

인터넷 중독 검사

| 질문내용 | 전혀 아니다 (1점) | 드물지 만있다 (2점) | 가끔 있다 (3점) | 자주 있다 (4점) | 항상 그렇다 (5점) |
|--|-------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 1. 원래 마음 먹은 생각보다 더 오랫동안 인터넷에 접속해 있었던 적이 있었는가? | | | | | |
| 2. 인터넷 때문에 집안일을 소홀히 한 적이 있었는가? | | | | | |
| 3. 배우자와의 애정관계보다 인터넷에서 더 흥미를 느낀적이 있는가? | | | | | |
| 4. 온라인상의 친구를 만들어 본 적이 있는가? | | | | | |
| 5. 온라인 접속 때문에 다른 사람이 불평한 적이 있는가? | | | | | |
| 6. 온라인 접속 시간 때문에 성적이나 학교생활에 문제가 있는가? | | | | | |
| 7. 해야할 다른 일을 하기전에 먼저 전자우편을 점검한 적이 있는가? | | | | | |
| 8. 인터넷 때문에 업무능력(학업)이나 생산성에 문제가 있었던 적이 있었는가? | | | | | |
| 9. 누군가가 인터넷에서 무엇을 했느냐고 물었을 때 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 경험이 있는가? | | | | | |
| 10. 인터넷에 대한 생각으로 인해 현재 생활상의 어려운 문제를 생각 못했던 적이 있는가? | | | | | |
| 11. 인터넷 사용 후 다시 온라인에 접속할 때까지의 기간을 기다린 적이 있는가? | | | | | |
| 12. 인터넷이 없는 생활은 따분하고 공허하며 재미없을 것이라고 두려워한 적이 있는가? | | | | | |
| 13. 온라인에 접속했을 때 누군가가 방해할 한다면 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮은 듯이 행동한 적이 있는가? | | | | | |
| 14. 밤늦게까지 접속해 있느라 잠을 못 잔 적이 있는가? | | | | | |
| 15. 오프라인 상태일 때 인터넷에 정신이 팔려있거나 다시 온라인에 접속해 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있는가? | | | | | |
| 16. 온라인에 접속해 있을 때 "몇 분만 더"라고 말하며 시간을 허비한 적이 있는가? | | | | | |
| 17. 온라인 접속시간을 줄이려고 노력했지만 실패한 적이 있는가? | | | | | |
| 18. 온라인 접속시간을 숨기려 한 적이 있는가? | | | | | |
| 19. 다른 사람과 밖으로 외출하려고 하기보다 온라인 상태에 더 머무르기 위해 접속하려고 한 적이 있는가? | | | | | |
| 20. 오프라인 상태일 때에는 우울하고 침울하며 신경질이 되었다가 다시 온라인 상태로 오면 이런 감정들이 모두 사라진 적이 있는가? | | | | | |
| · 20점 ~ 39점 평균적인 온라인 이용자입니다. 때로는 너무 오래 인터넷 서핑을 하긴 하지만 자신이 통제할 수 있는 상태입니다 | | | | | |
| · 40점 ~ 69점 인터넷 때문에 문제가 있었던 적이 많습니다. 그러한 문제들이 실제생활에 어떠한 영향을 미쳤는지 진지하게 생각해 보아야 합니다. 앞으로의 인터넷 사용에 대해서 예방차원으로 상담을 받으시는 것도 좋습니다. | | | | | |
| · 70점 ~ 100점 인터넷 때문에 생활에 중대한 문제가 발생하고 있습니다. 지금 당장 이 문제를 다루고 해결해야만 합니다. 현재 인터넷 사용에 대해서 상담을 받으셔야 합니다. | | | | | |

만약 나의 점수가 60점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.