, 금연 구역에서 가열형 전자담배 사용 시 과열로 부피 팽창

보건복지부 | 국가금연지원센터 | 국가금연지원서비스의 도움으로 금연성공에 힘 붙여주세요! | nosmk.health.or.kr/nosmk | www.nosmokeguide.com

\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료 ▶ [인포그래픽]가열형 전자담배 바로알기

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=778799&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=%EA%B6%90%EB%A0%A8%ED%98%95&cat=&rn=3](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=778799&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=%EA%B6%90%EB%A0%A8%ED%98%95&cat=&rn=3)



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

※ 국민건강증진법 시행규칙 제6조에 따라 모든 담배에는 금연상담전화 1544-9030 번호가 적혀 있으며, 담배사업법 제2조에 따라 전자담배도 담배이며 금연 구역에서 흡연할 경우 10만 원 이하의 과태료를 물고 있음

| 질문                  | 그렇다 | 그렇지 않다 |
|---------------------|-----|--------|
| 1 전자담배는 '금연 치료제'이다. |     | ✓      |

- 금연 치료제로서의 안정성, 효과가 입증된 바가 없음
- 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있음
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 흡연량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강 유해성이 배가됨
- 금연 치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전함

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| 2 전자담배에는 유해 물질이 없다. |  | ✓ |
|---------------------|--|---|

- 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 화학물질 검출
- 아세트알데히드: 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등
- 포름알데히드: 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 살균제, 제조제 등

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| 3 금연 구역에서 전자담배는 피워도 괜찮다. |  | ✓ |
|--------------------------|--|---|

- 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정
- 국민건강증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연 구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과
- 청소년의 전자담배 사용은 불법

### ▶ 국내 담배 사용 행태변화 결정요인<sup>12)</sup>

국내 담배 사용 행태변화 결정요인

| 구분             | 제품 간 이동  | 다종담배 사용  | 몰래 사용   | 담배 사용량 증가/감소  |
|----------------|--|--|---|---|
| 국내 연구 결과 (19편) | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 금연 목적</li> <li>· 담배 연기</li> <li>· 담배 냄새</li> <li>· 기기 디자인</li> <li>· 건강 위험</li> <li>· 환경 (코로나19)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>[청소년]</li> <li>· 성별(남학생)</li> <li>· 연령(낮음)</li> <li>· 용돈</li> <li>· 거주 지역/주거 환경</li> <li>· 경제 수준</li> <li>· 부모의 출생지</li> <li>· 스트레스(높음)</li> <li>· 학업 성적(낮음)</li> <li>· 흡연 빈도</li> <li>· 음주 경험</li> <li>· 성 경험</li> <li>· 약물 남용 경험</li> <li>· 폭력 경험</li> <li>· 간접흡연 노출</li> <li>· 담배 구매의 용이성</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 니코틴 의존도 (높음)</li> <li>· 이중/삼중사용자</li> <li>· 껌연형 전자담배를 실내에서 사용해도 된다고 생각하는 경우</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>[감소]</li> <li>· 담배 가격 인상</li> <li>· 여성</li> <li>· 높은 연령</li> <li>· 코로나19 영향 (스트레스, 우울 증가 및 건강 영향)</li> </ul> |
|                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>[성인]</li> <li>· 껌연형/액상형 전자담배 사용자</li> <li>· 남성</li> <li>· 연령(20-34세)</li> <li>· 높은 교육 수준</li> <li>· 위험 음주</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>[증가]</li> <li>· 낮은 교육 수준</li> <li>· 혼자 생활</li> <li>· 주관적 건강 상태(낮음)</li> <li>· 코로나19로 인한 불안</li> </ul>        |



## 상담 예시

### 가열담배 위해성 관련 동영상 시청 안내

가열담배에 대한 일반 시민들의 인식 수준 및 전문가의 정확한 정보 전달 관련 영상을 보면서 가열담배에 대해 알아보는 동영상 하나를 소개해 드리겠습니다.

#### ☑ “가열담배 인터뷰” 시청 방법 안내

동영상을 시청한 이후 000 님은 어떤 생각이 드셨나요? 가열담배가 금연의 수단이 아니며 가열담배 역시 해로운 담배라는 것을 알 수 있었는데, 이 영상이 금연에 도움이 되셨으면 좋겠습니다.

### 간접흡연의 위해 알고 간접흡연 피하기

혹시 최근 간접흡연을 할 수밖에 없었던 상황이 있으셨나요?

#### - 없다

다행입니다. 혹시 간접흡연 상황이 생기면 적극적으로 피해 주시고, 한 걸음 더 나아가 금연 권유를 통해 금연 환경 조성에 힘써 보시길 권해 드립니다.

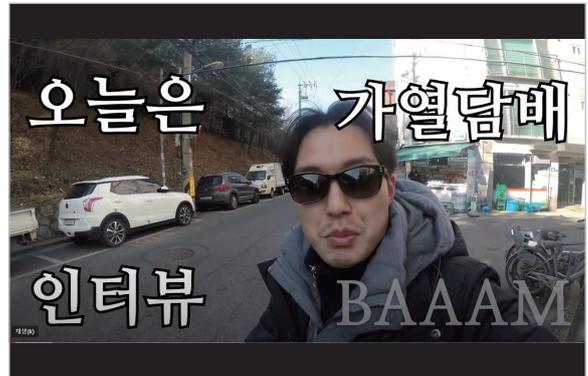
#### - 있다

(어떤 상황이었는지 확인) 000 님이 알고 계신 것처럼 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비해 폐암 발생 위험이 20~30% 증가합니다. 또한, 다른 사람의 담배 연기 속에도 니코틴이 있기 때문에 담배 연기에 지속적으로 노출되었을 때, 흡연에 대한 갈망이 높아질 수밖에 없습니다. 그래서 간접흡연에 대한 적극적인 노력이 필요합니다. 간접흡연의 위험이 있을 때는 화장실 가기, 통화, 산책을 핑계로 그 자리를 잠시 피해 주십시오. 동료들과 사이가 멀어졌다는 느낌이 드신다면 절약된 담뱃값으로 동료들과 함께 점심 식사를 하는 기회를 가져 보십시오. 이런 노력이 분명히 흡연 유혹을 감소시켜 줄 것입니다.



## 활용 정보 및 도구

### 가열담배 인터뷰 - 동영상



\* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article\\_seq=779936](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=779936)

### 간접흡연의 위해

#### ▶ 간접흡연이란?

- ▶ 간접흡연이란, 직접 흡연이 아닌 타인이 피우는 담배 연기에 원치 않게 노출되는 것을 의미하며 ‘강요된 흡연’ 혹은 ‘강제적 흡연’이라고도 함
- ▶ 흡연 시 주변 공기 중, 80%는 담배가 타면서 담배 끝에서 나오는 부류연(Sidestream smoke), 20%는 흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 주류연(Mainstream smoke)으로 구성됨
- ▶ 간접흡연 시 주류연과 부류연이 혼합된 연기를 맡게 되며 그중 발암물질 및 유해 화학물질 농도가 더 높은 부류연에 노출
- ▶ 환경에서의 간접흡연 노출 지표는 공기 중 니코틴 농도, 흡연 관련 입자상 물질(PM2.5)이 대표적이며, 사람에서의 간접흡연 노출 지표는 소변 코티닌 또는 니코틴 특이 발암물질, 머리카락 니코틴 등이 있음



## 상담 예시

금연을 유지하기 위해서 흡연이 얼마나 유해한지에 대해 지속적으로 떠올리고 주의하는 것이 중요합니다. 나의 흡연으로 인해 내 건강에 위해를 끼치는 것뿐만 아니라 가족 등 주변에도 영향을 주게 된다는 점도 금연 지속의 중요한 이유가 될 수 있습니다.

### ☑ **간접흡연의 위해 참고**

지금까지 열심히 유지해 온 금연이, 타인의 담배 연기로 인해 그 위해를 고스란히 받게 되는 것뿐 아니라 니코틴 수용체를 다시 자극해 흡연 욕구마저 유발될 수 있다는 사실도 꼭 기억해 주셨으면 좋겠습니다. 간접흡연은 피하는 것이 최선의 방법입니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ **3차 간접흡연이란?**

- ▶ 흡연 시 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있고 화학물질의 흡착은 비교적 빠른 시간에 이루어지는데 반해 달라붙은 화학물질은 몇 시간에서 몇 달까지 장기간에 걸쳐 공기 중으로 다시 배출될 수 있음
- ▶ 간접흡연에서 발생하는 미세먼지도 표면에 달라붙어 있다가 다시 부유하거나 기체 형태의 화학물질과 반응할 수 있음
- ▶ 이런 과정을 통해 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의 내림

### ▶ **간접흡연의 위해**

- ▶ 간접흡연을 하게 되는 경우 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질에 노출되며, 국제암연구소와 미국 연방의무감 보고서에 의하면 간접흡연 노출은 비흡연 성인의 호흡기 및 심혈관질환, 각종 암, 조기 사망의 원인이 되며 영아돌연사증후군, 어린이의 급성호흡기질환, 중이염, 천식 발작을 유발
- ▶ 전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만 명 수준으로 그중 대부분이 여성(간접흡연으로 인한 사망의 47% 차지)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28% 차지)의 사망임
- ▶ 비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20~30% 증가하고, 관상동맥심질환 위험을 25~30% 증가시키는 것으로 나타났으며, 아직 그 근거가 충분하지는 않으나 간접흡연 노출에 따른 뇌졸중 및 동맥경화의 위험 증가 가능성이 제시되고 있음



## 상담 예시

### 음주 습관을 점검하여 대처하기

알코올과 니코틴의 상호관계에 대한 이야기는 앞서 말씀드려 왔습니다. 음주는 정말 꾸준히 관리하시는 것이 중요합니다. 최근에 술자리에서 담배 생각이 강렬해지거나, 한 개비 정도는 괜찮지 않을까 하는 생각이 들지는 않으셨나요? 최근 음주 습관을 어떻게 관리하고 있으신지 확인해 보겠습니다.

필요에 따라 CAGE, AUDIT-K 검사 참고



## 활용 정보 및 도구

### 음주 습관 재점검

현재 내담자의 음주 관리 상황을 확인 후, 필요하다면 아래 CAGE 또는 AUDIT-K 검사를 선택하여 진행하기

#### ▶ CAGE

일차 진료에 널리 사용되는 선별검사임  
절주의 필요성, 음주에 대한 죄책감, 아침에 하는 음주에 대한 질문으로 구성되어 있음

#### ✎ 평가 문항

| 문항 |  | 0점  | 1점 |
|----|--|-----|----|
| 1  | 술 마시는 횟수나 양을 줄이거나 술을 끊으려고 생각한 적이 있습니까?       | 아니오 | 예  |
| 2  | 술 마시는 것과 관련해서 주변에서 걱정하거나 나무라서 괴로웠던 적이 있습니까?  | 아니오 | 예  |
| 3  | 술 마시는 것과 관련해서 죄의식 (후회나 자책 및 미안함)이 든 적이 있습니까? | 아니오 | 예  |
| 4  | 술이 깰 때쯤(다음 다음 날 아침/오전) 되어 해장술을 한 적이 있습니까?    | 아니오 | 예  |

#### ✎ 평가 결과

| 구분                         | 점수   |
|----------------------------|------|
| 정상                         | 0점   |
| 위험 음주 수준 (의존 가능성 있음/절주 필요) | 1~2점 |
| 의존성 음주 (금주/전문가 치료 필요)      | 3~4점 |

#### ▶ AUDIT-K

다음은 알코올중독 수준을 알아보기 위한 평가임  
자신의 중독 수준을 파악하고 수준별 지침을 통해 자신에게 맞는 절주 계획을 세워 볼 것  
(질문에 나오는 1잔이란 술의 종류와 관계없이 1잔의 양을 의미함)



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### 평가 문항

| 질문  | 0점              | 1점            | 2점                      | 3점        | 4점               |
|---|-----------------|---------------|-------------------------|-----------|------------------|
| 1 술은 얼마나 자주 마십니까?   | 전혀<br>마시지<br>않음 | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>2~4회               | 주<br>2~3회 | 주<br>4회<br>이상    |
| 2 평소 술을 마시는 날 몇 잔<br>정도로 마십니까?                                      | 1~2<br>잔        | 3~4<br>잔      | 5~6<br>잔                | 7~9잔      | 10잔<br>이상        |
| 3 한번 술을 마실 때 소주 1병 또<br>는 맥주 4병 이상 마시는 음주<br>는 얼마나 자주 하십니까?         | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 4 지난 1년간 술을 한번 마시기<br>시작하면 멈출 수 없었던 때가<br>얼마나 자주 있었습니까?             | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 5 지난 1년간 당신은 평소 할 수<br>있었던 일을 음주 때문에 실패<br>한 적이 얼마나 자주 있었습니<br>까?   | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 6 지난 1년간 술 마신 다음 날<br>아침에 다시 해장술이 필요했<br>던 적이 얼마나 자주 있었습<br>니까?     | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 7 지난 1년간 음주 후에 죄책감<br>이 들거나 후회를 한 적이 얼<br>마나 자주 있었습니까?              | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 8 지난 1년간 음주 때문에 전날<br>밤에 있었던 일이 기억나지<br>않은 적이 얼마나 자주 있었<br>습니까?     | 전혀<br>없음        | 월<br>1회<br>미만 | 월<br>1회                 | 주<br>1회   | 매일<br>같이         |
| 9 음주로 인해 자신이나 다른<br>사람이 다친 적이 있었습니<br>까?                            | 없음              |               | 있지만<br>지난<br>1년간<br>없었음 |           | 지난<br>1년간<br>있었음 |
| 10 친척이나 친구 또는 의사가<br>당신이 술 마시는 것을 걱정<br>하거나 술 끊기를 권유한 적<br>이 있었습니까? | 없음              |               | 있지만<br>지난<br>1년간<br>없었음 |           | 지난<br>1년간<br>있었음 |



## 상담 예시

그리고 000님께서 꼭 기억해 주셔야 하는 부분은, 피치 못할 술자리에 참석하게 되더라도 000님의 절주 계획이 있어야 한다는 것입니다.

기분에 따라 과음하게 되었을 때, 특히 무의식적으로 담배를 피우고 다음 날 더 큰 후회를 하는 경우가 생각보다 많아 과음하지 않으려는 노력을 지속적으로 해 주셔야 합니다.

### 음주의 위해성 참고

가능한 잦은 술자리를 피하고 000님의 시간을 보낼 수 있도록 노력해 주시는 것이 중요한데요, 000님께서 따로 자신만의 시간을 갖고 계실까요?

다양한 취미 활동이나 스포츠 활동 그리고 주말에는 가족들과 알차고 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 미리 계획함으로써, 일상생활에서 음주 가능성을 줄여 가는 것이 중요합니다.

또한, 술자리에 참석하기 전에 스스로가 '몇 시까지 술자리에 참석할 것이고, 몇 잔 정도만 마시겠다' 등의 다짐과 계획이 필요합니다. 술자리에서 무방비 상태로 있게 되시면, 과음도 흡연의 유혹에서도 쉽게 이겨 내기 어렵습니다. 늘 스스로를 아끼고 소중하게 여기기 위해서 준비되어 있는 000님의 모습 보여 주십시오.



## 활용 정보 및 도구

### 평가 결과

| 구분            | 남성     | 여성     |
|---------------|--------|--------|
| 정상 음주군        | 0~9점   | 0~5점   |
| 위험 음주군        | 10~19점 | 6~9점   |
| 알코올 사용 장애 추정군 | 20~40점 | 10~40점 |

### ※ 남성 65세 이상은 기준평가 결과가 여성과 동일함

\* 출처: AUDIT-K(Alcohol Use Disorder Identification Test)

\* 금연길라잡이 AUDIT-K 평가 링크 주소

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C55/nosmoke/noSmoke\\_selftest/noSmoke\\_selftest1\\_2q.do](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C55/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_2q.do)

### 음주의 위해성

- ▶ 과도한 음주는 건강을 해치는 나쁜 습관이며 폭력이나 음주 운전과 같은 사회 문제로 이어질 수 있음
- ▶ 현재까지 60가지 이상의 질병이 음주와 직, 간접적으로 연관되어 있으며 여러 급, 만성 질환(췌장염, 알코올성 간염, 간경변, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 각종 암 등)이 음주로 인해 유발되거나 악화하는 질병들이며 특히 임신부의 음주는 태아의 저체중 및 선천성 기형이나 신경학적 질환을 유발할 수도 있다는 것이 잘 알려져 있음
- ▶ 알코올이 신체에 미치는 영향으로는 뇌에서는 알코올성 소뇌변성증, 알코올성 치매, 알코올성 정신장애를 일으킬 수 있고 식도에서는 식도염, 식도암과 구강(인후)에서는 만성 인후염, 인후암을 유발할 수 있음
- ▶ 심혈관계에 미치는 영향으로는 심장병, 고혈압이 있고 간에서는 지방이 많이 축적된 상태인 지방간과 알코올성 간염, 간경화, 간암을 일으킬 수 있고 위에서는 위염, 출혈성 위궤양, 급성 위궤양, 위암과 췌장에서는 급성 췌장염, 만성 췌장염, 당뇨병 그리고 소장에서는 소장염, 흡수 불량 증후군을 마지막으로, 대장에서는 대장염 등의 질환을 유발할 수 있음
- ▶ 숙취를 일으키는 물질인 아세트알데히드는 여러 암의 발생과도 관련이 있는데 음주로 인해 발생하는 암으로는 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장·직장암 및 여성 호르몬의 변화로 인한 유방암 등이 있음

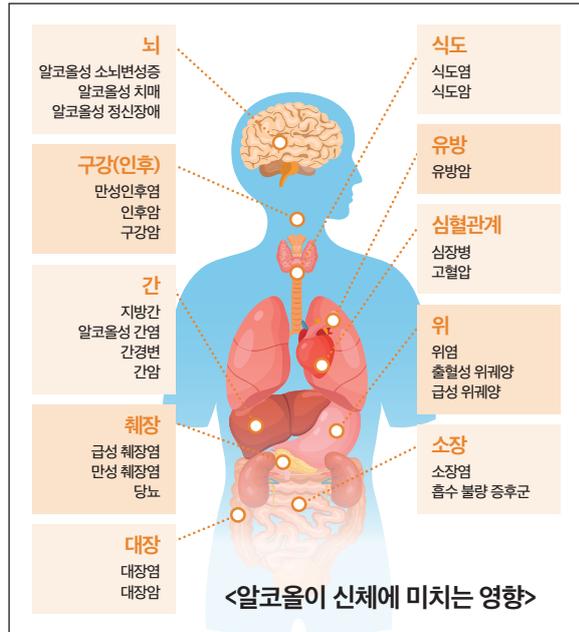


## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

- ▶ 술을 마시지 않는 사람보다 하루에 50g 정도의 알코올 섭취를 하는 사람은 이러한 암 발생의 위험이 2~3배까지 증가하며 또한 음주와 흡연을 동시에 할 경우 위험은 배가 되고 음주 운전이나 음주와 관련된 폭력 행위, 알코올중독이나 알코올 의존성 등의 정신사회적 문제 역시 음주와 관련된 질환으로 볼 수 있음



## 감정노동자 금연프로그램 14단계 (86일 차)

|                  |  |
|------------------|--|
| 상담 목표            | 금연 결심 재평가하기  |
| 상담 방향            | 금연 이후 변화를 살피며 금연의 장점을 다시 확인하고, 금연 결심을 재평가하여 지속적인 금연을 격려하며 흡연 유혹에 대한 대처법을 활용하도록 한다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 후 실제적인 변화를 살피고, 금연의 장점을 재확인한다.</li> <li>• 금연 결심 재평가를 통해 내담자가 과거, 현재 그리고 미래의 금연에 대해 어떻게 생각하고 있는지 평가한다.</li> <li>• 흡연 유혹이 있는 상황을 점검하고, 심리적 대처 방법을 강화한다.</li> </ul> |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 결심 재평가하기</li> <li>• 금연 후 변화 살피기</li> <li>• 내부의 적 극복하기</li> </ul>   |



### 상담 예시

#### 금연 결심 다시 평가하고 금연 다지기

000 님, 벌써 금연 성공하신 지 3개월 정도가 다 되어 갑니다. 이제는 금연과 관련된 많은 부분이 더 안정되고 있는 시기입니다. 그러나 안정감을 느끼는 만큼 금연이 당연히 느껴지게 되는 시기이기 때문에 어쩌면 금연 의지가 약해지면서 재흡연 유혹이 강해질 수 있는 때이기도 합니다.

000 님께서는 어떠신가요? 요즘 갑작스레 담배 생각이 나서, 한 개비만 해 볼까? 하는 유혹의 상황은 없으셨나요? 이러한 유혹의 상황이 크게 없으셨다 하더라도 오늘은 함께 000 님께서 금연을 결심하셨던 이유를 다시 확인해 보고, 앞으로 이어 나갈 금연을 위해 미리 결심을 확고히 하는 시간을 가져 보도록 하겠습니다.

#### 금연 결심 재평가하기 참고



### 활용 정보 및 도구

#### 금연 결심 재평가하기

##### 다음의 점검 항목에 스스로 답해 보면서 금연 결심 재평가 하기

- ① 나는 이번 금연 도전이 성공하리라는 확신이 있는가?
- ② 나는 스스로 어떤 상황에서 담배를 피우고 싶은지 알고 있는가?
- ③ 나는 나머지 생애 '단 한 대의 담배도' 피우지 않겠다고 다짐할 수 있는가?
- ④ 나는 '뭐, 한 개비 정도야...'라는 생각에 맞장구치는 자신의 목소리를 들을 수 있는가? 그리고 그 목소리를 매번 이겨 낼 수 있다고 느끼는가?
- ⑤ 나는 담배로 이어지는 상황 (예: 회식, 휴게실에서의 잡담, 음주 등)을 당분간 기꺼이 중단할 수 있는가?
- ⑥ 나는 금연을 시작했음을 사람들에게 밝히고 당당하게 도움을 청할 수 있는가?
- ⑦ 내가 만약 실수로 담배 한 개비를 피웠다면, 그 사실을 주변 사람에게 고백할 수 있는가? 자신에게는 얼마나 엄격할 수 있는가?



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

- ⑧ 나는 흡연 욕구로 마음의 갈등이 생겼을 때, 이것을 주변 사람에게 이야기할 자신이 있는가? 만약 이야기한다면, 구체적으로 누구에게 이야기할 것인가?
- ⑨ 나는 이 순간, '담배 없이 행복한 삶이 가능하다고 믿는가?
- ⑩ 나는 이 순간, 근거 없는 자신감에 차 있는 것은 아닌가?
- ⑪ 나는 이 순간, 실패해도 할 수 없다는 의구심을 갖고 있지 않는가?
- ⑫ 나는 이 순간, 담배와의 관계 청산에 미련을 갖지 않을 자신이 있는가?

대답을 망설이게 하는 평가 문항이 있다면, 원인에 대해 스스로 생각하는 시간을 가져 보거나 나의 금연 일지를 작성해 보는 것도 도움이 됨

### ☞ 금연 일지

| 날짜 | 흡연 유혹 상황 | 흡연 욕구 |   |   | 금연 노력 | 나의 다짐 |
|----|----------|-------|---|---|-------|-------|
|    |          | 약     | 중 | 강 |       |       |
|    |          |       |   |   |       |       |
|    |          |       |   |   |       |       |



## 상담 예시

### 금연 후 변화된 사항 확인하기

000 님이 그동안 금연을 통해 어떤 것을 이루어 내셨는지, 처음에 세웠던 금연 목표는 달성하셨는지, 또 흡연 습관은 개선이 되었는지 확인하는 시간을 가져 보려고 합니다.

금연 의지가 약해지지 않도록 다잡는 데 가장 도움이 되는 점은 금연으로 변화된 장점입니다. 000 님께서 현재 느끼시는 가장 큰 장점은 어떤 것이 있을까요?

📍 내담자가 한두 가지 정도만 대답하거나, 잘 모르겠다고 하면 예시를 활용하여 변화한 점 및 장점에 대한 이야기를 풍부하게 끌어내도록 합니다.

금연 이후 000 님이 생각하신 것보다 정말 많은 변화가 있었던 것 같습니다. 방금 저와 나눴던 금연 이후의 좋은 변화들, 장점들을 000 님께서 계속 확인해 주시는 과정은 무척 중요할 것 같아요. 금연 이후 실제로 내 몸이 얼마나 깨끗해지고 좋은 컨디션을 유지하고 있는지, 담뱃값은 어떻게 즐겁게 스스로를 위해 사용하고 있는지, 그리고 담배의 불쾌한 자극들에서 벗어나 얼마나 안정적인 기분 상태를 유지하고 있는지, 이 모든 것들이 000 님께서 금연으로 인해 얻은 기분 좋은 변화일 거예요. 늘 잊지 마시고 상기해 주십시오.



## 활용 정보 및 도구

### 금연 후 변화 살피기

금연을 통해 얻은 것도 있고 잃은 것도 있을 것이지만, 사실 이 모든 것은 득실로 따질 일이 아니며 그보다는 모두 건강을 위해 일어난 변화라고 여기는 게 맞음  
담배와 헤어지고 금연을 하면서 얻은 것과 잃은 것이 있다면, 그것들을 모두 정리해 두기 바람이며 이는 훗날 재흡연의 유혹을 물리칠 수 있는 힘이 되어 줄 것임

### ▶ 금연 후 나의 변화들

📍 그동안의 변화에 대해 자유롭게 적어 보기

|        |  |
|--------|--|
| 예시     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안기기 싫어하던 딸(아들, 손주, 조카)가 이제는 좋아한다.</li> <li>- 한두 층만 계단을 올라도 숨찼는데 이제는 가뿐해졌다.</li> <li>- 주변 사람들(가족, 친구 등)이 나를 대견하게 여긴다.</li> <li>- 담배 냄새가 싫어졌다.</li> </ul> |
| 신체적 변화 |  |
| 정서적 변화 |  |
| 경제적 변화 |  |



## 상담 예시

### 유혹에 대처하기

이제 금연에 완전하게 성공했다고 생각할 때, 오히려 흡연에 대한 갈망이 갑작스레 찾아올 수도 있습니다. 금연을 유지하다가 보통 가장 많이 하는 생각이 “이즈음 되었으니 한 개비만 해 볼까?” 하는 것입니다. 000 님은 담배 유혹이 들 때 주로 어떤 생각이 머릿속에 떠오르세요?

#### 내부의 적 극복하기 참고

‘딱 한 대만 하자’ 라는 생각이 사라지지 않고 머릿속에 맴돈다면, 이 생각들은 적극적으로 전환시켜 주셔야 합니다. “결국 담배 생각은 그 한순간뿐이고 막상 지금에 와서 한 개비를 피워도 스트레스가 해소되거나 기분 좋은 느낌이 아니라, 담배 자극으로 인한 불쾌감만 커질 뿐이야” 하고 생각해 주시고, 이 고비를 넘긴다면 000 님께서 성장하는 계기가 될 것입니다.



## 활용 정보 및 도구

### 내부의 적 극복하기

금연 성공이라고 생각할 때, 갑작스럽게 흡연 갈망이 찾아올 수 있으므로 나도 모르게 한 개비 흡연하는 것을 자기 합리화해서는 안 됨

#### ▶ 흡연에 이르는 과정

##### 담배가 당긴다



- 혈중 니코틴 수치가 떨어져서
- 유연히 담배 냄새를 맡고서
- 스트레스를 받아서... 등



##### 흡연할지를 결정한다



- 흡연이 필요한 이유와 흡연해서는 안 되는 이유 등을 모아 분석한 후에 흡연할 것을 결정한다



##### 흡연을 행동으로 옮긴다



- 담배를 찾고ライター나 재떨이를 챙긴다
- 담배 피우기 적당한 장소와 친구를 찾는다



## 상담 예시



## 활용 정보 및 도구

### ☞ 머릿속에서 지우기 힘든 담배. 생각을 조금만 달리해 보면 어떨까요?

| 흡연을 허용할 때 일어나는 심리                     | 이렇게 생각하는 것이 맞습니다.  |
|---------------------------------------|--|
| 딱 한 대만 피우자.                           | 모든 중독은 이러한 심리로 재발한다. 혼한 중독자의 생각일 뿐이다.  |
| 스트레스가 너무 심하니까 어쩔 수 없어.                | 스트레스가 심할 때마다 니코틴을 사용한 결과, 스스로 스트레스에 대처할 힘이 약해진 것이다. 그래서 지금은 작은 스트레스에도 니코틴이란 약물이 필요하다고 느끼게 되었다. |
| 너무 무료하니까 담배라도 피워야지.                   | 담배를 피우는 것은 무엇을 하는 것이 아니다. 단지 무료함을 느끼는 뇌를 잠시 멍하게 만들어 그것을 느끼지 못하게 할 뿐이다.                         |
| 나는 결심만 하면 항상 끊을 수 있으니까. 지금은 피워도 상관없지. | 자신의 의지를 과대평가하는 것은 모든 중독자의 공통적인 특성이다. 생활에 자리 잡은 습관을 고치는 데에는 결심 이상의 것이 필요하다.                     |
| 담배라도 있으니깐 견디지.                        | 지금의 상황을 견딜 수 없는 것으로 느껴지게 만든 것이 바로 담배다.   |
| 짧고 짧게 살자.                             | 짧을 수는 있겠지만, 짧은 삶이 될지는 의문이다. 건강이 없이 의미 있는 삶을 사는 것은 불가능하다.                                       |
| 버릇은 어쩔 수가 없어.                         | 버릇은 몸에 밴 행동이다. 지금 한 번의 행동을 어떻게 하느냐가 몸에 어떤 행동이 배어 습관이 되는지를 결정하게 된다.                             |
| 지금은 건강을 생각할 만큼 한가한 때가 아니야.            | 누구에게도 건강을 생각할 시간이 따로 주어지지 않는다. 하지만 건강하게 열심히 일하는 삶은 많다.   |
| 누구라도 지금의 나라면 담배를 피울 수밖에 없을 거야.        | 그렇게 느끼는 것은 단지 담배를 원하고 있기 때문이 아닐까? 담배가 없어 못 사는 사람은 이 세상에 없다.                                    |
| 담배를 피우는 맛을 포기하느니 죽는 게 낫지.             | 세상엔 담배를 피우지 않음으로써 누릴 수 있는 맛과 즐거움이 훨씬 많다.   |

## 감정노동자 금연프로그램 15단계 (100일 차)

|                  |   |
|------------------|---|
| 상담 목표            | 금연 100일 성공 축하   |
| 상담 방향            | 금연 100일 성공을 위해 노력해 온 스스로를 격려하고 구체적인 재흡연 방지 대책을 세워 평생 금연 성공으로 이어질 수 있도록 돕는다.   |
| 주요 상담 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 100일 성공을 축하하고 격려한다.</li> <li>• 재흡연 가능성이 있는 상황을 확인하고 재흡연 방지 행동지침을 재점검한다.</li> </ul>                                    |
| 주요 확인 사항 및 제공 정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연 100일 성공 축하</li> <li>• 재흡연 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT</li> <li>• 재흡연 방지 행동지침</li> <li>• ♪ 1년 금연 성공한 나에게 보내는 한마디</li> </ul> |



### 상담 예시

#### 100일 성공

000 님, 오늘로써 금연 100일 성공입니다. 축하합니다. 정말 대단한 일을 해내고 있으십니다.

100일 금연 성공하신 소감이 어떠십니까?

📍 내담자의 성공 과정을 함께 되돌아보며, 내담자가 성공에 대해 느끼는 감정을 충분히 이야기할 수 있도록 하며, 내담자만의 강점을 전하고 진심 어린 축하 인사를 합니다.

주변 사람들, 금연지지자에게 100일 금연 성공에 대해 자랑도 많이 하시고, 축하도 많이 받으시길 바랍니다. 특히 주변 사람들에게 금연 100일 성공 시 “간식이나 차를 내겠다” 라는 등의 공약이 있었다면, 자축의 의미로 좋은 시간을 보내는 것도 의미가 있을 것 같습니다. 더불어 주변 사람들에게 금연에 성공했을 때, 칭찬이나 선물 등을 약속받은 것이 있다면, 더욱 기쁜 시간을 보내실 수 있을 것입니다. 이러한 자기 보상은 앞으로 000 님께서 금연을 유지하는데 있어서 큰 힘이 될 것으로 생각됩니다.



### 활용 정보 및 도구

#### 금연 100일 성공 축하

이전 상담에서 금연 100일 성공을 맞이했을 때 세워 두었던 보상계획을 확인하고 실천할 수 있도록 격려하고 축하할 수 있도록 함



## 상담 예시

또한, 각종 유혹과 금단증상을 이겨 내고 소중한 금연 100일 성공을 이루어 내신 000 님 스스로에게도 '잘했다' 라는 칭찬과 더불어 100일 성공 축하 선물을 해 보시기를 바랍니다. 1년, 2년 성공 시에도 스스로에게 적절한 자기보상을 함으로써 금연 동기를 강화할 수 있습니다. (8단계 30일 성공 내용 참고)

그 외에, 회사에 직원들을 위한 사내 게시판이나 사내 방송 등에 기회가 있다면, 건강 관련 주제로 투고하여 금연 바람을 불러일으키는 금연전도사로서의 역할을 해 보실 수도 있습니다. 또한, 흡연 중이지만 금연을 원하는 직원들 또는 금연을 지속적으로 이어 나가고자 하는 직원들과 금연 모임을 만든다든지, SNS 금연 이야기방을 만들어서 서로의 금연을 독려하고, 함께 금연하는 분위기를 만들어 볼 수도 있습니다.

이러한 활동들을 통해 장기적인 금연에 대한 동기부여를 받을 뿐 아니라, 사내에 금연을 통한 건강 관리라는 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

### 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 피하기

이제 앞으로 더 오랜 기간 금연을 당당하게 이어 나가게 되실 텐데요, 혹시 000 님, 예전 상담에서 꼭 조심하셔야 할 재흡연 유발 가능성이 높은 상황 4가지 말씀드렸던 것 기억하시나요?

바로, ①Hungry(배고픔) ②Angry(화남) ③Lonely(외로움) ④Tired(피곤함) 상황인데요. 지금까지 유지하면서 이러한 상황들 어떻게 관리하고 있으신가요?

#### ① Hungry(배고픔)

요즘 업무가 과중하거나 해서 식사 시간을 잘 챙기지 못하는 않으세요? 규칙적인 식사 습관은 무척 중요합니다. 000 님을 위한 시간을 확보하는 것 꼭 기억해 주세요. 불규칙한 식사는 폭식을 부르고, 이는 체중 증가를 가져오며, 스트레스를 받게 하여, 흡연 욕구로 이어질 수 있습니다. 아침 식사를 챙겨 드시고 물, 간단한 채소, 과일, 유제품 등을 이용하여 배고픔을 달래는 것이 좋습니다.



## 활용 정보 및 도구

### 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT

대부분의 사람들은 흡연의 재발이 경고 없이 돌발적으로 생긴다고 하지만 재흡연은 돌발적인 사건이 아닌 과정이므로, 주의해서 살펴보면 재발 등의 흡연 행동을 예방할 수 있는 경고 징조들이 있음

경고 징조들을 주의하지 않는다면 다시 중독으로 돌아갈 위험이 아주 높음

#### ▶ 재발을 방지하기 위해 다음 4가지 경고 징조, HALT (멈춤)을 주의할 것

##### ⦿ Hungry(배고픔)

- 규칙적인 식사는 원만한 신진대사가 생기게 하는 생체 리듬이 일정하게 유지되도록 지켜 주지만, 불규칙적인 식사 습관은 혈당량 기복을 심하게 하여 뇌가 정상적이고 합리적으로 작동하는 능력에 영향을 주게 됨
- 아침 식사를 거르지 말고 규칙적으로 식사하는 습관 기르기



## 상담 예시

### ② Angry(화남) / ③ Lonely(외로움)

최근 갑자기 화가 나거나 외로운 기분을 느끼신 적이 있으세요? 그때는 어떻게 대처해 주셨나요? 과연 그러한 순간 담배가 위안이 될 것 같다고 느껴지시나요?

외로움은 자신에 대한 연민으로 이끌기 쉽고 그럴 때 과거에 위안을 주던 담배를 찾기 쉽게 만듭니다. 친구와의 대화, 운동, 취미 생활 등 외로워지는 상황을 피하는 노력이 필요합니다.

### ④ Tired(피곤함)

과도한 업무나 개인적인 일들로 피곤함을 느끼지는 않으시나요? 충분한 휴식과 수면은 금연뿐만 아니라, 건강을 위해 필수적입니다. 피곤함을 느낄 때, 주로 어떻게 휴식을 취하고 있으십니까?

충분한 휴식을 취하기 어려운 상황인 경우, 잠깐 눈을 감고 있거나, 좋아하는 음악을 듣는 등 2~3분의 짧은 시간으로도 재충전하실 수 있습니다. 이전에 바쁜 업무 중에도 담배를 피우기 위해 5분 내외의 시간을 일부러 내었던 것을 생각해 보신다면, 잠깐의 휴식을 위한 2~3분의 여유를 가지는 것도 시도해 보시면 좋겠습니다.

## 재흡연 방지 행동지침 재점검하기

이제 1년 성공을 목표로, 000 님만의 재흡연 방지 행동 대책을 구체적으로 마련해 보겠습니다. 앞서 말씀드린 대로 특히 배고프거나, 화가 나거나 외로움을 느끼거나 혹은 피곤한 상황은 특별히 큰 쉽표 한 번 더 찍고 지나가야 하는 순간이라고 생각하고 관리해 주실 것을 당부드립니다. 그렇다면 000 님, 혹시 예전에 금연 유지하다가 다시 재흡연하셨던 이유가 기억나시나요?

▶ 내담자가 예전과 동일한 상황에서 위기감을 느낀다면 개개인에게 필요한 상황별 대처법을 안내합니다. 술자리에서 재흡연을 하였다면 술자리 대처법을, 주위 담배 권유로 재흡연하였다면 담배 거절 연습 등을 합니다.



## 활용 정보 및 도구

### ▶ Angry(화남)

- 사람이거나 어떤 것에 대하여 화와 분개를 일으키고 좌절감을 느끼게 되는 것은 그 긴장을 없애기 위하여 흡연을 다시 하게 하는 강력한 계기를 만들게 됨
- 화가 날 수밖에 없는 상황이 되면 심호흡을 하고 마음속으로 하나부터 열까지 세거나 물을 마셔서 진정할 수 있는 시간을 벌도록 함

### ▶ Lonely(외로움)

- 외로움은 자신에 대한 연민으로 이끌기 쉽고 그럴 때 과거에 위안을 주던 담배를 찾기 쉽게 만들
- 운동이나 기타 취미 생활을 함으로써 외로워지는 상황을 피하며 금연상담사 혹은 나의 금연지지자에게 전화하는 것도 좋은 방법임

### ▶ Tired(피곤함)

- 규칙적으로 취하는 적절한 휴식이 결여되면 감정의 안정성에 영향을 받게 되고, 피곤할 때는 스트레스에 대해 과민반응을 보이기 쉽고 담배를 찾기 쉬움
- 과로하거나 무리한 계획을 세우지 않기

## 재흡연 방지 행동지침

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 조심하는 마음이 필요하며 향후 2~3년간은 항상 재흡연의 위험이 있다고 생각하시고 다음의 지침을 따르기 바람

- ① 프로그램 중에 접했던 글을 되풀이하여 읽어라.
- ② 금연에 관한 한 조심하는 것이 최선이다.  
흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피하라.
- ③ 당분간은 흡연하는 사람들을 피하라.
- ④ 금연프로그램 기간 동안 효과적이었던 방법들을 계속 사용하라.
- ⑤ 규칙적으로 운동하라.
- ⑥ 매달 스스로의 금연에 대해 상을 주라.



## 상담 예시

이전 흡연 습관과 재흡연 경험을 재점검하여 재흡연의 위험을 감소시킵니다. 재흡연 방지 행동지침을 안내하는 것이 도움이 되며, 그 외에 지금까지 금연 유지를 위해 실천해 온 방법 중 가장 효과가 좋았던 방법이 무엇 인지를 확인하여 현실적으로 이용 효과가 높은 방법에 집중해서 구체적으로 상담합니다.

### ♪ 1년 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 (문자/이메일 전송)

앞으로의 목표인 금연 1년 성공일을 맞이한다면 지금과는 또 다른 더욱 커진 성공 자신감과 뿌듯한 자부심을 느끼실 것입니다.

1년 금연 성공을 맞이한 미래의 나 자신에게 축하 메시지를 전해 주십시오. 그리고 흡연 유혹을 느끼는 순간마다 격려 메시지를 보면서 나 자신에게 용기를 주시기 바랍니다.



## 활용 정보 및 도구

- ⑦ 적극적으로 스트레스를 관리하라.
- ⑧ 무료함, 외로움, 배고픔, 분노, 피곤함을 특히 경계하라.

### ♪ 1년 금연 성공한 나에게 보내는 한마디 (문자/이메일 전송)

'금연 1년 성공한 나에게 보내는 문자 메시지'를 전송하며 금연 의지를 유지하도록 돕기

|           |  |
|-----------|--|
| 금연<br>유지자 | 금연 30일 성공 목표로 한 게 바로 엇그제 같은데 벌써 금연한 지 100일이 지나고, 이젠 1년 성공을 목표로 하고 있네요. 이젠 자신감이 생깁니다. 감사합니다.              |
| 상담사       | 매 순간의 고비를 이겨 내신 결과입니다. 진심으로 축하드립니다. 이후로도 순간적인 흡연 유혹은 나타날 수 있습니다. 그럴 때마다 이 메시지를 보시면서 금연 의지를 다잡아 주시기 바랍니다. |

**PART.**

**03**

# 참고문헌



### 참고문헌

- 1) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 2) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 3) Romppel, M., Braehler, E., Roth, M., & Glaesmer, H. (2013). What is the General Health Questionnaire-12 assessing?: Dimensionality and psychometric properties of the General Health Questionnaire-12 in a large scale German population sample. *Comprehensive psychiatry*, 54(4), 406-413.
- 4) 박아현, 최지혜, & 김혜경. (2020). 여성흡연자의 흡연행동 특성과 금연프로그램 참여 동기유발 전략. *보건교육 건강증진학회지*, 37(2), 29-42.
- 5) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 6) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 7) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 8) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 9) MAYO CLINIC, Resilience: Build skills to endure hardship, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- 10) 고용노동부, 한국산업안전보건공단, (2021), 감정노동 종사자 건강보호 가이드, 울산, 고용노동부, 한국산업안전보건공단 산업총괄본부.
- 11) MAYO CLINIC, Resilience: Build skills to endure hardship, <https://www.mayoclinic.org/test--procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- 12) 질병관리청, 담배폐해통합지식센터, (2023), 담배폐해 통합보고서, 청주, 질병관리청, 담배폐해통합지식센터.



# 금연 상담의 실제와 활용

## 감정노동자 흡연자

발간종류 연구\_업무편람  
관리번호 연구-03-2023-011-10  
등록일 2023년 11월  
발행일 2023년 12월  
발행처 한국건강증진개발원  
발행인 김현주  
집필진 책임 임민경 교수 (인하대학교)  
공동 한국건강증진개발원 신상화 팀장, 박소영 선임전문원  
감수 유은승 (고려사이버대학교)

주소 (04933) 서울시 광진구 능동로 400, 8F~10F 보건복지행정타운  
전화번호 02-3782-7657 (한국건강증진개발원)  
홈페이지 www.khepi.or.kr

디자인·제작 시월의빛디자인스튜디오

※ 이 책은 국민건강증진기금으로 제작하였으며, 금연상담전화 상담프로그램 개발 및 운영 경험을 토대로 작성되었습니다.

이 책의 내용은 사전승인서 없이 무단전재하여 사용할 수 없습니다.



이 책은 친환경 종이에 콩기름 잉크로 제작하였습니다.

# **KHEPi**

한국건강증진개발원

04933 서울특별시 광진구 능동로 400(중곡동) 보건복지행정타운 8층~10층  
[www.khepi.or.kr](http://www.khepi.or.kr)

비매품/무료  
14060



9 791198 226556

ISBN 979-11-982265-5-6  
ISBN 979-11-982265-7-0 (세트)