

## 니코틴의존도평가

(1)아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?

5분 이내(3)  (2) 6분~30분 사이(2)  31분~60분 사이(1)  60분 이후(0)

(2) 금연구역(도서관, 영화관, 병원 등)에서 흡연을 참기가 어렵습니까?

예(1)  아니오(0)

(3) 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?

아침 첫 담배(1)  그 외의 담배(0)

(4)하루에 보통 몇 개비나 피우십니까?

10개비 이하(0)  11~20개비(1)  21~30개비(2)  31개비 이상(3)

(5) 아침에 일어나서 첫 몇 시간동안 하루 중 다른 시간보다 더 자주 담배를 피우십니까?

예(1)  아니오(0)

(6) 몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?

예(1)  아니오(0)

## 평가기준

낮음	중증도 높음	매우높음
0~3점	4~6점	7~10점

\*평가기준 : FTND-K

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 금단증상의 한 모습일 뿐입니다.

담배를 끊기 어려운 이유는 이처럼 금단증상과 내 마음이 뒤섞여 버려 생활의 일부가 되어버리기 때문입니다.

갑자기 담배를 중단하면, 금단증상을 금연을 지속하기 어려워질 수 있으므로, 니코틴 패치 등을 적절히 사용하는 것이 도움이 됩니다.

