

대학생의 ADHD 경향성과 우울의 관계: 자기 차이와 자기효능감의 매개효과*

성재경
경상국립대학교 심리학과
석사 졸업

이민규[†]
경상국립대학교 심리학과
교수

ADHD는 일상 과제 수행과 집중력 유지에 어려움을 초래하는 행동 상태로, 이러한 ADHD 경향성은 자신에 대한 부정적 인식의 결과로 비롯되는 정서 취약성, 즉 우울과 밀접한 관련이 있는 것으로 제안됐다. 그러나 ADHD 경향성의 핵심 증상으로 인한 이차적 증상 요인에 관한 연구는 제한적인 것으로 나타났다. 본 연구는 대학생의 ADHD 경향성이 우울에 영향을 미치는 관계에서 개인이 지각하는 이상적 자기와 실제 자기의 괴리를 의미하는 자기 차이와 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감의 순차적 매개효과를 살펴보고자 한다. 이를 위해 271명의 대학생을 대상으로 ADHD 경향성, 자기 차이, 자기효능감, 우울 척도를 사용하였으며, 수집된 자료에 대해 상관분석과 매개효과 분석을 시행하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 연구 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 대학생의 ADHD 경향성과 우울, 자기 차이, 자기효능감 간에는 각각 유의한 상관이 나타났다. 둘째, 대학생 ADHD 경향성은 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 자기 차이를 증가시키고 자기효능감을 저하함으로써 우울을 높이는 순차적 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 ADHD 경향성이 있는 개인의 우울을 완화하기 위해서 실제 자기와 이상적 자기 사이의 괴리를 줄이고, 자기효능감을 다루는 심리 치료적 접근이 필요함을 시사한다. 특히 자기효능감이 핵심적 요인으로 작용함에 따라 달성할 수 있는 목표를 설정과 단계적 성공 경험을 제공하는 개입이 개인의 능력에 대한 신념을 강화하여 정서적 어려움을 완화하는 데 효과적인 전략이 될 수 있다.

주요어: 성인 ADHD 경향성, 우울, 자기 차이, 자기효능감

* 이 논문은 성재경(2025)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임

[†] 교신저자(Corresponding author): 이민규, (52828) 경남 진주시 진주대로 501 경상국립대학교 심리학과 교수, Tel: 055-772-1264, E-mail: mka2018@naver.com



주의력 결핍 및 과잉행동 장애(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)는 일상적인 과제 수행과 집중력 유지에 어려움을 초래하는 행동 상태로 정의된다. ADHD 증상이 있는 사람들은 일반적으로 조직화, 집중, 현실적인 계획 수립, 그리고 행동하기 전 사고 과정에 어려움을 겪기 때문에 초조해하고 불안해하며, 소란스럽거나 변화하는 상황에 적응하지 못할 수 있다(Kazdin, 2000). ADHD는 부주의(inattention)와 과잉행동(hyperactivity)이 주요 증상으로 꼽히며 아동의 정신장애로 알려졌으나, 여러 종단연구의 결과를 통해 아동기에 국한되지 않고 성인까지 지속되는 만성적 장애로 밝혀졌다. 이에 점차 성인 ADHD에 대한 관심이 증가하였으며(이상일 외, 2012; 신주영, 김정민, 2018), 최근 연구 또한 ADHD는 아동에서 성인까지 넓어지는 추세를 보인다(안유석 외, 2022a; 안유석 외, 2022b).

국민건강보험(2023)에 따르면 ADHD 진단 환자 수는 2017년 대비 92.9% 증가율을 보였다. 특히 21년 기준 20대 진단 환자가 전체의 21.6%로 상당한 비중을 차지하고 있다. 이러한 결과에도 불구하고 국내에서는 ADHD 증상이 가볍게 인식되거나 당사자가 자신의 어려움을 정확히 인지하지 못해 치료 시기를 놓치는 경우가 빈번하다(김진구, 2007; 반건호 외, 2009). 이러한 점을 고려한다면 실제 ADHD 경향을 지닌 성인은 더 많을 것으로 예상된다. Young과 Bramham(2012)은 ADHD를 경험한 성인의 60%가 ADHD 증상이 지속된다고 보고하였다. 성인 ADHD의 주요 증상은 아동 ADHD의 주요 증상과 임상적 특징을 공유하지만(Mannuzza et al., 1997), 성인기에는 신체적, 심리적 발달과 함께 생활환경이 변화하며

더 다양한 영역으로 어려움이 확장되는 경향을 보인다(장미자, 2004). 구체적으로 성인 ADHD의 경우 독립적인 생활 및 자기 조직화와 관리가 요구되는 상황에 직면하게 되는데, 자기통제·조직화·시간 관리와 관련된 문제로 인해 지속적인 어려움을 겪는다(장미자, 2004; APA, 2013; Knouse & Safren, 2009). ADHD는 특성상 적절한 시기에 치료적 개입이 이루어지지 않을 경우 성인기까지 증상 및 기능장애가 지속될 수 있다. 그럼에도 불구하고 정보 부족, 질병인지도 문제, 혹은 부정적 평가에 대한 두려움으로 인해 많은 성인은 자신의 증상과 관련된 어려움을 도움 없이 감내한다(Fuermaier et al., 2012; Matheson et al., 2013; Young et al., 2008).

성인 ADHD에서는 정서 및 기분과 관련된 이차적 문제가 흔히 관찰된다. 즉, ADHD를 겪는 개인은 정서와 관련된 정신질환을 동반할 확률이 높다는 것이 밝혀졌으며, 특히 불안장애, 주요우울장애 등의 정서장애 비율이 일반 인구보다 더 높은 것으로 보고된다(APA, 2013). 김미란과 이민규(2018)의 연구에 따르면 집중력 저하, 건망증 등을 주소로 병원을 방문한 성인 ADHD 환자 중 공존 질환을 1개 이상 동반하는 경우가 95%에 달하였다. 우울(depression)은 자신에 대한 부정적 인식의 결과로 나타나는 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감과 같은 정서 상태를 말한다(Beck, 1967). 우울증으로 진료받은 성인 731명을 대상으로 진행된 연구에서는 대상자의 절반 이상(56.7%)이 ADHD 의심 증상을 나타냈다고 보고하였다(박미라, 2017). 즉, 외현적으로 우울 증상을 호소하는 개인의 기저에 충동성, 반복되는 부주의한 실수 등 ADHD 증상이 영향을 미쳤을 가능성

을 시사한다. 미국 성인 ADHD의 유병률을 알아보고자 시행한 연구에서도 성인 ADHD 환자들이 높은 수준의 우울감을 경험하는 것으로 나타났다(Kessler et al., 2006). 이러한 이차적 정서 문제는 ADHD 증상의 직접적 산물이라기보다, 반복된 실패 경험과 그것이 자기평가 체계에 미치는 영향에서 비롯된다는 점이 강조되고 있다(우경수, 2023). ADHD의 치료에서 약물을 활용한 치료는 일차적으로 고려되는 중요한 방법이나, 성인 ADHD에서 흔히 관찰되는 핵심 증상으로 인한 이차적 증상들(예: 부정 정서, 비합리적 사고, 다양한 공존 장애 등)을 포괄적으로 관리하기엔 한계가 있다. 따라서 성인 ADHD와 관련된 이차적 증상을 치료 목표로 하는 심리사회적 접근에 대한 요구가 증가하였다(Solanto et al., 2010). 국내에서는 성인 ADHD와 정서적 어려움의 관계를 탐색한 연구가 충분하지 않으며, 우울 변인과의 관련성만을 다룬 연구는 더욱 부족한 실정이다. 이재욱(2019)의 국내 ADHD 연구 동향 분석에 따르면 성인 ADHD 증상과 정서와의 관련된 연구 주제는 15편에 불과하였고, 우울 변인과 관련된 논문은 그의 절반인 8편에 그쳤다(김미예 외, 2011; 김주영 외, 2010). 해외에서는 성인 ADHD를 위한 대안적 치료의 평가나 제언 및 미래 지향점에 대해 다양한 의견을 제안하고 있으나(Knouse & Safren, 2010; Ramsay, 2010), 국내에서는 성인 ADHD 관련 치료 연구뿐만 아니라 전반적인 연구 자체가 여전히 부족한 실정이다.

Young(2005)은 ADHD 경향성을 지닌 일부 개인들이 충동성을 성장의 구성요소로 인식하고, 상황에 대한 긍정적 재평가를 통해 적응적으로 기능할 가능성을 제시하였다. 일반적으로 개인이 일

상적 과제와 요구에 대해 적응적으로 기능할 경우, 정서적 어려움이나 우울 수준은 상대적으로 낮게 나타난다(Dai & Smith, 2023; Leys et al., 2021; Pardeller et al., 2020). 그럼에도 불구하고 다수의 선행 연구들은 ADHD 경향성이 성인기 우울과 유의미하게 관련되었음을 일관되게 보고하고 있다(안정수, 2023; Capp et al., 2025; Sahnurova et al., 2022). 이러한 결과는 성인 ADHD 경향성이 우울을 유발하는 과정에서 어떠한 심리적 구조가 작동하는지에 대한 연구가 지속적으로 탐색되어야 할 필요성을 제기한다.

Higgins(1987)는 자기개념에 관한 연구를 바탕으로 다양한 자기 표상 간의 괴리와 부정적 정서의 관계를 설명하는 자기차이 이론을 제안하였다. 자기 차이란 개인이 지각하는 세 가지 자기 표상 간의 불일치를 의미한다(Higgins, 1987). 실제적 자기는 자기 자신이 실제로 가지고 있다고 생각하는 속성에 대한 표상이며, 이상적 자기는 자신이 이상적으로 갖고 싶어 하는 것에 대한 표상이다. 마지막으로 의무적 자기는 자신이 해야만 한다고 믿는 속성에 대한 표상을 말한다. 실제적 자기와 이상적 자기 간의 차이는 긍정적 결과의 부재로 인해 실망, 불만족, 슬픔 등과 같은 낙담 관련 정서(dejection-related emotion)를 유발한다. 반면, 실제적 자기와 의무적 자기 간의 차이는 의무의 불이행으로써 나타나게 되는 부정적 결과의 심리적 상황을 자극하여 불안, 두려움, 위협 등의 초조 관련 정서(agitation-related emotion)를 유발한다(Higgins et al., 1985). 그러나 Higgins(1987)의 자기 차이 이론을 검증한 여러 후속 연구에서는 자기 차이 유형이 정서에 미치는 영향이 이론에서 제시한 만큼 명확하게 구분되지 않는다는

결과가 일부 보고되었다. 실제-이상 차이는 우울과 일관되게 관련되었으나, 불안이나 죄책감과도 유의한 연관성을 보여 낙담 정서만을 선택적으로 예측하지 않았다. 실제-의무 차이 역시 불안뿐 아니라 다른 부정적 정서와도 중복적으로 관련되는 양상이 나타나, 정서 반응의 구분이 이론만큼 뚜렷하지 않음을 시사하였다(Strauman, 1989; Tangney et al., 1998). 이는 특정 자기 차이 구조 자체보다는, 자기차이가 정서적 어려움으로 이어지는 심리적 기제를 탐색하는 것이 더 중요하다는 점을 강조한 연구 결과들과도 일치한다(정승아, 오경자, 2005).

국내 연구들은 이상적 기준과 의무적 기준이 함께 작용할 수 있으며, 자기 차이의 유형과 관계 없이 부정적 정서가 유발될 수 있다고 설명한다(김영수, 신희천, 2012; 박가현, 홍혜영, 2013). 이러한 기준들은 명확하게 구분되지 않기에 중요한 타인이 요구하는 의무적 기준이 이상화된 기준으로 내면화되는 과정이 제시되어 왔다(조설아, 2005). 또한 우리나라 집단주의적 문화의 맥락에서 부모의 기준이 개인의 기준으로 자연스럽게 내면화되는, 즉 이상적 자기와 의무적 자기가 융합된 형태인 ‘이상화된 의무’로 자기를 내면화했기 때문일 수 있다(박가현, 홍혜영, 2013). 본 연구는 자기 차이의 구조가 개인의 욕구와 현실 사이의 괴리로 인해 발생하는 것이기 때문에, 실제-이상 자기 차이가 실제-의무 자기 차이를 내포하는 것으로 간주할 수 있다는 관점(정승아, 오경자, 2004)과 우리나라의 집단주의적 문화의 특수성을 고려하여 실제적 자기와 이상적 자기 간의 차이를 자기 차이라고 정의하고자 하였다.

ADHD 증상에 대한 이해가 부족한 경우, 개인

은 반복되는 어려움을 지능이나 성격의 결함으로 해석하면서 자기개념의 손상을 경험하기 쉽다. 이러한 왜곡된 자기 해석은 부정적 사고와 역기능적 태도를 강화하는 결과로 이어진다(Bramham et al., 2009; Ramsay & Rostain, 2008). 실제로 많은 ADHD 성인은 자신의 잠재력을 충분히 발휘하지 못하고 있다는 공통된 인식을 보고하며(Young & Bramham, 2012), 현재의 성취 수준과 무관하게 더 높은 성취를 이루어야 한다고 느끼는 경향이 있다. 특히 WAIS와 같은 표준화된 지능검사와 같은 객관적인 인지 능력치를 인지하고 있을 때, ADHD 성인은 수준에 따른 성취가 가능해야 한다는 내적 기준을 세울 가능성이 높다. 그러나 실제 성과가 이러한 객관적 능력 지표와 부합하지 않을 때, 개인은 자신의 문제를 과도하게 지각하며 좌절을 경험하게 된다(Young, 2005). 이러한 과정은 ADHD 성인의 긍정적 잠재력 인식이 역설적으로 현실 자기와 이상적 자기 간의 차이를 높이는 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 자기 차이가 적절히 조화를 이루지 못하고 증가할수록 정서적 고통이 심화되며, 실제로 자기 차이는 우울에 유의한 영향을 미치는 요인으로 확인된 바 있다(이영호, 최정원, 1998; Li et al., 2011). 즉, ADHD 성인이 경험하는 반복적인 실패와 수행 문제는 자신에 대한 부정적 해석을 강화하고, 실제 자기가 기대하는 이상적 자기와 떨어져 있다는 지각을 심화시킬 수 있다(Young & Bramham, 2012; Ramsay & Rostain, 2008). Terchek(2013)은 ADHD 성인이 일반 성인보다 높은 실제-이상 자기 차이를 지닌다고 보고하였으며, Bodalski 등(2023)은 ADHD 증상으로 인해 개인이 설정한 목표 기준에 도달하지 못한다고

지각하게 되면서 자기 차이가 높아진다고 밝혔다. Higgins(1987)의 자기 차이 이론에 따르면 실제-이상 자기 간의 괴리는 낙담 관련 정서를 유발하여 우울과 직접적으로 연결된다. 국내 연구 또한 자기 차이가 부정적 정서에 폭넓게 영향을 미친다는 점을 반복적으로 지지해 왔다(최정원, 이영호, 1998; 정승아, 오경자, 2004; Li et al., 2011).

한편, 자기 차이가 크다는 것은 단지 자신의 모습에 대해 만족스럽지 못하다는 평가를 넘어, 원하는 수준에 도달할 능력이 없다는 자기효능감의 저하로도 이어질 수 있다. 자기개념에서 자아의 일관성과 긍정적인 자기평가는 중요한 요소이다(Epstein, 1973). 자기효능감이란 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에 결과를 얻는 데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념으로(Bandura, 1977), 개인의 능력을 믿고 따르는 중요한 변인이다. Bandura(1993)은 자기효능감이 인지, 동기, 정서 그리고 선택 과정의 4가지 주요 과정을 통해 영향력을 행사한다고 하였으며, 사고의 영향을 받는 개인의 행동 특성을 토대로 자기효능감이 높을수록 긍정적 태도를 지닐 수 있다고 하였다. 이러한 자기효능감은 자기 차이와도 꾸준한 연관성이 예측 되어온 바이다(서수균, 1996; 임일모 외, 1995). 이상적 자기는 자신의 소망, 바람이 중심적으로 반영되어 형성된다. 즉, 내재적 동기에서 비롯되는 자기 표상에 좀 더 가까운 개념이다(박현주, 조궁호, 2003). 개인 내적 요인인 자기효능감은 실제-이상 자기 차이와 좀 더 밀접하게 연관되어 있을 것으로 예상된다. Stachowski와 Kulas(2020)의 연구에서도 실제-이상 자기 차이가 클수록 삶의 만족도와 자기 존중감이 낮고, 스트

레스는 높게 보고되고 있으며, 자기 차이가 개인의 주관적 능력 평가에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 박현주와 조궁호(2003)의 연구에서는 자기 차이가 클 때 자기효능감이 낮게 나타남을 확인하였다. 또한 자기효능감은 인간의 부적응이나 행동 변화에 영향을 미치는 강력한 요인이며(문혁준, 1999), 실제로 많은 선행연구들(김정숙, 김성의, 2019; 오예람, 송원영, 2022; 이선영, 2018; 이지은, 김은영, 2015)은 이러한 낮은 자기효능감이 우울을 증가시키는 데 기여한다고 밝히고 있다. 대규모 청소년 표본을 대상으로 한 연구들 역시 자기효능감이 스트레스와 우울의 관계를 완충하거나(Fürtjes et al., 2023; Li et al., 2024), 삶의 만족과 긍정 정서를 예측하는 중요한 변인임을 반복적으로 보고하고 있다(Solhaug et al., 2025).

최근 연구에서는 성인 ADHD 증상이 물질 사용 장애, 우울 등 부적응적 결과와 연결되는 과정에서 자기효능감이 위험·보호 요인으로 작용할 수 있음을 보여주고 있다(Wu et al., 2025). 따라서 본 연구에서는 성인 ADHD 경향성이 우울로 이어지는 심리적 기제를 확인하며, 그 과정에서 자기 차이와 자기효능감의 역할을 확인하고자 한다. 이를 통해 ADHD 경향성이 높은 성인들에게서 나타나는 우울에 대한 이해를 높이고 치료적 개입을 위한 근거를 마련하고자 한다.

따라서 본 연구에 대한 가설은 다음과 같다.

가설1. 성인 ADHD 경향성은 자기 차이를 높여 우울을 높일 것이다.

가설2. 성인 ADHD 경향성은 자기효능감을 낮춰 우울을 높일 것이다.

가설3. 성인 ADHD 경향성이 높으면 자기 차이가 높아지고 자기 차이는 다시 자기효능감을 낮추게 함으로써 결국 우울을 높일 것이다.

방 법

참여자 및 절차

본 연구는 경상국립대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인(GIRB-A24-NY-0073)을 받은 후 온라인 리서치 회사에 설문조사를 의뢰하여 전국 만 18세 이상 대학생 남녀 280명을 대상으로 조사하였다. 온라인 조사의 경우 응답자와 대면하여 진행되는 것이 아니기 때문에 온라인 설문조사 시작 시 연구 내용에 대한 설명문을 제시한 후 연구 참여에 대한 동의를 얻었다. 조사에 참여한 280명 중 이상치 및 불성실한 응답을 제외한 271명(연령 $M=22.02$, $SD=2.54$)의 자료를 분석에 사용하였다. 분석에 사용된 총 271명 중 남성 137명(60.6%), 여성 134명(49.4%)으로 나타났고, 1학년 33명(12.2%), 2학년 48명(17.7%), 3학년 70명(25.8%), 4학년 이상(졸업 유예 제외) 120명(44.3%)으로 나타났다. 대학생의 경우 군 복무, 휴학, 복학 등으로 인해 연령과 학년이 일치하지 않는 경우가 흔하며, 동일 연령이라도 학업 단계와 생활 스트레스 수준은 크게 다를 수 있다. 이에 본 연구에서는 연령보다 학년이 전공 심화, 과제 부담, 진로 준비 등 대학생이 실제로 경험하는 환경적 변화의 특성을 더 적절하게 설명한다고 판단하여, 학년을 인구통계학적 정보로 포함하였다.

측정도구

성인 ADHD 경향성 척도. 성인 ADHD 경향성을 측정하고자 본 연구에서는 Conners 등(1999)이 개발한 총 66문항 성인 ADHD 평가 척도의 단축형(26문항)을 장문선(2008)이 한국어로 번안 및 국내 대학생들을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 부주의-기억 문제(5문항), 과잉행동-초조함(5문항), 충동성-정서적 불안정성(5문항), 자기개념 문제(5문항), 그리고 정상집단과 임상 집단을 가장 잘 구분해 주는 문항으로 구성된 ADHD 지수(6문항)로 이루어져 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)~4점(매우 그렇다)의 4점 Likert척도로 구성되며, 총합이 높을수록 ADHD 경향성이 높은 것을 의미한다. 장문선(2008)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 부주의-기억문제 .81, 과잉행동-초조함 .75, 충동성-정서적 불안정성 .82, 자기개념 문제 .89, 전체 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 부주의-기억문제 .79, 과잉행동-초조함 .80, 충동성-정서적 불안정성 .83, 자기개념문제 .86, ADHD 지수 .81, 전체문항은 .95로 나타났다.

자기 질문지. 자기 차이를 측정하기 위해 본 연구에서는 Higgins 등(1986)이 만든 자기 질문지(self-questionnaire)를 서수균(1996)이 보완 및 폐쇄형 질문으로 재구성한 척도를 사용하였다. 자기 질문지는 세 가지 자기의 영역과 두 가지 자기에 대한 관점을 조합한 총 6가지 자기 유형(실제-자기, 이상-자기, 의무-자기, 실제-타인, 이상-타인, 의무-타인)의 질문지로 구성되어 있으며, 측정하고자 하는 자기 유형에 따라 지시문만 다르고 같

은 22개의 형용사 반의어 쌍들로 구성되었다. 반대가 되는 형용사를 양측으로 하여 각 문항은 ‘어느 쪽도 아니다=0’를 중심으로 양방향 4점(1=약간 그렇다, 4=확실히 그렇다)으로 평정하게 되어, 22 문항 중 13문항의 경우 긍정적인 형용사가 먼저 제시되었고, 9문항은 반응 편중을 막기 위해 부정적인 형용사가 먼저 제시되었다. 본 연구에서는 실제-이상 자기 차이에 초점을 맞추고 있으므로 실제/자기, 이상/자기의 2가지 자기 질문지만을 사용하였으며, 실제-이상 자기 차이는 실제적 자기와 이상적 자기 간에 대응되는 문항별 차이의 절댓값을 22문항에 걸쳐 모두 합해 측정하였다. 절댓값의 합산 점수를 사용할 경우, 이상적 자기가 실제적 자기보다 긍정적인지 부정적인지 확인할 수 없다는 단점을 가지고 있으나, 자기 차이는 이상적 자기의 긍정성 여부와 관계없이 괴리가 있는 상태를 의미하는 것이다(Hardin & Lakin, 2009). 따라서 절댓값으로 합산하여 분석을 진행하였으며 합산 점수가 높을수록 자기 차이 수준이 높다는 것을 의미한다. 서수균(1996)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며, 본 연구에서는 실제적 자기 .94, 이상적 자기 .97, 전체 내적합치도는 .96로 나타났다.

자기효능감 척도. 자기효능감을 측정하기 위해 본 연구에서는 차정은(1996)이 개발한 척도를 김아영(1997)이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 24문항으로, 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)~6점(매우 그렇다)의 6점 Likert척도로 구성되며, 총점이 높을수록 자기 효능감이 높은 것을 의미한다. 김아영, 차정은(1996) 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났으며, 본 연구

에서는 자신감 .92, 자기조절 효능감 .92, 과제난이도 선호 .85 전체 내적합치도는 .94로 나타났다.

우울 척도. 우울을 측정하기 위해 본 연구에서는 이민수와 이민규(2003)가 개발하고 타당화한 한국 우울증 척도(korea depression scale)를 사용하였다. 문항의 구성은 미래에 대한 부정적 생각 5문항, 자기에 대한 부정적 생각 5문항, 걱정 및 초조 5문항, 우울 기분 5문항, 신체화 증상 5문항, 의욕 상실 5문항으로 총 6요인 30문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)~4점(매우 그렇다)의 5점 Likert척도로 구성되며, 5번과 8번 문항을 역채점 후 총합 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 이민수와 이민규(2003)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났으며, 본 연구에서는 미래에 대한 부정적 생각 .91, 자기에 대한 부정적 생각 .91, 걱정 및 초조 .92, 우울 기분 .94, 신체화 증상 .92, 의욕 상실 .93, 전체 내적합치도는 .98로 나타났다.

자료분석

본 연구는 성인 ADHD 경향성과 우울의 관계에서 자기 차이와 자기효능감의 역할을 확인하기 위하여 SPSS Statistics 27.0과 SPSS PROCESS Macro 4.2 version을 사용하였다. 온라인 설문문을 통해 수집된 자료는 아래와 같은 순서로 분석하였다.

첫째, 수집된 자료의 불성실 응답 및 이상치를 점검한 뒤, 인구통계학적 특성을 분석하였다. 또한 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 각 측정 도구의 내적 합치도 계수를 확인하였다. 이어서,

Pearson의 상관분석을 통하여 본 연구에서 사용되는 각 변인 간의 관련성을 확인하였다. 둘째, 매개 모형을 검증하기 위해서는 자료의 정상성 분포를 가정해야 하므로, 각 변인의 왜도, 첨도를 계산하여 Curran 등(1996)이 제시한 기준(왜도의 절댓값은 ± 2 미만, 첨도의 절댓값은 ± 7 미만)을 만족하는지 확인하였다. 셋째, 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계에서 자기 차이와 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro 4.2를 사용하여 매개효과 통계적 유의성을 Hayes(2013)의 부트스트래핑을 실시해 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

주요 변인 간의 관계를 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 분석 결과는 표 1과 같다. 성인 ADHD 경향성은 자기 차이와 우울과 유의한 정적 상관을 나타냈고 자기효능감과는 부적 상관을 나타냈다. 자기 차이는 자기효능

감과는 유의한 부적 상관을, 우울과는 정적 상관을 나타냈으며, 자기효능감은 우울과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 또한 정상성 가정 충족 여부를 확인한 결과, 모든 변인에서 왜도가 ± 2 미만으로 나타났으며 첨도 또한 ± 7 미만으로 나타나 Curran 등(1996)이 제시한 기준을 충족함으로써 정상성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

성인 ADHD 경향성과 우울의 관계에서의 매개효과 검증

성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계에서 자기 차이와 자기효능감이 순차적으로 작동하는 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro의 6을 사용하였으며, 부트스트래핑은 5000회로 설정하였다.

분석 결과, 성인 ADHD 경향성은 우울($\beta=0.635$, $p<.001$)과 자기 차이에 유의한 정적 영향을 미쳤다($\beta=0.383$, $p<.001$). 또한 자기효능감을 종속변인으로 한 회귀분석에서 성인 ADHD 경향성($\beta=-0.436$, $p<.001$)과 자기 차이($\beta=-0.250$, $p<.001$)는 모두 자기효능감에 유의한 부적 영향을 미치

표 1. 변수의 기술통계 및 변수 간 상관계수(N=271)

	1	2	3	4	
1	성인 ADHD 경향성	-			
2	자기 차이	.38**	-		
3	자기효능감	-.53**	-.42**	-	
4	우울	.64**	.32**	-.58**	
	평균	50.39	38.00	90.35	36.08
	표준편차	14.61	23.24	18.23	26.59
	왜도	0.33	0.80	0.14	0.32
	첨도	-0.65	0.26	0.18	-0.88

** $p<.01$

는 것으로 나타났다. 마지막으로 우울을 종속변인으로 투입한 회귀분석에서는 성인 ADHD 경향성 ($\beta=0.452, p<.001$)과 자기효능감($\beta=-0.339, p<.001$)의 효과는 유의하였으나, 자기 차이의 직접효과는 유의하지 않았다($\beta=0.005, p>.05$). 이러한 결과는

성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계에서 자기 차이와 자기효능감이 순차적으로 매개하는 간접 경로가 존재함을 시사한다. 결과는 그림 1과 표 2에 제시하였다.

다음으로 자기 차이와 자기효능감의 간접효과

표 2. 성인 ADHD 경향성과 우울의 관계에서 자기 차이와 자기효능감의 매개효과(N=271)

	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	p	F	R ²
1	우울	성인 ADHD 경향성	0.086	0.086	0.635	13.469	<.001	181.41***	.403
2	자기 차이	성인 ADHD 경향성	0.601	0.610	0.383	6.806	<.001	46.323***	.147
3	자기효능감	성인 ADHD 경향성	-0.544	0.067	-0.436	-8.093	<.001	67.833***	.336
		자기 차이	-0.196	0.042	-0.250	-4.635	<.001		
4	우울	성인 ADHD 경향성	0.823	0.096	0.452	8.537	<.001	84.118***	.486
		자기 차이	0.006	0.057	0.005	0.105	.137		
		자기효능감	-0.494	0.079	-0.339	-6.293	<.001		

경로	Effect	SE	95% CI	
			Lower CI	Upper CI
성인 ADHD 경향성 → 자기 차이 → 우울	0.002	0.021	-0.040	0.043
성인 ADHD 경향성 → 자기효능감 → 우울	0.148	0.034	0.086	0.218
성인 ADHD 경향성 → 자기 차이 → 자기효능감 → 우울	0.032	0.011	0.015	0.056

***p<.001

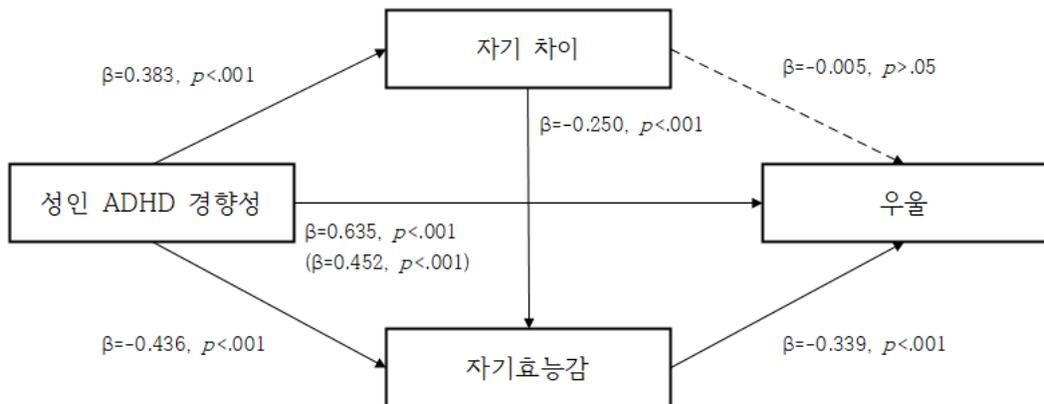


그림 1. 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 매개효과

를 부트스트래핑을 통해 검증한 결과 먼저 단순 매개효과 검증으로, 자기 차이를 경유하는 경로는 신뢰구간에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며(95% CI [-0.040, 0.043]), 자기효능감을 경유하는 경로는 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(95% CI [0.086, 0.218]). 자기 차이 이후 자기효능감을 경유하는 경로는 간접효과 크기가 0.032로 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 순차적 매개효과가 유의하게 검증되었으며(95% CI [0.015, 0.056]), 결과는 표 2에 제시하였다.

마지막으로 다중공선성을 검증하기 위해 분산팽창지수(Variance Inflation Factor [VIF])를 산출한 결과, 1.266-1.506으로 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단하였다.

논 의

본 연구는 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계를 이해하고 치료적 개입을 위한 이론적 근거를 마련하고자 전국 대학생 성인 남녀를 대상으로 두 변인 간의 관계에 영향을 미치는 변인들을 탐색하고 이해하고자 하였다. 이를 위해 성인 ADHD 경향성이 자기 차이와 자기효능감을 순차적으로 매개하여 우울에 영향을 미칠 것이라는 순차적 매개 모형을 설정하고 검증하였다.

첫째, 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계에서 자기 차이는 우울에 대한 직접 효과가 유의하지 않았으며, 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계를 단독으로 매개하지 않는 것으로 나타났다. 즉, 성인 ADHD 경향성이 자기 차이를 높여 우울을 높인다는 가설 1은 지지 되지 않았다. 이는 자

기 차이가 우울을 직접적으로 유발하는 변인이라기보다, 개인의 심리적 기능을 매개하는 다른 요인과 결합될 때 의미를 갖는 변인일 가능성을 시사한다. 성인 ADHD 경향성, 자기 차이, 우울을 동시에 탐색한 선행연구는 제한적이거나, 자기 차이와 우울의 관계에 대해 상반된 결과들이 보고되어 왔다. 일부 연구에서는 자기 차이가 우울과 유의한 관련을 보였으나(강석, 이지연, 2013; 김수정, 어유경, 2021; 김태곤, 이수진, 2018), 자기 차이가 우울에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 연구 결과도 존재한다(Heidrich, 1999; Sawdon et al., 2007). 자기 차이는 개인이 지각하는 현실 자기와 기대 기준 간의 괴리를 반영하는 비교적 포괄적인 자기개념 수준의 변인인 반면, 자기효능감은 개인이 자신의 가치나 이상을 평가하는 신념이라기보다, 특정 상황에서 실제로 행동할 수 있을지에 대한 판단으로, 행동 선택과 정서 반응에 보다 직접적으로 연결되는 인지적 신념이다(Bandura, 1997). 이러한 이론적 특성을 고려할 때, 자기 차이는 정서 반응에 직접적인 영향을 미치기보다는, 개인이 그 괴리를 어떻게 해석하고 대처하는지와 관련된 인지적 요인을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성이 있다. 본 연구에서 자기 차이의 직접 효과가 유의하지 않았던 결과는, 세 변인 중 자기효능감이 우울을 설명하는 데 있어 핵심적인 인지적 요인으로 기능했기 때문으로 해석할 수 있다.

둘째, 성인 ADHD 경향성과 우울의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 유의하였다. 이는 성인 ADHD 경향성이 자기효능감을 낮춰 우울을 높인다는 가설 2가 지지되었음을 의미한다. 즉, 부주의하거나 과잉행동 성향이 높을수록 주어진 상황에

서 성공적으로 행동할 수 있다는 신념 수준이 낮아지고, 이는 결과적으로 우울로 이어질 수 있다고 이해할 수 있다. 성인 ADHD 환자의 경우 특히 주의력 결핍과 충동성 등의 증상으로 인해 일상적인 과업 수행에 어려움을 겪을 가능성이 높다(Barkley, 2012). 이러한 반복적인 실패 경험은 자기효능감에 부정적인 영향을 미쳐, 우울을 높일 수 있다. 본 연구의 결과는 개인이 자신의 능력을 신뢰하지 못할 때 심리적 무력감과 우울을 경험할 가능성이 높다는 자기 효능감 이론을 뒷받침한다(Bandura, 1997). 따라서 우울의 개선을 위해 ADHD 경향성에 직접적인 개입이 어려운 경우, 자기효능감 증진에 초점을 맞춘 개입을 통해 우울을 완화할 수 있음을 시사한다.

셋째, 성인 ADHD 경향성과 우울의 관계에서 자기 차이와 자기효능감의 순차적 매개효과가 유의하였다. 이는 성인 ADHD 경향성이 높을수록 현실 자기와 기대 기준 간의 괴리가 확대되고, 이러한 자기 차이가 다시 자신의 수행 가능성에 대한 신념을 약화시켜 최종적으로 우울로 이어질 수 있음을 의미하며, 가설 3이 지지 되었음을 의미한다. 이러한 맥락은 상위 자기개념 수준에서 형성된 자기차이가 보다 근접한 수행 신념인 자기효능감으로 이어지는 연속선상에 있는 인지적 요인으로 이해될 수 있다(Bandura, 1997; Higgins, 1997). 선행연구들은 자기효능감이 우울과 밀접하게 관련되어 있음을 반복적으로 보고해 왔다(Muris, 2002; Tahmassian & Moghadam, 2011). 이러한 점을 고려할 때, 성인 ADHD 경향성을 지닌 개인의 우울을 사례개념화하고 임상적 개입의 초점을 설정하는 과정에서 자기차이를 포함한 자기개념 수준의 맥락을 함께 고려하되, 실제 개입

논의에서는 자기효능감이 어떻게 저하되고 유지되는지를 보다 핵심적으로 다루는 것이 임상적으로 유의미할 수 있다. 선행연구들에 따르면 성인 ADHD의 정서적 어려움은 증상 자체보다 반복된 실패 경험을 통해 형성된 낮은 자기효능감과 수행 회피의 악순환과 밀접하게 관련되어 있으며, 이에 따라 인지행동치료에서는 수행 가능성에 대한 신념을 핵심 치료 표적으로 다루고 있다(Knouse & Safren, 2010; Ramsay & Rostain, 2008). 즉, 자기효능감은 ADHD 경향성으로 인해 형성된 인지적 취약 경로 안에서 우울과 보다 직접적으로 연결되는 지점으로서, 임상 장면에서 평가와 개입의 중심 초점으로 논의될 수 있다(Bandura, 1997; Safren et al., 2010).

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저 본 연구에서 사용된 자기효능감의 척도는 일반적 자기효능감에 초점을 맞춘 척도이다. 이는 다양한 상황에서 개인의 전반적인 능력에 대한 믿음을 측정한다는 점에서 포괄적인 장점이 있으나, 구체적인 행동을 예측하기 위해서는 학업 자기효능감, 사회적 자기효능감 등과 같은 특수적 자기효능감, 즉 특정한 상황에 특화된 자기효능감의 측면에서도 추가로 확인할 필요성이 있다. 마찬가지로 성인 ADHD 경향성을 측정하기 위해 사용된 척도 역시 주의력 결핍 및 과잉행동 증상을 전반적으로 측정하는 도구이다. 그러나 성인 ADHD 경향성은 아동기와 달리 과잉행동 증상보다는 주의력 결핍의 증상에 초점이 맞춰지는 경우가 많으므로, 후속 연구에서는 ‘ADD(부주의) 증상에 초점을 둔 척도’를 사용하여 측정할 필요성이 시사된다. 또한 참여자들의 성인 ADHD 경향성과 우울 수준이 전반적으로

낮게 나타났다는 점에서 표본 구성의 한계가 존재한다. 즉, 우울이나 ADHD 경향이 높은 고위험군의 심리적 기제를 충분히 반영하지 못했을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 성인 ADHD 경향성이 높거나 우울 수준이 상대적으로 높은 고위험군을 충분히 포함한 표본 구성을 통해, 본 연구에서 확인된 인지적 기제가 임상군에서도 동일하게 작동하는지 검증할 필요가 있다. 연구는 자기보고식 설문에 기반하였기 때문에 응답자의 주관적인 인식에 따른 편향이 발생할 수 있다. 후속 연구에서는 임상적 인터뷰, 행동 관찰 등과 같은 다각적 방법을 추가하여 연구 결과의 타당성을 높일 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 횡단적 설계를 따른 연구이므로 성인 ADHD 경향성, 자기 차이, 자기효능감, 우울의 관계에 대한 현상만을 측정하고 있다. 이는 인과 관계를 규명하는 데 한계점을 가질 수 있다. 따라서 후속 연구의 경우 종단적 연구를 통해 보다 장기적인 관점에서 분석하는 것이 중요할 것으로 판단된다.

그럼에도 불구하고 연구는 성인 ADHD 경향성과 우울 간의 관계에서 인지적·정서적 과정을 설명했다는 점에서 학문적 의의를 갖는다. 임상적 측면에서도 ADHD 경향성을 지닌 성인의 정서적 문제를 다룰 때 개인이 자신의 능력을 어떻게 평가하고 해석하는지에 대한 인지적 신념 체계가 주요 치료 표적이 되어야 함을 시사한다. ADHD 진단을 받지 않은 일반 대학생들을 대상으로 하였음에도 불구하고 ADHD 경향성이 자기효능감을 저하시켜 우울을 증가시킨다는 결과를 확인하였다. 즉, 진단 여부와 무관하게 경향성을 보이는 개인에게도 예방적 개입이 유효할 수 있음을 시사하며, 이는 임상 장면뿐 아니라, 정신건강 서비스

에서, ADHD 경향성을 가진 학생들에게 자기효능감 증진을 중심으로 한 예방적 개입을 제공하는 것이 우울 예방에 실질적 도움이 될 수 있음을 시사한다. 이는 향후 임상·교육·상담 현장에서 ADHD 관련 정서 문제 개입의 방향성을 보다 구체화하는 데 기여할 수 있을 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

- 강석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. *중등교육연구*, 61(4), 811-839. <http://doi.org/10.25152/ser.2013.61.4.811>
- 국민건강보험공단 (2023). 성인까지 방치하면 대인관계가 힘든 「활동성 및 주의력 장애」 ‘17년 대비 92.9% 증가’. 국민건강보험공단. <https://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaea01600m01.do?mode=view&articleNo=10832473>.
- 김미란, 이민규 (2018). 성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 영향: 정서조절곤란과 자기격려의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 475-488. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.2.009>
- 김미예, 서지영, 박완주 (2011). 주의력결핍 과잉행동장애 (ADHD)로 진단받은 아동 어머니의 인식, 양육스트레스, 가족지지와의 관계. *아동간호학회지*, 17(2), 127-135. <https://doi.org/10.4094/jkachn.2011.17.2.127>
- 김수정, 어유경 (2021). 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 마음챙김의 조절된 매개효과. *발달지원연구*, 10(3), 55-74. <https://doi.org/10.22839/adp.2021.10.3.55>
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. *산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집*, 51-64.
- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. *교육심리연구*, 11(2), 1-19. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06763134>

- 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. *상담학연구*, 13(2), 745-760. <http://doi.org/10.15703/kjc.13.2.201204.745>
- 김정숙, 김성의 (2019). 일부 간호대학생의 스트레스, 자아존중감, 자기효능감이 우울에 미치는 영향에 관한 융복합 연구. *융합정보논문지*, 9(5), 48-54. <http://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.5.048>
- 김주영, 광호완, 장문선 (2010). 성인 ADHD 성향군의 우울·불안과 수면의 질의 관계. *상담학연구*, 11(1), 75-89. <http://doi.org/10.15703/kjc.11.1.201003.75>
- 김진구 (2007). ADHD 아동의 신경심리적 특성: 관리기능 결손을 중심으로 [석사학위논문, 대구대학교 대학원]. <http://lib.daegu.ac.kr/index.jsp>
- 김태근, 이수진 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 511-535. <http://doi.org/10.16983/kjsp.2018.15.3.511>
- 문혁준 (1999). 아동기의 부모 자녀 양육 태도와 대학생이 지각하는 자기효능감과 관계. *대한가정학회지*, 37(9), 141-151. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=276046>
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *청소년시설통계*, 11(4), 51-64. <https://www.earticle.net/Article/A206284>
- 박미라 (2017). DSM-5 진단에 따른 대학 신입생의 정신과적 증상평가 및 실태연구. *신학과 실천*, 54, 361-391. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002225163>
- 박현주, 조궁호 (2003). 고등학생의 자기불일치와 우울, 불안 및 자기효능감 간의 관계. *인간이해*, 24, 127-148. <https://dcollection.sogang.ac.kr/dcollection/src/h/srchDetail/000000014697>
- 반건호, 백상민, 유한익, 방수영 (2009). 성인에서의 주의력결핍 과잉행동장애. *울산대학교 출판부*. https://uup.ulsan.ac.kr/book/view.php?book_id=513
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. <https://s-space.snu.ac.kr/handle/10371/57310>
- 신주영, 김정민 (2018). 성인 ADHD 대학생을 위한 인지행동치료(CBT)와 마음챙김기반 스트레스 감소개입 (MBSR)의 효과 비교 —인지, 정서 및 실행기능을 중심으로—. *정서·행동장애연구*, 34(4), 213-236. <http://doi.org/10.33770/JEBD.34.4.9>
- 안유석, 송유진, 강웅구 (2022a). ADHD 및 성인 ADHD에 대한 개념적 고찰 (1): ADHD 진단의 변천- DSM을 중심으로. *신경정신의학*, 61(1), 11-27. <http://doi.org/10.4306/jknpa.2022.61.1.11>
- 안유석, 송유진, 강웅구 (2022b). ADHD 및 성인 ADHD에 대한 개념적 고찰 (2): ADHD의 정신병리와 진단 및 치료의 함의. *신경정신의학*, 61(2), 45-62. <http://doi.org/10.4306/jknpa.2022.61.2.45>
- 안정수 (2023). 성인 ADHD 성향과 성인초기 우울 간의 관계에서 대인관계 유능성과 사회지지의 이중매개효과. *대한스트레스학회*, 31(1), 44-50. <http://doi.org/10.17547/kjsr.2023.31.1.44>
- 오예람, 송원영 (2022). 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향: 반추와 자기효능감의 이중매개효과. *인지행동치료*, 22(1), 21-40. <http://doi.org/10.33703/cbt.2022.22.1.21>
- 우경수 (2023). [Doctor's Mail] 계속되는 악순환의 반복으로 무기력증이 심해져요. *정신의학신문*. http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?id_xno=34255
- 이민수, 이민규 (2003). 한국우울증척도의 개발. *신경정신의학*, 42(4), 492-506. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART000876683>
- 이상일, 장문선, 광호완 (2012). 안구운동추적과 주의력 신경심리검사를 이용한 성인 ADHD 변별과제 개발. *한국심리학회지: 일반*, 31(4), 1211-1230. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSe>

- reArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART01720187
- 이선영 (2018). 대학생의 생활 스트레스, 사회적지지, 자기효능감이 우울에 미치는 영향. *한국간호과학회 학술대회자료집*, 2018(2), 235-235. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=4120611>
- 이영호, 최정원 (1998). 임상: 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 17(1), 69-87. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=280198>
- 이재욱 (2019). 국내 성인 ADHD 연구 동향 분석. *발달장애연구*, 23(3), 1-23. <http://doi.org/10.34262/kadd.2019.23.3.23>
- 이지은, 김은영 (2015). 대학생의 부정적 스트레스 지각과 우울: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 22(11), 1-20. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002052418>
- 임일모, 조용래, 김학렬 (1995). 자기-불일치와 심리적 불편감의 관계-자기불일치 이론의 경험적 검증. *신경정신의학*, 34(5), 1416-1431. <https://dl.nanet.go.kr/detail/KINX1995045315>
- 장문선 (2008). 한국판 Conners 성인 ADHD 평정척도-단축형의 타당화 연구: 대학생 표본을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 27(2), 499-513. <http://doi.org/10.15842/kjcp.2008.27.2.009>
- 장미자 (2004). 성인 주의력 결핍-과잉행동장애의 특징과 교육적인 중재 전략. *교육발전연구*, 20(2), 43-57. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2405782>
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. *한국심리학회지: 임상*, 24(4), 887-901. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001088029>
- 차정은 (1996). 일반적 자기효능감 척도 개발을 위한 일 연구 [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. https://m.riss.kr/search/detail/DetailView.do?control_no=1917651845d8feb1ffe0bdc3ef48d419&p_mat_type=1a0202e37cd52c72d
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1012/07/s15326985ep2802_3
- Bandura, A. (Ed.). (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- Barkley, R. A. (2012). Distinguishing sluggish cognitive tempo from attention-deficit/hyperactivity disorder in adults. *Journal of abnormal psychology*, 121(4), 978-990. <https://doi.org/10.1037/a0023961>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Bodalski, E. A., Abu-Ramadan, T. M., Hough, C. E., Lefler, E. K., Meinzer, M. C., & Antshel, K. M. (2023). Low standards yet disappointed: ADHD symptoms and experiential avoidance in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 180-184. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.04.002>
- Bramham, J., Young, S., Bickerdike, A., Spain, D., McCartan, D., & Xenitidis, K. (2009). Evaluation of group cognitive behavioral therapy for adults with ADHD. *Journal of attention disorders*, 13(5), 434-441. <https://doi.org/10.1177/1087054708314596>
- Capp, S., De Burca, A., Aydın, Ü., Agnew Blais, J., Lautarescu, A., Ronald, A., Happé, F., & McLoughlin, G. (2025). Depression and anxiety

- are increased in autism and ADHD: Evidence from a young adult community based sample. *JCPP advances*, 5(4). <https://doi.org/10.1002/jcv2.70003>
- Conners, C. K., Erhardt, D., & Sparrow, E. P. (1999). *Conners' Adult ADHD Rating Scales: Technical Manual*. Multi Health Systems.
- 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. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Dai, Q., & Smith, G. D. (2023). Resilience to depression: Implication for psychological vaccination. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1071859. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1071859>
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American psychologist*, 28(5), 404-416. <https://doi.org/10.1037/h0034679>
- Fuermaier, A. B., Tucha, L., Koerts, J., Mueller, A. K., Lange, K. W., & Tucha, O. (2012). Measurement of stigmatization towards adults with attention deficit hyperactivity disorder. *PLoS ONE*, 7(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051755>
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., Peschel, S. K., Kische, H., Ollmann, T. M., Berwanger, J., & Beesdo-Baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 4, Article 100039. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100039>
- Hardin, E. E., & Lakin, J. L. (2009). The integrated self-discrepancy index: A reliable and valid measure of self-discrepancies. *Journal of personality assessment*, 91(3), 245-253. <https://doi.org/10.1080/00223890902794291>
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 1(6), 12-20. <https://catalog.libraries.psu.edu/catalog/40791180>
- Heidrich, S. M. (1999). Self-discrepancy across the life span. *Journal of Adult Development*, 6(2), 119-130. <https://doi.org/10.1023/A:1021672808948>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, 52(12), 1280-1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social cognition*, 3(1), 51-76. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51>
- Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology* (Vol. 8, p. 4128). American Psychological Association (Ed.). American Psychological Association.
- Kessler, R. C., Adler, L., Barkley, R., Biederman, J., Conners, C. K., Demler, O., Faraone, S. V., Greenhill, L. L., Howes, M. J., Secnik, K., Spencer, T., Ustun, T. B., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M., (2006). The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of psychiatry*, 163(4), 716-723. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.4.716>
- Knouse, L. E., & Safren, S. A. (2009). Adult attention-deficit hyperactivity disorder. In L. Baer & M. A. Blais (Eds.), *Handbook of clinical rating*

- scales and assessment in psychiatry and mental health*, (pp. 195-208). Humana Press. https://doi.org/10.1007/978-1-59745-387-5_9
- Knouse, L. E., & Safren, S. A. (2010). Current status of cognitive behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics*, *33*(3), 497-509. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.001>
- Lays, C., Kotsou, I., Shankland, R., Firmin, M., Péneau, S., & Fossion, P. (2021). Resilience predicts lower anxiety and depression and greater recovery after a vicarious trauma. *International journal of environmental research and public health*, *18*(23), Article 12608. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312608>
- Li, D., Liau, A., & Khoo, A. (2011). Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on - 39 pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(9), 535-539. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0463>
- Li, X., Xia, B., Shen, G., Dong, R., Xu, S., & Yang, L. (2024). The interplay of depressive symptoms and self-efficacy in adolescents: a network analysis approach. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1419920. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419920>
- Mannuzza, S., Klein, R. G., Bessler, A., Malloy, P., & Hynes, M. E. (1997). Educational and occupational outcome of hyperactive boys grown up. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *36*(9), 1222-1227. [10.1097/00004583-199709000-00014](https://doi.org/10.1097/00004583-199709000-00014)
- Matheson, L., Asherson, P., Wong, I. C. K., Hodgkins, P., Setyawan, J., Sasane, R., & Clifford, S. (2013). Adult ADHD patient experiences of impairment, service provision and clinical management in England: a qualitative study. *BMC health services research*, *13*(1), Article 184. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-13-184>
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, *32*(2), 337-348. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Pardeller, S., Kemmler, G., Hoertnagl, C. M., & Hofer, A. (2020). Associations between resilience and quality of life in patients experiencing a depressive episode. *Psychiatry research*, *292*, Article 113353. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113353>
- Ramsay, J. R. (2010). *Nonmedication treatments for adult ADHD*. American Psychological Association.
- Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2008). Adult ADHD research: Current status and future directions. *Journal of Attention Disorders*, *11*(6), 624-627. <https://doi.org/10.1177/1087054708314590>
- Safren, S. A., Sprich, S., Mimiaga, M. J., Surman, C., Knouse, L., Groves, M., & Otto, M. W. (2010). Cognitive behavioral therapy vs relaxation with educational support for medication-treated adults with ADHD and persistent symptoms: a randomized controlled trial. *Jama*, *304*(8), 875-880. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.1192>
- Sahmurova, A., Arian, S., Gursesli, M. C., & Duradoni, M. (2022). ADHD symptoms as a stressor leading to depressive symptoms among university students: the mediating role of perceived stress between ADHD and depression. *International journal of environmental research and public health*, *19*(17), Article 11091. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711091>
- Sawdon, A. M., Cooper, M., & Seabrook, R. (2007).

- The relationship between self discrepancies, eating disorder and depressive symptoms in women. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(3), 207-212. <https://doi.org/10.1002/erv.739>
- Solanto, M. V., Marks, D. J., Wasserstein, J., Mitchell, K., Abikoff, H., Alvir, J. M. J., & Kofman, M. D. (2010). Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD. *American Journal of Psychiatry*, 167(8), 958-968. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09081123>
- Solhaug, A. K., Oppedal, B., & Røysamb, E. (2025). Life Satisfaction, Self-Efficacy, and Depressive Symptoms Among Unaccompanied Asylum-Seeking and Refugee Minors: An Exploratory Study. *Adversity and Resilience Science*, 6(2), 139-154. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42844-025-00169-0>
- Stachowski, A., & Kulas, J. T. (2020). Personality and Well-being: The Role of Discrepancy in Individual and Societal Comparison. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 4(4), 2397-7116. <https://www.nationalwellbeing.service.org/wp-content/uploads/2020/04/EJAPP-4-4.pdf>
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14-22. [10.1037//0021-843x.98.1.14](https://doi.org/10.1037//0021-843x.98.1.14)
- Tahmassian, K., & Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 91-98. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939966/>
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 256-268. [10.1016/s0022-3999\(97\)00265-1](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(97)00265-1)
- Terchek, J. J. (2013). *ADHD and Self-Discrepancy: The Social Construction of ADHD in Adulthood* [Doctoral dissertation, Case Western Reserve University]. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=cas1363604180
- Wu, H. C., Chou, F. H. C., Chang, C. C., Hsu, C. Y., Chung, K. S., Lu, Y. S., Chiu, C. H., & Li, D. J. (2025). Mediating effect of depression on the association between inattention or hyperactivity with the severity of substance dependence: the role of self-efficacy. *Journal of Psychiatric Research* 190, 433-439. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.08.020>
- Young, S. (2005). Coping strategies used by adults with ADHD. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 809-816. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.005>
- Young, S., Bramham, J., Gray, K., & Rose, E. (2008). The experience of receiving a diagnosis and treatment of ADHD in adulthood: a qualitative study of clinically referred patients using interpretative phenomenological analysis. *Journal of attention disorders*, 11(4), 493-503. <https://doi.org/10.1177/1087054707305172>
- Young, S., & Bramham, J. (2012). *Cognitive-behavioural therapy for ADHD in adolescents and adults: A psychological guide to practice*. John Wiley & Sons.

원고접수일: 2025년 5월 27일

논문심사일: 2025년 9월 8일

게재결정일: 2025년 12월 24일

The Relationship Between ADHD Traits and Depression in College Students: The Mediating Effects of Self-Discrepancy and Self-Efficacy

Jeangyeong Seong MinKyu Rhee
Department of Psychology,
Gyeongsang National University

ADHD is a behavioral condition marked by challenges in completing everyday tasks and maintaining attention. Research suggests that ADHD traits are closely linked to emotional vulnerability, particularly depression stemming from negative self-perceptions. However, studies exploring secondary symptoms related to the core aspects of ADHD are limited. This study aimed to examine the sequential mediating effects of self-discrepancy—defined as the perceived gap between one’s ideal self and actual self—and self-efficacy, or beliefs about one’s abilities, in the relationship between ADHD traits and depression among college students. A total of 271 college students completed measures assessing ADHD traits, self-discrepancy, self-efficacy, and depression. Correlation and mediation analyses were performed on the collected data.

The results revealed several key findings. First, ADHD traits were significantly correlated with depression, self-discrepancy, and self-efficacy. Second, ADHD traits had both a direct effect on depression and a significant sequential mediating effect: higher ADHD traits increased self-discrepancy, which reduced self-efficacy and subsequently heightened depressive symptoms. These findings indicate that psychological interventions aimed at reducing depression in individuals with ADHD traits should focus on minimizing the gap between the actual self and the ideal self, while also enhancing self-efficacy. Specifically, interventions that involve setting achievable goals and providing gradual mastery experiences may strengthen beliefs in one’s capabilities and serve as effective strategies for alleviating emotional difficulties.

Keywords: Adult ADHD Tendencies, Self-Discrepancy, Self-Efficacy, Depression