



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2018년 02월
석사학위 논문

성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의
관계 : 정서조절곤란과 지각된
사회적 지지의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 해 솔

성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의
관계 : 정서조절곤란과 지각된
사회적 지지의 매개효과

The Mediating Effect of Emotion Regulation Difficulties
and Perceived Social Support in the relationship
between Adult ADHD Tendency and Smartphone
Addiction

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 해 솔

성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의
관계 : 정서조절곤란과 지각된
사회적 지지의 매개효과

지도교수 정 승 아

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로
제출함

2017년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 해 솔

김해솔의 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교 교수	<u>김택호 (인)</u>
위원	조선대학교 교수	<u>정승아 (인)</u>
위원	조선대학교 교수	<u>오지현 (인)</u>

2017년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제	6

II. 이론적 배경

A. 스마트폰 중독	7
1. 스마트폰 중독의 실태 및 개념	7
B. 성인 ADHD성향	10
1. 성인 ADHD성향의 개념	10
2. 성인 ADHD와 스마트폰 중독	11
C. 정서조절곤란.....	12
1. 정서조절의 개념	12
2. 정서조절곤란과 스마트폰 중독.....	14
3. 정서조절곤란과 성인 ADHD.....	15
D. 지각된 사회적 지지.....	16
1. 지각된 사회적 지지의 개념.....	16
2. 지각된 사회적 지지와 스마트폰 중독, 성인 ADHD	17

III. 연구방법

A. 연구대상	21
---------------	----

B. 측정도구.....	21
C. 연구모형.....	23
D. 연구분석 방법.....	24

IV. 결과

A. 기초통계분석	25
B. 측정모형분석	29
C. 구조모형분석	35
D. 매개효과검증	38

V. 결론 및 논의

A. 결과 및 논의	40
B. 의의 및 제언	43

참고문헌	46
------------	----

부록	60
----------	----

표 목 차

<표 1> 연구대상자 인구통계학적 특성 및 척도의 평균(표준편차).....	27
<표 2> 변인 간의 상관관계(여).....	28
<표 3> 변인 간의 상관관계(남).....	28
<표 4> 측정모형의 적합도 지수	29
<표 5> 측정모형의 확인적 요인분석(여)	33
<표 6> 측정모형의 확인적 요인분석(남)	34
<표 7> 여성 구조모형의 적합도 지수	36
<표 8> 남성 구조모형의 적합도 지수	36
<표 9> 여성 구조모형과 남성 구조모형의 경로계수	37
<표 10> 여성, 남성의 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총효과 유의성 검증...	39

ABSTRACT

The Mediating Effect of Emotion Regulation Difficulties and Perceived Social Support in the relationship between Adult ADHD Tendency and Smartphone Addiction

Kim Hae sol

Advisor : Prof. Jung Seung-A, Ph.D.

Department of Medicine,

Graduate School of Chosun University

This study aimed to understand the effects of adult ADHD tendency on the smartphone addiction, and also to research the mediating effects of emotion regulation difficulties and perceived social support on the relationship between adult ADHD tendency and smartphone addiction. For this, targeting 293 adult men(n=113) and women(n=180), a survey was conducted by using the Adult Smartphone Addiction Scale, Korean-version Conners Adult ADHD Rating Scale(CAARS-K), Korean-version Difficulties in Emotion Regulation Scale(K-DERS), and Social Support Scale. Using SPSS 23.0 and AMOS 23.0 Program, the results of descriptive statistics analysis, correlation analysis, structural equation model verification, and mediating effects analysis are as follows.

First, in the results of descriptive statistics analysis, the average of smartphone addiction was significantly higher in women than men. Regarding the sub-scales of smartphone addiction, except for 'prominence', all the scales were significantly higher in women than men. Also, in the results of correlation analysis, men showed higher negative correlations between ADHD tendency and perceived social support than

women.

Second, in the relationship between adult ADHD tendency and smartphone addiction, there were partial mediating effects of emotion regulation difficulties and perceived social support. Especially, the mediating effects of emotion regulation difficulties were largely shown.

Third, there were gender differences in the structural equation model. In case of women, the complete mediating effects of emotion regulation difficulties on the change from ADHD tendency to smartphone addiction were more significant. In case of men, the partial mediating effects of it on the change from ADHD tendency to smartphone addiction were more significant.

Based on such results, this study verified that the emotion regulation difficulties would be an important variable to explain the relationship between adult ADHD tendency and smartphone addiction, and also revealed the gender differences in the role of emotion regulation difficulties. Based on such results, the significance and limitations of this study, and implications for follow-up researches were discussed.

Keywords: adult ADHD tendency, emotional regulation difficulties, perceived social support, smartphone addiction, mediating effect, structural equation modeling, gender differences.

1. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

스마트폰은 휴대전화에 인터넷 기능이 결합된 형태의 단말기로 일반 PC와 같은 기능을 하며 휴대가 용이하고 사용자가 원하는 애플리케이션을 설치하여 이용할 수 있다는 특징을 갖기 때문에 일상생활에서 여러 도움을 주고 있다. 기존의 휴대전화처럼 통화나 메시지를 보내는 것 뿐 아니라 영화를 예매하고 보는 등의 여가생활, SNS나 메신저와 같은 대인관계 영역, 문서를 처리하는 직장영역과 기타 여러 영역에서 많은 변화와 편리함을 주었다. 이러한 이점으로 인해 세계적으로 스마트폰 보유량 및 보급률이 점차 늘어가는 추세인데 특히 한국의 스마트폰 보유율은 2014년 78.3%, 2015년 82.5% 그리고 2016년에는 85.0%으로 지속적인 증가를 보이고 있다(한국정보화진흥원, 2017). 보급률역시 88%로 2011년도 대비 43.9%p 증가하였으며 이는 전 세계에서 가장 높은 수치이다(미래창조과학부, 2016; Jacob, 2016). 2016년도 기준으로 스마트폰 가입자 수는 44,482,411명에 달해, 이제 한국에서 스마트폰은 현대인의 필수품이라 해도 과언이 아닐 정도이다.

그러나 접근성과 휴대용이성이라는 장점이 있는 동시에 여러 문제들도 드러났다. 스마트폰을 보느라 주변을 인식하지 못한 채 걷다가 사고를 당하거나 일상생활, 업무 또는 학업에서 부적응적인 영향을 받기도 한다(이민석, 2011). 이처럼 언제나 손에 들고 놓지 못하여 ‘스마트폰 중독’의 양상이 나타나고 있지만, 현재 인터넷 중독이나 스마트폰 중독은 아직 정신장애의 진단 통계편람(DSM-5)이나 국제 질병 분류체계(ICD-10)에 진단체계가 수록되지 않았기 때문에 학자마다 스마트폰 중독을 개념화하고 있다. 최근 미국정신의학회에서는 물질사용과 관련이 없는 과도한 행동을 하는 것도 물질중독과 유사한 뇌질환 및 심리적 장애와 유사한 결과를 초래한다고 판단하여 ‘물질-관련 및 중독 장애(Substance Related & Addictive Disorder)’의 범주로 분류하였다(APA, 2013). 이는 물질중독과 행위중독의 공통성을 인식하고, 행위중독을 중독의 한 분야로 인정함을 의

미한다(최삼욱, 2013). 행위중독에는 도박장애, 인터넷 게임장애, 성행위중독, 쇼핑중독 등이 존재하며, 대상 활동이 특정성이 있다는 것을 제외하면 상호 공통점을 가진다고 가정하였고 Griffith(2005)는 행위중독의 공통적 특성을 ‘현저성’, ‘기분전환’, ‘금단’, ‘내성’, ‘갈등’, ‘재발’의 6가지 요인을 기술하였다. 본 연구에서는 스마트폰 중독을 행위중독으로 보고, 보다 명료화 및 개념화를 위해 스마트폰 중독을 ‘스마트폰 사용과 관련하여 자신이나 주위에 피해를 초래하여 이를 조절하고자 하나 만성적으로 실패하는 행동 증후군’으로 정의하였다(김교현 등, 2016).

중독은 물질중독과 행위중독으로 나눌 수 있는데(APA, 2013) 스마트폰 중독은 행위중독에 해당된다. 스마트폰 중독은 게임, 쇼핑, 채팅, 도박과 같이 스마트폰을 스스로 통제하지 못하여 잘못되게 또는 과도하게 사용하는 상태로 나타나며(Oktan, 2011) 스마트폰 이용에 과도하게 집착하기 때문에 신체, 심리, 사회적 생활과 기능에 심각한 장애를 입게 된다. 행위중독에 영향을 미치는 요인으로는 자기조절 및 자기통제가 있고 이는 스마트폰 중독도 마찬가지이다. 최근 연구들은 스마트폰 중독을 충동성이 높고 자기통제나 조절이 되지 않았을 때, 즉 억제결함이 인터넷과 스마트폰 중독에 취약할 수 있다는 것을 밝혔다(박용민, 2011; 강주연, 2012; 조수진, 2012; 조현옥, 2012; 김병년, 2013). 이전에 스마트폰 중독은 인터넷 중독의 하위 유형으로 연구되기도 했지만 서로 다른 특징을 가진다는 보고가 있으며(오선화, 하은혜, 2014), 이용용도가 다르고 중독이 되는 경로도 다른 양상을 보이기 때문에 구분하여 연구되어야 한다. 본 연구에서는 스마트폰이 인터넷 보다 훨씬 접근성이 좋고 중독률이 증가하고 있기 때문에 스마트폰 중독에 초점을 맞출 것이다.

한편 주의력 결핍/과잉행동장애(이하 ADHD)는 여러 영역의 기능이나 발달을 방해하는 부주의 그리고/혹은 과잉행동-충동성의 패턴을 지속적으로 보이는 장애로, 아동의 약 5%가 ADHD를 경험하며 DSM-5에서는 성인 ADHD의 유병률을 2.5%로 명시하였다(APA, 2013). 과거부터 ADHD는 나이가 증가함에 따라 증상이 감소하는 아동기 장애로 여겨졌으나, 최근에는 청소년기를 거쳐 성인기까지 지속되는 만성적인 장애라는 증가가 여러 연구들에서 보고되었다. ADHD의 종단 연구에서도 ADHD증상을 경험한 아동의 약 60%가 성인기가 되어도 아동기

ADHD증상의 상태를 지속적으로 경향한다는 연구결과가 있다(Mannuzza et al, 1991; Shekim et al, 1990; Weiss, 1980). 한국 ADHD 연구경향 역시 ADHD의 대상이 아동기에 국한되지 않고 성인을 대상으로 한 연구가 꾸준히 증가하는 경향을 보이고 있다(김미란, 2015).

아동에서의 ADHD 증상은 학업과 또래관계 등 그 영향이 제한적인데 반해 성인에서의 ADHD 증상은 학업, 직장생활, 부부관계, 양육 등의 문제에까지 걸쳐 다양하게 나타나 그 파급력이 아동보다도 더 높다(김현진, 2013; 김미란, 2015에서 재인용). 또한 다른 정신병리와와의 중복 유병률이 65~89%로 우울장애, 불안장애 등으로 인해 고통을 받는다(Sobanski, 2006). 그 중 ADHD와 공병률이 높고, 취약한 장애로 물질사용 관련 장애가 있다(김태민, 서경현, 2014; 위지희, 채규만, 2004; 최진오, 2011; Barkley, 1997). ADHD 성향이 높은 사람은 감각적이고 강한 자극에는 주의집중이 가능한데, 스마트폰의 즉각성 및 편의성 그리고 감각적인 특징들이 ADHD 성향의 사람에게서는 중독 취약성을 더 높이는 요인이 될 수 있다. 그리고 뇌기능 질환의 관점으로 봤을 때에도 ADHD와 스마트폰 중독 둘 다 전두엽 기능에 손상이 있을 수 있다는 연구결과가 있다(오선화, 하은혜, 2014). 여러 선행연구에서 ADHD와 스마트폰 중독관의 관계를 보고하고 있으며 스마트폰 중독이 심할수록 ADHD일 가능성이 높고(김동현 등, 2013; 오선화, 하은혜, 2014; 이효철 등, 2015) ADHD 증상의 심각도가 스마트폰 중독의 영향을 받는다는 연구도 있다.

ADHD성향이 스마트폰 중독에 취약한 만큼 중독이 되는 과정이 설명되어야 하지만 그 연구가 미비한 상태이며, 중재를 위해 어떤 개입이 필요한지에 대한 논의가 되어야 한다(정효운, 2016). 본 연구에서는 중독의 개념을 자기조절 실패 증후군으로 정의한 김교현(2006)의 연구를 바탕으로 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계를 보려고 한다. 중독문제는 사전 예방이 효과적 및 효율적이기 때문에, 중독 이전의 심리적 개입이 중요하다(김교현, 2007). 따라서 이와 관련한 정서조절곤란과 사회적지지의 매개효과를 확인하려고 한다.

먼저 정서조절은 주어진 상황에서 사회적으로 수용가능하고 맥락적으로 적절한 정서로 반응하는 것으로(Cole, Michel & Teti, 1994; 신누리, 2014에서 재인용), 목적을 달성하기 위해 정서적 반응을 감찰하고, 평가하고, 수정하기 위한

과정을 의미한다(Thompson, 1994; 조용래, 2007에서 재인용). Retz 등(2012)은 경험적 연구를 통해 정서조절 곤란이 ADHD 주요 증상인 부주의, 충동성 그리고 과잉행동과 높은 상관을 가지며 실행기능의 결함으로도 설명할 수 있다고 하였다. 선행 연구들에서도 실행기능에 관한 연구들은 실행기능이 정서조절에 영향을 미친다고 보고하고 있다(Calkins, Gill, Johnson, & Smith, 1999; Dodge, 1991; 김지은, 2012). Skirrow와 Asherson(2013)는 다른 정신장애의 공존을 통제 한 후에도 정서조절곤란이 ADHD와 강한 상관이 있고 이 증상이 일상생활에서 기능적인 손상과도 관련이 있음을 밝혔다. 이처럼 정서조절곤란은 아동기 ADHD 부터 성인 ADHD까지 지속적으로 영향을 준다.

정서조절곤란과 중독과의 연구 역시 이뤄지고 있다. 연구에 따르면 중독은 자신의 정서를 스스로를 조절하지 못하는 특성과 관련이 있는 것으로 알려져 있고, 이는 스마트폰 중독도 마찬가지이다(Oktan, 2011; Shapira, Keck, Goldsmith, Khosla & McElroy, 2000; Weinstein & Lejoyeux, 2010). 여러 선행 연구들은 정서조절능력이 스마트폰 중독을 감소시키는데 영향을 줄 수 있음을 설명하였고 이는 ADHD의 증상인 정서조절 곤란이 스마트폰 중독에 영향을 줄 수 있음을 예측할 수 있게 한다.

정서조절 곤란과 더불어 ADHD와 스마트폰 중독을 예측하는 변인으로 지각된 사회적 지지를 볼 수 있다. 대인관계 갈등과 사회적 철수 및 고립은 인터넷과 휴대폰 중독을 야기시키는 요인이 되며(김광웅, 유미숙, 이지향, 2004), 선행 연구들은 개인이 어떻게 관계를 유지하고 지각하느냐에 따라 스마트폰 중독의 여부에 영향을 줄 수 있다고 하였고(이현정, 2014) 이는 사회적 지지와 연결 지어 설명할 수 있다. 지각된 사회적 지지는 여러 지지차원에서부터 얻을 수 있는 다차원적 측면을 가진 개념으로, 개인이 자신의 대인관계 질을 어떻게 인식하고 평가하는지를 의미한다. 스스로 사회적 지지가 낮다고 느낄수록 스트레스와 약물 및 알코올의 사용이 많았고 정서와 행동적 문제에도 취약하다(김애경, 2003).

ADHD성향을 가진 아동 역시 지각된 사회적 지지와 부적상관을 보였으며 이는 분노행동으로 이어질 수 있다(한기승, 2016). ADHD성향을 가진 사람은 어렸을 때부터 부주의와 충동성, 과잉행동으로 인해 부정적인 피드백을 자주 받게 되며, 이는 낮은 지각된 사회적 지지와 관련이 있을 것으로 보인다. 정효운

(2016)은 ADHD성향이 높은 집단이 그렇지 않은 집단 보다 가상세계를 더 지향한다고 했는데, 이는 ADHD성향 집단이 현실에서 대인관계를 형성하고 유지하는데 어려움을 호소하는 것과 관련이 있다. 이들은 스트레스나 부정적인 감정에 직면하기보단 감정 자체를 완화시키거나 현실과 동떨어진 상황을 상상하며 문제를 회피할 확률이 높아(류주연, 김윤희, 2016), 스마트폰 중독에 더 취약할 수 있다.

위의 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 성인 ADHD 성향 집단을 대상으로 스마트폰 중독에 영향을 미치는 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지의 관계를 확인하려고 한다. 최근까지 아동과 청소년을 대상으로 한 ADHD와 스마트폰 중독과의 관계(이효철 등, 2015; 최진오, 2014; 최진오, 2016; 오선화, 2014; 문종미, 2015)위주로 연구되어 왔지만 두 요인간의 경로를 설명하는 연구는 부족한 상황이다. 성인을 대상으로 한 연구에서는 ADHD와 스마트폰 중독간의 관계에서도 스트레스대처 방식의 매개효과(류주연, 김윤희, 2016), 성인 ADHD 집단에서 역기능적 상위인지와 부정적 정서가 스마트폰 중독에 미치는 효과(정효운, 김정민; 2016)가 매개하는 요인을 밝혔으나 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지와의 관계는 연구가 되지 않았다. 그러나 성인 ADHD 성향의 집단이 정서조절곤란으로 인해 대인관계 문제 및 우울에 영향을 받는다고 보고되고 있고(김미란, 2015; 신누리, 2014; 함승래, 2015 등) 정서조절곤란이 스마트폰 중독과의 높은 상관을 보인다는 기존 연구(최다혜, 2014; 윤보영, 정은정, 2016; 김은영 등, 2016)들을 보았을 때 ADHD 성향과 스마트폰 중독 사이에서 정서조절 곤란이 그 경로를 설명해 줄 수 있을 것이라 생각된다. 또한 성인 ADHD성향을 가진 집단은 일반인 집단과는 다르게 일상생활에서 회피를 하기 위해 스마트폰 중독에 빠지는 양상을 보이며, ADHD성향 집단이 아동 때부터 지속적으로 겪는 사회적 기술 및 대인관계에서의 문제가 나타나므로 지각된 사회적 지지가 낮을 것이라 가정할 수 있다. 이러한 연구가설을 통해 본 연구는 성인 ADHD성향이 스마트폰 중독에 영향을 주는 변인을 확인하여 치료 및 예방에 자료를 제공하고자 한다.

B. 연구문제

선행연구들을 통해 성인 ADHD 증상이 있는 사람들이 스마트폰 중독에 취약한 대상들이며 이를 중재하기 위한 연구가 필요함을 알 수 있었다. 성인 ADHD 성향을 가진 사람들은 정서조절에 어려움이 있고, 정서조절의 곤란은 스마트폰 중독의 예측변인 중 하나로 밝혀졌다. 지각된 사회적지지 역시 ADHD증상인 사람들과 부적상관을 이루고, 스마트폰 중독을 예측할 수 있음이 밝혀졌다. 하지만 ADHD증상을 가진 사람들이 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지로 인해 스마트폰 중독에 취약한지는 아직까지 연구가 되지 않았다. 따라서 본 연구에서는 성인 ADHD 성향이 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지를 매개하여 스마트폰 중독에 미치는 영향을 살펴보고 한다.

연구문제 1. 성인 ADHD 성향은 정서조절곤란, 지각된 사회적지지 스마트폰 중독과 유의미한 상관관계가 있을 것이다.

연구문제 2. 성인 ADHD 성향은 정서조절곤란, 지각된 사회적지지를 부분매개하여 스마트폰 중독에 영향을 줄 것이다.

II. 이론적 배경

A. 스마트폰 중독

1. 스마트폰 중독의 실태 및 개념

한국은 88%에 달하는 스마트폰 보급률, 85.0%의 보유율을 보고하는 스마트폰 강국이다. 특히 20대와 30대의 스마트폰 보유율은 99%가 넘는다(미래창조과학부, 한국인터넷진흥원, 2017). 조사에 따르면 인터넷 이용자의 96.9%는 스마트폰, 스마트패드 등을 이용해 장소에 제약 없이 인터넷을 이용한다 했는데, 이는 남녀노소 대다수의 사람들이 스마트폰을 통해 정보를 얻거나 소통을 하고 여가를 즐기는 등의 생활이 너무나도 익숙해진 사회가 되었다는 것을 알 수 있는 결과이다. 인터넷 사용의 주요 목적은 ‘커뮤니케이션(이메일, SNS, 채팅, 인터넷 전화 등)’이 91.6%, ‘여가활동’과 ‘자료 및 정보 획득’은 89.1%로 그 뒤를 이었다. 이제 스마트폰은 일상생활에 도움이 되는 편리한 기능 덕분에 생활의 필수품이 되어가고 있다.

스마트폰 보유율은 연령에 상관없이 매해 높아지고 있다(정보통신정책연구원, 2015). 2015년 조사에 따르면 모바일 인터넷 이용시간은 2014년도의 일평균 이용시간(1시간 44분)보다 증가한 1시간 54분이며, 하루에 3시간 이상 사용한다고 보고한 이용자는 18.1에 달했다(미래창조과학부, 한국 인터넷 진흥원 2015). 스마트폰의 이용자와 이용시간은 점차 증가하고 있고 그에 따라 스마트폰 중독에 대한 우려도 높아지고 있다. 미래창조과학부와 한국인터넷진흥원(2017)은 12세 이상 스마트폰 보유자의 66.6%는 ‘스마트폰을 휴대하지 않으면 불안하다’고 보고하였다. 이는 2012년도에 ‘스마트폰이 없어서 불안감을 느낀다’라고 보고한 비율이 35.8%였던 것에 비해 두 배 가까이 증가한 수치이다. 또한 2016년의 실태조사에서 스마트폰 보유자의 73.6%가 ‘스마트폰을 두고 나왔을 때 즉시 가지러 돌아간다’고 생각한 것으로 보아 스마트폰 중독 위험성이 점점 두드러지고

있음을 알 수 있다.

스마트폰 중독에 대한 우려와 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있지만 아직까지는 스마트폰 중독에 대한 정의조차 합의에 이르지 못하고 있는 실정이다. 선행연구들에서는 스마트폰 중독을 “스마트폰의 다양한 기능에 대한 지나친 사용과 몰입으로 스스로의 통제력을 상실해 일상생활에 장애를 초래하고, 이에 의존성이 높아져 사용하지 못할 경우 심각한 심리적 불안감을 느끼는 상태를 의미하며, 현실세계보다 가상공간에서의 대인관계형성을 편안하게 느끼면서 이를 추구하게 되는 상태(김병년, 2013)”, “스마트폰 사용과 관련하여 자신이나 주위에 폐해를 초래하여 이를 조절하고자 하나 만성적으로 실패하는 행동 증후군(김교현, 변서영, 임숙희, 2016)”, “스마트폰의 과도한 사용으로 인해 스마트폰 사용에 있어 통제력을 잃고 사회적 손상을 동반한 일상생활의 장애와 내성 및 금단을 경험하는 행위중독(정효운, 2016)”라고 정의하였다. 본 연구에서는 스마트폰을 행위 중독으로 본 김교현(2016)의 정의를 바탕으로 하여 “스마트폰 사용과 관련하여 자신이나 주위에 폐해를 초래하여 이를 조절하고자 하나 만성적으로 실패하는 행동 증후군(김교현, 변서영, 임숙희, 2016)”으로 정의하였다.

행위중독의 하위유형으로 도박장애, 인터넷 게임장애 이외에 인터넷 중독, 성행위 중독, SNS중독 등이 존재하는데 어느 정도의 과도한 행동이 중독으로 간주될 수 있는 지에 대한 논쟁이 지속되고 있다(Ronsenberg & Feder, 2014; 김교현, 2016에서 재인용). 중독을 일상적 행동의 과도한 형태로 보는 관점에서는 차원적 접근을 하는데, Orford(2001)는 사람들에게 평상적으로 즐거움과 만족을 주었지만 과도해졌을 때 일상에 지장을 주고 삶의 질을 손상시키는 활동이 다양하게 있다고 하였다. 중독은 이러한 행동에 강한 애착이 형성되어 자기조절이 되지 않는 상태이며 이 때 중독을 발달시키는 핵심요인은 생리적인 성분과 과정이 아니라 강박적 애착을 발달시키는 인지-학습적 심리과정과 사회문화적 배경이다(김교현, 2016).

Griffiths(2005)는 행위중독의 개념을 현저성, 기분조절, 내성, 금단, 갈등, 재발의 6가지로 기술하면서 어떤 행위든지 이 6가지 기준을 충족한다면 중독으로 정의할 수 있다고 주장하였다. ‘현저성’은 특정 행동이 개인의 생활에서 가장 중요한 부분이 되며 개인의 하고, 감정, 행동을 전반적으로 지배하는 것이며 ‘기분

조절'은 특정 행동에 관여함으로써 얻어지는 결과로 개인이 보고하는 주관적인 경험을 의미하고, '내성'은 물질중독과 마찬가지로, 이전과 같은 효과를 보기 위해 특정 행동의 빈도의 증가가 일어나는 과정, '금단'은 특정 행동이 중단되거나 갑자기 그 빈도가 감소했을 때 극도의 기분변화와 같은 심리적 반응과 메스꺼움, 두통, 불면증 등의 생리적 반응 등이 나타나는 신체적 반응 모두를 의미하며, '갈등'은 대인관계, 학업 및 직업적 장면, 사회활동 및 여가활동과 같이 특정 행동에 몰두하는 개인을 둘러싼 환경과의 문제 또는 내적 갈등과 같은 개인 내적 문제를 의미하며, '재발'은 특정 행동의 초기 양상으로 반복적으로 되돌아가는 형상과 수년간의 조절 이후에 중독의 정도가 가장 극심한 양상으로 빠르게 회복되는 경향성이다(Griffiths, 2005).

스마트폰 중독은 컴퓨터를 이용한 인터넷 중독과 유사점이 있지만, 스마트폰은 간편히 휴대할 수 있고 시간 및 공간의 제약 없이 빠르게 접할 수 있으며 다양한 콘텐츠가 제공되기 때문에 중독성 특징까지 높아진다. 인터넷 중독의 증가율이 감소하는 반면 스마트폰 중독 증가율은 높아지는 현상이 나타나고 있고(미래창조과학부, 2014; 한국정보화진흥원, 2015) 점차 늘어가는 스마트폰의 보급 및 보유량만큼 이러한 경향은 더 증가할 것으로 보이기 때문에 스마트폰 중독에 초점을 맞춰야 할 필요가 있다. SNS 중독 역시 스마트폰 중독과 유사성이 있다. SNS 중독은 '관계성'에 대한 중독이며 현실세계의 사람들과 관계를 맺으면서 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기로 시작해 정보공유나 인맥관리, 자기표현 등을 통해 타인과의 관계를 형성하고 관리하는 것에 몰두한다(한국정보화진흥원, 2011). 그러나 SNS 중독은 메시지 업데이트에 대한 강박이 있고, 타인과의 관계에 과몰입하는 독특한 특성이 SNS에 몰입하게 한다는 면에서 스마트폰 중독과 차이가 있다.

한편 스마트폰 중독은 여러 문제를 야기할 수 있다. 먼저 신체에 직접적으로 주는 영향이 있는데 스마트폰 화면을 오랫동안 쳐다봄으로써 안구건조증이 발생할 수 있고(박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정, 2014) 손목의 터널증후군, 목과 어깨의 거북목 증후군(윤주영 등, 2011) 등도 있다. 뿐만 아니라 일상생활에서의 문제에도 영향을 미치며(이민석, 2011; 주석진, 2015) 부정적 정서와도 관련이 있다(유승숙, 최진오, 2015). 이처럼 스마트폰 중독은 여러 영역에서 부

정적인 영향을 미치고 있다는 연구가 보고되고 있다.

스마트폰 중독에 대한 관심이 높아지면서 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인들을 밝히려는 노력도 이뤄지고 있다. 선행연구에서는 부모의 양육태도(김병년, 최홍일, 2013; 이현정, 김세경, 천성문, 2016; 최진, 권호장, 2016), 자극추구성향(김형지, 김정환, 정세훈, 2012; 엄주리, 하은혜, 2014), 우울과 불안과 같은 부정적 정서(김병년, 2013; 유승숙, 최진오, 2015; 조선희, 전경숙, 2016)가 스마트폰 중독을 예측하는 요인으로 연구가 되었다.

B. 성인 ADHD 성향

1. 성인 ADHD 성향의 개념

주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 이하 ADHD)는 부주의, 충동성, 과잉행동이 주요 증상인 장애이다(APA, 2013). 과거에는 성인이 되면 ADHD 증상이 사라진다고 알려져 아동기의 대표적인 장애로 분류되었지만, 최근에는 성인기까지 그 증상이 이어진다는 연구결과들이 나오면서 만성적인 장애로 인식되고 있다(Barkley, 1997; Barkley, Fischer, Edelbrock & Smallish, 1990; Weiss & Hechtman, 1993). DSM-5에서는 ADHD를 아동기 뿐 아니라 생애 전반기에 걸쳐 부주의, 과잉행동, 충동성을 지속적으로 나타내는 아동·성인기 신경발달장애로 정의하고 있다(APA, 2013).

성인 ADHD는 그 증상이 심리적, 신체적 성숙으로 인해 아동기와는 조금 다르게 나타난다(Willoughby, 2003). 연령이 증가할수록 사회적 역할로 인해 과잉행동이 적절한 수준으로 통제되지만 부주의 증상은 그대로 지속되는 것이다(O'Donnell, McCann & Pluth, 2001; Beiderman, Mick, & Faraone, 2000; APA, 2013). 성인 ADHD 증상을 가진 사람들은 스스로 무언가를 결정하거나 조직화하고 관리하는 것에서 어려움을 느끼게 된다(장미자, 2004). 또한 맡은 일을 끝내지 못한다거나, 중요한 것을 잊거나 잃어버리는 특징을 갖기도 한다

(Barkley, Murphy, & Fischer, 2008; APA, 2013). 이런 증상들 때문에 직업 장면에서도 잘 적응하지 못하고 대인관계에서도 문제를 보이기도 한다(박선영, 2014; 함승래, 2015; Spencer, Beiderman, & Mick, 2007).

일상생활에서의 문제는 정서적 문제와 자존감을 낮추는 데에도 영향을 미치게 된다. 정서적 문제로는 부적응적인 분노행동(홍승희, 이승연, 2014), 우울(정혜원 등, 2011; 서보경, 2012; 곽호완, 장문선 2007) 그리고 불안(서보경, 2012; 장경미, 김명선, 2015)이 있다. 또 다른 이차적 영향에 중독문제가 있다. ADHD는 기존에 많이 연구되었던 흡연이나 알코올의 물질중독 뿐 아니라 인터넷(최진오, 2013; 황윤원, 이동훈, 2011), 성, 게임과 같은 행위중독과도 상관이 있다(김태민, 서경현, 2014; 백선미, 2009; Blankenship & Laaser, 2004).

이렇게 성인 ADHD 증상을 가진 사람들은 여러 일상생활상의 부적응적인 문제들로 인해 고통을 받으며, 그에 자신 스스로 그 문제를 인식하는 경향이 높아진다(김호영, 이주영, 조상수, 이임순, 김지혜, 2005; 오경자, 1990). 임상 현장에서는 ADHD를 평가하는 데에는 자기보고를 포함해 가까운 지인의 평정, 임상가 면접, 심리검사 등의 다양한 평가가 권장되고 있다. 그러나 Murphy와 Schachar(2000)은 성인 ADHD를 자기평정으로 평가하여도 유의성이 있다고 했다. 따라서 본 연구에서는 아동기 때의 ADHD 성향이 성인기까지 유지된다는 연구 결과를 바탕으로, 비임상집단을 대상으로 자기보고식 검사를 통해 ‘성인 ADHD’ 성향자들을 선별할 것이다.

2. 성인 ADHD와 스마트폰 중독

아동이나 청소년의 ADHD 성향이 인터넷 중독과 높은 상관을 보인다는 보고에 이어 성인 ADHD도 인터넷 중독과 높은 상관을 보인다는(위지희, 채규만, 2004; 김태민, 서경현, 2014) 연구들도 진행이 되고 있다. 인터넷 중독이 스마트폰 중독과 유사한 인지적 결함을 가지며(정란 등, 2016) 개연성을 찾을 수 있고 참조가 가능하다는(김주현, 2013) 면에서 ADHD와 스마트폰 중독과 관련된 연구가 시작되었고 실제 높은 상관을 보인다는 연구들이 제기되었다. 그러나 그동안은 ADHD가 아동과 청소년에 초점이 맞춰서 연구가 되었고, 성인 ADHD 성향과

스마트폰 중독과의 연구는 부족하다(김동현 등, 2013; 김은엽, 박래웅, 2015; 류주연, 김윤희, 2016).

한국정보화진흥원(2011)에 따르면 스마트폰이 접근성과 편리성에 있어 다른 디지털 기기보다 중독 위험성이 더 높다고 보고하였다. ADHD는 중독에 취약한 장애라는 보고가 많은 연구에서 검증이 되었고, 행위중독과도 높은 상관을 보였다(최진오, 2014; 위지희, 채규만, 2004; 김태민, 서경현, 2014). 특히 ADHD 성향이 높은 사람은 감각적이고 강한 자극에 순간적인 집중이 가능한데, 인터넷보다 더욱 감각적인 스마트폰의 특징들이 ADHD 성향의 사람에게는 중독 취약성을 더 높이는 요인이 될 수 있다.

뇌기능 질환의 관점으로 봤을 때 ADHD와 스마트폰 중독은 실행기능(Executive Function)의 결함과 관련이 있다(오선화, 하은혜, 2014). 실행기능은 상위인지기능으로, 하나의 목적을 달성하기 위해 문제를 해결할 수 있는 능력으로 정의될 수 있으며(Welsh & Pennington, 1988; 오선화, 하은혜, 2014에서 재인용) 이 기능이 손상되면 억제능력의 결함, 주의집중분산, 인지적 융통성의 부족과 같은 증상이 나타나게 된다(안정광, 신민섭, 2010). 오선화와 하은혜(2014)는 실행기능 능력이 부족할수록 스마트폰 중독에 취약할 수 있다고 보고하였다. 김동현 등(2013)은 스마트폰 중독이 심할수록 ADHD일 가능성이 높고, ADHD 증상의 심각도가 스마트폰 중독의 영향을 받는다는 연구도 있다. 즉 스마트폰은 인터넷과는 구별되는 중독적 취약성을 지니고 있으며, 따라서 인터넷 중독보다 ADHD 성향을 지닌 사람들이 더욱 중독에 취약하다고 볼 수 있다.

C. 정서조절곤란

1. 정서조절곤란의 개념

정서조절에 대한 연구는 80년대부터 지속적으로 이어져오고 있다. ‘정서’가 감정이나 기분과 같이 비슷한 뜻을 가진 단어와 혼용되어 사용되고 있지만, 정서

라는 개념은 단순히 정의를 할 수 없고 다차원적으로 해석되어야 한다(Averill, 1990). Gross(1998)는 정서가 생리적, 상황적, 인지적, 사회적 요소들이 상호작용하는 복잡한 현상으로, 개인 생활에서의 적응과 대인관계에 영향을 크게 미치기 때문에 정서를 잘 조절하고 적절하게 표현하는 것을 중요하게 여겨야 한다고 주장하였다.

정서조절에 대한 정의는 학자들에 따라 다르다. 전통적인 관점에서는 정서조절을 불쾌한 정서를 낮추고 긍정적인 정서를 증가시키는 것이라 보았으나 정서조절이 단순히 즐겁고 좋은 감정을 느끼기 위한 개념이 아니며, 훨씬 넓은 의미를 갖는다는 주장이 나오게 된다. Gross(1998)는 정서조절을 ‘사람들이 어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할지에 영향을 미치는 전략’이라고 정의하였다. 그는 정서조절이 자신의 정서 뿐 아니라 타인의 정서를 조절하는 것까지 의미한다고 했는데 이는 개인 자신의 정서에 영향을 미치는 것도, 타인의 정서에 영향을 미치는 것도 정서조절임을 뜻한다. 타인의 정서조절은 다른 사람의 감정을 조절하고 바꾸는 능력과 자신에 대한 타인의 감정을 조절하고 통제하기 위하여 타인에게 보여주는 행동방식의 조절을 의미한다(문용린, 1996; 한미경, 2015에서 재인용). 정서조절 능력은 정서적이고 지적인 성장을 위해 정서를 의도적으로 조절한다는 면에서 온정성과 사교성과 관련이 있는 정서지능의 하위요소로 여겨졌다(Salovey & Mayer, 1990).

Gratz 와 Roemer(2004)는 정서조절과 정서조절곤란에 대해 기존 선행연구들을 살펴 정의를 내리고 평가도구를 개발하였다. 그들은 정서조절을 정서의 자각과 이해, 정서 수용, 부정적인 정서를 느꼈을 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 개별적인 목표와 상황적 요구를 충족시키기 위해 원하는 대로 정서적 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 조절전략들을 융통성 있게 사용하는 능력이라고 정의하였다. 그리고 정서조절곤란의 하위요소를 a)정서적 주의와 자각 부족 b)정서적 명료성 부족 c)정서에 대한 비수용성 d)정서조절전략에 대한 접근 제한 e)부정적인 감정을 경험했을 때 충동통제의 어려움 f)목표지향적 행동의 수행 어려움으로 구성하였다. 이들의 정의를 토대로 후속연구를 진행하였고, 그 결과 정서조절 곤란을 다차원적으로 구성하지만 각 차원들이 뚜렷한 구분이 되고 있었다(조용래, 2007). 본 연구에서는

정서조절곤란의 특질이나 생리적 요인이 아니라, 주관적인 능력과 기술적인 측면을 보려고 한다. 정서조절의 기술적 측면은 비교적 구체적으로 확인할 수 있기 때문에 치료과정에서 다루기에 용이하다. 따라서 본 연구에서는 정서조절 곤란을 Gratz 와 Roemer(2004)의 개념으로 이해하고자 한다.

2. 정서조절곤란과 스마트폰 중독

중독을 예측하는 요인으로는 여러 가지 영역이 있고, 그 중 정서 영역에 주목할 필요가 있다. 이만제(2009)는 중독 증상이 심할수록 정서조절, 정서인식, 정서표현의 감정지능의 저하가 나타난다고 했다. 그 중 정서조절은 중독의 핵심 증상이 조절장애이기 때문에 더욱 중독과 관련이 높으며(전영민, 2012), Marlatt와 Witkiewitz(2005)은 중독 재발예방 모형에서 정서조절 기술이 중독예방에 중요함을 밝혔다.

중독과 관련된 선행 연구들에서 중독이 정서조절능력과 부적상관을 보인다는 결과들이 나왔다. 스마트폰 중독과 비슷한 인터넷 중독은 부정적 정서조절과 상관을 보였다(하선근, 2008). 정서조절을 잘 못할 수록 인터넷 중독정도가 높다는 결과도 있다(김서현, 김정규 2011). 조은정(2010)과 남진열(2009) 역시 인터넷 게임 중독 경향과 정서조절이 부적 상관을 보인다고 하였다. 또한 회피-분산적 정서조절이 인터넷 중독과 밀접한 관련을 가져, 인터넷 중독을 예방하고 치료하기 위해서 정서조절 방법을 능동적인 방법으로 바꾸는 개입이 필요하다는 결과도 있다(남정희, 2008).

스마트폰 중독 역시 정서조절능력과 부적상관을 보인다(윤보영, 정은정 2016). 이 연구결과는 정서조절에 어려움이 있을수록 빠르게 변화하고 복잡한 자극이 즉각적으로 이루어지며 시공간에 상관없이 사람들과 소통할 수 있는 스마트폰에 대한 의존이 높다는 기존 연구와 관련이 있어 보인다(전미아, 2014). 또한 불안하고 초조한 부정적인 정서를 조절하기에 어려움을 겪지만 정서를 정확하게 인식하지 못할 때 이 정서를 회피하는 목적으로 핸드폰 중독에 빠지는 경향이 있다는 기존 연구 결과와도 관련이 있다(변시영, 2009).

중학생의 스마트폰 중독 역시 정서조절양식과의 상관의 연구에서 회피-분산적

정서조절양식과 정적인 관련성이 있었다(김주현, 2013). 다른 선행 연구에서도 스마트폰 중독이 정서조절과 부적상관을 보이고, 정서조절에 어려움을 겪을수록 빠른 변화와 복잡한 자극이 즉각적으로 이뤄지는 스마트폰에 의존을 할 수 있다고 하였다(전미아, 2014). 윤보영(2016)의 연구에서도 정서조절능력이 스마트폰 중독을 유의미하게 설명하며, 정서조절을 통해 스마트폰 중독을 감소시킬 수 있다고 하였다. 이러한 연구 결과들을 통해 정서조절에 어려움을 겪을 때 스마트폰 중독에 더 빠져들 수 있음을 예측할 수 있다. 기존 연구에서는 정서조절과 스마트폰 중독의 관계를 볼 때 초등학생 및 중학생을 대상으로 한 연구가 대부분이었고, 성인 대상의 연구는 부족한 상황이다(최다혜, 2014). 따라서 본 연구에서는 성인을 대상으로 정서조절곤란이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

3. 정서조절곤란과 성인 ADHD

선행연구들은 ADHD의 증상들이 정서조절 곤란과 높은 상관을 보인다는 것을 밝혔다(Maedgen & Carlson, 2000; Walcott & Landau, 2004; Anastopoulos 등, 2011; Retz, W 등 2012; Sjowall 등, 2013). 아동 ADHD의 경우 일반 아동에 비해 여러 정서에 대해 반응성이 낮았으며 다양한 정서를 표현하는 데에 어려워했다(이주영, 2007). 또한 일반 아동에 비해 부주의가 높기 때문에 타인의 입장에서 느끼는 공감적 반응이 부족했다(Braaten & Rosen, 2000). 윤치연(2002)은 ADHD 아동이 주변으로부터 부정적인 피드백을 받아 자존감이 낮아졌으며, 예측 불가하게 기분이 자주 바뀌는 정서조절의 부족으로 인해 대인관계에 문제가 생긴다고 하였다.

성인 ADHD 경우 앞서 밝혔듯이 부주의 증상은 그대로 유지되고 충동성과 과잉행동의 증상은 줄어드는 경향이 있다. 그러나 정서조절의 증상은 성인기까지 그대로 남아 일상생활 및 대인관계에 부적응적인 영향을 주게 된다. Surman(2013)은 성인의 ADHD와 정서조절과의 관계를 이해하기 위해 연구를 실시하였다. 그는 정서조절의 손상이 ADHD 증상의 심각도와 정적인 상관관계가 있고, 일반 성인의 정서조절 손상보다 그 심각도가 높다고 밝혔다. 이들은 감정

조절기능이 취약한 경우가 많아 생각과 감정의 통제가 어려워지고, ‘정서적 과민 반응’을 하게 된다(Mitchell et al 2012; Vincent, 2014). 성인 ADHD인 사람들은 모든 일에 과민반응을 보이고 쉽게 화를 내거나, 지나치게 민감하여 자주 눈물을 보인다고 호소하고, 고정된 일상을 지루해 하는 등의 모습을 보인다(Vincent, 2014).

Skirrow와 Asherson(2013)은 정서조절곤란이 ADHD의 고유한 특징인지 알아보기 위해 다른 정신장애의 공존을 통제하여 연구를 실시했다. 연구 결과 정서조절곤란이 공병을 통제한 후에도 ADHD와 강한 상관이 있었고, 이 증상이 일상생활에서 기능적인 손상과도 관련이 있음을 밝혔다. 또한 Qian 등(2016)은 아동기의 정서조절곤란 증상이 초기 성인기의 좋지 않은 예후를 초래한다는 연구 결과를 보고했다. 이는 성인 ADHD가 호소하는 정서조절의 문제가 ADHD 증상으로 인해 발생함을 시사하는 것이다. 본 연구에서는 앞서 기술한 대로 치료의 용이성과 중독과의 관계를 보기 위해 정서조절의 기술적인 측면에 초점을 맞춰서 알아볼 것이다.

D. 지각된 사회적 지지

1. 지각된 사회적 지지의 개념

인간은 주변 사람들과의 관계에서 서로 영향을 받으며 살아간다. 사회적 지지는 타인에게 받는 자원들을 의미하는데, 연구자들마다 조작적 정의를 내리고 있다.

초기의 사회적 지지는 자신이 타인으로부터 사랑과 존중을 받으며 의사소통 관계망의 한 일원으로 기능함을 지각하도록 하는 정보라고 하였는데, 스트레스 충격을 감소시키거나 완충시키는 역할을 하고 생활 변화에 대해 영향을 조절해 신체적·정신적 건강을 유지시킨다고 했다(Cobb, 1976; 이현정, 2014에서 재인용). Kaplan(1983) 등은 개인이 의지할 수 있고, 돌봄을 받고, 애정의 대상임을

알게 해주는 사람의 존재라고 했고 한미현과 유안진(1996)은 사회적 관계를 통해 얻는 애정이나 관심, 정보, 물질적 원조 등의 긍정적 자원에 대한 인지적인 평가라 하였다(한미현, 유안진 1996). 이렇게 학자들이 다양하게 정의하고 있지만 선행 연구들을 종합해보면 사회적 지지는 상호간의 신뢰와 도움이 바탕인 감정적인 유대 관계를 의미하며, 대인관계를 통해 얻는 다양한 원조라 할 수 있다.

사회적 지지는 크게 구조적 측면과 기능적 측면으로 나뉘며, 구조적 측면은 사회적 접촉 빈도나 사회활동의 경험빈도 등 개인이 갖는 타인과의 관계정도에 주목한다. 이는 객관적인 사회적 지원이라 할 수 있다(이현정, 2014). 반대로 기능적인 측면은 다양한 하위기능으로 구성되는데 이는 사회적 지지를 자신이 사랑과 도움을 받고 있다고 믿게 하는 정서적지지, 제안과 충고 및 관련 정보의 제공 등을 포함하는 정보적지지, 실질적으로 제공되는 물품과 시간 같은 도구적 지지, 마지막으로 긍정적 피드백이나 사회적인 비교 또는 개인의 행동과 결과에 대한 평가인 평가적 지지의 네 가지 차원으로 분류할 수 있다(박지원, 1985). 이는 구조적 측면과는 달리 주관적 입장에서 타인과의 관계의 질을 평가하는 것이다. 객관적인 사회적 지지와 개인이 느끼는 주관적인 사회적 지지는 차이가 있을 수 있으며, 객관적 사회적 지지는 시간이나 상황에 따라 변할 수 있지만 지각된 사회적 지지는 상황에 따라 쉽게 변하지 않고 안정적이다(Herzberg, 1986; 이현정, 2014에서 재인용).

이는 사회적 지지를 평가할 때 개인이 주관적으로 대인관계의 질을 어떻게 인식하고 평가하는지를 측정해야 함을 의미한다. 객관적인 지지가 많이 일어난다 해도 개인이 지지로 해석하지 않는다면 지지로서 이용될 수가 없기 때문이다. 실제 개인은 객관적으로 지지가 많을 때보다 주관적으로 사회적 지지를 많이 받고 있다 느낄 때 환경에 대한 적응 능력이 향상되고 안정감을 제공받아 심리적 적응에 영향을 받는다(Thoits, 1986; 송종용, 원호택 1988).

2. 지각된 사회적 지지와 스마트폰 중독, 성인 ADHD

행위 중독의 발달 단계는 ‘실험적 접촉’, ‘충동적 추구’, ‘강박적 집착’의 3 단계로 나눌 수 있고 ‘실험적 접촉’ 단계에서는 개인이 특정한 활동에 노출되고 그

활동을 하면서 기분을 비롯한 의식의 변화를 경험하고, 자신의 욕구충족 수단으로서의 대상 활동의 유인가를 실험해 나간다(김교헌, 2006). 스마트폰의 다양한 활동을 접하고 사용하면서 여러 경험을 하는데, 쾌락이나 보상 경험을 한 행동이 더 반복되고 학습 및 습관화가 된다. 특정한 행동의 소비 후 보상을 받으면 과도하게 몰입하게 되고, 일상생활 기능을 해치는데도 불구하고 조절하지 못한 채 반복하게 된다. 이 단계가 ‘총동적 추구’의 단계이다. 이 단계의 핵심 특징은 행동의 부작용을 인식하고 있음에도 불구하고 단기적 혹은 이기적 보상의 유혹에 빠져 총동적으로 행동하는 것이다(김교헌, 2016). 이 과정에서 개인의 기질적인 총동성향과 환경적 스트레스가 영향을 주는데, 환경적 스트레스로 인한 만성적인 고통은 장기적으로는 손해를 가져오지만 순간적으로는 그 고통에서 피할 수 있는 행동을 총동적으로 선택하게 한다. 즉각적인 보상이 되는 쾌락을 만나면 그 위험성을 고려하지 못한 채 불리한 행동을 하게 하는 총동적 기질은 중독 과정의 발달에 영향을 준다. 이 단계에서의 또 다른 특징은 중독 활동에 대한 자기조절력을 잃는 총동적 추구하고 극단적인 금지 사이를 요동치며 오가는 것인데, 이는 통제를 잃고 활동에 폭 빠지는 과정과 다시는 그러지 않으려고 결심하는 극단적인 결정과 금지행동이 나타나고 이게 다시 총동적이고 과도하게 대상 활동에 탐닉하는 과정으로 이어지는 악순환 과정이 반복된다(김교헌, 2015). 이 단계가 지나면 ‘강박적 집착’이 특징인 단계가 발달하며, 이 단계는 ‘반 보상(anti-reward)으로부터의 탈출’이라는 동력에 의해 더 크게 움직이려는 특징을 보인다. 즉, 앞선 단계가 보상에 대한 총동성에 의해 움직인다면 이 단계는 그 활동을 하지 않았을 때 불유쾌해지므로 이를 ‘강박성’을 통해 활동에 집착하게 된다.

스마트폰 중독을 행위 중독으로 보았을 때 중독문제를 해결하기 위해서는 심리적 개입을 통한 사전예방이 중요하다. 중독이 극단까지 진행되어 있을 때 개입하기 보다는 예방적인 개입이 효과적일 뿐 아니라 효율적이기 때문이다. 그러기 위해서는 개인의 자기조절력을 육성하는 것이 필요한데 중독의 회복 과정은 자기조절력 획득과 관련이 있기 때문이다. 자기조절력의 힘을 필요로 하는 대표적인 것이 정서조절이며, 앞서 설명한 바와 같이 스마트폰 중독 및 ADHD 성향과 밀접한 상관을 갖고 있다.

개인을 둘러싼 환경이 개인화 되어가고 사회적인 결속이 줄어들어 가는 것이 중독 문제에 영향을 주기 때문에 여기에도 예방적 개입이 필요하다. 사회적 지지는 개인이 받아들이는 주관적인 생각이나 태도, 정도에 따라 영향력이 달라지기 때문에 여러 가지 상황적 측면을 고려해야 한다. 또 개인의 성격특성에 의해 사회적 지지의 지각이 중재되고 설명될 수 있기 때문에 개인차와도 연관 지어 고려해야 한다(정은희, 2003). 따라서 지각된 사회적 지지는 스마트폰 중독을 낮추기 위해 개입할 수 있는 또 다른 요인이 될 수 있다. 선행연구에서는 사회적으로 위축이 될수록 스마트폰 중독과 상관이 높아짐을 밝혔다(이영주, 박주현, 2014; 주석진, 조성심, 2015). 이들은 사회적으로 지지를 받지 못했다고 느꼈을 때 회피적인 방법으로 스마트폰에 몰두하게 된다. 현실에서의 대인관계에서 안정감을 얻지 못하고, 가상세계에서 지지와 친밀감을 느끼는 것이다. 이는 개인이 사회적 지지를 ‘얻기’ 위해 스마트폰을 사용할 때 중독으로 이어질 수 있음을 짐작하게 한다(김병년 등, 2013; 오강탁, 이제은, 2012; 유승숙, 최진오, 2015).

한편 ADHD 증상을 가진 사람들은 앞서 언급했던 것처럼 학업과 직장, 대인관계 등에서 여러 기능손상을 야기할 수 있다(Bord, Johnston, Able & Swindle, 2006; Weyandt & DuPaul, 2008). 그들은 어렸을 때부터 사회적 관계에서 실패해 왔거나 타인의 부정적 평가로 인해 우울을 느끼며(Ratey & Hollowell, 1995), 그로 인해 성인 ADHD 집단은 지속적으로 사회적 지지를 받지 못했다고 지각할 수 있다. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서는 ADHD증상은 사회적 지지추구와는 부적상관을 이루는 반면 소망적 사고와는 정적 상관을 나타낸다고 밝혔고, 이는 ADHD증상을 가진 사람이 어떤 문제상황이나 스트레스 상황에 마주했을 때 변화를 위해 노력하기 보다는 회피의 방법을 선택할 확률이 높음을 의미한다(류주연, 김윤희, 2016).

사회적 지지의 지각이 상황적 및 성격적 측면을 고려해 해석되어야 하는데, 성인 ADHD증상을 가진 사람들은 사회적 지지를 낮게 지각하고 회피적인 방법을 선택하는 경향이 있을 것으로 예상된다. 회피적인 방법으로는 접근성과 편리성이 높고 ADHD 성향에 다양하고 강한 자극을 주는 스마트폰이 있어, 그들이 스마트폰 중독에 빠지는 예측요인이 될 수 있을 것으로 생각된다. 이러한 선행연구들을 종합하여 본 연구에서는 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에 지

각된 사회적 지지가 영향을 주는지 확인할 것이다.

III. 연구방법

A. 연구 대상

본 연구는 G광역시 대학생 및 대학생이 아닌 성인을 대상으로 설문을 실시하였고, 총 385부를 회수하였다. 그 중 20대에 해당하지 않거나, 연구대상자의 일반적 정보를 기입하지 않은 설문지, 불성실한 설문지(하나의 번호로만 기입하거나 하나 이상의 척도에 응답하지 않은 경우 등) 92부를 제외한 293부를 최종자료로 사용하였다.

B. 측정 도구

1. 성인용 스마트폰 중독 척도

성인의 스마트폰 중독을 측정하기 위해 김교현 등(2016)이 개발하고 타당화한 성인용 스마트폰 중독 척도를 사용했다. 본 척도는 행위중독의 공통 특성인 ‘현재성’, ‘기분전환’, ‘갈등’, ‘내성’, ‘금단’, ‘재발’ 6개의 요인이 각각 3문항씩, 총 18문항으로 이뤄져 있다. 0점(전혀 그렇지 않다)부터 3점(매우 그렇다)까지 Likert 척도로 평정이 되고 점수가 높을수록 중독 경향이 높음을 의미한다. 척도 개발의 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α (내적 합치도)값은 .894로 나타났다(김교현 등, 2016). 본 연구의 Cronbach's α 값은 .922로 나타났다.

2. Conners 성인 ADHD 평정 척도-한국판(Conners Adult ADHD Rating Scale-Korean : CAARS-K)

Conners, Erhardt 그리고 Sparrow(1999)가 개발하고 김호영, 이주영, 조상수, 이임순, 김지혜(2005)가 번안한 설문지를 사용했다. 총 66문항으로 이루어져 있으며 하위요인은 DSM-IV의 증상척도인 부주의, 과잉활동 및 충동성과 4개의 소척도 그리고 ADHD지수로 이뤄져있다. CAARS-K는 아동기 ADHD 증상을 측정하는 척도와 유의미한 정적 상관을 보인 연구 결과가 있고(김호영 등, 2005), 성인의 경우 자기보고와 관찰자의 보고 사이에 ADHD 증상에 대한 유의한 상관이 있어 자기평정이 유의한 역할을 할 수 있다는 연구 결과(Murphy, & Schachar, 2000)가 있다. 본 연구에서는 ADHD 핵심증상과 관련한 DSM-IV 증상척도와 ADHD 지수를 확인할 것이다. 각 문항은 4점 Likert척도로 평정되며 점수가 높을수록 ADHD 특성이 높음을 의미한다. 한국판 타당화 연구에서 4개의 소척도에 대한 Cronbach's α 는 .91로 나타났다(김호영 등, 2005). 본 연구의 Cronbach's α 값은 .965로 나타났다.

3. 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS)

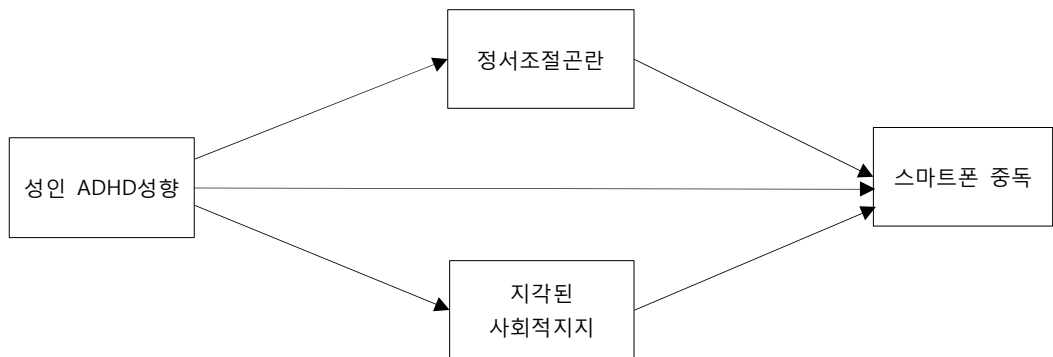
정서조절곤란의 정도를 평가하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 자기보고식 검사를 조용래(2007)가 번안한 척도를 사용했다(한국판 Difficulties in Emotional Regulation Scale). 5점 Likert 척도로 평정되며 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 조용래(2007)의 연구에서 요인 부하량이 낮았던 17번 문항을 제외한 35개의 문항을 연구에 사용하였다. 하위 요소로는 '정서적 주의와 자각의 부족', '정서의 명료성 부족', '정서에 대한 비수용성', '정서조절전략 접근의 제한', '부정적 정서의 충동통제 곤란' 그리고 '목표지향적 행동의 어려움' 6가지로 구성되어 있다. 본 연구에서는 '정서적 주의와 자각의 부족'요인이 다른 요인들과 상관이 낮았다. 이는 이 요인이 자기초점적 주의에 있어 다소 이질적인 요인일 수도 있고(이지영, 2010), 이 요인에 해당하는 문항들이 모두 역채점 문항으로 구성되어 있기 때문일 수도 있다. 또한 '정서적 주의와 자각 부족'은 '정서적 명료성 부족'요인의 문항과 거의 일치하는 내용으로 구성되어있다. 따라서 본 연구에서는 현채송(2011)의 연구를 참고하여 '정서에 대한 주의와 자각 부족'요인을 제외한 5개의 요인을 사용하기

로 했다. 한국판 DERS의 Cronbach's α 는 .92이며 6개 하위척도들은 .76~.89였다(조용래, 2007). 본 연구의 Cronbach's α 값은 .95로 나타났다.

4. 사회적지지 척도

박지원(1985)의 사회적 지지척도를 수정·보완한 김연수(1995)의 검사지를 이용하였다. ‘정서적지지’, ‘평가적지지’, ‘정보적지지’, ‘물질적 지지’의 네 가지 하위영역으로 구성되어 있다. 총 25문항으로 5점 Likert 척도로 평정되며 점수가 높을수록 사회적 지지를 많이 받는다고 지각하는 것이다. Cronbach's α 는 박지원(1985), 김연수(1995) 연구에서 .94였다. 본 연구의 Cronbach's α 는 .976이다.

C. 연구 모형



<그림 1> 연구모형

D. 연구 분석방법

본 연구의 가설을 검증하기 위해 SPSS 23.0과 Amos 23.0을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석을 실시하였다.

첫째, 표본 집단의 인구학적 특성을 파악하기 위해 백분율과 빈도를 산출해 기술통계분석을 실시하고, 각 측정도구의 신뢰도를 알기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다.

둘째, 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지의 매개효과의 측정모형 타당성을 확인하였다.

셋째, 변인 간 경로와 영향력을 알기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다.

넷째, 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적지지의 직접효과, 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑을 실시하였다.

IV. 결 과

A. 기초통계분석

1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 및 척도의 평균(표준편차)

먼저 연구대상자의 인구통계학적 특성과 각 척도의 평균 및 표준편차, 평균의 성차를 살펴보았으며, 이 결과는 <표 1>에 제시하였다. 성별은 남자가 113명으로 38.6%, 여자가 180명으로 61.4%였다. 연령은 전체의 평균은 22.96($SD=2.38$), 남자는 평균 23.03세($SD=2.5$), 여자는 평균 22.91세($SD=2.3$)였다.

ADHD성향의 평균은 122.5($SD=29.72$)였으며 하위 영역을 살펴보면 ‘DSM-IV 부주의’는 13.96($SD=4.23$), ‘DSM-IV 과잉활동 및 충동성’은 14.9($SD=4.38$), ‘ADHD지수’는 21.9($SD=5.94$)로 나타났다. 이는 같은 척도를 사용한 정효운(2016)의 연구에서 ADHD 경향 총점의 평균($M=100.06$)보다 조금 높은 수준이지만, 본 연구에서 사용한 하위 요인인 ‘DSM-IV 부주의’($M=13.77$, $SD=3.65$), ‘DSM-IV 과잉활동 및 충동성’($M=12.30$, $SD=4.15$), ‘ADHD지수’($M=17.42$, $SD=4.81$)는 비슷한 수준이었다. 스마트폰 중독의 전체평균은 19.57($SD=9.18$)이며 이 척도를 타당화 한 김교현(2016)의 연구에서도 전체 평균이 18.02($SD=7.98$)로 크게 차이를 보이지 않았다. 정서조절곤란의 전체 평균은 74.29($SD=19.46$)이고 같은 척도를 사용한 현채송(2011), 최다혜(2014)의 정서조절곤란 평균과 비슷한 수준으로 크게 차이를 보이지 않았다. 지각된 사회적 지지의 평균 역시 같은 척도를 사용한 이현정(2014)의 지각된 사회적 지지 평균과 비슷한 수준($M=21.8\sim 29$)으로 나타났다.

각 요인의 남녀 차이를 알기 위해 t검증을 통해 평균비교를 하였고, <표 1>에 제시되어 있다. 그 결과 ‘스마트폰 중독’ 총점, ‘기분전환’, ‘갈등’, ‘내성’, ‘금단’, ‘목표지향행동 어려움’, ‘정서적 지지’에서 유의미한 차이가 있었다. 따라서

본 연구에서는 성별에 따른 모델을 따로 제시할 것이다.

일반적으로 모형을 추정하려면 표본의 수가 충분해야 한다. 여러 학자들은 최소 150개의 표본이 필요하며, 200~400개의 표본이 바람직하다고 본다(우종필, 2012). 본 연구에서 남녀 차이를 보려고 했을 때 남성의 표본이 113으로 다소 작은 편이며, 이는 비표준화계수와 표준오차에 영향을 줄 수 있다.

그러나 Hair(2006)는 구조방정식모델 분석에서 사용하는 추정법이 최대우도법(maximum likelihood; ML)이며, 적당한 표본 크기가 최소 100~150 정도라고 하였다. 잠재변수 측정의 신뢰도가 높을 때는($\alpha > .9$) 표본수가 50이라도 추정치가 안정적임을 확인한 연구도 있다(Kenny, 1999; 우종필, 2012에서 재인용). 이러한 결과는 일반적으로 표본의 크기가 150 이상이 되는 게 바람직하지만 측정이 신뢰할 만하고 모형이 간단한 경우엔 그보다 작을 수도 있음을 나타낸다(홍세희, 2000). 따라서 본 연구에서는 남성의 표본 크기가 적은 편이긴 하지만 구조방정식모델 분석을 진행하기에 문제가 될 정도는 아니라고 판단하여 모형검증을 시도하였다.

또한 구조방정식 모델 분석을 위해서는 변수들이 정규분포를 이루어야 하므로, 정규성 판단을 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 그 결과 측정 변인의 왜도는 절대값 $-.520 \sim .503$ 로 절대값 2미만으로 나타났다. 첨도는 절대값 $-.453 \sim .448$ 로 절대값이 7을 넘지 않았다. 따라서 Curran, West, & Finch(1996)가 제시한 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 그러므로 구조방정식 모형 분석을 활용해 모수치를 추정하기에 무리가 없는 자료라고 할 수 있다.

<표 1> 연구대상자 인구통계학적 특성 및 척도의 평균(표준편차)

구분	남자(SD)	여자(SD)	t
ADHD	120.49(29.97)	123.75(29.59)	-.914
DSM부주의	13.6(4.36)	14.18(4.14)	-1.135
DSM과잉활동/충동성	15.12(4.44)	14.77(4.34)	.652
ADHD지수	21.38(5.75)	22.21(6.05)	-1.166
스마트폰 중독	16.72(9.42)	20.79(8.83)	-2.919*
현재성	3.02(1.89)	3.37(1.99)	-1.511
기분전환	3.38(1.97)	4.09(1.90)	-3.085*
갈등	2.69(1.75)	3.05(1.77)	-2.166*
내성	3.4(2.02)	4.17(2.03)	-3.185*
금단	2.62(1.95)	3.16(1.96)	-2.306*
재발	2.61(2.05)	2.94(1.89)	-1.424
정서조절곤란	72.44(20.24)	75.44(18.92)	-1.287
충동통제곤란	10.12(4.53)	10.84(4.56)	-1.326
정서 비수용성	17.47(7.58)	17.47(7.08)	-.004
정서명료성부족	5.92(2.81)	6.24(2.6)	-1.007
정서조절전략 접근 제한	12.77(4.45)	13.31(4.21)	-1.036
목표지향 행동 어려움	7.89(3.09)	8.77(3.35)	-2.25*
사회적 지지	87.81(20.74)	92.18(1.35)	-1.904
정서적 지지	24.81(5.98)	26.41(5.19)	-2.407*
정보적 지지	21.13(5.46)	22.1(4.58)	-1.633
물질적 지지	20.58(5.05)	21.39(4.51)	-1.444
평가적 지지	21.28(5.05)	22.28(4.58)	-1.747

* $p < .05$, *** $p < .001$

2. 상관분석

변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 하였다. <표 2>는 여성집단, <표 3>은 남성집단의 변인들 간 상관관계를 나타낸 표이다. 여성의 경우 ADHD 성향은 정서조절곤란($r=.648, p<.001$), 스마트폰 중독과는 유의미한 정적상관($r=.363, p<.001$)을 보였다. 스마트폰 중독은 정서조절곤란과는 유의미한 정적상관($r=.387, p<.001$)을, 사회적 지지와는 부적상관을 보였지만 유의미하지는 않았다.

남성 집단의 ADHD 성향은 정서조절곤란($r=.629, p<.001$), 스마트폰 중독($r=.511, p<.001$)과는 유의미한 정적상관을 보였고 사회적지지($r=-.197, p<.05$)는 유의미한 부적상관을 보였다. 스마트폰 중독과 정서조절곤란도 유의미한 상관을 보였다($r=.397, p<.001$). 스마트폰 중독과 사회적지지는 부적으로 유의한 상관을 보였다. 즉, ADHD 성향과 정서조절곤란 그리고 스마트폰 중독의 관계는 성차가 없었지만, ADHD 성향과 사회적지지의 관계는 남성이 여성보다 부적으로 상관이 높았다.

<표 2> 변인 간의 상관관계(여)

	1	2	3	4
1. ADHD				
2. 정서조절곤란	.648 ^{***}			
3. 사회적 지지	-.108	-.032		
4. 스마트폰 중독	.363 ^{***}	.387 ^{***}	-.010	

<표 3> 변인 간의 상관관계(남)

	1	2	3	4
1. ADHD				
2. 정서조절곤란	.629 ^{***}			
3. 사회적 지지	-.197 [*]	-.159		
4. 스마트폰 중독	.511 ^{***}	.397 ^{***}	-.082	

* $p <.05$, *** $p <.001$

B. 측정모형 분석

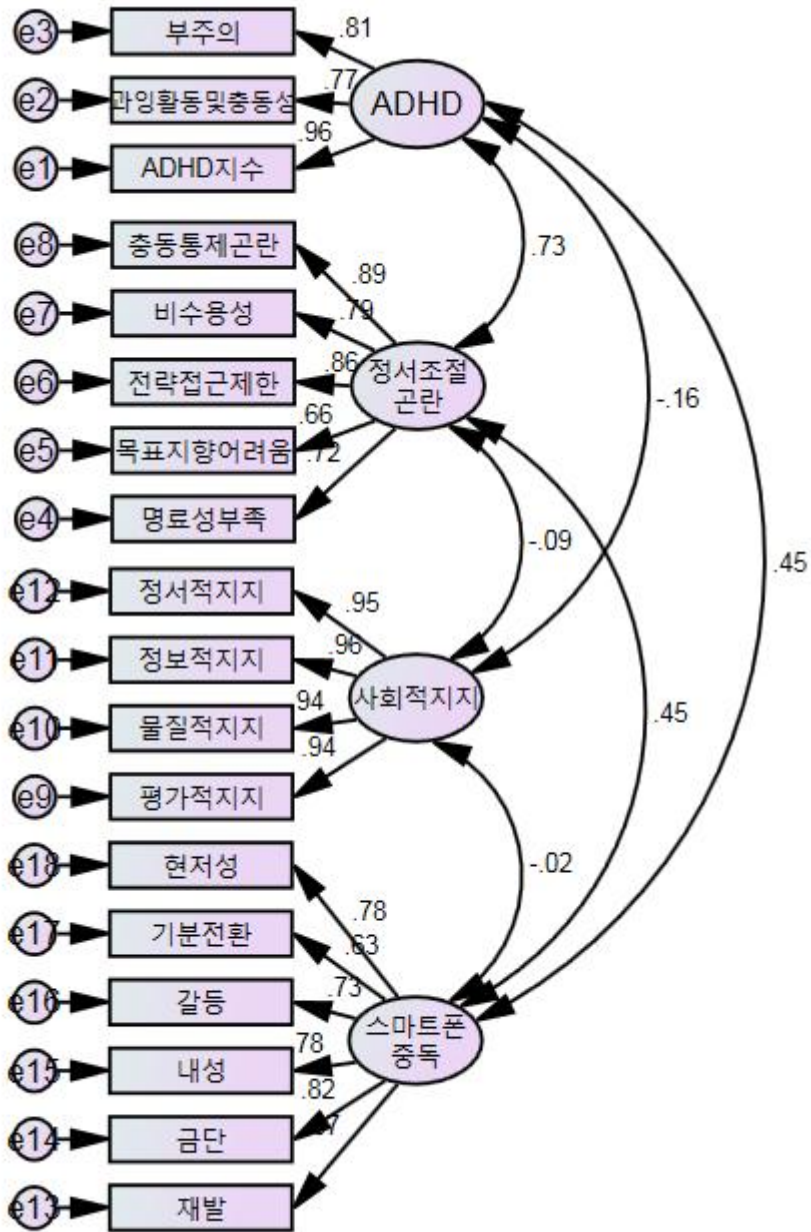
1. 성별에 따른 측정모형의 적합도 분석

연구의 모형을 검증하기 위해 먼저 관측변수가 잠재변수를 잘 설명하는지 각 하위 영역을 관측변수로 설정하여 측정모형에 대한 모형검증을 실시했다. 그 결과 측정모형의 적합도는 <표 4>와 같다. 측정 모형의 요인분석 결과는 <그림 2>, <그림 3>, <표 5>, <표 6>과 같다.

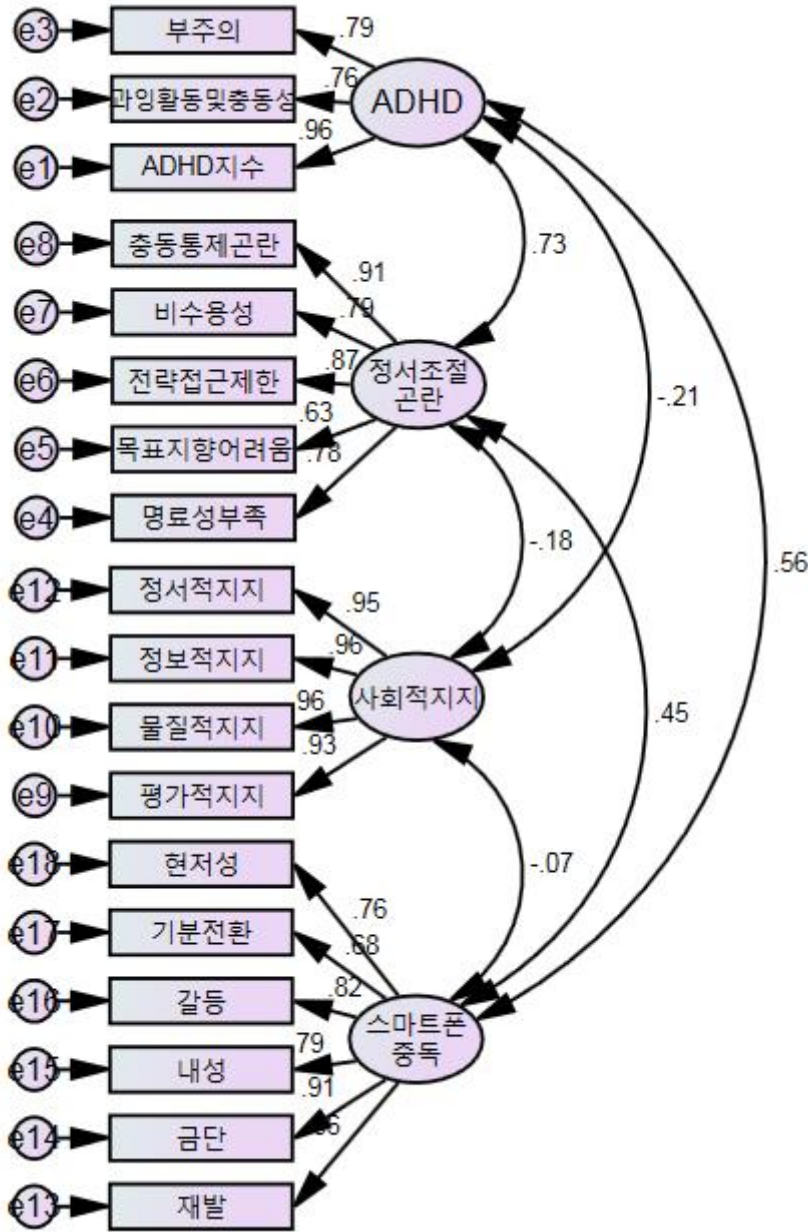
<표 4> 측정모형의 적합도 지수

구분		χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	여	286.960	129	.000	.954	.962	.065
	남	231.798	129	.000	.930	.941	.084
수용기준		-	-	>.05	>.90	>.90	<.10

일반적으로 모형적합도의 검증을 위해서는 χ^2 과 함께 GFI, TLI, CFI, TLI, RMSEA 등을 많이 사용하는데, 이 적합도 수치들을 반드시 보고해야하는 규정은 없고 경우에 따라 보고하는 수치들이 다르다(우종필, 2012). 본 연구에서는 측정모형 적합도를 평가하기 위해 표본크기에 영향을 많이 받는 GFI값을 제외한 χ^2 , CFI, TLI, RMSEA 지수를 사용하였다. χ^2 값의 *p*값이 .05 이상이면 양호하다고 판단하는데 이 값은 사례수와 자유도가 커질수록 값이 올라가기 때문에 다른 적합도 지수들과 함께 판단해야한다. TLI, CFI는 .90이상이면 양호하다고 보고, RMSEA는 .1이하면 보통, .08이하면 양호하다고 판단한다(우종필, 2012). 본 연구에서는 전반적인 적합도 지수들이 양호하게 나타났기 때문에 본 연구의 측정모형은 적합한 것으로 판단된다.



<그림 2> 확인적 요인분석 모델(여)



<그림 3> 확인적 요인분석 모델(남)

잠재변수에서 관측변수로 가는 요인 부하량의 표준화된 값이 .5 이상이면 관측변수가 잠재변수를 잘 설명하고 있다고 본다(우종필, 2012). 본 연구에서의 요인 부하량의 표준화된 값을 보면 .63~.96으로 나타났다. 이는 관측변수가 잠재변수의 구성개념으로 타당하다고 설명할 수 있다.

<표 5> 측정모형의 확인적 요인분석(여)

잠재변수	관측변수	비표준화 계수	S.E	C.R.	P	표준화 계수
ADHD	ADHD지수	1				.951
	DSM 부주의	.598	.039	15.506	***	.831
	DSM 과잉행동 및 충동성	.589	.043	13.808	***	.781
정서조절 곤란	명료성부족	1				.673
	목표지향 어려움	1.300	.158	8.240	***	.676
	전략접근 제한	2.062	.205	10.058	***	.855
	비수용성	3.221	.340	9.464	***	.795
	충동통제 곤란	2.315	.224	10.347	***	.888
사회적 지지	평가적지지	1				.945
	물질적지지	.964	.040	24.321	***	.925
	정보적지지	1.009	.036	27.839	***	.955
	정서적지지	1.142	.041	27.612	***	.953
스마트폰 중독	재발	1			***	.680
	금단	1.156	.131	8.808	***	.756
	내성	1.221	.136	8.965	***	.772
	갈등	.912	.116	7.859	***	.663
	기분전환	.864	.124	6.993	***	.582
	현저성	1.233	.134	9.169	***	.795

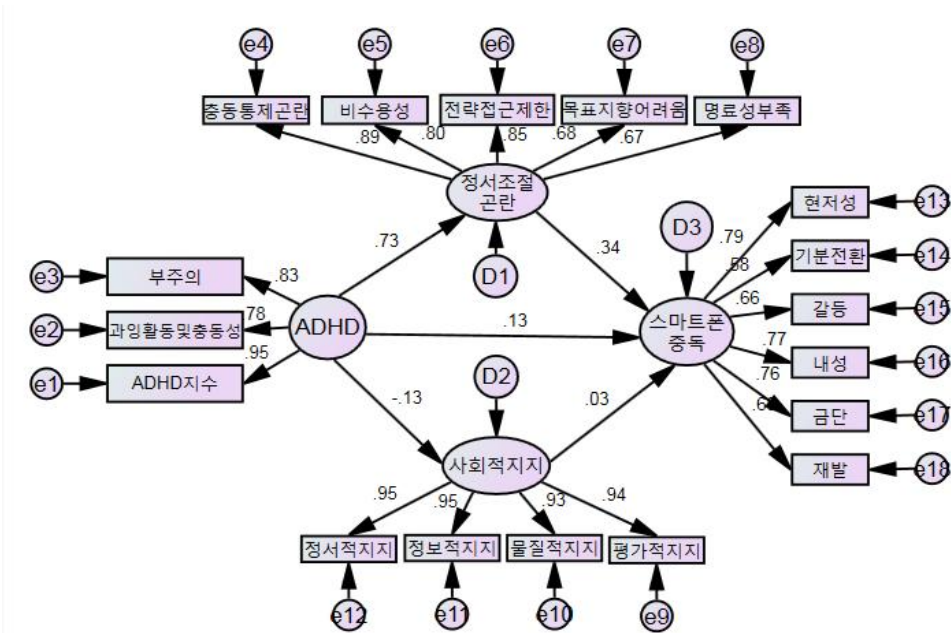
<표 6> 측정모형의 확인적 요인분석(남)

잠재변수	관측변수	비표준화 계수	S.E	C.R.	P	표준화 계수
	ADHD지수	1				.965
ADHD	DSM 부주의	.609	.055	11.181	***	.787
	DSM 과잉행동 및 충동성	.619	.058	10.515	***	.760
	명료성부족	1				.778
정서조절 곤란	목표지향 어려움	.886	.129	6.848	***	.628
	전략접근 제한	1.772	.175	10.137	***	.870
	비수용성	2.744	.304	9.018	***	.792
	충동통제 곤란	1.879	.177	10.641	***	.906
	평가적지지	1				.931
사회적 지지	물질적지지	1.026	.049	20.801	***	.956
	정보적지지	1.115	.052	21.243	***	.961
	정서적지지	1.210	.059	20.363	***	.951
	재발	1			***	.663
스마트폰 중독	금단	1.299	.158	8.203	***	.909
	내성	1.167	.159	7.354	***	.789
	갈등	1.055	.138	7.621	***	.824
	기분전환	.981	.151	6.477	***	.680
	현저성	1.053	.148	7.108	***	.758

C. 구조모형분석

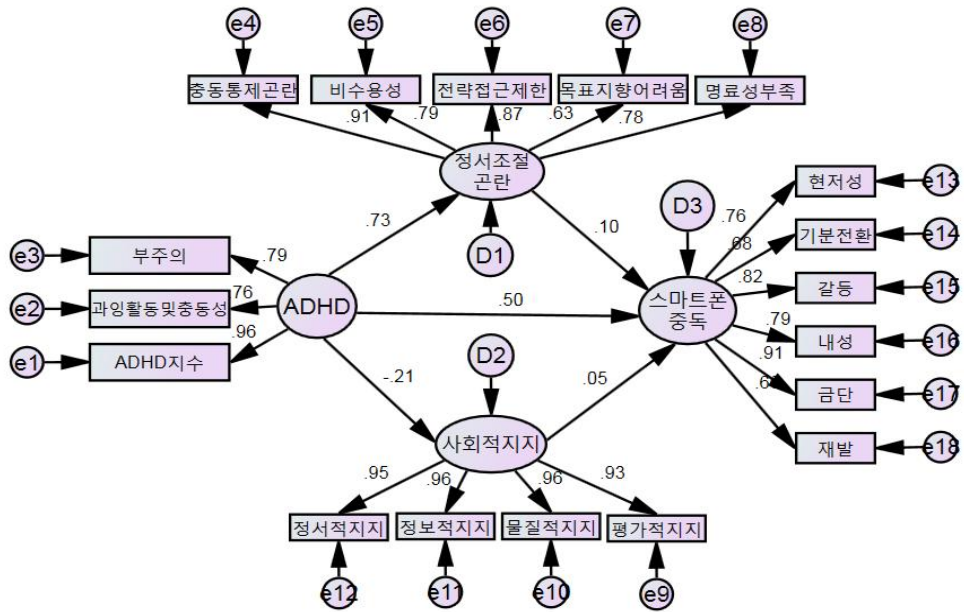
1. 구조모형 적합도 검증

앞서 보았던 모형 분석의 결과를 통해 각각의 관측변수들이 잠재변수를 적절하게 측정한다는 것을 확인하였다. 따라서 ADHD가 정서조절곤란을 매개하여 스마트폰 중독에 영향을 미치는지 구조방정식을 통해 분석하였다. 여성과 남성의 모형의 검증 결과는 <표 7>, <표 8>과 <그림 4>, <그림 5>에 제시하였다.



<그림 4> 여성의 구조모형

여성의 구조모형 적합도 지수들은 $\chi^2=239.922(df=130, p<.001)$, TLI=.947, CFI=.955, RMSEA=.069로 적합한 수준이다.



<그림 5> 남성의 구조모형

남성의 구조모형 적합도 지수들 역시 $X^2=231.906(df=130, p<.001)$, TLI=.931, CFI=.941, RMSEA=.084로 적합한 수준이다.

<표 7> 여성 구조모형의 적합도 지수

구분	X^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	239.922	130	.000	.947	.955	.069
수용기준	-	-	>.05	>.90	>.90	<.10

<표 8> 남성 구조모형의 적합도 지수

구분	X^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	231.906	130	.000	.931	.941	.084
수용기준	-	-	>.05	>.90	>.90	<.10

2. 구조모형 경로검증

<표 9>는 여성, 남성의 구조모형 경로계수를 제시한 것이다. C.R(t값)은 ± 1.96 보다 클 때 유의하며, 이 때 경로계수 절대값이 .10보다 작으면 작은 효과로, .10~.50이면 중간효과, 그리고 .50 이상이면 큰 효과를 나타내는 것으로 볼 수 있다(Klein, 1998; 공인원, 2014에서 재인용).

<표 9> 여성 구조모형과 남성 구조모형의 경로계수

	IV	DV	S.E	C.R.	표준화 계수(β)
여성	ADHD	정서조절곤란	.515	10.661 ^{***}	.732
	ADHD	사회적지지	-.100	-1.705	-.133
	ADHD	스마트폰중독	.034	1.098	.135
	정서조절곤란	스마트폰중독	.049	2.756 ^{***}	.345
	사회적지지	스마트폰중독	.027	.344	.026
남성	ADHD	정서조절곤란	.062	8.685 ^{***}	.732
	ADHD	사회적지지	.082	-2.213 [*]	-.215
	ADHD	스마트폰중독	.038	3.363 ^{***}	.499
	정서조절곤란	스마트폰중독	.049	.698	.098
	사회적지지	스마트폰중독	.027	.606	.053

* $p < .05$, *** $p < .001$

분석결과를 살펴보면, 여성 구조모형의 성인 ADHD 성향에서 정서조절곤란($\beta = .732$, $p < .001$)으로 가는 경로와 정서조절곤란에서 스마트폰 중독($\beta = .345$, $p < .001$)로 가는 경로가 유의미했다. 그러나 성인 ADHD 성향에서 스마트폰 중독, 사회적지지에서 스마트폰 중독으로 가는 경로는 유의미하지 않았다. 남성 구조모형의 성인 ADHD 성향에서 정서조절곤란($\beta = .732$, $p < .001$), 사회적지지($\beta = -.215$, $p < .05$), 스마트폰 중독($\beta = .499$, $p < .001$)로 가는 경로는 모두 유의미했

다. 그러나 정서조절곤란에서 스마트폰 중독, 사회적지지에서 스마트폰 중독으로 가는 경로는 유의미하지 않았다.

남녀 모두 성인 ADHD 성향에서 정서조절곤란, 정서조절곤란에서 스마트폰 중독으로 가는 경로가 가장 큰 효과를 나타냈으며 지각된 사회적지지는 비교적 효과가 나타나지 않았다. 또한 성인 ADHD 성향에서 스마트폰 중독으로 가는 경로는 남성에게서만 유의미했다.

D. 매개효과 검증

남녀의 구조모형에서 ADHD 성향이 정서조절곤란과 사회적지지를 매개하여 스마트폰 중독에 미치는 영향이 유의한지를 검증하기 위해 Bootstrapping을 이용하여 검증을 실시하였다.

그 결과 여성의 경우 ADHD 성향에서 스마트폰 중독으로 가는 경로의 간접효과($\beta = -.249, p < .05$)와 총효과($\beta = -.384, p < .05$)가 유의했으며 남성은 ADHD 성향에서 스마트폰 중독으로 가는 경로의 간접효과($\beta = -.060, p < .05$)와 총효과($\beta = -.560, p < .05$)가 유의하여 매개효과가 있었다. 즉, 남성 성인 집단은 ADHD 성향이 스마트폰 중독을 설명하는 부분이 더 크며, 여성 성인 집단은 ADHD 성향이 스마트폰 중독에 직접적으로 영향을 주기보다 매개 변인들을 거쳐 영향을 준다.

또한 성인 ADHD 성향과 정서조절곤란, 정서조절곤란과 스마트폰 중독만 직접효과가 유의했다. 이는 사회적지지보다 정서조절 곤란이 ADHD 성향과 스마트폰 중독을 매개하는 설명력이 높아서 나타난 결과로 볼 수 있다. <표 10>은 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총효과 그리고 유의성 검증이다.

<표 10>여성, 남성 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총효과 유의성 검증

	경로		직접	간접	총효과
	ADHD	→	정서조절곤란	.732 [*]	.732 [*]
	정서조절곤란	→	스마트폰중독	.345 [*]	.345 [*]
여성	ADHD	→	사회적지지	-.133	-.133
	사회적지지	→	스마트폰중독	.026	.026
	ADHD	정서조절곤란 사회적지지 →	스마트폰중독	.135	.249 [*]
	ADHD	→	정서조절곤란	.732 [*]	.732 [*]
	정서조절곤란	→	스마트폰중독	.098	.098
남성	ADHD	→	사회적지지	-.215	-.215
	사회적지지	→	스마트폰중독	.053	.053
	ADHD	정서조절곤란 사회적지지 →	스마트폰중독	.499 [*]	.060

* $p < .05$, *** $p < .001$

V. 결론 및 논의

A. 결과 및 논의

본 연구는 성인의 ADHD 성향이 스마트폰 중독에 미치는 영향과, 정서조절곤란과 지각된 사회적지지의 매개효과를 확인하여 성인 ADHD 성향의 사람들이 스마트폰에 중독되는 것을 줄이고 치료 및 개입에 대한 자료를 제공하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 설문조사를 통해 수집된 293명의 자료를 분석하였으며, 이를 통해 나타나는 주요 결과 및 논의점은 다음과 같다.

첫째, 기술통계 분석 결과 스마트폰 중독 정도에 성차가 있는 것으로 나타났다. 척도의 평균을 확인했을 때 스마트폰 중독 척도의 하위요소인 ‘기분전환’, ‘갈등’, ‘내성’ 그리고 ‘금단’의 평균에서 여성이 남성보다 유의미하게 높았다. 또한 기술통계에서 성차가 있는 것으로 나타났기 때문에 집단으로 나누어 상관관계를 확인했을 때에도, 상관계수의 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 남성은 여성보다 ADHD 성향과 지각된 사회적지지 간의 부적 상관이 높았다.

먼저 기술통계의 성차는 여성이 스마트폰 사용을 통해 자신의 기분을 바꾸거나 개선하는 경향이 높고, 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 관계나 일 및 학업 등 일상의 중요한 활동과 충돌이 유발되는 경향이 높으며, 스마트폰을 사용하면서 그 효과를 내기 위해 활동의 양을 점차 증가시켜야하며, 스마트폰의 사용이 중단되거나 갑자기 감소했을 때 불유쾌한 감정이나 신체상태를 더 경험한다고 해석할 수 있다. 그리고 상관관계의 성차는 여성보다 남성에서 성인 ADHD 성향이 있을 때 사회적지지를 받지 못한다고 느낄 수 있다고 해석할 수 있다.

이는 본 연구와 동일한 스마트폰 중독 척도를 대학생으로 사용했을 때, 스마트폰 중독 총점과 모든 하위요인이 남학생보다 여학생이 높게 나왔다는 김교현(2016)의 연구 결과와도 같다. 또한 한국정보화진흥원(2015)의 연구에서 성인의 스마트폰 고위험군과 잠재적 위험군 모두 여성이 높게 나온 것, 남성의 컴퓨터(데스크탑 컴퓨터, 노트북 등) 이용률(77.6%)이 여성의 이용률(66.9%)에 비

해 높은 것도 관련이 있어 보인다. 인터넷 사용자들은 유선인터넷 보다 스마트폰을 포함한 무선 인터넷을 주로 사용(97.7%)하며 인터넷을 이용할 때 여가활동(89.1%)이나 자료 및 정보획득(89.1%)보다 이메일이나 SNS, 채팅 등의 커뮤니케이션(91.6%)을 목적으로 사용하는데, SNS 이용기기가 여성이 스마트폰을 사용하는 비율이 더 높고 남성의 데스크탑 컴퓨터 활용 비용이 여성보다 높은 것 역시 관련이 있어 보인다. 또한 성인 ADHD 성향을 가진 남성이 여성보다 사회적 지지를 더 받지 못한다고 느끼는 것은, ADHD의 복합형 증상을 가진 남아가 여아에 비해 또래 수용도가 낮은 것과 관련이 있어 보인다(이명주, 2006). 이명주(2006)는 여아에게 부주의 우세형이 많기 때문에 부주의와 과잉행동 및 충동성 증상이 같이 있는 복합형 여아가 사회적으로 덜 공격적이고 덜 산만하게 지각될 수 있으며, 이러한 요인들이 또래에게 덜 배척되는 이유가 될 수 있고 하였다. 그러나 본 연구에서 성인 ADHD 성향과 지각된 사회적지지의 상관관계 결과가 남성이 유의미($r = -.197, p < .05$)하고 여성은 유의미하지 않았지만($r = -.108$) 통계적인 수치에서 크게 차이가 없었으며, 아동 ADHD의 성차 연구결과이기 때문에 성인 ADHD와 사회적 지지의 관계에 대한 성차 연구로 확장하여 해석하기에는 무리가 있다. 따라서 추후 연구에서는 성인 ADHD 성향과 지각된 사회적지지의 관계에 있어 성별을 차이를 명확하게 밝히는 것이 필요해 보인다.

둘째, 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적지지의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 특히, 본 연구에서는 지각된 사회적지지보다 정서조절곤란의 매개효과가 더 큰 것으로 나타났다. 이는 성인 ADHD 성향이 정서조절곤란과 정적인 상관을 보이는 것은 기존에 성인 ADHD와 정서조절곤란과의 상관을 보고한 연구(신누리, 2014; 김미란, 2015; 정효운, 2016)들과 일치하는 결과이다. ADHD 성향이 스마트폰 중독에 영향을 주는 것에 정서조절곤란이 매개효과를 보이는 것은 ADHD 성향이 높을수록 정서를 적절히 조절하지 못해 고통을 경험하며, 정서를 조절하는 능력이 부족해 중독의 위험을 증가시킨다는 선행연구와 관련이 있다(손수아, 2011; 최다혜, 2014; 정효운, 2016). 또한 이 결과는 인지적 및 정서적인 조절이 스마트폰 중독을 낮추는 데 영향을 준다는 연구 결과를 지지한다(정효운, 2016).

성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 사회적지지의 매개효과가 비교적 약했던 것은 기존의 연구들(이경석, 이민규 2014; 정원철, 박선숙, 2015)과는 불일치한 결과이다. 이는 이현정(2014)의 연구에서 사회적 지지의 대상에 따라 사회적지지의 하위요소와 스마트폰 중독의 하위요소 간 상관관계가 다르게 나온 것과 관련이 있어 보인다. 즉, 본 연구에서는 사회적지지를 받고 있다고 여기는 대상이 혼재되어 있어 명확하지 않았다. 또한 대인관계와 인터넷중독의 관계가 SNS 사용과는 다른 양상을 보인다는 연구 결과가 있어(백초롱, 2012) 스마트폰 중독군의 스마트폰을 이용 양상, 예컨대 SNS와 같은 커뮤니케이션을 주로 사용하는지 혹은 정보이용을 주 목적으로 이용하는지 등의 정보가 혼재되어 있는 것 역시 상관관계수가 유의하지 않았던 이유 중 하나일 수 있다.

현재 ADHD에 보편적으로 쓰이는 치료법은 약물치료와 인지행동치료이다(정유숙, 2012; 방수영, 2017). 인지행동치료는 약물치료보다 성인 ADHD 환자의 실행기능과 사회적 기술 결함을 향상시키는데 효과적으로 알려져 있다(신민섭 외, 2006; Bramham et al, 2009). 그러나 부주의와 충동적 추구로 인해 수반되는 정서조절 문제에 개입해 문제를 다룬 연구는 찾기 어려우며(장문선, 2006), 정서적 조절의 어려움으로 인해 스마트폰 중독의 위험성이 높아지기 때문에 정서조절과 관련한 개입으로 스마트폰 중독을 낮추는 것이 중요해 보인다.

셋째, 성차에 따른 구조방정식 모형의 차이가 있었다. 여성의 경우 ADHD 성향이 스마트폰 중독으로 가는 데 있어 간접효과가 유의미했고, 남성은 ADHD 성향이 스마트폰 중독으로 가는 데 있어 직접효과가 유의미했다. 즉, 성인 여성 집단은 ADHD 성향이 스마트폰 중독에 영향을 주는 데 있어 정서조절곤란의 완전매개 효과가, 남성 집단은 부분매개 효과가 유의하다는 것이다.

스마트폰 중독의 성차연구가 미비하여 스마트폰 중독과 유사성이 높은 인터넷 중독에 대한 선행 연구를 보았을 때 남성은 자극추구, 여성은 관계추구를 위해 인터넷을 사용한다는 결과가 있었다(김남정, 2017). 이는 여성의 경우 현실사회에서 맺은 대인관계를 유지하고 강화하기 위해 인터넷 및 스마트폰을 사용하지만, 남성은 타인과 함께 할 때 타인의 마음을 헤아리는 게 불편하면 대인관계를 피하고, 자극을 많이 주는 스마트폰에 중독될 확률이 높다는 연구 결과와 관련

이 있다(한가희, 2013). 즉, 남성의 경우 일상의 회피를 위해 화려한 자극을 추구하며, 그 결과 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 높다. 이를 통해 여성보다 남성에서 성인 ADHD 성향이 스마트폰 중독에 더 직접적인 영향을 줄 것이라 예측할 수 있으며, 실제 본 연구에서 남성 집단의 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 상관성이 여성보다 더 높았다. 또한 이러한 결과는 여성이 스마트폰 중독의 하위 척도인 '기분전환'의 점수가 남성에 비해 유의미하게 높은 것과 관련이 있어 보인다. 즉, 여성이 남성보다 스마트폰을 통해 자신의 기분을 바꾸거나 개선하는 경향이 있고 관계추구를 위해 스마트폰을 사용하므로, 여성은 주로 SNS와 같이 소통을 통해 기분전환을 한다고 해석해 볼 수 있다.

이처럼 성인이 스마트폰 중독에 중독되는 데 영향을 주는 요인이 남녀가 다른 양상을 보이고 있고 있지만, 이러한 성차와 관련된 국내 연구는 아직 미흡한 상태이기 때문에 이러한 차이의 원인을 보다 분명하게 보여줄 수 있는 후속연구가 필요할 것으로 보인다.

B. 의의 및 제언

본 연구의 결과를 요약하면 성인의 스마트폰 중독에서 성차가 있으며, 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적지지가 매개효과가 있다는 것을 알 수 있었다. 연구 결과에 따른 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 지금까지 성인 스마트폰 중독의 연구들은 대인관계(한가희, 2013; 신용민 외, 2015), 스트레스(구민준, 2016; 조혜영, 2016; 이진영, 2016), 성인애착(최윤영, 서영석 2015; 이휴원, 2016) 등으로 연구되어 왔었다. 성인의 ADHD 성향과 스마트폰 중독 사이의 관계에 대한 연구는 김동현(2013), 정효운(2016), 정란(2015, 2016), 류주연(2016)의 연구가 있지만, 성인 ADHD가 주목 받기 시작한지 얼마 되지 않아 아동의 스마트폰 중독 연구에 비해 많이 이뤄지지 않았다. 본 연구는 아동에 초점이 맞춰져 있던 ADHD와 중독의 연구를 아동이 아닌

성인을 대상으로 확장한 점에서 의의가 있다.

둘째, 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적지지의 영향력을 확인했다. 김교헌(2006)의 연구를 바탕으로 스마트폰 중독을 행위중독으로 보았고, 스마트폰 중독은 예방적인 심리적 개입이 필요하다고 가정하여 정서조절곤란과 지각된 사회적지지가 매개효과가 있을 것이라 가정하였다. 연구 결과, 특히 정서조절곤란은 ADHD 성향과 스마트폰 중독 사이에서 영향력이 컸으며, 남녀에 따라 차이가 있었다. 성인 여성이 ADHD 성향이 있고 병리적으로 스마트폰을 사용하는 경우, 정서적으로 힘들게 하는 요인을 탐색하고 경험하는 정서를 수용하도록 돕는 것에 치료 목표를 두는 것이 적절할 것이다. 남성의 경우 ADHD 성향이 있고 스마트폰을 병리적으로 사용할 때 정서조절에 대한 개입도 필요하지만, ADHD의 핵심증상인 부주의와 과잉행동 및 충동성을 감소하는 것이 목적인 치료 개입도 필요할 것으로 생각된다.

즉, 본 연구에서는 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란과 지각된 사회적지지가 매개효과를 갖는 것을 확인하였으며 특히 정서조절곤란의 효과가 크다는 것을 알 수 있었다. 이는 ADHD 성향이 있고 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 성인 내담자에게 정서조절과 관련한 치료적 훈련이 스마트폰 사용을 조절하는 것에 효과적이며, 이 때 성별을 고려하여 개입해야 함을 밝힌 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 이를 보완할 수 있는 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 비임상군 20대 성인을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 성인 ADHD 전체 집단의 결과로 일반화하기엔 무리가 있다. 따라서 후속 연구에서는 ADHD 임상군과 다양한 연령층을 대상으로 확장해 연구할 필요가 있다.

둘째, 기술통계 결과 스마트폰 중독 정도에 유의미한 성차가 있었고 매개효과에서도 그 차이가 있었다. ADHD 성향이 있는 성인 여성들이 정서조절이 되지 않는다고 느낄 때 SNS를 하기 위해 스마트폰을 사용할 가능성이 높으며, ADHD 성향이 있는 성인 남성은 정서조절이 되지 않을 때도 스마트폰을 사용하지만

ADHD의 자극 추구적인 경향이 스마트폰 중독을 높이는 가능성이 있었다. 그러나 본 연구에서 사용한 척도는 주관적으로 느끼는 스마트폰 중독 정도만을 확인할 수 있는 척도이기 때문에 추측만 할 수 있는 상황이다. 따라서 후속 연구에서는 스마트폰 과다사용 및 중독의 여부를 명확하게 확인하기 위해 추가적으로 스마트폰 이용 시간, 자주 사용하는 스마트폰 기능 등을 알 수 있는 척도를 사용하거나 자세하게 기술하게 하는 것이 필요할 것이다. 또한 이러한 세부적인 측면들에 있어서 유의미한 성차가 있는지 더욱 명확하게 밝히고, 성차에 따라 스마트폰 중독 양상이 어떻게 달라지는지 확인해야 한다.

셋째, 본 연구에서는 성인 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 사회적지지의 영향력이 낮았다. 이는 선행연구에서 지각된 사회적지지와 스마트폰 중독의 관계가 부적으로 유의미한 결과를 보인 것과는 상반되는 결과이며, 그 이유를 명확히 하기 위해서는 후속 연구에서 사회적지지를 받는 대상(부모, 동성친구, 이성친구, 애인, 선생님 등)을 나누도록 하고 대상에 따라 스마트폰 중독의 양상이나 영향력이 달라지는지 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 성인 ADHD성향, 스마트폰 중독, 정서조절곤란 그리고 지각된 사회적 지지를 측정하기 위해 자기보고식 설문지만 사용했기 때문에 반응하는 과정에서 편파적인 응답을 했을 가능성이 있다. 특히 중독은 사회적 바람직성, 사회문화적 규범의 영향을 받는 변인이기 때문에 반응 왜곡의 가능성이 있다(김덕용, 이장한, 2013). 따라서 이를 보완하기 위해 실험 연구나 구조화된 면담 및 질적연구를 활용할 필요가 있다.

다섯째, 성인 ADHD를 하위유형 별로 집단을 나누어, 집단간 스마트폰 중독이 나타나는 양상이 다른지 분석하는 연구가 필요하다. 이를 통해 ADHD 성향의 하위 유형 별로 스마트폰 중독을 예방하거나 치료하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강주연 (2012). 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 공인원 (2014). 대학생의 부모화가 우울에 미치는 영향: 자기불일치와 수치심의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- 광호완, 장문선 (2007). 성인 ADHD 경향성에 대한 웹기반 실험신경심리 연구. Korean Journal of Clinical Psychology , 26(4), 1039-1056.
- 구민준 (2016). 성인의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계 : 마음챙김과 회복탄력성의 효과를 중심으로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 김광웅, 유미숙, 이지향 (2004). 인터넷 중독 여부에 따른 온라인 대인관계 성향과 대면 대인관계 성향의 차이. 아동학회지, 25(2), 109-120.
- 김교현 (2006). 도박행동의 자기조절모형. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 243-274.
- 김교현 (2007). 중독, 그 미궁을 헤쳐 나가기. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 677-693.
- 김교현, 변서영, 임숙희 (2016). 성인용 스마트폰 중독 척도의 개발. 사회과학연구, 27(1), 131-154.
- 김덕용, 이장한 (2013). 도박 문제 여부에 따른 암묵적 도박 태도의 차이. 한국심리학회지: 건강, 18(3), 557-569.
- 김동현, 이경은, 이유진, 차서현, 임성환, 원창연, 권혁민, 한미아 (2013). 일부 대학생에서 스마트폰 중독과 주의력결핍과잉행동장애와의 관련성. 한국모자보건학회지, 17(1), 105-112.
- 김미란 (2015). 성인 ADHD가 우울에 미치는 영향 : 정서조절곤란과 자기격려의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김병년 (2013). 대학생의 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울의 매개효과. 한국가족복지학, 39(3), 49-81.
- 김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. 사회과학연구, 29(1), 1-25.

- 김서현, 김정규 (2011). 청소년의 부모애착이 인터넷 중독에 미치는 영향: 정서 조절 능력의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김애경 (2003). 연구논문: 부모의 갈등 및 사회적 지지와 내외통제성이 초기 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. 청소년학연구, 10(3), 351-372.
- 김연수 (1995). 정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김은엽, 박래웅 (2015). 스마트폰 중독 정도와 학습장애, 우울증 및 주의력결핍장애 연관성. 한국산학기술학회 논문지, 16(11), 7599-7606.
- 김은영, 김정기, 최승애, 남태현 (2016). 대학 (원) 생들이 경험하는 우울과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 청소년학연구, 23(6), 97-118.
- 김주현 (2013). 남녀에 따라 중학생이 지각한 또래애착과 스마트폰 중독의관계 : 정서조절양식의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위 청구논문.
- 김지은 (2012). 유아의 실행기능이 유아의 정서조절 능력에 미치는 영향 : 억제, 작업기억, 전환 중심으로. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김태민, 서경현. (2014). 대학생의 성인 ADHD 성향과 인터넷 중독 간의 관계: 대인관계문제의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 813-828.
- 김형지, 김정환, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. 사이버커뮤니케이션학보, 29(4), 55-93.
- 김호영, 이주영, 조상수, 이임순, 김지혜 (2005). 한국판 Conners 성인 ADHD 평정척도의 신뢰도 및 타당도 연구: 대학생 표본을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 171-185.
- 남정희 (2008). 초등학생의 인터넷 중독과 정서조절양식과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남진열 (2009). 대학생의 인터넷 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인 연구. 청소년복지연구, 11(1), 121-140.
- 노석준 (2013). 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰

- 중독과의 구조적 관계 분석. 교육정보미디어연구, 19(4), 659-691.
- 류주연, 김윤희 (2016). 대학생의 ADHD 증상과 스마트폰중독 간의 관계. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(2), 563-578.
- 문종미, 최진우 (2015). 스마트폰중독 경향성이 초등학생 학교생활적응 및 학업 성취에 미치는 영향: ADHD 성향성의 매개효과. 특수아동교육연구, 17(1), 263-292.
- 미래창조과학부 (2015). 2014년 인터넷 중독 실태조사.
- 미래창조과학부, 한국인터넷진흥원. (2015) 2015 인터넷 이용 실태조사.
- 미래창조과학부, 한국인터넷진흥원. (2017) 2016 인터넷 이용 실태조사.
- 박용민 (2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 평화안보상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 박정숙, 최미정, 마지은, 문지현, 문효정 (2014). 스마트폰의 동영상과 게임 사용이 대학생의 안구건조에 미치는 영향. J Korean Acad Community Health Nurs (지역사회간호학회지), 25(1), 12-23.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위논문, 110-115.
- 방수영 (2017). 성인 ADHD의 인지행동치료. 대한소아청소년정신의학회 학술대회논문집, 104-129.
- 백선미 (2009). 인터넷 중독, 게임 중독, 인터넷 성 중독에 대한 ADHD 증상과 애착간의 경로분석. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 백초롱 (2012). 페이스북 사용과 대인관계 건강, 외로움의 관계에서 지각된 유용성 및 지각된 격려의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박선영 (2014). 성인 ADHD 가 직업 장면에서 보이는 어려움에 대한 탐색적 연구. 직업과 고용서비스 연구, 9(1), 93-110.
- 변시영 (2009). 정서경험과 정서표현성이 인터넷 중독 · 휴대폰 중독에 미치는 영향.한양대학교 석사학위 청구논문.
- 서보경 (2012). 성인 주의력 결핍 및 과잉 행동 장애 (ADHD) 환자의 실행기능 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 301-321.

- 손수아 (2011). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 아동의정서조절 및 인터넷 중도고가의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 송종용, 원호택 (1988). 스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 7(1), 21-30.
- 신누리 (2014). 성인 ADHD 증상이 우울 증상에 미치는 영향 : 정서자각과 정서조절의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신민섭, 김현미, 온싱글, 황준원, 김봉년, 조수철 (2006). 주의력결핍과잉행동장애, 아스퍼거장애, 학습장애 아동의 실행기능 비교. *소아청소년정신의학*, 17(2), 131-140.
- 안정광, 신민섭 (2010). ADHD 하위유형에 따른 실행기능 비교. *한국심리학회지: 일반*, 29(4), 959-973.
- 엄주리, 하은혜 (2014). 청소년의 자극추구성향 및 가상세계와 현실세계 자기효능감의 고·저 수준이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국청소년상담복지개발원*, 22(1), 357-374
- 오강탁, 이제은 (2012). 스마트 라이프 혁명의 실제와 스마트폰 중독. *Internet and Information Security*, 3(4), 21-43.
- 오경자 (1990). 주의력결핍과잉활동 장애의 평가. *소아청소년정신의학*, 1(1), 65-76.
- 오선화, 하은혜 (2014). 아동의 실행기능 및 ADHD 증상이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국놀이치료학회지 (놀이치료연구)*, 17(1), 17-35.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개점과 이해. 서울: 한나래 아카데미.
- 위지희, 채규만 (2004). 주의력결핍 과잉행동 청소년의 인터넷 중독성향과 심리·사회적 특성. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 23(2), 397-416.
- 유승숙, 최진오 (2015). 대학생의 스마트폰 중독과 우울, 불안, 공격성의 관계: 자기통제의 조절효과. *청소년시설환경*, 13(1), 131-144.
- 윤보영, 정은정 (2016). 중학생의 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *통합치료연구*, 8, 5-30.
- 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재언, 정선이, 정지은, 정현지, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정미, 박현주, 홍희정 (2011). 대학생의 스

- 스마트폰 중독과 건강문제. 국가위기관리학회보, 3(2), 92-104.
- 윤치연, 천성문, 이영순 (2002). 가정환경이 주의력결핍, 과잉행동장애아동의 자기 지각 및 적응에 미치는 영향. 상담학연구, 3(2), 469-480.
- 이경석, 이민규 (2014). 사회적 지지가 스마트폰 게임중독에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(8), 423-442.
- 이만제 (2009). 청소년의 인터넷 중독 수준에 따른 감성지능 및 대인관계성향 차이. 한국콘텐츠학회논문지, 9(11), 201-211.
- 이명주 (2006). 주의력 결핍 과잉행동장애의 하위 유형에 따른 남녀 차이 비교. 한국심리학회지: 여성, 11(4), 459-476.
- 이민석 (2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 정보 대학원 석사학위 청구논문.
- 이영주, 박주현 (2014). 이용 동기와 자기 통제력 및 사회적 위축이 스마트폰 중독에 미치는 영향. Journal of Digital Convergence. Aug, 12(8), 459-465.
- 이주영 (2007). ADHD 아동의 정서지능에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 821-841.
- 이진영 (2016). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 인지적 유연성의 매개효과 및 부정적 기분조절 기대치의 조절효과. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 이현정 (2014). 대학생의 대인관계유형이 스마트폰 활용에 미치는 영향 : 지각된 사회적 지지를 중심으로. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이현정, 김세경, 천성문 (2016). 부모자녀관계 변인과 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독과의 관련성에 대한 메타분석. 재활심리연구, 23(2), 329-348.
- 이효철, 홍민하, 오창근, 심세훈, 전연주, 이석범, 이경규, 백기청, 백혜순, 임명호 (2015). 주의력결핍 과잉행동장애와 스마트폰 중독, 우울, 불안, 자존감. 소아청소년정신의학, 26(3), 159-164.
- 이휴원 (2016). 우울과 성인애착이 대학생의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향.

- 국민대학교 석사학위 청구논문.
- 장경미, 김명선 (2015). 주의력결핍/과잉행동 성향을 가진 대학생의 신경심리 기능에 관한 연구. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 665-685.
- 장미자 (2004). 성인 주의력 결핍-과잉행동장애의 특징과 교육적인 중재 전략. 교육발전연구, 20(2), 43-57.
- 전미아 (2014). 청소년의 일상 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력의 조절효과. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 전영민 (2012). 중독치료에서 인지를 넘어서: 정서, 동기, 치료관계. 한국중독범죄학회 학술대회, 6-16.
- 정원철, 박선숙. (2015). 대학생의 스마트폰 과다사용이 공격성에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과. 교정복지연구, 38, 219-242.
- 정유숙 (2012). ADHD 의 약물 치료. 대한소아청소년정신의학회 학술대회논문집, 67-91.
- 정란, 장문선, 곽호완 (2015). 성인 스마트폰 중독과 ADHD 군집유형에 따른 정서처리특성. 한국심리학회 학술대회 자료집, 290-290.
- 정란, 박형규, 장문선, 곽호완 (2016). ADHD 경향 유무에 따른 스마트폰 중독집단의 주의력 및 억제 결함. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 28(4), 593-615.
- 정보활용지원팀[관계부처 합동] (2016) 스마트폰·인터넷 바른사용 지원 종합계획(안)[2016~2018].
- 정은희 (2003). 인터넷 채팅 중독 청소년의 공격성 및 사회적지지 지각과 대인문제 해결간의 관계. 단국대학교 석사학위 청구논문.
- 정혜원, 장문선, 곽호완 (2011). 성인 ADHD 성향 군집유형에 따른 대인관계문제에 대한 자존감과 우울증상의 매개효과. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 23(1), 153-169.
- 정효운, 김정민 (2016). 역기능적 상위인지와 부정적 정서가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 32(4), 287-302.
- 조규영, 김윤희 (2014). 대학생 스마트폰 중독의 영향요인. 한국산학기술학회논문지, 15(3), 1632-1640.

- 조선희, 전경숙 (2016). 대학생의 스마트폰 중독 관련 요인. 스트레스研究, 24(1), 13-22.
- 조수진 (2012). 고등학생의 스마트폰중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조영윤 (2016). 사회적지지가 빈곤아동의 스마트폰 중독경향에 미치는 영향. 한림대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가. Korean Journal of Clinical Psychology, 26(4), 1015-1038.
- 조은정 (2010). 가정내 인터넷 게임 사용 실태와 유아의 게임 중독 경향성. 한국생활과학학회지, 19(6), 967-980.
- 조현욱 (2012). 중학생의 스마트폰 중독 수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. 계명대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 조혜영 (2016). 스트레스가 성인의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기통제력, 신경증과 외향성의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위 청구논문.
- 주석진 (2015). 대학생의 스마트폰 중독이 대학생활적응에 미치는 영향: 자기통제력의 조절효과를 중심으로. 청소년문화포럼, 42(단일호), 98-127.
- 주석진, 조성심 (2015). 청소년의 스마트폰 중독 판별요인에 관한 연구: 일평균 스마트폰 사용시간, 충동성, 교우관계, 모의 권위주의형 부모양육태도, 학교부적응을 중심으로. 청소년복지연구, 17(1), 97-118.
- 최다혜 (2014). 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최삼욱 (2013). 행위중독 : 인간의 행동이 중독의 대상이 되다. 서울 : NUN.
- 최윤영, 서영석 (2015). 불안전 애착과 스마트폰 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 749-772.
- 최진, 권호장 (2016). 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 양육태도 일치 집단과 불일치 집단을 중심으로. Korean J Health Educ Promot, 33(2).
- 최진오 (2011). 초등학생 ICT기기 중독수준과 ADHD성향. 특수아동교육연구, 13(3), 207-226.

- 최진오 (2013). 초등학생의 ADHD 증상과 스트레스 수준 및 스트레스 대처행동. 특수아동교육연구, 15(1), 267-291.
- 최진오 (2014). 청소년 인터넷 게임중독이 ADHD 와 학업성취도에 미치는 영향- 서울, 인천, 경기지역 초등학생들을 중심으로. 청소년시설환경, 12(2), 19-28.
- 최진오 (2016). 초등학생의 컴퓨터·스마트폰 게임중독이 ADHD 성향에 미치는 영향: 수면 및 식사문제의 다중매개효과 분석. 한국실과교육학회지, 29, 115-131.
- 하선근 (2008). 중학생의 인터넷 중독과 대인불안 및 정서조절양식과의 관계. 창원대학교 석사학위 청구논문.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2017). 2016 인터넷이용실태조사 최종보고서. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한가희, 이인혜 (2016). 대학생의 공감능력과 대인관계 문제. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 683-697.
- 한기승 (2016). 아동의 ADHD성향과 분노의 관계 : 지각된 사회적지지의 매개효과. 향양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한미경 (2015). 초등학생의 스마트폰 과다사용과 공격성 간의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과. 경인교육대학교 교육전문대학원 석사학위 청구논문.
- 한미현, 유안진 (1996). 아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각의 행동문제. 아동학회지, 17(1), 173-188.
- 함승래 (2015). 성인 ADHD 성향과 대인관계 문제 : 정서인식 명확성과 공감의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 현채송 (2011). 정서조절과 행복의 관계에서 사회적 지지와 임파워먼트의 매개효과. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍세희. (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- 홍승희, 이승연 (2014). 성인기 ADHD 성향과 부적응적 분노행동의 관계: 외적

- 권태성향과 지각된 사회적 지지의 매개효과. *상담학연구*, 15(3), 1215-1233.
- 황윤원, 이동훈 (2011). 아동의 주의력결핍 과잉행동 성향이 인터넷 과다사용에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 1117-1136.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V* (5th ed). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Anastopoulos, A. D., Smith, T. F., Garrett, M. E., Morrissey-Kane, E., Schatz, N. K., Sommer, J. L., & Ashley-Koch, A. (2011). Self-regulation of emotion, functional impairment, and comorbidity among children with AD/HD. *Journal of Attention Disorders*, 15 (7), 583-592.
- Annick Vincent 저, 안동현 외 옮김 (2014), 실수투성이 당신, 성인 ADHD? : 성인 ADHD의 이해와 생존전략. 서울 : 한울림스페셜.
- Averill, J. R. (1990). Emotions in relation to systems of behavior. *Psychological and Biological Approaches to Emotion*, 385-404.
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition sustained, attention, and executive function: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121, 65-94.
- Barkley, R. A., Fischer, M., Edelbrock, C. S., & Smallish, L. (1990). The adolescent outcome of hyperactive children diagnosed by research criteria : I. An 8-year prospective follow-up study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 29(4), 546-557
- Biederman, J., Mick, E., & Faraone, S. V. (2000). Age-dependent decline of symptoms of attention deficit hyperactivity disorder: impact of remission definition and symptom type. *American Journal of Psychiatry*, 157(5), 816-818.
- Blankenship, R., & Laaser, M. (2004). Sexual addiction and ADHD: Is there

- a connection?. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 11(1-2), 7-20.
- Braaten, E. B., & Rosén, L. A. (2000). Self-regulation of affect in attention deficit-hyperactivity disorder (ADHD) and non-ADHD boys: differences in empathic responding. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 313.
- Bramham, J., Young, S., Bickerdike, A., Spain, D., McCartan, D., & Xenitidis, K. (2009). Evaluation of group cognitive behavioral therapy for adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 434-441.
- Brod, M., Johnston, J., Able, S., & Swindle, R. (2006). Validation of the adult attention-deficit/hyperactivity disorder quality-of-life Scale (AAQoL): a disease-specific quality-of-life measure. *Quality of Life Research*, 15(1), 117-129.
- Calkins, S. D., Gill, K. L., Johnson, M. C., & Smith, C. L. (1999). Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social Development*, 8(3), 310-334.
- Conners, C. K., Erhardt, D., & Sparrow, E. P. (1999). *Conners' Adult ADHD Rating Scales (CAARS): Technical Manual*. North Tonawanda: MHS.
- Curran, P. J., West, s. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- Dodge, K. A. (1991). The structure and function of reactive and proactive aggression. In D. J. Peter & K. H. Rubin(Eds.), *The Development and Treatment of Childhood Aggression*(pp.210-218) Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent–and response–focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Mannuzza, S., Klein, R. G., Bonagura, N., Malloy, P., Giampino, T. L., & Addalli, K. A. (1991). Hyperactive boys almost grown up: V. Replication of psychiatric status. *Archives of General Psychiatry*, 48(1), 77–83.
- Mitchell, J. T., Robertson, C. D., Anastopolous, A. D., Nelson–Gray, R. O., & Kollins, S. H. (2012). Emotion dysregulation and emotional impulsivity among adults with attention–deficit/hyperactivity disorder: results of a preliminary study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 510–519.
- Murphy, P., & Schachar, R. (2000). Use of self–ratings in the assessment of symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in adults. *American Journal of Psychiatry*, 157(7), 1156–1159.
- Jacob Poushter (2016). "Smartphone Ownership and Internet Usage Continues To Climb in Emerging Economies". Pew Research Center, <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/> (accessed Feb 22, 2016)
- O'Donnell, J. P., McCann, K. K., & Pluth, S. (2001). Assessing adult ADHD using a self–report symptom checklist. *Psychological Reports*, 88(3), 871–881.
- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1425–1430.

- Orford, J. (2001). Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), 15–31.
- Qian, Y., Chang, W., He, X., Yang, L., Liu, L., Ma, Q., Li, Y., Sun, L., Qian, Q., & Wang, Y. (2016). Emotional dysregulation of ADHD in childhood predicts poor early–adulthood outcomes: A prospective follow up study. *Research in Developmental Disabilities*, 59, 428–436.
- Ratey, J. J., Hallowell, E. M., & Miller, A. C. (1995). Relationship Dilemmas for Adults with ADD.”. *A Comprehensive Guide to Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults*, 218–35.
- Retz, W., Stieglitz, R. D., Corbisiero, S., Retz–Junginger, P., & Rösler, M. (2012). Emotional dysregulation in adult ADHD: what is the empirical evidence?. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(10), 1241–1251.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1), 267–272.
- Shekim, W. O., Asarnow, R. F., Hess, E., Zauha, K., & Wheeler, N. (1990). A clinical and demographic profile of a sample of adults with attention deficit hyperactivity disorder, residual state. *Comprehensive Psychiatry*, 31 (5), 416–425.
- Sjöwall, D., Roth, L., Lindqvist, S., & Thorell, L. B. (2013). Multiple deficits in ADHD: Executive dysfunction, delay aversion, reaction time variability, and emotional deficits. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 54 (6), 619–627.
- Skirrow, C., & Asherson, P. (2013). Emotional lability, comorbidity and impairment in adults with attention–deficit hyperactivity disorder. *Journal of Affective Disorders*, 147(1), 80–86.
- Sobanski, E., Brüggemann, D., Alm, B., Kern, S., Deschner, M., Schubert, T., Philipsen, A., & Rietschel, M. (2006). Psychiatric comorbidity and

- functional impairment in a clinically referred sample of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257 (7), 371-377.
- Spencer, T. J., Biederman, J., & Mick, E. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder: diagnosis, lifespan, comorbidities, and neurobiology. *Ambulatory Pediatrics*, 7(1), 73-81.
- Surman, C. B., Biederman, J., Spencer, T., Miller, C. A., McDermott, K. M., & Faraone, S. V. (2013). Understanding deficient emotional self-regulation in adults with attention deficit hyperactivity disorder: a controlled study. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 5(3), 273-281.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416.
- Walcott, C. M., & Landau, S. (2004). The relation between disinhibition and emotion regulation in boys with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 772-782.
- Weinstein, A., & Lejoux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Weiss, G & Hechtman, L. T. (1993). *Hyperactive Children grown up: ADHD in Children, Adolescents, and Adults*. NY: Guilford Press.
- Weiss, G., Hechtman, L., Milroy, T., & Perlman, T. (1985). Psychiatric status of hyperactives as adults: a controlled prospective 15-year follow-up of 63 hyperactive children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24 (2), 211-220.
- Weyandt, L. L., & DuPaul, G. J. (2008). ADHD in college students: Developmental findings. *Developmental Disabilities Research Reviews*, 14(4), 311-319.
- Wheeler Maedgen, J., & Carlson, C. L. (2000). Social functioning and

emotional regulation in the attention deficit hyperactivity disorder subtypes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 30–42.

Willoughby, M. T. (2003). Developmental course of ADHD symptomatology during the transition from childhood to adolescence: a review with recommendations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 88–106.

Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211–228.

부록

<부록1> 성인용 스마트폰 중독 척도

<부록2> Conners 성인 ADHD 평정 척도-한국판(Conners
Adult ADHD Rating Scale-Korean : CAARS-K)

<부록3> 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS)

<부록4> 사회적지지 척도

I	D				
---	---	--	--	--	--

안녕하세요?

본 설문은 성인의 ADHD 성향과 스마트폰 중독의 관계에서 정서와 사회적 관계가 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다. **각 문항은 옳고 그름이나 좋고 나쁨에 대한 질문이 아니므로** 평소에 느끼는 것과 가장 가까운 답을 골라, **한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답**해주시면 감사하겠습니다.

응답해주신 결과는 오직 학술연구의 목적으로만 사용되며, **개인적인 사항에 대한 비밀은 철저히 보장**될 것임을 약속드립니다.

위 설명을 읽었으며, 본 설문에 참여하는 것을 동의하십니까?

예() 아니오()

여러분의 성실한 답변은 연구에 큰 기여를 할 것입니다.

바쁘신 와중에 소중한 시간을 내어주어 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 일반대학원 상담심리학과 임상심리전공

연구자 : 김해솔

지도교수 : 정 승 아 (조선대학교 상담심리학과 교수)

▷ 다음은 일반적인 사항에 대한 질문입니다.

1. 성별 : ① 남 ② 여

2. 연령 : _____

<부록1> 스마트폰 중독 척도

■ 다음의 문항을 읽고, 스마트폰을 사용하면서 **최근 3개월**을 기준으로 **자신에게 가장 해당되는 정도**에 골라 **○표**를 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇 다
1. 스마트폰 없는 나를 상상하기 힘들다.	0	1	2	3
2. 스마트폰을 사용하면 우울한 기분이 줄어든다.	0	1	2	3
3. 스마트폰 사용으로 인해 공부나 업무에 지장이 있다.	0	1	2	3
4. 스마트폰 사용 시간이 점점 더 늘어난다.	0	1	2	3
5. 스마트폰이 나의 곁에서 없어지면 초조하고 불안해진다.	0	1	2	3
6. 스마트폰 사용을 줄이려고 여러 차례 시도했으나 거듭 실패했다.	0	1	2	3
7. 스마트폰 사용 때문에 가족이나 가까운 사람들과의 관계에서 다툼, 불화 등과 같은 피해가 있다.	0	1	2	3
8. 스마트폰 사용을 갑작스레 줄이면 불안하고 초조해진다.	0	1	2	3
9. 여러 가지 방식으로 스마트폰 사용을 줄이려 해도 성공하지 못했다.	0	1	2	3
10. 스마트폰은 내 생활의 핵심적인 부분이다.	0	1	2	3
11. 스마트폰을 사용하면 외로움이 줄어든다.	0	1	2	3
12. 스마트폰 사용 때문에 다른 중요한 일을 미루게 된다.	0	1	2	3
13. 하루 중 스마트폰을 확인하는 횟수가 점점 더 늘어난다.	0	1	2	3
14. 스마트폰을 갑자기 사용하지 못하게 되면 안절부절 못하게 된다.	0	1	2	3
15. 스마트폰 사용을 줄였다가 다시 실패하는 과정이 여러 번 반복되었다.	0	1	2	3
16. 스마트폰 없이는 못살 정도로 스마트폰은 내 생활의 중심이다.	0	1	2	3
17. 침체된 기분을 전환하기 위해 스마트폰을 사용한다.	0	1	2	3
18. 스마트폰을 일단 한번 잡으면 놓지 못하고 계속 사용하게 된다.	0	1	2	3

<부록 2> Conners 성인 ADHD 평정척도-한국판 (CAARS-K)

■ 다음의 문항을 읽고, 자신에게 가장 해당되는 정도를 골라 ○표를 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	제법 그렇다	매우 그렇 다
1. 나는 활동적인 일을 하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
2. 나는 과제나 활동에 필요한 물건들을 잃어버린다(예: 연필, 책, 도구)	1	2	3	4
3. 나는 미리 앞서서 계획하지 않는다.	1	2	3	4
4. 나는 어떤 이야기를 무심결에 불쑥 해버린다.	1	2	3	4
5. 나는 모험을 즐기고 때로는 무모하다.	1	2	3	4
6. 나는 내 자신을 책망하곤 한다.	1	2	3	4
7. 나는 일을 시작해 놓고 끝내지 않는다.	1	2	3	4
8. 나는 쉽게 좌절한다.	1	2	3	4
9. 나는 말을 너무 많이 한다.	1	2	3	4
10. 나는 항상 모터가 달린 것처럼 끊임없이 활동한다.	1	2	3	4
11. 나는 체계적이지 못하고 정리를 잘하지 못한다.	1	2	3	4
12. 나는 미리 심사숙고 하지 않고 말한다.	1	2	3	4
13. 나는 한자리에 오래 머물러 있는 것이 힘들다.	1	2	3	4
14. 나는 조용히 여가 놀이를 하는 것이 힘들다.	1	2	3	4
15. 나는 나 자신에 대해 확신하지 못한다.	1	2	3	4
16. 나는 여러 가지 일을 동시에 처리하기 힘들다.	1	2	3	4
17. 나는 가만히 있어야 할 때조차도 끊임없이 움직인다.	1	2	3	4
18. 나는 기억해야 할 것들을 잊어버리곤 한다.	1	2	3	4
19. 나는 성미가 급하고 외락 화를 내곤 한다.	1	2	3	4
20. 나는 쉽게 지루해진다.	1	2	3	4
21. 나는 좌석을 지키고 있어야 할 때도 자리를 뜬다.	1	2	3	4
22. 나는 줄을 서거나 다른 사람들과 순서를 주고받는 것이 힘들다.	1	2	3	4

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	제법 그렇다	매우 그렇다
23. 나는 여전히 불끈 울화통을 터뜨리곤 한다.	1	2	3	4
24. 나는 일을 할 때 주의집중을 유지하는 것이 힘들다.	1	2	3	4
25. 나는 빠르고 자극적인 활동을 추구한다.	1	2	3	4
26. 나는 나의 능력에 대한 믿음이 부족해서 새로운 도전을 피한다.	1	2	3	4
27. 나는 가만히 앉아있을 때에도 침착하지 못하고 들떠 있다.	1	2	3	4
28. 어떤 일을 하다가도 주변에 일어나는 일 때문에 쉽게 산만해진다.	1	2	3	4
29. 나는 일상적인 일들을 챙기는 것을 잊어버린다.	1	2	3	4
30. 많은 일들이 쉽게 내 기분을 잡치게 한다.	1	2	3	4
31. 나는 조용하고 숙고하는 활동을 싫어한다.	1	2	3	4
32. 나는 필요한 물건들을 잃어버리곤 한다.	1	2	3	4
33. 나는 다른 사람들이 말하는 것을 경청하는 것이 힘들다.	1	2	3	4
34. 나는 목표보다 적게 성취하는 사람이다.	1	2	3	4
35. 나는 다른 사람이 말할 때 방해하거나 끼어든다.	1	2	3	4
36. 나는 계획이나 일을 도중에 변경하곤 한다.	1	2	3	4
37. 나는 겉으로는 잘 행동하나 속으로는 나 자신에 대한 확신이 없다.	1	2	3	4
38. 나는 항상 끊임없이 활동하거나 일한다.	1	2	3	4
39. 나는 하고나서 후회하는 말을 자주한다.	1	2	3	4
40. 나는 절대적인 마감시간이 없는 한 일을 마칠 수 없다.	1	2	3	4
41. 나는 앉아있을 때 손발을 꼬지락거리거나 꿈틀거린다.	1	2	3	4
42. 나는 세부사항에 대해 세심한 주의를 기울이는 것이 힘들다.	1	2	3	4
43. 나는 뜻하지 않게 다른 사람의 영역을 침해하곤 한다.	1	2	3	4
44. 나는 어떤 과제를 시작하는 것이 힘들다.	1	2	3	4

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	제법 그렇다	매우 그렇다
45. 나는 다른 사람들의 활동을 방해하거나 끼어든다.	1	2	3	4
46. 나는 가만히 앉아있으려면 매우 힘든 노력이 필요하다.	1	2	3	4
47. 나의 기분을 예측하기 힘들다.	1	2	3	4
48. 나는 생각을 많이 해야 하는 숙제나 업무를 싫어한다.	1	2	3	4
49. 나는 일상적인 생활에서 생각 없이 멍해지곤 한다.	1	2	3	4
50. 나는 침착하지 못하고 과잉 활동적이다.	1	2	3	4
51. 내 생활에 질서를 유지하고 세부사항에 주의하기 위해 다른 사람에게 의지한다.	1	2	3	4
52. 나는 뜻하지 않게 다른 사람들을 성가시게 한다.	1	2	3	4
53. 가끔 다른 모든 것들을 잊어버릴 정도로 어떤 일에 마음을 쏟기도 하고, 어떤 때는 모든 것들이 나를 방해할 정도로 주의가 산만한다.	1	2	3	4
54. 나는 꿈지락거리거나 꿈틀거리는 경향이 있다.	1	2	3	4
55. 어떤 일이 정말 흥미롭지 않은 이상 그 일에 마음을 쏟지 못한다.	1	2	3	4
56. 나는 나의 능력에 대해 좀 더 확신을 가졌으면 좋겠다.	1	2	3	4
57. 나는 오랜 시간동안 가만히 앉아있을 수가 없다.	1	2	3	4
58. 나는 질문을 다 듣기도 전에 그 문제의 답을 말해 버리곤 한다.	1	2	3	4
59. 한곳에 머물고 있는 것보다 일어나서 어디론가 가는 것이 좋다.	1	2	3	4
60. 나는 과제업무나 학교공부를 완수하는 것이 힘들다.	1	2	3	4
61. 나는 성마르고 쉽게 흥분한다.	1	2	3	4
62. 나는 다른 사람들의 일이나 놀이에 끼어들거나 방해하곤 한다.	1	2	3	4
63. 나는 나의 과거 실패 때문에 나 자신을 믿기가 어렵다.	1	2	3	4
64. 나는 주변에서 다른 일들을 일어나면 주의가 산만해진다.	1	2	3	4
65. 나는 나의 과제나 활동을 체계적으로 조직화하는 것이 힘들다.	1	2	3	4
66. 나는 어떤 일을 하거나 어디를 가는데 얼마나 시간이 오래 걸릴지를 틀리게 판단하곤 한다.	1	2	3	4

<부록 3> 한국판 정서조절곤란 척도

■ 다음의 문항이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지 골라 표를 해 주십시오.

문항	거의 그렇지 않다	때때로 그렇다	대략 반쯤 그렇다	대부분 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 내가 어떻게 느끼는 지에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
3. 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.	1	2	3	4	5
5. 내 감정을 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 감정에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
7. 내가 어떻게 느끼고 있는 지를 정확하게 안다.	1	2	3	4	5
8. 내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.	1	2	3	4	5
9. 내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
10. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때 내 감정을 알아차린다.	1	2	3	4	5
11. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다.	1	2	3	4	5

12. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.	1	2	3	4	5
13. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
16. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
17. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정이 타당하고 주용하다고 믿는다.	1	2	3	4	5
18. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
19. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 여전히 일은 끝마칠 수 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.	1	2	3	4	5
22. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
23. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 내 행동을 통제할 수 있는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
25. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
26. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기 어렵다.	1	2	3	4	5

27. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
28. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게 하기 위하여 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없다고 믿는다.	1	2	3	4	5
29. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
30. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.	1	2	3	4	5
31. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
32. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.	1	2	3	4	5
33. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
34. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.	1	2	3	4	5
35. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
36. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

<부록 4> 사회적지지 척도

■ 다음의 문항이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지 골라 ○표를 해 주십시오.

문항	거의 그렇지 않다	때때로 그렇다	대략 반쯤 그렇다	대부분 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 나의 주위 사람들은 언제나 나를 사랑해 주고 보살펴 준다.	1	2	3	4	5
2. 나의 주위 사람들은 내가 어떤 행동을 했을 때 그것이 올바른 것인지 아닌지를 공정하게 평가해 준다.	1	2	3	4	5
3. 나의 주위 사람들은 내가 돈이 필요할 때는 언제나 기꺼이 마련해 준다.	1	2	3	4	5
4. 나의 주위 사람들은 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재라고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
5. 나의 주위 사람들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해 준다.	1	2	3	4	5
6. 나의 주위 사람들은 내가 그들과 함께 있을 때 친밀감을 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
7. 나의 주위 사람들은 언제나 나의 문제에 관심을 갖고 들어준다.	1	2	3	4	5
8. 나의 주위 사람들은 모두 존경할만한 사람들이다.	1	2	3	4	5
9. 나의 주위 사람들은 그들이 직접 나를 도와줄 수 없을 때는 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	1	2	3	4	5
10. 나의 주위 사람들은 내가 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	1	2	3	4	5
11. 나의 주위 사람들은 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬을 해준다.	1	2	3	4	5

12. 나의 주위 사람들은 나를 인격적으로 존중해준다.	1	2	3	4	5
13. 나의 주위 사람들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	1	2	3	4	5
14. 나의 주위 사람들은 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	1	2	3	4	5
15. 나의 주위 사람들은 나에게 문제가 생겼을 때, 나를 위해 시간을 내주고 함께 상의해 준다.	1	2	3	4	5
16. 나의 주위 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해 준다.	1	2	3	4	5
17. 나의 주위 사람들은 내가 모르는 일들에 관해 내가 잘 알 수 있도록 설명해준다.	1	2	3	4	5
18. 나의 주위 사람들은 내가 결정을 내리지 못하고 망설일 때, 내가 결정을 내릴 수 있도록 용기를 준다.	1	2	3	4	5
19. 나의 주위 사람들은 내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 적절한 충고를 해준다.	1	2	3	4	5
20. 나의 주위 사람들은 나에게 필요한 물건이 있을 때는 언제나 내가 그것을 사용할 수 있도록 해준다.	1	2	3	4	5
21. 나의 주위 사람들은 나의 의견을 존중해 주고 대체로 받아들여 주는 편이다.	1	2	3	4	5
22. 나의 주위 사람들은 나에게 어떤 문제가 생겼을 때 내가 그 문제의 원인을 찾아 낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	1	2	3	4	5
23. 나의 주위 사람들은 내가 아플 때, 나의 일을 대신 해 준다.	1	2	3	4	5
24. 나의 주위 사람들은 내가 기분이 나쁠 때, 나의 기분을 이해해 주고 나의 기분을 전환시켜 주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
25. 나의 주위 사람들은 내가 어떤 선택을 해야만 할 때, 내가 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 준다.	1	2	3	4	5

< 성실한 답변에 감사드립니다. >