

금연상담전화 과태료 감면 이용자 대상  
온라인 금연프로그램 이용 매뉴얼

– 홈페이지 PC 버전 –

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

# 금연상담전화-금연길라잡이 과태료 감면 프로그램 과정

금연상담전화  
4회



금연길라잡이  
(온라인)  
100일 14단계  
프로그램

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

전화상담  
1차

온라인  
1,2단계

전화상담  
2차

온라인  
3~7단계

전화상담  
3차

온라인  
8~14단계

전화상담  
4차

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 회원 가입 및 로그인



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

The image shows the main content area of the website. On the left is a video player with a play button and a progress bar at 0:00:00. The video content features a man smiling and the text '금연상담전화' and '금연길라잡이'. To the right of the video are two article cards. The first card is titled '새로운 삶의 시작 금연, 금연성공자 인터뷰\_백상민' and features a small image of a man. The second card is titled '새로운 삶의 시작 금연, 금연성공자 인터뷰\_국제호님' and features a small image of a man. Below these cards is a yellow button that says '당신도 할 수 있습니다. 금연성공스토리 더보기 +' with a TV icon. On the far right is a sidebar titled '지식+ | 자료실' with a plus sign in a box. The sidebar contains a list of articles: '조기 노화 (건선, 주름)' dated 2021-12-28, '류마티스 관절염' dated 2021-12-28, '소화성 궤양' dated 2021-12-28, and '기흉' dated 2021-12-28.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 로그인 후 금연프로그램

The screenshot shows the website's navigation bar with a search bar and a '로그인' (Login) button highlighted with a red box. Below the navigation bar, there are several menu items: '금연온', '공감톡', '지식+', '뉴스룸', and '전체메뉴'. The main content area features a large image of a smiling man, two smaller interview snippets, and a '지식+ | 자료실' (Knowledge+ | Resource Room) section. At the bottom, there is a navigation bar with icons for '서비스 안내', '금연길라잡이 통계', '금연시계', '금연프로그램' (highlighted with a red box), '1:1채팅상담', '온라인상담실', '금연지도', and '공감마당'. A callout box points to the '금연프로그램' icon with the text: '회원가입과 로그인 후, 메인 화면의 **금연 프로그램**을 눌러주세요.'

서비스 안내 >

금연길라잡이 통계 >

금연시계

**금연프로그램**

1:1채팅상담

온라인상담실

금연지도

공감마당

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

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 프로그램 소개 및 도전하기



#### 온라인 금연프로그램 소개



스스로 실천하는 금연을 돕기 위한 **'자가실천 금연프로그램'** 입니다.

성별, 연령, 흡연습관 등을 고려하여 맞춤형 금연프로그램을 추천드립니다.  
또한, 나의 금연 환경에 맞춰 금연프로그램을 선택할 수 있습니다.



스스로의 의지만으로 **금연을 유지하기가 어렵다면?**

금연상담전화로 이관하여 남은 과정을 전문금연상담사와 함께 이어나가실 수 있습니다.

언제 어디서나 편리하게, 효과적인 **금연프로그램**을 이용할 수 있습니다.

1 전문가가 개인 맞춤형 **금연프로그램** 추천드립니다.

3 **보다 쉽고 편리하게** 금연프로그램을 이용할 수 있습니다.

- 홈페이지와 모바일 앱 모두 연동되어 시간, 장소의 제약이 없습니다.
- 하루 일과에 맞춰 언제 어디서나 금연 프로그램을 이수할 수 있습니다.

4 필요에 따라 **온라인 금연프로그램이나 전화 상담프로그램으로 전환**하여 이용할 수 있습니다.

- '충분히 혼자 금연을 실천할 수 있을 것 같았는데...' 많이 힘드신가요?  
온라인 금연프로그램 이용 중에 언제든지 금연상담전화(1544-9030)로 전환하여 금연상담사의 도움을 받으실 수 있습니다.  
나의 금연 일정에 맞춰 금연상담사와 전화 상담을 통해 금연 성공의 목표 꼭 달성하세요.

온라인 금연프로그램은 스스로 실천하는 금연을 돕기 위한 **'자가 실천 프로그램'** 입니다.  
내용을 확인하고 **도전하기**를 눌러주세요.

를 받을 수 있습니다.

수 있는 금연 지원방법을 상담을 통해 흡연 예방 활동은 물론 금연

도전하기

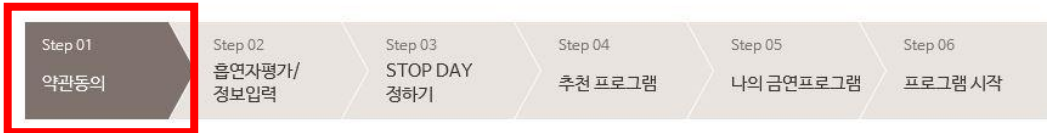
# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 약관 동의

개인정보 수집 및 이용에 대한 안내를 확인하세요.

### 온라인 금연 프로그램



### 이용약관동의

온라인 금연프로그램 사용에 대해 이용약관, 개인정보 수집 및 이용에 대한 안내를 확인하신 후 동의해 주시기 바랍니다.

#### 5 개인정보 수집 및 이용에 대한 안내

금연길라잡이는 정보통신망규정에 따라 금연길라잡이의 [온라인프로그램]을 이용하는 회원님들에게 수집하는 개인정보의 항목, 개인정보의 수집 및 이용목적, 개인정보의 보유 및 이용기간을 안내 드리오니 자세히 읽은 후 동의하여 주시기 바랍니다.

가. 수집하는 개인정보의 항목  
휴대폰 번호, 이메일 주소

나. 개인정보 수집 이용 목적방법  
이메일, SMS 상담 서비스 수신 동의 시 수집하여 온라인 프로그램 제공 서비스로 발송됨

- 위 이용약관에 동의  예
- 이메일 서비스 수신 동의  예 ( nosmoke@email.com )  아니오
- SMS 서비스 수신 동의  예 ( 010-1234-5678 )  아니오

**\*SMS서비스 수신 동의 작성 시  
금연상담전화에 등록된 전화번호와 반드시 동일해야 합니다.**

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 흡연자 평가, 정보 입력



#### 흡연자평가 및 정보입력

흡연자의 현재 상태에 대한 정보를 입력하고 흡연자의 금연에 대한 평가를 실시합니다. 이를 통해 맞춤형 금연 프로그램을 추천해 드립니다. 진지하게 답해주십시오.

이전 흡연자 평가 및 정보 불러오기

흡연자 정보입력	
기본 정보	
현재 흡연 여부 *	<input checked="" type="radio"/> 흡연 <input type="radio"/> 비흡연
추가 정보	
처음흡연연령 *	17세 <input type="text"/>
1일평균 흡연개비수 *	1갑 <input type="text"/> 0개비 <input type="text"/> 예) 하루 30개비를 피운다면 1갑 10개비, 하루 1갑을 피운다면 1갑 0개비
나의 하루 담뱃값 *	4500 <input type="text"/> 원

필수 문항에 대한 정보를 모두 입력해주세요.  
이전에 이용한 정보가 있다면,  
정보 불러오기로 간편하게 등록 가능합니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록 - STOP DAY 정하기

[과태료 감면 프로그램](#)으로 선택하고 금연 시작일을 지정하세요.



### 온라인 금연프로그램

#### ▶ STOP DAY(담배 끊는 날)을 정해 볼까요?

STOP DAY는 의미있는 날이 좋습니다. 예를 들어 자신이나 아내(남편), 자녀의 생일, 결혼기념일, 연인과 만난 지 100 일째 되는 날 등입니다. 금연은 주위 분들에게 주는 가장 좋은 선물이 될 수 있습니다.

특별한 날이 아니라도 스트레스가 적은 공휴일이나 밀요일을 기준으로 삼아 시작하는 것도 좋습니다. 단, 회식이 예정되어 있거나 심한 스트레스 예상될 때는 피하는 피하는 것이 좋겠습니다.

#### ▶ 나의 STOP DAY 정하기

오늘부터 적어도 1~2주이내의 날짜로 금연시작일을 정하시길 바랍니다.  
너무 오래 기다렸다가 시작하면 결심이 식어버릴 수 있습니다.  
정하신 STOP DAY 이후에는 담배를 한 대도 피우지 않는 본격적인 금연에 들어가게 됩니다.

금연 시작 전에 차근차근 금연에 대한 준비가 필요하다면, 먼저 금연 사전프로그램을 이수하고, 바로 금연 프로그램을 이어 진행할 수 있습니다.  
따라서 사전프로그램을 신청하게 되면, 프로그램 시작일로부터 실제 금연시작일(STOP DAY)이 성인은 7일 후, 청소년은 14일 후에 자동 설정됩니다.

#### ▶ STOP DAY를 정하기 어렵다면? 단기금연(MiniQuit) 시작하기

금연을 해야 하는 것은 알지만 금연이 두렵다면, 금연을 포기하기 보다는 금연연습을 먼저 해보시길 바랍니다.

금연길라잡이에서 준비한 단기금연 프로그램을 통해 짧은 금연시도를 해볼 수 있으며, 이 기간이 동안은 본인 스스로에게 가장 효과적인 흡연욕구 대처법을 찾을 수 있도록 돕습니다. 이 기간 동안 충분히 금연시도를 해보고 금연시작일(Stop Day)을 맞이한다면 충분한 금연준비가 됐다고 볼 수 있습니다.

단기금연 프로그램은 14일 동안 진행되며, 이 기간 동안은 '금연 실패'가 없습니다. 오늘부터 적어도 1주일 이내로 단기 프로그램 시작일을 정하여 실천하세요

- 이미 준비완료. 바로, 금연프로그램 시작합니다. (추천합니다.)
- 준비가 필요해요. 금연 사전프로그램부터 시작하겠습니다
- 금연연습을 먼저 해보고 싶어요. 단기금연(MiniQuit) 프로그램 시작합니다. STOP DAY는 나중에 정하겠습니다.
- 과태료 감면 프로그램을 바로 시작합니다.

사전 프로그램 시작일: 2022년 4월 11일

실제 금연 시작일: 2022년 4월 11일

단기 프로그램 시작일: 2022년 4월 11일

다음 단계

상단의 내용을 확인하여 시작일을 정해보세요.  
단, 흡연 적발일 기준 6개월 이내 금연프로그램이 종료되어야 합니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 프로그램 선택



### 온라인 금연 프로그램

#### ▶ 추천 프로그램

님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요 ?

- 단기 집중프로그램
- 장기 재흡연 방지 프로그램
- 과태료 감면 프로그램

과태료 감면 프로그램 대상자는  
꼭! **과태료 감면 프로그램으로 선택**하셔야 합니다.  
(다른 프로그램으로 선택 시, 프로그램 이용 도중 재도전하기로  
처음부터 다시 시작하셔야 합니다.)

님께 추천드리는 프로그램은 "남성 100일 프로그램"입니다.

- 남성7일
- 남성30일
- 남성100일
- 남성1년

100일 프로그램 선택

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작



#### 나의 금연프로그램

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

#### > 남성 100일 금연프로그램

1단계(-1일)	2022년 04월 06일
필수 내용	금연선포   금연시작전지침   금연서약하기
2단계(1일)	2022년 04월 07일
필수 내용	금연시작   흡연욕구 누르기
선택내용	<input checked="" type="checkbox"/> 흡연습관 버리기 <input type="checkbox"/> 금연길라잡이 어플 100배 활용하기
3단계(3일)	2022년 04월 09일
필수 내용	금연유지   금단증상 대처하기
선택내용	<input type="checkbox"/> 금연동영상보기4.개그콘서트 니글니글 <input checked="" type="checkbox"/> 술자리에서 담배 물리치는 20가지 방법 <input type="checkbox"/> 금연 보조제 활용해서 금연하기
4단계(7일)	2022년 04월 13일
필수 내용	금연유지   담배없이 스트레스 풀기
선택내용	<input checked="" type="checkbox"/> 담배와 스트레스 <input type="checkbox"/> 회유와 협박 극복하기 <input type="checkbox"/> 알코올중독평가 <input type="checkbox"/> 흡연권유 물리치기_금연 십계명

단계별 이수 가능 날짜와  
프로그램 내용을 볼 수 있습니다.

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 1. 온라인 금연 프로그램 등록

### - 나의 금연 프로그램 확인 및 프로그램 시작

11단계  
(58일)  
2022-06-03  
필수 내용 | 금연유지 간접흡연 위해  
선택내용 | 가로세로날말퀴즈

12단계  
(72일)  
2022-06-17  
필수 내용 | 금연유지 결수계획하기  
선택내용 | 음주와 흡연욕구

13단계  
(86일)  
2022-07-01  
필수 내용 | 금연유지 경제적 이득 확인하기  
선택내용 | 내부의 적 극복하기

14단계  
(100일)  
2022-07-15  
필수 내용 | 금연유지 흡연 재발 가능성HALT  
선택내용 | 금연 후 변화 살피기

※ 금연 시도가 끝날 때까지 프로그램을 수정할 수 없습니다.

금연 시도가 끝날 때까지 프로그램을 수정할 수 없습니다.

시작하기

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

### - 시작하기

#### 온라인 금연프로그램 소개



스스로 실천하는 금연을 돕기 위한 **'자가실천 금연프로그램'**입니다.

성별, 연령, 흡연습관 등을 고려하여 맞춤형 금연프로그램을 추천해드립니다.  
또한, 나의 금연 환경에 맞춰 금연프로그램을 선택할 수 있습니다.

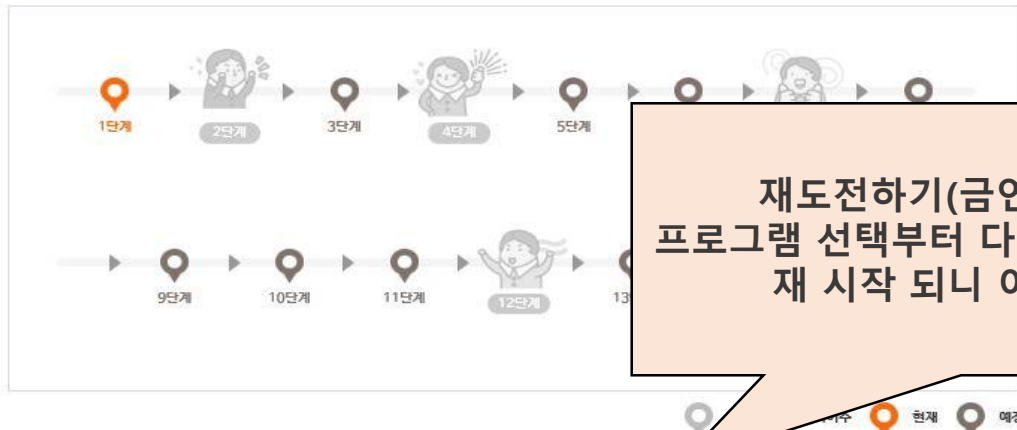


스스로의 의지만으로 **금연을 유지하기가 어렵다면?**

금연상담전화로 이관하여 남은 과정을 전문금연상담사와 함께 이어나가실 수 있습니다.

앞 단계에서 시작하기를 누르면,  
1단계부터 시작할 수 있는 화면이 나옵니다.  
100일에 맞춰 단계별로 이수할 수 있는 날짜가 세팅 되어 있으니  
날짜에 맞춰 진행해주세요.

#### 실전 프로그램



재도전하기(금연 실패)를 누르면  
프로그램 선택부터 다시 등록되어 1일차부터  
재 시작 되니 이점 유의하세요.

1단계 시작하기

재도전하기

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

★★ 일반 온라인 금연프로그램이 등록되어 있는 경우

이전에 일반 온라인 금연프로그램을 등록한 적이 있어, 단계별로 진행이 되어 있는 경우, 재도전하기를 통해 '과태료 감면 프로그램' 선택 후 처음부터 단계별로 진행해주세요.

### 실전 프로그램



완료 미이수 현재 예정

1단계 시작하기

재도전하기

금연상당으로 변경



### 온라인 금연 프로그램

#### 추천 프로그램

님께서 이용하고자하는 금연 프로그램 유형은 무엇인가요?

- 단기 집중프로그램
- 장기 재흡연 방지 프로그램
- 과태료 감면 프로그램

님께서 추천드리는 프로그램은 "남성 100일 프로그램"입니다.

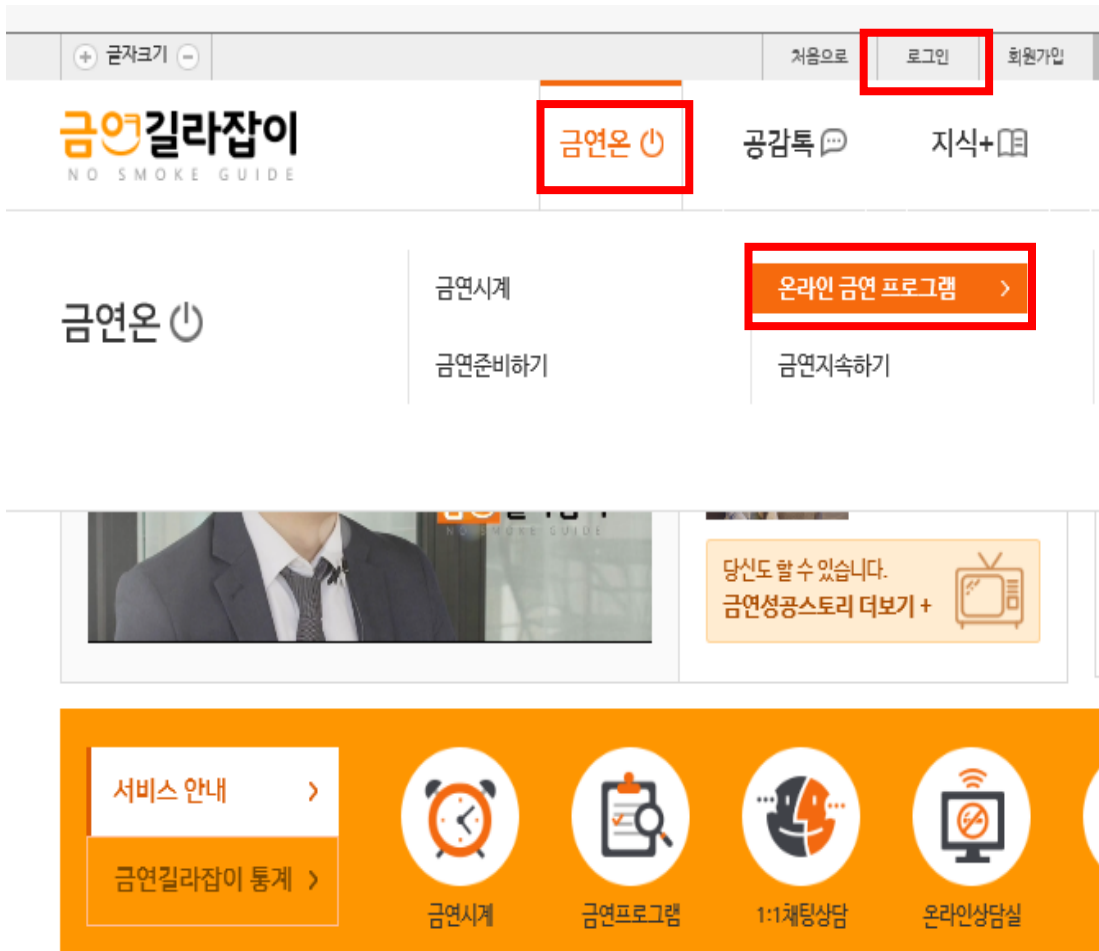
- 남성7일
- 남성30일
- 남성100일
- 남성1년

# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

### - 재로그인하여 프로그램 이어가기

로그인하여, 금연온 >> 온라인 금연프로그램에 들어가면, 현재 진행중인 단계 확인과 다음 단계 시작이 가능합니다.



# 과태료 감면 온라인 금연 프로그램 이용 가이드

## 2. 온라인 금연 프로그램 이수

- 재로그인하여 프로그램 이어가기

온라인 금연 프로그램 이수 단계에 따라 상담사의 전화 상담이 진행됩니다.

### 실전 프로그램

