

## 금연길라잡이 자가진단 설문 결과지

- 니코틴 중독 평가 -

니코틴 중독 평가에 대한 결과지입니다.

설문지 항목별 점수를 합산하여 해당 결과를 확인해보시기 바랍니다.

매우 그렇지 않다	1 점
그렇지 않다	2 점
보통이다	3 점
그렇다	4 점
매우 그렇다	5 점

점수	유형	결과내용
<b>37 점 이하</b>	니코틴 비의존	현재 니코틴 중독으로 인한 구체적인 증상은 나타나지 않습니다. 아직은 큰 고통 없이 담배를 끊을 수 있으리라 생각됩니다. 대신 쉽게 다시 담배를 피우게 되어 결국 금연에 실패하는 경우도 많겠습니다. 장기간 담배를 피우다 보면 누구라도 심리적, 신체적 의존을 일으키게 됩니다. 일단 의존에 빠지게 되면 자신을 조절하기 힘들어지므로 담배를 끊는 것은 쉽지 않은 일이 되어 버립니다. 잠재적인 중독의 위험성과 건강에 해가 된다는 점을 생각하면 지금이 바로 금연을 시작해야 할 시기인 것입니다.
<b>38 점 이상</b>	니코틴 의존	정도의 차이는 있겠으나 심리적, 신체적으로 니코틴에 대한 의존이 생긴 상태입니다. 니코틴은 뇌에 흡수되어 여러 가지 약리 작용을 일으키는 물질입니다. 하지만, 신경에 작용하는 약물 중에는 중독을 일으키기 쉬운 것들이 있으며, 니코틴도 예외는 아닙니다. 니코틴이 몸에서 빠져나가 혈중 농도가 떨어지면 금단증상을 경험하게 됩니다. '한 대만 피웠으면...' 하는 조바심도 금단 증상의 한 모습일 뿐입니다. 담배를 끊기 어려운 이유는 이처럼 금단증상과 내 마음이 뒤섞여 버려 생활의 일부가 되어버리기 때문입니다. 갑자기 담배를 중단하면, 금단증상으로 금연을 지속하기 어려워질 수 있으므로, 니코틴 패치 등을 적절히 사용하는 것이 도움이 됩니다.

※ 본 설문지는 금연길라잡이(nosmokeguide.or.kr)에서 제작하여 제공하며 허락없이 무단 사용하거나 상업적인 목적으로 사용할 수 없음을 알려드립니다.