



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

가 정 통 신 문

- 발송일 2023.9.6.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

전라북도교육청 학생금연지원센터 프로그램 참여 조사

학부모님, 안녕하십니까?

본교에서는 금연에 어려움을 겪고 있는 귀 자녀에게 도움을 주고자 찾아가는 금연교실 프로그램 또는 상시 금연교실 금연프로그램에 귀 자녀를 참여시키고자 합니다. **본 프로그램은 금연을 희망하는 학생들 대상으로 4주~9주 간 전라북도교육청 학생금연지원센터에서 운영하는 전문 금연프로그램입니다. 금연프로그램 이수 후에는 3개월 동안 사후관리 금연프로그램을 통해 금연 유지를 위한 금연 상담 서비스를 지속적으로 제공할 계획입니다.**

귀 자녀가 본 금연프로그램에 참여하기를 원하시는 학부모님께서서는 아래 내용을 읽어보시고 기재 사항을 모두 작성하신 후 프로그램 참여 동의서를 제출하여 주시기 바랍니다. (**9월 14일까지 선착순 마감)

2023. 9. 6.

군 산 동 원 중 학 교 장 최영순

■ 개인정보 수집·이용 동의

정보 활용기관	항 목	수집목적	보유기간
전라북도교육청 학생금연지원센터	- 학생: 학교명, 학년, 반, 번호, 성별, 나이, 전화번호, 성명 - 보호자(학부모): 성명, 전화번호	금연프로그램 진행: 찾아가는 금연교실, 상시 금연교실	전라북도교육청 관련 규정에 따름

※ 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다. 그러나 동의를 거부할 경우 금연 프로그램 참여에 제한을 받을 수 있습니다.

개인정보 수집·이용 동의

☐ 예

☐ 아니요

■ 민감정보 수집·이용 동의

정보 활용기관	항 목	수집목적	보유기간
전라북도교육청 학생금연지원센터	금연프로그램 참여 중 실시하는 설문조사 및 타액/소변 검사, 금연 상담 내용	프로그램 참여 학생의 흡연과 관련된 문제 파악, 금연상담 및 정보제공	전라북도교육청 관련 규정에 따름

※ 금연교육의 효과를 확인하고 효율적인 금연상담을 위해서 교육 후에 **타액 또는 소변으로 니코틴을 확인**할 예정이며, 흡연과 관련된 문제를 파악하고 학생에게 가장 적합한 상담을 제공하고자 각종 설문지를 작성하게 됩니다. 이에 관한 모든 정보는 익명으로 처리되고 개인정보는 철저히 보장됩니다.

※ 민감정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다. 그러나 동의를 거부할 경우 참여에 제한을 받을 수 있습니다.

민감정보 수집·이용 동의

☐ 예

☐ 아니요

위와 같이, 전라북도교육청 학생금연지원센터에서 운영하는 금연프로그램 참여와
개인정보 및 민감정보 수집·이용에 동의합니다.

2023년 월 일

학 교 : _____

학 생 명 : _____ (서명)

소 속 : _____ 학년 반 번

휴대폰(학 생): 010-_____ - _____

학 부 모 : _____ (서명)

휴대폰(학부모): 010-_____ - _____

□ 프로그램 세부 내용

○ 찾아가는 금연 교실

- 기본과정 : 10회기/그룹(주 1회~2회 방문, 2 회기씩 운영, 매주 연속 방문)

구분	긍정심리기반 라이프 코칭 금연 프로그램_기본과정
목적	<ul style="list-style-type: none"> - 금연 계획 전 단계와 금연 계획 단계에 있는 흡연 학생을 대상으로 하여 긍정 정서, 몰입, 긍정 관계, 의미 추구, 성취 등을 증진시키는 긍정심리자원을 강화하는 라이프 코칭을 통해 - 흡연 학생의 금연 동기를 유발하고 건강생활 습관과 금연 실천을 효과적으로 수행하도록 함
운영	총 10회기, 회기별 진행 시간 40~50분(회기별 참여 학생 인원은 최대 8명)
특징	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 집단상담 프로그램으로 인지 행동적 개입과 - 긍정심리 강화 및 라이프 코칭을 적용한 프로그램으로 흡연 학생이 금연에 성공하고 잘 유지할 수 있도록 강점을 향상시키고 금연 동기를 효과적으로 강화함

회기	주제	세부내용	활동
1회기	주인공은 나!	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연준비 단계 알아보기 ○ 흡연에 대한 나의 생각, 믿음, 이유 알아보기 ○ 흡연 유형 알아보기 ○ 나만의 금연전략 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 아이스 브레이킹 ○ 흡연 유형 테스트 ○ 나의 강점 찾기(손바닥 장점) ○ 금연의 이득 알아보기
2회기	시작이 반	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나의 삶에 미치는 습관의 힘: 21일의 기적 ○ 흡연대안행동 알아보기 ○ 금연해야 하는 이유 ○ 금연을 위한 장단기 목표 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연을 위한 긍정적 습관 목록 작성 ○ 21일의 기적: 습관점검표 만들기 ○ 금연 서약서 쓰기 ○ 내가 왜 담배를 끊어야 할까? ○ 동영상 시청
3회기	담배의 진실	<ul style="list-style-type: none"> ○ 담배 유해 성분 ○ 흡연 관련 질병 알아보기 ○ 니코틴 알아보기 ○ 뇌와 니코틴의 관계 ○ 간접흡연과 3차 흡연, 전자담배의 진실 ○ 가향담배, 비타스틱의 오해 ○ 청소년기 흡연의 폐해 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 금연 길라잡이 앱 활용 ○ 전자, 가향 담배 O, X 퀴즈 풀기 ○ 동영상 시청 ○ 금연 상자 만들기 ○ 폐질환 간접 체험하기
4회기	금연! 나의 선택	<ul style="list-style-type: none"> ○ 흡연 욕구 다루기 ○ 금연 환경 조성하기 ○ 내 삶의 의미 찾기 ○ 일상에 감사하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나의 인생나무 그리기 ○ 금연 보드게임 ○ 동영상 시청
5회기	금연 실천 I	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 시도 경험 나누기 ○ 금연을 위한 장단기 목표 점검 ○ 담배회사의 시크릿 ○ 담배 광고의 뒷모습 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 습관 목록 점검하기 ○ 트루스 메시지 만들기 ○ 동영상 시청
6회기	금연 실천 II	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금단증상 극복하는 방법 ○ 긍정관계 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금단증상 퀴즈게임 ○ 금연 도우미 찾기(손 본뜨기) ○ 한 줄의 기적, 감사일기 ○ 동영상 시청
7회기	스트레스 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나에게 스트레스 주는 상황 알아보기 ○ 나의 감정 이해하기 ○ 스트레스 대처하기 ○ 긍정적인 스트레스 대처방안 생각하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 흡연 충동 그래프 그리기 ○ 빗속의 사람 그리기 ○ 동영상 시청
8회기	거절하는 용기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 의사소통 방법 이해하기 ○ 흡연 권유를 지혜롭게 거절하기 ○ 흡연 장소에 따른 대처행동 시범보이기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나 전달법(I message) 대화하기 ○ 복면 금연왕(탈 꾸미기, 흡연 거절 역할극) ○ 긍정의 하루 실천하기 ○ 동영상 시청
9회기	금연! 다시 출발	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 실천 경험 나누기 ○ 그의 '끊자법' ○ 재흡연하는 상황(HALT) 대비하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 금명아웃 ○ 동영상 시청
10회기	소중한 나의 꿈을 향해	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연결심 다시 다지기 ○ 미래의 나에게 주는 메시지 ○ 소중한 나 격려하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 100일 후 나에게 쓰는 편지 ○ 나를 위한 선물(사랑 팔찌) 만들기 ○ 수료식

- 심화과정 : 8회기/그룹(주 1회~2회 방문, 2회기씩 운영, 매주 연속 방문)

구분	긍정심리기반 라이프 코칭 금연 프로그램_심화과정
목적	<ul style="list-style-type: none"> - 금연 준비단계, 실행단계, 유지단계에 있는 흡연 학생을 대상으로 하여 긍정 정서, 몰입, 긍정 관계, 의미 추구, 성취 등을 증진시키는 긍정심리자원을 강화하는 라이프 코칭을 통해 - 흡연 학생의 니코틴 의존도 감소, 금연 자신감 및 실천율을 높이고 재흡연 방지와 금연 유지를 효과적으로 수행하기 위함
운영	총 8회기, 회기별 진행 시간 40~50분(회기별 참여 학생 인원은 최대 8명)
특징	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 집단상담 프로그램이며 인지 행동적 개입과 - 긍정심리 강화 및 라이프 코칭을 적용한 프로그램으로 금연 실행과 유지 전략을 효과적으로 실천할 수 있도록 흡연 학생의 강점과 회복력 향상에 중점을 둠

회기	주제	세부내용	활동
1회기	나에게 쓰는 편지	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연행동 변화 단계 확인하기 ○ 금연 이유 점검하기 ○ 아차, 한 개비 실수! 어떻게 대처할까? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마음 토크(Talk, Talk) ○ 금연 방패 만들기 ○ 금연 길라잡이 앱 점검
2회기	금연! 나를 위한 선택	<ul style="list-style-type: none"> ○ 흡연 욕구 누르기 ○ 금연의 정서적, 신체적, 사회적 장점 ○ 금연을 위한 장단기 목표 점검하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 동영상 시청-금연길라잡이 (일주년 기념 인터뷰) ○ 금연하는 나에게 주는 보상 ○ 버킷리스트 작성
3회기	담배 바로 알기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 뇌와 중독: 도파민의 보상회로, 니코틴 바로 알기 ○ 니코틴 중독 및 금단증상 ○ 가열담배 바로 알기 ○ 도박, 술, 담배, 마약 중독 연결고리 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 함께하는 금연 퍼즐 ○ 스피드 퀴즈 ○ 니코틴 의존도 ○ 함께 보는 금연 웹툰 ‘개나 개나 어차피 담배!’
4회기	내가 바로 금빛 주연!	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강한 금연 습관 형성하기 ○ 금연을 방해하는 요소 확인하기 ○ 내부의 적, 유혹의 속삭임 대처하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 동영상 시청-금연 성공률을 높이는 효과적인 운동 알아보기 ○ 21일의 기적습관 점검표 만들기 ○ 생각의 전환, 목소리 바로잡기 ○ 내 친구의 강점을 찾아라!
5회기	스트레스 다루기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 스트레스 상황 순위 목록 만들기 ○ 담배 없이 스트레스 해소하기 ○ 흡연 욕구 절제를 위한 건강한 금연 간식 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 금연 감사엽서 쓰기 ○ 금연 스트레칭 ○ 몰입 체험 활동
6회기	나 사랑하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 스트레스 대처기술 개발하기 ○ 재흡연에 대한 생각 점검하기 ○ 금연 실패 시 긍정적 대안 알아보기 ○ 흡연욕구를 중화시키는 심장호흡 체험 ○ 긍정 토크 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나만의 스트레스 관리 방법 ○ 나에게 보내는 칭찬 메시지 ○ 생각 바꾸기 ○ 나를 위한 금연노래 만들기
7회기	금연 자신감 Up!	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평생 금연 준비하기 ○ 평생 금연 동기 생각하기 ○ 나와 지켜야 할 약속 ○ 나의 금연 의지 표현하기 ○ 금연 자신감 확인하기 ○ 재흡연 방지전략 연습하기(HALT) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 흡연의 부정적인 면, 긍정적인 면 생각해보기 ○ 나의 금연 하루는? ○ 금연 마인드 맵 그리기
8회기	소중한 나를 위한 약속	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나의 가치 찾기 ○ 소중한 나에게 선물하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 가치관 게임(가치엽서 쓰기) ○ 미래 명함 만들기 ○ 나를 위한 선물(사탕 목걸이) 만들기 ○ 희망캡슐 만들기 ○ 수료식

○ 상시 금연 교실

- 상시과정: 5회기/개인(주 1회 방문, 1회기씩 운영, 매주 연속 방문)

구분	긍정심리기반 라이프 코칭 금연프로그램_상시과정
목적	<ul style="list-style-type: none"> - 일대일 상담이 필요한 흡연 학생들을 대상으로 하여 긍정 정서, 몰입, 긍정 관계, 의미 추구, 성취 등을 증진시키는 긍정심리자원을 강화하는 라이프 코칭을 통해 - 흡연 학생의 금연 동기를 유발하고 자아 성장과 자아존중감을 향상시켜 건강생활 습관과 금연 실천을 효과적으로 수행하도록 함
운영	총 5회기, 주 1 회기씩 운영, 회기별 진행 시간 40~50분
특징	<ul style="list-style-type: none"> - 일대일 개인 상담 프로그램으로 흡연과 관련된 심리적 어려움을 표현하도록 돕고 금연에 대한 동기를 유발하여 - 흡연의 원인(감정, 습관)을 이해하고 자신의 금연 목표를 주도적으로 설정하며 자기 평가를 통해 흡연 학생이 자아 성장과 자아존중감 향상을 경험할 수 있도록 함

회기	주제	세부내용	활동
1회기	금연 동기 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 준비 단계 알아보기 ○ 금연 행동 변화의 중요성과 금연자신감 찾기 ○ 흡연 유혹, 내재적 금연동기 알아보기 ○ 흡연 유형 알아보기 ○ 나만의 금연전략 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 아이스 브레이킹 ○ 흡연 유형 테스트 ○ 금연의 이득 알아보기 ○ 동영상 시청-금연길라잡이 (내부의 적 극복하기)
2회기	금연 자신감 키우기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 흡연의 유발요인(감정, 습관) 찾기 ○ 나의 삶에 미치는 습관의 힘 ○ 금연을 해야 하는 이유 ○ 금연을 위한 장단기 목표 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 감정카드를 이용해 내 감정 알아보기 ○ 흡연 충동 그래프 그리기, 나의 감정 이해하기 ○ 금연을 위한 긍정적 습관 목록 작성 ○ 21일의 기적, 습관점검표 만들기 ○ 나는 요!(나의 장점 찾기), 인생나무 그리기 ○ 금연 서약서 쓰기 ○ 동영상 시청-유튜브 (40가지 외국의 소름 돋는 금연광고)
3회기	금연! 나를 위한 선택	<ul style="list-style-type: none"> ○ 담배의 유해 성분, ○ 청소년기 흡연의 폐해 ○ 뇌와 니코틴의 관계 ○ 흡연 대안활동과 흡연 권유에 대처하는 방법 배우기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 담배 성분 찾기 ○ 흡연관련 질병 알아보기 ○ 나의 니코틴 의존도 알아보기 ○ 내부 속삭임에 대해 거절 연습하기 ○ 동영상 시청-금연길라잡이 (니코틴 중독의 이해)
4회기	금연 실천 I	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금단증상 극복하는 방법 ○ 스트레스 대처방안 알아보기 ○ 흡연욕구를 중화시키는 심장호흡 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 금단증상 퀴즈게임 ○ 그림으로 나의 심리 상태 알아보기 ○ 금연 마인드 맵 그리기 ○ 금연감사 엽서 쓰기 ○ 동영상 시청-금연길라잡이 (스트레스 예방하기)
5회기	금연 실천 II	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 시도 경험 나누기 ○ 재흡연 시 대처 방안 찾기 ○ 재흡연하는 상황(HALT) ○ 슬기로운 금연생활 ○ 소중한 나에게 선물하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 경험 나누기 ○ 재흡연 방지전략 연습하기 ○ 동영상 시청-금연길라잡이 (담배권유 거절연습)-기본 ○ 가치관 게임(가치엽서 쓰기) ○ 나를 위한 선물(사탕 팔찌) 만들기

○ 사후관리 금연 교실

- 사후관리 과정: 3회기(월 1회, 찾아가는 금연 교실 · 상시 금연 교실 사후관리)

구분	금연 프로그램 사후관리_사후관리 과정
목적	<ul style="list-style-type: none"> - 금연 프로그램에 참여한 학생들을 대상으로 긍정 정서, 몰입, 긍정 관계, 의미 추구, 성취 등을 증진시키는 긍정심리자원을 강화하는 라이프 코칭을 통해 - 금연 자신감을 높이고 건강한 생활 습관을 형성하도록 하여 금연 실천 및 금연 유지를 지속적으로 수행하기 위함
대상	금연 프로그램(찾아가는 금연 교실, 상시 금연 교실) 참여 학생
운영	총 3회기(상시 금연 교실은 사후관리 1회기), 금연 프로그램 종료 후 월 1회, 회기별 진행 시간 40~50분
특징	<ul style="list-style-type: none"> - 금연 프로그램 이수 후 성공적인 금연 유지를 위한 맞춤형 사후관리 프로그램 - 긍정심리 강화 및 흡연 욕구 절제 활동을 적용하여 흡연 학생의 재흡연을 방지하고 금연을 지속적으로 실천하도록 함

회기	주제	세부내용	활동
1개월	금연! 소중한 나를 위한 선택	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 행동변화단계 점검하기 ◦ 내 안의 긍정자원 끌어내기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 금연 경험 나누기 ◦ 긍정 Up! 소품 만들기
2개월	금연 서포터즈 되어보기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 흡연 욕구 완화 활동 ◦ 재흡연하는 상황(HALT) 대비하기 ◦ 흡연 친구에게 전하는 메시지 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 금연 경험 나누기 ◦ 금연 포스터 만들기
3개월	평생 금연 약속	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 달라진 나의 모습 : 금연(시도) 후 정서적, 신체적, 사회적 변화 확인하기 ◦ 시간을 거슬러! 내가 나에게 ◦ 내가 꿈꾸는 나: 5년 또는 10년 뒤의 내 모습 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 금연 경험 나누기 ◦ 100일 후 나에게 쓰는 편지, 희망캡슐 나누기 ◦ 종료식