

# 금연구역 흡연자 과태료 감면 제도



# 목차

## 1차시

### 콜록콜록 나의 흡연 상태

<b>01</b>	<b>흡연에 대한 나의 상식 점검</b>	<b>6</b>
<b>02</b>	<b>흡연의 위험성과 금연의 필요성</b>	<b>8</b>
	흡연의 위험성	8
	간접흡연과 3차 흡연의 위험성	10
	흡연에 대한 전문가 의견	11
<b>03</b>	<b>나의 흡연역사와 유형은?</b>	<b>14</b>
	나의 흡연 첫경험과 흡연역사	14
	흡연을 통한 하루 일과	16
	나의 니코틴 의존도와 흡연 유형은?	17
	나의 니코틴 의존도와 흡연 유형은?(결과)	20
	나의 흡연유형에 따른 금연방법은?	21
<b>04</b>	<b>금연 동기부여</b>	<b>22</b>
	금연이 필요한 이유 찾기	22
	금연의 이득	23
	내 삶의 가치 돌아보기	25
	금연결심 카드	27

## 2차시

### 도전! 금연하기

<b>01</b>	<b>금연준비하기</b>	<b>30</b>
	금연방법 선택하기	30
	금연 시작일 정하기	31
	흡연충동상황 인지하기	32
	흡연 갈망에 대처하기	33
	흡연 갈망실험	34
	금단증상 대처하기	35
	금연을 방해하는 악한 생각을 바꾸기	38
	스트레스 관리	40

## 3차시

# 우리 함께 금연해요!

<b>01 건강한 생활 계획하기</b>	<b>44</b>
흡연 거절 훈련	44
나의 성공 경험과 강점 찾기	45
금연 지지자 정하기	46
<b>02 재흡연 예방하기</b>	<b>49</b>
재흡연 방지전략	49
내부의 적 무력화시키기	51
재흡연 발생 시 금연 재시도하기	54
<b>03 금연지원서비스 범위 및 제공 사례</b>	<b>55</b>
금연지원서비스 제공방법	55
국내 금연지원서비스 제공 현황	57
<b>04 금연지원서비스 제공기관 안내</b>	<b>63</b>
• 참고문헌	65



1차시

# 1

**콜록콜록  
나의  
흡연 상태**



1차시

# 01 >

## 흡연에 대한 나의 상식 점검<sup>1)</sup>



내용	O	X
1. 흡연은 건강을 해치는 나쁜습관이지만 질환은 아니다.		
2. 청소년기의 흡연은 성인에 비하여 건강위해의 심각성을 크게 할 수 있다.		
3. 흡연은 폐암을 비롯한 다양한 종류의 암발생의 원인이 된다.		
4. 흡연은 개인에게는 물론 우리 사회의 커다란 경제적 부담을 가져다 준다.		
5. 담배와 담배연기에는 발암물질과 건강에 유해한 화학물질들이 포함되어 있다.		
6. 흡연자가 담배필터를 통해서 들이마시는 연기가 담배에 타들어가면서 나오는 연기보다 해롭다.		
7. 금연하면 입과 몸에서 나는 나쁜냄새가 없어지고 치아가 희고 건강해진다.		
8. 금연한 후 10년이 지나면 폐암 사망률은 흡연자의 절반 수준이 된다.		
9. 간접흡연은 나의 의사와 상관없이 남이 피우는 담배 연기를 들이 마시는 것이다.		
10. 간접흡연만으로는 흡연자와 같이 건강위해가 발생하지는 않는다.		



콜록콜록  
나의 흡연 상태



답안과 설명

1	X	담배와 담배연기에는 수천종의 화학물질과 수십종 이상의 발암물질이 포함되어 있으므로 흡연은 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 니코틴에 의한 중독증상을 동반하는 질환입니다.
2	O	18세 이전의 청소년기에 흡연을 시작하는 경우, 아직 정신적으로나 신체적으로 미성숙한 상태에서 담배 안의 발암물질 및 화학물질에 노출되어 중독성과 건강위해의 심각성이 커질 수 있습니다.
3	O	흡연은 폐암을 비롯한 위암, 자궁경부암, 후두암, 췌장암 등 다양한 암 발생의 주요 원인입니다.
4	O	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 됩니다.
5	O	담배와 담배연기에는 담배중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 69종의 발암물질과 7,000종 이상의 화학물질이 포함되어 있는 것으로 알려져 있습니다.
6	X	담배가 타들어가면서 나오는 연기에는 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이 마시는 연기보다 더 많은 유해 화학물질 및 발암물질이 포함되어 있습니다.
7	O	금연을 하게 되면 암을 비롯한 다양한 만성질환 발생 위험이 감소하며, 그 밖에도 입과 옷, 머리 등에 밴 나쁜냄새가 없어지고 치아가 하얗고 건강해집니다.
8	O	금연을 한 후 10년이 지나면 폐암사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며, 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험도가 감소합니다.
9	O	직접흡연을 하지는 않으나 남이 피우는 담배연기를 본인의 의지와 상관없이 들이 마시게 되는 경우를 간접흡연이라고 합니다.
10	X	간접흡연의 경우도 직접흡연을 하는 경우와 마찬가지로 다양한 종류의 질병을 발생시키고 건강위해를 일으킬수 있습니다.



1차시

02>

## 흡연의 위험성과 금연의 필요성



### | 흡연의 위험성 |

흡연은 인류 역사상 최악의 발명품이라고 합니다. 매년 전 세계적으로는 6백만명 이상, 우리나라에서만 해도 5~6만 명 이상이 흡연으로 인해 목숨을 잃고 있기 때문입니다.

흔히 흡연은 모든 신체부위에 간단하지 않은 병을 유발하고 정신건강에도 좋지 않은 영향을 미친다고 하는데, 흡연이 유발하는 치명적인 질병으로는 암, 심뇌혈관질환, 만성 폐질환을 우선 꼽을 수 있습니다. 이들 질병은 당뇨병과 함께 전 세계 4대 사망원인으로 거론되고 있고, 흡연이 가장 중요하고 공통적인 위험요인인 것입니다.

흡연은 대부분의 암 발생 가능성을 높일 수 있는데, **특히 폐암, 후두암, 구강암, 식도암, 위암, 췌장암, 방광암, 자궁경부암 등이 흡연으로 인하여 발생 위험이 크게 높아집니다.** 예를 들어 폐암의 경우는 하루 1갑 흡연을 하게 되면 비흡연자에 비해 발생 확률이 25~26배 증가하며, 후두암은 13~14배 많이 생기게 됩니다. 또한 흡연 기간이 길어지거나 흡연량이 많을수록 치명적인 암 발생 가능성이 높아지기도 합니다.

단일질환으로서 사망률 1, 2위에 해당하는 관상동맥 심장질환이나 뇌졸중과 같은 심뇌혈관질환 역시 가장 중요한 위험요인은 바로 흡연입니다. 흡연자는 비흡연자에 비해 관상동맥 심장질환 사망 가능성이 4배나 높아지며, 뇌졸중 발생 가능성도 약 4배 높습니다.

결국 흡연을 계속하게 되면 다른 조건이 유사한 비흡연자들에 비해 평균적으로 10~12 년가량 수명이 짧아지게 되는 것입니다.



콜록콜록  
나의 흡연 상태

## 흡연으로 인해 발생할 수 있는 기타 건강문제

### ● 성기능 장애-정자 손상 및 정자 수 감소

흡연은 정자의 질과 정자의 수를 감소시키는 것으로 밝혀졌으며, 흡연자에게서 기형이 있는 정자가 더 많이 발견되는 것으로 나타났습니다.<sup>2)</sup> 흡연자의 정액에서 더 높은 수치의 니코틴 대사물질이 발견되었으며, 이 물질들은 정자의 운동을 느리게 만들고<sup>3)</sup> 정자의 운동 패턴을 변형시킵니다.<sup>4)</sup> 벤조피렌을 비롯한 담배의 독성물질들이 정자의 유전자에 손상을 입히고 DNA에 결합하여 돌연변이 및 정자 기형을 유발하며,<sup>5) 6)</sup> 한 번 손상된 정자는 태아에게까지 영향을 미치게 됩니다.

### ● 성기능 장애-발기부전

흡연자가 흡연으로 인해 발기부전을 겪을 확률은 비흡연자에 비해 최소 2배나 높으며,<sup>7) 8)</sup> 이는 담배연기에 포함되어 있거나 간접적으로 생산되는 것들로 인해 발기 관련 근육의 이완이 저해되어 결과적으로 발기부전을 일으킵니다.<sup>9)</sup>

### ● 피부손상

담배연기는 콜라겐 감소를 일으키고 피부 노화를 촉진 시키며<sup>10)</sup> 담배 연기 자체의 영향으로 인한 피부건조로 인해 노화가 더 빠르게 일어날 수 있습니다.<sup>11)</sup> 또한 비타민A 농도를 감소 시키고, 얼굴의 각질층 수분량이 감소되며<sup>12)</sup> 담배연기에 함유된 발암물질인 「벤조피렌」이 햇빛에 노출되면 피부에 염증을 일으켜 기미가 발생합니다.

### ● 치아변색

치아변색의 원인은 담배연기에 포함된 니코틴과 타르 때문이며, 착색은 미용적으로 문제를 일으킬 뿐만 아니라 치아 표면을 거칠게 만들어서 세균이 붙는 것을 용이하게 만들고, 치아가 상하는 등 입 속의 병을 유발할 수도 있습니다.<sup>13) 14)</sup>

### ● 조기사망

흡연은 조기사망의 원인으로 평균 13~15년의 수명 감소를 가져오며,<sup>15) 16)</sup> 완전 금연이 아닌 단순 흡연량 감소를 통해서도 조기사망의 위험을 낮추지 못합니다.<sup>17)</sup> 그러나 40세 이전에 금연을 성공 할 경우 흡연 관련 질병의 발병률을 약 90%까지 낮출 수 있습니다.



1차시

## | 간접흡연과 3차 흡연의 위험성 |

흡연은 당사자 뿐 아니라 흡연을 하지 않고 있는 가족이나 주변 사람들에게도 피해를 유발합니다.

다른 사람이 피우는 담배 연기를 마시게 됨으로써 담배를 피우는 것과 비슷한 좋지 않은 영향을 받게 되는 것을 ‘간접흡연’이라고 하는데, 흡연자와 함께 살고 있는 배우자의 관상동맥 심장질환 발생 가능성은 비흡연자의 배우자에 비해 30% 이상정도 높아집니다. 또한 **간접흡연은 폐암과 뇌졸중 등 흡연이 일어나게 하는 주요 생명을 위협하는 질병의 발병 위험을 증가시키기도 합니다. 간접흡연을 하게 되는 어린이는 중이 질환, 기침 등의 호흡기 증상, 폐기능 손상, 폐렴 등의 하부 호흡기 질환 위험이 증가하는 것으로 알려져 있고, 담배를 피우는 부모와 같이 사는 자녀는 그렇지 않은 아이에 비하여 감기, 기관지염, 폐렴 등 급성 호흡기 질환이 5배 이상 많이 걸리게 됩니다.**

흡연자 옆에서 담배연기를 함께 흡입하지 않아도, 흡연자의 머리카락이나 옷 등에 남게 되는 담배연기의 독성물질 입자와 흡연자의 폐 깊숙이 채워져 있던 유해성분이 일정시간 방출됨으로써 간접흡연 피해와 유사한 피해를 주게 될 수도 있습니다. 이런 현상을 3차 흡연이라고 합니다. 따라서 가족 등의 건강을 보호하고자 집 밖에 나가서 담배를 피우고 들어온다고 해도, 3차흡연 피해는 피하기 어려운 것입니다.





## | 흡연에 대한 전문가 의견 |

### Q 담배를 많이 피우는 사람들도 장수를 많이 하지 않나요?

물론 그럴 수도 있습니다. 그러나 중요한 것은 그분들 또한 흡연을 하지 않았다면 더 오래 더욱 건강한 삶을 누렸을 것이고, 담배를 피우면서 장수한 사람들보다도 훨씬 많은 흡연자들이 심각한 질병으로 고통 받으며 짧게 생을 마감한다는 사실입니다. 즉, 흡연자도 얼마든지 장수할 수 있다는 것이 아니라, 어차피 장수하실 분들이 흡연을 하셨던 것뿐이며, 그분들 또한 흡연을 하지 않으셨더라면 더욱 건강하게 더 오래 사셨을 것입니다.

**흡연과 수명간의 관련성에 대해서는 세계적으로 많은 연구가 이루어졌는데, 그 중에서 가장 유명한 것은 1951년도부터 영국의 남자의사 34,000여명을 무려 50년 동안 추적 관찰한 연구입니다.**

1950년대 초반 하더라도 영국 남자 의사의 흡연율은 우리나라 70~80년대와 유사한 80% 수준이었습니다. 연구를 시작하던 1951년 기준으로 흡연을 하는 사람과 안 하는 사람을 구분하여 시간경과에 따라 생존여부를 확인하여 보았더니, 비흡연자들의 절반이 사망하게 되는 연령은 84세였던 반면, 흡연자들은 74세 무렵에 이미 절반가량 사망하게 된 것을 확인할 수 있었던 것입니다. **이 결과에 기초하여 흡연자들은 비흡연자들에 비하여 다른 조건이 유사할 경우 수명이 대략 10년 짧아진다는 이야기를 하는 것입니다.**

### Q 하루 한 개비는 괜찮지 않나요?

담배는 적게 피우더라도 건강에 미치는 해악이 분명합니다. 하루 평균 1개비 미만 흡연을 하는 경우 비흡연자에 비해 사망률이 64% 높으며 하루 평균 10개비 미만 흡연을 할 경우 사망률은 87% 증가합니다(JAMA, 2017). 그리고 하루 1개비 흡연으로도 관상 동맥 심장질환 발생은 48% 증가하며 특히 남성보다 여성에게서 그 위험성이 더 높게 나타났습니다.(BMJ, 2018)

**이렇듯 소량의 흡연도 심혈관계 질환의 위험을 크게 증가시키며 담배량을 줄여도 사망 위험을 줄이지는 못합니다. 흡연의 위해성은 흡연양과 연관시켜 말할 수 없으며 한 개비 한 모금의 흡연도 하지 않는 '금연'이 정답입니다.**



## 1차시

또한 흡연량이 적더라도 여전히 니코틴에 노출되어 있으며, 우리 뇌는 니코틴을 흡수함으로써 도파민이라는 물질을 분출합니다. **적은 양의 흡연도 장기간 지속되면 우리 뇌 속에 니코틴을 받아들이는 수용체라는 것이 점차 증가하고 추후에는 니코틴 양이 충분하지 않아 원하는 만큼의 니코틴을 보충하기 위해 점점 흡연량을 늘려나가게 됩니다.** 이러한 과정을 내성이라고 말합니다.

### Q 끊느라 고생하느니 줄여 피우는 게 낫지 않나요?

흡연량이 많고 니코틴 의존도가 높아 즉각적인 금연 실천이 어려운 분들에게 흡연량을 서서히 줄여나가는 ‘감연’을 대안으로 권고하는 경우가 있습니다. 그러나 ‘감연’의 경우 완전한 금연의 전단계로 일정기간 실천하는 것은 허용될 수 있지만, 금연을 전제하지 않은 ‘흡연량 줄이기’는 별 이득을 주지 못한다고 전문가들은 조언하고 있습니다.

**흡연량을 줄이게 되면 상습흡연자는 더 깊게 담배연기를 들이마시는 방법 등을 통해 자신이 필요로 했던 니코틴 양을 충족하려 하게 되며, 그것으로 충족되지 않을 경우 다시 흡연량을 늘리게 되는 경향을 보입니다.**

흡연은 내성이나 금단으로 인한 반복적 학습이외에도 학습된 행동으로 인해 흡연 행동이 반복되는 특성이 있습니다. 이를 행위중독이라고 하는데, 흡연량을 줄이지만, 담배피우는 행위는 계속됩니다. 이렇게 계속적으로 행위중독이 반복되면 흡연량을 줄였다가도, 흡연자가 스트레스를 극심하게 받는 순간, 혹은 힘겨움을 이겨낼 수 없는 순간이 오게 되면, 이미 학습된 흡연행동으로 진행되고, 이후 흡연량이 증가하여, 다시 본래의 흡연행태로 돌아갈 수 있습니다.

**따라서 흡연량을 줄이는 방법보다는 이미 학습된 흡연행위를 다른 행위로 대처하여 그 상황이 되었을 때 다른 방법으로 극복하는 것이 훨씬 더 도움이 됩니다.**



**Q 이미 병이 걸렸는데 지금 끊는게 무슨 의미가 있나요?**

흡연은 질병의 발생 뿐 아니라, 기존 질병의 진행, 악화와 합병증 발생에도 큰 영향을 줍니다. 암, 심혈관질환 등이 발생한 경우에도 담배를 끊은 사람에 비해 금연한 사람의 예후가 좋습니다. 같은 병에 걸렸어도, 담배를 계속 피우는 사람에 비해, 단호하게 끊는 사람의 질병 치료 효과가 더 좋기 때문에 훨씬 유리합니다. 따라서, 건강한 사람 못지않게, 질병과 싸우고 있는 환자분들이 더 우선적으로 금연하셔야 합니다.

실제로 연구결과에 따르면, CHD(관상동맥심장질환) 환자가 금연할 경우 흡연자에 비해 사망위험률 36%, 심근경색 재발위험률 32%로 감소합니다. 또한 심근경색 환자의 경우, 지속흡연시 재발 및 사망률이 증가합니다.<sup>18)</sup>

**Q 나는 나이가 많고 이미 오랜기간 담배를 폈다. 이제와서 금연이 무슨 소용인가?**

금연의 이득과 관련해서 많은 분들이 잘못 생각하고 계신 것이 “오랫동안 담배를 피웠으면, 이미 버린 몸이니 이제 와서 금연을 한다고 해도 크게 덕 볼 것이 없다”는 것입니다. 물론 처음부터 흡연을 안했다면 더 좋았겠지만, 오랫동안 흡연을 하여 이미 건강문제가 발생된 경우라고 하더라도 금연의 이득은 아주 확실합니다. 금연을 결심하고 20분만 경과해도 우리 몸의 엔진이라고 할 수 있는 심혈관계통은 안정화되기 시작하고, 2주가 지나면 혈액순환과 폐기능이 뚜렷하게 좋아집니다. 금연 후 1년이 경과하면 관상동맥 심장질환 위험이 절반으로 줄어듭니다. 또한 노년기 삶의 질을 떨어뜨리고 거동불편을 초래하는 심뇌혈관질환의 경우 금연을 실천하고 5년 정도만 경과해도 평생 비흡연자와 큰 차이가 없게 됩니다. 심뇌혈관질환의 발생 가능성이 낮아진다는 것은 치매와 같은 대표적인 노인성 질환의 발생 가능성도 낮아짐을 의미하는 것입니다.

따라서, 활기차고 독립적인 노년 생활을 유지하고자 한다면 금연은 선택이 아닌 필수라고 할 수 있을 것입니다.



1차시

## 03▶

# 나의 흡연역사와 유형은?

앞서 흡연 및 간접흡연으로 인한 건강문제를 살펴보았는데요. 금연을 하고 싶더라도 어떻게 해야 할지 모르는 분들이 많을 수 있습니다. 이를 위해 금연을 위한 단계를 함께 밟아 나가보도록 하겠습니다.

### | 나의 흡연 첫경험과 흡연역사 |

처음 담배를 피운 시기는 언제였고 어떤 상황이었나요?

흡연량의 변화가 있었나요? 이유는 무엇인가요?

담배로 인해 당혹스러운 경험을 한 적이 있나요?

금연을 시도한 적이 있나요? 금연을 얼마나 오래 유지했나요?



내가 지금까지 살아오면서 피운 담배는 몇 개비 정도일까요?

1일 흡연량 약  개비 × 365일 ×  년  
= 약  개비

그렇다면 내가 지금까지 살아오면서 피운 담배를 돈으로 환산하면 얼마인지 살펴볼까요?

약  개비 × 약 200원 =  원

내가 지금까지 살아오면서 피운 담배를 시간으로 환산하면 어느정도일까요?

약  개비 × 10분 = 총  분  
 총  분 / 60 = 총  시간  
 총  시간 / 24 = 총  일  
 총  일 / 30 = 총  개월  
 총  개월 / 12 = 총  년





1차시

## | 흡연을 통한 하루 일과 |

평균적인 하루 일과를 적어보고, 흡연하는 시간에 몇 개비를 피우는지 숫자로 써봅시다.

시간	활동 내용	흡연량(개비)
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
총 흡연 개비 수		



## | 나의 니코틴 의존도와 흡연 유형은? |

### [니코틴의존도평가]

니코틴 의존도 평가	
항목	응답범주
(1) 하루에 보통 몇 개비나 피우십니까?	<input type="checkbox"/> ㉠ 10개비 이하 <input type="checkbox"/> ㉡ 11~20개비 <input type="checkbox"/> ㉢ 21~30개비 <input type="checkbox"/> ㉣ 31개비 이상
(2) 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?	<input type="checkbox"/> ㉢ 5분 이내 <input type="checkbox"/> ㉡ 6분~30분 사이 <input type="checkbox"/> ㉠ 31분~1시간 사이 <input type="checkbox"/> ㉣ 1시간 이후
(3) 금연구역(도서관, 극장, 병원 등)에서 담배를 참기가 어렵습니까?	<input type="checkbox"/> ㉠ 예 <input type="checkbox"/> ㉣ 아니오
(4) 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?	<input type="checkbox"/> ㉠ 아침 첫 담배 <input type="checkbox"/> ㉣ 그 외의 담배
(5) 오후와 저녁시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?	<input type="checkbox"/> ㉠ 예 <input type="checkbox"/> ㉣ 아니오
(6) 몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?	<input type="checkbox"/> ㉠ 예 <input type="checkbox"/> ㉣ 아니오
<b>평가방법</b>	각 ㉠, ㉡, ㉢는 점수를 의미한다 10점 만점으로 6개 항목에 대해 표기한 점수를 합산한다
<b>판정방법</b>	0-3점 낮음, 4-6점 중등도로 높음, 7-10점 매우 높음





1차시

<p>낮은 의존도</p>	<p><b>현재 니코틴 의존도가 아주 낮은 수준입니다.</b></p> <p>니코틴 의존도는 흡연량이 많아지거나 흡연한 시간이 길면 길수록 더 높아지게 되어 있습니다. '지금은 좀 피우고 나중에 완전 끊어야지', '나는 하루에 얼마 피우지 않으니까 괜찮아'라고 생각할 수 있는데, 이렇게 지속적으로 늘리다보면 나중에 완전 금연하는 것이 지금보다 훨씬 더 힘들 것입니다. 그래서 가장 쉽게 금연할 수 있는 때가 바로 지금입니다. 점점 니코틴 의존도가 늘어가기 전에 지금 바로 완전 금연을 실천하세요!</p>
<p>중등도 의존도</p>	<p><b>현재 니코틴 중독으로 인한 구체적인 증상은 나타나지 않습니다.</b></p> <p>아직은 큰 고통 없이 담배를 끊을 수 있으리라 생각됩니다. 대신 쉽게 다시 담배를 피우게 되어 결국 금연에 실패하는 경우도 많겠습니다. 장기간 담배를 피우다 보면 누구라도 심리적, 신체적 의존을 일으키게 됩니다. 일단 의존에 빠지게 되면 자신을 조절하기 힘들어지므로 담배를 끊는 것은 쉽지 않은 일이 되어 버립니다. 잠재적인 중독의 위험성과 건강에 해가 된다는 점을 생각하면 지금이 바로 금연을 시작해야 할 시기인 것입니다.</p>
<p>높은 의존도</p>	<p><b>정도의 차이는 있겠으나 심리적, 신체적으로 니코틴에 대한 의존이 생긴 상태입니다.</b></p> <p>니코틴은 뇌에 흡수되어 여러 가지 악리 작용을 일으키는 물질입니다. 하지만, 신경에 작용하는 약물 중에는 중독을 일으키기 쉬운 것들이 있으며, 니코틴도 예외는 아닙니다. 니코틴이 몸에서 빠져나가 혈중 농도가 떨어지면 금단증상을 경험하게 됩니다. '한 대만 피웠으면...' 하는 조바심도 금단 증상의 한 모습일 뿐입니다. 담배를 끊기 어려운 이유는 이처럼 금단증상과 내 마음이 뒤섞여 버려 생활의 일부가 되어버리기 때문입니다. 갑자기 담배를 중단하면, 금단증상으로 금연을 지속하기 어려워질 수 있으므로, 전문가와의 상담을 통해 니코틴 보조제, 약물요법 등을 적절히 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.</p>



[흡연유형 평가]

흡연 유형	항목	전혀 그렇지 않다 (1)	그렇지 않은 편이다 (2)	간혹 그렇다 (3)	자주 그렇다 (4)	항상 그렇다 (5)
A	마음이 조금할 때 여유를 가지기 위해 피운다					
	집중력을 높이기 위해 피운다					
	기분 전환을 하려고 피운다					
	<b>총점</b>					
B	담배,ライター, 성냥 등을 만지작거리는 버릇이 있다					
	담배를 꺼내 불을 붙이고 연기를 들이마셨다가 내뿜고 재떨이에 비벼 끄는 과정 자체가 좋다					
	담배 연기로 모양을 만드는 것을 좋아한다					
	<b>총점</b>					
C	담배를 피우면 마음이 가라앉는다					
	담배 연기를 내뿜으면 나른한 행복감을 느낄 수 있다					
	마음이 편안할 때면 담배 생각이 더 난다					
	<b>총점</b>					
D	흥분하거나 화가 났을 때 담배를 찾게 된다					
	불안하고 긴장되면 담배를 피우게 된다					
	마음이 울적하거나 걱정거리가 있을 때 담배를 피운다					
	<b>총점</b>					
E	담배가 떨어지면 안절부절 못한다					
	아무리 바빠도 담배를 거르면 마음 한구석에 담배 생각이 난다					
	오랫동안 안 피우다가 한 대 피우면 그 순간 불안했던 마음이 사라진다					
	<b>총점</b>					
F	자신도 모르는 사이에 담배를 물고 있는 것을 발견하곤 한다					
	특정한 장소(화장실 등)에서는 담배가 당기지 않는데도 흡연하게 된다					
	특정한 상황(식사 후 등)에서는 담배가 당기지 않는데도 흡연하게 된다					
	<b>총점</b>					
G	주위 사람들이 흡연하면 나도 담배를 피운다					
	동료/친구들과 함께 흥겨운 시간을 보낼 때 흡연하게 된다					
	나는 친구들과 화식이나 모임을 할 때 흡연한다					
	<b>총점</b>					

● 나의 점수: \_\_\_\_\_ 점

● 나의 흡연 유형: \_\_\_\_\_ 유형



1차시

## | 나의 니코틴 의존도와 흡연 유형은? | (결과)

<p><b>A 유형 :</b> 자극 추구형</p>	<p>니코틴이 중추신경을 자극하는 효과 때문에 담배를 피우는 유형입니다. <b>담배를 정신집중, 창의력, 학습의욕을 높이는 자극제로 이용하는 경우입니다.</b></p> <hr/> <p><b>[해법]</b> 담배로 얻었던 자극을 대신할 수 있는 활동을 찾는 것이 중요합니다. 담배를 피우고 싶을 때 담배를 꺼내 무는 대신 간단한 체조, 운동, 샤워 등으로 정신을 집중하거나 기분 전환을 할 수 있습니다.</p>
<p><b>B 유형 :</b> 담배없이도 무료한형</p>	<p>손에 무엇인가 있어야 만족하는 유형입니다. <b>흡연 역시 지루함을 잊게 해주는 역할을 합니다.</b></p> <hr/> <p><b>[해법]</b> 담배 대신 작고 귀여운 물건을 손에 들고 다니는 것도 좋은 선택입니다. 손이 심심하면 연필이나 볼펜, 작은 돌, 동전, 뜨개질 등도 훌륭한 대역이 될 수 있습니다. 입이 심심하면 껌, 사탕 등을 적극 활용합니다.</p>
<p><b>C 유형 :</b> 편안/즐거움 추구형</p>	<p><b>담배를 피우면 마음이 차분해지는 느낌을 받는 유형입니다.</b> 차분할 때에도 담배를 피우면 차분함을 더욱 즐길 수 있기 때문에 피우기도 합니다.</p> <hr/> <p><b>[해법]</b> 다른 유형에 비하면 큰 어려움 없이 담배를 끊을 수 있는 편입니다. 차분한 마음을 분명히 느끼기 위해서는 오히려 자극을 주는 운동이나 체조를 규칙적으로 하는 것이 효과적입니다. 명상이나 심호흡 등 흡연 이외의 방법으로 차분함을 느낄 수 있음을 경험하는 것이 중요합니다.</p>
<p><b>D 유형 :</b> 스트레스 해소형</p>	<p><b>담배를 신경안정제로 이용하는 유형입니다.</b> 큰 문제가 없을 때에는 담배를 끊을 수 있지만, 다시 정신적인 스트레스 상황에 노출되면 쉽게 재흡연하는 편입니다. 그래도 일단 끊는데 성공하면 금연의 고통을 알기 때문에 다시 담배를 피우지 않는 경향이 있습니다.</p> <hr/> <p><b>[해법]</b> 이 유형의 사람들은 몸에 유익한 운동이나 다른 사회활동으로 스트레스를 줄여나갈 수 있습니다. 물론 가장 좋은 방법은 스트레스를 피하는 것이나 그럴 수 없을 때에는 이를 긍정적으로 인식하도록 노력하는 것이 중요합니다.</p>
<p><b>E 유형 :</b> 의존형</p>	<p>담배 끊기가 제일 어려운 유형입니다. <b>이 사람들은 담배를 다 피우자마자 또 담배를 피우고 싶은 생각이 간절해집니다.</b> 대부분 니코틴의 금단 증상을 심하게 겪게 되는 사람입니다. 그래도 일단 끊는데 성공하면 금연의 고통을 알기 때문에 다시 담배를 피우지 않는 경향이 있습니다.</p> <hr/> <p><b>[해법]</b> 금단증상을 어떻게 견디는지가 중요합니다. 신체적인 금단증상 뿐 아니라 심리적인 금단증상에도 대처해야 합니다. 금단증상이 심할 때에는 무조건 참지 말고 니코틴 패치 등 금단 증상을 줄일 수 있는 방법을 적극적으로 사용하는 것이 바람직합니다.</p>



<p><b>F 유형 :</b> 습관형</p>	<p>단지 늘 담배를 피워왔기 때문에 피우게 되는 유형입니다. 이런 유형에 속하는 사람은 담배로부터 얻는 것은 아무 것도 없다고 할 수 있습니다. 자신이 담배를 피우는지 의식하지 못하는 사이에 버릇처럼 담배를 피우는 셈입니다.</p> <p><b>[해법]</b> 이 유형의 사람들은 몸에 유익한 운동이나 다른 사회활동으로 스트레스를 줄여나갈 수 있습니다. 물론 가장 좋은 방법은 스트레스를 피하는 것이나 그럴 수 없을 때에는 이를 긍정적으로 인식하도록 노력하는 것이 필요합니다.</p>
<p><b>G 유형 :</b> 사회성 추구형</p>	<p>타인이 담배를 권하거나 흡연하면 담배를 피우는 유형입니다.</p> <p><b>[해법]</b> 금연한다는 것을 다른 사람들에게 알리는 것이 중요합니다. 가급적 흡연을 유혹/자극하는 모임 또는 만남은 피하는 것이 좋습니다.</p>

## | 나의 흡연유형에 따른 금연방법은? |

본인의 흡연 유형을 살펴보았는데, 그렇다면 나는 어떻게 금연을 할지 나의 금연 처방전을 적어보겠습니다.

나의 금연 처방전



1차시

## 04➤

# 금연 동기부여

### | 금연이 필요한 이유 찾기 |

금연은 분명 쉬운 일은 아닙니다. 금연하기 위해서는 우선 내가 왜 흡연하는지를 알아야 합니다. 흡연은 네 가지 영역인 신체적, 행동적, 감정적, 사회적 영역에서 긍정적인 효과가 나타날 수 있습니다. 금연을 하기 위해서는 흡연을 통해 얻었던 각각의 이점들에 대처해야 합니다.

아래에는 금연의 일반적인 이유들이 있습니다. 이것들을 읽고 빈 칸에 금연이 필요한 이유를 구체적으로 적어봅시다.

금연의 이유	내가 생각하는 금연이 필요한 이유는?
<b>1 신체적 이유</b> - 폐암, 심장질환 등을 진단 받았다. - 계단 오를 때 숨이 차는 느낌이 든다. - 기침이 심해졌다.	
<b>2 행동적 이유</b> - 무의식적으로 담배에 불을 붙인다. - 돈이 많이 든다. - 한 번 피우기 시작하면 조절이 안돼서 많이 피운다.	
<b>3 감정적 이유</b> - 흡연이 가족에게 해가 될까봐 걱정된다. - 내 인생을 통제하며 살고 싶다. - 흡연할 때 나 자신이 싫어진다.	
<b>4 사회적 이유</b> - 옷에서 담배 냄새가 날까봐 주변을 의식하게 된다. - 흡연할 수 있는 곳이 줄어들었다. - 내 친구 대부분이 담배를 끊었다.	



## | 금연의 이득 |

내가 생각한 이유 외에도 금연을 하면 어떤 이득이 있을지 알아보겠습니다.





1차시

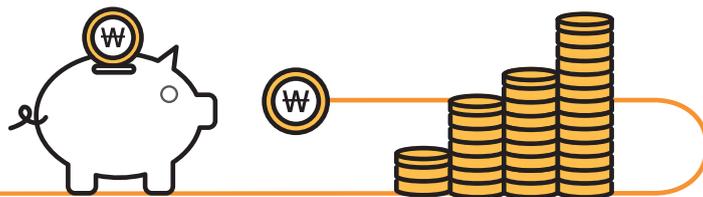


▶ 금연의 경제적 이득



담배 값을 모아 두는 금연저금통을 만들어 이렇게 활용해 보세요.

금연 1일	4,500원	○ 금연간식 구입(무가당 껌, 제철 과일, 다시마 등), 금연펀드 가입
금연 3일	13,500원	○ 꽃 한 다발, 책 한권 구입, 스포츠경기 관람
금연 1주일	31,500원	○ 가족과 영화 한편 또는 찜질방 이용, 운동 용품 구입 (아령, 만보계, 짐볼 등)
금연 2주일	63,000원	○ 공연관람, 가족과 외식, 헤어스타일 변신
금연 4주일	135,000원	○ 1달 피트니스 센터 등록, 여학강좌 수강, 가족과 놀이동산, 승마체험, 마사지 받기
금연 100일	450,000원	○ 가족과 기차여행 또는 국내 온천관광, 스키 시즌권 구입, 야구 시즌권 구입, 새 옷 구매, 금연 100일 성공 기념 파티, 가족과 캠핑
금연 6개월	810,000원	○ 가족과의 국내 여행
금연 9개월	1,250,000원	○ 피트니스 센터 1년 회원등록, 가전제품 구입(냉장고, 세탁기 등)
금연 1년	1,642,500원	○ 금연 1년 성공 기념 파티, 해외여행, 자신의 이름으로 기부하기
금연 15개월	2,025,000원	○ 크루즈 여행(아시아 국가), 운동 장비 구입
금연 18개월	2,430,000원	○ 자동차 튜닝, 한 달 생활비, 두세 달 치 자녀 학원비
금연 21개월	2,835,000원	○ 여학연수, 명품가방 구입
금연 2년	3,240,000원	○ 금연 2년 성공 기념 파티, 가족과 해외여행





## I 내 삶의 가치 돌아보기

① 다음의 가치 목록을 읽고 자신에게 중요하다고 생각하는 가치를 골라보세요.

### 나의 가치목록 BEST 5

1.(        ) 2.(        ) 3.(        ) 4.(        ) 5.(        )

가치 목록	우선순위	나에게 중요한 이유
A. 자유로움		“원하는 것을, 매일 원하는 때에 할 수 있는 시간과 선택의 자유를 갖고싶어요”
B. 대인관계		“친구나 동료, 사람 관계에서 만족감과 행복을 얻고 싶어요”
C. 가정		“좋은 남편이나 아내, 부모로서 행복한 가정을 이루고 싶어요”
D. 외모		“누구보다 매력적인 외모로 인정받고 싶어요”
E. 건강		“병없이 건강하게 살고 싶어요”
F. 지식		“많은 지식을 갖고 학문적인 업적을 남기고 싶어요”
G. 경제력		“돈을 많이 벌어서 경제적인 안정을 누리고 싶어요”
H. 사랑		“아름답고 진정한 사람을 꿈꿔요”
I. 나눔&봉사		“다른 사람과 나누고 함께하는 삶을 살고 싶어요”
J. 유머와 재치		“유머와 재치를 통해 다른 사람에게 즐거움을 주고 싶어요”
K. 직업적 성공		“나의 직업분야에서 최고의 전문가로 성공하고 싶어요”
L. 창의력		“나의 넘치는 아이디어와 상상력을 펼치고 발휘하며 살고 싶어요”



1차시

② 가장 중요하다고 생각하는 5가지의 가치를 선택한 이유를 써보세요.

우선순위 상위 가치들	선택한 이유
①	
②	
③	
④	
⑤	

③ 그렇다면 흡연이 나의 소중한 가치들에 어떤 영향을 주나요?

④ 나의 가치를 지키면서 살 수 있는 방법을 적어봅시다.



### | 금연결심 카드 | (금연동기 구체화하기)

금연동기가 분명하다면 금연을 하면서 겪는 어려움을 보다 쉽게 극복할 수 있습니다. 분명하고도 구체적인 금연동기가 있을 때 금연에 성공할 가능성이 더 높습니다. 굳은 의지와 결심을 가지고 금연을 잘하던 분들이 시간이 지남에 따라 마음이 헤이해져서 다시 흡연하는 분들이 많은데 금연결심카드는 이런 일을 막아주는데 도움이 될 것입니다. 흡연은 감정에 의하여 크게 좌우됩니다. 읽을 때마다 마음에 느낄 수 있도록 생생하게 기록해 보십시오.

#### 금연결심카드

[예시]

1. 아이들이 보고 배운다. 좋은 아빠가 되자!
2. 담배냄새 없애고 건강을 되찾고 싶다!
3. 매일매일 내 아이를 위해서 담뱃값을 저축하자(1년에 100만원 목표)



2차시

2

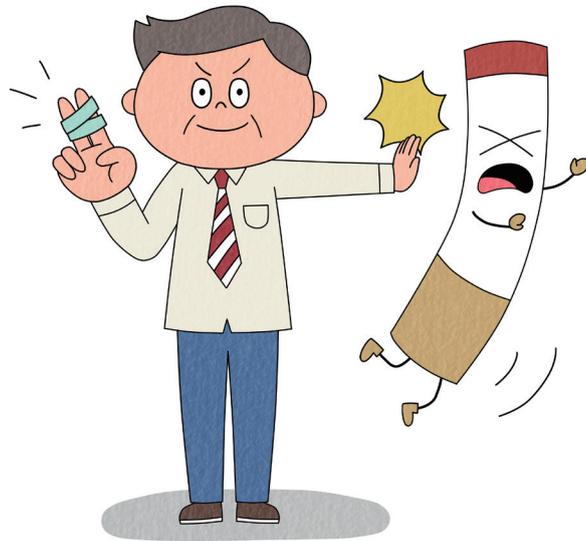
도전!  
금연하기



2차시

01▶

## 금연준비하기



### | 금연방법 선택하기 |

금연을 실천함에 있어 [1차시]에서 확인한 자신의 흡연습관과 니코틴 의존도 등을 고려하여 나에게 적절한 금연방법을 선택하는 것이 중요합니다. 금연방법에는 행동요법과 니코틴 보조제 및 약물을 사용하는 금연 보조요법이 있으며 흡연량이나 체내에 흡수되는 니코틴 양을 서서히 줄여나가는 감연법과 일시에 한 개비도 피우지 않는 방법인 단연법이 있습니다.

금연은 주변의 아무런 도움 없이 스스로의 의지만으로 성공할 확률은 3~5% 미만으로 매우 낮지만 니코틴 보조제, 약물요법, 행동요법, 금연상담 등의 다양한 금연방법을 병행할 경우 성공률을 높일 수 있습니다. 이러한 도움이 필요할 경우 [3차시]에서 다룬 국가 금연지원서비스를 통해 관련 서비스를 무료로 이용해 볼 수 있습니다.



도전  
금연하기

## I 금연 시작일 정하기

금연시작일은 더 이상 단 한 번의 흡연도 하지 않는 날로 특정 기념일, 이사날, 새해 등 결심의 계기가 되는 날을 선택하는 것도 좋은 방법이며 주말이나 휴일에 시작 하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 중요한 프로젝트나 시험, 회식일정은 피하는 것이 좋으며 금연 시작일 전까지 평소 흡연량과 흡연 장소 등을 제한하여 금연시작 전 연습을 해보는 준비 기간을 갖는 것도 좋습니다. 금연교육을 듣고 있는 지금이 좋은 기회이므로 함께 금연 시작일을 지정해보도록 합시다.

나의 금연 시작일

\_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일



### ▶ 금연을 위한 준비하기

#### 1 담배가 생각날 수 있는 주변 환경 바꾸기

- 담배, 라이터를 버리고 그 외 담배와 관련된 모든 물건을 치우거나 버리기
- 다른 사람들이 담배피우는 장소를 피하기
- 가급적 담배를 피우는 친구들을 최소 2주간 만나지 않기

#### 2 자신을 준비시키기

- 담배를 대신할 수 있는 담배 대체물 마련하기(사탕, 껌)
- 즐길 수 있는 활동을 흡연유혹이 일어나기 전에 시작하기(운동, 산책 등)

#### 3 주변의 사회적 환경을 바꾸기

- 내가 담배를 피우는지 알고 있는 주변 사람에게 금연중이라고 이야기하기
- 흡연하는 친구들에게 더는 담배를 권하지 않도록 말하기
- 친구들에게 담배를 피우고 싶은 상황을 설명해주고 피우지 않도록 도와달라고 부탁하기
- 음주빈도와 양을 현재보다( )만큼 줄이기

#### 4 목표 달성을 위한 스스로 다짐 강화하기

- 금연해야하는 이유 되새기기(담배를 끊어야 하는 이유를 적은 종이를 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두기)
- 담배를 피우지 않고 즐길 수 있는 좋아하는 활동거리 찾아보기



2차시

## I 흡연충동상황 인지하기

자신이 어떠한 상황에서 흡연충동을 강하게 가지게 되는지를 인지하고 각 흡연 유혹 상황에 적절하게 대처하는 기술을 훈련하는 것이 필요합니다. 특히, 주위에 다른 흡연자가 있으면 재흡연을 할 가능성이 높으므로 함께 금연할 것을 권하거나, 면전에서 흡연하지 말도록 요청하고, 금연 중에는 절주나 금주를 고려하도록 합니다. 흡연유혹 상황을 미리 예측하고 잘 대처하면 다음번에는 흡연유혹을 더욱 쉽게 이겨낼 수 있으나 이런 상황을 일부러 만들어 불필요하게 자신을 시험하지 않도록 해야합니다. 금연시작 전에 흡연 일지를 작성하고, 금연 기간 중에는 금연일지를 작성하여 어떤 상황에서 흡연충동을 느끼는지 자기 스스로 모니터링할 수 있도록 해봅시다.

### 흡연일지(금연시작 직전)

- 금연 시작 전 일주일에 2~3일간 흡연일지를 쓰도록 하십시오. 토요일, 일요일은 꼭 쓰십시오.
- 담배 한 개비, 한 모금 피울 때를 기록하십시오. 얼마나 담배가 피우고 싶었는지, 얼마나 좋았는지 1~5순위로 순서를 내어 보십시오.
- 이렇게 하면 언제, 어디서 담배를 피우며 담배 피우고 싶은 마음이 간절한 때를 알게 되어 흡연충동을 어떻게 견딜지 미리 대책을 세울 수 있게 될 것입니다.

날짜	장소나 상황	함께 있던 사람	흡연 욕구			흡연 후 느낌		
			강	중	약	좋음	중간	나쁨



도전  
금연하기

### 금연일지(금연기간 중)

시간	흡연유혹 상황	방아쇠 정보	두뇌의 반응	방아쇠 생각
오전 7시	화장실 변기에 앉았다	지루함	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지루함 달랠 방법 찾기</li> <li>• 담배 한 모금의 맛을 보고 싶음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담배를 피우면 덜 지루하리라</li> <li>• 딱 한 모금만 피우리라는 생각</li> </ul>
오후 2시	부장님께 야단을 맞아 스트레스를 받았다	억울한 마음으로 몸과 마음이 긴장되어 있는 느낌	억울한 마음을 풀 방법을 찾음	너무 짜증이 나니 이번에만 한 대 피우자는 생각

## | 흡연 갈망에 대처하기 |

환경의 다양한 자극들이나 상황이 흡연갈망을 일으킬 수 있습니다. 흡연충동은 매우 압도적인 느낌이며, 급작스럽게 발생할 경우 더욱 강하게 느껴집니다. 그러나 금연 후 첫 며칠 동안 혹은 첫 몇 주 동안 이런 충동은 빈번하게 일어나지만 한 모금의 담배도 피우지 않는다면, 다음 몇 주에 걸쳐 이런 충동은 점점 줄어들고, 빈도도 줄어들며, 그런 상황을 점점 더 잘 통제하게 됩니다.



### ▶ 흡연 갈망에 대처하기 위한 실천 사항

#### ① 금연하기 어렵게 만드는 환경이나 자극들을 미리 조정한다.

- 가방, 집 안에 있는 담배를 버린다.
- 성냥, 라이터 등을 가지고 다니지 않는다.
- 담배를 권하는 친구들이나 흡연하게 되는 상황에 대해 최대한 접촉 횟수를 줄인다.

#### ② 환경단서의 통제를 위해 주변 사람들과의 협조를 구한다.

- 마음에 맞는 친구들과 금연을 약속하고, 서로 지지해주고 금연 유지를 점검한다.  
예) 금연한 친구에게 선물 주기
- 담배 피는 친구에게는 금연하고 있음을 알리고, 권하지 않도록 요청한다.



2차시

**③ 흡연할 때 항상 선행되었던 단서와 행동 간의 순서, 간격, 조합을 바꾼다.**

- 화장실에 갈 때 담배를 손에 쥐는 대신 신문을 친다.
- 금연 기간 동안 항상 담배를 피웠던 장소를 피한다.
- 금연 기간 동안 커피를 줄인다.
- 금연 기간 동안 절주나 금주를 한다.

그 밖의 대처방법에는 어떤 것들이 있을까요?

- ① 다른 대상이나 활동으로 주의를 분산시키기
- ② 갈망에 대해 이야기하기
- ③ 흡연의 부정적인 결과를 떠올리기
- ④ 나를 통제 할 수 있는 자기말(self-talk) 사용하기
  - “담배를 안해도 잘 생활 할 수 있다”
  - “갈망은 불편한 것이다. 그러나 많은 다른 사람들도 비슷하게 느끼고 있다.”
  - “나는 흡연하지 않고도 충분히 견딜 수 있다.”
  - “금연하면 즉각적으로 내 건강에 도움이 되고 가족의 건강도 좋아진다.”

갈망이 있을 때 사용할 자기말(self-talk)을 정해봅시다.

자기말(self-talk)

## | 흡연 갈망실험 |

눈 앞에 있는 담배를 보고 냄새를 맡아봅시다. 지금 느껴지는 것들을 탐색해보고, 이에 대처할 수 있는 방법을 적어봅시다.

흡연 갈망실험

- 느낌: \_\_\_\_\_
- 대처: \_\_\_\_\_
- 결과: \_\_\_\_\_



도전!  
금연하기

## | 금단증상 대처하기 |

금연을 시도하는 대상자들은 금연과정 중에 다양한 금단증상을 경험할 수 있습니다. 흡연을 하지 않는다면 대부분의 금단증상은 시간이 지날수록 감소하거나 금연시작일로 부터 4주가 지나면 대부분 없어집니다.

절반 이상의 금연 중인 흡연자는 흡연충동이나 갈망(대개 금연기간이 길수록 적음, 그러나 금연이후 오랜 기간 동안 나타남), 식욕상승·체중증가(3개월 이상 지속될 수 있음), 우울, 초조, 집중력 저하, 화를 잘 냄/공격적인 모습을 보일 수 있습니다.

보다 덜 일반적인 금단현상은 다음과 같습니다. 변덕스러움(대개 48시간미만으로 지속), 구강 궤양(한달이상 지속), 변비(한달이상 지속)

### ① 니코틴 금단증상별 기간 및 겪는 사람(%)

기간	금단증상	겪는 사람 (%)
48시간 이내	가벼운 두통	10
1주 이내	불면증	25
2주 이내	흡연욕구	70
	집중력 저하	60
4주 이내(1개월)	자극민감 / 공격성	50
	우울증	60
	안절부절 못함	60
10주 이내	식욕증가	70



2차시

## ② 니코틴 금단증상 종류 및 극복하는 방법



### 신체적 증상과 금단증상

금단증상	인체변화	극복방법	지속기간
기침/입마름/ 목이 아픔	기관지 점막의 기능이 회복되어 폐안에 남아 있던 타르 등 불순물, 노폐물 등이 제거되고 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물을 많이 마셔서 기관지 점막을 부드럽게 한다.</li> <li>• 가급적 기침 시 기도가 자극되지 않도록 한다.</li> <li>• 입이 마르면 껌을 씹어본다.</li> </ul>	금연 후 수주일 지속하다 사라짐 장기흡연자에서 더 오래 지속됨
따끔따끔 쑤시는 느낌	산소공급이 증가하고 혈액순환이 잘되어 팔과 다리같은 신체 말단 부위의 감각이 되살아나는 현상이다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 따뜻한 물로 목욕한다.</li> <li>• 따끔거리는 부분을 부드럽게 마사지한다.</li> <li>• 가벼운 산책을 한다.</li> </ul>	
가벼운 현기증	평소보다 폐를 통해 몸으로 흡수되는 산소량이 많아지면서 생기는 증상이다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가능하면 잠시 눕는다.</li> <li>• 자리에서 일어날 때 의식적으로 천천히 일어난다.</li> <li>• 목 뒤에 찬 수건을 대준다.</li> <li>• 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.</li> </ul>	금연 직후 며칠간 하루 1~2초간 간헐적으로 나타남
소화불량	장운동이 느려짐으로 인해 소화가 더디고 가스가 찰 수 있으며 변비가 나타날 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 섬유소가 많은 음식을 섭취한다.</li> <li>• 저지방, 싱싱한 과일과 채소를 마음껏 섭취한다.</li> <li>• 매운 고추나 후춧가루와 같은 자극성이 있는 음식보다는 싱겁고 소화가 잘되는 음식을 섭취한다.</li> <li>• 음식은 천천히 섭취하고 배부를 때까지 먹지 않는다.</li> </ul>	1~2주 이상 지속됨
공복감	음식물에 대한 적응이 잘 이루어지면서 평소에 먹던 양보다 더 많이 먹으려 해 체중이 증가한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 칼로리가 낮은 간식이나 음료수를 섭취하고 적당하게 운동한다.</li> <li>• 충분한 물을 마신다.</li> <li>• 저칼로리 간식: 해바라기씨, 당근, 오이 등을 먹거나 무가당껌을 씹어본다.</li> </ul>	수주일 지속됨
먹고 싶다.	손과 입이 무엇인가 같이 일하고 싶어 한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 해바라기씨, 당근, 오이 등을 먹거나 무가당껌을 씹어본다.</li> </ul>	새로운 습관이 형성될 때까지 지속됨



도전  
금연하기



정신적 증상과 금단증상

금단증상	인체변화	극복방법	지속시간
신경과민 및 불안	금연 후 니코틴 공급이 중단되어 • 자율신경 및 내분비계에 일시적인 혼란이 올 수 있다. • 불안, 초조, 욕구불만 혹은 신경질적 변화가 나타날 수 있다. • 일시적으로 예민한 반응이 나타난다.	• 일하다 규칙적으로 약 10분간 휴식을 취한다. • 휴식 중 스트레칭, 가벼운 체조, 산책 등을 통해 신선한 공기를 마신다. • 손으로 무언가 일을 하도록 한다.	수일
우울함	니코틴은 강한 중독물질로서 니코틴이 더 이상 흡수되지 않을 때 허전함과 우울을 느낄 수 있다.	• 부프로피온이라는 약은 금연과 동시에 우울증을 좋게 해주는 약이다.(의사 처방 필요) • 운동을 하며 땀을 흘리고 물을 많이 마신다. • 따뜻한 물로 샤워한다. • 즐거운 게임을 하거나 코미디를 시청한다. • 가족이나 친구들과 충분한 대화 시간을 갖는다. • 우울함을 잊을 수 있는 다른 행동을 시도한다.	며칠 동안 지속됨
불면증	금단증상으로 수면장애가 발생하거나 두통, 신경과민, 기침 등의 증상에 의해 수면장애가 발생할 수 있다.	• 오후 6시 이후에는 카페인 함유 음료를 마시지 않도록 한다. • 잠자리에 들기 전에 15~30분가량 긴장을 풀고 조용한 시간을 가지면서 잠자리를 준비한다. • 침실을 어둡게 하고 창문을 조금 열어 환기가 잘 되게 한다. • 저녁에 따뜻한 물로 샤워한다. • 저녁 식사는 간단하게 한다. • 낮잠을 자지 않는다.	금연 후 보통 48시간 이내 발생 1~2주 후 사라짐
정신 집중력 감소	뇌의 화학적 반응이 일시적으로 느려져 졸음이 오거나 집중력이 떨어지게 된다.	• 자주 휴식시간을 갖는다. • 평소 담배를 피우면서 가졌던 10~15분가량의 주기적인 휴식을 다른 방법을 이용하여 취하도록 한다. • 창 너머를 바라보거나, 책상 정리 혹은 천천히 심호흡한다. • 휴식을 취하면서 눈을 감고 10분가량 명상을 한다. • 일을 제대로 처리할 수 없는 경우 일 처리를 과감하게 뒤로 미룬 후 눈을 붙인다.	금연 후 24시간 이내 발생하나 2~3주가 지나면 사라짐



2차시

③ 그렇다면 흡연이 나의 소중한 가치들에 어떤 영향을 주나요?

금단증상 종류	내가 겪었던 금단증상	증상정도			앞으로 이렇게 대처할게요!
		견딜만 했어요	그때그때 달랐어요	매우 고통스러웠어요	
신체적 금단증상	가벼운 현기증				
	기침				
	따끔따끔 쏘시는 느낌				
	소화불량				
	공복감				
	두통				
정신적 금단증상	신경과민 및 불안				
	우울증				
	불면증				
	집중력감소				

### | 금연을 방해하는 약한 생각을 바꾸기 |

금연 중에는 흡연을 허용하는 심리가 작용하기 쉽습니다. 이런 약한 생각을 미리 예상하고 대응방법을 생각해두는 것이 좋습니다. 아래와 같이 약한 생각이 들 때, 어떻게 생각을 바꾸는 것이 금연을 유지하는데 도움이 될까요?

먼저 예시를 보겠습니다.



도전  
금연하기

[예시]

악한생각	금연유지를 위한 생각
요즘 스트레스가 너무 심하니까 어쩔 수 없어. 담배 말고는 스트레스 풀 방법이 딱히 없잖아	스트레스가 심할 때마다 니코틴을 사용한 결과 스스로 스트레스에 대처할 힘이 약해진 것이다. 그래서 지금은 작은 스트레스에도 니코틴이 필요하다고 느끼게 되었다.
딱 한 대만 피우자	모든 중독은 이러한 심리로 재발된다. 이걸 중독자가 흔히 하는 생각일 뿐이다.

이제 본인의 금연유지를 위한 생각을 작성해볼까요?

악한생각	금연유지를 위한 생각
요즘 스트레스가 너무 심하니까 어쩔 수 없어. 담배 말고는 스트레스 풀 방법이 딱히 없잖아	
딱 한 대만 피우자	
나는 결심만 하면 항상 끊을 수 있으니까 지금은 피워도 상관없어	
담배가 없으면 세상은 재미없을 것이다.	
나는 과거에도 여러 번 금연을 시도했지만 실패해서 앞으로도 희망이 없다.	
그동안 많이 참았으니 한두 번은 담배를 피워도 된다.	
사람들과 어울리려면 담배를 피울 수밖에 없다.	
휴식시간을 갖기 위해서 담배를 피우는 것이 필요하다.	

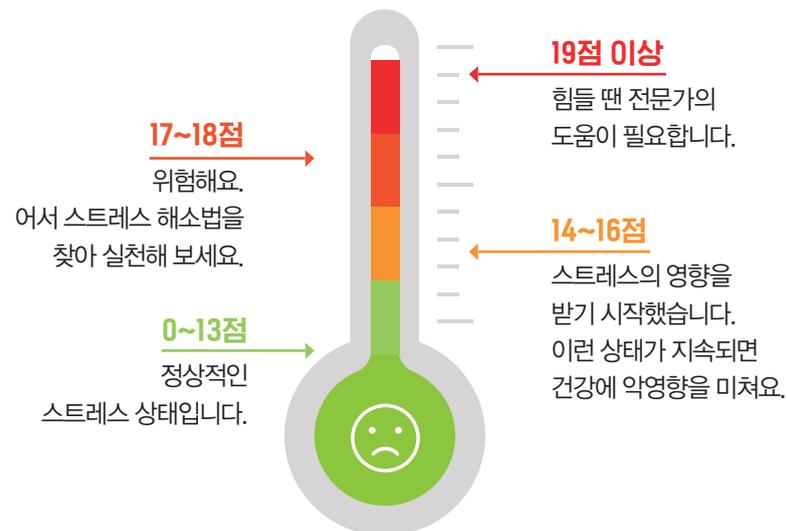


2차시

## | 스트레스 관리 |

### ① 나는 스트레스를 얼마나 받고 있을까?

문항	전혀 없어요	거의 없어요	때때로 있군요	자주 있어요	매우 자주 있어요
예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
얼마나 자주 중요한 일들을 스스로 조절할 수 있었나요?	0	1	2	3	4
신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 자주 경험하시나요?	0	1	2	3	4
내 문제들을 해결하는데 얼마나 자주 자신감이 느껴지나요?	4	3	2	1	0
일상생활이 내가 생각한대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 받나요?	4	3	2	1	0
내가 꼭 해야 할 일을 해낼 수 없다는 생각이 얼마나 드나요?	0	1	2	3	4
일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있나요?	4	3	2	1	0
나는 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느꼈나요?	4	3	2	1	0
내가 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있나요?	0	1	2	3	4
어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하였나요?	0	1	2	3	4
합 계(계산)	점	점	점	점	점
	총		점		





도전  
금연하기

## ② 스트레스 네 이놈!

최근 내가 가장 스트레스를 받았던 일은?	
누구와 함께 있었나요?	
나는 왜 화가 났나요?	
무슨 일이 벌어졌나요?	
어떻게 스트레스를 풀었나요?	
스트레스를 받은 후 담배를 피웠나요?	YES(        )/NO(        )

## ③ 나를 행복하게 만드는 것들

매일매일 삶 속에서 흡연 외의 스트레스를 해소해줄 즐거운 사건 혹은 행동을 찾아보아요.

신체활동	
사회적인 활동	
즐거운 사건	
기타	



3차시

3

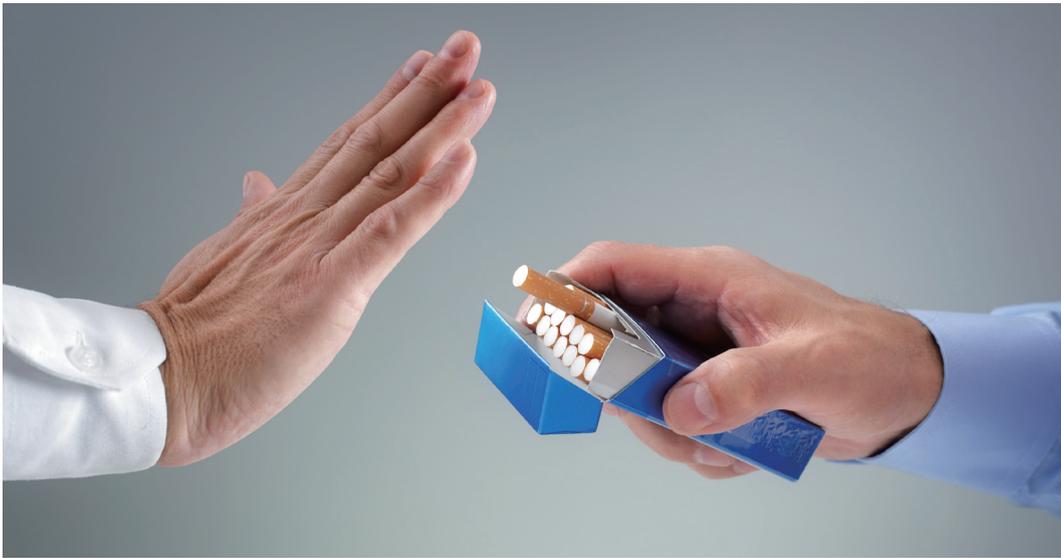
우리 함께  
금연해요!



3차시

01▶

## 건강한 생활 계획하기



### | 흡연 거절 훈련 |

흡연에 대해 거절할 수 있는 효과적인 원리를 익혀봅시다.

- ① 즉각적으로 반응한다.(주저하지 않는다.)
- ② 눈을 정면으로 바라본다.
- ③ 명료하지만 단호하게, '안한다.'라고 말한다.
- ④ 처음에 '아니오'라고 말한다.
- ⑤ 친구 또는 사람들에게 더 이상 담배를 권유하지 말 것을 요청한다.
- ⑥ 거절하는 것에 대해 두려워하지 말아야 한다.
- ⑦ 미래에 대한 여지를 남겨두지 않는다.(오늘도 안되고 계속 안된다.)
- ⑧ 나의 의견을 적절히 주장할 필요가 있다.

거절 기술의 원리를 연습해봅시다. 교육 후 일어날 것이라 예상되는 상황에는 어떤 것이 있나요?



우리 함께  
금연해요!

## | 나의 성공 경험과 강점 찾기 |

① 내가 그 동안 경험했던 성공이나 성취 경험을 떠올려봅시다. 사소한 것이라도 좋습니다.

내 인생에서 성공했던 몇가지 긍정적인 일화들	왼쪽의 변화들 중 가장 성공하기 힘들었던 것 하나만 선택해보세요.
•	<input type="checkbox"/> 1. '변화해야지'라는 생각을 언제 처음부터 시작했나요?
•	<input type="checkbox"/> 2. 그 성공이 한번에 달성했나요? 아니면 작은 변화부터 시작했나요?
•	<input type="checkbox"/> 3. 그 작은 실천은 무엇이었나요?
•	<input type="checkbox"/> 4. 그 성공에 대해 어떤 느낌이 드나요?

② 이와 관련된 나의 강점 또는 평소에 내가 가지고 있는 강점은 무엇인가요?

생각이 잘 나지 않으면 아래 보기 중에서 찾아도 됩니다.

수용적인	열심인	유연한	활동적인	참을성 있는	경쟁적인
집중하는	고집스러운	감사하는	적응 잘하는	용서하는	긍정적인
꼼꼼한	모험적인	자신감 있는	사려가 깊은	애정이 있는	튼튼한
용기 있는	생기 있는	결단력 있는	건강한	창조적인	자유로운
이성적인	신뢰할 만한	정직한	진솔한	희망적인	낙관적인
여유로운	이해력 있는	단호한	지적인	책임감 있는	해박한
부지런한	실천적인	분별력 있는	과감한	진지한	실속 있는
정력적인	안정된	현명한	조심스러운	인내심 있는	영리한
강한	멋있는	눈치가 빠른	꾸준한	헌신적인	상상력이 많은
융통성이 많은	끈질긴	침착한	공감하는	성숙한	정의감이 있는





우리 함께  
금연해요!

### 이렇게 저를 도와주세요.



- 1 금연 노력에 지속적으로 관심을 표현해주세요.
- 2 담배를 피우지 않는 것을 칭찬하고 격려해주세요.
- 3 금단증상으로 제가 짜증을 내더라도 조금 참아주세요.
- 4 실패하거나 실수로 흡연해도 비난하지 않고 계속 금연하도록 격려해주세요.
- 5 흡연과 관련있는 주위의 물건들을 치워주세요.
- 6 운동과 그 외 취미생활 등 금연행동들을 함께해주세요.

나의 금연 지지자

(서명)

### ③ 금연서약서 작성하기

- 뒷장에 있는 금연서약서를 작성해 보세요. 필요시 절취하여 사용하셔도 됩니다.



# 금연서약서

소 속 :

선서1. 나 \_\_\_\_\_ (은)는 오늘 금연을 결심했습니다.

나 \_\_\_\_\_ (은)는 나 자신과의 약속을 지킬 것입니다.

선서2. 나 \_\_\_\_\_ (은)는 이 시간 이후 금연 도전 프로그램에 성실히 따를 것을 약속합니다.

선서3. 나 \_\_\_\_\_ (은)는 금연 실천을 위해 다음 행동 3가지를 오늘부터 실행에 옮기겠습니다.

하나, \_\_\_\_\_

둘, \_\_\_\_\_

셋, \_\_\_\_\_

202 . . . .

함께하는 이(증인): \_\_\_\_\_ (인), \_\_\_\_\_ (인)



한국건강증진개발원  
국가금연지원센터



우리 함께  
금연해요!

## 02>

## 재흡연 예방하기



### | 재흡연 방지전략 |

- ① 일정기간 금연에 성공했다하더라도 니코틴 중독에서 완전히 벗어나지 못해 늘 재흡연이 일어날 가능성이 있습니다.
- ② 담배에 대한 느슨한 생각이 드는 것은 자연스러운 현상이지만 금연을 유지하기 위해서 이런 심리가 행동으로 이어지지 않게 노력이 필요합니다.
- ③ 흡연에 대한 느슨한 생각을 금연에 유리한 생각으로 바꾸는 연습을 함으로써 재흡연 상황에서의 대처 능력을 강화시킬 수 있습니다.
- ④ 아래의 생각이 떠올랐을 때 당신은 이 생각을 어떻게 바꾸겠습니까?



3차시

### 흡연유혹상황 대처전략

- 아래의 생각이 떠올랐을 때 당신은 이 생각을 어떻게 바꾸겠습니까?
- 중화란 한쪽으로 치우친 생각을 바로잡아 흡연으로 이어지지 않도록 하는 과정입니다.
- 계속 금연하는데 가장 도움이 되는 생각은 무엇일까요?

[예시]

유혹 상황	재흡연에 관련된 느슨한 생각	이런 생각으로 바꾸겠다
동료가 담배 한 대 피우면서 이야기 좀 하자고 한다.	분위기 깨지는 말아야지. 나스스로 조절할 수 있을 거야.	· 충분히 예상했던 상황이다. · 동료에게 내가 담배를 끊었음을 설명하고 담배를 피우지 않은 상태에서 자연스럽게 이야기할 수 있다고 말해야지.
담배 한 개비가 우연히 손에 들어왔다.	한 대는 상관없을 거야.	· 한 대도 피우서는 안 된다. · 담배를 버린다.
혼자 텔레비전을 보려니 담배 생각이 난다.	나는 혼자 있으니 아무도 모를 것이다.	· 아무도 모르는 것은 아니다. · 나는 안다. · 한번 피운 담배가 몸속에서 깨끗이 배출되려면 몇 개월이 걸릴 것이다.
회식 자리에서 한 대 피울 수도 있지 않을까.	나는 요즘 긴장되어 있다. 담배 한 대를 피우면 훨씬 사교적이 될 것이다.	· 담배를 피우는 것 보다는 긴장된 상태를 유지하는 것이 낫다. · 다른 사람에게 얼마나 내가 긴장해 있는지를 설명하는 것이 훨씬 낫다.



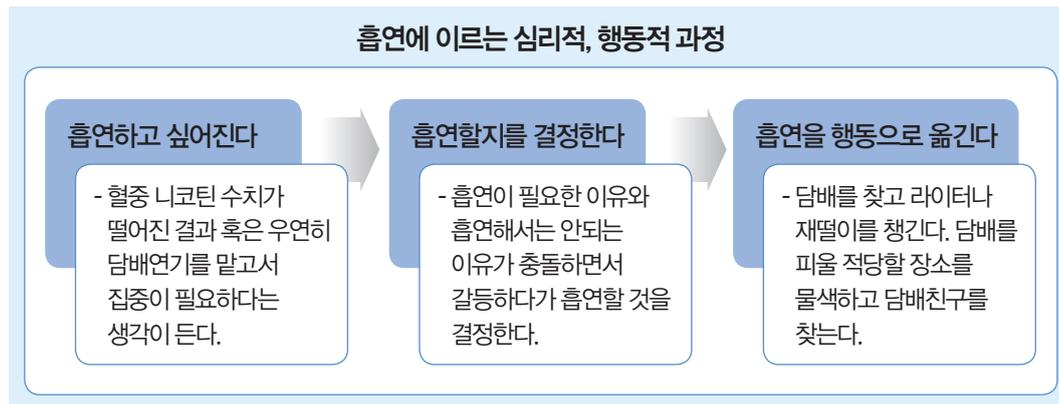
우리 함께  
금연해요!

[직접 작성해보세요.]

유혹 상황	재흡연에 관련된 느슨한 생각	이런 생각으로 바꾸겠다
동료가 담배 한 대 피우면서 이야기 좀 하자고 한다.		
담배 한 개비가 우연히 손에 들어왔다.		
혼자 텔레비전을 보려니 담배 생각이 난다.		
회식 자리에서 한 대 피울 수도 있지 않을까.		

## I 내부의 적 무력화시키기

- ① 흡연하는 상황을 잘 분석해보면 흡연에 이르기까지 몇 가지 중요한 과정이 있으며 각 단계에는 재흡연을 예방하는 열쇠가 숨어있습니다.



- ② 재흡연을 한 사람은 어떤 식으로든 흡연을 허용하는 심리가 작용했다고 볼 수 있고 이 심리들은 금연을 방해하는 내부의 적으로 규정하고 그 실체를 명확히 하고 대책을 세우는 것이 중요합니다.
- ③ 다음의 표를 작성해보며 내부의 적을 무력화시키는 방법을 연습해봅시다.



3차시

### 내부의 적 무력화시키기

[예시]

흡연을 허용할 때 일어나는 심리	왼쪽의 생각을 이런 생각으로 바꾸어 보겠다
‘딱 한 대만 피우자.’	모든 중독은 이러한 심리로 재발된다. 흔한 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 니코틴이런 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 끝을 수 있으니, 지금은 피워도 상관없지.’	자신의 의지를 과대평가하는 것은 모든 중독자의 공통적인 특성이다. 생활에 자기 자신이 습관을 고치는 데에는 결심 이상의 것이 필요하다.
‘담배라도 있으니 견디지.’	지금의 상황을 견딜 수 없는 것으로 느껴지게 만든 것이 바로 담배다.
‘굵고 짧게 살자.’	짙을 수는 있겠지만, 굵은 삶이 될지는 의문이다. 건강이 없이 유익한 인생을 사는 것은 불가능하다.
‘버릇은 어쩔 수가 없어.’	버릇은 몸에 밴 행동이다. 지금 한번의 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 사람은 많다.
‘누구라도 지금의 나라면 담배를 피울 수밖에 없을 거야.’	그렇게 느끼는 것이 단지 담배를 원하고 있기 때문이다. 담배가 없기 때문에 못 사는 사람은 이 세상에 없다.
‘담배를 피우는 맛을 포기하느니 죽는 게 낫지.’	세상은 담배를 피우지 않음으로써 느낄 수 있는 맛과 즐거움이 훨씬 많다.



우리 함께  
금연해요!

### 내부의 적 무력화시키기

[직접 작성해보세요.]

흡연을 허용할 때 일어나는 심리	왼쪽의 생각을 이런 생각으로 바꾸어 보겠다
'딱 한 대만 피우자.'	
'스트레스가 너무 심하니까 어쩔 수 없어.'	
'너무 무료하니까 담배라도 피워야지.'	
'나는 결심만 하면 항상 끊을 수 있으니까, 지금은 피워도 상관없지.'	
'담배라도 있으니까 견디지.'	
'굶고 짧게 살자.'	
'버릇은 어쩔 수가 없어.'	
'지금은 건강을 생각할 만큼 한가한 때가 아니야.'	
'누구라도 지금의 나라면 담배를 피울 수밖에 없을 거야.'	
'담배를 피우는 맛을 포기하느니 죽는 게 낫지.'	



3차시



## I 재흡연 발생 시 금연 재시도하기

<p>일시적 재흡연인 경우</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 잠시 흡연했다라도 지속적으로 금연을 시도한다면 일시적인 재발(relapse)이 되므로 완전한 금연으로 나아가는데 큰 어려움이 없습니다.</li> <li>● 심리적 성장이나 습관교정은 직선적 발전이 아니라, 전진과 퇴보를 반복하며 점차 나아지는 나선형 발전이기 때문입니다.</li> </ul>
<p>완전한 재흡연인 경우</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 한 번의 시도로 금연에 성공하기는 매우 어려운 일입니다. 많은 흡연자들은 여러 번의 시도 끝에 금연성공에 이릅니다. 일단 금연을 시도한 것과 며칠이라도 금연상태를 유지했다는 것이 대단합니다.</li> <li>● 이번의 실패가 나중에도 금연에 성공하지 못한다는 것을 뜻하지는 않습니다. 실망하거나 낙심하지 말고 인내심을 갖고 다시 금연을 시도해서 점차 금연기간을 늘려가다 보면 언젠가는 반드시 금연할 수 있을 것입니다.</li> <li>● 금연에 실패한 과정을 돌이켜 봄으로써 재충전 후 금연 재시도를 준비하시길 바랍니다.</li> </ul>



우리 함께  
금연해요!

## 03>

# 금연지원서비스 범위 및 제공 사례



금연을 시도해보신 적이 있으십니까? 많은 분들이 ‘마음만 먹으면 혼자서 끊을 수 있다’고 하시는데요, 그러나 조사된 바에 의하면, 자기 의지로 금연에 성공하는 경우는 1년에 4~5%에 불과하다고 합니다.

담뱃갑에 ‘금연상담전화’ 전화번호가 나와 있어서 상담전화에 대해 알고 있는 경우가 많은데요, 그렇다면 ‘보건소 금연클리닉’ 또는 ‘금연 캠프’에 대해서도 알고 있습니까?

이번 차시에서는 다양한 금연지원서비스의 현황, 그리고 이러한 서비스에 대해서 알아보겠습니다.

### | 금연지원서비스 제공방법 |

금연지원서비스에는 기본적으로 금연에 대한 동기화와 금연시도 및 유지를 위한 상담과 금단 증상 조절을 위한 니코틴 보조제 등의 도움을 받는 금연 약물 치료가 있습니다.

모든 금연지원서비스에서는 행태 변화를 유도하기 위한 지속적 상담이 기본이 되어야 하며, 흡연 경력이 길거나 일일 평균 흡연량이 20개비 이상이거나 니코틴 의존도가 높은 경우 금연 약물 치료를 사용하는 것이 도움이 됩니다.



### 3차시

약물 사용 전에는 의사, 약사, 금연상담사 등 전문가로부터 부작용과 금기증에 대해 안내를 받아 정확한 사용 방법을 확인해야 합니다. 금연 약물은 사람마다 차이가 있지만 보통 2~3개월가량 지속적으로 사용하며 약물 사용 중에는 의사의 지시에 따라 흡연을 중단하여야 합니다. 금연 약물의 종류에는 일반 약품인 니코틴 보조제(몸에 붙이는 패치, 껌, 캔디 등)과 의사 처방이 필요한 전문 약품(부프로피온, 바레니클린 등 먹는 약)이 있습니다.

#### [금연약물 종류]

구분	종류	특성 및 사용법
일반약품 (니코틴 보조제)	니코틴 패치	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 몸에 붙여 피부를 통해 니코틴 흡수</li> <li>* 니코틴 의존도에 따라 니코틴 함량과 지속시간 조절</li> <li>• (사용법) 1일 1회 1매씩 건조하고 손상되지 않은 신체부분 (엉덩이, 팔안쪽, 등, 가슴 등)의 털이 없는 피부에 매일 부위를 바꾸며 부착</li> </ul>
	니코틴 껌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구강점막을 통해 니코틴 흡수</li> <li>• (사용법) 입안에 넣고 천천히 강한 맛이 느껴질 때까지 씹다가 강한 맛이 진정될 때까지 볼 안에 두고 씹. 30분간 반복함</li> </ul>
	니코틴 캔디	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 니코틴 껌과 같이 구강 점막으로 니코틴을 흡수하며 갑작스럽게 흡연욕구가 있을 경우 유용</li> <li>• (사용법) 입안에 넣고 천천히 강한 맛이 느껴질 때까지 뺀 후, 강한 맛이 진정될 때까지 잠시 잇몸과 볼 사이에 두고 쉬며 같은 방법을 30분간 반복</li> </ul>
전문약품	부프로피온	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연약물로 의사에 의해 처방 가능</li> <li>• 우울증치료와 금연치료에 보조적으로 사용됨</li> </ul>
	바레니클린	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연약물로 의사에 의해 처방 가능</li> <li>• 흡연욕구와 금단증상을 감소시킴</li> </ul>

금연지원서비스 제공 방법으로는 흡연의 위해와 금연방법을 소개하는 캠페인이나 교육 자료의 배포, 보건의료전문가와 의 면대면 상담, 인터넷을 통한 온라인 금연상담, 전화를 통한 금연 상담, 금연 클리닉 서비스 등이 있습니다. 이들 서비스는 금연을 위한 상담을 기본으로 하되 각각의 프로그램 특성에 따라 각종 부가서비스는 물론 약물치료를 포함하기도 합니다.



우리 함께  
금연해요!

## | 국내 금연지원서비스 제공 현황 |

\* 각 서비스는 변경될 수 있으므로 해당기관에 문의 필요

우리나라에서 금연사업이 본격적으로 시작된 것은 1995년 국민건강증진법이 제정되면서부터입니다. 2005년 전국 보건소에 금연클리닉이 개설되면서 국가적인 체계 속에서 틀을 잡아 가게 되었습니다. 또한 니코틴 대체제 외에 경구용 약물치료제가 순차적으로 도입되어, 흡연자들은 약물을 이용해 보다 수월하게 금단증상과 흡연갈망을 극복하며 금연을 시도할 수 있게 되었습니다. 그리고 2015년 담뱃세 인상 이후 국민건강보험공단에서 지원사업 형태로 금연상담료 및 치료 약제비를 지급하기 시작함으로써 금연치료 서비스가 의료체계 내에서 본격적으로 작동하는 단계로 들어섰습니다. 한편, 지역금연지원센터가 전국 17개 권역별로 1개소씩 설치되어 대학생, 위기청소년, 여성, 장애인, 소규모사업장에 대한 이동 금연상담이 상설화되었고, 4박 5일 형태의 입소형 전문치료 캠프 프로그램도 제공되고 있습니다.

### ① 보건소 금연클리닉

2004년 10개 지역 보건소를 대상으로 한 시범사업 수행 후 2005년부터 전국 보건소를 통한 서비스로 개설 운영되고 있으며, 2019년 기준 256개 보건소에서 **금연상담, 니코틴 보조제, 금연 홍보물 등을 제공하고 있습니다.**

지역사회 흡연자 누구나 참여할 수 있으며 흡연자가 보건소 금연 클리닉에 등록하면 금연 결심일로부터 6개월간 9회 상담(대면, 전화 등)통해, 호기일산화탄소(CO) 측정, 니코틴보조제(패치, 껌, 캔디) 제공, 행동요법 등을 시행합니다. 6개월 금연성공 시에는 금연성공 수료식을 하고, 필요시 6개월간 추후관리를 실시하고 있습니다.





3차시

### ▶ 서비스 제공절차

#### ● 금연클리닉 등록(1차 상담)

- 지역주민 중 금연을 원하는 흡연자 등록
- 혈압, 신장, 체중, 호기일산화탄소, 니코틴의존도검사 등 측정
- 음주문제 및 운동습관, 흡연력, 금기증 여부 등 평가
- 금연동기 파악 및 흡연자 평가
- 금연의지 확인 및 구체적인 금연방법 결정
- 단, 1차 상담 시 등록자의 금연의지에 따라 등록 당일 2차 상담 진행이 가능하며, 이 경우 니코틴보조제 제공 가능
  - 개인정보처리동의서 및 등록카드 작성

#### ● 금연시작 및 상담서비스 제공(금연시작일~6개월)

- 금연클리닉 등록 후 결심일로부터 6개월간 상담서비스 운영
- 9차 상담 기준에 맞게 상담을 진행하되, 필요한 경우 9회 이상의 상담 진행이 가능하며, 상담일정은 대상자에 따라 조정 가능
- 상담내용 : 금연지지 및 관련 지식 제공, 니코틴보조제 부작용 확인 및 사용법 설명, 흡연욕구 및 금단증상 관리

#### ● 추후관리(금연시작 6개월~금연시작 12개월)

- 6개월 서비스 이후 추가 6개월 추후관리 실시
- ※ 추후관리 시 상담 및 SMS, SNS, E-mail 등을 통한 정보제공





우리 함께  
금연해요!

## ② 온라인금연지원서비스 (<http://www.nosmokeguide.or.kr>)

1995년 국민건강증진법 제정 이후 정부의 다양한 금연정책 및 금연사업이 추진되고 있는 가운데 온라인 금연지원서비스로서 금연포털 사이트 ‘금연길라잡이(nosmokeguide.or.kr)’가 2001년부터 구축 운영되어 왔습니다.

금연길라잡이는 **국가 금연정책 및 금연사업을 소개하고, 흡연예방 및 금연실천을 위한 금연정보와 서비스를 제공함으로써 전 국민의 흡연예방 및 흡연을 감소를 목표로 보건복지부와 국립암센터에서 운영하는 금연포털 사이트입니다.**

인터넷 상에서 담배 및 흡연의 위해, 금연방법, 금연정책 및 사업 등에 대한 정보를 제공할 뿐 아니라, 최근 온라인 금연지원에 초점을 두고 금연을 위한 자가진단 프로그램, 온라인 자가 금연상담프로그램, 전문가와의 1:1 상담, 채팅 상담 등의 서비스 개발과 제공을 진행하고 있습니다.

## ③ 금연상담전화

**대표 전화번호(1544-9030)로 전화한 흡연자 개개인의 흡연특성과 금연 동기화 상태를 고려하여 금연상담사와 금연일정을 상의한 후 적합한 금연프로그램을 제공합니다.** 성인 남성, 여성, 청소년 상담 프로그램으로 구분되어 있으며 금연과정에 따라 준비단계인 단기금연, 사전 프로그램과 실제 금연실천을 위한 7일, 30일, 100일, 1년 프로그램으로 구성되어 있습니다.

필요에 따라 SMS, 이메일, 채팅 등을 이용한 부가 상담서비스를 제공하며, 다양한 계층에게 효율적인 서비스를 제공하기 위하여 감정노동자, 제조생산직, 임산부, 고위험 사례, 비흡연자 등에 대한 맞춤형 상담 프로그램을 제공합니다. 또한 필요 시 보건소 금연 클리닉, 지역금연지원센터 등 다른 국가금연지원서비스에서 활용 가능하도록 연계를 합니다.

## ④ 병의원 금연치료

2015년 2월부터 국민건강보험공단 금연치료 지원사업에 참여 신청한 병·의원 및 보건소, 보건지소에서 금연 치료를 희망하는 모든 국민에 대해 금연치료 지원을 제공 중에 있습니다.



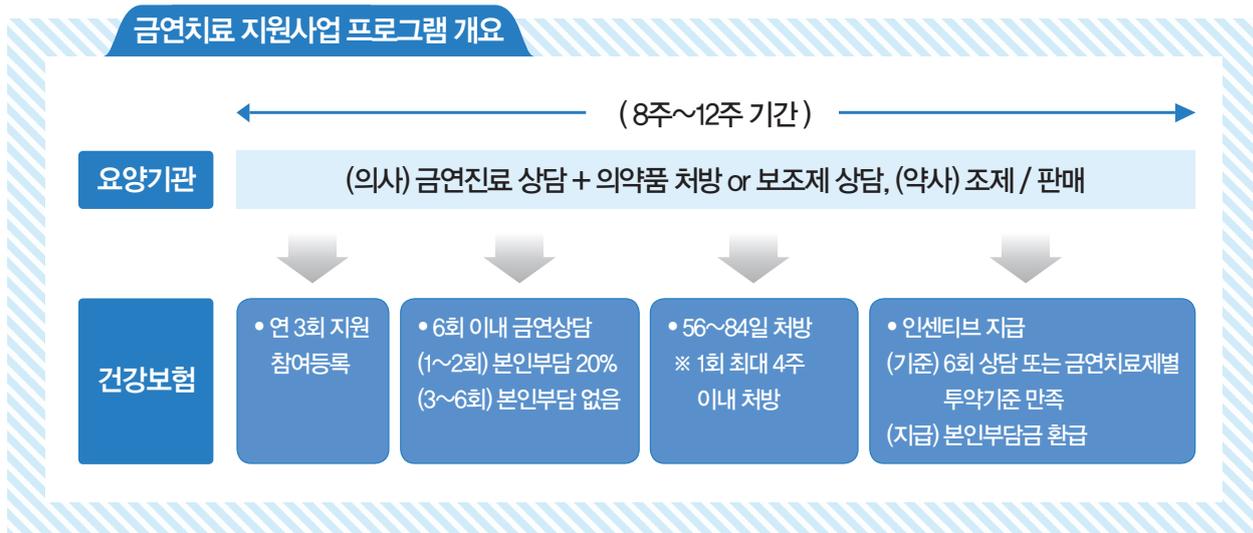
### 3차시

금연치료 참여 의료기관에 방문하여 등록한 모든 흡연자를 대상으로 1년에 3번까지 금연치료서비스를 제공합니다. 8주~12주 기간 동안 6회 이내의 상담과 니코틴보조제(패치, 껌, 캔디) 및 전문의약품(부프로피온, 바레니클린)을 제공하며 의사의 전문적인 진료 및 상담(최초상담-금연유지상담-최종 금연유지상담)이 제공됩니다.

진료·상담을 통해 내원한 금연참여자에게 금연참여자가 금연을 성공할 수 있는 의학적, 심리적 제반사항을 권고하게 되며, 금연치료 프로그램을 충분히 이해를 시키고, 진료 및 상담료의 일정비용을 국민건강보험공단에서 건강증진부담금을 재원으로 하여 지원합니다.

금연전문의약품 또는 니코틴보조제(니코틴 패치, 껌, 캔디)의 경우 1회 내원 후 최대 4주 이내 처방을 받을 수 있습니다. 금연참여자는 금연치료 의료기관에 내원 후 처방전 또는 상담확인서를 발급받아 약국에서 금연전문의약품 또는 니코틴보조제를 구입할 수 있습니다.

총 6회차 중 1~2회차는 진료·상담료·금연치료의약품 구입비용의 80%를 지원하며(최종이수 시 1~2회차 본인부담금 20% 환급), 3회차 진료분부터는 참여자 부담금을 면제합니다.





우리 함께  
금연해요!

### ⑤ 지역사회 맞춤형 금연지원서비스

시·공간적 제약, 사회적 편견 등으로 보건소, 의료기관 등 기존 금연지원서비스를 이용하기 어려운 위기청소년, 여성, 대학생, 장애인, 소규모사업장을 직접 방문하여 대상자 맞춤형 서비스를 제공하고, 스스로 힘으로는 금연이 어려운 중증·고도흡연자 대상 전문금연캠프를 운영하기 위한 사업입니다.

지방자치단체, 지역교육청 등과 함께 지역 금연전문가 양성, 지역 금연캠페인 전개, 지역네트워크 구축 등 지역사회 맞춤형 금연정책 수행 추진에도 중추적 역할을 수행하도록 기획되었으며, 2020년 기준 전국 17개 지역금연지원센터에서 금연서비스를 제공하고 있습니다.

찾아가는 금연지원서비스의 경우, 금연서비스 등록 후 결심일로부터 6개월간 9회차 상담서비스가 제공되며, 흡연욕구 완화를 위한 행동강화 물품, 니코틴 보조제(패치, 껌, 캔디) 지급이 가능합니다.

유형	위기청소년	대학생	여성	장애인	소규모사업장 근로자
대상	'학교 밖 청소년 지원에 관한 법률' 제2조 또는 '청소년복지 지원법' 제2조 제 4호에 따르는 만 9세 이상 24세 이하의 청소년 흡연자	대학생 단체 및 학교 (5~20인)	흡연율이 높은 여성사업장, 단체 등 (5~20인)	장애인 단체, 기관 등 (5~20인)	300인 미만 중소사업장 (5~20인)
서비스 내용	보건소 등 기존 서비스를 이용하기 어렵거나, 흡연율이 높고 금연하기 어려운 환경에 있는 흡연자가 있는 곳에 찾아가 금연상담(대면, 전화) 등 6개월 간 금연프로그램 제공				
제공기관	전국 17개 지역금연지원센터				
이용기간	연중계속				
이용금액	무료				
신청절차	온, 오프라인(방문, 전화 등) 접수				



### 3차시

금연캠프의 경우, 장기·고도 흡연자를 대상으로 4박5일간 병원에 입원하여 전문적인 금연치료 및 집중상담을 제공하는 전문치료형 금연캠프를 운영하고 있습니다. 지역금연지원센터 병원에 입원한 환자들의 건강상태에 따른 금연동기 강화, 맞춤형 금연 프로그램 제공, 금연치료약물(전문의약품, 니코틴 보조제)제공 및 6개월간 사후관리를 제공하고 있으며, 기초검진을 통한 건강상태 확인, 집단심리상담 및 개인상담, 운동·영양·스트레스 관리 프로그램도 같이 제공합니다.

유형	전문치료형	입원환자 대상 금연지원서비스
대상	개인(장기, 고도흡연자)	개인(금연필요자, 만성질환자)
서비스 내용	4박5일간 지역금연지원센터 병원등에서 의료인이 제공하는 전문 금연프로그램 제공 및 6개월 간 사후관리	지역금연지원센터 병원에 입원한 환자들의 건강상태에 따른 금연동기 강화, 맞춤형 금연 프로그램 제공 및 6개월 간 사후관리
제공기관	전국 17개 지역금연지원센터	
이용기간	센터별로 다름 (센터별 문의)	연중 계속
이용금액	참가비 10만원, 캠프수료 후 인센티브 제공	무료
신청절차	온, 오프라인(방문, 전화 등) 접수 ※온라인 접수 후 3일 이내에 상담사가 전화 드립니다.	오프라인(방문, 전화 등)접수 ※신청시 해당 17개 병원에 입원중인 환자만 가능합니다.

#### ⑥ 군인과 의경을 위한 금연지원사업

군·의경 금연사업은 사회에 격리되어 활동하는 군대의 특수성을 감안하여, **부대 내 금연교육 및 금연지원 환경을 구축하여 군·의경 개개인의 자발적 금연 실천을 유도하고 금연을 지지**하고 있습니다. 세부 사업 내용으로는 군·의경 장병의 금연교육, 군부대 내 금연지도자 교육을 통한 자체금연클리닉 운영과 인력 양성 등이 있으며, 금연클리닉을 통하여 전문 금연상담사가 제공하는 무료상담과 함께 필요한 경우 니코틴보조제를 지원하고 있습니다.



우리 함께  
금연해요!

## 04>

# 금연지원서비스 제공기관 안내

### ① 보건소 금연클리닉(제공기관 : 전국 보건소)

- <https://nosmk.khealth.or.kr/nsk/user/extra/ntcc/262/service/healthServiceSearch/jsp/LayOutPage.do>

- 금연두드림 > 금연지원서비스 > 보건소금연클리닉 > 전국 보건소 금연클리닉 찾기

### ② 금연캠프, 찾아가는 금연지원서비스(제공기관 : 전국 지역금연지원센터)

수행기관	대표 전화번호
[서울금연 지원센터] 가톨릭대학교 산학협력단 서울특별시 서초구 반포대로 222 가톨릭대학교 의생명산업연구원 2001호(2층) 서울금연지원센터	02-592-9030
[부산금연 지원센터] 부산대학교병원 부산광역시 서구 구덕로193번길 12-2 (부민동2가) 부산장애인구강진료센터 5층 부산금연지원센터	051-242-9030
[대구금연 지원센터] 영남대학교병원 대구광역시 남구 현충로 170 (대명5동 317-1) 대구금연지원센터	053-623-9030
[인천금연 지원센터] 인하대학교병원 인천광역시 중구 인항로27 인하대학교병원 3층 인천금연지원센터	032-451-9030 032-451-9024
[광주금연 지원센터] 조선대학교병원 광주광역시 동구 필문대로 365 조선대학교병원 신관 지하 1층 광주금연지원센터	062-222-9030
[대전금연 지원센터] 충남대학교병원 대전광역시 중구 문화로 266 충남대학교 의과대학 3층 예방의학교실 320호 대전금연지원센터	042-586-9030
[울산금연 지원센터] 울산대학교병원 울산광역시 동구 방어진순환도로 877 울산대학교병원 본관 로비층 울산금연지원센터	052-233-9030
[경기남부 금연지원 센터] 한림대학교 산학협력단 경기도 안양시 동안구 관평로 176번길 14 평촌프라자 (한림대성심병원 연구동) 905호 · 917호 경기남부금연지원센터	031-385-9030 031-284-9030



3차시

[경기북부 금연지원 센터] 국립암센터 경기도 고양시 일산동구 일산로 323 국립암센터 검진동 9층 경기북부금연지원센터	031-924-9030
[강원금연 지원센터] 연세대학교 원주산학협력단 강원도 원주시 일산로29 4층 강원금연지원센터	033-746-9030
[충북금연 지원센터] 충북대학교병원 충청북도 청주시 서원구 1순환로 776 충북대학교병원 충청권역 호흡기전문질환센터 8층 충북금연지원센터	043-278-9030
[충남금연 지원센터] 순천향대학교병원 충청남도 천안시 동남구 순천향 6길 31 순천향의과대학 학술관 519호 충남금연지원센터	041-577-9030 041-578-9030
[전북금연 지원센터] 원광대학교병원 의과대학병원 전라북도 익산시 무왕로895 원광대학교병원 외래동 1층 전북금연지원센터	1833-9030
[전남금연 지원센터] 화순전남대학교병원 전라남도 화순군 화순읍 서양로322 화순전남대학교병원 전남지역암센터 3층 전남금연지원센터	061-372-9030
[경북금연 지원센터] 경상북도 안동의료원 경상북도 안동시 태사2길 55 안동의료원 5층 경북금연지원센터	080-888-9030
[경남금연 지원센터] 경상대학교병원 경상남도 진주시 강남로 79 경상대학교병원 암센터 1층 경남금연지원센터	055-759-9030
[제주금연 지원센터] 연강의료재단 제주특별자치도 제주시 서광로 175 아세아빌딩 5층 제주금연지원센터	064-758-9030

③ **금연상담전화**(제공기관 : 금연상담전화(국립암센터))

**1544-9030**

- 이용기간: 월 ~ 금요일 / 오전 9시 ~ 오후 10시, 주말 및 공휴일 오전 9시 ~ 오후 6시

④ **병의원 금연치료**

- [http://hi.nhis.or.kr/ca/ggpca001/ggpca001\\_m04.do](http://hi.nhis.or.kr/ca/ggpca001/ggpca001_m04.do)

\* 병의원 사정에 따라 금연치료 서비스가 중단될 수 있으므로, 방문 전에 전화로 치료여부를 문의하시기 바랍니다.



참고문헌

## 참고문헌

- 군병원 입원환자 금연 프로그램 워크북, 2018, 국립암센터 정신건강클리닉·국군포천병원
- 금연두드림 홈페이지(<https://nosmk.khealth.or.kr/nsk/ntcc/index.do>) 등
- 금연상담 워크북, 경기남부금연지원센터, 한림대학교성심병원
- 금연상담사전문가 교육교재, 2019, 보건복지부·국가금연지원센터
- 금연·절주 교육가이드, 2006, 보건복지부·한국보건사회연구원
- 2019년 지역사회 통합건강증진사업 안내(금연), 2019, 보건복지부·한국건강증진개발원
- 1) 국민암예방수칙실천지침(금연), 국립암센터
- 2) Merino G, Lira SC, Martinez-Chequer JC. Effects of cigarette smoking on semen characteristics of a population in Mexico. Archives of andrology. 1998;41:11-5.
- 3) Sofikitis, N, Takenaka M, Kanakas N, Papadopoulos H, Yamamoto Y, Drakakis P, Miyagawa I. Effects of cotinine on sperm motility, membrane function and fertilising capacity in vitro. Urological Research 2000;28:370-375.
- 4) Reddy A, Sood A, Rust PF, Busby JE, Varn E, Mathur RS, Mathur S. The effect of nicotine on in vitro sperm motion characteristics. Journal of Assisted Reproduction and Genetics. 1995;12:217-223.
- 5) Zenzes MY. Smoking and reproduction: gene damage to human gametes and embryos. Hum Reprod Update 2000;6:122-131.
- 6) Gaspari L, Chang S-S, Santella RM, Garte S, Pedotti P, Taioli E. Polycyclic aromatic hydrocarbon-DNA adducts in human sperm as a marker of DNA damage and infertility. Mutation Research 2003;535(2):155-160.
- 7) Mirone V, Imbimbo C, Bortolotti ADi Cintio E, Colli E, Landoni M, Parazzini F. Cigarette smoking as risk factor for erectile dysfunction: results from an Italian epidemiological study. Eur Urol 2002;41:294-297.
- 8) McVARY KT, Carrier S, Wessells H. smoking and erectile dysfunction: evidence based analysis. The Journal of urology. 2001;166(5):1624-1632.
- 9) Tostes RC, Carneiro FS, Lee AJ, Giachini FR, Leite R, Osawa Y, Webb RC. Cigarette Smoking and Erectile Dysfunction: Focus on NO Bioavailability and ROS Generation. The journal of sexual medicine. 2008;5(6):1284-1295.



참고문헌

- 10) Lahmann C, Bergemann J, Harrison G, Young AR. Matrix metalloproteinase-1 and skin ageing in smokers. *Lancet*. 2001;357(9260):935-936.
- 11) Ortiz A, Grando SA. Smoking and the skin. *Int J Dermatol*. 2012;51(3):250-262.
- 12) Mirbod SM, Ahing SI. Tobacco-associated lesions of the oral cavity: Part I. Nonmalignant lesions. *Journal (Canadian Dental Association)*. 2000;66(5):252-256.
- 13) Sham AS, Cheung LK, Jin LJ, Corbet EF. The effects of tobacco use on oral health. *Hong Kong Medical Journal* 2003;9(4):271-7.
- 14) Zee KY. Smoking and periodontal disease. *Australian dental journal*. 2009;54 Suppl 1: S44-50.
- 15) Chalouhi N, Ali MS, Starke RM, Jabbour, P. M, Tjoumakaris SI, Gonzalez LF, Dumont AS. Cigarette smoke and inflammation: role in cerebral aneurysm formation and rupture. *Mediators of inflammation*. 2012.
- 16) Talhout R, Schulz T, Florek E, van Benthem J, Wester P, Opperhuizen A. Hazardous Compounds in Tobacco Smoke. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011;8(2):613-628.
- 17) Godtfredsen NS, Holst C, Prescott E, Vestbo J, Osler M. Smoking reduction, smoking cessation, and mortality: a 16-year follow-up of 19,732 men and women from The Copenhagen Centre for Prospective Population Studies. *American Journal of Epidemiology*. 2002;156(11):994-1001.
- 18) Leif Erhardt. Cigarette smoking: An undertreated risk factor for cardiovascular disease. *Atherosclerosis* 2009; 205 :23-32