

금연길라잡이 홈페이지

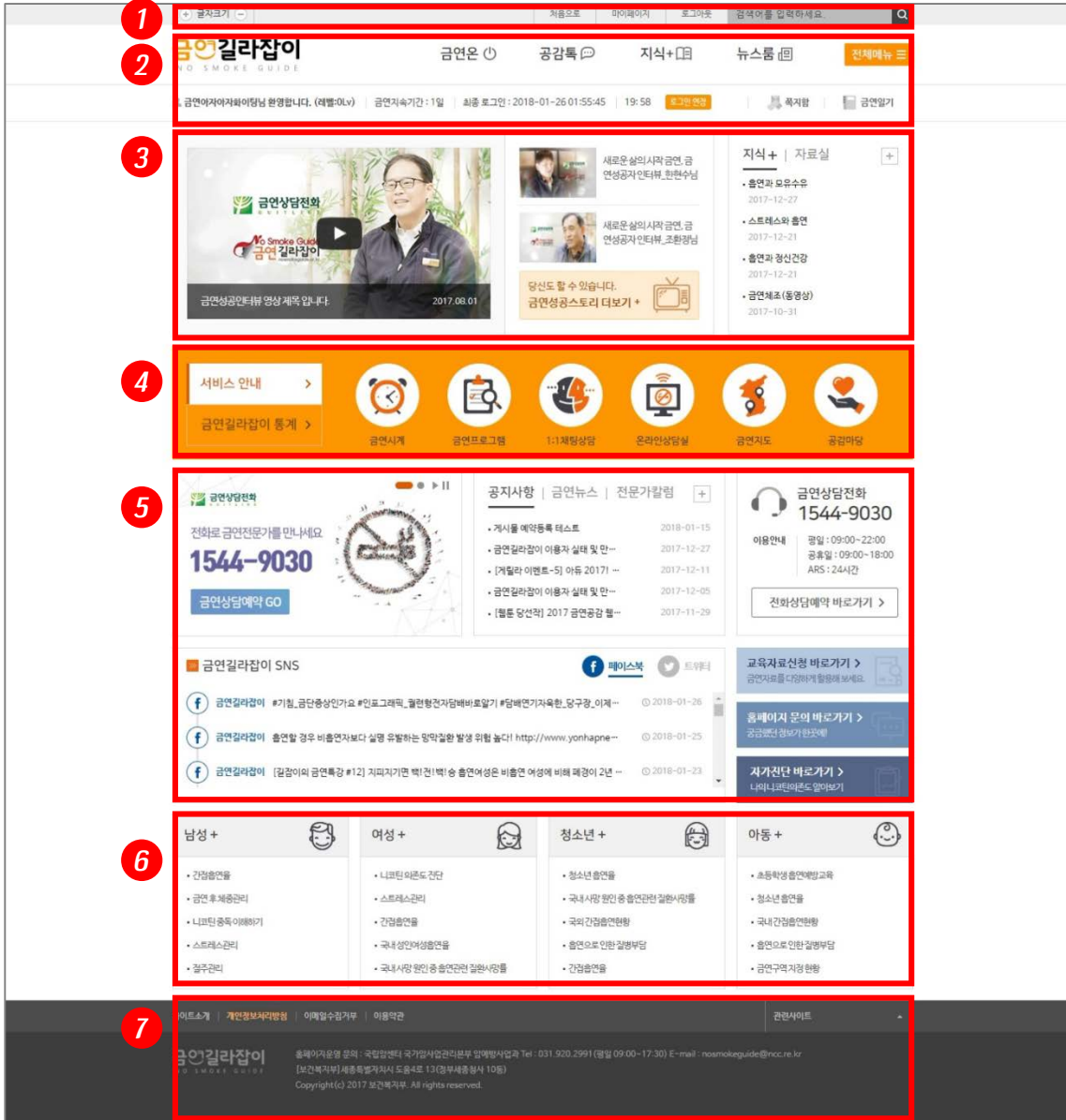
사용자 매뉴얼

HOMEPAGE USER MANUAL

www.nosmokeguide.go.kr

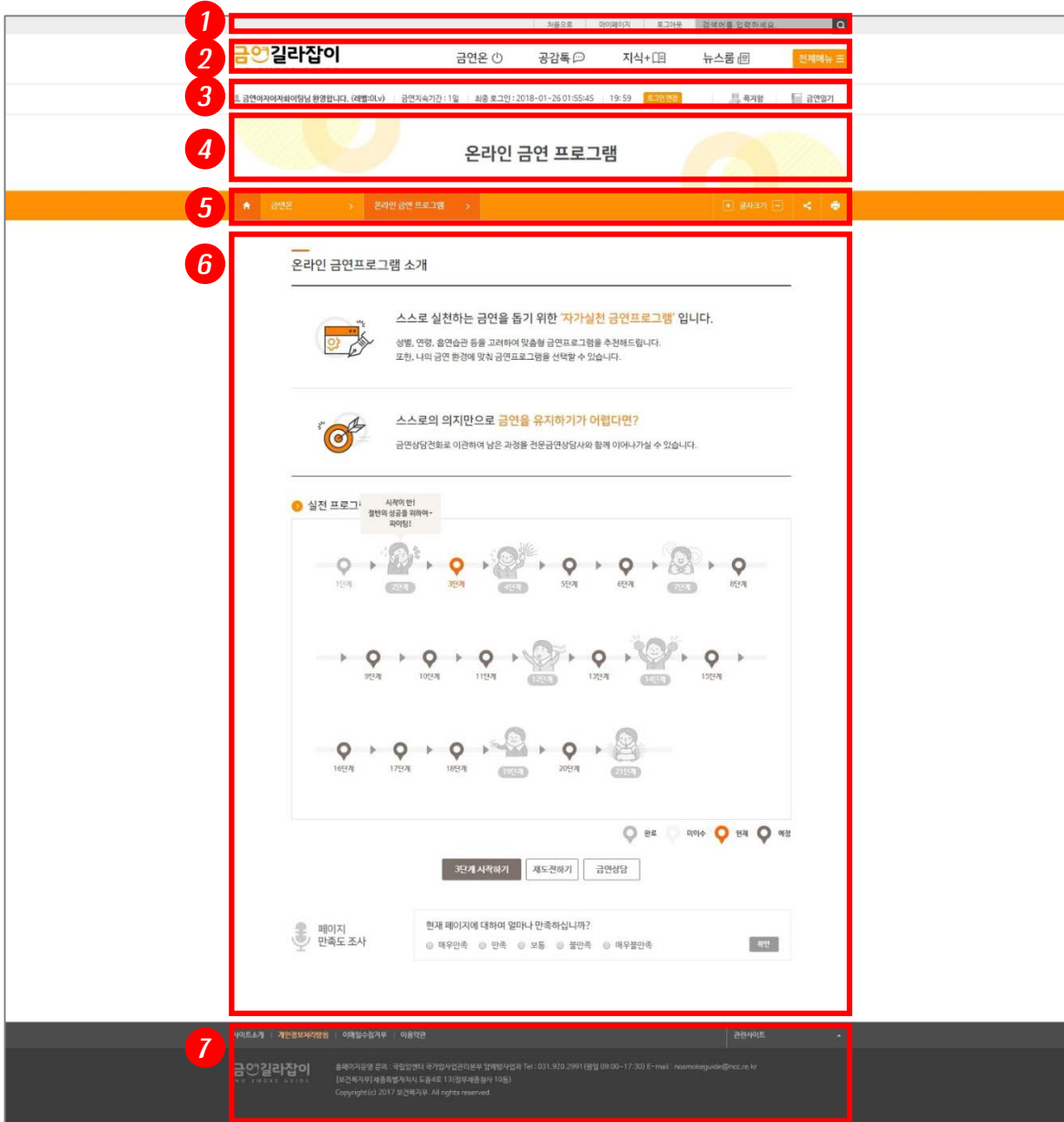
목 차

홈페이지 화면 구성	2
회원가입	4
로그인	8
로그인연장(자동 로그아웃) 안내	10
아이디찾기	11
비밀번호 찾기	12
마이페이지 이용안내	13
콘텐츠 페이지 공유 및 인쇄	22
글쓰기(공감마당, 온라인상담실)	23
온라인 금연 프로그램 도전하기	26
온라인 금연 프로그램 진행하기	29
금연시계 설정하기	31



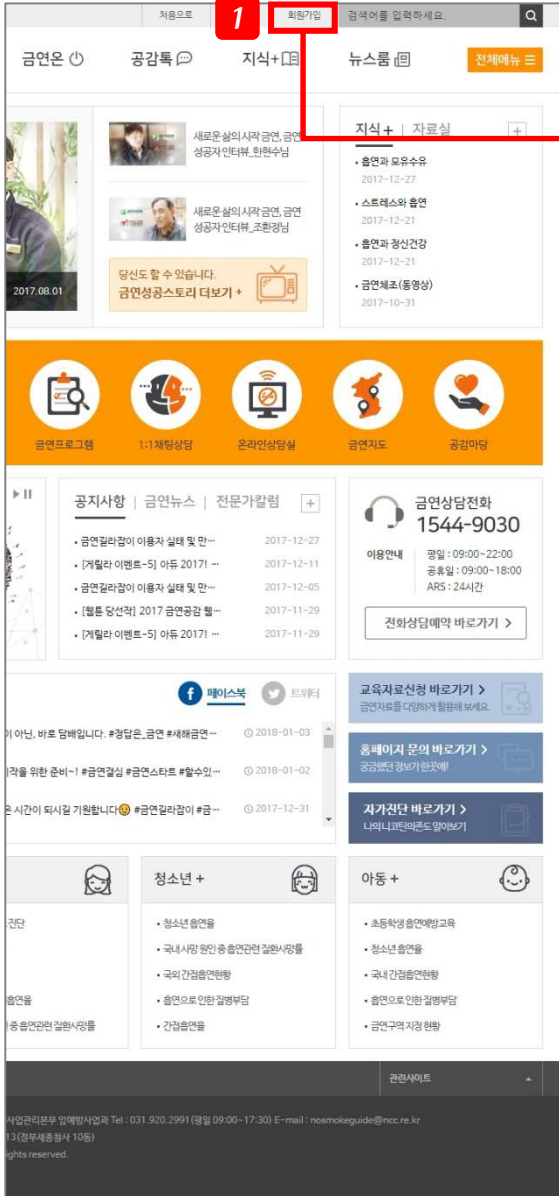
홈페이지 메인화면 영역별 주요 서비스 안내

- 회원 로그인 전
: 글자크기 조절 버튼 / 처음으로 / 로그인 / 회원가입 / 검색
- 회원 로그인 후
: 글자크기 조절 버튼 / 처음으로 / 마이페이지 / 로그아웃 / 검색
- 홈페이지 로고(클릭 시 메인으로 이동)
- 홈페이지 메뉴 및 전체 메뉴
- 로그인 회원의 요약정보
- 성공자인터뷰, 금연정보 및 자료 최신 게시물
- 서비스 안내 : 주요 서비스 바로가기 아이콘
- 올해의 금연도전자 : 금연 관련 통계 이미지
- 팝업존
- 공지사항, 금연뉴스, 전문가칼럼 최신 게시물
- 금연상담전화 안내 배너 (전화상담예약 페이지 이동버튼)
- 금연길라잡이 SNS 최신글
- 교육자료신청, 홈페이지 문의, 자가진단 바로가기 배너
- 이용자별 콘텐츠(남성/여성/청소년/아동)
- 사이트 소개
- 개인정보처리방침
- 이메일수집거부
- 이용약관
- 관련사이트
- 주소, 이메일, 전화번호
- 카피라이트

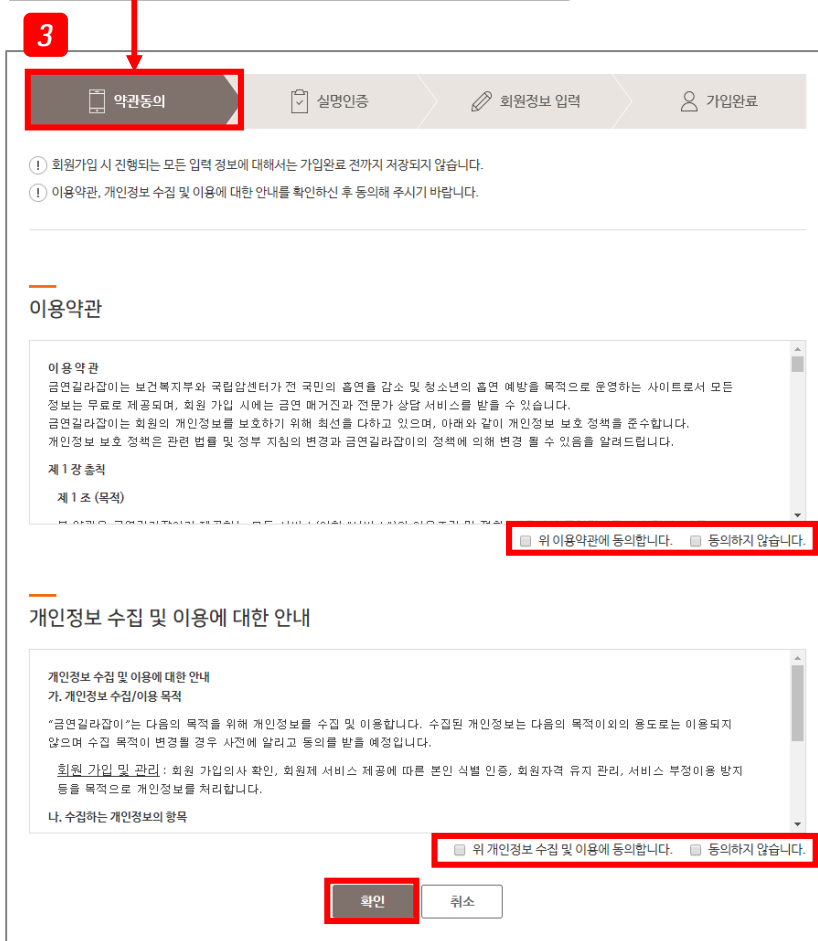


홈페이지 서브화면 영역별 주요 서비스 안내

- 회원 로그인 전
: 처음으로 / 로그인 / 회원가입 / 검색
- 회원 로그인 후
: 처음으로 / 마이페이지 / 로그아웃 / 검색
- 홈페이지 로고(클릭 시 메인으로 이동)
- 홈페이지 메뉴 및 전체 메뉴
- 로그인 회원의 요약정보
- 로그인연장
- 쪽지함/금연일기 바로가기
- 현재 페이지의 메뉴명
- 서브 내비게이션
(메뉴명을 클릭하여 메뉴 이동)
- 글자크기 조절 버튼
- 현재 페이지 SNS 공유 버튼
- 현재 페이지 인쇄 버튼
- 콘텐츠 영역
- 페이지 만족도
- 사이트 소개
- 개인정보처리방침
- 이메일수집거부
- 이용약관
- 관련사이트
- 주소, 이메일, 전화번호
- 카피라이트



1. 홈페이지 상단의 "회원가입"을 클릭합니다.
2. 회원 유형(만 14세 이상/미만)을 선택하면 약관동의 페이지로 이동합니다.



3. 회원가입을 하기 위해서는 금연길라잡이 홈페이지의 [이용약관]과 [개인정보 수집 및 이용]에 대한 동의가 필요합니다.
- 만약 이용약관, 개인정보 수집 및 이용에 대해 동의하지 않으실 경우 금연길라잡이 홈페이지의 회원전용 서비스를 이용하실 수 없습니다.

14세 이상 회원가입 시

4 둘중 하나의 방법으로 인증 진행

본인인증

휴대폰(본인명의) 인증

휴대폰 인증하기

아이핀 (I-PIN) 인증

아이핀 (I-PIN) 인증

본인 명의 휴대폰 인증

본인의 아이핀 계정 인증

4. 본인명의로의 휴대폰이나 아이핀으로 실명인증 절차를 진행하세요.

본인명의로의 휴대폰이 없거나 아이핀 계정을 생성하기 어려운 경우에는 금연길라잡이 홈페이지 관리자에게 문의해주시기 바랍니다.

연락처 : 금연길라잡이 031-920-2991

14세 미만 회원가입 시

4 둘중 하나의 방법으로 인증 진행

보호자 인증

휴대폰(보호자) 인증

휴대폰 인증하기

보호자 아이핀 (I-PIN) 인증

아이핀 (I-PIN) 인증

보호자 명의 휴대폰 인증

보호자 아이핀 계정 인증

4. 보호자 명의로의 휴대폰이나 아이핀으로 실명인증 절차를 진행하세요.

보호자 인증과 관련하여 궁금한 사항이 있으시다면 금연길라잡이 홈페이지 관리자에게 문의해주시기 바랍니다.

연락처 : 금연길라잡이 031-920-2991

회원정보 입력

약관동의
실명인증
회원정보 입력
가입완료

① 회원가입 시 진행되는 모든 입력 정보에 대해서는 가입완료 전까지 저장되지 않습니다.

② 아래 내용을 빠짐없이 기재해 주세요.

5
회원정보 입력
*표는 필수 입력사항입니다.

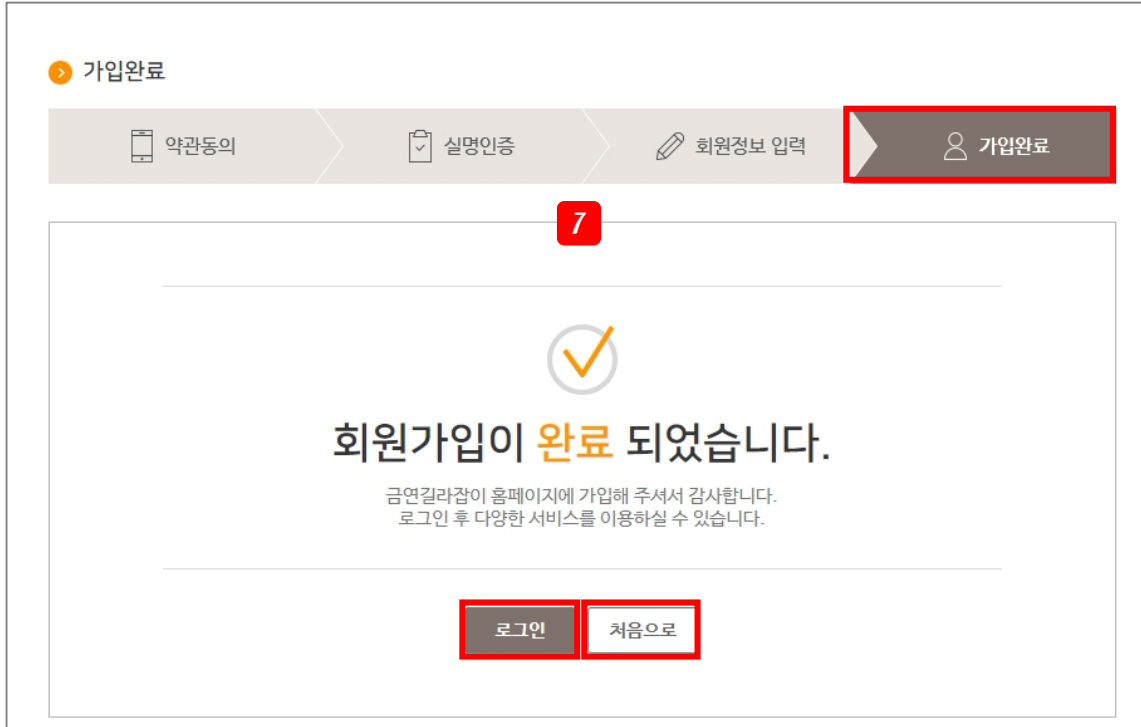
회원구분 *	<input checked="" type="radio"/> 일반인 <input type="radio"/> 보건전문가
이름 *	<input type="text"/> <small>※본인 이름을 작성해 주시기 바랍니다. 등록 후 변경이 불가능합니다.</small>
아이디 *	<input type="text"/> 중복확인 <small>※영문,숫자를 이용해 4자 이상 10자 이하이며, 등록 후 변경이 불가능합니다.</small>
비밀번호 *	<input type="text"/> <small>※알파벳 대소문자, 숫자, 특수기호 중 10자리이상 2조합 or 8자리 이상 3조합으로 입력바랍니다.</small>
비밀번호 확인 *	<input type="text"/>
닉네임 *	<input type="text"/> 중복확인 <small>※2자 이상 10자 이하로 입력해 주세요. 등록후 변경이 불가능합니다.</small>
성별 *	<input checked="" type="radio"/> 남 <input type="radio"/> 여
생년월일	<input type="text" value="예)19960212"/>
흡연력 *	<input checked="" type="radio"/> 비흡연 <input type="radio"/> 현재흡연 <input type="radio"/> 과거흡연
거주지역 *	<input type="text" value="서울특별시"/>
이메일 *	<input type="text"/> @ <input type="text"/> 직접입력
핸드폰 번호 *	010 - <input type="text"/> - <input type="text"/>
수신동의 *	<p><small>금연 메거진(메일 메거진), 온라인 금연 프로그램(우편) 등 필요한 정보를 메일로 전달해 드립니다. 만약, 이메일 수신을 원하지 않으실 경우 아니오에 체크하시기 바랍니다.</small></p> <p>E-mail <input checked="" type="radio"/> 수신 <input type="radio"/> 미수신</p> <p><small>온라인 금연 프로그램(우편), 비밀번호 찾기 진행 시 필요한 정보를 SMS로 전달해 드립니다. 만약, SMS 수신을 원하지 않으실 경우 아니오에 체크하시기 바랍니다.</small></p> <p>SMS <input checked="" type="radio"/> 수신 <input type="radio"/> 미수신</p>

6
가입
취소

5. 회원가입에 필요한 정보를 입력해주세요.

 - ① 회원구분 : 일반인/보건전문가 중 선택합니다.
 - ② 이름 : 만 14세 미만 회원의 경우에만 직접 입력할 수 있습니다.
- 만 14세 이상 회원은 본인인증 단계에서 정보를 불러오며, 수정이 불가능합니다.
 - ③ 아이디 : 희망 아이디 입력 후 **중복확인 버튼**을 클릭합니다.
- 아이디는 영문과 숫자를 사용하여 4자 이상 10자 이하로 설정해 주세요.
- 중복 또는 조건 불충족 아이디는 사용할 수 없으며,
- 등록된 아이디는 변경할 수 없습니다.
 - ④ 비밀번호 : 영문, 숫자를 포함하여 10자리 이상 15자리 이하 또는 영문, 숫자, 특수문자를 포함하여 8자리 이상 15자리 이하로 설정해 주세요.
- 조건 불충족 시 아래와 같은 문구가 출력됩니다.
비밀번호를 영문과 숫자포함 10~15자 또는 영문,숫자, 특수문자 포함 8~15자리로 입력해 주세요.
 - ⑤ 비밀번호 확인 : 설정한 비밀번호를 “비밀번호 확인”란에 동일하게 입력합니다.
- 비밀번호 불일치 시 아래와 같은 문구가 출력됩니다.
비밀번호가 일치하지 않습니다.
 - ⑥ 닉네임 : 희망하는 닉네임 입력 후 **중복확인 버튼**을 클릭합니다.
- 닉네임은 영문, 숫자, 한글을 사용하여 2자 이상 10자 이하로 설정해 주세요.
- 중복 또는 조건 불충족 닉네임은 사용할 수 없습니다.
- 등록된 닉네임은 변경할 수 없습니다.
 - ⑦ 성별 : 만 14세 미만 회원의 경우에만 직접 입력할 수 있습니다.
- 만 14세 이상 회원은 본인인증 단계에서 정보를 불러오며, 수정이 불가능합니다.
 - ⑧ 흡연력 : 비흡연, 현재흡연, 과거흡연 중에서 선택해 주세요.
 - ⑨ 거주지역 : 거주지역을 선택해 주세요.
 - ⑩ 이메일 : 이메일 주소를 입력해 주세요. 입력한 이메일로 소식을 받아볼 수 있습니다.
 - ⑪ 휴대폰 : 휴대폰 번호를 입력해 주세요. 입력한 번호로 소식을 받아볼 수 있습니다.
 - ⑫ 수신동의 : 이메일/SMS 정보 수신여부를 선택합니다.

6. 다음 버튼을 클릭하여 다음단계로 이동합니다.



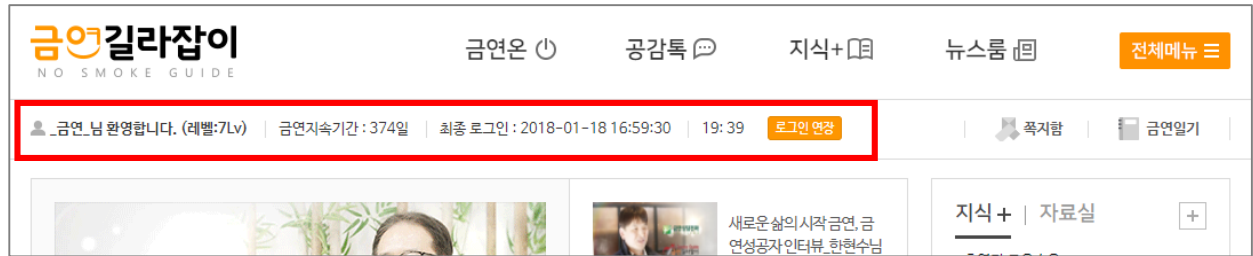
7. 회원가입이 완료되었습니다.

- 가입한 계정으로 로그인하시면 금연길라잡이의 모든 서비스(회원 전용 메뉴 포함)를 이용하실 수 있습니다.



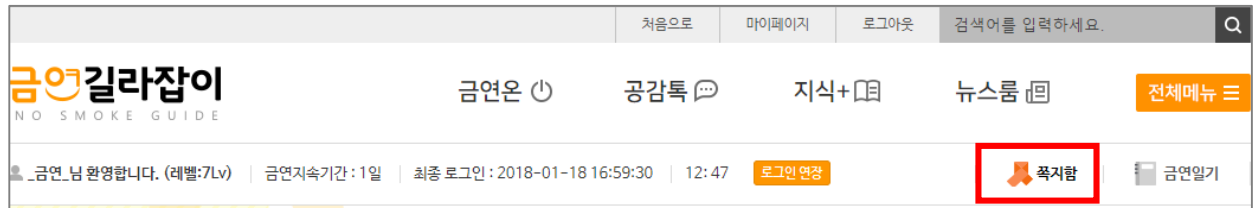
1. 홈페이지 상단의 “로그인”을 클릭합니다.
 2. 가입한 회원정보(아이디/비밀번호)를 입력한 후 로그인 버튼을 클릭해 주세요.
- ※ 가입한 회원정보를 잊으셨을 경우에는 아이디찾기 또는 임시비밀번호 서비스를 이용하실 수 있습니다.
Page.11~12의 [아이디찾기], [비밀번호 찾기]를 참고해 주세요.

로그인 회원의 회원요약정보(홈페이지 상단)



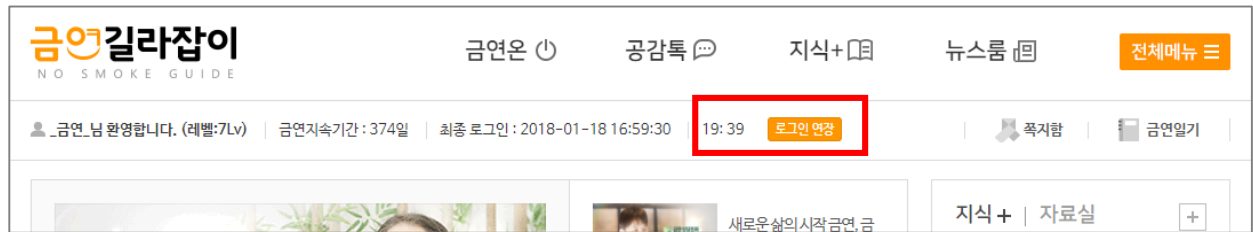
- 로그인 후 첫 화면에서 회원 본인의 요약 정보를 확인할 수 있습니다.
 - 확인할 수 있는 회원정보
 - : 회원의 닉네임
 - : 금연레벨
 - : 금연지속기간
 - : 최종로그인시간(마지막에 로그인한 시간)
 - : 자동로그아웃 남은 시간

신규 쪽지 알림 및 쪽지함 바로가기



- 친구로부터 새로운 쪽지를 받으면 쪽지함 아이콘이 깜박거립니다. 친구의 소식을 바로 확인해 보세요.

자동 로그아웃 기능에 따른 로그인 연장 버튼



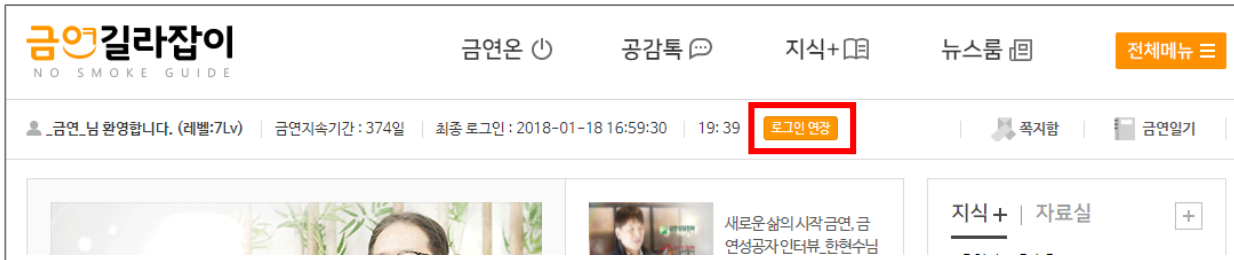
- 금연길라잡이 홈페이지는 개인정보보호를 위해 일정시간 후 자동 로그아웃이 됩니다. 게시글 조회, 메뉴 이동을 하면 자동으로 로그인 유지기간이 연장되지만, 사용자가 직접 사용시간을 연장할 수 있습니다.

로그인연장(자동 로그아웃)이란?

금연길라잡이 홈페이지는 **회원의 개인정보보호**를 위하여 일정시간동안 홈페이지를 사용하지 않는 회원은 **자동으로 로그아웃**되도록 하고 있습니다.

- 1 로그인 시간은 화면이 바뀔때마다 초기화됩니다. 예를 들면, 기준시간 20분 내이더라도 메뉴를 이동한 시점부터 카운트가 처음부터 다시 시작됩니다.
- 로그인 시간이 초기화되는 시점
: 메뉴 이동, 게시물 조회 등 버튼/게시물목록/메뉴명 클릭 시
- 2 공감마당 글쓰기, 온라인상담실 글쓰기, 교육자료신청서 작성, 회원가입 정보입력, 개인정보수정, 자가진단 진행중에는 시간이 초기화되지 않습니다.
상단의 로그인 시간을 확인하셔서 [로그인연장]버튼을 눌러주시거나, 장문의 글을 등록하실때에는 텍스트파일에 먼저 작성하신 후 에디터에 붙여넣기 하시면 편리합니다.

로그인연장 버튼 위치



아이디/비밀번호 찾기

아이디 찾기 비밀번호 찾기

1. 등록된 정보로 찾기

회원가입 시 등록된 정보(생년월일, 아이디, 이메일)가 일치할 경우 해당 아이디가 발송됩니다.

생년월일	년	월	일
이름	이메일		

아이디 찾기

2. 휴대폰(본인명의) 인증으로 찾기 3. 아이핀(I-PIN) 인증으로 찾기

휴대폰 인증하기

- 휴대폰 본인 인증은 인터넷상에서 휴대폰의 인증수단을 이용하여, 본인임을 안전하게 식별 및 확인해 주는 서비스입니다.

아이핀(I-PIN) 인증

- 휴대폰 본인 인증은 인터넷상에서 휴대폰의 인증수단을 이용하여, 본인임을 안전하게 식별 및 확인해 주는 서비스입니다.

아이디찾기 결과화면

아이디/비밀번호 찾기

아이디 찾기 비밀번호 찾기

요청하신 정보가 없습니다.
회원님께서 입력하신 정보를 확인 할 수 없습니다.
입력하셨던 정보를 다시 확인해 주세요.

다시 시도 홈으로

아이디가 없으실 경우 회원가입을 진행할 수 있습니다. 회원가입

일치하는 정보가 없을 경우 가입된 회원정보가 없음을 알려드립니다. 입력한 정보를 다시 한 번 확인하시거나 회원가입을 진행해주세요.

1. 등록된 정보 또는 본인인증을 통해 아이디를 찾으실 수 있습니다.
- ① 등록된 정보로 찾기
 - 회원가입 시 등록한 정보로 아이디를 확인하실 수 있습니다.
 - 회원가입 시 등록한 이메일로 정보가 발송됩니다.
 - ② 본인인증으로 찾기
 - 본인 명의의 휴대폰 또는 아이핀으로 아이디를 확인하실 수 있습니다.
 - 인증은 둘 중 하나의 방법으로 진행하시면 됩니다.

아이디/비밀번호 찾기

아이디 찾기 비밀번호 찾기

아이디 : 1009nike 가입일 : 2017-05-13

로그인 홈으로

찾으시는 아이디가 없으실 경우 회원가입을 진행할 수 있습니다. 회원가입

일치하는 정보가 있을 경우 가입된 회원의 아이디를 알려드립니다. 본인인증을 통해 1개의 계정만 생성할 수 있으며, 만 14세 미만의 회원은 보호자 인증을 통해 정보를 확인할 수 있습니다.

아이디/비밀번호 찾기

아이디 찾기
비밀번호 찾기

비밀번호 찾기

회원가입시 등록된 아이디를 입력해주시고, 아래에 휴대폰 또는 I-PIN 인증을 통해 비밀번호를 찾을 수 있습니다.

아이디

휴대폰(본인명의) 인증

휴대폰 인증하기

- 휴대폰 본인 인증은 인터넷상에서 휴대폰이 인증수단을 이용하여, 본인임을 안전하게 식별 및 확인해 주는 서비스입니다.

아이핀(I-PIN) 인증

아이핀 인증하기

- 휴대폰 본인 인증은 인터넷상에서 휴대폰의 인증수단을 이용하여, 본인임을 안전하게 식별 및 확인해 주는 서비스입니다.

이메일로 찾기

관리자에게(nosmokeguide@ncc_re.kr) 메일을 보내주시면, 임시비밀번호를 부여해 드립니다.

- 메일 입력정보사항 4가지 정보(1.이름 / 2.생년월일 / 3.이메일 / 4.연락처)를 주셔야만 확인 후 전달이 가능합니다.

비밀번호 찾기 결과화면

일치하는 정보가 없을 경우 가입된 회원정보가 없음을 알려드립니다. 입력한 정보를 다시 한 번 확인하시거나 회원가입을 진행해주세요.

아이디/비밀번호 찾기

아이디 찾기
비밀번호 찾기

요청하신 정보가 없습니다.
회원님께서 입력하신 정보를 확인 할 수 없습니다.
입력하셨던 정보를 다시 확인해 주세요.

다시 시도
홈으로

찾으시는 아이디가 없으실 경우 회원가입을 권장할 수 있습니다. 회원가입

일치하는 정보가 있을 경우 임시 비밀번호를 부여합니다. 임시 비밀번호로 로그인 하신 후에는 개인정보 보호를 위해 반드시 마이페이지에서 비밀번호를 변경해주셔야 합니다.

아이디/비밀번호 찾기

아이디	1009nike
임시 비밀번호	Ouih8K8C

로그인

1. 본인인증 또는 이메일을 통해 비밀번호를 변경하실 수 있습니다.

 - ① 본인인증으로 찾기
 - 본인 명의의 휴대폰 또는 아이핀으로 인증하시면 비밀번호를 변경하실 수 있습니다.
 - 인증은 둘 중 하나의 방법으로 진행하시면 됩니다.
 - ② 관리자에게 문의하기
 - 회원정보를 기입하여 관리자 메일로 보내주시면 임시 비밀번호를 부여해드립니다.

※ 임시 비밀번호로 로그인 후, 개인정보 보호를 위해 반드시 비밀번호를 변경해주셔야 합니다.



1. 친구로부터 받은 쪽지 목록입니다.
- '확인여부'로 친구의 쪽지를 읽었는지 확인할 수 있습니다.



2. 친구에게 보낸 쪽지 목록입니다.
- '수신확인'으로 친구가 쪽지를 읽었는지 확인할 수 있습니다.

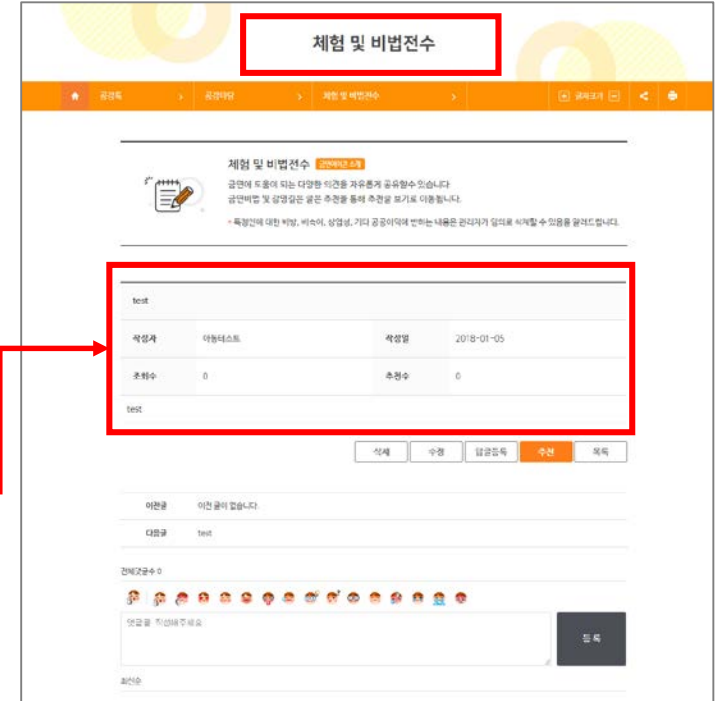


3. 이미 등록된 금연친구 또는 친구의 정보를 검색하여 쪽지를 보낼 수 있습니다.

① 금연친구 주소록 보기
- 이미 친구로 등록된 금연친구 목록

② 금연친구 검색
- 금연친구의 닉네임 또는 아이디로 검색

※ 쪽지를 보내고자 하는 친구 목록의 체크박스를 선택하고 확인버튼을 눌러주세요. 최대 5명의 친구에게 동시 전송이 가능합니다.



1. 마이페이지 > 나의 작성글 메뉴에서 내가 작성한 게시물을 한눈에 확인할 수 있습니다
 - 확인할 수 있는 게시판은 [공감마당] 과 [온라인 상담실]입니다.
 - 게시물 제목을 클릭하면 내가 작성한 글의 원본 페이지로 이동합니다.
 - 게시물을 삭제하면 [나의 작성글]메뉴에서도 목록이 보이지 않습니다.

1 참여하신 금연프로그램을 다시 보실 수 있습니다.

단계	날짜	필수내용	선택내용
진행중인 프로그램이 없습니다.			

2 실패하신 금연프로그램을 확인하실 수 있습니다.

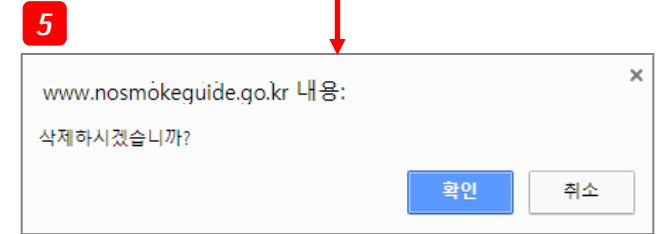
No	단계	프로그램	실패날짜	실패이유
1	여성100일 프로그램	여성100일 프로그램 9단계(44일)	2018-01-17	금단중상
2	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 13단계(12주)	2018-01-18	금단중상
3	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 1단계(-1일)	2018-01-18	금단중상
4	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 1단계(-1일)	2018-01-19	금단중상
5	여성7일 프로그램	여성7일 프로그램 1단계(-1일)	2018-01-26	금단중상
6	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 21단계(12개월)	2018-01-26	사망
7	여성7일 프로그램	여성7일 프로그램 3단계(2일)	2018-01-26	기타
8	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 7단계(30일)	2018-01-26	금단중상
9	여성1년 프로그램	여성1년 프로그램 3단계(3일)	2018-01-27	

현재 페이지에 대하여 얼마나 만족하십니까?
 매우만족 만족 보통 불만족 매우불만족

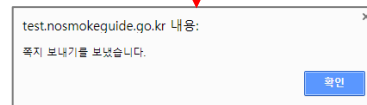
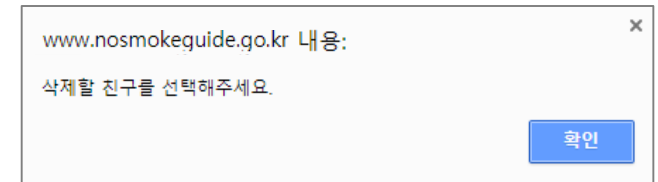
1. 참여중인 온라인금연프로그램 정보를 확인해보세요.
하단의 버튼을 클릭하시면 온라인금연프로그램의 해당 단계로 이동합니다.
2. 온라인금연프로그램을 중도에 그만두신 경우, 실패한 금연프로그램 목록을 보여줍니다. 실패 날짜와 실패사유를 확인하시고 금연에 대한 의지를 다시 한 번 다져보세요.
- 실패사유는 온라인금연프로그램을 그만두실 때 직접 작성하시는 항목입니다.

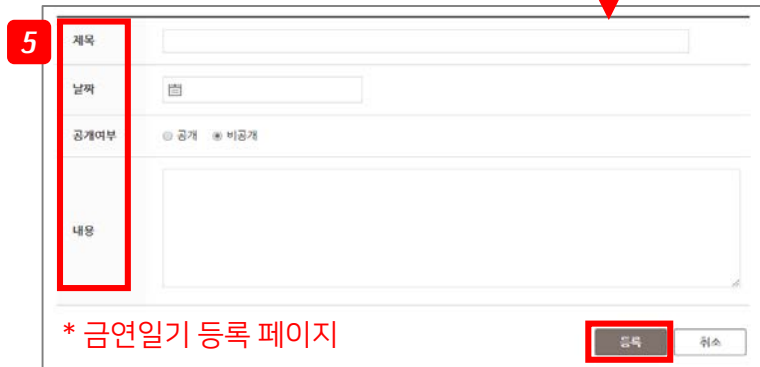


1. 나의 금연친구 목록입니다.
- 친구의 아이디와 닉네임, 이메일주소로 친구를 확인하세요.
2. 체크박스를 선택하면 해당 친구에게 쪽지를 보내거나, 해당 친구를 삭제할 수 있습니다.
3. 친구의 닉네임과 이메일주소를 입력하여 새로운 친구를 등록할 수 있습니다.
- 공감마당의 작성자(닉네임)를 클릭하여 추가할 수도 있습니다.
4. 2번 체크박스로 친구를 선택하고 쪽지를 보내보세요.
5. 친구를 삭제하기 전 삭제여부를 한 번 더 묻는 경고창이 생성됩니다.
확인버튼을 누르시면 친구가 삭제됩니다.

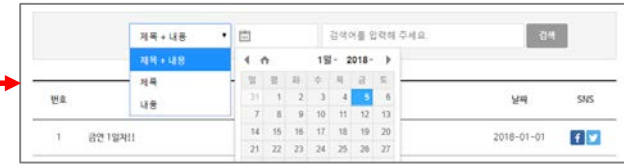


친구를 선택하지 않고 삭제버튼을 클릭했을 경우





1. 내가 작성한 금연일기 목록입니다.
2. 제목이나 내용에 포함된 단어, 날짜 등으로 일기를 검색할 수 있습니다.



3. 글목록을 클릭하여 뷰페이지로 이동하면 해당 게시물을 수정, 삭제할 수 있습니다.
4. 작성한 금연일기는 SNS로 바로 공유해보세요.
- 나의 페이스북 또는 트위터 계정으로 공유할 수 있습니다.



5. 제목, 날짜, 공개여부, 내용을 작성하고 등록버튼을 클릭하면 금연일기 등록이 완료됩니다.
- 공개여부란?
나의 금연의지를 다지기 위하여 작성한 금연일기를 공감마당에 공유하는 기능입니다. 비공개 설정 시에는 마이페이지 > 금연일기 메뉴에서 작성자 본인만 확인할 수 있습니다.

마이페이지 > 개인정보수정 > 글자크기 < > < >

아이디: media_man

비밀번호: [Redacted]

확인 취소

개인정보수정

마이페이지 > 개인정보수정 > 글자크기 < > < >

개인정보입력

아이디: media_man (상영인증번호)

이름: 확인란

성별: 남

흡연력: 비흡연 현재흡연 과거흡연

생년월일: 1985.01.10

거주지역: 서울특별시

닉네임: ..공연..

핸드폰: 010 - [Redacted] - [Redacted]

이메일: nika1959 @ naver.com naver.com

회원구분: 일반인 보건전문가

수신동의: 금연 메거진 (매일 메거진), 온라인 금연 프로그램(우표) 등 필요한 정보를 허락해 드립니다. 만약, 이메일 수신을 원하지 않으실 경우 아니오에 체크하시기 바랍니다. E-mail 수신 미수신

온라인 금연 프로그램(우표), 비밀번호 찾기 진행 시 필요한 정보를 SMS로 전달해 드립니다. 만약, SMS 수신을 원하지 않으실 경우 아니오에 체크하시기 바랍니다. SMS 수신 미수신

최근 로그인: 2018-01-26 14:59:43

금연 시작일: 2017-01-18

금연 일수: 374

저장 취소

- 아이디: me
- 이름: 최
- 성별: 남
- 흡연력
- 생년월일: 19
- 거주지역
- 닉네임: ..
- 핸드폰
- 이메일
- 회원구분
- 수신동의
- 최근 로그인: 20
- 금연 시작일: 20
- 금연 일수: 37

1. 회원님의 개인정보보호를 위하여 개인정보수정 메뉴 접근 시에 비밀번호를 한 번 더 입력하여야 합니다.

2. 수정할 수 있는 정보의 목록은

- 흡연력
- 거주지역
- 휴대폰
- 이메일
- 회원구분
- 수신동의

이며, 아이디와 이름, 성별, 생년월일, 닉네임은 수정할 수 없습니다. 만약 위의 항목이 변경되었을 경우에는 탈퇴 후 재가입 또는 관리자에게 문의해 주시기 바랍니다.

※ 탈퇴 후 재가입하실 때, 기존에 사용하셨던 아이디로는 재가입이 어렵습니다. 재가입 시에는 반드시 신규 아이디를 사용하셔야 하고, 이 경우 기존 아이디로 사용하신 모든 이력을 복구할 수 없습니다. (예 : 온라인프로그램 이력조회 불가, 금연시계 재설정 필요, 기존 아이디로 작성한 작성글 수정 및 삭제 불가)

비밀번호변경

마이페이지 > 비밀번호변경

아이디 media_man

비밀번호 1 [.....]

확인 취소

1. 회원님의 개인정보보호를 위하여 비밀번호변경 메뉴 접근 시에 비밀번호를 한 번 더 입력하여야 합니다.
2. 비밀번호생성규칙에 맞추어 새로운 비밀번호를 설정해주세요. 설정한 비밀번호를 한 번 더 입력(패스워드 확인란) 후 저장버튼을 클릭하시면 변경이 완료됩니다.

※ 비밀번호 변경 즉시 재로그인 하지 않고 그대로 모든 서비스 이용이 가능합니다. 다음 로그인부터 변경된 비밀번호를 사용하시면 됩니다.

비밀번호변경

마이페이지 > 비밀번호변경

변경할 패스워드입력

아이디 media_man

패스워드 2 [.....]

※알파벳 대소문자, 숫자, 특수기호 중 10자리이상 2조합 or 8자리 이상 3조합으로 입력바랍니다.

패스워드 확인 [.....]

저장 취소



1. 금연프로그램은 온라인(홈페이지 또는 금연길라잡이 앱)과 금연상담전화로 제공하고 있습니다. 금연프로그램을 이용하는 모든 회원은 상담프로그램을 진행하다가 온라인에서 해당 프로그램을 이어가실 수 있습니다.
 - 상담사에게 온라인프로그램 전환 인증번호를 받아 입력하시면 홈페이지에서 금연프로그램을 이어서 진행하실 수 있어요.
2. 반대로, 온라인프로그램을 진행하시다가 상담전화프로그램으로 이어받고 싶으신 경우에는 온라인프로그램 단계 안내 페이지에서 "금연상담" 버튼을 클릭하시면 됩니다.
 - 버튼 클릭 후 상담프로그램 신청서를 작성하여 신청하시면 신청하신 시간에 상담원이 전화드립니다.

www.nosmokeguide.go.kr 내용:

남은 단계는 금연상담전화로 이관하여 진행하시겠습니까? 금연상담전화로 이관하시면, 더이상 금연길라잡이 온라인프로그램을 진행할 수 없습니다.

※ 신청 후에는 정보변경이 어렵습니다. 다시 한 번 확인 후 신청해주세요.

회원탈퇴

마이페이지 > 회원탈퇴

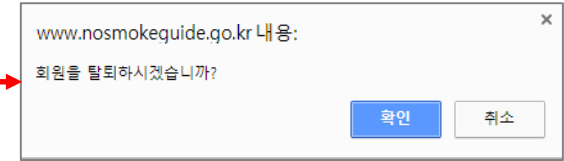
회원탈퇴

회원탈퇴

아이디 child_test 비밀번호

확인 취소

1. 비밀번호 입력 후 탈퇴 버튼을 클릭하면 탈퇴진행 팝업창이 생성됩니다.



2. 확인버튼을 누르면 탈퇴가 완료됩니다.
※ 탈퇴 후에는 동일 아이디로 재가입하실 수 없습니다. (신규 아이디로 재가입 가능)

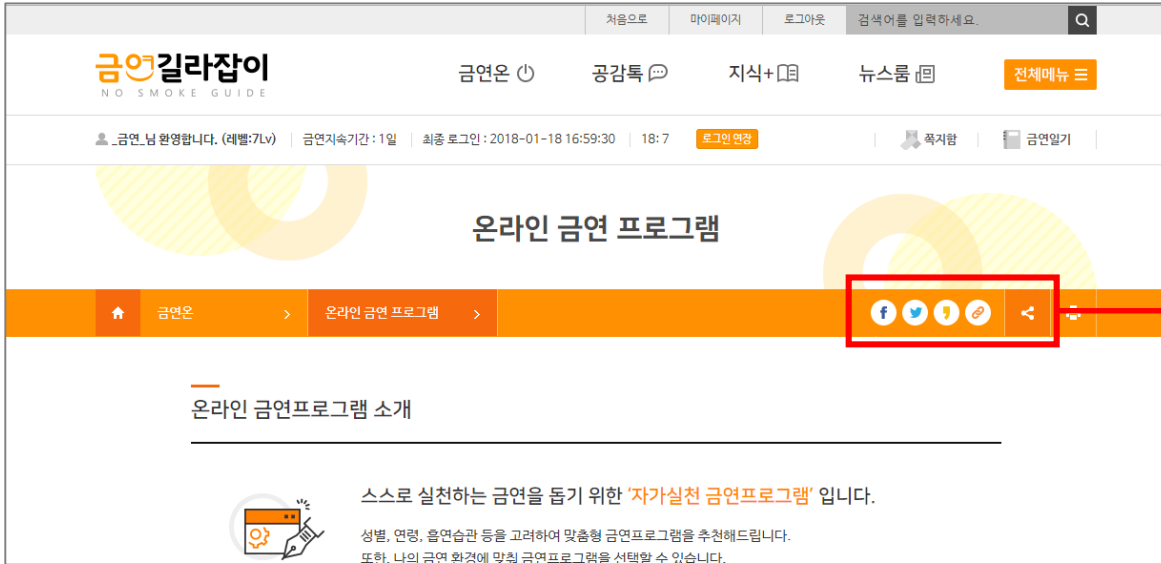
회원탈퇴

마이페이지 > 회원탈퇴

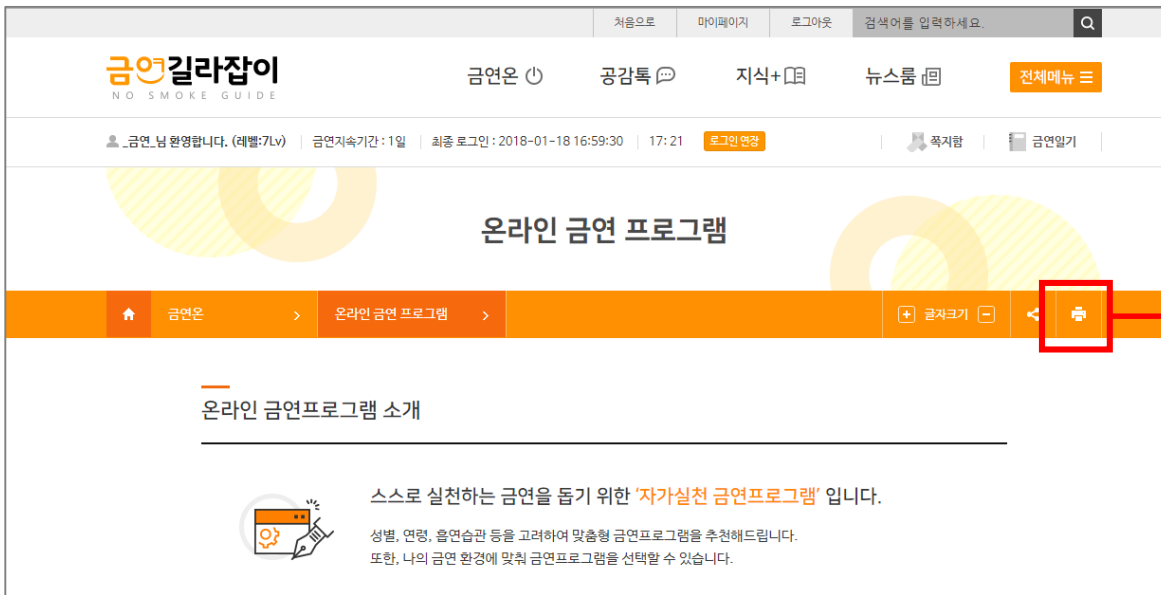
회원탈퇴

탈퇴가 완료되었습니다. 이용해 주셔서 감사합니다.

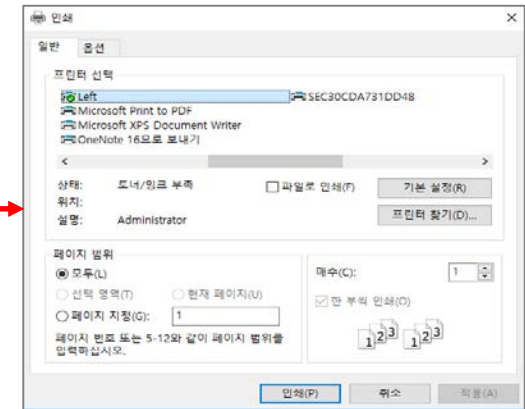
홈으로



1. 금연길라잡이의 모든 페이지는 SNS 공유 기능을 제공하고 있습니다.
- 상단의 내비게이션 바에서 공유 버튼에 마우스를 올리면 공유할 수 있는 SNS 목록이 나오며, 해당 아이콘을 클릭하면 공유 페이지가 새창으로 열립니다.



2. 상단 내비게이션 바의 프린트 아이콘을 클릭하면 해당 콘텐츠를 출력할 수 있습니다.



89707 공개 금연일기 114 하나주 (10239일) 2018-01-12 3 0

로그인을 하지 않으면 글쓰기 버튼이 보이지 않습니다. 버튼이 안 보이신다면 회원가입 또는 로그인해주세요.

1 **글쓰기**

체험 및 비법전수 **금연이론 소개**

금연에 도움이 되는 다양한 의견을 자유롭게 공유할 수 있습니다. 금연비법 및 감명깊은 글은 추천을 통해 추천글 보기로 이동됩니다.

• 특정인에 대한 비방, 비속어, 상업성, 기타 공공의익에 반하는 내용은 관리자가 임의로 삭제할 수 있음을 알려드립니다.

2

제목

내용입력(에디터) 창에서 Tab(앞으로 이동)이나 Shift+Tab(뒤로 이동)을 이용하여 원하는 도구 단추로 이동할 수 있으며, Shift+Esc(도구 막대 단추), Esc(하단 편집)를 통해 입력에 필요한 영역으로 이동할 수 있습니다.

- Safari 사용자는 Safari 브라우저 메뉴에서 편집)기본 설정)고급을 선택하여 스크롤을 이용하여 마우스 포커스를 도구 막대 단추로 이동시킬 수 있습니다.

여기에 내용을 입력하세요.

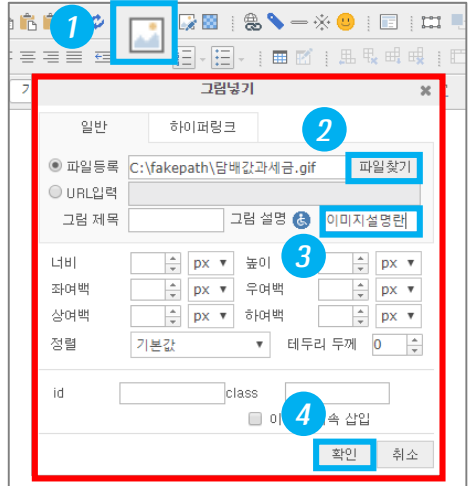
내용

첨부파일

파일 선택 선택된 파일 없음 +

등록 취소

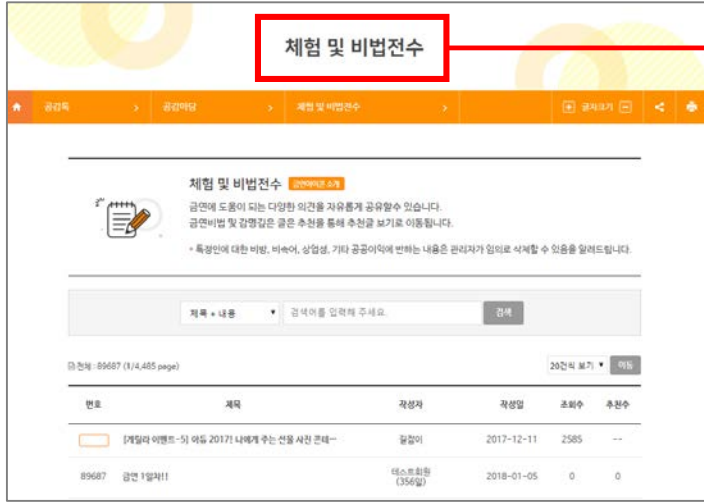
1. 공감마당(체험 및 비법전수)의 글쓰기 버튼으로 게시물을 작성할 수 있습니다.
2. 자유로운 형식으로 회원님들과 소통해보세요.
 - **출석부** : 출석부에 체크 후 글을 등록하시면 작성한 글이 1일 동안의 출석부로 상단에 고지되며, 생성된 출석부는 삭제할 수 없습니다.
 - **이미지 등록** : 이미지 등록 방법은 아래와 같습니다.



- 1 에디터 도구모음 첫번째 줄 중간부분의 액자모양 버튼을 클릭
- 2 파일찾기 버튼으로 파일 선택
- 3 그림설명란에 이미지에 대한 간략한 설명 입력
- 4 확인버튼으로 이미지 등록

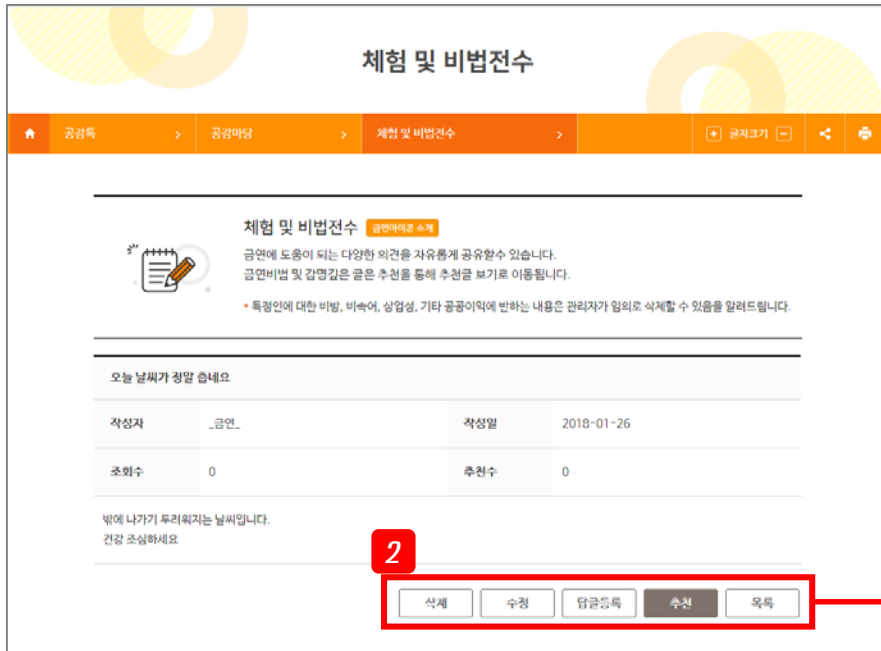
- **첨부파일** : 회원님들이 참고할만한 파일을 올려주세요. +버튼을 클릭하시면 파일을 추가로 등록할 수 있으며 이미지, 문서 이외의 파일은 보안을 위하여 등록이 제한될 수 있습니다.

※ 이미지 등록 시 설명을 꼭 입력해야 하나요?
- 회원님께서 입력한 설명은 앞을 볼 수 없는 시각장애인들이 사용하는 특수 리더기에 적용되며, 입력된 글을 시각장애인에게 읽어줌으로써 비장애인과 동일한 인터넷환경을 제공하는 기능입니다. 회원님의 의견이 시각장애인에게도 전달되도록 꼭 지켜주세요!



1. 해당 게시물 또는 [마이페이지 > 나의작성글] 메뉴에서 수정 또는 삭제할 글 목록을 클릭합니다.

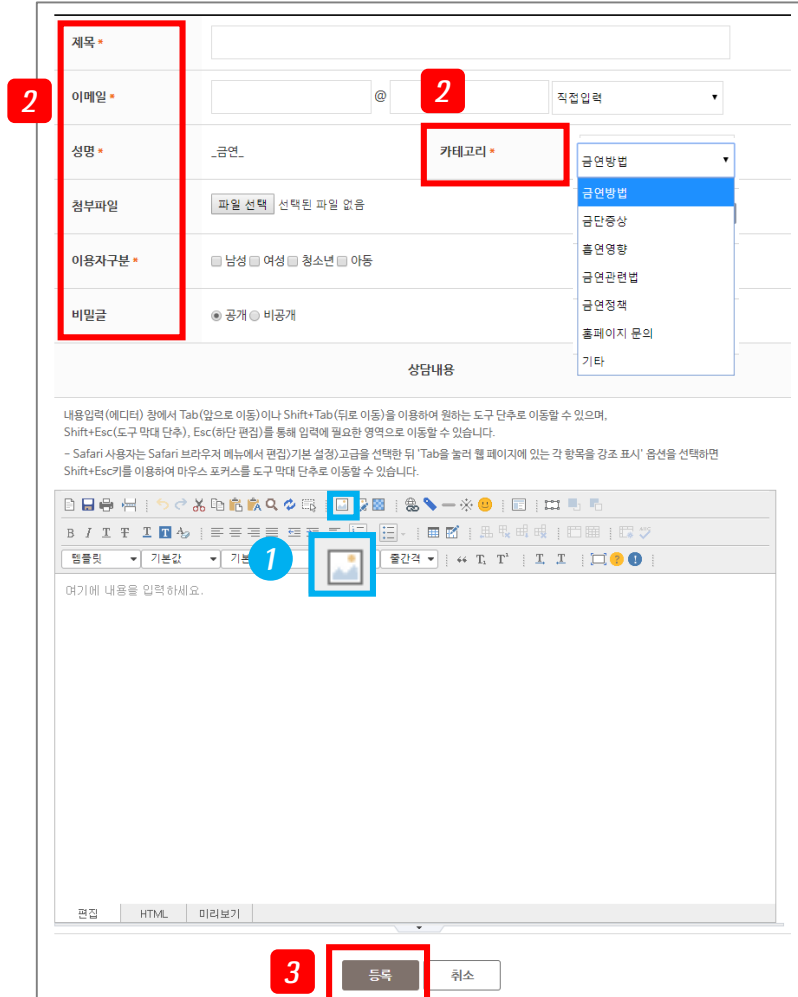
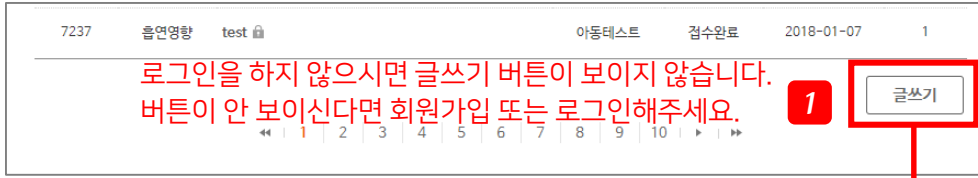
※ 작성한 글을 수정 또는 삭제하기 위해서는 로그인が必要です. 로그인 후 이용해주세요.



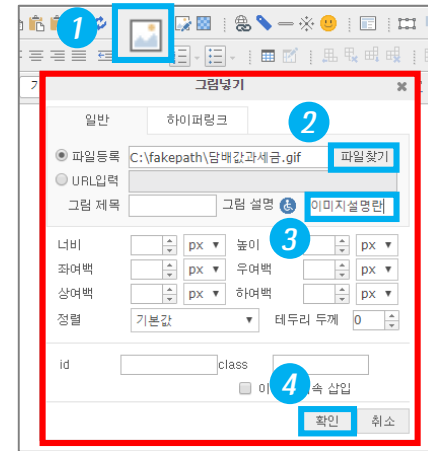
2. 삭제와 수정버튼은 내가 쓴 글에서만 나타납니다. 내가 쓴 글에서 버튼이 보이지 않는다면 로그인해주세요.



- ① 내가 작성한 글만 삭제할 수 있습니다.
- ② 내가 작성한 글만 수정할 수 있으며 수정방법은 글쓰기 방법과 동일합니다.
- ③ 회원글에 답글을 작성하는 기능이며 등록 방법은 글쓰기 방법과 동일합니다.
- ④ 감명깊은 게시글을 추천해주세요. 추천수 5개 이상은 추천글보기 메뉴로 이동합니다.
- ⑤ 게시판 목록으로 이동합니다.



1. 온라인상담실의 글쓰기 버튼으로 전문가의 상담을 받아보실 수 있습니다.
2. 필수항목과 함께 상담내용을 작성해주세요.
 - 필수항목 : 제목, 이메일, 카테고리, 이용자구분
 - 이미지 등록 : 이미지 등록 방법은 아래와 같습니다.



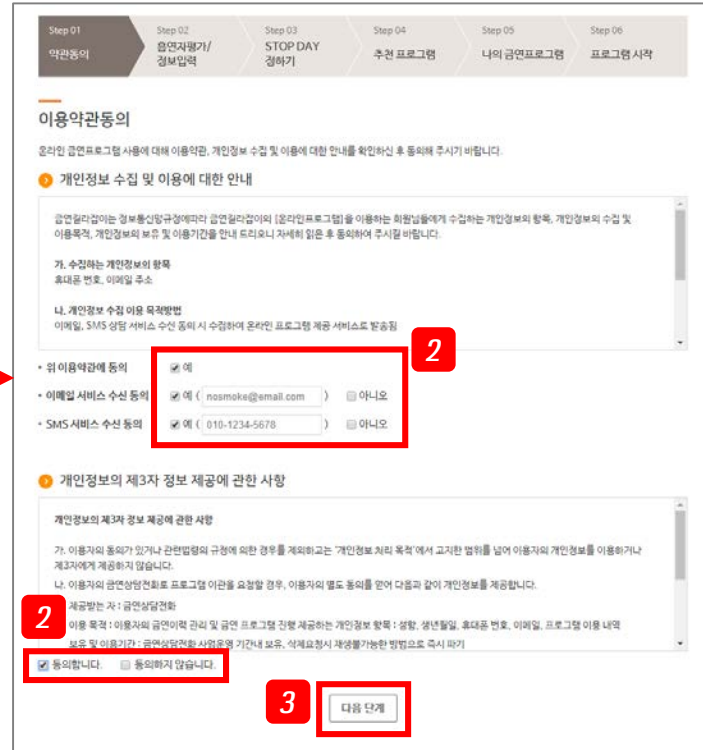
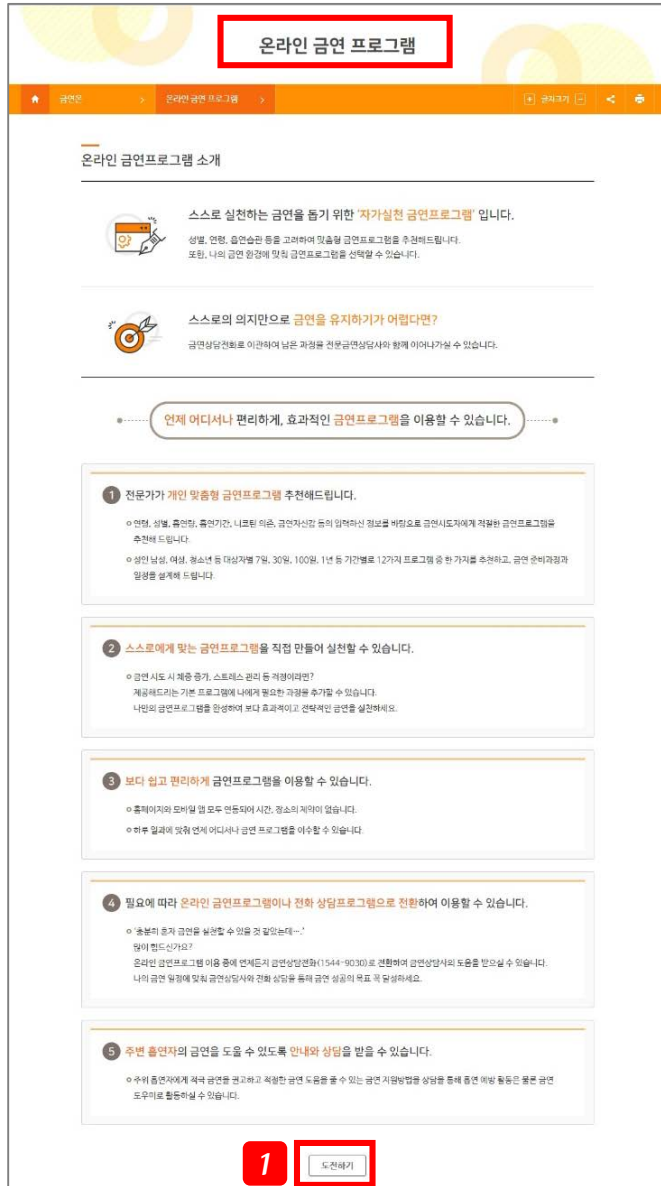
- ① 에디터 도구모음 첫번째 줄 중간부분의 액자모양 버튼을 클릭
- ② 파일찾기 버튼으로 파일 선택
- ③ 그림설명란에 이미지에 대한 간략한 설명 입력
- ④ 확인버튼으로 이미지 등록

- **첨부파일** : 상담에 참고할 만한 파일이 있다면 올려주세요. +버튼을 클릭하시면 파일을 추가로 등록할 수 있으며 이미지, 문서 이외의 파일은 보안을 위하여 등록이 제한될 수 있습니다.
- **비밀글** : 비공개로 설정하시면 작성자 본인만 열람할 수 있습니다.

타인 접근 시 경고창 생성



3. 등록버튼을 클릭하면 온라인 상담신청이 완료됩니다. 상담내용은 온라인상담실 게시판 또는 마이페이지 > 나의 작성글 메뉴에서 확인하실 수 있습니다.



1. 온라인 금연 프로그램 메뉴에서 도전하기 버튼을 클릭하세요.
2. 금연 프로그램을 진행하기 위해서는 프로그램 이용에 필요한 개인정보 수집 이용에 동의해 주셔야 합니다. 이메일과 SMS 수신을 거부할 경우 일부 서비스에 제약이 있을 수 있습니다.
3. 모두 동의하셨으면 다음단계로 이동해 주세요.

Step 01 약관동의 Step 02 흡연자평가/정보입력 Step 03 STOP DAY 정하기 Step 04 추천 프로그램 Step 05 나의 금연프로그램 Step 06 프로그램 시작

흡연자평가 및 정보입력

흡연자의 현재 상태에 대한 경보를 입력하고 흡연자의 금연에 대한 계획을 작성합니다. 이를 통해 맞춤형 금연도우미 서비스를 제공합니다.

4

이름 *

생년월일 *

성별 *

지역 *

직업 *

현재 흡연 여부 *

추가 정보

처음흡연연령 *

1일평균 흡연개비수 *

나의 하루 담뱃값 *

5

니코틴 의존도 평가, 금연자신감 평가, 과거 금연시도 경험 입력

Step 01 약관동의 Step 02 흡연자평가/정보입력 Step 03 STOP DAY 정하기 Step 04 추천 프로그램 Step 05 나의 금연프로그램 Step 06 프로그램 시작

온라인 금연프로그램

STOP DAY(담배 끊는 날)을 정해 볼까요?

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

나의 STOP DAY 정하기

오늘부터 적어도 1~2주이내의 날짜로 금연시작일을 정하십시오. 너무 오래 기다렸다가 시작하면 결심이 약아버릴 수 있습니다. 정하신 STOP DAY 이후 한 달도 피우지 않는 본격적인 금연에 들어가게 됩니다. 준비 프로그램을 이수하게 되면, 프로그램 시작일로부터 실제 금연시작일(STOP DAY)은 7일 후, 최소선은 14일 후에 자동 설정됩니다.

6

이미 준비완료. 바로, 금연프로그램 시작합니다.

준비가 필요해요. 금연 사전프로그램부터 시작하겠습니다. (추천합니다.)

사전 프로그램 시작일: 2018년 1월 26일

실제 금연 시작일: 2018년 1월 26일

다음 단계

4. 프로그램 참여를 위하여 필수 항목을 입력합니다.

- 지역 / 직업 / 현재 흡연 여부 / 처음 흡연 연령 / 1일 평균 흡연개비수 / 나의 하루 담뱃값
- 현재 흡연 여부에서 '비흡연'을 선택하시면 비흡연자를 위한 금연도우미 프로그램이 진행됩니다.

5. 정보 입력 후 간단한 자가진단과 과거 금연시도 경험 등을 입력해 주세요.

6. 금연 시작일을 정해주세요. 마음의 준비가 필요하다면 사전 프로그램부터 진행하실 수 있습니다. 사전/금연 프로그램 중 본인에게 맞는 프로그램을 선정하고 다음단계를 이동합니다.

현재 흡연 여부 *

흡연 비흡연

※ 비흡연자를 위한 금연도우미 프로그램이 진행됩니다.

이전 단계 다음 단계

온라인 금연 프로그램

> 추천 프로그램

_금연_님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요 ?

단기 집중프로그램
 장기 재흡연 방지 프로그램

_금연_님께 추천드리는 프로그램은 "남성 7일 프로그램"입니다.

7

남성7일
 남성30일
 남성100일
 남성1년

남성7일
 남성30일
 남성100일
 남성1년

Step 01 약관동의
Step 02 흡연자평가/정보입력
Step 03 STOP DAY 정하기
Step 04 추천 프로그램
Step 05 나의 금연프로그램
Step 06 프로그램 시작

나의 금연프로그램

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

> 남성7일 금연프로그램

1단계(-1일)	2018년 01월 25일	필수 내용 금연시작 금연선포 금연시작전지침 금연서약하기 금연 보조제 활용해서 금연하기
2단계(1일)	2018년 01월 26일	필수 내용 금연시작 흡연욕구 누르기 흡연습관 버리기 선택내용 <input type="checkbox"/> 금연길라잡이 어플 100배 활용하기 <input type="checkbox"/> 체중증가를 피하기 위한 식습관 바꾸기 <input checked="" type="checkbox"/> 금연간식 준비하기
3단계(2일)	2018년 01월 27일	필수 내용 금연유지 금단증상 대처하기 담배없이 스트레스 풀기

온라인금연프로그램 참여신청 완료 !!

7. 온라인금연프로그램은 성별에 따라 진행되는 프로그램이 상이합니다.
- 성별에 따라 선택할 수 있는 프로그램은 다르지만 프로그램 진행 기간은 동일합니다.
 - 단기간에 집중해서 금연을 하고자 하는 분은 단기집중프로그램에서 7일 프로그램을 선택해 주세요.
 - 재흡연 방지를 위해 장기간 프로그램을 진행하고자 하는 분은 30일, 100일, 1년 프로그램을 선택해 주세요.
8. 다음 단계에서는 선택한 프로그램의 일정표를 안내해 드립니다.
- 프로그램은 필수내용과 선택내용으로 구분되며, 선택내용은 단계별로 최소 1개~최대 3개까지 선택할 수 있습니다.
 - **프로그램 진행중에는 수정할 수 없으니** 차근차근 읽어보시고 나에게 도움이 될만한 프로그램을 선택해 보세요.



혹시 아래와 같은 팝업창이 보이시나요?

nosmokeguide.go.kr 내용:

이수하지 않은 단계가 있습니다.(2 단계) 건너 뛴시겠습니까? *건너뛴 단계는 다시 이수할 수 없습니다.(예/아니오)

온라인 금연 프로그램은 단계별로 지정된 일자에 참여해주셔야 하지만, 부득이한 사정으로 해당일에 참여하지 못하셨을 경우 위와 같은 경고창이 발생합니다.

- **확인 버튼** : 이수하지 않은 단계를 건너뛰고 오늘 날짜에 해당하는 단계로 바로 이동합니다. (지난 단계는 다시 이수할 수 없습니다.)
- **취소 버튼** : 마지막으로 이수한 단계의 다음 단계부터 순차적으로 진행합니다.

※ 미이수 단계를 모두 완료할 때까지 동일 팝업이 계속 생성됩니다.



- 신청한 온라인 금연 프로그램은 해당 메뉴에서 지정된 일자에 진행하시면 됩니다.
 - '00단계 시작하기' 버튼을 클릭하여 프로그램에 참여하세요.
 - 이수한 단계, 오늘 참여할 수 있는 단계, 앞으로 이수해야 하는 단계는 컬러로 구분됩니다. 지나온 단계를 확인하시고 금연 의지를 다시 한 번 다져보세요.
 - 프로그램 진행 중 도움이 필요하거나 다시 도전하기 원하는 분들은 프로그램을 중지 또는 전환하실 수 있습니다.
 - ① 재도전 : 현재 진행중인 온라인 금연 프로그램을 취소합니다. (실패한 프로그램은 마이페이지 > 금연프로그램 tip정보 메뉴에서 확인하실 수 있습니다.)
 - ② 금연상담전화 서비스 전환 : 혼자서 진행하기 어려운 분들은 금연상담사의 도움을 받아보세요. 지정된 일자에 전문 상담사와 프로그램을 진행합니다.
- 남은 기간동안 꾸준히 프로그램을 진행해 보세요.

온라인 금연 프로그램

🏠 금연은 > 온라인 금연 프로그램 >

+ 글자크기
 ↶
↷

청소년7일 금연프로그램 8단계(7일)

_금연합시다_님, 금연 시작하신지 **8일**이 되어갑니다. 오늘도 금연성공 하세요!

! 금연길라잡이에서 들려주는 **담배 한 개비의 유혹을 이기는 도움말!**

실패를 두려워하지 마세요.
 전투에서는 이길 수도 있고 질 수도 있지만 중요한 것은 전쟁에서 승리하는 것이죠.
 몇 번 실패하더라도 끊임없이 도전해 금연에 금연에 성공하는 사람이 결국 승자입니다. - QuitNow

3

_금연합시다_님, **금연프로그램을 성공적으로** 마친 것을 축하드립니다.

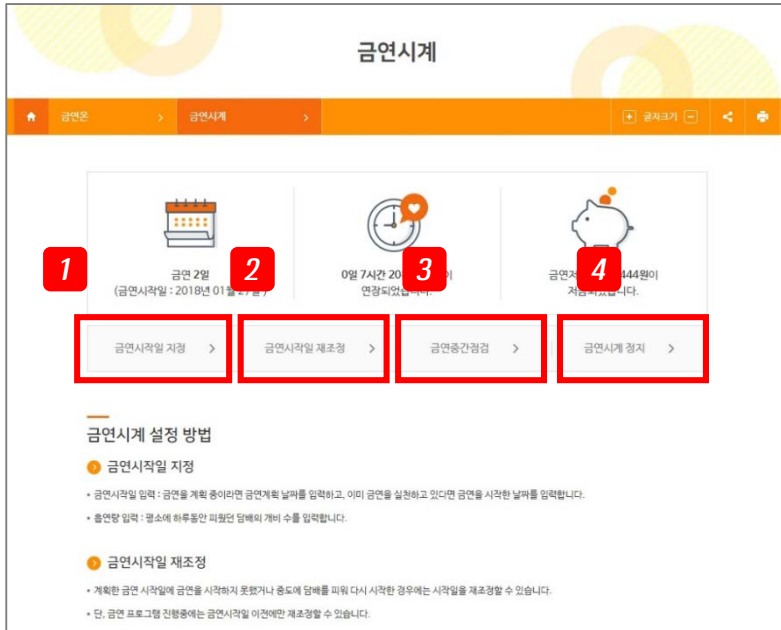
여기까지 무사히 금연하셨다면 주변 분들로부터 칭찬을 듬뿍 받으셔야 합니다.
 물론, _금연합시다_님도 스스로를 아주 많이 칭찬하셔야 하고요.
 금연은 분명 쉽지 않은 일이기 때문입니다. 앞으로도 평생 금연을 위해 애써주시시오.
 계획했던 모든 프로그램을 무사히 마치고 금연에 성공하신 점을 진심으로 축하드립니다.

프로그램 완료

재도전하기

전문금연상담사 도움받기

3. 금연프로그램 마지막 단계까지 이수하셨나요?
 열심히 그리고 꾸준히 금연 의지를 다져오신 회원님께 축하의 메시지를 전해드립니다.
- 프로그램 완료 버튼을 클릭하시면 참여하신 온라인 프로그램이 성공적으로 완료됩니다. 완료한 프로그램은 [마이페이지 > 금연프로그램 tip 정보]메뉴에서 확인하실 수 있습니다.
 - 온라인 금연 프로그램을 모두 이수하신 후에도 신규 프로그램 재도전을 하실 수 있습니다. (재도전하기 클릭)
 - 온라인 금연 프로그램을 모두 이수하신 후에도 금연전화상담 서비스를 이용하실 수 있습니다. (전문금연상담사 도움받기 클릭)



금연시작일 지정, 금연시작일 재조정



1. 금연시계란, 금연을 시작한 날을 설정하여 지금까지 얼마동안 금연상태를 유지하고 있는지 확인할 수 있는 기능입니다.

‘금연시작일 지정’ 버튼을 클릭하여 금연시계를 설정해 주세요.

- 금연 시작일을 설정합니다.

- 나의 하루 흡연량을 입력해 주세요. 금연으로 연장된 수명이 자동계산됩니다.

- 나의 하루 담배값을 입력해 주세요. 금연으로 인한 경제적 이득이 자동계산됩니다.

설정된 금연시계 정보는 [금연시계] 메뉴와 로그인 후 홈페이지 상단의 회원정보 요약에서 확인하실 수 있습니다.

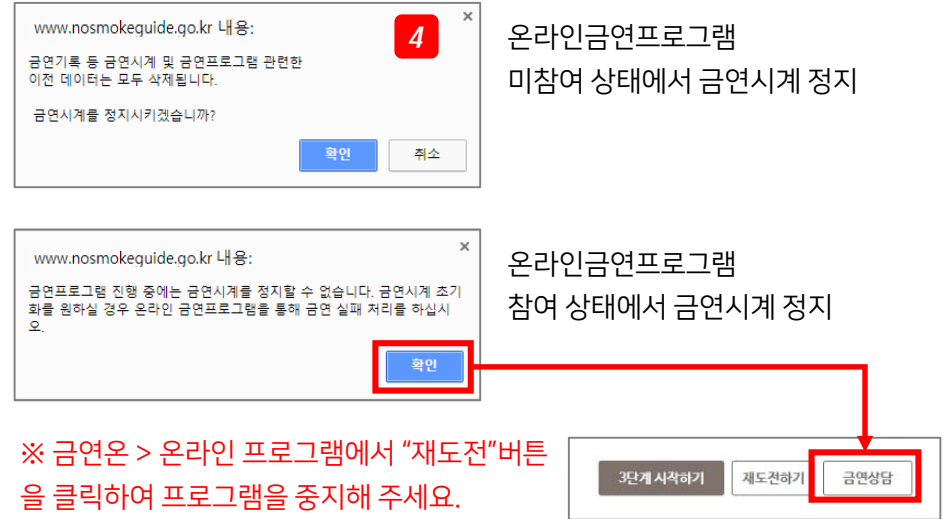
아동테스트팀 환영합니다. (레벨:0Lv) | 금연지속기간: 7일 | 최종 로그인: 2018-01-07 21:32:07 | 19: 58 | 로그인 연장 | 쪽지함 | 금연일기

2. 금연시작일을 수정하고자 할 경우 ‘금연시작일 재조정’ 버튼을 클릭해 주세요. 설정 방법은 금연시작일 지정과 동일합니다.

금연중간점검



금연시계 정지



※ 금연은 > 온라인 프로그램에서 "재도전"버튼을 클릭하여 프로그램을 중지해 주세요.

3. 금연길라잡이에는 총 14개의 금연레벨이 있고, 일정 기간동안 금연을 유지하면 레벨이 상승하게 됩니다.
 - 일정 기간동안 금연을 유지하고 계시다면 '금연 중간점검'을 하여 레벨업 해보세요.
 - 중간점검 할 수 있는 기간
 - : 30일/60일/100일/150일/6개월/270일/1년/500일/2년/1,000일/2,000일/3,000일/15년/20년
 - 닉네임 앞의 금연레벨아이콘은 온라인금연프로그램을 1회 이상 이수하신 회원에게만 부여합니다. 단, 프로그램을 이수하셨더라도 그 이후에 금연시계를 정지하신 경우, 이력이 모두 삭제되어 아이콘이 부여되지 않습니다.
4. 부득이한 사정으로 금연을 유지하지 못하셨을 경우에는 금연시계를 정지하실 수 있습니다. 단, 온라인 금연 프로그램 참여중에는 시계를 정지시킬 수 없으니 온라인 금연 프로그램 메뉴에서 '재도전' 버튼을 클릭하여 초기화하시기 바랍니다.