

나를 위한 건강한 이행

금연
캠프

금연 전문가와 함께 하는
국립암센터의 캠프형 집중금연프로그램으로
담배 없이 건강한 내일이 시작됩니다



국립암센터 단기금연캠프

일반형 시범사업 참가자 모집

- 신청 기간 : 2015년 7월 1일 수요일 ~ 7월 15일 수요일
- 캠프 기간 : 2015년 7월 17일 금요일 ~ 7월 18일 토요일 (1박 2일간)
- 캠프 장소 : 지지향(경기도 파주 소재)
- 참가 대상 : 금연지도 경험과 금연의지가 있는 성인 흡연자
- 캠프 특전
 - 1) 전문적 금연치료 및 금연유지를 위한 집중심리상담 제공
 - 2) 참가비 무료
- 신청 방법
참가신청서 작성하여 담당자에게 이메일로 신청
(금연캠프담당자, hana1222@ncc.re.kr)
- 캠프 문의
국립암센터 금연캠프 운영담당자
031-920-2969

일반형 단기금연캠프 사업 설명

□ 사업 필요성

- 중증흡연자 및 본인 의지만으로 쉽게 금연에 성공하지 못하는 흡연자를 대상으로 전문적인 금연지원서비스를 제공할 필요가 있음
- 현실적인 상황하에 최적의 금연지지환경을 조성하고 개인별 금연장애요인을 극복할 수 있도록 심층상담위주의 합숙형 금연캠프를 시범 운영하고 전국적으로 확대 적용하는 것이 시급함

□ 사업 목적

- 직장인, 여성, 청소년 등을 대상으로 금연의지가 있는 흡연자들에게 금연 실천을 위한 계기를 제공하고 프로그램 종료 후 후속 금연지원서비스와 연계하여 금연성공을 유도함
- 금연을 어렵게 하는 물리적, 사회적 환경요소를 제한한 장소에서 주말을 활용한 일정기간동안 숙박형 교육에 참여하며 금연에의 의지를 확고히 함
- 가정과 사회의 주춧돌인 직장인을 대상으로 직장단위 금연프로그램을 제공하여 상호 네트워크를 형성하며 금연실천율을 향상시켜 생산성을 높이고 직무만족도를 증가시키며 궁극적으로 삶만족도를 제고함

□ 교육방향

- 흡연의 부정적 가치에서 벗어나 금연의 이득적 가치 강조
 - 주변인의 지지와 흡연상황 대처를 통한 금연동기강화
 - 금연성공사례 공유를 통한 자신감 향상
 - 운동 위주의 생활습관 개선을 통한 스트레스 관리
 - 담배회사의 전략 이해를 통한 흡연의 사회적 시각 함양
- 사회적 규범을 고양하는 환경 조성의 교육방법 지향
 - 금연성공자와의 교류를 통한 모델링 효과 고려
 - 강사의 일방적 전달에서 벗어나 함께 꾸며가는 액션러닝
 - 교육 후 지속연계를 위한 주변 자원 활용
- 건강한 지역사회 자원의 적극적 활용
 - 도시형 환경에서 벗어나 자연친화적 접근 최대화
 - 건강한 취미활동을 접할 수 있는 기회 마련

붙임 1. 단기금연캠프 프로그램

	1일차(금)	2일차(토)	
7:00-7:30		아침식사 7:00-8:00	
7:30-8:00			
8:00-8:30		즐겁게 움직이기 8:00-9:30	
8:30-9:00			
9:00-9:30			
9:30-10:00		금연 도움받기 :니코틴대체요법 및 자원연계 9:30-10:00	
10:00-10:30			
10:30-11:00		들어가기 10:30-10:50	[특강] 담배회사의 꿈수 10:00-10:50
11:00-11:30		다함께 친해져요 10:50-11:30	
11:30-12:00		금연! 과학적으로 이해하기 11:40-12:20	그룹심리상담 III 내 마음 조절하기 11:00-13:00
12:00-12:30			
12:30-13:00	나의 흡연 진단하기 :니코틴의존도 및 심리평가 12:30-13:00		
13:00-13:30	점심식사 13:00-14:00	점심식사 13:00-14:00	
13:30-14:00			
14:00-14:30	금연 도움받기:니코틴대체요법 14:00-14:30	그룹심리상담 IV 건강한 마음 유지하기 14:00-16:00	
14:30-15:00	그룹심리상담 I 나에게 초대하기 14:40-16:40		
15:00-15:30			
15:30-16:00			
16:00-16:30	프로그램 평가/나가기 16:00-17:00		
16:30-17:00			
17:00-17:30	금연을 위한 식이 관리 16:50-17:20		
17:30-18:00	저녁식사 및 짐풀기 17:20-18:30		
18:00-18:30			
18:30-19:00	그룹심리상담 II 내 마음 만들기 18:30-20:30		
19:00-19:30			
19:30-20:00			
20:00-20:30			
20:30-21:00	스트레스 관리 :요가 따라잡기 20:40-21:30		