

청소년 스마트폰 중독 자가 진단하기

중학교 학년 반 번 이름 :

단원명	I. 정보 문화 2. 정보 윤리 03. 사이버 윤리	교과서	26~28쪽
학습 목표	스마트폰 중독의 여부를 자가 진단하여 자신의 상태를 파악하고 진단 결과별 예방 계획을 구체적으로 수립할 수 있다.		

▶ 청소년의 스마트폰 이용 습관을 알아보기 위한 검사이다. 각 문항을 잘 읽고 자신에게 가장 해당되는 칸에 체크해 보자.

번호	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다	점수	소계
1 요인	1 스마트폰의 지나친 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	②	③	④		
	2 스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원 수강 등)을 하기 어렵다.	①	②	③	④		
	3 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적 받은 적이 있다.	①	②	③	④		
	4 스마트폰을 너무 자주 또는 오래 한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.	①	②	③	④		
	5 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	④	③	②	①		
2 요인	6 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④		
	7 스마트폰이 없으면 안절부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④		
	8 스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉 상태에 빠진다.	①	②	③	④		
	9 스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	④	③	②	①		
3 요인	10 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 노력해 보았지만 실패한다.	①	②	③	④		
	11 스마트폰을 사용할 때 '그만해야지.'라고 생각은 하면서도 계속한다.	①	②	③	④		
	12 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	①	②	③	④		
	13 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.	④	③	②	①		
4 요인	14 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하는 것이 더 즐겁다.	①	②	③	④		
	15 스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④		
총점							

■ 채점 방법

- **점수** 1. 5번, 9번, 13번을 제외한 각 항목의 점수를 적는다.
 - 전혀 그렇지 않다: 1점 • 그렇지 않다: 2점
 - 그렇다: 3점 • 매우 그렇다: 4점
- 2. 5번, 9번, 13번은 다음과 같이 점수를 적는다.
 - 전혀 그렇지 않다: 4점 • 그렇지 않다: 3점
 - 그렇다: 2점 • 매우 그렇다: 1점
- **소계** 3. 각 요인의 '점수'들을 합하여 '소계' 점수를 적는다.
- **총점** 4. '소계' 점수들을 합하여 '총점' 점수를 적는다.

■ 나의 채점 결과는?

[1단계] 문항별	문항 5번, 9번, 13번을 제외한 각 항목의 점수를 적고, 문항 5번, 9번, 13번은 역채점을 실시하여 표의 빈칸에 적는다.	
[2단계] 총점 및 요인별 소계	총점	① 1~15번 합계:
	요인별 소계	② 1요인 소계:
		③ 2요인 소계:
		④ 3요인 소계:

- 출처: 한국정보화진흥원 인터넷중독대응센터(<https://iapc.or.kr>)

청소년 스마트폰 중독 자가 진단하기

단원명

I. 정보문화_2 정보윤리
03. 사이버윤리

▶ 활동 방법

- ① 학생들이 각 검사 항목을 읽고 ‘전혀 그렇지 않다~매우 그렇다’ 중에서 자신에게 해당하는 내용을 선택한다.
- ② 선택한 항목의 점수를 적고 각 요인별 점수를 합산하여 소계에 기록한다.
- ③ 소계의 점수를 합산하여 총점을 구한다.
- ④ 판정 기준을 이용하여 자신의 사용자별 특성을 확인한다.

▶ 활동 시 유의점

- 학생들이 솔직하고 진지한 태도로 검사할 수 있도록 지도한다.
- 잠재적 위험 사용자군이나 고위험 사용자군의 경우 학생 스스로 자신의 특성을 이해하고 올바른 스마트폰 이용 습관을 가질 수 있도록 지도한다.(부모님과 함께 지도하거나 전문 기관에 도움을 요청할 수도 있다.)

▶ 채점 결과에 따른 진단

고위험 사용자군	총점 ▶ ① 45점 이상 요인별 ▶ ② 1요인 16점 이상 ③ 2요인 13점 이상 ④ 3요인 14점 이상
	판정 ▶ ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우 스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 스마트폰으로 이루어지는 대인 관계가 대부분이며, 비도덕적 행위와 막연한 긍정적 기대가 있고 특정 앱이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 현실 생활에서도 습관적으로 사용하게 되며 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느낀다. 따라서 스마트폰 사용으로 인하여 학업이나 대인 관계를 제대로 수행할 수 없으며 자신이 스마트폰 중독이라고 느낀다. 또한 심리적으로 불안정감 및 대인 관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기 조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이다. 현실 세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다. ▶ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.
잠재적 위험 사용자군	총점 ▶ ① 42점 이상~44점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 14점 이상 ③ 2요인 12점 이상 ④ 3요인 13점 이상
	판정 ▶ ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우 고위험 사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요 이상으로 스마트폰 사용 시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도는 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 다분히 계획적이지 못하고 자기 조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮아진다. ▶ 스마트폰 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력한다. 스마트폰 중독에 대한 주의가 요망된다.
일반 사용자군	총점 ▶ ① 41점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 13점 이하 ③ 2요인 11점 이하 ④ 3요인 12점 이하
	판정 ▶ ①~④ 모두 해당되는 경우 대부분이 스마트폰 중독 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서 문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기 행동을 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인 관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다. ▶ 때때로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.