

퀴즈 정답 해설

동그라미 수가 가장 많은 항목	담배에 관한 상담 준비 상태	피드백
1	준비 안 됨/ 관심 없음	<ul style="list-style-type: none"> 퀴즈 답변에 따르면, 귀하는 지금 당장은 담배나 전자담배 흡연 습관을 바꿀 준비가 되지 않았거나 변화에 관심이 없습니다. 이 문제를 언제 진지하게 고민할지는 오직 본인만이 결정할 수 있습니다. 담배나 전자담배 흡연 습관을 바꿀 마음이 들면 상담사나 의료 서비스 제공자에게 문의해 어떤 선택지가 있는지 정보를 알아보세요. 변화는 협력할 수 있는 일이고, 그 과정을 도와줄 선택지는 무수히 많습니다. 그중 하나로, 일단 니코틴 대체 요법(nicotine replacement therapy, NRT)을 시험 삼아 이용해보면서 흡연이 금지된 장소나 상황(예: 지하철, 아파트(금연 구역으로 지정된 경우))에서나 직장이나, 공공장소에서 좋은 시간을 보낼 때 불편을 덜 수 있습니다.
2	생각 중	<ul style="list-style-type: none"> 퀴즈 답변에 따르면, 귀하는 흡연에 대해 고민해본 적이 있고 흡연이 귀하에게 미치는 영향을 인지하고 있는 것 같습니다. 그렇다고 지금까지와 달리 무슨 행동을 취할 준비가 되었다는 뜻은 아니지만, 흡연의 해로움에 대해 알고 있고 그에 대해 어느 정도 걱정하고 있다는 뜻일 수는 있습니다. 혼자 고민하지 않아도 됩니다! 흡연자 중에도 담배 제품이 건강에 어떤 영향을 미치는지 걱정하는 사람이 많습니다. 아직은 뭘 어떻게 해볼 마음의 준비가 안 되었거나, 어디서부터 시작해야 할지 모르다 해도 괜찮습니다. 의료 서비스 제공자, 상담사나 친구와 이야기를 나눠보는 것만으로 흡연에 관한 목표를 명확하게 정하는데 도움이 될 수 있습니다. 최근에 이미 흡연에 관한 이야기를 나눈 적이 있다 하더라도, 겁먹지 말고 화제에 올려 보세요. 담배나 전자담배 사용이 금지된 장소나 상황에서 불편을 덜기 위한 NRT 사용에 대해 물어보세요. 니코틴 금단 증상의 불편을 겪지 않고 생활할 수 있는 좋은 방법입니다.
3	준비 중	<ul style="list-style-type: none"> 퀴즈 답변에 따르면, 귀하는 흡연의 위험을 인지하고 있고 다른 선택지에 마음이 열려 있습니다. 이미 스스로 몇 가지 목표를 세우기 시작했을 수도 있고, 심지어 매일 흡연량을 조금씩 줄이는 실험을 시도하고 있을지도 모릅니다. 상담사나 의료 서비스 제공자와 이 과정을 헤쳐 나가는 데 도움이 되는 의약품에 대해 상담해보면 좋습니다(아직 해보지 않은 경우). 예를 들어 NRT 등, 담배나 전자담배 흡연 충동을 느낄 때 이를 달래거나 금단 증상의 불편을 덜어주는 방법이 있습니다. 대부분의 건강 보험 상품은 몇몇 금연 치료용 의약품을 보험 처리해줍니다. Medicaid의 경우 NRT, 바레니클린이나 부프로피온 SR은 몇 번이고 무제한 보험 급여됩니다. 직장 동료, 친구나 가까운 사람과 금연 계획에 대해 이야기를 나누면 이들이 용기를 북돋워 주거나 응원해줄 수 있으니 대화를 나눠보는 것이 좋습니다.
4	행동으로 실천 중	<ul style="list-style-type: none"> 퀴즈 답변에 따르면, 귀하는 이미 흡연 습관을 바꾸기 시작했고 흡연량을 줄이거나 완전히 끊기 위해 행동하기 시작했습니다. 첫걸음을 떼신 것을 축하드립니다! 지금은 중요한 시기입니다. 의료 서비스 제공자, 상담사나 응원해주는 인맥과 협력해 목표 달성을 위해 도움을 받으세요. 계획에 차질이 생기면 왜 이런 결정을 내리게 되었는지 그 이유를 다시 떠올리고, 더 많은 도움을 청하세요. 선호하는 NRT를 간편하게 이용할 수 있게 준비해두고 담배나 전자담배가 금지된 장소나 상황에서 불편을 더는 것이 좋습니다.
5	변화를 유지 중	<ul style="list-style-type: none"> 흡연 습관을 바꾸는 것은 전체적인 건강 상태를 개선하는 데 가장 중요한 일 중 하나입니다. 퀴즈 답변에 따르면 귀하는 순조롭게 이 변화를 추진하고 있습니다. 변화를 결심한 이유가 무엇이었던, 지금까지 목표를 잘 유지해 왔습니다. 앞으로도 지금까지처럼 응원해주는 인맥을 잘 활용하고 더 많은 도움이나 격려가 있으면 좋겠다고 생각되면 언제든지 도움을 청하세요. 의약품의 도움이 필요한 경우 NRT는 얼마든지 이용해도 안전합니다.

퀴즈: 귀하와 담배의 관계를 어떻게 정의하시겠습니까?



퀴즈: 귀하와 담배의 관계를 어떻게 정의하시겠습니까?

본인이 변화에 대한 준비가 얼마나 되었는지 알아보세요.



퀴즈:

귀하와 담배의 관계를 어떻게 정의하시겠습니까?

애용하는 담배나 전자담배의 종류가 무엇이든, 흡연 빈도가 어느 정도이든 관계없이 흡연자라면 흡연 습관이 자신의 인생 목표나 계획에 어떤 영향을 미치는지 생각해보았을 가능성이 큼니다. 이 퀴즈를 통해 담배에 관한 자신의 관점을 확인하고 변화에 도전할 준비가 되었는지 알아보세요.

지침: 각 행을 잘 읽고 자신의 답변과 가장 가깝게 일치하는 문장 아래의 동그라미를 칠해 채우세요. 퀴즈를 끝까지 풀었으면 채워진 동그라미가 가장 많은 열이 무엇인지 확인합니다.

	1	2	3	4	5
담배가 건강에 미치는 영향에 관해 알고 있는 사실은 다음 중 무엇입니까?	아무런 영향도 생각나지 않는다. <input type="radio"/>	암을 유발한다. <input type="radio"/>	암을 비롯해 이외에도 많은 다른 만성 질환을 유발한다. <input type="radio"/>	건강에 나쁘고, 금전적으로도 해롭고 일자리를 찾기도 어려워지며 간접흡연에 노출되는 타인에게도 해로울 수 있다. <input type="radio"/>	담배는 백해무익이다. <input type="radio"/>
흡연이 건강에 미치는 영향에 관해 얼마나 자주 생각하십니까?	지난 한 해 동안 흡연이 건강에 미치는 영향을 생각해본 적이 없다. <input type="radio"/>	건강에 미치는 영향을 가끔 생각한다. <input type="radio"/>	한 달에 한 번 정도로 건강에 미치는 영향을 생각한다. <input type="radio"/>	매주 흡연이 건강에 미치는 영향을 생각한다. <input type="radio"/>	매일 흡연이 건강에 미치는 영향을 생각한다. <input type="radio"/>
담배 없는 인생을 상상해보면 어떤 기분이 듭니까?	담배 없는 인생을 상상만 해도 짜증이 난다. <input type="radio"/>	담배 없는 인생을 상상해보니 그래도 괜찮을 것 같다. <input type="radio"/>	담배 없는 인생을 상상해보면 그렇게 바뀌면 어떨까 생각하게 된다. <input type="radio"/>	담배 없는 인생을 상상해보면 곧 습관을 바꿀 준비가 되었다는 기분이 든다. <input type="radio"/>	나는 담배 없는 인생이 더 마음에 든다. <input type="radio"/>
현재 흡연 습관을 바꾸기 위해 무슨 노력을 하고 있습니까?	나는 담배를 피우는 것이 좋고 변해야 한다는 생각이 들지 않는다. <input type="radio"/>	몇 가지 걱정되는 부분이 있지만, 아직 본격적으로 변화를 시작할 준비가 되지 않았다. <input type="radio"/>	의료 서비스 제공자와 상담했고, 문제를 해결하기 위해 함께 계획을 세우고 있다. <input type="radio"/>	의사와 협력해 니코틴 대체 요법 nicotine replacement therapy, (NRT) 같은 금연 치료 의약품을 시도해보고 있다. <input type="radio"/>	현재 NRT나 여타 의약품을 활용해 불편을 덜고 담배 없이 생활하는 법을 익히고 있다. <input type="radio"/>
마지막으로 금연을 시도한 것은 언제입니까?	지난 한 해 동안 금연을 생각해본 적도, 시도해본 적도 없다. <input type="radio"/>	흡연량을 줄이거나 담배를 끊어볼까 생각은 했지만 실제로 시도하지는 않았다. <input type="radio"/>	올해는 담배를 좀 줄이려고 했지만 결국은 전과 똑같은 양을 피우고 있다. <input type="radio"/>	담배를 줄이려고 노력 중이며 1년 전보다 적게 피운다. <input type="radio"/>	지난 한 해 동안 한 번 이상, 하루 이상 담배를 끊어본 적이 있다. <input type="radio"/>
담배를 피울 수 없을 때는 주로 무엇을 하십니까?	담배를 피울 수 없는 상황은 피한다. <input type="radio"/>	담배를 피울 수 없는 상황을 피할 때가 종종 있다. <input type="radio"/>	담배를 피울 수 없는 장소나 상황이라도 견딜 만하다. <input type="radio"/>	금연 구역에서 불편하지 않게 지내는 법을 안다. <input type="radio"/>	일부러 금연 구역을 찾아다닌다. <input type="radio"/>
의사가 담배를 화제로 꺼내면 어떻게 반응하십니까?	의사가 나에게 흡연 여부를 물으면 그 이야기는 하고 싶지 않다고 한다. <input type="radio"/>	의사가 나에게 흡연 여부를 물으면 변화에 도전하는 게 걱정된다고 대답한다. <input type="radio"/>	의사가 나에게 흡연 여부를 물으면 터놓고 흡연에 관해 대화를 나눈다. <input type="radio"/>	의사가 제안한다면 기꺼이 상담을 받고 금연 치료용 의약품(예: NRT)을 시도해볼 의향이 있다. <input type="radio"/>	의사와 협력한 경험이 있고 금연 계획을 세웠거나 NRT, 바레니클린(Chantix)이나 부프로피온 SR(Zyban)이나 Wellbutrin 등 의약품을 이미 복용하고 있다. <input type="radio"/>
합계(각 열을 더한 값)					