

흡연 유형 테스트(나의 흡연 스타일은?)

흡연자들이 흡연하는 이유를 다음 몇 가지로 서술하였습니다. 자신이 흡연할 때 얼마나 자주 이처럼 느끼는지 흡연 유형 테스트로 알아봅시다.

중요: 각 내용에 해당하는 사항에 동그라미를 하시고, 모든 질문에 답해주십시오.

	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 손가락 사이에 끼우고 피우는 느낌을 즐긴다.	5	4	3	2	1
C 흡연은 편안함과 즐거움을 준다.	5	4	3	2	1
D 화가 나면 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
E 담배가 떨어지면 담배를 살 때까지 안절부절못한다.	5	4	3	2	1
F 무의식적으로 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
G 담배는 각성제 역할을 하고 기운이 나게 해준다.	5	4	3	2	1
H 담배에 불을 붙이는 순간은 흡연이 주는 기쁨 중의 하나이다.	5	4	3	2	1
I 담배에서 즐거움을 찾는다.	5	4	3	2	1
J 불안하거나 속상하면 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
K 담배를 안 피우고 있을 때, 안 피우고 있다는 사실을 굉장히 의식한다.	5	4	3	2	1
L 재떨이에서 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 내가 내뿜는 담배 연기를 바라보는 것도 하나의 즐거움이다.	5	4	3	2	1
O 편안하고 여유 있을 때 담배를 제일 피우고 싶다.	5	4	3	2	1
P 기분이 안 좋거나 걱정거리에서 벗어나고 싶을 때 담배를 피운다.	5	4	3	2	1
Q 담배를 잠깐 피우지 않으면 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. >>>

점수를 환산하는 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. 예를 들면, B + H + N 을 합산하여 손에 담배가 없으면 무리한 형에 적습니다.

$$\frac{\quad}{A} + \frac{\quad}{G} + \frac{\quad}{M} =$$

$$\frac{\quad}{B} + \frac{\quad}{H} + \frac{\quad}{N} =$$

$$\frac{\quad}{C} + \frac{\quad}{I} + \frac{\quad}{O} =$$

$$\frac{\quad}{D} + \frac{\quad}{J} + \frac{\quad}{P} =$$

$$\frac{\quad}{E} + \frac{\quad}{K} + \frac{\quad}{Q} =$$

$$\frac{\quad}{F} + \frac{\quad}{L} + \frac{\quad}{R} =$$

자극 추구형

손에 담배가 없으면 무리한 형

즐거움 추구형

스트레스 해소형

의존형

습관형

합계 점수가 11점 이상이면 흡연의 강한 동기에 속하고, 점수가 7점 이하면 흡연의 낮은 동기에 속하게 됩니다. 따라서 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: 생각을 정리하고 계속 깨어 있기 위해 담배를 피운다.

손에 담배가 없으면 무리한 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. 더는 흡연으로부터의 즐거움을 얻지 못할 수도 있다.

나의 가장 큰 동기의 흡연 유형은 :

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