

인터넷 중독 진단 <청소년 자가진단용>

/한국정보문화진흥원 제공

번호	항목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	1 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	1	2	3	4
	2 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	1	2	3	4
	3 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
	4 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	1	2	3	4
	5 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	1	2	3	4
	6 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	1	2	3	4
	7 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	1	2	3	4
	8 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	1	2	3	4
	9 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	1	2	3	4
2	10 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	1	2	3	4
	11 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	1	2	3	4
	12 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	1	2	3	4
3	13 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	1	2	3	4
	14 인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	1	2	3	4
	15 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
	16 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	1	2	3	4
	17 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	1	2	3	4
	18 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	1	2	3	4
4	19 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	1	2	3	4
	20 만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들것이다.	1	2	3	4
	21 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.	1	2	3	4
	22 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	1	2	3	4
	23 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	1	2	3	4
	24 인터넷을 할 때 누군가 방해할 하면 짜증스럽고 화가 난다.	1	2	3	4
5	25 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	1	2	3	4
	26 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	1	2	3	4
	27 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	1	2	3	4
	28 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4
	29 실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	1	2	3	4
6	30 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	31 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	1	2	3	4
	32 부모님 몰래 인터넷을 한다.	1	2	3	4
	33 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4
	34 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	35 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	1	2	3	4
	36 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜시간을 인터넷에서 보내게된다.	1	2	3	4
7	37 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	1	2	3	4
	38 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
	39 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	1	2	3	4
	40 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	1	2	3	4

인터넷중독 자가진단 해석(청소년)

채점방법	1점 ☞ 전혀 그렇지 않다 2점 ☞ 때때로 그렇다 3점 ☞ 자주 그렇다 4점 ☞ 항상 그렇다	채점하기	총 점 ▶ ① 1~40번 합계 요인별합계 ▶ ② 1요인(1~9번) 합계 ③ 4요인(19~24번) 합계 ④ 7요인(36~40번) 합계
고위험 사용자군	중고교생	총 점▶ ① 108점 이상 요인별▶ ② 1요인 26점 이상 ③ 4요인 18점 이상 ④ 7요인 17점 이상	
	초등학생	총 점▶ ① 94점 이상 요인별▶ ② 1요인 21점 이상 ③ 4요인 16점 이상 ④ 7요인 15점 이상	
	판정 : ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우		
	인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며, 해킹 등 비도덕적 행위와 막연한 기대가 크고, 일상생활에서도 인터넷에 접속하고 있는 듯한 착각을 하기도 한다. 인터넷 접속시간은 중·고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생 약 3시간 이상이며, 중·고생은 수면시간도 5시간 내외로 줄어든다. 대개 자신이 인터넷 중독이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪는다. 또한 심리적으로 불안정감 및 대인관계 기피, 우울한 기분을 느끼는 경우가 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며, 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 대인관계에 문제를 겪거나, 외로움을 느끼는 경우도 많다. ▷ 인터넷중독 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.		
잠재적위험 사용자군	중고교생	총 점▶ ① 95~107점 요인별▶ ② 1요인 23점 이상 ③ 4요인 16점 이상 ④ 7요인 15점 이상	
	초등학생	총 점▶ ① 82~93점 요인별▶ ② 1요인 18점 이상 ③ 4요인 14점 이상 ④ 7요인 13점 이상	
	판정 : ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우		
	고위험 사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 중·고생은 1일 약 3시간 정도, 초등생은 2시간 정도의 접속시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며, 자신감도 낮은 경향이 있다. ▷ 인터넷 과다사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 인터넷중독에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용 지침을 따른다.		
일반 사용자군	중고교생	총 점▶ ① 94점 이하 요인별▶ ② 1요인 22점 이하 ③ 4요인 15점 이하 ④ 7요인 14점 이하	
	초등학생	총 점▶ ① 81점 이하 요인별▶ ② 1요인 17점 이하 ③ 4요인 13점 이하 ④ 7요인 12점 이하	
	판정 : ①~④ 모두 해당되는 경우		
	중·고생의 경우 1일 약 2시간, 초등생 약 1시간 정도의 접속시간을 보이며, 대부분 인터넷중독 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 잘 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신의 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란함을 느끼지 않는다. ▷ 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.		