

## 금연길라잡이 자가진단 설문지

- 니코틴 중독 평가 -

담배를 끊기 어려운 이유는 니코틴에 이미 중독 되었기 때문입니다. 오랫동안 흡연을 하면 정도의 차이는 있겠지만, 대부분 니코틴에 대한 의존성이 생깁니다.

다음 평가로 지금 당신의 니코틴 중독 정도를 점검하세요. 그리고, 자신에게 맞는 금연 계획을 세우세요.

천리길도 한걸음부터! 금연의 성공은 금연을 결심하는 마음에서 시작됩니다.

No	질문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	주변 사람들은 나를 골초라고 여긴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	담배가 없으면 하루를 망친다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	담배 때문에 다른 사람과 감정이 상한 일이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	담배로 스트레스를 푼다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	기분전환을 위해 담배를 피운다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	담배로 인해 몸이 불편해졌지만 계속 피운다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	담배를 줄여 피우려고 하지만 뜻대로 줄여지지 않는다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	아침에 일어나 담배를 피워야 하루가 개운하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	감기에 걸리거나 몸이 좋지 않을 때도 담배를 피운다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	금연 장소에서도 담배를 참기 힘들다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	술을 마실 때는 꼭 담배를 피운다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 금연길라잡이 자가진단 설문지

- 니코틴 중독 평가 -

No	질문	5 이하	6 이상 10 이하	11 이상 20 이하	21 이상 30 이하	31 이상
1	하루에 피우는 담배의 양은?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

합계		결과	
----	--	----	--

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