

고도흡연자
금연 상담의
실제와 활용

고도흡연자

금연 상담의 실제와 활용

Contents

금연 상담의 실제와 활용
고도흡연자

Part.1

금연 상담의 실제와 활용 알아보기

1. 지침서 특성 및 활용	
가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개	06
나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점	07
다. 고도흡연자를 위한 단기금연프로그램 활용 전략	08
라. 고도흡연자의 이해	09
2. 지침서 구성과 내용	
가. 단기금연프로그램의 주요 내용	12
나. 단기금연 상담 프로토콜 진행 과정	14
다. 지침서 구성의 이해	14
라. 회차별 상담 흐름도	16

Part.2

금연 상담의 실제와 활용 사용하기

단기금연프로그램 1단계 (등록)	20
단기금연프로그램 2단계 (1회 차, -14일 차 상담)	31
단기금연프로그램 3단계 (2회 차, -10일 차 상담)	37
단기금연프로그램 4단계 (3회 차, -7일 차 상담)	43
단기금연프로그램 5단계 (4회 차, -4일 차 상담)	52
단기금연프로그램 6단계 (5회 차, -2일 차 상담)	56
단기금연프로그램 7단계 (6회 차, -1일 차 상담)	60

Part.3

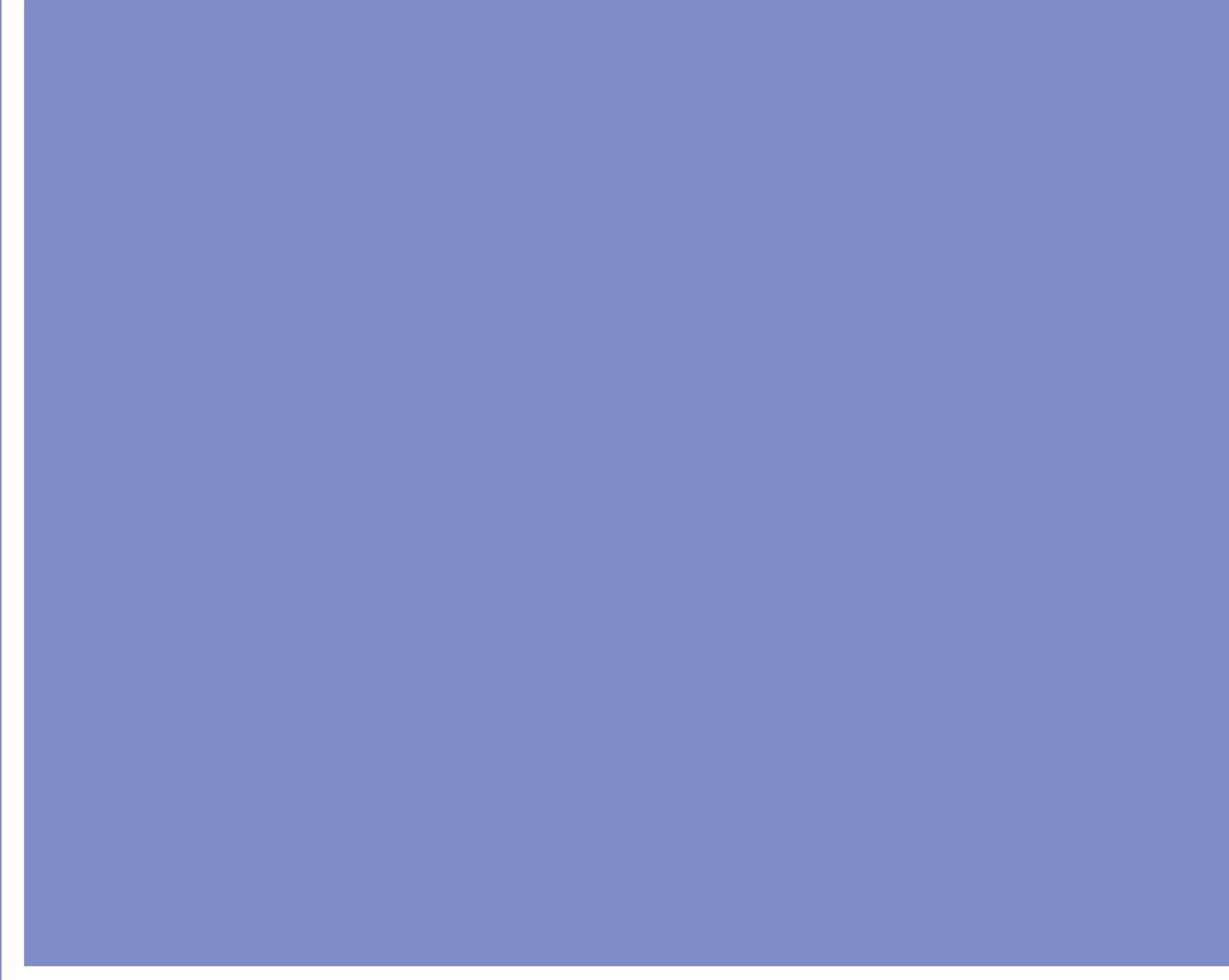
부록

금연 수기	
- 쉽표도 마침표도 없는 금연 일기- 중에서	66



PART.

01



금연 상담의 실제와 활용 알아보기

1. 지침서 특성 및 활용

- 가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개
- 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점
- 다. 고도흡연자를 위한 단기금연프로그램 활용 전략
- 라. 고도흡연자의 이해

2. 지침서 구성과 내용

- 가. 단기금연프로그램의 주요 내용
- 나. 단기금연 상담 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 임산부, 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 금연 프로그램의 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. 고도흡연자를 위한 단기금연프로그램 활용 전략

- 흡연자의 70% 정도는 금연을 생각하고 30~40% 정도는 금연을 시도해 본 경험이 있으나, 흡연자 중 일부는 높은 니코틴 의존도, 금단증상에 대한 두려움, 반복적인 금연 실패 경험으로 인해 금연에 대한 자신감이 매우 떨어져 있어 금연할 생각을 하지 못하거나 시도할 엄두를 내지 못하는 경우가 있음
 - 이와 같은 흡연자를 고도흡연자로 분류하고, 단번에 금연을 결심하고 시도하는 것에 대한 부담감은 최소화 하되, 스스로의 흡연 행태와 습관을 구체적으로 파악하고, 금연 시도 상황에서 다양한 담배 대체 방안과 흡연 충동에 대한 조절 및 대처 방법을 찾아 실행해 보고, 금연의 가능성을 높이는 것이 중요함
- 단기금연프로그램은 금연상담전화(Quitline)를 국가 단위 주요 금연지원서비스로 제공하고 있는 미국, 호주, 뉴질랜드 등에서 고도흡연자들의 금연 지원을 위하여 다양한 흡연 욕구 상황에서 담배를 중단하는 연습을 통해 흡연 습관을 바꾸고 금연이 가능하도록 하기 위해 활용되어 온 미니퀏(MINIQUIT) 프로그램으로, 사용 중인 담배 제품을 일정 시간 동안(예를 들면 하루, 1~2시간 등) 끊어 보거나, 기상 직후, 커피나 술을 마실 때, 식후 등과 같은 특정 상황과 조건에서의 담배를 참아 보는 것과 같이 다양한 유형으로 적용 가능함





Beat tobacco one MINI QUIT at a time.
Register at miniquitchallengesc.com or text "enter" to 855-914-3952.

July	PERSONAL TRIGGER MINI QUIT CHALLENGE: Dealer's choice! For the second Monday in July, identify one of your personal triggers for nicotine use (driving, drinking coffee, etc). Don't give into it today.	<input type="checkbox"/>
Aug.	JUST SAY "NO" MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in August, say "no" to at least one nicotine craving. Whether a friend or coworker asks you, or you just ask yourself. Say it loud and proud.	<input type="checkbox"/>
Sep.	CHANGE IT UP MINI QUIT CHALLENGE: For the second Monday in September, don't smoke or vape where you usually do. It'll help break up the routine.	<input type="checkbox"/>
Oct.	SOCIAL SMOKING MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in October, don't smoke or vape with friends/coworkers for the whole day.	<input type="checkbox"/>
Nov.	WAKING UP MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in November, avoid smoking or vaping for two hours after waking up.	<input type="checkbox"/>
Dec.	CHOOSE YOUR OWN 2 HOURS MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in December, choose any 2-hour window and avoid smoking or vaping during that time.	<input type="checkbox"/>
Jan.	SMOKE-FREE DAY MINI QUIT CHALLENGE: New year, new drive! On January 2nd, pledge to take the whole day off from tobacco.	<input type="checkbox"/>
Feb.	SMOKE-FREE CAR MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in February, don't smoke in the car for the whole day.	<input type="checkbox"/>
Mar.	SMOKE-FREE MEALS MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in March, don't smoke for two hours after every meal.	<input type="checkbox"/>
April	DELAY & DISTRACT MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in April, delay any smoking/vaping urge for 15 minutes by distracting yourself! Chew a straw, take some deep breaths, etc.	<input type="checkbox"/>
May	SMOKE-FREE HOME MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in May, don't smoke or vape in your house for the whole day.	<input type="checkbox"/>
June	WALK IT OFF MINI QUIT CHALLENGE: For the first Monday in June, replace at least one smoke/vape break with a walk or healthy activity.	<input type="checkbox"/>

<국외에서 진행하고 있는 미니퀏 사례>

* 출처: <https://www.quitnowsc.org/>

- 단기금연프로그램은 완전한 금연을 시작하기 전 사전 프로그램의 개념으로, 고도흡연자가 스스로의 흡연 행태와 습관을 파악하고, 참기 힘든 상황과 조건에서의 금연을 시도하고 체험하게 함으로써 금연 상황을 이해하고 금연에 대한 자신감을 고취할 수 있는 프로그램임
 - 금연에 대한 자기효능감 증대와 동기강화를 목표로 하는 금연 상황에 대한 체험프로그램을 통해 궁극적으로 장기금연을 위한 시도와 유지가 가능하도록 돕는 것이 주요 목표임
 - 담배에 대한 높은 의존도를 가지고 있는 흡연자, 금단증상에 대한 두려움으로 금연을 시도조차 하지 못하는 흡연자, 과거 금연 시도 경험이 있으나 실패하여 금연에 대한 자신감이 매우 낮고 금연 시도를 어려워하는 흡연자, 금연의 필요성을 인식하고 금연 시도는 하나 재흡연을 반복하는 흡연자 등 고도흡연자가 주요 대상이 됨
 - 스스로의 흡연 행태 및 습관 파악, 참기 어려운 흡연 욕구의 상황과 조건 확인, 흡연 욕구를 이겨낼 수 있는 효과적인 전략 수립 및 대체 방안 마련, 참기 어려운 상황과 조건에서의 금연 시도, 단기간의 금연 상황 경험, 금단증상 대처 방안 탐색, 반복적인 단기금연 시도와 성공 경험 누적 과정을 포함함

라. 고도흡연자의 이해

1) 고도흡연자의 정의

- 고도흡연자에 대한 정의는 제시한 전문가나 적용한 평가 기준에 따라 다양한데, 일반적으로는 ‘하루 20개비(1갑) 또는 그 이상의 담배를 피우는 흡연자(또는 하루 25개비 이상의 담배를 피우는 흡연자)’를 고도흡연자라고 함¹⁾²⁾
- 흡연량과 흡연 기간을 함께 고려한 경우에는 ‘10년 이상 하루 40개비 이상의 담배를 피운 흡연자 (평생 40갑년(하루 흡연량(갑)x흡연 기간(년)) 이상 흡연자)’ 또는 ‘20갑년 이상의 담배를 피운 흡연자’로 정의하며, 흡연량 및 흡연 기간과 니코틴 의존도를 함께 고려하는 경우 ‘니코틴 의존도 점수가 7점 이상이고, 매일 29개비 이상 또는 20갑년 이상 담배를 피운 흡연자’로 정의하기도 함³⁾

1) Wilson, D., Wakefield, M., Owen, N., & Roberts, L. (1992). Characteristics of heavy smokers. Preventive medicine, 21(3), 311-319.

2) Shiffman, S., & Paty, J. (2006). Smoking patterns and dependence: contrasting chippers and heavy smokers. Journal of abnormal psychology, 115(3), 509.

3) Marrero, J. A., Fontana, R. J., Fu, S., Conjeevaram, H. S., Su, G. L., & Lok, A. S. (2005). Alcohol, tobacco and obesity are synergistic risk factors for hepatocellular carcinoma. Journal of hepatology, 42(2), 218-224.

● 국내 지역금연지원센터 운영 전문치료형 금연캠프 참여 대상인 중증고도흡연자의 정의는 ① 또는 ②에 해당함⁴⁾

- ① 20갑년 이상 흡연력이 있고, 2회 이상 금연 실패 경험이 있지만, 금연 의지가 높은 자
- ② 흡연 관련 질병(폐암, 후두암, 협심증, 뇌졸중 등)을 진단받고도 계속 흡연하는 자

● 본 지침서에 포함된 단기금연프로그램의 대상이 되는 고도흡연자의 범위는 다음 중 한 가지 이상에 해당하는 흡연자를 포함함

- ① 하루 20개비 이상의 담배를 피우는 흡연자
- ② 10년 이상의 흡연력이 있는 흡연자
- ③ 니코틴 의존도 7점 이상인 흡연자
- ④ 이전에 여러 번 금연을 시도하였으나 실패한 흡연자
- ⑤ 금연 의지와 금연 자신감이 낮은 흡연자

2) 고도흡연자의 특성

● 니코틴 의존에 영향을 미치는 요인에는 담배 사용량과 기간 이외에도 담배 시작 연령, 성별, 유전적 소인, 정신질환, 다른 물질 남용 등이 있으며, 불안과 같은 감정 상태, 성격 장애 또한 높은 니코틴 의존도와 관련이 있음⁵⁾

- 흡연자의 80%는 18세 이전에 흡연을 시작하며 담배를 일찍 시작하면 늦은 나이에 시작하는 경우에 비해 의존성이 높아지고 성인이 되었을 때 매일 흡연자가 될 가능성이 높아진다고 알려져 있음
- 흡연자들은 본인이 원하는 혈중 니코틴 농도를 유지하기 위해 흡연의 빈도와 양을 조절하는데, 체내에 흡수된 니코틴의 대사 속도는 개인차가 있을 수 있으며, 유전적 요인으로 인해 니코틴 대사가 빠른 사람들은 니코틴 대사가 천천히 이루어지는 사람들에 비해 더 많은 담배를 피우게 되며, 금연 시도 시 더 심한 금단증상을 호소하고 금연하기도 어렵다고 알려져 있음
- 평균적으로 여성이 남성보다 니코틴 대사 속도가 빠르며, 여성이 남성에 비해 니코틴 의존에 더 민감해 금연이 더 어려운 이유가 되기도 함
- 정신질환이나 다른 물질에 대한 남용 장애가 있는 사람들 사이에서 니코틴 의존은 2~3배 더 흔하게 나타나는데, 미국에서 수행된 연구 결과에 의하면 정신질환이 있는 경우 흡연율이 33.3%로, 정신질환이 없는 경우(20.7%)에 비해 더 높았으며, 또 다른 연구에서는 심각한 정신질환이 있는 경우의 흡연율은 40.8%로, 그렇지 않은 경우(18.5%)에 비해 두 배 이상 높다고 보고하고 있기도 함

4) 보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023). 2023년 지역 금연 민간 보조사업 안내, 서울, 보건복지부, 한국건강증진개발원

5) 질병관리청, 질병관리청 담배폐해통합지식센터. (2023). 담배폐해통합보고서, 서울, 질병관리청, 질병관리청 담배폐해통합지식센터

- 일반적으로 고도흡연자는 많은 흡연량과 상대적으로 긴 흡연 기간 이외에도 다양한 니코틴 의존 관련 요인의 영향으로 인해 니코틴과 담배에 대한 의존성이 높고, 금연 시 심각한 금단증상과 흡연 충동을 호소하며, 자기효능감이 낮아 금연을 어려워하고 시도조차 하지 못하는 경향이 있음⁶⁾

- 고도흡연자 일반적 특성^{7) 8)}

- 남성 또는 30세 이상 연령층
- 체질량지수(BMI)가 높은 집단
- 아침에 일어나 첫 담배를 30분 이내에 피우는 흡연자
- 금연이 매우 어렵다고 인식하고 있는 흡연자
- 금연에 대한 자기효능감이 매우 낮은 흡연자
- 여가나 업무 시간에 따른 흡연량이 크게 다르지 않은 흡연자

6) Shiyko, M. P., Lanza, S. T., Tan, X., Li, R., & Shiffman, S. (2012). Using the time-varying effect model (TVEM) to examine dynamic associations between negative affect and self confidence on smoking urges: Differences between successful quitters and relapsers. *Prevention science*, 13, 288-299.

7) Wilson, D., Wakefield, M., Owen, N., & Roberts, L. (1992). Characteristics of heavy smokers. *Preventive medicine*, 21(3), 311-319. Shiffman, S., & Paty, J. (2006). Smoking patterns and dependence: contrasting chippers and heavy smokers. *Journal of abnormal psychology*, 115(3), 509.

8) Killen, J. D., Fortmann, S. P., Telch, M. J., & Newman, B. (1988). Are heavy smokers different from light smokers?: A comparison after 48 hours without cigarettes. *Jama*, 260(11), 1581-1585.

2. 지침서 구성과 내용

가. 단기금연프로그램의 주요 내용

- 단기금연프로그램 지침서는 자신의 흡연 행태와 금연에 장애가 되는 요인을 파악, 현실적이며 실천 가능한 금연 목표 설정, 흡연 욕구와 금단증상에 대처할 수 있는 나만의 방법 탐색, 단기간의 반복적 시도를 통한 금연 경험 누적, 금연에 대한 자신감 향상과 동기강화, 완전 금연을 위한 금연 시작의 단계를 포함함
- 단기금연프로그램은 금연 시작 전 금연 시도에 대한 장애 요인을 극복하기 위해 다양한 상황에서의 흡연 욕구와 금단증상에 대한 대처법을 찾아 자신감을 회복하고 완전 금연을 시도할 수 있도록 돕는, 금연을 위한 효과적인 전략 수립과 긍정적 체험 경험을 쌓는 것을 목표로 하는 프로그램임
- 제시된 프로그램과 회차를 그대로 따르는 것보다는 흡연자 개인별로 가장 강한 흡연 욕구가 느껴지는 시점, 상황, 장소를 파악하고, 그중 1~2개를 선택하여 단기금연 목표를 설정하여 달성하며, 점차 금연 시도 상황 및 조건, 횟수, 시간을 늘려가면서 효과적인 금연 성공 전략을 세우는 것이 중요함
- 단기금연프로그램의 핵심 요소
 - ① 금연 경험을 예행 연습하는 과정이므로 부담 없이 진행하기
 - 금연 성공과 유지에 얽매이지 말고 부담 없이 프로그램을 진행하는 것이 중요하므로 현실적이고 실천 가능한 목표를 설정하고, 성공과 실패와 같은 결과보다는 실천의 과정을 통해 흡연자에게 적합한 금연 방안을 찾아 나가는 것에 목표를 두어야 함
 - ② 긍정적 금연 경험을 누적하고 금연 자신감 회복하기
 - 내담자가 스스로 금연의 목표를 설정하고 실천하는 긍정적 경험을 할 수 있도록 도움으로써 금연에 대한 자신감을 획득하고, 계속해서 새로운 목표를 세우고 목표 달성을 위해 노력할 수 있도록 이끄는 것이 중요함
 - ③ 단기금연 결과 기록하고 활용하기
 - 단기금연 시도 경험을 기록함으로써 흡연자 자신의 흡연 유형 및 습관, 흡연 욕구 상황에 따른 효과적 대처 방법 등을 알 수 있고, 그 외 금연 성공과 실패에 영향을 미친 요인을 파악할 수 있게 되므로 단기금연 실천 결과를 기록하고 활용하는 노력을 병행할 필요가 있음

● 단기금연다이어리 소개 및 활용 방법

- 단기금연다이어리는 금연준비기간 동안 단기간 혹은 단시간 반복적인 짧은 금연 시도를 통한 시행착오 과정을 스스로 기록할 수 있는 익힘책(workbook)임
- 단기금연다이어리는 흡연자가 스스로의 흡연 습관과 단기금연 시도 결과를 점검하고 기록하도록 함으로써 단기금연프로그램 참여와 실천을 높일 수 있도록 돕는 것은 물론, 상담사가 흡연자의 흡연 유형과 흡연 욕구 상황에 맞게 금연 중재 전략을 수립할 수 있는 토대가 됨
- 단기금연다이어리에는 시간, 장소에 따른 흡연 욕구와 그 강도, 흡연 및 단기금연 성공 시 기분(성취감 스티커 사용), 흡연 욕구 시 대처 방법(대처 방법 스티커 사용), 단기금연 실패 시 흡연량 등을 기록할 수 있도록 구성되어 있음
- 흡연을 하게 될 때 느꼈던 흡연 욕구 강도를 0~10점으로 체크할 수 있는데 당시 나의 감정뿐 아니라 흡연 하게 된 상황이 어떠했는지를(언제, 어디서, 왜, 누구와 담배를 피웠는지 등) 꼼꼼하게 기록하는 것이 중요함
- 내담자는 자신의 단기금연 과정을 다이어리에 작성하며 스스로 자기 경험을 정리하고, 상담사와 피드백을 주고받으며 이후의 금연 계획과 성공 전략을 구체적으로 세워 볼 수 있음



* 단기금연다이어리 다운로드: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 교육자료

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C374/F/145/view.do?article_seq=805799&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=%EB%8B%A8%EA%B8%B0&show=&cat=

나. 단기금연 상담 프로토콜 진행 과정

- 고도흡연자에 대한 확인과 단기금연프로그램에 대한 소개를 진행하는 등록 상담을 포함하여 금연 시작 전 14일 동안 총 7회(등록 상담, -14일 차, -10일 차, -7일 차, -4일 차, -2일 차, -1일 차)의 상담이 진행됨
- 등록 상담과 1회차(-14일 차) 상담에서는 단기금연프로그램 소개 및 단기금연다이어리 작성법에 관해 설명하고, 2회차(-10일 차) 상담에서는 단기금연을 실천할 1차 목표를 설정함
- 이후 설정한 단기금연 목표의 실천 여부를 점검하고 수정하면서, 흡연자의 상황과 필요에 따라 단기금연 실천을 적용할 상황, 조건, 시간을 다양하게 설정하고 반복할 수 있도록 함
- 단기금연프로그램을 성공적으로 마치게 되는 6회 차 상담에서는 단기금연 성공 축하와 함께 「금연 상담의 실제와 활용(성인 남성, 여성, 청소년)」을 활용하여 본격적인 금연이 이루어질 수 있도록 돕고, 여전히 금연이 어려운 경우에는 단기금연프로그램을 재이용하는 과정을 거치게 됨

다. 지침서 구성의 이해

- 제목에는 프로그램의 종류, 단계, 금연 일수 등이 명시되어 있음
- 상담 목표는 상담 시에 달성하고자 하는 목표 사항을 다루고 있으며, 상담 방향은 이러한 목표에 따라 어떤 방향으로 상담을 진행해야 하는지 제시함
- 주요 상담 내용에는 상담 시 반드시 다뤄야 할 내용이 요약되어 있고, 상담사가 실제 상담 현장에서 사용할 수 있는 구어체로 된 상담 예시를 수록하여 지침서의 활용성 및 효과성을 높였을 뿐 아니라, 전문가의 검토를 거친 금연 콘텐츠를 회차별 상담 내용에 맞게 제공하고 있어 상담 시 구체적인 콘텐츠 적용이 가능하도록 하였음
- 활용 정보 및 도구에는 상담 시 내담자에게 제공할 수 있는 지식, 실천 콘텐츠, 내담자의 상황을 평가하고 상담에 반영할 수 있는 도구들을 과학적 근거와 신뢰할 만한 정보에 기반하여 제시함으로써 상담의 질을 높이고 내담자에게 실질적인 도움이 되는 상담이 되도록 하였음

② 상담 목표

상담 시 목표로 할 내용

① 제목

프로그램 종류 및 단계, 금연 일수를 나타냄

단기금연프로그램 3단계 (2회 차, -10일 차 상담)

상담 목표	단기금연 목표 설정 및 실천
상담 방향	1단계 단기금연 목표 설정 지원 및 실천 격려
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연다이어리 기록 내용을 근거로 1단계 단기금연 목표 설정을 지원한다. 단기금연 실천 방법과 흡연 욕구 대처법을 소개하고 단기금연 실천에 적용할 수 있도록 격려한다. 단기금연 목표 달성에 따른 자기보상계획을 세울 수 있도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 목표 설정을 위한 단계별 상담법 단기금연 목표 설정과 실천 유형 활용 가능한 흡연 욕구 대처법 단기금연 지원을 위한 건강생활실천 금연 목표 설정 및 목표 달성에 따른 보상계획 수립

③ 상담 방향

상담 목표에 따른 상담 방향 제시

④ 주요 상담 내용

상담 시 주요하게 다루어야 할 내용



상담 예시

단기금연다이어리 점검 및 1단계 목표 설정하기

📍 단기금연다이어리 작성 내용을 점검하며 내담자가 작성한 다이어리 내용을 함께 나누습니다.

⑤ 상담 예시

상담 시 실제 사용할 수 있는 상담 예시

단기금연다이어리를 작성해 보시니 어떠셨습니까?

네, 작성해 주신 내용을 보니 평소 000 님의 흡연 습관을 잘 파악하신 것 같습니다. 이를 토대로 단기금연 목표를 1~2가지 정해 보도록 하겠습니다. 미리 계획해 두신 내용이 있으신가요?

📍 단기금연 목표 설정하기

[사례 1] 주로 흡연하던 상황, 장소, 시간대를 고려하여 1~2개의 단기금연 목표 설정하기

장시간의 회의가 끝난 후, 커피 마실 때, 식사 후, 화장실에서 불일을 볼 때, 커피나 술을 마실 때와 같은 상황이나, 자동차 안, 베란다, 화장실, PC방, 건물 주변, 흡연실 등과 같은 흡연 장소, 아침 일어난 직후, 점심 식후, 업무가 끝난 저녁 시간, 혼자 있는 시간 등을 단기금연 목표로 설정할 수 있습니다.

⑥ 활용 정보 및 도구

상담의 이론적 근거 및 활용 도구



활용 정보 및 도구

단기금연 목표 설정을 위한 단계별 상담법

1단계

내담자가 적어 둔 다이어리 내용을 확인하고, 앞으로 단기금연을 시도할 시점을 함께 정한다. (내담자가 담배를 주로 피웠던 시간/장소/상황 등을 고려하도록 한다)

2단계

다이어리를 활용하지 않아 주로 담배를 언제 피웠는지 파악이 어렵다면, 최근 하루 이를 동안 언제, 어디서, 누구와 담배를 피웠는지 함께 확인해 보고 휴대전화나 메모지 등에 기록할 것을 권유한다.

3단계

단기금연 시도 시, 내담자 스스로가 정한 시간/장소/상황에서는 반드시 약속한 내용대로 단기금연 할 것을 약속하도록 한다. 그리고 약속된 시점이 지나면 흡연이 가능하다는 사실을 알리도록 하여 내담자가 부담을 갖지 않도록 한다.

라. 회차별 상담 흐름도

상담 회차	단계별 상담 목표	주요 상담 내용	주요 상담 내용 및 활용 도구
등록	1단계 흡연자 사정 및 프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> 고도흡연자 여부 파악 (흡연 행태 및 니코틴 의존도 평가) 금연 자신감 확인 과거 금연 경험 확인과 참고점 도출 현재 흡연 행태 파악 단기금연프로그램 소개 및 참여 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연프로그램 대상이 되는 고도흡연자 정의 흡연 행태와 니코틴 의존도 평가 금연 자기효능감 평가 금연 과거력 사정하기 정서적 문제와 다른 종류의 중독 평가 단기금연프로그램의 이해 및 필요성 단기금연다이어리 활용법
1회 차 (-14일)	2단계 흡연 행태 및 습관 파악	<ul style="list-style-type: none"> 흡연 행태 및 흡연 습관 파악 흡연 욕구 대처 방안의 이해와 탐색 단기금연다이어리 활용 안내 	<ul style="list-style-type: none"> 대상자 특성별, 흡연 행태별 단기금연 실천 방안 흡연 욕구에 대처하는 방안 (대체 습관과 환경 변화 등) 단기금연다이어리 작성 사례 단기금연다이어리 모바일앱 활용법
2회 차 (-10일)	3단계 단기금연 목표 설정 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> 1단계 단기금연 실천 목표 설정 단기금연 실천 위한 구체적 방법 제시 단기금연 실천 격려 	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 목표 설정을 위한 단계별 상담법 단기금연 목표 설정과 실천 유형 활용 가능한 흡연 욕구 대처법 단기금연 지원을 위한 건강생활 실천 금연 목표 설정 및 목표 달성에 따른 보상계획 수립
3회 차 (-7일)	4단계 단기금연 확장	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 실천 진행 점검 단기금연 실천 유지 및 확대 권고 2단계 단기금연 실천 목표 설정 	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 진행 상황 및 결과 점검 흡연 욕구 억제 방안 재흡연 방지 방안 : 재흡연의 가능성이 있는 상황에 대한 대처 (HALT) 자존감의 정의 및 금연에 대한 자기효능감 평가 단기금연 실천 경험 기반의 실천 목표 확대 방안
4회 차 (-4일)	5단계 자기효능감 강화 및 자기보상계획 수립	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 실천 통한 변화 확인 금연에 대한 자기효능감 강화 자기보상계획 수립을 통한 단기금연 실천 지지 	<ul style="list-style-type: none"> 흡연 욕구와 재흡연 상황 대처법 자아효능감 측정 및 강화 자기보상계획 수립
5회 차 (-2일)	6단계 금연 자신감 고취 및 금연 동기화	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 성공 통한 금연 자신감 고취 본격적인 금연 시작을 위한 동기화 	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연프로그램의 효과 확인 금연 자신감 평가와 향상 30일 후 나에게 쓰는 편지
6회 차 (-1일)	7단계 단기금연 종료와 새로운 시작	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연 결과 점검 및 마무리 단기금연 실천 결과에 따른 향후 금연계획 확인과 지원 	<ul style="list-style-type: none"> 금연 시작일 정하기 국가금연지원서비스 소개 금연 시작 준비사항 니코틴 대체요법과 의사처방 약물 활용 방법 소개 금연지지자 만들기

PART.

02

금연 상담의 실제와 활용 사용하기

단기금연프로그램 1단계 (등록)

단기금연프로그램 2단계 (1회 차, -14일 차 상담)

단기금연프로그램 3단계 (2회 차, -10일 차 상담)

단기금연프로그램 4단계 (3회 차, -7일 차 상담)

단기금연프로그램 5단계 (4회 차, -4일 차 상담)

단기금연프로그램 6단계 (5회 차, -2일 차 상담)

단기금연프로그램 7단계 (6회 차, -1일 차 상담)

단기금연프로그램 1단계 (등록)

상담 목표	흡연자 사정 및 프로그램 소개
상담 방향	단기금연프로그램 적용 대상 여부 평가, 단기금연프로그램 소개 및 참여 권유
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> 고도흡연자 정의를 적용하여 프로그램 대상자 여부를 확인한다. 니코틴 의존도, 과거 금연 경험의 과정과 결과, 현재 금연 의지 및 금연에 대한 자기효능을 파악하며, 현재 참기 어려운 흡연 욕구가 생기는 상황이나 조건을 확인한다. 단기금연 실천의 필요성에 대해 설명하고, 단기금연프로그램 진행 계획을 수립한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> 단기금연프로그램 대상이 되는 고도흡연자 정의 흡연 행태와 니코틴 의존도 평가 금연 자기효능감 평가 금연 과거력 사정하기 정서적 문제와 다른 종류의 중독 평가 단기금연프로그램의 이해 및 필요성 단기금연다이어리 활용법



상담 예시

단기금연프로그램 대상자 여부 확인

📍 흡연하는 사람 중에는 금연의 필요성을 알고 있지만, 금연하기가 쉽지 않다고 느끼는 사람도 있고, 다른 담배 제품으로 전환하려고 하는 사람, 금연을 아예 생각하지 못하는 사람도 있습니다. 이런 경우 흡연량, 흡연 기간 등의 흡연 습관을 파악하고, 니코틴 의존도 평가, 금연 경험 유무와 과거 금연 시도 과정 및 결과에 대한 사정을 통하여 고도흡연자인지, 단기금연프로그램으로 도움을 주기에 적합한 대상자인지 확인이 필요합니다.

☑️ 단기금연프로그램 대상이 되는 고도흡연자 정의 참고

📍 흡연자 중에 고도흡연자를 접하게 되는 경우와 상황은 다양할 수 있으나, 모든 상황에서 고도흡연자인지, 단기금연프로그램을 적용하는 것이 적합한지에 대한 평가(흡연력, 니코틴 의존도 평가, 자기효능감 평가, 과거 금연 시도 경험, 정신건강 검진도구평가)를 거쳐 프로그램 참여를 권유하고 도움을 제공하도록 합니다.



활용 정보 및 도구

단기금연프로그램 대상이 되는 고도흡연자 정의

본 지침서에 포함된 단기금연프로그램의 대상이 되는 고도흡연자의 범위는 다음 중 한 가지 이상에 해당하는 흡연자를 포함함

- ① 하루 20개비 이상의 담배를 피우는 흡연자
- ② 10년 이상의 흡연력이 있는 흡연자
- ③ 니코틴 의존도 7점 이상인 흡연자
- ④ 이전에 여러 번 금연을 시도하였으나 실패한 흡연자
- ⑤ 금연 의지와 금연 자신감이 낮은 흡연자



상담 예시

흡연력과 니코틴 의존도 평가

담배 끊기가 어렵다고 하셨는데(혹은 담배 끊기를 여러 번 시도했지만, 매번 실패했다고 하셨는데) 000 님은 현재 하루 몇 개비 정도의 담배를 피우고 계시나요?

예, 그러시군요. 흡연한 기간은 얼마나 되셨나요?

()년 동안 하루 평균 ()개비의 담배를 피우고 계시네요.

다음은 니코틴에 대한 의존도가 어느 정도인지를 몇 가지 질문을 통해 확인해 보려고 합니다.

니코틴 의존도 평가 참고

 흡연력과 니코틴 의존도 평가 결과에 대한 요약 설명을 제공합니다.

니코틴에 대한 의존도도 높고 흡연량도 많은 편인데요(혹은 흡연 기간도 긴 편인데요.)

금연에 대한 자기효능감 측정

금연에 대한 자신감은 어느 정도인지 확인해 보도록 하겠습니다.

금연 자기효능감 평가 참고

금연에 대한 자기효능감 점수도 ()점으로 자신감이 많이 떨어져 계시네요. 흡연량이 많거나 흡연 기간이 긴 경우, 니코틴에 대한 의존이 높은 경우에 금연에 대한 자신감이 낮을 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

흡연 행태와 니코틴 의존도 평가

흡연자의 흡연력(흡연량, 흡연 기간 등), 니코틴 의존도 평가

흡연력 확인

-  흡연량: 1일 평균 흡연 개비 수
-  흡연 기간: 흡연 기간(년, 월)
-  사용 중인 담배 제품: 제품 전환 사용자, 이중, 삼중 사용자 여부

니코틴 의존도 평가

1. 평균 하루 흡연량이 어떻게 되십니까?
 10이하 11~20 21~30 30이상
2. 아침 기상 후 첫 흡연 시기는 언제인가요?
 5분 이내 6 ~ 30분 이내 31분 ~ 1시간 1시간 이후
3. 금연 구역에서 담배를 참기 어려우신가요?
 예 아니오
4. 하루 중 가장 담배 맛이 좋은 때는 언제인가요?
 아침 첫 담배 다른 나머지
5. 오후와 저녁 시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?
 예 아니오
6. 와병 시에도 담배를 피우시나요?
 예 아니오

금연 자기효능감 평가

평가 문항

NO.	질문	Yes	No
1	나는 하루도 담배 없이 살 자신이 없다	0	1
2	금단증상을 이겨낼 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



상담 예시



활용 정보 및 도구

5	나에게 금연은 너무 힘든 일이다	0	1
6	나는 담배 없이 1주일만 살 수 있다	1	0
7	나는 금연에 실패할지도 모른다	0	1
8	나는 평생 담배 없이 살 자신이 있다	1	0

평가 결과

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

과거 금연 경험에 대한 확인

- 과거 금연 시도 경험(유무, 횟수, 성공 기간) 확인

지금은 금연 자신감이 많이 떨어져 있어 금연을 어렵게 생각하실 수 있습니다. 과거에 금연해 보신 경험이 있으실까요?

① '없다'라고 응답한 경우

혹시 감기에 걸리거나 몸이 너무 아플 때 잠깐이라도 흡연 욕구를 참아 보셨던 적은 없으신가요?

② '전혀 없다'라고 응답한 경우

네, 흡연자 중 70~80%의 사람들이 금연을 생각은 하지만 실제 금연을 시도하는 사람은 30~40% 정도밖에 되지 않을 정도로 금연 시도는 쉽지 않은 일입니다. 니코틴이라는 물질에 대한 중독이나 흡연 자체에 대한 의존에서 벗어나기 쉽지 않기 때문이기도 하고, 금연 과정 중에 겪게 될 금단증상에 대한 두려움이 장애가 되기도 합니다.

당장 본격적인 금연을 시도하기 어려우시다면 000 님의 흡연 습관과 참기 어려운 담배는 언제, 어떤 상황에서의 담배인지 점검해 보고, 짧지만 금연의 과정을 체험해 보면서 나만의 금연 방법을 찾아보고 금연을 준비하는 금연 준비 프로그램으로 먼저 시작해 보시는 것은 어떨까요?

금연 과거력 사정하기

<금연 과거력 사정 예시>

1. 금연해 본 적이 있습니까?

예 아니오

2. 금연 시도 횟수 ()회

3. 금연 성공 기간은 ()일

4. 금연 시도 시 사용했던 방법은 무엇입니까?

본인 의지 니코틴 보조제 금연프로그램
 금연초, 금연침 금연클리닉 금연상담전화
 병의원금연치료 금연캠프 기타()

5. 실패 원인: 다시 담배를 피우게 된 이유는 무엇입니까?

체중 증가 무료해서 스트레스 금단증상
 주위 유혹 술자리/회식 기타()



상담 예시

③ “최근 1년 이내에 하루 이틀~1주일 정도 단기적 금연 해 본 적 있다”라고 응답한 경우

000님께서 잠깐이라도 금연을 해 보신 적이 있으시네요! 사실 금연을 시작하고 처음 1주일의 가장 힘든 시기인데, 금연을 도전해 보셨다는 것만으로도 좋습니다.

그렇다면, 당시 금연을 잘 유지하시다가 어떤 이유로 다시 담배를 피우게 되셨을까요?

금연 초반에 흡연에 대한 갈망이 무척 강한 것 외에 다른 불편함은 없으셨나요? (일시적인 금단증상 경험 여부 확인)

당시 느꼈던 금단증상 등의 금연에 대한 경험은 지금 000님께 어떤 기억으로 남아 있을까요? (내담자에게 금연에 대한 부정적 인상이 강하게 남아 있는지 확인하고, 금연에 대한 긍정적 기대를 할 수 있도록 격려하며 금단증상이 일어날 수 있는 기간, 그리고 금단증상이 나타나는 이유를 설명하여 금연에 대한 불안감 낮추기)

④ “오래전이지만(1년 이전) 금연 경험이 있다”라고 응답한 경우

금연하셨을 때 금연을 유지하는데 가장 큰 장애 요인이나 걸림돌이 있었다면 무엇이였을까요?

재흡연의 결정적 계기가 되었던 상황을 기억하시는지요?

네, ()이 힘들셨군요. (혹은 ()이 재흡연의 원인이었네요)

말씀하신 ()은 사실 금연을 시도하시는 많은 분이 금연 과정 중에 겪게 되는 어려움이자 장애 요인입니다.

자신의 금연 시도에 있어서 어려움이 무엇이였는지, 그리고 재흡연하게 된 상황이나 계기가 무엇이였는지를 알고 계시는 것만으로도 다음 금연에 큰 도움이 될 수 있습니다.

- 과거 금연 시도 방법 확인

과거 금연 시 도움이 되었던 방법은 어떤 것이 있을까요? (혹은 과거 금연 시 담배를 대체하기 위해 해 봤던 방법이 있으실까요?) 있다면 어떤 것이 도움이 되었을까요?

네, ()이 도움이 되셨군요. 실제 금단증상을 극복하거나 담배 피우던 습관을 대체할 수 있는 긍정적인 방법이 있었던 것은 다음 금연 시도에 매우 좋은 참고가 될 수 있습니다.

과거의 금연 경험을 통해 금연 중에 나타날 수 있는 금단증상이나 흡연 욕구로 인한 어려움을 잘 알고 계시고, 도움이 되었던 방법들도 가지고 계신 것 같습니다.

금연 과거력 사정하기 참고



활용 정보 및 도구



상담 예시

정서적 문제와 다른 종류의 중독을 평가하고 상담하기

- ▶ 흡연자 상황과 특성에 따라 필요한 경우 다른 물질에 의 중독, 정서적 문제나 정신질환 보유 여부 등에 대한 표준화된 측정 도구를 활용하여 측정 및 평가를 시행합니다.
- ▶ 다른 물질 중독이 있거나 정서적 문제나 정신질환이 있을 때 이를 고려하여 단기금연프로그램 적용 여부와 목표를 조정할 수 있으며, 해당 문제의 수준에 따라 관련 전문 치료(또는 상담)센터로 연계하여 관련 문제를 먼저 해결하도록 합니다.

알코올 의존도 평가 참고

인터넷 게임 중독 평가 참고

정서적 문제 평가 참고



활용 정보 및 도구

정서적 문제와 다른 종류의 중독 평가

▶ 알코올 의존도 평가

✍ 평가 방법

문항에 따라 배점 후 점수 합산

(1잔이란 술의 종류와 관계없이 1잔의 양을 의미)

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

✍ 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
2 평소 술을 마시는 날 몇 잔 정도나 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	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 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	매일 같이



상담 예시



활용 정보 및 도구

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
정상 음주군	10~19점	6~9점
알코올 사용 장애 추정군	20~40점	10~40점

* 남성 65세 이상은 기준평가 결과가 여성과 동일함

인터넷 게임 중독 평가

* 출처: 조선진, 이해국, 임현우, 조근호, 최삼욱, 오홍석. 중독 선별검사 도구 및 사용지침 개발. 2013, 가톨릭대학교, 한국건강증진재단

인터넷 게임 중독 선별도구

(Internet Gaming Use-Elicited Symptom Screen, IGUESS)

▶ 지난 12개월 동안, 인터넷 게임과 관련하여 아래의 증상을 얼마나 경험하였습니까?

문항	전혀 아님	가끔	자주	항상	
1	이전에 했던 인터넷 게임에 대해 계속 생각하거나, 인터넷 게임을 할 생각에 몰두했다.	1	2	3	4
2	인터넷 게임을 하지 않을 때는 초조하거나 불안하거나 슬프다.	1	2	3	4
3	인터넷 게임에 쓰는 시간이 점점 길어진다.	1	2	3	4



상담 예시



활용 정보 및 도구

4	인터넷 게임을 하는 것을 조절하려고 해 보았지만 성공하지 못했다.	1	2	3	4
5	인터넷 게임으로 인해 예전의 다른 취미 생활이나 오락 활동에 대한 흥미가 줄어들었다.	1	2	3	4
6	사회적, 심리적 문제에도 불구하고 계속해서 인터넷 게임을 과하게 한다.	1	2	3	4
7	가족이나 치료자, 또는 그 외의 사람에게 인터넷 게임을 하는 데 사용한 시간을 속인 적이 있다.	1	2	3	4
8	부정적인 감정을 해소하거나 회피하기 위해 인터넷 게임을 한다.	1	2	3	4
9	과도한 인터넷 게임으로 인해 중요한 인간관계, 일, 교육이나 경력상의 기회를 위태롭게 하거나 잃은 적이 있다.	1	2	3	4
합산					
총점					

평가 결과

점수	설명
0~9점	인터넷 게임 사용 관련 장애가 있을 가능성이 낮음. 계속하여 건강한 습관을 영위할 것.
10~27점	선별검사 결과 양성이라고 하여 모두 인터넷 게임 사용 관련 장애가 있는 것을 뜻하는 것은 아니나, 추가적인 검사를 통해 인터넷 게임 사용 관련 장애가 있는지를 확인해 보아야 함을 의미.

- ▶ IGUESS는 지역사회 및 일차의료기관에서 인터넷 게임 사용과 관련된 장애를 선별하기 위해, DSM-5의 진단 준거를 근거로 국내에서 개발된 도구임
- ▶ 10점 이상인 경우 인터넷 게임 사용 관련 장애의 가능성이 있음을 의미



상담 예시



활용 정보 및 도구

정서적 문제 평가

정신건강 평가하기(TOOL):
GHQ(General Health Questionnaire)-12

	문항	전혀 아님	가끔	자주	항상
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 관해 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

단기금연프로그램 소개 및 프로그램 등록

이전의 000 님의 금연 경험을 토대로 단기금연프로그램의 단기목표 금연 실천을 통해서 보다 구체적이고 확실한 금연에 대한 밑그림을 그려 보고, 금연에 대한 자신감을 높여 보는 것은 어떨까요?

📍 니코틴 의존도가 높고 금연에 대한 자기효능감이 낮더라도 1) 과거 금연 경험 없는 흡연자나, 2) 과거 금연 경험상 도움이 되는 금연 방법이 있었던 흡연자의 경우, 적절한 금연지원서비스를 이용해서 본격적인 금연 시도를 해 보는 것을 1차적으로 권유하고 본인 의지하에 금연을 시도하게 할 필요가 있습니다. 단기금연프로그램은 이와 같은 시도가 실패했을 때 다시 시도해 볼 수 있습니다.

단기금연프로그램은 본격적으로 금연하기 전에, 금연에 걸림돌이 되는 점을 줄이고, 다양한 상황에서 흡연 욕구와 금단증상을 이겨내는 방법을 찾아 자신감을 높여서 금연을 시도할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

흡연 욕구가 느껴지는 시점, 상황, 장소를 파악하고, 그중 1~2개를 선택하여 해당 조건 하에서 단기간의 금연을 달성 하도록 시도해 보고, 점차 금연을 시도하는 상황 및 조건, 횟수, 시간을 늘려가면서 효과적인 금연 성공 전략을 세우는 것입니다.

단기간(짧은 경우는 1~2시간 정도의 흡연 욕구 상황 참기가 목표가 될 수도 있음) 금연 과정을 체험해 보고 나에게 맞는 구체적인 금연 전략을 수립하는 프로그램인 만큼 지속적인 금연에 대한 부담감은 내려놓으셔도 됩니다.

- 단기금연프로그램 참여가 어렵겠다고 의사를 밝힌 경우

네, 아무리 단기금연프로그램이라 하더라도 지금 당장 참여를 결정하시기는 어려울 수 있습니다. 오늘 설명해 드린 단기금연프로그램의 취지와 목표를 잘 생각해 보시고, 언제든지 준비되면 찾아 주세요. 어렵게 느껴지는 금연의 과정을 함께 준비하고 실천해 나가실 수 있도록 도와드리겠습니다.



활용 정보 및 도구

단기금연프로그램의 이해 및 필요성

▶ **금연 시작 전 금연 적응을 돕기 위해 다양한 상황에서의 흡연 욕구 대처법을 찾고, 흡연자가 금연 유지에 어려움을 느끼는 특정 상황, 조건, 시간 등에 집중적으로 초점을 맞추어 짧은 기간이지만 금연을 시도하고 유지해 보는 연습을 하도록 함**

▶ 금연준비기간 동안 단시간 반복적인 금연 시도를 통하여 장기간의 금연 유지에 대한 부담 없이 금연에 대한 인식 및 행동 변화에 대한 긍정적 경험과 금연 성공에 대한 자신감을 얻을 수 있음

▶ 특히 금연 경험이 없는 흡연자의 경우 단기금연프로그램을 통해 자신의 흡연 행태를 파악하고 이에 적합한 대처 방법을 찾아가는 데 도움을 얻을 수 있음

▶ 잦은 금연 실패로 금연에 대한 자신감이 낮은 흡연자의 경우, 짧지만 목표한 금연 성공 경험을 통해 자신감이 향상되고, 이를 반복함으로써 본격적인 금연 시도 유도 가능

▶ **단기금연프로그램은 기본적으로 14일간 등록 상담 포함, 총 7회의 상담으로 운영함**

▶ 등록과 동시에 단기금연다이어리를 활용한 자신의 흡연 행태와 습관 파악을 통해 금연의 장애 요인, 금연이 어려운 이유, 가장 참기 힘든 흡연 상황 등을 확인하는 것에서부터 시작

▶ 담배를 참기 어려운 상황, 조건, 시간을 선택하여 단기간의 금연을 실천할 목표로 설정하고, 다양한 금단증상과 흡연 욕구 상황에 대한 대처법을 적용하면서 효과성 확인

▶ 단기금연 실천 목표를 확대하고 반복하면서 금연 성공과 같은 긍정적 경험을 누적시킴으로써 금연 자신감을 향상하고, 본격적인 금연에서 활용할 수 있는 효과적인 금연 전략 수립



상담 예시

- 단기금연프로그램 참여 의사를 밝히는 경우

네, 이런 힘든 상황에서도 명확한 목표를 가지고 '금연에 도전하겠다' 라고 결심하신 건 정말 잘하신 결정입니다. 단기금연부터 차근차근 시작하여 장기금연으로 이어질 수 있도록 저도 옆에서 힘이 되어드리겠습니다. 000 님도 회차마다 진행되는 상담 지침들을 잘 실천하시고 노력해 주시길 바랍니다.

그럼 이제부터 단기금연프로그램을 활용하여 본격적인 금연 준비가 될 수 있도록 도와드릴 텐데요.

📍 단기금연프로그램 소개 자료를 활용하여 단기금연프로그램 취지, 목표, 과정을 간단히 설명합니다.

그럼 지금부터 단기금연프로그램 상담 등록을 진행하겠습니다.

📍 필요한 경우 기본 인적 사항이나 흡연 관련 정보 수집을 진행합니다.

단기금연프로그램 시작을 위해서는 현재의 흡연 습관에 대해 구체적으로 파악하고 이를 토대로 금연 계획을 수립하는 것이 중요한데요. 단기금연다이어리를 활용하시면 일과 중 시간대별로 흡연 양상을 파악하고 흡연할 때마다 흡연 욕구를 평가해 볼 수 있습니다.

단기금연다이어리 활용법 안내

📍 단기금연다이어리 활용법의 콘텐츠를 설명하고, 단기금연다이어리를 받을 수 있는 온라인 자료원을 소개합니다.

[단기금연다이어리 활용법 참고](#)



활용 정보 및 도구

▶ 단기금연프로그램 성공자의 경우 금연 시작일을 정하고 그에 따른 본격적인 금연 프로그램으로 연계하여 금연 성공이 가능하게 해야 함

단기금연다이어리 활용법

▶ 단기금연다이어리란?

▶ 단기금연다이어리는 금연준비기간 동안 단기간 혹은 단시간 반복적인 짧은 금연 시도를 통한 시행착오 과정을 스스로 기록할 수 있는 소책자임

- 단기금연다이어리는 흡연자가 자신의 흡연 습관과 단기금연 시도 결과를 점검하고 기록하도록 함으로써 단기금연프로그램 참여와 실천을 높일 수 있도록 돕는 것은 물론, 상담사가 흡연자의 흡연 유형과 흡연 욕구 상황에 맞게 금연 중재 전략을 수립할 수 있는 토대가 됨



상담 예시

단기금연다이어리 작성법에 대해 간단하게 설명드리도록 하겠습니다.

단기금연다이어리에는 시간, 장소에 따라서 흡연 욕구 강도를 0-10까지 작성합니다.

기타(함께 피운 사람, 상황 등) 칸에는 함께 피운 사람이나 흡연 상황 등을 자세히 기록하여 자신의 흡연 습관을 파악할 수 있도록 합니다.

이후에 단기금연 목표를 설정하게 되시면, 대처 방법, 성취감 칸을 작성하게 되실 텐데요.

대처 방법 칸에는 단기금연다이어리 뒷 부분의 대처 방법 스티커를 사용하여 흡연 욕구가 느껴질 때 어떤 대처 방법을 사용했는지 기록하게 되며, 스티커에 해당 대처 방법이 없을 때에는 사용한 대처 방법을 수기로 기록해 주시면 됩니다. 성취감 칸에서는 해당 흡연 욕구 상황에서의 단기금연 실천에 대한 성취감의 정도를 스티커나 수기로 표현합니다.

다음 상담 시까지 단기금연다이어리를 활용하여 000님께서 스스로의 흡연 습관을 파악해 보시고, 000님에게 필요한 단기금연 목표는 어떤 것일지 생각해 보시면 좋겠습니다.



활용 정보 및 도구

▶ 단기금연다이어리의 활용

- ▶ 단기금연다이어리에는 시간, 장소에 따른 흡연 욕구와 그 강도, 흡연 및 단기금연 성공 시의 기분(성취감 스티커 사용), 흡연 욕구 시 대처 방법(대처 방법 스티커 사용), 단기금연 실패 시 흡연량 등을 기록할 수 있도록 구성되어 있음
- ▶ 흡연하게 될 때 느꼈던 흡연 욕구 강도를 0~10점으로 점수를 매겨 보고 당시 나의 감정뿐 아니라 흡연을 하게 된 상황이 어땠는지(언제, 어디서, 왜, 누구와 담배를 피웠는지 등)를 꼼꼼하게 기록하는 것이 중요함
- ▶ 내담자는 자신의 단기금연 과정을 다이어리에 작성하며 스스로 자기 경험을 정리하고, 상담사와 피드백을 주고 받으며 이후의 금연 계획과 성공 전략을 구체적으로 세워볼 수 있음

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도	대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)
12/27	13:00	회사	0000000000	☹️	😊	회사 동료
12/28	9:00	회사 옆 건물	0000000000	🚫	😐	혼자
12/29	19:00	출근길	0000000000	🚫	😊	회사 동료
12/30	8:00	침실	0000000000	🚫	😐	혼자
12/31	21:00	침실	0000000000	🚫	😊	친구
			0000000000			
			0000000000			
			0000000000			
			0000000000			
			0000000000			
			0000000000			
			0000000000			

44 **나를 더 사랑하자**

📌 **이름 오름 차례**

상기 기록을 리드북에 기록하기

🕒 **이름 올림 날짜**

금연 욕구 발생 전 4시간
이후 2시간 후 3시간 30분 후 2시간
후 2시간 30분 후 2시간 30분 후

📌 **내담자 명명 원칙**

금연기간은 최소 4주 이상
연간 1회 이상 금연 욕구 발생하면
금연 4주 이상 4주 이상 4주 이상

<단기금연다이어리 기록 예시>

* 금연길라잡이 app에서 『금연맛보기』 → 단기금연다이어리로 모바일 상에서 활용 가능

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C374/F/145/view.do?article_seq=805799&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword=%EB%8B%A8%EA%B8%B0&show=&cat=

단기금연프로그램 2단계 (1회 차, -14일 차 상담)

상담 목표	흡연 행태 및 습관 파악
상담 방향	단기금연 실천을 위한 흡연 행태 파악과 금연 동기화 흡연 욕구 대처 방안의 이해와 탐색
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 흡연 행태와 습관을 파악하고, 금연이 어렵다고 생각하는 이유를 확인한다. • 단기금연 실천에 적용할 흡연 욕구를 참기 어려운 장소, 상황, 시간 등을 점검한다. • 금연에 대한 필요성과 동기를 찾고, 나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방안을 찾아본다. • 단기금연다이어리 활용법을 안내하고 권고한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 특성별, 흡연 행태별 단기금연 실천 방안 • 흡연 욕구에 대처하는 방안(대체 습관과 환경 변화 등) • 단기금연다이어리 작성 사례 • 단기금연다이어리 모바일앱 활용법



상담 예시

흡연 행태 및 습관 파악

오늘은 000 님의 흡연 습관을 돌아보며 흡연 욕구가 발생하는 상황이나 시간을 알아보고, 흡연 욕구 발생 시 대처할 수 있는 방법이 무엇이 있는지 살펴보도록 하겠습니다.

📍 흡연 행태와 습관을 파악하기 위하여 다양한 탐색 질문을 진행합니다.

📍 흡연량이 증가하게 된 계기와 1개비를 흡연할 때 어떤 방법으로 흡연하는지 살펴봅니다.

하루 평균 ()개비를 피운다고 말씀하셨는데요. 처음부터 하루 ()개비 정도를 피우지는 않으셨을 것 같습니다. (갑자기) 흡연량이 증가했던 계기나 이유가 있으셨을까요?
평소 한 개비를 끝까지 다 피우시나요? 아니면 절반만 피우고 버리시나요?



활용 정보 및 도구

대상자 특성별, 흡연 행태별 단기금연실천방안

▶ 내담자의 흡연 습관 사전

지속적으로 많은 흡연을 하는 흡연자

- 적어도 하루 한 갑 이상 장기간 지속해서 흡연해 온 사람
- 현재 흡연량까지 늘어나게 된 주요 이유나 계기 파악
- 하루 중에 특히 어느 순간이나 상황에서 주로 피우는지 혹은 연달아 피우는지 확인
- 담배가 꼭 필요한 상황부터 단기금연을 해 나갈 것인지, 부담이 덜 한 상황부터 단기금연을 해 나갈 것인지 구체적 계획 세우기
- 작은 성공도 칭찬하여 금연 자신감을 단계적으로 높일 수 있도록 함



상담 예시

📍 시간, 장소, 상황 등에 따른 흡연 행태를 파악합니다.

흔히 줄담배라고 하는데요. 시간 혹은 상황에 따라 몰아서 피우는 경우가 있으십니까? 그럴 때는 한 번에 몇 개비 정도를 흡연하게 되시나요?

주로 흡연하는 장소나 공간은 어디인가요?

📍 포기하기 어려운 흡연 상황, 장소, 시간을 파악합니다.

아무리 바빠도 혹은 상황이 허락하지 않아도 포기할 수 없는 담배가 있습니까? 있으시다면 어떤 상황, 장소, 시간입니까?

(예를 들면 아침 기상 후, 술자리, 회의 종료 후, 식후, 다른 사람이 흡연할 때, 화날 때, 스트레스 받을 때 등)

☑ 내담자의 흡연 습관 사정 참고

흡연 욕구 대처 방안의 탐색

📍 이전에 내담자가 경험한 흡연 욕구 대처 방법을 확인합니다.

과거 금연을 시도했을 때나 최근에 흡연이 어려운 상황이 나 장소에서 흡연 욕구에 대처하기 위해 사용한 방법이 있으십니까?

있으시다면 흡연 욕구 대처법 중 가장 효과적이었던 방법은 무엇입니까?

(흡연 욕구를 대처했던 경험이 없거나 효과적이라고 생각하는 대처 방법을 제시하지 못하면 다음과 같이 구체적인 예시를 활용하여 탐색 질문을 합니다.)

물을 마셔 본다거나, 깊은 심호흡을 해 본다거나, 가벼운 몸 놀림(스트레칭이나 자세 변경 등)을 통해 흡연 욕구의 순간을 넘겨보신 적이 있으신가요?

손 장난감, 퍼즐, 손지압기 등을 활용하여 손에 익은 흡연 습관을 대신해 본 적이 있으신가요?

스스로가 중요하다고 생각하는 일에 집중하거나 주변 사람과의 대화, 친구와의 전화, 책 읽기, 음악감상 등과 같이 다



활용 정보 및 도구

간헐적이지만 집중적으로 흡연하는 흡연자

- 일정한 상황이나 순간에만 1개비 내외로 흡연하거나, 일정한 상황이나 순간 없이 비정기적으로 강렬한 흡연 욕구가 있을 때만 흡연하는 사람
- 주로 어떤 상황이나 시간대 혹은 어느 순간에 간헐적으로 흡연하게 되는지 구체적으로 파악
- 특히 간헐적 흡연 행위가 내담자의 심리적인 부분과 관련되어 있거나 스트레스 해소 등과 결부되어 있는지 확인하여 이 연결 고리를 끊어 주는 것이 중요

특정시간 및 장소에서 흡연하는 여성 흡연자

- 여성의 경우, 특히 담배와 심리적으로 결부된 상황들을 세세하게 확인
- 담배와 부정적인 정서·심리(우울, 불안, 분노 등)가 연결되어 있다면, 이에 따른 다양한 감정들을 언어로 표현하게 하여, 긍정적인 방향으로 수정할 수 있도록 돕는 대처 방안 마련이 중요

흡연 욕구에 대처하는 방안(대체 습관과 환경 변화 등)

▶ 흡연 욕구에 대처하는 방안

담배 생각이 날 때 이렇게



음식을 먹은 후 양치질로 입 안을 상쾌하게 하여 흡연 욕구 없애기



스트레칭으로 몸을 풀어 흡연 욕구 없애기



금연을 지지하는 친구와 가족에게 전화하기



규칙적으로 운동하기



커피와 술을 피하기



입이 심심할 때 먹을 수 있는 껌, 문단 등 이용하기



흡연 욕구를 자극하는 음식이나, 고지방 음식 피하기



불안하거나 짜증 날 때 심호흡하기



흡연 욕구가 강할 때 물 한 컵 마시기



손을 놀릴 수 있는 도구 이용하기



상담 예시

른 곳으로 관심과 주의를 돌리는 방법을 시도해 본 적이 있으신가요?

📍 다양한 흡연 욕구 대처 방안을 제시하고, 흡연자가 관심을 가지거나, 과거에 금연에 도움이 되었던 긍정적 경험이 있었거나, 흡연 행태나 일상의 생활 방식을 고려할 때 효과가 있겠다고 생각하는 방안을 확인해 보고 실제 활용 가능성을 점검합니다.

000님께서 즐겨 흡연하는 상황, 장소, 시점이나 가장 참기 힘든 흡연 욕구 상황 또는 시점에서 앞서 말씀드린 대처 방안을 사용한다면 도움이 될까요?

☑️ 흡연 욕구에 대처하는 방안 참고

📍 대상자 특성별 흡연 행태 및 습관을 고려하여 적절한 대처 방안을 마련하고, 금연을 위한 나만의 새로운 습관 목록을 만들어 보도록 합니다.

앞서 이야기 나는 000님께서 즐겨 흡연하는 상황, 장소, 시점들에 담배를 대체할 나만의 새로운 금연 습관을 목록으로 작성해 보고 단기금연 실천 방안을 미리 준비해 보면 좋을 것 같습니다.

☑️ 금연을 위한 나만의 새로운 습관 목록 만들기 참고

긍정적인 나만의 새로운 습관을 만들어서 담배에 익숙한 나의 생활 습관과 생활 환경을 바꾸어 보도록 노력하는 것은 흡연 욕구를 이겨내고 흡연할 가능성을 최소화할 뿐 아니라 금연 시도를 준비하는 데 좋은 방법입니다.

습관이란 행동이 반복되어 형성되는 것이므로 습관을 바꾸기 위해서는 우선 지금의 행동을 바꾸는 것이 중요합니다. 흡연 습관을 버리고 새로운 습관을 만들기 위해 알고 계시면 좋은 원칙 8가지를 알려 드리겠습니다.

☑️ 흡연 습관을 버리는 새로운 습관: 8가지 원칙 참고



활용 정보 및 도구

▶️ 금연을 위한 나만의 새로운 습관 목록 만들기

예시	<ul style="list-style-type: none"> - 아침에 일어나자마자 바로 물을 한 컵 마신다. - 아침에 일어나서 5분 동안 타이머를 맞춰 두고 스트레칭을 한다. - 점심 식사 후 바로 5분 이내로 양치질을 할 수 있도록 양치도구(치약, 칫솔)을 휴대하고 다니며 이를 실천한다. - 자리에서 한 시간 이상 앉아 있지 않도록 간단한 알람을 맞춰 두고 휴식 시간을 갖는다. - 쉬는 시간을 활용하여 재미있고 유쾌한 짧은 글귀를 읽거나 기분 전환용 동영상 시청한다. - 마음이 답답할 때는 호흡에 집중하며 걷기: 산책하거나 계단 오르기 등을 한다. - 단기금연다이어리를 활용하여 작성한다.
----	---

▶️ 흡연 습관을 버리는 새로운 습관: 8가지 원칙

- ① 옛 습관이 일어나게 하는 장소와 상황 등을 피한다.
- ② 옛 습관을 떠올리지 않는다.
- ③ 옛 습관을 새로운 습관으로 대체한다.
- ④ 새로운 습관에 대해 긍정적인 생각을 가지고 확고하게 행동한다.
- ⑤ 옛 습관에 대하여 “나는 그것을 원치 않는다. 그러므로 하지 않을 것이다”고 말한다.
- ⑥ 예외를 허용하지 않는다.
- ⑦ 만일 중도에 실수했다라도 실수한 것에 대해 거듭 생각하지 않는다.
- ⑧ 어떤 가치 있는 습관 변경에도 시간과 노력이 필요하다는 것을 인식하고 마음을 편안하게 가져 본다.



상담 예시

가령 강도 '5' 정도의 흡연 욕구가 발생했지만 어떤 때는 단순히 무료해서 자발적으로 흡연할 수도 있고, 어떤 때는 흡연자와 함께 있다가 흡연할 수도 있습니다.

이렇게 세분화시켜 나의 흡연 습관을 관찰하다 보면, 하루 동안의 흡연 중 내가 자주 또는 즐겨 피우고 있고, 정말 흡연을 포기하기 힘들었던 순간이나 상황이 있을 것입니다.

바로 그 시점을 단기금연 목표로 설정하게 될 것입니다. 앞으로 단기금연 1단계, 2단계 순차적으로 심화 과정을 거치면서 단기금연에 성공하시기를 바랍니다.

지금까지 저와 함께 확인한 흡연 습관과 흡연 욕구 상황 등을 통해 금연을 준비하는 흡연자로서 000 님의 장점은 무엇이고 단점은 무엇인지 좀 더 객관적으로 살펴보실 수 있었을 것으로 생각합니다.

금연과 관련하여 나의 장점은 부각해 금연 시 훌륭한 자원으로 활용하시고 단점은 지금처럼 새로운 시도와 자기 조절 훈련으로 극복해 나가는 노력이 필요합니다.

다음 상담일에는 000 님께서 직접 작성하신 흡연 기록지에 적힌 내용을 바탕으로 단기금연 1단계 목표를 정하고 시작하겠습니다.

단기금연을 시도할 시점이나 상황 1~2가지 정도는 미리 생각해 보시길 바랍니다.



활용 정보 및 도구



상담 예시

단기금연다이어리 준비 방법 재안내

아직 단기금연다이어리를 준비하지 못하셨다면, 작은 카드 형태로 직접 만들어 이용하셔도 되고, 보건복지부에서 운영하는 금연정보사이트인 '금연길라잡이(<http://www.nosmokeguide.go.kr/index.do>)'에서 단기금연다이어리를 다운받아 활용하시거나, 금연길라잡이 모바일앱의 '금연맛보기' 메뉴에서 다이어리를 작성해 보실 수 있습니다.

* 단기금연다이어리 다운로드

금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 교육자료

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C374/F/145/view.do?article_seq=805799

금연에 대한 인식, 동기화 여부 파악

그동안 000 님에게 담배는 어떤 의미였나요?

네, 000 님에게 담배는 (내담자가 답변한 내용 반영) 의미 이군요. 많은 흡연자가 담배를 다른 것으로 대신할 수 없는 의지의 대상이라고 생각하거나, 너무 오래 함께해서 떠나 보낼 수 없는 존재라고 생각하기도 합니다. 그래서 금연이 더욱 어렵게 생각되실 수도 있습니다.

하지만 담배 외에도 그 외에 000 님이 의지하고 함께할 만한 것들이 많습니다.

📍 내담자 특성에 따라 반려자, 친구, 동료 등과 같은 소통할 수 있고 정서적 지지를 줄 수 있는 주변 사람들을 예시로 들거나, 관심을 가지고 지속할 수 있는 운동 및 취미 활동을 예로 들어 설명할 수 있습니다.

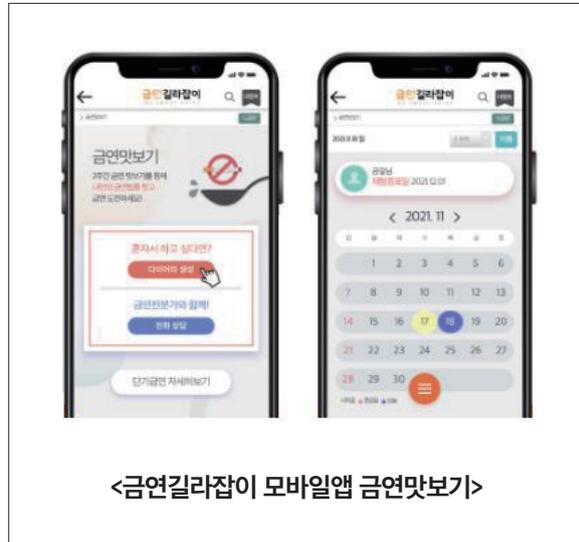
그렇다면 우리가 앞서 확인한 순간의 흡연 욕구를 잘 참아내고, 000 님에게 익숙한 흡연 환경과 흡연 시간을 긍정적인 생활 습관을 위한 시간으로 채워 나간다면 생각보다 그렇게 어렵지 않게 금연해 나가실 수 있습니다.

단기금연프로그램은 그 연습을 하시는 장이 되고 시간이 되어 드릴 겁니다.



활용 정보 및 도구

단기금연다이어리 모바일앱 활용법



* 단기금연다이어리 모바일앱 다운로드



단기금연프로그램 3단계 (2회 차, -10일 차 상담)

상담 목표	단기금연 목표 설정 및 실천
상담 방향	1단계 단기금연 목표 설정 지원 및 실천 격려
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연다이어리 기록 내용을 근거로 1단계 단기금연 목표 설정을 지원한다. • 단기금연 실천 방법과 흡연 욕구 대처법을 소개하고 단기금연 실천에 적용할 수 있도록 격려한다. • 단기금연 목표 달성에 따른 자기보상계획을 세울 수 있도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연 목표 설정을 위한 단계별 상담법 • 단기금연 목표 설정과 실천 유형 • 활용 가능한 흡연 욕구 대처법 • 단기금연 지원을 위한 건강생활 실천 • 금연 목표 설정 및 목표 달성에 따른 보상계획 수립



상담 예시

단기금연다이어리 점검 및 1단계 목표 설정하기

📍 단기금연다이어리 작성 내용을 점검하며 내담자가 작성한 다이어리 내용을 함께 나눕니다.

단기금연다이어리를 작성해 보시니 어떠셨습니까?

네, 작성해 주신 내용을 보니 평소 000 님의 흡연 습관을 잘 파악하신 것 같습니다. 이를 토대로 단기금연 목표를 1~2가지 정해 보도록 하겠습니다. 미리 계획해 두신 내용이 있으신가요?

📍 단기금연 목표 설정하기

[사례 1] 주로 흡연하던 상황, 장소, 시간대를 고려하여 1~2개의 단기금연 목표 설정하기

장시간의 회의가 끝난 후, 커피 마실 때, 식사 후, 화장실에서 볼일을 볼 때, 커피나 술을 마실 때와 같은 상황이나, 자동차 안, 베란다, 화장실, PC방, 건물 주변, 흡연실 등과 같은 흡연 장소, 아침 일어난 직후, 점심 식후, 업무가 끝난 저녁 시간, 혼자 있는 시간 등을 단기금연 목표로 설정할 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

단기금연 목표 설정을 위한 단계별 상담법

① 1단계

내담자가 적어 둔 다이어리 내용을 확인하고, 앞으로 단기금연을 시도할 시점을 함께 정한다. (내담자가 담배를 주로 피웠던 시간, 장소, 상황 등을 고려하도록 한다)

② 2단계

다이어리를 활용하지 않아 주로 담배를 언제 피웠는지 파악이 어렵다면, 최근 하루 이틀 동안 언제, 어디서, 누구와 담배를 피웠는지 함께 확인해 보고 휴대전화나 메모지 등에 기록할 것을 권유한다.

③ 3단계

단기금연 시도 시, 내담자 스스로가 정한 시간, 장소, 상황에서는 반드시 약속한 내용대로 단기금연 할 것을 약속하도록 한다. 그리고 약속된 시점이 지나면 흡연이 가능하다는 사실을 알리도록 하여 내담자가 부담을 갖지 않도록 한다.



상담 예시

[사례 2] 가장 포기하기 어려운 담배 또는 가장 흡연 욕구가 강한 상황, 장소, 시간대를 목표로 설정하기

가장 포기하기 어려운 담배나 흡연 욕구가 강한 상황, 장소, 시간대에 단기금연 목표를 설정하고 실천하여 성공에 이르는 경우는 그만큼 성취감도 높일 수 있는 장점이 있습니다. 그 외의 다른 일반적인 상황에서의 금연 시도도 훨씬 쉬워질 수 있고요.

000 님의 하루 중 가장 포기하기 어려운 담배는 어떤 경우 인가요? 가장 흡연 욕구가 강한 상황, 장소, 시간대는 언제 인가요?

니코틴 의존도 평가에서도 중요하게 고려하는 아침에 일어나서 피우는 첫 담배, 스트레스 상황에서 피우는 담배, 화가 나거나 슬프거나 감정 조절이 어려운 상황에서 피우는 담배, 술과 함께하는 담배, 친구나 동료 흡연자들과 함께 모여서 피우는 담배 등 다양한 경우가 있을 수 있습니다.

작성하신 단기금연다이어리 내용을 살펴보시며 한 두가지 경우를 골라 단기금연 목표로 설정해 보세요.

- 단기금연 목표 설정을 주저하는 경우

어떤 단기금연 목표를 설정하셔야 할지 결정하기 어려우시군요.

앞서 말씀드렸지만, 일상생활에서 주로 담배를 피웠던 상황, 장소, 시간 등을 고려하여 이 담배만 잘 넘길 수 있다면 금연 성공에 한 발짝 더 다가갈 수 있겠다는 생각이 드는 상황, 장소, 시간 중에서 하나 고르셔도 되고요. 어제 하루를 회상해 볼 때 가장 많이 피웠던 혹은 가장 좋다고 생각하며 피웠던 담배를 참는 것을 목표로 삼으셔도 됩니다.

그간 000 님의 흡연 습관을 사정하고 상담해 온 저의 생각으로는 ()시점을 도전해 보실 것을 추천하고 싶은데요. 000 님 생각은 어떠신가요?

이렇게 단기금연 목표를 설정하셨으니, 이제 000 님이 정한 시간이나 상황에서는 담배를 피우지 않을 것을 스스로에게 약속해 주시길 바랍니다. 그때가 지나면 다시 담배를 피우셔도 상관없으니 그 시점만큼은 나와의 약속을 지키겠다고 스스로 다짐하는 것입니다.

그러나 혹시 단기금연을 유지해야 하는 상황에서 담배를 피웠다면, 새로운 대처법으로 다시 단기금연 시도를 이어나가시길 바랍니다. 그리고 단기금연으로 찾은 나만의 흡연 욕구 대처법은 잊지 않도록 꼭 적어 두세요. 다양한 흡연 욕구 대처법이 존재하지만 단기금연을 통하여 나만의 대처



활용 정보 및 도구

▶ 4단계

내담자에게 효과적인 대처 방법을 함께 의논하여 상황별, 장소별, 시간대별 특성에 맞게 적용할 수 있는 다양한 대처 방안을 정해 놓도록 한다.

▶ 5단계

위 사항들을 고려하여 내담자와 함께 단기금연 목표를 설정하고, 내담자가 실천 계획을 세울 수 있도록 격려한다.



상담 예시

필살기를 찾는 것이 중요하니까요. 이렇게 흡연 욕구를 대처하는 연습은 향후 장기금연으로 이어졌을 때 더욱 효과적으로 금연을 유지하는 데 도움이 될 것입니다.

단기금연 목표 실천 방법

📍 실천 가능한 목표 설정과 부담감 내려놓기

단기금연 목표로 설정한 상황과 장소에서는 최소 하루 1회 이상 금연을 시도해 보고, 단기금연 목표로 설정한 시간대의 경우 해당 시간대에 최소 1~2시간은 금연할 수 있도록 노력해 봅니다.

가능하다면, 단기금연 목표로 설정한 상황, 장소, 시간대에서의 금연하는 빈도를 늘리거나 시간을 늘려 봅니다. 예를 들면 점심 식사 후에 안 피울 뿐 아니라 아침 식사 후와 저녁 식사 후의 한 개비까지 하루 세 번의 단기금연 실천으로 그 횟수를 점차 늘려가며 도전하는 것입니다. 단기금연 실천 기회와 성공을 늘려 금연에 대한 자신감을 향상하는 데 도움을 줄 뿐 아니라 같은 식사 후라도 아침, 점심, 저녁 식사 후의 조건과 상황이 다른 만큼 다양한 흡연 욕구에 대한 대처법을 실천하고 그 효과를 확인하여 000 님만의 맞춤 대처 방법을 찾는 방법이 되기도 합니다.

하지만 처음부터 너무 무리하지 말고 1개 상황, 1개 장소, 1개 시간대 등을 선택하여 실천하고 정한 목표만큼은 성공할 수 있도록 하여 금연 자신감을 쌓아가는 것이 중요합니다.

또한, 단기금연은 본격적인 금연이 아니므로 성공하지 못하고 재흡연하더라도 죄책감을 가질 필요는 없으며, 단기금연을 시도할 때도 너무 힘들다면 한 개비 다시 피울 수 있다는 생각으로 부담감을 내려놓는 것이 좋습니다.



활용 정보 및 도구

단기금연 목표 설정과 실천 유형

▶ 담배 생각이나 담배에 대한 갈망 참아내기

- ▶ 담배 피우고 싶은 생각을 유도하는 상황을 이겨내고 담배 참기
- ▶ 주로 담배에 대한 갈망이 생기는 상황과 장소에서 최소 1번 이상 담배 극복하기
- ▶ 친구나 동료와 함께 담배 피우는 상황 피하기

▶ 담배 참는 시간 가지기

- ▶ 아침에 일어나서 2시간 동안 담배 피우지 않기
- ▶ 내가 원하는 시간에 2시간 동안 담배 피우지 않기
- ▶ 하루 동안 금연하기

▶ 흡연이 익숙한 장소와 상황에서 금연하기

- ▶ 하루 동안 자동차 안 또는 집 안에서 담배 피우지 않기
- ▶ 하루 동안 매 식사 후 2시간 동안 담배 피우지 않기

▶ 담배 대체를 위한 행동 실천하기

- ▶ 하루 동안 담배 피우고 싶을 때마다 껌 씹기와 같은 대처 방안으로 참아내기
- ▶ 하루 동안 담배 피우고 싶은 상황에서 '담배 멈춤'의 시간을 가지고 걷기와 같은 건강에 도움이 되는 행동으로 대체하기



상담 예시

다양한 흡연 욕구 대처 방안 시도하기

000님은 말씀하신 그 상황에서 어떤 대처법을 실천할 수 있으신가요? 그 상황에서는 최대한 많은 흡연 욕구 대처법을 시도해 보고 그중 나에게 맞는 대처법을 찾으시길 바랍니다. 알려진 방법이 아니거나 다른 사람들이 시도하지 않은 방법이라 하더라도 나에게 도움이 될 수 있을 것 같다는 생각이 드는 대처법들은 실천해 보시길 추천해 드립니다.

흡연 욕구 상황별 대처법 참고

술자리에서의 흡연 욕구 대처법 참고

금연스트레칭 실천 방법 참고

다만, 검증되지 않은 음식, 약물, 물리 화학적 요법 등의 사용이나 몸에 해가 될 수 있는 침습적 방법들은 피하시고 꼭 시도해 보고 싶은 경우 전문가와 상의하여 결정하시기 바랍니다.



활용 정보 및 도구

활용 가능한 흡연 욕구 대처법

▶ 흡연 욕구 상황별 대처법

- 손/입의 허전함 대체
짧은 빨대, 무가당 껌·사탕, 물 한 컵 마시기, 견과류 등 건강한 간식 먹기 등
- 집중력 저하, 초조함 완화
심호흡, 스트레칭, 산책, 새로운 업무 시작 등 스스로 당장 할 수 있는 임무 주기 (예, 작은 분량의 책 읽기, 지인과 전화 통화하기, 오늘의 뉴스 읽기 등)
- 그 외 그 상황·장소 벗어나기, 술자리나 흡연자 모임 피하기, 휴식(복식호흡)이나 다른 스트레스 대처법 활용하기, 다른 중요한 일에 집중하기, 운동, 취미, 종교 활동 일정 잡기
- 단기금연다이어리 펼쳐서 내용 확인하고 작성하기

▶ 술자리에서의 흡연 욕구 대처법

- 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 것 인지를 생각하라.
- ⑯ 담배 피우는 아이들을 생각하라.



상담 예시



활용 정보 및 도구

- 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.

▶ 금연스트레칭 실천 방법

생활 속 운동	자가용 대신 대중교통 이용하기
	엘리베이터 대신 계단 이용하기
	집 안 청소하기
	TV 시청 시 눕지 않고 앉아서 보기
	운동 시간 알람 맞춰 두기
	걸을 수 있는 기회 늘리기
앉아서 스트레칭	가족을 위해 먼저 움직이기 (물 떠다 주기, 쓰레기 버리러 가기, 시장 함께 가기 등)
	다리 꼬지 않기
	허리를 세우고 앉기
	발뒤꿈치 올렸다 내렸다 하기
	어깨를 으쓱으쓱
누워서 스트레칭	기저개 자주 켜기
	고개 돌리며 목 늘리기
	숨 깊이 마시고 가슴으로 배로 따로따로 숨 쉬어 보기
	허리 들었다가 내리기
서서 스트레칭	발끝 잡았다가 다시 높기
	옆으로 누워 다리 들었다 내리기
	양쪽 옆구리 늘리기
	앞으로 숙여 허벅지 늘리기
	기저개 켜며 전신 늘리기
양팔 벌려 뛰기	
제자리 뛰기	

* 참고: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법 ▶ 체조

http://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?article_seq=245&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=18



상담 예시

단기금연 지원을 위한 건강생활 습관 가지기

흡연 욕구 대처 방법들을 구체적으로 나열하고 계획하여 실천하는 것과 함께하면 좋은 것들이 있습니다. 바로 일상에서 건강한 생활 습관을 실천할 수 있도록 하는 것인데요. 예를 들면 건강한 식생활 실천, 충분한 수면과 휴식 시간 가지기, 그리고 적절한 신체 활동하기, 절주 또는 금주하기 등입니다.

단기금연 목표 성취에 따른 자기보상 방안 마련

어떤 일을 할 수 있다는 자신감을 향상하는 데 있어서 성공 경험은 중요한 자원이 되며, 특히 반복적인 성공 경험은 자신감을 더욱 견고하게 하고 그 결과 지속적인 실천으로 연결될 수 있습니다. 단기금연 실천을 통해서 금연 성공을 반복해서 경험하는 것은 금연에 대한 자신감과 향후 본격적인 금연 시도에서 금연을 지속적으로 유지할 수 있는 원동력이 되어 줄 것입니다.

단기금연을 시작했을 때 목표를 성공적으로 달성하면, 목표에 따라 자신에게 점수를 부여하고, 자신을 격려하며 축하하고 보상해 주는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 지치지 않고 금연을 계속할 수 있으며 금연에 대한 자신감을 키우고, 금연 동기를 강화할 수 있을 것입니다

어떤 상을 받고 싶은지 한번 생각해 보세요. 물질적인 선물도 좋고, 꼭 그렇지 않더라도 나에게 칭찬과 격려의 말을 매일 해 주시는 것도 좋습니다.

하루하루 목표를 달성한 나에게 “정말 잘했고 뿌듯하다”라고 웃어 주는 것, 거울을 보며 “오늘 하루도 수고했고 내일도 파이팅!”이라고 말하는 것 등으로 자신을 스스로 다잡으면 금연하는 이유나 목표를 더욱 강화하는 데 도움이 될 것입니다.

금연저금통을 만들어서 단기금연에 성공할 때마다 일정액을 저금하고, 단기금연프로그램을 성공적으로 마치면 자신에게 보상 선물을 하는 것도 좋습니다.

다음 상담에서는 단기금연을 계속해 보면서, 새로운 목표도 추가해 보고, 계속 단기금연을 실천해 보는 것을 계획할 겁니다. 다음 단계에서 단기금연 시도 횟수와 시간을 얼마나 더 조절하여 도전할지 생각해 보시길 바랍니다.



활용 정보 및 도구

단기금연 지원을 위한 건강생활 실천

- ▶ 식생활의 변화: 육류 섭취를 줄이기, 맵고 짠 음식 금지, 과식 금지, 채소 및 과일 등 섭취 늘리기
- ▶ 일과 시간 및 수면 시간의 변화: 하루를 바쁘게 지내되 일찍 자고 피곤하지 않도록 하기
- ▶ 일과 시간 중이나 일과 후에도 적절한 휴식 시간 가지기
- ▶ 규칙적인 운동이나 취미 생활을 시작하기
- ▶ 카페인이 포함된 커피나 콜라 등 줄이기
- ▶ 술이나 알코올 포함된 음료는 피하기

금연 목표 설정 및 목표 달성에 따른 보상계획 수립

- ▶ 단기금연 단계별 목표를 달성 시 혹은 단기금연프로그램 성공 시 적절한 자기보상계획
- ▶ 금연저금통, 금연적금 만들기
- ▶ 나 스스로를 북돋아 주는 칭찬, 격려 아끼지 않기
- ▶ 가능한 경우 금연지지자 등 주변 지인을 통한 금연 목표 달성 시 선물 약속 등의 부가적인 계획도 수립

단기금연프로그램 4단계 (3회 차, -7일 차 상담)

상담 목표	단기금연 확장
상담 방향	단기금연 목표 실천 상황 점검과 단기금연 실천 지속 및 확대 권고
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 1단계 단기금연 실천에서 경험한 효과적인 금연 방법을 기록하고 활용하도록 한다. • 1단계 단기금연 실천 유지 및 2단계 실천 목표 수립을 통해 금연 실천을 확대하고 금연 자신감을 높인다. • 단기금연 실천에 실패한 경우 목표 재설정 및 재시도 계획을 수립하고 실천을 격려한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연 진행 상황 및 결과 점검 • 흡연 욕구 억제 방안 • 재흡연 방지 방안 : 재흡연의 가능성이 있는 상황에 대한 대처 (HALT) • 자존감의 정의 및 금연에 대한 자기효능감 평가 • 단기금연 실천 경험 기반의 실천 목표 확대 방안



상담 예시

단기금연 실천 경험 점검하기

지난 ()일 동안 저와 스스로에게 약속하신 단기금연 목표를 실천해 보셨을 텐데요.

() 목표를 실천하는 데 성공하셨는지요?

- 단기금연에 성공한 경우

네, 쉽지 않은 목표였는데 정말 잘 참아내셨네요. 당시 흡연 욕구는 얼마나 강하게 느껴지셨나요?

① 참을 만한 수준이라고 응답한 경우

📍 다음과 같이 격려하여 금연 자신감을 향상하도록 합니다.

참을 만한 수준이었군요. 참 다행입니다. 처음에는 금연이 굉장히 어렵다고 하시고 시도를 꺼리셨는데, 막상 시도해 보니 충분히 해낼 수 있는 일이라는 생각이 드셨을 것 같습니다. 정말 잘하셨습니다.

② 흡연 욕구가 커서 힘들었다고 응답한 경우

📍 점차 좋아질 것이라는 기대를 가질 수 있도록 격려합니다.



활용 정보 및 도구

단기금연 진행 상황 및 결과 점검

▶ 설정한 목표 실천 여부 확인

👉 동기부여에 도움

목표를 설정하고 그것을 달성하는 것은 금연을 유지하고자 하는 동기부여에 도움이 됩니다. 스스로가 정한 목표에 따라 성공적인 실천 결과를 얻게 되면, 성취감과 자부심을 느끼게 되기 때문입니다. 이는 금연을 이어 나가고, 흡연 욕구의 순간이나 흡연에 대한 유혹의 상황과 같은 어려운 순간을 이겨 내는데 도움이 됩니다.

👉 금연 자신감 향상 평가

단기금연 실천 결과에 대한 확인은 금연 자신감 향상을 평가할 수 있는 기회를 제공하는 것은 물론, 금연 실천 향상을 위한 개선 계획을 세울 수 있도록 도와 줍니다. 단기금연 실천이 성공적이라면 금연에 대한 자신감과 긍정적인 에너지가 생길 것이고, 단기금연 실천에 성공하지 못했다 하더라도 성공하지 못하게 된 원인과 문제점을 파악하고 이를 토대로 실천 계획을 수정하거나 새롭게 할 수 있는 기회가 됩니다.



상담 예시

굉장히 힘들셨군요. 그래도 이겨 내시고 단기금연 실천에 성공하셨으니 축하드립니다. 아마 처음 실천 때보다 그다음에 좀 더 수월하고, 흡연 욕구도 좀 더 줄었을 거라 생각되네요. 단기금연을 계속 반복하시면 흡연 욕구를 참아 내기가 훨씬 쉬워질 겁니다.

최대 몇 번, 가장 몇 시간까지 단기금연에 성공하셨나요? 성공하게 된 000 님만의 비법이 있으셨을까요? 우리가 함께 해 보기로 했던 () 대처 방안들을 적용해 보셨을까요?

📍 **응답 내용에 따라 효과적이었던 대처 방안들은 지속적으로 격려하고, 추가적으로 다른 대처 방안도 추천해 줍니다.**

- 단기금연에 실패한 경우

네, 아시는 것처럼 금연이라는 게 니코틴 중독도 문제지만, 나의 일상생활에 오랜 기간 함께해 온 습관인지라 한 번에 끊어 내는 건 쉽지 않습니다.

그래도 시도해 보신 것만으로도 금연을 향해 한 걸음 나아간 것으로 생각하시면 될 것 같습니다. 어렵다고 생각한 가운데도 실천해 보려고 하셨는데 실망했을 수도 있지만, 어차피 이런 과정을 경험하면서 금연의 노하우가 쌓이는 것이니 지속적으로 실천해 보는 것이 좋겠습니다.

단기금연 실천해 보려고 하실 때 실패하시게 된 이유는 무엇일까요?

① 강한 흡연 욕구 때문이라고 응답한 경우

너무 흡연 욕구가 강해서 준비했던 대처 방안으로 참아볼 새도 없이 흡연하게 되셨군요. 단기금연 실천에 실패해서 안타까우시기도 하겠지만, 오랜 기간 몸에 밴 흡연 습관과 강한 니코틴 중독에 대해서도 실감하셨을 것 같습니다. 준비한 흡연 욕구 대처 방법들을 활용하면서 다시 시도해 보시면 어떨까요?

흡연 욕구 억제 방안 참고

② 시도한 대처 방안이 효과가 없었다고 응답한 경우

안타깝습니다. 우리가 생각한 대처 방안이 효과적이지 못했군요. 흡연 욕구에 대처하는 다른 방법들이 많이 있으니 이번에는 다른 방법으로 바꾸어 흡연 욕구의 순간을 참아볼 수 있도록 하는 것은 어떨까요?



활용 정보 및 도구

▶ 조언 및 지원 받기

단기금연 실천 목표 달성 여부를 확인하는 것은 필요한 조언과 지원을 받는 데 도움이 됩니다. 만약 실패한 경우, 상담사로부터 추가적인 지원과 조언을 받아서 재도전할 수 있습니다.

▶ 자기 인식 강화

단기금연 실천 목표의 달성 여부 확인은 자기 인식 강화에도 도움이 됩니다. 단기금연 실천과 흡연 욕구의 상황에서 스스로가 어떻게 대응하고 반응하는지 알아보면서 본인의 행동 패턴과 습관에 대해 더 많은 정보를 얻게 되고 개선 방법을 찾아낼 수 있습니다.

흡연 욕구 억제 방안

입으로 담배 잇기	호흡하며 담배 잇기
<ol style="list-style-type: none"> 물 혹은 얼음물을 마신다. 과일을 먹거나 비타민을 섭취한다. 무가당 사탕을 먹거나 껌을 씹는다. 시원한 레몬주스나 허브티를 마신다. 	<ol style="list-style-type: none"> 천천히 심호흡을 한다. 숨을 들이마시고 잠시 멈춰다 내뿜는 호흡은 최대한 길게 해 본다. 코로 호흡하면서 머릿속에 내 몸이 회복되는 과정을 떠올려 본다.
제자리에서 담배 잇기	몸 풀며 담배 잇기
<ol style="list-style-type: none"> 일단 하던 일을 멈추고 다른 일을 해 본다. 눈을 감고 흡연 욕구가 사라질 때까지 기다리거나 명상을 한다. 너무 힘든 날은 아프다고 말하고 누워 쉰다. “오늘까지만 해 보자.”, “앞으로 5분만 이겨 내자.” 이렇게 되뇌어 본다. 	<ol style="list-style-type: none"> 산책을 한다. 눈을 감고 온몸의 긴장을 풀어본다. 이완 체조나 스트레칭을 한다. 따뜻한 물로 샤워한다.



상담 예시

③ 주변 상황과 환경이 좋지 않다고 응답한 경우

네, ()한 상황이(또는 환경이) 단기금연 실천에 걸림돌이 되셨군요. 단기금연 실천을 위해서 금연에 장애가 되는 상황과 환경은 가능한 피하시도록 하는 것이 좋습니다.

말씀하신 상황 이외에도 무료하거나 혼자 있게 되거나 다른 흡연자들이 흡연하고 있는 상황과 환경에서는 아무리 단기금연이라 하더라도 실천이 쉽지 않습니다.

📍 단기금연다이어리 내용과 이전 상담에서 이야기한 다른 대처 방안을 제시하고 다음 단기금연 시도에 적용해 봅니다.

재흡연 방지하기

대부분의 사람은 흡연의 재발이 경고 없이 돌발적으로 생긴다고 말하지만, 재흡연은 돌발적인 사건이 아닌 과정입니다. 주의해서 살펴보면 재발 등의 흡연 행동을 예방할 수 있는 경고 징조들이 있습니다. 경고 징조들을 주의하지 않는다면 다시 중독으로 돌아갈 위험이 아주 큼니다.

재발을 방지하기 위해 4가지 경고 징조, HALT (멈춤) 상황을 주의해 주신다면, 앞으로의 단기금연 성공에도 큰 도움이 될 것입니다.

☑ 재흡연 방지 방안: 재흡연의 가능성이 있는 상황에 대한 대처 (HALT) 참고



활용 정보 및 도구

재흡연 방지 방안:

재흡연의 가능성이 있는 상황에 대한 대처(HALT)

Hungry (배고픔)



규칙적인 식사는 원만한 신진대사가 생기게 하는 생체 리듬이 일정하게 유지되도록 지켜 준다. 불규칙한 식사 습관은 혈당량 기록을 심하게 하여 뇌가 정상적이고 합리적으로 작동하는 능력에 영향을 주게 된다.

- 아침 식사를 거르지 말고 규칙적으로 식사하는 습관을 기른다.

Angry (화남)



사람이나 어떤 것에 대하여 화와 분개를 일으키고 좌절감을 느끼게 되는 것은 그 긴장을 없애기 위하여 흡연을 다시 하게 하는 강력한 계기를 만들게 된다.

- 화가 날 수밖에 없는 상황이 되면 심호흡을 하고 마음속으로 하나부터 열까지 센다. 물을 마시거나 해서 진정할 수 있는 시간을 벌도록 한다.
- 긍정적으로 생각하려고 노력한다.

Lonely (외로움)



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

- 운동이나 기타 취미 생활을 함으로써 외로워지는 상황을 피합니다. 금연도우미에게 전화하는 것도 좋은 방법입니다.

Tired (피곤함)



규칙적으로 취하는 적절한 휴식이 결여되면 감정의 안정성에 영향을 받게 된다. 피곤할 때 스트레스에 대해 과민 반응을 보이기 쉽고 담배를 찾기 쉽다.

- 과로하거나 무리한 계획을 세우지 않습니다.
- 아무리 바쁘더라도 잠깐 쉬어갈 수 있는 휴식 시간을 가집니다.



상담 예시

단기금연 성공을 통한 금연 자신감 인식

단기금연을 실천하시면서, 힘든 상황을 이겨 내고 목표를 달성했을 때 기분이 어떠셨습니까?

단기금연 성공 경험을 통해서 '나도 할 수 있다, 해냈다'는 성취감과 자신감을 어느 정도 느끼셨을 것입니다. 단기금연을 실천하면서 얻는 반복적인 성공 경험과 그에 따른 성취감은 000 님께 금연하기 힘든 순간이 닥쳐도 이겨 낼 힘을 주고, 금연 이외의 다른 목표를 성취하는 것에도 좋은 영향을 주게 됩니다.

사실, 흡연할 때 000 님께서 담배를 피우고 싶다는 생각을 한 것도 아닌데 무의식적으로 담배를 피우는 자신을 보면서 실망하거나 기분이 상했던 경험이 있진 않으신가요? 특별히 이러한 경험이 없다고 하더라도 담배를 피우는 행위를 통해 100% 행복하다고 느끼진 않으셨을 것으로 생각합니다.

담배를 피우면서도 '담배 냄새 때문에 싫다, 다른 사람 눈치 봐야 하는 나 자신이 초라하다' 등의 생각은 한 번쯤은 해 보셨을 것이고 이런 생각과 느낌은 그 순간 스쳐 지나가는 것으로 생각하실 수 있지만, 사실 그렇지 않다는 것이 문제입니다.

우리가 평소에 자주 하는 생각들과 감정들은 자신도 모르게 자존감에 큰 영향을 미치게 됩니다. 자존감은 단순히 자기 자신을 어떻게 느끼고 평가하는지에 국한된 것이 아닌 이후의 사고, 정서, 행동에도 영향을 미친다고 하는데요. 같은 경험을 하더라도 자존감이 높은지 낮은지에 따라 그 사건에 대한 기억도, 평가도 달라질 수 있으며 더 나아가 앞으로 겪게 될 일들에 대해 어떻게 생각하고 대처하느냐가 달라질 수도 있다고 합니다.

자신에 대한 부정적인 생각들의 반복은 당연히 자존감을 떨어뜨리고, 어떤 일을 시작하려고 할 때 성공에 대한 기대감보다는 실패에 대한 불안으로 가득 차게 만들게 될 것입니다. 그러므로 금연은 단순히 담배 한 모금 한 개비를 끊어내는 과정이라기보다는 000 님 자신을 더 사랑하고 아끼며 자존감을 향상하는 과정이기도 합니다.

또한 금연 단기성공 경험으로 인해 나에 대한 긍정적인 자아상을 그려볼 수도 있을 텐데요. 000 님은 '실제 내가 금연에 성공하면 어떨까'하는 상상을 해 보신 적이 있으신가요?



활용 정보 및 도구

자존감의 정의 및 금연에 대한 자기효능감 평가

▶ 자존감(Self-esteem)의 정의

▶ 자존감의 정의

- 인간은 경험을 통해 자신의 정보를 쌓아가며 스스로에 대해 알게 되는데, 이 정보들을 바탕으로 '나의 이런 점은 긍정적이다, 나의 이런 점은 부정적이다'와 같이 판단·평가함
- 이처럼 자신의 특성을 긍정적이나 부정적으로 평가하는 요소를 '자존감(self-esteem)'이라고 함
- 자존감은 가치, 능력, 통제 세 가지 차원으로 이루어져 있다고 봄

* 출처: Curry & Johnson, 1990

<p>가치</p> 	<p>내가 나를 가치 있다고 생각해서 얼마나 긍정적으로 판단하고 좋아하는지 or 다른 사람들이 자신에 대해 얼마나 가치 있다고 여기고 좋아하는지에 대한 평가 차원 (나는 내가 좋아, 사람들은 나를 좋아해)</p>
<p>능력</p> 	<p>나에게 맡겨진 과제나 내가 정한 목표를 완수하고 성취할 수 있다고 생각하는 믿음 (나는 내가 하고픈 일을 끝까지 해낼 수 있어)</p>
<p>통제</p> 	<p>내가 내 주변에서 벌어지는 상황에 영향을 미칠 수 있고 통제할 수 있다고 느끼고 믿는 정도</p>



상담 예시

이렇게 금연에 성공한 나 자신의 모습을 상상하고 떠올려 보는 건 기분 좋은 일이자 이미지 트레이닝의 효과도 있습니다.

흡연 욕구를 다스리는 것에도 도움도 되고, 당당한 나에 대한 모습을 그려 보며 자존감을 향상할 수 있을 것입니다.

그럼 000 님의 단기금연 목표 1차 성공에 따라 000 님의 자존감에도 변화가 있었는지 확인해 볼까요?

📍 필요에 따라 『자존감 검사』 평가도구를 활용하여 평가하고, 단기금연 성공으로 나의 자존감이 향상된 긍정적 측면을 강조합니다.

☑ 자존감 검사 참고



활용 정보 및 도구

▶ 자존감의 유사 용어 정의

자존감과 유사 용어 정리 (조세핀 김, 2011)	
자존심	자부심
- 스스로를 존중한다는 의미에서 유사	- 상황에 따라 나타나는 일시적인 자기 만족감
- 그러나 자존감은 상황과 관계없이 스스로에 대한 확고한 존중을 의미한다면, 자존심은 상대방과의 평가를 통해 자기 만족감을 얻는 것	- 자존감이 상황과 관계 없이 평생 이어지는 것이라면, 자부심은 자기 능력이나 노력으로 좋은 성과가 나타났을 때 나타나는 긍정적인 자기평가

▶ 자존감의 중요성

- ▶ 우리가 평소에 자주 하는 생각들과 감정들은 자신도 모르게 자존감 자체에 큰 영향을 미치게 되며, 자존감은 단순히 자기 혹은 타인이 자신의 특성을 어떻게 느끼고 평가하는지에 국한되지 않고, 이후의 사고, 정서, 행동에도 영향을 미침
- ▶ 같은 경험을 하더라도 자존감이 높는지 낮은지에 따라 그 사건에 대한 기억과 평가가 달라질 수 있으며, 더 나아가 앞으로 겪게 될 일들에 대해 어떻게 생각하고 대처할지 그 방식의 차이도 결정될 수 있음
- ▶ 자존감이 높은 사람들은 타인의 시선에 크게 개의치 않고 자신을 소중하게 생각하고 매사에 당당한 모습이지만, 자존감이 낮은 사람들은 자신이 무엇을 원하고 할 수 있고 얼마나 중요한 사람인지보다는 타인이 자신을 어떻게 생각할지를 민감하게 생각하고 특히 타인의 부정적인 피드백에 무척이나 불안정한 모습을 나타냄
- ▶ 자존감은 결국 나 혼자 스스로 생각하는 개념이 아니라, 타인과의 의사소통이나 사회적인 경험으로 인해 생겨나며 그것이 다시 자신에게 영향을 미치게 되는 것이라고 볼 수 있음
- ▶ 일상에서 내가 자주 하는 생각들을 객관적으로 점검해 보고 나 스스로가 나의 모습을 가장 부정적으로 평가하고 있지 않은지, 만약 그렇다면 이러한 생각들을 긍정적인 방향으로 변화시켜 나가는 과정이 필요함

* 출처: 윌리엄 제임스, 1890년



상담 예시



활용 정보 및 도구

자존감 검사

(자존감_Self Esteem Inventory: SEI)

평가 문항

NO.	당신의 느낌	Yes	No
1	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.	0	1
2	나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 힘들다.	0	1
3	나는 가능하면 나의 많은 점을 고치고 싶다.	0	1
4	나는 큰 어려움 없이 결정할 수 있다.	1	0
5	다른 사람들은 나와 함께 있으면 즐거워한다.	1	0
6	나는 집에서 언짢아진다.	0	1
7	나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.	0	1
8	나는 친구들에게 인기가 있다.	1	0
9	우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.	1	0
10	우리 가족은 대체로 내 느낌을 고려해 준다.	1	0
11	나는 매우 쉽게 포기한다.	0	1
12	나는 자신을 있는 그대로 드러내는 것이 상당히 어렵다.	0	1
13	내 인생은 뒤죽박죽이다.	0	1
14	다른 사람들은 대체로 내 생각을 따라주는 편이다.	1	0
15	나는 내 자신에 대해 낮은 평가를 한다.	0	1
16	나는 집을 나가고 싶을 때가 많다.	0	1
17	나는 내가 한 일에 대해 가끔 언짢게 느낀다.	0	1
18	나는 다른 사람들보다 외모가 훌륭하지 않다.	0	1
19	나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.	1	0
20	우리 가족은 나를 이해한다.	1	0



상담 예시



활용 정보 및 도구

21	다른 사람들은 나보다 더 사랑을 받는다.	0	1
22	나는 종종 우리 가족이 나를 밀어붙이는 것처럼 느낀다.	0	1
23	나는 가끔 내가 하고 있는 일에 대해 실망할 때가 있다.	0	1
24	나를 괴롭히는 일들은 별로 없다.	1	0
25	나는 다른 사람들이 의지할 만한 사람이 못 된다.	0	1
계		() 9	() 16

문항 유형	문항 수	문항 번호
부정적 문항	16	1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 25
긍정적 문항	9	4, 5, 8, 9, 14, 15, 19, 20, 24

채점 방법

‘아니오’라고 대답하는 부정적 문항과 ‘예’라고 대답하는 긍정적 문항에 각 1점씩 부여하여 점수 합산

총점은 25점이며

- 21점 이상: 자존감이 매우 높다
- 16~20점: 자존감이 높다
- 11~15점: 보통
- 6~10점: 자존감이 낮다
- 5점 이하: 자존감이 매우 낮다

* 출처: Coopersmith, S. (1967) The antecedent of self-esteem. Sanfrancisco: Freeman



상담 예시

단기금연 실천 반복과 확대

- 단기금연을 성공적으로 실천한 경우

단기금연 실천의 초기 목표를 성공적으로 수행해 내셨습니다. 이제 성공하신 단기금연 목표의 시도 횟수를 늘리고, 다른 단기금연 목표도 추가로 설정하여 시도해 보는 심화 단계로 넘어갈 텐데요.

지난 상담 때 말씀드렸던 것처럼 어떻게 단기금연 실천의 시도 횟수를 늘리고, 추가로 실천할 목표를 설정하실지 생각해 보셨습니까?

네, 하루 한 번에서 하루 세 번으로 단기금연 횟수를 증가시키거나, 흡연 욕구 상황에서 단기금연을 실천하기로 한 시간보다 조금 더 길게 금연 유지 시간을 가져 볼 수 있도록 도전해 주시면 됩니다.

내 몸에 건강한 금연 습관을 만들겠다는 다짐으로, 동일 상황에서의 재흡연은 경계해 주시고 스스로 변화하는 흡연 습관과 단기금연 실천에 집중해 주시길 바랍니다.

단기금연을 실천하시면서 성공한 흡연 욕구 대처법, 상황, 횟수, 시간, 일수를 단기금연다이어리에 기록하도록 합니다. 이것은 이후의 단기금연 실천과 본격적인 금연 시도에 도움이 됩니다.

- 단기금연에 실패한 경우

첫 시도에서의 실패는 흔히 있는 일입니다. 실패의 원인을 잘 분석하고, 적절한 목표를 설정하여 다시 시도한다면 좋은 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

우리가 설정했던 단기금연 실천 목표가 어려우셨다면 좀 더 실천하기 쉬운 목표로 바꾸어 보는 것은 어떨까요?

📍 흡연 습관을 파악하여 세웠던 단기금연 목표들을 다시 한번 확인하고 적절한 목표로 변경하여 재시도할 수 있도록 안내합니다.

금연을 향해 가려면 아무리 높은 흡연 욕구의 상황이라도 고비를 극복해 내야 합니다. 실패한 경험을 거울삼아 추가적인 대처 방안을 준비하고 목표한 단기금연을 재시도해 볼 수 있도록 하면 어떨까요?



활용 정보 및 도구

단기금연 실천 경험 기반의 실천 목표 확대 방안

<단기금연 확장하는 방법>



단기금연 실천 성공 시

- 시도 횟수 늘리기
- 다양한 단기금연 목표 설정
- 금연 유지 시간 연장 도전
- 동일 상황에서 재흡연 경계하기
- 단기금연다이어리에 기록



단기금연 실패 시

- 실패 원인 분석
- 적절한 목표 설정
- 실천하기 쉬운 목표로 변경
- 추가적인 대처 방안 준비
- 상황 및 환경 조성, 주변의 도움 요청
- 다양한 대처 방안 고려



상담 예시

📍 단기금연 성공을 위한 상황 및 환경 조성
과 주변의 도움 등을 요청하도록 안내하고, 다양한 대처 방안을 고려하도록 제안합니다.

다음 상담 때는 단기금연 실천과 성공에 따라 나 자신에게 상을 주는 자기보상계획에 대해서 말씀 나누겠습니다. 000님은 나 자신에게 어떤 보상을 받고 싶은지 한번 생각해 보시길 바랍니다.



활용 정보 및 도구

단기금연프로그램 5단계 (4회 차, -4일 차 상담)

상담 목표	자아효능감 강화 및 자기보상계획 수립
상담 방향	2단계 단기금연 실천 결과 확인을 통한 스스로의 변화 인식 및 자아효능감 강화 단기금연 실천 강화를 위한 자기보상계획 수립
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연 2단계 목표 실천에 따른 장·단점 혹은 변화를 확인한다. • 금연과 자아효능감의 관계를 설명한다. • 금연에 대한 자아효능감 수준을 확인하고, 유지 또는 강화할 수 있도록 한다. • 필요한 경우 단기금연프로그램의 지속(또는 반복)을 고려한다. • 단기금연 실천 성공에 따른 자기보상계획을 수립하여 실천하도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 흡연 욕구와 재흡연 상황 대처법 • 자아효능감 측정 및 강화 • 자기보상계획 수립



상담 예시

단기금연 성공 여부와 실천 과정 점검

이전 상담에서 내담자와 함께 정한 단기금연 목표 실천 여부 및 어려웠던 점을 확인하고, 내담자가 실천하기 위해 노력한 점을 부각하여 상담을 진행합니다.

3회차 상담 내용 활용하기

자아효능감 확인하고 단기금연 실천 독려하기

자아효능감은 금연에 있어서 중요한 역할을 합니다. ‘자아효능감’이라는 단어를 들어 보신 적이 있으신가요?

제가 지난 상담 때 성공 경험과 성취감에 대해서 말씀드렸는데요. 이와 관련이 있습니다. 자아효능감은 과제나 목표를 수행해 내는 데 있어 나 스스로 할 수 있다는 확신입니다. 간단히 말씀드리면 ‘나는 충분히 금연할 수 있는 사람이다’라고 믿고 노력하는 것인데요. 자아효능감이 높은 사람들은 적극적으로 도전하고, 실패하더라도 꾸준히 노력한다고 합니다.



활용 정보 및 도구

흡연 욕구와 재흡연 상황 대처법

3회 차 상담에 제시한 활용 정보 및 도구를 활용합니다.

자아효능감 측정 및 강화

자아효능감 측정하기

평가 문항

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조금 그렇다	매우 그렇다
1 어렵지만, 나는 항상 어려운 문제를 해결할 수 있다.	1	2	3	4



상담 예시

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자아 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다. 재흡연 유혹을 최소화하고 금연을 유지하기 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다.

 자아효능감을 평가하고 그 결과를 토대로 자아효능감 강화와 금연 실천 독려를 진행합니다.

자아효능감 측정하기 참고

① 높은 수준의 자아효능감으로 평가된 경우

000 님의 자아효능감은 높은 수준으로 나왔습니다. 000 님의 평소 긍정적인 태도나 적극적인 모습이 잘 반영된 결과가 아닌가 싶습니다. 자아효능감이 높을수록 어려운 과제에 적극적으로 임하며, 실패해도 포기하지 않고 꾸준히 노력하는 태도를 보입니다.

그만큼 문제 해결 능력 또한 높고 경험에 대한 기억을 오랫동안 유지하여 다른 일에도 응용할 수 있는 힘이 있다고 합니다.

게다가 자신감이 높으므로 불안이나 두려움이 낮아 그만큼 여유 있는 태도를 보입니다. 이러한 000 님의 긍정적인 태도를 멋지게 유지해 주십시오.

② 보통·낮은 수준의 자아효능감으로 평가된 경우

000 님의 자아효능감 수준은 ()점으로 보통(낮은) 정도로 확인되었습니다. 여기서 조금만 더 노력해 주시면 높은 수준의 자아효능감을 갖게 되실 것 같은데요, 그렇다면 어떻게 해야 자아효능감이라는 것을 높일 수 있을까요?

여러 가지 방법이 있는데 이미 000 님께서 실천하고 계신 것도 있습니다. 단기금연이라는 목표를 위해서 매일 흡연 욕구에 대처하고 실천하는 것입니다. 이렇게 반복적인 단기금연 성공 경험과 성취감을 통해서 자아효능감을 얻을 수 있습니다.

그리고 역할 모델을 찾는 것도 좋은 방법인데요. 나와 비슷한 환경이나 상황에 있지만 금연에 성공하여 잘 유지하고 계신 분들이 있을 것입니다. 이분들이 어떻게 하는지 보고 배우며 '나도 저렇게 할 수 있다'는 나의 자아효능감을 높이는 것이지요. 주위에 이런 분들이 계시나요? 이번 기회에 주위를 한번 둘러보시고 역할 모델을 넘어 나의 금연지지자, 금연멘토가 되어줄 분을 선정해 보시는 것은 어떨까요?



활용 정보 및 도구

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 무엇 이든지 간에 내 상황을 조정할 수 있다.	1	2	3	4

평가 결과

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



상담 예시

주변에 역할 모델을 찾기 어려우시다면 금연길라잡이에서 금연에 성공하신 분들의 성공 수기를 소개해 드릴까 합니다.

☑ '쉽표도 마침표도 없는 금연 일기'에 소개된 금연의 어려움과 성공 노하우 참고(부록)

또한, 인정과 칭찬, 격려를 받는 것도 도움이 됩니다. 제가 000 님을 열심히 응원하고 있지만 정작 나 자신을 인정하고 격려해 본 적이 있으신가요?

그래서 오늘은 '나에게 쓰는 다짐, 응원 문자 전송하기' 지침을 드리려고 합니다. 누구보다 나에 대해서 가장 잘 아는 자신에게 다짐 혹은 응원 문자를 보냄으로써 스스로 동기 부여하고 자아효능감도 높일 수 있는데요. 잘 아시겠지만, 금연은 다른 누군가가 대신해 줄 수 없는 나 자신과의 싸움입니다. 나에게 더 많은 관심을 쏟고 자신을 스스로 격려하는 것은 000 님의 금연에 많은 도움이 될 것입니다.

아직 나에게 쓰는 메시지가 어색하다면 가족이나 주변 친구, 동료들에게 간단한 문자나 음성 메시지를 부탁해 볼 수도 있고요. 저도 응원의 문자 보내 드릴 수 있도록 하겠습니다.

자기보상계획 하기

📍 단기금연을 실천하며 자기보상계획을 마련하는 것의 중요성을 알리고, 내담자가 실제로 보상계획을 어떻게 세울 수 있는지 함께 의논합니다.

이렇게 열심히 노력한 나 자신에게 보상해 주는 것, '자기보상'이라고 하는데요. 금연 동기를 강화하는 한 가지 방법입니다. 어떤 상을 받고 싶은지 한번 생각해 보셨나요?

물질적인 선물도 좋고, 꼭 그렇지 않더라도 나에게 칭찬과 격려의 말을 매일 해 주시는 것도 좋습니다. 하루하루 목표를 달성한 나에게 '정말 잘했고 뿌듯하다'라고 웃어 주는 것, 거울을 보며 '오늘 하루도 수고했고 내일도 힘내자'라고 말하는 것은 자신을 다잡을 수 있으면서도 내적 동기를 강화하는 상이 될 것입니다.



활용 정보 및 도구

▶ 흡연자의 금연 성공 스토리 공유

▶ 금연길라잡이에서 제공하고 있는 흡연자의 금연 성공 스토리 듣고 공감하기

* 금연길라잡이 ▶ 공감톡 ▶ 성공스토리

<https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T73C74/B/81/list.do>

자기보상계획 수립

▶ 자기보상 예시

▶ 물질적인 선물 예시

- 새로운 옷 구매
- 기분 전환을 위한 머리 모양 바꾸기
- 치과 스케일링하기
- 생활의 활력소가 되는 책 한 권 구매하기
- 전시회 관람, 문화센터 프로그램 등록하기
- 좋아하는 음식 외식하기
- 가족 또는 친구와 영화 보기
- 가까운 곳 여행하기

▶ 칭찬과 격려의 말 예시

- "오늘도 목표했던 금연에 성공했어, 잘했어!"



상담 예시

어느 분이 그러시더군요. 지금까지 담배에 노예처럼 끌려다녔고, 담배 회사의 교묘한 꼬임에 넘어가 제대로 돌보지 못한 내 몸에게 너무 미안하다고요. 이제 미안해하실 필요 없습니다. 000님은 이미 나의 인생과 삶을 주도하고 있습니다. 열심히 노력하여 머지않아 금연자가 될 나를 더욱 아껴 주시고, 스스로에게 필요한 것이 있다면 멋진 상도 수여해 주세요.

다음 상담 때는 000님의 금연 자신감도 점검하고 장기금연 의사 여부도 확인하겠습니다. 단기금연 후, 장기금연에 도전 가능한지 혹은 아직 보완해야 할 부분들이 있는지 곰곰이 생각해 보시기 바랍니다.



활용 정보 및 도구

- “나는 정말 멋져!”
 - “계속 노력하면 금연이 가능할 것 같아!”
 - “내가 너무 자랑스러워!”
- ▶ 거울 보며 격려하기 예시
- “오늘 하루도 목표한 금연에 성공해서 굉장히 자랑스러워!”
 - “내일도 금연에 임하는 발걸음이 힘차고 활기차기를 바라.”
 - “이렇게 노력해서 목표한 금연 성공이라니, 더 멋진 내일이 기다리고 있을 거야!”
 - “이런 긍정적인 마음으로, 앞으로의 내 인생은 더 아름다울거야!”
 - “더욱 건강해질 내 모습에 감사해!”

단기금연프로그램 6단계 (5회 차, - 2일 차 상담)

상담 목표	금연 자신감 고취 및 금연 동기화
상담 방향	단기금연 성공 경험을 통해 얻은 금연 자신감 재확인 및 자신감 고취 본격적인 금연 시작을 위한 동기화
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연 전의 자신감과 단기금연 후의 금연 자신감을 비교하고, 내담자의 단기금연 시도와 실천에 대한 노력을 강조함으로써, 장기금연 시도에 대한 동기를 촉진시킨다. • 단기금연 과정을 통해 발굴한 흡연 욕구 대처 방안과 나만의 금연 노하우를 정리하여 본격적인 금연 시도에서 활용할 수 있도록 한다. • 금연 성공 30일 후의 나의 모습을 긍정적으로 그려볼 수 있도록 하고, 금연에 대한 동기를 구체화하고 강화한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 단기금연프로그램의 효과 확인 • 금연 자신감 평가와 향상 • 30일 후 나에게 쓰는 편지



상담 예시

단기금연 실천 결과 확인하기

- 단기금연 실천을 통한 긍정적 변화 확인

단기금연 목표를 만들어서 실천해 오신 지도 거의 2주가 되었습니다. 내일이면 정해진 단기금연프로그램의 마지막 날이네요.

그간 정한 단기금연 목표를 실천하고, 횟수와 시간을 늘려 가면서 열심히 달려오신 000 님의 소감은 어떠신가요?
나에게만 유독 멀게만 느껴졌던 금연이 이제는, '한번 해 볼 만하겠는데'라고 생각되시는지요?

금연이 어렵지만 하기보다는 내게 맞는 방법을 실천해 보고, 상담사의 도움을 받으면서 차근차근 준비하면 할 수 있다는 것을 몸소 체험하셨을 것으로 생각합니다. 금연에 대한 막연한 두려움을 가지거나 극복할 수 있는 장애물들 때문에 그간 금연할 수 없다고 포기하고 계셨던 것이 후회되실 수도 있으실 겁니다.

단기금연 성공을 통한 자신감으로, 이제 내 마음에 장기금연으로 가는 작은 불씨 하나가 만들어졌다고 생각해 주시



활용 정보 및 도구

단기금연프로그램의 효과 확인

단기금연프로그램은 흡연자에게 여러 가지 긍정적인 변화를 가져다줄 수 있음

- ▶ 단기금연프로그램은 흡연자가 금연이 어려운 것이라는 인식을 바꾸는 데서 시작되며 단기금연 실천 이전에 경험했던 금연에 대한 어려움이나 실패에 대한 두려움에도 불구하고, 단기금연프로그램을 통해 금연을 실천하고 금연이 가능함을 인지함으로써, 실제 지속적인 금연 실천에 대한 자신감을 키울 수 있게 됨
- ▶ 단기금연을 경험하면서 흡연자는 자신의 흡연 습관을 이해하고, 효과적인 금연 전략을 세우고, 흡연 욕구를 조절하는 법을 배우게 되며 이런 경험들은 금연에 성공할 수 있는 기초가 되는데 특히, 흡연 욕구를 효과적으로 관리하고 이겨내는 능력은 개인의 자신감을 높이며, 금연 시에 찾아오는 금단증상, 흡연 욕구를 대처하고 금연 실천의 어려움을 극복하는 데 도움이 됨



상담 예시

면 좋겠습니다. 그리고 이렇게 힘든 금연에 성공하시면 앞으로 어떠한 어려움이 닥쳐도 잘해 나갈 수 있다는 자신감이 생길 것입니다.

그럼 먼저 질문 하나 드리겠습니다. 이번 단기금연 노력을 통해, 금연에 대한 내 생각, 흡연 욕구 대처 방안, 효과적인 금연 전략, 금연에 대한 자신감을 포함하여 좋아진 부분이 있으실까요?

네, 그러시군요.

정말 참기 힘들었던 흡연 욕구의 순간을 버텨낸 대견함과 이제는 일상이 되어도 괜찮을 금연을 유지하는 시간까지 작고 큰 성과가 있으셨을 거라고 생각합니다.

몇 번의 실패가 있었고, 여전히 금연에 자신이 있지는 않더라도 단기금연의 과정들을 깨끗하게 해내신 것만 보아도 이미 금연 의지와 준비는 충분히 보입니다. 처음 단기금연프로그램을 권유받고 시도해 볼까 말까를 망설이셨던 때의 나와는 다른 내가 되어 있는 것을 알 수 있으실 겁니다.

금연 자신감 변화 확인을 통한 금연 시작 동기강화

금연에 대한 자신감도 많이 높아지셨을 거라고 생각되는데요. 처음 프로그램을 시작하면서 확인했던 금연 자신감과 차이가 있는지 한번 확인해 볼까요?

📍 금연 자신감 질문 문항에 따라 질문하고 점수화하여, 단기금연프로그램 등록 당시 확인된 금연 자신감 결과와 변화된 항목이 있는지, 점수는 상승하였는지 비교합니다. 전체 금연 자신감 점수 변화와 바뀐 응답 세부 항목에 대해서는 그 내용을 함께 짚어 봅니다. (등록 상담 시 진행한 금연 자신감 평가 결과 참고하기)

금연 자신감 평가 참고

① 단기금연프로그램 시작 당시보다 금연 자신감이 높게 평가된 경우

오! 000 님, 이전 금연 자신감 점수가 ()점이었는데요. 지금은 ()점으로 좀 더 높게 나왔습니다. 이제 금연에 대한 전반적인 자신감과 더불어 여유가 생기신 것 같은데 어떻게 느껴지세요?



활용 정보 및 도구

금연 자신감 평가와 향상

▶ 금연 자신감 평가

✍ 평가 문항

NO.	질문	Yes	No
1	나는 하루도 담배 없이 살 자신이 없다.	0	1
2	금단증상을 이겨낼 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
7	나는 금연에 실패할지도 모른다.	0	1
8	나는 평생 담배 없이 살 자신이 있다.	1	0



상담 예시

② 단기금연프로그램 시작 당시보다 금연 자신감이 낮게 평가된 경우

000 님 금연 자신감 점수가 이전보다 조금 낮게 나왔네요. 어디까지나 이 점수는 문항에 대한 현재의 심리가 더 크게 반영된 것일 수 있으므로 걱정하실 필요는 없습니다. 예를 들면 000 님께서 금연을 완벽하게 잘하고 싶다는 의지가 강하실수록 자신감은 더 낮게 측정될 수도 있습니다. 아직 연습하는 단계이므로 너무 큰 부담을 느끼기보다는 지금까지 단기금연을 시도하고 열심히 실천해 오신 000 님의 모습 그대로를 멋지다고 생각해 주시면 좋겠습니다.

완벽하게 해야 한다는 생각보다는 이제 해 봤으니 잘할 수 있는 방법을 알고, 그래서 이제 시도를 주저하지 않는다는 자신감과 여유를 마음 가득 채워 주세요.

📍 필요하다면, 내담자가 이전에 자신 있게 긍정적으로 대답한 문항에 대한 답이 부정적으로 변했을 경우 특정 문항을 집어서 확인하는 방법도 있습니다.

평가 내용 중 () 문항에서 이전과는 다른 대답을 하셨네요. 혹시 이 문항에 관한 질문을 받았을 때 어떤 생각이나 느낌으로 이렇게 대답해 주신 것인지 말씀해 주실 수 있으실까요?

네, 그러셨군요. 금연에 대해 더욱 무게감 있게 생각하고, 실천에 대해 신중해지신 모습이네요. 점수 자체는 낮지만, 금연에 대한 태도는 매우 긍정적으로 변화하신 것으로 생각됩니다. 금연에 대해 생각하기 싫었던 혹은 금연 자체를 막연히 어렵게만 여겼던 이전과는 많이 달라진 모습이니깐요.

이번 단기금연 성공 자신감으로 장기금연에도 도전하신다면 내 삶의 더 많은 변화를 경험하게 될 것입니다.



활용 정보 및 도구

📝 평가 결과

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



상담 예시

미래 금연을 위한 이미지 트레이닝

단기금연의 실천 과정 중 금연에 성공한 모습을 떠올리고 상상하는 것이 금연에 도움이 된다는 말씀을 드렸었는데요. 평소에도 잘 실천하고 계신가요?

오늘은 여기에 한 가지를 더하여 '금연 성공 30일 후 나에게 쓰는 편지'를 써 보려 합니다. 이미 짐작하시겠지만 한 달 금연에 성공한 미래의 나에게 편지를 써 보는 것입니다. 분명 지금과는 매우 다르겠지요?

그간 열심히 노력한 나에게 칭찬과 격려를 하셔도 좋고, 앞으로의 포부나 다짐을 밝혀 주셔도 좋습니다. 정해진 형식이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 즐거운 상상을 하시며 솔직하게 써 내려가면 됩니다.

편지를 쓰는 것만으로 한 달 금연 성공은 남의 일이 아닌, 곧 다가올 나의 현실로 받아들여질 것입니다.

자신을 사랑해야지만 다른 사람을 사랑하고 사랑받을 수 있다는 사실 아시나요? 지금부터 30일 후에도 금연하고 있을 나에게 편지를 써 보세요. 나를 사랑하는 방법의 하나가 '금연'이라는 사실을 알게 되실 겁니다.

다음 상담에서는 단기금연프로그램을 마무리 짓고 완전한 금연 시작을 준비하게 될 것 같습니다.

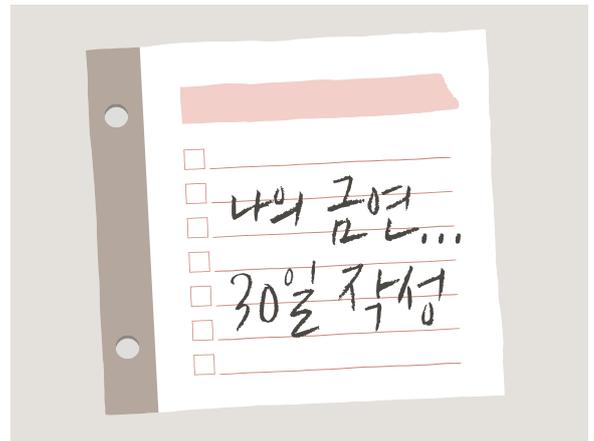
000님께서 지금까지 쌓은 단기금연 실천 내공으로, 완전한 금연을 언제부터 시작할지 곰곰이 생각해 보세요.



활용 정보 및 도구

30일 후 나에게 쓰는 편지

금연 30일에 맞춰 본인에게 이메일 발송 또는 직접 자필로 써서 보관해 두었다가, 금연 30일 성공일에 찾아 읽을 수 있도록 휴대전화에 알림 설정하기



단기금연프로그램 7단계 (6회 차, -1일 차 상담)

상담 목표	단기금연 종료와 새로운 시작
상담 방향	단기금연프로그램 마무리하고 본격적인 금연프로그램 시작 권유 단기금연 재시도 계획 수립 및 실천 격려
주요 상담 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 2주간의 단기금연프로그램을 마무리하고, 향후 금연 계획을 확인한다. • 향후 금연 실천 방향 결정(본격적인 금연 시작, 프로그램 재시도, 상담 종결)에 따른 필요한 상담을 제공한다. • 본격적인 금연을 위한 프로그램으로 연계 시, 금연 시작일을 정하고 금연 전 준비사항을 안내하여 금연 준비를 돕는다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 금연 시작일 정하기 • 국가금연지원서비스 소개 • 금연 시작 준비사항 • 니코틴 대체요법과 의사처방 약물 활용 방법 소개 • 금연지지자 만들기



상담 예시

단기금연 성공자의 금연 시작 지원

지난 2주간의 단기금연 실천을 오늘 마무리하게 됩니다. 처음 설정한 단기금연 목표들을 잘 실천하셨고, 이후 단기금연 목표의 횟수와 시간을 늘리기도 하시고, 단기금연 목표를 추가로 설정하여 실천하면서 이제는 본격적인 금연을 시작해도 될 만큼 금연에 대한 자신감도 생기셨고, 일상생활 속에 금연이 자리 잡아 가고 있기도 하다고 생각됩니다.

금연 시작일 정하기

이제 000 님과 금연 시작일을 정하고, 좀 더 장기적인 금연 계획을 세워보도록 하려고 합니다. 금연 시작을 위해 염두에 두신 날짜가 있으신가요?

- 본격적인 금연 시작일을 정한 경우

네, 잘 결정하셨습니다. 금연 도전을 위해 참여하고 싶은 프로그램이 있으신지요?



활용 정보 및 도구

금연 시작일 정하기

- 특정 기념일, 이삿날, 새해 등 결심의 계기가 되는 날을 선택
- 주말이나 휴일에 시작하는 것이 도움 됨
- 금연 시작일 전후 4~5일 동안 중요한 결정 등 심리적인 부담을 주는 일이나 과중한 업무가 있는지 확인
- 금연 시작 이후 술자리가 없도록 일정을 조정하기



상담 예시

📍 국가에서 제공하는 다양한 금연지원서비스를 소개하고 내담자의 니코틴 의존도, 금연 의지 및 자신감, 서비스 이용 접근성 등을 고려하여 적절한 서비스 선정을 돕습니다.

네, () 금연프로그램에 등록하여 참여하실 수 있도록 도움을 드리겠습니다.

☑ [국가금연지원서비스 소개 참고](#)



활용 정보 및 도구

국가금연지원서비스 소개

금연상담전화

▶ 대표전화(1544-9030)를 통한 전문금연상담사의 금연상담서비스 제공

- 평일 오전 9시 ~ 오후 10시
- 주말 및 공휴일 오전 9시 ~ 오후 6시

보건소 금연클리닉

▶ 금연 교육 및 금연상담서비스, 호기일산화탄소 또는 소변 코티닌 측정, 금연 보조제 및 금연 홍보물품 제공(6개월)

※ 내 지역 보건소 찾기

흡 ▶ 금연온 ▶ 금연도움받기 ▶ 보건소 금연클리닉 찾기 (nosmokeguide.go.kr)

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T53C107/nosmoke/centermap/bogun_list.do

병의원 금연치료지원서비스

▶ 8~12주 동안 6회 이내의 의사의 전문적인 진료 상담

▶ 금연 치료 의약품, 니코틴 보조제 구입 비용 지원

※ 금연 치료 의료기관 찾기

금연치료 의료기관 찾기 ▶ 병(의)원정보 ▶ 검진기관/병원찾기 ▶ 건강iN | 국민건강보험 (nhis.or.kr)

<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/retrieveSsmkMdtrMdcAdminSearch.do>

금연 캠프

▶ 중증고도 흡연자를 대상으로 4박 5일간 지역금연지원센터 병원 등에서 의료인이 제공하는 전문 금연프로그램 제공

▶ 6개월간 사후 관리



상담 예시

금연 시작하기

지금부터 본격적인 금연 시작 전 준비사항에 대해 간략하게 이야기 나눠 보도록 하겠습니다.

📍 금연 시작 전 준비사항, 니코틴 대체요법과 의사처방 약 물요법, 주변의 지지자 도움받기 등의 콘텐츠를 활용하여 상담을 진행합니다.

- 본격적인 금연 시작일을 잡은 경우

그간 000 님께서 꼼꼼히 챙기고 노력하여 여기까지 오신 만큼 이번 금연에 대한 마음도 남다를 것이란 생각이 드는데요. 금연 의지와 함께 행동으로 옮기는 실천력도 보여 주셨으니 앞으로의 금연이 기대됩니다. 저는 000 님의 든든한 금연지지자로서 열심히 응원하겠습니다. 금연 시작 전 준비사항을 함께 점검해 보도록 하겠습니다.

- 본격적인 금연 시작일을 잡지 못하는 경우

📍 내담자의 의향을 다시 파악하고 조율하도록 합니다.

본격적인 금연을 시작하기 위해 시작일을 잡고 계획을 세우는 데 있어 염려되는 다른 사항들이 있으신가요? 금연 시작은 단기금연 성공 후, 늦어도 2주 이내로 정하는



활용 정보 및 도구



찾아가는 금연지원서비스

▶ 전국 17개 지역금연지원센터에서 여성, 위기청소년, 장애인, 중소기업사업장 근로자 등을 대상으로 금연 상담(대면, 전화) 등 6개월간 금연프로그램 제공

※ 17개 지역금연지원센터 안내

홈 ▶ 금연온 ▶ 금연도움받기 ▶ 금연캠프 · 찾아가는 금연서비스 (nosmokeguide.go.kr)

<https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/S1T53C69/contents.do>



온라인 금연지원서비스

▶ 금연길라잡이 홈페이지(nosmokeguide.go.kr), 모바일앱(apps)을 통한 자가 실천 온라인프로그램, 온라인 상담실, 금연 커뮤니티 제공

금연 시작 준비사항

▶ 금연 시작전 준비

흡연 관련 물품 정리	- 담배와 라이터, 성냥, 재떨이 정리 - 옷과 이불 세탁하기 - 집 안 및 차 안 청소하기 - 사무실에서 담배 없애기 - 목욕하기 /스케일링 하기
흡연 습관 개선하기	- 아침 기상 담배 대신 물 한 잔! - 점심 식사 후 담배 대신 껌 씹기 - 주 흡연 장소 당분간 피하기
금연 조력자 만들기	- 우리 동네 금연클리닉 찾아보기 - 친구나 가족에게 도움 청하기
대체품 준비하기	- 휴대폰으로 미니 게임하기 - 지압봉 쥐기
음주 상황 관리	- 가족과 친구들과 외식하기 (술X) - 영화 한 편 보기



상담 예시

것을 권장합니다. 그간 단기금연을 통하여 000 님의 변화된 흡연 습관을 이어가고, 단기금연을 장기금연으로 이어지도록 하여 좀 더 쉽게 금연 실천이 가능하게 하기 위함입니다.

()월 ()일로 금연 시작일을 미루셨습니다.

본격적인 금연 시작 전까지 장기금연을 위한 준비 기간을 다시 가지게 되었네요. 기존의 단기금연 전략을 활용하시되 단순 흡연 상황에만 적용하지 마시고, 금연 유지 시간, 일수를 기준으로 반복적으로 단기금연을 실천해 주시길 바랍니다. 단기금연 실천을 좀 더 심화함으로써 본격적인 금연에 가깝도록 담배 없이 보내는 시간을 늘리고, 금연을 시작할 때의 어려움에 대비할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.



활용 정보 및 도구

니코틴 대체요법과 의사처방 약을 활용 방법 소개

▶ 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 제품 설명서에 명기된 금기사항 확인
- ▶ 금연 시작 단계에 같이 사용하며 평소 흡연량과 흡연 습관에 맞는 적절한 용량과 용법 숙지 필수

▶ 약물요법

- ▶ 고도 흡연자 및 중독 심화된 흡연자의 경우 의사와의 진료 상담을 통해 약물을 처방받아 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 사용되어 금연 치료제로 승인을 받은 약물로 니코틴이 들어있지 않으며 의사의 처방이 필요함
 - 뇌의 도파민이나 노르에피네프린 재흡수를 억제함으로써 이들 신경 전달 물질의 혈중 농도를 높게 유지시키는 데 이러한 신경전달 물질은 우울 증세와 니코틴에 의한 금단증세를 줄여주는 것으로 알려져 있음



상담 예시

단기금연 실패한 경우의 프로그램 재시도 지원

📍 단기금연에 실패하여 본격적인 금연으로 연계하기 어렵거나, 아직 금연 자신감이 부족하여 흡연자 스스로가 단기금연 재시도를 원하거나, 단기금연에 어느 정도 성공했지만, 본격적인 금연을 시작할 생각이 없는 경우에는 다음과 같이 상담합니다.

- 단기금연 재시도 권유

어느덧 단기금연프로그램의 마지막 상담일입니다. 지난 상담 때 아직 장기금연을 도전하기에는 어렵다고 말씀하셨는데요. 그 생각에는 아직 변함이 없으신가요?

네, 저도 아쉽고 안타까웠던 부분들이 생각나는데요. 그런데도 금연의 끈을 놓지 않고 애 많이 쓰셨다는 것은 잘 알고 있습니다. 2주간 단기금연을 실천하며 나 스스로 점수를 준다면 100점 만점 중 몇 점 정도 될까요?



활용 정보 및 도구

- 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

금연지지자 만들기

▶ 금연지지자의 필요성

나의 금연에 긍정적인 지지를 제공할 수 있는 금연지지자를 만들고 도움을 받는 것은 흡연 욕구 상황에 대처하고, 주변의 흡연 유혹을 극복하는 데 도움이 되므로 가능하다면 본격적인 금연 시작 전에 금연지지자를 만드는 것이 좋음

▶ 적절한 금연지지자의 선정

금연지지자는 일상생활에서 많은 시간을 함께하는 가족, 친구, 동료 중에서 정하는 것이 좋으며, 나에게 영향력이 큰 비흡연자를 금연지지자로 정하는 것이 적절함



상담 예시

그러시군요. 돌아보면 아쉬운 부분도 더 잘할 수 있었는데 싶은 부분도 있고, 다른 단기금연 목표를 설정하고 시도해 보는 것은 어땠을까 하는 생각도 드시지요?

이번 시도에서 부족했던 부분과 새롭게 점검할 부분들을 보완하여 다시 한번 더 도전하는 것은 어떠실까요?

반복적인 시도를 통해서 더 많은 금연 습관이 내 몸에 자리 잡을 수 있도록 노력해 주시면 금연 자신감도 상승할 것입니다. 자! 이번에는 100점을 목표로 재시도하겠습니다.

📍 단기금연 목표를 설정하고 실천을 준비하는 3회 차 상담에 해당하는 상담을 위해 상담 계획을 수립하고 단기 금연프로그램을 반복합니다.

- 단기금연프로그램 종결

2주간 단기금연프로그램에 도전하며 고생 많으셨습니다. 앞으로 금연을 어떻게 해야 할지 방향을 잡으셨을 것입니다.

📍 내담자가 성공적으로 수행했던 경험이나 잘했던 부분들에 대해서 칭찬하고 격려합니다.

금연 성공은 여러 번의 시도 끝에 찾아온다고 합니다. 지금은 금연 성공으로 가고 있는 과정이라고 생각하시고, 반복적인 금연 시도로 000 님에게 가장 효과적인 흡연 욕구 대처법을 찾아 실천하고 습관화해주시길 바랍니다.

도움이 필요할 때는 언제든지 찾아 주세요. 단기금연뿐 아니라 간단한 금연 정보 제공과 다양한 금연지원프로그램으로 도움을 드릴 수 있도록 하겠습니다.

000 님의 금연 성공을 응원하겠습니다.



활용 정보 및 도구



PART.

03

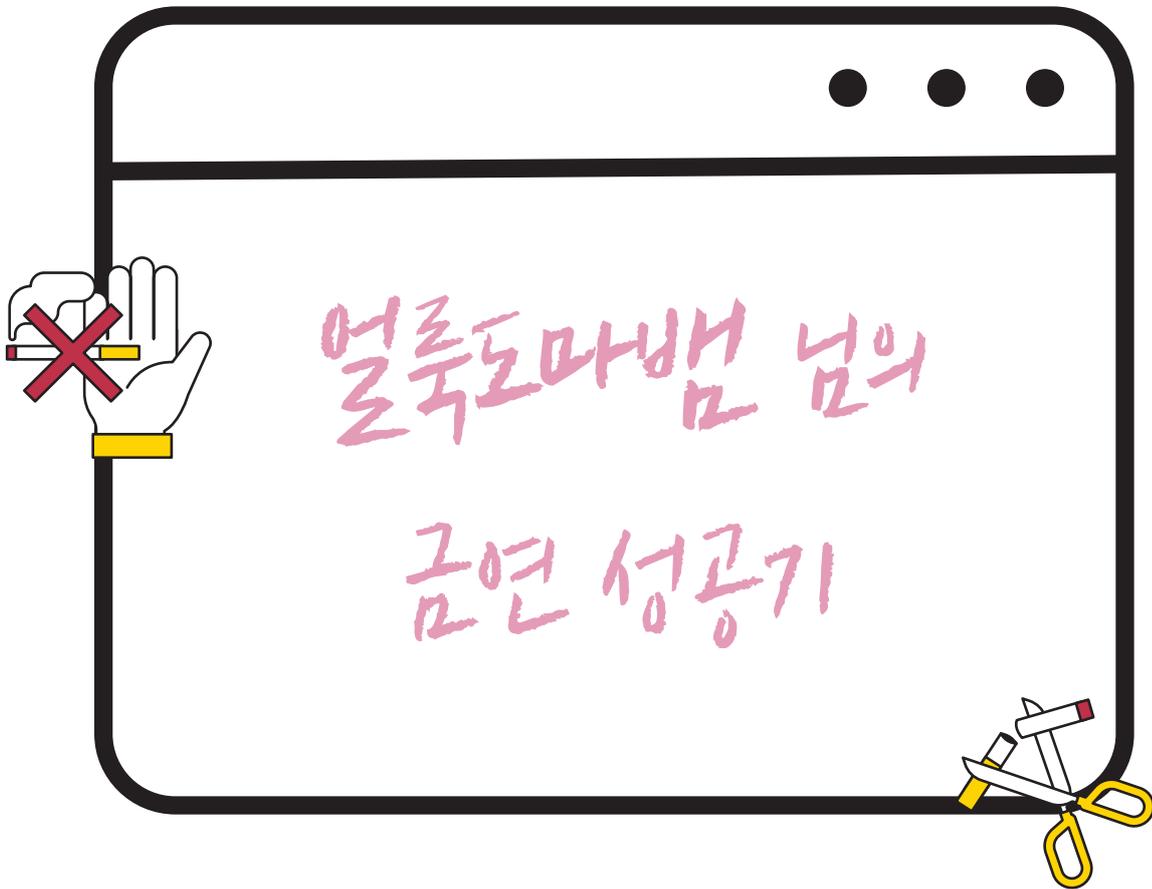


부록

금연 수기 (-싫표도 마침표도 없는 금연 일기- 중에서)

- 얼룩도마뱀 님의 금연 성공기
- 나자바바라 님의 금연 성공기
- 우장산 님의 금연 성공기

- 심포도 마침표도 없는 금연 일기 중에서 -



담배 피운 지 10년째 되던 2002년 겨울 어느 주말.
앞뒤 따지지도 않고 아내한테 금연하겠다고 자신 있게
선포했었습니다.
그것도 아주 당당하게 말입니다. 니코틴 중독이 그렇게
무서운 건지 그때까지도 몰랐습니다.
금연, 그거 마음만 먹으면 언제고 끊을 수 있다고 생각했
으니까요. 30분 후부터 바로 금단 현상이 나타났습니다.
안절부절못하기 시작합니다. 머릿속엔 온통 담배 피우
고 싶다는 욕망뿐이었습니다.
아내가 별 뜻 없이 건네는 말에도 짜증부터 냅니다. 한자
리에 오래 있지 못하고 이리저리 왔다 갔다 하는 등 내
의지와 상관없이 표출되는 신경질적인 반응에 내 스스
로가 당황스러웠습니다. 니코틴 중독이 바로 이런 것이

구나 깨달았습니다.
언제든 마음만 먹으면 끊을 수 있다고 생각했는데, 결코
그게 아니었던 겁니다. 갑갑한 마음을 달래려 동네나 한
바퀴 돌아보려고 대문 앞을 나서는 순간, 화분 위에 시선
이 빛의 속도로 꽂힙니다! 꿈초였습니다.
길을 보니, 잘하면 서너 모금은 거뜰히 해결할 수 있을
것 같습니다.
속으로 '심봤다'를 외치며 한치의 망설임 없이 슈퍼로 달
려갑니다. "라이터 하나 주세요!"
도둑질한 것도 아닌데 괜스레 죄인이 된 것 마냥 지나가
는 사람이 있는지 없는지 주변을 두 번 세 번 확인합니
다. 다행히 아무도 없습니다.
한 모금 깊숙이 들어켜는 순간! 머리가 띵~용~, 이어지

는 기분 좋은 어지러움. “아~ 이 맛이 얼마 만이냐!”
 두 모금으로 당장의 금단현상을 해결하고, 라이터는 마당
 어딘가에 숨겨 놓습니다. 그리고 태연하게 현관문에 들어
 서는데, 마침 아내가 쓰레기 버리러 간다며 나갑니다. 잠
 시 뒤 아내가 담배 한 갑을 톡 던지며 한마디를 합니다.
 “금연은 무슨, 그냥 피우세요! 남이 피우다 버린 공초 같
 은 거 주워 피우지 말고.”

아~, 쥐구멍~, 체면이 말이 아니었습니다.
 그 후로 혹시나 싶어 가뭄에 비 오듯 몇 번 도전했다가
 하루도 못 가 실패합니다.
 결국 에라 모르겠다 그냥 죽을 때까지 피우자 하며 체념
 했습니다. 그렇게 10여 년간 더 담배를 피웠습니다.

2015년 1월 1일 아침.
 일어나자마자 아파트 계단에서 담배부터 피웠습니다.
 서너 모금 피웠는데 문득 자괴감이 들었습니다.
 ‘새해 벽두부터 이게 뭐 하는 짓이람, 겨우 한다는 것이
 담배 피우는 것이라니... 참 못난 인생이네’
 피우던 담배를 지그시 눌러 끄고, 아무한테도 알리지 않
 고 소심하게 도전합니다. 힘들어 죽을 것 같았습니다.
 그래도 조용하게 속으로만 삭일 수밖에 없었습니다. 감
 기 몸살 앓듯이 혼자 끄끙거리며 겨우겨우 하루를 버티
 냈습니다.
 자신이 대견스러웠습니다. 이대로 금연을 이어 가고 싶
 은 마음이 간절했습니다.

흡연 욕구를 억누르기 위해 되도록 자극적인 음식을 피
 하고, 틈나는 대로 물을 마시고, 멍하니 하늘을 쳐다보
 고, 가벼운 산책을 했습니다. 또한 남들이 금연하는 방법
 도 궁금해 틈만 나면 블로그를 검색해 가며 금연 일기를
 하나하나 읽어 갔습니다. 흡연으로 인해 손상된 장기 사
 진들도 찾아보기 시작했습니다. 금연 성공담을 읽어보

고, 사진도 보면서 담배를 피우면 안 되는 이유를 스스로
 에게 각인시켰습니다.

보름째 되던 날, 늘 하던 대로 블로그 금연 일기를 보다
 가 ‘금연길라잡이’를 알게 되었습니다.

여러 회원들이 금연이라는 공통 목적으로 서로 격려해
 주고, 위로해 주고, 축하해 주는 공감마당이란 곳도 알게
 되었습니다.

추천글 읽어 보고, 글과 댓글을 써 보기도 하면서 회원들
 과 소통하며 하루하루 금연을 이어 갔습니다.

다음 날 또 하루를 버티고, 그렇게 흘러가는 시간에 하루
 씩을 더하게 되더군요.

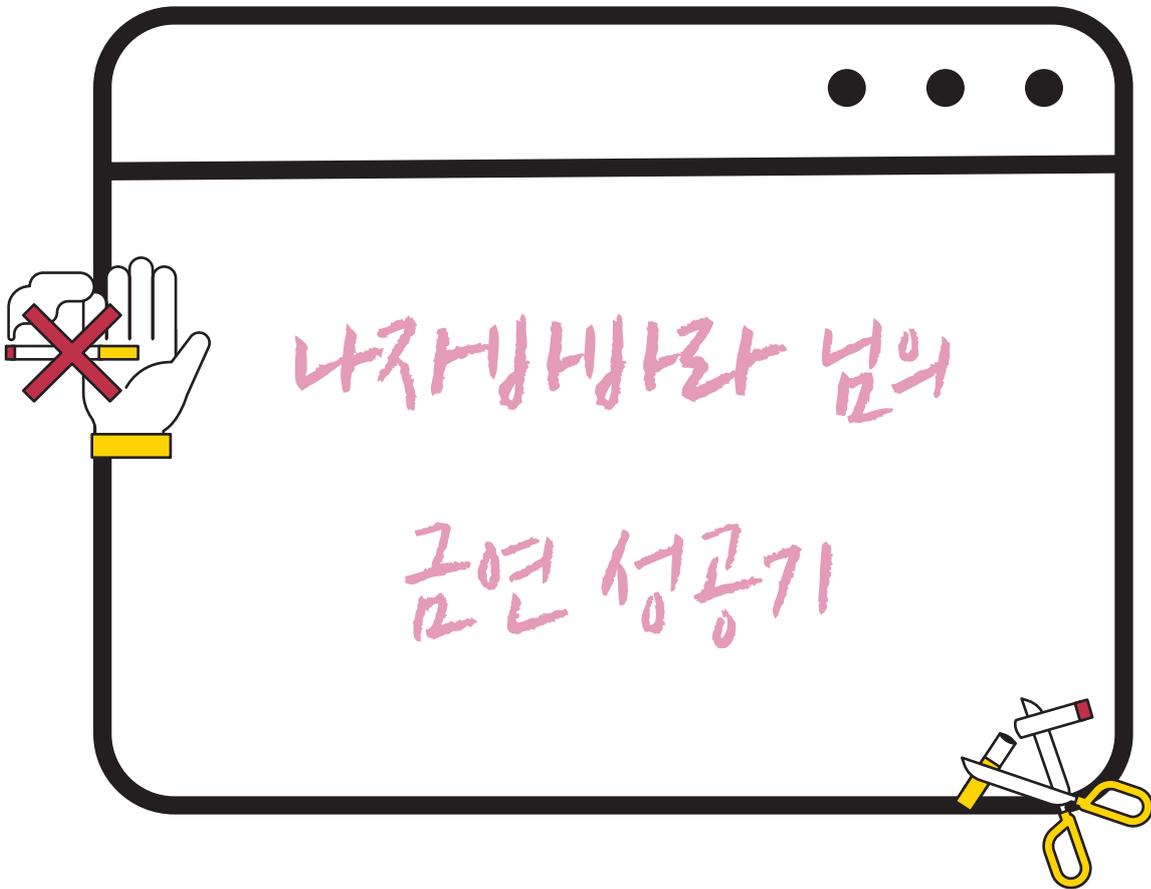
그리고 어느새 내 삶에 묻어 있던 담배 흔적들이 지워져
 가고 있음을 느끼고 있습니다.

25년 피운 담배를 4년 금연했다고 완성은 아닐 겁니다.
 그러나 금연으로 보상받은 건강한 삶은 어느 것보다 값
 진 것이었습니다.



출처: 금연길라잡이 > 공감톡 > 성공스토리 > 금연성공수기
https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/51T73C75/A/101/view.do?article_seq=780183&cpage=2&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=13

- 심포도 마침표도 없는 금연 일기 중에서 -



나의 태양은 자유다
금연을 결심하는 이들이 주로 그러하듯 그동안 고마웠
다로 시작하는 '담배에게 고하는 편지'를 써 놓고 담배
와의 이별을 처음 시도한 것이 약 20년 전으로 거슬러
올라갑니다.
그렇게 시작은 비장하였지만 그 이후로 실패와 재도전
이 늘어나면서 자존심은 반비례하여 바닥을 향해 가고
있었지요. 그동안 니코틴 패치, 금연초, 금연껌 등 금연
보조제를 거의 섭렵함은 물론 금연 방법에 대해서도 남
들에게는 술술 정보를 줄 수 있는 수준이 되었고 수십
년을 피웠는데도 호흡기에 문제가 없는 것에 내심 자부
심을 느끼며(최근 건강검진에서 폐 CT를 통해 흡연이
주원인인 폐 기흉이 발견되었다) 개인마다 흡연에 대

한 신체적 조건이 다를 수 있다는 궤론을 늘어놓는 금
연 실패자의 모습으로 변해 있었습니다.
특히나 흡연율이 높은 건설업에 종사하다 보니 자기 합
리화와 함께 군중 심리에 기대는 것에 익숙해졌으며 담
배 없는 삶은 스트레스라는 심리적 방어막도 단단하게
자리 잡아 갔지요. 그러던 중 지금으로부터 3년 전, 열
사의 나라 중동지역에 발령을 받았고 섭씨 50도를 넘
는 기온에서 담배를 피우는 심정을 한마디로 표현하자
면 비/참/하/다/ 였고 한 개비를 피우기 위해 그늘을 필
사적으로 찾아야 하는 초라함은 자괴감을 더욱 크게 했
습니다. 철없던 시절 장난삼아 담배를 물었지만 이젠
온통 생각이 담배에 가 있었고 밥을 먹는 것, 커피를 마
시는 것, 술자리에 참석하는 것 등 모두가 담배를 피우

기 위함이라는 것을 깨달았을 때에는 이미 니코틴 중독이라는 깊은 늪에 빠져 있었던 것입니다. 많은 것을 누린다고 생각하며 시작한 그것이 아무것도 할 수 없게 만드는, 그래서 결국 파멸의 길로 이끄는 악마의 달콤한 유혹이었음을 늦게서야 알아 버린 것이지요. 해외 생활의 고단함이 더해져 몸과 마음이 점차 지쳐갈 무렵 어떠한 전환점이 절실하다는 것을, 그 전환점이 금연이어야 한다는 것을 직감적으로 느끼게 되었습니다. 안 좋은 것을 알면서도 손을 대는 게 사람이지만 기회가 왔을 때 그만 멈출 줄 알아야 나중에 인생을 덜 후회하리라는 생각이 번쩍 들면서 이젠 더 지체할 수 없는 결단 앞에 서게 된 것입니다.

이번이 마지막이라는 절박함이 있었기에 과거에 읽어 봤던 내용이라도 금연 준비 단계부터 지속 단계까지 다시 한번 꼼꼼히 되새기고 일부 내용은 잘 보이는 곳에 붙여 두고 마음을 다잡았습니다. 공감마당의 동지들에게 면목이 없고 창피하기도 했지만 이런 나약한 모습이나 자신이라는 것도 숨기고 싶지 않아 과거의 아이디로 금연 신고도 하였지요.

금연시계를 세팅하면서 ‘사랑하지만 떠난다’는 그동안 잘못되었던 작별 인사가 아닌, 담배에 대한 그 어떠한 미련도 내겐 더 이상 남아 있지 않다는 냉정함으로 나의 금연 일기는 시작된 것입니다. 일반적인 금단증상을 겪긴 했지만 의지가 더 강해서인지 큰 어려움 없이 하루하루를 이겨 내면서 고혈압, 염증, 디스크, 소화불량 등으로 고생했던 몸이 점차 회복되기 시작했습니다. 운동을 병행하니 과거 깡마르고 볼품없던 체격에서 체법 균형 잡힌 몸을 유지할 수 있게 되었고 또한 평정심을 유지하기 위해 독서와 명상 등을 통한 마음 관리도 꾸준히 하였습니다.

금연 일수 500여 일이 지난 지금, 금연은 단지 건강한 신체만을 위함이 아닌 전반적인 삶의 질을 높이는 첫 단추라는 것을 이제는 깨닫게 됩니다. 젊은 시절 담배를 배우며 자유라고 착각했지만 이젠 금연을 하면서 진정한 자유를 느낍니다.

담배를 피우며 세상을 알아 갔다면 이젠 금연을 하며 세상을 초월하는 진리를 배워 갑니다.

결에는 든든한 금연길라잡이와 공감 식구들이 있었기에 이 금연의 길이 외롭거나 그리 힘들지 않았습니다. 가끔 올라오는 흡연 욕구에도 이젠 당황하거나 참기 위해 노력하지 않고 곧바로 금길로 달려가 머물기만 해도 금세 편해지는 비법을 배운 것은 행운임에 틀림없습니다. 하루하루 더 밝아지는 몸과 마음을 보면 미소가 저절로 지어지는 요즈음, 오늘도 또 하나의 산을 향해 신발 끈을 고쳐 묶어 봅니다.



출처: 금연길라잡이 > 공감톡 > 성공스토리 > 금연성공수기

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/51T73C75/A/101/view.do?article_seq=780190&cpage=2&rows=10&condition=&keyword=&cat=&m=12

- 심포도 마침표도 없는 금연 일기 중에서 -

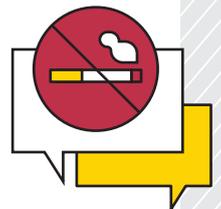


- 3일에서 3000일까지
담배, 그 독하고 질긴 좀비 악마와의 지긋한 동거를 끝내려고 결심한 날, 문득 흡연 기간을 헤아려 보니 무려 38년이었습니다. 38년이라는 세월 동안 악마 좀비의 공격으로 저의 몸은 곳곳에 이상 신호를 보내고 있었고 '이걸 어디서부터 회복해야 하나'라는 걱정으로 하루하루 심신의 고통이 가중되던 때였습니다. 몸속 깊이 스민 좀비 악마의 찌들고 썩은 냄새, 비흡연자 동년배보다 훨씬 늙어 보이는 얼굴 피부, 만성 기침과 가래, 조금만 바쁜 걸음을 걸어도 헉헉 가빠 오는 호흡, 치석으로 내려앉은 잇몸 탓에 동시다발로 찾아온 치주염, 건강검진을 하면 곳곳에 정상 범위 밖의 경고 수치가 위험신호를 줄 때도 눈을 뜨면 제일 먼저 좀비 악마의 숨을 들이마셨습니다. 온 세상에 금연 운동이 들불처럼 일어나고 흡연자 보기를 벌레 보듯 하는 판국에 점점 깊이 좀비 악마의 수렁에 빠져드는 자신이 그렇게 불쌍하고 못나 보일 수가 없었습니다. 좀비와의 오랜 입맞춤으로 얻

은 치주염 탓에 흔들거리는 치아를 세 개씩이나 뽑고 잇몸 재건 수술을 결정한 날 좀비와의 단절을 결심하였습니다. 더 이상 나에게 내 심신을 갇아먹힐 수 없다는 절박함이 절정에 달한 순간이었습니다. 좀비와의 악연을 끊기 위한 일이라면 그 어떤 대가를 치러도 좋다는 각오, 'To be, or not to be?' 사느냐 죽느냐, 생사의 기로에 선 햄릿의 심정으로 금연을 시작하였습니다. 독한 결심과 동시에 금연운동 인터넷 공간 [금연길라잡이]에 가입, 금연길라잡이의 모든 매뉴얼을 꼼꼼히 찾아 읽고 금연의 기반 지식을 얻었습니다. 흡연의 위험과 금연을 통한 신체기능 회복의 과정, 금단증세 극복 방법 등 여러 가지 구체적인 금연 방법을 배웠습니다. 금연시계 설정, 금연 일기 쓰기, 금연지도 응원에 이어 하루에도 몇 번씩 공감마당 게시판에 금연 관련 글을 올리며 금연 동지들과 소통한 결과 금연 실천의 동력을 크게 얻었습니다. 어쩌면 저의 금연 성공은 전적으로 [금연길라잡이] 덕분이었다 해도 과장이 아닙니다. 지금도 저는 금연을 시

작하는 이들에게 금연길라잡이 가입을 1순위로 권합니다. 장담 하건대 금연에 관한 모든 해법이 그곳에 있습니다. 일단 금연 3 일 목표를 정했습니다. 38년 함께 숨을 나눈 좀비 악마는 금연 첫날 미친 듯이 날뛰며 심신을 괴롭혔습니다. 네놈 아니면 내가 죽는다는 심정으로 좀비의 공격을 처절하게 막아냈습니다. 최소한의 생업 관련 일상을 제외하고는 먹고 싶은 대로 먹고 물을 마시고 깊은 호흡을 하였습니다. 일없이 서성거리고 잠자고, 미친 듯이 운동하였습니다. 놈을 떼어낼 수만 있다면 어떤 것이라도 하겠다는 심정으로 전쟁 같은 3일을 보냈습니다. 금연 3일 동안이 가장 힘들고 어려운 시간으로 회상됩니다. 놈의 무차별 공격에 대비할 방어기제가 필요했던 시간, 단연컨대 3일 동안 좀비와의 전쟁에서 승리하면 금연은 이미 절반의 성공입니다. 다음 목표는 30일 선이었습니다. 30일 선까지는 평정심 유지가 관건이었습니다. 어떤 경우라도 흥분하거나 분노하지 않겠다는 마음으로 일상을 살았습니다. 분노하고 흥분해 봐야 죽어가는 좀비 놈만 깨울 뿐이라는 사실을 염두에 두고 수행자의 삶을 동경하였습니다. 맑은 차 마시기, 햇바닥으로 입안 굴리기, 심호흡하기, 목 돌리기, 먼 데 바라보기 등으로 30일 선을 무사히 넘기자 사라지는 좀비의 뒷모습이 보이기 시작했습니다. 일그러진 모습으로 허물어져 내리는 보기 흉측한 놈의 정체를 실감하며 저의 금연 심은 조금씩 단단해졌습니다. 30일 선까지는 나도 할 수 있다는 자신감과 성공에 대한 기대감이 함께한 가슴 설레는 시기였습니다. 다시 300일 선을 잡았습니다. 그 기간 동안에는 금연 정신을 실천하는 단계였습니다. 이제 저의 금연 목표는 생활 곳곳에 스며 있던 좀비의 흔적을 완전히 추방하고 새로운 삶을 지향하는 건강한 생활인으로 다시 태어나는 것이었습니다. 좀비의 더러운 숨을 마시는 시간에 맑은 차 한 잔을 마시고, 깊은 호흡하며 조용히 명상에 들고 기도하는 습성까지 생겼습니다. 저의 일상은 놀라울 만큼 큰 변화를 가져왔습니다. 매사에 자신감이 생기고 주변 사람들에게 따뜻하게 다가서는 마음의 여유도 생겼습니다. 좀비의 가짜 위로에 속았던 잘못된 습관 하나를 버린 시너지 효과로 주변 사람들이 더 다정해

보이는 경험도 하게 된 것입니다. 금연 300일에서 2년까지, 바보같이 좀비의 숙주가 되어서 끌려다니던 습관을 완전히 버렸습니다. 잇몸과 치아 건강도 아주 좋아졌고 기침도 그쳤고 각종 건강지수도 호전되었습니다. 좀 더 적극적인 금연 활동의 일환으로 주변 지인들에게 금연도전을 꾸준히 권했고 다수의 지인들이 금연 대열에 동참하였습니다. 무슨 일이든 함께하면 더 쉽게 이룰 수 있습니다. 중독성 물질에 의존하지 않고 주체적으로 일상의 행복을 추구하는 사람이 새로운 동기가 된 소중한 시간, 행복한 사람이 행복을 나눌 수 있다는 말을 몸소 실감했던 시기였습니다. 지금은 금연 3000일 목표의 선상에 있습니다. 그 3000일은 상징적 숫자에 불과하며 자연스럽게 도달할 것입니다. 살아 있는 한 다시 그 지독한 좀비 악마와 숨을 나눌 수는 없기 때문입니다. 그저 금연 정신에 입각한 건강한 생활인으로 살다 보면 어느 날 문득 3000일에 당도해 있을 것입니다. 좀비 악마는 허약한 심신의 통로로만 찾아옵니다. 평상시 강하고 단단한 금연 면역체계를 가지고 규칙적이고 건강한 일상을 사는 사람들에게 좀비는 천사의 가면을 쓰고 왔다가 금방 더럽고 추악한 실체를 드러내며 허물어져 내립니다. 저의 이 짧은 금연도전기는 저의 금연 성공만이 목표는 아닙니다. 아직도 남은 세상의 애연가들께 감히 말씀드리고 싶습니다. 좀비는 좀비일 뿐 사랑의 대상이 아니며 기호품도 절대 아닙니다. 몸과 마음을 병들게 하는 중독 물질 그 이상도 이하도 아닙니다. 같이 흡연하는 동료의 손을 잡고 함께 금연을 시작하십시오. 'To be, or not to be?' 삶과 죽음의 기로에서 있다는 절박하고 강인한 마음가짐, 치열하고 절실한 마음으로 그 지긋지긋한 담배를 끊어 내시기 바랍니다. 3일간의 전쟁에서 이기면 이미 성공의 길로 든 것입니다. 의존으로부터의 독립, 구속으로부터의 해방, 쾌적하고 자유로운 신세상은 그때 비로소 열립니다.



출처: 금연길라잡이 > 공감톡 > 성공스토리 > 금연성공수기

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/51T73C75/A/101/view.do?article_seq=780216&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&m=9

금연 상담의 실제와 활용

고도흡연자

발간종류 연구_업무편람
관리번호 연구-03-2023-009-10
등록일 2023년 11월
발행일 2023년 12월
발행처 한국건강증진개발원
발행인 김현주
집필진 책임 임민경 교수 (인하대학교)
공동 한국건강증진개발원 신상화 팀장, 박소영 선임전문원

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

비매품/무료
14060



9 791198 226587
ISBN 979-11-982265-8-7
ISBN 979-11-982265-7-0 (세트)