

## □ 강좌 개요

<b>강좌명</b>	금연과 건강한 삶
<b>학습목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 담배와 흡연 관련하여 일반인들이 오해하고 있는 내용들을 바르게 설명할 수 있다</li> <li>- 흡연의 위험성과 금연의 이로움을 설명할 수 있다</li> <li>- 흡연자의 특성별 효과적인 금연실천 방법을 설명할 수 있다</li> <li>- 지역보건의료현장에서 운영되고 있는 금연관련 서비스를 나열할 수 있다</li> <li>- 금연실천과정 중 겪을 수 있는 다양한 금연장애요인의 극복방법을 설명할 수 있다</li> </ul>
<b>평가방법</b>	■ 퀴즈( 30%) ■ 기말고사( 50%) ■ 토론( 20%)
<b>이수기준</b>	60점 이상

## □ 강좌 소개

<p><b>【강좌소개/수업 내용·목표】</b></p> <p>우리나라 성인 남성 흡연률은 약 40%로 OECD 국가 가운데 최고 수준입니다. 담배값 인상과 흡연구역 감소로 인해 흡연이 더욱 어려워졌는데도, 여전히 흡연자는 넘쳐납니다. 왜 그럴까요?</p> <p>흔히 담배는 중독성이 가장 강한 마약이며, 금연을 하기 위해서는 대단한 의지가 필요하다고 합니다. 호기심에 담배를 손에 댄 사람들의 80%가 상습흡연자의 길로 들어서게 되고, 의지에 의하여 금연을 시도한 흡연자들의 4% 정도만이 성공을 한다는 통계가 그 근거이기도 합니다.</p> <p>그러나 담배의 실체를 제대로 파악하거나, 전 세계가 부러워하는 우리나라의 다양한 금연지원서비스에 대한 정보를 접하게 되신다면, ‘담배와 금연’ 그까짓 거 별거 아님을 아실 수 있습니다!!.</p> <p>하루 2갑 이상을 수십년간 흡연하셨던 최고의 골초들을 대상으로 전문치료형 금연캠프 등을 운영하며 80%에 육박하는 최고의 금연성공률을 달성하고 있는 인하대학교 간호학과 손민/서민희 교수, 의과대학 이훈재 교수팀이 ‘담배와 금연’의 진실을 알려드립니다.</p>	
<p><b>【교수자/TA 정보】</b></p> <p>◎ 담당교수 이훈재 (인하대학교 의과대학 사회의학 교수)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학력: 서울대학교 보건대학원 박사</li> <li>- 경력: 현 인하대학교 사회의학 교수</li> <li>현 인천권역 심뇌혈관질환예방관리사업지원단 책임교수</li> <li>현 인천금연지원센터 부센터장</li> </ul> <p>◎ 담당교수 손민 (인하대학교 간호학과 교수)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학력: University of California San Francisco 간호학 박사</li> <li>- 경력: 현 인하대학교 간호학과 교수</li> </ul> <p>◎ 담당교수 서민희 (인하대학교 간호학과 교수)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학력 : 서울대학교 간호학 박사</li> <li>- 경력 : 미국 University of North Carolina 박사 후 연구원</li> </ul> <p>○ 담당조교 임보애 (인하대학교 간호학과 조교)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인하대학교 간호학과 대학원 재학 중</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개강일 : 2017. 8. 28(예정)</li> </ul>
<p><b>【강좌 수강 정보】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이수/평가 정보: 과제 30%, 퀴즈 20%, 기말고사 50% (60점 이상 이수)</li> <li>- 강좌 수준 및 선수요건: 매 주 강의는 주제 별 개론, 잘못된 상식, 심층 탐구, 전문가인터뷰/현장탐방 및 강의요약과 퀴즈로 진행됩니다. 주제별 개론과 잘못된 상식인 건강에 관심이 있는 일반인이 수강할 수 있는 수준이며, 심층 탐구는 주제에 대한 보다 심도 있는 정보가 제공됩니다. 선수 요건은 없습니다.</li> <li>- 교재: 교수진 자체개발 강의자료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 종강일 : 2017. 12. 17(예정)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 수강 신청 시작일 : 미정</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 수강 신청 마감일 : 2017.12.10(예정)</li> </ul>

## □ 주차별 학습 내용

※ 변경 될 수 있음

주차	주차명(주제)	차시	차시명(소주제)
1	담배 바로 알기	1-0	Overview
		1-1.	담배란 무엇인가?
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 담배는 기호품이다?
		1-3.	심층 탐구 : 혐연권과 흡연권의 논쟁
		1-4	전문가 인터뷰 : 국립암센터 국제암대학원대학교 서홍관 교수(한국금연운동협의회 회장)
2	흡연 바로 알기	1-5	요점정리
		1-1(1)	왜 흡연을 하는가?
		1-1(2)	니코틴과 심리행동적 의존
		1-2	잘못 알려진 상식 : 흡연의 장점도 있다?
		1-3.	심층 탐구 : 흡연자들의 흡연심리
3	흡연 폐해 바로 알기	1-4	전문가 인터뷰 : 이재호 연수구청장
		1-5	요점정리
		1-1.	흡연의 심각성
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 흡연자도 장수한다?
		1-3.	심층 탐구 : 간접흡연과 3차흡연의 폐해
4	금연실천 장애요인 극복 바로 알기	1-4	전문가 인터뷰 : 국립암센터 암관리정책학과 교수(암예방사업부 부장)
		1-5	요점정리
		1-1.	흡연자들의 금연실천 현황
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 담배를 끊는 사람은 독하다?
		1-3.	심층 탐구 : 금연실천 장애요인 극복방법
5	금연의 이득	1-4	현장 인터뷰 : 금연 도전의 현장
		1-5	요점정리
		1-1.	금연의 이득
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 흡연자는 이미 버린 몸?
		1-3.	심층 탐구 : 금연성공자들이 체감하는 이득
6	금연실천 방법	1-4	전문가 인터뷰 : 걷기전문강사 정성열
		1-5	요점정리
		1-1.	3가지 금연치료방법
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 감연법과 전자담배도 금연방법이다?
		1-3.	심층 탐구 : 세계 최고의 우리나라 금연서비스
7	흡연 행동변화단계와 건강행태 유형	1-4	제공영상 (보건소10:40, 금연지원센터10:00)
		1-5	요점정리
		1-1.	흡연 행동변화단계
		1-2.	잘못 알려진 상식 : 담배 회사가 좋은 일도 한다?
		1-3.	심층 탐구 : 건강행태 유형
8	금연, 건강과 행복으로 가는 여정의 출발	1-4	전문가 인터뷰 : 담배광고와 청소년 흡연 연구책임, 서강대학교 유현재 교수
		1-5	요점정리
		1-1.	금연, 건강과 행복으로 가는 여정의 출발 - 건강검진결과로 금연 이유 확인 하기
		1-2.	잘못 알려진 상식: 금연, 금단 증상만 피하면 성공한다.
		1-3.	심층 탐구: 금연행동을 촉진하는 동기강화 전략
9	금연시작, 그 첫주의 힘찬 발걸음	1-4	전문가 인터뷰 : 금연 전문의의 역할과 경험
		1-5	요점정리
		1-1.	금연시작, 그 첫주의 힘찬 발걸음
		1-2.	잘못 알려진 상식: 금연은 나 혼자만의 외로운 싸움이다.
		1-3.	심층 탐구: 흡연 갈망을 유발하는 상황, TOP 5

주차	주차명(주제)	차시	차시명(소주제)
10	금연 유지 - 운동의 역할	1-1.	금연 유지 - 운동의 역할
		1-2.	잘못 알려진 상식: 운동해도 소용 없더라~
		1-3.	심층 탐구: 운동, 즐겁고 규칙적으로 하는 방법
		1-4	전문가 인터뷰 : 금연에 좋은 운동
		1-5	요점정리
11	금연 유지 - 건강한 식이의 역할	1-1.	금연 유지 - 건강한 식이의 역할
		1-2.	잘못 알려진 상식: 금연하면 살찐데!
		1-3.	심층 탐구: 흡연과 비만, 그 아리송한 관계
		1-4	전문가 인터뷰: 금연에 좋은 레시피
		1-5	요점정리
12	금연과 정서변화	1-1.	금연과 정서변화
		1-2.	잘못 알려진 상식 - 담배는 스트레스를 완화해 준다
		1-3.	심층 탐구 - 담배와 음주
		1-4	전문가 인터뷰 : 심리 자가 치료 전문가
		1-5	요점정리
13	청소년 흡연의 특성과 금연전략	1-1.	청소년 흡연 행태
		1-2.	잘못 알려진 상식 - 흡연에 의한 신체적 피해는 과장되었어.
		1-3.	심층 탐구- 청소년 금연시도 관련 요인 및 전략
		1-4	전문가 인터뷰 : 청소년 금연 상담사 인터뷰
		1-5	요점정리
14	여성의 금연과 건강	1-1.	여성 금연자의 건강 이득
		1-2.	잘못 알려진 상식 - 아기 생기면 저절로 끊게 돼!
		1-3.	심층 탐구 - 여성 흡연자의 특성과 금연전략
		1-4	전문가 인터뷰 : 여성 금연 성공자 인터뷰
		1-5	요점정리
15	기말고사		