

학교 흡연예방 및 금연 길잡이

청소년 흡연에 관한 10가지 물음



보건복지부



한국건강증진개발원
국가금연지원센터

학교 흡연예방 및 금연 길잡이
청소년 흡연에 관한 10가지 물음

■ CONTENTS

이 책의 사용법	4
청소년 흡연에 관한 10가지 물음	5
아이들의 흡연, 다시 들여다보기	6
한눈에 보는 그림지도	7
체크 리스트	9

■ 담배 없는 학교로 가는 10개의 FAQ와 가이드라인 10

FAQ1	흡연예방을 위한 교칙에는 어떤 내용이 담겨야 하나요?	12
FAQ2	아이들의 흡연과 관련하여 교사인 제가 할 일은 무엇인가요?	13
FAQ3	흡연예방 교육이 과연 효과가 있을까요?	14
FAQ4	흡연예방 관련 교육이나 연수를 꼭 받아야 하나요?	16
FAQ5	교내에서 몰래 흡연하는 학생을 발견했어요. 어떻게 하죠?	17
FAQ6	흡연을 막 시작한 학생을 어떻게 도와야 하나요?	18
FAQ7	이미 규칙적 흡연 단계로 진입한 학생은 어떻게 도와야 하나요?	19
FAQ8	학생의 흡연사실을 부모에게 알려야 할까요?	20
FAQ9	아이들의 금연을 돕고 훌륭한 교육을 제공할 학교 밖 전문기관이 있나요?	22
FAQ10	해마다 반복되는 흡연예방 사업을 어떻게 개선할 수 있을까요?	23

부록1	담배 없는 학교를 만들기 위한 당부의 말씀(학교장 발신용 서신)	26
부록2	흡연예방 관련 교칙의 내용	27
부록3	교내 전 구역 금연관련 방문객 협조 안내문	28
부록4	담배 없는 학교를 위한 가정의 역할	29
부록5	국가금연지원서비스 총정리	30
부록6	담배 없는 학교를 위한 노력들	31
부록7	청소년에 대한 담배 제품 판매 금지법	32
부록8	흡연학생의 부모에게 보내는 편지(샘플)	33
부록9	담배에 대해 대화 나누기	34
부록10	당신의 자녀가 담배를 더 이상 안 피우게 하려면...	35
부록11	니코틴의 중독성에 대해 얼마나 알고 계시는지요?	36
부록12	담배와 흡연	38
부록13	금연의 즉각적인 이득	39
부록14	금연 서약서	40
부록15	금연결심을 지키기 위한 지침	41
부록16	나의 니코틴 중독 정도는?	42
부록17	지피지기를 위한 흡연 일기	43
부록18	흡연 일기 분석 및 자가 검토 자료	44
부록19	금연을 향한 마음상태의 단계별 변화	46
부록20	담배, 끝장내기	48
부록21	금연의 방해 요인들	49
부록22	학교흡연예방사업 자료 보물섬	50
부록23	학생 및 가족 흡연실태조사 설문지(샘플)	51
부록24	교직원 흡연실태조사 설문지(샘플)	52
부록25	흡연 무경험 학생에 대한 예방 전략	53
부록26	흡연학생 인지 시 전략	54
부록27	담배 없는 학교를 위한 가이드라인 10	55

✓ 이 책의 사용법

- 이 책은 보건복지부가 매년 제공하는 학교흡연예방사업 지침의 파트너적인 실용 가이드북입니다.
- 먼저 ‘한눈에 보는 그림지도’를 통해 급한 불일부터 해결하세요.
- 아이들의 흡연 문제와 관련해 가장 궁금한 10개의 FAQ를 확인하세요.
- 10개의 FAQ는 학교흡연예방사업의 뼈대에 해당하는 10개의 가이드라인과 연결됩니다. 각 가이드라인에서 활용할 자료들은 후반부에 별도 부록으로 제공합니다.
- 이제 10개의 체크리스트를 작성해 보세요. 우리 학교에 부족한 부분을 확인하신 후 우측 칸을 참조하여 대책을 마련하세요.
- 부록은 뼈대에 해당하는 10개의 가이드라인을 풍성하게 받쳐줄 근육과 피에 해당합니다. 각각의 부록은 <학생-학부모-교직원용>으로 구분되어 있습니다. 필요한 부분을 복사하여 활용하시면 좋습니다.
- 책의 후면 표지에 담겨있는 학생 금연 로드맵은 교무실 혹은 보건실 등의 게시판에 부착하여 항상 참조하실 수 있도록 제작하였습니다.
- 본 서의 활용과 개선안에 관련한 다양한 의견은 언제든지 환영합니다. <단국대학교 의과대학 정유석 교수 drloved@hanmail.net>

✓ 청소년 흡연에 관한 10가지 물음

FAQ

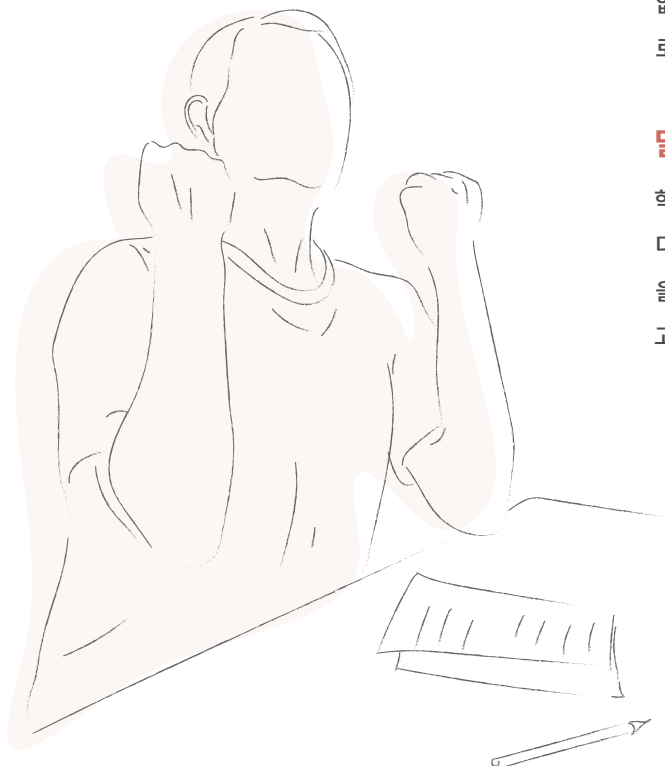
1. 흡연예방을 위한 교칙에는 어떤 내용이 담겨야 하나요?
2. 아이들의 흡연과 관련하여 교사인 제가 할 일은 무엇인가요?
3. 흡연예방 교육이 과연 효과가 있을까요?
4. 흡연예방 관련 교육이나 연수를 꼭 받아야 하나요?
5. 교내에서 몰래 흡연하는 학생을 발견했어요. 어떻게 하죠?
6. 흡연을 막 시작한 학생을 어떻게 도와야 하나요?
7. 이미 규칙적 흡연 단계로 진입한 학생은 어떻게 도와야 하나요?
8. 학생의 흡연 사실을 부모에게 알려야 할까요?
9. 아이들의 금연을 돕고 훌륭한 교육을 제공할 학교 밖 전문기관이 있나요?
10. 해마다 반복되는 흡연예방사업을 어떻게 개선할 수 있을까요?



✓ 아이들의 흡연, 다시 들여다 보기

팩트 체크!

- 대개 초 4 ~ 중 3학년에 첫 흡연을 경험, 적절한 중재가 없으면 평생 중독으로 진행
- 미성숙한 뇌가 니코틴에 노출되면 매우 빠르고 강력한 중독을 초래
- 첫 흡연의 대부분은 또래 친구 혹은 가족 흡연자 (부모, 형제)의 담배에 노출되어 시작
- 니코틴 중독의 특징은 들어가는 '너무 쉽고' 나오기는 '매우 어렵다'는 점
- 흡연예방교육과 흡연 경험 학생의 맞춤형 금연 대책이 절실
- 한국 사람의 19.3% 매주 899명, 년 46,762명이 흡연 때문에 사망(2016년 기준)



깨진 독에 물 붓기?

흡연율을 낮추기 위한 국가 차원의 노력이 결실을 보려면, 흡연자의 금연을 돕는 다양한 지원, 즉 출구조절(output control) 정책과 더불어 새로운 흡연자의 발생을 억제하려는 입구조절(input control) 정책이 같이 가야 합니다. 학교는 입구조절 정책의 최전선이자 허브입니다.

굳이 들춰낼 필요가...?

학교 내 폭행, 성추행 등 민감한 주제들에 비해 흡연 문제는 다소 소홀히 다루어지고 있습니다. 학교에서의 중재가 지연되는 동안 아이들은 니코틴 중독의 늪으로 빠져들어 갑니다. 특히 '단순 호기심'으로 담배를 경험한 학생들은 초기 중재가 정말 중요합니다. 타이밍을 놓치면 몇 배의 노력이 필요합니다.

노력을 안 한 것은 아닌데...

아이들의 흡연은 결국 어른들이 만든 환경 탓입니다. 학교흡연예방사업을 비롯하여 다양한 노력을 기울이긴 하였지만, 아직도 학교에서 흡연학생이 인지되면 '딱 이렇게' 하면 된다는 매뉴얼이 없습니다. 체계적인 가이드라인 적용을 통해 우리 아이들을 담배로부터 구출해야 합니다.

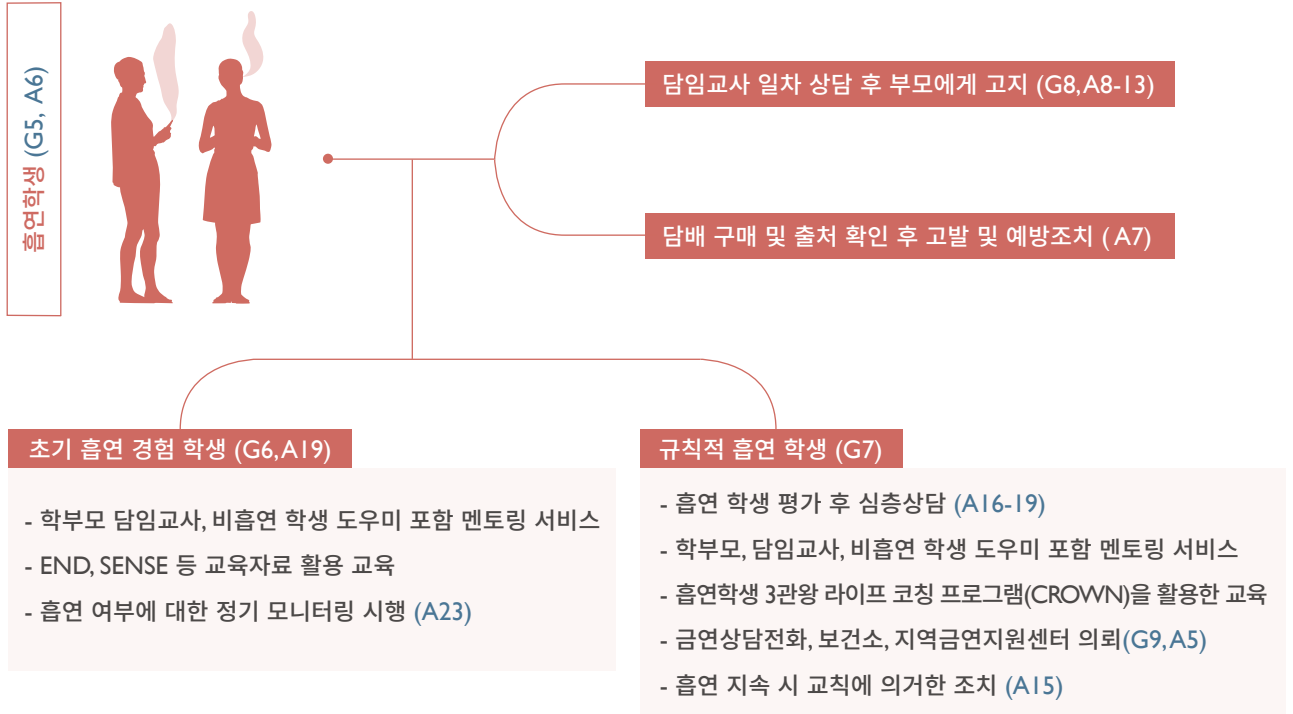
달라질 수 있을까?

학교만으로는 힘겹습니다. 그렇지만 학교가 중심이 되어야 합니다. 크게는 환경과 제도를 정비하고, 공감이 가능한 흡연예방교육을 위한 노력이 필요합니다. 흡연에 노출된 학생은 가정은 물론이고 학교 안팎의 전문 기관과 연계하여 단계별로 도와주어야 합니다.

✓ 한 눈에 보는 그림지도

"흡연 학생을 어떻게 도울까요?"

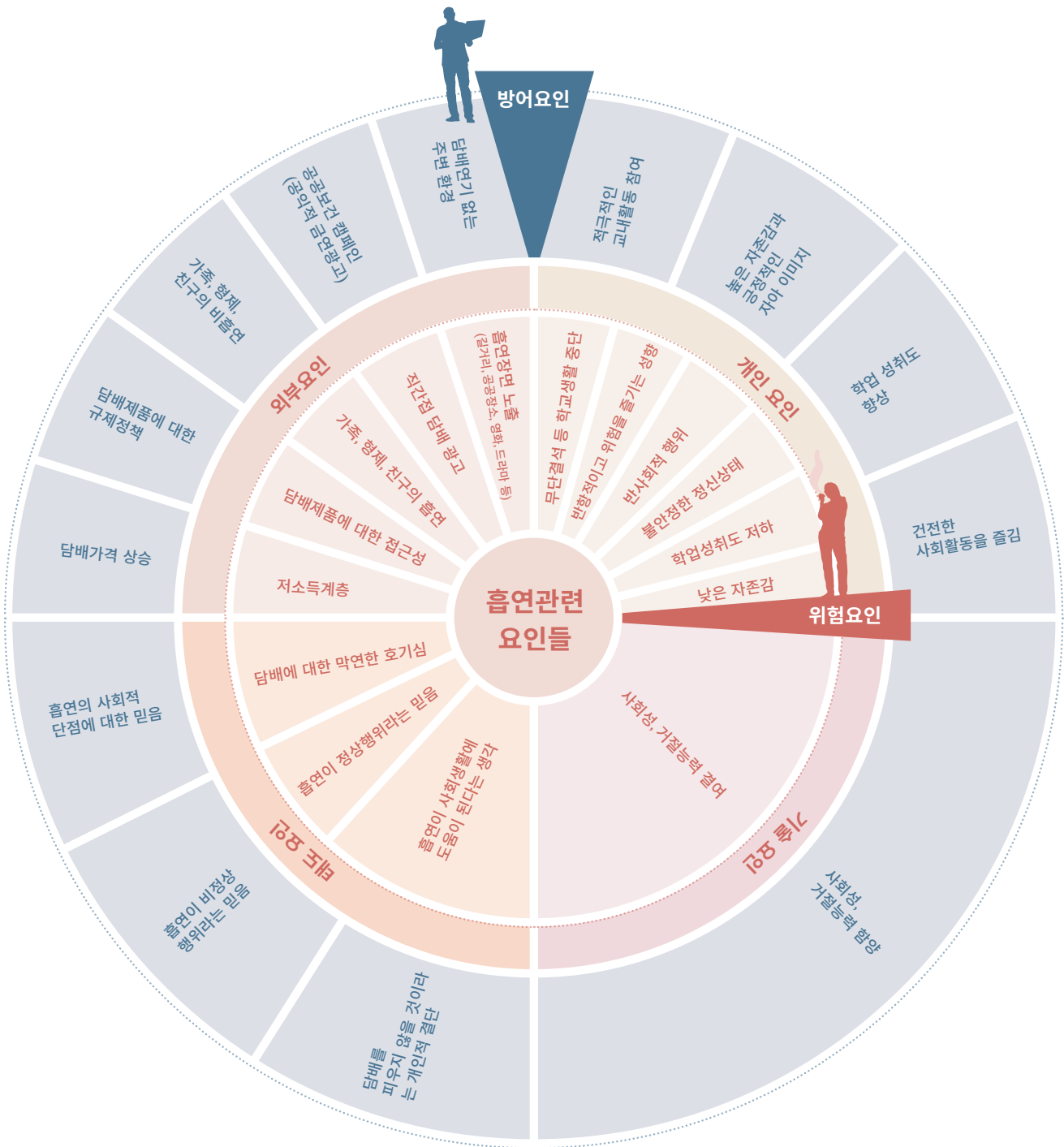
G: 가이드라인
A: 부록



"비흡연 학생을 어떻게 지킬까요?"



✓ 한눈에 보는 아이들 흡연문제의 프레임



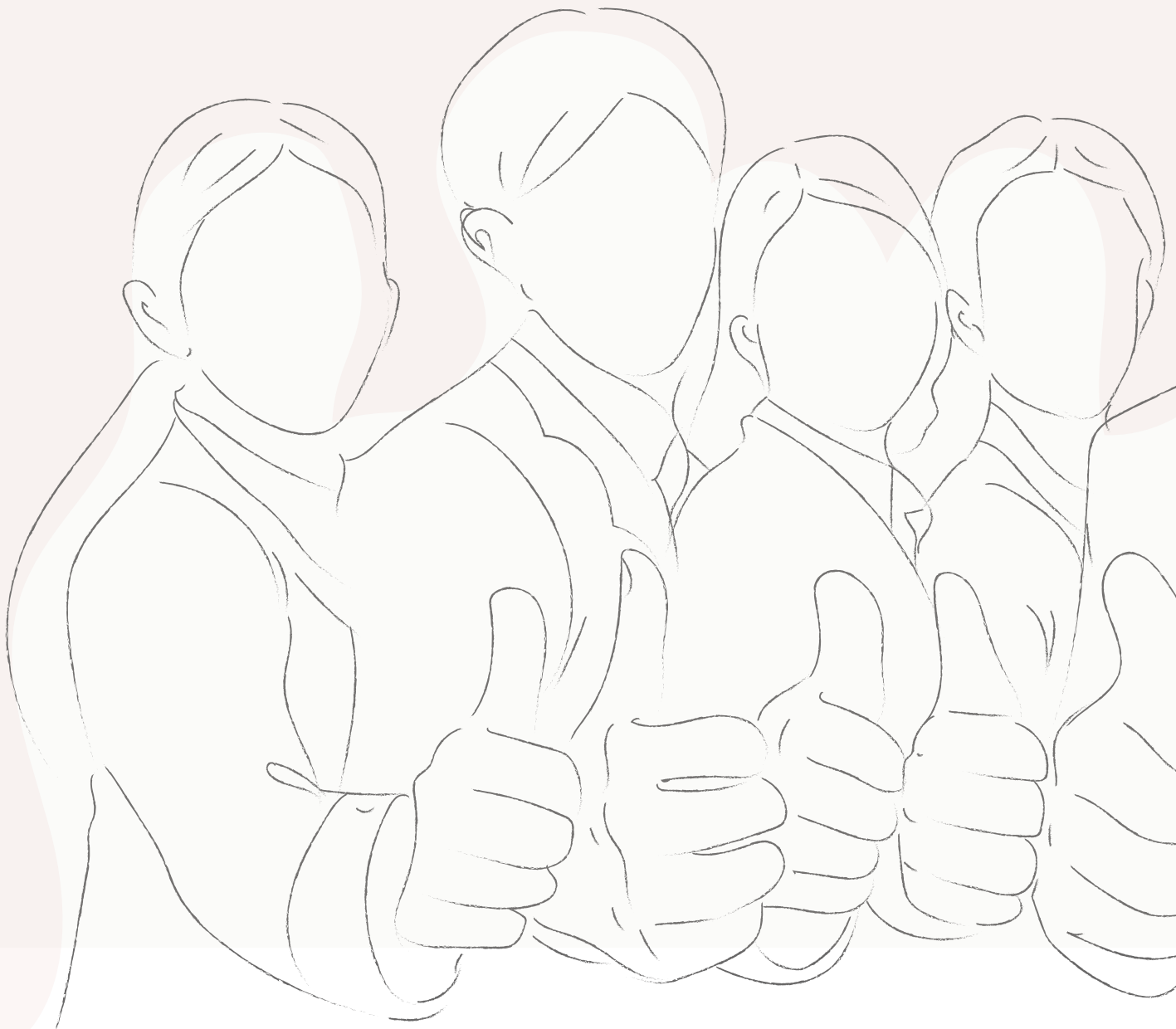
✓ 담배 없는 학교를 위한 체크 리스트 Checklist



아래 체크리스트를 작성해 보세요.

No로 답한 항목에 관해서는 우측 참고란을 확인한 후 개선안을 마련해 보세요.

	문항	YES	NO	참고
1	흡연관련 교칙(정책)이 있는가?			12쪽
2	모든 구성원이 흡연예방정책에 있어서 자신의 역할을 인지하고 있는가?			13쪽
3	흡연예방 교육이 실제로 이루어지고 있는가?			14쪽
4	교사들이 흡연예방 관련 교육이나 연수과정을 받고 있는가?			16쪽
5	흡연학생 인지 시 수행체계가 마련되어 있는가?			17쪽
6	초기 흡연 경험 학생에 대한 대응책이 작동하고 있는가?			18쪽
7	규칙적으로 흡연하는 중독 학생의 경우 금연을 체계적으로 도와줄 전략이 작동하고 있는가?			19쪽
8	흡연예방관련 활동의 수립, 평가, 대책 등 일련의 과정에 학부모가 참여하는가?			20쪽
9	외부의 금연관련 전문 기관이나 지역 내 단체와 학생금연 관련 협조가 이루어지고 있는가?			22쪽
10	흡연예방과 금연과 관련하여 정기적인 평가와 전략 재수립을 하고 있는가?			23쪽



담배 없는
학교를 위한
10개의 FAQ와
가이드라인



흡연예방을 위한 교칙에는 어떤 내용이 담겨야 하나요?




가이드 라인 1 ?!

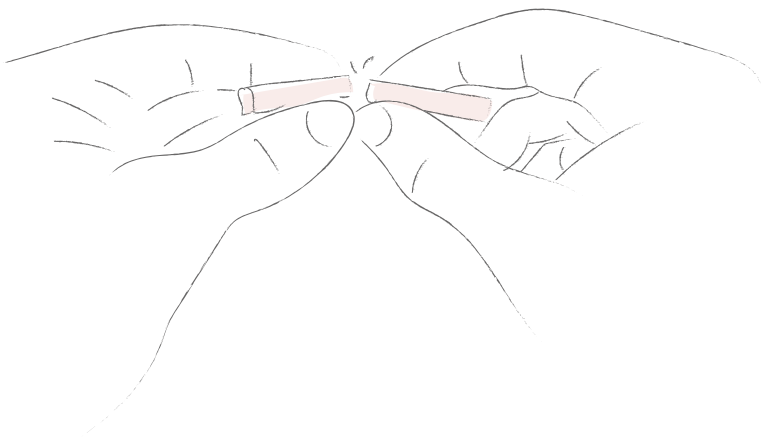
Guideline

모든 학교가 흡연예방
교칙을 마련하고
금연 환경을
조성해야 합니다.

학교는 담배연기 없는 청정지역입니다. 교직원과 학생은 물론이고 모든 방문자의 흡연이 제한됩니다. 흡연은 비정상적인 행위이며 건강한 생활습관에 흡연이 포함될 수 없다는 메시지를 분명히 해야 합니다. 학년이 증가할수록 흡연을 경험할 가능성도 커집니다. 교직원, 특히 흡연하는 교사는 좋지 않은 롤모델로 학생의 모방심리를 자극하며 악영향을 끼칩니다. 먼저 교칙 중 흡연예방과 관련한 내용을 교사와 학부모, 학생 모두가 참여해서 실현 가능한 내용으로 바꾸어 보세요.

« 전략 »

- 흡연예방 정책의 도입, 모니터링, 유지에 대한 절차 개발
- 학부모에게 담배 없는 학교정책 고지(입학 및 년초 학교장 서신 발송)  **부록1, 2**
- 금연구역 안내문 교내외 게시  **부록3**
- 학교 연간 일정표에 흡연예방 교육 및 프로그램 명시
- 학생, 교사 및 학부모 모두 교내 및 관련 행사 시 흡연금지
- 흡연예방 정책을 구성원 모두에게 명백히 전달
(포스터나 표어, 교내 일정에 관련 행사나 교육 일정 명시, 관련 동아리 육성 등)
- 담배 없는 학교 축제 정례화(세계금연의 날(5.31.) 기념 전시회, 백일장, 공모전 등)
- 보건실, 강당 등 공간에 시청각 기자재 상설 배치
- 학교 주변 금연거리 및 금연구역 지정, 편의점 담배 판매 및 광고 금지 등 환경 조성
 **부록6, 7, 25**
- 학교 근처 골목, PC방, 공원, 화장실 등 흡연 유혹 공간에 대한 관심
- 점심시간, 방과 후 등 흡연을 배울 수 있는 '위험 시간대' 집중 예방 관리 정책 수립



아이들의 흡연과 관련하여 교사인 제가 할일은 무엇인가요?



가이드 라인 2 ?! Guideline 2 ?!

전 구성원이
교내 흡연예방에 있어서
자신의 역할을
인식하고 있어야 합니다.

학교 전체가 건강에 관심을 기울이고 흡연예방과 관련한 가르침과 배움의 과정(커리큘럼)을 갖추고, 지역사회나 학부모와 동반 관계를 유지하고, 건강하고 건전한 교내 풍토를 갖추는 전략이 필요합니다.

가정과 학교에서의 안정된 소속감, 부모나 교사 등 어른들과의 건강한 연대감, 긍정적 사고와 원만한 사회적 관계 등 배경적인 환경 역시 중요합니다.

« 전략 »

- 관리자(교장 혹은 교감) : 흡연예방 교칙을 정비하고 흡연예방상담 및 사업 수행팀을 구성*
- 사업 담당교사 : 흡연예방교육 및 초기 흡연자에 대한 기초 상담
- 담임교사 : 흡연학생 인지와 중독 정도 평가, 학부모와의 연결, 교내 사업 수행팀에 의뢰
- 교사, 학부모, 학생과 지역 금연 전문가가 정책 수립에 한 팀으로 참여
- 담배 없는 학교 정책의 도입, 유지, 디자인 등에 학생이 능동적으로 참여
- 학부모 풀 구성(의료인, 체육, 상담, 복지 관련 전문직 학부모) 후 능동적 역할 부여  부록4
- 지역의 건강 관련 전문가나 보건소 등 정부기관, 병의원과의 협조 체계구축  부록5

*흡연예방상담 및 사업 수행팀의 팀장은 교감, 학생생활담당교사, 학년주임교사 등 관리자급에서 담당한다.

흡연예방 교육이 과연 효과가 있을까요?

가이드 라인 3 ?!

Guideline

흡연예방교육은 학생의 눈높이에 맞게 창의적인 방식으로 제공해야 합니다.

흡연예방교육의 목적은 흡연이 비정상 행위이자 자신의 몸에 대한 가해임을 각인시킴으로써 ‘호기심’ 등에 의한 첫 흡연의 위험을 제거하고, 연이은 추가 흡연으로 인한 중독의 과정에 이르지 못하게 하는 것입니다. 통상 니코틴의 신체적, 정신적 의존성은 첫 백 개비 흡연 이전에 발생하지만, 성장기 아이들의 뇌는 더 빠른 시간에 더 심각한 의존성이 발생합니다.

흡연예방교육의 내용은 지식과 기술로 구분되며, 교내외 다양한 커리큘럼을 통해 효율적으로 제공되어야 합니다. 학년이 올라감에 따라 각 시기에 적합한 내용들을 선별하여 눈높이에 맞게 제공되어야 합니다. 단일 주제로 다루어질 수도 있고, 타 교과목과 연계해서 다루어지는 것도 바람직합니다. 강의식 수업도 가능하지만, 선행과제를 통해 온-오프라인의 시청각 자료들을 미리 공부한 후 토론형, 발표 형식의 수업이 더 효율적일 수 있습니다.

« 전략 »

초등 저학년

- 건강의 기초에 관한 내용(폐와 심장 등 인체의 구조와 기능, 건강한 습관 등)
- 신선한 공기의 중요성과 간접흡연의 심각성
- 흡연자 가족에게 편지쓰기 등

초등 고학년

- 담배의 해독을 구체적으로 전달 [☞ 부록12](#)
- 흡연의 해악에 대해 분명하고 확고한 태도를 강조
- 담배 거절 기술 체험
- 학생 참여형의 흡연예방 축제
- 비흡연(금연)서약서 작성 [☞ 부록14, 15](#)

중학생

- 학교생활 중 흡연에 흔히 노출되는 진입 포인트에 대한 대비책 마련
- 또래 문화와 흡연의 시작, 담배 거절 기술
- 흡연과 건강 관련 이슈에 대한 동영상 시청 후 토론식 수업
- 건강한 사고와 학교생활을 위한 동아리 활동
- 비흡연(금연)서약서 작성 [☞ 부록14, 15](#)

고등학생

- 흡연의 비정상화, 자아 이미지의 손상에 대한 토론, 글쓰기
- 니코틴 중독에서 벗어나기 위한 전략, 스트레스를 다루는 건전한 방식과 금연, 금연 전략 제시
- 흡연의 사회적 맥락, 대학, 직장 내 흡연자의 현실
- 비흡연(금연)서약서 작성 [☞ 부록14, 15](#)



학교급별 흡연예방교육의 강조점 변화

흡연

= 비정상행위라는 인식 + 금연환경조성

 초등학교 1~3학년	 초등학교 4~6학년	 중학교	 고등학교
[기본 교육] · 담배의 정체 · 간접흡연 (2차, 3차)	[약물 교육] · 니코틴 중독의 과정과 위험성 · 기타 발암물질의 위험성		
	[기술 교육] · 담배거절 기술, 자아존중감 + 의사소통 방법		
	[담배회사 및 광고 교육] · 담배회사의 판매촉진활동의 실태와 노림수 · 기업의 사회적 책임에 대한 문제제기		
흡연학생에 대한 금연지원			

흡연예방 관련 교육이나 연수를 꼭 받아야 하나요?

가이드 라인 4 ?!

Guideline

흡연예방 교육의 성패는
선생님의 전문성과 애정에
달려 있습니다.

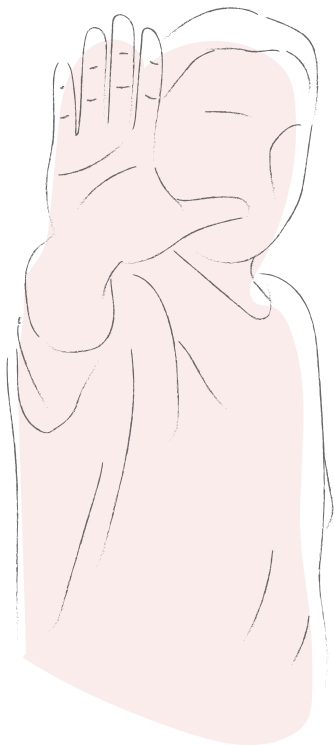
효과적인 흡연예방교육은 선생님의 전문성을 기본으로 합니다. 교직원들이 먼저 솔선하여 흡연예방의 중요성, 목표를 이루기 위한 전략과 지식, 기술, 상담 기법 등을 심도 있게 교육받아야 합니다. 사업 담당 선생님 한 분에게 책임이 집중되어서는 안 됩니다. 관리책임이 있는 교장/교감 선생님을 중심으로 담임, 학생 생활, 체육 담당 선생님 등이 각자 자신의 역할을 담당해 주셔야 합니다.

다음은 선생님들이 숙지해야 할 흡연예방의 주요 요소들입니다.

- 담배를 배우지 않겠다는 결심과 거절의 기술
- 원만한 학교생활과 학업성취도
- 또래, 어른들과의 원만한 관계 수립
- 다양한 건강증진활동에 참여하는 기회

« 전략 »

- 전 교직원이 교칙을 포함한 흡연 관련 정책과 본 가이드북의 내용들을 숙지
- 흡연예방, 아동 및 청소년기 흡연 문제 다루기 등에 대한 전문적인 연수교육 참여
금연상담전화, 지역금연지원센터 지역 보건소나 병원 금연클리닉 등
관련 유관기관 정보를 숙지 [☞ 부록 5](#)
- 초기 흡연 경험 학생이 더 심한 중독으로 이행하지 않도록 멘토링하기 위한 체계 구축
- 관련 온·오프라인 교재나 정보 활용 능력 함양 [☞ 부록 22](#)



교내에서 몰래 흡연하는 학생을 발견했어요. 어떻게 하죠?

가이드 라인 5 ?!

Guideline 5 ?!

학생의 흡연은 가장 우선적으로 다루어 져야 할 응급사안입니다.

보통은 12-15세 사이에 첫 흡연을 경험하는 경우가 흔하지만 10세 이전에 흡연을 시작하는 경우도 드물지 않습니다.

이 시기는 본인의 의지에 의해서라기보다 순간적인 충동이나 호기심에 의한 경우가 대부분입니다. 이보다 좀 더 나이가 든 고등학생 시기의 흡연은 본인의 독립적인 결심에 의한 경우가 증가합니다. 두 시기 모두 초기 흡연 경험은 두려움과 죄책감, 스트레스를 동반합니다. 따라서 조기에 발견하여 적절한 중재를 제공한다면 지속적인 흡연으로의 이행을 효율적으로 억제할 수 있습니다.

보통 규칙적 흡연자가 되기까지 5단계를 거치는데 그 내용은 아래 표와 같습니다.





1. 호기심 단계	담배에 대한 관심과 호기심이 생김
2. 첫 시도 단계	첫 담배의 흡입
3. 강화 단계	흡연을 경험하는 기회가 점차로 증가
4. 이행 단계	니코틴 의존도가 점차로 증가
5. 의존 단계	규칙적으로 흡연하는 시기

처음 담배를 피우게 되면 화학물질들은 학생의 뇌를 빠르게 변화시켜 니코틴에 대한 민감성이 증가합니다. 이는 성인에 비해 훨씬 빠르며, 따라서 더 쉽게 중독에 이르게 됩니다.

이처럼 성인에 비해 빠른 중독의 형성과 이른 나이 흡연의 상대적 위험성을 고려할 때, 학교 내에서 첫 시도 및 강화 단계에 있는 학생들에 대한 조기 발견과 이른 대응이야말로 가장 중요한 포인트가 됩니다. 더 빨리 적절한 중재와 상담이 이루어질수록 평생 니코틴의 노예로 살아가 학생들을 더 효과적으로 구출하는 셈입니다.

학교는 교직원들이 이러한 학생들을 조기에 인지할 수 있도록, 그리고 이런 학생들을 도울 수 있는 상담기술이나 대응책을 ‘단순하고 분명하게’ 제공해야 합니다.

« 전략 »

- 대응 전략 확인  부록 26
- 학생에게 관련 교육 자료를 제공  부록 11-14, 19
- 일차적으로 담임교사에게 알리고, 교내 상담 전문 교사 및 직원에게 학생을 인계
- 음주나 기타 약물남용에 대한 평가
- 학교 흡연정책에 명시된 책임 혹은 과제의 부여
- 학생의 인격을 존중하는 범위 내에서의 교육적 차원의 과제 부과
- 흡연학생지지 그룹: 지정된 교사가 지속적으로 상담, 추적 관리할 수 있도록 매칭 함

* 비슷한 기준 중에서 세계보건기구, 유럽연합, 미국 등에서 일반적으로 적용하고 있는 청소년 흡연 행태의 객관적 분류와 정의는 다음과 같습니다. 이중 ③상습적 흡연부터는 의존 단계에 접어든 것으로 볼 수 있습니다.


- ① 흡연 유경험자 : 담배를 한두 모금이라도 피워본 경우
- ② 현재 흡연자 : 최근 한 달간 한 번 이상 흡연을 한 적이 있는 경우
- ③ 상습적 흡연자 : 최근 한 달간 20일(1주에 5~6일) 이상 흡연을 한 경우
- ④ 매일 흡연자 : 최근 한 달간 거의 매일 흡연을 한 경우
- ⑤ 중증 흡연자 : 흡연량이 하루 반 갑(10개비) 이상인 경우

담배를 막 시작한 학생을 어떻게 도와야 하나요?

가이드 라인 6 ?! Guideline

니코틴 중독으로 진행을 막으려면 첫 시도 단계에서의 중재가 매우 중요합니다.

흡연예방에 있어서 가장 중요한 것은 담배를 경험하지 않도록 예방하는 것입니다. 그러나 일단 흡연을 경험한 학생의 경우라면 더 깊은 중독으로 이행하기 전인 초기 단계에서의 조치가 가장 중요합니다.

첫 시도 단계, 혹은 강화 단계에서의 이른 중재(일대일 상담 포함)는 규칙적 흡연자로서의 이행을 차단하는데 매우 효율적입니다.  [부록 26](#)

« 전략 »


- 초기 흡연 경험 학생이 규칙적 흡연으로 이행하지 않도록 지속 상담 필요, 일대일 멘토링 매칭이 필요

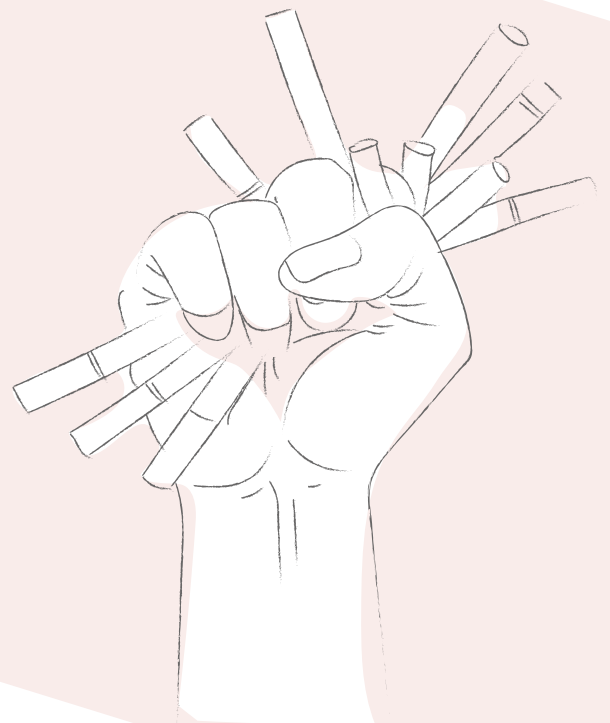
- 지지와 치료에 부모의 협조 요청

 [부록 6, 9-13, 19-21](#)

- 동료 그룹의 지원(peer support group)

- 운동, 음악, 드라마 등 건전한 활동으로의 대체전략 논의

- 보건소, 지역금연지원센터, 금연상담전화, 병·의원 금연 치료 등 추가적인 금연 상담 기회 제공  [부록 5](#)





이미 규칙적 흡연 단계로 이행한 학생들은 어떻게 도와야 하나요?

가이드 라인 7 ?!

Guideline 7 ?!

징벌적 대책은 NO
전문기관의 도움을 적극적으로 활용하세요.

학교는 학생에게 안전하고 건강한 환경을 제공해야 하며 건강증진과 훈육의 균형이 필요한 공간입니다. 만약 학생이 교내 흡연으로 이러한 환경을 해치고 다른 구성원에게 악영향을 미치게 된다면 이를 방지하기 위한 훈육이 필요합니다.

이미 규칙적 흡연기에 접어든 중독 학생이 학교 내에서 흡연을 안 하는 것은 쉽지 않은 일일 수 있습니다. 담임교사, 보건교사, 혹은 흡연 문제를 담당하는 교사에 의해 지속적인 관심과 상담이 이어질 필요가 있습니다. 학교의 금연 정책과 불가피한 충돌이 발생하기 쉬우며, 자칫 학교생활에 적응이 어려워지거나 음주 등 다른 비행행동으로 이행하기 쉽습니다.

개별 학교 차원에서 이런 학생들에 대한 대응이 어려울 수 있으므로, 시·도 교육청 차원의 ‘명확한’ 대처방안이 마련되어야 합니다. [☞ 부록 26](#)

교내 흡연으로 규칙을 어긴 학생이 인지되면 사업 수행팀(교장, 담임, 보건교사 혹은 별도 흡연 문제 담당교사, 지역사회 전문가, 학부모)에서 일차적으로 학생의 금연을 도울 방안을 마련해야 합니다.

* 학생들은 니코틴에 더 빨리, 그리고 강하게 중독이 된다는 근거들이 있습니다. 그렇다면 이미 규칙적 흡연으로 이행해 중독성이 높은 학생들에게 지지적 도움을 주지 않고, 교내 흡연 금지라는 규칙을 준수하도록 강요하는 것은, 비현실적일 수 있으며, 이들을 다른 궁지로 내모는 셈일 수 있습니다. 하지만 반복적으로 교내 흡연이 재발하는 경우 다른 학생들의 보호를 위해 정해진 규칙에 따른 조치가 불가피할 수 있습니다. 이 경우 학교는 부모와 학생이 정학 기간 중 지역사회의 전문 기관으로부터 금연 상담을 받거나 금연 캠프 등에 참여할 수 있도록 관련 정보를 제공해야 합니다.

[☞ 흡연학생 학부모용 정보패키지\(부록 5, 7, 9-22\)](#)

« 전략 »

- 학생에게 니코틴 중독에 대한 대처 방안 등을 담은 교육자료를 제공하고, 금연 서약서를 작성 혹은 재확인케 한 후 담당 교사에 의해 규칙적인 모니터링을 시행
- 전 교직원이 흡연예방 및 치료에 있어서 각자의 역할을 준수
- 동기유발 상담을 통해 흡연학생의 금연 동기를 단계적으로 향상시킬 것
- 교내 청소 등 징벌형 대책을 지양하고 실제로 도움이 될 수 있는 관련 전문 기관의 프로그램 이수를 권장 [☞ 부록 5](#)

★ 금연상담전화(1544-9030)는 흡연학생이 첫 전화를 하면 이후부터 학생과의 일정 조정을 통한 지속 상담이 진행되므로 이를 완수하도록 하고 이수증을 제출하도록 하는 방안을 추천합니다. 학생이 동의하는 경우 지역금연지원센터의 일반형, 혹은 전문형 캠프에 참여시킬 수도 있습니다. [☞ 부록 5](#)

학생의 흡연사실을 부모에게 알려야 할까요?

가이드 라인 8 ?!

Guideline

효과적인 흡연예방교육을 위해 부모와 가족의 협조는 필수적입니다.

가족은 가장 중요한 롤모델입니다. 부모나 형제 등 가족의 흡연은 자녀 흡연으로 이어질 가능성이 매우 높습니다. 특히 초등학생이나 중학교 저학년의 경우 부모의 영향은 절대적입니다. 초등 5,6학년과 중학생 시기에 첫 흡연을 경험할 위험이 매우 높습니다.


학교생활에 적응을 못하거나 친구 중 흡연자가 있을 경우도 주의를 요합니다. 흡연하는 친구를 둔 경우라면 단호한 금연 결심과 거절의 기술을 강조해야 합니다. 따라서 이 시기 역시 가족의 역할이 매우 중요합니다.

학생의 흡연이 인지되면 교칙에 의해 우선적으로 부모에게 알려야 합니다. 다만 학생이 먼저 흡연 사실을 밝히고 부모에게 알리지 않기를 요청하는 경우는 신중히 접근할 필요가 있습니다.*

학부모의 역할을 정리하면,

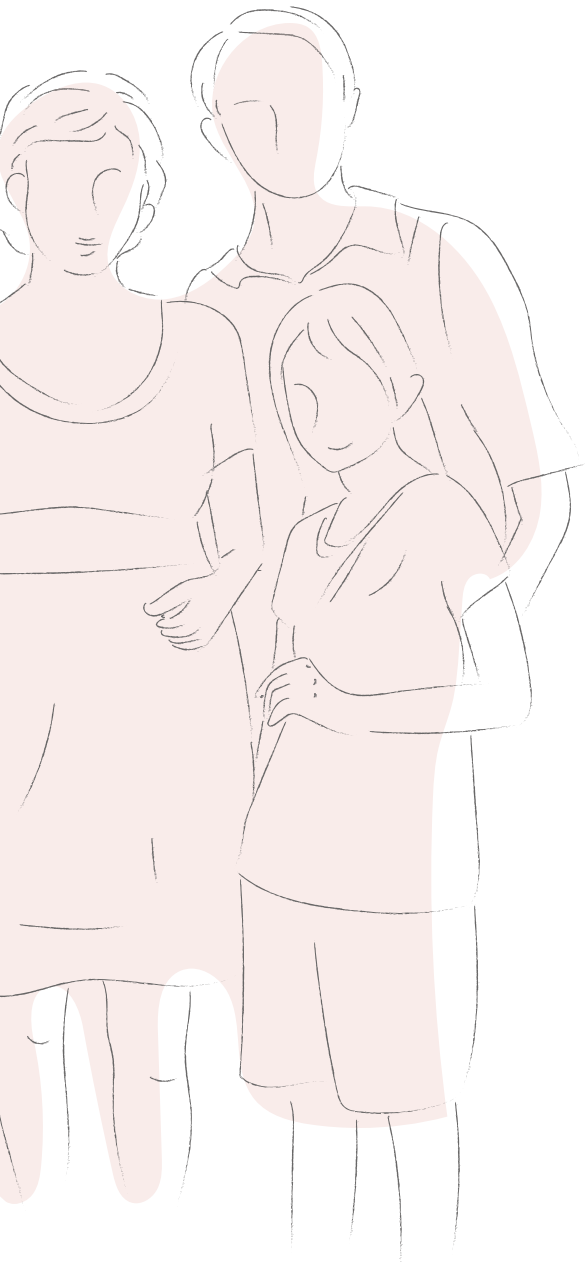
- 담배를 안 피우는 학생과의 친분관계를 조성하거나 격려
- 건강증진 활동과 전략에 긍정적인 롤모델이 될 것
- 가족 간에 판단하거나 비난하지 않는 열린 대화 분위기 조성
- 학교(생활)에 대해 긍정적이고 적극적인 인상을 갖도록 격려
- 자녀의 방과 후 활동, 취미생활 등에 관심
- 가족 내 고유 행사나 함께 하는 취미활동 장려

다음은 학교가 학부모와 협조 시 반드시 고려해야 할 내용들입니다.

- 학생의 흡연이 인지되는 즉시, 부모에게 알리고 대책을 논의  부록 2, 8, 9, 10
- 학부모가 흡연예방교육의 기획, 실행, 평가 단계에 참여
- 청소년 흡연과 관련한 다양한 정보들을 학교 홈페이지, 뉴스레터 등을 통해 학부모와 공유
- 학부모에 대한 별도의 교육 기회 마련(청소년 흡연의 중요성, 위험요인, 대처방안, 부모의 역할 등)
- 부모와 함께 수행할 수 있는 흡연 관련 프로젝트나 과제 제시
- 의사 혹은 보건학 전공 학부모 등 전문가를 교내 교육 강사로 활용

* 학생이 스스로 흡연 사실을 상담해 온 경우라면 해당 교사는 학생의 사생활보호에 보다 세심하게 대처해야 합니다. 적발된 학생이 부모에게 알리기를 원치 않는 경우도 일단 의사를 존중하여 추후 상담 후 결정하되 교칙에 따라 부모에게 알리고 함께 논의함이 바람직합니다.





« 전략 »

공통사항

- 부모에게 흡연예방 관련 정보 제공(학교 뉴스레터, 웹사이트의 칼럼 등) [☞ 부록 1-3](#)
 - 징벌적 징계 절차를 진행하기 이전에 학부모와 면담을 실시
 - 학교 내 일차적인 접촉 포인트(담당 교사 및 연락처) 구축
 - 부모에게 흡연학생을 도울 수 있는 방법, 기관 등에 대한 자료가 담긴 패키지를 제공
- [☞ 흡연학생 학부모용 정보패키지\(부록 5, 7, 9-22\)](#)

초등학생

- 부모의 영향력에 대한 정보 제공, 특히 가정 내 간접흡연의 위험 등 [☞ 부록 4](#)
- 부모가 아이들과 흡연 관련 주제를 토론할 수 있도록 전략 수립
- 교내 학습활동에 학부모의 적극적 참여 유도

중학생

- 부모로 하여금 자녀들이 긍정적이고 건강한 관점을 유지하고 가정 내에서 안락함과 소속감을 느낄 수 있는 환경 조성의 중요성을 강조 [☞ 부록 4](#)
- 이 시기 학생들이 흡연을 시작하게 되는 다양한 유형과 이에 대한 대처 방안 등을 공유 [☞ 부록 6, 9-13, 19-21](#)
- 학생들의 사회성, 감정 조절 등에 있어서 부모의 역할을 강조하고 학부모를 금연 교육의 강사나 토론자로 초대

고등학생

- 흡연이 성인에게도 비정상행위에 속함을 학생과 부모가 공유하도록 정보 제공
- 자녀의 스트레스를 이해하고 이에 대한 건전한 대처방안을 제공할 수 있도록 도움

아이들의 금연을 돕고 훌륭한 교육을 제공 할 학교 밖 전문기관이 있나요?

가이드 라인 9 ?!

Guideline


가용 가능한 학교 밖 전문기관에 대한 리스트를 확보하고 원활한 협조 체계를 구축해야 합니다.

청소년기는 의사결정 능력이 자라고 독립성이 확립되는 시기이며, 이에 수반하는 긴장과 스트레스가 존재하기 마련입니다.

독립성이 증가하면서 각종 사회적 활동과 친구관계에 있어서 더 많은 흡연의 유혹과 마주하게 됩니다. 흡연 금지 구역인 학교 이외의 학원, 각종 동아리 모임, 친구 집, 공원이 나 놀이터, 공중화장실 등에서 첫 흡연을 경험하게 됩니다. 흡연자인 부모나 형제, 교사나 친구의 흡연, 영화나 드라마 등 매체의 흡연 장면, 담배 회사의 광고 등에 의하여 호기심이 생긴 학생의 경우 그 위험성은 더 높아집니다.

학교에서의 노력만으로는 가능하지도 효율적이지도 않습니다. 다양한 전문성을 갖춘 지역사회 자원과 협조 체계를 구축하고, 필요시 적극적으로 도움을 요청해야 합니다. 안타깝게도 국내에 청소년 흡연 문제를 전문적으로 다루는 국가 및 민간단체가 많지 않은 것이 현실입니다. 그러나 국가가 운영하는 금연상담전화 서비스가 청소년을 대상으로도 시행되고 있고 보건소, 지역금연지원센터, 금연클리닉을 운영하는 병원 등 지역 내 가용자원을 총동원해서 아이들이 니코틴 중독으로부터 벗어나도록 도와야 합니다.

« 전략 »

- 지역사회 내 청소년 관련 단체나 기관 현황을 파악하고 리스트 작성 (흡연예방, 건강증진 관련 기관)  부록 5, 22
- 흡연학생의 상담 및 지원을 위한 지역사회 협력 체계구축(금연상담전화, 보건소, 한국금연운동협의회, 지역 내 병원 금연클리닉, 지역금연지원센터 등)

해마다 반복되는 흡연예방 사업을 어떻게 개선할 수 있을까요?

가이드 라인 10 ?!


Guideline

급변하는 환경에 맞게
흡연예방 및 금연 사업은
지속적으로 평가, 유지,
보완 되어야 합니다.

교장, 교감 선생님 등 관리자의 책임 하에 정기적인 흡연예방사업의 평가를 실시합니다.
이에 따른 개선안은 학교 내 전 구성원이 공유해야 합니다.

특히 무기명 설문으로 진행하는 흡연을 조사에 대한 신뢰성이 낮습니다. 한두 학급을 선정하여 무기명 설문과 타액 내 코티닌 검사 등을 동시에 진행하여 편차 확인을 통해 전체에 적용하면 통계의 신뢰도를 높일 수 있습니다.

« 전략 »

- 흡연예방사업 수행팀을 중심으로 연간 사업/실적에 대한 평가를 실시
- 학생, 학부모, 교사, 지역사회에 참여를 독려
- 무기명 설문과 타액 내 코티닌 검사와의 편차를 확인  **부록 23**
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터의 타 학교 모범사례 자료를 참조
- 시행된 평가에 따른 종합 개선사항을 차기년도 계획에 반영





부록

소개하는 부록들은 가이드라인에 제시한 대로
학생, 학부모, 담임교사에게 선택적으로 제공할 수 있습니다.

«주의사항»

부록은 단지 보조 자료일 뿐입니다.

꼭 필요한 상담이나 교육을 완전히 대처하는 것은
바람직하지 않습니다.

부록2

흡연예방 관련 교칙의 내용

- 1 학교는 건물 내 뿐 아니라 운동장을 포함한 전 구역이 절대 금연구역입니다.
교직원은 물론이고 학생, 방문객 모두가 담배를 피워서는 안 됩니다.

- 2 본 교는 학생들이 건강한 생활습관을 함양할 수 있도록 다양한 정규 및 비정규 과정을 통한 교육을 실시합니다. 흡연예방 교육은 건강 습관의 핵심 요소로 보건수업 뿐 아니라 기술가정, 체육 등 다양한 연관 교과목을 통해 전달될 것입니다.

- 3 본 교의 전 교직원은 학생들의 중요한 ‘롤모델’이라는 인식하에 솔선하여 금연하고 학생들의 흡연예방을 위해 각자의 역할을 감당할 것입니다.

- 4 학생은 본 교 입학 시 부모님이 함께 서명한 비흡연(금연) 서약문을 작성합니다.
비흡연(금연) 서약문의 원본은 가정에 사본은 학교에 보관합니다.

- 5 학생의 교내 흡연은 중대한 교칙 위반입니다. 학생의 교내 흡연 사실이 인지되는 즉시 부모에게 통지되며 담임교사와 보건교사를 중심으로 상담 팀이 구성됩니다.

- 6 흡연 학생은 니코틴의 의존성, 총 흡연량, 담배 구입 경로 등에 대한 설문을 작성해야 합니다.
그리고 설문으로 파악한 니코틴 중독의 정도에 따라 다음과 같은 과정을 밟게 됩니다.

- 7 초기 호기심 단계 흡연 학생의 경우, 학부모 참관 하에 담임교사와 기본 상담 및 정해진 교재 (SENSE)를 활용한 교육을 받고 재발 방지를 위한 반성문을 제출합니다. 담임교사와 보건교사가 멘토링 서비스를 제공하게 되며 필요시 니코틴 타액 검사 등을 통해 확인합니다.

- 8 중독이 심한 학생의 경우, 담임교사의 지도하에 금연상담전화 혹은 지역금연지원센터의 일반형 캠프 프로그램을 이수해야 합니다.

- 9 교내 흡연이 반복될 경우는 다른 학생들에게 미칠 영향을 고려하여 정학 등 벌칙의 수위를 정할 수 있습니다.

- 10 흡연학생에 대한 상담과 교육에 있어서 흡연행위 자체를 비난하거나 비행청소년 취급하지 않고 학생의 장래를 염려하는 사랑의 마음으로 진행합니다.

부록3

교내 전 구역 금연 관련 방문객 협조 안내문

국민건강증진법(제9조)에 의해 학교는 화장실을 포함한
교내 전 건물과 운동장을 포함한 전 구역이 절대 금연구역입니다.

수업 중은 물론이고 운동회나 체육대회 등 행사 시,
방과 후에도 절대 금연하셔야 합니다.

규정을 몰랐다가거나 하는 예외사항은 없으며
위반 시 10만원의 과태료가 부과됩니다.

이러한 조치는 미래 세대인 학생들의 건강을 지키기 위함입니다.
본교를 방문하는 모든 분들의 협조를 부탁드립니다.



부록4

담배 없는 학교를 위한 가정의 역할

부모님들은 학생을 흡연으로부터 보호하는 데 있어서 가장 중요한 위치에 있습니다. 다음의 표는 학생이 건강한 태도와 가치관을 유지하도록 도움이 되는 가정 내 행동 요령들입니다. 차분하게 읽어 보시고 실천해 주세요.

★ 가족 내 흡연자가 있다면 자녀가 담배를 경험할 위험성이 매우 높아집니다. 자녀와 본인의 건강을 위하여 지금 바로 금연을 실천하세요. 금연은 의지가 중요하지만, 의지만으로 금연에 이르는 흡연자는 3%에 불과합니다. 대한민국이 지원하는 금연지원서비스를 확인하시고 전문적인 도움을 요청하세요. 금연은 가족 사랑의 시작입니다!

자녀의 흡연을 예방하는 가정 수칙

✓	부모가 솔선하여 건강한 생활습관의 롤모델이 되어 주세요.
✓	가족이 함께하는 흥미 있는 활동을 늘리세요.
✓	자녀가 자신의 몸과 마음을 이해하고 소중히 하도록 격려해 주세요.
✓	자녀의 이야기를 들어줄 수 있도록 가족 간 대화 시간을 늘려보세요.
✓	자녀가 특별히 좋아하거나 열중할 수 있는 취미를 갖도록 북돋아 주세요.
✓	자녀가 긍정적인 생각과 태도를 가질 수 있도록 자주 격려해 주세요.
✓	자녀의 학교생활에 관심과 지지를 표현해 주세요.
✓	자녀의 스트레스를 파악하고 잘 대처할 수 있는 방안을 논의해 주세요.
✓	자녀가 자신의 감정이나 타인에게 느끼는 감정을 잘 다룰 수 있도록 도와주세요.
✓	자녀가 건강의 중요성과 가치를 인지하고 발전시킬 수 있도록 도와주세요.
✓	흡연의 해로움에 대해 자녀와 열린 대화를 나누세요.
✓	자녀가 담배를 피우지 않기를 바라는 마음을 분명히 표현하세요.
✓	자녀의 흡연은 부모님을 많이 실망시키게 될 것이라는 마음을 전달하세요.
✓	담배연기 없는 가정을 만들어 주세요.

부록5

국가금연지원서비스 총정리

금연두드림 홈페이지
nsk.khealth.or.kr

 보건복지부  한국건강증진개발원
국가금연지원센터

국가금연지원서비스 소개

금연으로 가는 빠른 길!

국가금연지원서비스

조금 더 쉽고, 조금 더 간편하게



**가까운
금연지원센터로
전화하세요**

국가금연지원센터 2018. 04. 기준

집중치료형 금연캠프 (4박 5일)



대상 금연의지가 있지만 금연이 어려운 중증·고도 흡연자
서비스 내용 건강검진, 집중심리상담, 영양상담, 운동상담, 금연치료 등 전문가를 통한 의료 프로그램 제공 및 금연캠프 수료 후 6개월 간 사후관리 연중
이용기간 참가비 10만원(단, 캠프 수료완료 후 환불)
이용금액 만 65세 이상 의료급여수급권자, 차상위계층, 병역의무자는 증빙제출 시 참가비 면제
문의처 가까운 금연지원센터로 전화 문의

일반지원형 금연캠프 (1박 2일)

대상 단체(일반 흡연자 5~20인)
서비스 내용 집중 심리상담, 금연동기 강화 교육, 스트레스 관리 등 전문가를 통한 금연지원 프로그램 제공
이용기간 연중
이용금액 무료
문의처 가까운 금연지원센터로 전화 문의

입원환자 대상 금연지원서비스

대상 17개 지역금연지원센터 의료기관에 입원한 흡연자
서비스 내용 금연상담(대면, 전화), 금연보조제 제공(12주), 금연교육 등 6개월간 금연 서비스 제공
이용기간 연중
이용금액 무료
문의처 가까운 지역금연지원센터로 전화 문의

찾아가는 금연서비스

대상 학교 밖 청소년, 남녀 대학생, 여성(임산부 포함), 장애인, 소규모 사업장 근로자
서비스 내용 금연상담(대면, 전화), 금연 보조제 제공(12주), 금연교육 등 6개월간 금연 서비스 제공
이용기간 연중
이용금액 무료
문의처 가까운 금연지원센터로 전화 문의

보건소 금연클리닉

이용 시간 평일 오전 9시~오후 6시
서비스 내용 금연상담(대면, 전화), 금연 보조제 제공(12주), 금연교육 등 6개월간 금연 서비스 제공
문의처 각 지역 보건소 금연클리닉

병·의원 금연치료

대상 금연치료를 희망하는 모든 국민 (1년에 3차수 지원)
서비스 내용 8~12주 기간 동안 6회 이내의 진료·상담과 금연치료의약품 또는 금연보조제 구입비용 지원
이용금액 (1~2회) 본인부담 20%, (3~6회) 본인부담 없음
프로그램 이수시 1~2회 때 발생한 비용 환급 및 건강관리용품 지급
제공기관 금연치료 의료기관 www.nhis.or.kr
문의처 *공단홈페이지 '금연치료기관' 검색
국민건강보험공단 고객센터 (1577-1000)

금연상담전화 1544-9030

이용 시간 평일 오전 9시~오후 10시
주말 및 공휴일 오전 9시~오후 6시
서비스 내용 대상자 맞춤 7일, 30일, 100일, 1년 금연상담 프로그램 제공(예약상담제), 금연돌킷(tool-kit), SMS 문자, 이메일, 채팅상담 서비스 제공

담배 없는 학교를 위한 노력들

학교는 학생의 흡연이 시작될 수도, 치료될 수도 있는 중요한 장소입니다. 교직원 전체가 흡연 학생을 어떻게 도와주고 대처해야 하는지 숙지해야 합니다.

흡연 학생 개개인의 상황과 상태를 고려하여 교내외를 막론하고 가장 적합한 전문가를 찾아 적극적인 도움을 주어야 합니다.

흡연학생의 중독 단계에 맞는 상담이 신속히 이루어질수록 심한 중독으로의 이행을 예방할 수 있습니다.

적절한 중재는 다음 상황을 고려해서 진행되어야 합니다.

- 학생 개인의 니코틴 중독 정도
- 학생의 금연, 혹은 금연에 대한 의지
- 학생의 학교생활 수행 적응도 및 관계성
- 학생이 가정, 학교, 지역사회에서 흡연의 위험요인, 방어 요인에 어느 정도 노출되어 있는지
- 학생이 흡연 외에 음주나 기타 중독 물질에 추가적인 노출이 있는지
- 학교의 중재가 학생에게 부정적 영향을 줄 위험은 없는지

흡연 학생 인지 시 학교의 대처

흡연 학생의 유형	대처
초기 흡연 경험자	<ul style="list-style-type: none"> - 일차로 담임교사가 상담: 염려를 표현하고 교칙을 상기시킴 ☞ 부록 1, 2, 8 - 학부모 및 보호자와 연락 ☞ 부록 4, 9, 10 - 흡연의 중독성에 대한 교육 ☞ 부록 11, 16 - 흡연의 위험에 대한 교육 ☞ 부록 12, 19 - 어디서 어떻게 구했는지 확인 ☞ 부록 7 - 흡연의 결과를 상기시킴 - 멘토, 상담자, 또래를 통한 지지 그룹 형성
규칙적 흡연자	<ul style="list-style-type: none"> - 초기흡연 경험자 대처방안 외에 다음 사항 추가 - 학생 평가 시행자료 ☞ 부록 11, 12, 16 - 교육, 심층면담, 멘토링 제공 - 전문기관 의뢰 ☞ 부록 5 - 의료적 도움 - 또래지지 등 지속적이고 긍정적인 강화와 관계 맺기를 지속

공급처 확인

가능하면 학생이 담배를 어떻게 얻는지 규명해야 합니다. 만일 학생이 편의점 등에서 직접 구입했다면, 해당 편의점을 인근 지구대나 경찰서 혹은 시군 구청으로 신고해 주십시오(담배사업법 17조 2항 7호(소매인 지정의 취소 등, 청소년에게 담배를 판매한 경우)에 따라 1년 이내 영업정지가 가능).

학생의 프라이버시

학생이 학교의 교칙을 어기고 교내에서 흡연하였다면 부모에게 알려야 합니다. 하지만 학생 스스로가 개별적으로 자신의 흡연 문제에 대한 도움을 요청한 경우라면 부모에게 알릴지 학생의 동의를 받는 것이 바람직합니다. 이런 경우 학교는 징계 절차를 이행하기 이전에 학생을 위한 최선이 무엇인지 고민해야 합니다.

부록7

청소년에 대한 담배제품 판매 금지법

담배사업법 제17조 (소매인 지정의 취소 등)

② 시장·군수·구청장은 소매인이 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 경우에는

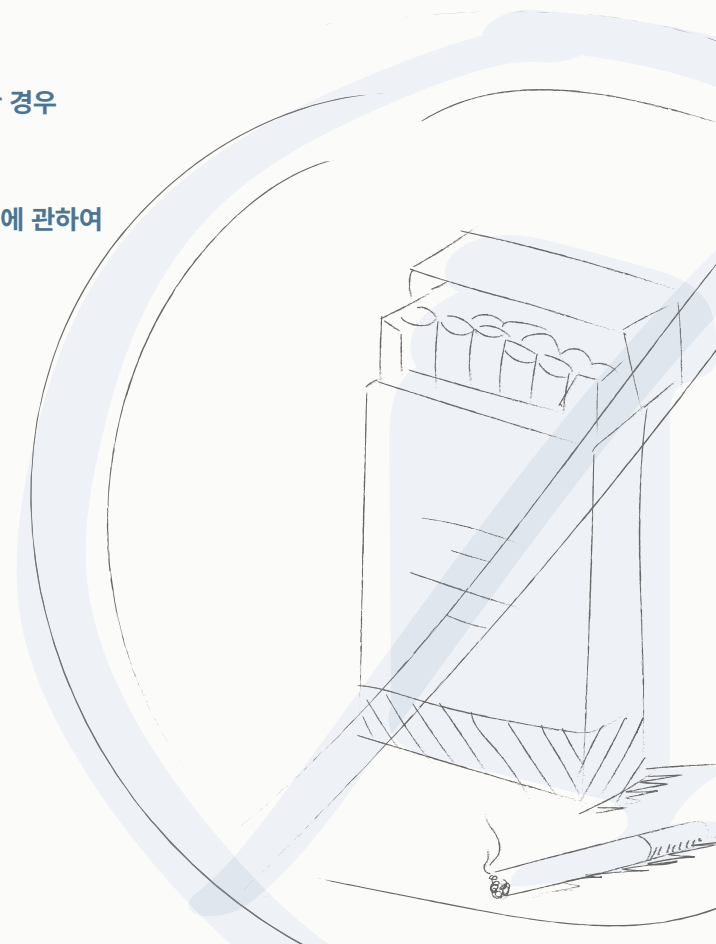
1년 이내의 기간을 정하여 그 영업의 정지를 명할 수 있다.

1. 제12조제3항을 위반하여 담배를 판매한 경우
2. 제18조제5항을 위반하여 담배를 판매한 경우
3. 제20조를 위반하여 담배의 포장 및 내용물을 바꾸어 판매한 경우
4. 제25조제3항에 따른 광고물의 제거 등 시정에 필요한 명령이나 조치를 이행하지 아니한 경우
5. 정당한 사유 없이 기획재정부령으로 정하는 기간 동안 계속하여 담배를 판매하지 아니한 경우
6. 정당한 사유 없이 60일 이상 제조업자, 수입 판매업자 또는 도매업자로부터 담배를 매입하지 아니한 경우
7. **청소년에게 담배를 판매한 경우**
8. 그 밖에 이 법 또는 이 법에 따른 명령을 위반한 경우

③ 제2항에 따른 영업정지처분의 기준 및 절차 등에 관하여

필요한 사항은 기획재정부령으로 정한다.

[전문개정 2014.1.21]



흡연학생의 부모에게 보내는 편지(샘플)

학생의 흡연이 인지된 경우 학교는 학부모 혹은 보호자에게 전화나 편지로 사실을 알려야 합니다. 학교는 객관적이고 유용한 정보를 제공함으로써 협조적인 관계를 만들어가야 합니다. 학부모는 자녀들과 이런 내용들에 대하여 열린 마음으로 대화를 나누어야 합니다.

«샘플편지»

_____ 학생의 부모님께

당신의 자녀와 함께 ____월 ____일 ____시에 _____에서 열리는 회의에 참석해 주실 것을 정중히 요청드립니다.

회의는 학생이 학교의 금연 규칙 위반에 대한 향후 대책을 논의하기 위한 것입니다.

- 교내 흡연은 _____법에 의하여 금지되어 있습니다.

흡연은 가장 위험한 건강위험 요소로 흡연자의 절반은 흡연 관련 질병으로 사망하게 됩니다.

뇌의 발달이 미성숙한 청소년의 흡연은 성인에 비해 더 빠리, 강력하게 중독됩니다.

학생의 흡연은 학생 자신뿐 아니라 다른 학생을 포함한 학교 전체의 건강 환경을 해치는 것입니다. 부모님께서도 자녀의 흡연 경험에 대해 아셔야 할 것이며, 이에 대한 대책을 학교와 긴밀하게 논의하셔야 합니다.

추가로 궁금하시거나 필요한 정보가 있으면 주저 마시고, 아래 연락처로 전화나 메일 주시기 바랍니다.

담당자 이름:

전 화 번 호:

이메일 주소:

담배에 대해 대화 나누기

청소년 자녀와의 대화

기억해야 할 것은 한 번에 충분한 대화가 될 것이라는 기대보다는, 다소 불만족스럽더라도 언제나 내일이 있다는 사실입니다.

바람직한 대화를 위해서는

- 무엇보다 중요한 것은 자녀의 말을 잘 경청해 주고
- 단답형 대답(예, 아니오)이 나오는 질문보다는 열린 질문을 사용하고 (예를 들면, 담배를 끊으면 어떨 것 같니?)
- 차분하고 편안한 분위기를 조성하며
- 자녀의 흡연 사실을 비난하기보다는 진심으로 도와주고 싶다는 것을 표현하고
- 인내를 가지고 긍정적 마인드를 견지해야 합니다.

피해야 할 것은

- 화를 내거나
- 가르치려 하거나
- 중간에 말을 가로채거나
- 설부른 충고를 하거나
- 과장되고 비이성적인 감정 표현
- 너무 급히 문제를 해결하려는 시도 등입니다.

원활한 대화가 어렵거나 추가적인 도움이 필요한 경우 전문 의료인이나 상담가와 상담이 필요할 수 있습니다.



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

- 금연담당 교사:
- 금연상담전화(금연콜센터, Quitline): 1544-9030, 031-932-9685
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터 <https://nsk.khealth.or.kr>
- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색



부록 10

당신의 자녀가 담배를 더 이상 안피우게 하려면..

호기심으로 몇 번 담배를 경험한 청소년이라도 대부분 규칙적인 흡연자가 되기를 원치 않습니다. 그럼에도 불구하고 16세 이전에 담배를 피워본 청소년의 50% 정도는 규칙적 흡연자로 진행합니다. 당신의 자녀가 건강에 해로움이 큰 담배를 피우고 있다는 사실은 매우 당황스러울 수 있습니다. 그러나 담배가 얼마나 해로운지 등에 대한 설명은 청소년들의 관심을 끌기 어렵습니다. 강압적인 방법으로 흡연을 금하기보다는 청소년들이 스스로 보다 현명한 선택을 할 수 있도록 도와주려는 자세가 중요합니다.

학교의 담당 교사나 흡연 학생을 둔 다른 부모님들과 대화를 시도하세요. 그들의 경험을 통해 자녀를 도와줄 수 있는 방법을 찾아보세요.

당신의 자녀가 스스로를 위해 올바른 결정을 내릴 것이라는 믿음을 가지세요.

당신이 자녀에게 중요한 영향을 미칠 수 있지만, 그럼에도 불구하고 결정을 내리는 것은 학생 자신입니다. 흡연의 유혹은 지속적이지만, 한 살이라도 중독이 되는 것을 더 늦출 수만 있다면, 담배의 특성으로부터 자녀를 지키는 일이라는 것을 기억하세요.

당신이 너무 실망하거나 힘들거나 화를 통제하기 어렵다면, 금연상담전화 (1544-9030)에 전화해 보세요.

10가지 요령

1	건강한 롤모델이 되세요. 담배를 피우지 말고, 혹시 현재 흡연하고 있다면 끊으려고 시도하세요. 흡연이 당신과 당신 가족의 건강을 해친다는 메시지를 몸으로 전달하세요.
2	가정을 금연 환경으로 만드세요. 전 가족이 집안에서 담배를 피우지 않도록 하세요.
3	집안에 담배와 관련 제품이 보이지 않도록 치워 버리세요.
4	자녀가 담배를 어디서 구하는지 확인하고, 청소년에게 담배를 판매하는 매점을 지구대나 경찰서, 시군구청에 신고하세요.
5	담배 광고나 흡연자를 보신다면 담배가 얼마나 쉽게 중독을 일으키는지 설명해 주세요.
6	청소년기에 흡연을 경험한 대부분의 성인이 그들이 상상했던 것보다 훨씬 어렵게 금연을 시도하고 있다는 사실을 설명해 주세요.
7	비흡연자로 사는 것의 장점에 대해 대화를 나누세요. 건강뿐 아니라 경제적인 이익을 포함해서요.
8	청소년들은 흔히 또래 집단에 대한 소속감, 독립에 대한 표현, 영화나 드라마를 흉내 내기 등의 이유로 흡연을 정당화하려 합니다. 이러한 이유들이 과연 타당한 것인지 토론하세요. 건강을 해치지 않으면서 이러한 목적을 달성하는 건전한 방법들에 대해 대화를 나누세요.
9	흡연관련 논쟁에 말려들지 마시고, 당신이 얼마나 싫어하는지 자녀가 인지하도록 태도를 분명히 밝히세요. 강요하거나 강요하지 않도록 주의하세요.
10	자녀가 어떤 이야기를 하든지 경청해 주세요. 다양한 감정들을 다루는 다른 방법들에 대해 시간을 가지고 토론하세요.

부록 II

니코틴의 중독성에 대해 얼마나 알고 계시는지요?

	질문	YES	NO
1	담배는 니코틴을 뇌로 빠르게 전달하는 매개체이다.		
2	흡연자는 담배가 아니라 니코틴에 중독된다.		
3	규칙적인 흡연자가 되는 것은 대부분 자신이 결정하는 것이다.		
4	담배를 한 대씩 피울 때마다, 당신의 뇌에 화학적 변화가 발생한다.		
5	담배를 한 대씩 피울 때마다, 당신은 니코틴에 점점 더 둔감해진다.		
6	대부분 100개비의 담배를 피우기 전에 중독된다.		
7	더 어릴수록 더 빨리 니코틴에 중독된다.		
8	흡연은 암, 폐기종, 기관지염, 구취, 심 뇌혈관질환을 일으킨다.		
9	담배는 다른 어떤 독성물질보다도 더 많은 사망의 원인이 된다.		
10	담배는 흡연자에게만 해롭다.		





정답	
1	YES 한 모금의 연기를 들이마시면 8초 정도면 뇌에 니코틴이 전달됩니다.
2	YES 니코틴은 담배 성분 중 신체적 중독을 일으키는 물질입니다.
3	NO 대부분의 사람은 호기심에 피워보더라도 계속 규칙적으로 피우고 싶어 하지 않습니다. 경험이 쌓이다 보면 자신도 모르는 사이에 중독되는 것입니다.
4	YES 담배연기를 마시면 뇌에 화학적 변화가 일어납니다.
5	NO 담배 한 대를 피울 때마다 뇌에서 니코틴에 더 민감해지고 중독이 발생하는 화학적 변화가 일어납니다.
6	YES 니코틴 중독은 생각보다 매우 빠르게 진행됩니다.
7	YES 성장기의 청소년은 더 빨리 니코틴에 중독됩니다.
8	YES 흡연은 거의 모든 질병의 원인입니다.
9	YES 흡연자의 절반은 흡연 관련 질환으로 사망합니다. 단지 시간이 좀 오래 걸릴 뿐입니다.
10	NO 간접흡연도 심각한 질병을 일으킵니다.



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

.....
 ▪ 금연담당 교사:

▪ 금연상담전화(금연클리어, Quitline):
 1544-9030, 031-932-9685

▪ 한국건강증진개발원 국가금연지원센터
<https://nsk.health.or.kr>

- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소
 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 12

담배와 흡연



담배연기에는?

7,000가지 이상의 화학물질과 70여 종의 발암물질이 나옵니다.

- 타르: 검고 끈끈한 독성물질
- 니코틴: 중독을 일으키는 화학물질
- 일산화탄소: 연탄가스의 주성분, 독가스
- 그 밖에 살충제, 방사성물질, 니켈, 카드뮴 등 중금속

담배 한 대를 피우면...

- 폐 안에 일산화탄소 농도가 상승
- 니코틴이 뇌와 근육 조직으로 침투
- 심장 박동이 빨라지고 혈압 상승
- 피부 온도 저하
- 일부 근육의 수축과 이완으로 손떨림 현상
- 위산 분비 촉진
- 뇌 활성도의 변화
- 기관지 수축
- 폐활량 감소
- 나쁜 구취 발생
- 눈과 코 안에 불쾌한 자극 발생

그래도 담배를 계속 피우면...

두 명 중 한 명이 담배로 인한 질병으로 조기 사망에 이릅니다.

- 6명 중 1명은 폐암 발생
- 6명 중 1명은 말초 혈관질환 발생
- 8명 중 1명은 심근경색증 발생
- 33명 중 1명은 뇌졸중 발생
- 구강, 혀, 방광 등 기타 장기의 암 증가
- 위궤양, 십이지장궤양, 위식도역류 증가



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

▪ 금연담당 교사:

▪ 금연상담전화(금연콜센터, Quitline):
1544-9030, 031-932-9685

▪ 한국건강증진개발원 국가금연지원센터
<https://nsk.khealth.or.kr>

- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소
금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 13

금연의 즉각적인 이득, 아시나요?

담배를 끊으면...

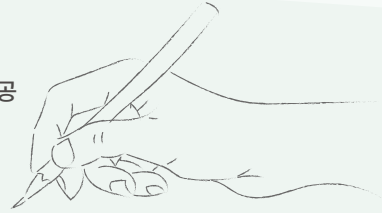
- | | |
|---|--|
| 1 | 12시간이 지나면 니코틴의 대부분은 체내에서 사라집니다. |
| 2 | 24시간이 지나면 일산화탄소가 현저히 감소합니다, 대신 혈액 안에 산소가 충만해집니다. |
| 3 | 며칠 안에 미각과 후각이 살아납니다. |
| 4 | 5일 후면 체내 니코틴 대사물질이 사라집니다. |
| 5 | 한 달 안에 혈압이 정상화되며 면역기능이 회복되기 시작합니다. |
| 6 | 두 달 안에 폐에서 담배로 인한 객담 형성이 중단됩니다. |
| 7 | 일 년 안에 심혈관질환으로 사망할 위험이 절반으로 감소합니다. |
| 8 | 십 년 후엔 폐암 발생률이 지속적 흡연자의 절반으로 감소합니다. |
| 9 | 십오 년이 지나면 심장마비와 뇌졸중 발생이 비흡연자 수준으로 감소합니다. |



부록 14

비흡연(금연) 서약서

비흡연(금연) 서약서 * 원본은 학교보관, 사본은 학생에게 제공



담배 없는 학교를 만들기 위한 당부의 말씀

이 서약은 학교 이름을 대신하여 담당 교직원과 학생 이름간에 이루어집니다.

학생 이름은 흡연으로 인한 건강상의 위험과 학교의 금연 정책에 대해 알고 있습니다.

학생 이름은 학교의 금연 정책을 준수하기 위해 이 서약을 진행합니다.

학생 이름은 다음과 같은 이유로 학교에서 또는 학교와 관련된 활동 중 흡연하지 않기로 동의합니다.

학교 이름은 학생 이름이 학교의 금연 정책을 위반할 경우, 즉시 학부모에게 알리고 적절한 도움을 주기 위해 노력할 것입니다.

학생 이름은 정해진 기간 담당 교직원과 연락을 유지합니다.

우리는 본 서약서에 기술된 조항 및 전략을 준수하기로 동의합니다.

학생 서명 _____ 날짜 _____

담당 교사 서명 _____ 날짜 _____

금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.



- 금연담당 교사:
- 금연상담전화(금연콜센터, Quitline) : 1544-9030, 031-932-9685
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터 <https://nsk.khealth.or.kr>
- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 15

금연결심을 지키기 위한 지침

이 지침은 학생들의 금연 서약을 지킬 수 있도록 돕기 위한 것입니다.

✓	금연 서약을 지킬 수 있도록 계획을 세우십시오. 스스로 혼자서 결정할 수도 있고, 학생을 지지해줄 수 있는 담배를 피우지 않는 사람들에게 이야기할 수 있습니다.
✓	절대로 학교에 담배를 가져가지 마십시오. 친구들과 그렇게 하기로 약속해 보세요.
✓	학교에서 담배를 피우고 싶지 않다고 친구들에게 알려주세요. 친구들에게 이 서약에 대한 것과 학교에서 담배를 피우지 않기로 약속했다고 말하세요.
✓	일상을 바꾸세요. 흡연과 관련된 모든 것을 피하십시오. 학교에서 흡연 친구들을 멀리해야 할지도 모릅니다. 학생은 왜 학생이 이렇게 해야 하는지, 흡연하는 친구들에게 설명할 수 있습니다. 만약 그들이 좋은 친구라면 이해할 것입니다. 그들은 심지어 도우려고 할 수도 있습니다.
✓	필요하다면, 선생님께 위험한 시간이나 장소에서 벗어날 수 있도록 요청하십시오. 지지해 주는 선생님 또는 전문 상담자와 만남을 계속 유지하세요.
✓	흡연 충동을 느낄 때마다, 달리기, 운동, 명상, 20까지 세기, 도서관 가기, 물 한 잔 마시기, 선생님 또는 친구와 이야기하기, 도움 되는 자료 찾아보기 등을 해보세요. 충동은 곧 지나갈 것이라는 사실을 기억하세요. 학교에서 담배를 피우지 않는 시간이 길어질수록, 담배에 대해 생각하는 횟수가 줄어드는 것을 느낄 것입니다.
✓	금연에 대해 스스로 상을 주세요.
✓	금연이 어려워지면 다른 사람에게 이야기하십시오.
✓	담배를 피우기 위한 핑계를 찾지 마세요.
✓	생활에 여유를 가지세요.
✓	긍정적으로 생각하세요. 학생은 할 수 있습니다.
✓	무슨 일이 생겨도 인내심을 가지고 계속 유지하세요!

금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.



- 금연담당 교사:
- 금연상담전화(금연클러스터, Quidline) : 1544-9030, 031-932-9685
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터 <https://nsk.khealth.or.kr>
- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 16

나의 니코틴 중독 정도는?

다음은 학생이 자신의 흡연상태를 이해하는데 도움이 되도록 하기 위한 자기검토용 질문입니다.

솔직하게 질문에 대답하는 것이 중요합니다. 이해력을 키우는 것은 담배를 끊거나 관리하는 방법을 결정하는 데 도움이 됩니다. 나에 대해 가장 잘 표현한 것에 동그라미를 치세요. 답변을 마치면 아래 내용을 참고해서 당신의 답과 비교해보세요.

1. 해당하는 것에 동그라미를 치세요: 얼마나 자주 담배를 피우나요?

매일	매주	매월	드물게
----	----	----	-----

다음 질문에서 당신의 의견을 가장 잘 반영하는 숫자에 동그라미 치세요. 1과 5는 척도 양쪽 끝에 있는 대답에 완전히 동의함을 나타냅니다. 2와 4는 가장 가까운 대답에 동의하지만, 완전히 동의하는 것은 아니란 뜻입니다. 3은 양쪽 어디에도 동의하지 않는다는 것입니다.

2. 담배는 혼자 피웁니까?

절대 아니다	1	2	3	4	5	자주 그렇다
--------	---	---	---	---	---	--------

3. 담배 생각이 나면,

곧 떨쳐낸다	1	2	3	4	5	바로 담배를 피운다
--------	---	---	---	---	---	------------

4. 담배는 나를

편안하게 만든다	1	2	3	4	5	초조하게 만든다
----------	---	---	---	---	---	----------

5. 나에게 담배가 없다는 것을 알았다면,

그대로 하던 일을 지속한다	1	2	3	4	5	담배를 구하러 나간다
----------------	---	---	---	---	---	-------------

1번 문항의 답변

'매일'이라고 답했다면, 당신은 니코틴 중독 상태입니다. 담배를 끊으려면 금연 전문가, 보건소나 지역금연지원센터 상담사, 병의원 금연 클리닉의 도움이 필요할 수 있습니다.

'매주' 또는 '매월'이라고 답했다면, 당신의 뇌가 중독으로 진행하고 있지만 위험한 강을 건너지 않았음을 의미합니다. 미성숙한 뇌는 성인에 비해 더 쉽고 강력한 중독에 빠지게 됩니다. 담배를 자주, 더 오래 피울수록 금연하기가 더 어려워집니다.

'드물게'라고 답했다면, 당신은 아직 니코틴 중독이 아닙니다. 하지만 긴장의 끈을 놓지 마세요. 많은 사람이 자신의 의도에 반하여 니코틴에 의존하게 됩니다. 니코틴은 중독성은 생각보다 강력합니다. 더 늦게 전에 바로 금연을 실천하세요.

2-5번 문항의 답변

이 문항들에 대해 '3', '4', '5'라고 답했다면, 당신이 니코틴에 중독될 가능성이 매우 높음을 의미합니다.



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

▪ 금연담당 교사:

▪ 금연상담전화(금연콜센터, Quitline):
1544-9030, 031-932-9685

▪ 한국건강증진개발원 국가금연지원센터
<https://nsk.khealth.or.kr>

- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소
금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 17

지피지기를 위한 흡연 일기

흡연에 관한 당신의 생각을 일기에 적어 보세요.

당신의 흡연 행동을 이해하는데 도움이 됩니다.

*흡연 할 때마다 바로 메모를 작성하는 것이 가장 정확합니다.

하지만 부득이한 경우에는 매일 하루의 끝에 기억을 되살려 적을 수도 있습니다.

일시/시간	상황	누구와?	피우기 전 감정	피운 후 감정	흡연 당시 생각
월요일아침 11시	휴식시간	친구 3명	스트레스 상황에서 담배생각이 간절	진정됨	흡연하는 것 걸리면 번거로워 질 듯

금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등
전문 상담사에게 연락하십시오.



- 금연담당 교사:
- 금연상담전화(금연콜센터, Quitline) : 1544-9030, 031-932-9685
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터 <https://nsk.khealth.or.kr>
- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록 18

흡연일기 분석 및 자가 검토 자료

학생이 작성한 흡연일기를 기초로 다음 질문에 대해 보세요. 혼자 분석할 수도 있고 교사 등 선생님과 함께 해 보셔도 됩니다.



1. 하루에 보통 얼마나 피우나요?

2. 언제 가장 많이 생각이 나나요?

3. 내 생각 요약: 내가 담배에 기대하는 것은 무엇인가?

4. 담배를 평생 피우고 싶은가요?

네 아니오

금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.



- 금연담당 교사:
- 금연상담전화(금연클리닉, Quitline) : 1544-9030, 031-932-9685
- 한국건강증진개발원 국가금연지원센터 <https://nsk.khealth.or.kr>
- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소 금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

5. 이제 흡연이 당신의 삶에 어떤 영향을 주는지 점검해 보세요.

흡연은 나의 식사에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 수면에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 체력에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 교우관계에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 가족관계에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 행복에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 학교 출석에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 학교에서의 즐거움에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 취미와 다른 활동에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 학교 성적에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연은 나의 미래에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

흡연이 영향을 미칠 수 있는 다른 영역을 기록하십시오.

흡연은 나의 ()에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

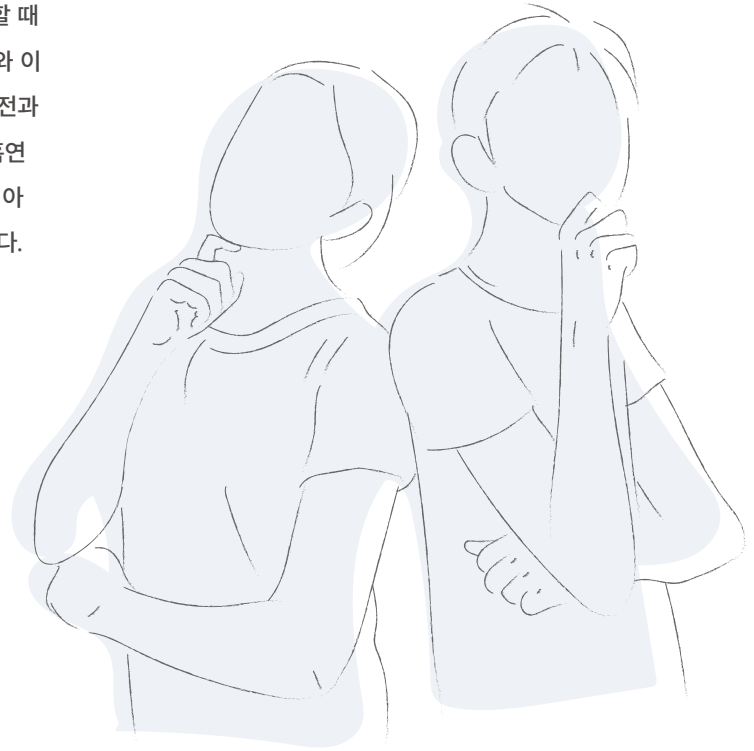
흡연은 나의 ()에 어떤 영향을 줍니까?

해롭다	1	2	3	4	5	유익하다
-----	---	---	---	---	---	------

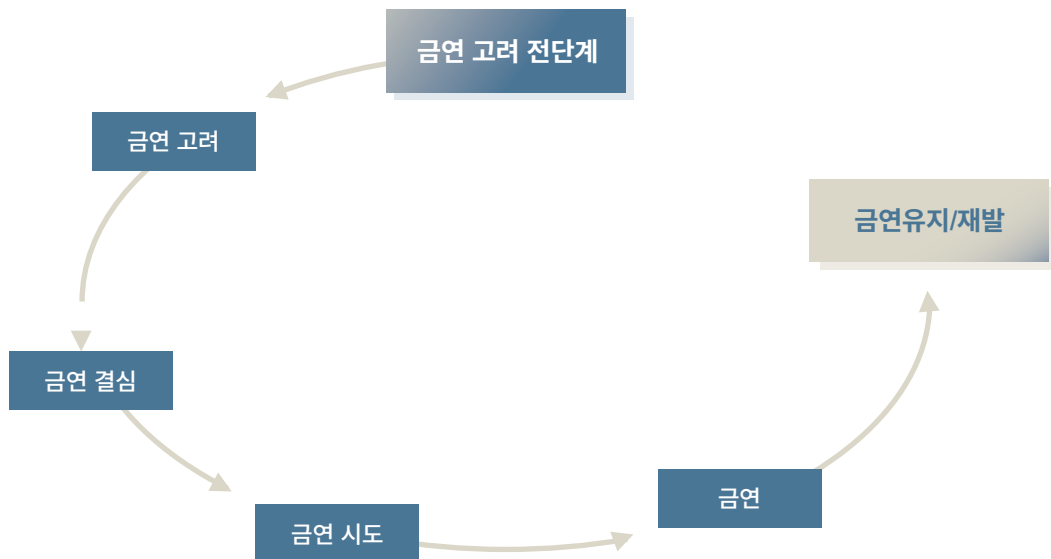
부록 19

금연을 향한 마음상태의 단계별 변화

다음 표는 흡연자들이 흡연 의존을 관리하거나 금연을 시도할 때 거쳐야 할 여러 단계를 간략하게 설명하고 있습니다. 흡연자와 이들을 지원하는 사람들이 행동 변화를 위해 필요한 다양한 도전과 생각의 전환에 대해 이해하는 것이 도움 됩니다. 이 모형은 흡연자가 한 단계에서 다음 단계로 예측 가능하게 진행되는 것이 아니라 단계를 앞뒤로 이동할 수 있다는 것을 인식하고 있습니다.



변화 단계 모형(The Stages of Change Model)



변화의 단계	흡연학생의 생각, 느낌, 행동	상담자가 할 수 있는 일	상담자가 제시할 수 있는 질문/전략
고려전 인식, 필터링 없음, 금연정보 부정	금연에 관심 없고 흡연을 즐김 흡연이 딱히 나쁠 것 없 는 믿음	저항에 공감해 주되, 개방적 사고와 변화의 가능성 제기	흡연이 진입은 쉽지만 탈출은 어려운 ‘비정상 행위’임을 제시
금연 고려 장단점은 알지만, 양가/모순된 감정	‘아직은 준비가 덜 됐다’ ‘생각은 있지만...	흡연의 장단점에 대한 오해 교정으로 변화의 필요성 설정	동기부여 면담 스포츠, 이성애에 대한 매력, 용돈관리 문제 제기
금연 결심 가까운 미래의 금연 의도, 구체적 방법 모색	‘그래 끊어보자’	목표설정, 전략수립 지원, 행동변화를 격려	금연일 정하기, 흡연유발상 황 예측 대응계획 마련하기
금연 시도 행동 단계, 시간과 에너지 투여, 새로운 변화에 적응 이 필요	‘방학과 동시에..’ ‘지금 사둔 것만 다 피우고 시작하자’	금연 유지를 격려, 흡연충동 대체 전략 제시	위험상황 대처 요령 친구의 권유, 스트레스 상황 무사히 넘기기
금연 담배 없는 새로운 생활습관 즐기기	‘한 대 썬이야...?’ ‘의지만으론 힘들다’	흡연을 대체할 도구들 (껌, 간식거리), 스트레스 해소를 위한 운동, 취미생활 등 제시	흡연 재발 상황 다스리기 한 대썬... 유혹 극복하기, 위험상황 피하기
재발 재흡연 후 금연 노력 포기	‘다시 피우고 말았어’ ‘실패로구나...’	실패를 실수로 재인식하도 록, 재도전 의지를 격려	실수 경험에 대한 대책 나누기, 재시도 전략 제시
금연유지 평생금연	‘내가 해냈다’ ‘담배는 완전 안녕!’	스스로를 칭찬하고 격려하 도록, 노력의 결과가 헛되 지 않음을 기억하도록	흡연탈출로 인해 얻은 자 신감은? 삶의 질과 자부심 등 금연후 좋아진 점 상기

담배, 끝장내기

담배를 끊으려면 용기가 필요합니다. 대부분의 흡연자가 여러 차례 끊으려고 시도합니다. 혹시 실수로 한 번 피우더라도 포기하지도 자책하지도 마세요. 계속 노력하면 성공할 것입니다! 도움을 요청하는 것을 주저하지 마세요.

담배에 대한 관점 바꾸기

담배에 대한 관점을 바꾸세요. 담배가 주는 피해에 대해 생각해 보세요. 폐에 쌓이는 타르와 그로 인한 질병들을 상기해 보세요. 담배 때문에 없던 기침과 가래가 생기지 않으셨나요? 누렇게 얼룩진 치아를, 그리고 당신의 몸과 입에서 어떤 냄새가 나는지 생각해 보십시오. 흡연으로 인한 불편함을 생각해 보세요. 내가 담배에 의해 어떻게 휘둘리고 있는지 생각해 보십시오. "나는 담배를 피우지 않을 거야!"라고 결심하세요.

담배를 끊으면:

- 12시간 후 거의 모든 니코틴이 몸에서 빠져나갑니다.
- 24시간 후 혈액 내 일산화탄소의 수치가 급격히 떨어집니다. 이제 당신의 혈액에는 더 많은 산소가 존재합니다.
- 5일 후 대부분의 니코틴 부산물이 사라집니다.
- 며칠 안에 미각과 후각이 향상됩니다.
- 2개월 이내에 흡연으로 인한 가래가 생기지 않습니다.
- 12개월 후 심장병으로 사망할 확률이 지속적으로 흡연하는 사람의 절반이 됩니다.
- 10년 후 폐암 위험은 지속적으로 흡연하는 사람의 절반 이하가 되고, 그 후에도 지속적으로 감소합니다(폐암이 아직 생기지 않았다면).
- 15년 후 심장마비와 뇌졸중의 위험은 흡연 경험이 없는 사람의 위험과 거의 동일합니다.

계획에 앞서, 다음 사항을 고려하십시오:

- 당신 주변에 담배를 모두 없애세요.
- 일상의 루틴을 바꾸세요. 이럴 때 담배 한 대 라는 공식을 지워버리세요.
- 물을 많이 마시고, 건강에 좋은 음식을 많이 드세요.
- 흡연 충동을 느낄 때마다, 심호흡, 팔굽혀펴기 등 운동, 명상, 20까지 세기, 물 한 잔 마시기, 선생님 또는 친구와 이야기하기, 도움 되는 자료 찾아보기 등을 해보세요. 충동은 잠시 후면 사라

진다는 것을 경험하세요. 학교에서 담배를 피우지 않는 시간이 길어질수록, 담배에 대해 생각하는 횟수가 줄어들 겁니다. 머지않아 담배가 피우고 싶다고 느껴질 일이 거의 없게 될 것입니다. 잊지 마세요!

- 금단 증상은 당신이 나아지고 있음을 보여주는 신호입니다.
- 모든 흡연 상황을 피하세요. 일상을 새로 디자인하세요.
- 금연 결심을 지킬 수 있도록 계획을 세우십시오. 스스로 혼자서 결정할 수도 있고, 주변 사람들에게 도움을 요청하셔도 됩니다.
- 학교에서 담배를 피우고 싶지 않다고 친구들에게 알리십시오. 나에게 담배를 권하거나 내 주변에서 담배를 피우지 말아 달라고 부탁하세요. 만약 그들이 좋은 친구라면 이해하고 도와주는 것이 마땅합니다.
- 필요하다면, 선생님께 위험한 시간이나 장소에서 벗어날 수 있도록 요청하십시오.
- 금연유지가 어려우면 선생님 또는 다른 상담자의 도움을 요청하세요.
- 금연 결심에 대해 스스로 상을 주세요.
- 담배 피울 핑계를 찾지 마세요.
- 생활에 여유를 가지세요.
- 어떤 일이 일어나더라도 금연을 포기하지 마세요.
- 긍정적으로 생각하세요. 당신은 할 수 있습니다.



금연의 방해요인들

금연하는 동안 발생할 수 있는 몇 가지 흔한 위험과 함정에 대해 알아보시다.

니코틴의 두 가지 작용, 자극과 안정

담배를 피우는 사람들은 피곤할 때, 예를 들어 밤늦게 시험공부를 할 때, 담배를 피우면 이겨낼 수 있다고 말합니다. 또한 시험 전 스트레스를 받거나 압박감을 느낄 때 담배 한 대가 위로된다고도 합니다. 먼저 니코틴이 약물로서 우리의 뇌에 어떻게 작용하는지 알아보시다.

니코틴은 자극제로 분류됩니다. 즉, 우리의 심장박동수, 혈압을 높이는 등 일반적으로 필요한 것보다 우리 몸을 더 열심히 일하도록 만듭니다. 정상적인 상황에서 담배는 우리를 각성시키고, 자극합니다. 하지만, 어떤 상황에서는 긴장을 풀어주는 진정 효과가 있습니다. 즉, 우리가 쳐질 때는 활기를 주고, 스트레스받을 때는 긴장을 풀어주는 묘한 약물인 것이지요.

스트레스

스트레스는 삶의 정상적인 부분입니다. 우리가 염려하거나 걱정할 때마다 약에 의존하는 것은 위험한 일입니다. 스트레스도 심신 건강에 좋지 않은데, 이를 더 나쁜 흡연으로 해결하려는 시도는 어리석은 일입니다. 심호흡, 운동, 독서, 음악감상, 명상 등 건강한 스트레스 해소책이 얼마든지 있습니다.

피로감

피로도 삶의 일부이며, 우리 몸이 쉬면서 회복하라는 신호를 보내는 것입니다. 피로를 약물(니코틴)로 해결하려는 것은 위험한 행동입니다. 쉬는 시간을 활용하여 10-15분 정도 낮잠을 자 보세요. 얼마나 기분이 상쾌한지 놀랄 것입니다.

배고픔

배고픔은 우리 몸이 연료가 부족하다고 신호를 보내는 것입니다. 이것은 금연 중인 사람에게 흡연 욕구를 증가시킬 수 있습니다. 세 끼 식사 외에도 과일과 채소, 견과류 등으로 흡연에 대한 갈망을 줄여 보세요.

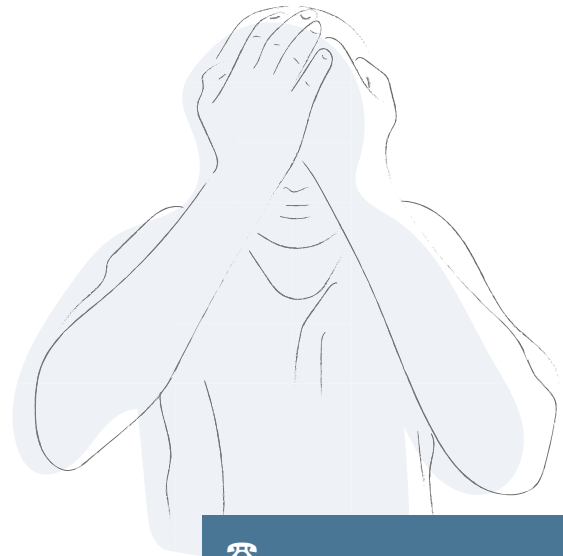
카페인

차, 커피, 콜라에는 각성제인 카페인이 들어 있습니다. 많은 흡연

자들은 이것과 담배를 연관 짓습니다. 금연을 시도하는 동안 잠시 차와 커피를 줄이거나 마시지 않는 것이 도움이 될 수 있습니다. 생수나 카페인이 없는 음료를 드십시오. 콜라, 차, 커피를 매일 여러 잔 마시는 경우 카페인을 갑자기 중단했을 때 금단 증상이 생길 수 있으므로, 2~3주에 걸쳐 서서히 양을 줄이는 것이 좋습니다.

담배의 연결고리

사람마다 다를 수 있는데, 예를 들어 식사 후, 또는 공부할 때, 점심시간, 버스를 기다리는 동안, 무료할 때 담배가 당기는 사람들이 있습니다. 자신의 흡연방아쇠를 아는 것이 중요합니다. 이를 통해 흡연 욕구가 생겼을 때 더 잘 대처할 수 있습니다.



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

▪ 금연담당 교사:

▪ 금연상담전화(금연콜센터, Quitline):
1544-9030, 031-932-9685

▪ 한국건강증진개발원 국가금연지원센터
<https://nsk.khealth.or.kr>

- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소
금연클리닉, 지역금연지원센터 검색

부록22

학교흡연예방사업 자료 보물섬

*

한국건강증진개발원

국가금연지원센터

국가금연지원센터는 대한민국 금연의
컨트를 타워로, 다양한 국가금연서비스의
종류 및 연계 정보를 제공(금연두드림)
<http://nsk.khealth.or.kr>

*

국립암센터

금연상담전화 : 1544-9030
금연길라잡이(앱과 홈페이지 서비스)
<http://www.nosmokeguide.go.kr>

*

이것저것 궁금할 땐

- 교육부 학생건강정보센터

www.schoolhealth.kr

- 청소년건강행태온라인조사

<http://yhs.cdc.go.kr> 통계 자료

- 온라인 맞춤 금연치료 & 상담, 금연친구

www.xsmoke.net

- 각종 학술지의 논문검색

(대한금연학회지, 한국학교보건학회지, 한국보
건교육건강증진학회지, 가정의학회지, 예방의학
회지, 아동간호학회지, 지역사회간호학회지 등)

공공기관의 자료를 교육용(비상업용)으로
사용할 경우에는, 저작권 문제를 관대하게
적용하여 공개적 사용을 허용하는 경우가
많으나, 저작권이 있는 자료는 출처를 제
시하는 것이 신뢰성을 높이는 길이기도 합
니다.



부록24

교직원 흡연실태조사(샘플)

본 설문지는 교직원 흡연 실태 및 흡연예방교육에 대한 의견을 조사하기 위한 것으로서 여기에서 얻은 결과는 청소년들과 교직원들을 위한 흡연예방 혹은 금연과 건강증진을 위한 중요한 참고 자료가 됩니다. 답변 내용은 비밀이 보장되고, 그로 인한 어떠한 불이익도 없을 것임을 약속하니 솔직하고 진지하게 응답해주시기 바랍니다.

❖ 해당되는 에 표 해주세요.

1. 선생님의 성별은 어떻게 되십니까? 남자 여자
2. 선생님의 연령은 어떻게 되십니까? 20대 30대 40대 50대 60대
3. 현재 흡연(전자담배 포함)을 하고 계십니까? 예. 아니오. 피우다가 끊었다.
4. 흡연 없는 학교를 만들기 위해 흡연예방교육을 위한 좋은 방안이나, 학교에 하고 싶은 말이 있으면 자유로이 적어주십시오.

❖ 문항 5~11까지는 현재 담배를 피우고 있는 교직원만 응답하여 주시기 바랍니다.

5. 선생님은 언제부터 흡연을 하셨습니까?
 초등학교 중학교 고등학교 대학교 대학교 이후
6. 그동안 경험한 담배 종류에 모두 표시해 주세요.
 연초담배 전자담배(액상형) 필연형 전자담배(가열담배)(아이코스, 릴, 글로 등) 기타 _____
7. 현재(최근 한달) 사용 중인 담배 종류에 모두 표시해 주세요.
 연초담배 전자담배(액상형) 필연형 전자담배(가열담배)(아이코스, 릴, 글로 등) 기타 _____
8. 담배를 처음 피우게 된 동기는 무엇입니까?(다중선택)
 호기심 멋있어 보여서 주위 사람의 권유 스트레스 기타 _____
9. 하루에 담배를 얼마나 피우십니까?(전자담배는 개비를 사용횟수로 환산)
 10개비 이하 11-20개비 21-30개비 31개비 이상
10. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?
 5분 이내 6-30분 이내 31-60분 이내 61분 이후
11. 금연구역(학교, 도서관, 극장, 병원 등)에서 담배를 참기가 어렵습니까? 예. 아니오.
12. 선생님의 흡연 기간은?
 1년 미만 1년 이상 5년 미만 5년 이상 10년 10년 이상 20년 미만 20년 이상
13. 금연을 시도한 경험이 있습니까? 예. 아니오.
14. 금연 경험이 있다면 다시 흡연을 하게 된 동기가 무엇입니까?
 학업 스트레스 인간관계 주위 사람들의 권유 기타 _____
15. 금연할 생각이 있다면, 학교나 관련기관에서 필요한 지원방안을 적어 주십시오.

흡연 무경험 학생에 대한 예방 전략

흡연 무경험 학생에 대한 예방 전략



흡연 무경험 학생

흡연관련 광고 및 미디어 노출 예방

교내 흡연 예방

학생의 담배 구매 예방

흡연예방 교육 및 활동
(흡연예방 표준 교육 프로그램(SENSE) 활용)

흡연예방 및 금연관련 교칙

흡연 거절 기술 훈련 및 실습

* 금연두드림 홈페이지에서 SENSE 파일 다운로드 후 인쇄하여 사용
(<http://nsk.khealth.or.kr>)

흡연학생 인지 시 전략

흡연학생 인지 시 전략



흡연 학생

담임교사 일차 상담 후 부모에게 고지

담배 구매 및 출처 확인 후 고발·예방조치

초기 흡연 경험 학생

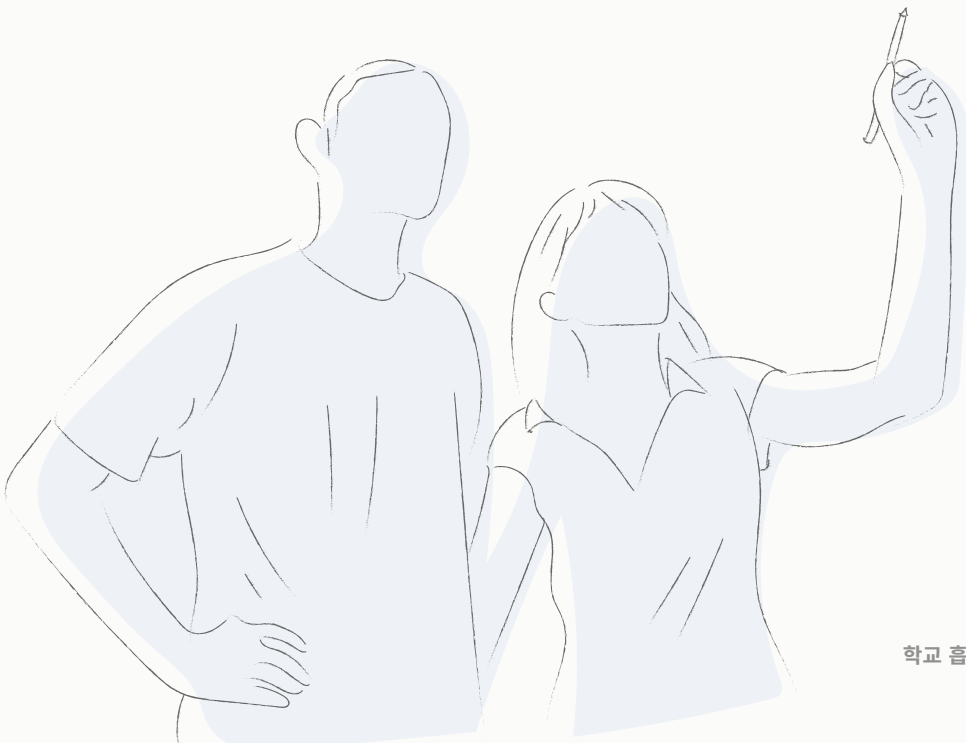
- 학부모, 담임교사, 비흡연 학생 도우미 포함 멘토링 서비스
- END, SENSE 등 교육자료 활용 교육
- 흡연 여부에 대한 정기모니터링 시행

규칙적 흡연 학생

- 흡연 학생평가 후 심층상담
- 학부모, 담임교사, 비흡연 학생 도우미 포함 멘토링 서비스
- 흡연학생 3관왕 라이프 코칭 프로그램(CROWN)을 활용한 교육
- 금연상담전화, 보건소, 지역금연지원센터 의뢰
- 흡연지속 시 교칙에 의거한 징계절차 수행

담배 없는 학교를 위한 가이드라인 10

- 가이드라인1. 모든 학교가 흡연예방 교칙을 마련하고 금연 환경을 조성해야 합니다.
- 가이드라인2. 전 구성원이 교내 흡연예방에 있어서 자신의 역할을 인지하고 있어야 합니다.
- 가이드라인3. 흡연예방교육은 학생의 눈높이에 맞게 창의적인 방식으로 제공해야 합니다.
- 가이드라인4. 흡연예방 교육의 성패는 선생님의 전문성과 애정에 달려 있습니다.
- 가이드라인5. 학생의 흡연은 가장 우선적으로 다루어져야 할 응급사안입니다.
- 가이드라인6. 니코틴 중독으로의 진행을 막으려면, 첫 시도 단계에서의 중재가 매우 중요합니다.
- 가이드라인7. 징벌적 대책은 No, 전문기관의 도움을 적극적으로 활용하세요.
- 가이드라인8. 효과적인 흡연예방교육을 위해 부모와 가족의 협조는 필수적입니다.
- 가이드라인9. 가용 가능한 학교 밖 전문 기관에 대한 리스트를 확보하고 원활한 협조 체계를 구축해야 합니다.
- 가이드라인10. 급변하는 환경에 맞게 흡연예방 및 금연 사업은 지속적으로 평가, 유지, 보완되어야 합니다.



.....
학교 흡연예방 및 금연 길잡이
청소년 흡연에 관한 10가지 물음
.....