

영유아 어머니의 그릿코칭이 양육역량에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과*

도미향^{***} · 민경아^{***}

본 연구는 영유아 어머니의 그릿코칭이 양육역량에 미치는 영향을 분석하고, 이 관계에서 자기효능감의 매개효과를 실증적으로 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 전국의 만 5세 이하 자녀를 둔 어머니 320명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 활용하여 위계적 회귀분석과 Sobel 검정을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 영유아 어머니의 그릿코칭은 양육역량에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 둘째, 그릿코칭은 자기효능감에도 유의미한 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 셋째, 자기효능감은 그릿코칭과 양육역량 간의 관계에서 통계적으로 유의한 매개변인으로 작용하였다. 즉, 어머니의 그릿코칭은 자기효능감을 강화시키고, 이를 통해 양육역량을 향상시키는 간접 경로가 존재함을 확인하였다. 이러한 결과는 부모교육 및 상담 개입에 있어 어머니의 심리적 자원을 기반으로 한 개입 전략의 중요성을 강조하며, 특히 그릿과 자기효능감 증진을 중심으로 한 실천적 부모코칭 프로그램 개발의 필요성을 시사한다.

주제어 : 그릿코칭, 자기효능감, 양육역량, 영유아 어머니, 부모교육

논문 투고일 : 2025. 08. 07. 최종심사일: 2025. 08. 26. 게재확정일: 2025. 09. 20.

* 이 논문은 남서울대학교 2024년 자유공모과제 연구비 지원에 의한 것임.

** 남서울대학교대학원 아동복지학과 교수

*** 남서울대학교 대학원 아동복지학과 박사과정

Corresponding Author : Min, Kyung-A, Doctoral Student, Department of Child Welfare, Namseoul University, 91 Daehak-ro, Seonghwan-eup, Seobuk-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, Republic of Korea, E-mail: rucia0829@naver.com

I. 서론

현대사회는 4차 산업혁명, 가족 구조의 다변화, 양육 정보의 디지털화 등으로 인해 부모의 양육환경과 역할에 큰 변화를 겪고 있다. 특히 핵가족화, 맞벌이 가정의 증가, 양육을 도와줄 가족 자원의 감소 등으로 인해 자녀 양육의 부담은 부모, 그중에서도 어머니에게 집중되고 있으며, 이로 인해 정서적 소진과 양육 스트레스가 심화되고 있다. 실제로 자녀를 양육하는 부모의 다수가 양육 과정에서 정서적 부담과 심리적 어려움을 경험하고 있으며, 특히 영유아기 자녀를 둔 어머니는 높은 수준의 양육 스트레스와 정서적 불안을 호소하는 비율이 높게 나타났다(보건복지부, 2022). 이러한 상황에서 부모의 심리적 자원과 내적 역량은 양육의 질과 자녀 발달에 큰 영향을 미친다.

양육역량은 부모가 자녀 발달을 효과적으로 지원하기 위해 필요한 심리적 자원, 상호작용 기술, 정서적 민감성, 환경 제공 능력 등을 포괄하는 개념이다(김현정·이선주·장미정, 2021; Bornstein, 2002). 이는 단순한 지식이나 정보 전달을 넘어, 부모의 내적 자원이 실질적인 행동으로 전이되어야 자녀의 전인적 성장을 지원할 수 있음을 의미한다. 그러나 낮은 자기효능감이나 반복되는 양육 실패 경험은 부모의 심리적 소진과 부정적 양육 행동으로 이어질 수 있으며, 이는 자녀의 정서적 불안정이나 행동 문제로 나타날 수 있다(박미진, 2020; 김수정·이경화, 2018). 특히 영유아기 자녀를 둔 어머니의 경우, 양육 과정에서 일관성과 인내가 부족할 경우 스트레스에 더욱 민감하게 반응하게 되며, 이는 양육의 질 저하로 연결될 수 있다. 따라서 양육역량은 부모교육 및 심리적 개입의 핵심 지표로서 학문적, 실천적 의미가 크다.

부모가 양육 과정에서 보이는 지속적인 인내심과 노력, 장기적 목표를 향한 태도는 일관된 양육 행동을 가능하게 하며, 이는 ‘그릿(grit)’이라는 개념으로 이론화되었다(Duckworth et al., 2007). 최근에는 이 개념을 부모의 양육 장면에 적용하여 ‘그릿 코칭’이라는 용어로 재정의하고, 어머니의 그릿 성향이 자녀 발달에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 실증한 연구도 제시되고 있다(이은정·정혜란, 2020). 또한 코칭 기반 부모교육이 부모의 자기효능감과 양육 행동 향상에 긍정적인 효과를 미친다는 연구도 보고되었다(도미향·김은영, 2024). 이는 부모의 심리 내적 자원이 구체적 양육 실행 역량으로 연결될 수 있음을 보여주며, 그릿 코칭의 실천적 가치에 대한 근거를 제공한다.

부모의 자기효능감은 특정 양육 상황에서 자신이 효과적으로 역할을 수행할 수 있다는 믿

음을 의미하며(Bandura, 1977), 이는 양육 행동과 정서 반응에 큰 영향을 미친다. 자기효능감이 높은 부모는 자녀 양육에 대한 자신감을 기반으로 스트레스를 보다 효과적으로 조절하며, 자녀와의 긍정적 상호작용을 유지할 가능성이 높아 부모교육의 핵심 개념으로 부각되고 있다(Coleman & Karraker, 2000). 실제로 어머니의 자기효능감이 높을수록 긍정적인 양육 행동이 더 많이 나타난다는 연구가 보고되었다(김은선·양경화, 2019). 또한, 그것은 목표를 향한 지속적인 노력과 자기통제를 촉진하는 성향으로, 자기효능감과 유의한 정적 상관관계를 나타낸다는 연구도 있다(Duckworth & Quinn, 2009; Credé et al., 2017). 이는 부모의 그릿 성향이 자기효능감을 강화하고, 자기효능감이 다시 양육역량 향상의 핵심 매개 변인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

지금까지 살펴본 바와 같이, 부모의 심리 내적 자원인 그릿과 자기효능감, 그리고 이를 통해 발휘되는 양육역량은 영유아기 자녀 발달과 밀접하게 연관되어 있다. 그러나 세 변인 간의 구조적 관계를 통합적으로 실증 분석한 연구는 매우 드물며, 특히 영유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구는 제한적이다.

이에 본 연구는 영유아 어머니의 그릿 코칭이 양육역량에 미치는 영향을 분석하고, 이 과정에서 자기효능감의 매개효과를 실증적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 어머니의 심리 내적 자원이 양육 행동에 어떤 구조적 경로로 영향을 미치는지 규명하고, 효과적인 부모교육 및 심리 개입 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 이에 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 영유아 어머니의 그릿코칭이 양육역량에 미치는 영향은 어떠한가?
- 연구문제 2. 영유아 어머니의 그릿코칭이 자기효능감에 미치는 영향은 어떠한가?
- 연구문제 3. 영유아 어머니의 그릿코칭과 양육역량 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 그릿 코칭의 정의와 관련 연구 고찰

코칭(Coaching)은 단순한 지식 전달이나 훈련(training)과 달리, 개인이 스스로 잠재력을 발견하고 목표 달성을 위한 내적 동기를 강화하도록 돕는 상호작용적·과정지향적 접근을 의미한다(Whitmore, 2002; Grant, 2014). 코칭은 목표 설정, 자기성찰, 행동 계획 및 피드백 과정을 포함하여 개인의 성장을 촉진하는 학습 전략으로 활용된다. 이러한 코칭의 기본 개념은 교육학, 상담학, 조직심리학 등 다양한 학문적 영역에서 검증되었으며, 최근에는 부모교육과 보육 현장에서도 적극적으로 도입되고 있다(박은혜, 2019).

그릿(Grit)은 장기적인 목표를 향한 열정과 끈기를 의미하는 개념으로, Duckworth et al. (2007)은 이를 단기적 성과보다는 지속적인 노력과 인내를 통해 성취에 이르는 성향으로 정의하였다. 그릿은 단순한 의지력이나 열정과 구분되며, 어려움 속에서도 흔들림 없이 목표를 추구하는 능력으로 개인의 성취, 회복탄력성, 자기조절 등 다양한 심리적 특성과 밀접하게 관련된다.

이러한 그릿의 개념을 바탕으로 한 그릿코칭(Grit Coaching)은 단순한 기술 전수가 아닌, 개인의 심리 내적 자원과 동기를 발견하고 강화하는 코칭 접근 방식으로 발전되었다.

그릿코칭은 성취를 방해하는 내·외적 요인을 인식하고, 장기적 목표를 향한 방향성, 회복탄력성, 자기성찰 능력, 성장 마인드셋 등을 개발하는 것을 핵심으로 한다(Credé et al., 2017; Duckworth et al., 2009). Credé et al.(2017)과 Duckworth와 Quinn(2009)의 연구에서도 이러한 접근의 중요성이 강조된 바 있다.

최근 부모교육이나 양육 코칭의 맥락에서도 그릿 코칭의 효과성이 점차 주목받고 있다. 그릿은 직무 만족도, 심리적 소진, 자기효능감 등 주요 심리 요인과 유의한 관련이 있는 특성으로, 보육교사를 대상으로 한 척도 개발 연구를 통해 그 유의미성이 입증되었다(강신영, 2022). 또한, 영유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 그릿코칭 기반 중재 프로그램이 양육스트레스 완화 및 자기효능감 향상에 효과적임이 보고되었다(조은경·문미경, 2023).

그릿 코칭은 단순한 정보 제공이나 정서적 지지 수준을 넘어서, 부모가 자신의 심리적 자원을 스스로 점검하고 강화하는 주도적 학습과 성장 과정을 포함한다는 점에서, 자기효능감

및 양육역량과 같은 결과 변수에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 실천적 개입 전략으로 기능할 수 있다. 특히 그릿과 자기효능감의 상호작용은 양육 과정의 지속성과 질을 예측하는 중요한 매개 요인으로 간주되며, 이에 따라 부모 대상 교육이나 상담 개입에서 그릿 코칭 기반 프로그램의 도입 필요성이 강조되고 있다.

2. 자기효능감에 대한 정의와 관련 연구 고찰

자기효능감(self-efficacy)은 개인이 특정 상황에서 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 의미하며(Bandura, 1977), 이는 개인의 동기, 감정, 행동 선택 및 지속성에 중요한 영향을 미치는 심리적 자원으로 간주된다. 특히 양육 맥락에서는 부모가 자녀 양육 과정에서 직면하는 다양한 도전과 요구에 대해 자신 있게 대응할 수 있다고 믿는 내적 확신을 의미한다(Coleman et al., 2000).

자기효능감은 부모의 양육 행동, 자녀 발달 결과, 부모의 심리적 복지에까지 광범위한 영향을 미친다고 보고되었다. 자기효능감이 높은 부모는 자녀 양육 과정에서 일관되고 적극적인 행동 전략을 실천할 가능성이 높으며, 스트레스 상황에서도 유연하게 대처하고 감정을 효과적으로 조절할 수 있다(Bandura, 1997). 부모의 자기효능감 수준은 양육 스트레스 및 양육 만족도, 자녀와의 관계 형성에 직결되는 요소로, 자기효능감이 높을수록 전반적인 양육 환경이 보다 긍정적으로 유지될 수 있음이 확인되었다(Coleman et al., 2000).

한편, 국내 연구에서도 자기효능감은 다양한 양육 변인들과 관련되어 논의되었다. 예를 들어, 어머니의 자기효능감은 양육행동의 질적 수준에 영향을 미치며, 자기효능감이 높은 어머니는 훈육·애정·지지 행동을 보다 일관되게 실천하는 경향을 보였다(김은선·양경화, 2019). 또한, 부모의 자기효능감은 양육역량을 높이는 핵심 요인으로 작용하며, 이를 향상시키기 위한 부모교육 프로그램의 필요성이 제기되고 있다(김정아·박소희, 2021).

최근에는 자기효능감이 단일한 심리 상태가 아니라 변화 가능한 내면 자원으로 인식되며, 이를 강화하기 위한 코칭 기반의 개입 방안이 연구되고 있다. 조은경과 문미경(2023)은 그릿을 포함한 심리적 강점을 기반으로 자기효능감을 향상시키는 부모 코칭 프로그램이 양육 스트레스 감소와 양육역량 증진에 효과적임을 보고하였다. 이는 자기효능감이 그릿과 같은 성향적 특성과 결합하여 양육의 지속성과 질을 향상시키는 매개 요인으로 기능할 수 있음을 시사한다.

3. 양육역량에 대한 정의와 관련 연구 고찰

양육역량(parenting competence)은 자녀의 발달을 효과적으로 지원하기 위한 지식, 기술, 정서적 민감성, 자아성찰 등의 종합적 능력을 포함하는 다차원적 역량(multidimensional competence)으로, 자녀의 성장과 발달을 촉진하기 위해 부모가 갖추어야 할 필수적인 심리·행동적 자원으로 이해된다(Bornstein, 2002). 이는 단순한 양육 정보 전달을 넘어, 부모의 내면적 자원과 실제 행동을 통합적으로 반영하는 포괄적 개념이다.

양육역량은 자녀의 전인적 발달에 중요한 영향을 미치며, 언어 능력, 자율성, 대인관계 형성 등 다양한 영역에서 긍정적인 변화를 이끄는 요인으로 나타난다. 특히, 높은 양육역량은 부모-자녀 간의 정서적 유대를 강화하고 안정된 애착 형성에 기여한다(김현정·이선주 외, 2021). 이와 더불어, 양육역량은 부모의 자기효능감, 양육만족도, 심리적 안녕감 등과 밀접하게 관련되며, 이러한 요인들은 부모의 양육행동과 양육결과에 실질적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Coleman et al., 2000).

또한, 최근에는 양육역량을 체계적으로 향상시키기 위한 실천적 접근으로, 자기효능감·회복 탄력성·자기 성찰력 등 부모의 심리 내적 자원을 강화하는 코칭 기반 중재 프로그램(coaching-based intervention programs)이 주목받고 있다.

그릿(Grit)과 자기효능감 향상을 중심으로 구성된 부모 코칭 프로그램이 양육역량을 강화하고, 장기적인 부모 역할 지속성에 긍정적인 효과를 보인다는 결과도 제시되었다(조은경·문미경, 2023). 이는 양육역량이 단순한 지식 전달을 넘어, 부모의 내면적 심리 역량이 실제 행동 변화로 이어질 수 있도록 지원하는 접근의 중요성을 시사한다.

4. 주요 변인 간 관계에 대한 선행연구 고찰

그릿코칭과 자기효능감 간의 관계는 개인의 내면적 성장과 심리적 역량 강화를 설명하는데 중요한 이론적 근거를 제공한다. 그릿은 장기적인 목표 달성을 위해 어려움을 극복하고 지속적으로 노력하는 심리적 특성으로, 자기효능감과 밀접하게 연결되어 있다. 자기효능감은 특정 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자기 신념을 의미하며, 동기 유발과 행동 지속성에 핵심적인 역할을 한다. 그릿이 목표 지향적 행동의 지속성과 회복탄력성에 긍정적 영향을 미치며, 자기효능감을 강화하는 자원으로 기능함이 확인되었다(Duckworth et al., 2007).

또한, 실패에 대한 인내력과 자기조절력이 높은 개인일수록 자기효능감 수준이 높다는 실증적 결과도 보고되었다(Duckworth & Quinn, 2009). 더불어, 부모를 대상으로 한 그릿 기반 코칭 프로그램이 자기성찰과 심리적 효능감을 증진시켰다는 연구도 제시되었다(조은경·문미경, 2023).

자기효능감과 양육역량 간의 관계는 부모교육 및 양육 행동 연구에서 지속적으로 검증되어 왔다. 자기효능감은 양육 행동의 일관성, 감정조절, 문제해결 능력 등 전반적인 양육역량을 설명하는 핵심 심리 자원으로 간주 된다. 자기효능감 이론은 특정 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자기 신념이 행동의 선택과 수행 강도, 지속성에 영향을 미친다는 관점에 기반한다(Bandura, 1977). 실제로 자기효능감이 높은 부모는 양육 스트레스가 낮고, 보다 긍정적인 양육 태도를 보이는 것으로 나타났다(Coleman & Karraker, 2000). 어머니의 자기효능감이 양육 효율성, 감정 안정성, 자녀와의 관계 만족도에 유의미한 영향을 미친다는 국내 연구도 보고되었다(김은선·양경화, 2019).

그릿코칭과 양육역량 간의 관계는 최근 들어 주목받고 있는 연구 주제로, 직접적인 실증 연구는 아직 많지 않지만 그릿이 양육역량에 영향을 미칠 수 있는 심리적 자원임을 시사하는 간접적 증거들은 존재한다. 그릿은 장기적인 양육 목표를 설정하고 유지하는 능력과 관련되며, 이는 부모의 일관된 양육 태도와 정서적 안정성, 스트레스 상황에서의 회복력을 가능하게 한다. 보육교사의 그릿이 교사효능감과 직무만족을 매개로 전문성 인식에 긍정적 영향을 미쳤다는 결과는 이러한 경로를 지지한다(강신영, 2022). 또한, 부모 대상의 그릿코칭 프로그램이 자기성찰, 자기효능감, 양육 실행력 향상에 효과가 있다는 점도 보고되었다(조은경·문미경, 2023).

요약하면, 기존 연구들은 그릿코칭이 자기효능감을 증진시키고, 자기효능감이 다시 양육역량 향상에 기여하는 간접 경로를 암시하고 있다. 그러나 이들 세 변인의 구조적 관계를 통합적으로 분석한 실증 연구는 여전히 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 영유아 자녀를 둔 어머니를 대상으로 그릿코칭, 자기효능감, 양육역량 간의 관계를 종합적으로 검증함으로써, 부모교육 및 상담 현장에서 내면 심리 자원을 활용한 코칭 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

5. 이론적 고찰의 시사점

이상의 논의를 종합해볼 때, 그릿코칭은 부모의 자기효능감을 강화시키고, 이는 궁극적으로 양육역량을 향상시키는 간접 경로를 형성할 수 있다. 그러나 이러한 세 변인 간 구조적 관계를 통합적으로 분석한 연구는 매우 드물며, 특히 영유아 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 실증적 탐색은 부족하다. 따라서 본 연구는 이들 변인 간의 관계를 구조적으로 분석함으로써, 부모교육 및 심리코칭 프로그램 개발을 위한 이론적·실천적 기반을 제공하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

1) 연구자료

본 연구는 2025년 4월 한 달간, 수도권(서울특별시, 경기도, 인천광역시)에 소재한 영유아 교육기관(어린이집·유치원 등)에 재원 중인 만 5세 이하 자녀를 둔 어머니 320명을 대상으로 하였다. 연구 참여자는 온라인 커뮤니티, 육아 정보 SNS, 지역 맘카페, 유아교육기관 협조 등을 통해 모집되었으며, 연구 목적과 윤리적 동의 절차에 동의한 자에 한해 설문이 진행되었다.

자료 수집은 온라인 설문 조사(Google Forms)를 통해 비대면 방식으로 이루어졌으며, 지역, 자녀 연령, 보육 기관 유형(국공립·민간·가정어린이집·유치원 등)의 분포를 고려하여 비확률적 할당표집법(non-probability quota sampling)을 적용하였다. 총 320부 중 불성실한 응답이 포함되었거나 문항 응답이 누락된 19부를 제외한 301부를 최종 분석에 활용하였다.

2) 연구 대상의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 어머니의 평균 연령은 38.85세($SD = 4.24$)였으며,

연령대별로는 20대가 4.3%(n=13), 30대가 42.5%(n=128), 40대가 53.2%(n=160)로 확인되었다.

최종학력은 고등학교 졸업 32.6%(n=98), 전문대학 졸업 25.2%(n=76), 대학교 졸업 37.2%(n=112), 대학원 졸업 이상 5.0%(n=15)였다. 직업 분포에서는 전업주부가 35.9%(n=108)로 가장 많았으며, 다음으로 회사원 14.0%(n=42), 개인사업자 9.6%(n=29) 등의 순으로 확인되었다.

자녀 수는 1명이 48.2%(n=145), 2명이 41.2%(n=124), 3명 이상이 10.6%(n=32) 으로 확인되었고, 자녀의 평균 연령은 첫째 자녀가 7.76세(SD = 4.43), 둘째 자녀가 6.28세(SD = 3.07), 셋째 자녀가 6.09세(SD = 2.51), 넷째 자녀가 4.00세(SD = 1.67)로 확인되었다.

연구 대상의 일반적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특징

변수	구분	빈도	비율(%)
연령	20대	13	4.3
	30대	128	42.5
	40대	160	53.2
	고졸	98	32.6
학력	전문대졸	76	25.2
	대졸	112	37.2
	대학원이상	15	5.0
자녀수	1명	145	48.2
	2명	124	41.2
	3명이상	32	10.6

2. 연구도구

1) 그릿코칭

본 연구에서는 Duckworth et al. (2007)이 개발한 Grit-O 척도(12문항)를 바탕으로, 이은정과 정혜란(2020)이 어머니의 양육 상황에 맞게 수정·보완하여 제시한 9문항의 그릿코칭 척도를 사용하였다. 이 척도는 양육 과정에서의 장기적 목표 지향성과 인내, 지속성 등 부모의

심리 내적 특성을 측정하기 위해 구성된 것으로, 한국 문화에서의 양육 특성을 반영하고 있고, 신뢰도와 타당도가 충분히 확보된 점을 고려하여 본 연구에서도 그대로 활용하였다.

첫째. 나는 자녀 양육에 있어 장기적인 목표를 세우고 실천하려 노력한다. 둘째. 양육 중 어려움이 있어도 쉽게 포기하지 않는다 등으로 구성되어 있다.

5점 Likert 척도 중 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’ ~ ‘매우 그렇다 (5점)’으로 점수가 높을수록 어머니의 그릿 코칭 성향이 높음을 의미한다.

2) 자기효능감

Bandura(1977)의 개념을 바탕으로 김은선과 양경화(2019)가 부모양육 문맥에 맞게 설계한 16문항 척도를 사용하였다.

1. 나는 자녀 양육에서 잘 해낼 수 있다는 자신감이 있다. 2. 자녀의 요구를 잘 이해하고 대응할 수 있다. 등으로 구성되어 있다.

5점 Likert 척도 중 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’ ~ ‘매우 그렇다 (5점)’으로 점수가 높을수록 어머니의 자기효능감 수준이 높음을 의미한다.

3) 양육역량

양육역량은 Bornstein(2002)의 정의와 김현정 외(2021)의 구성요소를 바탕으로 구성된 31 문항 척도를 사용하였다.

1. 나는 자녀에게 안전한 양육환경을 제공하려 노력한다. 2. 자녀와의 정서적 교감을 중시한다. 3. 자녀의 자율성을 존중한다 등으로 구성되어 있다.

5점 Likert 척도 중 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’ ~ ‘매우 그렇다 (5점)’으로 점수가 높을수록 양육역량 수준이 우수함을 의미한다.

3. 자료 분석 방법

본 연구는 영유아 어머니의 그릿코칭이 양육역량에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효

과를 검증하고자 하였으며, 이를 위해 수집된 설문 응답 자료는 IBM SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

먼저, 주요 척도의 내적 일관성을 확인하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하여 신뢰도를 검증하였다. 이후 응답자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였으며, 각 변수의 분포와 정규성 여부를 확인하고자 기술통계분석을 병행하였다.

다음으로, 주요 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 그릿코칭이 양육역량에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 수행하였다. 이때 매개 효과의 유의성 검증은 Sobel 검정을 통해 이루어졌고, 모든 통계적 유의성은 유의확률(p) .05를 기준으로 판단하였다.

4. 신뢰도 분석

본 연구의 측정 도구에 대해 응답자가 각 문항에 일관성 있게 응답하였는지를 확인하기 위하여 Cronbach's α 값을 산출하여 신뢰도 분석을 실시하였다.

일반적으로 Cronbach's α 값이 .60 이상이면 신뢰도가 수용 가능한 수준으로 간주되며 (Hair et al., 1998), 본 연구에서는 그릿코칭 .881, 자기효능감 .936, 양육역량 .967로 나타나, 모든 변수의 신뢰도가 양호함을 확인하였다.

신뢰도 분석 결과는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 신뢰도 분석

변수명	문항 수	Cronbach's α
그릿코칭	9	.881
자기 효능감(양육 효능감)	16	.936
양육역량	31	.967

IV. 연구결과

1. 기술통계 분석

본 연구에서는 주요 변인의 분포 특성을 파악하기 위하여 기술통계분석을 실시하였다. <표 3>은 그릿코칭, 자기효능감(양육 효능감 포함), 양육역량의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 제시하고 있다.

그 결과, 어머니의 그릿코칭 평균은 4.13($SD = .47$)로 비교적 높은 수준으로 나타났으며, 이는 자녀 양육에서 장기적 목표를 설정하고 끈기 있게 실천하려는 경향이 강함을 의미한다. 자기효능감은 평균 3.77($SD = .57$)로 중상 수준을 보였고, 양육역량은 평균 4.01($SD = .43$)로 양육 행동 전반에 대한 자신감과 역량 수준이 높은 편에 속하는 것으로 나타났다.

또한, 변수들의 정규성 가정을 검토하기 위하여 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 확인한 결과, 모든 변수의 왜도는 -0.41에서 -0.32 사이, 첨도는 -0.62에서 -0.45 사이로 나타났다. 이는 Kline(2005)이 제시한 기준(왜도 절대값 < 3 , 첨도 절대값 < 10)에 부합하므로, 각 변수가 정규분포를 따르고 있다고 판단할 수 있다. 따라서 이후 수행된 상관분석 및 회귀분석의 기본 가정인 정규성은 충족된 것으로 보인다.

<표 3> 주요 변인의 기술통계 분석 결과

변수명	문항수	평균	표준편차	왜도	첨도
그릿코칭	9	4.13	0.47	-0.32	-0.45
자기효능감(양육 효능감)	16	3.77	0.57	-0.41	-0.62
양육역량	31	4.01	0.43	-0.37	-0.58

2. 상관분석

본 연구의 주요 변인 간 관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 4>에 제시되어 있다.

그릿 코칭은 자기효능감과 유의한 정적 상관관계를 보였으며($r = .524, p < .001$), 이는 자녀

양육에서 장기적 목표를 향해 인내하며 노력하는 부모일수록 자신의 양육 능력에 대한 신념이 강하다는 것을 시사한다. 또한, 그릿 코칭은 양육역량과도 정적으로 유의한 상관을 나타냈다($r = .456, p < .001$). 이는 그릿 성향이 높은 어머니일수록 양육 과정에서 보다 높은 실행역량을 발휘할 가능성이 있음을 의미한다.

자기효능감과 양육역량 간의 상관관계는 $r = .614(p < .001)$ 로 가장 높게 나타났으며, 이는 부모가 자신의 양육 능력에 대해 강한 확신을 가질수록 실제 양육 수행 능력도 우수하게 나타남을 보여준다. 이러한 상관관계 결과는 세 변수 간 구조적 경로 설정의 이론적 및 통계적 타당성을 뒷받침하며, 후속 회귀 및 매개효과 분석 수행의 기반이 된다.

<표 4> 상관분석

변수	1. 그릿코칭	2. 자기효능감	3. 양육역량
1. 그릿코칭	1		
2. 자기효능감	.524***	1	
3. 양육역량	.456***	.614***	1

※ *** $p < .001$

3. 그릿코칭과 양육역량 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과

본 연구에서는 영유아 어머니의 그릿코칭이 양육역량에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감이 매개변인으로 작용하는지를 검토하고자 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개효과 분석 절차를 적용하였다. 분석 결과는 다음과 같다.

먼저, 1단계 회귀분석에서 독립변수인 그릿코칭은 매개변수인 자기효능감에 유의한 정적 영향을 미쳤다($\beta = .625, p < .001$). 이 모형은 전체 변량의 39.1%를 설명하였으며($F = 191.91, p < .001$), 통계적으로 유의하였다. 이는 어머니의 그릿코칭 수준이 높을수록 자기효능감 수준도 함께 증가함을 시사한다.

다음으로, 2단계 분석에서는 그릿코칭이 종속변수인 양육역량에 대해 직접적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .637, p < .001$). 이 모형의 설명력은 40.6%로 확인되었고($F = 203.989, p < .001$), 통계적으로도 매우 유의미하였다. 이는 그릿코칭이 어머니의 양육 행동 및 태도 전반에 긍정적으로 작용함을 의미한다.

3단계에서는 독립변수(그릿코칭)와 매개변수(자기효능감)를 동시에 투입하여 양육역량에 미치는 영향을 검토하였다. 그 결과, 자기효능감은 양육역량에 유의한 정적 영향을 미쳤으며 ($\beta = .525, p < .001$), 그릿코칭의 영향력은 감소한 것으로 나타났다($\beta = .308, p < .001$). 이 모델의 설명력은 57.4%로 증가하였고($F = 200.498, p < .001$), 통계적으로 유의하였다.

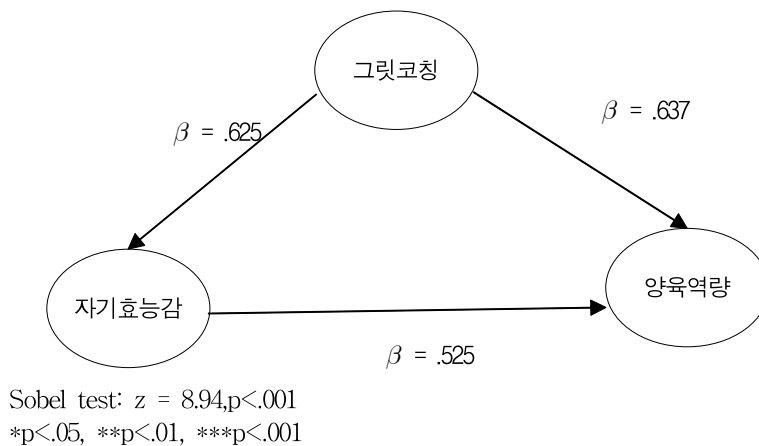
이러한 결과는 자기효능감이 그릿 코칭과 양육역량 간의 관계에서 부분 매개효과(partial mediation)를 갖는다는 것을 보여준다. 즉, 어머니의 그릿코칭은 직접적으로 양육역량을 향상시킬 뿐만 아니라, 자기효능감이라는 심리 내적 자원을 통해 간접적으로도 양육역량에 영향을 미친다. 이는 자기효능감이 어머니의 양육 과정에서 중요한 심리적 자원이 될 수 있음을 시사하며, 그릿 기반 부모 코칭 프로그램 설계 시 자기효능감 향상을 고려한 개입이 필요함을 뒷받침한다. 그 결과는 아래 <표 5>와 같다.

<표 5> 그릿 코칭과 양육역량 간 자기효능감의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R^2	F
1단계	그릿코칭	자기효능감	.757	.055	.625	13.853***	.391	191.907***
2단계	그릿코칭	양육역량	.691	.048	.637	14.282***	.406	203.989***
3단계	그릿코칭	양육역량	.334	.053	.308	6.362***	.574	200.498***
	자기효능감		.471	.043	.525	10.840***		

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

분석 결과를 아래 [그림 1]과 같이 정리해볼 수 있다.



[그림 1] 연구모형 분석 결과

V. 결론 및 제언

본 연구는 영유아 자녀를 둔 어머니를 대상으로, 그릿 코칭이 양육역량에 미치는 영향과 그 관계에서 자기효능감의 매개 효과를 실증적으로 검증하였다. 분석 결과, 어머니의 그릿 코칭은 양육역량과 자기효능감 모두에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 자기효능감은 그릿 코칭과 양육역량 간의 관계를 부분 매개하는 핵심 변수로 나타났다.

첫째, 어머니의 그릿코칭은 양육역량에 직접적인 긍정적 영향을 미쳤다. 이는 장기 목표 지향성과 인내심이라는 특성이 자녀 양육 행동의 질을 향상시키는 심리적 자원으로 작용함을 보여준다. 즉, 부모가 자녀의 발달을 장기적인 관점에서 바라보고, 단기적인 성과에 일희일비하지 않으며 꾸준히 노력할수록, 양육 과정에서의 일관성과 지속성이 유지될 수 있다. 이러한 특성은 특히 영유아기 자녀의 안정된 애착 형성과 자기조절 능력 발달에 필수적인 요소로 작용한다.

이은정과 정혜란(2020)의 선행연구에서도 부모의 그릿이 일관된 양육 태도를 유지하고 장기적 양육 목표를 실현하는 데 긍정적으로 기여함을 보고한 바 있으며, 이는 본 연구 결과와 맥을 같이한다. 이처럼 어머니의 그릿코칭은 단순한 심리 특성이 아니라, 자녀의 발달 특성과 요구에 민감하게 반응하고, 반복되는 양육 상황 속에서도 긍정적 태도를 견지하며 과업을 지속할 수 있는 내적 동력으로 기능한다. 특히 스트레스가 높은 상황이나 예측 불가능한 양육 문제에 직면했을 때, 포기하지 않고 인내하며 해결하려는 부모의 태도는 양육효능감 향상뿐만 아니라 실제 행동에서도 긍정적 결과로 이어진다.

따라서 어머니의 그릿코칭 역량은 양육역량 향상을 위한 기반으로 작용하며, 이는 단지 지식이나 기술적 요소에 국한되지 않고, 자녀와의 관계 속에서 지속적으로 발휘되는 심리적 자산으로 이해될 수 있다. 이에 따라 부모교육 및 코칭 프로그램에서는 어머니의 그릿을 강화할 수 있는 전략, 예컨대 목표 설정, 자기통제력 강화, 실패에 대한 수용 훈련 등이 통합적으로 구성될 필요가 있다.

둘째, 어머니의 그릿코칭은 자기효능감에도 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이는 Bandura(1977)가 제시한 자기효능감 이론에 부합하는 결과로, 개인이 자신의 능력에 대해 신념을 가질수록 목표 달성을 위한 행동을 더 적극적으로 수행한다는 이론적 배경과 일치한다. 특히 부모의 경우, 양육이라는 지속적이고 예측 불가능한 과업을 수행하기 위해서는 자

신의 양육 능력에 대한 신뢰와 기대감, 즉 자기효능감이 핵심적인 동력으로 작용한다. 본 연구에서 확인된 그릿과 자기효능감 간의 유의한 관계는, 부모가 장기적인 목표를 향해 끈기 있게 노력하고 실패나 좌절 상황에서도 포기하지 않는 태도를 가질수록, 자신의 양육 행동에 대해 더 큰 자신감을 갖게 됨을 보여준다. 이러한 결과는 Duckworth et al., 2009; Credé et al., 2017)의 선행연구에서 그릿이 자기통제력과 자기 신념을 강화하고, 자기효능감과 유의한 정적 상관관계를 가진다고 보고한 바와도 일치한다.

나아가 그릿을 기반으로 한 심리 코칭은 부모가 양육 과정에서 마주하는 반복적인 스트레스 상황이나 예기치 못한 문제 상황 속에서도, 자기효능감에 근거한 긍정적 신념을 유지하게 하며, 궁극적으로 양육의 질을 높이는 방향으로 작용할 수 있음을 시사한다. 예를 들어, “나는 아이를 잘 양육할 수 있다”, “어려운 상황에서도 아이와의 관계를 잘 유지할 수 있다”와 같은 신념은 양육 행동의 일관성과 지속성을 가능하게 하며, 이는 그릿이 부모의 내면적 심리자원으로서 자기효능감 강화에 실질적으로 기여할 수 있음을 실증적으로 뒷받침한다. 이러한 점에서 그릿코칭은 부모의 인지적·정서적 역량을 증진시키는 중요한 심리적 개입 전략으로 간주될 수 있다.

셋째, 자기효능감은 어머니의 그릿코칭과 양육역량 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 부모의 그릿, 즉 장기적인 목표를 향한 인내와 열정이라는 심리 자원이 단순히 태도나 의지만을 의미하는 것이 아니라, 실제 양육 실행으로 이어지기 위해서는 자기효능감이라는 인지적 자원이 함께 작용해야 함을 시사한다. 다시 말해, 그릿이 높다고 해서 곧바로 양육역량이 높아지는 것이 아니라, 부모가 자신의 양육 능력에 대해 확신하고 자신감을 느낄 때 비로소 그릿이 실제적인 양육 실천으로 전이된다는 것을 의미한다.

이러한 결과는 Bandura(1997)의 사회인지이론에 부합 하며, 특정 행동을 지속적으로 수행하기 위해서는 자신의 역량에 대한 신념이 필수적이라는 점을 뒷받침한다. 특히 본 연구는 부모의 긍정적 심리 자원(그릿)이 인지적 신념(자기효능감)을 매개로 양육역량으로 연결되는 구조를 실증적으로 규명했다는 점에서 기존 연구들과 차별성을 지닌다. 그동안 부모의 심리적 특성과 양육 행동 간의 관계를 다룬 선행연구는 주로 양육 스트레스나 정서적 소진 등 부정적 요인을 중심으로 접근한 반면, 본 연구는 긍정심리학적 관점에서 구조적 경로를 분석하였다는 점에서 의의가 크다.

또한, 자기효능감의 하위 요인 중 ‘문제 해결에 대한 신념’이나 ‘정서적 회복력’이 그릿의 효과성과 밀접하게 관련되어 있음이 추론되며, 이러한 점을 심화 분석하는 후속 연구가 요구된다.

아울러 본 연구는 어머니 중심의 양육 문화가 강한 한국 사회를 배경으로 수행되었기에, 부모의 자기효능감과 그릿이 양육역량에 미치는 영향이 문화적 맥락에 따라 달라질 가능성도 존재한다. 따라서 다양한 사회문화적 배경을 고려한 후속 연구가 필요하다.

이상의 논의는 부모의 심리 내적 자원인 그릿이 자기효능감이라는 인지적 신념을 통해 양육역량으로 이어질 수 있음을 구조적으로 보여준다. 이는 향후 부모교육 및 심리 코칭 프로그램 개발 시, 그릿과 자기효능감의 상호작용을 기반으로 한 통합적 개입이 효과적임을 시사한다. 특히 문화적 요소와 부모의 인지적 특성을 함께 고려한 실천 전략 수립이 요청된다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 횡단적 연구 설계에 기반하고 있어 변수 간 인과관계를 명확히 규명하는 데에는 제약이 있다. 향후에는 종단적 연구를 통해 시간적 흐름에 따른 인과 경로를 확인할 필요가 있다. 둘째, 자기 보고식 설문에 의존하였기 때문에 사회적 바람직성 편향의 가능성이 있으며, 추후 관찰법, 면담 등 다양한 자료 수집 방법을 병행하여 신뢰도를 확보할 필요가 있다. 셋째, 수도권 중심의 표집으로 인해 문화·지역적 다양성이 충분히 반영되지 못하였다는 한계가 있으며, 이는 후속 연구에서 다양한 사회문화적 배경을 고려한 비교연구로 보완되어야 한다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 어머니의 그릿과 자기효능감이라는 심리 내적 자원이 양육역량에 미치는 영향을 실증적으로 규명함으로써, 부모교육 및 심리 코칭 프로그램 개발을 위한 이론적·실천적 기반을 제공하였다. 본 연구의 결과는 자녀의 전인적 성장과 건강한 양육 환경 조성을 위한 실효성 있는 부모지원 전략 수립에 기초자료로 활용될 수 있다.

참 고 문 헌

- 강신영(2022). 보육교사의 그림 척도 개발 및 타당화 연구. **부모교육연구**, 19(2), 115-134.
- 김수정·이경화(2018). 어머니의 양육스트레스와 심리적 소진 간의 관계에서 정서조절능력의 매개효과. **가정과학연구**, 36(2), 129-145.
- 김은선·양경화(2019). 자기효능감이 어머니의 양육행동에 미치는 영향. **가정과학연구**, 34(4), 75-91.
- 김정아·박소희(2021). 부모의 자기효능감이 양육역량에 미치는 영향. **가정과학연구**, 36(4), 92-109.
- 김현정·이선주·장미정(2021). 부모의 양육역량과 자녀의 정서발달 간의 관계: 애착의 매개효과. **유아교육연구**, 41(5), 55-73.
- 도미향·김은영(2024). 코칭기반 부모교육 프로그램이 어머니의 자기효능감 및 양육역량에 미치는 효과. **부모교육연구**, 21(1), 45-67.
- 박미진(2020). 부모의 심리 내적 자원이 양육행동에 미치는 영향: 자기효능감과 소진의 경로를 중심으로. **가족과문화**, 32(1), 33-52.
- 박혜경(2021). 부모의 정서 조절 능력이 자녀 정서발달에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, 15(3), 123-138.
- 보건복지부(2022). **2022 아동양육실태조사 통계 보고서**. 세종: 보건복지부.
- 이은정·정혜란(2020). 어머니의 그림이 자녀의 자기조절력과 정서발달에 미치는 영향: 정서조절능력의 매개효과. **부모교육연구**, 17(2), 85-107.
- 이정민·홍주영·이선화(2020). 조부모 양육 지원의 유무에 따른 어머니의 양육 스트레스와 심리적 소진. **아동학회지**, 41(1), 103-120.
- 조은경·문미경(2023). 그림 기반 부모코칭 프로그램이 어머니의 자기효능감과 양육역량에 미치는 효과. **부모교육연구**, 20(3), 37-58.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 - 215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173 - 1182.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bornstein, M. H. (2002). Parenting infants. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. 1, pp. 3 - 43). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Coleman, P. K., Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49(1), 13 - 24.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492 - 511.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion

- for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087 - 1101.
- Duckworth. A. L. & Quinn. P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit - S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166 - 174.
- Hair. J. F., Black. W. C., Babin. B. J., Anderson. R. E., & Tatham. R. L. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Prentice Hall.
- Kline. R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Abstract

The Effect of Grit-Based Coaching for Mothers of Infants on Parenting Competency: The Mediating Effect of Self-Efficacy

Do, Mi hyang* · Min Kyoung A**

This study analyzes the effect of grit coaching among mothers of infants and toddlers on parenting competence and empirically verifies the mediating role of self-efficacy in this relationship. An online survey was conducted with 320 mothers raising children under the age of five across the country. Based on the collected data, hierarchical regression analysis and the Sobel test were performed using SPSS 21.0. The results are as follows. First, grit coaching by mothers had a significant positive effect on parenting competence. Second, grit coaching had a significant positive effect on self-efficacy. Third, self-efficacy served as a statistically significant mediating variable in the relationship between grit coaching and parenting competence. In other words, mothers' grit coaching strengthened their self-efficacy, which in turn enhanced their parenting competence. These findings highlight the importance of intervention strategies that enhance mothers' internal psychological resources in parenting education and counseling. In particular, the development of practical coaching programs focused on improving grit and self-efficacy is recommended.

Keywords : grit coaching, self-efficacy, parenting competence, mothers of young children

* Professor, Department of Child Welfare, Namseoul University

** Doctoral Program in Child Welfare at Namseoul University Graduate School