2026년 지역사회 금연사업 기술지원

성북구 보건소

Evidence Strategy

보건복지부·국가금연지원센터 지정
서울금연지원센터

2026년 서울금연지원센터 금연사업 기술지원

성북구보건소

서울특별시 보건복지부·국가금연지원센터 지정 서울금연지원센터 성북의 미래 현장에서 찾다 답을 줏다 보건소

목 차

Ⅰ. 개요 ····· 1

Ⅱ. 흡연 관련 건강지표 현황 (지역사회건강조사 자료 활용) ····· 3
1. 서울시 담배제품 흡연율 현황 ····· 3
2. 자치구별 각 담배제품 흡연율 비교 ····· 4
3. 자치구별 연령대별 흡연율 비교 ····· 6
1) 일반담배 흡연율 ····· 6
2) 담배제품 현재사용률 ····· 8
3) 궐련형 전자담배 현재사용률 ····· 10
4) 액상형 전자담배 현재사용률 ····· 12

Ⅲ. 성북구의 흡연 관련 건강지표 현황 ····· 14
1. 최근 3개년 흡연 관련 건강지표 현황 ····· 14
2. 흡연 관련 지표의 2024년 결과 대비 2025년 결과 ····· 17
3. 흡연 관련 지표의 서울시 대비 성북구 결과 ····· 18
4. 흡연 관련 지표의 2024년 성북구 및 2025년 서울시 결과와의 비교 ····· 19

Ⅳ. 결론 및 제언 ····· 20

<표 차례>

표 1. 서울시 담배제품 성별 흡연율 현황 2023-2025 ····· 3
표 2. 자치구별 각 담배제품 흡연율 비교 ····· 4
표 3. 자치구별 성별 담배제품 흡연율 비교 ····· 5
표 4. 자치구별 연령대별 일반 담배 흡연율 비교 ····· 7
표 5. 자치구별 연령대별 담배제품 현재사용률 비교 ····· 9
표 6. 자치구별 연령대별 궐련형 전자담배 현재사용률 비교 ····· 11
표 7. 자치구별 연령대별 액상형 전자담배 현재사용률 비교 ····· 13
표 8. 최근 3개년 흡연 관련 건강지표 현황 ····· 14
표 9. 2024년 성북구 및 2025년 서울시 결과와의 비교에 따른 흡연 관련 지표 수준 현황 ····· 19

<그림 차례>

그림 1. 서울시 흡연 관련 건강지표 비교 2025 ····· 3
그림 2. 서울시 자치구별 일반담배 흡연율 ····· 6
그림 3. 서울시 자치구별 담배제품 현재사용률 ····· 8
그림 4. 서울시 자치구별 궐련형 전자담배 사용률 ····· 10
그림 5. 서울시 자치구별 액상형 전자담배 사용률 ····· 12
그림 6. 현재흡연율 3개년 추이 ····· 15
그림 7. 담배제품 현재사용률 3개년 추이 ····· 15
그림 8. 남자 현재흡연율 3개년 추이 ····· 15
그림 9. 여자 현재흡연율 3개년 추이 ····· 15
그림 10. 궐련형 전자담배 사용률 3개년 추이 ····· 16
그림 11. 액상형 전자담배 사용률 3개년 추이 ····· 16
그림 12. 현재흡연자의 금연시도율 3개년 추이 ····· 16
그림 13. 직장실내 간접흡연율 3개년 추이 ····· 16
그림 14. 성북구 2024년 결과 대비 2025년 결과 ····· 17
그림 15. 2025년 서울시 결과 대비 성북구 결과 ····· 18

요 약

1. 2025 서울시 흡연 관련 건강지표 현황

○ 현재흡연율: 14.9%

○ 담배제품 현재사용률: 19.7%

- 전년(20.4%) 대비 감소

○ 궐련형 전자담배 현재사용률: 6.6%

○ 액상형 전자담배 현재사용률: 5.2%

- 전자담배 현재사용률 전년 대비 증가

➡ 신종담배 사용에 대한 중점적인 관리가 필요함

○ 현재흡연자의 금연시도율: 43.9%

2. 2025 성북구 흡연 관련 건강지표 분석 결과

○ 담배제품 현재사용률: 20.0%

○ 현재흡연율: 16.8%

○ 주요 변화 지표 세부 분석 결과

- 여자 현재흡연율 전년 대비 1.2%p 증가
- 20대 여자 일반담배 현재흡연율은 16.1% (2위)
- 현재 여자 궐련형 전자담배 현재사용률은 1.9% (전년 대비 증가)

3. 결론 및 제언

○ 높은 여자 현재흡연율 개선을 위한 맞춤형 금연지원 강화

- 20-30대 여성을 중심으로 높은 흡연율 및 담배제품 사용률 수준을 개선할 수 있도록 여성 흡연자의 특성을 고려한 맞춤형 금연지원 필요

○ 대학가 중심 청년층 흡연자 발굴 및 금연지원 강화

- 대학 생활권의 흡연 집중지역을 모니터링하고, QR 설문으로 흡연행태 조사
- 대학 보건·상담부서 및 학생회와 연계하여 현장 금연상담 → 금연클리닉 등록 → 3·6개월 금연관리로 연결

○ 20대 여성 맞춤형 금연지원 및 예방 강화

- 비대면 상담을 병행하고 체중·스트레스 관리와 금연을 결합한 프로그램 운영
- 비흡연 청년을 포함하여 흡연 예방 교육 등 추진

Ⅰ. 개요

□ 추진배경 및 목적

○ 서울시 현재흡연율은 14.0%로 전국 평균 대비 낮으나, 서울시 내 자치구별로 상당한 격차를 보이고 있음

- 남자 현재흡연율: (최고) 강북구 36.9%, (최저) 강남구 16.1%
- 여자 현재흡연율: (최고) 은평구 6.3%, (최저) 중구 1.6%

○ 자치구별 인구학적 특성과 흡연 행태가 상이하므로 지역 특성을 반영한 근거 기반의 금연사업 전략 수립이 요구됨

○ 자치구별 흡연 관련 현황과 금연클리닉 운영에 대한 기술지원을 통해 각 자치구의 금연사업 전략 수립과 효과적인 사업 수행을 지원하고자 함

□ 분석 방법 및 주요 내용

○ 지역사회건강조사 자료를 활용하여 서울시 및 자치구별 현재흡연율, 담배제품 사용률, 궐련형 전자담배 현재사용률, 액상형 전자담배 현재사용률, 현재흡연자의 금연시도율 등 흡연 관련 지표를 분석하였음

- 성별 및 연령별 세부 분석을 실시하여 자치구별 흡연 특성을 파악하고, 흡연 취약계층을 확인하고자 함

○ 서울시 25개 자치구의 흡연 관리 지표를 비교하여 지역 간 차이를 분석하였으며, 흡연율이 높은 지역과 연령·성별별 특성을 도출하여 자치구별 금연사업 추진방향을 제시하였음

- 각 자치구의 최근 3개년 지표 변화와 서울시 평균과의 비교를 통해 개선 수준과 관리가 필요한 지표를 종합적으로 분석하여 금연사업 우선 관리 대상 및 중점 추진 분야를 제시함

□ 자료 활용방안 및 기대효과

○ 자치구별 흡연 관련 지표 분석자료를 제공하여 근거기반의 금연사업 전략 수립을 지원

○ 자치구별 흡연 특성과 취약계층을 파악하여 지역 특성에 맞는 맞춤형 금연사업을 기획 · 추진함으로써 효과적인 금연클리닉 운영과 금연 성공률 향상에 기여

○ 서울시 및 자치구 간 비교와 연도별 변화 분석을 통해 금연사업 추진성과를 점검하고 향후 사업 방향 설정 및 정책 의사결정을 위한 기초자료로 활용

<지표 정의>

○ 현재흡연율

- 평생 일반담배(궐련)를 5갑 이상 흡연한 사람 중 현재 흡연하는 사람의 분율

○ 궐련형 전자담배 현재사용률

- 평생(지금까지) 궐련형 전자담배를 사용하였고 현재 사용하는 사람의 분율

○ 액상형 전자담배 현재사용률

- 최근 1개월 동안 니코틴이 포함된 액상형 전자담배를 1일 이상 사용한 적이 있는 사람의 분율

○ 담배제품 현재사용률

- 현재 일반담배(궐련) 또는 궐련형 전자담배 또는 액상형 전자담배 또는 기타 담배를 사용하는 분율

○ 금연시도율

- 담배제품 현재사용자 중 최근 1년 동안 담배를 끊고자 24시간 이상 금연을 시도한 적이 있는 사람의 분율

○ 담배제품 현재 미사용자의 직장실내 간접흡연 노출률

- 담배제품 현재 미사용자 중 최근 1주일 동안 직장의 실내에서 다른 사람이 피우는 담배 연기를 맡은 적이 있는 분율

Ⅱ. 흡연 관련 건강지표 현황 (지역사회건강조사 자료 활용)

1. 서울시 담배제품 흡연율 현황

○ 서울시의 현재흡연율은 14.9%(표준화율), 전국 중앙값 17.9%(표준화율)로 나타남

○ 모든 담배제품을 고려한 서울시의 담배제품 현재사용률은 19.7%로 전년 대비 0.7%p 감소함

○ 서울시의 담배제품 현재사용자의 금연 시도율은 43.9%로 전국(40.6%) 대비 높은 편임

○ 서울시의 담배제품 현재미사용자의 직장실내 간접흡연 노출률은 6.7%로 전국 중앙값(6.6%)과 동일한 수준임

표 1. 서울시 담배제품 흡연율 현황 2023-2025

(단위: %, 표준화율)

지표	2023	2024	2025	전국*
현재흡연율	17.9	15.7	14.9	17.9
남자 현재흡연율	31.5	27.3	25.9	32.2
담배제품 현재사용률	21.0	20.4	19.7	22.1
남자 담배제품 현재사용률	36.7	34.9	33.5	39.6
담배제품 현재사용자의 금연시도율	46.8	44.1	43.9	40.6
담배제품 현재 미사용자의 직장실내 간접흡연 노출률	8.9	6.3	6.7	6.6

*2025년 시군구 중앙값

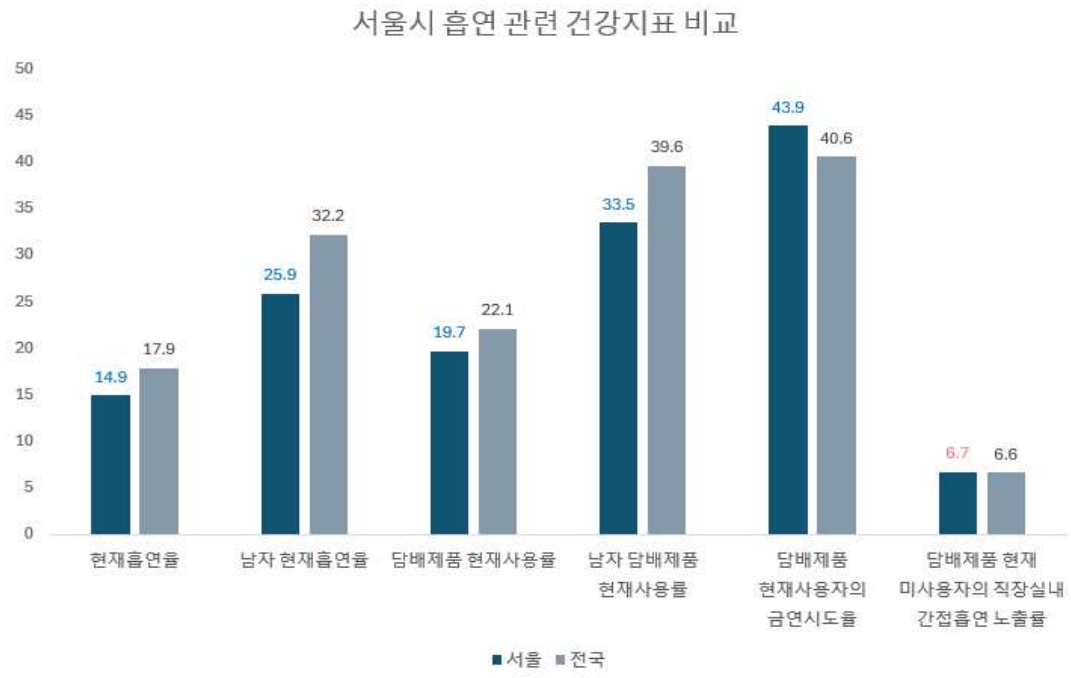


그림 1. 서울시 흡연 관련 건강지표 비교 2025

2. 자치구별 각 담배제품 흡연율 비교

○ 담배제품 흡연율 분석 결과

- 담배제품 전체 흡연율이 높은 지역: **강북구**(24.6%), 관악구(22.3%), 중랑구(20.9%)
- 일반담배 흡연율이 높은 지역: **강북구**(20.8%), 중랑구(18.7%), 서대문구(18.2%)

○ 전자담배 사용률 분석 결과

- 궐련형 전자담배 사용률이 높은 지역: **관악구**(7.9%), 서대문구(7.1%), 종로구(6.9%)
- 액상형 전자담배 사용률이 높은 지역: **관악구**(6.6%), 동대문구(6.2%), 마포구(5.2%)

표 2. 자치구별 각 담배제품 흡연율 비교

(단위: %, 조율)

구분	담배제품 전체	일반담배	궐련형 전자담배	액상형 전자담배	금연사업 우선순위 고려 대상
서울	17.9	14.2	5.3	4.0	-
종로구	18.4	13.5	6.9	3.1	궐련형 전자담배
중구	18.6	15.4	5.2	2.0	
용산구	18.0	15.0	4.0	4.4	
성동구	16.5	13.2	5.4	4.9	액상형 전자담배
광진구	17.9	13.6	5.3	4.6	
동대문구	20.7	14.9	5.4	6.2	액상형 전자담배
중랑구	20.9	18.7	6.8	4.0	궐련형 담배
성북구	18.0	15.6	4.4	2.6	
강북구	24.6	20.8	3.3	5.0	모든 담배
도봉구	16.4	13.8	4.2	3.4	
노원구	14.8	12.3	4.4	4.4	
은평구	19.8	15.8	4.4	3.2	
서대문구	20.1	18.2	7.1	3.8	궐련형 담배
마포구	19.2	14.1	5.9	5.2	액상형 전자담배
양천구	16.9	13.3	4.5	2.5	
강서구	16.8	13.6	3.9	3.6	
구로구	18.7	16.2	6.0	3.2	궐련형 담배
금천구	19.0	15.0	5.1	4.6	
영등포구	15.6	12.6	4.8	2.8	
동작구	14.4	10.0	5.1	3.5	
관악구	22.3	16.3	7.9	6.6	모든 담배
서초구	13.5	9.8	5.6	3.9	
강남구	13.9	9.0	5.5	4.3	
송파구	16.3	12.5	5.5	2.8	
강동구	17.3	12.9	5.3	4.4	

※ ■ 흡연율 상위 5개 자치구

○ 담배제품별 흡연율 성별 분석 결과

- 담배제품 전체 남자 흡연율이 높은 지역: **강북구**(41.7%), 서대문구(38.1%), 동대문구(37.3%)
- 담배제품 전체 여자 흡연율이 높은 지역: **관악구**(10.3%), 강북구(9.0%), 은평구(8.9%)
- 일반담배 남자 흡연율이 높은 지역: **강북구**(36.9%), 서대문구(34.5%), 중랑구(33.3%)
- 일반담배 여자 흡연율이 높은 지역: **은평구**(6.3%), 강북구(6.1%), 관악구(5.8%)
- 궐련형 전자담배 남자 사용률이 높은 지역: **서대문구**(12.7%), 종로구(12.3%), 관악구(11.4%)
- 궐련형 전자담배 여자 사용률이 높은 지역: **관악구**(4.4%), 성동구(3.1%), 중랑구(2.5%)
- 액상형 전자담배 남자 사용률이 높은 지역: **동대문구**(11.1%), 관악구(8.3%), 용산구(8.2%)
- 액상형 전자담배 여자 사용률이 높은 지역: **관악구**(4.8%), 강북구(3.3%), 마포구(2.8%)

표 3. 자치구별 성별 담배제품 흡연율 비교

(단위: %, 조율)

구분	담배제품 전체		일반담배		궐련형 전자담배		액상형 전자담배	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
종로구	33.2	4.8	25.7	2.3	12.3	2.1	4.8	1.5
중구	36.0	2.6	30.4	1.6	10.1	0.7	3.6	0.5
용산구	33.2	4.4	27.7	3.6	7.3	1.0	8.2	0.9
성동구	29.3	4.7	24.7	2.5	7.9	3.1	8.1	1.9
광진구	32.2	5.0	25.5	2.8	8.8	2.2	7.6	1.8
동대문구	37.3	4.9	27.5	3.0	10.1	1.0	11.1	1.6
중랑구	36.7	6.1	33.3	4.9	11.3	2.5	6.9	1.2
성북구	31.1	6.2	27.1	5.3	7.1	1.9	4.0	1.3
강북구	41.7	9.0	36.9	6.1	6.1	0.8	6.8	3.3
도봉구	30.6	3.5	26.1	2.4	7.6	1.1	5.3	1.5
노원구	27.6	3.4	22.9	2.8	8.0	1.1	7.8	1.3
은평구	32.1	8.9	26.6	6.3	6.7	2.3	5.1	1.4
서대문구	38.1	4.3	34.5	3.8	12.7	2.1	6.4	1.6
마포구	33.4	7.0	24.6	5.2	10.9	1.7	7.9	2.8
양천구	31.2	3.6	24.6	2.8	7.9	1.4	4.6	0.4
강서구	29.9	5.0	23.9	4.2	7.7	0.4	6.3	1.2
구로구	33.9	4.3	29.5	3.7	10.0	2.2	5.5	0.9
금천구	31.7	6.3	25.0	4.9	9.2	0.9	7.3	1.9
영등포구	29.4	2.7	23.9	2.0	9.6	0.4	5.5	0.4
동작구	24.7	4.9	17.4	3.1	9.3	1.2	5.3	1.8
관악구	34.3	10.3	26.6	5.8	11.4	4.4	8.3	4.8
서초구	24.7	3.8	18.2	2.4	11.1	0.7	6.6	1.6
강남구	25.4	3.7	16.1	2.8	10.6	1.0	7.3	1.6
송파구	29.5	4.5	23.2	2.9	10.0	1.4	4.8	1.0
강동구	30.6	4.9	23.9	2.7	9.2	1.7	7.4	1.6

※ ■ 남자 흡연율 상위 5개 자치구, ■ 여자 흡연율 상위 5개 자치구

3. 자치구별 연령대별 흡연율 비교

1) 담배제품 현재사용률

○ 강북구(24.6%)가 서울시 전체에서 가장 높은 사용률을 보이고 있으며, 서초구(13.5%)가 가장 낮아 약 1.8배의 격차를 나타냄

- 서울시 담배제품 현재사용률: 17.9%
- 최고 흡연율과 최저 흡연율 지역간 차이: 11.1%p

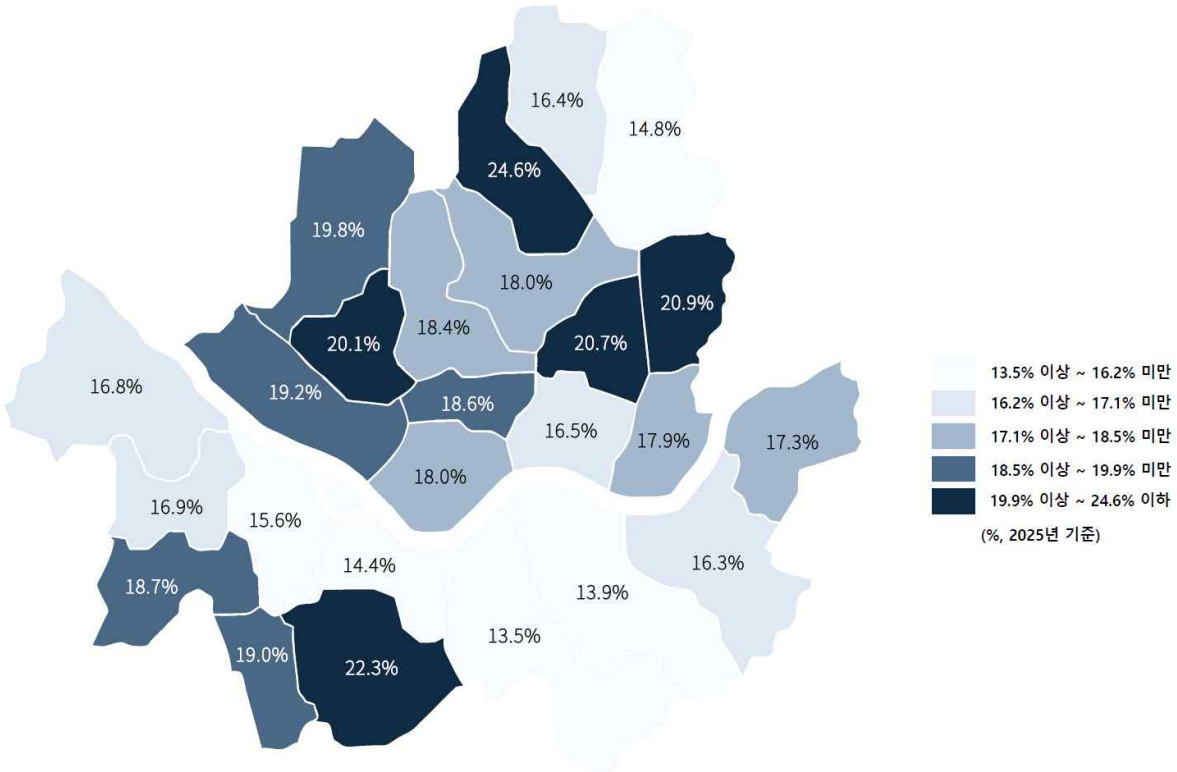


그림 2. 서울시 자치구별 담배제품 현재사용률

○ 연령대별, 성별 모든 담배제품의 현재사용률 분석 결과

- 자치구별 특정 연령대, 성별에서 높은 흡연율을 보이는 경향이 나타남
- 20대 여자 담배제품 사용률 상위 지역: **관악구**, 강북구, 은평구
- 30대 남자 담배제품 사용률 상위 지역: **동대문구**, 강북구, 종로구
- 40대 남자 담배제품 사용률 상위 지역: **동대문구**, 강북구, 중랑구
- 40대 여자 담배제품 사용률 상위 지역: **은평구**, 강북구, 금천구

표 4. 자치구별 연령대별 담배제품 현재사용률 비교

(단위: %, 조율)

구분	19-29세		30-39세		40-49세		50-59세		60-69세		70세 이상	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
종로구	26.9	9.9	43.8	3.4	44.5	2.5	37.7	10.4	27.5	0.5	18.6	1.0
중구	36.5	1.8	41.6	2.8	44.4	3.9	46.8	3.0	23.1	3.9	20.5	0.7
용산구	22.2	7.3	31.1	2.7	39.9	6.0	43.3	6.5	38.4	4.3	22.1	-
성동구	26.4	9.4	23.9	4.4	40.5	5.1	36.2	6.9	29.3	0.9	16.7	0.9
광진구	33.6	10.1	31.9	8.4	39.1	3.2	37.6	2.6	34.0	3.9	15.1	-
동대문구	33.3	12.6	48.1	5.0	55.6	4.2	40.1	2.9	33.9	0.8	13.5	2.0
중랑구	29.8	12.4	39.2	5.3	55.4	3.4	49.4	9.1	26.8	3.5	17.7	3.1
성북구	24.6	19.5	40.4	6.2	35.1	4.2	41.9	2.6	27.8	2.9	11.8	0.6
강북구	44.3	22.0	45.3	9.8	55.5	10.8	54.2	8.3	37.4	4.6	15.9	2.9
도봉구	36.7	6.7	28.5	3.1	31.8	1.7	44.4	3.9	28.3	3.4	14.5	2.4
노원구	18.2	8.5	39.5	7.5	38.6	2.4	32.5	-	22.9	3.0	11.7	0.8
은평구	37.1	19.9	38.5	8.7	40.0	13.0	30.8	7.2	35.8	6.5	10.6	0.8
서대문구	41.3	13.9	37.5	2.9	40.1	1.3	43.9	2.9	50.7	1.1	11.6	1.7
마포구	34.0	11.3	37.7	14.7	30.9	3.0	41.6	7.5	27.5	-	22.8	0.9
양천구	43.8	8.3	29.2	4.3	37.9	3.2	27.8	2.7	26.0	2.2	21.6	2.1
강서구	30.9	9.2	33.2	6.3	44.7	5.7	30.0	2.7	21.4	3.2	13.7	2.4
구로구	36.7	10.1	32.7	6.4	48.4	4.7	42.8	3.2	26.4	2.0	14.4	0.6
금천구	43.6	12.8	27.2	5.6	38.2	8.5	44.2	7.3	29.7	2.5	8.1	1.7
영등포구	17.6	5.3	22.2	2.4	48.7	2.4	46.2	4.2	29.0	1.5	12.3	-
동작구	22.6	9.4	18.3	9.4	37.1	5.2	35.9	3.3	22.0	0.7	11.2	-
관악구	35.9	22.9	37.1	15.0	31.7	7.9	50.8	1.2	35.0	2.5	11.5	1.6
서초구	25.5	14.2	23.2	3.2	27.9	3.1	35.7	-	21.5	1.0	8.5	1.7
강남구	25.1	7.2	27.5	10.2	30.8	2.6	30.2	-	15.8	1.5	16.6	-
송파구	34.2	7.9	32.0	4.8	35.5	3.9	38.2	3.7	22.5	5.1	6.5	0.9
강동구	18.0	8.0	30.8	8.2	48.4	6.8	42.3	3.5	24.0	2.2	10.2	-

※ ■ 남자 흡연율 상위 5개 자치구, ■ 여자 흡연율 상위 5개 자치구

2) 일반담배 흡연율

○ 자치구별 흡연율은 지역 간 편차가 확인되어 자치구별 흡연 수준이 균일하지 않은 것으로 나타나 자치구별 흡연율 분포를 고려한 차별화된 금연사업 전략 수립이 필요함

- 서울시 일반담배 흡연율: 14.2%
- 최고 흡연율과 최저 흡연율 지역간 차이: 11.8%p

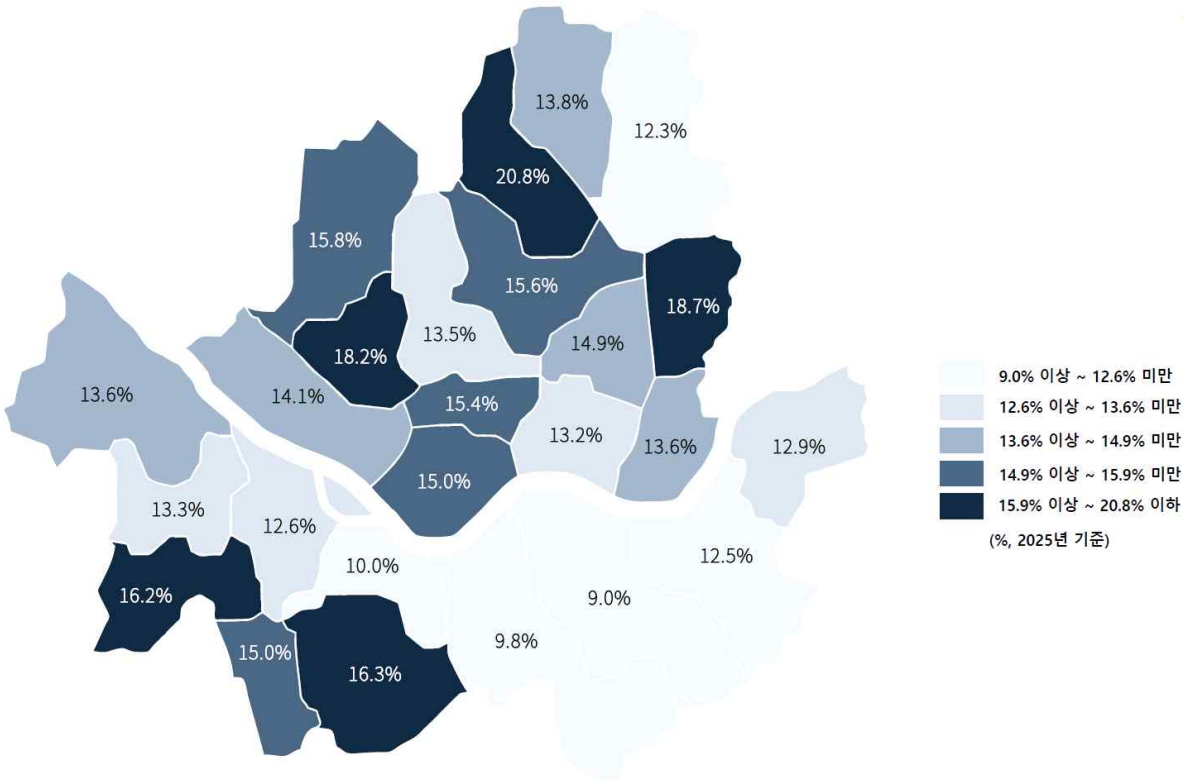


그림 3. 서울시 자치구별 일반담배 흡연율

○ 각 자치구 일반담배 흡연율 연령대별 성별 분석 결과

- 남자는 40-50대에서 비교적 높은 흡연율을 보이고 있으며 여자는 20대에서 높게 나타남
- 40대 남자 일반담배 흡연율 상위 지역: **중랑구**, 강북구, 구로구
- 50대 남자 일반담배 흡연율 상위 지역: **강북구**, 관악구, 중랑구
- 20대 여자 일반담배 흡연율 상위 지역: **강북구**, 성북구, 서대문구

표 5. 자치구별 연령대별 일반 담배 흡연율 비교

(단위: %, 조율)

구분	19-29세		30-39세		40-49세		50-59세		60-69세		70세 이상	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
종로구	16.3	3.0	32.8	-	32.7	2.5	30.6	6.1	23.0	0.5	18.6	1.0
중구	32.7	1.8	30.6	-	34.3	1.2	42.8	3.0	20.6	3.0	20.5	0.7
용산구	14.0	2.7	27.2	2.7	30.9	6.0	34.6	6.5	37.2	4.3	21.0	-
성동구	18.9	3.8	17.9	2.8	33.2	2.5	31.3	3.9	29.3	0.9	16.7	0.9
광진구	23.3	4.4	22.1	4.9	30.2	1.6	31.9	1.7	31.6	3.9	15.1	-
동대문구	27.6	6.9	34.2	1.5	30.1	4.2	30.3	1.7	30.9	0.8	13.5	2.0
중랑구	27.3	6.1	30.6	5.3	53.6	3.4	44.9	8.0	25.8	3.5	16.6	3.1
성북구	22.1	16.1	26.4	6.2	29.3	4.2	40.3	1.9	27.8	2.2	11.8	0.6
강북구	37.7	16.4	36.9	2.6	48.9	8.0	47.0	4.4	36.5	4.6	15.9	2.9
도봉구	26.0	3.5	21.9	1.5	21.7	1.7	43.2	1.7	28.3	3.4	13.6	2.4
노원구	18.2	8.5	21.0	4.4	27.6	1.3	32.5	-	22.9	3.0	11.7	0.8
은평구	30.9	11.5	26.8	5.8	30.5	9.0	27.9	6.2	33.2	6.5	10.6	0.8
서대문구	36.8	11.6	30.0	2.9	33.9	1.3	42.6	2.9	49.4	1.1	11.6	1.7
마포구	21.4	7.8	18.4	10.8	21.7	3.0	38.0	5.7	25.3	-	22.8	0.9
양천구	31.1	5.0	21.7	4.3	24.6	1.4	26.5	2.7	22.4	2.2	20.4	2.1
강서구	22.1	4.7	24.9	6.3	34.9	5.7	23.3	2.7	21.4	3.2	13.7	2.4
구로구	25.4	7.3	30.6	5.0	41.6	4.7	37.9	3.2	24.4	2.0	14.4	0.6
금천구	25.8	7.5	16.5	5.6	35.5	7.1	37.5	5.7	29.7	2.5	8.1	1.7
영등포구	14.2	3.4	14.6	2.4	34.2	-	42.0	4.2	29.0	1.5	12.3	-
동작구	16.8	7.4	10.8	3.7	20.1	2.7	27.8	3.3	19.0	0.7	10.3	-
관악구	29.6	11.5	19.5	9.6	21.2	4.2	46.5	1.2	35.0	1.5	11.5	1.6
서초구	21.0	6.7	16.5	3.2	18.0	2.2	23.6	-	20.3	1.0	8.5	1.7
강남구	9.3	5.0	13.9	8.6	20.5	1.4	20.0	-	15.8	1.5	14.2	-
송파구	26.1	6.4	14.9	1.1	32.3	1.1	33.9	2.7	20.3	5.1	6.5	0.9
강동구	14.0	1.9	21.6	3.0	31.4	5.7	38.7	2.4	22.1	2.2	9.1	-

※ ■ 남자 흡연율 상위 5개 자치구, ■ 여자 흡연율 상위 5개 자치구

3) 궐련형 전자담배 현재사용률

○ 관악구(7.9%)가 서울시 내에서 가장 높은 사용률을 보이고 있으며, 도봉구·강북구 등 북북서 일부 지역(3.3%)이 가장 낮은 수준을 기록해 약 2.4배의 격차가 나타남

- 서울시 궐련형 전자담배 현재사용률: 5.3%임
- 최고 사용률과 최저 사용률 지역간 차이: 4.6%p

○ 서초구, 강남구, 송파구는 일반담배 흡연율은 낮게 수준을 보인 반면, 궐련형 전자담배 현재사용률은 상위 2분위에 위치하는 것으로 나타남

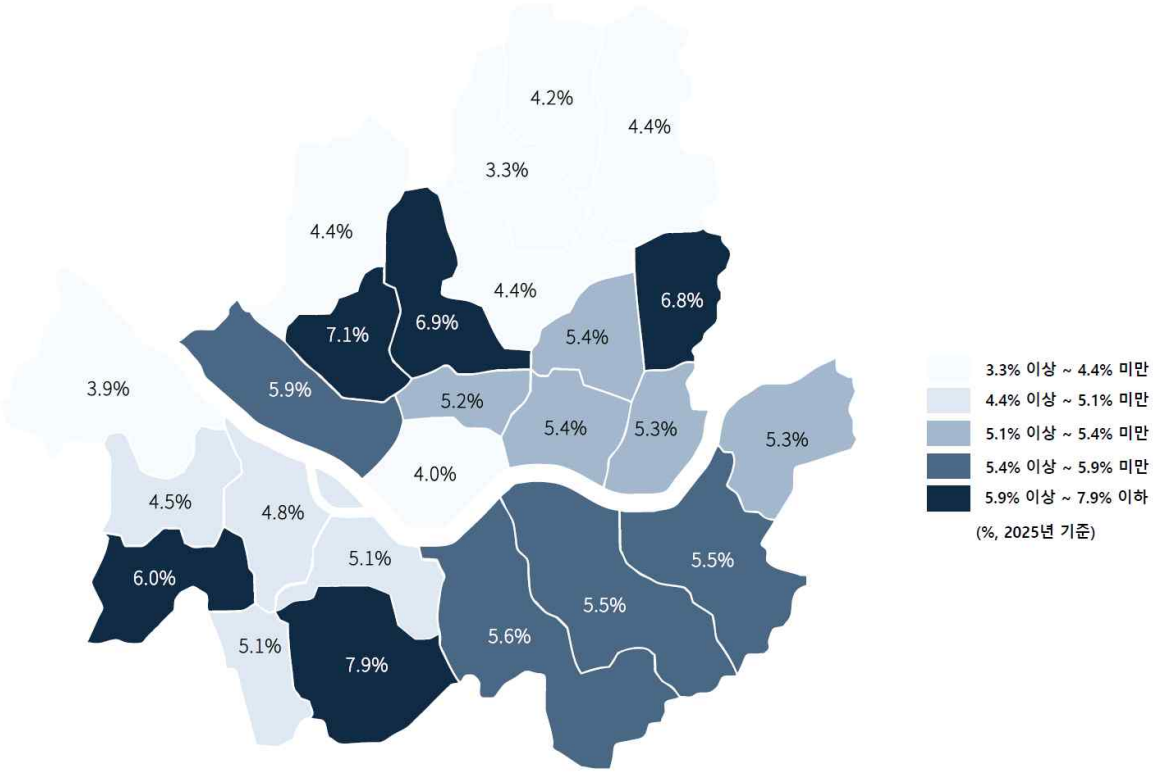


그림 4. 서울시 자치구별 궐련형 전자담배 사용률

○ 연령대별, 성별 궐련형 전자담배 현재사용률 분석 결과

- 서울시 궐련형 전자담배 사용률은 남자는 40대(16.1%), 여자는 20대(3.8%)에서 높게 나타남
- 40대 남자 궐련형 전자담배 현재사용률 상위지역: **서대문구**, 중랑구, 영등포구
- 20대 여자 궐련형 전자담배 현재사용률 상위지역: **관악구**, 성동구, 서대문구
- 50대 이상에서는 상대적으로 궐련형 전자담배 사용률이 감소

표 6. 자치구별 연령대별 궐련형 전자담배 현재사용률 비교

(단위: %, 조율)

구분	19-29세		30-39세		40-49세		50-59세		60-69세		70세 이상	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
종로구	15.0	3.4	23.3	3.4	18.9	1.1	9.7	4.3	6.8	-	-	-
중구	9.2	-	19.9	-	17.4	2.7	6.3	-	3.5	1.9	1.3	-
용산구	6.7	4.4	10.2	1.3	11.1	-	10.4	-	-	-	2.3	-
성동구	7.8	9.4	8.7	3.0	14.6	2.1	10.6	3.4	3.1	-	-	-
광진구	15.1	4.7	12.6	5.4	7.2	-	7.6	1.7	5.8	-	1.2	-
동대문구	7.6	2.4	14.6	1.8	21.6	-	12.4	1.2	3.0	-	-	-
중랑구	8.3	6.5	25.2	2.8	25.2	2.2	5.7	4.2	2.0	-	1.1	-
성북구	6.0	5.4	8.4	2.6	14.4	1.5	7.9	1.4	4.4	-	-	-
강북구	12.3	1.6	14.7	-	7.8	2.6	4.5	1.2	-	-	-	-
도봉구	19.2	1.8	13.1	1.6	12.8	1.7	3.8	2.2	-	-	0.9	-
노원구	5.1	5.0	14.2	1.4	16.5	-	10.0	-	1.1	1.1	-	-
은평구	15.1	5.0	10.0	4.5	9.7	4.0	5.4	1.0	-	-	-	-
서대문구	14.8	8.5	21.4	2.9	25.9	-	8.3	-	2.6	-	-	-
마포구	16.1	1.1	13.0	5.0	14.1	1.0	10.0	1.7	7.2	-	-	-
양천구	5.3	3.3	9.9	4.3	20.2	1.8	7.0	-	1.1	-	1.0	-
강서구	11.2	1.5	8.3	1.0	17.8	-	4.9	-	-	-	2.0	-
구로구	7.9	7.7	21.3	3.8	20.7	1.5	6.2	1.1	1.1	-	-	-
금천구	22.8	-	10.9	1.6	12.9	3.1	6.8	1.5	1.3	-	-	-
영등포구	6.2	-	12.4	-	23.0	2.4	10.1	-	1.4	-	-	-
동작구	11.0	1.9	7.6	1.3	17.5	4.1	10.5	-	5.3	-	2.2	-
관악구	17.1	10.4	15.9	5.9	18.2	5.9	6.9	-	1.2	-	-	-
서초구	17.0	3.4	7.9	-	11.7	0.9	19.1	-	5.2	-	1.1	-
강남구	17.6	3.6	11.7	1.3	14.1	1.3	11.6	-	-	-	4.3	-
송파구	16.1	1.8	18.8	1.3	9.3	2.8	9.0	1.8	3.1	-	-	-
강동구	7.5	1.8	13.8	2.3	19.8	2.5	4.8	3.5	4.3	-	1.1	-

※ ■ 남자 흡연율 상위 5개 자치구, ■ 여자 흡연율 상위 5개 자치구

4) 액상형 전자담배 현재사용률

○ 자치구별 액상형 전자담배 현재사용률은 궐련형 전자담배(2.4배)에 비해 자치구 간 격차 비율이 3.3배(최저 2.0%, 최고 6.6%)로 더 큰 것으로 나타남

- 서울시 액상형 전자담배 현재사용률: 3.8%임
- 최고 사용률과 최저 사용률 지역간 차이: 4.6%p로 나타남

○ 궐련현 전자담배와 액상형 전자담배의 사용률 수준은 지역별로 양상이 다르게 나타남

- 궐련형 및 액상형 전자담배의 사용률이 모두 높은 수준: 관악구, 성북구, 마포구, 금천구
- 궐련형 전자담배 사용률은 상대적으로 낮은 수준이나 액상형 전자담배 사용률이 높은 지역: 동매문구, 강북구, 은평구

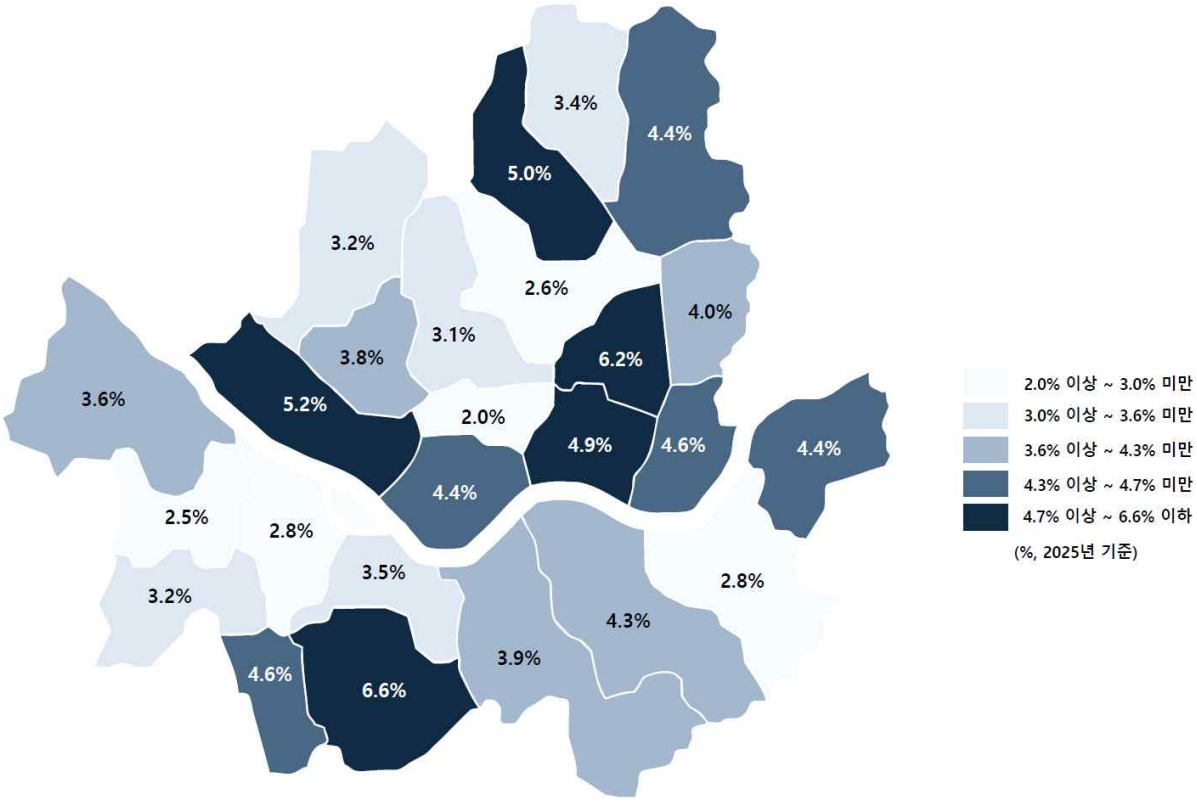


그림 5. 서울시 자치구별 액상형 전자담배 사용률

○ 연령대별, 성별 액상형 전자담배 현재사용률 분석 결과

- 상대적으로 청년층에서 높게 나타나고 있으나, 일부 지역에서는 40대에서도 높게 나타남
- 20대 전체 액상형 전자담배 현재사용률 상위 지역: **강북구**, 관악구
- 20대 전체 액상형 전자담배 현재사용률 상위 지역: **노원구**, 마포구
- 30대 남자 액상형 전자담배 현재사용률 상위 지역: **동대문구**, 노원구, 광진구
- 30대 여자 액상형 전자담배 현재사용률 상위 지역: **강북구**, 동작구, 관악구

표 7. 자치구별 연령대별 액상형 전자담배 현재사용률 비교

(단위: %, 조율)

구분	19-29세		30-39세		40-49세		50-59세		60-69세		70세 이상	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
종로구	7.7	6.9	12.7	1.6	4.4	-	2.6	-	1.2	-	-	-
중구	5.6	-	10.2	2.8	2.8	-	-	-	-	-	1.3	-
용산구	9.1	1.6	13.1	1.5	11.4	2.4	8.9	-	1.2	-	2.6	-
성동구	16.5	3.8	15.2	2.8	10.4	2.6	3.1	1.8	-	-	-	-
광진구	12.4	3.5	19.6	1.9	3.5	3.2	2.6	1.8	1.3	-	1.2	-
동대문구	10.8	6.5	27.8	1.8	17.9	-	6.8	-	-	-	-	-
중랑구	12.1	5.9	18.8	1.0	4.6	-	3.5	0.9	2.0	-	0.7	-
성북구	4.5	5.8	7.3	1.5	5.7	-	5.3	-	-	-	-	-
강북구	16.8	10.2	12.0	7.2	8.4	1.5	4.8	3.8	1.9	-	-	-
도봉구	9.0	5.0	10.3	1.5	10.0	1.7	4.9	2.2	-	-	-	-
노원구	9.7	3.4	23.5	4.4	10.9	1.1	2.8	-	1.1	-	-	-
은평구	12.6	6.6	10.6	1.5	4.7	-	1.1	0.8	2.6	-	-	-
서대문구	10.9	7.0	11.6	1.5	5.7	-	4.3	-	4.4	-	-	-
마포구	13.7	8.5	16.7	5.8	5.2	-	5.2	-	1.0	-	-	-
양천구	13.8	1.8	9.2	1.4	1.6	-	-	-	5.9	-	-	-
강서구	18.2	6.0	11.6	1.0	3.5	-	3.0	-	-	-	-	-
구로구	12.9	1.5	12.3	2.6	4.2	1.8	2.5	-	1.0	-	-	-
금천구	14.9	5.2	15.4	2.0	5.2	2.8	3.2	1.6	2.2	-	-	-
영등포구	14.5	1.9	6.3	-	9.1	-	1.0	-	-	-	-	-
동작구	7.0	2.0	9.2	7.0	7.0	1.1	5.3	-	1.0	-	-	-
관악구	17.1	12.7	14.2	6.3	7.6	2.2	-	-	-	1.0	-	-
서초구	18.3	7.5	13.0	1.5	1.3	0.9	5.6	-	1.2	-	-	-
강남구	13.7	3.7	13.8	4.4	8.5	1.4	5.1	-	-	-	-	-
송파구	14.2	3.0	9.8	2.1	1.6	-	1.3	-	1.1	0.7	-	-
강동구	8.2	4.3	10.8	4.2	14.4	1.0	4.8	-	2.3	-	1.2	-

※ ■ 남자 흡연율 상위 5개 자치구, ■ 여자 흡연율 상위 5개 자치구

III. 성북구의 흡연 관련 건강지표 현황

1. 최근 3개년 흡연 관련 건강지표 현황

○ 주요 변화

- 담배제품 현재사용률 20.0%(표준화율)
- 현재흡연율은 16.8%(표준화율), 서울시 대비 1.9%p 높음

○ 궐련형 전자담배 현재사용률 5.3%, 전년 대비 1.3%p 감소

○ 액상형 전자담배 현재사용률은 3.2%, 전년 대비 3.3%p 감소

○ 현재 흡연자의 금연시도율은 44.4% (3년간 꾸준히 감소하는 추세)

표 8. 최근 3개년 흡연 관련 건강지표 현황

지표명	구분	조율(%)			표준화율(%)		
		2023	2024	2025	2023	2024	2025
현재흡연율	전국	18.4	17.7	16.8	20.3	18.9	17.9
	서울	16.6	14.8	14.0	17.9	15.7	14.9
	성북구	17.5	17.9	15.6	19.0	19.8	16.8
남자 현재흡연율	전국	33.6	32.1	30.6	36.1	34.0	32.2
	서울	30.1	26.6	25.3	31.5	27.3	25.9
	성북구	31.0	32.5	27.1	32.2	34.7	27.4
여자 현재흡연율	전국	3.3	3.3	3.1	3.9	3.9	3.6
	서울	4.0	3.9	3.7	4.5	4.4	4.2
	성북구	5.2	4.7	5.3	6.0	5.2	6.4
궐련형 전자담배 현재사용률	전국	4.6	4.4	4.4	6.2	6.0	6.3
	서울	6.2	5.5	5.3	7.7	6.8	6.6
	성북구	6.4	5.2	4.4	8.2	6.6	5.3
액상형 전자담배 현재사용률	전국	2.7	2.8	3.1	3.9	4.0	4.5
	서울	4.0	3.7	4.0	5.1	4.7	5.2
	성북구	5.0	5.1	2.6	6.8	6.5	3.2
담배제품 현재사용률	전국	19.9	20.1	19.8	22.2	22.6	22.1
	서울	19.1	18.5	17.7	21.0	20.4	19.7
	성북구	19.8	20.6	18.0	22.0	23.0	20.0
현재 흡연자의 금연시도율	전국	44.1	42.7	41.6	42.9	42.6	40.6
	서울	46.8	44.2	43.7	46.8	44.1	43.9
	성북구	45.4	38.5	42.5	45.2	44.4	43.1
현재 비흡연자의 직장실내 간접흡연 노출률	전국	9.3	6.5	6.5	9.7	6.8	6.6
	서울	9.0	6.5	6.9	8.9	6.3	6.7
	성북구	8.0	5.6	7.4	7.5	5.6	7.9

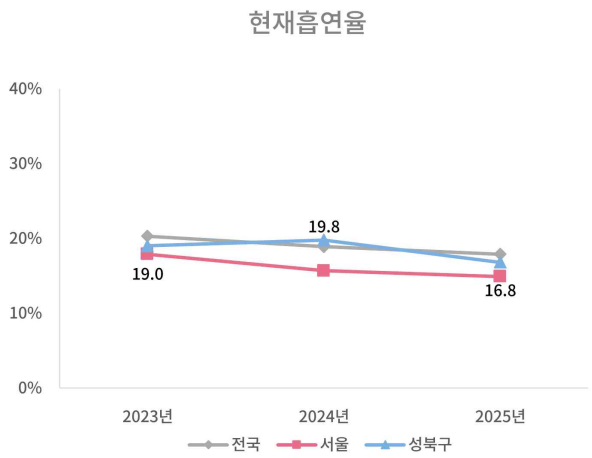


그림 6. 현재흡연율 3개년 추이

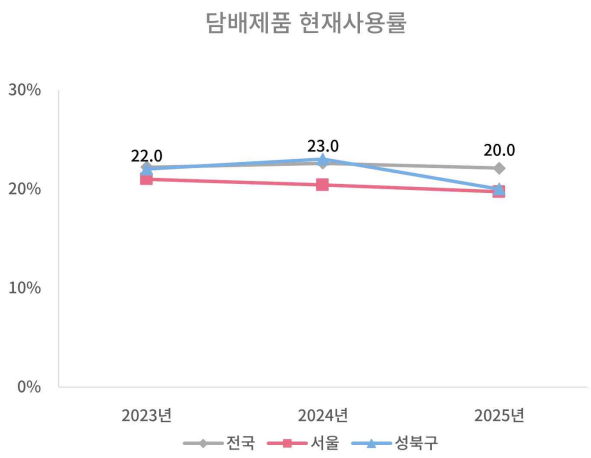


그림 7. 담배제품 현재사용률 3개년 추이

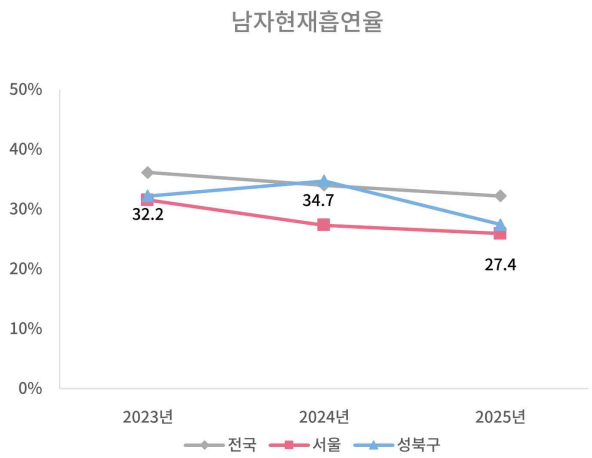


그림 8. 남자 현재흡연율 3개년 추이

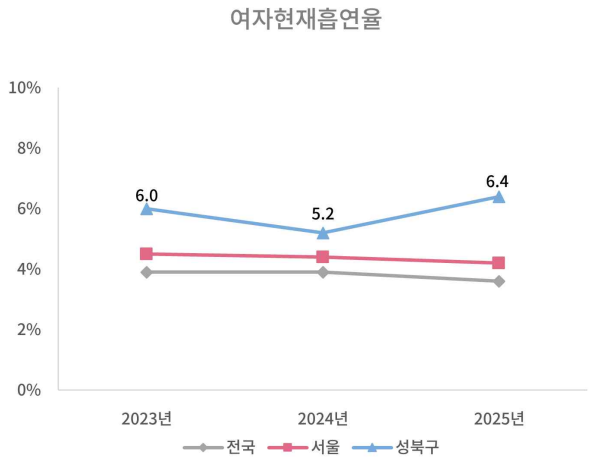


그림 9. 여자 현재흡연율 3개년 추이

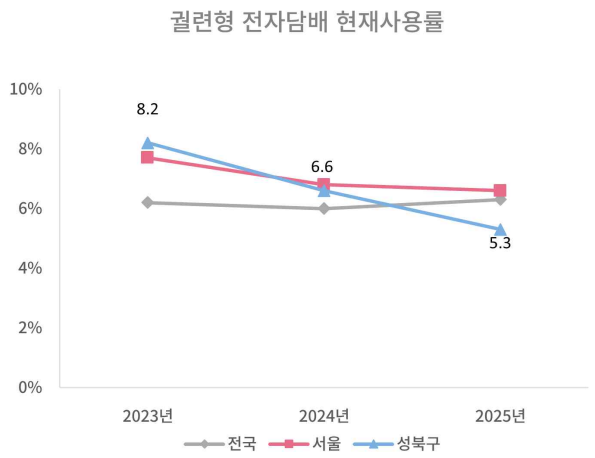


그림 10. 궐련형 전자담배 사용률 3개년 추이

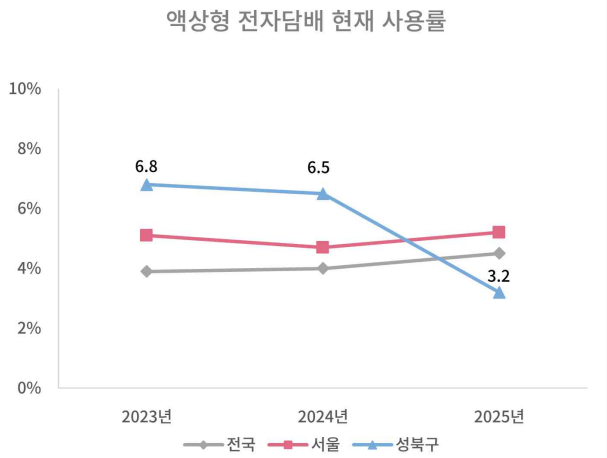


그림 11. 액상형 전자담배 사용률 3개년 추이

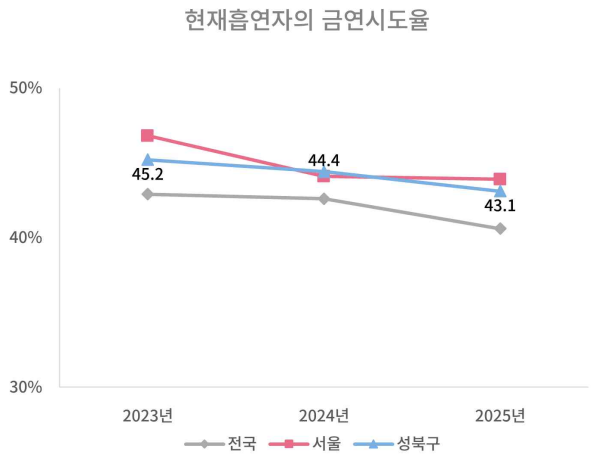


그림 12. 현재흡연자의 금연시도율 3개년 추이

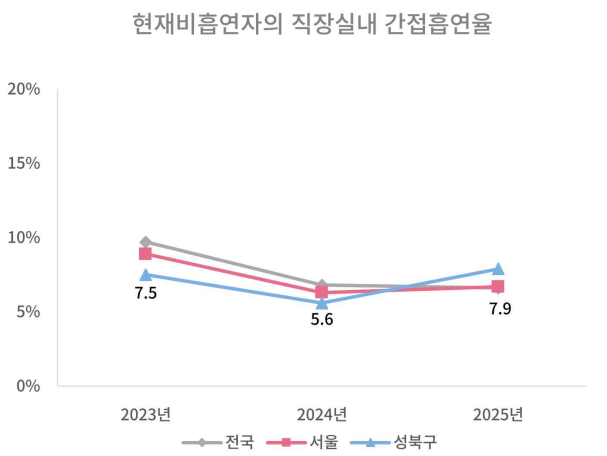


그림 13. 직장실내 간접흡연율 3개년 추이

2. 흡연관련지표의 2024년 결과 대비 2025년 결과

○ 2024년 대비 개선된 지표

- 현재흡연율
- 남자 현재흡연율
- 궐련형 전자담배 현재사용률
- 액상형 전자담배 현재사용률
- 담배제품 현재사용률

○ 2024년 대비 관리가 필요한 지표

- 여자현재흡연율
- 현재흡연자의 금연시도율

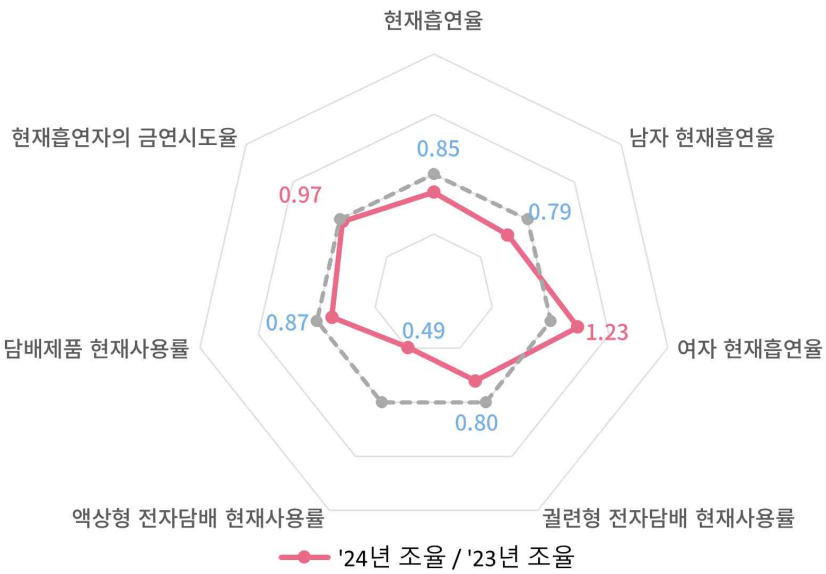


그림 14. 성북구 2024년 결과 대비 2025년 결과

3. 흡연관련지표의 서울시 대비 성북구 결과

○ 서울시 대비 양호한 지표
- 궐련형 전자담배 사용률
- 액상형 전자담배 사용률

○ 서울시와 유사한 수준의 지표
- 담배제품 현재사용률
- 현재흡연자의 금연시도율

○ 서울시 대비 관리가 필요한 지표
- 현재흡연율
- 남자 현재흡연율, 여자 현재흡연율

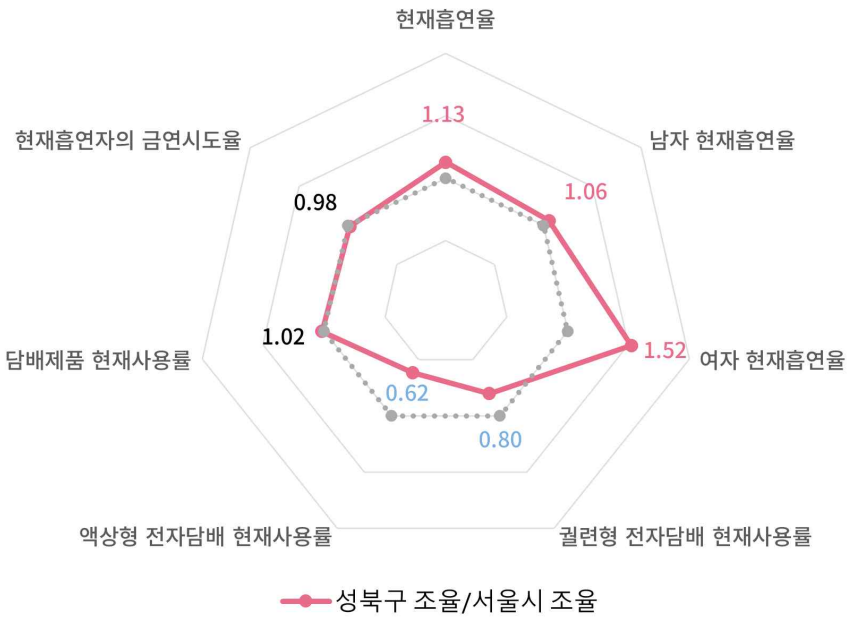


그림 15. 2025년 서울시 결과 대비 성북구 결과

4. 흡연관련지표의 2024년 성북구 및 2025년 서울시 결과와의 비교

○ 종합 평가

- 현재흡연율은 전년 대비 개선되었으나 서울시보다 높은 수준으로 나타나 지속적인 관리가 필요한 지표로 나타남
- 여자 현재흡연율은 전년 대비 크게 증가하여 성별 흡연지표 중 개선이 필요함
- 전체적인 전자담배 현재사용률은 전년 대비 감소하여 개선된 양상을 보임

○ 우선 관리 대상

- 여자 궐련형 전자담배 현재사용률은 전년 대비 크게 증가하여 전체 전자담배 사용률과 상이한 양상을 보임
- 여성의 일반담배 및 궐련형 전자담배 사용 증가 여부를 지속적으로 확인하고, 복합사용자를 포함한 다양한 담배제품 사용 형태를 고려한 금연상담 및 서비스 연계를 강화할 필요가 있음
- 현재흡연율이 전년 대비 개선되었음에도 서울시보다 높은 수준으로 나타난 만큼, 현재의 개선 추세를 유지하면서 흡연율을 지속적으로 낮추기 위한 금연지원 및 흡연예방사업 강화 필요

표 9. 2024년 성북구 및 2025년 서울시 결과와의 비교에 따른 흡연관련지표 수준 현황

지표		전년대비	서울시 대비	관리 우선순위
현재흡연율	전체	▼	▲	
	남자	▼	▲	
	여자	▲	▲	★★★
궐련형 전자담배 현재사용률	전체	▼	▼	
	남자	▼	▼	
	여자	▲	▲	★★★★
액상형 전자담배 현재사용률	전체	▼	▼	
	남자	▼	▼	
	여자	▼	▼	
담배제품 현재사용률		▼	-	
현재흡연자의 금연시도율		▼	-	★

*▲ 증가 / - 동일 / ▼ 감소 (화살표 색상: 파랑 개선 / 빨강 악화)
*각 결과값들을 비교한 비(ratio)가 차이가 ±0.03 미만인 경우 '동일'로 분류

Ⅳ. 결론 및 제언

1. 결론

□ 여성 흡연율 증가 및 청년 여성의 높은 담배제품 사용에 대한 관심 필요

○ 성북구의 현재흡연율은 16.4%로 서울시 평균(14.9%)보다 1.5%p 높으며, 여자 현재흡연율은 6.4%로 2024년(5.2%) 대비 1.2%p 증가함

○ 담배제품별로는 20대 여자 담배제품 전체 현재사용률이 19.5%로 서울시 자치구 중 4위이며, 일반담배 현재흡연율도 20대 여자 16.1%(2위), 30대 여자 6.2%(5위)로 높게 나타남

○ 이에 20~30대 여성을 중심으로 흡연자를 적극적으로 발굴하고, 금연상담 및 교육 등 금연지원서비스 이용을 확대할 필요가 있음

□ 여성 궐련형 전자담배 사용 증가에 대한 지속적인 모니터링 필요

○ 성북구의 궐련형 및 액상형 전자담배 현재사용률은 전반적으로 감소하였으나, 여자 궐련형 전자담배 현재사용률은 전년 대비 증가하여 다른 지표와 상반된 양상을 보임

○ 여자 궐련형 전자담배 현재사용률은 1.9%로 서울시 평균(1.6%)보다 0.3%p 높은 수준으로 나타나 여성의 전자담배 사용행태에 대한 지속적인 확인이 필요함

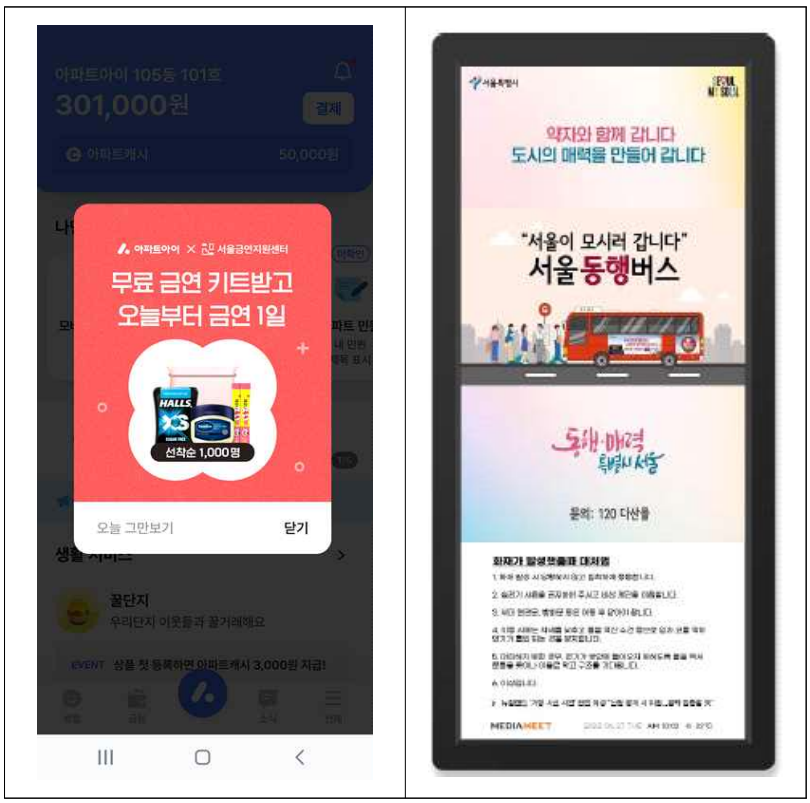
○ 이에 성별·연령별 전자담배 사용 변화를 지속적으로 살펴보고, 상담 시 일반담배와 전자담배의 중복사용 여부를 확인하여 담배제품 전체의 금연으로 연계할 필요가 있음

2. 등록자 발굴 체계 강화 및 금연사업 접근성 향상 방안(전체 자치구)

□ 일상생활 속 홍보매체를 활용한 금연사업 접근성 강화

○ 주민 이용도가 높은 온라인 플랫폼을 활용한 금연사업 홍보 강화

- 공동주택 입주민 대상 앱, 지역 커뮤니티 등 주민이 일상적으로 이용하는 온라인 플랫폼을 활용하여 금연클리닉 및 금연지원서비스 안내, 금연캠페인 홍보, 금연 관련 건강정보 등 다양한 콘텐츠 제공
- 공동주택 미디어보드 등 입주민의 일상적인 이동 과정에서 반복적으로 노출되는 유료 홍보매체를 활용하여 금연사업 인지도를 높이고 금연지원서비스 참여 유도
- 주민의 플랫폼 이용 특성을 고려하여 정기적으로 금연 관련 정보를 게시하고, 반복적인 정보 노출을 통해 금연사업 인지도 향상 및 참여 유도
- 게시글에 금연클리닉 신청 방법, 상담 안내 등 구체적인 참여 경로를 함께 제공하여 실제 금연서비스 이용으로 연계
- 공동주택 앱·미디어보드 활용 예시



○ 지속적인 정보 제공을 통한 금연사업 참여 유도

- 일회성 홍보에 그치지 않도록 시기별 금연캠페인 및 금연사업 일정과 연계한 홍보 콘텐츠 게시
- 금연 실천 방법, 금연 시 신체 변화, 간접흡연 예방 등 주민의 관심도가 높은 주제를 활용하여 금연정보를 지속적으로 제공
- 단순 사업 안내를 넘어 주민이 금연정보를 접하고 금연지원서비스 이용까지 이어질 수 있도록 생활밀착형 홍보 채널을 활용한 연계 강화

□ 흡연자 발굴–등록 연계 절차 재점검 및 발굴 창구 확대

○ 보건소 내 타 사업 문진 과정을 활용한 흡연자 발굴체계 및 작동여부 점검

- 모자보건·산전관리·영유아·여성암검진·만성질환 관리 등 보건소 내 타 사업 문진표에 현재 흡연 여부 및 금연클리닉 연계 동의 문항 추가
- 흡연자로 확인되고 연계에 동의한 대상자는 연락처를 금연클리닉으로 이관하는 절차가 작동하고 있는지 확인
- 명단 이관은 가능한 한 짧은 주기로 실시(최소 주 1회 이상)하고, 이관 후 48시간 이내 금연상담 전화 연결
- 의료기관 인력이 흡연자의 동의를 받아 금연상담전화에 연락처를 직접 연계한 방식(매일 전송, 48시간 이내 연락)이, 안내 카드를 제공하고 본인의 신청을 기다리는 방식보다 치료 등록률이 약 13배 높게 보고됨[1)]

○ 금연지원서비스를 기본서비스로 제공하여 금연상담에 대한 접근성을 향상

- 금연서비스를 거부하지 않는 한 금연상담을 받도록 하고, 상담과정에서 금연클리닉 등록관리 참여 의사를 확인하도록 함
- 의료기관에서 거부하지 않는 한 금연 약물·상담·추후관리를 기본 제공한 방식(opt-out)이 금연 의향을 밝힌 경우에만 제공하는 방식(opt-in)보다 퇴원 후 금연상담과 치료 이용률, 퇴원 후 1개월 시점에서의 금연 시도율이 높게 보고됨[2)]

  • 상담서비스 이용률: (opt-out) 88.7%, (opt-in) 37.1%
  • 금연 약물치료 이용률: (opt-out) 59.9%, (opt-in) 33.8%
  • 1개월 시점에서의 금연 시도율: (opt-out) 69.2%, (opt-in) 59.2%

1) Vidrine, J. I., Shete, S., Cao, Y., et al.(2013) Ask-Advise-Connect: A new approach to smoking treatment delivery in health care settings. JAMA Internal Medicine, 173(6), 458-464.

2) Richter, K. P., Catley, D., Gajewski, B. J., et al. (2023). The effects of opt-out vs opt-in tobacco treatment on engagement, cessation, and costs: A randomized clinical trial. JAMA Internal Medicine, 183(4), 331-339.

□ 중도탈락자·재흡연자의 재시도 유도 및 지원 강화

○ 중도탈락자 별도 관리

- 6개월 과정 중 연락이 중단되거나 재흡연한 등록자를 재등록 안내 대상 명단으로 별도 관리
- 명단은 종결 사유(연락 중단, 재흡연, 자발적 중단)별로 구분하여 관리하고 분기 1회 이상 재등록 안내 실시
- 안내 시 실패가 아니라 '다시 시도'로 표현하고, 이전 상담 기록을 승계하여 처음부터 다시 등록해야 하는 부담 완화

○ 재시도 유도와 서비스 연결의 2단계 목표 설정

- 1차 목표는 재시도 자체를 유도하는 것, 2차 목표는 그 재시도를 서비스 등록으로 연결하는 것으로 구분하여 설정
- 재흡연 후 서비스에 다시 등록해 재시도한 경우의 12개월 금연율은 36.2%로, 서비스 없이 재시도한 경우(24.3%) 보다 높았음
- 서비스 종료 시 금연에 실패한 등록자의 경우, 서비스를 통해 재시도 했을 때31.0%가 금연에 성공하여 서비스 없이 혼자 재시도한 경우(25.0%)보다 높았음[3)]

□ 등록자 관리 목표에 '상담 회차 이행률'을 포함하여 운영

○ 등록 초기 집중 상담 체계 구축

- 등록 시점에 초기 4주간의 대면상담 일정을 사전 확정하여 안내
- 능동형 전화상담은 금연 성공률을 약 25~38% 높이며, 1회보다 3~5회 상담에서 금연율이 더 높았음[4)]
- 국내 여성 흡연자 자료에서도 찾아가는 금연지원서비스 참여자 709명을 분석한 결과, 첫 4주간 상담 횟수는 6개월 자기보고 금연 성공과 유의한 관련을 보였으며, 연구진은 이를 근거로 사업 초기 상담 집중 배치를 제언함[5)]

3) Park, J., Lim, M. K., Kim, Y., Paek, Y. J., & Cho, S. I.(2024) National Smoking Cessation Services (NSCS) enrollment and their effect on long-term tobacco cessation in Korea: Results from a 1-year prospective follow-up of NSCS participants. Tobacco Induced Diseases, 22, 33.

4) Matkin, W., Ordóñez-Mena, J. M., & Hartmann-Boyce, J.(2019) Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD002850

5) Suh, M., Im, B., Lee, H. J., Kim, K.-S., & Sohn, M.(2023) Smoking cessation strategies for women: An analysis of smoking cessation determinants among Korean female smokers participating in a smoking cessation outreach program. Health Promotion Perspectives. doi:10.34172/hpp.2023.07

□ 여성 흡연자 지원: 체중 걱정은 상담으로 다루고, 체중관리는 교육이 아닌 개인 맞춤형으로 제공

○ 체중 걱정을 상담 주제로 다루는 접근

- 금연 후 체중 증가를 걱정하는 대상자에게 그 걱정을 부정하거나 교정하지 않고 수용하면서 금연을 유지하도록 돕는 상담 기법을 상담사 교육에 포함
- 체중 증가에 대한 수용을 높이는 프로그램은 체중 변화에 대한 효과는 불분명했으나 6개월 금연율을 1.42배 높인 것으로 보고됨[6)]

○ 체중관리 정보 위주의 일괄 교육 지양

- 체중관리가 필요한 대상자에게는 정보 전달 위주의 일괄 교육 대신 개인별 평가·계획·피드백을 포함한 방식으로 제공
- 개인화된 평가·계획·피드백 없이 체중관리 정보만 제공한 교육은 12개월 금연율을 낮춘 것으로 보고됨

○ 금연 초기 상담 집중 배치

- 여성 등록자는 등록 후 첫 4주간 상담을 집중 배치하고, 미이행 시 재연락 기준을 함께 적용
- 국내 찾아가는 금연지원서비스에 참여한 여성 흡연자 분석에서 첫 4주간 상담 횟수가 많을수록 6개월 자기보고 금연 성공 가능성이 높았음[7)]

□ 고령자 상황을 고려한 상담 운영

○ 고령 등록자 대상 상담 제공 방식

- 거동·청력·디지털 기기 이용 여건을 고려하여 전화·문자 중심 운영보다 대면 상담을 기본으로 배치하고, 비대면은 일정 안내 등 보조 용도로 활용
- 거동이 불편한 대상자는 방문건강관리 일정과 금연상담 일정을 연계하여 동시 제공
- 상담 자료는 큰 글씨·그림 중심으로 제작하고, 1회 상담 시간은 짧게 유지하되 다회차를 상담하는 방식으로 구성

○ 금연보조제·약물치료 병행 제공으로 금연성공률 향상

- 니코틴보조제 또는 금연치료 의약품을 행동지원과 함께 제공하고, 만성질환 약물 복용 현황을 확인하여 병의원 금연치료 연계 여부 판단
- 50세 이상 흡연자를 대상으로 한 무작위배정 시험 29편을 종합한 메타분석에서 복합중재(약물+행동지원)의 금연율이 가장 높게 추정됨[8)]

---

6) Hartmann-Boyce, J., Theodoulou, A., Farley, A., et al.(2021) Interventions for preventing weight gain after smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, (10), CD006219.

7) Suh, M., Im, B., Lee, H. J., Kim, K.-S., & Sohn, M. (2023). Smoking cessation strategies for women: An analysis of smoking cessation determinants among Korean female smokers participating in a smoking cessation outreach program. Health Promotion Perspectives, 13(1), 54-60. https://doi.org/10.34172/hpp.2023.07

8) Chen, D., & Wu, L. T.(2015) Smoking cessation interventions for adults aged 50 or older: A systematic

□ 사업장 금연중재 효과를 활용한 금연지원 및 유지관리 강화

○ 사업장 기반 금연중재의 효과 및 주요 중재 방법

- 사업장 기반 금연중재는 전반적으로 긍정적인 효과를 보였으며, 특히 금연 성공에 따른 보상형 프로그램, 고용주 지원이 포함된 건강증진 프로그램, 경제적 인센티브를 결합한 집단 금연교육 등에서 긍정적인 결과가 보고됨[9)]

- 동기강화면담, 전화 코칭, 온라인 지원 등 다양한 중재 방법이 금연에 효과적인 것으로 나타나 근로자의 특성과 사업장 여건을 고려한 중재 방식 활용 가능

- 사업장 기반 금연프로그램

  · 금연기간 및 CO 수치감소에 따라 상품권, 포인트 등을 보상으로 제공

  · 금연 중 드는 비용 및 프로그램 참여 시간 고용주가 지원

  · 흡연의 장단점, 금연 동기, 금연 시 예상되는 어려움, 개인별 금연 계획을 단계적으로 다루는 동기강화 면담 제공

  · 금연 동기 확인, 흡연 습관 점검, 흡연 유발요인 파악, 대체 행동, 금연치료 정보 등을 포함한 금연 웹사이트를 교육·상담 자료로 활용

○ 사업장 특성을 고려한 금연지원 프로그램 운영

- 사업장과 협의하여 금연 목표 달성에 따른 보상 등 참여 동기를 높일 수 있는 방안을 마련하고, 근로자의 지속적인 프로그램 참여 유도

- 사업장별 근무환경과 근로자의 상담 참여 여건을 고려하여 사업장 방문 금연상담, 금연동기강화 프로그램 등을 운영하고, 전화·온라인 상담을 병행하여 금연지원 접근성 향상

○ 금연 유지 및 재흡연 예방을 위한 사후관리 강화

- 프로그램 종료 후 정기적인 후속 상담을 통해 금연 유지 여부를 확인하고, 재흡연 위험이 있거나 금연에 어려움을 겪는 근로자에게 추가 상담을 제공하여 금연 유지 및 재흡연 예방 지원

review and meta-analysis. Drug and Alcohol Dependence, 154, 14-24.

9) Ayaz, D., Asi, E., Meydanlioglu, A., & Oncel, S.(2024) Effectiveness of smoking cessation interventions in the work place: A systematic reveiew and meta-analysis. American Journal of Industrial Medicine, 67(8), 712-722.

□ 사업장 기반 금연챌린지 운영을 통한 금연 실천 및 행동 변화 유도 사례

○ (사례 1) A사업장 금연챌린지 운영

- 운영목적: 사업장 금연상담서비스 이용자의 금연 시도 행동을 강화하고 일상 속 금연 습관 형성을 지원
- 운영방법: 12일간 5개 생활밀착형 미션의 실천 내용을 온라인으로 인증하고 달성 일수에 따라 3일·5일·7일·10일 이상 구간별 차등 보상 제공
- 주요미션: 흡연 욕구에 대한 대처와 금연 행동의 일상화 유도
  · 감정일기 작성
  · 금연 마일리지 적립
  · 가족·친구·동료의 금연 응원 메시지 받기
  · 담백한 식사 및 수분 섭취
  · 걷기를 통한 흡연 욕구 조절 등
- 운영성과: 참여자 모니터링에서는 걷기와 감정일기 활동의 참여도가 비교적 높았으며, “이 프로그램 때문에 한 번 더 참았다”는 반응이 확인되어 금연 동기 유지와 흡연 욕구 조절에 긍정적인 영향을 준 것으로 평가
- 시 사 점: 단기간의 챌린지도 금연 실천을 지속하는 동기부여 수단으로 활용될 가능성을 확인함. 향후 사전 안내 강화, 중간 리마인드 메시지 발송 등을 통해 참여를 독려하고, 챌린지 종료 후에도 금연상담과 연계하여 금연 유지 여부를 확인하는 방안을 고려할 수 있음

○ (사례 2) A사업장 금연챌린지 운영

- 운영목적: 사업장 금연 시도자의 행동 변화와 금연 행동 유지를 지원
- 운영방법: 교대근무 및 고도 스트레스 환경을 고려하여 일상에서 실천할 수 있는 5개 미션을 구성하고, 2주동안 미션 달성 개수에 따라 보상을 제공
- 주요미션: 금연의 경제적 이득을 인식하고, 흡연 욕구에 대처하는 대체 행동을 습득하며, 스트레스 요인에 대한 자기인식과 주변인의 정서적 지지를 강화하고자 함
  · 금연 일수별 절약한 담뱃값과 활용 계획 작성
  · 재흡연 위험상황에서 10분간 걷기 또는 스트레칭
  · 자각스트레스 척도 측정
  · 건강한 음식 섭취 및 기록
  · 금연 응원 파트너에게 응원 메시지 받기 등

- 운영성과: 절약한 담뱃값을 시각적으로 확인하는 과정이 금연 동기 강화에 도움이 되었으며, 걷기를 통한 일상 속 환기, 스트레스 상황에 대한 사전 인식, 금연 응원 파트너를 통한 지지체계 형성이 긍정적으로 평가

- 시 사 점: 교대근무 등으로 건강관리실 방문이 어려운 근로자를 고려한 비대면 인증 방식과 PDF 자료 배포, 참여자 선호를 반영한 보상 구성이 원활한 참여에 도움이 된 것으로 평가됨. 향후 사업장별 근무 형태와 스트레스 요인을 고려해 미션을 구성하고, 사전 안내 및 참여 독려를 병행하며, 챌린지 종료 후 금연상담서비스와 연계해 금연 유지 여부를 확인하는 방안을 고려할 수 있음

- 챌린지 카드



3. 성북구 금연사업 발전을 위한 제언

□ 대학가 중심 20대 청년 맞춤형 금연지원 환경 구축

○ 대학가 흡연행태 모니터링 및 대학과 협력체계 구축

- 대학 생활권(정문·후문·지하철역·버스정류장·상권·골목 등)별 모니터링을 통해 흡연 집중 지역, 흡연 집중 시간대, 반복 민원 장소, 흡연 흔적 등을 조사
- 담배꽁초·흡연행위·주민민원 등 환경조사와 함께 QR 기반 익명 설문을 병행하여 일반 담배, 궐련형·액상형 전자담배 및 다중담배제품 사용실태와 금연의향을 파악
- 대학 보건·상담부서, 학생회 등과 협력하여 흡연환경 조사 → 흡연자 발굴 → 금연상담 → 금연클리닉 등록 → 3·6개월 금연유지 관리로 이어지는 대학-보건소 연계체계 구축

○ 청년 활동공간을 활용한 흡연자 발굴

- 성북구 청년공간 등 청년 대상 시설을 활용하여 금연상담 및 금연클리닉 홍보
- QR 등을 활용하여 현장에서 바로 금연상담을 신청할 수 있도록 연계

○ 전자담배·복합사용자를 포함한 청년 맞춤형 금연관리

- 청년층에서 증가하고 있는 궐련형·액상형 전자담배 사용 특성을 고려하여 담배제품별 사용행태를 파악하고 맞춤형 금연상담 제공
- 전자담배 사용을 금연으로 인식하는 대상자에게 '완전 금연'의 개념을 교육하고 복합사용자의 금연 유도

□ 20대 여성 흡연자의 특성을 고려한 맞춤형 금연지원 강화

○ 여성 흡연자의 금연상담 접근성 제고

- 개별상담 및 비대면 상담을 병행하여 금연지원서비스 이용 부담 완화
- 흡연자의 금연준비 정도를 고려하여 금연동기 형성 및 금연시도 지원

○ 체중관리·스트레스 관리를 결합한 여성 특화 금연프로그램 운영

- 금연에 따른 체중 증가에 대한 우려와 스트레스·감정적 흡연 등 여성 흡연자의 주요 금연 장벽을 고려하여 금연과 체중·스트레스 관리를 통합한 프로그램 운영
- 담배를 대체할 수 있는 식이·신체활동·이완·행동대체 전략을 구체적으로 교육
- 월경주기 등에 따른 개인별 흡연욕구·식욕·기분 변화를 스스로 파악하고, 흡연욕구가 높아지는 상황에 대비한 행동대체 전략을 마련하도록 지원

※ 단, 월경주기에 따라 금단증상·흡연욕구가 달라질 수 있으나, 금연 시작일을 주기에 맞추는 것의 효과는 연구마다 결과가 엇갈려 근거가 불충분하므로[10], 금연일 설정 기준이 아닌 자기관찰(흡연욕구·기분 기록) 도구로 활용

10) Coordinating smoking cessation treatment with menstrual cycle phase (연구 프로토콜 및 선행연구 고찰). Trials. 2023.

○ ‘비흡연 여성’을 포함하는 예방사업 확대

- ‘금연클리닉’이 아닌 ‘여성 건강관리’ 방식으로 접근
- 흡연자만 대상으로 하지 않고 ‘여성 건강·스트레스·체중관리 프로그램’으로 운영
- 프로그램 참여 과정에서 흡연 위험요인을 조기에 확인하여 흡연으로 이어지기 전에 개입
- 가족 중 흡연자가 있는 비흡연 여성에게 간접흡연 및 흡연 시작 예방교육
- 아파트·학교·직장 등에서 ‘담배 없는 생활환경’ 캠페인 추진
- 금연구역 홍보뿐 아니라 흡연을 권유하거나 함께 흡연하는 상황을 줄이는 사회적 환경 조성

https://doi.org/10.1186/s13063-023-07196-1

2026년 지역사회 금연사업 기술지원

성북구 보건소