

# Fagerstrom test

## 니코틴 의존도 자가진단

아래의 문항에 답하시면,  
귀하의 점수를 기초로 니코틴 의존도를 알 수 있습니다.  
해당 질문별 점수를 합산해 주세요.

**Q1** 아침에 기상 후 얼마 만에 첫 담배를  
피우십니까?

- 5분 이내 (3점)
- 6-30분 사이 (2점)
- 31-60분 사이 (1점)
- 61분 이후 (0점)

**Q2** 금연구역에서 흡연욕구를 참기가  
어렵습니까?

- 예 (1점)
- 아니오 (0점)

**Q3** 하루 중 담배 맛이 가장 좋을 때는  
언제인가요?

- 아침 첫 담배 (1점)
- 그 외의 담배 (0점)

**Q4** 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?

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

**Q5** 오후와 저녁시간보다 오전 중에  
담배를 더 자주 피우십니까?

- 예 (1점)
- 아니오 (0점)

**Q6** 몸이 아파 하루 대부분을  
누워있을 때도 담배를 피우십니까?

- 예 (1점)
- 아니오 (0점)

### 총점 해석

총점이 7점 이상 - 높은 의존도    총점이 4점 이하 - 낮은 의존도