

**찾아가는 금연지원서비스  
안동과학대학교 금연캠페인 및 금연상담 계획[案]**

○ 금연캠페인 및 상담을 통해 캠퍼스 내 금연 분위기 조성

**■ 개 요**

- 일 시 : 2018.09.06.(목) 11:00~15:00 (금연캠페인)  
2018.09.13.(목) ~ 10.18.(목) (매주 목요일 금연상담)
- 장 소 : 안동과학대학교 도서관 앞 시계탑
- 내 용 : 홍보 및 금연 캠페인, 대상자등록, 금연상담

**■ 일자별 세부일정**

2018.09.06. (목)

| 시 간         | 내 용                                                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11:00~15:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>현수막 피켓 설치 및 홍보</li> <li>경북금연지원센터 “찾아가는 금연지원서비스” 홍보</li> <li>일산화탄소 측정, 폐활량 측정</li> <li>“찾아가는 금연지원서비스” 대상자 신청 받기</li> </ul> |

**■ 금연캠페인 명**

- “담배연기 없는 상쾌한 캠퍼스 만들기”

**■ 목적 및 목표**

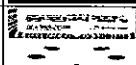
- 목 적 : 캠퍼스 내 금연 분위기 조성 및 금연지원서비스 대상자 등록
- 목 표 : 금연지원서비스 등록자 30명 확보 및 등록자 15명 금연성공

**■ 금연캠페인 구성**

- 캠페인 : 현수막, 피켓, 배너, 어깨띠, 금연버스
- 홍보부스 : 일산화탄소(CO)측정 금연지원서비스 신청자 등록 리플릿 및 홍보물품 배부

**■ 일자별 세부일정 및 금연 상담 서비스 흐름**

- ☞ 상담장소 : 찾아가는 금연버스(사전문자공지예정)
- ☞ 상담시간 : 각 상담자 별로 정해진 시간.
- ☞ 일정 및 제공되는 물품은 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다
- ☞ 문의전화 : 경북금연지원센터 간호사 김성규 (010-5431-9030)

| 차 수   | 내 용                                                                                                                                                       | 지급물품 / 보조제                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 금연 준비 | <ul style="list-style-type: none"> <li>등록 홍보캠페인 ( 09/06 )</li> <li>-개인정보수집동의</li> <li>-니코틴의존도 파악하기</li> <li>-금연이유 생각하기</li> <li>-금연결심 및 시작일 지정</li> </ul> | 찾송세트                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 금연 실천 | 1차 상담<br>금연시작 ( 09/13 )<br>< 1:1 개인 상담 ><br>- 금연서비스 등록 및 초기면담<br>- 나의 흡연상태알기<br>- 금연보조제 및 금단증상 대처법 교육                                                     | 니코틴 보조제(니코틴패치, 니코틴껌)<br>행동강화물품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 2차 상담<br>금연 7일 (1주) ( 09/20 )<br>< 1:1 개인 상담 ><br>- 금연유지 확인 (CO측정)<br>- 금단증상 및 흡연욕구 강도 및 대처방법 안내<br>- 금연의 이유 재확인<br>- 스트레스 관리, 음주 등 금연 장애요인 관리            | 자일리톨검 <br>유판씨 <br>쿨키스 <br>물병 + 발포비타민 <br>칫솔세트 <br>리스테린 <br>아토파아이프 <br>아로 팜  |
|       | 3차 상담<br>금연 14일(2주) ( 09/27 )<br>< 1:1 개인 상담 ><br>- 금연유지 확인 (CO측정)<br>- 흡연욕구 강도 확인 및 정서변화 확인<br>- 금연에 도움이 되는 식이, 운동 안내<br>- 금연성공 자기보상 생각하기                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | 4차 상담<br>금연 21일(3주) ( 10/04 )<br>< 1:1 개인 상담 ><br>- 금연유지 확인 (CO측정)<br>- 금연으로 인한 장단점 확인하기<br>- 스트레스 관리 및 취미·여가활동 권유<br>- 금연 후 체중증가 확인 및 관리                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | 5차 상담<br>금연 28일(4주) ( 10/11 )<br>< 1:1 개인 상담 ><br>- 4주 금연유지 확인 및 격려 (CO측정)<br>- 평생 금연의 중요성 강조하기<br>- 재흡연 예방                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | 상담 수료식<br>금연 35일 (6주) ( 10/18 )<br>< 금연 성공 축하 ><br>- 금연유지 확인 (니코틴 소변 테스트)<br>- 6주 금연성공에 대한 축하 및 선물증정<br>- 재흡연 방지를 위한 다짐                                   | 6주 금연성공 선물<br>(금연성공자 한함),<br>니코틴 보조제/행동강화물품<br>(필요에 따라 추가제공)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 금연 유지 | ~24주 금연<br>- 금연유지 확인<br>- 금연 후 변화 확인                                                                                                                      | 전화, SMS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | 성공 수료식<br>금연 168일 (6개월)<br>< 6개월 금연 성공 수료식 ><br>- 6개월 금연성공 확인 (니코틴 소변 테스트)<br>- 금연성공 소감 및 평생금연 자신감 확인<br>- 간단한 다과, 금연성공 상품, 수료증 제공                        | 6개월 성공 상품,<br>수료증                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |