

한국형 죄책감 대처 척도 개발 및 타당화

강 민 정 김 보 영[†]

가톨릭대학교

학생

부교수

본 연구에서는 죄책감을 경험한 개인이 인지적, 정서적, 행동적 차원에서 어떻게 대처하는지를 측정하는 한국형 죄책감 대처 척도(Korean Guilt Coping Scale [KGCS])를 개발하고 그 타당성을 검증하였다. 이를 위하여 한국의 사회문화적 맥락을 반영하여 예비문항을 구성하고, 만 20~59세 성인 300명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 7개의 예비요인을 도출하였다. 그 후 확인적 요인분석을 통하여 최종적으로 영적의존, 회피억압, 성찰지향, 회복보상, 자기비난, 자기공격, 과잉반응의 7개 하위 요인, 총 34문항을 확정하여 모형의 적합성을 확인하였다. 또한 KGCS를 구성하는 신뢰도 및 수렴, 변별 타당도를 확인하고 하위 요인별로 공인 타당도를 확인하였다. 증분 타당도를 살펴본 결과, 심리적 안녕감에 대한 스트레스 대처 척도의 설명량 외에 KGCS가 추가적인 설명을 제공하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의, 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다. 본 연구는 개인의 죄책감 대처 양상을 다차원적으로 이해함으로써, 심리상담 현장에서 내담자의 정서적 고통을 정밀하게 파악하고 맞춤형 개입 전략을 수립하는 데 실질적인 도움을 줄 수 있다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 한국형 죄책감 대처 척도, 죄책감, 대처양식, 척도 개발, 정서조절

[†] 교신저자 : 김보영, 가톨릭대학교 심리학과 부교수, 경기도 부천시 원미구 지봉로 43

Tel : 02-2164-4278, E-mail : herena.kim@catholic.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

죄책감은 도덕적 정서이자 자의식적 정서(self-conscious emotion)로 자신의 행위가 사회적·도덕적 기준에 부합하는지에 대한 정서적 피드백을 제공한다(Tangney et al., 2007). 이와 같은 죄책감의 특성은 여러 연구를 통해 강조되고 있다. 죄책감에 대한 전통적 논의는 이 정서가 지닌 친사회적 역할을 강조하는 것에서 출발하는데, Klein(1937)은 대상에 대한 사랑과 증오 사이의 갈등에서부터 죄책감이 시작된다고 보면서 자신의 증오가 사랑하는 대상을 파괴했다고 자각하면 죄책감과 고통이 유발되고 이는 대상이 입은 피해를 보상하고자 하는 동기로 이어진다고 하였다. Lewis(1971)는 자기 전체를 부정적으로 여기는 수치심과 달리, 죄책감은 자신의 잘못된 행동에 초점을 맞출 때 발생하며 잘못을 바로잡으려는 행동을 유발한다고 보았다. Tangney와 Dearing(2002) 또한 수치심은 위축감과 무가치함, 무력감을 느끼게 하고 숨거나 도망치려는 동기를 유발하는 반면, 죄책감은 긴장감과 후회를 느끼게 하고 고백, 사과 그리고 보상하려는 동기를 일으킨다고 하였으며, 특히 죄책감 성향이 높을수록 타인에 대한 공감 능력, 잘못을 저질렀을 때 책임감 및 관계 회복 노력 경향이 높다고 주장하였다. Lutwak 등(2001)도 죄책감은 공격적 충동을 억제하고 분노를 통제하는 능력과 긍정적으로 관련되어 자기조절에 이바지한다고 보았다. 이러한 이론들을 종합해보면 죄책감은 타인을 위하여 자신의 잘못된 행위 자체에 초점을 맞추어 비판하고 자신이 저지른 잘못을 바로잡고자 하는 의도를 바탕으로 사회적 관계의 회복을 돕는 핵심적인 심리적 기반으로 볼 수 있다(Malti, 2016).

그러나 이러한 죄책감이 과도하거나 부적절하며 만성적인 경우 자기비난과 정서적 고통으

로 이어지기도 한다. DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에서 과도하고 부적절한 죄책감은 주요 우울장애 진단 기준 중 하나로 불안과 우울을 심화한다고 알려져 있는데, 이 경우 죄책감은 심리적 취약성을 높이는 요인으로 작용할 수 있다(Tilghman-Osborne et al., 2010). Blum(2008)은 특정 사건과 연결되지 않은 일반화된 죄책감이나 통제 불가능한 일까지 스스로 책임지려 드는 과잉 책임감에 기반한 죄책감은 부적응적으로 분류되어 우울, 불안, 강박과 관련된다고 보았다. 예를 들어, 강박장애 환자들은 실제로 해를 끼치지 않았더라도 도덕적 기준을 어겼다는 생각만으로 심한 죄책감을 느끼는데 이를 피하고자 반복적인 확인이나 세척, 세탁 같은 강박 행동을 수행하기도 하며(Gangemi et al., 2007) 극단적인 경우, 죄책감을 회피하기 위한 전략으로 자해나 자살, 강박적 보상행동과 같은 병리적 행동을 선택하기도 한다(De Vel Palumbo et al., 2018). 따라서 죄책감이 유발하는 적응적·부적응적 측면에 대한 이해와 개입은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

한편 이와 같은 죄책감의 양면성은 기능주의적(functionalist) 관점에서 보다 잘 이해할 수 있다. 죄책감을 본질적으로 적응적 정서로 간주하는 사회-적응적(social-adaptive) 관점과는 달리, 기능주의적 관점은 죄책감의 적응성 여부를 단순히 규정할 수 없으며 맥락에 따라 달라지는 것으로 보고 특히 죄책감의 강도, 지속시간, 맥락적 적합성 그리고 이를 어떻게 다루는지에 따라 그 적응성이 결정된다고 본다(Dempsey, 2017). 즉, 기능주의적 관점에 따르면 죄책감을 경험하는 개인의 심리적 적응성은 결국 죄책감 대처를 통하여 죄책감을 어떻게 인식하고 조절하는지에 달려 있다고 볼

수 있으며, Malti(2016)도 이와 관련하여 죄책감을 개인의 발달 수준, 관계적 맥락, 사회적 기대와 맞물려 작동하는 복합적 구성 개념으로 보며 이에 대한 정서조절과 대처 양식의 발달이 개입의 핵심 대상이 되어야 한다고 주장하였다. 한편 이러한 관점은 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처 이론 그리고 Gross(1998)의 정서조절 이론과 연결하여 살펴볼 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 상황에 놓인 개인은 일차 평가를 통해 상황을 위협, 손실, 도전으로 평가하고, 이차 평가에서는 자신이 얼마나 잘 대처(coping)할 수 있는지를 판단하는데 이때 스트레스의 원인을 해결하려는 문제중심 대처와 정서적 반응을 완화하려는 정서중심 대처라는 두 가지 축을 통해 대응하게 된다고 주장하였다. Gross(1998)는 이러한 관점을 확장하여 정서의 강도, 지속시간, 표현을 조절하는 다양한 의식적·무의식적 전략을 제시하고 특정 스트레스 상황에 국한되지 않는 일반적 심리 기제로서의 정서조절을 강조하였다. 결론적으로 두 이론은 부정적 정서를 완화하기 위하여 회피, 사회적 지지 추구, 긍정적 재평가 등 유사한 전략을 공유하며 상황에 따라 상호보완적으로 작동하는 것으로 볼 수 있기에(Aldao et al., 2010), 죄책감에 대한 개인의 대처 전략 역시 스트레스 대처 이론과 정서조절 이론의 틀을 포괄하는 다차원적 관점에서 이해하고 측정하는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다.

이처럼 죄책감 대처는 죄책감의 부적응적 측면을 줄이고 현실에서 적응적으로 기능하기 위해 중요한 개념임에도 불구하고, 국내외 선행연구들은 대체로 죄책감을 수치심과 비교하는 차원에 머물면서 두 정서가 심리적 적응에 미치는 영향, 대인 관계적 측면 및 심리 증상

과의 관계와 같은 차이점을 다루어왔다(남기숙, 2008; 송수민, 2008, 2009; Dyer et al., 2017; Tangney & Dearing, 2002). 죄책감을 측정하는 다양한 도구들 역시 죄책감과 수치심을 비교할 수 있도록 동일한 척도 안에서 두 정서를 함께 측정하는 방식으로 개발되었으며 죄책감만을 정교하게 다룬 척도는 드물었다. 죄책감과 수치심을 함께 다루는 대표적 척도인 TOSCA-3(Tangney & Dearing, 2002)는 특정 상황을 제시한 뒤 이에 대한 반응 선택지를 제공하는 방식으로 구성되어 있는데, 해당 척도는 죄책감을 적응적이고 친사회적 관점에서만 규정하고 죄책감만이 지닐 수 있는 심리적 측면이나 부적응적 양상을 충분히 포착하지 못한다는 점에서 비판받았다. 또 다른 척도인 PFQ-2(Harder & Zalma, 1990)는 죄책감과 수치심을 각각 구별된 문항으로 측정하고 있으나 죄책감을 다루는 문항 수가 6개로 죄책감의 복잡한 인지적·행동적 구성 요소를 충분히 포착하기에는 부족하고, ‘나는 가벼운 죄책감을 느낀다’와 같은 문항처럼 개념과 측정 간의 구분이 모호하다는 아쉬움이 있다. GASP(Cohen et al., 2011)는 죄책감과 수치심을 보상과 회피 차원으로 구분하여 측정함으로써 두 정서가 유발하는 심리적 반응을 더 세밀하게 파악하였으나 보상과 회피만으로는 죄책감이 지닌 다차원적 성격과 기능적·역기능적 양면성을 충분히 반영하지 못한다는 한계가 있다. 이처럼 죄책감을 다룬 선행연구와 척도들은 주로 개인이 경험하는 죄책감과 수치심의 빈도나 수준을 측정함으로써 친사회적 행동이나 정신병리와의 관련성을 탐색해 왔다. 그러나 실제 상담 및 임상 장면에서는 죄책감 경험을 반성·보상·회복의 방향으로 활용하는지, 아니면 회피·부인이나 자기파괴적 행동으로 이

어가는지를 구체적으로 파악하는 것이 치료적 개입에 더 직접적인 정보를 제공한다고 볼 수 있다.

이러한 흐름에 따라 죄책감 대처를 다루는 연구들이 점차 나타나고 있다. 국내에서는 남기숙(2008)이 수치심과 죄책감 대처 문항을 개발하였으나 두 정서에 대한 대처 방식을 동일한 문항을 통하여 측정하였기에 죄책감 고유의 대처 양식을 보다 충분히 포함하지 못한 한계가 있다. 국외에서는 McIvor 등(2019)이 영국인을 대상으로 죄책감 대처 방식을 측정하는 Guilt Management Scale(GMS)을 개발하였는데 이 척도는 죄책감이라는 단일 정서를 중심으로 이에 대한 다차원적 대처를 다룬 최초의 시도라는 의미를 지닌다. 해당 척도는 자기처벌(self-punishment), 보상(reparation), 영성(spirituality), 사람 중심(people-focused), 메타인지(meta-cognition), 회피(avoidance)의 6개 하위 요인, 28개 문항으로 구성되었다. 요인별로 살펴보면 자기처벌은 반성, 자기비판, 반추 등을 포함한 인지·정서적 반응이며, 보상은 죄책감을 바로잡기 위한 계획 또는 행동을 나타낸다. 영성은 용서와 속죄를 구하는 것을 포함한 영적·종교적 대처이며, 사람 중심은 지지를 구하는 식으로 타인의 존재를 활용하는 것, 메타인지는 합리화 및 수용적 측면의 대처 전략을 의미하며 마지막으로 회피는 죄책감과 관련된 생각을 무시하거나 억제하는 전략을 뜻한다. 이처럼 GMS는 기존 척도들이 다루지 못한 죄책감의 다차원적 요인들을 포함한 점에서 의미를 지니고 있지만, 용서를 구하는 행동이나 자기방어적 대처 유형은 포함하지 못하였고 확인적 요인분석을 통한 요인 구조의 안정성과 일반화 가능성을 충분히 검증하지 못했다는 한계점을 가지고 있다.

한편 죄책감은 사회문화적 맥락의 영향을 받는 정서이기에(Fontaine et al., 2006) 그 유발 요인과 경험 방식, 그리고 이를 다루는 대처 양상 역시 문화권에 따라 다르게 나타날 수 있다. 이러한 관점에서, 서구 문화권에서 개발된 죄책감 대처 척도인 GMS가 타 문화권의 죄책감 대처 특수성을 충분히 반영하지 못할 가능성을 고려할 필요가 있다. Benedict(1946/2004)는 서구 문화권을 개인의 양심을 중심으로 한 죄책감의 문화로, 동양 문화권을 관계와 체면을 중시하는 수치심의 문화로 구분하며 죄책감이나 수치심과 같은 도덕 정서의 인식과 대처 방식이 문화에 따라 다르게 나타난다고 주장하였다. Mesquita와 Karasawa(2004) 또한 개인의 자율성을 중시하는 서구의 독립적 자아와 관계적 조화를 강조하는 동양의 상호 의존적 자아에 따라 죄책감 같은 자의식적 정서는 서로 다른 심리적 구조와 사회적 기능을 갖게 된다고 보았다. 동양 문화권에 속하는 한국 사회는 개인의 자율성과 내적 기준을 강조하는 서구 문화와 달리, 죄책감이 공동체적 유대와 관계적 책임의 맥락에서 경험되며 손상된 신뢰와 책임을 어떻게 회복할 것인지에 초점을 두는 경향이 있다(김태훈, 2017). 또한 한국 사회에서의 죄책감 표현은 관계 회복을 전제로 한 진정성 있는 태도와 도덕적 책임의 수행 여부가 잘못 이후의 태도와 행동의 적절성을 평가하는 기준이 된다(Song, 2016; Youk & Park, 2023). 그러나 이러한 관계 회복 지향적 특성에도 불구하고, 한국인은 관계 중심적 자아를 바탕으로 타인의 시선과 평가에 민감하게 반응하므로, 죄책감 표현은 체면 손상이나 부정적 평가에 대한 두려움과 함께 억제되는 경향이 있다(Bedford & Hwang, 2003). 실제로 한국 문화에서는 부정적 정서를 외부로 드

러내는 것이 관계에 부담을 주거나 조화를 해칠 수 있다는 인식이 강해서(김해진 등, 2023; 박소영, 주은선, 2019), 죄책감은 관계 회복을 지향하는 정서임에도 불구하고 표현과 억제 사이에서 양가적인 태도로 나타날 가능성이 높다. 이러한 문화 맥락은 죄책감 대처 방식에도 영향을 미치며, 기존 서구 척도로는 포착하기 어려운 한국적 특수성을 반영할 필요성을 제기한다. 따라서 한국인의 죄책감 대처 양상을 보다 정교하게 측정하기 위해서는, 타문화권에서 개발된 척도의 변안만으로는 포착하기 어려운 부분이 존재하므로 고유한 양상을 반영할 수 있는 도구의 개발이 필요하다.

따라서 본 연구는 기존 연구의 한계를 보완하고 한국 문화 맥락에 적합한 한국형 죄책감 대처 척도(Korean Guilt Coping Scale [KGCS])를 개발하고자 하였다. 본 연구에서 측정하려는 죄책감 대처는 도덕적 또는 관계적 위반으로 인해 유발된 죄책감을 줄이거나 해결하기 위해 개인이 취하는 정서적·인지적·행동적 전략을 의미하며 이를 측정하기 위한 척도 개발을 위해 McIvor 등(2019)의 GMS에서 도출된 하위 요인 및 누락된 요인까지 반영하여 문항을 구성하고 한국 문화적 특성에서 자연스럽게 이해될 수 있도록 문항 내용을 조정하였다. 이에 따라 KGCS의 예비요인을 성찰지향, 영적초월, 회복보상, 지지추구, 회피억압, 자기처벌, 과잉반응의 총 7개로 구성하였다. 각 예비요인의 내용을 살펴보면 성찰지향은 원인 탐색, 책임 수용, 재발 방지 계획 수립과 같은 인지·행동적 자기조절을 의미하며, 영적초월은 자기(self)를 초월한 상위적 구조(신앙, 종교, 사회공동체 등)의 힘에 의지해 죄책감을 수용하거나 위로받으려는 대처 방식, 회복보상은 직·간접적인 사과, 보상, 행동을 실천함으로

써 자신의 잘못으로 인해 손상된 관계를 회복하려는 대처 방식이다. 지지추구는 가족이나 동료들 통한 비공식적인 지지뿐 아니라 상담이나 치료 등 전문적이고 공식적인 지지까지 포함하여 도움이나 위로받으려는 대처 방식으로 최근 한국 사회에서 정신건강에 대한 인식이 점차 개선되고 있는 점을 고려하여 심리상담 및 치료 내용을 반영하였다. 회피억압은 책임 회피, 합리화, 정당화, 감정 억제와 같은 방어적인 대처 방식, 자기처벌은 죄책감을 느꼈을 때 스스로를 자기비난이나 자기공격적으로 대하는 방식이다. 마지막으로 과잉반응은 과도하고 반복적인 사과나 해명, 과잉 정서 표출과 같은 정서·행동 과잉을 가리키는데 이 요인은 기존 척도에서 포착되지 못한 부적응적 정서 과잉 표현을 반영하고 있다는 점에서 의의를 지니고 있다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 한국형 죄책감 대처 척도(KGCS)는 기존 GMS의 한계를 보완하고 한국 문화적 맥락을 반영하여 어떠한 다차원적 요인 구조로 구성되었는가? 둘째, KGCS의 신뢰도 및 수렴, 변별 및 공인 타당도는 어떠한가? 셋째, KGCS는 심리적 부적응을 다루는 기존 척도인 스트레스 대처 방식 척도와 비교하여 증분 타당성을 지니는가? 이러한 연구 문제를 탐색함으로써 본 연구는 상담 및 임상 현장에서 다차원적 죄책감 대처를 다룰 수 있는 새로운 평가 도구를 제시하고 이를 통하여 죄책감이 개인의 심리와 대인관계에 어떠한 영향을 주는지 이해하며 내담자를 위한 구체적 개입 전략을 제시하는 데 기여하고자 한다.

방 법

문항개발

다양한 죄책감 대처 방식을 포함하는 척도를 개발하기 위하여 상담심리학 전공 박사 과정 대학원생 1인과 교수 1인이 총 230개의 기초 예비문항을 제작하였다. 문항 개발은 죄책감 이후 나타나는 대처 반응이 인지적·정서적·행동적 요소를 포함한 다차원적 과정이라는 이론적 전제(Malti, 2016; Tangney & Dearing, 2002)를 기반으로 진행되었으며, McIvor 등 (2019)이 개발한 GMS의 6개 하위 요인(자기치별, 보상, 영성, 사람 중심, 메타인지, 회피)에 더해, GMS에서 제한적으로 다루어진 심리적 방어기제(예, 억압, 정당화, 과잉반응 등)를 추가하여 총 7개 요인을 중심으로 문항을 구성하였다. 또한 죄책감 경험 수준을 측정하는 기존 척도(TOSCA-3, PFQ-2, GASP)와 스트레스 대처 척도(Brief-COPE) 구성 문항을 참조하였다. 특히 기존 서구 척도가 포착하지 못하는 한국 고유의 문화적 맥락을 반영하기 위하여, 한국인에게 죄책감이라는 정서가 단순한 책임인정을 넘어 손상된 관계의 조화를 회복하고 상대방에게 진정성(sincerity)을 호소하는 정서적·관계적 과정이라는 선행연구 결과를 참조하여 자신의 욕구보다 상대를 우선하거나 자신을 낮추어 진정성을 전달하는 내용을 다룬 문항을 회복보상 및 과잉반응 요인에 포함하고, 유교적 자기 수양 전통에 기반하여 죄책감을 도덕적 성장의 동력으로 삼는 미래지향적 태도를 성찰지향 요인에 반영함으로써 척도의 문화적 타당성을 확보하고자 하였다.

7개 예비요인별 구성 내용은 다음과 같다. 첫째, 성찰지향 요인은 GMS의 메타인지 요인

을 확장한 것으로, 죄책감이 자기평가와 반성 과정으로 이어진다는 기존 논의(Fontaine et al., 2006)를 바탕으로 잘못의 원인 탐색, 책임 수용, 재발 방지 계획과 같은 인지적 자기조절을 중심으로 문항을 구성하였다. 둘째, 영적초월 요인은 GMS의 영성 요인을 확장한 것으로, 개인이 초월적 존재나 종교적 신념을 통해 위안과 수용을 구하는 행위가 정서적 안정과 의미 형성에 기여할 수 있다는 연구(Exline et al., 2000; Park et al., 2018)를 근거로 제작되었다. 셋째, 회복보상 요인은 대상관계이론의 복구 개념(Klein, 1937)과 죄책감 이후 나타나는 관계 회복 행동(Cryder et al., 2012)에 기반하여 사과, 보상, 수정 행동을 중심으로 구성하였다. 넷째, 지지추구 요인은 스트레스 상황에서 외적 지지 체계가 정서완화와 적응적 대처를 촉진한다는 연구(Folkman & Lazarus, 1985)를 토대로, 가족이나 동료, 전문가에게 위로와 도움을 요청하는 문항들로 구성하였다. 다섯째, 회피억압 요인은 부인, 정당화, 감정 억제와 같은 방어적 전략이 부정정서의 강화와 반추로 이어질 수 있다는 연구(Aldao et al., 2010; Chapman et al., 2006)를 반영하여 제작되었다. 여섯째, 자기치별 요인은 자기비난과 자기공격이 부적응적 죄책감 경험을 강화한다는 연구(Tilghman-Osborne et al., 2010)에 근거하여 자책적 사고와 행동적 자기공격의 내용을 포함하였고 마지막으로 과잉반응 요인은 지나치게 반복되는 사과나 설명, 용서 확인 요구 등이 기존 척도에서 충분히 포착되지 않았다는 점을 보완하기 위해(Kugler & Jones, 1992), 정서·행동의 과도한 표현을 반영하는 별도 요인으로 설정하였다. 각 요인별 예비문항 수는 성찰지향 36문항, 영적초월 24문항, 회복보상 31문항, 지지추구 15문항, 회피억압 70문항, 자

기처벌 45문항, 과잉반응 9문항으로 배분되었다. 각 문항의 서두에는 참가자들이 죄책감을 느꼈던 사건이나 상황을 하나 이상 떠올린 후, 그때의 생각, 감정, 행동을 기준으로 응답하도록 제시하여 본 문항이 죄책감을 경험한 이후 대처에 초점을 둔 문항임을 명확히 하였다.

예비문항의 내용타당도를 검증하기 위한 연구진은 예비문항을 제작한 연구진과는 별개의 전문가 집단으로 심리학 및 교육학 박사 학위를 소지하고 상담 실무 경력이 10년 이상인 3인으로 구성하였다. 연구진은 예비문항들이 죄책감 대처라는 개념을 평가하는데 적절한지, 배정된 7개 하위 요인의 의미와 개념적으로 부합하는지, 문항의 내용이나 표현이 구체적이며 적절한지에 대하여 문항 I-CVI 및 하위 요인 I-CVI 각각을 통해 리커트 4점 척도(1점=문항이 매우 부적합함, 2점=적합하지 않음, 3점=적합함, 4점=매우 적합함)로 평정하였다. 문항 I-CVI 값이 1인 경우에만 해당 문항을 적절하다고 간주하여 1 미만으로 나타난 문항은 삭제하였는데, 예를 들어 회피억압 요인에 포함되었던 문항인 ‘피해를 입은 상대방의 표정이나 말투를 예민하게 살핀다’, 회복보상 요인의 ‘주변 사람들을 챙기며 죄책감을 덜어내려 한다’와 같은 예비문항 등은 전문가 간 합의 수준이 충분하지 않아 이러한 절차를 통하여 예비문항에서 제거되었다. 또한 하위 요인 I-CVI 값이 1 미만으로 나타났더라도 문항 I-CVI 값이 1이면 연구진 의견을 참고하여 문항 내용을 하위 요인에 맞게 수정하거나 다른 하위 요인으로 배치하였다. 가령 자기처벌 요인에 속한 문항인 ‘나 자신에게 벌을 주고자 절제하거나 금욕한다’의 하위 요인 I-CVI는 1 미만이었으나 문항 I-CVI가 1로 나타나서 문항 자체의 적합성이 유지된다는 판단에 따라

보존하였다. 이러한 절차를 거쳐 총 230개 예비문항 중 69개 문항을 제거하였으며, 그 후 한 번 더 연구진의 의견을 바탕으로 유사한 문항 58개를 추가로 정리하여 총 103개의 기초 예비문항을 구성하였다.

연구참여자

참여자는 온라인 설문조사 기관에 가입된 패널을 통하여 모집하였다. 성별, 연령대, 거주지역을 균등하게 할당하여 무선 층화 표집을 시행하였으며 모든 설문 응답은 온라인으로 진행되었다. 전국에 거주하는 만 20세에서 59세 사이의 성인이 모집되었으며 탐색적 요인분석을 위한 예비 연구에 300명, 그리고 확인적 요인분석을 위한 본 연구에 300명이 각각 참여하였다. 자료 수집을 위한 표본크기는 요인분석을 실시하기 위해 적어도 200개 이상의 사례가 필요하며, 300개 이상이면 좋다는 제언을 참고하였다(Tabachnick & Fidell, 2007; Williams et al., 2010). 모든 참가자는 연구 안내문을 읽은 후 자발적으로 설문에 응하였으며 설문조사 기관의 정책에 따라 소정의 경제적 보상을 받았다. 본 연구는 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후 진행되었다(생명윤리심의 승인번호: 1040395-202506-05). 먼저 예비 연구에 참여한 참여자 특성을 살펴보면 남성 150명(50.00%), 여성 150명(50.00%)이었으며 평균 연령은 40.2세(표준편차 10.61)였다. 거주지역은 서울, 경기/인천, 대전/충청/세종, 광주/전라, 부산/울산/경남, 대구/경북이 각각 43명(14.33%)이었으며 강원/제주는 42명(14.00%)으로 나타났다. 본조사 참여자 성별은 남성 150명(50.00%), 여성 150명(50.00%)이었으며 평균 연령은 41.22세(표준편차 10.60)로 나타났다.

거주지역 분포는 예비조사 결과와 동일하였다.

측정 도구

한국형 죄책감 대처 척도

성인의 죄책감 대처 방식을 측정하기 위한 척도로 죄책감을 느낄 때 택할 수 있는 대처 방식을 총 7개 하위 요인, 34개 문항으로 구성하였다. 각 하위 요인은 성찰지향(주변을 실망시킨 스스로를 반성한다), 영적의존(신에게 용서를 구한다), 회복보상(피해를 입은 상대방에게 내 잘못에 대해 설명하고 이해를 구한다), 회피억압(죄책감을 무시하고 다른 생각으로 전환하려 한다), 자기공격(도무지 감당이 안 되어 자살, 자해를 시도하거나 생각한다), 자기비난(‘내가 왜 그랬을까’라는 생각을 반복한다), 과잉반응(죄책감을 견디지 못해 울거나 소리를 지른다)으로 구성되어 있다. 참여자들은 각 문항을 읽고 자신의 경험과 얼마나 일치하는지 6점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 2점: 거의 그렇지 않다, 3점: 약간 그렇지 않다, 4점: 약간 그렇다, 5점: 거의 그렇다, 6점: 매우 그렇다)로 응답하며, 각 하위 요인별로 점수가 높을수록 해당 대처 양식을 자주 사용하는 것으로 해석한다. 본 연구에서 각 하위 요인의 신뢰도를 살펴보면 성찰지향 .89, 영적의존 .92, 회복보상 .88, 회피억압 .84, 자기공격 .88, 자기비난 .92, 과잉반응 .81이었으며 죄책감 대처 척도의 전체 신뢰도는 .92로 나타났다.

심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)이 타당화한 측정판을 사용하였다. 자기

수용(살아온 내 인생을 돌이켜볼 때 현재의 결과에 만족한다), 긍정적 대인관계(가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다), 자율성(내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다), 삶의 목적(나는 인생 목표를 가지고 살아간다), 환경에 대한 통제력(나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다), 개인의 성장(나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이다.) 등 6개의 하위 요인, 총 46문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 5점 Likert 척도로 응답하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 심리적 안녕감은 정신건강과 삶의 질을 포괄적으로 측정하는 대표적인 핵심 결과 변인으로, 죄책감 대처 방식과 밀접한 연관이 있을 것으로 여겨진다. 따라서 본 연구에서는 심리적 안녕감을 사용하여 증분 타당도를 검증하고, 죄책감 대처 양식의 기능적·역기능적 특성과 가장 직접적으로 연관되는 핵심 결과 변인을 살펴보기 위하여 심리적 안녕감의 6개 하위 요인 중 자기수용, 긍정적 대인관계 요인에 해당하는 15문항을 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 .92로 나타났다.

한국판 영적대처 척도

이수아 등(2024)이 개발한 한국판 영적대처 척도를 사용하였다. 이 척도는 긍정적 개인적 대처(나는 내 스스로를 더 잘 이해하려고 노력했다), 긍정적 종교적 대처(나는 신적 존재가 나를 돌봐준다는 생각에 집중했다), 긍정적 자연환경적 대처(나는 자연과 잘 어울릴 수 있도록 노력했다), 부정적 개인적 대처(나는 그만 사는 것을 상상했다), 부정적 사회적 대처(다른 사람들은 악의가 있다고 내 스스로를

남득시켰다)의 5개 요인으로 총 21문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 한국판 영적대처 척도의 신뢰도는 긍정적 개인적 대처 .75, 긍정적 종교적 대처 .96, 긍정적 자연환경적 대처 .94, 부정적 개인적 대처 .81, 부정적 사회적 대처 .83으로 나타났으며 전체 척도의 신뢰도는 .86이었다. 영적·종교적 대처는 죄책감 상황에서 위로, 해소, 의미 부여와 같은 방식으로 작동하는 것으로 보고되어 왔으며(Graça & Brandão, 2024) 본 연구의 영적의존 요인과 개념적으로 연관되므로 공인 타당도 검증을 위해 5개 하위 요인 중 긍정적 종교적 대처 요인에 해당하는 6문항을 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 .96으로 나타났다.

스트레스 대처방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 제작한 대처 방식 척도(The ways of Coping Checklist)를 김정희(1987)가 수정, 보완하고 김정문(2010)이 24문항으로 축소, 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 적극적 대처 방식인 문제중심적 대처(무엇을 해야 할지 알기 때문에 일이 더 잘되도록 열심히 노력한다.)와 사회적 지지추구(존경하는 분이나 친구, 선배에게 조언을 구한다.) 그리고 소극적 대처 방식인 정서적 대처(그 모든 것을 잊어버리려고 노력한다.)와 소망적 사고(내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 소망한다.)로 구성된 4개 하위 요인, 총 24개 문항으로 ‘전혀 사용하지 않음(1점)’에서 ‘매우 많이 사용(7점)’의 7점 Likert 척도로 이루어졌다. 일반적으로 적극적 대처인 문제중심적 대처는 스트레스의 원인을 제거하는 경향으로 인해 기능적인 대처 방식으로, 소극적 대처인 정서적 대처는 회피전략과 높은 관계가 나타나므로 역기능적으로 여겨진다. 각 대

처 방식별 점수가 높을수록 해당 대처 방식을 이용하는 정도가 높다고 해석한다. 스트레스 대처는 정서적·인지적 대처 양식을 설명하는 대표적 구성 개념으로서 죄책감 대처와 개념적 유사성을 지니기 때문에 본 연구에서는 중분 타당도 검증을 통하여 KGCS의 고유한 설명력을 검증하기 위해 사용하였다. 김정문(2010)의 연구에서 신뢰도는 전체 .78, 문제중심적 대처 .78, 사회적 지지 추구 .78, 정서적 대처 .62, 소망적 사고 .61로 나타났으며 본 연구에서 신뢰도는 .86이었다.

다차원적 경험회피 척도

Gámez 등(2011)이 개발한 다차원적 경험회피 척도(MEAQ)를 이주연과 유성은(2017)이 한국판으로 타당화한 후 단축형으로 개발한 것을 사용하였다. 해당 척도는 고통혐오, 고통감내, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제의 6개 하위 요인, 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1점: 전혀 동의하지 않음, 6점: 전적으로 동의함)로 평정하며 점수가 높을수록 경험회피가 높음을 의미한다. 경험회피는 부정적 정서가 유발되는 상황에서 회피, 억압, 과잉 반응적 정서처리와 밀접한 관련성이 보고되어 왔기 때문에(Gámez et al., 2011), 본 연구에서는 KGCS 내 회피억압 요인의 공인 타당도를 검증하고자 6개 하위 요인 중 고통감내를 제외한 고통혐오, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제 요인에 해당하는 20문항을 사용하였다. 전체 신뢰도는 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 .82, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도

Gilbert 등(2004)이 개발하고 조현주(2011)가

타당화한 척도로, 자신에게 무언가 잘못되어 가고 있을 때 얼마나 비판적/공격적인지 혹은 지지적/위안적인지 평가한다. 해당 척도는 자기비난(나는 나 자신에게 쉽게 실망한다.), 자기공격(나는 머릿속으로 자신을 비판하면서 다그친다.), 자기위안(나는 나 자신의 긍정적인 면을 떠올릴 수 있다.)의 3개 요인으로 이루어졌다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되었으며 하위 요인별로 점수가 높을수록 자기비난, 자기공격, 자기위안 수준이 높다는 것을 의미한다. Gilbert 등(2004)은 개인이 자신의 도덕적, 사회적, 성취적 기준에 부합하지 못했다고 인식하거나 자기통제 상실 또는 부적절한 행동을 했다고 판단될 때 자기비난과 자기공격이 나타난다고 주장하였으며, 본 연구에서는 이를 바탕으로 KGCS의 자기비난·자기공격 요인과의 공인 타당도 검증을 위해 자기비판과 자기공격 요인에 해당하는 10개 문항을 사용하였다. 조현주(2011)의 연구에서 신뢰도는 자기비판 .82, 자기공격 .66, 자기위안 .87였으며 본 연구에서 자기비판 요인의 신뢰도는 .92, 자기공격 요인은 .90으로 나타났다.

자기성찰 척도

황주연(2011)이 개발한 척도로 자기탐색(나는 화가 나면 무엇 때문에 화가 났는지 생각해본다.), 자기이해(내가 하는 걱정이 나에게 어떤 영향을 미치는지 이해한다.), 타인탐색(상대방과 의견이 다를 때, 그가 원하는 것이 무엇인지 생각해본다.), 타인이해(상대방과 의견이 달라도 마음 편하게 그를 배려한다.)의 4개 요인, 총 20문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 자기성찰은 죄책감 이후의 교정적·반성적 대처 방식과 직접적으로 연결되는 개념이므로(Tangney & Dearing, 2002), KGCS의 성찰지

향 요인과의 공인타당도 검증을 위해 활용하였다. 자기성찰 척도의 신뢰도는 자기탐색 .86, 자기이해 .82, 타인탐색 .79, 타인이해 .70, 전체 .90으로 나타났으며 본 연구에서 전체 척도의 신뢰도는 .92였다.

한국판 정서조절곤란 척도

Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도를 조용래(2007)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 정서조절의 어려움 정도를 측정하는 충동통제곤란, 정서에 대한 주의/자각부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절전략 접근 제한, 목표지향 수행의 어려움의 6개 하위 요인, 총 35문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 높음을 의미한다. 정서조절의 어려움은 반추, 회피, 억제와 같은 역기능적 정서조절 전략의 반복적 사용으로 인해 부정적 정서를 증폭시키고 만성화시킬 수 있는 핵심 요인으로 간주되며(Aldao et al., 2010) 이는 죄책감과 같은 도덕적 정서를 과잉반응, 억압, 회피 등의 방식으로 대처할 때 심리적 부적응으로 이어질 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 KGCS의 과잉반응 요인과의 공인 타당성 검증을 위하여 6개 하위 요인 중 충동통제곤란 요인에 해당하는 6문항을 사용하였다. 조용래(2007)의 연구에서 신뢰도는 .93로 나타났으며 본 연구의 신뢰도는 .92였다.

자료 분석 절차

먼저 KGCS의 하위 요인을 탐색하고자 SPSS 21과 Jamovi 2.6.44를 통하여 탐색적 요인분석을 실시하고 신뢰도 확인을 위하여 Cronbach's

α 를 산출하였다. 요인 추출 방식은 최대우도법을, 요인회전 방식으로는 프로맥스를 적용하였다. 다음으로 도출된 요인 구조의 적합성을 검증하고 경쟁모형과 비교하기 위하여 Mplus 8을 활용하여 확인적 요인분석을 실시하고 수렴, 변별 타당도를 검증하였으며 공인 타당도를 검증하기 위하여 SPSS 21을 활용하여 준거 척도들과 상관분석을 실시하여 Pearson's r 을 산출하였다. 마지막으로 증분 타당도 검증을 통하여 KGCS가 기존의 스트레스 대처 척도와 비교하여 개인의 심리적 안녕감을 예측할 때 차별화되는 고유한 설명력을 지니고 있는지 밝히고자 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

문항분석

죄책감 대처 척도의 요인 구조를 탐색하기 전, 문항의 적절성 여부를 판단하기 위하여 103개 문항을 대상으로 문항분석을 실시하였다. 먼저 문항 평균은 1.807~4.480, 표준편차 .779~1.515로 나타나 평균이 2 미만인 문항(도무지 감당이 안 되어 자살, 자해를 시도하거나 생각한다)을 삭제하였다. 각 문항의 왜도는 -0.856~1.348, 첨도는 -1.254~1.688로 나타나 정규분포 가정이 충족되는 기준인 절댓값 3과 8을 초과하지 않았다(Kline, 2011). 다음으로 본 척도가 다양한 죄책감 대처 양식을 측정하는 하위 요인으로 구성됨에 따라 문항 간 상관이나 문항-총점 간 상관을 살펴보는 대신 각 하위 요인 내에서 문항 간 상관을 검토하였다. 영적초월 하위 요인에서 '신앙 공동체에서의

나눔을 통해 위안을 얻는다.' 문항이 동일 요인 내 '신에게 용서를 구한다.', '죄책감을 털기 위하여 종교시설이나 성직자를 찾는다.'와 .81의 상관을 보여 삭제하였으며 지지추구 하위 요인에서 '안전함을 느낄 수 있는 친구나 가족에게 털어놓는다.' 문항이 동일 요인 내 '공감받을 수 있는 친구나 가족에게 털어놓는다.'와 .84의 상관을 보여 삭제하였다. 위와 같은 과정을 거쳐 문항 분석 과정에서 총 3개 문항을 삭제 후 100개 예비문항으로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석

자료가 탐색적 요인분석에 적합한지 알아보기 위하여 KMO 및 Bartlett 구형성 검증을 실시한 결과, 구형성 가정이 기각되어(KMO=.936) 탐색적 요인분석이 적절함을 확인하였다($\chi^2(1,711)=14239.232, p<.001$). 요인 추출 방식은 자료의 정규성을 전제로 최대우도법을 적용하고 요인 간 상관을 고려하여 프로맥스(promax) 방식을 적용하였다. 먼저 요인의 개수를 확인하기 위하여 고유치를 검토한 결과 1 이상을 충족하는 요인이 18개로 나타났는데, 고유치 1을 기준으로 결정할 경우 너무 많은 요인이 추출되는 문제점이 있다는 선행연구를 바탕으로(이순목 외, 2016) 스크리 도표와 함께 요인 수에 따른 RMSEA와 평행분석(parallel analysis)을 병행하여 요인 수를 다각적으로 검토하였다. 먼저 스크리 도표를 살펴본 결과 6~7개 요인, 평행분석 실시 결과 8개 요인이 적절한 것으로 나타났다. 마지막으로 RMSEA를 기준으로 요인 수를 판단하였을 때, 요인의 수가 증가할 때마다 적합도 지수의 차이가 .01 이상이어야 요인 수가 증가한 의미가 있

다고 보는데(김주환 외, 2009) 5개부터 8개 요인까지 적합도 차이가 .01 이상으로 뚜렷한 요인은 나타나지는 않았다. 그 중 8개 요인의 적합도가 .047로 7개 요인 .049에 비하여 우수하였지만 8개 요인은 문항 수가 3개로 적어서 실질적인 요인으로 해석하기 어렵고, 8개 요인 채택 시 RMSEA 적합도가 일부 개선되더라도 요인 수가 불필요하게 증가하면 모델의 복잡성이 커지고 측정의 일관성이 저하되는 문제가 발생할 수 있다. Browne과 Cudeck(1992)에 따르면 탐색적 요인분석에서 RMSEA값은 .08 미만이면 괜찮은 적합도, .05 미만이면 좋은 적합도라고 분류하는데 RMSEA값이 .05 미만으로 나타나는 지점은 7개 요인부터였다. 요인 수 결정은 통계적 지표뿐만 아니라 이론적 해석 가능성과 문항의 내용적 응집성, 요인 적합도를 함께 고려하여 판단해야 한다는 주장에 따라(Henson & Roberts, 2006) 본 연구에서는 스크리 도표, 평행분석 및 RMSEA 결과를 다각적으로 고려하여 7개 요인 구조가 가장 타당하다고 최종 판단하였다. 요인 적합도의 통계적 검증은 표 1에 제시하였다.

다음으로 요인 수를 7개로 고정하고 탐색적 요인분석을 재 실시하였다. 이 과정에서 자기 처벌 요인은 내면화된 사고 양상의 자기비난 요인과 외현화된 행동 양상의 자기공격 요인

으로 나뉘어졌다. 또 각 요인에 적합한 문항을 추출하기 위하여 요인부하량 .40 이하인 문항, 각 문항의 요인부하량이 .30 이상이면서 요인 간 부하량 차이가 .10 미만, 공통분 .50 미만에 해당하는 문항 41개 및 유사한 의미를 담고 있는 문항 16개를 추가로 제거하였다. 그 결과 최초 요인에 포함되었던 7개 하위 요인 중 하나인 지지추구(5개 문항)가 모두 제거되었다. 지지추구 문항들은 기존 GMS 척도의 사람중심(people-focused) 요인에 기반하여 제작되었으며, 연구자가 추가한 ‘심리상담이나 정신과를 찾는다’ 문항도 포함되어 있었으나 5개 문항 모두 공통분이 .50 이하로 낮거나 문항 간 상관이 .84로 과도하게 높게 나타나서 삭제되었다.

요인분석 결과 도출된 7개 요인을 바탕으로 최종 문항을 선정하는 과정에서, 먼저 각 요인이 충분히 안정적으로 정의되는 데 필요한 최소 문항 수(3문항 이상)의 기준을 고려하였다(Browne & Cudeck, 1992). 그러나 최소 기준을 충족하는 것만으로는 각 요인의 구성 개념을 충분히 반영하기 어렵다. Hinkin(1998)은 가장 단순한 요인 구조를 가지면서도 관심 영역을 충분히 포착할 수 있는 문항 수로 4~6개를 제시하였으며, Costello와 Osborne(2005) 또한 요인부하량이 충분히 높은 문항들로 5개 내의

표 1. 요인 적합도의 통계적 검증

요인모형	제곱합	df	p	RMSEA
5요인	8450.585	4460	.000	.055
6요인	7893.656	4365	.000	.052
7요인	7383.247	4271	.000	.049
8요인	6907.750	4178	.000	.047

주. N=300, *** $p < .001$

의 문항을 유지할 경우 요인의 안정성이 확보된다고 주장하였다. 이를 근거로 본 연구에서는 탐색적 요인분석 결과 요인부하량이 상대적으로 높고 내용 중복이 적은 문항을 중심으로 요인별 5문항을 최종 선정하였다. 요인 1은 예비문항 제작단계에서 종교적 대처뿐만 아니라 사회공동체를 포함한 폭넓은 의미의 자기초월적 대처 방식을 담고 있었으나 문항 선정 과정에서 자기초월적 의미 추구나 공동체적 선행을 다룬 문항들이 요인부하량이 .40 미만이거나(예, 선행이나 기부 등을 통해 죄책감을 덜어내려 한다.) 동일 요인 내 다른 문항과의 공통분이 .40 이하로 나타나 삭제하였고(죄책감을 느꼈던 경험을 삶의 한 과정으로 받아들이나.), 최종적으로 종교나 초월적 존재에게 의지하는 대처 문항만이 남게 되어 요인명을 영적초월에서 영적의존으로 변경하였다. 요인 2는 자신의 잘못을 회피하거나 축소하는 대처 방식으로 회피억압, 요인 3은 잘못을 저지른 후 스스로에 대한 부정적 생각에 몰두하는 자기 처벌적인 대처 방식으로 자기비난이라고 명명하였으며 요인 4는 잘못을 저지른 상대방에게 진심으로 사과하고 피해를 보상하며 관계를 회복하고자 노력하는 대처 방식을 다룬 것으로 회복보상이라고 명명하였다. 요인 5는 잘못을 저지른 후 스스로 벌을 주거나 해를 가하려는 의도를 가지고 특정 행동을 수반하는, 행동화 경향이 강한 자기 처벌적 대처 방식으로 자기공격으로 명명하였으며 요인 6은 저지른 잘못에 대하여 반성하고 자신을 이해하는 계기로 삼는 대처 방식으로 성찰지향으로 명명하였다. 마지막으로 요인 7은 실제 잘못의 정도와 무관하게 나타나는 과장되고 왜곡된 반응을 보이는 대처 방식으로 과잉 반응으로 명명하였다. 탐색적 요인분석 결과

는 표 2에 제시하였다.

확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 도출된 7요인 모형의 적합도와 요인 구조가 타당한지 평가하기 위하여 Mplus 8을 활용하여 확인적 요인분석을 수행하였다. 먼저, 연구모형인 7요인 모형의 요인 구조의 타당성을 검증하기 위하여 경쟁모형으로 위계적 2-7요인 모형, 쌍요인 모형, 단일요인 모형을 추가로 비교하였다. 위계적 2-7요인 모형은 Carver(1997)의 연구에서 부인, 행동 철회, 행동적 이탈, 자기비난, 자기공격, 물질사용, 감정 발산과 같은 방식이 심리적 부적응을 예측한 반면, 수용이나 적극적 대처, 계획, 긍정적 재구성, 종교적 대처 등은 적응적 대처로 보고된 점을 고려하여 KGCS의 영적초월, 회복보상, 성찰지향은 적응적 대처 요인으로, 회피억압, 자기비난과 자기공격, 과잉반응은 부적응적 대처 요인으로 분류하여 설정되었다. 다음으로 쌍요인(bifactor) 모형은 각각의 죄책감 대처 전략들이 현실에서는 종종 동시에 나타나며 이는 정서조절이라는 공통 차원 내에서 작용한다는 점을 고려하여 죄책감 대처의 7개 하위 요인만으로 설명되지 않는 공통 차원을 가정하여 설정하였다. 마지막으로 단일요인 모형은 죄책감 대처를 하나의 통합적 요인으로 간주하는 구조를 가정하였다. 모형별 적합도를 확인한 결과 연구모형의 적합도가 $\chi^2=1255.376(df=126, p<.001)$, CFI=.879, TLI=.867, RMSEA=.067, SRMR=.075로 경쟁모형들에 비하여 적합도가 가장 양호하게 나타났다. 모형의 적합도는 χ^2 검정 결과를 포함하여 CFI와 TLI .90 이상, SRMR .08 이하, RMSEA .08 이하일 때 양호하다고 판단하

표 2. 탐색적 요인분석 결과

요인	문항내용	요인부하량						
		1	2	3	4	5	6	7
1	내가 속한 신앙이나 문화의 가르침에 따라 행동한다.	.945	.003	.001	.032	-.169	.026	.060
	종교적 행위(기도, 수행, 고백, 예배, 의식 등)을 통해 죄책감을 해소하려 한다.	.911	-.045	-.009	.043	-.058	-.012	.049
	신에게 용서를 구한다.	.854	-.001	.093	-.011	-.017	.029	-.092
	죄책감을 덜기 위하여 종교시설이나 성직자를 찾는다.	.726	.057	-.003	-.028	.146	-.034	-.048
2	신과의 관계 회복을 위해 일정 기간 절제나 금욕을 실천한다.	.710	.016	-.134	-.004	.212	.015	.043
	내 잘못은 그렇게 큰 잘못이 아니라고 생각한다.	.018	.891	.014	.030	-.076	-.094	-.027
	죄책감을 느끼지 않으려고 평소보다 더 밝게 행동한다.	.037	.833	-.036	-.031	-.009	.068	.025
	죄책감을 느끼며 고통스럽지 않도록 나 자신부터 먼저 보호하려 노력한다.	.072	.833	-.001	-.058	.037	.046	-.047
3	잘못을 저지른 상황에 대한 책임을 부인한다.	-.039	.791	.066	-.035	.006	.001	-.007
	죄책감을 무시하고 다른 생각으로 전환하려 한다.	-.079	.719	.138	.084	-.005	.022	.021
	죄책감을 들게 하는 생각을 떠올리며 걱정한다.	.089	.036	.916	-.058	.065	-.068	-.109
	내가 저지른 잘못으로 비난받는 상황을 상상하며 불안해한다.	.011	.003	.849	-.070	.099	-.033	-.022
4	상대방이 나를 용서하지 않을까 봐 불안해한다.	-.017	.048	.781	-.015	.019	-.033	.080
	‘내가 왜 그랬을까’라는 생각을 반복한다.	-.079	.050	.755	.065	-.128	.063	.000
	잘못을 저지른 스스로를 비난한다.	-.053	.013	.619	.067	.086	.081	.028
	사과하는 자리를 따로 만들며 진심을 보이려 한다.	-.003	-.013	-.074	.893	.039	-.092	-.028
5	관계를 회복하기 위해 진심을 담은 말이나 선물로 마음을 전한다.	.043	.017	-.112	.777	-.016	.073	.052
	피해를 입은 상대방에게 내 잘못에 대해 설명하고 이해를 구한다.	-.045	-.048	.070	.741	-.017	.042	.052
	오랜 시간이 들더라도 포기하지 않고 관계를 회복하려고 노력한다.	.014	.050	-.040	.735	.124	.001	-.126
	관계가 회복될 때까지 나의 욕구보다는 상대를 먼저 챙기려고 한다.	.057	-.037	.274	.597	-.114	-.007	.090

표 2. 탐색적 요인분석 결과

(계속)

요인	문항내용	요인부하량						
		1	2	3	4	5	6	7
5	죄책감이 들면 정신적, 신체적으로 나 자신을 해치는 방법을 찾는다.	-.067	-.055	.029	-.058	.951	.032	-.017
	죄책감이 복잡할 때 일부러 스스로를 위협한 상황에 노출시킨다.	-.013	.072	.011	.009	.764	-.033	.079
	나 자신에게 벌을 주고자 절제하거나 금욕한다.	.127	.047	.045	.051	.691	-.038	-.086
	도무지 감당이 안되어 자살, 자해를 시도하거나 생각한다.	.092	-.052	-.015	-.060	.680	-.010	.111
	마음이 괴로울 때 평소보다 심한 운동이나 일(학업)을 하면서 스스로를 힘들게 만든다.	-.062	-.024	.061	.163	.631	.048	-.011
6	나중에 같은 잘못을 만들지 않기 위해 더 철저히 준비하고 대처한다.	.043	-.009	.009	-.123	-.025	.864	-.007
	잘못했다고 느꼈던 경험을 내가 어떤 사람인지 다시 돌아보는 계기로 삼는다.	-.005	.011	-.046	-.072	-.049	.833	.084
	죄책감을 느꼈던 경험을 계기로 내가 가진 역할과 책임을 재정비한다	.008	.029	-.054	.108	.095	.658	-.103
	죄책감을 느꼈던 경험을 계기로 더 좋은 사람이 되려 한다.	-.016	.053	-.053	.133	.004	.608	-.032
	주변을 실망시킨 스스로를 반성한다.	-.009	-.064	.214	.076	.031	.575	.039
7	상대방이 용서를 했는데도 계속 사과를 해야 마음이 놓인다.	.026	-.057	.007	.038	-.098	-.012	.765
	상대방의 기분을 나아지게 하려고 자신을 필요 이상으로 비하한다.	-.025	-.057	-.018	-.017	.066	.059	.734
	죄책감이 느껴지면 오히려 상대방에게 화를 낸다.	-.056	.290	-.215	.033	.069	-.041	.688
	죄책감을 견디지 못해 울거나 소리를 지른다.	.040	-.041	.110	-.068	.142	-.014	.593
	상황을 과대 해석하며 실제보다 과장해서 두려워한다.	.046	-.042	.383	-.006	-.058	-.025	.522
고유치		8.977	5.291	3.805	2.127	1.613	1.499	1.312
공통분산(%)		24.456	13.877	9.992	5.013	3.027	3.522	3.217
누적분산(%)		24.456	38.333	48.325	53.338	56.365	59.887	63.104

는데(Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1999), 연구모형의 RMSEA와 SRMR은 이 기준을 충족하였으나 CFI, TLI 값이 기준에 다소 미흡하게 나타남에 따라(표 3) 낮은 요인부하량(.503)으로 모형 적합도를 저해하는 31번 문항(상대방이 용서를 했는데도 계속 사과를 해야 마음이 놓인다.)을 제거하였다. 해당 문항은 탐색적 요인분석에서는 과잉반응 요인에 안정적으로 부하되어 수용 가능한 수준(.765)으로 판단되었으나, 확인적 요인분석에서 다른 문항들과의 공분산 구조가 불안정하게 나타났다. 이러한 차이는 탐색적 요인분석이 요인 간 교차 부하를 허용하여 통계적으로 유사

한 문항을 폭넓게 포괄하는 반면, 확인적 요인분석은 각 문항이 단일 요인에만 부하되도록 제약하기 때문으로 볼 수 있다. 31번 문항은 내용상 죄책감으로 인한 불안을 다루려는 과도한 방어적 대처를 측정하는 문항이지만 이 과정에서 스스로를 낮추는 자기비난의 요소를 담고 있다고도 볼 수 있다. 따라서 이 문항은 개념적 명확성과 통계적 안정성 모두를 제고하기 위하여 최종 모형에서 제거하였다.

그 후 수정지수를 살펴보았다. 4번 문항(죄책감을 덜기 위하여 종교시설이나 성직자를 찾는다.)과 5번 문항(신과의 관계 회복을 위해

표 3. 요인 구조 확인을 위한 모형 적합도 지수

		χ^2	df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
연구모형	7요인 모형	1255.376	126	.067	.879	.867	.075
	위계적모형(2-7)	1377.167	113	.071	.861	.850	.116
경쟁모형	쌍요인 모형	1373.510	140	.073	.857	.838	.131
	단일요인 모형	4471.133	105	.153	.341	.300	.165

표 4. 최종 모형 적합도 지수

모형	χ^2	df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
수정된 7요인 모형	1009.595	125	.058	.912	.902	.069

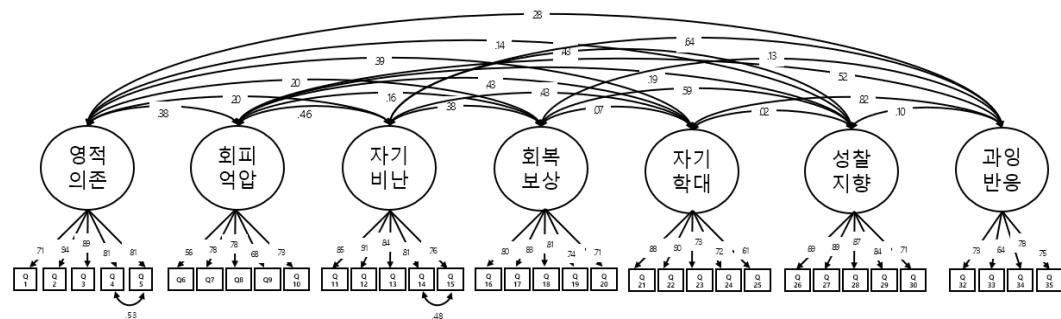


그림 1. 최종 연구 모형

일정 기간 절제나 금욕을 실천한다.) 모두 종교적 수행을 통해 죄책감을 해소하고자 하는 행동적 실천을 강조한다는 점에서 유사한 내용을 다루고 있으며(MI=69.116) 14번 문항(‘내가 왜 그랬을까’라는 생각을 반복한다.)과 15번 문항(잘못을 저지른 스스로를 비난한다.)은 잘못에 대한 자기비판적 사고에 반복적으로 몰두한다는 점에서 유사한 내용을 다루고 있어서(MI=54.775) 측정 오차 간 상관을 가정하는 것이 타당하다고 판단되어 상관을 허용하였다. 최종 모형의 적합도 지수와 연구모형을 표 4와 그림 1에 제시하였다.

수렴, 변별 타당도 검증

수렴 타당도 검증을 위하여 C.R.(Critical Ratio) 값을 검증한 결과 모두 1.96($p < .05$) 이상, 개념 신뢰도(Construct Reliability) .816~.920, 평균분산추출지수(AVE) .509~.698로 나타났다. 개념 신뢰도는 .7 이상, AVE는 .5 이상이면 수렴 타당도가 양호하다고 여겨지기에(Anderson & Gerbing, 1988; Hair et al., 2010) KGCS는 수렴 타당도를 충족하였다고 볼 수 있다. 다음으로

변별 타당도 검증을 위하여 하위 요인별 AVE가 다른 요인과의 상관계수 제곱 값보다 크게 나타나는지 검토한 결과, 대부분의 하위 요인에서 이 조건이 충족되었다(표 5). 다만 과잉반응과 자기공격의 상관계수 제곱 값(.671)이 자기공격 AVE 값(.598)을 초과하여 두 요인의 개념이 유사할 가능성이 나타났는데, 두 개념이 통계적으로 구분되는지 확인하기 위하여 표준오차에 2를 곱한 값을 상관계수에 더하거나 빼 범위에 1이 포함되는지를 추가 확인한 결과, 과잉반응과 자기공격 상관계수 값(.819)의 $\pm$ 표준오차 2배 범위(.747~.891)에 1이 포함되지 않음을 확인하였다. 따라서 두 요인이 통계적으로 명확히 구분됨을 확인하였으며 척도를 구성하는 요인들은 통계적으로 충분히 서로 변별 가능한 것으로 판단하였다.

공인, 증분 타당도 검증

KGCS가 타당성을 보장받고 있는 기존 척도와 유사한지 알아보기 위하여 하위 요인별로 공인 타당도 검증을 실시하였다. 분석 결과, KGCS의 하위 요인들은 개념적으로 기대되는

표 5. 요인별 상관계수 제곱 값과 평균분산추출지수(AVE)

	영적의존	회피억압	자기비난	회복보상	자기공격	성찰지향	과잉반응
영적의존	(.698)						
회피억압	.147	(.509)					
자기비난	.041	.212	(.697)				
회복보상	.042	.026	.144	(.604)			
자기공격	.155	.186	.183	.005	(.598)		
성찰지향	.020	.038	.182	.350	.001	(.646)	
과잉반응	.080	.274	.408	.016	.671	.011	(.527)

주. 괄호 안은 AVE 값을 나타냄.

표 6. 공인 타당도 검증을 위한 상관분석 결과

한국형 죄책감 대처 척도(KGCS) 하위 요인							
준거 척도	영적의존	회피억압	자기비난	회복보상	자기공격	성찰지향	과잉반응
영적대처	.787**	.165**	.079	.137*	.234**	.087	.167**
경험회피	.240**	.389**	.392**	.081	.416**	.056	.511**
자기비판	.081	.254**	.529**	.041	.491**	.123*	.567**
스트레스대처 (문제중심)	.106	.040	-.012	.350**	-.067	.361**	-.095
자기공격	.127*	.202**	.354**	-.026	.627**	-.069	.598**
자기성찰	.078	-.018	.137*	.343**	-.098	.398**	-.057
정서조절곤란	.128*	.272**	.411**	-.042	.514**	-.024	.612**

주. N=300, * $p < .05$, ** $p < .01$

준거 척도들과 유의한 상관을 보였다(표 6).

마지막으로 증분 타당도를 검증하기 위하여 기존에 개발된 스트레스 대처 방식 척도에 비해 KGCS가 심리적 안녕감에 대해 추가적 설명력을 지니는지 알아보기 위한 위계적 회귀분석을 실시하였다. KGCS가 지닌 다차원적 성격을 분명하게 드러내기 위하여 KGCS의 각 하위 요인과 심리적 안녕감 척도의 상관관계를 바탕으로(표 7) 심리적 안녕감과 정적 상관을 보인 하위 요인(회복보상, 성찰지향)을 기능적 죄책감 대처 요인으로, 심리적 안녕감과 부적 상관을 보인 하위 요인(자기비난, 자기공격, 과잉반응, 회피억압)을 역기능적 죄책감 대처 요인으로 나누고 스트레스 대처 방식 척도 하위 요인인 적극적 대처 및 소극적 대처

와 각각 연결하여 살펴보았다. 일반적으로 적극적 대처는 스트레스의 원인을 제거하는 경향으로 인해 기능적인 대처 방식으로, 소극적 대처는 회피 전략과 높은 관계가 나타나므로 역기능적으로 여겨진다(김정문, 2010). 이때 KGCS 하위 요인 중 영적의존은 일반적으로 정신건강에 보호적 요인으로 작용한다는 기존 연구와 달리 본 연구에서 심리적 안녕감과 상관이 유의하지 않아 위계적 회귀분석에서는 제외하였다.

증분 타당도 분석 결과, 기능적 죄책감 대처 요인(회복보상, 성찰지향)은 기존 스트레스 대처 방식 척도의 적극적 대처 방식이 이미 심리적 안녕감을 충분히 설명하고 있어, 추가적인 설명력을 제공하지 못한 것으로 나타났

표 7. 한국형 죄책감 대처 척도(KGCS) 하위 요인과 심리적 안녕감 간 상관관계

	영적의존	회피억압	자기비난	회복보상	자기공격	성찰지향	과잉반응
심리적 안녕감	-.025	-.199**	-.355**	.199**	-.350**	.167**	-.402**

주. N=300, ** $p < .01$

표 8. 대처 요인별 증분 타당도 분석 결과

종속변인	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
심리적 안녕감	적극적 스트레스 대처 방식	.416**	7.896	.173		62.344**
	적극적 스트레스 대처 방식	.397**	6.869	.175	.002	31.434
	죄책감 대처(회복보상, 성찰지향)	.045	.779			
심리적 안녕감	소극적 스트레스 대처 방식	-.085	-1.470	.007		2.161
	소극적 스트레스 대처 방식	.114	1.977	.189	.182**	34.521**
	죄책감 대처(자기비난, 자기공격, 과잉반응, 회피억압)	-.470**	-8.149			

주. $N=300$, ** $p < .01$

다($\Delta R^2=.002$, $p>.05$). 이는 스트레스 대처 척도의 적극적 대처(문제 해결, 사회적 지지 추구 등)가 잘못을 만회하고 관계를 회복하려는 회복보상 요인 및 경험을 돌아보고 변화하려는 성찰지향 요인과 내용상 상당 부분 중복되는 경향이 있기 때문으로 볼 수 있다. 반면 역기능적 죄책감 대처 요인(자기비난, 자기공격, 과잉반응, 회피억압)은 스트레스 대처 방식 척도의 소극적 대처 방식에 비하여 훨씬 높은 설명력을 지니는 것으로 나타났다($\Delta R^2=.182$, $p<.001$). 이는 KGCS가 기존의 스트레스 대처 방식 척도와는 다르게 작용함을 증명하는 것으로, 기존 스트레스 대처 척도의 소극적 대처 방식이 주로 정서적 회피나 소망적 사고와 같은 회피적 양상을 다루는 반면, 역기능적 죄책감 대처는 자기공격이나 과잉반응과 같이 자신을 향한 능동적 처벌 욕구나 격렬한 정서 표출 등 스트레스 대처 척도가 다루지 않은 병리적 기제를 다루고 있기 때문으로 볼 수 있다(표 8).

논 의

본 연구에서는 개인이 죄책감이라는 정서를 경험한 이후 어떠한 종류의 인지적·정서적·행동적 대처를 선택하는지를 측정하기 위하여 한국형 죄책감 대처 척도(KGCS)를 개발하고 타당화하였다. 이를 위해 탐색적, 확인적 요인 분석 및 타당도 검증을 실시하여 죄책감 대처가 복합적이고 다차원적인 심리 과정임을 실증적으로 보여주었다.

연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 본 연구를 통해 KGCS가 영적의존, 회피억압, 성찰지향, 회복보상, 자기비난, 자기공격, 과잉반응의 7개 요인, 34문항으로 구성되었으며 이를 바탕으로 죄책감 대처가 인지적·정서적·행동적 차원에서 복합적으로 구성된 개념임을 밝혔다. 먼저 7요인 구조의 타당성을 확인하기 위하여 위계적 2-7요인 모형, 쌍요인 모형, 단일요인 모형을 경쟁모형으로 설정하여 연구모형과 비교한 결과 연구 모형의 적합도가 다른 경쟁모형들의 적합도에 비하여 우수하게 나타남에 따라 연구모형인 7요인 모형을 최종 모형으로 채택하였다. 이때 해당 모형의

CFI(.879), TLI(.867)가 일반적 기준(.90 이상)을 충족하지 못함에 따라, 요인부하량이 .503으로 나타난 과잉반응 하위 요인에 속한 31번 문항(상대방이 용서를 했는데도 계속 사과를 해야 마음이 놓인다)을 제거하였다. 해당 문항은 죄책감으로 인한 불안을 다루려는 과도한 방어적 반응을 다루고 있으나 동시에 스스로를 낮추는 자기비난 요인에 속하는 내용으로도 볼 수 있음에 따라 문항을 삭제한 결과 최종 모형은 적합도 기준을 충족하였다(CFI=.912, TLI=.902). 최종적으로 도출된 연구 모형을 통하여 7개 하위 요인이 상호 관련성을 가지면서도 독립된 구성 개념으로 기능하는 죄책감 대처의 다차원적 특성을 검증하였다.

둘째, 본 척도의 요인 구조는 기존 선행연구에서 제시된 요인 구성과 일부 다른 양상을 보였다. 먼저 McIvor 등(2019)의 GMS에서 제시된 6요인 중 자기처벌 요인이 본 연구에서는 인지적 성격의 자기비난과 행동적 성격의 자기공격으로 분리되어 나타났는데 이는 기존 GMS에서 포착되지 못한 죄책감의 자기처벌적 대처 양식을 보다 세분화하여 설명한 결과로 이해할 수 있다. Gilbert 등(2004)은 자기비난(self-criticism)에 대하여 ‘나는 왜 그랬을까’와 같은 반성적 사고를 포함하는 인지적 자기평가 과정이라고 보며 비교적 적응적 기능을 지닌다고 여긴 반면, 자기공격(self-attacking)은 자신을 무가치하거나 혐오스럽게 여기며 벌주는 공격적인 자기처벌 과정으로 이는 심리적 회복을 방해한다고 주장하였다. 이러한 구분은 국내 연구에서도 일관되게 보고되었는데 김재희와 서경현(2021)은 자기비난을 자신의 실수나 부족함을 인지적으로 평가하며 개선을 시도하는 교정적 반성 과정으로 정의한 반면, 자기공격은 자신에 대한 분노와 혐오, 자책이

행동화되는 자기처벌적 반응으로 자해나 자살과 같은 행동으로 이어질 수 있다고 개념화하였다. 따라서 본 연구에서 확인된 자기처벌 요인의 분리는 자기비난과 자기공격이 서로 구별되는 심리적 기능임을 뒷받침하는 결과라 할 수 있다. 한편 변별 타당도 검증 과정에서 자기공격 요인이 과잉반응 요인과 유사한 개념으로 볼 수 있는 가능성이 나타났는데 이는 죄책감 이후 부정적 정서가 자기에게 향한다는 공통점 때문으로 이해해 볼 수 있다. 그러나 과잉반응은 죄책감이 감정조절의 어려움과 결합될 때 나타나는 반응으로 주로 타인지향적인 반면, 자기공격은 죄책감이 스스로를 향한 직접적 공격으로 나타나므로 서로 구별되는 요인으로 볼 수 있다. 죄책감 대처 중 자기비난 요인 역시 스스로를 향하는 부정적 반응이라는 점에서는 과잉반응이나 자기공격과 유사하지만, 자기비난이 주로 인지적 과정에 머무는 반면 과잉반응과 자기공격은 모두 정서의 강한 활성화와 탈조절 양상을 드러내는 공통점이 있기에 두 요인 간 상관이 상대적으로 더 높게 나타난 것으로 해석할 수 있다.

예비연구에서 7개 요인 중 하나로 가정되었던 지지추구 요인은 GMS(McIvor et al., 2019)의 사람 중심(people-focused) 요인을 이론적 근거로 ‘공감받을 수 있는 친구나 가족에게 털어놓는다’, ‘비슷한 경험을 한 사람에게 조언을 구한다’, ‘심리상담이나 정신과를 찾는다’ 등의 문항으로 구성하였으나, 탐색적 요인분석 과정에서 공통분이 낮게 나타나 최종 분석에서는 제외되었다. 이러한 결과는 타 문화권에 비하여 한국 문화에서 죄책감이라는 정서를 공식적·비공식적 지지추구를 통하여 다루는 것이 상대적으로 어렵기 때문으로 해석할 수 있다. 일반적으로 한국인들은 심리적 어려움에 직면

했을 때 전문적 도움보다 가족, 친구와 같은 비공식적 지지 자원에 상대적으로 더 의존한다고 알려져 있다(지현아 외, 2022). 그러나 자신의 도덕적 위반이나 잘못에 대한 자각을 핵심으로 하는 죄책감의 경우, 수치심과 밀접하게 연결되어 있기에 이를 개방하는 것은 타인에게 자신의 도덕적 실패를 드러내는 행위로 연결되어 관계 손상이나 평가 절하에 대한 두려움을 동반할 수 있다(Bedford & Hwang, 2003). 결국 관계와 체면을 중시하는 한국 문화에서는 죄책감을 드러내고 지지를 요구하는 것이 가족이나 친구에게 일반적인 심리적 고통을 표현하는 것보다 더욱 억제될 가능성이 높다. 또한 최근 한국 사회에서 상담 및 심리치료 서비스에 대한 사회적 관심의 증가 추세와 달리(박지혜, 이선휘, 2022) 정신건강 서비스를 이용한 비율이 12.1%로 일본(20.0%)이나 미국(43.1%) 등 다른 OECD 국가들에 비해 현저히 낮은 수준임을 보았을 때(보건복지부 국립정신건강센터, 2024), 한국 사회에서는 비공식적 지지자원뿐만 아니라 공식적 지지자원마저도 사회적 낙인에 대한 우려로 접근이 어렵게 인식되고 있음을 추측해 볼 수 있다(유성경, 이동혁, 2000; 이민지, 손은정, 2007). 마지막으로 지지추구 요인이 제거된 원인으로 성별의 영향도 중요하게 고려되어야 한다. 선행연구에 따르면 여성은 사회적 지지를 더 자주 활용하는 경향이 있는 반면(이지영, 권석만, 2007; Ranjbar et al., 2023; Zhao et al., 2020), 남성은 타인에게 정서적 어려움을 드러내는 것이 나약함으로 비치거나 스스로 문제를 해결하지 못하는 무능력으로 인식될 수 있다는 우려로 사회적 관계 속에서 감정을 억제하거나 회피 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(김규린, 박수빈, 2023; 김소영, 김진숙,

2024). 영국 GMS 연구의 응답자 중 여성 비율이 85.5%에 달했던 반면, 본 연구에서는 남녀가 각각 150명씩 동일하게 분포하였는데, 이러한 참여자 성별 분포의 차이 또한 영국 GMS와 달리 본 연구에서 지지추구 요인이 제외된 원인이 될 수 있다.

KGCS에 기존 GMS에는 없던 과잉반응 요인이 추가되었다는 점 또한 기존 척도와 구별되는 중요한 특징이다. 과잉반응 요인은 Carver 등(1989)이 제시한 대처 이론에 근거를 두고 개발되었는데, 이 이론에서는 대처 개념을 단순한 문제 해결이나 인지적 재구조화뿐만 아니라 정서 조절 실패까지 포함하는 범위로 확장하였으며, 특히 정서조절 실패와 관련된 대처를 정서적 각성이 과도하게 활성화되고 조절 자원이 충분하지 않을 경우 충동적이거나 반복적인 반응처럼 행동화 형태로 나타나는 스트레스 대처 양식으로 보았다. 이러한 관점은 과잉반응 요인이 정서적 탈조절(emotional dysregulation)과 밀접하게 연결된 대처 전략임을 시사한다. 선행연구들에 따르면 정서적 탈조절은 정서적 각성이 과도하게 증폭된 상태에서 이를 효과적으로 조절하거나 통합하지 못하고, 분노, 불안, 자책과 같은 감정을 행동 수준에서 외현적으로 표출하는 경향을 포함한다. 이는 죄책감으로부터 비롯된 부정적 정서를 완화하려는 방어적 기제와도 밀접하게 관련되는데(Gratz & Roemer, 2004), 실제로 죄책감 상황에서 나타나는 과도한 사과, 상대의 반응에 대한 집착, 울음이나 소리 지르기와 같은 반응은 이러한 정서 탈조절 상태에서 죄책감을 완화하거나 해소하려는 시도가 숙고적 처리로 전환되지 못한 채 즉각적인 정서 방출로 나타난 결과로 해석할 수 있으며, 특정 상황에서는 상대의 관심이나 반응을 유도하는

기능적 역할을 수행하기도 한다(Garofalo, 2017; Saladino et al., 2024). McIvor 등(2019) 또한 영국 GMS 척도에 자기 방어와 연관된 요인이 누락되었다고 보고하며 향후 연구에서 다루어야 할 주요한 요소로 언급한 점에서, 본 연구에서 과잉반응 요인의 도출은 KGCS가 기존 GMS와 비교하여 죄책감 대처 개념을 정서조절 실패와 행동화까지 확장한 결과로 이해할 수 있다.

셋째, 증분 타당도 검증 결과 KGCS는 기존 스트레스 대처 척도에서 설명하지 못한 심리적 안녕감의 추가 변량을 유의하게 설명하였다. 특히 자기비난, 자기공격, 회피억압, 과잉반응을 포함하는 역기능적 죄책감 대처 요인이 기존 스트레스 대처 척도에 비하여 심리적 안녕감에 대해 추가적인 예측력을 보였는데 이는 죄책감 대처가 일반적인 스트레스 대처와 구별되는 독립적 심리 과정임을 시사한다. 한편 이 과정에서 영적의존 요인은 심리적 안녕감과 유의한 관련을 보이지 않았는데 이는 영적 의존 요인이 지닌 복합적인 특성을 드러내는 것으로 볼 수 있다. 일반적으로 종교적·영적 대처는 우울과 불안의 감소 및 심리적 안녕감 향상과 연관되는 등(이수아 등, 2024; Park et al., 2018) 긍정적 자원으로 간주되어 왔지만 최근에는 영적 의존적 대처가 도덕적 책임을 외재화하는 경향과도 연결된다는 결과도 나타나고 있다. Zhong과 Liljenquist (2006)의 연구에서는 비윤리적 행위 이후에 죄를 씻어내는 종교적 정화 행위를 한 집단이 그렇지 않은 집단보다 도덕적 정서 수준 및 타인을 돕기 위한 의향을 유의하게 낮게 보고하였으며, Meek 등(1995)도 종교를 심리적 안정, 사회적 유대, 자기정당화, 보호적 기능을 얻기 위해 활용하는 경향인 외재적 신앙을 지

닌 경우, 죄책감을 책임 수용과 보상행동으로 전환하기보다는 용서받았다는 믿음을 통해 자기 해소하려는 경향이 있음을 지적하였다. 이러한 맥락에서 볼 때 영적의존은 초월적 존재에 자신을 의탁하며 죄책감을 수용·변화의 동력으로 삼게 만드는 적응적 기능과 동시에 도덕적 책임을 초월적 존재나 종교 의례로 이전하여 책임을 회피하려는 부적응적 기능을 포함하는 복합적인 요인으로 이해할 수 있다. 본 연구의 증분 타당도 검증 단계에서 영적의존 요인이 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보이지 않았던 것은 이러한 상반된 기능이 동일한 요인 안에 공존함으로써 긍정·부정 효과가 상쇄되었을 가능성을 추측해 볼 수 있으며 이는 선행연구에서 종교적 대처가 죄책감과 고통을 완화하는지 여부에 대한 엇갈린 결과가 나타난 것과도 일치하는 결과로 볼 수 있다(Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig & Larson, 2001; Pargament et al., 1998). Graça와 Brandão (2024)가 종교적(영적) 대처 방식과 심리적 안녕감을 정서조절의 어려움이 매개한다는 결과를 언급하였듯 향후 연구에서는 영적의존이 어떠한 조건에서 적응적, 부적응적으로 기능하는지에 대하여 개인의 정서 조절 역량이나 신앙적 맥락 등 다양한 측면을 함께 고려하여 세부적으로 검증할 필요가 있다.

넷째, 공인 타당도 검증 결과 각 죄책감 대처 요인들은 모두 준거 척도와 유의한 상관을 보여 본 척도의 하위 요인들이 공인 타당성을 지니고 있음을 확인하였다. 구체적으로 기능적 죄책감 대처 요인인 회복보상과 성찰지향 요인은 준거 척도인 문제 중심 스트레스 대처 및 자기성찰과 각각 유의한 정적 상관을 나타낸 반면, 역기능적 준거 척도인 경험회피, 자기공격, 정서조절곤란과는 거의 관련을 보이

지 않았다. 이는 회복보상과 성찰지향 대처가 잘못 이후 상황을 분석하고 행동을 수정하려는 건설적 처리 과정과 연결되어 있음을 시사한다. 이러한 결과는 사과, 고백, 보상과 같은 죄책감의 기능적 역할을 강조한 Tangney와 Dearing(2002)의 논의, 그리고 성찰이 죄책감과 같은 부정적 감정에서 생겨나서 자신의 경험에 대하여 적극적으로 탐색하며 발전하는 과정이라고 주장한 황주연(2011)의 연구 결과와 일치한다. 반면 역기능적 죄책감 대처 요인인 회피억압, 자기비난, 자기공격, 과잉반응 요인은 준거 척도인 경험회피, 자기비판, 자기공격, 정서조절곤란과 유의한 정적 상관을 보였으며, 기능적 준거 척도인 문제 중심 스트레스 대처나 자기성찰과는 뚜렷한 관련을 보이지 않았다. 이러한 결과는 역기능적 죄책감 대처방식이 죄책감 상황에서 부정적 정서를 반복·유지하거나 증폭시키는 방식으로 작용할 수 있으며(Aldao et al., 2010; Gilbert, 2004; Gross, 1998), 특히 과잉반응적 대처는 정서적 탈조절의 형태로 작용하여 숙고나 의미화 과정보다 감정 반응 자체에 압도된 행동화로 이어질 수 있다는 선행연구 결과와 일치한다(Gratz & Roemer, 2004). 마지막으로 중립적 요인으로 분류된 영적의존 요인은 준거척도인 영적대처와 강한 정적 상관을 나타내었으며 역기능적 준거척도로 제시된 경험회피, 자기공격, 정서조절곤란과 정적인 관련을 보인 반면, 문제 중심 스트레스 대처나 자기성찰과 같은 기능적 준거 척도들과는 관련이 없었다. 이는 영적의존적 대처가 죄책감 상황에서 영적 의례나 절대적 존재에 의한 용서에 의탁함으로써 경험을 회피하거나, 종교적 처벌에 대한 두려움이 정서조절곤란을 통하여 자기공격으로 이어질 가능성을 보여준다. 이러한 양상은 종교적·

영적 대처가 외재적 신앙 형태로 작동할 경우 오히려 죄책감과 불안, 우울을 강화할 수 있다는 선행연구의 지적과도 일치하는 것으로 해석된다(Koenig & Larson, 2001; Meek et al., 1995).

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 죄책감이라는 정서를 단순히 도덕적 자기 평가나 반성의 감정으로만 이해하던 기존 접근을 넘어, 죄책감 경험 이후의 구체적 대처 과정을 구조화하고 측정할 수 있는 새로운 도구를 개발하였다. 지금까지의 연구들은 주로 죄책감의 빈도나 경향성에 초점을 맞추어 ‘얼마나 느끼는가’에 관한 탐색에 머물러 왔다(Cohen et al., 2011; Tangney & Dearing, 2002). 그러나 실제 임상 및 상담 장면에서 중요한 것은 죄책감을 느낀 이후 그것을 ‘어떻게 다루는가’이다. 본 연구는 이러한 문제의식에서 출발하여, 죄책감 대처를 인지적·정서적·행동적 차원을 포괄하는 다차원적 구성 개념으로 정의하고 GMS 척도에 과잉반응 요인 추가, 자기처벌적 요인의 세분화 등 기존 개념을 확장하였다. 이를 통하여 죄책감을 경험하는 내담자들의 대처 양상을 정밀하게 파악하고 이러한 대처 방식이 곧 정서 조절로 작용하여 개인의 심리적 안녕감과 직결될 수 있다고 보았다. 한편 죄책감은 우울, 불안, 강박과 같은 내면화된 증상과 깊이 관련되며 그 기저에는 개인이 죄책감을 대처해오던 습관적 패턴이 존재한다. 이러한 패턴은 여러 대처 요인의 결합에 따라 상이한 조합적 패턴으로 나타날 수 있다. 예를 들어, 어떤 사람은 성찰지향과 회복보상 같은 기능적 대처 조합을 주로 사용하는 반면, 다른 사람은 자기비난이나 회피억압, 과잉반응 등 역기능적 대처 조합을 나타낼 수 있다. 성격이 정서와 대처를 매개로 연

결되어 있다는 관점에서 보았을 때(Segerstrom & Smith, 2019), KGCS를 통하여 개인의 죄책감 대처 유형의 패턴을 이해하는 것은 성격 구조와 방어기제 작동 방식을 보다 체계적으로 이해하는 것보다도 연관 지어 살펴볼 수 있으며, 개인의 죄책감 경험에 대하여 고통 해소의 차원을 넘어서 심리적 성장으로 향하는 맞춤형 개입 전략 수립에 기여할 수 있다.

둘째, 본 연구는 서구 중심의 죄책감 개념을 한국 문화의 맥락에서 검증하고 확장하였다. 본 연구의 문항 개발 단계에서 기존 GMS 척도에 포함되었던 사람 중심(people-focused) 요인 문항들을 KGCS의 지지추구 요인 문항으로 포함하였으나 탐색적 요인분석 단계에서 제거된 점은 죄책감 상황에서 타인에게 감정을 직접적으로 드러내거나 도움을 요청하는 것이 자연스럽게 않은 한국적 정서 규범을 반영한 결과로 해석해볼 수 있다. 전통적으로 서구 문화권이 내면화된 도덕규범을 위반했을 때 생기는 죄책감을 중심으로 자기통제를 강조해 온 문화라면, 우리나라를 포함한 동양 문화권은 관계와 체면을 중시하는 집단주의적 가치관을 중심으로 한 수치심의 문화로 볼 수 있다. 최근의 문화심리학적 논의에서는 이러한 동서양 문화 간 이분법이 점차 확장되어, 서구의 죄책감 역시 대인관계적 기능을 지니며, 동양의 죄책감 또한 자기평가의 요소를 포함한다는 점이 강조되고는 있으나(Bedford & Hwang, 2003), 여전히 문화적 배경에 따른 정서 인식과 대처는 상이하게 나타난다고 볼 수 있다. 이러한 문화권별 차이는 죄책감의 개념뿐만 아니라 이에 대처하는 방식에까지 영향을 미칠 수 있기 때문에 본 연구에서 개발한 척도는 한국의 사회문화적 맥락을 반영한 실증적 도구라는 점에서 학문적 의의를 지닌다.

셋째, KGCS는 정서조절의 관점에서 죄책감에 접근한 최초의 국내 도구로서, 기존의 정서 대처 척도나 스트레스 대처 척도로 포착되지 않던 도덕적, 자의식적 정서와 관련된 변인들과의 통합적 연구를 가능하게 한다. 예를 들어 어떠한 죄책감 대처 전략이 자기성찰, 용서, 회복탄력성과 같은 기능적이고 친사회적 행동들과 연관이 있는지, 그리고 도덕적 이탈이나 도덕적 상해와 같은 개념들에 어떠한 영향을 미치는지, 이에 따라 우울, 불안이나 강박과 같은 병리적 현상은 어떻게 달라지는지에 대하여 탐구할 수 있을 뿐만 아니라 상담 현장에서 내담자의 심리적 성장과 사회적응성을 높이기 위한 도덕적 정서 처리 능력을 평가하고 개입하기 위한 준거로도 활용될 수 있다. 이러한 점에서 KGCS는 죄책감 대처와 관련된 다양한 정서군을 함께 다룰 수 있는 다양한 통합적 연구의 토대를 새롭게 마련했다는 점에서 중요한 학문적 의의를 지닌다.

본 연구에서 개발된 KGCS의 상담 및 심리치료 영역에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, KGCS는 상담에서 내담자 개별 사례에 맞는 정서조절 및 회복 전략을 설계하기 위한 평가 도구로 적용될 수 있다. 한 개인이 죄책감에 대처하는 방식은 고정적이고 단일한 성향이라기보다는 여러 대처 요인이 결합한 조합적 패턴이자 맥락에 따라서도 변화할 수 있는 역동적 과정으로 추측해 볼 수 있다. 즉, 동일한 잘못을 저질렀더라도 그 대상이 내집단인지 외집단인지에 따라 혹은 사건의 경중이나 책임 인식의 정도에 따라 서로 다른 대처 방식을 보일 수 있다. 따라서 본 척도는 개인의 안정된 대처 경향성뿐 아니라 이러한 관계적, 상황적 맥락 속에서 역동적으로 변화하는 죄책감의 처리 양상을 함께 포착할 수

있는 평가 도구로 활용될 수 있으며 상담자는 이를 바탕으로 보다 구체적이고 맞춤형 개입 방향을 설계할 수 있다.

둘째, 본 연구는 도덕적 정서이자 내적 규범으로서의 죄책감이라는 정서를 중요하게 다뤄야 하는 상담 및 심리치료 장면에서 활용될 수 있다. 예를 들어 학교 및 청소년 상담에서 죄책감 대처 유형을 파악하고 적응적인 대처를 교육하는 도구로서 적용할 수 있다. 청소년기는 도덕적 자기개념과 정체성이 형성되는 시기로 죄책감은 올바른 행동 기준을 내면화하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 특히 학교 폭력 사건이나 또래관계 갈등을 다루는 상담에서 죄책감 대처 양식의 차이는 정서 회복과 관계 복구의 핵심 요인으로 작용할 수 있다. 또, 교정이나 중독상담 등 범죄심리 분야에서의 재범 예방 및 도덕적 회복 개입에도 죄책감 대처 개념을 포함한 프로그램을 적용할 수 있다. 범죄자나 법적 처벌을 받은 대상자들이 죄책감을 경험하고 이에 적응적으로 대처하는 것은 재사회화 과정에서 중요한 심리적 변인이라 볼 수 있다. 선행연구들에 따르면 자신의 잘못된 행동에 초점을 맞추고 책임을 수용하는 적응적 죄책감 반응은 재범률을 낮추고 친사회적 행동 변화를 촉진하는 핵심 요인으로 작용하는 반면(Hosser et al., 2008; Tangney et al., 2014), 죄책감을 느끼지 못하거나 수치심 또는 자기비난과 같은 부적응적 방식으로 대처할 경우 오히려 방어적 태도를 강화하여 재사회화를 저해할 수 있다(Tangney et al., 2014). 따라서 학교 및 청소년 상담, 그리고 교정 및 중독 상담 분야에서 대상자가 죄책감을 회피하거나 압도되지 않고 회복보상이나 성찰지향과 같은 기능적 방식으로 전환하도록 돕는 것은 인격적 성장을 촉진하고 도덕

적 회복과 재적응을 위한 중요한 개입 목표가 될 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 표본은 일반 성인 집단을 대상으로 수집되었기 때문에 임상 집단을 포함하지 못했다는 한계가 있다. 죄책감은 우울, 강박, 불안 등의 정신병리와 밀접하게 관련된 정서로 임상 집단에서는 죄책감 대처 양상이 비임상군과 다르게 나타날 가능성이 높다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 임상군을 포함하여 요인 구조의 안정성을 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문에 근거하고 있어서 사회적 바람직성에 의한 응답 왜곡 가능성을 고려해야 한다. 죄책감은 도덕적 판단 및 자기평가와 관련된 정서이기 때문에 응답자들이 실제로보다 자신을 더 도덕적이거나 반성적인 사람으로 표현하려는 경향을 보일 수 있다. 특히 회피억압, 과잉반응, 자기공격과 같은 부적응적 대처 방식은 심리적 방어에 의해 과소 보고되었을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 사회적 바람직성을 함께 측정하거나 실험 연구 등을 통하여 실제적 반응과 자기보고 간의 차이를 검증하는 보완적 설계가 필요하다. 셋째, 본 연구는 온라인 설문조사 기관에 가입된 패널을 대상으로 자료를 수집하였다는 점에서 표본의 특수성을 가진다. 이러한 패널 기반 표집은 응답의 접근성과 표집의 효율성을 높인다는 장점이 있으나, 동시에 온라인 조사 참여에 익숙하고 상대적으로 조사 참여 동기가 높은 집단이 과대 표집될 가능성이 있으므로 연구 결과를 해석할 때 이러한 표본 구성의 특성을 고려할 필요가 있다. 향후 연구에서는 무선 표집이나 다양한 모집 경로를 병행함으로써 표본의 대표성을 보다 강화할

필요가 있다. 넷째, 본 연구는 횡단적 설계에 기반하고 있어서 죄책감 대처 양식이 시간에 따라 어떻게 변화하는지를 확인하기 어렵다. 죄책감 경험은 일정 시간이 지나면서 개인의 성장이나 관계 변화에 따라 새로운 정서적 의미로 재구성될 수 있으며 죄책감에 대처하는 전략 또한 이에 따라 달라질 수 있다. 따라서 종단적 연구를 통해 죄책감 대처의 발달적 변화를 추적하고, 자기통합 수준이나 공감 능력 등과 같은 특정 요인이 어떠한 영향을 미치는지 분석할 필요가 있다. 이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 죄책감 대처의 구조를 체계적으로 규명하고 그 심리적 특성을 실증적으로 제시함으로써, 향후 죄책감 연구와 상담·임상 영역의 실제적 적용을 확장하는 데 기여할 것이다.

참고문헌

- 김규린, 박수빈 (2023). 정신건강문제에 대한 인식 및 전문적 도움추구 태도 관련 요인 연구. *사회정신의학*, 28(1), 1-8.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김소영, 김진숙 (2024). 한국판 행동적 정서조절 전략 질문지(K-BERQ)의 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(2), 539-569.
- 김재희, 서경현 (2021). 자기비판, 거부민감성 및 자기공격과 비자살적 자해행동 간의 관계. *스트레스*, 29(2), 122-129.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서 인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: *대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문쓰기. *커뮤니케이션북스*.
- 김태훈 (2017). 한국인들이 느끼는 수치심과 유가 문화적 특성간의 관련성 분석. *한국초등도덕교육학회*, 56(6), 219-240.
- 김혜진, 권소영, 정선호, 이동훈 (2023). 한국인의 문화적 자기관과 감정표현불능증의 관계: 세대에 의해 조절된 정서표현양가성 및 정서억제 연속매개과정 모형. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 29(2), 171-197.
- 남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박소영, 주은선 (2019). 한국적 정서표현의 특징에 관한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 일반*, 38(1), 25-52.
- 박지혜, 이선희 (2022). 청년의 정신건강 도움요청 과정과 의미에 대한 탐색 연구: 소비자 중심의 정신건강서비스 설계에 대한 시사점. *보건사회연구*, 42(3), 65-94.
- 보건복지부 국립정신건강센터 (2024). *국가정신건강현황 주요지표 2024*.
https://www.ncmh.go.kr/ncmh/board/boardView.do?no=10153&fno=106&gubun_no=6&menu_cd=04_03_00_02&bn=newsView&search_item=&search_content=&pageIndex=1#.

- 송수민 (2008). 수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성 비교. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(1), 125-144.
- 송수민 (2009). 상황 변인에 따른 수치심경향성과 죄책감경향성의 비교. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 267-283.
- 유성경, 이동혁 (2000). 한국인의 상담에 대한 태도에 관한 분석적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 55-68.
- 이민지, 손은정 (2007). 낙인과 전문적 도움 추구 의도 간의 관계: 전문적 도움추구 태도의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 949-966.
- 이수아, 신지은, 이혜지, 강영신 (2024). 한국판 영적 대처 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(3), 967-997.
- 이순목, 윤창영, 이민형, 정선호 (2016). 탐색적 요인분석: 어떻게 달라지나? *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 217-255.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험 회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 963-976.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. *인지행동치료*, 11(2), 137-154.
- 지현아, 김사라, 이미숙, 박수희, 김양식, 이강희, 전진용 (2022). 일반 인구의 정신건강 지식 비교 분석: 2021년 정신건강 지식 및 태도조사 분석. *정신신체의학*, 30(1), 38-45.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(5th ed.).
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Bedford, O., & Hwang, K. (2003). Guilt and shame in Chinese culture: A cross-cultural framework from the perspective of morality and identity. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(2), 127-144.
- Benedict, R. (2004). *국화와 칼: 일본문화의 틀* (김윤식, 오인석 역). 을유문화사. (원본 출판 1946년).
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, 14(3), 91-102.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the

- Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947-966.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(7), 1-9.
- Cryder, C. E., Springer, S., & Morewedge, C. K. (2012). Guilty feelings, targeted actions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 607-618.
- Dempsey, H. (2017). A comparison of the social-adaptive perspective and functionalist perspective on guilt and shame. *Behavioral Sciences*, 7(4), 83.
- De Vel Palumbo, M., Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2018). Why do we self punish? Perceptions of the motives and impact of self punishment outside the laboratory. *European Journal of Social Psychology*, 48(6), 756-768.
- Dyer, K. F. W., Dorahy, M. J., Corry, M., Black, R., Matheson, L., Coles, H., Curran, D., Seager, L., & Middleton, W. (2017). Comparing shame in clinical and nonclinical populations: Preliminary findings. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(2), 173-180.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481-1496.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Fontaine, J. R. J., Luyten, P., De Boeck, P., Corveleyn, J., Fernandez, M., Herrera, D., Ittész, A., & Tomcsányi, T. (2006). Untying the gordian knot of guilt and shame: The structure of guilt and shame reactions based on situation and person variation in Belgium, Hungary, and Peru. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(3), 273-292.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
- Gangemi, A., Mancini, F., & Van Den Hout, M. (2007). Feeling guilty as a source of information about threat and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2387-2396.
- Garofalo, C., Velotti, P., Zavattini, G. C., &

- Kosson, D. S. (2017). Emotion dysregulation and interpersonal problems: the role of defensiveness. *Personality and Individual Differences*, 119, 96-105.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342-358.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Prentice Hall.
- Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55(3&4), 729-745.
- Henson, R., & Roberts, J. (2006). Use of exploratory factor analysis in published research: Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 393-416.
- Hinkin, T. R. (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational Research Methods*, 2(1), 104-121.
- Hosser, D., Windzio, M., & Greve, W. (2008). Guilt and shame as predictors of recidivism: A longitudinal study with young prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 35(1), 138-152.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Klein, M. (1937). *Love, Guilt and Reparation*. Vintage Books.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In M. Williams (Ed.), *Handbook of Methodological Innovation*. Sage.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78.
- Kugler, K., & Jones, W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 318-327.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419-438.
- Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R., & Razzino, B. E. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, 36(144),

- 641-653.
- Malti, T. (2016). Toward an integrated clinical-developmental model of guilt. *Developmental Review, 39*, 16-36.
- McIvor, K., Degnan, A., Pugh, L., Bettney, L., Emsley, R., & Berry, K. (2019). Examining the factor structure and psychometric properties of a Guilt Management Scale (GMS). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47*(2), 181-199.
- Meek, K. R., Albright, J. S., & McMinn, M. R. (1995). Religious orientation, guilt, confession, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 23*(3), 190-197.
- Mesquita, B., & Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry, 15*(2), 161-166.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710-724.
- Park, C. L., Holt, C. L., Le D., Christie J., & Williams, B. R. (2018). Positive negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans. *Psychology of Religion and Spirituality, 10*(4), 318-326.
- Ranjbar, H. A., Hekmati, I., Eskin, M., & Jobson, L. (2023). Examining the psychometric properties of the behavioral emotion regulation questionnaire-PERSIAN version (BERQ-PV) among Iranians. *Current Psychology, 42*(8), 6606-6617.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Saladino, V., Cuzzocrea, F., Calaresi, D., Gullo, J., & Verrastro, V. (2024). Attachment styles, vulnerable narcissism, emotion dysregulation and perceived social support: A mediation model. *Social Sciences, 13*(5), 231.
- Segerstrom, S. C., & Smith, G. T. (2019). Personality and coping: Individual differences in responses to emotion. *Annual Review of Psychology, 70*(1), 651-671.
- Song, K. Y. (2016). Emotion culture as a resource of sensemaking: Transforming an arson case of a Korean national heritage to citizens' responsibility. *Poetics, 55*, 46-59.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Martinez, A. G. (2014). Two faces of shame: The roles of shame and guilt in predicting recidivism. *Psychological Science, 25*(3), 799-805.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345-372.
- Tilghman-Osborne, C., Cole, D. A., & Felton, J. W. (2010). Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*, 536-546.
- Williams, B., Onsman, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Australasian Journal of Paramedicine, 5*, 1-10.

- 8(3), 1-13.
- Youk, S., & Park, H. S. (2023). Why scapegoating can ruin an apology: The mediated-moderation model of appropriate crisis response message in the context of South Korea. *Frontiers in Psychology*, 13, 1082152.
- Zhao, Y., Li, P., Wang, X., Kong, L., Wu, Y., & Liu, X. (2020). The Chinese version of the behavioral emotion regulation questionnaire: Psychometric properties among university students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1889-1897.
- Zhong, C. B., & Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313(5792), 1451-1452.
- 원 고 접 수 일 : 2025. 10. 15
수정원고접수일 : 2025. 12. 02
게 재 결 정 일 : 2026. 01. 26

Development and Validation of the Korean Guilt Coping Scale

Minjung Kang

Boyoung Kim

The Catholic University of Korea

Student

Associate Professor

In this study, the Korean Guilt Coping Scale (KGCS) was developed and validated to understand how individuals experiencing guilt process this emotion cognitively, emotionally, and behaviorally. Based on McIvor et al. (2019) and related studies, preliminary items were constructed to reflect the Korean sociocultural context. An exploratory factor analysis with 300 adults aged 20-59 identified seven preliminary factors, and confirmatory factor analysis confirmed a final model of seven subfactors—spiritual dependence, avoidance-suppression, reflection orientation, restorative compensation, self-blame, self-attack, and overreaction—comprising 34 items. The reliability, convergent and discriminant validity, and criterion validity of the KGCS were verified. Incremental validity results showed that the KGCS explained additional variance in psychological well-being beyond a stress coping scale. These findings highlight the practical value of the KGCS in enabling a multidimensional understanding of guilt coping, thereby supporting more precise and tailored interventions in counseling settings.

Key words : KGCS, guilt, coping style, scale development, emotion regulation