

Experience New Days

END

동기유발
프로그램



보건복지부



한국건강증진재단

C o n t e n t s

프로그램 진행 안내	2
만남1 나는 어떤 사람인가?	3
1. END참가자 서약서	
2. 내 마음의 카드(감정카드)	
3. END회원증	
4. 희망일기	
만남2 인생에 거름주기	8
1. 목표세우기	
2. 인생나무 그리기	
3. 변화된 나의 모습	
4. 소망리스트	
만남3 나의 자존감	14
1. 자존감 검사 문항표	
2. 자존감 검사 해석방법	
3. 흡연유형 체크리스트	
4. 흡연유형에 따른 금연전략	
만남4 나의 가치관	20
1. 나는 ... 하다	
2. 나의 선택 YSE or NO	
만남5 나의 흡연	24
1. 흡연 정확히 알기	
2. 나도 질병의 위험으로부터 안전하지 않다	
3. 나의 몸 그리기	
4. 흡연과 금연의 장단점	
만남6 내 몸의 증상들	30
1. 금단증상 바로알기	
2. 금연스트레칭	
3. 금단증상 퀴즈게임	
만남7 나의 자기주장	43
1. 환상의 선물 주기	
2. 행동으로 설명하기	
3. 거절 연습하기(이제는 NO!!)	
만남8 나의 금연	47
1. 피드백 주고받기	
2. 자존감 높이기	
희망일기	51
감정카드	

END(Experience New Days) 프로그램에 참여하신 여러분을 진심으로 환영합니다.

END 프로그램은 단지 금연만을 위한 프로그램이 아닙니다. END 프로그램은 여러분들의 자아를 발견하고, 자신을 성장시키며 최종적으로 여러분들의 꿈을 향해 앞으로 나아갈 수 있도록 도와주는 프로그램입니다.

END 프로그램은 총 8회기로 구성 되어 있습니다. 각 회기별로 주제와 활동이 다르게 구성되어 있으며 그동안 여러분들이 경험 해보지 못했던 새로운 것들을 배우게 되고 활동하게 될 것입니다. 이 다양한 활동은 여러분을 성장시키고 좀 더 나은 삶을 살 수 있도록 이끌어 줄 것입니다.

END 프로그램은 여러분들을 위한 프로그램입니다. 여러분들의 적극적인 참여와 관심으로 프로그램을 마칠 때 좀 더 성숙한 여러분의 모습을 발견할 수 있기를 바랍니다.

만남 **1**

나는 어떤 사람인가?

END 참가자 서약서

()은/는

앞으로 더 건강하고 행복한 삶의 방법을 배우기 위하여
아래 규칙에 따라 금연 동기화 프로그램의 집단활동에
적극 참여하기로 서약합니다.

규칙 1. 나는 집단 활동에 적극적으로 참여하고 활동한다.

규칙 2. 나는 집단 상담에서 나의 생각이나 감정을 분명하게 표현한다.

규칙 3. 나는 다른 참여자의 말을 존중한다.

규칙 4. 나는 나의 행동을 스스로 선택하며, 그 결과에 책임을 진다.

규칙 5. 나는 본 집단상담 내에서 나누었던 모든 개인적인 내용을
비밀로 한다.

규칙 6. _____

규칙 7. _____

규칙 8. _____

20 년 월 일

서약자

(서명)

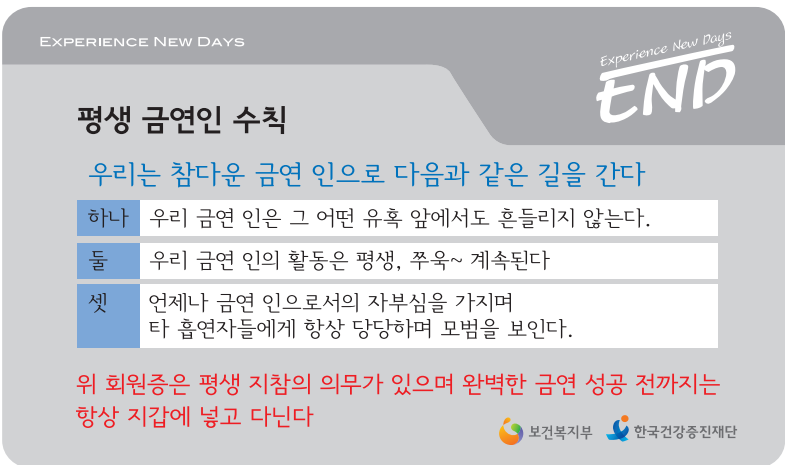
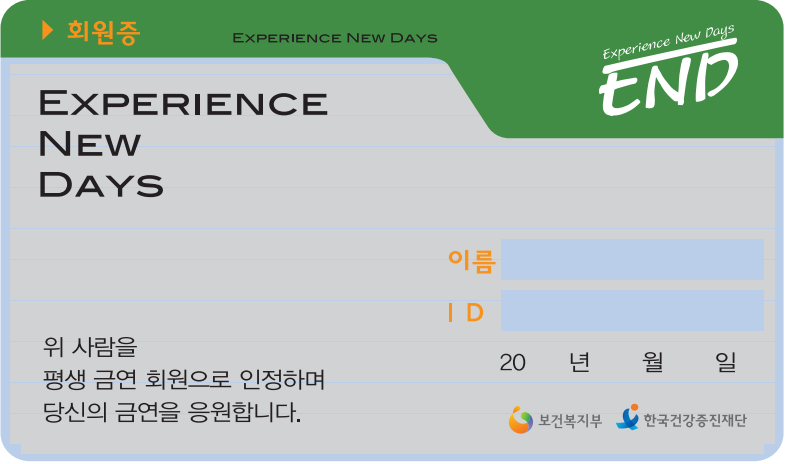
내 마음의 카드(감정카드)

사람은 6000개에서 1만개의 표정을 지을 수 있다고 합니다. 그리고 그보다 더 많은 감정을 마음 속에 간직하고 있습니다. 하지만 우리가 실질적으로 느끼고 자주 사용하는 감정은 몇 가지 밖에 안 된다고 생각합니다. 아래에 나온 감정들을 한번 살펴보세요. 우리는 수많은 감정과 표정들을 가지고 있습니다. 또한 상황에 따라 개개인이 받아들이는 감정도 다르겠죠? 주어진 상황에 따라 어떤 감정과 표정을 보이는지 한번 선택해 봅시다.

부정적 정서						
	예민하다	속상하다	불쌍하다	실망하다	충격적이다	막막하다
후회스럽다	혼란스럽다	고통스럽다	소외감 느끼다	불편하다	지루하다	지긋지긋하다
외롭다	허전하다	쓸쓸하다	짜증나다	악 오르다	불행하다	비참하다
신경질나다	답답하다	억울하다	복잡하다	고민되다	안타깝다	어리둥절하다
당황하다	놀라다	두렵다	울고 싶다	슬프다	맥이 빠지다	멍하다
무섭다	우울하다	부끄럽다	걱정스럽다	신경 쓰이다	미안하다	
긍정적 정서						
	뿌듯하다	행복하다	기쁘다	만족하다	신난다	궁금하다
즐겁다	평화롭다	편안하다	상쾌하다	황홀하다	순수하다	잘된 것 같다
흥분되다	설레다	긍정적이다	사랑스럽다	재미있다	열정적이다	자신감 있다
자랑스럽다	가볍다	건강한	시원하다	온화하다		

END 회원증

END 프로그램 서약서에 서명을 하신 분에 한하여 회원증을 발급해 드립니다. 이 회원증은 상시 휴대하셔야 하며, 분실 시 재발급이 불가능하오니 유의해 주시기 바랍니다.

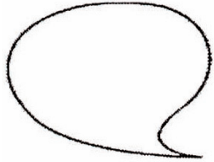


워크북 활동-희망일기

앞으로 여러분은 하루에 장씩 희망일기를 작성하게 될 것입니다. 이 희망일기는 여러분의 일과를 되돌아 볼 수 있는 시간을 가져보며 매일매일 새롭게 마음을 다짐하는데 도움을 줄 것입니다. 조금 귀찮더라도 매일매일 조금만 관심을 두고 작성해 주세요.^^

희망일기

매일 매일 기록해 주세요

날짜											시간		
장소 (구체적으로)													
누구와 함께 있었나요?													
총동 수준은 어땠나요?	적음	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	강함	
성공하셨나요?	Yes						No						
참았다면 어떻게 참았나요?													
어떤 이유로 피웠나요?													
그때 감정은 어땠나요?						그때 감정을 이모티콘으로 표현해 보세요							

만남 **2**

인생에 거름주기

목표세우기

다음의 예화들을 읽어보고 목표를 세우는 것이 우리 인생에 얼마나 중요하고 필요한 것인지 생각해 보도록 합니다.

[예화-1]

어떤 심리학자가 장거리 마라톤 코스에서 4명의 선수에게 임상 실험을 했습니다.

첫 번째 사람은 처음부터 끝까지 마라톤 코스와 목표를 알려주지 않았습니다.

두 번째 사람은 가면서 목표를 알려 주었습니다.

세 번째 사람은 출발할 때만 알려 주었습니다.

네 번째 사람은 처음부터 42.195km라고 알려주었고 가면서 몇 km 남았다고 계속 알려 주었습니다.

결과는 어떻게 되었을까요?

[예화-2]

미국의 여자 수영선수 플로렌스 채드윅(Florence Chadwick)은 수영으로 영국해협을 왕복한 최초의 여성입니다.

1950년 8월 8일 수영으로 프랑스에서 영국으로 횡단하는 것에 성공했습니다. 13시간 20분 동안 쉬지 않고 수영을 해서 기존 기록을 1시간 11분이나 단축한 기록이었습니다.

그녀는 다시 1년 후, 영국에서 다시 프랑스로 수영으로 16시간 2분 만에 횡단에 성공하였습니다.

이렇게 대단한 그녀에게도 실패의 경험이 있었습니다. 1952년 7월 4일 미국의 독립기념일에 그녀는 미 캘리포니아 카타리나 섬에서 롱비치까지 총 34km를 수영으로 횡단하고자 했습니다.

그러나 출발 15시간이 지나면서 그녀의 몸은 찬 바닷물로 얼어붙기 시작했습니다. 설상가상으로 짙은 안개로 건너편의 땅을 볼 수 없는 상황까지 되었습니다. 결국, 그녀는 횡단을 포기했습니다.

고작 800m를 남겨두고 말이지요. 나중에 기자들이 그녀에게 실패의 원인을 물었는데 그 이유는 추위나 배고픔, 피로 때문이 아니라 안개로 인해 목표를 볼 수 없었던 것이 주요인이었다고 말했습니다.

하지만 그녀는 포기하지 않고 2달 후 다시 한 번 도전해 성공했습니다. 첫 번째 도전할 때보다 기상조건이 더 안 좋았지만 그녀는 마음속에 자신이 도착할 곳이 분명히 저곳에 있다는 목표의식과 확신을 하고 앞으로 나아가 성공을 한 것이었습니다.

인생나무 그리기



멋지게 펼쳐질 여러분의 미래를 그려 보세요 !

변화된 나의 모습

내가 잠자고 있는 동안 기적이 일어나서 그동안 가지고 있던 모든 고민이 해결되었습니다. 그 리하여 버리고 싶은 나의 모습은 사라져 버리고 변화된 나의 모습으로 바뀌어 있었습니다. 당신이 버리고 싶었던 모습은 무엇이었나요? 그리고 그 모습들은 어떻게 변화되었나요?

	버리고 싶었던 모습	변화된 모습
생활태도		
감정표현		
친구관계		
가족관계		
흡 연		

소망리스트

1주일 동안 자신이 이루고 싶은 소망을 순서대로 적어보세요.
 소망을 이루기 위해 열심히 노력하여 달콤한 성공의 열매를 맛볼 수 있기를...♡

MY WISH LIST

	이루고 싶은 소망	소망을 이루기 위한 실천계획
1순위		
2순위		
3순위		
4순위		
5순위		
6순위		
7순위		
8순위		
9순위		
10순위		

소망을 이루기 위한 나의 각오★

만남 **3**

나의 자존감

자존감 검사 문항표

자아존중감(self-esteem)이란 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로 자기 자신을 존중하는 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미합니다.

▶ 다음은 내가 나 자신을 어떻게 생각하는가에 관한 문항입니다.
 각 문항을 읽고 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 칸에 v표를 해주시기 바랍니다.

자존감 척도 문제

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 나 자신을 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나도 다른 사람만큼 일을 잘해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
3	대체로 나는 나 자신에게 만족한다.	1	2	3	4	5
4	나는 좋은 점을 많이 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
5	나도 남들만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
6	나는 자랑거리를 많이 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7	나의 삶은 가치가 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신을 존중하고 사랑한다.	1	2	3	4	5
9	나는 내가 좋은 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나의 삶은 성공적이라 생각한다.	1	2	3	4	5

[자료] Rosenberg 측정도구

자존감 검사 해석방법

점수척도

45점 이상

당신은 자신을 사랑하는 것이 매우 높은 수준입니다.
놀랍습니다. 당신은 슈퍼스타!
자기 자신을 사랑하는 만큼 다른 사람도 사랑해 주세요.

36~44점

당신은 자신을 사랑하는 것이 높은 수준입니다.
올바른 자존감을 가지고 있군요.
앞으로도 자신을 사랑해 주세요.

21~35점

당신은 자신을 사랑하는 것이 조금 낮은 수준입니다.
조금만 더 자신을 사랑해 주는 것은 어떨까요?
당신은 더 좋은 사람이 될 수 있습니다.

20점 이하

당신은 자신을 사랑하는 것이 매우 낮은 수준입니다.
당신은 사랑받기 위해 태어난 사람
당신은 소중한 사람입니다.
용기를 잃지 마세요, 당신을 사랑합니다.



흡연유형 체크리스트

다음의 <흡연유형 파악하기> 질문에 답한 후 A~G의 그룹별로 점수를 합산합니다. 각 항목 중 총점이 10점 이상인 그룹의 <유형에 따른 금연전략>을 읽고 자신에게 적합한 금연방법을 모색한 후 자신의 흡연유형과 금연전략을 조원들에게 발표합니다.

흡연유형	질문에 해당하는 점수를 그룹별로 합산하세요	전혀 그렇지 않다 (1)	그렇지 않은 편이다 (2)	간혹 그렇다 (3)	자주 그렇다 (4)	항상 그렇다 (5)
A	마음이 조금할 때 여유를 가지기 위해 피운다					
	능률을 높이기 위해 피운다					
	기분전환을 하려고 피운다.					
	총점					
B	담배, 라이터, 성냥 등을 만지작거리는 버릇이 있다.					
	담배를 꺼내 불을 붙이고 연기를 들이마셨다가 내뿜고 재떨이에 비벼 끄는 과정 자체가 좋다.					
	담배 연기로 모양을 만드는 것을 좋아한다					
	총점					
C	담배를 피우면 마음이 가라앉는다.					
	담배 연기를 내뿜으면 나른한 행복감을 느낄 수 있다.					
	마음이 편안할 때면 담배 생각이 더 난다.					
	총점					
D	흥분하거나 화가 났을 때 담배를 찾게 된다.					
	불안하고 긴장되면 담배를 피우게 된다.					
	마음이 울적하거나 걱정거리가 있을 때 담배를 피운다.					
	총점					
E	담배가 떨어지면 안절부절못한다.					
	아무리 바빠도 담배를 거르면 마음 한구석에 담배 생각이 난다.					
	오랫동안 안 피우다가 한 대 피우면 그 순간 불안했던 마음이 사라진다.					
	총점					
F	자신도 모르는 사이에 담배를 물고 있는 것을 발견하곤 한다.					
	특정한 장소(화장실 등)에서는 담배가 당기지 않는데도 흡연하게 된다.					
	특정한 상황(식사 후 등)에서는 담배가 당기지 않는데도 흡연하게 된다.					
	총점					
G	주위 사람들이 흡연하면 나도 담배를 피운다.					
	동료/친구들과 함께 흥겨운 시간을 보낼 때 흡연하게 된다.					
	나는 친구들과 회식이나 모임을 할 때 항상 흡연한다.					
	총점					

흡연 유형에 따른 금연전략

A 유형 : 자극 추구형

니코틴이 중추신경을 자극하는 효과 때문에 담배를 피우는 유형이다. 담배를 정신집중, 창의력, 근무의욕을 높이는 자극제로 이용하는 경우이다.

이렇게 금연하세요!

담배로 얻었던 자극을 대신할 수 있는 활동을 찾는 것이 중요하다. 담배를 피우고 싶을 때 담배를 꺼내주는 대신 간단한 체조, 운동, 샤워 등으로 정신집중, 기분 전환을 할 수 있다

B 유형 : 담배 없이는 무료한 형

손에 무엇인가 있어야 만족하는 유형이다. 흡연 역시 지루함을 잊게 해주는 역할을 한다

이렇게 금연하세요!

담배 대신 작고 귀여운 물건을 손에 들고 다니는 것도 좋은 선택이다. 손이 심심하면 연필이나 볼펜, 작은 돌, 동전, 뜨개질 등도 훌륭한 대역이 될 수 있다. 입이 심심하면 껌, 사탕 등을 적극 활용한다.

C 유형 : 편안 / 즐거움 추구형

담배를 피우면 마음이 차분해지는 느낌을 받는 유형이다. 차분할 때에도 담배를 피우면 차분함을 더욱 즐길 수 있기 때문에 피우기도 한다

이렇게 금연하세요!

다른 유형에 비하면 큰 어려움 없이 담배를 끊을 수 있는 편이다. 차분한 마음을 분명히 느끼기 위해서는 오히려 자극을 주는 운동이나 체조를 규칙적으로 하는 것이 효과적이다. 명상이나 심호흡 등 흡연 이외의 방법으로 차분함을 느낄 수 있음을 경험하는 것이 중요하다.

D 유형 : 스트레스 해소 형

담배를 신경안정제로 이용하는 유형, 큰 문제가 없을 때에는 담배를 끊을 수 있지만, 다시 정신적인 스트레스 상황에 노출되면 쉽게 흡연하는 편이다.

그래도 일단 끊는데 성공하면 금연의 고통을 알기 때문에 다시 담배를 피우지 않는 경향이 있다.

이렇게 금연하세요!

이 유형에 속하는 사람들은 모든 문제가 해결되고 큰 문제가 없을 때는 쉽게 담배를 끊게 된다. 그러나 다시 정신적인 스트레스를 받게 되는 경우 쉽게 재발하는 경향이

있다. 이런 사람들은 몸에 유익한 운동이나 다른 사회활동 등으로 스트레스를 줄여나갈 수 있다. 물론 가장 좋은 방법은 스트레스를 피하는 것이나 그럴 수 없을 때에는 이를 긍정적으로 인식하도록 노력하는 것이다.

E 유형 : 의존형

담배 끊기가 제일 어려운 유형이다. 이 사람들은 담배를 다 피우고 막 끊자마자 또 담배를 피우고 싶은 생각이 간절해진다. 대부분 니코틴의 금단 증상을 심하게 겪게 되는 사람이다. 그래도 일단 끊는데 성공하면 금연의 고통을 알기 때문에 다시 담배를 피우지 않는 경향이 있다.

이렇게 금연하세요!

금단증상을 어떻게 견디는가가 가장 중요하다. 신체적인 금단증상 뿐 아니라 심리적인 금단증상에도 대처해야 한다. 금단증상이 심할 때에는 무조건 참지 말고 니코틴 패치 등 금단증상을 줄일 수 있는 방법을 적극적으로 사용하는 것이 바람직하다.

F 유형 : 습관형

단지 늘 담배를 피워왔기 때문에 피우게 되는 유형이다. 이런 유형에 속하는 사람은 담배로부터 얻는 것은 아무 것도 없다고 할 수 있다. 자신이 담배를 피우는지 의식하지 못하는 사이에 버릇처럼 담배를 피우는 셈이다.

이렇게 금연하세요!

이런 유형의 사람들은 하루에 피우는 담배의 양을 줄여가는 방법으로도 효과를 볼 수 있다.

가장 효과적인 방법은 담배 보관 장소를 바꾸거나(앞주머니에서 뒷주머니로) 흡연일지를 기록하여 흡연 과정을 의식화 시켜 보는 것이다.

G 유형 : 사회성 추구형

타인이 담배를 권하거나 흡연하면 당신도 담배를 피우는 유형이다.

이렇게 금연하세요!

금연한다는 것을 다른 사람들에게 알리는 것이 중요하다. 가급적 흡연을 유혹/자극 하는 모임은 피하는 것이 좋다.

만남 **4**

나의 가치관

나는..... 하다

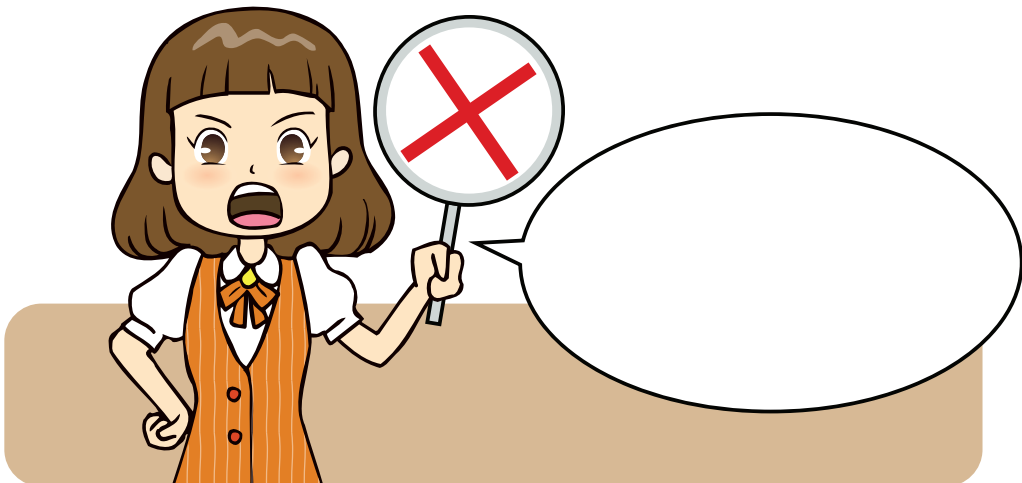
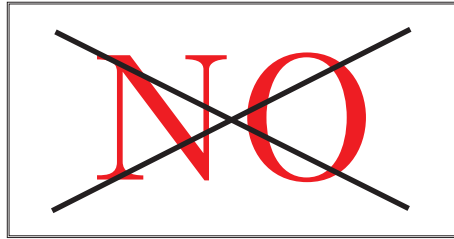
- 1. 내가 행복하려면
- 2. 언젠가 나는
- 3. 다른 사람들과 함께 있는 것은
- 4. 나의 좋은 점은
- 5. 내 생각에 남자들이란
- 6. 내 생각에 여자들이란
- 7. 이상적인 남자는
- 8. 이상적인 여자는
- 9. 나와 같이 노는 친구들은 대개
- 10. 신경질 날 때 나는
- 11. 나에게 가장 문제가 되는 것은
- 12. 내가 어렸을 때
- 13. 내 생각에 참다운 친구란
- 14. 나를 괴롭히는 것은
- 15. 내가 늙으면
- 16. 내가 가장 바라는 것은
- 17. 나의 어머니는
- 18. 내가 싫어하는 사람은
- 19. 내가 잘못했다고 느낄 때는
- 20. 나의 가장 큰 단점은

나의 선택 YES or NO

주어진 주제에 대하여 자신의 주장을 상대방과 다른 의견을 갖고 토의하도록 합니다.
자신의 의견을 주장할 때는 상대가 기분 나빠하지 않는 말투를 사용하도록 하며, 서로의 의견을 경청하며 무조건적인 비판은 하지 말아주세요.

주제선택

- ① 흡연하는 연예인의 모습 - 너무 멋있어! or 전혀 멋지지 않아!
- ② 자신의 가치에 흡연을 더한다면? - 장점이 될 거야. or 단점이 될 거야.
- ③ 흡연으로 인해 발생하는 노년기 문제 - 난 안 걸릴꺼야. or 나도 예외는 아니야.
- ④ 간접흡연에 대해 생각 - 무슨 상관이야?! or 돌이킬 수 없는 피해를 입히는 행동이야!
- ⑤ 흡연에 대한 학교와 어른, 사회의 규제 - 참견 하지마! or 우리를 위한거야.



만남 **5**

나의 흡연

흡연 정확히 알기

흡연에 대하여 잘못 알려진 상식!! 과연 나는 정확히 알고 있을까요?

1. 타르 함유량이 낮은 순한 담배를 피우면 폐암이나 기타 여러 질병의 위험으로부터 덜 유해하다!

YES

NO

2. 술과 함께 흡연하게 되면 암에 걸릴 확률이 더 높아진다!

YES

NO

3. 담배를 피우면 스트레스가 해소된다!

YES

NO

4. 담배를 피울 때 '핑' 하는 기분은 환각효과이다!

YES

NO

5. 담배를 피우면 살이 빠진다!

YES

NO

6. 입으로만 피우는 담배(걸 담배)도 나쁘다!

YES

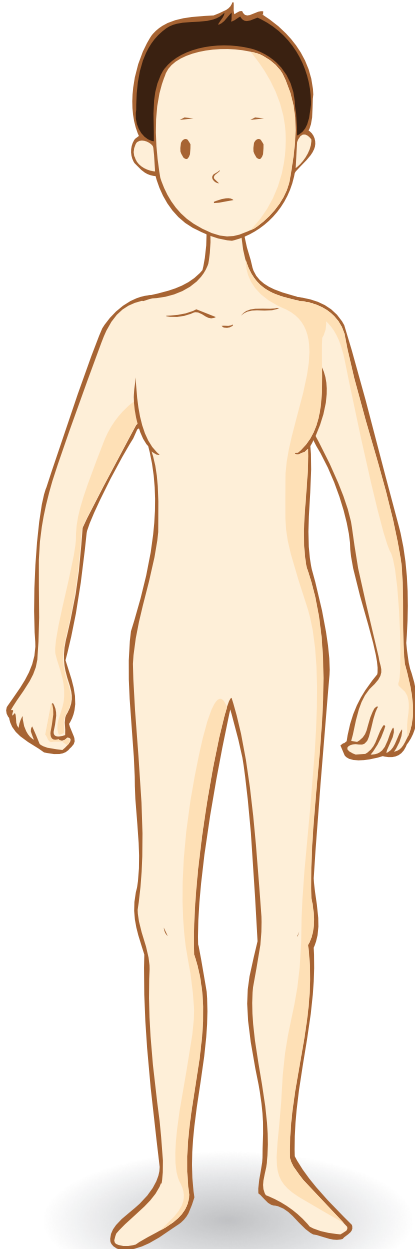
NO

“나도 질병의 위험으로부터 안전하지 않다”

“나도 질병의 위험으로부터 안전하지 않다”

과연!! 나는 흡연으로 발생할 수 있는 질병으로부터 안전할까요??

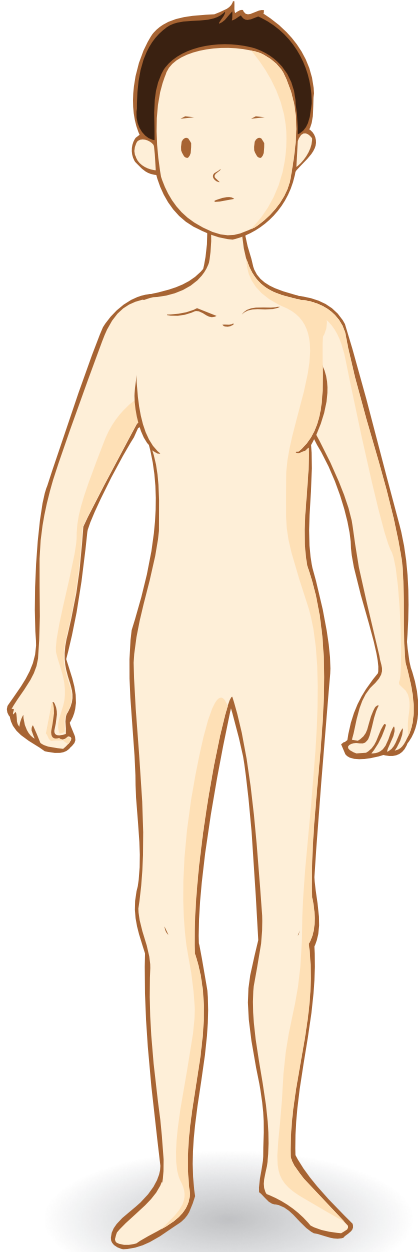
자신이 받은 질병카드를 몸 위에 붙여 보도록 합시다.



나의 몸 그리기

담배 피우는 당신! 아직 늦지 않았습니다.

하지만 금연하지 않고 계속해서 담배를 피운다면 당신의 소중한 몸은 어떻게 될까요?
흡연자인 자신의 미래 모습을 그려봅시다.



흡연과 금연의 장단점

내가 흡연을 해야 하는 이유!	내가 금연을 해야 하는 이유!
①	①
②	②
③	③
④	④
⑤	⑤

만남 **6**

내 몸의 증상들

금단증상 바로알기

금단증상이란?

금단증상이란 약물의 사용이 중단 혹은 종료되었을 때 나타나는 신체적, 정신적 변화를 말합니다. 금단증상은 장기간 사용했던 약물을 더 이상 복용하지 못하게 되었을 때 신체가 적응하는 과정에서 나타나는 신체적·정신적 산물들이며 대개는 일시적입니다. 금연으로 인한 금단증상은 대개 금연 시작 후 24시간 이내 발생하며 금연 3일째 최고조에 다다릅니다.

금연 1주

- ① 강한 흡연욕구 (craving)
- ② 배고픔 (hunger)
- ③ 분노 (anger)
- ④ 불안 (anxiety)
- ⑤ 우울 (depression)
- ⑥ 집중력저하 (difficulty concentrating)
- ⑦ 초조 (impatience)
- ⑧ 불면 (insomnia)
- ⑨ 안절부절못함 (restlessness)

금연 2~4주

- ① 변비 (constipation)
- ② 기침 (cough)
- ③ 졸림 (dizziness)
- ④ 꿈의 증가 (increased dreaming)
- ⑤ 구강궤양 (mouth ulcers)

금단증상 바로알기 - 신체적 금단 증상과 대처방법

가벼운 현기증

- 금연 직후에 나타날 수 있다.
- 평소보다 폐를 통해 몸으로 흡수되는 산소량이 많아지면서 생기는 증상이다.
- 금연 후 며칠간은 하루 1~2초간 이런 증상이 간헐적으로 나타난다.
 - 가능하면 잠시 눕는다.
 - 자리에서 일어날 때 의식적으로 천천히 일어난다.
 - 목 뒤에 찬 수건을 대준다.
 - 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.

기침

- 오랜 세월을 걸쳐 폐 속에 쌓인 불순물, 노폐물들을 몸 밖으로 배출시키는 신체의 정상적인 방어과정이다.
- 금연 후 수주일 지속하다가 사라진다.
 - 물을 많이 마시면 기관지에 있는 가래를 배출시키는 데 도움이 된다.
 - 가급적이면 기침을 할 때 기도가 자극되지 않도록 한다.
 - “약(항생제)을” 사용하지 않는다.

따끔따끔 수시는 느낌

- 산소 공급이 증가하고 혈액순환이 잘 되어 팔과 다리 같은 신체 말단부위의 감각이 되살아나는 현상이다.
 - 따뜻한 물로 목욕한다.
 - 따끔거리는 부분을 부드럽게 마사지한다.
 - 가벼운 산책을 한다.

피로

- 몸에 힘이 없고 노곤하며 낮에 잠이 오기도 한다.
- 흡연으로 인한 “니코틴의 자극으로 인한 흥분이 사라지며 나타나는 현상이다.”
 - 금단증상이 심한 첫 2주간은 무리한 일을 피하고 충분한 휴식을 취하도록 한다.
 - 적절한 운동을 하고 무리하지 않도록 한다.
 - 주변에 금단증상으로 피로감이 올 수 있음을 알리고 양해를 구한다.

소화불량

- “장운동이 느려짐으로 인하여” 소화가 더디고 가스가 찰 수 있으며 변비가 나타날 수 있다.
- 보통 1~2주 정도 지속될 수 있다.
 - 섬유소가 많은 음식을 섭취한다.
 - 저지방, 싱싱한 과일과 채소를 마음껏 섭취한다.
 - 매운 고추나 후춧가루와 같은 자극성이 있는 음식보다는 싱겁고 소화가 잘되는 음식을 섭취한다.
 - 음식은 천천히 섭취하고 배부를 때까지 먹지 않는다.

공복감

- 평소에 먹던 양보다 더 많이 먹으려 한다.
- 음식물에 대한 적응이 잘 이루어지면서 체중이 증가한다.
- 수주일 이내에 사라진다.
 - 칼로리가 낮은 간식이나 음료수를 섭취하도록 하고 적당하게 운동을 한다.
 - 충분한 물을 마신다.



두통

- 혈액 순환속도가 조금 느려지면서 뇌가 혈액과 산소를 충분히 얻지 못해 나타나는 일시적 증상이다.
 - 두통이 있을 때에는 누워서 잠시 휴식을 취한다.
 - 물을 많이 마신다.
 - 따뜻한 물로 샤워하고 긴장을 풀어준다.
 - 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.



정신적 금단 증상과 대처방법

신경과민 및 불안

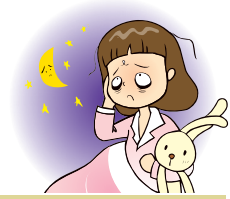
- 금연 후 니코틴 공급이 중단되면
 - 자율신경 및 내분비계에 일시적인 혼란이 올 수 있다.
 - 불안, 초조, 욕구불만 혹은 신경질적 변화가 나타날 수 있다.
 - 일시적으로 예민한 반응이 나타난다.
- 이는 수일간 지속되다가 사라진다.
 - 일하다가 규칙적으로 약 10분간 휴식을 취한다.
 - 휴식 중 스트레칭, 가벼운 체조, 산책 등을 통해 신선한 공기를 마신다.

우울증

- 니코틴은 강한 중독 물질로서 니코틴이 더이상 흡수되지 않을 때 허전함과 우울감을 느낄 수 있다.
- 부프로피온이라는 약은 금연과 동시에 우울증을 좋게 해주는 약이다.
(이 약의 처방에 관해서는 의사와 상의한다.)
 - 운동을 하며 땀을 흘리고 물을 많이 마신다.
 - 따뜻한 물로 샤워한다.
 - 즐거운 게임을 하거나 코미디를 시청한다.
 - 가족이나 친구들과 충분한 대화 시간을 갖는다.

불면증

- 금연 후 보통 48시간 이내에 발생한다.
- 1~2주 후에는 사라진다.
- 금단증상으로 수면장애가 발생하거나 두통, 신경과민, 기침 등의 증상에 의해서 수면장애가 발생 될 수 있다.
 - 오후 6시 이후에는 카페인 함유 음료를 마시지 않도록 한다.
 - 잠자리에 들기 전에 15~30분가량 긴장을 풀고 조용한 시간을 가지면서 잠자리를 준비한다.
 - 침실을 어둡게 하고 창문을 조금 열어 환기가 잘 되게 한다.
 - 저녁에 따뜻한 물로 샤워한다.
 - 저녁 식사는 간단하게 한다.
 - 낮잠을 자지 않는다.



정신 집중력 감소

- 금연으로 인하여 뇌의 화학적 반응이 일시적으로 느려져 졸음이 오거나 집중력이 떨어지게 된다.
- 금연 후 24시간 내 이러한 증상이 발생하나 2~3주가 지나면 사라진다.
 - 자주 휴식시간을 갖는다.
 - 평소 담배를 피우면서 가졌던 10~15분가량의 주기적 휴식을 다른 방법을 이용하여 취하도록 한다, 창 너머를 바라보거나, 책상 정리 혹은 천천히 심호흡할 수 있다.
 - 휴식을 취하면서 눈을 감고 10분가량 명상을 하는 것도 도움이 될 수 있다.
 - 일을 제대로 처리할 수 없는 경우에는 일 처리를 과감하게 뒤로 미룬 후 눈을 붙이는 것이 좋다.

금연 스트레칭



발꿈치 들어 올리기

발뒤꿈치를 들었다 내렸다 두 번 반복한 후 양팔을 벌려 네 번 더 반복합니다. 동시에 몸은 쪽 늘려 줍니다.



고개 돌리기

다리를 어깨너비로 벌리고 양손은 허리를 잡고 왼발을 디디며 고개를 왼쪽으로 360도 천천히 돌립니다.



제자리 걷기

다시 다리를 모으고 팔꿈치를 구부려 가볍게 제자리에서 여덟 번 걷습니다. 그리고 팔을 펴고 옆을 보며 여덟 번 걷습니다. 반대쪽도 똑같이 여덟 번 걷습니다.

금연 스트레칭



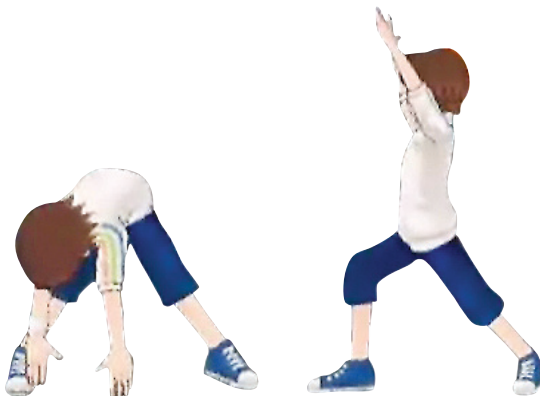
엑스자 늘리기

정면을 보고 양팔을 X자로 엇갈린 후 왼발을 앞으로 디디며 고개 뒤로 밀어줍니다. 동시에 가슴은 쪽 펴줍니다. 몸을 우측으로 틀며 오른발을 앞으로 디디며 반복합니다.
반대로 몸을 좌측으로 틀며 왼발을 앞으로 디디며 반복합니다.
다시 정면을 보며 오른발을 앞으로 디디며 반복하여 마무리합니다.



가슴 펴고 몸통 돌리기

가슴 펴고 몸통 돌리기
옆을 보고 무릎을 굽히며 만세 자세를 합니다.
그리고 몸을 쪽 펴서 돌려줍니다.
반대쪽도 반복합니다.



금연 스트레칭



상하체 늘리기

짙을 지은 두 사람이 마주 보며 손을 잡고 우측의 사람이 상대방의 팔을 당겨줍니다. 이때 우측의 사람은 오른쪽 다리는 굽히고 왼쪽다리를 앞으로 내디며 엉덩이를 뒤로 쪽 빼며 네 번 당겨줍니다. 동시에 왼쪽 사람은 다리를 앞뒤로 곧게 세우고 벌린 후, 팔을 펴고 허리를 90도 자세로 숙여 상체를 네 번 늘려줍니다. 같은 동작을 역할을 바꿔 한번 반복합니다. 다시 제자리 걷기를 하며 앞을 봅니다.



옆구리 늘리기

다리를 양쪽으로 크게 벌린 후, 기마자세를 하듯 무릎을 구부리고 손은 주먹을 칩니다. 오른쪽으로 무릎과 손을 쪽 펴며 기지개하듯 옆구리를 두 번 늘려줍니다. 왼쪽도 똑같이 두 번 늘려줍니다. 정면도 똑같이 두 번 반복합니다. 좀 더 빠르게 두 번씩 반복합니다.



팔 돌리기

다리를 어깨너비로 벌린 후, 만세 자세에서 양팔을 천천히 내린 후, 양팔을 엇갈려 큰 원을 그리며 동시에 오른발을 모아줍니다.

금연 스트레칭



옆으로 뒤틀기

양팔을 앞뒤로 흔들며 양 옆으로 가볍게 뒤틀어줍니다.



호흡가다듬기

숨을 크게 들이마시며 양팔을 벌렸다 모아줍니다. 양팔을 크게 벌려 한번 더 반복합니다.



무릎 굽혀 숨쉬기

무릎을 구부리며 양팔을 벌렸다 모아줍니다. 양팔을 머리위로 올리며 무릎을 펴니다. 손바닥이 앞으로 향하게 내리며 무릎을 구부리고 주먹을 쥐어 당겨줍니다.

금연 스트레칭



고개 숙여 숨쉬기

기마자세를 취하며 동시에 고개와 상체를 90도로 숙이고 팔을 앞으로 늘어줍니다. 다시 주먹을 쥐고 팔을 당기며 고개를 들고 가슴을 펴줍니다. 한 번 더 반복한 뒤 오른쪽 다리를 모아줍니다. 반대로 왼쪽 발을 디디며 똑같이 두 번 반복하고 왼발을 모아줍니다.



숨 고르기

왼발을 디디며 양팔을 엇갈려 큰 원을 그리며 천천히 숨을 가다듬습니다.

금단증상 퀴즈 게임

1. 금연 후 기침과 가래가 나오는 것은 몸이 나빠지는 현상이다.

YES

NO

2. 카페인이 함유된 커피나 탄산음료는 금연에 방해된다.

YES

NO

3. 금연 중 불안하고 우울한 증상은 타르의 결핍 때문이다.

YES

NO

4. 금연하면 체중이 계속 늘어난다.

YES

NO

5. 기침, 피로함, 소화불량, 공복감 등의 금단증상은 금연을 유지하는 동안 계속 지속된다.

YES

NO

6. 금단증상이 가장 심한 기간은 금연 시작 후 첫 1~3일이다.

YES

NO

7. 변비는 금단증상의 한 증상이다.

YES

NO

만남 **7**

나의 자기주장



행동으로 설명하기

행동으로 설명하기 (말하지 않아도 알아요?)

스피드 게임을 통하여 주어진 단어와 속담들을 상대방에게 말을 하지 않고 몸과 표정으로만 설명하여 정답을 맞게 합니다.

1단계

말없이 속담을 몸으로 표현하여 맞추기

한 사람씩 앞으로 나와 주어진 속담을 말없이 행동으로만 설명하여 맞추도록 합니다.

2단계

말없이 그림을 이용하여 맞추기

주어진 단어나 속담을 그림으로만 표현하여 맞추도록 합니다.

3단계

말없이 얼굴만 이용하여 맞추기

말과 몸을 이용하지 않고 목 위 얼굴만 이용하여 주어진 단어나 속담을 표현해 맞추도록 합니다.

4단계

말없이 몸을 이용하여 긴 문장 맞추기

말없이 주어진 긴 문장을 표정과 몸으로만 표현하여 맞추도록 합니다.

어떤가요? 말을 하지 않고 상대방에게 내 생각을 전달하기가 쉽나요?

활동을 통하여 느낀 감정을 함께 이야기해 보도록 합니다.

거절 연습하기(이제는 NO!!)

역할극을 통해 누군가 나에게 흡연을 권유 및 유혹하였을 때 자기주장 및 거절방법을 상황극을 통해 연습해봅시다.

상황1

방과 후 상황 (저녁 식사 후)

친구1 : 밥 먹고 나니까 생각나지 않냐?

친구2 : 나 지금 금연 중이잖아. 안 돼.

친구1 : 야 웃기지 마~ 아무도 안 보는데 그냥 폐!!

친구2 :

상황2

친구를 기다리는 상황

친구1 : OO는 왜 이렇게 안 오냐!! 심심한데 너 담배 있냐??

친구2 : 없어. 나 금연 중 인거 몰라? 그리고 담배 피면 안 심심하니?

친구1 : 어쭙! 그러지 말고 한 대 같이 피자니까~

친구2 :

상황3

PC방에서 게임 하는 상황

친구1 : 같이 담배나 한 대 피우게 가서 재떨이 좀 가지고 와 봐.

친구2 : 주위에 어린 초등학교생들도 많은데 담배 피우려고?

친구1 : 무슨 상관이야~ 재네들도 나중에 크면 다 필 거야. 그래서 넌 안 필 꺼야?

친구2 :

만남 **8**

나의 금연

피드백 주고받기

역할놀이를 통한 거울 보기 활동은 자신에게 중요한 사람들의 흡연 모습을 상상하며, 그때 자신이 느끼는 감정을 살펴보는 것입니다. 이 과정을 통하여 상대방의 감정으로 금연을 권하는 사람이 되어 주변 사람들이 자신을 향하여 보이는 진실한 마음을 느끼게 해주는 순서입니다.

순서 진행 전 교사는 역할극을 위하여 빈의자 2개를 교실 앞쪽에 준비하여 주세요.

- 두 명을 앞으로 나오게 하여 삶에 중요한 사람의 역할과 흡연하는 학생의 역할을 맡게 하여 상황극을 진행하도록 합니다.

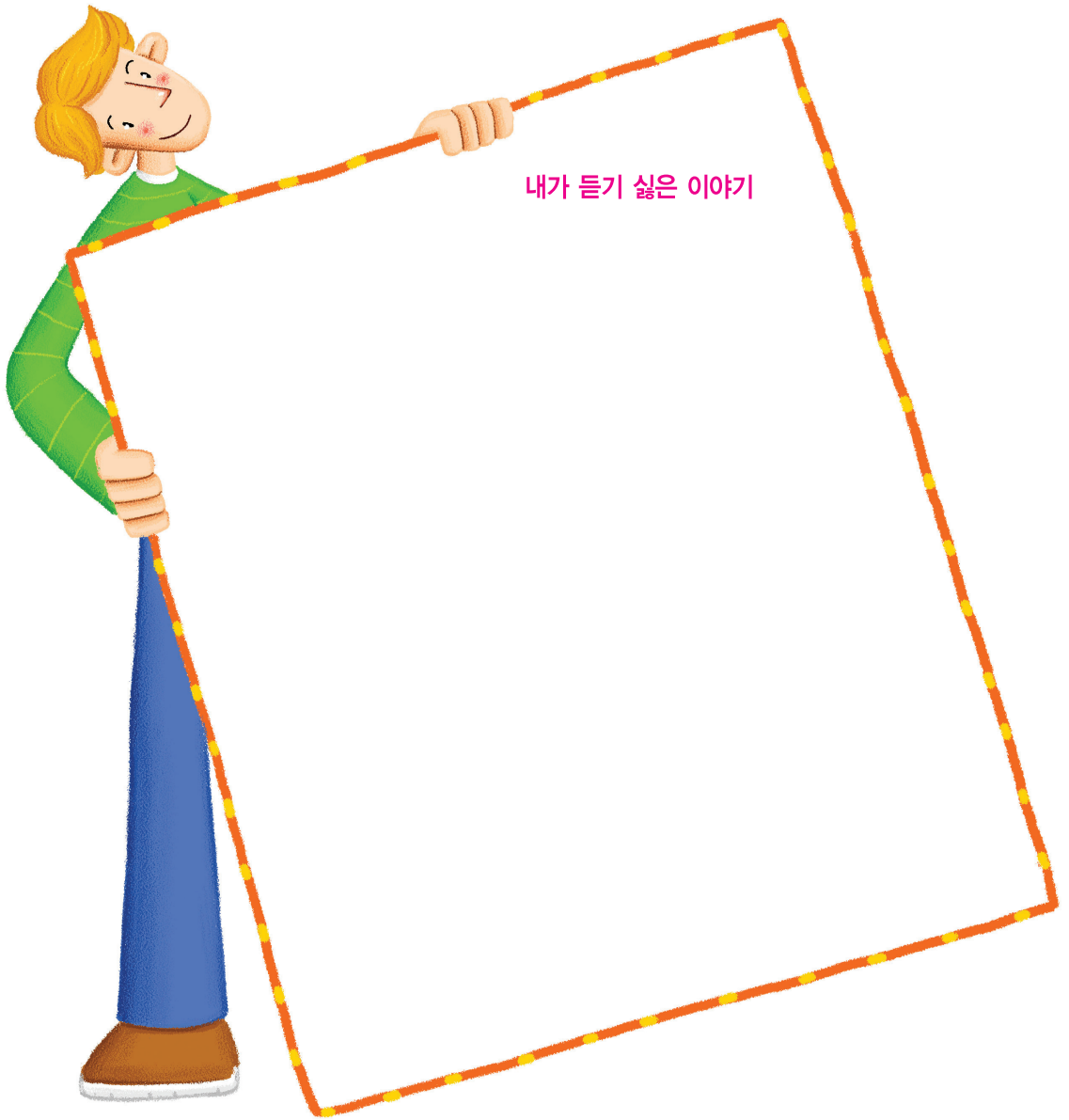
- 1) 나의 아버지가 흡연하는 것을 내가 본다면?
- 2) 나의 어머니가 흡연하는 것을 내가 본다면?
- 3) 나의 동생이 흡연하는 것을 내가 본다면?
- 4) 나의 가장 친한 친구가 흡연하는 것을 내가 본다면?
- 5) 나의 여자친구/남자친구가 흡연하는 것을 내가 본다면?

순서 후 반대쪽 의자에 앉아 상대방의 역할을 하며 담배를 피우고 있는 나에게 이야기해 봅니다.

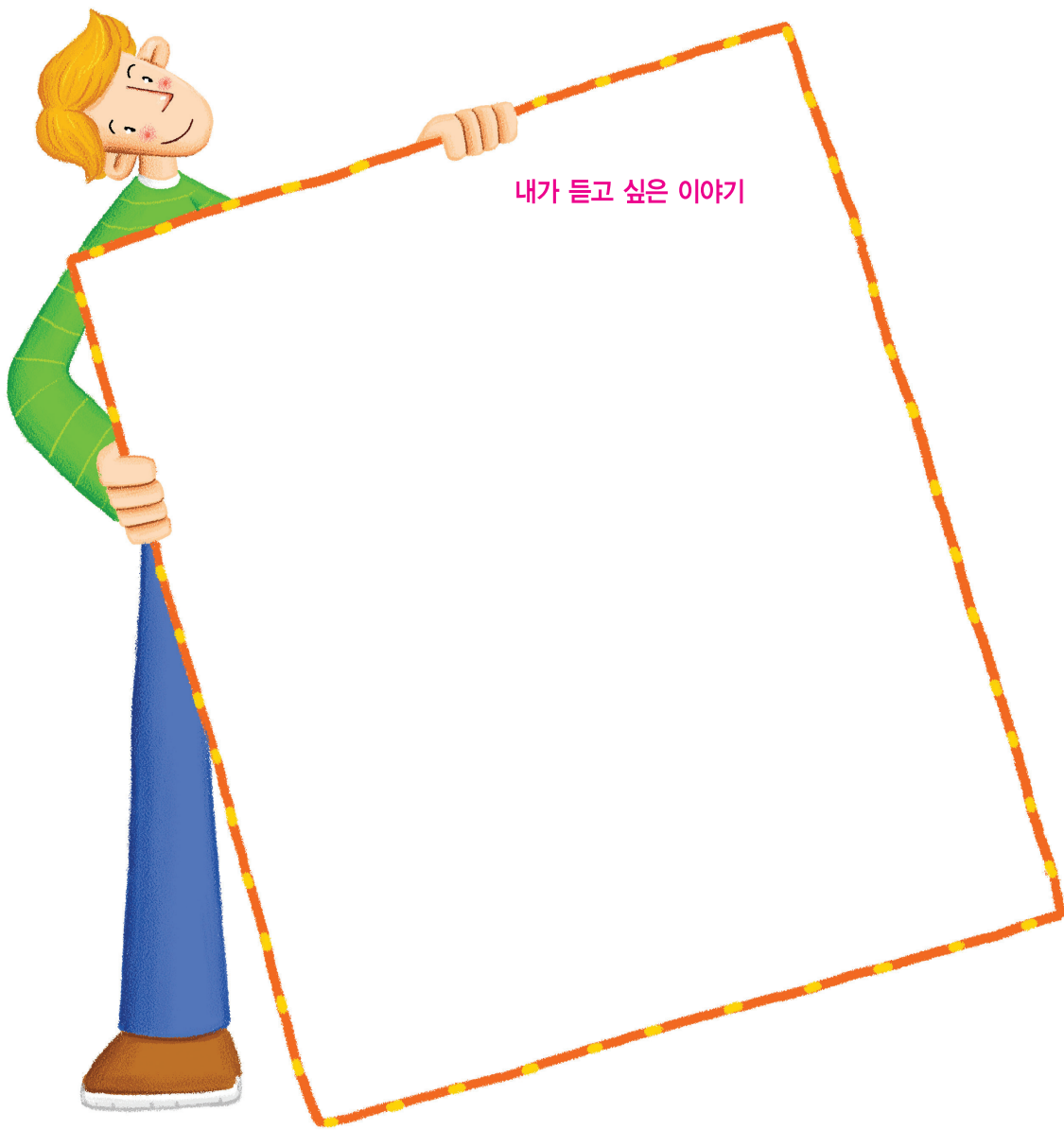
- 1) 내가 흡연하는 것을 나의 아버지가 본다면?
- 2) 내가 흡연하는 것을 나의 어머니가 본다면?
- 3) 내가 흡연하는 것을 나의 동생이 본다면?
- 4) 내가 흡연하는 것을 나의 여자친구/남자친구가 본다면?
- 5) 내가 흡연하는 것을 나의 가 본다면?



자존감 높이기



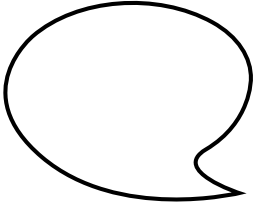
자존감 높이기



희망일기

희망일기

매일 매일 기록해 주세요

날짜												시간		
장소 (구체적으로)														
누구와 함께 있었나요?														
총동 수준은 어땠나요?	적음	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	강함		
성공하셨나요?	Yes						No							
참았다면 어떻게 참았나요?														
어떤 이유로 피웠나요?														
그때 감정은 어땠나요?							그때 감정을 이모티콘으로 표현해 보세요							

청소년 금연동기유발 프로그램 (학생용)

발행일 2012년 2월

발행처 한국건강증진재단
(150-868)

서울시 영등포구 국회대로 76가길 14, 4~5층

발행인 문창진

책임기획 한국건강증진재단 금연사업팀

집필 신성례 삼육대학교 간호학과
정구철 삼육대학교 상담심리학과

본 책자는 국민건강증진기금으로 제작되었으며, 사전승인없이 무단전재하여 사용할 수 없습니다.

experience
new
days
program