

흡연 유형 테스트 (나의 흡연 스타일은?)

흡연자들이 흡연하는 이유를 다음 몇 가지로 서술하였습니다. 자신이 흡연할 때 얼마나 자주 이처럼 느끼는지 흡연 유형 테스트로 알아봅니다. 각 내용에 해당하는 사항에 동그라미를 하시고, 뒷면에서 본인의 점수를 확인해 주십시오.

	항상 그렇다	자주 그렇다	가끔 그렇다	드물게 그렇다	결코 아니다
A. 긴장이 풀리는 것을 막기 위해 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
B. 담배를 손에 잡고 피우는 행위는 흡연하는 즐거움 중의 하나이다.	5	4	3	2	1
C. 흡연은 편안함과 즐거움을 준다.	5	4	3	2	1
D. 화가 날 때 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
E. 담배가 떨어지면 담배를 살 때까지 참을 수 없다.	5	4	3	2	1
F. 무의식적으로 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
G. 담배는 기운이 나게 해준다.	5	4	3	2	1
H. 담배에 불을 붙이는 순간은 흡연의 즐거움 중 하나이다.	5	4	3	2	1
I. 담배는 기분을 좋게 만들어 준다.	5	4	3	2	1
J. 기분이 좋지 않을 때, 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
K. 담배를 피우지 않을 때, 안 피우고 있다는 사실을 많이 의식한다.	5	4	3	2	1
L. 담배를 피우면서 타고 있는 담배를 잊어버린 채 새 담배에 불을 붙인다.	5	4	3	2	1
M. 기분 전환을 위해 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
N. 흡연의 즐거움 중 하나는 내가 내뿜는 담배 연기를 바라보는 것이다.	5	4	3	2	1
O. 담배를 제일 피우고 싶을 때는 느긋하고 편안할 때이다.	5	4	3	2	1
P. 기분이 우울하거나 걱정거리에서 벗어나고 싶을 때 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
Q. 담배를 한동안 피우지 않으면, 계속 지속되는 흡연 욕구로 괴롭다.	5	4	3	2	1
R. 나도 모르는 사이에 담배를 입에 물고 있는 것을 발견하곤 한다.	5	4	3	2	1

뒷면에서 점수를 환산해보십시오. >>>

흡연 유형 테스트(나의 흡연 스타일은?)

점수를 계산하는 방법

1. 질문 A에 매긴 점수를 A 라인 위에 적습니다.
질문 G에 매긴 점수를 G 라인 위에 적습니다.
질문 M에 매긴 점수를 M 라인 위에 적습니다.
2. 세 개의 점수를 합하여 자극 추구형에 적습니다.
3. 다른 항목도 같은 방법으로 진행합니다

_____	+	_____	+	_____	=	_____
A		G		M		자극 추구형
_____	+	_____	+	_____	=	_____
B		H		N		손에 담배가 없으면 무료한 형
_____	+	_____	+	_____	=	_____
C		I		O		즐거움 추구형
_____	+	_____	+	_____	=	_____
D		J		P		스트레스 해소형
_____	+	_____	+	_____	=	_____
E		K		Q		의존형
_____	+	_____	+	_____	=	_____
F		L		R		습관형

합계 점수가 11점 또는 그 이상은 흡연의 주요 이유를 나타내며, 해당 사항에 대처할 계획을 세워야 합니다. 점수가 7점 또는 그 이하면 흡연의 주된 이유가 아닐 수도 있지만, 흡연 동기로서 주의해야 하는 상황입니다. 합계 점수는 흡연하는 이유와 대부분 어떻게 대처해야 하는지를 볼 수 있습니다. 이것을 가지고 한인금연센터에 전화해 보십시오. 그리고 상담원과 어떤 흡연의 유형이 나왔는지 얘기해 보십시오.

자극 추구형: 잠을 깨기 위해, 생각을 정리하기 위해 그리고 활동을 지속하기 위해 담배를 피운다.

손에 담배가 없으면 무료한 형: 손을 계속 움직이기 위해 담배를 피운다.

즐거움 추구형: 즐거움과 편안함을 위해 담배를 피운다.

스트레스 해소형: 스트레스를 해소하기 위해 담배를 피운다.

의존형: 신체적, 심리적 흡연 욕구를 해결하기 위해 담배를 피운다.

습관형: 습관적으로 담배를 피운다. 흡연으로부터의 즐거움을 느끼지 않을 수도 있다.

나의 가장 큰 동기의 흡연 유형은 :

미국 국립 암 연구소로부터 각색됨, NIH 출판물 No. 93-1822