

## <스마트 챌린지 캠페인>

### 중독테스트

각 항목을 읽고 해당하는 사항에 체크해주세요.

1. 하루에 스마트폰을 2시간 이상 사용한다. .... ☐
2. 습관적으로 스마트폰을 확인한다. .... ☐
3. 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다. .... ☐
4. 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다. .... ☐
5. 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다. .... ☐
6. 스마트폰이 손에 없으면 왠지 신경쓰이고 불안하다. .... ☐
7. 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다. .... ☐
8. 아침에 일어나자마자 스마트폰을 확인할 때가 많다. .... ☐
9. 잠들기 전 까지 스마트폰을 한다. .... ☐
10. 식사 중에도 스마트폰을 손에서 놓지 않거나 항상 근처에 둔다. .... ☐
11. 화장실을 갈 때도 스마트폰을 들고 간다. .... ☐
12. 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다. .... ☐
13. 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다. .... ☐
14. 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다. .... ☐
15. 스마트폰으로 인해 건강에 이상이 생긴 적이 있다. .... ☐

1~3개	5~7개	8개 이상
양호	중독 위험	중독

체크 결과가 5개 이상이라면

**스마트 챌린지에 도전해보자!**

