

성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 영향: 정서조절곤란과 자기격려의 매개효과[†]

김미란 이민규[‡]
경상대학교 심리학과

본 연구의 목적은 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 정서조절곤란과 자기격려의 역할을 알아보는 것이다. 참여자는 경남, 경북 지역의 대학생 및 일반인 266명이었다(평균 연령 21.68세, 남성 135명, 여성 131명). 이들을 대상으로 Conners 성인 ADHD 척도(K-CAARS), 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS), 자기격려 척도, 한국 우울증 척도(KDS)를 실시하였다. 구조방정식 모델(SEM)을 통해 성인 ADHD 성향이 우울에 영향을 미칠 때 정서조절곤란과 자기격려가 매개효과를 가지는지 분석하였다. 그 결과, 성인 ADHD 성향은 정서조절곤란, 우울과 정적상관을 보였으나 자기격려와는 부적상관을 보였다. 또한, 우울은 정서조절곤란과 정적상관을 보인 반면 자기격려와는 부적상관을 보였다. 이와 더불어 각 변인 간의 관계성을 검증한 결과 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 정서조절곤란과 자기격려의 부분 매개효과가 나타났다. 이는 성인 ADHD 성향이 우울에 직접적인 영향을 끼치기도 하지만 간접적으로도 정서조절곤란과 자기격려를 통해 영향을 미치는 것을 의미한다. 본 연구는 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 정서조절곤란과 자기격려의 역할을 확인함으로써 성인 ADHD 성향이 우울에 이르는 과정을 세부적으로 밝혔다고 볼 수 있겠다. 이에 더해, 성인 ADHD 성향을 가진 사람들이 겪을 수 있는 우울문제를 예방 및 치료하기 위한 개입 방안을 제안하였고 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어: 성인 ADHD 성향, 우울, 정서조절곤란, 자기격려, 매개효과

[†] 이 논문은 김미란(2015)의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것으로, 이 연구의 일부 내용은 2015년 5월 임상심리학회에서 구두발표 되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 이민규, (52828) 경남 진주시 진주대로 501, 경상대학교 심리학과, Tel: 055-772-1264, E-mail: rmk@chol.com

보건복지부는 2017년 9월 1일부터 ADHD 치료제의 보험급여 적용 범위를 성인 환자까지 확대했다. 이처럼 아동뿐만 아니라 성인 ADHD의 치료에 대한 필요성이 대두되고 있다. ADHD는 적절한 치료를 받지 못하면 청소년기를 거쳐 성인이 되어서도 증상과 기능 장애가 지속되는데, 국내의 경우 진단 시기를 놓친 환자가 85% 이상일 것으로 학계에선 추정한다(김진구, 2016). ADHD에서 보이는 부주의한 실수, 충동성 등의 주 증상으로 인해 2차적인 어려움 또한 보이게 된다고 알려지고 있다. 아동기에 보이는 ADHD와는 달리, 성인 ADHD가 문제가 되는 이유는 직업을 충동적으로 그만두거나 자주 일자리를 바꾸고 대인관계에서의 사회기술 부족으로 인하여 상당한 어려움을 겪는 이들이 많기 때문이다(장미자, 2004).

최근 연구에 따르면, 집중력 저하, 건망증 등이 이유로 병원을 찾은 성인 ADHD 환자 중 공존질환을 1개 이상 갖고 있는 경우는 무려 95%에 이르는 것으로 드러났다. 특히 “다시 우울증으로 정신건강의학과 진료를 받은 성인 731명을 대상으로 선별조사를 한 결과에서도 절반 이상(55.7%)이 ADHD 의심증상을 나타냈다”고 한다(박미라, 2017). 이러한 점으로 보아, 외현적으로는 우울증상을 호소하더라도 기저에는 충동적인 성향, 반복되는 부주의한 실수에서 비롯되었을 가능성이 시사된다.

18세에서 60세 사이의 성인을 대상으로 ADHD 증상의 심각도와 우울삽화의 평생 유병률 관계를 횡단적으로 검증한 연구에서는 ADHD 증상이 심각할수록, 우울삽화의 평생 유병률이 높아진다고 보았다(Simon, Czobor, & Bitter, 2013). Daviss(2008)의 연구에서도 우울장애의 경우

ADHD 발병 이후 몇 년이 지나서야 나타나며, 성장하면 할수록 유전적 요소와 환경적 요인들이 서로 상호작용하여 초래되는 것이라고 보았다. 또한, Biederman, Faraone, Monuteaux, Bober와 Cadogan(2004)은 ADHD와 우울 간의 관계를 검증하기 위해 아동과 청소년을 대상으로 5년의 종단연구를 실시하였다. 그 결과 아동 및 청소년기에 ADHD로 진단받았던 참여자는 그렇지 않은 참여자에 비해 주요 우울장애에 걸릴 참여자의 비율이 유의미하게 높았으며, 이들이 주요 우울장애로 진단받을 확률은 5배 높았다. 이러한 연구결과는 다른 경험적 연구에서도 반복적으로 검증되었다(Meinzer et al., 2013; Michielsen et al., 2013).

하지만 우울장애를 일으키는 원인은 ADHD 증상뿐만 아니라 다양한 요인들이 있는 것으로 연구되어 왔다. 본 연구에서는 우울을 야기하는 선행요인으로서 정서조절의 어려움에 주목하였는데 그 이유는 다음과 같다. 조용래(2007)의 연구에 따르면, 정서조절곤란의 전반적인 수준은 우울증상 및 부적 정서수준들과 각각 중간 정도 또는 그 이상의 상관을 보였으며, 이러한 상관은 정서지능, 경험회피, 사고억제 및 마음챙김 주의자각수준의 영향을 통제한 후에도 여전히 유의하였다. 게다가 정서를 적절히 조절하는 데 실패하게 될 경우 더욱 더 불안, 우울이나 수치심과 같은 불쾌하고 부정적인 감정을 느끼거나 고통을 경험하게 될 가능성이 높다는 연구결과도 있다(이지영, 권석만, 2006). 그런데 우울증상에 큰 영향을 미치는 요인인 정서조절의 어려움은 ADHD 성향을 지닌 사람들과도 맞닿아 있는 것으로 보인다.

Seymour, Chronis-Tuscano, Iwamoto, Kurdziel

과 MacPherson(2013)의 중단 연구에서는 초기에 발병한 ADHD 증상은 정서조절의 어려움을 증가시키며, 이것은 다시 우울증상의 수준을 높이는 역할을 한다고 밝혔다. 신누리(2014)의 연구에서도 성인 ADHD 증상을 경험하는 성인은 자신의 정서를 명확하게 자각하지 못할 가능성이 있으며, 이로 인해 정서를 사회·맥락적으로 수용 가능하도록 조절하는 것에 대하여 어려움을 경험하게 되고, 이는 또 다시 우울 증상을 증가시킬 수 있다고 주장하였다. Vincent(2011/2012)도 주의력결핍 과잉행동 ADHD가 있는 사람들의 경우, 감정조절 기능도 취약한 경우가 많기 때문에 이들은 뭔가 일이 생기면 스스로 통제하기 어려운 생각과 감정이 즉각적으로 분출되며, 그 상황에서 한 발 물러서서 스스로를 다독이고 자신의 반응을 조절할 수 없다고 한다고 보고하였다. 같은 연령의 정상 발달 아동에 비해 ADHD 아동의 정서조절능력이 더 많이 손상되었다고 하며 실제 정서 처리 과정에도 결함이 있기 때문에 사회적 상호작용에도 부정적인 영향을 미친다고 주장한 연구결과도 있다(Walcott & Landau, 2004; 신누리, 2014에서 재인용; Donfrancesco et al., 2013). 이러한 결과들은 ADHD의 증상으로 인해 정서조절의 어려움을 지닐 소지가 높음을 뒷받침한다.

한편, 격려(encouragement)란 Adler학파의 치료자들이 주로 사용하는 개념으로서 ‘나는 있는 그대로의 너를 좋아한다’는 뜻이라고 한다. 본인 스스로가 존중받는 존재라는 인식을 통해 공동체감을 증가시킬 뿐만 아니라 자신감과 심리적 강인성을 촉진시키는 것이다(권석만, 2012). 그렇기 때문에 자기 자신을 격려하는 사람은 기꺼이 시도하고 노력하려는 용기를 가진 사람이며, 결과보다

는 과정에서의 향상에 초점을 맞추므로 실패를 두려워하지 않는다. 하지만 성인기에 ADHD 증상을 보이는 이들이 아동기 때 ADHD 진단을 받지 않았다면 만성적인 주의력, 과잉행동 문제가 있는 문제아로 낙인 되어 왔을 가능성이 높다. 관련 연구들을 살펴보면, Young, Bramham, Gray와 Rose(2008)의 연구에서는 청소년기에 ADHD로 진단 받았다는 것은 아동일 때 ADHD로 진단을 받지 않은 채로 이때부터 주의력 및 과잉행동의 문제가 만성적으로 지속되어 왔을 가능성이 있다고 보았다. 다시 말해, 이들이 보일 수 있는 문제는 ADHD의 주된 증상보다는 ‘어리석게 보이는, 게을러 보이는, 반항적으로 행동하는’과 같은 증상으로 드러날 가능성이 높다고 주장한 것이다. 김영혜(2005)의 연구에서도 성인의 주의력 결핍은 쉽게 산만해지고 지속적으로 주의를 유지하지 못하여 대화나 독서 중에 곧잘 벗어나며 방금 들었던 지시사항을 잊어버린다가 자주 열쇠, 지갑 등을 잘못 두거나 잃어버리는 문제가 발생한다고 설명하고 있다. 더불어 좌절 상황에 대한 인내력이 부족하고 쉽게 조바심을 내는 등의 모습을 보이면서 타인들에게는 미성숙하게 보이거나 만족을 모르는 것으로 비춰질 수 있다고 주장하였다.

결과적으로 이들은 내재화된 비판(internalized blame)을 만성적으로 학습하게 되며, 그 과정에서 스스로를 실패할 것이라고 쉽게 생각해버릴 가능성이 높다. 또한 부정적 피드백의 반복적인 학습으로 인하여 정서적 불편감 또한 상당한 수준으로 심화될 가능성도 존재한다. 이로 볼 때, ADHD 성향을 가지고 있는 성인들은 정서조절에 어려움을 겪으면서도 자기격려를 하는 것에 서툰

가능성이 매우 높아 보이나, 이와 관련된 연구는 저조한 실정이다.

때문에 본 연구에서는 ADHD 증상과 자기격려 간의 관련성을 살펴보려 한다. 노안영과 정민(2007)의 연구에서는 우울이 높은 집단은 자기격려의 점수가 낮은 것으로 나타났다. 정인철(2012)의 연구에서도 우울에 시달리는 내담자들은 자기격려의 수준이 낮기 때문에 우울 수준을 감소시키기 위해서는 자기격려를 스스로 할 수 있도록 도움을 주는 것이 필요하다고 주장하였다. 박은정(2009)의 연구에서는 인지적 자기격려와 정서적 자기격려를 적게 할수록 우울이 높게 나타난다고 보았다. 행동적 자기격려의 경우 우울에 별다른 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났는데 이는 아마도 우울감은 인지적, 정서적 측면과 연관성이 높기 때문일 것이라고 보고 있다. 이러한 결과를 종합하면, 성인 ADHD 성향을 지닌 이들이 스스로를 격려할 수 있다면 그들이 겪게 될 우울 수준을 다소 완화시킬 수 있으리라는 가정이 가능하다.

본 연구에 대한 가설을 관련 연구결과들에 근거하여 세우면 다음과 같다.

- 가설 1. 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 정서조절곤란이 매개할 것이다.
- 가설 2. 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 자기격려가 매개할 것이다.
- 가설 3. 성인 ADHD 성향과 우울의 관계에서 정서조절곤란과 자기격려가 매개할 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 경상도 지역의 대학생 및 일반인 350명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지 배부와 회수는 담당 교수의 수업 시간이 끝난 후 담당 교수와 학생들에게 양해를 구해 본 연구자가 직접 설문의 목적을 설명한 후 학생들이 동의할 경우에 작성 후 제출할 수 있도록 하였다. 일반인의 경우, 연구자의 지인을 통해 연구의 목적과 설문의 취지 등을 설명하고 검사를 실시할 수 있도록 하였다. 설문 동의서 작성과 총 문항에 걸리는 응답 시간은 개인차가 있기는 하였으나 20분에서 30분 정도였다. 통계적 분석 시에는 359명의 설문자료 중 불성실하거나 응답이 누락된 문항이 있는 93명의 자료를 제외한 266명의 자료를 사용하였다. 먼저 원자료 내의 설문지 상에서 2/3 이상 문항에 응답을 하지 않은 경우, 문항을 일관되게 한 번호로 찍어서 응답했다고 판단될 경우에 대한 반응치를 확인한 후 해당사례를 모두 제거하였다. 그 후, 자료의 정상성 검증을 위해 각 문항의 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 확인하였으며 Curran, West와 Finch(1996)가 제시한 기준에 따라 왜도가 ± 2 보다 크거나 첨도가 ± 7 보다 크게 나타는지를 확인하였다. 결과적으로 모든 측정변인들은 정상성 가정을 충족시키는 것으로 나타났다. 최종 분석에 포함된 266명의 참가자 중 남성은 135명(50.8%), 여성은 131명(49.2%)이었다. 이들의 평균 연령은 21.68세($SD=2.20$)이며, 연령 범위는 18세에서 33세까지였다.

측정 도구

성인 ADHD: Conner's 성인 ADHD 평정 척도(CAARS-K). Conner's 성인 ADHD 평정 척도(CAARS-K)는 DSM-IV의 ADHD 증상을 성인에 맞게 수정한 항목으로 구성되어 있다. 총 66문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 '0(전혀 그렇지 않다)'에서 '3(매우 자주 그렇다)'으로 평정된다. 본 연구에서는 확인적 요인분석을 통해 박정수, 이원혜, 이소라, 김설민, 반건호(2013)가 검증한 결과를 토대로 총 4개의 하위 요인을 구성하였다. 각 하위 요인은 정서적 문제, 과잉활동 및 충동성, 관리기능상의 문제, 자기개념의 문제이며 전체 문항의 내적 일관성 계수(Cronbach' α)는 .89이다.

정서조절곤란: 한국판 정서조절 곤란 척도(K-DERS). Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale: DERS)를 사용하였다. 조용래(2007)가 번안 및 타당화하였던 척도를 조용래와 홍세희가 2013년도에 재개정 하였으며, 종전의 6 요인 모형보다 5요인 모형이 더욱 적합하다는 것을 검증하였다(Cho & Hong, 2013). 이는 총 36문항으로 구성되어 있으며 각 하위 요인은 충동 통제곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서조절 전략에 대한 접근 제한, 목표지향 행동수행의 어려움, 정서 이해이다. 본 연구에서는 확인적 요인분석 결과 요인부하량이 낮은 문항을 제거한 후 통계 분석을 실시하였고 전체 내적 일관성 계수(Cronbach' α)는 .90이다.

자기격려: 자기격려 척도. 자기격려의 수준을

측정하기 위하여 노안영과 정민(2007)에 의해 개발된 척도를 사용하였다. 각 하위 요인은 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려로 구성되며, 각 하위 요인별로 10문항씩 총 30문항으로 구성되어 있다. 문항은 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'의 5점 척도로 평정되었으며, 점수는 최저 30점에서 최고 150점까지이다. 점수가 높을수록 자기격려를 많이 사용함을 의미한다. 본 연구에서는 확인적 요인분석 결과 요인부하량이 낮은 11문항을 제외하였고, 전체 문항의 내적 일관성 계수(Cronbach' α)는 .93이다.

우울: 한국 우울증 척도(KDS). 이민수와 이만규(2003)가 개발한 한국 우울증 척도(Korea Depression Scale: KDS)는 각 하위 요인이 총 6개로 구성되어 있으며, 각각 5문항씩 총 30문항으로 구성되어 있다. 6개의 하위 요인은 미래에 대한 부정적 생각 차원, 자기에 대한 부정적 생각 차원, 걱정 및 초조 차원, 우울 기분 차원, 신체화 증상 차원, 의욕상실 차원으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(0)'에서 '매우 그렇다(4)'의 5점 척도로 평정되었다. 본 연구에서는 확인적 요인분석 결과 요인부하량이 낮은 12문항을 제외한 후 자기에 대한 부정적 생각(3문항), 걱정 및 초조(3문항), 우울 기분(5문항), 신체화 증상(3문항), 의욕상실(4문항) 총 5요인으로 구성하였으며 전체 문항의 내적 일관성 계수(Cronbach' α)는 .94이다.

연구 절차

본 연구에 참여하는 참여자들의 안전과 권리의 보호를 증명하고자 경상대학교 기관생명윤리위원

회(IRB)¹⁾에 본 연구계획의 심사를 요청하였다. 그 후 승인을 받은 뒤 표집인원을 대상으로 설문조사를 시행하였고, 시행된 기간은 2014년 12월부터 2015년 2월이다. 자기보고식 설문지를 완성하는 시간은 개인차가 존재하였으나 평균적으로 20~30분 정도의 시간이 소요되었다.

분석 방법

본 연구에서 수집된 자료들은 SPSS Statics 21.0과 AMOS 18.0을 사용하여 분석되었다. 먼저 수집된 자료들의 인구통계학적 정보를 파악하기 위하여 빈도분석 및 기술 통계분석을 실시하였다. 자료의 정상성을 검증하기 위해 측정 변인들 간의 선형조합의 표본분포가 정상적인지를 확인하였고 각 척도 문항들의 왜도와 첨도를 살펴 단변량 정상분포를 따르는지 확인하였다. 그 결과, 본 연구에서 사용된 모든 측정변인들은 정상성 가정을 충족시키는 것으로 나타났다. 측정도구의 신뢰도의 경우 내적 일관성 계수(Cronbach' α)를 산출하여 평가하였고, 구성개념 타당화를 위해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)을 실시하였다. 요인추출 방법으로는 최대우도법

(Maximum Likelihood: ML)을 사용하였으며, 요인회전 방법으로는 사각회전 방법 중 직접 오블리민(Direct Oblimin)을 이용하였다. 또한 측정 및 구조모형을 검증하기 위하여 구조방정식 모형(SEM)분석에서 제시하고 있는 2단계 접근법을 이용하여 변인들 간의 인과적 구조를 검증하였다. 2단계 접근법은 구조방정식 모형을 분석할 때 측정모형을 먼저 추정하여 측정모델에 의한 신뢰도와 타당도를 평가한 후, 구조모형을 추정하는 방식이다(배병렬, 2011). 변인들 간의 매개효과는 부트스트랩(Bootstrap)방법을 통해 살펴보았으며, 모수 추정방식은 자료의 다변량 정규성 가정을 전제로 하는 최대우도법(ML)을 사용하였다.

결 과

주요 변인들 간의 상관분석

성인 ADHD 성향, 정서조절곤란, 자기격려, 우울의 관계를 살펴보기 위해 상관분석(Pearson Correlation)을 실시하였다. 그 결과를 표 1에 제시하였으며 성인 ADHD 성향은 정서조절곤란, 우울과는 유의한 정적상관을 보였으나 자기격려와

표 1. 주요 변인들 간의 상관

	성인 ADHD 성향	정서조절곤란	자기격려	우울
성인 ADHD 성향	-			
정서조절곤란	.57**	-		
자기격려	-.31**	-.35**	-	
우울	.47**	.48**	-.46**	-

** $p < .01$.

1) 경상대학교 기관생명윤리위원회 IRB 승인 번호: GIRB-A14-W-0055

는 유의한 부적상관을 나타냈다. 또한 정서조절곤란은 자기격려와 부적상관을 우울과는 정적상관을 보였다.

측정모형 검증

Kline(2005)은 연구 모형의 적합도를 평가하기

위해서는 χ^2 , GFI, NFI, CFI, NNFI, SRMR 가운데 적어도 4개의 적합도 지수를 고려해야 한다고 주장하였다. 이에 따라 본 연구에서는 χ^2 , GFI, TLI, CFI으로 측정모형의 적합도를 검증하였으며, 그 결과는, $\chi^2=209.616$, TLI=.935, CFI=.947, RMSEA=.066(95% 신뢰구간 [.053, .078]), 로 나타

표 2. 측정변인 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
성인 ADHD	1															
성향	.45**	1														
정서 조절	.36**	.68**	1													
곤란	.31**	.62**	.72**	1												
자기 격려	.15*	.31*	.45**	.38*	1											
우울	.19**	.34*	.47**	.37**	.56**	1										
정서 조절	.20**	.44*	.43**	.45**	.40**	.56**	1									
곤란	.05	.17**	.32**	.28**	.21**	.17**	.15*	1								
자기 격려	-.05	-.20**	-.45**	-.37**	-.25**	-.26**	-.20**	-.46**	1							
우울	.05	-.09	-.32**	-.26**	-.15*	-.19*	-.15*	-.42**	.67**	1						
정서 조절	-.01	-.11	-.31**	-.23**	-.13*	-.15*	-.11	-.49**	.64**	.52**	1					
자기 격려	.12*	.29**	.49**	.38**	.25**	.35**	.16**	.32**	-.49**	-.30**	-.37**	1				
우울	.19**	.37**	.52**	.43**	.38**	.36**	.27**	.34**	-.49**	-.32**	-.31**	.65**	1			
정서 조절	.19**	.32**	.45**	.40**	.35**	.40**	.19**	.27**	-.37**	-.23**	-.27**	.62**	.68**	1		
자기 격려	.12*	.12*	.20**	.18**	.20**	.26**	.07	.20**	-.22**	-.06	-.22**	.54**	.42**	.51**	1	
우울	.12	.28**	.45**	.38**	.34**	.39**	.20**	.30**	-.42**	-.28**	-.33**	.66**	.66**	.72**	.53**	1

주. N=266. 1.부주의 기억 2. 과잉활동 3. 충동성,정서불안 4. 자기개념 5. 정서비수용성 6. 정서조절접근제한 7. 목표지향 어려움 8. 정서이해 9. 인지_격려 10. 행동_격려 11. 정서_격려 12. 자기부정 13. 걱정및초조 14. 우울기분 15. 신체화 16. 의욕상실.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

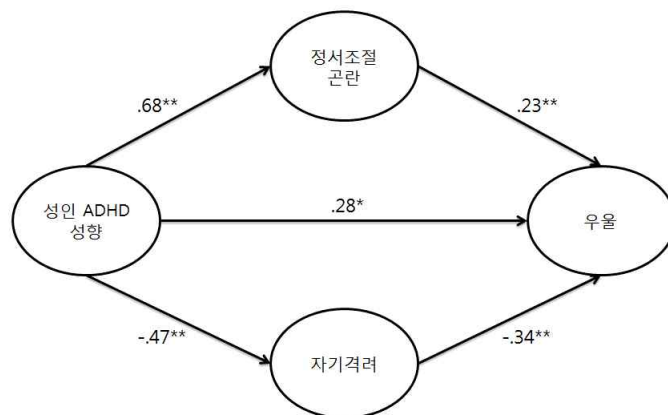


그림 1. 구조모형의 표준화 경로

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .00$.

나 적절한 적합도 지수를 나타냈다. 측정모형의 잠재변인과 측정변인 간의 모든 모수 추정치는 .60~.95 사이의 표준화 계수를 보였으며 .001 수준에서 모두 유의한 것으로 나타났다. 따라서 모든 측정변인들이 해당 잠재변인(성인 ADHD 성향, 정서조절곤란, 자기격려, 우울)들을 적절하게 측정하고 있으며, 측정변인들을 구조모형에 투입하는 데 문제가 없는 것으로 판단하였다.

구조모형 검증

본 연구의 구조모형에 대한 검증 결과, 적합도는, $\chi^2(99, N=266)=209.889, p=.000, GFI=.907, TLI=.935, CFI=.949, SRMR=.0583, RMSEA=.066(95\% \text{ 신뢰구간 } [.053, .077])$, 으로 전반적으로 수용할 만한 수준인 것으로 나타났다. 구조모형의 적합도가 적절한 것으로 나타났기 때문에 각

표 3. 구조모형의 경로계수

	<i>B</i>	β	S.E.	C.R.
성인 ADHD 성향 → 정서조절곤란	.89	.68***	.11	8.42
성인 ADHD 성향 → 자기격려	-.89	-.47***	.13	-7.07
성인 ADHD 성향 → 우울	.33	.28***	.11	3.07
정서조절곤란 → 우울	.21	.23**	.08	2.69
자기격려 → 우울	-.22	-.34***	.04	-5.19

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

표 4. 경로의 직접 및 간접효과

	직접효과	간접효과	총효과
성인 ADHD 성향 → 정서조절곤란	.68**	-	.68**
성인 ADHD 성향 → 자기격려	-.47**	-	-.47**
성인 ADHD 성향 → 우울	.28*	.32**(.18 ~ .46)	.59**
정서조절곤란 → 우울	.23**	-	.23**
자기격려 → 우울	-.34**	-	-.34**

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

표 5. 성인 ADHD 성향과 우울 간의 특정간접효과

	<i>B</i>	Lower	Upper
성인 ADHD 성향 → 정서조절곤란 → 우울	.20**	.06	.36
성인 ADHD 성향 → 자기격려 → 우울	.20**	.12	.30

** $p < .01$.

변인들 간 관계에 대한 경로계수(Regression Weights)를 검토하였고, 그 결과는 그림 1에 제시하였다.

가 유의하였으며, $\beta=.20, p<.05$, 자기격려의 매개효과 또한 유의한 것으로 나타났다, $\beta=.20, p<.05$.

논 의

매개효과 및 특정 간접효과의 검증

구조모형 검증에서 성인 ADHD 성향이 정서조절곤란과 자기격려에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 또한 정서조절곤란과 자기격려가 우울에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인하였고, 이후 성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 영향에서 정서 조절곤란과 자기격려의 매개효과를 검증하였다. 구조모형에서 변수들 간의 간접효과와 총효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방식을 사용하였다. 이는 원자료($N=266$)에서 무선표집 1000번이 계산되어 모수추정에 사용되었으며 신뢰구간은 95%으로 설정한 후 검증하였다. 부트스트랩 방법을 통해 얻은 변인들 간의 직접효과, 간접효과, 총효과와 유의수준을 검증한 결과, 성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 직접효과 및 간접효과가 유의하여 부분매개효과가 검증되었다. 한편, 이러한 다중매개모형(Multiple mediator model)의 경우 특정 간접효과(Specific indirect effect)와 전체간접효과(Total indirect effect)에 대해 별도의 부트스트랩(Bootstrap)이 실시되어야 하지만 AMOS 프로그램에서는 전체간접효과에 대한 결과만 제공하기 때문에 개별적인 매개효과를 살펴보기 위해서는 User-Defined estimands 기능을 활용하여 특정간접효과(Specific indirect effect)를 검증하는 것이 필요하다. 그 결과, 성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 영향 사이에서 정서조절곤란의 매개효과

본 연구는 성인 ADHD 성향이 우울을 경험하게 되는 경로에 대한 이해를 보다 확장하고자 하였다. 이들이 지니는 정서적 충동성과 우울 간의 관련성을 알아보려고 하였고 이들이 경험하는 우울의 수준을 낮출 수 있는 변인으로 자기격려를 선정한 후 이에 대한 타당도를 검증하고자 하였다.

연구 결과

본 연구의 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 성인 ADHD 성향을 지닌 사람들이 정서조절에 어려움을 겪을 때 우울을 경험하게 될 것이라는 가설 1을 지지하였다. 여러 선행연구에서는 일관되게 정서조절의 어려움은 우울문제에 큰 영향을 끼친다고 보고 있는데 성인 ADHD 역시도 이러한 기제가 동일하게 적용될 수 있다는 점이 검증되었다. 특히 신누리(2014)의 연구에서 성인 ADHD와 우울의 관계를 검증한 결과, 정서조절의 연속매개효과의 크기보다는 정서조절의 매개효과가 유의함을 검증하였다. 이러한 결과는 ADHD가 2차적으로 우울을 겪게 될 때 정서조절의 영향력을 충분히 고려해야 한다는 것으로 해석이 가능하다. 본 연구에서도 성인 ADHD 성향을 지닌 이들이 정서조절에 어려움을 겪게 되면서 우울에 이르게 되는 부분매개효과가 유의한 것으로 나타나 신누리(2014)의 연구결과를 재검증

할 수 있었다.

둘째, 성인 ADHD 성향을 지닌 사람들이 자기 격려의 수준을 높인다면 우울 수준을 감소시킬 수 있을 것이라는 가설 2를 지지하였다. ADHD 성향을 지닌 이들은 성장하면서 문제아로 낙인되어 왔을 가능성이 높고 결과적으로 내재화된 비판(internalized blame)을 학습하게 된다. 스스로를 무능한 사람이라 여기게 됨에 따라 더욱 더 우울이 심화될 수 있는 것이다. 하지만 스스로를 격려하고 응원할 수 있다면 이러한 우울의 정도가 낮아질 수 있다는 가능성을 시사한다.

셋째, 성인 ADHD 성향과 우울 간의 관계에서 정서조절곤란과 자기격려가 부분매개하는 것으로 검증되었다. 이는 성인 ADHD 성향이 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 정서조절곤란과 자기격려를 통해 우울에 영향을 미치기도 한다는 의미가 되기도 한다. 치료적 개입 시에 성인 ADHD 성향이 정서조절의 어려움으로 우울증상을 가지게 될 때 자기격려의 수준을 증가시키는 것이 우울을 감소시킬 수 있을 것이라는 점을 시사한다.

임상적 시사점

선행연구 결과를 살펴보면, 실제 ADHD와 우울 간에는 공병한다는 연구 결과와 ADHD로 인하여 발생하는 것, 혹은 부정적인 피드백 등의 사회적 요인으로 인하여 발생한다고 보는 등 다양한 관점으로 연구가 진행되어 왔다. 본 연구에서는 ADHD가 발병한 후 몇 년이 지나서야 우울이 발병한다는 Daviss(2008)와 Biederman 등(2004)의 연구에 따라, ADHD 증상으로 인하여

우울이 발생할 가능성이 높다고 가정하였다. 이들이 정서적 충동성으로 인한 문제를 겪게 된다는 것은 익히 알려져 왔으나 이와 관련된 실제 연구는 부족한 실정이다. 따라서 여러 선행연구에서 우울을 야기하는 요인으로서 정서조절의 어려움에 주목해온 만큼 성인 ADHD 성향을 지닌 이들에게도 동일하게 적용될 수 있는지에 대해 확인하고자 하였다.

다만 정서조절곤란의 경우 구성개념 타당화를 위한 확인적 요인분석 결과 “정서이해” 요인이 타당하지 않은 것으로 나타났다. 이와 관련된 문항을 살펴보면, ‘나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다’, ‘내가 어떻게 느끼는지에 대해 주의를 기울인다’, ‘나는 내가 어떻게 느끼는지를 정확하게 안다’와 같이 실제로 자신의 감정을 얼마나 인식하는지에 대한 내용이 주를 이루고 있어 정서에 대한 이해도와는 다소 거리가 있었을 가능성이 있어 보이며 이에 대해서는 추후 연구에서 밝힐 필요가 있을 것으로 생각된다.

또한 ADHD 성향을 지닌 이들이 성장 과정에서 부정적인 피드백이 축적되면서 경험하게 되는 우울감을 보다 완화시킬 수 있는 방안으로서 “자기격려”가 그 역할을 할 수 있으리라 가정하였다. 현재까지는 성인 ADHD와 자기격려의 관계성을 검증한 연구는 제한적이나 아동을 대상으로 한 연구나 관련문헌 등에서 자기격려의 역할에 대하여 꾸준히 찾아볼 수 있다. 공통적으로 제시하고 있는 것은 자기격려를 많이 하게 되면 긍정적인 자아개념을 갖도록 도와줄 수 있고 내적 통제감을 고취시키며, 적응적인 행동을 나타내도록 하고 부정적인 심리증상을 감소시킬 수 있다고 주장하고 있다(송다혜, 2012). 성인 ADHD의 경우도 대

인관계상의 문제, 주변의 부정적인 피드백의 축적 등으로 인해 우울을 겪게 될 가능성이 높아지는 것으로 해석해 볼 수 있겠다. 특히 성인 ADHD 성향 중에서도 불안정한 정서, 충동성, 자기개념의 문제가 더욱 더 정서조절을 어렵게 만들며 결과적으로 우울과 같은 정서적 문제를 초래한다는 점이 확인되었다.

더욱이 이들은 성장과정에서 부정적 피드백을 반복적으로 경험하면서 스스로를 무능한 사람이라 단정 지으며 더욱 사회·직업 적응상의 문제가 심화된다고 볼 수 있다. 우울에 시달리는 사람들은 자기격려의 점수가 낮다고 연구되어 왔고(정인철, 2012), 자기격려를 적게 할수록 우울 수준이 높아진다는 박은정(2009)의 연구에서 보듯, 성인 ADHD 성향을 지닌 이들이 우울을 경험하게 될 때 자기격려의 수준을 높이는 것이 이들의 정서적 문제를 예방하고 완화하는 데 도움이 될 수 있는 방안이 되리라는 점을 시사한다.

성인 ADHD 성향으로 인해 우울을 경험하게 되는 것에 대한 심리적 기제에 대한 연구는 제한적으로 진행이 되어 왔기에 본 연구에서는 성인 ADHD에 초점을 맞추면서 아동기에 적절히 치료되지 못한 ADHD 증상들로 인해 성인기에 어떠한 심리적 어려움을 가지게 되는지 살펴보았다. 뿐만 아니라 그 심리적 기전을 이해함으로써 성인 ADHD가 겪게 되는 우울에 대하여 좀 더 깊이 있게 이해할 수 있을 것으로 사료된다.

제한점과 후속연구에 대한 제언

본 연구의 제한점과 그에 따른 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 한정된 지역의 20대 초반의 대학생들 중심으로 연구가 진행되었으므로 추후 다양한 연령대, 직업군, 거주지를 대상으로 연구할 필요가 있다.

둘째, 연구주체의 특성상 성인 ADHD 임상 집단을 대상으로 하지 못하였고 성향이 높은 사람을 대상으로 경로를 검증한 것이 아니라는 한계가 존재한다. 순수하게 성인 ADHD 성향을 지닌 사람들을 표집하는 것에 어려움이 있었고 표본 선정과정에서 인구나 지역비율 등을 고려하지 못하였으며 일부 참가자에 대해서는 편의 표집된 면이 존재하므로 연구결과의 신뢰도상에 다소 제한이 따르리라 생각된다.

셋째, 측정 시 임상적인 구조화된 면담을 통해 이루어진 것이 아니라 자기보고식 질문지를 통해 이루어진 것이므로 분석에서는 불성실한 반응을 제외했다 하더라도 실제로 각 변인들의 수준을 정확하게 평가한 것인지에 대해서는 확인하기 어렵다.

넷째, 성인 ADHD 척도의 총 4개의 하위 요인 중 부주의와 과잉활동은 자기격려와 상관성이 유의하지 않았으며, 충동적 정서불안과 자기개념 문제만이 자기격려와 상관성이 유의하였다. 이러한 결과는 각 하위 변인을 자기보고식 질문지를 통해 측정하여, ADHD의 주된 증상을 측정하는 데 한계가 있었기 때문으로 보인다. 실제 표집된 대상은 20대의 일반 대학생이 주를 이루고 있어, 이들이 지닌 부정적 자기개념이나 정서적 불안정성이 본 연구의 가설에 기반한 경로모형에 영향을 끼쳤을 수도 있겠다. 또한, 주의력 수준을 측정하는 도구를 사용하지 않았고 실험에 기반한 연구 설계를 한 것이 아니므로, 순수한 ADHD 증상을 측정했

다고 보기 힘들며, 이에 부주의와 과잉활동성이 자기격려와 상관이 유의하지 않게 나타난 것으로 생각된다.

마지막으로 ADHD는 공존장애로서 우울장애의 위험요인으로 밝혀져 왔으나, ADHD와 우울의 상호관계에 대한 발달적 원인과 결정인자들이 정확하게 밝혀지지 않고 있다. 따라서 국내에서도 중단연구를 통해서 두 변인 사이에 존재하는 관계의 기제를 보다 명확히 밝힐 필요가 있을 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2012). 현대 심리치료와 상담이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길. 서울: 학지사.
- 김영혜 (2005). 주의력 결핍 청소년과 일반 청소년의 정서적 특성 비교 분석. 아주대학교 교육대학원 특수교육전공 석사학위 청구논문.
- 김진구 (2016, 9, 2). 성인 ADHD도 건강보험 적용, 치료제 급여 확대. 중앙일보. http://jhealthmedia.joins.com/article/article_view.asp?pno=17524에서 2018, 1, 22 자료 얻음.
- 노안영, 정민 (2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 675-692.
- 박미라 (2017, 9, 11). 성인 ADHD 환자 70% 공존질환 경험. 메디칼업저버. <http://www.monews.co.kr/news/articleView.html?idxno=89997>에서 2018, 1, 24 자료 얻음.
- 박은정 (2009). 고등학생의 자기격려-낙담과 자아존중감 및 우울과의 관계. 전남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박정수, 이원혜, 이소라, 김설민, 반건호 (2013). 일반인을 대상으로 한 한국판 Conners 성인 Attention Deficit Hyperactivity Disorder 평정의 신뢰도 및 타당도. 신경정신의학, 52, 342-352.
- 배병렬 (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링 원리와 실제. 서울: 도서출판 청람.
- 송다혜 (2012). 아동의 자기격려가 정서 인식·표현과 정서조절전략에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신누리 (2014). 성인 ADHD 증상이 우울 증상에 미치는 영향: 정서자각과 정서조절의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이민수, 이민규 (2003). 한국우울증척도의 개발. 신경정신의학, 42(4), 492-506.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 8(3), 461-493.
- 장미자 (2004). 성인 주의력 결핍-과잉행동장애의 특성과 교육적인 중재전략. 교육발전연구, 20(2), 43-57.
- 정인철 (2012). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기격려, 자기낙담, 사회적 유대감의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 667-693.
- Biederman, J., Faraone, S. V., Monuteaux, M. C., Bober, M., & Cadogen, E. (2004). Gender affects on attention-deficit/hyperactivity disorder in adults, revisited. *Biological Psychiatry*, 55(7), 692-700.
- Cho, Y., & Hong, S. (2013). The new factor structure of the Korean version of the difficulties in Emotion regulation Scale(K-DERS) incorporating method factor. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46(3), 192-201.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Daviss, W. (2008). A review of co-morbid depression in pediatric ADHD: etiologies, phenomenology, and treatment. *Journal of Child and Adolescent*

- psychopharmacology*, 186), 565-571.
- Donfrancesco, R., Di Trani, M., Gregori, P., Aaguanno, G., Melegari, M. G., Zaninotto, S., & Luby, J. (2013). Attention-deficit/hyperactivity disorder and alexithymia: a pilot study. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders* 5(4), 361-367.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 28(1), 41-54.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practices of Structural Equation Modeling* (2nd ed.). New York: The Guilford press.
- Meinzer, M. C., Lewinsohn, P. M., Pettit, J. W., Seeley, J. R., Gau, J. M., Chronis-Tuscano, A., & Waxmonsky, J. G. (2013). Attention-deficit/hyperactivity disorder in adolescence predicts onset of major depressive disorder through early adulthood. *Depression and Anxiety*, 30(6), 546-553.
- Michielsen, M., Comijs, H. C., Semeijn, E. J., Beekman, A. T., Deeg, D. J., & Sandra Kooij, J. (2013). The comorbidity of anxiety and depressive symptoms in older adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: A longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 148(2), 220-227.
- Seymour, K. E., Chronis-Tuscano, A., Iwamoto, D. K., Kurdziel, G., & MacPherson, L. (2013). Emotion Regulation Mediates the Association Between ADHD and Depressive Symptoms in a Community Sample of Youth. *Journal abnormal Child Psychology*, 42(4), 611-621.
- Simon, V., Czobor, P., & Bitter, I. (2013). Is ADHD severity in adults associated with the lifetime prevalence of comorbid depressive episodes and anxiety disorders?. *European Psychiatry*, 28(5), 308-314.
- Vincent, A. (2012). 실수투성이 당신. “성인 ADHD 성향 ?” (안동현 외 옮김). 서울: 한울림 스페셜. (원전은 2011에 출판).
- Young, S., Bramham, J., Gray, K., & Rose, E. (2008). The experience of Receiving a Diagnosis and treatment of ADHD in Adulthood. *Journal of attention disorder*, 11(4), 493-503.
- 원고접수일: 2017년 7월 4일
 논문심사일: 2017년 7월 12일
 게재결정일: 2018년 3월 9일

The Effect of Adult ADHD tendencies on Depression: The Mediating Effect of Emotion Dysregulation and Self-Encouragement

Miran Kim MinKyu Rhee

Department of psychology, Gyeongsang National University

The purpose of this study is to investigate the roles of emotional dysregulation and self-encouragement in the relationship between adult ADHD tendencies and depression. Participants included 266 college students and non-students (mean age 21.68 years, male 135, female 131) in the Gyeongnam and Gyeongbuk areas. The scale used in this study was the Conners ADHD scale (K-CARRS), the Korean version of the K-DERS scale, the self-encouragement scale, and the Korean depression scale (KDS). Through structural equation modeling(SEM), we analyzed whether mediating effect of emotional dysregulation and self-encouragement is medated when adult ADHD tendencies affects depression. As a result, Adult ADHD tendencies had positive correlations with emotional dysregulation and depression, but a negative correlation with self-encouragement. Also, depression had a positive correlation with emotion dysregulation, but a negative correlation with self-encouragement. In addition, the relationship between Adult ADHD tendencies and depression was found to be mediated by emotional dysregulation and self-encouragement. This suggest that Adult ADHD tendencies directly affects depression but indirectly affectc through emotional dysregulation and self-encouragement. This study confirms the role of emotion dysregulation and self-encouragement, between the Adult ADHD tendencies and depression in auld ADHD. This paper also dicuss the limitation of this study and the recommendations for future studies.

Keywords: Adult ADHD tendency, Depression, Emotional Dysregulation, Self-Encouragement