

# 2020년 흡연예방 및 금연 프로그램 운영계획

## I. 목적

- 가. 금연을 함으로써 자기 몸의 소중함을 알고 건강한 학교생활 유지
- 나. 금연에 도전하는 계기를 통해 건강한 학교환경 조성
- 다. 금연준비단계에 있는 흡연청소년을 대상으로 긍정심리 기반 라이프 코칭 금연프로그램을 적용하여 금연자신감, 금연실천 및 금연 유지를 효과적으로 수행하기 위함

## II. 방침

- 가. 건강한 자아상을 발견하여 금연할 수 있도록 유도
- 나. 금연프로그램을 통해 금연에 대한 의지를 갖도록 하고, 금연실천방법을 배울 기회를 제공
- 다. 재흡연을 막아 건강하고 안전한 학교생활을 할 수 있도록 유도

## III. 세부 추진 계획

### 1. 세부 추진내용

- 가. 일시 : 2020. 6. 24 - 7.24까지 총 5회기 운영  
금연 프로그램 5회기 운영 후 1개월, 6개월 경과 시점에 금연 습관 지속 유지 상담
- 나. 장소 : 보건실
- 다. 대상 : 본교 학생중 금연의지와 흡연예방의지가 확고한 금연프로그램 희망자 10명
- 라. 강사 : 약물남용 예방교육 전문강사 오미화(보건교사, 학생부장 협조)
- 마. 방법 : 1) 금연프로그램 실시 전 개인상담 실시(보건교사, 학생부장)  
2) 금연프로그램 참여 동의  
3) 학부모 동의

- 4) 기초설문조사
- 5) 금연프로그램 실시 전 설명 및 서약
- 6) 금연프로그램 세부 운영계획에 따른 교육 및 상담 실시
- 7) 금연프로그램 종료 후 재흡연 방지 지속적 관심 및 상담 실시(보건교사, 학생부장)

## 2. 흡연예방 및 금연프로그램 5회기 운영내용

긍정심리기반 라이프코칭 프로그램 세부내용			
차수	주제	세부내용	활동
1주	- 금연! 나를 위한 선택	- 라포 형성 - 흡연 유형 테스트 - 흡연이 미치는 영향: 내 몸과 마음	나의 장점 찾기 긍정 톡톡 금연서약서작성
2주	- 금연 실천!	- 금연의 이익과 장점 알아보기 - 금연을 위한 장단기 목표 세우기	나의 버킷리스트 인생나무 만들기 금연신문 만들기
3주	- 스트레스관리!	- 내 삶의 의미 찾기 - 뇌와 중독: 니코틴 이야기 - 전자담배의 진실 혹은 거짓 - 금연을 방해하는 요소 확인하기 - 스트레스 이해하기	습관실천 만들기 금연나무 만들기
4주 차	-거절하는 용기	- 금연 시도 경험 나누기 - 흡연 권유를 지혜롭게 거절하기 - 금연구역 확대: 금연 구역 지도그리기	금연구역 지도그리기
5주 차	- 소중한 나를 위한 약속 - 푸드 아트를 통한 마음챙김명상	- 소중한 나에게 선물하기 - 금연 목표 점검하기 - 금연 결심 다지기	희망캡슐만들기 수료식

### 3. 프로그램 성공 기준

구분	성공기준	성공제외
금연	<ul style="list-style-type: none"><li>• 금연클리닉에 5회 참석하고 출석 후 CO측정·니코틴 측정치가 정상인자</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 흡연사실 증거가 있는 경우 (CO측정, 니코틴 검사 시 양성반응) 취소처리</li></ul>

### Ⅲ 기대효과

가. 「금연」 프로그램 운영으로 학생 건강관리 기회 제공

나. 비흡연 학생에게 간접적인 피해를 줄여 건강한 에코스쿨 조성