

The Relationship Between Grit and Mindfulness Among Speech-Language Pathologists: The Moderating Effect of Clinical Experience

Eun Nam Sohn^{1*}

¹ Dept. of Speech-Language Pathology, Gwangju University, Professor

Purpose: This study aimed to investigate the relationship between grit and mindfulness among speech-language pathologists (SLPs), to examine the effects of grit subfactors on mindfulness and its subdimensions, and to verify the moderating effect of clinical experience.

Methods: The participants were 201 practicing SLPs nationwide. Data were collected using a grit scale and the Korean Mindfulness Scale. Using the SPSS 27.0 program, data were analyzed through difference and correlation analyses according to the general characteristics of the participants. Furthermore, hierarchical multiple regression analysis controlling for key variables such as gender and educational level was conducted to identify the predictive power of grit on mindfulness, and moderated regression analysis was utilized to verify the moderating effect of clinical experience.

Results: First, significant differences in grit and mindfulness were found according to gender, educational level, and workplace type. Second, grit showed a significant positive correlation with mindfulness ($r=.551$, $p<.001$). Among the grit subfactors, only perseverance had a significant positive effect on overall mindfulness ($\beta=.512$, $p<.001$) as well as on its subdimensions of decentering, present awareness, and attention. Third, even after controlling for demographic variables, grit significantly predicted mindfulness ($\beta=.445$, $p<.001$) and contributed additional explanatory power to the regression model. Fourth, clinical experience significantly moderated the relationship between perseverance and mindfulness, with the influence of perseverance being greater in the group with less clinical experience.

Conclusions: These findings confirm that grit, particularly its subfactor perseverance, functions as an important psychological resource in the development of mindfulness among SLPs. Furthermore, since the influence of perseverance varies according to clinical experience, these results suggest the need for support systems and mindfulness programs for early-career SLPs.

Keywords: Speech-language pathologist, grit, mindfulness, perseverance, clinical experience

Correspondence : Eun Nam Sohn, PhD

E-mail : sen1397@hanmail.net

Received : May 31, 2026

Revision revised : July 09, 2026

Accepted : July 31, 2026

This study was conducted by research funds from Gwangju University in 2026.

ORCID

Eun Nam Sohn

<https://orcid.org/0000-0003-4236-8973>

1. 서론

언어재활사(speech-language pathologist)는 전 생애주기에 걸쳐 발생하는 의사소통 및 섭식 문제를 평가, 진단하고 치료를 수행하는 임상 보건직료 전문인력이다. 이들의 직무는 단순히 매뉴얼화된 지식을 적용하는 과업에 국한되지 않으며, 의사소통 장애로 인해 심리적·사회적 고립을 겪는 대상자 및 보호자와 긴밀하고 지속적인 치료적 동맹을 형성해야 하는 고도의 정서적 노동을 전제한다(Lee & Kim, 2025). 선행 연구에 따르면 언어재활사는 치료 효과의 비가시성, 보호자의 과도한 요구, 근무환경에 따른

처우 차이 등으로 인해 심리적 부담을 겪는다(Heo, 2024). 이러한 불안정한 고용 환경과 과도한 행정 업무는 직무 불만족과 심리적 소진(Burnout)을 가중시켜 임상 현장 이탈을 초래하는 요인이 된다(Kim & Park, 2018; Min & Kim, 2024). 소진 위험에 노출된 언어재활사의 심리적 건강을 보호할 내적 심리 자원을 규명하는 것은 중요한 연구 과제이다. 본 연구는 이러한 내적 심리 자원 중에서도 특히 그릿(grit)과 마음챙김(mindfulness)에 주목하였다.

최근 긍정심리학과 조직행동학 분야에서는 개인이 장기적인 목표를 달성하는 과정에서 발휘하는 비인지적 성격 특질인 그릿(grit)의 유용성에 주목하고 있다. Duckworth 등(2007)이 정립한 그릿은 역경, 실패, 혹은 지루한 정체를 마주하더라도 노력을 멈추지 않는 '끈기(perseverance of effort)'와, 장기적인 과제 및 목표에 대한 관심과 열의를 오랜 기간 유지하는 '열정(consistency of interest)'이 결합된 다차원적 개념이다. 그릿은 지능(IQ)이나 선천적

재능의 한계를 넘어 개인의 장기적 성취와 심리적 적응을 예측하는 주요 내적 변인으로 인정받고 있다(Duckworth & Quinn, 2009). 의료, 상담, 교육 등 인간 조력(human service) 전문직 종사자를 대상으로 한 연구들은 그릿 수준이 높은 임상가일수록 직무 만족도가 높고 소진 수준이 낮음을 보고하고 있다(Baek, 2018; Kim, 2021). 그러나 언어재활사 집단을 대상으로 그릿의 구체적 기제를 살펴본 연구는 아직 초기 단계여서, 이들의 독특한 직무 특성과 연계된 세부 요인별 분석이 필요한 실정이다. 특히 그릿의 구성요소 중 흥미지속이나 열정보다 어려움을 버텨내는 ‘끈기’가 개인의 성취와 안녕감에 더 직접적인 영향을 미친다는 Credé 등(2017)의 메타분석은 언어재활사 임상에도 시사점이 크다. 또한 Vallerand 등(2003)의 내재적 열정 모델에 따르면, 열정은 조화로운 열정과 강박적 열정으로 분화되며, 조화롭지 못한 형태의 흥미지속은 오히려 내적 갈등을 심화시키고 소진을 촉진할 수 있다는 근거도 존재한다. 이는 그릿을 단일 차원의 자원으로 접근하기보다 하위요인별 메커니즘을 독립적으로 규명할 필요가 있음을 시사하며, 이에 본 연구에서는 그릿의 세부 요인인 끈기, 흥미지속, 열정이 언어재활사의 마음챙김에 미치는 차별적 영향력을 실증적으로 분석하고자 한다.

마음챙김(mindfulness)은 Kabat-Zinn(1994)에 의해 임상적 영역으로 체계화된 개념으로, 현재 순간의 경험에 의도적으로 주의 기울여 이들을 판단하지 않고 있는 그대로 수용하는 심리적 태도와 능력을 의미한다. 마음챙김은 자신의 생각과 정서를 한 걸음 물러서서 객관적으로 관찰하는 탈중심화(decentering)를 핵심 기제로 한다. 언어치료사의 스트레스 인식에 대한 예측 변수로 마음챙김과 삶의 경험을 다룬 Walters(2023)는 높은 마음챙김 수준은 외적 스트레스 사건 자체를 변화시키지 못하더라도 치료사가 지각하는 주관적 스트레스의 강도를 유의하게 경감시키는 것으로 확인되었다. 언어병리학 전공 대학원생을 대상으로 한 연구들에서도 체계적인 마음챙김 훈련이 임상 실습 스트레스와 불안을 감소시켜 치료적 자기효능감을 향상시키고(Beck & Verticchio, 2014), 정서적 고갈을 경감하여 심리적 안녕감을 증진시킨다고 보고된 바 있다(Medina & Mead, 2020).

최근의 이론적·실증적 논의들은 그릿과 마음챙김이 상호 보완적인 정적 상관관계를 형성하고 있음을 제안한다(Li et al., 2018). 치료 과정의 좌절을 비판단적으로 수용하고 현재 과제에 집중하는 마음챙김적 태도가 뒷받침될 때 끈기가 지속될 수 있고, 역으로 높은 끈기를 발휘하는 성향이 마음챙김 훈련에 요구되는 내적 노력을 견인하기 때문이다(Raphiphatthana et al., 2019). 또한 두 변인의 결합은 전문직 번아웃을 예방하는 보호 요인으로 기능한다(Salles et al., 2017). 그러나 그릿의 하위변인이 마음챙김의 다차원적 구조에 기여하는 방식이 임상경력, 성별, 근무환경 등 맥락 변인에 따라 어떻게 달라지는지에 대한 연구는 아직 미흡하다.

전문직 종사자의 심리적 자원이 발현되는 양상을 이해하기 위해서는 경력 주기적 맥락을 함께 고려해야 한다. Ackerman(2014)의 전문성 발달 이론에 따르면 임상경력이 쌓일수록 스트레스 대처 기제가 내면화되고 자동화된다. 이는 경력이 낮은 초기 언어재활사일수록 마음챙김적 태도를 형성하는 과정에서 끈기와 같은 내적 자원에 더 의존할 수 있음을 시사한다(Lim & Hwang, 2025; Park et al., 2016). 즉, 임상경력은 두 변인의 관계에 영향을 미

치는 맥락 변인으로 기능할 개연성이 있다. 또한 언어재활 분야에 서 남성 언어재활사는 소수 집단으로서 독특한 직무 인식을 형성하고 있으며(Flores, 2002; Jang, 2024), 근무지 유형에 따른 구조적 스트레스 격차 역시 존재한다(Kim et al., 2025; Lee, 2017). 이에 본 연구는 현직 언어재활사를 대상으로 인구통계학적 특성에 따른 그릿과 마음챙김의 수준 차이를 분석하고, 임상경력에 따라 그릿의 하위요인이 마음챙김에 미치는 독립적 예측력과 영향 관계가 어떻게 달라지는지 확인하고자 한다.

본 연구는 언어재활사의 안녕을 도모하고, 맞춤형 슈퍼비전 체계 및 내적 자원 강화 프로그램 수립에 필요한 기초자료를 제공할 것이다. 이에 따른 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 언어재활사의 인구통계학적 특성에 따라 그릿과 마음챙김 수준에 유의한 차이가 있는가?

둘째, 언어재활사의 그릿 하위변인(끈기, 흥미지속, 열정)은 마음챙김 전체 및 하위요인(탈중심주의, 현재자각, 주의집중)에 유의한 영향을 미치는가?

셋째, 임상경력 수준에 따라 그릿과 마음챙김의 관계는 차이가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 현직 언어재활사를 대상으로 그릿(grit)과 마음챙김의 관계를 규명하기 위해 수행되었다. 온라인 및 모바일 환경에서 수집된 설문 응답 데이터 중, 엄격한 자격 스크리닝 과정을 거쳐 불성실 응답이 없으며 현직 언어재활사임이 확실하게 검증된 총 201명을 최종 유효 표본으로 확정하여 분석에 투입하였다. 연구 참여자의 구체적인 인구통계학적 특성은 Table 1과 같다.

조사 대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 성별은 여성이 다수를 차지하였고, 연령대는 20대와 30대, 최종학력은 학사 및 석사 학위 소지자가 주축을 이루었다. 근무환경 면에서는 사설센터에 근무하는 정규직 2급 언어재활사의 비중이 가장 높았으며, 임상경력은 1년 미만의 초기 경력자부터 10년 이상까지 비교적 고르게 분포하는 것으로 조사되었다.

2. 연구 도구

본 연구에서 사용한 모든 척도는 10년 이상의 임상 및 교육 경력을 가진 언어치료학과 교수 3인에게 내용 타당도 조사를 실시하였다. 각 문항에 대해 5점 Likert 척도(1점=매우 적절하지 않음~5점=매우 적절함)로 적절성을 평가하도록 하였으며, 평가 결과 전체 문항의 내용 타당도 평균은 4.5 이상으로 양호한 수준이었다. 이후 탐색적 요인분석(Varimax 회전)을 통해 구성 타당도를 추가로 검증하였다.

Table 1. General characteristics of participants

Category		<i>n</i>	%
Gender	Male	43	21.4
	Female	158	78.6
Age	20s	69	34.3
	30s	106	52.7
	40s	26	12.9
Education level	Associate degree	20	10.0
	Bachelor's degree	98	48.8
	Master's degree	63	31.3
	Doctoral degree	20	10.0
Clinical experience	<1 year	24	11.9
	1~3 years	61	30.3
	3~5 years	29	14.4
	5~10 years	47	23.4
	≥10 years	40	19.9
Certification level	Level 1 SLP	67	33.3
	Level 2 SLP	134	66.7
Workplace type	Private center	132	65.7
	Daycare center	14	7.0
	Welfare center	26	12.9
	Hospital	24	11.9
	Other	5	2.5
Employment type	Regular (one workplace)	148	73.6
	Non-regular (multiple workplaces)	53	26.4
Total		201	100.0

1) 그릿(grit)

Cha(2019)가 개발한 유아교사용 그릿 척도를 본 연구의 목적과 임상 환경에 맞게 용어를 수정·보완하여 활용하였다. 요인분석 결과 그릿 1번 문항이 어느 요인에도 명확하게 적재되지 않아 제외하고 14문항으로 재분석하였다. 재분석 결과 세 요인(끈기, 흥미 지속, 열정)이 명확히 구분되었으며(KMO=.886, p =.000), 누적 설명력은 57.326%였다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 Likert 척도로 평정하며, 합산 총점이 높을수록 그릿 수준이 높음을 의미한다. 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .886이었다.

2) 마음챙김(mindfulness)

Park(2006)이 개발한 한국판 마음챙김 척도를 사용하였다. 요인분석 결과 마음챙김 3번 문항이 어느 요인에도 명확하게 적재되지 않아 제외하고 19문항으로 재분석하였다. 재분석 결과 세 요인(탈중심주의, 현재자각, 주의집중)이 명확히 구분되었으며(KMO=.931, p =.000), 누적 설명력은 62.226%였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하며, 모든 문항이 부정(negative)

방향으로 구성되어 있어 분석 전 역코딩 처리하였다. 합산 총점이 높을수록 마음챙김 수준이 높음을 의미하며, 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .941이었다.

3. 자료 수집

본 연구의 자료 수집은 2024년 9월 말부터 10월 중순까지 약 3주간 구글 설문지(Google Forms)를 활용하여 웹 및 모바일 온라인 환경에서 진행되었다. 표집의 대표성을 확보하고 다각적인 현직 임상 인력의 참여를 도모하기 위해 소셜 네트워크 서비스(SNS) 플랫폼인 인스타그램(Instagram)을 주요 조사 창구로 활용하여 설문 URL을 배포하였다. 본 연구는 참여자의 윤리적 권리 보호를 위해 설문 전 연구 목적과 익명성 보장 원칙을 명시하였으며, 언제든지 철회할 수 있음을 고지한 후 자발적인 동의를 얻어 진행하였다.

또한 온라인 표집의 무작위 응답 오류를 차단하기 위해 참여자가 설문 완료 화면의 인증 사진을 인스타그램 다이렉트 메시지(DM)로 송부하면, 연구자가 해당 계정의 임상 활동 기록을 전수 검토하여 현직 언어재활사 여부를 직접 식별·검증하는 이중 스크리닝 기제를 적용하였다. 이 과정에서 계정명 등 개인식별정보는 별도로 기록하지 않았으며, 자격 검증 직후 DM과 인증 사진을 즉시 영구 파기하여 참여자의 사생활 및 개인정보를 철저히 보호하였다. 최종적으로 유효한 총 201명의 응답을 분석에 투입하였다.

4. 자료 처리 및 분석

수집된 데이터는 SPSS 27.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 실시하여 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하였다. 둘째, 탐색적 요인분석(Varimax 회전)과 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 통해 측정도구의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 셋째, 기술통계 분석으로 변수들의 평균, 표준편차 및 정규성을 확인하고, Pearson 상관분석을 통해 변인 간 상관관계를 도출하였다. 넷째, 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인의 차이를 검증하기 위해 t -검정 및 일원배치 분산분석(ANOVA)을 시행하고 Scheffé 방법으로 사후검정을 수행하였다. 다섯째, 인구통계학적 변수를 통제한 위계적 다중회귀분석으로 그릿이 마음챙김에 미치는 영향력을 규명하였으며, 평균중심화(Mean-centering) 처리 후 조절회귀분석 및 단순기울기(simple slope) 분석을 통해 임상경력의 조절 효과를 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 측정변인의 기술통계 및 상관분석

측정변인의 기술통계와 상관분석 결과는 Table 2와 같다. 그릿 전체의 평균은 4.16(SD =0.53)으로 높은 편이었으며, 하위요인 중 흥

Table 2. Descriptive statistics and correlation analysis of measurement variables

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Grit	4.16	0.53								
2. Perseverance	4.05	0.67	.926***							
3. Consistency of interest	4.37	0.50	.821***	.633***						
4. Passion	4.05	0.69	.764***	.588***	.479***					
5. Mindfulness	3.90	0.77	.551***	.571***	.366***	.410***				
6. Decentering	3.76	0.94	.540***	.581***	.331***	.393***	.928***			
7. Present awareness	4.03	0.79	.452***	.455***	.331***	.325***	.910***	.761***		
8. Attentional focus	3.92	0.85	.486***	.488***	.326***	.388***	.844***	.677***	.675***	

*** $p < .001$

Table 3. Differences in grit according to demographic characteristics

Category		Grit <i>M (SD)</i>	Perseverance <i>M (SD)</i>	Consistency <i>M (SD)</i>	Passion <i>M (SD)</i>	<i>t / F</i>	Post-hoc (Scheffé)
Gender	Male(a)	4.29 (0.38)	4.24 (0.51)	4.40 (0.34)	4.19 (0.61)	$t=2.172^*$	a>b
	Female (b)	4.13 (0.56)	3.99 (0.70)	4.36 (0.54)	4.01 (0.70)		
Education level	Associate (a)	4.05 (0.56)	3.88 (0.66)	4.28 (0.57)	4.00 (0.68)	$F=4.578^{**}$	c>a, b
	Bachelor's (b)	4.07 (0.56)	3.93 (0.74)	4.31 (0.55)	3.93 (0.71)		
	Master's (c)	4.36 (0.48)	4.26 (0.60)	4.53 (0.41)	4.26 (0.66)		
	Doctoral (d)	4.12 (0.19)	4.09 (0.26)	4.21 (0.35)	4.03 (0.53)		
Workplace type	Private center (a)	4.12 (0.47)	4.01 (0.60)	4.30 (0.48)	4.05 (0.64)	$F=5.902^{***}$	c>a, d
	Daycare center (b)	4.03 (0.57)	3.95 (0.71)	4.07 (0.55)	4.10 (0.58)		
	Welfare center (c)	4.59 (0.54)	4.60 (0.58)	4.69 (0.47)	4.40 (0.80)		
	Hospital (d)	3.99 (0.59)	3.72 (0.82)	4.50 (0.45)	3.69 (0.66)		
	Other (e)	4.19 (0.45)	4.03 (0.65)	4.52 (0.58)	3.93 (0.89)		

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

미지속이 가장 높고 끈기와 열정이 동일하게 나타났다. 마음챙김 전체의 평균은 3.90($SD=0.77$)으로 현재자각이 가장 높고 탈중심주의가 가장 낮았다. 모든 변인의 왜도(절대값<2.0)와 첨도(절대값<7.0)는 정규성 가정을 충족했다(West et al., 1995). 변인 간 상관분석 결과, 그릿과 마음챙김 간에 유의한 정적 상관을 보였다($r=.551$, $p<.001$). 그릿 하위요인 중 끈기($r=.571$)가 마음챙김과 가장 높은 상관을 나타냈으며, 열정($r=.410$), 흥미지속($r=.366$) 순이었다.

2. 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인의 차이 검증

인구통계학적 특성에 따른 그릿과 마음챙김의 차이를 검증한 결과는 다음과 같다.

첫째, 그릿의 차이 Table 3을 보면, 성별에 따라 남성이 여성보다 유의하게 높았다($t=2.172$, $p<.05$). 최종학력에 따라서는 석사 졸업(수료) 집단이 가장 높았으며($F=4.578$, $p<.01$). 근무지 유형별

로는 복지관이 사설센터 및 병원 근무자보다 유의하게 높았다($F=5.902$, $p<.001$).

둘째, 마음챙김의 차이 Table 4를 보면, 성별에 따라 남성이 여성보다 유의하게 높았고($t=2.778$, $p<.01$), 연령별로는 40대가 20대보다 높았다($F=7.252$, $p<.01$). 최종학력에서는 석사 졸업(수료) 집단이 가장 높았으며($F=4.021$, $p<.01$), 근무지 유형별로는 복지관이 사설센터 및 병원 근무자보다 유의하게 높았다($F=5.908$, $p<.001$).

3. 다중회귀분석: 그릿 하위변인의 마음챙김 예측력

그릿 하위변인을 동시 투입한 다중회귀분석 결과는 Table 5와 같다. 회귀모형은 유의하였으며($F_{(3,197)}=33.032$, $p<.001$, $R^2=.335$), 하위변인 중 끈기만이 마음챙김에 전체($\beta=.512$, $t=6.192$, $p<.001$)와 모든 하위요인(탈중심주의 $\beta=.577$, 현재자각 $\beta=.372$,

Table 4. Differences in mindfulness according to demographic characteristics

Category		Mindfulness <i>M (SD)</i>	Decentering <i>M (SD)</i>	Present awareness <i>M (SD)</i>	Attentional focus <i>M (SD)</i>	<i>t / F</i>	Post-hoc (Scheffé)
Gender	Male (a)	4.14 (0.57)	4.10 (0.74)	4.16 (0.54)	4.16 (0.62)	<i>t</i> =2.778**	a>b
	Female (b)	3.84 (0.81)	3.67 (0.97)	3.99 (0.84)	3.86 (0.89)		
Age	20s (a)	3.64 (0.93)	3.40 (1.09)	3.82 (0.98)	3.71 (1.03)	<i>F</i> =7.252**	c>a
	30s (b)	4.01 (0.64)	3.91 (0.80)	4.09 (0.66)	4.02 (0.69)		
	40s (c)	4.19 (0.65)	4.11 (0.79)	4.32 (0.53)	4.12 (0.81)		
Education level	Associate (a)	3.75 (0.46)	3.51 (0.61)	4.09 (0.49)	3.59 (0.75)	<i>F</i> =4.021**	c>a, b
	Bachelor's (b)	3.77 (0.84)	3.59 (1.03)	3.92 (0.88)	3.80 (0.88)		
	Master's (c)	4.17 (0.75)	4.09 (0.92)	4.23 (0.71)	4.22 (0.78)		
	Doctoral (d)	3.87 (0.57)	3.81 (0.52)	3.89 (0.64)	3.92 (0.73)		
Workplace type	Private center (a)	3.84 (0.73)	3.71 (0.90)	3.98 (0.75)	3.83 (0.85)	<i>F</i> =5.908***	c>a, d
	Daycare center (b)	4.05 (0.64)	3.98 (0.84)	4.10 (0.62)	4.06 (0.70)		
	Welfare center (c)	4.50 (0.66)	4.38 (0.84)	4.58 (0.62)	4.55 (0.60)		
	Hospital (d)	3.56 (0.83)	3.29 (0.98)	3.73 (0.97)	3.69 (0.83)		
	Other (e)	3.77 (1.08)	3.60 (1.30)	3.80 (0.93)	3.96 (1.04)		

p*<.01, *p*<.001**Table 5.** Effects of grit sub-factors on mindfulness

Dependent variable	Independent variable	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
Mindfulness (total)	Perseverance	.591	.095	.512	6.192***	<.001	2.02
	Consistency of interest	-.019	.117	-.012	-0.164	.870	1.72
	Passion	.129	.082	.115	1.573	.117	1.57
<i>R</i> ² =.335, <i>F</i> _(3,197) =33.032, <i>p</i> <.001							
Decentering	Perseverance	.812	.115	.577	7.035***	<.001	2.02
	Consistency of interest	-.146	.142	-.078	-1.030	.304	1.72
	Passion	.125	.100	.091	1.256	.211	1.57
<i>R</i> ² =.345, <i>F</i> _(3,197) =34.598, <i>p</i> <.001							
Present awareness	Perseverance	.436	.105	.372	4.136***	<.001	2.02
	Consistency of interest	.091	.129	.059	0.707	.480	1.72
	Passion	.090	.091	.078	0.988	.324	1.57
<i>R</i> ² =.214, <i>F</i> _(3,197) =17.853, <i>p</i> <.001							
Attentional focus	Perseverance	.498	.110	.395	4.514***	<.001	2.02
	Consistency of interest	.004	.135	.002	0.027	.979	1.72
	Passion	.191	.095	.155	2.009*	.046	1.57
<i>R</i> ² =.254, <i>F</i> _(3,197) =22.312, * <i>p</i> <.05, *** <i>p</i> <.001							

주의집중 β =.395, 모두 *p*<.001)에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 반면 열정은 주의집중에서만 유의한 영향을 보였다(β =.155, *p*<.05).

4. 위계적 다중회귀분석: 그릿의 독립적 예측력

인구통계학적 변인을 통제한 위계적 회귀분석 결과는 Table 6과 같다. 1단계에서 통제변수(일반적 특성)만 투입했을 때의 설명력은 27.5%였으나, 2단계에서 그릿 전체를 추가하자 설명력이

43.3%로 유의미하게 증가하였다(ΔR^2 =.158, *p*<.001). 이때 그릿 전체는 통제변수와 무관하게 마음챙김을 강하게 정적으로 예측하였다(β =.445, *p*<.001). 최종 3단계에서 하위변인을 분리 투입했을 때도 끈기(β =.410, *p*<.001)는 독립적 예측력을 유지하였다.

5. 조절효과 분석: 임상경력의 조절효과

임상경력의 조절효과 분석 결과는 Table 7과 같다. 그릿 전체

Table 6. Hierarchical multiple regression analysis: Predictive power of grit on mindfulness after controlling for demographic variables

Step	Variable	B	SE	β	t	p	VIF
1	Gender (Female=1)	-.241	.137	-.124	-1.758	.080	1.15
	Age (30s)	.384	.120	.242	3.197**	.002	1.50
	Age (≥ 40 s)	.698	.174	.293	4.004***	<.001	1.33
	Education (Bachelor's)	.045	.171	.029	0.265	.791	3.05
	Education (Master's)	.240	.183	.144	1.314	.191	3.02
	Education (Doctoral)	.093	.237	.036	0.393	.695	1.94
	Workplace (Welfare center)	.852	.165	.358	5.168***	<.001	1.14
	Workplace (Daycare center)	.384	.216	.113	1.774	.077	1.09
	Workplace (Hospital)	-.162	.172	-.062	-0.942	.347	1.10
	Workplace (Other)	.041	.348	.007	0.118	.906	1.03
[Step 1] $R^2=.275$, Adjusted $R^2=.237$, $F_{(10,190)}=7.217$, $p<.01$, $p<.001$							
2	Grit	.641	.093	.445	6.875***	<.001	1.23
[Step 2] $R^2=.433$, $\Delta R^2=.158$, $\Delta F_{(1,189)}=52.544$, $p<.001$							
3	Perseverance	.464	.102	.410	4.552***	<.001	2.28
	Consistency of Interest	-.077	.129	-.050	-.597	.552	2.05
	Passion	.166	.085	.147	1.954	.052	1.66
[Step 3] $R^2=.453$, $\Delta R^2=.178$, $\Delta F_{(3,187)}=20.271$, $p<.001$							

Note. Gender (male), Age (20s), Education (associate degree), and Workplace (private center) were used as reference variables. All VIF values were less than 10.

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

Table 7. Results of moderation analysis

Interaction	Dependent variable	B	SE	t	p	R^2
Grit $\times$ clinical experience	Mindfulness	-.120	.065	-1.843	.067	.319
Perseverance $\times$ clinical experience	Mindfulness	-.105	.050	-2.108*	.036	.345
Grit $\times$ clinical experience	Decentering	-.158	.080	-1.988*	.048	.312
Grit $\times$ clinical experience	Present awareness	-.108	.071	-1.525	.129	.217
Grit $\times$ clinical experience	Attentional focus	-.082	.075	-1.100	.273	.241

Note. Interaction terms were entered after mean-centering.

* $p<.05$

Table 8. Simple slope analysis results for perseverance $\times$ clinical experience

Clinical experience level	B	SE	t	95% CI
Low (-1SD, 1~2 years)	.753	.082	9.161***	[.591, .915]
Mid (Mean, 3~5 years)	.613	.070	8.804***	[.476, .751]
High (+1SD, ≥ 10 years)	.472	.109	4.337***	[.258, .687]

Note. The dependent variable was mindfulness.

*** $p<.001$

를 독립변수로 설정했을 때는 상호작용 효과가 없었으나, 끈기를 독립변수로 설정했을 때 ‘끈기 $\times$ 임상경력’의 상호작용항이 마음챙김에 유의미한 부정적 영향을 미쳤다($B=-.105$, $t=-2.108$, $p<.05$). 또한 ‘그릿 $\times$ 임상경력’이 탈중심주의에 미치는 조절효과 역시 통계적으로 유의했다($B=-.158$, $t=-1.988$, $p<.05$).

‘끈기 $\times$ 임상경력’ 상호작용의 구체적인 패턴은 Table 8과 같다. 임상경력이 낮은 저경력 집단에서 끈기가 마음챙김에 미치는 영향력

($B=.753$, $t=9.161$, $p<.001$)이 가장 컸으며, 중경력($B=.613$, $t=8.804$, $p<.001$)과 고경력 집단($B=.472$, $t=4.337$, $p<.001$)으로 갈수록 효과크기(기울기)가 점차 완만해졌다. 즉, 끈기의 정적 효과는 모든 경력 수준에서 유의했으나, 임상경력이 낮을수록 마음챙김에 미치는 기여도가 더 컸다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 현직 언어재활사를 대상으로 그릿이 마음챙김에 미치는 영향을 확인하고, 이들 관계에서 임상경력의 조절효과를 검증하고자 수행되었다. 주요 연구 결과에 대한 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 언어재활사의 인구통계학적 특성에 따라 그릿과 마음챙김 수준에 일부 차이가 나타났다. 성별로는 남성이 여성보다, 근무지 유형으로는 복지관 근무자가 사설센터 및 병원 근무자보다 높은 그릿과 마음챙김 수준을 보였다. 다만 본 연구는 이러한 차이의

원인을 직접 측정하지 않았으므로 성별이나 근무환경 자체가 두 변수의 차이를 유발한다고 단정하기는 어렵다. 선행 연구에서 언어재활사의 직무스트레스와 심리적 소진이 근무환경과 밀접하다고 보고한 것처럼(Min & Kim, 2024), 본 결과 역시 근무환경과 개인의 심리적 자원 간의 관련 가능성을 시사한다. 또한 언어재활 분야에서 남성은 소수 집단으로서 직업 선택 동기와 직업 인식이 여성과 다를 수 있다는 보고가 있으나(Flores, 2002; Jang, 2024), 이 역시 직접 측정되지 않았으므로 후속 연구를 통해 구체적으로 검증할 필요가 있다.

둘째, 그릿의 하위요인 중 끈기만이 마음챙김 전체와 하위요인인 탈중심주의, 현재자각, 주의집중에 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 그릿과 마음챙김 간의 정적 관계를 보고한 Li 등(2018)의 연구 결과와 일치하며, 마음챙김의 행위적 자각과 비판단적 수용이 그릿의 끈기와 밀접한 관련성을 가진다고 보고한 Raphiphatthana 등(2019)의 결과를 지지한다. 또한 Credé 등(2017)은 메타분석을 통해 그릿의 하위요인 가운데 흥미 지속 보다 끈기가 학업 및 직업 성취를 더 강하게 예측한다고 보고하였는데, 본 연구에서도 유사한 결과가 확인되었다. 언어재활사는 치료 효과가 단기간에 나타나지 않거나 보호자와의 의사소통 과정에서 다양한 어려움을 경험할 수 있는데(Park et al., 2016), 높은 끈기를 가진 재활사는 이러한 어려움 속에서도 현재 경험에 지속적으로 주의를 기울이고 자신의 생각과 감정을 객관적으로 관찰하는 마음챙김적 태도를 유지할 가능성이 있다.

셋째, 인구통계학적 변인을 통제한 이후에도 그릿은 마음챙김을 유의하게 설명하였으며 설명력 또한 유의하게 증가하였다. 이는 연령, 학력, 근무지 유형과 같은 배경 변인과 별개로 그릿이 마음챙김과 관련된 중요한 개인 내적 자원임을 보여주는 결과이다. 이러한 결과는 마음챙김과 그릿이 전문직 종사자의 적응과 안녕감에 상호 보완적인 보호 요인으로 기능한다고 보고한 Salles 등(2017)의 연구와 맥락을 같이한다. 또한 마음챙김 수준이 높을수록 언어 치료사가 지각하는 스트레스 수준이 감소한다고 보고한 Walters(2023)의 연구와도 일치하는 경향을 보인다. 아울러 상담자와 교사를 대상으로 수행된 연구들에서도 높은 그릿이 낮은 심리적 소진과 높은 직무 적응을 예측하는 것으로 보고된 바 있으며(Baek, 2018; Kim, 2021), 본 연구는 이러한 결과를 언어재활사 집단으로 확장하여 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

넷째, 임상경력은 그릿 하위요인 중 끈기와 마음챙김의 관계에서 차이를 보였다. 구체적으로 조절회귀분석 결과 그릿 전체와 임상경력의 상호작용은 유의하지 않았던 반면, 끈기와 임상경력의 상호작용은 마음챙김 전체에 유의한 부적 효과를 나타냈다($B = -.105$, $p < .05$). 단순기울기 분석 결과, 모든 경력 수준에서 끈기가 마음챙김에 미치는 정적 영향은 유의하게 유지되었으나, 그 효과크기는 저경력 집단에서 가장 크고($B = .753$) 임상경력이 증가할수록 점차 완만해지는 양상(중경력 $B = .613$, 고경력 $B = .472$)을 보였다. 이는 그릿의 하위요인 가운데 특히 끈기가 마음챙김 형성에 기여하는 정도가 임상경력 수준에 따라 달라짐을 의미한다. 이러한 결과는 전문성이 축적될수록 임상 경험을 통한 대처 전략이 내재화된다는 Ackerman(2014)의 전문성 발달 이론과 부분적으로 맥락을 같이한다. 다만 이론의 '내재화된 대처 능력'

이 본 연구의 '끈기'와 동일 개념인지에 대해서는 추후 실증적 검증이 필요하다. 결과를 본 연구 범위 내에서 잠정적으로 해석하면, 저경력 언어재활사는 체화된 임상 대처 전략이 미흡하기에 어려움 직면 시 의도적인 노력을 동반하는 '끈기'에 상대적으로 더 의존하는 것으로 조심스럽게 추론해 볼 수 있다.

한편 그릿의 또 다른 하위요인인 열정이 아닌 끈기에서만 조절 효과가 나타난 점도 주목할 필요가 있다. 이는 끈기가 흥미 지속이나 열정보다 행동 지속 및 실제 성취를 더 강하게 예측한다는 선행 메타분석 결과(Credé et al., 2017)와 일치한다. 즉, 저경력 언어재활사가 마음챙김적 태도를 형성할 때 의존하는 자원은 단순한 열의(열정)보다는 구체적인 역경 속에서 행동을 지속하는 '끈기'임을 시사한다. 다만 본 연구는 횡단적 설계로 수행되어 인과적 방향성을 명확히 규명하는 데 한계가 있으므로, 후속 연구를 통한 종단적 검증이 보완되어야 한다. 이는 초임 언어재활사의 임상 적응 과정에서 심리적 지지와 전문성 지원의 중요성을 보고한 Lim과 Hwang(2025)의 연구 결과와도 맥락을 같이하며, 저경력 언어재활사를 위한 끈기 강화 및 마음챙김 증진 프로그램이 우선적으로 고려될 필요가 있음을 시사한다.

종합하면, 본 연구는 언어재활사의 마음챙김 형성에 그릿, 특히 끈기가 중요하며, 그 영향력이 임상경력 수준에 따라 달라짐을 확인했다. 이러한 결과는 언어재활사의 심리적 적응을 이해하는 데 있어 개인의 내적 자원과 경력 발달 과정을 함께 고려해야 함을 시사한다. 실천적 측면에서는 저경력 언어재활사를 대상으로 한 맞춤형 지원 체계 구축이 요구된다. 특히 보수교육, 임상실습 및 슈퍼비전 과정에서 치료 기술 습득뿐 아니라 실패를 다루고 회복탄력성을 높이는 끈기 강화 전략과 마음챙김 훈련을 병행해야 한다(Beck & Verticchio, 2014). 또한 마음챙김 훈련은 정서적 고갈 감소와 안녕감 향상에 효과적이므로(Medina & Mead, 2020), 기관 차원의 직무 스트레스 완화 프로그램 개발 시 이를 적극적으로 도입할 필요가 있다.

본 연구의 몇 가지 한계점과 이를 보완하기 위한 후속 연구 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 특정 시점의 횡단연구이자 온라인 표집 방식으로 수행되어 변인 간 인과관계 규명과 전체 언어재활사 집단으로의 일반화에 제한이 있다. 특히 여성(78.6%)과 사설센터 종사자(65.7%)의 비중이 높아 일부 집단의 표본 수가 상대적으로 적었다. 이에 따라 집단 간 차이 및 사후검정 결과는 안정성 측면에서 제한적으로 해석해야 하며, 향후 표본을 균형 있게 확보하여 재검증이 이루어져야 한다. 둘째, 모든 변수가 자기 보고식 설문으로 측정되었다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단적 설계를 통해 심리적 변화 과정을 추적하고, 다양한 표집 방식과 질적 연구를 병행하여 언어재활사의 심리적 자원 형성 과정을 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

Reference

Ackerman, P. L. (2014). Nonsense, common sense, and science of

- expert performance: Talent and individual differences. *Intelligence*, 45, 6-17. doi:10.1016/j.intell.2013.04.009
- Baek, I. H. (2018). *The relationship between novice counselors' grit and burnout: The mediation effects of mindfulness* (Master's thesis). The Catholic University, Seoul.
- Beck, A. R., & Verticchio, H. (2014). Counseling and mindfulness practice with graduate students in communication sciences and disorders. *Contemporary Issues in Communication Science & Disorders*, 41, 133-148. doi:10.1044/cicsd_41_F_133
- Cha, H. Y. (2019). *Development and validation of the grit scale for early childhood teachers* (Doctoral dissertation). Kyungsoong University, Busan.
- 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. doi:10.1037/pspp0000102
- 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. doi: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. doi:10.1080/00223890802634290
- Flores, O. (2002). *A study of the factors that influence men to choose careers as speech-language pathologists* (Master's thesis). Texas A & M University-Kingsville, Kingsville.
- Heo, S. W. (2024). *The impact of job stress on psychological burnout in speech-language pathologists: The mediating effects of job satisfaction, empathy, and the big five personality traits* (Master's thesis). Daegu University, Gyeongbuk.
- Jang, H. B. (2024). *Survey on job perception and job satisfaction of male speech-language pathologists* (Master's thesis). Gachon University, Gyeonggi.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kim, D. H., Kim, S. P., & Choi, Y. G. (2025). Correlation between job stress levels and coping strategies among speech-language pathologist's working in hospital speech therapy rooms. *Journal of Speech-Language & Hearing Disorders*, 34(1), 119-129. doi:10.15724/jslhd.2025.34.1.119
- Kim, S. S. (2021). *The mediating effect of grit in the relationship between emotional labor and psychological burnout of secondary school teachers* (Master's thesis). Pukyong National University, Busan.
- Kim, T. W., & Park, Y. S. (2018). A study on the stress and skepticism of speech-language pathologist. *Journal of Speech-Language & Hearing Disorders*, 27(3), 203-204. doi:10.15724/jslhd.2018.27.3.017
- Lee, H., Kim, M., & Lee, Y. (2025). The effect of emotional intelligence and self-efficacy of speech-language pathologists on working alliance. *Play Therapy Research*, 29(1), 55-68. doi:10.32821/JPT.29.1
- Lee, Y. J. (2017). *A comparative study on emotional labor, resilience, and job stress of male and female nurses in special departments* (Master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J., & Wang, S. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131, 232-237. doi:10.1016/j.paid.2018.05.007
- Lim, S. A., & Hwang, Y. K. (2025). A consensual qualitative study on the empowerment process of novice speech-language pathologists. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 26(6), 468-482. doi:10.5762/KAIS.2025.26.6.468
- Medina, A. M., & Mead, J. S. (2020). An exploration of mindfulness in speech-language pathology. *Communication Disorders Quarterly*, 42(4), 257-265. doi:10.1177/1525740120942141
- Min, J., & Kim, J. (2024). Job stress and turnover intentions of speech-language pathologists in relation to work environment. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, 63(3), 119-145. doi:10.23944/jsers.2024.09.63.3.6
- Park, S. H. (2006). *Development of the mindfulness scale* (Doctoral dissertation). The Catholic University, Seoul.
- Park, S. H., Park, H. J., & Jeon, S. Y. (2016). Work-related difficulties experienced by novice speech-language pathologists. *Special Education Research*, 15(3), 203-226. doi:10.18541/ser.2016.08.15.3.203
- Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Chobthamkit, P. (2019). The association between mindfulness and grit: An East vs. West cross-cultural comparison. *Mindfulness*, 10(1), 146-158. doi:10.1007/s12671-018-0961-9
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2017). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251-254. doi:10.1016/j.amjsurg.2013.09.006
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., . . . Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. doi:10.1037/0022-3514.85.4.756
- Walters, A. (2023). *Mindfulness and life experiences as predictors of perceived stress in speech language pathologists* (Doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.

언어재활사의 그릿과 마음챙김의 관계: 임상경력의 조절효과

손은남^{1*}

¹ 광주대학교 언어치료학과 교수

목적: 본 연구는 언어재활사를 대상으로 그릿과 마음챙김 간의 관계를 규명하고, 그릿의 하위요인이 마음챙김 및 그 하위요인에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 관계에서 임상경력이 지니는 조절효과를 검증하는 데 그 목적이 있다.

방법: 본 연구의 대상은 전국의 현직 언어재활사 201명이었다. 자료 수집을 위해 그릿 척도와 한국판 마음챙김 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 27.0 프로그램을 활용하여 대상자의 일반적 특성에 따른 주요 변인의 차이 분석과 변인 간 상관분석을 실시하였다. 또한 성별 및 최종학력 등 주요 변인을 통제한 위계적 다중회귀분석을 통해 그릿이 마음챙김에 미치는 영향력을 규명하고, 조절회귀분석을 활용하여 임상경력의 조절효과를 검증하였다.

결과: 첫째, 성별, 최종학력 및 근무지 유형에 따라 그릿과 마음챙김 수준에 유의한 차이가 나타났다. 둘째, 그릿과 마음챙김은 유의한 정적 상관관계를 보였으며($r=.551, p<.001$), 그릿의 하위요인 중 끈기만이 마음챙김 전체($\beta=.512, p<.001$)와 하위요인인 탈중심주의, 현재자각 및 주의집중에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 성별과 최종학력 등 인구통계학적 변인을 통제한 이후에도 그릿은 마음챙김을 유의하게 예측하였으며($\beta=.445, p<.001$), 모형의 설명력을 추가적으로 유의하게 증가시키는 것으로 나타났다. 넷째, 임상경력은 끈기와 마음챙김의 관계를 유의하게 조절하였으며, 임상경력이 낮은 집단일수록 끈기가 마음챙김에 미치는 영향이 더 크게 나타났다.

결론: 본 연구는 언어재활사의 마음챙김 형성에 있어 그릿, 그중에서도 특히 하위요인인 끈기가 중요한 심리적 자원으로 기능함을 확인하였다는 데 의의가 있다. 또한 임상경력의 수준에 따라 끈기가 마음챙김에 미치는 영향력이 달라지는 것으로 나타나, 초임 언어재활사를 위한 지원체계 마련과 마음챙김 증진 프로그램 개발의 필요성을 시사한다.

검색어: 언어재활사, 그릿, 마음챙김, 끈기, 임상경력

교신저자: 손은남(광주대학교)

전자메일: sen1397@hanmail.net

게재신청일: 2026. 05. 31

수정제출일: 2026. 07. 09

게재확정일: 2026. 07. 31

이 연구는 2026학년도 광주대학교의 교내연구비 지원을 받아 수행된 연구임.

ORCID

손은남

<https://orcid.org/0000-0003-4236-8973>

참고 문헌

- 김도희, 김상필, 최양규 (2025). 병원 내 언어치료실에서 근무하는 언어재활사의 직무스트레스 수준과 대처방식과의 상관관계. *언어치료연구*, 34(1), 119-129.
- 김태우, 박영신 (2018). 언어재활사의 직무 스트레스와 회의에 관한 연구. *언어치료연구*, 27(3), 203-204.
- 김성심 (2021). *중등교사의 감정노동과 심리적 소진 관계에서 그릿(Grit)의 매개효과*. 부경대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 민정현, 김정완 (2024). 근무 환경에 따른 언어재활사의 직무 스트레스와 이직 의도. *특수교육재활과학연구*, 63(3), 119-145.
- 박성현 (2006). *마음챙김 척도 개발*. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박소현, 박홍주, 전소연 (2016). 초보 언어재활사의 직무 어려움. *특수교육*, 15(3), 203-226.
- 백인혜 (2018). *초심상담자의 그릿과 심리적 소진과의 관계: 마음챙김의 매개효과*. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 이윤정 (2017). *특수부서 남녀 간호사의 감정노동, 회복탄력성, 직무스트레스 비교연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이효진, 김민정 (2025). 언어재활사의 정서지능과 자기효능감이 작업동행에 미치는 영향. *놀이치료연구*, 29(1), 55-68.
- 임수아, 황윤경 (2025). 초임 언어재활사의 임파워먼트 과정에 대한 합의적 질적연구. *한국산학기술학회논문지*, 26(6), 468-482.
- 장한별 (2024). *남자 언어재활사의 직업인식 및 직무만족도 조사*. 가천대학교 특수치료대학원 석사학위 논문.
- 차화연 (2019). *유아교사용 그릿 척도 개발 및 타당화*. 경성대학교 대학원 박사학위 논문.
- 허선우 (2024). *언어재활사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 직무만족 및 공감능력, 성격5요인의 매개효과*. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.