

흡연자의 금연실천을 위한,
금연클리닉
운영 안내



광주북구보건소

목차

- 01 금연클리닉 개요
- 02 금연클리닉 진행절차
- 03 금연클리닉 상담서비스 절차
- 04 금연(니코틴)보조제 제공
- 05 금연행동강화용품 지급
- 06 금연을 위한 행동요법
- 07 기타 금연지원사업

금연클리닉 개요

준비물 - 1. 신분증  2. 금연의지 

- 대상: 지역사회 흡연자(청소년 포함) 누구나
- 장소: 북구 용봉로 136, 2층(선별진료소 2층)
- 시간: 월 ~ 금요일 09:00~18:00 (점심시간 - 12:00 ~ 13:00)
- 제공내용
 - ✓ CO 또는 코티닌 측정, 금연교육 및 금연상담서비스
 - ✓ 금연보조제 및 행동강화용품, 6개월 금연성공기념품 제공
- 이용금액: 무료
- 신청방법: (대면) 금연상담실 방문 (비대면) 팩스, 메일 등

물품 수령은
대면상담 後

금연클리닉 진행절차



금연클리닉 등록
(1차 상담)



금연시작 및 상담서비스 제공
(금연시작일 ~ 6개월)



추후관리
(금연시작 6개월 ~ 12개월)

생활습관, 니코틴 의존도, CO측정 등 흡연력
평가, 금연의지 확인 및 금연방법 결정

총 9차 상담 기준으로 전화 혹은 방문 상담,
흡연과 건강위험성, 금연보조제 제공, 흡연욕
구 및 금단증상 관리

6개월간 전화, 문자, 이메일 서비스

금연클리닉 상담서비스 절차

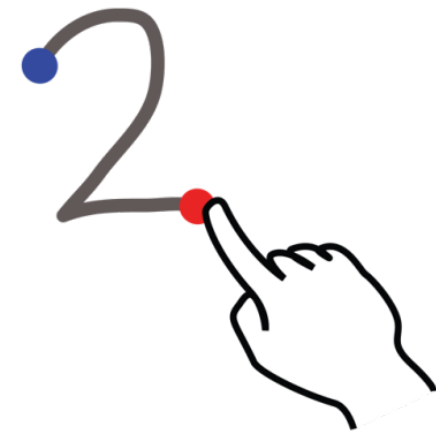


금연클리닉 등록(1차 상담)

- 금연을 원하는 흡연자 등록(개인정보처리동의서 및 등록카드 작성)
- 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

금연시작 및 상담서비스 제공(금연시작일~6개월)

- 금연클리닉 등록 후 결심일로부터 6개월간 상담서비스 운영
- 1회 10분이상, 9차 이상 상담 진행(대면상담 5회 이상 포함)
- 금연지지 및 관련 지식 제공, 흡연욕구 및 금단증상 관리
- 금연보조제 부작용 확인 및 사용법 설명 등



희망자 추구관리(금연시작 6개월~ 금연시작 12개월)

- 6개월 서비스 이후 추가 6개월 추구관리(대면, 전화, SMS, 이메일 등)

금연(니코틴)보조제 제공

니코틴 보조제란?

흡연이 아닌 다른방법(**니코틴 패치, 껌 등**)으로 담배의 다른
유해성분을 제외시키고 니코틴만을 외부(피부, 볼 점막)에서
공급하여 흡연을 포기하지 못하는 가장 큰 원인인
금단증상을 완화시키고 흡연욕구를 감소시키는 보조제



니코틴
패치



니코틴
껌

금연(니코틴)보조제 제공



니코틴패치 제공량 - 1, 2, 3단계

- ✓ 1인당 연간 12주분 이내 지급
- ✓ 1회 지급 시 최대 21일분까지 가능
- ✓ 대상자의 흡연량 등에 따라 니코틴함량을 달리하여 제공

니코틴패치 용량 가이드라인

- ✓ 1일 1회 1매 털이 없는 신체 부위에 매일 부착 부위 변경하여 부착
- ✓ 부작용 발생 시 사용중지하고 의사 진료 권

주의 : 패치를 붙인 상태에서 흡연 시 니코틴에 의한
심한 부작용과 심혈관계 이상이 생길 수 있습니다.



금연(니코틴)보조제 제공



니코틴 껌

- ✓ 입안 점막을 통해 니코틴을 흡수
- ✓ 니코틴패치 부작용 시 니코틴껌 사용 고려
- ✓ 커피, 주스, 탄산음료 등은 흡수를 방해

니코틴 껌 사용방법

1. 흡연 충동이 심하면 껌 1개를 천천히 10회 정도 씹기
2. 씹쌀한 맛이 느껴지면 어금니 옆 볼점막에 1~2분간 두어 니코틴이 흡수되도록 하며 30분간 반복

금연행동강화용품 지급

1 금연행동강화물품

가그린 제로 비타C패밀리
치약, 칫솔세트 임팩트민트 프레쉬 민
홍삼은단 자^트아리톨 그린 지압기



2 6개월 금연성공기념품(택1)



스마트 체중
계



자동 혈압계



마사지 건



복부 온열마사지
기

※ 행동강화물품, 6개월
금연성공기념품은 상황
에 따라 바뀔 수 있습니
다

금연을 위한 행동요법



기침 입마름

- 물을 마시거나 따뜻한 녹차를 한모금 마신다
- 소금물로 입을 헹군다



따끔따끔 쑤시는 느낌

- 따끔거리는 부위를 마사지한다
- 따뜻한 물로 목욕한다



불안, 피로 신경질

- 잠을 충분히 잔다
- 휴식, 심호흡을 한다
- 가벼운 운동을 한다

두통 현기증



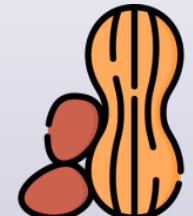
- 가벼운 스트레칭 한다
- 5분간 편하게 눕는다
- 따뜻한 족욕을 한다

소화불량 변비



- 맵고 짠 음식 피한다
- 야채, 과일 등 섬유소 많은 음식을 먹는다

공복감 입이 심심함



- 견과류를 섭취한다
- 얼음물, 과일주스를 마시거나 껌을 씹는다



우울증

- 신나는 음악을 듣는다
- 가족, 친구와 이야기 하며 시간을 보낸다

금연이 힘들 때,
북구보건소 금연상담사가 여러분과 함께합니다!

기타 금연지원사업

1. 금연침(보건소 한방진료실)

- ✓ 보건소 금연클리닉 등록
- ✓ 희망자에 한해 한방진료실 연계
- ✓ 오전 월~금 / 오후 월, 목, 금
- ✓ 3일에 1회, 10회 가능



2. 금연캠프(광주 금연지원센터)

- ✓ 니코틴 의존도 중증 흡연자 또는 재흡연자
- ✓ 동구 필문대로 365 조선대학교병원 본관 2층(☎222-9030)
- ✓ 금연상담, 심리치료, 행동치료, 금연치료 등



3. 금연치료지원사업(국민건강보험공단)

- ✓ 국민건강보험공단 홈페이지 접속
- ✓ 자주 찾는 민원서비스 -> 금연치료기관 찾기



THANK YOU

The bottom of the slide features a series of overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of motion and depth. These lines are positioned below the 'THANK YOU' text and extend across the width of the slide.