



ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 35(1): 111~129, 2024
Korean J Community Living Sci 35(1): 111~129, 2024
<http://doi.org/10.7856/kjcls.2024.35.1.111>

대학생의 굼뎠 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응의 관계: 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과

임수정·오지현^{†1)}

조선대학교 상담심리학과 석사·조선대학교 상담심리학과 부교수¹⁾

The Relationship between the Sluggish Cognitive Tempo (SCT) of College Students and their College Life Adaptation: The Sequential Mediating Effects of Experiential Avoidance and Smartphone Overdependence

Su Jeong, Im · Ji Hyun, Oh^{†1)}

Master's degree, Dept. of Counseling Psychology, Chosun University, Gwangju, Korea
Associate Professor, Dept. of Counseling Psychology, Chosun University, Gwangju, Korea¹⁾

ABSTRACT

This study attempted to examine the sequential mediating effect of experiential avoidance and smartphone overdependence on the sluggish cognitive tempo (SCT) of college students and adaptation to college life. The survey was conducted on 1st, 2nd, and 3rd grade college students attending universities located in South Korea. Data from 350 participants were analyzed using Model 4 and Model 6 of the PROCESS Macro version 4.1 to verify the simple mediating and sequential mediating effects of experiential avoidance and smartphone overdependence in the relationship between the sluggish cognitive tempo among college students and college life adaptation. The results are summarized as follows: First, experiential avoidance partially mediated the relationship between the SCT in college students and college life adaptation. Second, smartphone overdependence partially mediated the relationship between the SCT among college students and college life adaptation. Third, the sequential mediating effects of experiential avoidance and smartphone overdependence on the relationship between the SCT of college students and college life adaptation were found to be significant. Based on the findings, the implications for counseling and the limitations of this study were discussed.

Key words: sluggish cognitive tempo, experiential avoidance, smartphone overdependence, college life adaptation, sequential mediating effect

This study was supported by research fund from Chosun University, 2023

Received: 20 January, 2024 Revised: 19 February, 2024 Accepted: 21 February, 2024

[†]**Corresponding Author:** Ji Hyun, Oh Tel: 82-62-230-7461 E-mail: ojh@chosun.ac.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

누군가는 ‘안개 속에서 길을 잃은 것 같다’, ‘마음이 딴 데로 흩어지는 것 같다’와 같이 외부 환경으로부터 주의를 분리되는 경험을 하는 경우가 있다. 이는 주어진 과제와 무관한 독립적인 자극으로 마음이 방황하는 듯한 경험이며 이러한 증상은 굼뜨인 인지적 속도(Sluggish Cognitive Tempo: SCT)와 밀접한 관련이 있다.

SCT는 굼뜨 정보처리, 느린 행동 및 사고, 불규칙한 각성, 백일몽, 비연속적인 사고나 혼란, 졸려 보임 등의 모습을 보이는 일종의 주의력 결핍 증상군이다(Barkley 2012; Barkley 2013; Lee et al. 2014; Becker & Barkley 2018). 기존 SCT는 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD)에서 과잉행동-충동성을 동반하지 않는 주의력 결핍 우세형과 과잉행동-충동성을 동반한 유형을 구분하기 위한 개념으로 제안되었다(Carlson & Mann 2002; Skirbekk et al. 2011). 그러나 다수의 선행연구를 통해 SCT가 ADHD의 주의력 결핍 하위 요인과는 구별된다는 것이 밝혀졌고, 이를 통해 ADHD와 SCT가 독립적인 요인임이 규명되었다(Barkley 2012; Barkley 2013; Willcutt et al. 2014; Araujo Jiménez et al. 2015; Jarrett et al. 2017). 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(Barkley 2012; Barkley 2013). 뿐만 아니라 우울과 불안과 같은 내재화 증상, 사회적 기능 및 학업적 기능에 대해서도 ADHD 주의력 결핍과 과잉행동-충동

성과는 구별되는 독립적인 영향력이 검증되었다(Becker et al. 2014a; Lee et al. 2014; Servera et al. 2018; Cho & Ha 2019).

SCT의 다차원적 구성을 살펴본 연구에서 ADHD 주의력 결핍 우세요인과 구별하여 SCT의 주의력 문제를 가장 잘 나타낼 수 있는 요인으로 ‘굼뜨/졸린’, ‘백일몽’, ‘느린 생각과 느린 행동’이 제시되었다(Becker 2013a). 또한, 최근 연구에서는 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). 이러한 특성으로 인해 SCT 성향이 높은 청소년은 주의지속 수준과 반응 속도가 느리게 나타났으며(Willcutt et al. 2014), 문제행동이 두드러지게 드러나지 않는 경우가 많다(Becker et al. 2014a). 또한 연령이 증가함에 따라 SCT 성향이 증가하는 경향이 있고(Leopold et al. 2016; Dvorsky et al. 2021), 다른 연령대에 비해 대학생에게서 높은 비율의 SCT 성향이 보고된 바 있다(Wood et al. 2017). 즉, SCT 성향으로 인해 부적응적 기능을 보임에도 과소 인식될 수 있고, 적절한 개입과 이해를 받지 못한 채 부정적으로 지각되거나 처벌받는 경우가 지속되었을 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 주도성과 같은 문제를 경험한다(Becker et al. 2016). ADHD와 우울 및 불안 증상을 통제할 후에도 SCT는 사회적 고립 및 철회 문제와 관련이 있는 것으로 나타났다(Mikami et al. 2007; Becker et al. 2014b; Willcutt et al. 2014). SCT 성향

이 높은 사람은 사회적 상황에 대한 민감성이 낮고, 관습적 지식이 부족하여 현실에서의 문제해결에 어려움을 보인다(Mikami et al. 2007; Jung 2022). 이와 더불어 SCT 성향이 높을수록 반응 속도가 느리고 주의 전환이 어려우며, 변화에 대한 동기 수준이 낮기 때문에 사회적인 상황에서 유능하게 대처하는 능력이 부족하다(Willcutt et al. 2014; Shin & Lee 2019). 따라서 SCT 성향은 대학생의 사회적 적응에 영향을 줄 것으로 예상된다. 뿐만 아니라 SCT 성향이 학업적 기능에 영향을 주는 요인임을 밝힌 여러 선행연구를 고려해볼 때(Bauermeister et al. 2012; Becker et al. 2014a; Flannery et al. 2017), SCT는 대학생의 대학생활적응과 밀접한 연관이 있을 것으로 추론된다.

종합하면, SCT 성향이 높은 대학생은 사회적 상황에 대한 민감성이 부족하여 사회적 문제를 해결하는데 어려움을 보이게 되고, 주의 전환이 어려우며 반응 속도가 느리기 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(Ham 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.

SCT 성향은 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; Jarrett et al. 2017; Becker et al. 2018a; Becker et al. 2018b). 뿐만 아니라 SCT 성향이 행동 억제 시스템(BIS)의 두려움 및 수줍음 구성요소와 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다. 요컨대, SCT 성향이 높을수록 사회적 상황에서 두려움이나 불편함을 회피하는 철칙 행동으로 이어짐을 알 수 있다(Becker et al. 2013b). SCT 성향은 유아기부터 성인기까지 지속되는 경향성을 고려해 볼 때(Leopold et al. 2016), SCT 성향이 높을수록 아동·청소년기에 부모와 교사, 또래와의 관계에서 부정적 경험을 지속해왔을 가능성이 크다. 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 부정적으로 평가하여 이를 회피하거나 분리 및 억제하고자 하는 의도적인 시도이다(Hayes et al. 1996). 경험회피는 고통스러운 내부 경험의 영향을 최소화하려는 노력이지만, 이러한 회피가 지속될수록 오히려 부정적 경험에 대한 불안과 불편함이 높아지게 된다(Eifert & Forsyth 2005). 이와 관련하여 Hayes et al. (2004)는 부정적인 경험 자체가 문제가 되는 것이

아니라 자신의 경험을 부정적으로 평가하고 회피하려는 전략을 사용하게 되는 것이 심리적 부적응을 발생시킨다고 하였다(Heo & Oh 2014). Yoo (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 et al. 1996; Hayes et al. 2004). 선행 연구에 따르면, 아동기에 외상을 경험한 경우 자신의 내적 경험을 회피하는 경향이 높았고(Gratz et al. 2007), 경험회피 수준이 높을수록 부정적인 경험에 대한 부담이 더 커지게 되었다(Kring & Bachorowski 1999). 또한 경험을 회피하고 통제하는데 신체적 및 심리적 에너지를 사용하느라 자신이 당면한 상황과의 접촉을 감소하게 되며, 효율적인 에너지 사용을 방해한다(Muraven et al. 1998; Lee & Hyun 2012). 뿐만 아니라 경험회피는 사회적인 상황에서 적응적인 행동을 학습할 기회를 방해하고(Kim 2015), 다른 사람과 친밀한 유대관계를 형성하는 데 어려움을 겪게 하였다(Erbes et al. 2008). 이처럼 경험회피 수준이 높을수록 대인관계의 범위가 확장되고 다양한 인간관계를 형성하는 대학교 환경 내에서도 부적응적

인 모습이나 관계 문제가 나타날 가능성이 높다고 볼 수 있다. 즉, 경험회피가 대학생활적응에 부정적 영향을 미칠 것으로 예상된다.

나아가 본 연구에서는 또 다른 매개변인으로 스마트폰 과의존에 주목하였다. 스마트폰 과의존은 '스마트폰을 과하게 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태'를 의미한다(National Information Society Agency 2016). 특히 대학생 시기는 중, 고등학생 때에 비하면 성인으로서의 자율성을 인정받게 되어 스마트폰을 사용하기 훨씬 쉬운 환경이므로(Jeon & Jang 2014) 이러한 조건이 대학생의 스마트폰 과의존을 부추기게 된다고 보았다. 이는 대인관계에서 소속감을 느끼지 못하고 대인관계 욕구가 좌절된 학생이 스마트폰을 더욱 과도하게 사용함으로써 불안감과 외로움을 잊으려고 한 연구(Baek & Seo 2023)와도 일맥상통한다. 또한 대학생이 지각한 사회적 상호작용의 불안 수준이 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 높은 것으로 나타났고(Jang et al. 2021), 오프라인 관계에서 만족을 얻지 못하는 사람들은 스마트폰이라는 매체를 통해 가상의 관계에 몰입하려고 하였다(Park et al. 2012; Song et al. 2014). 이처럼 사회적 관계에서 어려움을 겪을수록 대인관계 욕구를 충족하기 위해 스마트폰을 과하게 사용하는 것으로 볼 수 있다.

SCT는 백일몽(daydream)과 과제와 관련 없는 사고 형태인 과도한 판생각(mind-wandering)과 밀접하게 연관되어 있다(Fredrick et al. 2020). 특히 판생각은 부주의와 관련이 있으며, 다른 생각에 잠기거나 정신이 흩어지는 상태일 때 스마트폰에 대해 더 많이 생각하게 된다. 판생각이 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 맥락으로 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 미친다는 것이 확인되었다(Gul & Gul 2023). 따라서, SCT 성향이 높을수록 사회적 고립 및 위축 상황에서 스마트폰을 과도하게 사용할 가능성이 클 것으로 예상해볼 수 있겠다. 즉, 본 연구에서는 대학생의 SCT 성향이 높을수록 스마트폰 과의존이 높을 것으로 가정하였다.

또한 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 대학생활적응 수준이 유의미하게 낮아진 것으로 밝혀졌다(Ju 2015; Ko 2015; Kim 2018a). 스마트폰 과의존이 높을수록 정신건강에 해로운 영향을 주었고, 학교생활 적응과 대인관계에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Choi et al. 2012). 요컨대, 백일몽과 판생각과 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. 이러한 스마트폰 과의존 수준은 대학생활 부적응에 영향을 미칠 것이다.

선행연구에 따르면, 경험회피를 하는 것은 부정 정서를 근본적으로 해소할 수 없으므로 물질을 통해 만족감을 얻으려는 중독에 빠져들게 되고(Chang et al. 2011), 높은 수준의 경험회피는 중독과 같은 문제행동을 예측하는 중요 변인임이 밝혀졌다(Kingston et al. 2010). 경험회피는 약물이나 알코올과 같은 물질뿐만 아니라(Park & Park 2019) 행위중독에 해당하는 인터넷 중독,

SNS 중독, 스마트폰 중독과도 관련이 있는 것으로 나타났다. 정서적 경험회피가 많을수록 인터넷 중독 수준과 관련이 높았으며(Wall et al. 2011), 현실에서의 불편한 내적 경험을 회피하는 경향이 클수록 SNS 중독 경향성이 높게 나타났다(Seong & Hyun 2016). 최근에는 SNS의 주요 사용기가 스마트폰으로 이동하였기에 경험회피와 스마트폰 관련한 선행연구를 살펴보면, 경험회피와 스마트폰 중독과의 관계는 유의미한 정적 상관을 보였다(Seo 2020). 또한 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 경로에서 경험회피가 완전매개하여 스마트폰 과의존에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다(Kim & Yang 2022). 따라서, 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피, 스마트폰 과의존이 각각 매개효과를 지니면서도 두 변인이 순차적으로 매개효과를 지닐 것으로 예상하는 바이다.

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 검증하고자 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 기대하는 바이다. 이를 근거로 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 경험회피는 대학생의 굼뜰 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응 간의 관계를 매개

하는가?

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

연구문제 3. 대학생의 굽튼 인지적 속도(SCT) 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존은 순차적 매개효과가 나타나는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전국의 대학생 1, 2, 3학년을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 졸업을 앞둔 대학생 4학년은 구직 활동을 시작하게 됨에 따라 상당한 취업 스트레스와 우울을 경험하게 되고(Kang & Ra 2013), 이러한 취업 스트레스는 대학생활적응에 부정적인 영향을 미친다고 보고되었다(Lee 2014; Park & Kim 2021). 이렇듯 4학년의 취업 및 진로 문제 관련 변수가 대학생활적응에 영향을 미친다고 판단되어 1, 2, 3학년을 대상으로 진행하였다. 최종 분석에 활용된 자료는 총 350명의 자료이며, 응답자의 인구통계학적 특성은 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Demographic characteristics of the participants

		(N=350)	
Variables	N	%	
Gender	Male	174	49.7
	Female	176	50.3
Education	2/3-year college	54	15.4
	4-year college	296	84.6
Grade	Freshman	122	34.9
	Sophomore	123	35.1
	Junior	105	30.0

2. 연구도구

1) 굽튼 인지적 속도

대학생의 굽튼 인지적 속도(SCT) 성향을 측정하기 위해 Becker et al.(2018a)이 성인용으로 타당화한 ACI(Adult Concentration Inventory)를 Kwon(2019)이 번안하여 국내 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 굽튼 인지적 속도(SCT) 척도를 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '항상 그렇다(3점)'로 평정되며, 전체 14문항을 합산한 점수가 높을수록 굽튼 인지적 성향이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도 계수는 0.922였고, 하위요인별 신뢰도 계수는 졸림/백일몽 0.905, 느낌/굶픔 0.792으로 나타났다.

2) 대학생활적응

대학생활적응을 측정하기 위해 Baker & Siryk (1984)가 개발한 대학생활적응 척도(SACQ)를 Shin(2014)이 다른 하위요인들과 중복된 대학환경 적응 요인을 제외한 뒤 요인 분석을 통하여 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 평정되며, 전체 25문항 중 역채점 11문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 대학생활 적응도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수는 0.917였고, 하위요인별 신뢰도 계수는 학업적 적응 0.761, 사회적 적응 0.889, 개인-정서적 적응 0.901으로 나타났다.

3) 경험회피

경험회피를 측정하기 위해 Gámez et al.(2011)이 개발한 다차원적 경험회피 척도(MEAQ)를

Park & You(2014)가 번안 및 수정하고, Lee & You(2017)가 타당화하여 단축형으로 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형을 사용하였다. 본 척도는 6점 Likert 척도로 '전혀 동의하지 않음(1점)'에서 '전적으로 동의함(6점)'으로 평정되며, 전체 24문항 중 역채점 4문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 경험회피 경향이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수는 0.835였고, 하위요인별 신뢰도 계수는 고통협오 0.806, 고통감내 0.791, 억압/부인 0.742, 지연행동 0.861, 회피행동 0.758, 주의분산/억제 0.796으로 나타났다.

4) 스마트폰 과의존

스마트폰 과의존을 측정하기 위해 National Information Society Agency(2011)에서 개발한 성인용 스마트폰 과의존 자가진단 척도인 S-척도를 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'로 평정되며, 전체 15문항 중 역채점 3문항을 역채점하여 합산한 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도 계수는 0.899였고, 하위요인별 신뢰도 계수는 일상생활 장애 0.756, 가상세계지향성 0.496, 금단 0.792, 내성 0.788으로 나타났다.

3. 자료수집과 자료분석

본 연구는 2023년 8월 초에 온라인 설문조사 전문기업(EMBRAIN)을 통해 설문조사를 실시하였다. 국내에 거주하는 대학생 1, 2, 3학년 중 연구 참여 의사를 지닌 대학생들을 대상으로 연구에 대한 목적과 비밀보장에 대한 내용을 제시하였고, 연구 참여와 개인정보 수집 및 이용에 동의한 대학생들만 연구에 참여하였다. 인구통계학적 정보

(7문항), SCT 척도(14문항), 대학생활적응 척도(25문항), 스마트폰 과의존 척도(15문항), 한국판 다차원적 경험회피 척도(24문항)로 구성된 설문지를 배포하여 자료를 수집하였다.

최종 수집된 350명의 자료는 SPSS 27.0(IMB Co., Armonk, NY)과 SPSS PROCESS Macro version 4.1(Hayes 2017)을 사용하여 분석하였다. 첫째, 연구참여자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 SPSS 27.0을 이용하여 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 각 측정 도구들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 대학생 SCT 성향과 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응 간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 4로 확인하고, 다음으로 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 적용하여 분석하였다. 마지막으로 간접효과의 통계적 유의성 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 검증을 통해 통계적 유의성을 평가하였다.

III. 결과

1. 기술통계 및 변인 간 상관관계

본 연구의 문제를 검증하기에 앞서 연구의 주요 변인인 대학생의 SCT 성향, 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응의 일반적 경향과 특성을 확인하기 위해 평균과 표준편차를 검토하였다. 또한, 측정 변인들의 왜도는 -0.570~0.784, 첨도는 -0.417~1.051의 범주에 분포하였다. 변인들의 정규성을 가정하기 위해서는 왜도의 절댓값이 2

이하, 침도의 절댓값이 7이하여야 하므로 본 연구의 자료는 정규분포성에 대한 가정을 충족하였다.

다음으로 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보면, 대학생의 SCT 성향은 경험회피($r=0.534, p<0.01$)와 스마트폰 과의존($r=0.554, p<0.01$)과의 관계에서 정적 상관으로 유의미하게 나타났고, 대학생 생활적응($r=-0.714, p<0.01$)에는 유의미한 부적 상관을 보였다. 경험회피는 스마트폰 과의존($r=0.469, p<0.01$)과의 관계에서 정적 상관으로 유의미하게 나타났고, 대학생 생활적응($r=-0.502, p<0.01$)에는 유의미한 부적 상관을 보였다. 스마트폰 과의존은 대학생 생활적응($r=-0.496, p<0.01$)과 유의미한 부적 상관으로 나타났다. 변인들의 기술통계 및 상관 분석 결과는 Table 2에 제시하였다.

2. 대학생의 SCT 성향과 대학생 생활적응의 관계에서 경험회피의 매개효과

먼저 대학생의 SCT 성향과 대학생 생활적응의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 4를 이용하여 단순매개효과를 검증하였다. 그 결과, 대학생의 SCT 성향은 대학생 생활적응($\beta=-0.715, p<0.001$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경험회피($\beta=0.534, p<0.001$)에는 정적으로 유의

한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경험회피는 대학생 생활적응($\beta=-0.167, p<0.001$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 SCT 성향과 대학생 생활적응의 관계에서 경험회피의 부분매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 다음으로 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트랩핑(Bootstrapping) 분석을 실시하였고, 95% 신뢰구간 내에서 LLCI는 -0.283 이고 UCLI는 -0.064 로 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다. 즉, 대학생 SCT 성향은 대학생 생활적응에 직접효과를 미칠 뿐만 아니라 경험회피를 매개로 간접효과 또한 유의미함을 알 수 있다.

3. 대학생의 SCT 성향과 대학생 생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과

다음으로 대학생의 SCT 성향과 대학생 생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과를 분석하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 4를 이용하여 단순매개효과를 검증하였다. 분석 결과, 대학생 SCT 성향은 대학생 생활적응($\beta=-0.715, p<0.001$)에 부적으로 유의한 영향을 미쳤고, 스마트폰 과의존($\beta=0.554, p<0.001$)에는 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 과의

Table 2. Descriptive statistics and correlation among variables

	1	2	3	4
1. SCT	-			
2. Experiential avoidance	0.534**	-		
3. Smartphone overdependence	0.554**	0.469**	-	
4. College life adaptation	-0.715**	-0.502**	-0.496**	-
<i>M</i>	12.86	82.16	33.14	84.42
<i>SD</i>	8.664	13.980	8.294	16.341
Skewness	0.784	-0.570	0.017	0.050
Kurtosis	0.174	1.051	-0.293	-0.417

** $p<0.01$ SCT: sluggish cognitive tempo

(N=350)

존은 대학생활적응($\beta=-0.144, p<0.01$)에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존의 부분매개효과가 있는 것을 확인하였다. 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 분석을 실시하였고, 95% 신뢰구간 내에서 LLCI는 -0.265 이고 ULCI는 -0.051 로 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다. 즉, 대학생 SCT 성향은 대학생활적응에 직접 효과를 미칠 뿐만 아니라 스마트폰 과의존을 매개로 간접효과 또한 유의미함을 알 수 있다.

4. 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과

최종적으로 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응 간 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS Macro Model 6을 활용하였고, 분석 결과는 Table 3에 제시하였다.

첫째, 직접 경로에 있어서 대학생의 SCT 성향은 대학생활적응($\beta=-0.715, p<0.001$)에 유의한

부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경험회피($\beta=0.534, p<0.001$)에 미치는 영향 또한 유의하였다. 둘째, 대학생의 SCT 성향은 스마트폰 과의존($\beta=0.425, p<0.001$)에 유의한 영향을 미쳤고, 경험회피 또한 스마트폰 과의존($\beta=0.242, p<0.001$)에 유의한 영향을 미쳤다. 셋째, 대학생의 SCT 성향, 경험회피, 스마트폰 과의존을 모두 포함할 때, 대학생의 SCT 성향이 대학생활적응에 미치는 영향은 직접 경로에서와 마찬가지로 유효하게 나타났으나 그 정도는 감소하였다($\beta=-0.580, p<0.001$). 더불어, 매개변수인 경험회피($\beta=-0.141, p<0.01$)와 스마트폰 과의존($\beta=-0.109, p<0.05$)도 대학생활 적응에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계를 경험회피와 스마트폰 과의존이 부분매개하는 것을 확인하였다.

다음으로 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 분석을 실시하였고, 그 결과는 Table 4에 제시하였다. 대학생의 SCT 성향이 경험회피를 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 95%의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관

Table 3. Sequential mediator effects

		B	SE	β	t	95% CI		R^2
						LLCI	ULCI	
SCT	College life adaptation	-1.349	0.071	-0.715	-19.089***	-1.488	-1.210	0.512
SCT	Experiential avoidance	0.862	0.073	0.534	11.797***	0.719	1.006	0.286
SCT	Smartphone overdependence	0.407	0.049	0.425	8.288***	0.310	0.503	0.349
Experiential avoidance		0.144	0.030	0.242	4.723***	0.084	0.203	
SCT	College life adaptation	-1.093	0.089	-0.580	-12.264***	-1.268	-0.918	0.539
Experiential avoidance		-0.165	0.052	-0.141	-3.163**	-0.267	-0.062	
Smartphone overdependence		-0.214	0.089	-0.109	-2.407*	-0.390	-0.039	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

CI: confidence interval, LLCI: lower limit confidence interval, ULCI: upper limit confidence interval, SCT: sluggish cognitive tempo

Table 4. Significance of indirect effects

Pathway	β	SE	95%	
			LLCI	ULCI
Total effect (SCT → college life adaptation)	-1.349	0.071	-1.488	-1.210
Total direct effect (SCT → college life adaptation)	-1.093	0.089	-1.268	-0.918
SCT → experiential avoidance → college life adaptation	-0.142	0.058	-0.260	-0.033
SCT → smartphone overdependence → college life adaptation	-0.087	0.045	-0.185	-0.008
SCT → experiential avoidance → smartphone overdependence → college life adaptation	-0.027	0.014	-0.058	-0.003

SE: Standard error, LLCI: lower limit confidence interval, ULCI: upper limit confidence interval, SCT: sluggish cognitive tempo

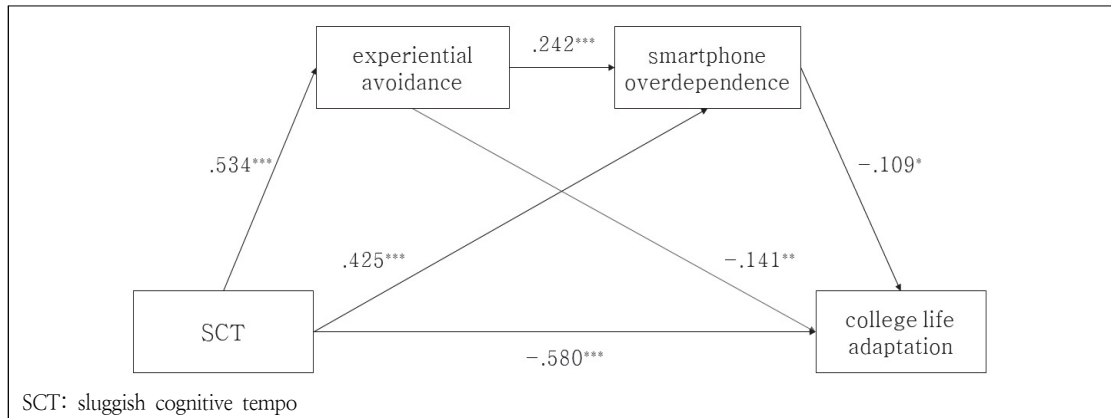


Fig. 1. Sequential Mediator effects (final model).

계에서 경험회피의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다(B=-0.142, CL [-0.260~-0.033]). 대학생의 SCT 성향이 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존이 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다(B=-0.087, CL [-0.185~-0.008]). 마지막으로 대학생의 SCT 성향이 경험회피와 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 미치는 간접효과의 신뢰구간에서 0이 포함되지 않았으므로 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 검

증되었다(B=0.027, CL [-0.058~-0.003]).

IV. 고찰

본 연구는 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 각각의 단순매개효과와 더불어 순차적 매개효과까지 검증하였다. 본 연구 결과에 대한 고찰은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 SCT 성향이 경험회피를 매개로 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 경험회피는 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 SCT 성향이 경험회피를 통하여 대학생활적응에 간접적으로 영향을 미치는 것뿐만 아니라

SCT 성향이 대학생활적응에 직접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 SCT 성향이 학업적 기능에 영향을 미친다는 선행연구들(Bauermeister et al. 2012; Langberg et al. 2014; Becker et al. 2015; Becker et al. 2016)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.

SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피의 매개효과를 직접적으로 살펴본 연구는 없으나, SCT 성향이 몰두 및 반성 반추와 밀접한 관련이 있고(Becker et al. 2020; Fredrick et al. 2020), 반추를 많이 하는 사람은 사회적 회피행동과 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다(Moulds et al. 2007). 반추의 하위유형 중 몰두를 많이 할수록 경험회피를 하게 될 가능성이 크다는 연구 결과(Jeon & Kim 2013)를 통해 SCT 성향이 높을수록 경험회피 수준도 높아질 것이라고 유추해 볼 수 있겠다. 또한 본 연구결과는 SCT 성향이 사회적 철수 및 고립 문제를 유발하고(Sadeghi-Bahmani et al. 2022), 거부당하거나 무시 받는 등 대인관계에서의 부정적인 경험이 많을수록 사적 사건을 회피하려는 경향이 높다는 선행연구(Lee et al. 2001; Jeong 2014)에 의해서도 뒷받침될 수 있다. 사회적 문제를 회피하는 수준이 높을수록 대학생활에 잘 적응하지 못하고(Hyun 2019), 회피-분산적 정서조절 양식을 사용할수록 대학생활적응이 낮아진다는 선행연구(Kim 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 받아들이기 보다는 억제하거나 회피할 가능성이 크고 이로 인

해 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 직접효과뿐만 아니라, 매개변인인 스마트폰 과의존을 통하여 대학생활적응에 영향을 주는 간접효과 또한 유의함을 의미한다. 이와 관련된 선행연구를 살펴보면 SCT 성향이 과제와 관련 없는 사고 형태인 판생각과 밀접하게 연관되어 있고(Fredrick et al. 2020), 이러한 판생각은 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(Gul & Gul 2023)와 스마트폰 과의존이 높을수록 대학생활적응 수준이 유의미하게 낮아진다는 연구결과(Ko 2015; Kim 2018a)와도 맥락을 같이 한다. 본 연구는 이와 같은 선행연구를 지지하는 결과이며, 과제와 관련 없는 판생각이나 백일몽에 빠지는 등 SCT 성향이 높을수록 스마트폰 사용에 대해 더 많이 생각하고 의존하게 되고 이로 인해 대학생활 적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 예측해볼 수 있다.

셋째, 대학생 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 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(Kim 2018b; Seo 2020; Kim & Yang 2022)와도 일맥상통한다.

경험회피는 스트레스를 많이 받거나(Bardeen & Fergus 2016) 사회적 관계에서 부정적인 문제를 많이 경험할수록(Jeong 2014; Kim & Won 2023) 원치 않는 정서나 경험을 회피하려는 경향이 높아지는 것으로 알려져 있다. 느린 행동 및 사고, 백일몽, 비연속적인 사고나 혼란의 SCT 성향이 높은 대학생은 아동·청소년기부터 사회적 관계 내에서 거부되거나 고립되었을 가능성이 있으므로(Becker et al. 2014a) 상담 장면에서 SCT 성향으로 인해 지속적인 스트레스를 받거나 따돌림 경험이 있는지 등 어릴 적 경험에 대한 탐색이 필요할 것이라 보인다. 또한 SCT 성향은 일상생활에서 다른 생각에 잠기거나 정신이 흩어지는 경험을 하게 되며, 이러한 성향으로 인해 인터넷 및 스마트폰 사용 장애와 관련성이 높아지게 된다(Müller et al. 2021; Gul & Gul 2023). 즉, SCT 성향으로 인해 어린 시절부터 부정적인 경험이 지속되어진다면 원하지 않는 경험과 접촉하지 않으려 하거나 피하기 위한 수단으로 스마트폰을 과도하게 사용하여 대학생활에도 영향을 줄 수 있다는 것을 예상해볼 수 있다. 더불어 SCT 성향이 대학생활에도 직접적인 영향을 주는 요인이 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.

V. 요약 및 결론

본 연구는 대학생의 SCT 성향이 대학생활적응에 미치는 영향에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과를 검증함으로써 SCT 성향이 높은 대학생의 대학생활적응에 도움을 줄 수 있는 상담 접근 및 개입에 기초자료를 제시하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 대학생 1, 2, 3학년을 대상으로 SCT 성향, 경험회피, 스마트폰 과의존, 대학생활적응 간의 관계를 살펴보고, PROCESS Macro의 모델 4와 6을 활용하여 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 단순매개효과와 순차적 매개효과를 검증하였다. 연구결과 첫째, 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피는 부분매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 스마트폰 과의존은 부분매개하는 것으로 나타났다. 마지막으로 대학생의 SCT 성향과 대학생활적응의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존의 순차적 매개효과 또한 유의한 것으로 나타났다.

본 연구는 SCT 성향이 높은 대학생이 대학생활적응에 어려움을 겪는 경우, 어떠한 경로를 통하여 영향을 받게 되는지를 새롭게 주목하였다는 데에 의의가 있다. 기존 연구에서는 SCT 성향과 내면화 문제와의 관련성(Becker & Langberg 2013; Becker et al. 2014c; Cho & Ha 2019; Shin & Lee 2019)과 학업적 기능 및 사회적 기능과의 관계를 살펴본 연구(Bauermeister et al. 2012; Langberg et al. 2014; Willcutt et al. 2014; Becker et al. 2016; Cho & Ha 2019)가 주였다면 본 연구에서는 SCT 성향이 어떤 경로로 대학생활적응에 영향을 미치는지에 대하여 검증하였다

는 점에서 의미가 있다. 특히 경험회피와 스마트폰 과의존이 순차적으로 매개함을 확인함으로써 SCT 대학생의 대학생활적응을 증진하기 위해 SCT 수준, 경험회피, 스마트폰 과의존을 모두 고려한 개입 방법이 필요하다는 시사점을 얻을 수 있다. 더불어 SCT 성향이 높을수록 경험회피와 스마트폰 과의존으로 이어지고 이는 대학생활적응에 영향을 준다는 본 연구 결과는 SCT에 대한 정확한 진단 및 이해와 조기 개입의 필요성을 시사한다. 즉, 아동·청소년을 대상으로 심리평가와 상담을 통해 SCT 성향으로 인한 정서 및 행동문제를 예방하는 것이 필요하다.

앞서 제시한 시사점에 기초하여 SCT 성향으로 인해 대학생활적응에서 어려움을 겪는 대학생의 상담 개입으로 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. 1996). 특히 마음챙김, 수용, 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재 순간에 머무르기, 가치 탐색하기, 전념하기의 여섯 가지 과정을 통하여 자신의 경험을 있는 그대로 알아차리는 것을 돕는다(Hayes et al. 2006). 이러한 방식은 아동기 외상을 경험한 청소년의 대인관계 문제를 유의하게 감소시키고(Noh & Son 2014), 학교부적응 청소년의 문제행동을 감소시킬 뿐만 아니라(Jang & Son 2012), 사회불안 수준이 높은 대학생의 심리적 안녕감을 증가시킨 연구(Kwon & Chung 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(Yu & Son 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.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 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 대학생 SCT 성향과 대학생활적응 사이의 관계에서 경험회피와 스마트폰 과의존을 매개변인으로 고려하여 검증해 보았다. 그러나 SCT 성향과 대학생활적응을 매개하는 다양한 변인이 존재할 수 있으므로 제3의 변인을 통하여 후속 연구를 진행해본다면 SCT 성향이 높은 대학생의 심리 내적 과정을 보다 이해하는 데 도움이 될 것으로 기대한다. 셋째, 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 경험회피와 스마트폰 과의존의 역할을 확인하여 SCT 성향이 높은 대학생들이 어떤 심리적 경로를 통해 대학생활적응에 영향을 미치는지 살

해보았다. 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.

References

- Araujo Jiménez EA, Jané Ballabriga MC, Bonillo Martin A, Arrufat FJ, Serra Giacobbo R(2015) Executive functioning in children and adolescents with symptoms of sluggish cognitive tempo and ADHD. *J Attention Disord* 19(6), 507-514. doi:10.1177/1087054713495442
- Baek JH, Seo MA(2023) The effects of frustrated interpersonal needs of college students on smartphone dependence: mediating and moderating effects of stress coping style. *J Korea Academia-Indust Cooper Soc* 24(5), 136-149. doi:10.5762/KAIS.2023.24.5.136
- Baker RW, Stryk B(1984) Measuring adjustment to college. *J Couns Psychol* 31(2), 179-189. doi:10.1037/0022-0167.31.2.179
- Bardeen JR, Fergus TA(2016) The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *J Contextual Behav Sci* 5(1), 1-6. doi:10.1016/j.jcbs.2016.02.002
- Barkley RA(2012) Distinguishing sluggish cognitive tempo from attention-deficit/hyperactivity disorder in adults. *J Abnorm Psychol* 121(4), 978-990. doi:10.1037/a0023961
- Barkley RA(2013) Distinguishing sluggish cognitive tempo from ADHD in children and adolescents: executive functioning, impairment, and comorbidity. *J Clin Child Adolescent Psychol* 42(2), 161-173. doi:10.1080/15374416.2012.734259
- Bauermeister JJ, Barkley RA, Bauermeister JA, Martínez JV, McBurnett K(2012) Validity of the sluggish cognitive tempo, inattention, and hyperactivity symptom dimensions: Neuropsychological and psychosocial correlates. *J Abnorm Child Psychol* 40, 683-697. doi:10.1007/s10802-011-9602-7
- Becker SP(2013a) Topical review: Sluggish cognitive tempo: research findings and relevance for pediatric psychology. *J Pediatr Psychol* 38(10), 1051-1057. doi:10.1093/jpepsy/jst058
- Becker SP, Barkley RA(2018) Sluggish cognitive tempo. In T. Banaschewski, D. Coghill, & A. Zuddas (Eds.), *Oxford textbook of attention deficit hyperactivity disorder*(pp. 147-153). Oxford University Press
- Becker SP, Burns GL, Garner AA, Jarrett MA, Luebke AM, Epstein JN, Willcutt EG(2018a) Sluggish cognitive tempo in adults: psychometric validation of the adult concentration inventory. *Psychol Assessment* 30(3), 296-310. doi:10.1037/pas0000476
- Becker SP, Burns GL, Smith ZR, Langberg JM(2020) Sluggish cognitive tempo in adolescents with and without ADHD: Differentiation from adolescent-reported ADHD inattention and unique associations with internalizing domains. *J Abnorm Child Psychol* 48, 391-406. doi:10.1007/s10802-019-00603-9
- Becker SP, Fite PJ, Garner AA, Greening L, Stoppelbein L, Luebke AM(2013b) Reward and punishment sensitivity are differentially associated with ADHD and sluggish cognitive tempo symptoms in children. *J Res Person* 47(6), 719-727. doi:10.1016/j.jrp.2013.07.001
- Becker SP, Fredrick JW, Foster JA, Yeaman KM, Epstein JN, Froehlich TE, Mitchell JT(2022) "My mom calls it Annaland": a qualitative study of phenomenology, daily life impacts, and treatment considerations of sluggish cognitive tempo. *J Attention Disord* 26(6), 915-931. doi:10.1177/10870547211050946
- Becker SP, Holdaway AS, Luebke AM(2018b) Suicidal behaviors in college students: frequency, sex differences, and mental health correlates including sluggish cognitive tempo. *J Adolescent Health* 63(2), 181-188. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.02.013
- Becker SP, Langberg JM(2013) Sluggish cognitive tempo among young adolescents with ADHD: relations to mental health, academic, and social functioning. *J Attention Disord* 17(8), 681-689. doi:10.1177/1087054711435411

- Becker SP, Langberg JM, Luebbe AM, Dvorsky MR, Flannery AJ(2014b) Sluggish cognitive tempo is associated with academic functioning and internalizing symptoms in college students with and without attention deficit/hyperactivity disorder. *J Clin Psychol* 70(4), 388-403. doi:10.1002/jclp.22046
- Becker SP, Leopold DR, Burns GL, Jarrett MA, Langberg JM, Marshall SA, McBurnett K, Waschbusch DA, Willcutt EG(2016) The internal, external, and diagnostic validity of sluggish cognitive tempo: a meta-analysis and critical review. *J Am Academy Child Adolesc Psychiatr* 55(3), 163-178. doi:10.1016/j.jaac.2015.12.006
- Becker SP, Luebbe AM, Fite PJ, 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. *J Abnorm Child Psychol* 42, 49-62. doi:10.1007/s10802-013-9719-y
- Becker SP, Luebbe AM, Joyce AM(2015) The Child Concentration Inventory (CCI): initial validation of a child self-report measure of sluggish cognitive tempo. *Psychol Assess* 27(3), 1037-1052. doi:10.1037/pas0000083
- Becker SP, Marshall SA, McBurnett K(2014c) Sluggish cognitive tempo in abnormal child psychology: an historical overview and introduction to the special section. *J Abnorm Child Psychol* 42, 1-6. doi:10.1007/s10802-013-9825-x
- Carlson CL, Mann M(2002) Sluggish cognitive tempo predicts a different pattern of impairment in the attention deficit hyperactivity disorder, predominantly inattentive type. *J Clin Child Adolesc Psychol* 31(1), 123-129. doi:10.1207/S15374424JCCP3101_14
- Chang MS, Park GP, Jung SH, Woo SW(2011) The relationship among dependent and avoidant personality trait, psychological trait and addiction. *Korean J East West Mind Sci* 14(1), 1-19
- Cho YK, Ha EH(2019) Effects of ADHD Symptoms and SCT in Children on internalizing and externalizing problems and academic and social functions. *J Emot Behav Disord* 35(2), 311-335. doi:10.33770/JEBD.35.2.15
- Choi HS, Lee HK, Ha JC(2012) The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations - focusing on K university students. *J Korean Data Inform Sci* 23(5), 1005-1015. doi:10.7465/JKDI.2012.23.5.1005
- Dvorsky MR, Becker SP, Tamm L, Willoughby MT(2021) Testing the longitudinal structure and change in sluggish cognitive tempo and inattentive behaviors from early through middle childhood. *Assessment* 28(2), 380-394. doi:10.1177/1073191119872247
- Eifert GH, Forsyth JP(2005) Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: a practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change (pp. 47-68). Canada: New Harbinger Publications
- Erbes CR, Polusny MA, MacDermid S, Compton JS(2008) Couple therapy with combat veterans and their partners. *J Clin Psychol* 64(8), 972-983. doi:10.1002/jclp.20521
- Flannery AJ, Luebbe AM, Becker SP(2017) Sluggish cognitive tempo is associated with poorer study skills, more executive functioning deficits, and greater impairment in college students. *J Clin Psychol* 73(9), 1091-1113. doi:10.1002/jclp.22406
- Fredrick JW, Kofler MJ, Jarrett MA, Burns GL, Luebbe AM, Garner AA, Harmon SL, Becker SP(2020) Sluggish cognitive tempo and ADHD symptoms in relation to task-unrelated thought: examining unique links with mind-wandering and rumination. *J Psychiatr Res* 123, 95-101. doi:10.1016/j.jpsychires.2020.01.016
- Gómez W, Chmielewski M, Kotov R, Ruggero C, Watson D(2011) Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychol Assess* 23(3), 692-713. doi:10.1037/a0023242
- Gratz KL, Bornovalova MA, Delany-Brumsey A, Nick B, Lejuez CW(2007) A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: the role of emotional nonacceptance. *Behav Therapy* 38(3), 256-268. doi:10.1016/j.beth.2006.08.006

- 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. *Res Dev Disabil* 139, 1-15. doi:10.1016/j.ridd.2023.104557
- Ham YA(2018) The influence of time pressure and stress on college students to adaptation to college life. Master's thesis, Daegu University
- Hayes AF(2017) Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (2nd ed). New York: Guilford Press
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J(2006) Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Therapy* 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, Polusny MA, Dykstra TA, Batten SV, Bergan J, Stewart SH, Zvolensky MJ, Eifert GH, Bond FW, Forsyth JP, Karekla M, McCurry SM(2004) Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *Psychol Rec* 54, 553-578. doi:10.1007/BF03395492
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K(1996) Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol* 64(6), 1152-1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Heo JH, Oh CG(2014) The effect of negative emotions and EA on adolescents' SWB. *Korean J Counsel* 15(6), 2401-2415. doi:10.15703/kjc.15.6.201412.2401
- Hyun KL(2019) Mediating effect of social problem solving ability in the relationship between college students' social support and college life adaptation. Master's thesis, Jeju National University
- Jang SH, Chi MW, Lee JY(2021) The mediation effect of resilience in the relationship between perceptual social interaction anxiety and overdependence of smartphones by university students. *Counsel Psychol Educ Welfare* 8(1), 59-70. doi:10.20496/cpew.2021.8.1.59
- Jang SY, Son CN(2012) Effects of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on anger, problematic behavior and self-esteem of adolescents in school maladjustment. *Korean J Clin Psychol* 31(4), 1059-1076. doi:10.15842/kjcp.2012.31.4.010
- Jarrett MA, Rappport HF, Rondon AT, Becker SP(2017) ADHD dimensions and sluggish cognitive tempo symptoms in relation to self-report and laboratory measures of neuropsychological functioning in college students. *J Attention Disord* 21(8), 673-683. doi:10.1177/1087054714560821
- Jeon HS, Jang SO(2014) A study on the influence of depression and stress on smartphone addiction among university students: focused on moderating effect of gender. *Korean J Youth Stud* 21(8), 103-129
- Jeon SY, Kim EJ(2013) The relationship between rumination subtypes(brooding vs reflection) and depression in undergraduate students: the mediating effect of avoidance. *Cogn Behav Therapy Korea* 13(2), 285-306
- Jeong HJ(2014) The effect of interpersonal problems on depression in university students: mediating effect of experiential avoidance and ambivalence over emotional expressiveness. Master's thesis, Daegu Catholic University
- Ju SJ(2015) The effects of smart phone addiction on university students adaptation to school life: focusing on the moderating effect of self control. *Forum Youth Cult* (42), 97-127. doi:10.17854/ffyc.2015.04.42.97
- Jung HA(2022) Differences of comorbidity, behavioral problems and cognitive functions between high SCT and low SCT: for children and adolescents in child foster care. Master's thesis, Sookmyung Women's University
- Kang SH, Ra DS(2013) A study on the mediating effects of depression between senior student' university life stress and suicidal ideation. *Korean J Youth Stud* 20(4), 49-71
- Kim HS(2006) The relation between the emotional regulation style and the social problem solving inventory in the student adaptation to college questionnaire. Master's thesis, Catholic University
- Kim KH(2018a) The impact of university students' smartphone addiction on college life adjustment

- through aggression and depression. *Korean J Soc Welfare Educ* 42, 31-56. doi:10.31409/KJSWE.2018.42.31
- Kim MC(2015) The effect of childhood's exposure to complex trauma experience on social anxiety in university students: the mediating effect of experiential avoidance and negative automatic thought. Master's thesis, Daegu Catholic University
- Kim MK, Yang NM(2022) The effect of socially prescribed perfectionism of college students on smartphone overdependence: the sequential mediating effect of intolerance of uncertainty and experiential avoidance. *Discourse Policy Soc Sci* 15(1), 187-217. doi:10.22417/DPSS.2022.4.15.1.187
- Kim SH, Won SD(2023) Influences of childhood · adolescence traumatic experiences in social situations on social anxiety among college students: the sequential mediating effects of evaluative concerns perfectionism and experiential avoidance. *Clin Psychol Korea: Res Pract* 9(1), 215-233. doi:10.15842/CPKJOURNAL.PUB.9.1.215
- Kim WJ(2018b) Novelty seeking and smart-phone addiction: mediating role of experiential avoidance and emotion dysregulation. Master's thesis, Kyungpook National University
- Kingston J, Clarke S, Remington B(2010) Experiential avoidance and problem behavior: a mediational analysis. *Behav Modif* 34(2), 145-163. doi:10.1177/0145445510362575
- Ko KS(2015) A study on the mediating effect of depression between smartphone addiction and school adaptation of university students. *J School Soc Work* 32, 189-216
- Kring AM, Bachorowski JA(1999) Emotions and psychopathology. *Cogn Emot* 13(5), 575-599. doi:10.1080/026999399379195
- Kwon ES(2019) A validation study of the Korean version of sluggish cognitive tempo scale. Master's thesis, Sookmyung Women's University
- Kwon SI, Chung HH(2014) Effects of the acceptance and commitment therapy program on psychological adjustment of university students with a high level of social anxiety. *Cogn Behav Therapy Korea* 14(2), 145-164
- Langberg JM, Becker SP, Dvorsky MR(2014) The association between sluggish cognitive tempo and academic functioning in youth with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder(ADHD). *J Abnorm Child Psychol* 42, 91-103. doi:10.1007/s10802-013-9722-3
- Lee HJ(2014) Moderating effects of self-encouragement on the relationship between job-seeking stress and school life adaptation of undergraduates. *J Res Educ* 27(4), 1-25
- Lee JS, Hyun MH(2012) The effects of fear of negative evaluation, passive coping style and perceived social support on depression of covert narcissism. *Korean J Youth Stud* 19(4), 161-181
- Lee JY, You SE(2017) Validation of the Korean Version of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire(K-MEAQ) and Development of a Brief Form(K-MEAQ-24). *Cogn Behav Therapy Korea* 17(2), 181-208
- Lee KM, Koo JG, Kim EJ, Lee SH(2001) The psychosocial characteristics of oiettolie adolescents. *Korean J Counsel Psychotherapy* 13(1), 147-162
- Lee S, Burns GL, 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. *J Abnorm Child Psychol* 42, 7-19. doi:10.1007/s10802-013-9714-3
- Leopold DR, Christopher ME, Burns GL, Becker SP, Olson RK, Willcutt EG(2016) Attention-deficit/hyperactivity disorder and sluggish cognitive tempo throughout childhood: temporal invariance and stability from preschool through ninth grade. *J Child Psychol Psychiatry* 57(9), 1066-1074. doi:10.1111/jcpp.12505
- Mayes SD, Bangert L, Kallus R, Fosco W, Calhoun SL, Waschbusch DA(2023) Sluggish cognitive tempo: association with neuropsychological test scores, motor incoordination, and dysgraphia in elementary school children. *Clin Child Psychol Psychiatry* 28(2), 610-622. doi:10.1177/13591045221110730
- Mikami AY, Huang-Pollock CL, Pffiffer LJ, McBurnett K, Hangai D(2007) Social skills differences among attention-deficit/hyperactivity disorder types in a chat room assessment task. *J Abnorm Child Psychol* 35, 509-521. doi:10.1007/s10802-007-9108-5

- Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong AC(2007) The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behav Res Therapy* 45(2), 251-261. doi:10.1016/j.brat.2006.03.003
- Müller M, Sindermann C, Rozgonjuk D, Montag C (2021) Mind-wandering mediates the associations between neuroticism and conscientiousness, and tendencies towards smartphone use disorder. *Front Psychol* 12, 661541. doi:10.3389/fpsyg.2021.661541
- Muraven M, Tice DM, Baumeister RF(1998) Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *J Pers Soc Psychol* 74(3), 774-789. doi:10.1037/0022-3514.74.3.774
- National Information Society Agency(2011) Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth and adults
- National Information Society Agency(2016) The Survey on Smartphone Overdependence, Ministry of Science and Technology Information and Communication
- Noh PR, Son CN(2014) Effects of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on self-esteem, interpersonal problem, and ego resilience of adolescent with childhood trauma. *Korean J Health Psychol* 19(4), 885-910. doi:10.17315/kjhp.2014.19.4.002
- Park JY, Kim GA, Hong CH(2012) The relationships between adolescents' cellular phone use motivation, peer relationships, emotional factors and cellular phone addictive use. *Korean J Clin Psychol* 31(1), 151-169. doi:10.15842/kjcp.2012.31.1.008
- Park MR, You SE(2014) Multidimensional experiential avoidance on posttraumatic growth in trauma-exposed college students. *Cogn Behav Therapy Korea* 14(3), 435-453
- Park SY, Kim JW(2021) An analysis of structural relationships among college students' job-seeking stress, career decision-making self-efficacy, adjustment to college life, depression, and suicidal ideation. *Korea J Youth Counsel* 29(2), 119-148. doi:10.35151/kyci.2021.29.2
- Park YJ, Park KH(2019) The mediating effects of distress tolerance and experiential avoidance on the relationship between impulsivity and drinking problem. *J Learner-Centered Curriculum Instr* 19(24), 441-459. doi:10.22251/jlcci.2019.19.24.441
- Sadeghi-Bahmani D, Mohammadian Y, Ghasemi M, Bahmani LS, Piri N, Brühl AB, Becker SP, Burns GL, 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. *J Clin Med* 11(21), 6346. doi:10.3390/jcm11216346
- Seo EJ(2020) Relationship between affect intensity and smartphone addiction: the mediating effects of distress tolerance and experiential avoidance. Master's thesis, Korea University
- Seong YAN, Hyun MH(2016) The mediating effect of experiential avoidance on the relationship between undergraduate student's motives for using SNS and SNS addiction tendency: focused on facebook. *Korean J Stress Res* 24(4), 257-263. doi:10.17547/kjsr.2016.24.4.257
- Servera M, Sáez B, Burns GL, Becker SP(2018) Clinical differentiation of sluggish cognitive tempo and attention-deficit/hyperactivity disorder in children. *J Abnorm Psychol* 127 (8), 818-829. doi:10.1037/abn0000375
- Shin EB, Lee JH(2019) The effect of sluggish cognitive tempo on depression: cognitive emotion regulation strategies as mediators. *J Korean Data Anal Soc* 21(5), 2615-2626. doi:10.37727/jkdas.2019.21.5.2615
- Shin JY(2014) The mediating effects of ego-resilience and coping strategy, social support in the relation between life stress and on adjustment in college life. Dissertation, Daegu Catholic University
- Skirbekk B, Hansen BH, Oerbeck B, Kristensen H(2011) The relationship between sluggish cognitive tempo, subtypes of attention-deficit/hyperactivity disorder, and anxiety disorders. *J Abnorm Child Psychol* 39(4), 513-525. doi:10.1007/s10802-011-9488-4
- Song IH, Kwon SW, Kim SE(2014) Analysis of the mediating effect of mobile phone dependency in the relationship between mobile phone use purpose and social withdrawal among adolescents. *Korean J Youth Stud* 21(8), 185-211
- Wall GK, Pearce E, McGuire J(2011) Are internet offenders emotionally avoidant? *Psychol Crime Law* 17(5), 381-401. doi:10.1080/106831609

03292246

- Willcutt EG, Chhabildas N, Kinnear M, DeFries JC, Olson RK, Leopold DR, Keena JM, Pennington BF(2014) The internal and external validity of sluggish cognitive tempo and its relation with DSM-IV ADHD. *J Abnorm Child Psychol* 42, 21-35. doi:10.1007/s10802-013-9800-6
- Wood WL, Lewandowski LJ, Lovett BJ, Antshel K (2020) Sluggish cognitive tempo and impairment: the role of lifestyle factors. *Psychol Sch* 57(7), 1171-1188. doi:10.1002/pits.22378
- Wood WL, Lewandowski LJ, Lovett BJ, Antshel KM(2017) Executive dysfunction and functional impairment associated with sluggish cognitive tempo in emerging adulthood. *J Atten Disord* 21(8), 691-700. doi:10.1177/1087054714560822

- Yoo SJ(2010) The role of harm avoidance and experiential avoidance in the development of anxiety states: a conceptualization of anxiety tolerance disorder. Dissertation, Seoul National University
- Yu HG, Son CN(2016) Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *J Digit Convergence* 14(2), 415-426. doi:10.14400/JDC.2016.14.2.415