

아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 영향에서 그릿과 양육 스트레스의 순차적 이중매개효과

The Effects of Paternal Involvement and Social Support on First-Time Mothers' Depression: Focusing on Serial Dual Mediating Effects of Grit and Parenting Stress

권유정¹(Yujeong Kwon) <https://orcid.org/0000-0002-5673-0374> 임지영^{2*}(Jiyoung Lim) <https://orcid.org/0000-0001-5090-2609>

¹Major in Child and Family Studies, School of Child Studies, Kyungpook National University, Lecturer

²Major in Child and Family Studies, School of Child Studies · CBA(Center for Beautiful Aging),
Kyungpook National University, Professor, Research Associate

<초 록>

본 연구는 초산모가 경험하는 부모 역할 전환이라는 어려운 상황 속에서 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 영향을 미치는 과정에서 초산모의 그릿과 양육 스트레스의 순차적 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이러한 연구목적에 위하여 한국 영유아 교육·보육 패널의 1차년도(2022년) 자료를 활용하여 초산모 1,293명을 대상으로 분석을 실시하였다. 수집된 본 연구의 자료는 IBM SPSS 30.0 프로그램과 AMOS 23.0 프로그램을 사용하여 기술통계 분석, Pearson의 상관분석 및 경로분석을 실시하였다. 연구 결과, 그릿은 양육 스트레스를 매개로 초산모의 우울과 관련되는 간접 경로가 확인되어 아버지의 양육참여와 사회적 지원 및 초산모의 우울 간의 관계에서 그릿과 양육 스트레스는 순차적 이중매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구는 초산모의 우울과 관련된 변인들의 구체적인 경로를 살펴봄으로써 아버지의 양육참여, 사회적 지원과 그릿 및 양육 스트레스의 중요성을 밝히고, 초산모의 우울 문제를 예방 및 해결을 위한 다양한 실천방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

▲주제어: 아버지 양육참여, 사회적 지원, 그릿, 양육 스트레스, 우울

I. 서론

첫 아이 출산을 통해 새롭게 맞이하는 부모 역할은 어머니에게 많은 변화를 초래한다. 이러한 변화는 어머니의 우울을 높여 이들의 정신건강을 위협하거나 다양한 문제를 유발시

킬 수 있다(이대균, 황주미, 2008; Parfitt & Ayers, 2014). 우울은 '마음의 감기'와 같이 현대인의 삶에 만연해 있으며(백종화, 2009), 경미한 우울 증상이 있을 경우에도 심리·사회적 어려움이 발생하기 때문에(오경자, 김은정, 하은혜, 1999) 이에 관심을 기울이는 것은 중요하다. 특히 영유아기 자녀를

• 본 연구는 2024년 제2회 한국 영유아 교육·보육 패널 학술대회 발표 논문을 수정·보완하였음.

* Corresponding Author: Jiyoung Lim, School of Child Studies, Major in Child and Family Studies · CBA(Center for Beautiful Aging),
Kyungpook National University, 80 Daehakro, Bukgu, Daegu, 41566, Rep. of Korea. Tel: +82-53-950-6211,
E-mail: limj@knu.ac.kr

[Received] January 02, 2026; [Revised] February 14, 2026; [Accepted] March 31, 2026

든 여성의 대표적인 부정적 정서반응인 우울(이윤주, 김진숙, 2012)은 어머니의 첫 번째 자녀에게서 높게 나타나기에(박수현, 2017) 초산모의 우울에 주목할 필요가 있다. 첫 아이 출산 후 발생하는 우울은 어머니 개인에게 직접적인 영향을 주고, 자녀와의 상호작용 및 애착 형성을 어렵게 만들어 장기적으로 자녀의 발달에 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 모자 관계를 넘어 가족 전체의 문제를 유발할 수 있다(Halbreich & Karkun, 2006). 이렇듯 초산모의 우울은 본인, 자녀 및 가족 전체에게 좋지 않은 영향을 줄 수 있으므로 이들의 우울에 영향을 미칠 수 있는 다양한 보호요인을 탐색해 볼 필요가 있다.

초산모의 우울에 있어 대표적인 보호요인은 이들과 가장 밀접한 관계에 있는 남편 즉, 아버지일 것이다. 한국여성정책연구원의 '젠더 관점의 사회적 돌봄 재편방안 연구' 보고서에 따르면, 맞벌이 가구의 부모 5,530명을 대상으로 영유아 자녀 양육시간을 살펴본 결과, 어머니의 하루 평균 돌봄 시간은 11.69시간인 반면, 아버지는 4.71시간으로 나타났다(머니투데이, 2024.03.18). 아버지의 양육참여는 놀이·문화, 사회·정서, 교육 지원 등 자녀를 양육하는 모든 과정에서 직·간접적으로 보이는 아버지의 양육행위(최혜순, 이미현, 2015)로 이들의 양육참여는 어머니가 출산 후 경험하는 다양한 어려움을 감소시킬 수 있다. 어머니의 산전, 산후 우울과 아버지의 양육참여에 대해 연구한 송하나(2023)의 연구에서 아버지의 양육참여는 어머니의 우울에 있어 완충제 역할을 한다는 것이 밝혀졌으며, 아버지의 양육참여는 어머니의 산후 우울 예방과 유능감 증진에도 효과가 있는 것으로 보고되었다(서미정, 2011; Zhang & Razza, 2022). 이렇듯 아버지의 양육참여는 초산모인 어머니의 자녀양육 부담을 줄여줌으로써 스트레스나 피로 등을 감소시켜 우울을 예방 및 완화하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

아버지의 양육참여와 더불어 초산모 주변의 인물 역시 이들의 우울에 직접적인 영향을 줄 수 있을 것이다. 사회적 관계망과 친밀한 관계를 통해 제공되는 도움인 사회적 지원(문영경, 2012; Lin, Dean, & Ensel, 1986)은 우울과 같은 어머니의 심리적 건강에 영향을 미치는 주요한 요인이며(Lee, Edwards, & Hans, 2020; Sufredini et al., 2022), 초산모의 산후 우울과의 부적 관계를 보인다는 연구 결과도 보고되었다(Cho et al., 2022; Leahy-Warren, McCarthy, G., & Corcoran, 2012). 이와 같이 사회적 지원은 어머니 역할에 대한 불확실성과 걱정 속에 있는 초산모에게 있어 실질적인 도움을 제공할 수 있다는 측면에서 초산모가 주변의 인물들을 통해 충분한 사회적 지원을 받을 경우 이들의 우울은 완화될 수 있

리라 추측된다.

한편, 출산은 생애과정 중 개인의 삶에 가장 큰 변화를 가져올 수 있는 생애사건(이진숙, 이윤석, 2021)으로 초산모는 출산으로 인한 신체·정서적 변화와 어머니라는 역할 및 자녀양육이라는 새로운 과업을 맞이하는 과정에서 많은 어려움을 경험할 수 있다. 더불어 어머니로서 자녀를 돌본다는 것은 오랜 시간 수행해야 할 과업이기에 이들은 그 과정에서 실패를 경험하고 큰 부담을 느낄 수 있다. 이러한 상황에서 발휘될 수 있는 것은 개인의 심리적 특성 중 하나인 grit이다. grit은 장기적인 목표를 달성하기 위한 열정과 끈기(Duckworth et al., 2007)로 초기에는 학업 및 직업 영역에 대한 성취를 중심으로 연구되었다(Credé et al., 2017). 그러나 Duckworth와 Quinn(2009)은 grit을 전역적(global)이며 영역-일반적(domain-general)인 속성을 가진 개념으로 정의하였다. 이는 grit이 학업·직업적 속성을 가진 대상에 적용하는 것을 넘어(정예림, 김예본, 양수진, 2021; 황미송, 윤성민, 2022) 일상 속에서 처음으로 자녀를 양육하는 초산모에게도 충분히 적용될 수 있음을 뜻한다.

이러한 grit은 비교적 안정적인 성격적 특성으로 간주되어 왔으나(Zhang, Liu, & Wang, 2021), 배우자 지지(정예림, 김예본, 양수진, 2021)와 사회적 지지(Chen, 2023; Howard, Nicholson, & Chesnut, 2019) 등 같은 외적 환경 요인에 영향을 받는 것으로 보고되어 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 밀접한 관련이 있는 것으로 보인다. 최근 임효진(2023)의 연구에서는 grit을 안정적 성격 특성으로 볼 것인지 상황에 따라 변화할 수 있는 동기로 볼 것인지 탐색하였으며, 그 결과 grit은 환경과 맥락의 영향이 더 크다는 점을 제시하였다. 또한, Duckworth(2016)는 개인이 장기적으로 자신의 흥미와 목표를 유지하기 위해 자신을 지지해줄 수 있는 사회적 분위기가 중요하다고 강조하였다. 이와 같은 선행연구들은 grit이 사회적 지지와 같은 환경에 의해 영향을 받을 수 있음을 예측하게 하는데, 실제로 양지운과 정인숙(2018)의 연구에서는 배우자의 지지가 자녀양육 경험이 없는 초산모가 효과적으로 적응하는 데 도움을 주며, 사회적 지지는 grit에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되었다(이혜주, 2020; 정혜린, 서영민, 2019; Howard, Nicholson, & Chesnut, 2019; Kim & Oh, 2022). 따라서 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 초산모의 grit을 촉진하는 데 환경적 요인으로 작용할 가능성이 있다.

grit이 높은 사람은 끈기가 있고 실패나 방해물 등 어려움이 있어도 굴하지 않고 자신의 일에 집중하며 계속 나아가는 경향이 있다(Duckworth et al., 2007). 인생에 있어 중요하게

다루고 성취해야 할 과제가 발달과업(Havighurst, 1973)이라고 보았을 때, 부모로서의 발달과업 중 하나는 자녀를 건강하게 양육하는 것이다. 만약 초산모가 어머니로서의 역할을 잘 수행하지 못한다고 느낄 경우 우울감을 경험할 수 있다. 그러나 자녀를 양육하는 과정에서 발생하는 다양한 어려움에도 불구하고 자녀를 잘 기르고자 지속적으로 노력하는 태도를 보인다면, 이는 그것이 발휘된 것으로 볼 수 있다. 선행 연구에 따르면, 그것은 우울을 완화시키는 심리적 요인으로 제시되어 왔다(Jin & Kim, 2017; Masuyama et al., 2021). 실제로 정예립, 김예본, 양수진(2021)의 연구에서는 그것이 높은 어머니 집단이 낮은 산후 우울을 보였다는 결과가 보고되어 그것과 초산모의 우울 간의 밀접한 연관성을 추측할 수 있다. 따라서 아버지의 양육참여와 사회적 지원에 영향을 받은 그것은 초산모의 우울을 낮추는 데에 긍정적인 영향을 줄 수 있기에 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 그것의 매개역할을 추측해 볼 수 있다.

한편, 1세 미만의 자녀를 가진 어머니는 역할변화에 따른 스트레스를 경험할 수 있다(김동희, 1998). 어머니의 양육 스트레스는 자녀를 양육하며 느끼는 부담감 같은 심리적 어려움(Crnic & Greenberg, 1990)과 더불어 어머니가 자녀와 함께하는 일상 속에서 발생하는 여러 가지의 어려움이 반복됨으로써 성가심, 짜증, 화, 등 부정적인 감정을 느끼는 것(이경하, 2009)을 의미한다. 초산모의 경우에는 양육에 대한 지식과 경험이 다른 어머니보다 상대적으로 부족하기 때문에 어려움을 겪을 수 있으며, 이러한 어려움은 더욱 심각한 양육 스트레스로 이어질 수 있다. 또한, 첫 아이 양육과정에서 경험하는 양육 스트레스는 후속 출산을 주저하게 만드는 요인으로 작용하기에(현정환, 2020) 사회적 차원에서도 이를 중요하게 다룰 필요가 있다.

해가족화, 여성의 사회활동 참여의 보편화에 따라 아버지의 양육참여에 대한 필요가 지속적으로 증가되고 있는 실정 속에서(안수영, 이명신, 2020; Pleck, 2010; Pleck & Masciadrelli, 2004) 자녀가 영아기일 때 아버지의 양육참여가 낮을 경우 어머니의 양육 스트레스는 가장 높고(서은미, 2016; Abidin, 1990), 아버지의 양육참여가 어머니의 양육 스트레스를 덜어줄 수 있다는 점(Drysdale et al., 2021)에서 아버지의 양육참여는 초산모의 양육 스트레스와 밀접한 관계가 있을 것이다. 또한, 스트레스 완충가설에서는 사회적 지지가 신체·정신적 건강을 위협하는 스트레스의 영향으로부터 보호 역할을 하며(Cassel, 1976), 특히 어머니의 양육 스트레스와 관련하여 주변 사람들의 도움은 양육 스트레스 완화에 기여할 수 있다는 선행연구들(안명현, 김영애, 2019; 현정환, 2020; Wang,

Huang, & Kong, 2020)을 통해서도 사회적 지원 역시 초산모의 양육 스트레스에 영향을 줄 것으로 여겨진다.

자녀양육은 일상생활 속에서 반복적으로 이루어지기에 부모가 되는 과정에서 양육 스트레스는 지속적으로 발생하기 마련이다(Lazarus & Folkman, 1986). 이러한 지속적인 양육 스트레스는 자녀 양육에 대한 피로감 형성, 자신감 저하, 불안 등으로 이어져 우울 증상을 보일 가능성이 높다(Rice et al., 2010). 어머니의 양육 스트레스와 우울 간의 직접적인 관련성은 최근까지 다수의 선행연구들(김영애, 2023; 성윤희, 계은경, 2021; Dong, Dong, & Chen, 2022)을 통해 확인되어 양육 스트레스는 초산모의 우울에 영향을 줄 것으로 보인다. 따라서 아버지의 양육참여와 사회적 지원에 의해 완화된 양육 스트레스는 초산모의 우울을 낮추는 데에 도움을 줄 수 있을 것이기에 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 양육 스트레스는 매개역할이 예측된다.

한편, 그것이 높은 사람은 지속되는 스트레스 상황 속에서도 이를 회피하지 않고 효과적으로 대처할 수 있는 용기를 갖고 있다고 보고되었다(Maddi et al., 2013). 같은 스트레스 상황이라도 개인의 심리적 요인에 따라 스트레스를 감지하는 정도는 크게 달라질 수 있는데(김희수, 안정성, 배진형, 2013), 그것은 이러한 스트레스를 완화하는 요인으로 제시되었다(박선의, 2016; Salles, Cohen, & Mueller, 2014). 그것이 높은 사람은 삶의 부정적인 사건으로 인한 스트레스를 상대적으로 적게 경험하는 반면, 그것이 낮은 사람은 더 큰 스트레스를 받을 수 있다(Blalock, Young, & Kleiman, 2015). 또한, 그것이 높은 개인은 부정적 피드백을 받더라도 긍정적인 정서로 빠르게 회복할 수 있으며(이슬비 등, 2016), 장기적인 목표 성취를 위한 긍정적 심리적 기제로 작용함으로써(이정림, 권대훈, 2016; Bowman et al., 2015) 스트레스 수준을 낮추는 역할을 할 수 있다(박선의, 2016; Salles, Cohen, & Mueller, 2014).

이처럼 그것이 스트레스를 완화하는 심리적 요인임을 추측하게 하는데, Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스-대처-적응 모델(stress-coping-adaptation model)에 따르면, 스트레스와 개인의 적응 간의 관계를 이해하기 위해서는 스트레스 상황에서의 환경적·심리내적 요인에 의한 평가와 대처 과정이 적응에 영향을 준다고 설명하였다. 이러한 맥락에서 그것은 단순한 개인의 성격 특성을 넘어서 스트레스 상황에서 적응적 대처를 촉진하고 스트레스 반응을 낮추는 심리내적 자원으로 작용할 수 있다. 실제로 연구에서는 그것이 대학생(최희정, 정하림, 2022)과 보육교사(이주연, 지명원, 2022)의

스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다. 특히 육아커뮤니티에 참여한 초산모 260명을 대상으로 한 광호경, 조하나와 양수진(2022)의 연구에서는 그것이 양육 스트레스를 감소시키는 것으로 보고되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구에서는 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 양육 스트레스를 연결하는 매개변인으로 초산모의 그릿 역할을 살펴봄으로써 연구변인들 간의 관계를 보다 구체적으로 이해하고자 한다.

초산모는 출산으로 인한 신체적·심리적 변화를 받아들여야 함과 동시에 자녀의 돌봄과 양육이라는 새로운 과업을 직면하게 된다(광호경, 조하나, 양수진, 2022). 특히 양육 경험이 전무한 초산모에게 자녀 양육은 끝이 보이지 않는 과업으로 인식되어 더욱 큰 어려움으로 느껴질 수 있다. 실제로 경산모에 비해 초산모는 육아와 어머니 역할 수행에 대해 더 높은 수준의 부담감과 불안을 경험하는 것으로 나타났다(임미연, 2015). 이와 같이 출산 경험이 없는 초산모는 출산 후 신체적·정신적 변화에 대한 이해와 대처가 부족하며, 부모 역할에 대한 준비 또한 부족할 수 있기에(이은주, 홍경숙, 2024) 초산모가 성공적으로 부모 역할에 적응하고 심리적 안정을 유지하기 위해서는 배우자인 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 중요한 역할을 할 것이라고 예상된다.

이에 본 연구에서는 부모역할이라는 어렵고 힘든 역할 전환 상황 속에서 가정 내·외의 지원에 주목하여, 가정 내 아버지의 양육참여와 가정 밖 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한, 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 우울에 영향을 미치는 과정에서 우울의 보호요인으로 볼 수 있는 초산모의 개인 심리적 특성인 그릿과 우울과 관련된 위험요인인 양육 스트레스에 주목하여 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 그릿과 양육 스트레스가 순차적 매개역할을 하는지 살펴보고자 한다. 이를 통해 초산모에게 있어 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 우울의 보호요인으로 작용하는 것과 같이 가정 내·외의 지지 자원이 이들에게 도움이 될 수 있음을 강조하고, 초산모의 우울에 있어 그릿과 양육 스트레스의 중요성 또한 밝히고자 한다. 이는 초산모의 우울 문제를 해결하기 위한 방안을 마련하는데 실질적인 자료로 활용되어 궁극적으로 이들의 정신건강을 도모하고, 초산모가 가족 구성원과 함께 행복한 가정 속에서 미래를 나아가도록 하는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 본 연구의 목적을 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 아버지의 양육참여, 사회적 지원, 초산모의 그

릿, 양육 스트레스 및 우울 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 그릿과 양육 스트레스는 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 과정에서 순차적 이중매개 역할을 하는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 육아정책연구소에서 수집한 한국 영유아교육·보육 패널(Korean Early Childhood Education & Care Panel Study[K-ECEC-P])의 1차년도(2022년) 자료를 활용하였다. 본 연구의 대상은 결측값을 제외한 자녀가 한 명인 주양육자 초산모 1,293명의 자료를 분석에 사용하였으며, 연구대상의 특성은 <표 1>에서 제시한 바와 같다. 연령대는 30대가 979명(75.7%)으로 가장 많았으며, 평균 연령은 32.71세($SD=4.03$)로 나타났다. 최종학력은 대학교 졸업자가 745명(57.6%)으로 가장 많았고, 현재 취업 중인 초산모는 726명(56.1%)이었다. 가구의 월 소득은 301만원~400만원 구간이 364명(28.2%)으로 가장 높은 비율을 보였다.

2. 측정도구

1) 아버지의 양육참여

아버지의 양육참여는 홍성례(1995)의 연구를 기초로 하여 한국아동패널에서 수정·보완한 척도를 사용하였다. 총 4문항(예: 남편은 아이의 수유 및 이유식 등 식사를 도와주거나 목욕을 시키는 등의 일을 한다.)으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)와 같이 Likert식 5점 척도에 의해 평가되었다. 점수가 높을수록 초산모가 자신의 배우자가 자녀 양육에 적극적으로 참여한다고 지각함을 의미한다. 본 연구에서 아버지의 양육참여 신뢰도(Cronbach's α)는 .74로 나타났다.

2) 사회적 지원

사회적 지원은 이재림과 옥선화(2001), 조병은, 서동인, 신화용과 정현숙(2008)을 기초로 한국아동패널에서 제작한 사회적 지원 정도 척도를 한국영유아교육·보육패널에서 재구성한 것을 사용하였다. 정서적 지원 2문항(예: 항상 나의 일에 관심을 갖고 함께 걱정해주는 사람이 있다.), 도구적 지원

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성

(N=1,293)

변수		빈도(%)
연령	20대	240(18.6)
	30대	979(75.7)
	40대	74(5.7)
최종학력	중학교	6(0.5)
	고등학교	167(12.9)
	전문대학(기능대학)	251(19.4)
	대학교	745(57.6)
취업 및 학업 상태	대학원 이상	124(9.6)
	취업 중	726(56.1)
	학업 중	17(1.3)
가구의 월 소득	미취업 및 미취학	550(42.5)
	200만원 이상	34(2.6)
	201만원~300만원	233(18.0)
	301만원~400만원	364(28.2)
	401만원~500만원	303(23.4)
	501만원~600만원	149(11.5)
	601만원~700만원	84(6.5)
	701만원~800만원	61(4.7)
	801만원~900만원	17(1.3)
	901만원~1,000만원	32(2.5)
1,001만원 이상	16(1.2)	

3문항(예: 갑자기 물품이 필요할 때 빌려주는 사람이 있다.), 사교적 지원 4문항(예: 특별한 일이 없어도 서로 자주 방문하거나 전화하는 사람이 있다.), 정보적 지원 3문항(자녀양육과 교육에 필요한 정보를 제공해 주는 사람이 있다.) 등 4가지 하위요인, 총 12개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지 Likert식 5점 척도에 의해 평가되었다. 점수가 높을수록 초산모가 받는 사회적 지원 수준이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서 사회적 지원의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .92이었다.

3) 그릿

그릿은 Duckworth와 Quinn(2009)의 GRIT-S를 김희명과 황매향(2015)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 8문항(예: 나는 시작하면 무조건 끝낸다.)으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)와 같이 Likert식 5점 척도에 의해 평가되었다. 부정적으로 진술된 4문항(예: 나는 어떤 문제에 잠깐 집중하다가 곧 흥미를 잃은 적이 있다.)은 역채점하여 점수가 높을수록 끈기가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 그릿의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .71로 나타났다.

4) 양육 스트레스

초산모가 지각하는 양육 스트레스는 김기현과 강희경(1997)의 연구를 기초로 하여 한국아동패널에서 수정·보완한 양육 스트레스 척도를 사용하였다. 총 10문항(예: 아이로부터 도망치고 싶을 때가 있다.)으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)와 같이 Likert식 5점 척도에 의해 평가되었다. 점수가 높을수록 부모역할에 대한 부담감 및 디스트레스가 큰 것을 의미하며, 본 연구에서 양육 스트레스의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .87이었다.

5) 우울

우울은 Cox, Holden과 Sagovsky(1987)가 개발한 Edinburgh Postnatal Depression Scale를 김용구 등(2005)이 번안 및 타당화 한 척도를 사용하였다. 총 10문항(예: 나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.)으로 구성되어 있으며, ‘예전과 똑같았다’(1점)에서 ‘전혀 그렇지 않았다’(5점)와 같이 Likert식 5점 척도에 의해 평가되었으며, 그중 7문항(예: 너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 잘 수가 없었다.)은 ‘대부분 그랬다.’(1점)에서 ‘전혀 그렇지 않았다.’(5점)와 같이 평

정하여 해당 문항들은 역채점하였다. 점수가 높을수록 우울 증상이 심한 것을 의미하며, 본 연구에서 나타난 우울의 신뢰도(Cronbach's α)는 .87이었다.

3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 30.0 프로그램과 AMOS 23.0 프로그램을 사용하여 분석되었다. 먼저, 아버지의 양육참여, 사회적 지원, 초산모의 그릿, 양육 스트레스, 및 우울의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 를 사용하였으며, 각 변인의 일반적인 경향을 살펴보기 위해 기술통계 분석을 실시하여 빈도, 평균, 표준편차 등을 살펴보았다. 둘째, 연구변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 셋째, 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 그릿과 양육 스트레스의 순차적 매개효과를 살펴보기 위해 경로분석을 사용하였다. 경로모형의 적합도를 판단하기 위해서는 적합도 지수(χ^2 , RMR, RMSEA, GFI, NFI, TLI, CFI)를 살펴보았으며, 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 그릿과 양육스트레스를 통해 우울에 영향을 미치는 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 Bootstrapping을 사용하였다. 또한, 추가 분석으로 AMOS user-defined estimand를 활용하여 개별 간접효과의 유의성을 검증하였다.

III. 연구결과

1. 아버지의 양육참여, 사회적 지원, 초산모의 그릿, 양육 스트레스 및 우울 간의 관계

아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의

관계에서 그릿과 양육 스트레스의 순차적 매개효과를 살펴보는 검증을 실시하기에 앞서 각 변인들 간의 관계를 살펴보았다. 이를 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 추가로 기술통계 분석을 통해 각 측정 변인들의 일반적 경향성을 산출한 결과는 <표 2>와 같다.

아버지의 양육참여는 그릿($r=.13, p<.001$)과 유의미한 정적 상관, 양육 스트레스($r=-.23, p<.001$) 및 우울($r=-.23, p<.001$)과 유의한 부적 상관이 있었다. 사회적 지원 역시 그릿($r=.15, p<.001$)과 유의미한 정적 상관, 양육 스트레스($r=-.24, p<.001$) 및 우울($r=-.23, p<.001$)과 부적 상관을 나타냈다. 그릿은 양육 스트레스($r=-.45, p<.001$), 우울($r=-.31, p<.001$) 모두와 유의미한 부적 상관을 보인 반면, 양육 스트레스는 우울($r=.58, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 분석 결과를 종합해보면, 아버지 양육참여 및 사회적 지원은 어머니의 그릿과는 정적 상관, 양육 스트레스와 우울에는 부적 상관이 있음이 나타났다. 이러한 결과는 초산모에게 있어 자녀 양육과 관련된 가정 내·외의 지원이 많을수록 이들의 그릿은 높고, 양육 스트레스와 우울은 낮음을 의미한다.

더불어 본 연구에서 측정된 모든 변인의 왜도는 -1.06~.87, 첨도는 -.17~.94로 나타났다. 이러한 결과는 정규성 가정을 위해 절댓값 기준 왜도 2, 첨도 4보다 작아야 한다는 기준(Hong et al., 2003)을 충족하였기에 본 연구의 변인들은 정규성이 있는 것으로 판단하였다.

2. 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 그릿과 양육 스트레스의 순차적 이중 매개효과

본 분석으로 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 영향을 미치는 과정에서 그릿과 양육 스트레스의

표 2. 연구변인들의 일반적 경향 및 상관관계

(N=1,293)

	1	2	3	4	5
1. 아버지의 양육참여	1				
2. 사회적 지원	.17***	1			
3. 그릿	.13***	.15***	1		
4. 양육 스트레스	-.23***	-.23***	-.44***	1	
5. 우울	-.23***	-.23***	-.31***	.58***	1
M	4.15	4.06	3.21	2.48	1.74
SD	.76	.66	.55	.74	.56
왜도	-1.06	-.80	.03	.24	.87
첨도	.94	.73	.24	-.17	.38

*** $p<.001$

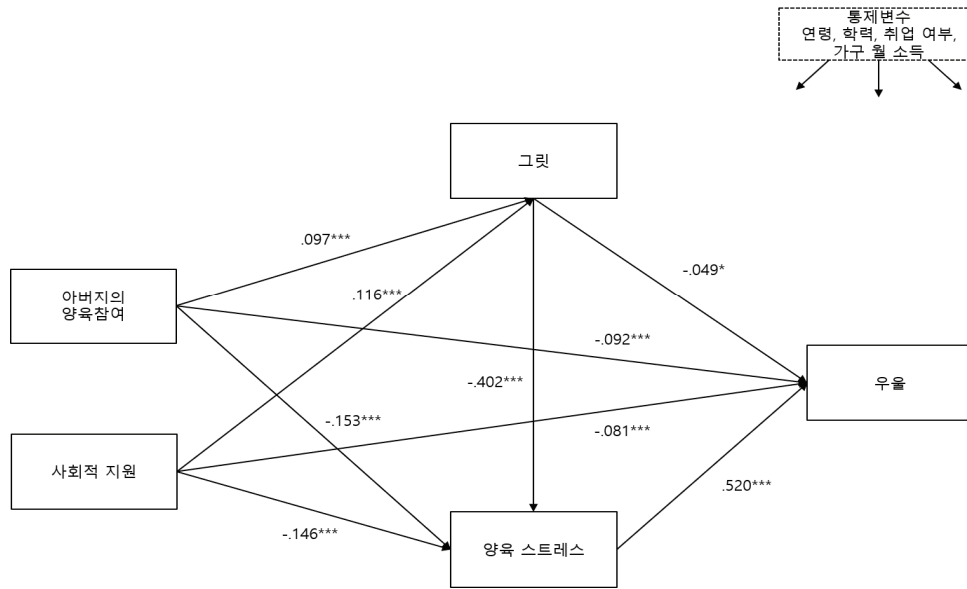


그림 1. 연구모형의 경로와 표준화 계수

표 3. 연구모형의 적합도

	χ^2	df	p	RMR	RMSEA	GFI	NFI	TLI	CFI
연구모형	21.089	5	.001	.010	.050	.996	.986	.921	.989

표 4. 연구모형의 경로계수

	경로	β	B	SE	CR
아버지의 양육참여	→ 그릿	.097	.071***	.020	3.512
	→ 양육 스트레스	-.153	-.149***	.024	-6.215
	→ 우울	-.092	-.068***	.017	-3.992
사회적 지원	→ 그릿	.116	.097***	.023	4.183
	→ 양육 스트레스	-.146	-.162***	.027	-5.911
	→ 우울	-.081	-.068***	.019	-3.494
그릿	→ 양육 스트레스	-.402	-.538***	.033	-16.330
	→ 우울	-.049	-.050*	.025	-1.970
양육 스트레스	→ 우울	.520	.394***	.020	20.178

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

순차적 이중매개효과를 살펴보기 위하여 경로모형을 설정하였다. 연령, 교육 수준 및 소득과 같은 인구사회적 변인은 그릿(권성연, 2024; 양승경, 2022; Credé et al., 2017; Lechner, Danner, & Rammstedt, 2019)과 양육 스트레스(김민정, 김소영, 이경옥, 2020; 김선희, 박정윤, 2021; 한희진, 권덕수, 2025; Su-Russell & Russell, 2021)에 연관이 있다는 선행연구들을 고려하여, 초산모의 연령, 학력, 취업 여부 및 가구의 월 소득을 통제변인으로 투입하여 분석한 결과, RMR=.010, RMSEA=.050, GFI=.996, NFI=.986, TLI=.921, CFI=.989로 나타났다. GFI, NFI, TLI, CFI .90 이상, RMSEA .08, RMR .05 이하이면 양호한

적합도(우종필, 2012)라고 볼 수 있기에 본 연구모형은 적절한 것으로 판단되었다. 연구모형의 경로와 표준화 계수는 <그림 1>, 모형 적합도는 <표 3>과 같다.

다음으로 <표 4>의 표준화 경로계수를 중심으로 연구결과를 살펴보면, 아버지의 양육참여($\beta=.097, p<.001$)와 사회적 지원($\beta=.116, p<.001$)은 초산모의 그릿에 각각 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 양육 스트레스에 있어서는 아버지의 양육참여($\beta=-.153, p<.001$), 사회적 지원($\beta=-.146, p<.001$)과 그릿($\beta=-.402, p<.001$) 모두 부적 영향 을 주는 것으로 나타났다. 이를 통하여 아버지의 양육참여와

사회적 지원은 직접적으로 초산모의 양육 스트레스에 영향을 줄 뿐만 아니라 그것을 통해 간접적으로 양육 스트레스를 낮추는 역할을 하는 것을 알 수 있다. 초산모의 우울에 대해 살펴보면, 직접적으로 아버지의 양육참여($\beta=-.092, p<.001$), 사회적 지원($\beta=-.081, p<.001$) 및 그것($\beta=-.049, p<.05$)은 우울에 유의한 부적 영향을, 양육 스트레스($\beta=.520, p<.001$)에는 정적 영향을 미쳤다. 정리하면, 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 초산모의 우울에 직접적으로 영향을 미치는 동시에 이들로 인해 높아진 초산모의 그것이 양육 스트레스를 낮춤으로써 우울에도 영향을 주는 것으로 보인다.

아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 그것과 양육 스트레스를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미칠 수 있는지 살펴보고자 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며, 본 연구의 직접효과, 간접효과 및 총효과의 유의성 검증에 대한 결과는 <표 5>에 제시하였다. 간접효과의 유의성 검증 결과를 중심으로 살펴보면, 아버지의 양육참여($\beta=-.105, p<.01$)와 사회적 지원($\beta=-.106, p<.01$)이 우울에 영향을 미치는 간접효과와 더불어 초산모의 그것이 우울에 미치는 간

접효과($\beta=-.209, p<.01$), 아버지의 양육참여($\beta=-.039, p<.01$)와 사회적 지원($\beta=-.047, p<.01$)이 초산모의 양육 스트레스에 영향을 미치는 간접효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 종합하면, 초산모의 그것은 우울에 대한 직접효과는 유의하지 않았으나, 아버지의 양육참여와 사회적 지원에 의해 그것이 높아질수록 초산모의 양육 스트레스는 낮아지고, 낮아진 양육 스트레스를 통해 우울 수준이 감소하는 간접 경로가 확인되었다. 즉, 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 초산모의 그것을 높이는 요인으로 작용하며, 그것은 양육 스트레스를 통해 우울을 감소시키는 역할을 하는 것으로 나타났다. 이에 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 과정에서 그것과 양육 스트레스는 순차적 이중매개 역할을 하는 것으로 해석된다.

한편, AMOS에서 제공하는 Bootstrapping은 총 간접효과(total indirect effect)만을 제공하므로 개별 간접효과(specific indirect effect)를 확인할 수 없다. 이에 본 연구에서는 추가 분석으로 AMOS user-defined estimand를 실시하여 개별 간접효과의 유의성을 검증하였으며, 이에 대한 결과는 <표

표 5. 연구모형의 경로계수

경로	Bootstrapping		
	Total	Direct	Indirect
아버지의 양육참여	-.197**	-.092**	-.105**
사회적 지원	-.187**	-.081**	-.106**
→ 우울			
그것	-.259**	-.049	-.209**
양육 스트레스	.520**	.520**	-
아버지의 양육참여	-.192**	-.153**	-.039**
→ 양육			
사회적 지원	-.193**	-.146**	-.047**
→ 스트레스			
그것	-.402**	-.402**	-
아버지의 양육참여	.097*	.097*	-
→ 그것			
사회적 지원	.116**	.116**	-

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

표 6. 개별 간접효과 검증

경로	B	SE	BC 95% CI	
			Lower	Upper
아버지의 양육참여 → 그것 → 우울	-.004	.002	-.009	.000
아버지의 양육참여 → 양육 스트레스 → 우울	-.038**	.009	.025	.056
아버지의 양육참여 → 그것 → 양육 스트레스 → 우울	-.015**	.005	-.023	-.006
사회적 지원 → 그것 → 우울	-.005	.003	-.010	-.001
사회적 지원 → 양육 스트레스 → 우울	-.064**	.012	-.083	-.043
사회적 지원 → 그것 → 양육 스트레스 → 우울	-.020**	.005	-.029	-.014

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

6>에 제시하였다. 아버지의 양육참여는 초산모의 양육 스트레스($B=-.038, p<.01$)를 매개로 하여 우울에 간접적인 영향을 주는 것으로 나타났으며, 초산모의 그것과 양육 스트레스의 순차적 이중매개 경로($B=-.015, p<.01$)를 통해서도 우울에 유의한 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. 사회적 지원 또한 초산모 양육 스트레스($B=-.064, p<.01$)를 매개로 하여 우울에 간접적인 영향을 줌과 동시에 그것과 양육 스트레스의 순차적 이중매개 경로($B=-.020, p<.01$)를 통해서도 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 어머니의 그것을 높이고 이는 양육 스트레스를 완화하게 하며, 이를 통해 어머니의 우울을 낮추는 데에 긍정적인 영향을 준다고 볼 수 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 그것과 양육 스트레스를 통해 우울에 이르기까지의 경로를 검증함으로써 아버지의 양육참여 및 사회적 지원과 초산모의 우울 간의 관계에서 그것과 양육 스트레스의 순차적 이중매개 경로를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 중심으로 논의하고 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 각각 초산모의 우울에 유의한 부적 관련성을 보였다. 이는 초산모에게 있어 아버지의 양육참여와 사회적 지원, 즉 가정 내·외의 사회적 지지가 우울과의 관계에서 보호요인으로 작용할 가능성을 시사한다. 이러한 연구결과는 어머니의 우울에 대한 아버지의 양육참여가 우울을 유의미하게 낮춘다는 선행연구(손수경, 장유나, 노주성, 홍세희, 2016; Zhang & Razza, 2022)와 배우자, 가족, 친구 등 주변 사람들로부터의 사회적 지원 부족이 우울의 위험요인임을 보고한 선행연구(Sufredini et al., 2022; Yamada, Isumi, & Fujiwara, 2020)를 지지한다.

즉, 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 초산모가 어머니라는 새로운 과업을 수행하는 과정에서 경험하는 양육 부담 및 심리적 안정감과 관련될 수 있으며, 이러한 특성들은 우울과도 연관되는 양상을 보이는 것으로 해석될 수 있다. 이러한 결과는 아버지의 양육참여 증진을 위한 제도적·환경적 기반 확충, 가족 친화적 근로환경 조성, 유연근무제 및 육아 휴직 활성화와 같은 정책적 지원의 필요성을 시사한다. 또한, 지역 가족센터를 중심으로 찾아가는 아버지 교육 프로그램, 홍보 및 캠페인을 활성화함으로써 아버지의 양육역량과 참여를 촉진하는 방안이 실천적으로 요구됨을 보여준다. 따라

서 초산모의 우울에 있어 예방적 접근으로서 아버지의 적극적인 양육참여와 함께 초산모의 주변 인물 및 다양한 사회적 노력을 통하여 충분한 사회적 지원 제공이 필요하다.

둘째, 초산모의 양육 스트레스는 아버지의 양육참여와 우울 간의 관계, 그리고 사회적 지원과 우울 간의 관계에서도 각각 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 양육 스트레스를 경유하는 간접적인 경로를 통해서도 우울과 연결되어 있음을 의미한다. 이러한 결과는 사회적 지지가 양육 스트레스를 매개로 우울에 영향을 미친다는 선행연구(Song et al., 2022)와도 맥을 같이한다. 즉, 아버지의 적극적인 양육참여와 사회적 지원은 초산모에게 지지 자원으로서 초산모가 새롭게 맞이하는 어머니 역할에 대한 불확실성 속에서 자신의 양육에 대한 자신감과 관련될 수 있으며, 이러한 특성은 양육 스트레스를 경유하는 경로를 통해 우울과 간접적으로 연결되는 구조로 해석될 수 있다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 지역사회 차원에서는 초산모 사회적 네트워크를 개발·강화하고 자조모임을 공식적으로 지원하며, 스마트 기기를 활용한 맞춤형 온라인 플랫폼을 제공함으로써 정서적 지지와 양육 정보 접근성을 높이는 전략이 필요하다. 따라서 아버지의 양육참여와 사회적 지원을 강화하는 교육·상담 프로그램과 이러한 지역사회 기반 지원을 통합적으로 운영할 경우, 초산모의 양육 효능감 증진, 정서적 안정 등 긍정적 변화를 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 영향에서 그것과 양육 스트레스는 순차적 이중매개 경로가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 초산모의 그것과 양육 스트레스를 경유하여 우울과 연결되는 구조가 확인되었다. 이러한 연구결과는 초산모의 그것이 개인의 인지 및 정서 과정에 긍정적 영향을 미칠 뿐 아니라, 자녀 양육 과정에서 경험하는 심리적 고통을 경감시킬 수 있다는 선행연구(곽호경, 조하나, 양수진, 2022)를 뒷받침한다.

특히 본 연구에서는 그것이 우울에 직접적으로 관련이 있 기보다는 양육 스트레스를 매개로 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 그것이 우울에 직접적인 영향을 주지 않는다는 최서경, 탁진선, 양수진(2019)의 연구와 그것과 우울 간의 관계에서 직업 스트레스가 매개역할을 한다는 Jung 등(2022)의 연구와 맥을 같이한다. 즉, 그것은 목표를 위한 열정과 인내로(Duckworth et al., 2007) 우울과 같은 정서 상태를 직접 조절하기보다 양육과정에서 경험하는 부담 및 스트레스와 관련이 있으며, 이를 매개로 우울과 간접적으

로 연결될 수 있음을 시사한다. 따라서 초산모의 그릿은 양육 과정에서 경험하는 심리적 부담과 유의한 관련이 있는 개인의 내적 자원으로서 기능할 수 있다.

초산모는 자녀 양육이라는 새로운 상황을 처음으로 마주하기에, 이 과정에서 다양한 부담감과 역할 갈등을 경험하며 스트레스를 겪게 된다. 이러한 상황 속에서 인내와 열정을 발휘하는 그릿은 스트레스 대처 기제로서 중요한 역할을 수행할 수 있으며, 이를 바탕으로 초산모의 그릿을 증진하고 양육 스트레스를 관리할 수 있는 프로그램 개발과 운영이 필요하다. 따라서 지자체, 가족센터, 보건소, 산후조리원 등에서는 초산모의 그릿과 양육 스트레스를 증진·관리할 수 있는 다양한 코칭, 교육, 상담 프로그램을 제공함으로써 초산모의 우울을 포함한 정신건강 증진에 기여할 가능성이 있다.

본 연구의 결론을 바탕으로 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한국 영유아 교육·보육 패널의 1차년도 자료를 활용하여 분석한 횡단연구이기에 변인들 간의 인과관계를 해석하는 데 주의할 필요가 있다. 따라서 후속연구에서는 시간의 흐름에 따른 변인들 간의 관계를 지속적으로 살펴보는 종단연구를 통해 인과성 확립의 측면에서 이에 대한 한계를 보완할 수 있을 것이다. 둘째, 패널조사의 경우 측정도구의 측약 및 수정이 이루어지는 특성이 있기에 측정도구의 대표성에 제한이 있을 수 있다. 이에 각 변인을 충분히 측정할 수 있는 도구를 활용하여 본 연구에서 주목하고자 하는 변인들에 대한 후속 연구가 이어진다면 더욱 풍성한 자료를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 주양육자가 어머니인 초산모를 대상으로 연구대상을 설정하였고, 이들의 연령, 학력, 취업 여부 및 가구의 월 소득을 통제하였다. 초산모 개인, 부부, 가구 및 지역사회 특성 등 다양한 요인들이 이들의 우울에 영향을 줄 수 있기에 추후 연구에서는 초산모의 다양한 특성 및 생활환경 등을 고려하여 우울의 보호요인들을 추가적으로 탐색할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 본 연구는 연구대상으로 주양육자인 초산모에게 집중하여 이들의 우울과 관련된 변인들 간의 관계를 살펴보았다. 이는 어머니라는 새로운 역할을 맞이하는 초산모의 경우 다양한 어려움을 경험할 수 있으며, 이는 개인의 삶의 질 저하 및 정신건강 위협 등으로 이어질 수 있다. 또한, 사회적 측면에서도 이들의 우울은 행복하고 건강한 가족을 형성해 나아가는 것과 후속 출산의 장애물이 될 수 있기에 초산모의 우울에 주목하여 이에 대한 예방 및 조기개입의 필요성을 강조하고자 한다. 둘째, 초산모의 우울과의 관계에서 아버지의 양육참여와 사회적 지원은 완충적 특성을 보이는

요인으로 나타났다. 특히 본 연구는 전국 단위의 최신 데이터를 활용하였기에 초산모의 그릿, 양육 스트레스, 우울에 있어 아버지의 양육참여와 사회적 지원의 그 중요성을 밝히고 이를 재강조하는 데에도 의의가 있다. 셋째, 현재 그릿은 주로 학생 또는 근로자를 대상을 학업, 성공에 관한 연구가 진행되어오고 있어 초산모의 그릿에 대한 연구는 부족한 실정이다. 그러나 본 연구에서는 아버지의 양육참여와 사회적 지원이 그릿과 양육 스트레스를 순차적으로 경유하여 우울에 이르는 매개 경로가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 초산모의 그릿은 자녀를 돌보는 상황 속에서도 발휘될 수 있고, 양육 스트레스와도 관련이 있다는 것에 주목하여 앞으로 이에 대한 활발한 연구가 진행될 필요가 있겠다.

본 연구의 결과와 의의를 종합해보면, 아버지의 양육참여, 사회적 지원, 그릿, 양육 스트레스 등 다양한 요인들이 초산모의 우울과 연관이 있기에 우울과 같은 초산모의 정신건강 문제를 다루기 위해서는 다차원적인 접근이 필요함을 시사한다. 또한, 아버지의 양육참여, 사회적 지원과 같은 가정 내·외의 지지가 초산모 개인의 그릿과 양육 스트레스를 통해 우울과 간접적으로 연결된다는 점은 초산모가 다양한 지지체를 형성할 수 있도록 개입할 필요가 있음을 의미한다.

참고문헌

- 곽호경, 조하나, 양수진(2022). 초산모의 그릿 (Grit) 과 산후우울 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효과. *인간발달연구*, 29(3), 71-88. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.3.71>
- 권성연(2024). **어머니의 관점에서 바라본 부모그릿이 청소년 자녀그릿에 미치는 영향: 아버지의 양육태도와 어머니의 자존감의 매개효과를 중심으로**. 삼육대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기현, 강희경(1997). 양육스트레스 척도의 개발. *대한가정학회지*, 35(5), 141-150.
- 김동희(1998). **정상아 어머니와 저출생체중아 어머니의 양육 스트레스 비교**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민정, 김소영, 이경옥(2020). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스: 어머니의 취업 여부와 양육지식, 영아의 성별과 기질을 중심으로. *한국보육학회지*, 20(2), 1-15. <https://doi.org/10.21213/kjceec.2020.20.2.1>
- 김선희, 박정윤(2012). 취업모의 성격특성과 자녀 양육스트레스와의 관계. *Family and Environment Research*, 50(8), 41-52. <https://doi.org/10.6115/khea.2012.50.8.041>

- 김영애(2023). 어머니의 양육스트레스가 어머니와 자녀의 자아 존중감을 매개로 우울에 미치는 영향: 어머니와 자녀의 자기효과와 상대방효과를 중심으로. *인문사회* 21, 14(3), 521-536.
- 김용구, 원성두, 임혜진, 최소현, 이승민, 신영철, 김계현(2005). 한국어판 Edinburgh Postnatal Depression Scale의 타당화 연구. *Mood Emotion*, 3(1), 42-49.
- 김희명, 황매향(2015). 한국판 아동용 끈기(Grit) 척도의 타당화. *교육논총* 35(3), 63-74. <https://doi.org/10.25020/je.2015.35.3.63>
- 머니투데이(2024.03.18.). 맞벌이 부부 육아시간, 아빠 4.7시간... 엄마는?. <https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2024031808380994078>에서 인출.
- 문영경(2012). 사회적 지원이 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 행동에 미치는 영향: 어머니의 양육스트레스와 우울의 매개효과를 중심으로. *가정과삶의질연구* 30(3), 165-177. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2012.30.3.165>
- 박선의(2016). **어머니의 양육스트레스와 자녀 웰빙과 구조적관계**. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수현(2017). **어머니의 우울이 유아의 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 스트레스 대처방식의 조절효과**. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 백종화(2009). **어머니의 자녀양육스트레스와 양육죄책감이 양육 태도에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서미정(2011). 영아 자녀를 둔 어머니가 지각하는 부의 양육참여와 산후 우울의 관계: 부부관계의 매개효과 및 모의 자아인식의 중재효과. *아동학회지*, 32(6), 107-121.
- 서은미(2016). **어머니의 양육스트레스가 아동학대에 미치는 영향: 정서조절의 조절효과를 중심으로**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 성윤희, 계은경(2021). 가족 스트레스가 아동의 집행기능 곤란에 미치는 영향에 관한 중단연구: 어머니의 양육 스트레스와 우울의 이중매개 효과. *인문사회* 21, 12(4), 2535-2550.
- 손수경, 장유나, 노주성, 홍세희(2016). 부와 모가 지각한 부의 양육참여, 부와 모의양육스트레스와 우울 간의 중단적 관계: 잠재성장모형을 이용한 행위자-상대자 상호의존모형(APIM)의 적용. *육아정책연구* 10(3), 25-50.
- 송하나(2023). 어머니의 산전 및 산후 우울이 양육에 미치는 중단적 영향: 아버지 양육 참여의 조절 효과 분석. *한국심리학회지: 발달* 36(4), 65-81.
- 안명현, 김영애(2019). 어머니의 양육스트레스와 부모역할 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 연구. *한국산학기술학회논문지*, 20(1), 259-267. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.1.259>
- 안수영, 이명신(2020). 아버지의 양육참여와 양육책임감에 영향을 미치는 요인. *육아정책연구* 14(1), 3-25. <https://doi.org/10.5718/kcep.2020.14.1.3>
- 양승경(2022). 사무직 근로자의 일과 삶의 균형 영향요인 - 그릿, 회복탄력성, 직무만족을 중심으로. *한국산학기술학회논문지*, 23(12), 816-825. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.12.816>
- 양지운, 정인숙(2018). 배우자지지가 초산모의 산후우울과 자기 효능감에 미치는 융합적 효과. *한국융합학회논문지*, 9(1), 171-180. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.1.171>
- 오경자, 김은정, 하은혜(1999). 임상적 우울집단과 준 임상 우울 집단의 심리사회적 특성 비교. *한국심리학회지: 임상* 18(1), 95-104.
- 우종필(2012). **우종필 교수의 구조방정식 모델 개념과 이해**. 서울: 한나래출판사.
- 이경하(2009). **어머니의 양육지식, 양육 스트레스, 양육효능감이 영아 발달에 미치는 영향**. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이대균, 황주미(2008). 1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨. *유아교육학논집* 12(5), 103-132.
- 이슬비, 배은희, 손영우, 이수란(2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지(Grit): 부정적 피드백에 대한 정서 반응에 투지가 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격* 30(3), 25-45. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2016.30.3.002>
- 이윤주, 김진숙(2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정성의 조절효과와 매개효과. *상담학연구* 13(5), 2229-2249. <https://doi.org/10.15703/kjc.13.5.201210.2229>
- 이은주, 홍경숙(2024). 한국의 초산모들의 산후 사회적 지원 경험: 현상학적 연구. *Women's Health Nursing*, 30(2), 140-142. <https://doi.org/10.4069/whn.2024.06.12>
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계분석. *청소년학연구* 23(11), 245-264. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.11.23.11.245>
- 이주연, 지명원(2022). COVID19 상황에서 보육교사의 직무스트레스와 심리적 소진에 있어 그릿의 조절효과. *유아교육·보육복지연구* 26(2), 91-118. <https://doi.org/10.22590/eece.2022.26.2.91>
- 이재림, 옥선화(2001). 저소득층 여성가장의 가족생활사건, 사회적 지원, 자녀의 지원과 생활만족도. *대한가정학회지* 39(5), 49-63.
- 이진숙, 이윤석(2021). 출산 전후 부부의 공유활동 변화. *조사연구* 22(4), 1-29. <http://dx.doi.org/10.20997/SR.22.4.1>
- 이혜주(2020). 대학생의 개인 특성에 따른 사회적 지지와 그릿, 진로결정자기효능감, 고용가능성 관계 연구. *학습자중심*

- 교과교육연구*, 20, 997-1022. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.13.997>
- 임미영(2015). **초산모의 제왕절개분만 경험**. 한국교통대학교 대학원 석사학위논문.
- 임효진(2023). 그릿은 특질인가? 초기 청소년기 그릿 상태에 나타난 종단적 안정성. *교육심리연구*, 37(4), 307-327. <https://doi.org/10.17286/KJEP.2023.37.4.01>
- 정예림, 김예본, 양수진(2021). 초산모의 그릿 (Grit), 배우자 지지와 연령 수준에 따른 양육 열정, 산후 우울, 행복의 차이. *한국모자보건학회지*, 25(3), 177-183.
- 정혜린, 서영민(2019). 예비 유아교사의 마인드셋, 사회적지지, 그릿 간의 관계. *International Journal of Early Childhood Education*, 25(1), 135-154. <https://doi.org/10.18023/ijece.2019.25.1.007>
- 조병은, 서동인, 신화용, 정현숙(2008). 편모가족의 어머니와 자녀의 긍정적 변화에 미치는 자원의 영향. *대한가정학회지*, 36(1), 13-21.
- 최서경, 탁진선, 양수진(2019). 대학생의 자율성 욕구와 우울의 관계에서 그릿(Grit)과 자아탄력성의 매개효과. *청소년학연구*, 26(3), 245-265. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.03.26.3.245>
- 최혜순, 이미현(2015). 유아기 자녀를 둔 아버지 양육참여척도 개발. *열린유아교육연구*, 20(5), 297-321.
- 최희정, 정하림(2022). COVID-19 Pandemic 상황에서 간호대학생의 그릿, 감사성향, 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 구조모형. *한국간호교육학회지*, 28(1), 70-79. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2022.28.1.70>
- 한희진, 권덕수(2025). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *학습자중심교과교육연구*, 25(12), 695-707. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2025.25.12.695>
- 현정환(2020). 부모의 양육 및 일반스트레스에 미치는 배우자 지지 및 사회 지지의 영향력에 대한 연구. *한국영유아보육학*, 124, 45-66. <https://doi.org/10.37918/kce.2020.09.124.45>
- 홍성례(1995). **30대 남편의 가족역할수행에 영향을 미치는 관련 변인 연구**. 경희대학교 석사학위논문.
- 황미송, 윤성민(2022). 어머니의 자기 지향 완벽주의와 양육 불안의 관계에서 그릿(Grit)의 매개효과. *인문사회*, 21, 13(1), 505-516.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index-short form*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781-784. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.041>
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course?: Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645. <https://doi.org/10.1177/1948550615574300>
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107-123. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112281>
- Chen, C. (2023). What Makes You Grittier? The Role of Effortful Control and Social Support in Predicting Grit Among Migrant Children in China. In: King, R.B., Caleon, I.S., Bernardo, A.B.I. (eds) *Positive Psychology and Positive Education in Asia*. Positive Education. Singapore: Springer.
- Cho, H., Lee, K., Choi, E., Cho, H. N., Park, B., Suh, M., ... & Choi, K. S. (2022). Association between social support and postpartum depression. *Scientific Reports*, 12(1), 3128. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07248-7>
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 150(6), 782-786. <https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
- 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. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stress with young children. *Child Development*, 61, 1628-1637. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682-690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Drysdale, R. E., Slemming, W., Makusha, T., & Richter, L. M. (2021). Father involvement, maternal depression

- and child nutritional outcomes in Soweto, South Africa. *Maternal & Child Nutrition*, 17(Suppl 1), Article e13177. <https://doi.org/10.1111/mcn.13177>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Schuster.
- Duckworth, A., 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- 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. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Halbreich, U., & Karkun, S. (2006). Cross-cultural and social diversity of prevalence of postpartum depression and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 91(2-3), 97-111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.12.051>
- Havighurst, R. J. (1973). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York, NY: McKay.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654. <https://doi.org/10.1177/0013164403251332>
- Howard, J. M., Nicholson, B. C., & Chesnut, S. R. (2019). Relationships between positive parenting, overparenting, grit, and academic success. *Journal of College Student Development*, 60(2), 189-202. <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0018>
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29-35. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>
- Jung, S., Shin, Y. C., Oh, K. S., Shin, D. W., Kim, E. S., Lee, M. Y., ... & Jeon, S. W. (2022). Perceived control and work-related stress mediate the effects of grit on depression among employees. *Brain Sciences*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.3390/brainsci13010009>
- Kim, H. O., & Lee, I. (2022). The mediating effects of social support on the influencing relationship between grit and academic burnout of the nursing students. *Nursing Open*, 9(5), 2314-2324. <https://doi.org/10.1002/nop2.1241>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspective* (pp. 63-80). NY: Plenum Press.
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3-4), 388-397. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x>
- Lechner, C. M., Danner, D., & Rammstedt, B. (2019). Grit (effortful persistence) can be measured with a short scale, shows little variation across socio-demographic subgroups, and is associated with career success and career engagement. *PLoS One*, 14(11), e0224814. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224814>
- Lee, H. Y., Edwards, R. C., & Hans, S. L. (2020). Young first-time mothers' parenting of infants: the role of depression and social support. *Maternal and Child Health Journal*, 24, 575-586. <https://doi.org/10.1007/s10995-019-02849-7>
- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. (1986). *Social support, life events, and depression* (Eds.). NY: Academic Press.
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M., & Gundersen, K. K. (2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 128-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.758306>
- Parfitt, Y., & Ayers, S. (2014). Transition to parenthood and mental health in first time parents. *Infant Mental Health Journal*, 35(3), 263-273. <https://doi.org/10.1002/imhj.21443>
- Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement: revised conceptualization and theoretical linkages with child outcomes. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 58-93). New York: Wiley.
- Pleck, J. H., & Masciadrelli, B. P. (2004). Paternal involvement by US residential fathers: levels, sources, and consequences. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (4th ed., pp. 222-271). Hoboken, NJ: Wiley.
- Rice, F., Harold, G. T., Boivin, J., Van Den Bree, M., Hay, D. F.,

- & Thapar, A. (2010). The links between prenatal stress and offspring development and psychopathology: disentangling environmental and inherited influences. *Psychological Medicine, 40*(2), 335-345. <https://doi.org/10.1017/S0033291709005911>
- Salles, A., Cohen, G. L. & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *American Journal of Surgery, 207*(2), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2013.09.006>
- Song, S. M., Park, B., Lee, W. K., Park, N. S., & Kim, M. N. (2022). Examining the relationship between social support, parenting stress, and depression in South Korean single mothers. *Journal of Child and Family Studies, 31*(5), 1232-1245. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02084-1>
- Sufredini, F., Catling, C., Zugai, J., & Chang, S. (2022). The effects of social support on depression and anxiety in the perinatal period: A mixed-methods systematic review. *Journal of Affective Disorders, 319*, 119-141. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.005>
- Su-Russell, C., & Russell, L. T. (2021). Maternal autonomy support and children's social competencies, academic skills, and persistence: Social determinants and mediation. *Journal of Child and Family Studies, 30*, 757-770. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01869-0>
- Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology, 25*(3), 416-425. <https://doi.org/10.1177/1359105317739100>
- Yamada, A., Isumi, A., & Fujiwara, T. (2020). Association between lack of social support from partner or others and postpartum depression among Japanese mothers: a population-based cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4270. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124270>
- Zhang, J., Liu, L., & Wang, W. (2021). The moderating role of grit in the relationship between perfectionism and depression among Chinese college students. *Frontiers in Psychology, 12*, 729089. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729089>
- Zhang, Y., & Razza, R. (2022). Father involvement, couple relationship quality, and maternal postpartum depression: The role of ethnicity among low-income families. *Maternal and Child Health Journal, 26*(7), 1424-1433. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03407-4>

<Abstract>

This study investigated the serial dual mediating roles of grit and parenting stress on the relationships between paternal involvement, social support, and depression in first-time mothers. Using data from the first-year survey of the Korean Early Childhood Education & Care Panel Study conducted by the Korea Institute of Child Care and Education, the analysis focused on 1,293 first-time mothers raising one child. Statistical analyses were performed using SPSS 30.0 and AMOS 23.0, including descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and path analysis. The significance of indirect effects was tested through bootstrapping and AMOS user-defined estimands. The results indicated that first-time mothers' grit and parenting stress sequentially mediated the relationships between fathers' involvement in childcare, social support, and maternal depression. In this process, grit was indirectly associated with depression through parenting stress rather than being directly associated with depression. This study examines the specific pathways of variables related to depression in first-time mothers, highlights the importance of fathers' involvement in childcare, social support, grit, and parenting stress, and provides foundational data for exploring practical strategies to prevent and address depression in first-time mothers.

▲Keywords : paternal involvement, social support, grit, parenting stress, depression