

니코틴 의존도 진단 체크리스트¹

* 해당하는 항목에 체크(✓)한 뒤, 각 문항의 점수를 '점수' 칸에 적어 주세요.

NO	질문	응답	점수
1	아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?		
	① 5분 이내 (3점)		
	② 6~30분 사이 (2점)		
	③ 31~60분 사이 (1점)		
	④ 60분 이후 (0점)		
2	지하철, 버스, 병원, 영화관 등과 같은 금연 구역에서 흡연 욕구를 참는 것이 어렵습니까?		
	① 예 (1점)		
	② 아니요 (0점)		
3	가장 포기하기 싫은 담배, 다시 말해 가장 좋아하는 담배는 어떤 것입니까?		
	① 아침 첫 담배 (1점)		
	② 그 이외의 담배 (0점)		
4	하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?		
	① 31개비 이상 (3점)		
	② 21~30개비 (2점)		
	③ 11~20개비 (1점)		
	④ 10개비 이하 (0점)		
5	깨어나서 처음 몇 시간 피우는 흡연량이 하루의 다른 때보다 더 많습니까?		
	① 예 (1점)		
	② 아니요 (0점)		
6	아파서 거의 하루 종일 누워있거나, 감기나 독감에 걸려 호흡이 곤란할 때에도 담배를 피우십니까?		
	① 예 (1점)		
	② 아니요 (0점)		
점수 합계			

Reference

1. 한국질병관리청. (2022) 니코틴 의존의 정의, 기전 및 특성

약사용 파거스트롬 니코틴 의존도 평가

니코틴 의존도 수준에 따른 금연 치료법^{2,3}

점수	니코틴 의존도 수준	금연 치료법
0~3점	낮음	- 니코틴 의존도가 낮다는 것은 금연 가능성이 상대적으로 높음을 의미 - 흡연 행동 지속 시 니코틴 중독이 심해지고 금연이 더 어려워질 수 있음²
4~6점	중간	패치, 껌과 같은 NRT가 제공될 수 있음²
7점 이상	높음	- 패치, 껌과 같은 NRT가 제공될 수 있고, - 두 가지 제형을 동시에 사용하는 병합요법이 제공될 수 있음³

구간별 상담포인트²⁻⁶

점수	니코틴 의존도 수준에 따른 상담 포인트
0~3점	"계속 흡연하시면 중독이 심해져 금연이 더 어려워질 수 있어요. ² 지금 조금만 노력해서 금연해 보아요!"
4~6점	"금연 첫 주 금단증상 관리가 장기 금연 성공의 핵심이에요. 니코틴 대체제를 활용해 보시면 더욱 효과적으로 금단증상을 관리하실 수 있습니다. ^{4,5} "
7점 이상	"과거에 금연시도를 했지만 실패 경험이 많은 등 니코틴 중독이 심하다면, 패치와 껌, 두 가지 제형을 동시에 사용하는 병합요법이 더 효과적일 수 있어요. ^{3,6} "

Reference

2. 금연상담의 첫걸음 약사를 위한 실천 가이드, 7p, 한국담배규제연구교육센터, 2025 Feb 3. American association of respiratory care. Fagerstrom test for nicotine dependence. Available from: https://www.aarc.org/wp-content/uploads/2014/08/Fagerstrom_test.pdf 4. Tønnesen P, Paoletti P, Gustavsson G, Russell MA, Saracci R, Gulsvik A, Rijcken B, Sawe U. Higher dosage nicotine patches increase one-year smoking cessation rates: results from the European CEASE trial. Collaborative European Anti-Smoking Evaluation. European Respiratory Society. Eur Respir J. 1999 Feb;13(2):238-46 5. Fagerstrom KO, et al. Effectiveness of nicotine patch and nicotine gum as individual versus combined treatments for tobacco withdrawal symptoms. Psychopharmacology (Berl). 1993;111(3):271-277. 6. 보건소 금연클리닉 상담매뉴얼. 한국건강증진개발원. 2019