



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

2024년 2월

석사학위 논문

대학생의 곱든 인지적 속도(SCT)
성향과 대학생활 적응의 관계 :
다차원적 경험회피와 스마트폰
과의존의 순차적 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

임 수 정

대학생의 굼뚱 인지적 속도(SCT)
성향과 대학생활 적응의 관계 :
다차원적 경험회피와 스마트폰
과의존의 순차적 매개효과

The Relationship of College Student's Sluggish Cognitive
Tempo(SCT) Tendency and College Life Adaptation : The
Sequential Mediating Effects of Multidimensional
Experiential Avoidance and Smartphone Overdependence

2024년 2월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

임 수 정

대학생의 굼뜰 인지적 속도(SCT)
성향과 대학생활 적응의 관계 :
다차원적 경험회피와 스마트폰
과의존의 순차적 매개효과

지도교수 오 지 현

이 논문을 상담심리학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

임 수 정

임수정의 석사학위논문을 인준함

위원장 정승아 (인)

위 원 김택호 (인)

위 원 오지현 (인)

2023년 12월

조선대학교 대학원

목 차

| | |
|--|----|
| I. 서론 | 1 |
| A. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| B. 연구 문제 | 9 |
| II. 이론적 배경 | 10 |
| A. 대학생 SCT성향과 대학생활적응 | 10 |
| 1. SCT | 10 |
| 2. 대학생 SCT성향과 대학생활적응 | 13 |
| B. 대학생 SCT성향과 다차원적 경험회피, 대학생활적응 | 16 |
| 1. 다차원적 경험회피 | 16 |
| 2. 대학생 SCT성향과 다차원적 경험회피, 대학생활적응 | 18 |
| C. 대학생 SCT성향과 스마트폰 과의존, 대학생활적응 | 21 |
| 1. 스마트폰 과의존 | 21 |
| 2. 대학생 SCT성향과 스마트폰 과의존, 대학생활적응 | 23 |
| D. 대학생 SCT성향과 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응 | 26 |
| III. 연구 방법 | 29 |
| A. 연구 대상 | 29 |
| B. 측정 도구 | 30 |

| | |
|--|----|
| 1. 굵은 인지적 속도(SCT) 척도 | 30 |
| 2. 대학생활적응 척도 | 30 |
| 3. 한국판 다차원적 경험회피 척도 | 31 |
| 4. 스마트폰 과의존(중독) 척도 | 32 |
| C. 연구 절차 | 34 |
| D. 분석 방법 | 34 |
| | |
| IV. 연구 결과 | 36 |
| A. 연구 대상자의 기술통계 | 36 |
| B. 상관관계 분석 | 37 |
| C. 대학생 SCT성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원 적 경험회피의 매개효과 | 38 |
| D. 대학생 SCT성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트 폰 과의존의 매개효과 | 40 |
| E. 대학생 SCT성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원 적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과 | 42 |
| | |
| V. 논의 및 결론 | 45 |
| | |
| 참고문헌 | 51 |
| 부록 | 69 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| 표 1. 인구통계학적 특성 | 29 |
| 표 2. 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도 문항번호 및 신뢰도 | 30 |
| 표 3. 대학생활적응 척도 문항번호 및 신뢰도 | 31 |
| 표 4. 한국판 다차원적 경험회피 척도 문항번호 및 신뢰도 | 32 |
| 표 5. 스마트폰 과의존(중독) 척도 문항번호 및 신뢰도 | 33 |
| 표 6. 주요 변인들의 기술통계 | 36 |
| 표 7. 주요 변인 간 상관분석 | 37 |
| 표 8. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험 회피의 매개효과 검증 | 38 |
| 표 9. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험 회피의 간접효과 Bootstrapping 결과 | 39 |
| 표 10. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과 의존의 매개효과 검증 | 40 |
| 표 11. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과 의존의 간접효과 Bootstrapping 결과 | 41 |
| 표 12. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경 험회피와 스마트폰 과의존의 매개효과 검증 | 42 |
| 표 13. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경 험회피와 스마트폰 과의존의 간접효과 Bootstrapping 결과 | 44 |

그 립 목 차

| | |
|---|----|
| 그림 1. 연구모형 | 9 |
| 그림 2. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과 모형 | 44 |

ABSTRACT

The Relationship of College Student's Sluggish Cognitive Tempo(SCT) Tendency and College Life Adaptation : The Sequential Mediating Effects of Multidimensional Experiential Avoidance and Smartphone Overdependence

Im Su Jeong

Advisor : Prof. Oh, Ji Hyun, Ph. D.

Department of Counseling Psychology,

Graduate School of Chosun University

This study attempted to examine the sequential mediating effect of multidimensional experiential avoidance and smartphone overdependence in the effect of college student's sluggish cognitive tempo tendency and college life adaptation. The survey was conducted on 1, 2, 3 grades college students attending universities located in South Korea. The questionnaire includes the relationship of college student's sluggish cognitive tempo, multidimensional experiential avoidance, smartphone overdependence, and college life adaptation. Data from 350 participants analysis was conducted using SPSS 27 and SPSS Macro version 4.1 to verify the sequential mediating effect of multidimensional experiential avoidance and smartphone overdependence in the relationship between college student's sluggish cognitive tempo tendency and college life adaptation. The results are summarized as follows. First, significant correlations were found among the college student's sluggish cognitive tempo tendency, multidimensional experiential avoidance, smartphone overdependence, and college life adaptation. Second, multidimensional experiential avoidance partially mediated

the relationship between college student's sluggish cognitive tempo tendency and college life adaptation. Third, smartphone overdependence partially mediated the relationship between college student's sluggish cognitive tempo tendency and college life adaptation. Fourth, sequential mediation was observed, indicating that multidimensional experiential avoidance and smartphone overdependence sequentially mediated the relationship between college student's sluggish cognitive tempo tendency and college life adaptation. Based on the results, the implications and limitations of this study were discussed.

Key word : Sluggish Cognitive Tempo Tendency, Multidimensional Experiential Avoidance, Smartphone Overdependence, College Life Adaptation

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

누군가는 ‘안개 속에서 길을 잃은 것 같다’, ‘마음이 딴 데로 흩어지는 것 같다’와 같이 외부 환경으로부터 주의가 분리되는 증상을 느끼는 경우가 있다. 이는 주어진 과제와는 무관하고 독립적인 자극으로, 마음이 방황하는 듯한 경험을 하게 한다. 이러한 증상은 굼뜩 인지적 속도(Sluggish Cognitive Tempo: SCT)와도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

SCT는 굼뜩 정보처리, 느린 행동 및 사고, 불규칙한 각성, 백일몽, 비연속적인 사고나 혼란, 졸려 보임 등으로 이루어진 일종의 주의력 결핍 증상군이다(Barkley, 2012; Barkley, 2013, Becker & Barkley, 2018; Lee, Burns, Snell, & McBurnett, 2014). SCT가 학술적으로 연구되기 시작한 것은 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD)에서 과잉행동-충동성을 보이지 않는 주의력 결핍 우세형과 다른 하위유형을 구분하기 위한 개념으로 제안되었다(Carlson & Mann, 2002; Skirbekk, Hansen, Oerbeck, & Kristensen, 2011). 기존에는 SCT 증상이 ADHD의 하위유형을 구분하는 데 있어서 의미 있다고 보았지만, 최근에는 SCT가 ADHD의 주의력 결핍 하위요인과는 구별된다는 다수의 선행연구를 통해 ADHD와 SCT가 독립적인 요인이라는 것이 규명되었다(Araujo Jiménez et al., 2015; Barkely, 2012; Barkely, 2013; Jarrett, Rapport, Rondon, & Becker, 2017; Willcutt et al., 2014). 미국에서 전 연령을 대상으로 실행기능, 사회적 · 학업적 · 직업적 기능, 인구학적 변인에서의 차이 등을 분석한 대규모 연구에서 SCT 수준이 높은 아동·청소년의 경우 59%가 ADHD 증상을 보였고, 성인의 경우 46~54%가 ADHD와 공존해 나타나는 것을 확인하여 SCT가 독립적으로 발생할 수 있는 증상임을 검증하였다(Barkely, 2012; Barkely, 2013). 또한 우울과 불안과 같은 내재화 증상, 사회적 기능 및 학업적 기능에 대해서도 ADHD 주의력 결핍과 과잉행동-충동성과는 구별되는 독립적인 영향력이 검증되었다(조영경, 하은혜, 2019; Becker, Luebbe, Fite, Stoppelbein, & Greening, 2014a; Lee et al., 2014; Servera, Sáez, Burns, & Becker, 2018). SCT와 ADHD와의 관계를 조사한 쌍생아 연구(Moruzzi, Rijdsdijk, & Battagliz, 2014)에서 ADHD가 유전적 요인과 밀접한 관련이

있었지만, SCT는 유전적 요인과 더불어 환경적 요인의 영향력이 크다는 것이 확인되었다. 뿐만 아니라 SCT와 ADHD 증상에 영향을 주는 유전적 또는 환경적 요인에서 차이가 나타나고 있다는 점은 SCT에 대한 지속적인 연구가 필요함을 시사한다.

독립된 SCT 증상이 입증된 이후부터 연구가 활발히 진행되었는데, SCT의 다차원적 구성과 관련된 연구에서는 ADHD 주의력 결핍 우세요인과 구별되어 SCT의 주의력 문제를 가장 잘 나타낼 수 있는 요인으로 ‘굶뜯/졸린’, ‘백일몽’, ‘느린 생각과 느린 행동’이 제시되었다(Becker, 2013). 최근에는 SCT 항목을 분석한 연구를 통해 SCT가 인지적 차원(예: 멍하니 바라보기, 공상, 자신의 세계에 빠져있는, 안개 속에서, 혼란스러운)과 운동 차원(예: 활동 저하, 느리게 움직이기, 무기력함)으로 구성된다고 보고하였다(Mayes et al., 2023). 또한 SCT라는 용어가 사람들에게 부정적인 인식을 일으킬 수 있다는 비판이 제기되어 인지 이탈 증후군(Cognitive Disengagement Syndrome: CDS)으로 사용할 것을 제안하고 있으나(Becker et al., 2023), 본 연구에서는 기존의 선행연구들을 참고하여 SCT 성향이라는 명칭을 사용하였다.

SCT 성향은 우울 및 불안과 같은 내재화 문제와 높은 연관성이 있으며, 우울 증상과의 관련성이 더 높게 나타났다(Barkley, 2013; Becker et al., 2014a; Becker et al., 2016; Langberg, Becker, & Dvorsky, 2014; Willcutt et al., 2014). SCT 성향이 높은 사람은 우울과 같은 부정적 정서를 자주 경험하고, 자신의 내적 정서를 조절하는 데에도 어려움을 겪는다(Flannery, Becker, & Luebbe, 2016; Jarrett, Rapport, Rondon, & Becker, 2017). 더불어, 청소년의 SCT 성향이 높을수록 주의지속 수준과 반응 속도가 느렸으며(Willcutt et al., 2014), 이렇듯 외부에서는 가시적으로 관찰되기 어려운 SCT 성향으로 인해(Becker et al., 2014a) 지속적으로 부정적인 피드백을 받아왔을 가능성이 있다. 또한 연령이 증가함에 따라 SCT 성향이 증가하는 경향을 보이며(Leopold et al., 2016; Dvorsky, Becker, Tamm, & Willoughby, 2021), 다른 연령대에 비해 특히 대학생에게서 높은 비율의 SCT 성향이 보고된 바 있다(Wood, Lewandowski, Lovett, & Antshel, 2017). 즉, SCT 성향으로 인해 부적응적 기능을 보임에도 과소 인식될 수 있고, 적절한 개입과 이해를 받지 못한 채 부정적으로 지각되거나 처벌받는 경우가 생길 수 있다. 이에 본 연구에서는 ADHD 주의력 결핍 우세 증상과는 다른 주의력 문제를 나타내는 SCT 성향을 보이는 대학생에 주목하였다.

SCT 성향이 높은 대학생은 사회적 고립이나 위축, 동료로부터의 거절, 사회적 상황에서의 낮은 주도권과 같은 문제를 경험한다(Becker et al., 2016). ADHD와 우울 및 불안 증상을 통제 한 후에도 SCT는 사회적 고립 및 철회 문제와 관련이 있는 것으로 나타났다(Becker et al., 2014; Mikami, Huang-Pollock, Pfiffner, McBurnett, & Hangai, 2007; Willcutt et al., 2014). 또한 SCT 성향이 높은 사람은 사회적 상황에 대한 민감성이 낮고 관습적 지식이 부족하여 현실에서의 문제 해결에 어려움을 보인다(정희아, 2022; Mikami et al., 2007). 이와 더불어 SCT 성향이 높을수록 반응 속도가 느리고 주의 전환이 어려우며, 변화에 대한 동기 수준이 낮기 때문에 사회적인 상황에서 유능하게 대처하는 능력이 부족할 가능성이 높을 것으로 예상된다(신은빈, 이장한, 2019; Willcutt et al., 2014). 따라서 SCT 성향은 대학생의 사회적 기능에 영향을 줄 것으로 예상된다. 뿐만 아니라 SCT 성향이 학업적 기능에 영향을 주는 요인임을 밝힌 여러 선행연구를 고려해볼 때(Bauermeister, Barkley, Bauermeister, Martínez, & McBurnett, 2012; Becker et al., 2014a; Flannery, Luebbe, & Becker, 2017), 대학생의 대학생활적응과 밀접한 연관이 있을 것으로 추론된다.

적응이란 개인이 주변 환경과의 능동적인 상호작용에서 효과적으로 대처하는 개인의 능력으로, 대학생활적응은 대학이라는 사회적, 물리적 환경 속에서 학업 및 대인관계, 정서적 측면 등 다양한 외부 환경의 요구에 적절히 대처하는 것을 의미한다(최선옥, 2016; 함영애, 2018; Lazarus, 1976). Erikson(1968)은 대학생을 후기 청소년기에서 초기 성인기에 해당한다고 보았고, 이 시기의 주요 발달과업으로 타인과의 친밀한 관계 형성을 통한 성숙한 대인관계 구축과 정체성 확립을 강조한다. 즉, 대학생활적응은 대학생들의 전공 학업 수행뿐만 아니라 사회적인 교류와 심리적인 성장 등 다양한 생활에 적응하는 것을 말한다. 대학 내에서 원만한 대인관계를 형성하고, 타인과의 긍정적인 관계를 유지하는 것을 통해 학습에 대한 흥미와 동기가 향상되고, 대학 생활에 적응하는 수준이 높아지는 것으로 나타났다(김지근, 이지원 이기학, 2015; 송진열, 2017). 반면에 적응이 잘 이루어지지 않을 때는 관계 형성의 어려움, 학업에 대한 정보 공유 및 습득의 제한으로 학과 수업을 따라가지 못하거나 학업 중단으로 이어질 수 있으며, 향후 직업 선택과 사회생활에도 부정적인 영향을 미치게 된다(김종운, 김지현, 2013; 박은선, 김광현, 2016).

종합하면, SCT 성향이 높은 대학생은 사회적 상황에 대한 민감성이 부족하여 사회적 문제를 해결하는데 어려움을 보이게 되고, 반응 속도가 느리며 주의 전환이

어렵기 때문에 일상생활에서 적응하는 데에도 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 더불어 대학생활적응은 고등학교 때와는 달리 가정과 학교의 관리에서 벗어나 자율적인 환경과 학업 및 진로 등 새로운 환경에 직면하게 되므로 중요하게 다뤄야 하는 주제이다(함영애, 2018). 이에 본 연구에서는 대학생의 SCT 성향이 개인의 건강한 성장과 변화에 중요한 역할을 하는 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 간의 관계를 매개하는 심리적 메커니즘을 탐색하여, 상담 장면에서 개입에의 초점을 마련하고자 한다.

Becker(2022)의 연구에 따르면 아동·청소년과 그들의 부모는 일상생활에서 SCT 성향에 대해 긍정적인 인식과 부정적인 인식을 모두 가지는 것으로 나타났다. 부모는 SCT의 판생각과 백일몽 성향이 자녀의 창의성과 상상력을 촉진한다고 보았고, 아동·청소년도 멍하니 있다 보면 자신의 부정적인 감정이나 스트레스 요인으로부터 잠시 벗어날 수 있게 된다는 점에서 긍정적이라고 보고하였다. 그러나 이러한 SCT 성향이 아침 일과, 학업 및 수면 문제 등 일상생활 기능의 다양한 영역에서 부정적인 영향을 미치고, 더 나아가 학교에서의 학업 기능이나 또래 관계에도 영향을 주는 것으로 나타났다(Becker et al., 2022). 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서도 SCT 성향이 사회적 위축/고립 및 외로움 증가, 자존감 저하, 감정 조절의 어려움, 자살 위험 증가, 수면의 질 저하 및 주간 기능 장애와 관련이 있는 것으로 나타났다(Barkley, 2012; Becker et al., 2014a; Becker, Burns et al., 2018; Becker, Holdaway, & Luebbe, 2018; Jarrett et al., 2017). 뿐만 아니라 SCT 성향이 행동 억제 시스템(BIS)의 두려움 및 수줍음 구성요소와 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다고, 이는 SCT 성향의 철회하는 행동이 개인이 사회적 상황에서 두려움이나 불편함을 회피하기 위해 나타난 것임을 의미한다고 보았다(Becker et al., 2013). 이러한 SCT 요인이 유아기부터 성인기까지 시간이 지남에도 변하지 않는다는 점을 미루어볼 때(Leopold et al., 2016), SCT 성향이 높을수록 아동·청소년기에 부모와 교사, 또래와의 관계에서 부정적 경험을 지속해왔을 가능성이 크며, 이러한 경험은 성인이 되어서 보다 적극적으로 사회적 경험을 회피하고 거부하는 데 영향을 미칠 것이라고 짐작해 볼 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 SCT 성향을 보이는 대학생들이 사회적 상황에서 효과적으로 대처하지 못하고 그로 인해 경험을 회피하려는 전략을 사용하게 될 것이라 예측하여 매개변인으로 경험회피를 고려하였다.

경험회피(experiential avoidance)란 수용전념치료에서 제시된 개념으로 고통스러운 정서, 신체적 감각, 사고, 기억 등 개인이 원하지 않는 내적 경험을 과도하게 부

정적으로 평가하여 이를 회피하거나 분리 및 억제하고자 하는 의도적인 시도이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 경험회피는 고통스러운 내부 경험의 영향을 최소화하려는 노력이지만, 이러한 회피가 지속될수록 오히려 부정적 경험에 대한 불안과 불편함이 높아지게 된다(Eifert & Forsyth, 2005). 이와 관련하여 Hayes 등(2004)은 부정적인 경험 자체가 문제가 되는 것이 아니라 자신의 경험을 부정적으로 평가하고 회피하려는 전략을 사용하게 되는 것이 심리적 부적응을 발생시킨다고 하였다(허재홍, 오충광, 2014). 유성진(2010)도 특정한 기질로 인해 발생하는 주관적 경험 내용이나 형태 자체보다 그 경험을 대하는 태도가 중요하다고 강조하였고, 불편한 경험을 적절히 다루지 못할 때는 역기능적인 심리 장애로 발전하게 될 수 있다고 보았다. 또한 SCT는 자기조직화의 어려움 및 문제 해결 능력 결핍을 유의미하게 예측하므로(Barkley, 2013; Wood et al., 2017) SCT 성향으로 인해 우울 증상, 학업 및 사회적 기능상에서 부정적인 경험을 한 개인은 이러한 내적 경험을 수용하고 문제를 해결하려 하기보다는 회피하려는 태도를 보일 것으로 예상된다.

자신이 원치 않는 경험을 의도적으로 회피하는 것은 정서적인 불편감을 일시적으로 감소시킬 수 있지만, 장기적으로는 문제를 되풀이되게 하여 오히려 악화시키거나 부정적인 결과를 낳게 된다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; Hayes et al., 2004). 선행연구에 따르면, 아동기에 외상을 경험한 경우 자신의 내적 경험을 회피하는 경향이 높았고(Gratz, Bornovalova, Delany-Brumsey, Nick, & Lejuez, 2007), 경험회피 수준이 높을수록 부정적인 경험에 대한 부담이 더 커지게 되었다(Kring & Bachorowski, 1999). 또한 경험을 회피하고 통제하는데 신체적, 심리적 에너지를 사용하느라 자신이 당면한 상황과의 접촉을 감소하게 되며, 효율적인 에너지 사용을 방해한다(이진숙, 현명호, 2012; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). 뿐만 아니라 경험회피는 사회적인 상황에서 적응적인 행동을 학습할 기회를 방해하고(김민찬, 2015), 다른 사람과 친밀한 유대관계를 형성하는데 어려움을 겪게 하였다(Erbes, Polusny, MacDermid, & Compton, 2008). 이처럼 경험회피 수준이 높을수록 대인관계의 범위가 확장되고 다양한 인간관계를 형성하는 대학교 환경 내에서도 부적응적인 모습이나 관계 문제가 나타날 가능성이 높다고 볼 수 있다. 즉, 경험회피가 대학생활적응에 부적 영향을 미칠 것으로 예상된다.

나아가 본 연구에서는 또 다른 매개변인으로 스마트폰 과의존에 주목하였다. 기존에는 주로 스마트폰 중독이라는 용어를 사용하여 연구되었으나 ‘중독’이라는 개념이 과도하게 병리적인 의미를 내포하고 있다는 의견이 제기되어(홍지혜, 2013)

스마트폰 과의존으로 통계 명칭이 변경되었다(한국정보화진흥원, 2016). 기존 스마트폰 중독 연구들이 스마트폰 과의존 연구와 동일하다 보기 때문에(고광혁, 2018) 본 연구에서도 스마트폰 과의존이라는 용어를 사용하였다. 스마트폰 과의존은 ‘스마트폰을 과하게 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태’를 의미한다(한국정보화진흥원, 2015). 특히 대학생 시기는 중, 고등학생 때에 비하면 성인으로서의 자율성을 인정받게 되어 스마트폰을 사용하기 훨씬 쉬운 환경이므로(전호선, 장승옥, 2014) 이러한 조건이 대학생의 스마트폰 과의존을 부추기게 된다고 보았다. 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 선행연구를 살펴보면, 대인관계에서 소속감을 느끼지 못하고 대인관계 욕구가 좌절된 학생은 스마트폰을 더욱 과도하게 사용함으로써 불안감과 외로움을 잊으려고 하였다(백준호, 서미아, 2023). 또한 대학생이 지각한 사회적 상호작용의 불안 수준이 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 높은 것으로 나타났고(장성화, 지명원, 이주연, 2021), 오프라인 관계에서 만족을 얻지 못하는 사람들은 스마트폰이라는 매체를 통해 가상의 관계에 몰입하려고 하였다(박지영, 김귀애, 홍창희, 2012; 송인한, 권세원, 김성은, 2014). 이처럼 사회적 관계에서 어려움을 겪을수록 대인관계 욕구를 충족하기 위해 스마트폰을 과하게 사용하는 것으로 볼 수 있다.

한편, 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 변인 연구는 꾸준히 진행되어왔으나, SCT 성향과 관련한 충분한 연구가 진행되지는 못했다. 그럼에도 불구하고 선행연구를 통해, 대학생의 SCT 성향이 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보았다. 먼저, SCT는 다른 정신병리학 차원보다 백일몽(daydream)과 과제와 관련 없는 사고 형태인 과도한 탄생각(mind-wandering)과 밀접하게 연관되어 있다(Fredrick et al., 2020). 특히 탄생각은 부주의와 관련이 있으며, 다른 생각에 잠기거나 정신이 흩어지는 상태일 때 스마트폰에 대해 더 많이 생각하게 된다. 탄생각이 스마트폰 사용 장애와 관련성이 높고 스마트폰 사용 장애를 촉발할 수 있는 요인으로 나타난 연구결과(Müller, Sindermann, Rozgonjuk, & Montag, 2021)를 고려해 볼 때 SCT 성향은 스마트폰 과의존을 증가시키는 변수로 예측해 볼 수 있겠다. 이와 같은 맥락에서 의대생과 레지던트를 대상으로 한 연구에서는 SCT의 나른함, 부주의, 백일몽 증상이 인터넷 중독 및 인터넷 게임 장애의 위험을 증가시키는 것으로 나타났으며, SCT 증상이 인터넷 중독과 같은 행위중독에 더 큰 영향을 미치고 있다고 보고하였다(A. Gul & H. Gul, 2023). 따라서, SCT 성향이 높을수록 사회적 고립 및 위축 상황에서 스마트폰을 과도하게 사용할 가능성이 클 것으로 예

상한다. 즉, 본 연구에서는 대학생의 SCT 성향이 높을수록 스마트폰 과의존이 높을 것으로 가정하였다.

또한 스마트폰 과의존은 대학생활적응과 관련해서 활발하게 연구가 진행되고 있다. 선행연구에 따르면, 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 대학생활적응 수준이 유의미하게 낮아진 것으로 밝혀졌다(고기숙, 2015; 김경호, 2018; 주석진, 2015). 또한 스마트폰 과의존이 높을수록 정신건강에 해로운 영향을 주었고, 학교생활 적응과 대인관계에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(최현석, 이현경, 하정철, 2012). 스마트폰 과의존이 대학생활적응에 미치는 영향의 하위요인을 살펴본 결과 내성과 금단현상이 클수록 대학생활 적응 수준이 낮았고, 다음으로 일상생활적응과 가상세계지향성 순으로 나타났다(정병일, 백상욱, 2015). 따라서, 본 연구에서는 스마트폰 과의존이 높을수록 대학생활적응에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 종합하면, 백일몽과 탄생각과 같은 SCT 성향은 스마트폰 과의존을 증가시키는 것과 관련이 있고, 내재화된 행동 문제와 사회적 관계에서 고립 및 위축됨을 겪을수록 관계 욕구를 충족하기 위해 스마트폰에 과도하게 몰입하는 경향이 나타날 것이다. 그리고 이렇게 스마트폰에 과하게 의존할수록 대학생활 적응하는 데에도 어려움이 있을 것이다. 즉, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계를 스마트폰 과의존이 매개할 것이다.

한편, 본 연구에서는 매개변인인 경험회피와 스마트폰 과의존의 관계를 살펴보고자 한다. 선행연구에 따르면, 경험회피를 하는 것은 부정 정서를 근본적으로 해소할 수 없으므로 물질을 통해 만족감을 얻으려는 중독에 빠져들게 되고(장문선, 박기쁨, 정성훈, 이상우, 2011), 높은 수준의 경험회피는 중독과 같은 문제행동을 예측하는 중요 변인임이 밝혀졌다(Kingston, Clarke, & Remington, 2010). 경험회피는 약물이나 알코올과 같은 물질뿐만 아니라(박연주, 박기환, 2019) 행위중독에 해당하는 인터넷 중독, SNS 중독, 스마트폰 중독과도 관련이 있는 것으로 나타났다. 정서적인 회피가 많을수록 인터넷 중독 수준과 관련이 높았으며(Wall, Pearce, & McGuire, 2011), 현실에서의 불편한 내적 경험을 회피하는 경향이 클수록 SNS 중독 경향성이 높게 나타났다(성요안나, 현명호, 2016). 최근에는 SNS의 주요 사용기가 스마트폰으로 이동하였기에 경험회피와 스마트폰 관련한 선행연구를 살펴보면, 경험회피와 스마트폰 중독과의 관계는 유의미한 정적 상관을 보였다(서은진, 2020). 또한, 경험회피와 정서조절곤란 전략을 많이 사용할수록 스마트폰 중독에 쉽게 노출되는 것으로 나타났고(김원진, 2018), 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의

존의 경로에서 경험회피가 완전매개하여 경험회피가 스마트폰 과의존에 정적인 관련을 보였다(김미경, 양난미, 2022). 따라서, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피, 스마트폰 과의존이 각각 매개효과를 지니면서도 두 변인이 순차적으로 매개효과를 지닐 것으로 예상된다.

이상의 논의를 종합해보면, SCT 성향은 ADHD와는 다른 주의력 문제를 보이는 변인으로 건강한 성장과 변화에 중요한 역할을 하는 대학생 시기에 다양한 문제를 일으킬 수 있으므로 이를 구체적으로 탐색하기 위해 심리적 과정을 확인할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피, 스마트폰 과의존이 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이러한 순차적 매개효과 검증을 통해서 SCT 성향을 보이는 대학생이 호소하는 대학생활적응 문제와 관련한 중요한 이론적 방향과 보충적 근거를 제시할 수 있으며, 상담 개입에의 기초적인 자료를 마련할 수 있을 것이라 기대한다.

B. 연구 문제

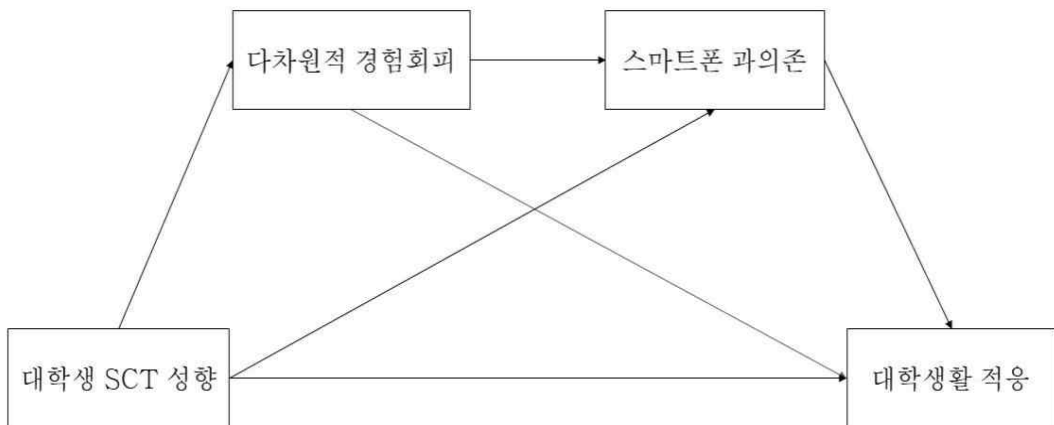
본 연구의 목적은 대학생의 굵든 인지적 속도(SCT) 성향이 대학생활적응에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증하는데 있다. 이에 다음과 같은 연구문제를 설정한다.

연구문제 1. 다차원적 경험회피는 대학생의 굵든 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응 간의 관계를 매개하는가?

연구문제 2. 스마트폰 과의존은 대학생의 굵든 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응 간의 관계를 매개하는가?

연구문제 3. 대학생의 굵든 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존은 순차적 매개효과가 있는가?

이상의 연구문제를 확인하기 위하여 설정한 연구모형은 [그림 1]에 제시하였다.



[그림 1] 연구모형

II. 이론적 배경

A. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응

1. SCT

굼뎠 인지적 속도(Sluggish Cognitive Tempo: SCT)는 굼뎠 정보처리, 느린 행동 및 사고, 불규칙한 각성, 백일몽, 비연속적인 사고나 혼란, 졸려 보임과 같은 특징을 보이는 일종의 주의력 결핍 증상군이다(Becker & Barkely, 2018; Lee, Burns, Snell, & McBurnett, 2014).

SCT가 임상적으로 중요하다하는 의견에도 불구하고 정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5thed: DSM-5)에 포함되지 않았으므로 공식적으로 인정된 진단기준은 없다. 그러나 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD) 하위유형 중에서 과잉행동-충동성을 동반하지 않는 순수한 주의력 결핍 우세형의 타당도 문제를 검증하여 임상적 유용성을 인정받기 시작하면서 SCT와 관련한 연구가 지속되어 왔다(이소연, 2014; Barkley, 2013; Barkley, 2018; Becker, 2013; Becker, Burns, & Willcutt, 2015).

초기의 SCT는 아동 및 청소년 심리치료 분야에서 아동 행동 평가 척도의 주의력 결핍 요인에 포함되어 있었고(Quay & Quay, 1965), 이후에는 과잉행동 및 충동성을 나타내지 않는 ADHD 하위유형을 명확하게 설명하기 위한 개념으로 제시되었다. SCT의 증상으로 알려진 느린 정보검색과 처리, 과소 각성, 그리고 기억과 주의력에서의 약간의 어려움 등이 ADHD의 하위유형인 과잉행동을 동반하지 않는 유형(ADD/noH)과 과잉행동을 동반한 주의력 결핍 유형(ADD/H)을 구분하는 데에 주요한 역할을 한다고 보았다(이소연, 2014; Barkley, DuPaul, & McMurray, 1990; Lahey, Schaughency, Frame, & Strauss, 1985). 그러나 SCT 증상의 특성은 ADHD 주의력 결핍 하위유형에서 나타나는 것과는 양상이 다르게 나타났다. SCT 증상과 ADHD 주의력 결핍 하위유형은 우울과 불안의 관계처럼, 동반이환 되거나 혼재될 가능성이 있어 SCT 증상과 ADHD 주의력 결핍 하위유형도 공병률이 높지

만, 독립된 장애일 가능성이 시사되었다(Barkley, 2013). 이후 선행연구들을 통해 ADHD 주의력 결핍 하위요인과는 다른 별개의 요인이 탐색되면서 SCT는 ADHD와는 구별되는 증후군이라고 규명되었다(이소연, 2014; Barkely, 2012; Barkely, 2013; Bauermeister et al., 2012; Becker et al., 2014a; Becker et al., 2016; Garner, Marceaux, Mrug, Patterson, & Hodgens, 2010; Lee et al., 2014, McBurnett et al., 2014; Penny, Waschbusch, Klein, Corkum, & Eskes, 2009; Willcutt et al., 2014).

이러한 연구 결과를 바탕으로 아동 및 청소년과 성인을 대상으로 한 SCT 메타 연구에서 총 73편의 SCT 관련 논문을 분석하였을 때 SCT가 내적 타당도를 가지고 있는 것으로 파악되었다(Becker et al., 2016). 또한 SCT가 ADHD의 주의력 결핍 유형과 과잉행동-충동성 유형 중에서 주의력 결핍 유형과 상관관계가 더 높게 나타나지만, 다수의 연구들을 통해 독립된 요인으로 간주될 수 있다는 결론이 제시되었다(Barkely, 2012; Barkely, 2013; Becker et al., 2014a; Lee et al., 2014; McBurnett et al., 2014). 한편 일반 대학생 중에서 SCT 증상을 심각하게 보고한 임상 비율은 높았으나, ADHD 증상과 우울/불안, 수면의 질, 약물 남용 등을 제외하고 SCT만 단독으로 나타나는 유병률이 매우 낮게 나타난 연구에서는 SCT를 독립된 장애라기보다 여러 정신병리 이면에 보편적으로 존재하거나 혹은 여러 정신병리 사이에 걸쳐 있는 ‘증후군’이라고 보는 것이 타당하다고 제안하였다(정희아, 2022; Lovett, Wood, & Lewandowski, 2021). 그러나 SCT가 ADHD뿐만 아니라 다양한 심리 장애와 공존하고, 문제행동 및 기능의 손상에 대해 독립적으로 영향을 미치고 있다는 결과가 검증되고 있다. 많은 연구에 의하면 SCT는 ADHD의 주의력 결핍을 통제한 후에도 불안 및 우울, 사회적 기능에 일관되게 어려움을 보이며(Barkley, 2013; Becker et al., 2014a; Becker et al., 2016; Leopold et al., 2016), SCT가 일상생활에서도 부정적인 영향을 미치고 있다는 결과(Becker et al., 2022)가 확인되었다. 최근에는 SCT라는 용어가 사람들에게 부정적인 인식을 불러일으킬 수 있다는 비판이 제기되어 인지 이탈 증후군(Cognitive Disengagement Syndrome: CDS)으로 사용할 것을 제안하고 있으나(Becker et al., 2023), 본 연구에서는 기존의 선행연구들을 참고하여 SCT 성향이라는 명칭을 사용하였다. 그러므로 앞서 언급한 SCT에 대한 이해의 폭을 넓히고, SCT 성향이 기능상의 어려움에 미치는 영향을 검증하는 연구가 필요하다.

이렇듯 독립된 SCT 성향에 대한 타당도가 입증된 이후 아동, 청소년, 대학생 등 다양한 연령대를 대상으로 SCT 관련 연구가 더욱 활발하게 진행되고 있다. SCT

성향이 높은 아동은 컴퓨터 채팅룸 실험에서 적은 대화 반응, 미묘한 사회적 단서에 대한 인식 부족, 대화에 대한 기억 부족, 적은 적대적 반응이 나타났다(Mikami et al., 2007), 한편, 행동조절장애는 덜 관찰되고(Becker, Marshall, & McBurnett, 2014b), 리더십 수준이 낮고, 관계에서의 공격성이나 적대적 반항 행동 문제가 적었다(Barkley, 2013; Burns, Servera, Bernad, Carrillo, & Cardo, 2013; Marshall, Evans, Eiraldi, Becker, & Power, 2014). 이로 인해 SCT 성향이 높은 아동들은 다른 아동들에 비해 사회적 위축이나 고립에서의 문제점이 더 많이 나타났고, 이는 부모나 교사의 보고뿐만이 아니라 연구자가 직접 관찰한 연구에서도 일관되게 보고되었다. 반면, ADHD를 가진 아동들은 또래의 거절이나 배척을 유발하는 공격적이고 파괴적인 행동을 보여주었다. 어떤 증상이 선행되었고, 어떤 증상이 이에 따라 파생되었는지 정확하게 알 수는 없음에도 불구하고 SCT 성향이 ADHD와는 다른 사회적 행동 문제를 보인다는 것을 확인하였다(이소연, 2014; Willcutt et al., 2014).

청소년을 대상으로 한 SCT 연구에서는 주의력 결핍, 과잉행동-충동성, 실행기능, 우울, 불안 등의 증상들에 영향을 미친다는 연구 결과들이 제시되었다. 또한 ADHD, 우울, 불안 증상의 영향을 통계적으로 통제된 상황에서도 SCT 성향이 학업적 및 사회적 어려움과 실행기능에 영향을 미치는 것으로 확인되어 SCT의 임상적 유용성이 확인되었다(Barkley, 2012; Becker et al., 2014a; Lee et al., 2014).

Leopold 등(2016)의 연구에서 SCT 성향은 아동기와 청소년기를 거쳐 성인이 되어도 사라지지 않고 오히려 증가하는 경향을 보였으며, 특히 대학생에게서 SCT 성향이 더 높게 나타날 수 있다는 가능성이 제기되었다(권은수, 2019). 성인을 대상으로 한 연구들에서도 SCT 성향이 높을수록 관계를 시작하는 데 어려움을 겪거나 대인관계 기술을 손상시키는 등 사회적 기능의 영역에서 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Barkley 2012; Flannery et al., 2016; Kirk, 2018; Miller, 2020). 대학생의 SCT 성향과 다른 장애들과의 관계를 검증한 연구에서 SCT 성향은 적응 문제 및 기능적 손상과 관련이 있었으며(Barkley, 2014; Becker et al., 2018), 더 나아가 외로움 증가, 사회적 철회, 불안 및 우울의 증가, 자아존중감 저하, 감정 조절의 어려움 및 자살위험 등과도 연관이 있었다(Becker et al., 2016). 또한 SCT 성향이 대학생의 전반적인 실행기능(Executive functioning)과 관련하여 학업 생활, 직업, 재정 관리, 낯선 사람 및 친구와의 관계 등을 포함한 자기관리에 대하여 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Flannery et al., 2017; Leikauf & Solanto, 2017;

Wood et al., 2017).

이처럼 SCT 성향이 ADHD와는 구분되는 증상과 기능상의 어려움을 보이기 때문에 SCT에 대해 체계적으로 검증하는 것이 필요하다. 또한 SCT 성향이 아동기와 청소년기를 지나 성인이 되어서도 사라지지 않거나 오히려 증가하게 되었을 때 청소년기와 성인기 초기 발달 단계 사이에 있는 대학생은 학업을 포함한 다양한 사회적 활동을 스스로 해야 하는 중요한 시기이므로 SCT 성향의 특징을 고려한 연구가 필요한 실정이다.

2. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응

SCT 성향으로 인한 기능상에서의 어려움은 여러 연구를 통해 밝혀졌으며, 이는 실행기능과 학업적 기능, 또래 관계를 포함한 사회적 기능에서의 어려움에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 특히 사회적 기능과 학업적 기능을 위주로 연구되어 왔는데 SCT 성향이 높을수록 사회적 기능이 낮아 사회적 어려움이 높게 나타나며 (Becker et al., 2016), 일반적으로 사회적 상황에서 고립 및 위축의 문제와 연관되어 있다(이소연, 2014; Becker & Langberg, 2013; Becker et al., 2014a; Burns et al., 2013; Capdevila-Brophy et al., 2014). 이는 ADHD 주의력 결핍 및 과잉행동-충동 증상이 통계적으로 통제될 때 특히 사회적 철회와 같은 사회적 관계 문제 등에서 관련이 있었다. 또한 우울 및 불안 증상을 통제한 후에도 SCT 성향은 사회적 고립과 관련이 높은 것으로 나타났다(Becker et al., 2014a; Mikami et al., 2007; Willcutt et al., 2014).

SCT 성향과 학업적 기능과의 관계를 검증한 여러 선행연구에서는 학업적 기능상의 어려움과 관련성이 나타나지 않는다는 연구(Becker & Langberg, 2013; Becker, Luebbe, & Joyce, 2015; Belmar, Servera, Becker, & Burns, 2017; Carlson & Mann, 2002; Watabe, Owens, Evans, & Brandt, 2014)와 SCT 성향이 학업적 기능에 영향을 미친다는 연구(Bauermeister et al., 2012; Becker, Luebbe, et al., 2015; Langberg, Becker, & Dvorsky, 2014)가 상반된 결과를 보고하고 있다. 하지만 SCT 성향과 학업적 기능과의 관계 연구를 종합해 본 메타 연구에서는 SCT 성향이 학업적 기능에 일관되게 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Becker et al., 2016), 이는 지속적인 연구를 통해 학업적 기능에 대한 영향을 검증해야 함을 시사

하고 있다. 더불어 대학생들 대상으로 한 연구(Wood, Lewandowski, Lovett, & Antshel, 2020)에서 SCT 성향이 높은 학생들이 기능 장애, 미루기, 시간 관리 등에서 더 부정적인 결과가 나타났다. 또한 수면과 건강 문제에서도 높은 수준을 보이는 것을 통해 SCT 성향이 높은 대학생들이 더 부정적인 삶의 방식을 보고하고 있음을 확인할 수 있다.

여러 편의 연구를 통해 SCT 성향은 시간이 지남에도 변하지 않는다는 것이 검증되어 발달적인 안정성이 규명되었을 뿐 아니라(del Mar Bernad, Servera, Becker, & Burns, 2016) SCT 성향이 사회적 기능과 학업적 기능에서의 어려움에 영향을 주고 있다는 것을 확인하였다. 이와 같은 요인은 청소년기와 성인기의 과도기에 속하는 시기에 외부의 환경과 상호작용하고, 새로운 것을 습득하며 성장하는데에도 영향을 줄 것이라고 예상된다. 최송미(2001)는 개인이 주변 환경과 능동적 상호작용하는 것을 적응이라 하였고, 대학생의 적응은 이후 성인기의 성공적 생활에 직접적인 영향을 미치게 되므로 중요한 의미를 지닌다(서혜진, 2016). 따라서 높은 SCT 성향은 학업적 요소와 사회·정서적 요소를 포함한 다양한 역량을 습득하고 타인과의 의미 있는 관계를 맺으면서 자신의 발달을 증진할 수 있는 대학 생활에서의 적응에도(이지언, 정익중, 백종립 2014; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011) 영향을 줄 것이라고 예상된다.

청소년 후기에 속하는 대학생들이 겪게 되는 가장 중요한 문제는 대학에서의 적응이다(이지선, 2010). 대학생 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 과도기적 단계로서, 개인의 자아정체감을 확립함과 동시에 자신만의 인생 목표를 수립하고 향후 직업 및 진로에 대한 탐색과 자기개발 등이 동시에 이루어진다(임운서, 심태은, 이송이, 2015; 정혜원, 2023). 대학이라는 환경도 이전까지의 경험과는 전혀 다른 새로운 상황이며 학업적으로나 학업 외적으로나 초·중·고등학교 때와는 전혀 다른 환경에 적응해야 하는 과업을 부여받는 시기이다(서정희, 2012; 장다혜, 2015).

이처럼 대학생활 적응이란 적응에서 고려되는 요소를 대학생과 대학환경으로 구체화한 것이며, 대학교에 재학 중인 개인들이 대학이라는 사회적, 물리적 환경 안에서 학업, 대인관계, 정서적 측면의 대학생활의 요구에 적절하게 대처하는 반응을 의미한다(Lazarus, 1976; 최선옥, 2017)

Erikson(1968)의 심리사회적 발달 단계를 고려하였을 때 대학생은 대개 18세~24세에 있는 청소년기와 성인기의 중간단계이며, 이 시기의 주요과업으로 자아정체감 형성과 독립성 고취와 사회적 적응을 꼽을 수 있다(김중운, 최미숙, 2013; 홍승현,

2020). 이러한 과도기적 시기에 대학이라는 환경에서 생활하면서 학업, 대인관계 및 정서적, 신체적 측면에서 독립된 개체로 성장할 수 있는 중요한 사회적 공간인 대학생활의 적응을 알아보는 것은 SCT 성향을 보이는 대학생 이해하는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

대학생활 적응 관련 선행연구를 살펴보면 Baker & Siryk(1984)는 대학 내에서 학업적, 사회적, 심리적 스트레스에 적절히 대처하고 적응하여 본인이 속한 대학과 구성원들에 대해 애착과 호감을 갖게 되는 것이라고 정의하였다. 정은이, 박용한(2009)은 대학생들이 대학 내의 환경과 구성원이 능동적인 상호작용을 통해 효과적으로 대학 생활을 영위하고 스스로 만족감을 느끼는 과정 및 결과를 대학생활에 성공적으로 적응한 상태라고 보았고, 박영민, 석창훈(2021)은 대학환경 간의 상호작용에 의해서 대학생이 학업, 진로 및 사회진출, 대인관계, 정서 및 사회적 측면 등에 영향을 주고받는 다차원적 현상이라고 하였다(정혜원, 2023).

이와 같이 대학은 학업적인 지식을 습득하는 곳일뿐더러 학생들이 졸업 이후 독립된 사회구성원으로서 다양한 역할을 성공적으로 수행하기 위해 다방면에서의 기술과 지식을 습득하도록 돕는 곳이다(서란, 2014; 홍승현, 2020). 대인관계의 확장, 자아정체감 형성, 과업 수행 등 다양한 경험과 새로운 도전은 대학생의 사회화 과정에도 매우 큰 영향력을 갖는다. 가족이나 또래 중심의 제한된 관계에서 벗어나 마주하는 관계가 확장되므로 다른 어느 시기보다 건강한 대인관계를 형성하는 것은 이 시기의 중요한 발달 과제이며(정윤미, 2016), 대학생활에 잘 적응할수록 개인은 자신의 욕구를 현실적으로 잘 충족시켜나감으로서(박홍룡, 2020) 이 시기에 필요한 발달 과업들을 성공적으로 수행할 수 있게 된다. 이와 같이 대학생 시기의 학교적응은 향후 성인기의 발달과 이후 삶의 적응에까지 지속적인 영향을 미치는 중요한 변인이다. 따라서 본 연구에서는 SCT 성향을 보이는 대학생과 대학생활적응 간의 관계를 살펴보고자 한다.

B. 대학생 SCT 성향과 다차원적 경험회피, 대학생활적응

1. 다차원적 경험회피

경험회피(experiential avoidance)는 수용-전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)에서 중요하게 다루는 수용(acceptance)과 반대되는 개념으로, 수용 전념치료에서 개인이 경험한 것에 대해 어떤 태도를 보이는지가 중요함을 보여주는 핵심적 개념이다. 수용은 순간 자신에게 드는 감정이나 생각, 신체 반응, 기억 또는 행동을 그대로 경험하는 것을 의미하고, 그 반대 개념인 경험회피는 고통스러운 감정, 신체 감각, 생각 등 원하지 않는 다양한 내적 경험을 할 때 개인이 이를 부정적으로 평가하며 회피, 분리, 억제하려고 하는 의도적인 노력을 의미한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Hayes 등(1999)은 경험회피의 개념을 세 가지 요소로 정의하였는데, (1) 원치 않는 사적 경험, 즉 생각, 느낌, 기억 및 감각에 대해 과도하게 부정적으로 평가하는 경향성, (2) 사적 사건에 대해 기꺼이 경험하기를 거부함, (3) 사적 사건을 통제 또는 회피하려는 노력으로 보았다(Hayes, 1994; 김보경, 안현의, 2016). 즉, 자신이 원하지 않는 정서, 사고, 신체 감각, 기억 등을 내적 경험으로 받아들일 때 이를 부정적으로 평가하고 기꺼이 경험하지 않으려고 하는 것을 말하며, 그것을 발생시키는 빈도나 형태, 맥락 등을 바꾸어 상황과의 접촉 가능성을 줄이는 방법으로 통제하려 하거나 회피하려고 애쓰는 과정을 말한다(Hayes et al., 2004).

이때 부정적인 경험 자체가 문제가 되는 것이 아니고, 사적 경험을 부정적으로 평가하고 이에 따라 경험을 회피하고 통제하려는 전략을 사용하게 되는 것이 심리적 부적응을 발생시키는 요인이 된다(Hayes, 2004; 허재홍, 오충광, 2014). 자신이 원치 않는 경험을 회피하는 것은 일시적으로 정서적인 불편감을 줄일 수 있으나, Hayes 등(1996)은 개인이 경험한 사건에 대해 수용하지 않고 의도적으로 피하려고 하면 할수록 악화된다고 보았다. 즉, 부정 정서에 빠지지 않기 위해 회피를 자주 사용하는 사람들이 오히려 부정 정서에 대한 접근성이 높아질 뿐만 아니라 더 깊은 정서적 고통을 경험하게 되는 것이다.

대부분의 선행연구에서 경험회피는 심리적 부적응과 일관된 정적 상관관계를 시사하고 있다. 경험회피는 행동적 회피 및 반복적 거리두기와 높은 상관을 보이고

(김환, 이훈진, 2007), 우울 및 불안, 피해사고 등의 심리적 증상과는 정적상관으로, 자존감 및 삶의 만족도와는 부적상관으로 나타났다(이훈진, 2009; 문현미, 2006). 경험회피 수준이 높을수록 부정적인 경험에 대한 부담감이 더 커지게 되며(Kring & Bachorowski, 1999), 긍정적 정서는 낮고 부정적 정서와 정서적 소외감은 높게 경험하여 대인관계 기능에도 영향을 주었다(Gross & John, 2003). 또한 개인이 원하지 않는 장소나 상황 등을 피하려 함으로써 현재의 경험과 접촉하지 못하기 때문에 부적응적 양상이 나타날 가능성이 있고(Hayes et al., 1996), 경험을 회피하고 통제하는데 신체적, 심리적 에너지를 소진하느라 근본적인 상황을 효율적으로 대처할 기회를 놓치게 된다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). 이처럼 경험을 회피하는 데 에너지를 소진하는 것은 사회적인 상황에서 상호작용하는 것을 방해하게 되며, 대인관계 능력에도 영향을 미치게 된다(Wilson & Murrell, 2004; Gross & John, 2003).

이러한 경험회피를 측정하기 위해 Hayes 등(2004)은 심리적 유연성과 경험회피를 측정하는 수용-행동 질문지(Acceptance-Action Questionnaire: AAQ)를 개발하였고, Bond 등(2011)이 AAQ 문항의 가독성과 내적 일치도를 보완하여 수용-행동 질문지 II(Acceptance-Action Questionnaire-II: AAQ-II)를 개발하였다. 그러나 AAQ-II에서 경험회피를 심리적 비유연성이라는 단일요인에 근거하여 측정하는 방식은 구체적인 하위요소들을 파악하는 데 어려움이 있고(박모란, 유성은, 2014), AAQ-II가 신경증과 부정정서에 높은 상관을 보여 변별타당도와 구인타당도에 대한 문제도 제기되었다(Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero, & Watson, 2011). 이에 Gámez 등(2011)은 AAQ-II의 한계점을 보완하고 경험회피를 인지적, 정서적, 행동적 측면을 포함하는 포괄적인 심리적 개념이라는 점에 기반하여(Hayes et al., 2004; Kashdan & Kane, 2011) 고통혐오, 고통감내, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제의 여섯 가지 하위요인으로 구성된 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 개발하였다(이주연, 유성은, 2017). 구체적으로 살펴보면 첫 번째, 고통혐오(distress aversion)는 경험이론(Perls, Heff erline, & Goodman, 1951)을 바탕으로 정서적인 고통을 거부하는 태도를 측정한다. 두 번째, 고통감내(distress endurance)는 인지행동치료의 수용전념치료(Hayes et al., 2004)를 바탕으로 고통이 있더라도 이를 견디고 자신의 목표나 가치에 전념할 수 있는 능력을 측정한다. 세 번째, 억압/부인(repression/denial)은 정신역동이론(Cramer, 1998)을 바탕으로 고통스러운 것으로부터 무의식적으로

회피하거나 거리를 두는 것을 측정한다. 네 번째, 지연행동(procrastination)은 기본 성격이론들(John & Srivastava, 1999)을 바탕으로 불쾌하거나 자신을 불편하게 하는 일을 미루는 행동을 측정한다. 다섯 번째, 회피행동(behavioral avoidance)은 행동이론(Moos & Schaefer, 1993)을 바탕으로 스트레스 사건이 발생했을 때 행동적인 노력으로 문제상황을 대처하는 외현적인 대처 행동을 측정한다. 여섯 번째, 주의분산/억제(distraction/suppression)는 실험적 연구(Wegner & Zanakos, 1994)를 바탕으로 고통스러운 생각을 의도적으로 억누르거나 무시하는 경향성을 측정하는 요인이다.

2. 대학생 SCT 성향과 다차원적 경험회피, 대학생활적응

느린 행동 및 사고, 백일몽, 불규칙한 각성으로 일종의 주의력 문제를 보이는 SCT 성향은 우울 및 불안이나 감정 조절 어려움 등의 내재화 증상과 높은 관련성을 보인다는 연구가 증가하고 있다(신은빈, 이장한, 2019; 조영경, 하은혜, 2019; Barkley, 2012; Barkley, 2013; Bauermeister et al., 2012; Becker & Langberg, 2013). SCT 성향이 높을수록 또래에 대한 반항 장애보다는 우울장애가 많이 나타났고(Burns et al., 2013), 외현적 공격성과 관계적 공격성은 낮았다(조영경, 하은혜, 2019; Marshall et al., 2014). 아동·청소년 행동을 검증한 연구에서는 SCT 성향이 높을수록 심리적 행복감, 자율성 및 부모 관계, 또래 및 사회적 지지가 낮게 나타났고, 몽롱함, 느린 행동과 사고 등의 SCT 성향은 사회적 철수 및 고립 문제를 유발했다(Sadeghi-Bahmani et al., 2022). 또한 SCT 성향을 보이는 초등학생은 작업 기억 점수가 낮고(Camprodon-Rosanas et al., 2020), SCT 아동 임상집단 연구에서는 이해, 기호쓰기 소검사에서 유의하게 점수가 낮았으며, 이는 사회적 환경과 관습적 기준에 대한 이해 부족과 사회적 문제를 해결하는 기술이 부족하다는 것을 의미했다(정희아, 2022; Callan, Shepler, Justice, & Oliver, 2020). SCT 성향이 보이는 사회적 철수는 내재화 장애로 더 잘 설명되지 않으며, 이는 SCT의 독특한 징후일 수 있다고 보았다(Marshall et al., 2013). 이러한 사회적 어려움은 주로 철수, 고립 및 사회적 상황에서의 낮은 주도성에 의한 것이며(Becker, Garner, Tamm, Antonini, & Epstein, 2019), SCT 성향으로 인해 시간이 지남에 따라 또래에 의해 무시받는 상황이 지속되거나 또래 집단에서 자신을 고립시킬 가능성이 있는 것으

로 나타났다(Becker et al., 2014).

이렇듯 SCT 성향은 학업적 기능에 부정적 영향을 주고(Bauermeister et al., 2012; Becker, Luebbe, et al., 2015; Langberg, Becker, & Dvorsky, 2014), 내재화 증상과도 관련성이 높으며(Becker et al., 2016), 낮은 사회적 기능은 사회적 상황에서 철수로 이어진다고 여겨진다(Becker & Langberg, 2013; Becker et al., 2014a). 또한, SCT 성향이 외부 상황에서 순응적으로 보일 수 있고, 가시적으로 관찰되기가 어려우므로(Becker et al., 2014a; Becker et al., 2014b) 적절한 시기에 개입되지 못할 수 있다. 이는 SCT 성향으로 인해 겪는 기능적 어려움이 후기 청소년기 및 성인기까지 이어질 수 있다는 것을 의미한다. 더불어 연령이 높아짐에 따라 SCT 수준이 증가하는 경향성이 확인되었고(Leopold et al., 2016), 아동을 대상으로 한 연구에서 SCT 성향이 높을수록 관련 병리로 발달할 가능성이 있으며 추후 학교 환경의 요구에 의해서도 발현될 수 있다고 보고하였다(Leopold et al., 2016).

요컨대 SCT 성향이 높을 경우 아동·청소년기에 부모와 교사, 또래와의 관계에서 지속적으로 부정적인 경험을 했을 가능성이 크며 이러한 부정적 경험은 이후 대학생이 되어서 보다 적극적으로 사회적 경험을 회피하고 거부하는데 영향을 줄 것으로 예측해볼 수 있겠다. 즉 SCT 요인이 유아기에서부터 성인기까지 시간이 지남에도 변하지 않으므로(del Mar Bernad et al., 2016; Leopold et al., 2016), SCT 성향이 있는 개인은 아동 및 청소년기부터 우울 증상, 학업 및 사회적 기능상에서 부정적인 경험을 했을 것이다. 이에 정서적 독립과 사회적 적응의 발달과업이 주어지는 과도기적 시기(김종운, 최미숙, 2013)에 SCT 성향을 가진 대학생들이 일상생활에서 자신의 경험을 수용하기보다 회피하려는 전략을 사용하게 됨으로써 대학생 적응에도 영향을 줄 것이라고 보았다.

SCT의 증상과 관련한 선행연구들을 보면 우울 수준이 높을수록 미래에 대해 부정적으로 예측하고(Beck, 2005), 행동을 억제하는 수준이 높아졌다(Hundt, Nelson-Gray, Kimbrel, Mitchell, & Kwapil, 2007). 대인관계에서 부정적인 문제를 많이 경험하는 사람일수록 사적 사건을 있는 그대로 수용하는 데 어려움을 느끼고 이를 회피하려는 경향이 높았다(정혜진, 2014). 이처럼 관계에서 거부나 무시 받은 경험은 수용 받지 못한다는 두려움으로 이어져 다른 사람들과의 관계를 피하거나 부적응적인 방법으로 대처하게 되며(이규미, 구자영, 김은정, 이시형, 2001), 이러한 대처는 초기 성인기가 되어서도 지속될 수 있다(안지영, 김종남, 2017). 사회적 고립을 극복하지 못한 아동·청소년은 사회적 회피 성향을 많이 갖게 되어 성인기에도

사회적 성장이나 성격 발달에 부적응적인 모습을 보일 가능성이 높은 것으로 나타났다(윤명숙, 송행숙, 2011; Asher & Coie, 1990; Connolly, Pepler, Craig, & Taradash, 2000).

C. 대학생 SCT 성향과 스마트폰 과의존, 대학생활적응

1. 스마트폰 과의존

스마트폰은 PC와 같은 고기능의 범용 운영체제(OS)로 구성되어 다양한 모바일 앱(Mobile App)을 자유롭게 설치, 동작시킬 수 있는 고기능 휴대폰을 의미한다(한국정보화진흥원, 2016). 스마트폰은 전화나 문자는 물론이고, 인터넷과 모바일 메신저, SNS 등 다양한 어플리케이션을 시공간의 제약 없이 원하는 대로 설치하여 사용할 수 있다(이순례, 김형수, 2022). 스마트폰으로 개인마다 필요한 정보를 신속하게 찾을 수 있고, SNS 등을 통해 사람들과 즉각적으로 소통할 수 있으며, 게임과 동영상 시청, 독서 등을 하는 데 다양하게 이용할 수 있다(이혜인, 배영, 2011). 이처럼 스마트폰 기능이 발전하면서 스마트폰 사용이 급격히 증가하였고, 사용 연령층이 유아에서 노년층까지 대중화되었다(이은영, 2018; 배성만, 고영삼, 2017). ‘인터넷 이용 실태조사’에서는 2016년 대비 모바일 인터넷 이용률이 5.6%가 증가하여 91.5%로 가장 많은 이용률을 보였고(과학기술정보통신부, 2021), 2020년을 기준으로 우리나라는 국민 10명 가운데 9명이 스마트폰을 보유하고 있는 것으로 나타났다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 스마트폰이 이렇게 우리 생활의 큰 일부가 된 만큼이나 그 부작용 또한 주요한 문제로 대두되고 있다. 우리나라 스마트폰 과의존 위험군 현황을 살펴보면 2014년은 14.2%에서 2016년은 17.8%, 2021년 24.2%로 꾸준히 상승하고 있으며, 이 중 10대 중후반과 20대가 다른 연령대에 비해 과의존 비중이 현저하게 높았다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 이처럼 스마트폰은 우리 생활 전반에서 다양한 목적으로 편리하게 이용할 수 있지만, 그와 동시에 스마트폰 과의존 양상이 높아지는 것(오송석, 정현용, 2021)은 역기능적인 문제의 과도한 사용과 중독에 대한 우려도 생길 수 있다는 것을 의미한다.

일반적으로 중독이란 손실이 발생되더라도 특정 물질이나 행동에 대해 스스로 조절하지 못하는 것을 의미하고, 자신의 의지와 상관없이 몰입하여 일상적 삶을 위협하고 불안하게 만드는 것을 말한다(박승현, 2021; Orford, 2001). 중독은 크게 물질중독과 행위중독으로 나눌 수 있는데, 스마트폰 중독은 일상생활을 저해하는 가장 대표적인 행위중독에 해당하고(Goel, Pathak, Sharma, & Vaish, 2012), 이는 외부로부터 다른 물질이 투여되지 않아도 특정 행위를 하는 그 자체가 뇌의 도파민

보상체계에 영향을 주어 중독 증상을 일으키는 것을 말한다(권예진, 2022; 김유현, 김유미, 2018).

한국정보화진흥원(2011)은 ‘스마트폰을 과하게 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태’를 스마트폰 중독이라 정의하였고, 이를 일상생활장애, 가상세계 지향성, 내성, 금단의 4가지 차원으로 설명하였다. 김학범(2013)은 스마트폰 중독을 과도한 스마트폰 사용으로 인해 내성과 금단현상이 나타나거나 개인적 또는 사회적 상황에서 부작용이 발생하는 현상이라 보았고, 최은미(2015)는 부정적인 결과에도 불구하고 스마트폰을 과다하게 사용하고, 심리적으로 불안정하며, 일상생활에서 부적응을 겪고 있는 것으로 정의하였다. 강희양과 박창호(2012)는 과도하게 스마트폰에 몰입함으로써 나타나는 초조, 불안과 같은 일상생활에서의 장애라고 정의하였고, 이태영과 송병호(2017)는 스마트폰에 대한 지나친 몰두와 의존하는 상태에 견디지 못하는 것이며 예방하고 치료되어야 하는 것으로 보았다.

이처럼 선행연구에서는 주로 스마트폰 중독이라는 용어를 사용하였으나 ‘중독’이라는 개념이 과도하게 부정적이고 병리적인 의미를 내포하고 있다는 의견이 제기되었고(홍지혜, 2013), 병리적 현상을 포함하고 있는 ‘중독’ 용어를 보편적인 스마트폰 사용자까지 지칭하기에는 무리가 있다고 지적하였다(김은영, 임신일, 2014). 스마트폰 중독 관련 연구가 축적되면서 2016년 5월 한국정보화진흥원에서 스마트폰 중독이라는 용어 대신 ‘스마트폰 과의존’이라는 완화된 용어로 통계명칭을 변경하였다. 따라서 기존 스마트폰 중독에 관한 연구들이 스마트폰 과의존 연구와 동일하다고 보고 있으므로(고광혁, 2018), 본 연구에서는 스마트폰 과의존이라는 용어를 사용하겠다.

한국지능정보사회진흥원(2022) 실태조사에 따르면 성인의 직업별 스마트폰 과의존 위험군 현황에서 상위 3개 직업 안에 대학생이 포함되어 있으며, 이 중 가장 높은 33.7%로 매년 증가하는 추세에 있다. 대학생은 성인으로서의 자율성을 인정받아 중, 고등학생 시기에 비해 학교나 가정에서 제약을 많이 받지 않게 되고, 시간적으로나 물리적으로도 스마트폰을 소지하고 사용하기 훨씬 쉬운 환경에 속해 있다(전호선, 장승옥, 2014). 전 연령대 중 스마트폰 과의존 비율이 가장 높은 청소년층 또한 머지않아 20대 성인군에 포함될 예정이므로 대학생의 스마트폰 과의존에 대한 문제는 앞으로도 더욱 중요하게 다루어져야 한다.

2. 대학생 SCT 성향과 스마트폰 과의존, 대학생활적응

SCT는 '과도한 백일몽', '행동이나 생각이 느린', '멍한', '에너지가 부족한', '졸려 보이는'과 같은 증상들로 구성되어 있고, 이러한 SCT 성향이 높은 개인은 내재화 증상 및 사회적 영역에서의 어려움과 관련이 높게 나타났다(Becker et al., 2016). 아동을 대상으로 한 실험실 연구에서도 SCT 아동은 대화 내용을 기억하지 못하거나 대화에 반응하는 내용이 적었으며, 미묘한 사회적 단서를 인식하는 능력이 부족한 모습이 관찰되었고(Mikami et al., 2007), 이에 SCT 성향이 높을수록 사회적 기술이 부족하다는 것을 확인하였다. 또한 여러 선행연구에서 SCT 증상은 사회적으로 고립 및 위축의 문제와 관련이 높고(Becker & Langberg, 2013), 또래 관계 내에서 주도권이 낮은 편이며, 대화나 활동에 참여하기 어려워하여 사회적 철회와 억제 등의 어려움이 나타난다고 보고한 바 있다(Becker, 2017; Becker et al., 2014a; Willcutt et al., 2014).

이와 같이 대인관계에서 소속감을 느끼지 못하고 고립감과 불안감이 증진되면서 대인관계 욕구가 좌절되는 경우 스마트폰을 더욱 과도하게 사용하며, 스마트폰을 통해 불안감과 외로움을 잊으려고 한다는 연구 결과가 있다(백준호, 서미아, 2023). 또한 사회적 관계에서 어려움을 겪음으로 인해 오프라인 관계에서 위축되어 만족을 얻지 못하는 사람들은 스마트폰이라는 매체를 통해 가상의 관계에 몰입하게 되었다(박지영 등, 2012; 송인한 등, 2014).

따라서 SCT 성향이 높다면 스마트폰 과의존에 영향을 줄 가능성을 추론해 볼 수 있겠다. 이는 SCT 증상이 화면 시청 시간과 관련성이 높은 변수라고 밝힌 연구 결과와 일맥상통한다. 즉, SCT 성향은 휴대폰, 텔레비전, 태블릿, 디지털 게임 등의 화면을 시청하는 시간에 유의하게 영향을 미쳤고, 이는 SCT 증상으로 인해 사회적 어려움을 겪는 청소년들이 화면을 통해 사회적 불안으로 인한 고통을 완화하고 개인의 사회화 요구를 충족하기 위해 화면 앞에서 더 많은 시간을 보내게 된다는 것을 의미한다(Gözpınar & Görmez, 2022).

또한, SCT 증상은 다른 정신병리학 차원보다 백일몽(daydream)과 밀접하게 관련되어 있고, 과제와 관련 없는 사고 형태인 과도한 판생각(mind-wandering)과 숙고 및 자책 반추(rumination)와 밀접하게 연관되어 있다(Fredrick et al., 2020). 이러한 판생각은 부주의와 관련이 있으며, 다른 생각에 잠기거나 정신이 흩어지는 상

태일 때 스마트폰에 대해 더 많이 생각하게 된다. 판생각은 스마트폰 사용 장애와 관련성이 높고 스마트폰 사용 장애를 촉발할 수 있는 요인으로 나타난 연구결과(Müller et al., 2021)를 고려해 볼 때 SCT 성향은 스마트폰 과의존을 증가시키는 변수로 예측해 볼 수 있겠다. 이와 같은 맥락에서 의대생과 레지던트를 대상으로 한 연구에서는 SCT의 나른함, 부주의, 백일몽 증상이 인터넷 중독 및 인터넷 게임 장애의 위험을 증가시키는 것으로 나타났으며, SCT 증상이 인터넷 중독과 같은 행위중독에 더 큰 영향을 미치고 있다고 보고하였다(A. Gul & H. Gul, 2023).

종합하면 SCT 증상은 내재화된 행동 문제와 사회적 철수와 관련성이 높으며 백일몽과 판생각과 같은 SCT 특성은 스마트폰 과의존을 증가시키는 것과 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 SCT 성향 수준이 높을수록 대학생의 스마트폰 과의존에 미치는 영향력이 커질 것으로 추론하는 바이다.

스마트폰 과의존은 신체적, 심리적, 사회적으로 다양한 문제를 유발하고 있다. 스마트폰의 작은 화면을 장시간 바라보면 눈의 피로도가 높아지고, 안구건조증 및 시력 약화 등이 발생한다. 스마트폰 화면에서 발생하는 전자파 노출로 인해 뇌세포 손상과 알츠하이머병을 유발할 수 있고, 손목터널 증후군과 거북목 증후군 등의 신체적 문제를 일으킬 수 있다(신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 최용균, 2010). 또한 스마트폰 사용 정도가 많을수록 수면의 질이 유의하게 낮아졌는데 이로 인해 정신적, 신체적 기능이 저하되고, 집중력 및 기억력 감소에도 영향을 주어 학업에도 부정적인 영향을 미치게 된다(김권민, 정민기, 권유찬, 2016). 심리적 문제로는 스마트폰 과의존이 심할수록 우울 수준이 더 높은 것으로 확인되었고(김경호, 2016), 개인이 경험하고 느끼는 주관적 행복감은 감소하고 있는 것으로 나타났다(최운선, 김희영, 2018).

스마트폰 과의존은 대학생의 정신건강에 유의한 영향을 미치고, 학교생활 적응과 대인관계에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 예상된다(최현식 등, 2012). 스마트폰 과의존이 높을수록 직접적인 의사소통이 이루어지는 기회가 적어지므로 타인의 감성을 이해하거나 혹은 자신의 감성을 조절하고 활용하는 능력이 낮아지는 것으로 나타났다(김미정, 이종연, 2017). 대학생의 스마트폰 과의존 사용 경험을 파악한 연구(고기숙, 이면재, 김영은, 2012)에서 스마트폰을 사용하지 못하게 되는 상황에서 참여자들은 심한 불안과 답답함, 조급함을 느끼고 있었고, 수업 시간이나 시험 기간 등을 포함한 일상생활의 많은 부분이 스마트폰에 의존되어 있었다. 또한 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 심리적 불안정감 높아지고 친구 관계 및 사회적 관계

에서의 부적응 문제를 보였고(유승숙, 2015), 대학생활적응 수준이 유의미하게 낮아졌다(고기숙, 2015; 김경호, 2018). 이상의 연구를 종합하여 볼 때 스마트폰 과의존은 신체적, 심리적 문제를 일으키게 되고, 학업 및 대인관계에서의 문제가 나타나는 등 대학생활적응에 영향을 끼칠 수 있음을 알 수 있다.

D. 대학생 SCT 성향과 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응

본 연구에서는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존이 각각 대학생활적응에 미치는 영향을 검증할 뿐만 아니라, 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존이 영향을 미치는 통합적 경로를 함께 고려하고자 하며, 다음의 선행연구를 바탕으로 다차원적 경험회피가 스마트폰 과의존에 선행하는 모형을 설정하였다.

SCT 성향으로 인해 사회적 기능 및 학업에서의 어려움을 경험하고, 스스로 정서를 조절하는 데에도 영향을 미치기 때문에 일상생활에서도 부정적 정서를 경험할 가능성이 크다고 보았다. 이러한 부정적 경험은 개인의 생각과 감각, 정서, 기억을 부정적으로 평가하게 되고, 자신이 마주할 사건들을 경험하기를 꺼리고 억제하거나 회피하는 것으로 이어질 수 있다(Hayes, Stroshal, & Wilson, 1999).

경험회피는 개인이 부정적으로 평가하는 특정 경험과 접촉하는 것을 피하고 억압하거나, 혹은 그 형태와 빈도를 바꾸려는 개인의 시도나 노력을 의미한다(Hayes et al., 1996; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). 경험회피를 함으로써 자신이 원하지 않는 불쾌한 정서를 통제할 수 있지만, 오히려 경험회피를 지속할수록 왜곡, 반추, 행동 회피 등의 부적절한 정서조절 전략을 사용하게 되면서 정서 조절에 실패하거나 다른 문제를 유발할 가능성 있다(Hayes et al., 2004; 김환, 이훈진, 2007; 서은진, 2020). 개인이 자신의 정서를 조절하지 못하고 경험회피를 하는 것은 근본적으로 부정 정서를 해소할 수 없고, 결국 이러한 부정 정서를 회피하기 위해 물질을 통해 만족감을 얻으려는 중독에 빠져들 수 있다(장문선 등, 2011). 즉, SCT 성향으로 인해 사회적 상황에서 고립 및 위축 등 일상생활에서 부적응적 경험을 한 개인은 자신의 내부 경험과 접촉하지 않으려 하거나 통제하려는 회피 전략을 사용하게 될 것이라고 예상할 수 있다. 그 결과 사회적 상황을 회피하는 등의 방법으로 일시적으로 대처할 수 있으나, 높은 수준의 경험회피는 중독과 같은 문제행동을 직접적으로 예측한다고 나타난 바 있다(Kingston et al., 2010). 또한 SCT 증상인 탄생각, 백일몽, 부주의 등은 인터넷 중독과 같은 행위중독에 큰 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과(A. Gul & H. Gul, 2023)를 확인할 수 있다. 따라서 SCT 성향을 가진 대학생일수록 자신의 경험을 회피하거나 통제하려는 경험회피를 통해 행

위중독과 같은 부적응적 문제행동에도 영향을 줄 것이라 유추할 수 있겠다.

이러한 경험회피는 심리적 취약성 요인으로 중독을 예측하고 유지하게 하는 중요한 변인이며, 국내·외에서 경험회피와 중독 간의 관계가 다양하게 확인되고 있다. 선행연구를 살펴보면, 경험회피 수준이 높을수록 물질이나 행위중독과 같은 문제행동을 예측하였고(장문선 등, 2011; Kingston et al, 2010), 약물과 같은 물질 남용이나 음주 문제에도 정적인 영향을 미쳤다(박연주, 박기환, 2019; Batten & Hayes, 2005). 또한 경험회피가 외상 후 스트레스와 알코올 의존의 관계를 완전매개하며 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났고(김연주, 신희천, 원성두, 한창우, 2013), 경험회피 경향성이 도박 문제를 예측하고 이를 지속하게 하는 변인이라는 것이 밝혀졌다(박정은, 2020; Riley, 2014).

물질뿐만 아니라 행위중독에 해당하는 인터넷 중독, SNS 중독, 스마트폰 중독 모두 경험회피와 관련이 있는 것으로 나타났다. 정서적인 회피가 많을수록 인터넷 중독 수준과 관련이 높았으며(Wall et al., 2011), 경험회피가 내현적 자기애와 인터넷 중독 사이를 매개하며 경험회피 수준이 높을수록 인터넷 중독 성향을 더 높인다고 보고하였다(제현채, 김정규, 2014). 또한 현실에서의 불편한 정서나 내적 경험을 회피하는 경향이 클수록 SNS 중독 경향성이 증가하였고(성요안나, 현명호 2016; Hormes, Kearns, & Timko, 2014), 다차원적 경험회피의 하위요소에서 억압 및 부인, 지연행동, 고통감내와 회피행동, 고통혐오 순으로 SNS 중독과 정적 상관을 보였다(서재현, 2020).

한편, 스트레스에 대한 대처 방식이 부족한 개인은 일상에서 불쾌감과 긴장감을 느낄 것이고, 심리적 불편감에서 벗어나기 위해 쉽고 빠르게 접근할 수 있는 스마트폰을 활용할 가능성이 크다고 보았다(강주연, 2012). 경험회피와 스마트폰 관련한 실제 선행연구를 살펴보면, 경험회피와 정서조절곤란 전략을 많이 사용할수록 스마트폰 중독에 쉽게 노출되는 것으로 나타났고(김원진, 2018), 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 경로에서 경험회피가 완전매개하며 경험회피가 스마트폰 과의존에 정적인 관련을 보였다(김미경, 양난미, 2022). 서은진(2020)의 연구에서는 경험회피와 스마트폰 중독과의 관계에서 정적 상관이 확인되었으며, 부정적 정서가 유발되는 상황에서 빨리 벗어나기 위해 즉각적으로 부정적 감정을 해소할 수 있는 경험회피 전략을 사용하는 것은 결국 스마트폰 중독이라는 부적응적 행동으로 이어지게 된다고 보고하였다. 이는 경험회피와 스마트폰 과의존과의 관계에서 경험회피가 선행한다는 것을 의미한다.

이러한 연구 결과들을 종합해볼 때, 개인이 경험회피를 많이 할수록 스마트폰에 쉽게 중독될 수 있다는 것을 알 수 있다. 즉, SCT 증상으로 인해 사회적 상황에서 부정적인 경험을 한 대학생은 자신의 내적 경험을 피하거나 거부하려는 경향성을 보일 것이고, 그러한 경험회피 수준이 높을수록 스마트폰 과의존도 높아질 수 있다고 추론해볼 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 국내 온라인 리서치 기관(EMBRAIN)에 패널로 등록된 전국의 대학생 1, 2, 3학년 350명을 대상으로 설문지를 수집하였다.

최종 분석에 활용된 응답자의 인구통계학적 특성은 <표1>에 제시하였다.

<표 1> 인구통계학적 특성

| 항목 | 분류 | N | % |
|--------------|-------------------|-------|-------|
| 성별 | 남성 | 174 | 49.7 |
| | 여성 | 176 | 50.3 |
| | 전체 | 350 | 100.0 |
| 최종학력 | 대학교(2, 3년제) 재학/휴학 | 54 | 15.4 |
| | 대학교(4년제) 재학/휴학 | 296 | 84.6 |
| | 전체 | 350 | 100.0 |
| 학년 | 1학년 | 122 | 34.9 |
| | 2학년 | 123 | 35.1 |
| | 3학년 | 105 | 30.0 |
| | 전체 | 350 | 100.0 |
| 전공 | 인문계열 | 51 | 14.6 |
| | 사회과학계열 | 35 | 10.0 |
| | 자연과학계열 | 34 | 9.7 |
| | 공학계열 | 106 | 30.3 |
| | 예·체능 계열 | 47 | 13.4 |
| | 사범계열 | 10 | 2.9 |
| | 의·약학계열 | 6 | 1.7 |
| | 보건계열 | 26 | 7.4 |
| | 상경계열 | 30 | 8.6 |
| | 기타 | 5 | 1.4 |
| 전체 | 350 | 100.0 | |
| 스마트폰 사용시간 | 2시간 미만 | 10 | 2.9 |
| | 2시간~3시간 미만 | 59 | 16.9 |
| | 3시간~4시간 미만 | 74 | 21.1 |
| | 4시간 이상 | 207 | 59.1 |
| 전체 | 350 | 100.0 | |

B. 측정 도구

1. 한국판 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도

굽튼 인지적 속도(SCT) 성향을 측정하기 위해 Becker 등(2018)에서 성인용으로 타당화한 ACI(Adult Concentration Inventory)를 권은수(2019)가 한국판으로 번안하여 국내 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 14문항으로 2가지 하위요인으로 나뉜다. 요인 1은 ‘졸림/백일몽’요인으로 11문항, 요인 2는 ‘느림/굶뚱’의 3문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 4점 Likert 척도(0=전혀 그렇지 않다, 3=항상 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 각 증상을 더 많이 보인다는 것을 의미한다. Becker 등(2018)이 남녀 대학생을 대상으로 한 연구에서 보고된 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도의 전체 Cronbach's α 신뢰도 계수는 .89로 나타났다.

본 연구에서 전체 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .922이었고, 하위요인별 Cronbach's α 신뢰도 계수는 졸림/백일몽 .905, 느림/굶뚱 .792으로 나타났다.

<표 2> 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도 문항번호 및 신뢰도

| 하위요인 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|--------|------------------------------------|-----|---------------------|
| 졸림/백일몽 | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 11 | .905 |
| 느림/굶뚱 | 1, 13, 14 | 3 | .792 |
| 전체 | | 14 | .922 |

2. 대학생활적응 척도 (SACQ)

대학생활 적응 정도를 측정하기 위해 Baker와 Siryk(1984)가 개발한 대학생활적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 현진원(1992)이 번안, 김효원(2005)이 총 64문항으로 수정하였고, 신지연(2014)이 유사 문항과 반복되는 문항을 수정, 보완하고 다른 하위요인들과 중복된 대학환경 적응 요인을 제외한 뒤 요인 분석을 통하여 총 25문항으로 수정하여 사용한 것을 장다혜(2015)가 일부 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 25문항으로 ‘학업적 적응’ 7문항, ‘사회

적 적응' 5문항, '개인-정서적 적응' 13문항의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정되며, 전체 문항 중 역채점 11문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 적응도가 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .917이었고, 하위요인별 Cronbach's α 신뢰도 계수는 학업적 적응 .761, 사회적 적응 .889, 개인-정서적 적응 .901으로 나타났다.

<표 3> 대학생활적응 척도 문항번호 및 신뢰도

| 하위요인 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|--------------|--|-----|---------------------|
| 학업적 적응 | 8, 9, 14, 15, 18, 20*, 21 | 7 | .761 |
| 사회적 적응 | 2, 4, 13, 22, 24 | 5 | .889 |
| 개인-정서적 적응 | 1*, 3*, 5*, 6*, 7*, 10, 11*, 12*, 16*, 17*, 19, 23*, 25 | 13 | .901 |
| 전체 | | 25 | .917 |

* 역채점 문항

3. 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ 24)

경험회피를 다차원적으로 측정하기 위해 Gámez 등(2011)이 개발한 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 박모란, 유성은(2014)이 번안하고 수정한 척도를 이주연과 유성은(2017)이 다차원적 구조를 유지하며 타당화한 후 단축형으로 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(Brief Korean Version of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: K-MEAQ 24)을 사용하였다. 본 척도는 총 24문항이며, '고통혐오' 4문항, '고통감내' 4문항, '억압/부인' 4문항, '지연행동' 4문항, '회피행동' 4문항, '주의 분산/억제' 4문항의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 6점 Likert 척도(1=전혀 동의하지 않음, 6=전적으로 동의함)로 평정되며, 전체 문항 중 역채점 4문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 경험회피 경향이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .835이었고, 하위요인별 Cronbach's α 신뢰도 계수는 고통혐오 .806, 고통감내 .791, 억압/부인 .742, 지연 행동 .861, 회피행동 .758, 주의분산/억제 .796으로 나타났다.

<표 4> 한국판 다차원적 경험회피 척도 문항번호 및 신뢰도

| 하위요인 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|---------|------------------|-----|---------------------|
| 고통혐오 | 1, 7, 13, 19 | 4 | .806 |
| 고통감내 | 2*, 8*, 14*, 20* | 4 | .791 |
| 억압/부인 | 3, 9, 15, 21 | 4 | .742 |
| 지연행동 | 4, 10, 16, 22 | 4 | .861 |
| 회피행동 | 5, 11, 17, 23 | 4 | .758 |
| 주의분산/억제 | 6, 12, 18, 24 | 4 | .796 |
| 전체 | | 24 | .835 |

* 역채점 문항

4. 스마트폰 과의존(중독) 척도

스마트폰 과의존 정도를 확인하기 위해 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 스마트폰 과의존(중독) 자가진단 척도인 S-척도를 사용하였다. 본 척도는 총 15 문항이며, '일상생활 장애' 5문항, '가상세계 지향성' 2문항, '금단' 4문항, '내성' 4문항의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 4점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=그렇다, 4=매우 그렇다)로 평정되며, 전체 문항 중 역채점 3문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 높다는 것을 의미한다. 점수의 범위는 15~60점까지이며, 스마트폰 과의존 척도의 총점이 0점~42점까지인 대상자를 일반사용자군으로, 42~44점까지인 대상자를 잠재적위험사용자군으로, 45점~60점까지인 대상자를 고위험 사용자군으로 분류한다. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 하위요인별 Cronbach' α 는 일상생활장애 .78, 가상세계 지향성 .56, 금단 .84, 내성 .80으로 나타났다.

본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .899이었고, 하위요인별

Cronbach's α 신뢰도 계수는 일상생활 장애 .756, 가상세계지향성 .496, 금단 .792, 내성 .788으로 나타났다.

<표 5> 스마트폰 과의존(중독) 척도 문항번호 및 신뢰도

| 하위요인 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|----------|------------------|-----|---------------------|
| 일상생활 장애 | 1, 5, 9, 12, 15* | 5 | .756 |
| 가상세계 지향성 | 2, 6 | 2 | .496 |
| 금단 | 4*, 8, 11, 14 | 4 | .792 |
| 내성 | 3, 7, 10*, 13 | 4 | .788 |
| 전체 | | 15 | .899 |

* 역채점 문항

C. 연구 절차

본 연구는 국내에 거주하는 대학생 1, 2, 3학년을 대상으로 인구통계학적 정보(7 문항), 굵은 인지적 속도 척도(14문항), 대학생활적응 척도(25문항), 스마트폰 과의존 척도(15문항), 한국판 다차원적 경험회피 척도(24문항)으로 구성된 설문지를 배포하여 자료를 수집하였다.

본 연구는 2023년 8월 초에 온라인 설문조사 전문기업(EMBRAIN)을 통해 설문 조사를 실시하였다. EMBRAIN은 15년 동안 이어져 온 기업으로 국내 1,692,482명의 패널을 보유하고 있으며 남·여 성비, 연령대의 비율이 고르게 분포되어 있다. 연구 참여자들의 설문 응답이 효과적으로 진행될 수 있도록 온라인 설문지를 준비하고 이를 연구자가 모의로 진행해본 후 적절하다고 판단되어 설문을 진행하였다. 연구 참여 의사를 지닌 대학생들을 대상으로 연구에 대한 목적과 비밀보장 등에 대한 내용을 제시하였고, 연구 참여와 개인정보 수집 및 이용에 동의한 대학생들만 연구에 참여하였다. 최종 분석에 활용된 자료는 총 350명의 자료였다.

D. 분석 방법

본 연구에서는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 간의 관계에서 다차원적 경험 회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 살펴보기 위하여 SPSS 27(IMB Co., Armonk, NY) 통계 프로그램과 SPSS PROCESS Macro version 4.1(Hayes, 2017)을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다.

- 1) 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 SPSS 27.0을 이용하여 빈도 분석을 실시하였고, 주요 변인들의 특성을 파악하고자 기술통계 분석을 실시하였다.
- 2) 각 측정 도구들의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 활용한 내적 합치도 계수를 산출하였다.
- 3) 대학생 SCT 성향과 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응 간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson 이변량 상관분석을 실시하였다.
- 4) 먼저 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 개

별 매개효과를 검증하기 위해 SPSS의 PROCESS Macro Model 4번으로 확인하고, 다음으로 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 6번을 적용하여 분석하였다. 간접효과의 통계적 유의성 확인하기 위해 5,000개의 표본을 설정하여 SPSS PROCESS Macro의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

5) 모든 분석에서 유의수준은 5%를 기준으로 통계적 유의성을 판단하였다.

IV. 연구 결과

A. 연구 대상자의 기술통계

본 연구의 문제를 검증하기에 앞서 연구의 주요 변인인 대학생 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응의 일반적 경향과 특성을 확인하기 위해 평균과 표준편차를 구하였고, 측정 변인의 정규분포성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 중심으로 탐색하였다. 그 결과는 <표 6>에 제시하였다.

SCT 성향의 평균은 12.86이며 다차원적 경험회피의 평균은 82.16으로 나타났다. 스마트폰 과의존의 평균은 33.14이며, 대학생활적응의 평균은 84.42이다.

각 변인들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7 이내로 자료가 정규 분포성에 대한 가정을 충족시키는 것으로 확인되었다(West, Finch, & Curran, 1995).

<표 6> 주요 변인들의 기술통계 (N = 350)

| | 평균 | 표준편차 | 왜도 | 첨도 |
|-----------|-------|--------|-------|-------|
| SCT | 12.86 | 8.664 | .784 | .174 |
| 다차원적 경험회피 | 82.16 | 13.980 | -.570 | 1.051 |
| 스마트폰 과의존 | 33.14 | 8.294 | .017 | -.293 |
| 대학생활적응 | 84.42 | 16.341 | .050 | -.417 |

B. 상관관계 분석

대학생 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응과 통제변수들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수 값을 계산하였다. 분석결과는 아래 <표 7>에 제시하였다. 주요 변수인 대학생 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활 적응 간에는 모두 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

대학생 SCT 성향은 경험회피($r = .534, p < .01$)와 스마트폰 과의존($r = .554, p < .01$)과의 관계에서 정적 상관으로 유의미하게 나타났고, 대학생활적응($r = -.714, p < .01$)과의 관계에서 부적 상관으로 유의미하게 나타났다. 경험회피는 스마트폰 과의존($r = .469, p < .01$)과의 관계에서 정적 상관으로 유의미하게 나타났고, 대학생활적응($r = -.502, p < .01$)과의 관계에서는 부적 상관으로 유의미하게 나타났다. 스마트폰 과의존은 대학생활적응($r = -.496, p < .01$)과의 관계에서 부적 상관으로 유의미하게 나타났다.

<표 7> 주요 변인 간 상관분석

(N = 350)

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------|---------|---------|---------|---|
| 1. SCT | 1 | | | |
| 2. 다차원적 경험회피 | .534** | 1 | | |
| 3. 스마트폰 과의존 | .554** | .469** | 1 | |
| 4. 대학생활적응 | -.715** | -.502** | -.496** | 1 |

** $p < .01$

C. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과

대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과 검증을 위해 SPSS Process Macro Model 4를 이용하여 분석하였으며, 결과를 <표 8>에 제시하였다.

우선, 대학생 SCT 성향이 대학생활적응에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피가 매개하는지를 살펴본 각 경로의 유의성 검증 결과, 대학생 SCT 성향은 경험회피($\beta = .534, t = 11.797, p < .001$)에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대학생활적응($\beta = -.715, t = -14.395, p < .001$)에는 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경험회피는 대학생활적응($\beta = -.167, t = -3.847, p < .001$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 8> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과 검증

| 경로 | B | se | β | t | p | LLCI | ULCI |
|---------------|--------|------|---------|------------|------|--------|--------|
| SCT → 경험회피 | .862 | .073 | .534 | 11.797*** | .000 | .719 | 1.006 |
| 경험회피 → 대학생활적응 | -.195 | .051 | -.167 | -3.847*** | .000 | -.295 | -.096 |
| SCT → 대학생활적응 | -1.180 | .082 | -.715 | -14.395*** | .000 | -1.342 | -1.019 |

*** $p < .001$

대학생 SCT 성향이 대학생활적응에 영향을 미치는 데 있어 다차원적 경험회피의 간접효과 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하였다. 대학생 SCT 성향이 다차원적 경험회피를 경유하여 대학생활적응에 이르는 경로의 부분 매개를 5,000번 반복 추출하여 Bootstrapping을 실시하였으며 분석결과를 <표 9>에 제시하였다.

대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계는 $p < .001(p = .000)$ 이며 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않기 때문에 직접효과가 통계적으로 유의함이 확인되었다.

이는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 사이에 직접적인 효과가 있다는 것을 의미한다. 또한, 대학생 SCT 성향이 다차원적 경험회피를 경유하여 대학생활적응에 이르는 경로의 경우 간접효과의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다($B = -.169, CI [-.283 \sim -.064]$). 즉, 대학생 SCT 성향은 대학생활적응에 직접적인 효과를 미치며, 그 사이에서 다차원적 경험회피가 매개효과를 나타냈을 때에도 대학생활적응에 영향을 주는 것으로 나타났으므로 모형의 변인들은 부분 매개했음을 알 수 있다. 이는 대학생 SCT 성향이 높을수록 경험회피를 더 많이 하게 되어 대학생활적응을 어렵게 하는 데에 간접적으로 영향을 끼칠 수 있음을 의미한다.

<표 9> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피의 간접효과 Bootstrapping 결과

| | 경로 | Effect | BootSE | LLCI | ULCI |
|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|
| 총 효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.349 | .071 | -1.488 | -1.210 |
| 직접효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.180 | .082 | -1.342 | -1.019 |
| 간접효과 | SCT → 경험회피 → 대학생활적응 | -.169 | .056 | -.283 | -.064 |

D. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과

대학생 SCT 성향이 대학생활적응에 영향을 미치는 데 있어 스마트폰 과의존이 매개하는지를 살펴본 각 경로의 유의성 검증 결과, <표 10>에 제시된 바와 같다. 대학생 SCT 성향은 스마트폰 과의존($\beta = .554, t = 12.418, p < .001$)에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대학생활적응($\beta = -.715, t = -14.309, p < .001$)에는 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 과의존은 대학생활적응($\beta = -.144, t = -3.243, p < .01$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 10> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과 검증

| | 경로 | B | se | β | t | p | LLCI | ULCI |
|------|----------|--------|------|---------|------------|------|--------|--------|
| SCT | → 스마트폰 | .530 | .043 | .554 | 12.418*** | .000 | .446 | .614 |
| 스마트폰 | → 대학생활적응 | -.284 | .087 | -.144 | -3.243** | .001 | -.456 | -.112 |
| SCT | → 대학생활적응 | -1.198 | .084 | -.715 | -14.309*** | .000 | -1.363 | -1.034 |

** $p < .01$, *** $p < .001$

대학생 SCT 성향이 대학생활적응에 영향을 미치는 데 있어 스마트폰 과의존의 간접효과 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 사용하였다. 대학생 SCT 성향이 스마트폰 과의존을 경유하여 대학생활적응에 이르는 경로의 부분 매개를 5,000번 반복 추출하여 Bootstrapping을 실시하였으며 분석결과를 <표 11>에 제시하였다.

대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계는 $p < .001$ ($p = .000$)이며 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않기 때문에 직접효과가 통계적으로 유의함이 확인되었다. 이는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 사이에 직접적인 효과가 있다는 것을 의미한다. 또한, 대학생 SCT 성향이 스마트폰 과의존을 경유하여 대학생활적응에 이르는 경로의 경우 간접효과의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않기 때문에 간

접효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다($B = -.151$, $CI [-.265 \sim -.051]$). 즉, 대학생 SCT 성향은 직접적으로 대학생활적응에 영향을 미치기도 하지만, 스마트폰 과의존을 통해 간접적으로도 대학생활적응에 부정적인 영향을 미친다. 이를 통해 SCT 성향이 높은 대학생은 스마트폰 과의존이 높아짐으로 인해 대학생활적응하는데 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다.

<표 11> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 간접효과 Bootstrapping 결과

| | 경로 | Effect | BootSE | LLCI | ULCI |
|------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 총 효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.349 | .071 | -1.488 | -1.210 |
| 직접효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.198 | .084 | -1.363 | -1.034 |
| 간접효과 | SCT → 스마트폰 과의존 → 대학생활적응 | -.151 | .054 | -.265 | -.051 |

E. 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과

대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 사용해 검증한 결과는 <표 12>와 같다.

대학생 SCT 성향은 경험회피($\beta = .534, t = 11.797, p < .001$)와 스마트폰 과의존($\beta = .425, t = 8.288, p < .001$)에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대학생활적응($\beta = -.580, t = -12.264, p < .001$)에는 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경험회피는 스마트폰 과의존($\beta = .242, t = 4.723, p < .001$)에 정적으로 영향을 미치며, 대학생활적응($\beta = -.141, t = -3.163, p < .01$)에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 과의존은 대학생활적응($\beta = -.109, t = -2.407, p < .05$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 12> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 매개효과 검증

| | | B | SE | β | t | 95% 신뢰구간 | | |
|----------|---|----------|--------|---------|-------|------------|--------|-------|
| | | | | | | LLCI | ULCI | |
| SCT | → | 경험회피 | .862 | .073 | .534 | 11.797*** | .719 | 1.006 |
| SCT | → | 스마트폰 과의존 | .407 | .049 | .425 | 8.288*** | .310 | .503 |
| 경험회피 | → | 스마트폰 과의존 | .144 | .030 | .242 | 4.723*** | .084 | .203 |
| SCT | → | 대학생활적응 | -1.093 | .089 | -.580 | -12.264*** | -1.268 | -.918 |
| 경험회피 | → | 대학생활적응 | -.165 | .052 | -.141 | -3.163** | -.267 | -.062 |
| 스마트폰 과의존 | → | 대학생활적응 | -.214 | .089 | -.109 | -2.407* | -.390 | -.039 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

다음으로, 대학생 SCT 성향이 대학생활적응으로 가는 경로에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과의 유의성 검증을 하기 위해 Bootstrapping 을 사용하였다. 경로의 부분매개를 5,000번 반복 추출하여 실시하였으며 분석 결과는 <표 13>에 제시하였다.

대학생 SCT 성향이 다차원적 경험회피를 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다 ($B = -.142, CL [-.260 \sim -.033]$). 이는 SCT 성향이 높은 대학생일수록 경험회피 수준이 높아져 대학생활적응에 영향을 줄 것임을 의미한다.

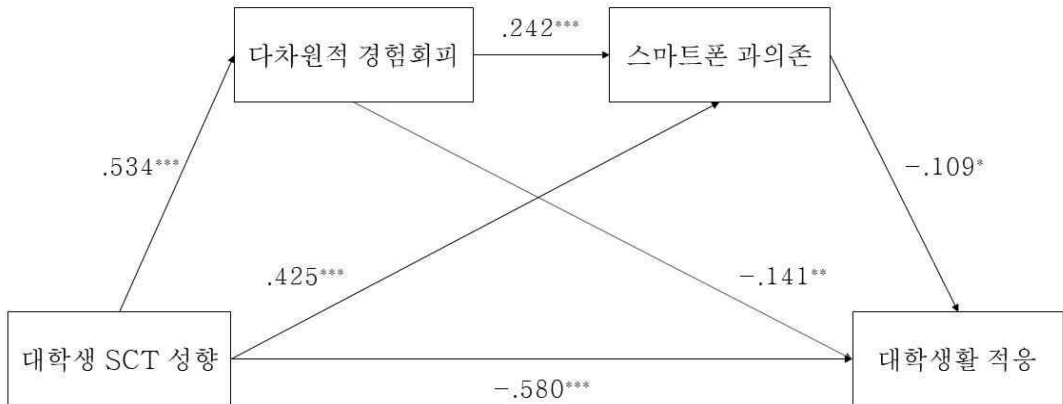
대학생 SCT 성향이 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존이 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다($B = -.087, CL [-.185 \sim -.008]$). 이는 SCT 성향이 높은 대학생일수록 스마트폰 과의존 수준이 높아져 대학생활적응에 영향을 줄 것임을 의미한다.

대학생 SCT 성향이 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다($B = .027, CL [-.058 \sim -.003]$).

본 순차적 매개모형에서는 대학생 SCT 성향에서 대학생활적응으로 가는 직접효과가 유의하였으며, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존이라는 매개 변인들을 투입함으로써 간접효과는 유의하게 나타났으므로 부분 매개 모형이라고 할 수 있다. 즉, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존은 부분 매개효과를 보이는 순차적 매개 모형이 검증되어 대학생 SCT 성향이 대학생활적응에 미치는 경로와 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존을 매개로 해서 대학생활적응에 미치는 경로를 확인할 수 있다. 이는 SCT 성향이 높은 대학생일수록 경험회피 수준이 높아지고, 경험회피 수준이 높아질수록 스마트폰 과의존 수준이 높아져 대학생활적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 최종 모형의 경로계수는 [그림 2]와 같다.

<표 13> 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 간접효과 Bootstrapping 결과

| | Path | B | S.E | 95% CI | |
|------|--------------------------------|--------|------|--------|--------|
| | | | | LLCI | ULCI |
| 총 효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.349 | .071 | -1.488 | -1.210 |
| 직접효과 | SCT → 대학생활적응 | -1.093 | .089 | -1.268 | -.918 |
| 간접효과 | SCT → 경험회피 → 대학생활적응 | -.142 | .058 | -.260 | -.033 |
| | SCT → 스마트폰 과의존 → 대학생활적응 | -.087 | .045 | -.185 | -.008 |
| | SCT → 경험회피 → 스마트폰 과의존 → 대학생활적응 | -.027 | .014 | -.058 | -.003 |



[그림 2] 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과 모형

V. 논의 및 결론

본 연구는 대학생 1, 2, 3학년을 대상으로 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응 간의 관계를 살펴보고, SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존이 순차적으로 매개효과를 나타내는지 확인하였다. 더불어 대학생의 대학생활적응에 영향을 미칠 수 있는 변인들 중 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존을 검증함으로써 대학생의 스마트폰 과의존의 예방에 필요한 기초자료를 제공할 뿐 아니라, 대학생활적응에 영향을 미치는 SCT 성향과 다차원적 경험회피에 대해 연구함으로써 대학생의 대학 생활에 도움을 줄 수 있는 상담 접근 및 개입에 기초자료를 제시하는 데 그 목적이 있다.

먼저, 본 연구에서 측정 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 분석한 결과는 다음과 같다. 상관분석 결과 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응은 서로 상호 간 유의한 상관관계를 나타내었다. SCT 성향은 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존과 정적 상관을 보였으며, 대학생활적응과는 부적 상관을 갖는 것으로 확인되었다. 또한 높은 수준의 경험회피는 스마트폰 과의존과 정적 상관을 보였고, 대학생활적응과는 부적 상관을 나타내었다. 마지막으로 스마트폰 과의존과 대학생활적응은 부적 상관이 있음을 확인하였다. 이로써 측정 변인 간의 유의미한 관련성이 확인되었고, 매개변수 간의 상관성 및 방향성이 파악되었으므로 순차적 매개모형을 검증할 수 있는 조건이 충족되었다.

다음으로 본 연구는 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 각각의 매개효과와 더불어 순차적 매개효과를 확인하였다. 본 연구 결과에 대한 고찰은 다음과 같다.

첫째, 대학생 SCT 성향이 다차원적 경험회피를 매개로 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 매개변인인 다차원적 경험회피는 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 SCT 성향이 경험회피를 통하여 대학생활적응에 간접적으로 영향을 미치는 것뿐만 아니라 SCT 성향이 대학생활적응에 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 본 연구의 결과는 느린 행동 및 사고, 백일몽, 비연속적인 사고나 각성 등을 특징으로 하는 SCT 성향이 높을수록 대학이라는 환경에서 주어지는 과업을 수행하고 적절히 대처해나가는 것에 부적응적인 영향을 준다는 사실을 보여주고 있다. 이러한 결과는 SCT 성향이 학업적 기능에 영향을 미친다는 선행연구들

(Bauermeister et al., 2012; Becker, Luebbe, et al., 2015; Becker et al., 2016; Langberg et al., 2014)과 SCT 성향이 높은 대학생일수록 전반적인 실행기능이 저하되어 있고, 미루기와 같은 시간 관리 등의 영역에서 어려움을 겪는 것으로 나타난 연구 결과(Wood et al., 2020)를 지지한다. 이처럼 SCT 성향이 대학생활적응으로 가는 경로에서 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 다차원적 경험회피를 통해서도 대학생활적응에 영향을 주는 간접효과 또한 유의하게 나타났다. SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피의 매개효과를 직접적으로 살펴본 연구는 없었지만, SCT 성향이 몰두 및 반성 반추와 밀접한 관련이 있고(Becker, Burns, Smith, & Langberg, 2020; Fredrick et al., 2020), 반추를 많이 하는 사람은 행동적인 사회적 회피와 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다(Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007). 반추의 하위유형 중 몰두를 많이 할수록 경험적 회피를 하게 될 가능성이 크다는 연구 결과(전선영, 김은정, 2013)를 통해 SCT 성향이 높을수록 경험회피 수준도 높아질 것이라고 유추할 수 있다. 더 나아가 SCT 성향이 사회적 철수 및 고립 문제를 유발하고(Sadeghi-Bahmani et al., 2022), 이렇게 관계에서 거부당하거나 무시 받는 등 대인관계에서 부정적인 문제를 겪을수록 사적 사건을 회피하려는 경향이 높다는 연구 결과(이규미 등, 2001; 정혜진, 2014)에 의해서도 뒷받침될 수 있다. 사회적 문제를 회피하는 수준이 높을수록 대학생활에 잘 적응하지 못하고(현경립, 2019), 회피-분산적 정서조절 양식을 사용할수록 대학생활적응이 낮아진다는 선행연구(김희숙, 2006)와도 맥락을 같이 한다. 종합하면 SCT 성향은 대학생활 적응에 직접적으로 영향을 미치는 예측요인이다. 이와 더불어 SCT 성향은 자신이 당면한 사건이나 정서, 감각 등을 그대로 받아들이기보다는 억제하거나 회피할 가능성이 크고 이로 인해 학업, 정서, 대인관계 등의 범위가 확장되고 다양한 인간관계를 형성하게 되는 대학생활 부적응으로 이어지는 것으로 해석된다.

둘째, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응과의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과를 분석한 결과 스마트폰 과의존은 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 SCT 성향이 대학생활적응에 직접효과 뿐만 아니라, 매개변인인 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 영향을 주는 간접효과 또한 유의함을 의미한다. 이와 관련된 선행 연구를 살펴보면 SCT 성향이 과제와 관련 없는 사고 형태인 탄생각과 밀접하게 연관되어 있고(Fredrick et al., 2020), 이러한 탄생각은 스마트폰에 대해 더 많이 생각하게 하고, 스마트폰 사용 장애를 촉발하는 요인이라고 나타난 바 있다(Müller et al., 2021). 또한 SCT의 나른함, 부주의, 백일몽 증상이 인터넷 중독 및 인터넷

게임 장애를 증가시킨다는 선행연구(A. Gul & H. Gul, 2023)와 스마트폰 과의존이 높을수록 대학생활적응 수준이 유의미하게 낮아진다는 선행연구(고기숙, 2015; 김경호, 2018)와도 맥락을 같이 한다. 본 연구는 이와 같은 선행연구를 지지하는 결과이며, 과제와 관련 없는 탄생각이나 백일몽에 빠지는 등 SCT 성향이 높을수록 스마트폰 사용에 대해 더 많이 생각하고 의존하게 되고 이로 인해 대학생활 적응하는 것에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 해석된다.

셋째, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 SCT 성향이 높은 대학생일수록 부적응적인 사회적 상황을 경험하게 됨에 따라 사적 사건이나 감정을 회피하려는 경험회피 수준이 높아지지만, 지속적인 회피는 근본적인 문제 해결보다는 오히려 심리적 불편감을 유발하기 때문에 그로 인한 부정 정서를 피하기 위한 수단으로 스마트폰을 과도하게 사용하게 되어 결과적으로 대학생활에 적응하는 데 부정적인 영향으로 이어질 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 경험회피를 많이 할수록 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것을 보고한 선행연구(김미경, 양난미, 2022; 김원진, 2018; 서은진, 2020)와도 일맥상통한다.

경험회피는 스트레스를 많이 받거나(Bardeen & Fergus, 2016) 사회적 관계에서 부정적인 문제를 많이 경험할수록(김서희, 원성두, 2023; 정혜진, 2014) 원치 않는 정서나 경험을 회피하려는 경향이 높아지는 것으로 알려져 있다. 이처럼 느린 행동 및 사고, 백일몽, 비연속적인 사고나 혼란의 SCT 성향이 높은 대학생은 아동·청소년기부터 사회적 관계 내에서 거부되거나 고립되었을 가능성이 있으므로(Becker et al., 2014) 상담 장면에서 SCT 성향으로 인해 지속적인 스트레스를 받거나 따돌림 경험이 있는지 등 어릴 적 경험에 대한 탐색이 필요할 것이라 보인다. 또한 SCT 성향은 백일몽이나 비연속적인 사고나 혼란의 수준과 관련성이 있으므로 일상생활에서 다른 생각에 잠기거나 정신이 흩어지는 경험을 하게 되며, 이러한 성향으로 인해 인터넷 및 스마트폰 사용 장애와 관련성이 높아졌다(A. Gul & H. Gul, 2023; Müller et al., 2021). 즉, SCT 성향으로 인해 어린 시절부터 부정적인 경험이 지속되어진다면 원하지 않는 경험과 접촉하지 않으려 하거나 피하려는 수단으로 스마트폰을 과도하게 사용하여 대학생활에도 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 더불어 SCT 성향이 대학생활에도 직접적인 영향을 주는 요인임이 확인되었으므로 SCT에 대한 진단과 적극적인 개입이 필요할 것으로 사료된다. 특히 SCT 성향은 아동 및 청소년기부터 사라지지 않고 오히려 증가하는 경향을 보이므로(Leopold et

al., 2016) SCT 성향에 대한 이해를 바탕으로 아동·청소년기에 SCT 성향을 진단하고 조기에 개입될 수 있도록 돕는 것이 중요하다는 것을 강조하는 바이다.

따라서 본 연구는 SCT 성향이 높은 대학생이 대학생활 적응에 어려움을 겪는 경우, 어떠한 경로를 통하여 영향을 받게 되는지를 새롭게 주목하였다는 데에 의의가 있다. 기존 연구에서는 SCT 성향과 내면화 문제와의 관련성(신은빈, 이장한, 2019; 조영경, 하은혜, 2019; Becker & Langberg 2013; Becker et al., 2014b)과 학업적 기능 및 사회적 기능과의 관계를 살펴본 연구(조영경, 하은혜, 2019; Bauermeister et al., 2012; Becker et al., 2016; Langberg et al., 2014; Willcutt et al., 2014)가 대다수였고, SCT 성향이 대학생의 사회적 적응에 부정적인 영향을 미치고(Becker, Langberg, Luebbe, Dvorsky, & Flannery, 2014c), 대학생의 일상생활에서 실행기능 저하에 영향을 미치는 요인(Flannery et al., 2017; Jarrett et al., 2017)에 주목하였으나 본 연구에서는 SCT 성향이 어떤 경로로 대학생활적응에 영향을 미치는지에 대하여 검증하였다는 점에서 의미가 있다. 특히 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존이 순차적으로 매개함을 확인함으로써 SCT 성향으로 인해 대학생활 적응하는 데에 어려움을 겪는 학생의 적응을 돕기 위해 SCT 성향, 다차원적 경험회피, 스마트폰 과의존을 모두 고려한 개입 방법이 필요하다는 시사점을 얻을 수 있다.

더불어 본 연구는 SCT 성향이 있음에도 조기에 개입되지 않을 경우에는 대학생의 학교생활 적응에 영향을 미치게 되며, 경험회피 수준이 증가하고 스마트폰 과의존으로 이어질 수 있다는 연구 결과를 통해 성인이 되어서도 장기적으로 영향을 받을 수 있음을 예측하였다. 이를 통해 SCT에 대한 정확한 진단 및 이해와 조기 개입의 필요성을 강조하는 바이며, SCT 성향을 보이는 아동·청소년을 대상으로 조기 개입하여 SCT 성향으로 인한 영향을 줄이는 것이 필요하다는 점을 제시하였다.

앞서 제시한 시사점에 기초하여 아동·청소년 상담 현장뿐만 아니라 SCT 성향으로 인해 대학생활적응에서 어려움을 겪는 대학생의 심리적 개입 방법으로 인지행동치료 이론을 기반으로 한 수용전념치료(ACT)를 고려해볼 수 있다. ACT는 개인의 부정적인 인지나 감정과 같은 요소를 수용하고 자신의 삶에 전념하도록 도울 수 있는 심리치료 방식이다(Hayes et al., 1999). 특히 마음챙김, 수용, 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재 순간에 머무르기, 가치 탐색하기, 전념하기의 여섯 가지 과정을 통하여 자신의 경험을 있는 그대로 알아차리는 것을 돕는다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 이러한 방식은 아동기 외상을 경험한 청소년의 대

인관계 문제를 유의하게 감소시키고(노푸른, 손정락, 2015), 아동기에 정서적 학대를 경험한 대상자의 외상 후 성장 수준을 높였으며(유세봄, 손정락, 2018), 폭식행동을 보이는 대학생과 과도하게 걱정이 많은 대학생의 경험회피 수준을 감소시켰고(김아름, 손정락, 2015; 노지운, 강혜자, 손정락, 2016), 학교부적응 청소년의 문제행동을 감소시킬 뿐만 아니라(장서운, 손정락, 2012), 사회불안 수준이 높은 대학생의 심리적 안녕감을 증가시킨 연구(권성일, 정현희, 2014) 등을 통해 수용전념치료가 경험회피 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 더불어 ACT 프로그램 연습을 통해 자신이 부정 정서를 회피하기 위한 수단으로 스마트폰을 사용하고 있다는 것을 알아차리게 함으로써 대학생의 스마트폰 중독 수준을 감소시키는 데 효과가 있다는 것이 밝혀졌다(유화경, 손정락, 2016). 즉, SCT 성향으로 인해 부정적 경험을 지속해왔을 대학생에게 스마트폰을 사용하지 않고 개인이 지각하는 경험이나 정서를 있는 그대로 수용할 수 있도록 함으로써 경험회피 수준을 감소시키고 대학생활에 적응할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 자기보고식 설문지를 통해 측정된 결과만을 활용하여 진행하였다. 신뢰도와 타당도가 검증된 설문지를 사용하였으나 SCT 성향, 경험회피, 스마트폰 과의존 변인의 내용은 부정적인 요인으로 보이는 경향이 있기에 사회적으로 바람직하게 응답했거나 실제보다 과도하게 보고하였을 가능성이 배제될 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 변인에 대한 자료수집방법이나 연구 방법 등을 보완하여 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 횡단적으로 진행되었기 때문에 변인들 간의 명확한 인과관계를 가정할 수 없다는 제한점을 가진다. 따라서 후속 연구에서는 종단적 연구 방법을 통해 변인들 간의 인과관계를 명확히 파악하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 사이의 관계에서 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존을 매개변인으로 고려하여 검증해 보았다. 그러나 SCT 성향과 대학생활적응을 매개하는 다양한 변인이 존재할 수 있으므로 제3의 변인을 통하여 후속 연구를 진행해보는다면 SCT 성향이 높은 대학생의 심리 내적 과정을 보다 이해하는 데 도움이 될 것으로 기대한다.

넷째, 본 연구에서는 SCT 성향을 보이는 대학생에 주목하였으나 아동기·청소년기 시절부터 SCT 성향으로 인해 일상생활 및 사회적 관계에서 영향을 받아왔을 것이라고 해석하였으므로 추후 연구에서는 아동 또는 청소년 시기에 일상생활에서 보일 수 있는 구체적인 경험에 대해서도 살펴볼 것을 제안한다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계를 밝힘과 동시에 다차원적 경험회피와 스마트폰 과의존의 역할을 확인하여 SCT 성향이 높은 대학생들이 어떤 심리적 경로를 통해 대학생활적응에 영향을 미치는지 살펴보았다. 이는 상담 장면에서 대학생활적응에 어려움을 겪는 대학생을 이해하는 데 있어 SCT 성향 또한 고려해볼 수 있다는 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 아울러, SCT 성향이 높은 대학생의 대학생활적응을 돕기 위해서는 경험회피나 스마트폰 과의존 요소를 고려한 개입방안이 필요할 수 있음이 시사된다.

참고 문헌

- 강주연 (2012). 직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 고광혁 (2018). 대학생의 시험불안, 스마트폰 과의존 및 수면에 관한 연구. 석사학위논문, 한남대학교 교육대학원.
- 고기숙 (2015). 대학생의 스마트폰 중독과 대학생활적응간의 관계에서 우울의 매개효과. **학교사회복지, 32**, 189-216.
- 고기숙, 이면재, 김영은 (2012). 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구. **디지털콘텐츠학회논문지, 13**(4), 501-516.
- 과학기술정보통신부 (2021). 2020 인터넷 이용 실태조사 결과 발표. 한국인터넷진흥원.
- 권성일, 정현희 (2014). 수용전념치료 프로그램이 사회불안 수준이 높은 대학생의 우울, 부적응적 인지, 심리적 안녕감에 미치는 효과. **인지행동치료, 14**(2), 145-164.
- 권예진 (2021). 대학생의 우울이 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향: 정서조절양식과 학업지연행동의 이중매개효과. 석사학위논문, 서울여자대학교 일반대학원.
- 권은수 (2019). 한국판 굼똥 인지적 속도(SCT) 척도의 타당화 연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김경호 (2016). 대학생의 스마트폰 중독이 우울을 매개로 수면의 질에 미치는 영향. **청소년학연구, 23**(5), 379-404.
- 김경호 (2018). 대학생의 스마트폰 중독이 공격성과 우울을 매개로 대학생활적응에 미치는 영향. **한국사회복지교육, 42**, 31-56.
- 김권민, 정민기, 권유찬 (2016). 스마트폰 사용정도가 수면의 질과 좌식행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 25**(1), 1515-1522.
- 김미경, 양난미 (2022). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 순차적 매개효과. **사회과학 담론과 정책, 15**(1), 187-217.
- 김미정, 이종연 (2019). 대학생의 우울 및 대학생활적응과 SNS 정서표현신념과의 관계. **학습자중심교과교육연구, 19**(16), 39-55.
- 김민찬 (2015). 아동·청소년기의 복합외상경험이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 김보경, 안현의 (2016). 침습적 외상 기억과 외상 증상 및 심리적 부적응에 대한 경험

- 회피와 해리의 관계. **인지행동치료**, **16**(2), 141-160.
- 김서희, 원성두 (2023). 대학생들의 아동·청소년기 사회적 상황에서의 외상경험이 사회 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의와 경험회피의 순차적 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, **9**(1), 215-233.
- 김아름, 손정락 (2015). 수용전념치료(ACT)가 폭식장애 경향이 있는 대학생의 폭식행동, 경험회피, 심리적 안녕감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, **20**(2), 407-423.
- 김연주, 신희천, 원성두, 한창우 (2013). 외상 후 스트레스와 알코올 의존과의 관계: 경험회피의 매개효과. **상담학연구**, **14**(3), 1647-1662.
- 김원진 (2018). 자극추구와 스마트폰 중독 간의 관계에서 경험회피와 정서조절곤란의 매개효과. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 김유현, 김유미 (2018). 수치심 경험과 행위중독의 관계에서 경험회피와 사회적 지지의 매개효과. **아동교육**, **27**(1), 83-102.
- 김은영, 임신일 (2014). 스마트폰 과다사용 증상에 대한 청소년들의 인식. **청소년학연구**, **21**(6), 255-279.
- 김종운, 김지현 (2013). 대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, **13**(9), 248-259.
- 김종운, 최미숙 (2013). 대학생의 부모애착과 자아탄력성 및 대학생활적응과의 관계. **청소년학연구**, **20**(2), 45-68.
- 김지근, 이지원, 이기학 (2015). 대학 진학 시 대학 및 학과 선호도 타협 유형과 대학생활적응 간의 관계. **한국심리학회지: 학교**, **12**(2), 249-269.
- 김학범 (2013). 스마트폰 중독에 관한 연구 동향. **한국중독범죄학회보**, **3**(1), 73-88.
- 김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피(Experiential Avoidance)와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, **26**(2), 225-243.
- 김효원 (2005). 가족체계유형 및 진로결정과 대학생활적응과의 관계연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김희숙 (2006). 정서조절 양식, 사회적 문제해결 능력 및 대학생활 적응의 관계. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 노지윤, 강혜자, 손정락 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, **21**(4), 909-923.
- 노푸른, 손정락 (2014). 수용전념치료(ACT)가 아동기 외상을 경험한 청소년의 자아존중감, 자아탄력성 및 대인관계 문제에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, **19**(4),

885-910.

- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박모란, 유성은 (2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. **인지행동치료**, **14**(3), 435-453.
- 박승현 (2021). 행위중독 치유를 위한 도가철학적 접근. **동서철학연구**, (102), 633-654.
- 박연주, 박기환 (2019). 충동성과 음주문제의 관계에서 고통 감내력과 경험적 회피의 매개효과를 중심으로. **학습자중심교과교육연구**, **19**(24), 441-459.
- 박영민, 석창훈 (2021). 온라인용 대학적응검사 및 프로파일 개발: S 대학교를 중심으로. **인문사회** **21**, **12**(1), 1767-1782.
- 박은신, 김광현 (2016). 학업중단요인 및 대학생활적응요인이 대학 신입생의 중도탈락의도에 미치는 영향. **청소년학연구**, **23**(10), 361-384.
- 박정은 (2020). 지각된 스트레스와 도박문제의 관계: 정신화와 경험회피의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박지영, 김귀애, 홍창희 (2012). 청소년의 휴대전화 중독적 사용과 이용 동기, 또래관계 및 정서적 요인과의 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, **31**(1), 151-169.
- 박창호, 강희양 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지: 일반**, **31**(2), 563-580.
- 박홍룡 (2020). 대학생의 자기결정성 동기와 대학생활적응의 관계: 학업소진의 매개효과. 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 배성만, 고영삼 (2017). 장·노년층의 스마트폰 과의존 영향요인에 대한 탐색적 연구. **디지털융복합연구**, **15**(7), 111-121.
- 백준호, 서미아 (2023). 대학생의 좌절된 대인관계 욕구가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과 및 조절효과. **한국산학기술학회논문지**, **24**(5), 136-149.
- 서란 (2014). 대학생의 학업적 실패내성, 자기수용 및 대학생활적응 간의 관계. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 서은진 (2020). 정서강도가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 고통감내력과 경험회피의 매개효과. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- 서재현 (2021). 대학생의 애착불안과 SNS중독 간의 관계: 다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 경일대학교.
- 서정희 (2012). 대학생의 취업스트레스와 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 석

- 사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 서혜진 (2016). 성격강점이 대학생 생활 적응에 미치는 영향: 역경 후 성장의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과. **대한스트레스학회**, **24**(4), 257-263.
- 송인한, 권세원, 김성은 (2014). 청소년의 휴대전화 사용 용도와 사회적 위축간의 관계에서 휴대전화 의존도가 가지는 매개효과 분석. **청소년학연구**, **21**(8), 185-211.
- 송진열 (2017). 대학생의 대인관계와 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, **18**(12), 335-345.
- 신은빈, 이장한 (2019). 굼뎠 인지적 템포가 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **Journal of The Korean Data Analysis Society**, **21**(5), 2615-2626.
- 신지연 (2014). 생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처 전략, 사회적지지의 매개효과. 박사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 신호경, 이민석, 김홍국 (2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구: 스마트폰 사용 중독을 중심으로. **정보화정책**, **18**(3), 50-68.
- 안지영, 김종남 (2017). 청소년 사회적 고립 경험과 초기 성인기 대인관계문제 간의 관계: 정서표현양상성과 경험회피의 매개효과. **청소년학연구**, **24**(12), 89-119.
- 여예린 (2017). 굼뎠 인지적 템포 부모양 평가 척도의 타당화 연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 오송석, 정현용 (2021). 스마트폰 과의존 실태 분석. **한국지식정보기술학회 논문지**, **16**(3), 461-470.
- 유세봄, 손정락 (2018). 수용전념치료(ACT)가 아동기 정서적 피학대 경험이 있는 대학생의 복합 PTSD 증상, 수용 및 외상 후 성장에 미치는 효과. **Journal of Digital Convergence**, **16**(3), 561-572.
- 유성진 (2010). 불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 유승숙 (2015). 대학생의 스마트폰 중독 정도와 우울, 불안, 공격성의 관계: 자기통제의 조절효과. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 유화경, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 스마트폰 중독을 보이는 대학생의 스마트폰 중독 수준, 자기 조절 및 불안에 미치는 효과. **Journal of Digital Convergence**, **14**(2), 415-426.
- 윤명숙, 송행숙 (2011). 부모 및 심리사회적특성과 집단괴롭힘 경험이 중학생 외톨이에

- 미치는 영향. **청소년학연구**, **18**(10), 89-121.
- 이규미, 구자경, 김은정, 이시형 (2001). 외톨이 청소년의 심리사회적 특성에 관한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **13**(1), 147-162.
- 이소연 (2014). 굵든 인지적 템포 (SCT): 임상적 의의와 유용성에 대한 개관. **한국심리학회지: 일반**, **33**(2), 327-355.
- 이순례, 김형수 (2022). 대학생의 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 관계에서 역량요인의 조절효과. **지역과 세계**, **46**(1), 39-68.
- 이은영 (2018). 대학생의 우울, 자기효능감, 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스마트폰 사용기대와 역기능적 스트레스 대처의 매개효과. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. **인지행동치료**, **17**(2), 181-208.
- 이지선 (2010). 자기효능감이 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
- 이지언, 정익중, 백종립 (2014). 학교적응의 예측변인에 대한 메타분석. **아동학회지**, **35**(2), 1-23.
- 이진숙, 현명호 (2012). 내현적 자기에의 부정적 평가에 대한 두려움, 소극적 대처와 지각된 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. **청소년학연구**, **19**(4), 161-181.
- 이태영, 송병호 (2017). 스마트폰 중독 실태와 대응 방안: 윤리교육을 중심으로. **한국범죄심리연구**, **13**(1), 195-226.
- 이혜인, 배영 (2011). 스마트폰 이용과 사회자본: 스마트폰 이용동기와 이용정도가 사회자본 구성요소에 미치는 영향을 중심으로. **정보사회와 미디어**, (21), 35-71.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **인지행동치료**, **9**(1), 1-23.
- 임윤서, 심태은, 이송이 (2015). 동시출현단어 분석을 통한 대학생의 생애역량과 대학의 리더십역량 비교 연구. **한국가족복지학**, **20**(1), 133-151.
- 장다혜 (2015). 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 장문선, 박기쁨, 정성훈, 이상우 (2011). 의존성, 회피성 성격특성의 심리적 특성과 중독성향 간의 관련성. **동서정신과학**, **14**(1), 1-19.
- 장서윤, 손정락 (2012). 수용전념치료(ACT) 프로그램이 학교부적응 청소년의 분노, 문제행동 및 자아존중감에 미치는 효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**,

31(4), 1059-1076.

- 장성화, 지명원, 이주연 (2021). 대학생이 지각한 사회적 상호작용 불안과 스마트폰 과의존의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **상담심리교육복지**, 8(1), 59-70.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들(몰두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개 효과. **인지행동치료**, 13(2), 285-306.
- 전호선, 장승옥 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(8), 103-129.
- 정병일, 백상옥 (2015). 스마트폰 중독이 대학생 생활 적응에 미치는 영향: 충동성의 조절 효과. **한국컴퓨터정보학회논문지**, 20(12), 129-136.
- 정윤미 (2016). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대학생활적응에 미치는 영향: 대인존재감의 매개효과. 석사학위논문, 상지대학교 평화안보·상담심리대학원.
- 정은이, 박용한 (2009). 대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구. **교육방법연구**, 21(2), 69-92.
- 정혜원 (2023). 대학생의 매체효능감과 학습성과 간의 관계에서 대학생활적응의 매개효과 검증: 출신고교별 다중집단 경로분석. 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성의 매개효과. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 일반대학원.
- 정희아 (2022). 굼뜰 인지적 속도(SCT) 임상집단과 비임상집단간 심리장애의 분포, 문제행동과 인지기능의 차이. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. **인지행동치료**, 14(3), 477-489.
- 조영경, 하은혜 (2019). 아동의 ADHD 증상과 굼뜰 인지적 속도 (SCT)가 내재화 외현화 문제 및 학업적 사회적 기능에 미치는 영향. **정서·행동장애연구**, 35(2), 311-335.
- 주석진 (2015). 대학생의 스마트폰 중독이 대학생활적응에 미치는 영향: 자기통제력의 조절효과를 중심으로. **청소년문화포럼**, (42), 97-127.
- 최선옥 (2017). 대학생의 성패귀인이 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 배재대학교 교육대학원.
- 최송미 (2001). 한·중 대학생의 대학생활적응과 정신건강에 대한 비교연구: 한국, 중국 조선족, 중국 한족 대학생을 중심으로. **학생생활연구**, 6, 117-132.
- 최용균 (2010). 동행+ 함께하는 마음: 건강체크 리스트-휴대전화가 없으면 불안해지는 당신은 휴대전화 중독!. **건강소식**, 34(8), 34-35.
- 최운선, 김희영 (2018). 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향: 레질

- 리언스의 매개효과. **한국산학기술학회 논문지**, **19**(1), 199-207.
- 최은미 (2015). 스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단 상담의 효과 비교. 박사학위논문, 전주대학교 대학원.
- 최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K 대 대학생을 중심으로. **한국데이터정보과학회지**, **23**(5), 1005-1015.
- 하진미, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학 생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독 수준에 미치는 효과. **한국심리학회지: 중독**, **1**(1), 1-16.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰 중독 진단척도 개발 연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2015). 스마트폰 중독의 정의. 한국정보화진흥원. 서울: 한국정보화 진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2016). 스마트폰 중독 유형별 상담프로그램 개발. 서울: 한국정보화 진흥원.
- 한국지능정보사회진흥원 (2021). 2020 스마트폰 과의존 실태조사. 대구: 한국지능정보사 회진흥원.
- 한국지능정보사회진흥원 (2023). 2022 스마트폰 과의존 실태조사. 대구: 한국지능정보사 회진흥원.
- 함영애 (2018). 대학생의 시간압박감과 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향. 석사 학위논문, 대구대학교 대학원.
- 허재홍, 오충광 (2014). 부정정서 경험빈도와 경험회피가 청소년의 안녕감에 미치는 영 향. **상담학연구**, **15**(6), 2401-2415.
- 현경림 (2019). 대학생의 사회적지지와 대학생활적응간의 관계에서 사회적 문제해결능 력의 매개효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 현진원 (1992). '완벽주의'성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 홍승현 (2020). 대학생들의 개별성-관계성이 대학생활적응에 미치는 영향: 자의식과 자 기자비의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 차의과학대학교 일반대학원.
- 홍지혜 (2013). 초등학생의 스마트폰 사용정도가 정신건강과 사회성에 미치는 영향에 관한 연구: 성격 5요인의 조절효과를 중심으로. 석사학위논문, 영남대학교 대학 원.
- Araujo Jiménez, E. A., Jané Ballabriga, M. C., Bonillo Martin, A., Arrufat, F. J., & Serra Giacobó, R. (2015). Executive functioning in children and adolescents

- with symptoms of sluggish cognitive tempo and ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 19(6), 507-514.
- Asher, S. R., & Coie, J. D. (Eds.). (1990). Peer rejection in childhood. CUP Archive.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179.
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6.
- Barkley, R. A. (2012). Distinguishing sluggish cognitive tempo from attention-deficit/hyperactivity disorder in adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(4), 978-990.
- Barkley, R. A. (2013). Distinguishing sluggish cognitive tempo from ADHD in children and adolescents: executive functioning, impairment, and comorbidity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(2), 161-173.
- Barkley, R. A. (2014). Sluggish cognitive tempo (concentration deficit disorder?): Current status, future directions, and a plea to change the name. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 117-125.
- Barkley, R. A. (2018). *Barkley sluggish cognitive tempo scale--children and adolescents (BSCTS-CA)*. Guilford Publications.
- Barkley, R. A., DuPaul, G. J., & McMurray, M. B. (1990). Comprehensive evaluation of attention deficit disorder with and without hyperactivity as defined by research criteria. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(6), 775.
- Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder: A case study. *Clinical Case Studies*, 4(3), 246-262.
- Bauermeister, J. J., Barkley, R. A., Bauermeister, J. A., Martínez, J. V., & McBurnett, K. (2012). Validity of the sluggish cognitive tempo, inattention, and hyperactivity symptom dimensions: Neuropsychological and psychosocial correlates. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 683-697.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Becker, S. P. (2013). Topical review: Sluggish cognitive tempo: Research findings

- and relevance for pediatric psychology. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(10), 1051–1057.
- Becker, S. P. (2017). “For some reason I find it hard to work quickly”: Introduction to the Special Issue on sluggish cognitive tempo. *Journal of Attention Disorders*, 21(8), 615–622.
- Becker, S. P., & Barkley, R. A. (2018). Sluggish cognitive tempo. *Oxford textbook of attention deficit hyperactivity disorder*, 147–153.
- Becker, S. P., & Langberg, J. M. (2013). Sluggish cognitive tempo among young adolescents with ADHD: Relations to mental health, academic, and social functioning. *Journal of Attention Disorders*, 17(8), 681–689.
- Becker, S. P., Burns, G. L., & Willcutt, E. G. (2015). Adult Concentration Inventory (ACI). *Cincinnati, OH: Author*.
- Becker, S. P., Burns, G. L., Garner, A. A., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Epstein, J. N., & Willcutt, E. G. (2018). Sluggish cognitive tempo in adults: Psychometric validation of the Adult Concentration Inventory. *Psychological Assessment*, 30(3), 296.
- Becker, S. P., Burns, G. L., Smith, Z. R., & Langberg, J. M. (2020). Sluggish cognitive tempo in adolescents with and without ADHD: Differentiation from adolescent-reported ADHD inattention and unique associations with internalizing domains. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48, 391–406.
- Becker, S. P., Fite, P. J., Garner, A. A., Greening, L., Stoppelbein, L., & Luebbe, A. M. (2013). Reward and punishment sensitivity are differentially associated with ADHD and sluggish cognitive tempo symptoms in children. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 719–727.
- Becker, S. P., Fredrick, J. W., Foster, J. A., Yeaman, K. M., Epstein, J. N., Froehlich, T. E., & Mitchell, J. T. (2022). “My mom calls it Annaland”: A qualitative study of phenomenology, daily life impacts, and treatment considerations of sluggish cognitive tempo. *Journal of Attention Disorders*, 26(6), 915–931.
- Becker, S. P., Garner, A. A., Tamm, L., Antonini, T. N., & Epstein, J. N. (2019). Honing in on the social difficulties associated with sluggish cognitive tempo in children: Withdrawal, peer ignoring, and low engagement. *Journal of*

Clinical Child & Adolescent Psychology, 48(2), 228-237.

- Becker, S. P., Holdaway, A. S., & Luebbe, A. M. (2018). Suicidal behaviors in college students: Frequency, sex differences, and mental health correlates including sluggish cognitive tempo. *Journal of Adolescent Health*, 63(2), 181-188.
- Becker, S. P., Langberg, J. M., Luebbe, A. M., Dvorsky, M. R., & Flannery, A. J. (2014). Sluggish cognitive tempo is associated with academic functioning and internalizing symptoms in college students with and without attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 388-403.
- Becker, S. P., Leopold, D. R., Burns, G. L., Jarrett, M. A., Langberg, J. M., Marshall, S. A., ... & Willcutt, E. G. (2016). The internal, external, and diagnostic validity of sluggish cognitive tempo: A meta-analysis and critical review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(3), 163-178.
- Becker, S. P., Luebbe, A. M., & Joyce, A. M. (2015). The Child Concentration Inventory (CCI): Initial validation of a child self-report measure of sluggish cognitive tempo. *Psychological assessment*, 27(3), 1037.
- Becker, S. P., Luebbe, A. M., Fite, P. J., Stoppelbein, L., & Greening, L. (2014a). Sluggish cognitive tempo in psychiatrically hospitalized children: Factor structure and relations to internalizing symptoms, social problems, and observed behavioral dysregulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 49-62.
- Becker, S. P., Marshall, S. A., & McBurnett, K. (2014b). Sluggish cognitive tempo in abnormal child psychology: an historical overview and introduction to the special section. *Journal of abnormal child psychology*, 42, 1-6.
- Becker, S. P., Willcutt, E. G., Leopold, D. R., Fredrick, J. W., Smith, Z. R., Jacobson, L. A., ... & Barkley, R. A. (2023). Report of a work group on sluggish cognitive tempo: Key research directions and a consensus change in terminology to cognitive disengagement syndrome. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(6), 629-645.
- Belmar, M., Servera, M., Becker, S. P., & Burns, G. L. (2017). Validity of sluggish cognitive tempo in South America: An initial examination using mother and

- teacher ratings of Chilean children. *Journal of Attention Disorders*, 21(8), 667-672.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Burns, G. L., Servera, M., Bernad, M. D. M., Carrillo, J. M., & Cardo, E. (2013). Distinctions between sluggish cognitive tempo, ADHD-IN, and depression symptom dimensions in Spanish first-grade children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(6), 796-808.
- Callan, P. D., Shepler, D. K., Justice, M. D., & Oliver, C. E. (2020). Correlates of sluggish cognitive tempo among clinic-referred youth: Expanding awareness of somatic symptoms and stress in the clinical picture. *Journal of Pediatric Neuropsychology*, 6(3), 143-158.
- Camprodon-Rosanas, E., Ribas-Fitó, N., Batlle, S., Persavento, C., Alvarez-Pedrerol, M., Sunyer, J., & Forn, J. (2020). Association between sluggish cognitive tempo symptoms and attentional network and working memory in primary schoolchildren. *Journal of Attention Disorders*, 24(13), 1787-1795.
- Capdevila-Brophy, C., Artigas-Pallarés, J., Navarro-Pastor, J. B., García-Nonell, K., Rigau-Ratera, E., & Obiols, J. E. (2014). ADHD predominantly inattentive subtype with high sluggish cognitive tempo: a new clinical entity?. *Journal of Attention Disorders*, 18(7), 607-616.
- Carlson, C. L., & Mann, M. (2002). Sluggish cognitive tempo predicts a different pattern of impairment in the attention deficit hyperactivity disorder, predominantly inattentive type. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(1), 123-129.
- Connolly, J., Pepler, D., Craig, W., & Taradash, A. (2000). Dating experiences of bullies in early adolescence. *Child Maltreatment*, 5(4), 299-310.
- Cramer, P. (1998). Defensiveness and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 66(6), 879-894.
- del Mar Bernad, M., Servera, M., Becker, S. P., & Burns, G. L. (2016). Sluggish cognitive tempo and ADHD inattention as predictors of externalizing,

- internalizing, and impairment domains: A 2-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *44*, 771-785.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta analysis of school based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405-432.
- Dvorsky, M. R., Becker, S. P., Tamm, L., & Willoughby, M. T. (2021). Testing the longitudinal structure and change in sluggish cognitive tempo and inattentive behaviors from early through middle childhood. *Assessment*, *28*(2), 380-394.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Erbes, C. R., Polusny, M. A., MacDermid, S., & Compton, J. S. (2008). Couple therapy with combat veterans and their partners. *Journal of Clinical Psychology*, *64*(8), 972-983.
- Erisson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York.
- Flannery, A. J., Becker, S. P., & Luebbe, A. M. (2016). Does emotion dysregulation mediate the association between sluggish cognitive tempo and college students' social impairment?. *Journal of Attention Disorders*, *20*(9), 802-812.
- Flannery, A. J., Luebbe, A. M., & Becker, S. P. (2017). Sluggish cognitive tempo is associated with poorer study skills, more executive functioning deficits, and greater impairment in college students. *Journal of Clinical Psychology*, *73*(9), 1091-1113.
- Fredrick, J. W., Kofler, M. J., Jarrett, M. A., Burns, G. L., Luebbe, A. M., Garner, A. A., ... & Becker, S. P. (2020). Sluggish cognitive tempo and ADHD symptoms in relation to task-unrelated thought: Examining unique links with mind-wandering and rumination. *Journal of Psychiatric Research*, *123*, 95-101.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, *23*(3), 692-713.

- Garner, A. A., Marceaux, J. C., Mrug, S., Patterson, C., & Hodgens, B. (2010). Dimensions and correlates of attention deficit/hyperactivity disorder and sluggish cognitive tempo. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *38*, 1097-1107.
- Goel, A., Pathak, P., Sharma, M., & Vaish, M. (2012). Cellular Phones: The Solution or the Pollution. *International Journal of Computer Science and Telecommunications*, *3*(6), 10-13.
- Gözpınar, N., & Görmez, V. (2022). An Investigation of Intrapersonal Predictors of Daily Screen Time: Is Sluggish Cognitive Tempo a Potential Predictor?. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *9*(2).
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, *38*(3), 256-268.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.
- Gul, A., & Gul, H. (2023). Sluggish cognitive tempo (Cognitive Disengagement Syndrome) symptoms are more associated with a higher risk of internet addiction and internet gaming disorder than ADHD symptoms: A study with medical students and resident doctors. *Research in Developmental Disabilities*, *139*, 1-15.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*, 13-32.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary

- test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Hundt, N. E., Nelson-Gray, R. O., Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T., & Kwapil, T. R. (2007). The interaction of reinforcement sensitivity and life events in the prediction of anhedonic depression and mixed anxiety-depression symptoms. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1001-1012.
- Jarrett, M. A., Rapport, H. F., Rondon, A. T., & Becker, S. P. (2017). ADHD dimensions and sluggish cognitive tempo symptoms in relation to self-report and laboratory measures of neuropsychological functioning in college students. *Journal of Attention Disorders*, 21(8), 673-683.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163.
- Kirk, C. L. (2018). *Do Symptoms of Sluggish Cognitive Tempo Independently Predict Social Functioning or Risky Behavior in a College Student Sample?* (Doctoral dissertation, Auburn University).
- Kring, A. M., & Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition & Emotion*, 13(5), 575-599.

- Lahey, B. B., Schaughency, E. A., Frame, C. L., & Strauss, C. C. (1985). Teacher ratings of attention problems in children experimentally classified as exhibiting attention deficit disorder with and without hyperactivity. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 24*(5), 613-616.
- Langberg, J. M., Becker, S. P., & Dvorsky, M. R. (2014). The association between sluggish cognitive tempo and academic functioning in youth with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*, 91-103.
- Lazarus, A. A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports, 39*(2), 601-602.
- Lee, S., Burns, G. L., Snell, J., & McBurnett, K. (2014). Validity of the sluggish cognitive tempo symptom dimension in children: Sluggish cognitive tempo and ADHD-inattention as distinct symptom dimensions. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*, 7-19.
- Leikauf, J. E., & Solanto, M. V. (2017). Sluggish cognitive tempo, internalizing symptoms, and executive function in adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders, 21*(8), 701-711.
- Leopold, D. R., Christopher, M. E., Burns, G. L., Becker, S. P., Olson, R. K., & Willcutt, E. G. (2016). Attention deficit/hyperactivity disorder and sluggish cognitive tempo throughout childhood: Temporal invariance and stability from preschool through ninth grade. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 57*(9), 1066-1074.
- Lovett, B. J., Wood, W. L., & Lewandowski, L. J. (2021). Differential diagnosis of sluggish cognitive tempo symptoms in college students. *Journal of Attention Disorders, 25*(9), 1251-1259.
- Marshall, S. A., Evans, S. W., Eiraldi, R. B., Becker, S. P., & Power, T. J. (2014). Social and academic impairment in youth with ADHD, predominately inattentive type and sluggish cognitive tempo. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*, 77-90.
- Mayes, S. D., Bangert, L., Kallus, R., Fosco, W., Calhoun, S. L., & Waschbusch, D. A. (2023). Sluggish cognitive tempo: Association with neuropsychological test scores, motor incoordination, and dysgraphia in elementary school

- children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 610–622.
- McBurnett, K., Villodas, M., Burns, G. L., Hinshaw, S. P., Beaulieu, A., & Pfiffner, L. J. (2014). Structure and validity of sluggish cognitive tempo using an expanded item pool in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 37–48.
- Mikami, A. Y., Huang-Pollock, C. L., Pfiffner, L. J., McBurnett, K., & Hangai, D. (2007). Social skills differences among attention-deficit/hyperactivity disorder types in a chat room assessment task. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 509–521.
- Miller, M. C. (2020). *Do Symptoms of Sluggish Cognitive Tempo Uniquely Predict Response to Interpersonal Stress in College Students?* (Doctoral dissertation, Auburn University).
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures.
- Moruzzi, S., Rijdsdijk, F., & Battaglia, M. (2014). A twin study of the relationships among inattention, hyperactivity/impulsivity and sluggish cognitive tempo problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 63–75.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251–261.
- Müller, M., Sindermann, C., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2021). Mind-wandering mediates the associations between neuroticism and conscientiousness, and tendencies towards smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 661541.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774–789.
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A Psychological View of Addictions*. John Wiley & Sons Ltd.
- Penny, A. M., Waschbusch, D. A., Klein, R. M., Corkum, P., & Eskes, G. (2009). Developing a measure of sluggish cognitive tempo for children: content validity, factor structure, and reliability. *Psychological Assessment*, 21(3),

380-389.

- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Quay, H. C., & Quay, L. C. (1965). Behavior problems in early adolescence. *Child Development*, 215-220.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30, 163-171.
- Sadeghi-Bahmani, D., Mohammadian, Y., Ghasemi, M., Bahmani, L. S., Piri, N., Brühl, A. B., ... & Brand, S. (2022). Sluggish Cognitive Tempo among Iranian Children and Adolescents: A Validation Study of the Farsi Child and Adolescent Behavior Inventory (CABI) - Parent Version. *Journal of Clinical Medicine*, 11(21), 6346.
- Servera, M., Sáez, B., Burns, G. L., & Becker, S. P. (2018). Clinical differentiation of sluggish cognitive tempo and attention-deficit/hyperactivity disorder in children. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(8), 818.
- Skirbekk, B., Hansen, B. H., Oerbeck, B., & Kristensen, H. (2011). The relationship between sluggish cognitive tempo, subtypes of attention-deficit/hyperactivity disorder, and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(4), 513-525.
- Wall, G. K., Pearce, E., & McGuire, J. (2011). Are Internet offenders emotionally avoidant?. *Psychology, Crime & Law*, 17(5), 381-401.
- Watabe, Y., Owens, J. S., Evans, S. W., & Brandt, N. E. (2014). The relationship between sluggish cognitive tempo and impairment in children with and without ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 105-115.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615-640.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies.
- Willcutt, E. G., Chhabildas, N., Kinnear, M., DeFries, J. C., Olson, R. K., Leopold, D. R., ... & Pennington, B. F. (2014). The internal and external validity of sluggish cognitive tempo and its relation with DSM - IV ADHD. *Journal of*

Abnormal Child Psychology, 42, 21-35.

- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*, 120-151.
- Wood, W. L., Lewandowski, L. J., Lovett, B. J., & Antshel, K. (2020). Sluggish cognitive tempo and impairment: The role of lifestyle factors. *Psychology in the Schools*, 57(7), 1171-1188.
- Wood, W. L., Lewandowski, L. J., Lovett, B. J., & Antshel, K. M. (2017). Executive dysfunction and functional impairment associated with sluggish cognitive tempo in emerging adulthood. *Journal of Attention Disorders*, 21(8), 691-700.

부 록

부록 1. 한국판 굼뜰 인지적 속도(SCT) 척도

부록 2. 대학생활적응 척도 (SACQ)

부록 3. 다차원적 경험회피 척도 (K-MEAQ 24)

부록 4. 성인용 스마트폰 과의존[중독] 자가진단 척도 (S-척도)

1. 한국판 굼뜰 인지적 속도(SCT) 척도

※ 문항을 잘 읽어보고 지난 한 달 동안 다음의 행동을 얼마나 자주 보였는지를 나타내는 번호에 √표시해 주시길 바랍니다.

| | 문항 | 전 혀 | 가 끔 | 자 주 | 항 상 |
|----|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 나는 무엇인가를 하는 게 느리다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 나는 마치 안개 속에 있는 것 같은 기분이다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 나는 허공을 멍하니 바라본다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 나는 낮 동안 하품을 하거나 졸리다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 나는 공장(백일몽)에 빠진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 나는 활동적이지 않다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 나는 주변에서 무슨 일이 일어나는지 모를 정도로 생각에 빠진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 나는 쉽게 피곤해진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 나는 어리둥절하다(혼란스럽다) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 나는 무엇인가를 하려는 동기가 부족하다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 나는 정신이 딴 곳에 있다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 내 생각은 뒤죽박죽이다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 나는 생각하는 것이 느린 것 같다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 나는 생각을 말로 표현하는 것이 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 |

2. 대학생활적응 척도

※ 다음은 대학생활에서 겪게 되는 여러 가지 경험에 관한 것입니다. 각 문항을 읽고 여러분의 느낌이나 생각과 가장 잘 맞다고 생각되는 숫자에 ✓ 표시해 주시기 바랍니다.

| | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 아니다 | 보통이다 | 대체로 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|---------|------|---------|--------|
| 1 | 최근 나는 긴장감을 느끼거나 신경이 예민해져 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 학교에서 충분히 많은 사람들을 만나고 마음껏 친구들을 사귀고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 요즘 기분이 매우 우울하고 울적하다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 나는 대학생활에 잘 적응하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나는 최근에 피곤할 때가 많다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 홀로 선다는 것, 내 자신에 대해 책임을 진다는 것이 쉽지가 않다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나는 요즘 내 감정을 잘 조절할 수 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 학사 학위를 따는 것은 내게 중요하다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 나는 수강 과목의 과제를 작성하는 것이 즐겁다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 최근 식욕이 좋다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나는 요즘 학교상담소나 그 외 심리기관을 찾아가 도움을 받아야 할지에 대해 생각을 하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 나는 최근 머리가 아플 때가 많다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나는 대학에서 사람들과 잘 어울려 지낼 수 있는 사회적 기술을 충분히 가지고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 나는 대학에서 들을 수 있는 강의의 질이나 양에 만족한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 규칙적으로 강의에 출석한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 가끔 내 생각이 너무 뒤죽박죽이 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 나는 대학에서 공부하는 데 드는 비용에 대한 걱정이 많다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 나는 이번 학기에 수강하는 과목들에 대해 만족한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 나는 요즘 건강 상태가 좋다고 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 내가 흥미를 느끼는 것들은 대부분 대학에서의 내 학과 공부와는 아무런 관련이 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 나는 교수들에 대해 매우 만족한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 무슨 문제든지 함께 이야기할 수 있는 좋은 친구나 아는 사람이 대학에 꽤 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 나는 대학생활에서 겪는 스트레스에 대처하는 데 어려움이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 나는 대학에서의 인간관계에 만족하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 나는 대학생활에서 앞으로 겪을 도전에 만족스럽게 대처해 나갈 자신이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. 한국판 다차원적 경험회피 단축형 척도

※ 다음은 평소 가질 수 있는 생각과 태도를 기술한 것입니다. 일반적으로 여러분이 동의하는 정도를 한 문항도 빠뜨리지 말고 ✓표시하여 주시기 바랍니다.

| | 문항 | 전혀 동의하지 않음 | 동의하지 않음 | 약간 동의하지 않음 | 약간 동의함 | 어느 정도 동의함 | 전적으로 동의함 |
|----|--------------------------------------|------------|---------|------------|--------|-----------|----------|
| 1 | 행복한 삶의 비결은 어떠한 고통스러운 감정도 느끼지 않는 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 고통과 불편함이 있더라도 내가 원하는 일은 해나간다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 나는 내 기분이 나쁘다는 것을 알기까지 시간이 걸린다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 나는 하기 싫은 일은 가능한 끝까지 미룬다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 나는 기분이 나빠질 것 같은 일들은 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 화가 나는 기억이 떠오르면 다른 일에 집중하려고 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 나는 어떠한 슬픔이나 실망감도 느끼지 않은 채 살고 싶다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 두려움이나 불안이 있더라도 내가 중요하다 여기는 일은 해낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 내가 무슨 감정을 느끼고 있는지 잘 모르겠다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 나는 내일까지 미룰 수 있는 일을 오늘 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | 나는 불안해질 것 같은 상황이 생기면 그 상황을 피한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 나는 부정적인 생각이 들면 다른 생각을 하려고 애 쓴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 행복이란 아무런 고통이나 실망도 느끼지 않는 것을 의미한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | 나에게 중요한 일을 위해서라면 고통도 참아낼 의향이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 나는 내 감정과 단절된 느낌이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | 나는 해야 하는 일이라도 하기 싫으면 미루는 경향이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | 나를 불편하게 만드는 상황이 생기면 될 수 있는 한 빨리 그 상황을 벗어나려 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | 나는 무언가 화나는 일이 생기면 그 생각을 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 내가 전혀 불안함을 느끼지 않는다면 나의 삶은 정말 좋을 것 같다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 내가 하고 있는 일이 중요한 일이라면 아무리 어렵더라도 그만두지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | 사람들은 내가 내 문제를 인식하지 않는다고 말한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | 나는 꼭 해야만 하는 일을 제쳐두고 다른 일들을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23 | 나는 불편한 상황을 피하려고 애쓴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24 | 부정적인 생각이 떠오르면 나는 즉시 다른 것을 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

4. 성인용 스마트폰 과의존(중독) 자가진단 척도 (S-척도)

※ 아래 문항들은 스마트폰 사용과 관련한 내용입니다. 문항을 차례로 읽어가면서 여러분들이 경험한 생각과 느낌에 가장 일치하는 해당 번호에 ✓표시하여 주시기 바랍니다.

| | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------|--------|-----|--------|
| 1 | 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이나 업무능률이 떨어진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃을 것 같은 생각이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 스마트폰을 사용할 때 '그만 해야지'라고 생각은 하면서도 계속한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 스마트폰 없어도 불안하지 않다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 스마트폰이 옆에 없으면 하루종일 일(또는 공부)이 손에 안 잡힌다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 스마트폰을 사용하느라 지금 하고 있는 일(공부)에 집중이 안 된 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 13 | 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 일(공부)에 방해가 되지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |