

죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기성찰 수준에 따른 다집단 분석

강 민 정 김 보 영[†]

가톨릭대학교

학생

부교수

본 연구에서는 죄책감 대처 전략 중 회복보상, 자기비난, 영적의존이 심리적 안녕감의 하위차 원인 자기수용과 긍정적 대인관계에 미치는 직접 경로의 영향력이 자기성찰 수준별 집단에 따라 다르게 나타나는지 검증하였다. 이를 위하여 한국형 죄책감 대처 척도, 심리적 안녕감 척도, 자기성찰 척도 및 충동통제곤란 척도를 사용하였다. 참여자 평균 연령은 41.22세였으며 남녀 각각 150명씩으로 구성되었다. 분석 결과, 죄책감 대처 전략과 심리적 안녕감 간 직접 경로에서 자기성찰 고수준 집단은 자기비난 대처만이 부적으로 유의하였으며 자기성찰 저수준 집단은 자기비난 대처가 부적으로, 회복보상 대처는 정적으로 유의하게 나타났다. 자기성찰 수준별 집단에 따른 경로계수 차이는 회복보상 대처와 심리적 안녕감 간 경로가 유의하였다. 다음으로 충동통제곤란 변인을 통제 후 분석을 실시한 결과, 자기성찰 고수준 집단은 영적의존 대처, 자기비난 대처가 부적으로 유의하였고 회복보상 대처는 정적으로 유의하게 나타났다. 자기성찰 저수준 집단에서는 영적의존 대처, 회복보상 대처가 정적으로 유의하고 자기비난 대처는 부적으로 유의하였다. 충동통제곤란 통제 후 집단에 따른 경로계수 차이는 영적의존 대처와 심리적 안녕감 간 경로가 유의하게 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 제한점을 논의하였다.

주요어 : 한국형 죄책감 대처 척도, 죄책감, 대처, 심리적 안녕감, 자기성찰, 다집단 분석

[†] 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 자신이 저지른 잘못이나 위반 행위를 스스로 평가하며 경험하는 자의식적 정서(self-conscious emotion)이자 공감, 책임감, 도덕적 행동을 촉진하는 적응적 정서로 여겨져 왔다(Lutwak et al., 2001; Malti, 2016; Tangney & Dearing, 2002). 그러나 동시에 죄책감은 실제 잘못과 무관한 과잉 반응을 유발하여 불안, 우울과 같은 정서적 고통을 심화시키거나 죄책감을 회피하기 위한 전략으로 자해나 자살, 강박적 보상행동과 같은 병리적 행동을 이끌어내는 등 심리적 취약성을 높이는 부적응적 요인으로 작용하기도 한다(Blum, 2008; De Vel Palumbo et al., 2018; Tilghman-Osborne et al., 2010). Dempsey(2017)는 이와 같은 죄책감의 양면성을 기능주의적 관점에서 다루면서 죄책감에 대한 인지적 평가와 행동반응이 부적응적일 경우 문제를 일으킬 수 있으며 결국 죄책감의 적응성 여부는 정서의 강도나 지속시간, 맥락적 적합성 등에 따라 달라진다고 보았다.

이 같은 맥락에서 죄책감 대처를 다루는 연구들이 점차 나타나고 있다. 죄책감 대처란 도덕적 또는 관계적 위반으로 인해 유발된 죄책감을 줄이거나 해결하기 위해 개인이 취하는 정서적·인지적·행동적 전략으로 보상, 성찰, 자기처벌, 지지 추구, 영성, 회피, 억압 등과 같이 다양한 요인으로 구성된 다차원적 개념이다(강민정, 김보영 2026; McIvor et al., 2019). Carver(1997)는 개인이 잘못을 저지른 뒤 죄책감을 겪게 되었을 때 이를 해소하기 위해 사용하는 다양한 인지적, 정서적, 행동적, 대인적 전략이 스트레스 상황에서의 대처 양식과 유사하게 작동한다고 보았다. Lazarus와 Folkman(1984)에 따르면, 스트레스 상황에서 개인은 문제 중심 대처 혹은 정서 중심 대처와 같은 구분되는 방식으로 정서적 불

편감을 조절하며 상황에 대응하는데, 이러한 방식은 개인의 적응과 심리적 안녕을 이해하는 데 중요한 정보를 제공한다. 개인이 상황을 어떻게 해석하고 대응하는지에 따라 심리적 결과가 달라질 수 있다는 점에서 죄책감 대처 또한 기존 스트레스 대처와 유사한 측면이 있다. 그러나 일반적인 스트레스 상황과는 달리, 죄책감은 타인과의 관계에서 잘못을 저질렀을 때 나타나는 자의식적 정서이며 도덕적, 관계적 의미를 내포하기 때문에 죄책감 대처 방식은 자기개념이나 대인관계의 질과 같은 심리적 안녕감을 크게 좌우될 수 있다(Chapman et al., 2006; Fontaine et al., 2006).

한편 동일한 죄책감 대처 전략이라 하더라도 그것이 수행되는 맥락과 개인의 심리적 자원에 따라 개인에게 미치는 심리적 효과는 달라질 수 있다. 즉, 일반적으로 적응적 대처로 여겨지는 방식이라도 상황에 따라 부적응적 결과를 초래할 수 있으며, 반대로 부적응적 대처로 간주되는 방식 또한 특정 조건에서는 적응적인 기능을 할 수 있다. 예를 들어, 자신의 잘못으로 인한 피해를 인식하고 이를 복구하거나 보상하려는 회복보상적 대처는 죄책감 대처 요인 중 심리적 안녕감과 가장 높은 정적 상관을 보이는 전략으로(강민정, 김보영 2026), 주요 선행연구에서는 죄책감이 들면 상대방이 입은 피해를 회복하고 보상하려는 친사회적 동기가 촉진된다고 보고 있다(Lewis, 1971; Tangney & Dearing, 2002). 그러나 Cryder 등(2012)에 따르면 죄책감은 자신이 해를 끼친 특정 대상에게만 보상하려는 목표지향적 성격을 지닐 수 있으며, 이러한 보상적 행동은 관계 회복이나 전반적 심리 통합에 충분하지 않다고 보았다. 이는 회복보상이라는 동일한 전략이 수행 동기나 인지적 처리 수준에 따라

효과가 달라질 수 있음을 보여준다. 자기비난적 대처는 일반적으로 부적응적 대처로 구분되며, 선행연구에서도 과도한 자기비난이 수치심과 자기비하를 강화하여 우울과 불안을 증진시키는 것으로 보고되어 왔다(김재희, 서경현, 2021; Nelissen & Zeelenberg, 2009). 그러나 Hechler 등(2022)은 자기비난이 성찰적 반성과 결합하는 경우, 타인에게 책임감과 후회의 신호로 해석되어 도덕적 복구와 정서적 회복을 촉진하고 관계 회복으로 이어질 수 있으며, 결과적으로 심리적 안녕감에 정적 영향을 미칠 수 있다고 보았다. 이는 부적응적 대처로 간주되는 자기비난 또한 개인의 성찰 수준과 같은 맥락적 요인에 따라 적응적 기능을 수행할 수 있음을 보여준다. 마지막으로 종교적 신앙이나 영성을 중심으로 한 영적의존적 대처의 경우, 다수의 선행연구에서 정서적 안정과 안녕감을 증진하는 요인으로 보고되었으나(박인숙, 김은하, 2018; Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig & Larson, 2001; Pargament et al., 1998), Graça와 Brandão(2024)는 영적 대처가 직접적으로 안녕감을 높이기보다는 정서조절의 어려움을 매개로 복합적인 영향을 미친다고 보고하였다. Meek 등(1995) 역시 일반적 종교 지향이 심리적 안녕감에 도움을 주는 것과 달리, 체면이나 소속감 중심의 외재적 종교성은 우울감이나 부적응적 죄책감과 더 많은 관련성을 보인다고 주장하였다. 강민정과 김보영(2026)의 연구에서도 영적의존 대처는 심리적 안녕감과 유의한 관련성을 보이지 않아 적응성 여부를 명확하게 구분하기 어렵다고 보았다. 이는 영적의존적 대처 역시 개인의 안녕감에 양가적 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

이처럼 각 대처 전략의 심리적 효과에 대하

여 상반된 결과가 나타나는 원인으로 개인의 내적 자원 중 하나인 자기성찰을 고려해 볼 수 있다. 자기성찰은 정서 경험을 해석하고 의미화하는 메타인지적 자원으로서(Bucknell et al., 2022; Trapnell & Campbell, 1999), 개인의 내면 상태나 행동을 비판적이지 않은 태도로 관찰하고 성찰하며 적응적인 방향으로 나아가는 과정으로 정의된다(황주연, 2011; Harrington & Loffredo, 2010). 선행연구에 따르면 자기성찰은 개인의 진정성 향상, 삶의 만족도 증가, 정서적 고통 감소, 삶의 의미 탐색 및 회복탄력성 증진 등 전반적인 심리적 안녕감과 정적 상관을 보이며 우울 및 불안과는 약하거나 유의하지 않은 관계를 보여주었다(김기정, 김해란, 2016; Boyraz & Kuhl, 2015; Bucknell et al., 2022; Trapnell & Campbell, 1999). 또한 자기성찰은 죄책감과 같은 부정적 정서 경험 이후 나타나는 인지적 처리 과정과 밀접하게 연결되면서 개인이 대처 전략을 어떻게 해석하고 의미화하는지에 영향을 미친다(황주연, 2011; Falon et al., 2022). 예를 들어 동일한 대처 전략이라도 자기성찰 수준이 높은 개인은 자신의 정서와 행동의 맥락을 보다 통합적으로 이해하고 의미를 재구성하는 경향이 있는 반면, 자기성찰 수준이 낮은 경우 경험에 대한 명확한 인식이나 통합적 이해에 어려움을 겪으며 단기적 정서 완화나 회피적 대처에 기울 수 있다(Bucknell et al., 2022; Carver & Connor-Smith, 2010). 이러한 자기성찰 수준의 차이는 동일한 대처 전략이 사용되더라도 그 전략이 해석되고 활용되는 방식에 영향을 미치며, 결과적으로 심리적 결과에 미치는 효과를 다르게 만들 수 있다. 따라서 자기성찰은 죄책감 대처 전략과 심리적 안녕감 간의 관계를 변화시키는 조절변인으로 작용할 수 있다.

한편 죄책감은 친사회적이며 도덕적 기능을 지닌 정서이지만, 자책과 자기비난을 동반하기 때문에 이를 감내하는 것은 쉽지 않다. 따라서 이러한 정서를 견디기 어려운 개인은 죄책감을 경험할 때 충동적으로 반응할 가능성이 높다. 충동성은 정서적으로 고통스러운 상태와 관련되며 도발적인 경험을 축적하는 경향을 지니는 것으로 알려져 있다(김종혁, 육성필, 2017). 이러한 충동성의 통제 곤란은 자해, 폭력, 불안, 우울 등 다양한 부적응적 결과와 관련되며, 개인의 심리적 안정성과 관계 만족도를 저해하는 주요 요인일 뿐만 아니라(Gratz & Roemer, 2004; Xu et al., 2022), 정서 중심적 대처를 증가시키고 문제 중심적 대처를 감소시키는 등 대처 전략의 선택과 수행에 영향을 미치거나 정서 조절 전략의 사용 자체를 제약한다고 알려져 있다(Gratz & Roemer, 2004; Leppink et al., 2014; Li et al., 2019). 따라서 본 연구에서는 죄책감 대처와 심리적 안녕감 간 관계를 자기성찰 수준에 따라 검토하되, 이 관계에 영향을 미칠 수 있는 정서조절 상의 어려움을 고려하기 위해 충동통제곤란을 통제하였다.

결론적으로 동일한 죄책감 대처 방식이라도 어떠한 심리적 맥락에서 수행되는지에 따라 안녕감에 미치는 결과는 다르게 나타날 수 있다. 이에 본 연구에서는 강민정과 김보영(2026)이 제시한 한국형 죄책감 대처 척도(Korean Guilt Coping Scale [KGCS])의 하위요인 가운데, 죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 자기성찰 수준이 어떻게 조절하는지 검증하기 위한 연구 목적에 부합하는 변인을 선정하여 분석하였다. KGCS는 총 7개의 다차원적 대처 요인으로 구성되는데, 구체적으로 영적의존은 초월적 존재나 종교적 신

념에 의지하여 죄책감 경험을 해석하고 위안을 얻으려는 대처이며, 회피억압은 죄책감과 관련된 생각이나 정서를 회피하거나 억누르려는 대처이다. 자기비난은 자신의 잘못을 반복적으로 떠올리며 자신을 부정적으로 평가하는 인지적 대처이고, 회복보상은 자신의 잘못을 수정하고 손상된 관계를 회복하려는 행동적 대처, 자기공격은 죄책감으로 인한 자기처벌적 반응이 행동화된 형태로 나타나는 대처이며, 성찰지향은 잘못의 원인을 이해하고 재발을 방지하려는 반성적 대처를 의미한다. 마지막으로 과잉반응은 죄책감을 견디는 과정에서 정서적 반응이 과도하게 표출되는 대처 방식이다. 강민정과 김보영(2026)의 연구에서 이 7개 요인과 심리적 안녕감의 상관을 살펴보면, 회복보상 및 성찰지향은 정적 상관을, 자기비난, 자기공격, 회피억압, 과잉반응은 부적 상관을 보였으며, 영적의존은 유의한 상관을 보이지 않았다. 본 연구에서는 이처럼 심리적 안녕감과 상관계 방향을 기준으로 변인을 분류하고, 각 집합에서 자기성찰 수준에 따른 의미 차이를 검토하기에 적합한 요인을 아래와 같이 하나씩 선정하였다.

첫째, 심리적 안녕감과 정적 상관을 보이는 회복보상과 성찰지향 중에서는 회복보상을 선정하였다. 회복보상은 자신의 잘못을 인식하고 이를 수정하며 손상된 관계를 회복하려는 행동 중심적 대처로서, 죄책감의 친사회적 기능을 가장 직접적으로 반영하는 요인이다(강민정, 김보영 2026; Malti, 2016; Tangney & Dearing, 2002). 반면 성찰지향은 잘못의 원인을 분석하고 재발을 방지하려는 반성적 대처로, 본 연구의 조절변인인 자기성찰과 개념적으로 상당 부분 중첩된다. 이에 본 연구에서는 독립변인과 조절변인 간의 변별성을 확보

하고 자기성찰 수준에 따라 실제 관계 회복 행동의 효과가 어떻게 달라지는지를 검토하기 위해 회복보상을 선정하였다. 둘째, 심리적 안녕감과 부적 상관을 보인 자기비난, 자기공격, 회피억압, 과잉반응 중에서는 자기비난을 선정하였다. 자기비난은 자신의 과오에 대한 부정적 평가와 내면화된 자책을 포함하는 인지적 대처로, 죄책감이 심리적 부적응으로 이어지는 과정을 설명하는 데 적절한 요인이다(이현예, 조현주, 2019; Garnefski & Kraaij, 2007; Tilghman-Osborne et al., 2010). 한편 자기공격, 과잉반응, 회피억압은 죄책감으로 인한 불편감에 충동적으로 반응하거나 이를 우회하는 방식에 가깝다(강민정, 김보영, 2026). 따라서 이들 요인은 죄책감 경험을 의식적으로 직면하고 처리하는 과정이 상대적으로 약하다는 점에서 자기성찰 수준에 따른 차이를 검토하기에는 제한이 있다고 볼 수 있는 반면, 자기비난은 자신의 과오를 반복적으로 되짚고 평가하는 인지적 처리 과정을 핵심으로 하기에 그 해석과 의미화 방식에 자기성찰 수준이 개입할 가능성이 크다. 특히 자기비난은 성찰 수준에 따라 파괴적 자책으로 이어질 수도 있지만, 경우에 따라 자신의 잘못을 검토하고 변화의 계기를 마련하는 출발점이 될 수도 있다. 따라서 자기비난은 자기성찰 수준에 따라 그 심리적 의미와 영향이 달라질 가능성이 있는 요인으로, 본 연구의 조절 효과 검증에 적합한 대표 변인으로 판단하였다. 셋째, 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보이지 않은 요인으로 영적의존을 선정하였다. 영적의존은 초월적 존재나 종교적 신념을 통해 죄책감의 의미를 재구성하는 대처로(Pargament et al., 1998), 손상된 관계 회복을 지향하는 회복보상이나 스스로를 평가의 대상으로 삼는 자기비난과는

구별된다. 강민정과 김보영(2026)의 연구에서 영적의존은 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보이지 않았는데, 이는 영적의존이 개인의 심리적 특성에 따라 적응적 혹은 부적응적으로 달라질 가능성을 보여준다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자기성찰이 영적의존의 효과를 어떻게 조절하는지 확인하고자 분석에 포함하였다.

이러한 선별 과정을 거쳐 최종 선정된 회복보상, 자기비난, 영적의존은 각각 죄책감 이후의 행동적 관계 회복, 내면화된 부정적 자기평가, 그리고 의미 중심적 해석과 위안을 대변한다. 본 연구에서는 이 세 가지 대처 전략이 심리적 안녕감의 하위요인 중 죄책감의 특성과 밀접하게 관련된 자기수용과 긍정적 대인관계에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 죄책감은 도덕적 기준 위반에 대한 자기비판적 평가와 타인과의 관계 손상을 동시에 수반하는 정서이므로, 그 적응 결과 역시 개인 내적인 수용과 대인관계적 회복이라는 두 축을 통해 살펴볼 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 자기성찰 수준에 따른 다집단 분석을 실시하여 대처 전략이 심리적 안녕감으로 이어지는 경로가 집단별로 어떻게 차이가 나는지 확인하고, 충동통제곤란을 통제 변인으로 투입하여 죄책감 대처 전략이 지닌 영향력을 검증하고자 한다. 본 연구에서 가설은 다음과 같다. 첫째, 죄책감 상황에서 영적의존, 회복보상, 자기비난 대처 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 자기성찰 수준별 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다. 둘째, 충동통제곤란 경향을 통제하여도 죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 자기성찰 수준별 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

방 법

연구 대상

온라인 설문조사 기관에 가입된 20~59세에 해당하는 성인 패널 300명을 대상으로 성별, 연령, 거주지역을 균등하게 할당하여 온라인 설문을 실시하였다. 모든 참여자는 연구 안내문을 읽은 후 자발적으로 설문에 응하였으며 설문조사 기관의 정책에 따라 소정의 경제적 보상을 대가로 받았다. 성별은 남성 150명(50.00%), 여성 150명(50.00%)이었으며 평균 연령은 41.22세(표준편차 10.60)로 나타났다. 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.

측정도구

한국형 죄책감 대처 척도

한국 성인의 죄책감 대처 방식을 측정하기 위하여 강민정과 김보영(2026)이 개발한 척도를 사용하였다. 한국형 죄책감 대처 척도는 총 7개 하위 요인, 34개 문항으로 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 안되어 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 연구에서는 영적의존 5문항, 회복보상 5문항, 자기비난 5문항을 사용하였으며 각 하위 요인의 신뢰도는 영적의존 .92, 회복보상 .88, 자기비난 .92로 나타났다.

심리적 안녕감

Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)이 타당화한 축약판을 사용하였다. 해당 척도는 자기수용(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 끊임 없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이다.) 등 6개 하위 요인, 총 46문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 5점 Likert 척도로 응답하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 심리적 안녕감 하위 요인 중 자기수용 및 긍정적 대인관계 요인이 죄책감이 지닌 자의식적, 친사회적 특성을 잘 반영한다고 판단하여 해당 요인에 속하는 15문항을 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 .92로 나타났다.

자기성찰

황주연(2011)이 개발한 자기성찰 척도를 사용하였다. 본 척도는 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 20 문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 자기성찰 척도의 신뢰도는 자기탐색 .86, 자기이해 .82, 타인탐색 .79, 타인이해 .70, 전체 .90로 나타났으며 본 연구에서는 .92로 나타났다.

충동통제곤란

Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale [DERS])를 조용래(2007)가 번안하여 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도 중 충동통제곤란 요인에 해당하는 6문항을 사용하였다. 본 척도는 충동통제곤란(나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다)을 포함하여 정서에 대한 주의/자각부족(내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다), 정서에 대한 비수용성(나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다), 정서적 명료성 부족(내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다), 정서조절전략 접근 제한(나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다), 목표지향 수행의 어려움(나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다)의 총 6개 하위 요인, 총 35문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 긍정적 의미의 문항은 역채점하여 처리하며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 높음을 의미

한다. 본 연구에서 충동통제곤란 요인 6문항의 신뢰도는 조용래(2007)의 연구에서 .93, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 21.0과 AMOS 23.0을 사용하여 진행하였다. 먼저 연구 참여자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계를 실시하고 변인 간 상관관계를 분석하였다. 다음으로 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 각 척도의 Cronbach's α 를 확인하였으며 측정변수들이 잠재변수를 적절하게 반영하는지를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구는 각 변인 간 관계가 자기성찰 수준 집단별로 어떻게 다르게 나타나는지 검토하는 데 목적이 있으므로, 집단별 경로계수를 직접 비교하고 모형 구조의 차이를 검증할 수 있는 다집단 분석을 적용하였다(Cheung & Rensvold, 2002). 이를 위해 자기성찰 중위값(3.650)을 기준으로 고집단($n=154$)과 저집단($n=146$)을 구분하였다. 자기성찰은 연속형 변수이지만 집단 간 차이를 비교하는 연구 목적에 따라 중위값을 기준으로 집단을 구분하는 접근이 허용될 수 있다(Iacobucci et al., 2015). 마지막으로, 형태동일성과 측정동일성의 충족 여부를 확인하고 집단 간 경로계수 차이를 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 산출한 결과

표 1. 주요 변인 간 기술통계

		1	2	3	4	5	6
전체집단	평균	2.577	3.905	3.591	4.440	3.574	2.465
	표준편차	1.244	.906	1.116	1.099	.515	.734
	왜도	.434	-.581	-.414	-.336	-.564	.412
	첨도	-.843	.842	-.229	.261	1.173	-.644
자기성찰 고집단	평균	2.600	4.142	3.738	4.734	3.960	2.423
	표준편차	1.286	.888	1.151	1.109	.269	.783
	왜도	.444	-.794	-.501	-.364	1.128	.617
	첨도	-.856	1.364	-.220	-.110	.687	-.506
자기성찰 저집단	평균	2.552	3.655	3.436	4.140	3.167	2.509
	표준편차	1.202	.859	1.060	1.005	.380	.678
	왜도	.415	-.547	-.404	-.592	-1.565	.146
	첨도	-.847	1.003	-.125	.836	3.849	-.815

주. 1. 죄책감 대처: 영적의존, 2. 죄책감 대처: 회복보상, 3. 죄책감 대처: 자기비난, 4. 심리적 안녕감(자기수용, 긍정적 대인관계), 5. 자기성찰, 6. 충동통제곤란. 전체집단 $n=300$, 자기성찰 고집단 $n=154$, 자기성찰 저집단 $n=146$

를 표 1에 제시하였다. 분석 결과 전체 집단과 자기성찰 수준별 집단에서 모든 변인들의 절댓값이 왜도 ± 3 , 첨도 ± 10 미만으로 나타나 정규성 가정이 충족되었다(Kline, 2011). 또, 독립표본 t -검정으로 집단 간 차이를 확인한 결과 회복보상($t=-4.823$, $p<.001$), 자기비난($t=-2.360$, $p<.01$) 및 심리적 안녕감($t=-4.849$, $p<.001$)에서 집단 간 차이가 유의하였으며 세 변인 모두 자기성찰 고집단의 평균이 높게 나타났다.

다음으로 상관관계를 분석하여 그 결과를 표 2에 제시하였다. 전체 집단과 자기성찰 수준별 집단 모두에서 영적의존과 회복보상(전체집단 $r=.203$, $p<.01$, 저집단 $r=.207$, $p<.05$, 고집단 $r=.205$, $p<.05$), 회복보상과 자기비난

(전체집단 $r=.317$, $p<.01$, 저집단 $r=.379$, $p<.01$, 고집단 $r=.327$, $p<.01$), 자기비난과 충동통제곤란(전체집단 $r=.443$, $p<.01$, 저집단 $r=.466$, $p<.01$, 고집단 $r=.449$, $p<.01$), 심리적 안녕감과 자기성찰(전체집단 $r=.381$, $p<.01$, 저집단 $r=.351$, $p<.01$, 고집단 $r=.211$, $p<.01$) 간에 정적 상관이 나타났다. 자기성찰 수준에 따른 차이를 살펴보면, 먼저 자기성찰 저집단에서는 회복보상이 심리적 안녕감($r=.233$, $p<.01$) 및 자기성찰($r=.324$, $p<.01$)과 정적으로 유의한 관계가 나타난 반면, 자기성찰 고집단에서는 영적의존이 자기비난($r=.189$, $p<.05$) 및 충동통제곤란($r=.204$, $p<.05$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

표 2. 주요 변인 간 상관분석

	1	2	3	4	5	6
전체 집단	1. 죄책감 대처: 영적의존	-				
	2. 죄책감 대처: 회복보상	.203**	-			
	3. 죄책감 대처: 자기비난	.177**	.317**	-		
	4. 심리적 안녕감	-.025	.199**	-.355**	-	
	5. 자기성찰	.078	.343**	.137*	.381**	-
	6. 충동통제곤란	.166**	-.003	.443**	-.453**	-.062
자기성찰 수준별 집단	1. 죄책감 대처: 영적의존	-	.205*	.189*	-.114	.204*
	2. 죄책감 대처: 회복보상	.207*	-	.327**	.056	.096
	3. 죄책감 대처: 자기비난	.160	.379**	-	-.417**	.095
	4. 심리적 안녕감	.072	.233**	-.403**	-	.211**
	5. 자기성찰	.144	.324**	.017	.351**	-
	6. 충동통제곤란	.121	-.022	.466**	-.434**	-.069

주. 자기성찰 수준별 집단에서 대각선 위는 자기성찰 고집단, 대각선 아래는 자기성찰 저집단 값임. 심리적 안녕감은 자기수용과 긍정적 대인관계로 구성됨. 전체 집단 $n=300$, 자기성찰 고집단 $n=154$, 자기성찰 저집단 $n=146$

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

모형검증

측정 변인들이 잠재변인을 적절하게 잘 설명하고 있는지 살펴보기 위하여 확인적 요인 분석을 실시하였다. 확인적 요인분석을 실시할 때 문항이 많으면 모형 내에서 추정하게 되는 오차의 크기가 증가하게 되므로, 요인별로 문항이 3개 이상일 경우 요인계수를 고려하여 문항 묶음의 평균 점수를 사용하여 분석하는 것이 권장된다(이지현, 김수영, 2016). 본 연구에서 심리적 안녕감은 2개 하위요인, 총 15개 문항을 통해 측정되는데, 이때 자기수용 요인 내에서 요인계수가 가장 높은 문항과 가장 낮은 문항끼리 묶어 평균을 산출하여 두

개의 문항 묶음을 만들고, 동일한 방식으로 긍정적 대인관계 요인 내에서 두 개의 문항 묶음을 만들어 총 4개의 문항 묶음을 분석에 활용하였다. 모형의 적합도는 χ^2 검정 결과를 포함하여 CFI와 TLI .90 이상, SRMR .08 이하, RMSEA .08 이하일 때 양호하다고 판단하는데 (Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1999), SRMR 값은 기준을 충족하였으나 CFI, TLI 및 RMSEA 값이 기준에 미흡하였다. 이에 따라 수정지수를 확인 후 수정지수가 120.521로 나타난 심리적 안녕감의 자기수용 요인에 속하는 묶음 1과 묶음 2, 그리고 수정지수 64.196으로 나타난 영적의존 요인에 속하는 문항 4 (죄책감을 덜기 위하여 종교시설이나 성직자

표 3. 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
측정모형	573.603	146	.000	.879	.897	.100	.596
수정된 측정모형	354.996	144	.000	.940	.950	.070	.056

를 찾는다.)와 문항 5(신과의 관계 회복을 위해 일정 기간 절제나 금욕을 실천한다.)의 측정 오차 간 상관을 허용하였다. 심리적 안녕감 묶음 1, 2는 모두 자기수용이라는 동일한 요인 내에서 같은 개념을 측정하는 것으로 볼 수 있으며, 문항 4와 문항 5는 모두 종교적 수행을 통해 죄책감을 해소하려는 행동을 강조하는 내용임에 따라 상관을 가정하는 것이 타당하다고 판단하였다. 수정된 측정모형의 적합도 지수를 표 3에 제시하였다. 표준화된 요인부하량이 .5 이상일 때 수렴타당도가 확보되었다고 보는데(Hair et al., 2010), 본 연구에서 측정변인들의 표준화된 요인부하량은 모두 .5 이상(.643~.950, $p < .001$)으로 나타나 수렴타당도가 확보되었다. 변별타당도는 잠재변인 간 상관계수가 .9 이하일 경우 적절하다고 여기는데(Kline, 2011) 본 연구에서 잠재변인들의 상관계수가 -.378~.407로 모두 .9를 넘지 않아 변별타당도를 확보하였다.

자기성찰 수준에 따른 다집단 분석

동일성 검정

자기성찰 수준에 따른 집단 간 요인 구조가 동일한지 확인하기 위하여 형태동일성 검정을 진행한 결과, $\chi^2 = 546.348(df = 288, p < .001)$, TLI=.926, CFI=.938, RMSEA=.055로 모형의 적합도 지수가 기준을 충족하여 자기성찰 집단 간 형태동일성이 성립하였다. 다음으로 측정 동일성 검정을 위하여 잠재변수와 측정변수 간 요인계수가 동일하도록 제약을 가한 제약 모형1과 비제약모형을 비교하였다. 측정동일성이 확보되지 않으면 집단 간 차이를 명확하게 해석하기 어렵다고 여겨지는데(Cheung & Rensvold, 2002), 검정 결과 $p < .05$ 수준에서 유의하지 않은 것으로 나타남에 따라 두 집단은 모형 형태뿐 아니라 잠재변수와 측정변수 간 요인계수의 측정동일성이 확보되어 다집단 경로분석을 진행하는 데 문제가 없는 것으로 나타났다. 한편 요인계수, 공분산 및 오차분산까

표 4. 동일성 검정 적합도 지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
비제약모형	546.348	288	.926	.938	.055			
제약모형1	565.392	303	.929	.937	.054	19.044	15	.212
제약모형2	637.509	331	.924	.926	.056	91.161	43	.000
제약모형3	682.042	353	.923	.921	.056	135.694	65	.000

주. 제약모형1: 요인계수를 집단 간 동일하게 제약한 모형, 제약모형2: 요인계수, 공분산을 집단 간 동일하게 제약한 모형, 제약모형3: 요인계수, 공분산, 오차분산을 집단 간 동일하게 제약한 모형.

지 동일하게 제약한 제약모형2와 제약모형3에서는 비제약모형과의 χ^2 검정 결과 유의하게 차이가 나타났다. 이는 요인부하량 외에 추가적으로 부과된 제약, 즉 절편 및 오차항이 집단 간 동일하다는 가정이 충족되지 않음을 의미하는데 선행연구에 따르면 측정동일성이 확보된 경우에는 추가적인 동일성이 완전히 충족되지 않더라도 잠재변수 간 구조적 관계의 비교가 가능하다고 보고 있다(Byrne et al., 1989; Steenkamp & Baumgartner, 1998; Vandenberg & Lance, 2000). 따라서 본 연구에서는 제약모형1에서 측정동일성이 확보된 것을 근거로 집단 간 경로계수 차이를 비교하였다. 형태동일성 및 측정동일성 검정을 진행한 결과는 표 4에 제시하였다.

집단 간 경로계수 차이

각 경로에 대해 Critical Ratio(CR)를 산출하여 두 집단 간 경로계수의 차이를 검증하였다. 일반적으로 CR 값이 ± 1.96 을 초과하는 경우 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 판단하고 2.00 이상일 경우 보다 안정적인 차이로 해석한다(배병렬, 2024). 분석 결과, 자기성찰 집단 간 경로계수 차이는 회복보상 대처와 심리적 안녕감 간 경로에서만 유의하게 나타났다($CR = -2.544 > \pm 1.96$). 해당 경로를 살펴보면,

자기성찰 저집단에서는 회복보상 대처가 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미친 반면 ($\beta = .539, p < .001$), 자기성찰 고집단에서는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 집단 간 경로계수 차이 검증 결과를 표 5에 제시하였다.

충동통제곤란 통제 후 자기성찰 수준에 따른 다집단 분석

동일성 검정

위 연구모델에 충동통제곤란을 통제변수로 추가하여 동일성 검정을 진행한 결과를 표 6에 제시하였다. 먼저 통제변수 추가 후 형태동일성 검정을 진행한 결과 $\chi^2 = 642.783(df = 324, p < .001)$, TLI = .912, CFI = .925, RMSEA = .057로 모형의 적합도 지수가 적절한 기준을 충족하여 자기성찰 집단 간 형태동일성이 성립하였다. 다음으로 측정동일성 검정을 위하여 요인계수가 동일하도록 제약을 가한 제약모형1과 요인계수 및 공분산까지 동일하게 제약한 제약모형 2를 비제약모형과 비교하였다. 검정 결과, $p < .05$ 수준에서 유의하지 않은 것으로 나타남에 따라 두 집단은 모형 형태뿐 아니라 잠재변수와 측정변수 간 요인계수 및 공분산 측정동일성이 확보되었다. 비제약모형과 제약

표 5. 자기성찰 수준에 따른 집단 간 구조모형 경로계수

경로	자기성찰 저집단			자기성찰 고집단			집단 간 경로차이
	B	β	SE	B	β	SE	
영적의존 대처 → 심리적 안녕감	.087	.118	.056	.041	.054	.061	-.550
자기비난 대처 → 심리적 안녕감	-.532***	-.667***	.093	-.325***	-.482***	.071	1.766
회복보상 대처 → 심리적 안녕감	.595***	.539***	.125	.183	.160	.103	-2.544*

주. * $p < .05$, *** $p < .001$

표 6. 충동통제곤란 통제 후 동일성 검정 적합도 지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
비제약모형	642.783	324	.912	.925	.057			
제약모형1	665.563	339	.914	.923	.057	22.780	15	.089
제약모형2	744.742	367	.908	.911	.059	101.959	43	.082
제약모형3	748.629	371	.909	.912	.058	105.846	47	.000

주. 제약모형1: 요인계수를 집단 간 동일하게 제약한 모형, 제약모형2: 요인계수, 공분산을 집단 간 동일하게 제약한 모형, 제약모형3: 요인계수, 공분산, 오차분산을 집단 간 동일하게 제약한 모형.

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

모형 3은 χ^2 검정 결과 유의하게 차이가 나는 것으로 확인되었으나 측정동일성이 확보됨에 따라 충동통제곤란 통제 후 자기성찰 수준에 따른 다집단 경로분석을 진행하는 데 문제가 없는 것으로 나타났다.

집단 간 경로계수 차이

충동통제곤란을 통제변수로 추가하여 집단 간 경로계수 차이를 검증하였다. 각 경로에 대해 CR를 산출하여 두 집단 간 경로계수의 차이를 검증하였으며, 절댓값이 1.96을 초과하는 경우 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 판단하였다.

분석 결과, 충동통제곤란을 통제한 이후 자기성찰 집단 간 경로계수 차이는 영적의존 대처와 심리적 안녕감 간 경로만이 유의하게 나타났다($CR = -2.244 > \pm 1.96$). 해당 경로를 살펴보면, 충동통제곤란 통제 후 자기성찰 저집단에서 영적의존 대처는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미쳤으며($\beta = .088$, $p < .001$) 자기성찰 고집단에서는 부적으로 유의한 영향을 보였다($\beta = -.143$, $p < .05$). 이러한 집단 간 경로계수 차이 검증 결과를 표 7에 제시하였다.

표 7. 충동통제곤란 통제 후 자기성찰 수준에 따른 집단 간 구조모형 경로계수

경로	자기성찰 저집단			자기성찰 고집단			C.R.
	B	β	SE	B	β	SE	
충동통제곤란 → 영적의존 대처	.219	.140	.134	.273**	.216**	.104	.320
충동통제곤란 → 자기비난 대처	.690***	.489***	.117	.662***	.467***	.112	-.173
충동통제곤란 → 회복보상 대처	-.032	-.030	.093	.039	.046	.073	.602
충동통제곤란 → 심리적 안녕감	-.475	-.285	.139	-.530***	-.365***	.118	-.305
영적의존 대처 → 심리적 안녕감	.093***	.088***	.078	-.164*	-.143*	.083	-2.244*
자기비난 대처 → 심리적 안녕감	-.454***	-.384***	.106	-.285***	-.278***	.085	1.243
회복보상 대처 → 심리적 안녕감	.530***	.337***	.128	.341**	.198**	.130	-1.040

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

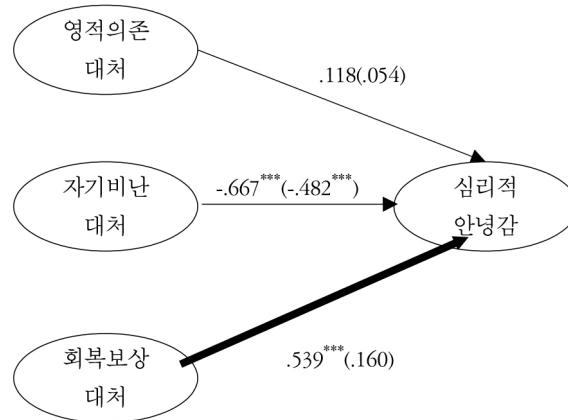


그림 1. 자기성찰 집단별 표준화 경로계수 비교

주. 괄호 밖은 자기성찰 저집단, 괄호 안은 자기성찰 고집단. 굵은 선은 집단 간 경로계수 차이가 통계적으로 유의한 경로를 나타냄

*** $p < .001$

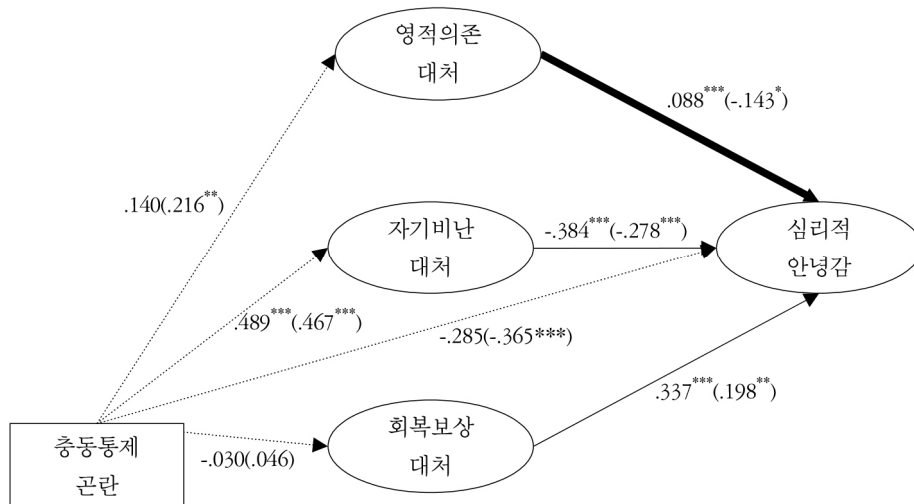


그림 2. 충동통제곤란 통제 후 자기성찰 집단별 표준화 경로계수 비교

주. 괄호 밖은 자기성찰 저집단, 괄호 안은 자기성찰 고집단. 굵은 선은 집단 간 경로계수 차이가 통계적으로 유의한 경로, 점선은 통제변수 경로를 나타냄

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

논 의

본 연구에서는 한국 성인남녀를 대상으로

죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감으로 가는 경로에 자기성찰 수준이 어떠한 영향을 미치는지를 다집단 구조방정식을 통해 검증하였다.

이때 심리적 안녕감은 죄책감과 밀접한 자기 수용과 긍정적 대인관계 요인을 중심으로 구성하였다. 이러한 분석을 바탕으로, 동일한 죄책감 대처 전략이라도 개인의 자기성찰 수준에 따라 그 심리적 결과가 달라질 수 있음을 확인하였다.

연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 죄책감 대처 전략 중 자기비난은 심리적 안녕감에 가장 일관되고 강한 부정적 영향을 미치는 변수로 나타났으며, 이러한 결과는 충동통제 곤란을 통제하더라도 동일하였다. 특히 자기성찰 수준에 따른 집단 간 경로계수 차이는 유의하지 않아, 자기비난이 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향은 자기성찰 수준과 관계없이 비교적 안정적으로 작동하는 경향을 보였다. 선행연구에 따르면 자기비난은 거부민감성과 관련되어 대인관계에서 부정적 경험을 유발하고(김재희, 서경현, 2021), 스스로에게 과도한 책임을 돌리거나 자기공격으로 이어져 혐오 및 처벌 욕구를 유발함으로써 정서적 고통을 심화시킬 수 있는 것으로 보고되고 있다(Gilbert et al., 2004; Wahlers et al., 2024). 이러한 결과를 고려할 때, 자기비난은 도덕적 성찰이나 책임 수용의 형태를 띠고 있음에도 불구하고 경우에 따라서는 자기개념을 부정적으로 강화하여 심리적 안녕감, 특히 자기수용과 대인관계의 질을 저하시킬 가능성이 있다.

둘째, 죄책감 대처 전략 중 회복보상이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기성찰 수준에 따른 집단 간 경로계수 차이는 충동통제 곤란을 통제하기 전에는 유의하였으나 이를 통제하 후에는 유의하지 않았다. 구체적으로, 충동통제곤란을 통제하기 전에는 자기성찰 저집단에서 회복보상이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 보인 반면, 자기성찰 고집단에서는 유

의한 결과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 자기성찰 수준이 낮은 경우 회복보상 행동이 정교한 성찰에 기반하기보다는, 즉각적인 정서 완화나 대인관계 문제 해결을 통해 도덕적 불편감을 해소하는 행동 전략으로 작동할 가능성을 시사한다. 일반적으로 죄책감은 잘못을 고백하거나 보상을 시도하는 구체적 행동으로 이어질 때 진정성 있는 신호로 해석되어 친사회적 기능을 수행한다고 여겨지지만(Ramsey & Deem, 2022), Cryder 등(2012)은 회복보상 행동이 손상된 특정 관계를 회복하기 위한 목적 지향적 행동일 수 있으며, 따라서 단순히 친사회적으로만 보기는 어렵다고 지적하였다. 이러한 맥락에서 성찰 자원이 상대적으로 부족한 개인에게 회복보상은 실행 가능한 대처 전략으로 기능할 수 있다. 이는 손상된 대인관계를 직접적으로 회복하는 동시에 자신의 잘못된 행동의 결과를 수정했다는 인식을 통해 부정적인 자기평가를 완화하는데 기여할 수 있다. 결과적으로 이러한 과정은 자기수용의 일시적 회복으로 이어짐으로써 심리적 안녕감과 정적인 관련을 보일 가능성이 있다. 한편 충동통제곤란을 통제하 이후에는 집단 간 경로계수 차이가 유의하지 않았으며, 두 집단 모두에서 회복보상은 심리적 안녕감과 정적인 관련을 보였다. 특히 자기성찰 고집단에서는 회복보상 대처가 충동통제곤란 통제 전에 심리적 안녕감과 유의한 관련을 보이지 않았으나 이를 통제하 이후에는 정적으로 유의하게 나타났다. 이는 고집단의 경우 충동적인 정서 반응이 개입될 때 회복보상의 긍정적 효과가 충분히 드러나지 않다가, 해당 요인을 통제하면 회복보상이 지닌 본래의 친사회적 기능이 보다 분명하게 나타나기 때문으로 해석할 수 있다. 또한 자기성찰 저집단에서는

통제 전과 비교했을 때 통제 이후 회복보상의 영향력이 감소하는 양상이 나타났는데, 이는 통제 전 회복보상 효과가 불편한 감정을 빠르게 완화하거나 관계의 긴장을 줄이기 위한 즉각적인 대응으로 나타났으며, 충동통제곤란을 통제한 이후에는 이러한 단기적 정서 반응의 영향이 제거되면서 회복보상의 효과가 상대적으로 감소한 것으로 해석할 수 있다. 따라서 본 연구 결과는 회복보상이 전반적으로 적응적인 대처 전략으로 기능할 가능성을 보여주면서도, 그 효과가 자기성찰 수준과 충동통제곤란 경향에 따라 달라질 수 있음을 함께 보여준다.

셋째, 죄책감 대처 전략 중 영적의존이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기성찰 수준에 따른 집단 간 경로계수는 충동통제곤란을 통제하기 전에는 그 차이가 유의하지 않았으나, 이를 통제한 뒤에는 유의하게 나타났다. 구체적으로 충동통제곤란을 통제한 이후, 자기성찰 저집단에서는 영적의존이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 보인 반면, 자기성찰 고집단에서는 부적인 영향을 나타내었다. 이러한 결과는 영적의존이 일관되게 작용하기보다는 개인의 자기성찰 수준에 따라 서로 다른 방식으로 심리적 적응과 연결될 수 있음을 나타낸다. 일반적으로 종교적 신념이나 초월적 대상에 대한 의존은 정서적 위안을 제공하고 대인관계에서의 긴장이나 불편감을 완화함으로써 긍정적 대인관계 유지에 기여하는 것으로 알려져 있다(Pargament et al., 1998). Meek 등(1995)은 체면이나 소속감을 중시하는 외재적 신앙을 지닌 경우에는 자신이 저지른 잘못에 대하여 충분한 성찰이나 책임 수용 없이 용서받았다는 믿음을 통해 죄책감을 조기 해소하려는 경향이 나타날 수 있다고 보았는데,

이러한 맥락에서 자기성찰 수준이 낮은 경우 영적의존은 외부의 종교적 대상을 통한 용서나 수용에 의존하여 죄책감으로 인한 부정적 정서를 완화할 가능성이 있다. 반면 자기성찰 수준이 높은 경우, 자신의 내적 상태나 행동을 보다 엄격하게 평가하는 경향으로 인해 종교적 기준이나 신념이 자기비판을 강화하는 방향으로 작용할 수 있다. 즉, 자신의 잘못을 단순히 용서받는 것이 아니라 더 깊이 성찰하는 과정에서 부정적 자기평가가 강화됨으로써 자기수용이 저해될 수 있다. 이러한 자기평가의 강화는 대인관계에서도 위축이나 심리적 거리감으로 이어져 긍정적 대인관계를 어렵게 만들 가능성이 있다. 실제로 종교적 신념이 죄책감, 자기비난, 낮은 자기존중감과 연결되며 정서적 고통을 심화시킬 수 있다는 점도 지적되어 왔다(Exline et al., 2000). 이러한 점에서 영적의존 대처 전략은 자기수용과 긍정적 대인관계를 중심으로 한 심리적 안녕감에 대해 일관된 보호요인으로 작용하기보다는 자기성찰 수준에 따라 상반된 결과를 가져올 수 있는 양면적 특성을 지닌 것으로 이해할 수 있다. 이는 종교적, 영적 대처가 정서적 위안과 의미를 제공함과 동시에 자기비판과 도덕적 긴장을 강화할 수 있다는 선행연구의 관점과도 일치한다(Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig & Larson, 2001; Pargament et al., 1998).

넷째, 자기성찰 수준에 따라 죄책감 대처 전략이 사용되는 방식과 그 심리적 효과는 상이한 양상을 보였다. 이러한 결과는 자기성찰이 정서 경험을 해석하고 대처 전략을 통합하는 메타인지적 자원으로 기능한다는 선행연구들의 관점과 일치한다(Bucknell et al., 2022; Trapnell & Campbell, 1999). 먼저 자기성찰 고집단에서 충동통제곤란을 통제하기 전에는 회

복보상 대처 전략이 심리적 안녕감과 유의한 관련을 보이지 않았으나, 통제 이후에는 정적인 효과가 나타났다. 이는 자기성찰 수준이 높은 개인에게 회복보상 대처는 친사회적인 행동을 포함하는 성숙한 정서조절 전략으로서 기능했을 가능성을 뒷받침한다. 또한 자기비난 대처 전략은 저집단과 마찬가지로 심리적 안녕감을 저해하는 요인으로 나타났으나 그 영향력은 상대적으로 약하게 나타났는데, 이는 자기비난 과정 속에서도 자신의 도덕적 책임과 정서적 고통을 통합할 수 있는 성찰 능력이 작동한 것으로 이해할 수 있다. 반면 영적의존 대처 전략은 충동통제곤란 전에는 유의한 관련을 보이지 않았으나 통제 이후에는 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기성찰 수준이 높은 개인의 경우 자신의 행동과 내적 상태를 보다 엄격하게 평가하는 경향이 있으며, 이러한 과정에서 종교적 기준이나 신념이 결합될 경우 도덕적 자기비판이 강화되어 심리적 안녕감이 저해될 가능성을 보여준다. 이처럼 자기성찰 고집단에서는 죄책감 대처 전략이 자신의 정서와 도덕적 책임을 성찰하고 통합하는 방향으로 작동하는 경향과 달리 저집단에서는 죄책감 대처 전략이 보다 직접적이고 정서 반응 중심으로 작동하는 경향이 나타났다. 우선 자기비난 전략은 자기성찰 저집단에서 심리적 안녕감을 현저히 저하시켰는데, 이는 충동통제의 어려움으로 인하여 자기비난의 자기공격적 측면이 활성화되었기 때문으로 해석될 수 있다. 반대로 회복보상 전략은 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미쳤는데, 이는 자기성찰 자원이 제한된 개인에게 회복보상 행동이 정서적 해소와 통제감 회복을 가능하게 하는, 비교적 즉각적이고 실행 가능한 대처 전

략으로 기능했음을 보여준다. 또한 충동통제 곤란을 통제한 이후 영적의존 전략이 심리적 안녕감을 높이는 경향을 보였다는 점은, 초월적 존재나 종교적 자원이 이 집단에게 정서적 안정감을 제공함으로써 내면의 불안과 혼란을 완충하는 역할을 수행했을 가능성을 뒷받침한다. 즉, 자기성찰 고집단은 죄책감 대처 전략을 자신의 정서와 책임을 해석하고 통합하는 방향으로 활용하는 반면, 자기성찰 저집단은 정서적 고통에 취약한 상태에서 외재적 자원이나 행위 중심의 전략을 통해 심리적 균형을 회복하려는 경향을 보였다. 이러한 결과는 죄책감 대처 전략의 효과가 전략 자체의 특성만으로 설명되기보다, 이를 사용하는 개인의 자기성찰 수준과 정서적 자원이라는 심리적 맥락에 따라 달라질 수 있음을 보여준다. 이는 향후 정서 중재나 상담 개입에서 죄책감 대처 전략을 일괄적으로 적용하는 것이 아닌, 개인의 자기성찰 수준을 고려한 차별화된 접근이 필요함을 의미한다.

다섯째, 본 연구에서 통제변인인 충동통제 곤란은 죄책감 대처 전략과 심리적 안녕감 간의 관계를 이해하는 데 중요한 설명 변인으로 기능하였다. 충동통제곤란을 통제한 이후에 자기성찰 수준에 따라 죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 방향과 강도가 뚜렷하게 드러났다는 점에서 충동통제곤란은 대처 전략의 효과를 가리는 요인으로 작용하였으며, 그 수준에 따라 결과에 영향을 줄 수 있는 중요한 요인으로 볼 수 있다. 특히 자기성찰 고집단에서 영적의존 대처의 부적 영향이 충동통제곤란 통제 전에는 유의하지 않았으나 통제 후에 유의한 수준으로 나타난 결과는, 정서조절의 어려움과 결합된 상태에서 드러나지 않았던 종교적, 도덕적 자기평가 기능

이 통제 이후 보다 명확하게 나타난 것으로 해석될 수 있다. 즉 죄책감 대처 전략은 독립적으로 작동하기보다 개인의 정서조절 능력과 결합하여 기능하며, 동일한 대처 전략이라 하더라도 정서조절 수준에 따라 그 효과의 방향과 강도가 달라질 수 있다. 이러한 결과는 죄책감 대처 전략의 효과를 이해함에 있어 자기성찰과 같은 인지적 자원뿐 아니라 충동통제 곤란과 같은 정서조절 특성을 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다. 또한 향후 상담 및 심리치료 장면에서 대처 전략 자체에 대한 개입뿐 아니라 정서조절 능력에 대한 평가와 개입도 병행되어야 할 필요성을 강조한다.

본 연구에서 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감의 하위차원인 자기수용과 긍정적 대인관계에 미치는 영향을 자기성찰 수준이 조절하는지 알아봄으로써 죄책감 이후의 대응 전략에 대한 이해를 확장하였다. 기존 연구들이 주로 죄책감이라는 정서가 유발하는 적응적 또는 부적응적 측면에 초점을 맞춰온 데 비하여 본 연구는 동일한 죄책감 대처 전략이라 할지라도 그 효과가 개인의 내적 특성에 따라 다르게 작용할 수 있음을 경험적으로 제시함으로써 죄책감 연구의 초점을 정서 중심에서 대처 전략 중심으로 확장하는데 기여하였다. 둘째, 죄책감 대처라는 개념이 충분히 이론화되지 않은 초기 단계에 있기 때문에 본 연구는 죄책감 대처를 구성하는 주요 하위요인을 중심으로 개인 내적 자원과 같은 주요 변인과의 구조를 조절 효과 중심으로 확인하였다. 이러한 시도를 바탕으로 향후 죄책감 대처에 대한 매개 경로 탐색 및 중재 전략을 개발하기 위한 이론적 기초를 마련하였다. 셋째, 동일한 죄책감 대처 전략이라 하더라도 심리적

안녕감에 미치는 영향은 개인의 심리적 맥락에 따라 상이하게 나타날 수 있으며, 이에 따라 상담 및 심리치료 개입 또한 차별화될 필요가 있음을 확인하였다. 예를 들어 자기비난 대처는 자기성찰 집단 모두에서 심리적 안녕감을 저해하는 요인으로 나타났으며, 특히 자기성찰 수준이 낮은 경우 부정적 영향이 더욱 크게 나타나는 경향을 보였다. 이는 내담자의 자기차별적인 인지 성향에 대한 민감한 사정과 함께, 자기비난이 반복적 반추로 강화되지 않도록 하는 개입이 중요함을 의미한다. 또한 회복보상 대처는 자기성찰 수준이 낮은 내담자에게 보다 유익한 대처 자원으로 작용할 가능성이 확인되었다. 따라서 죄책감 상황에서 사과, 보상, 도움 주기와 같은 구체적이고 실행 가능한 행동을 계획하고 실천하도록 돕는 것이 정서조절을 촉진하는 효과적인 경로가 될 수 있다. 한편 영적의존 대처는 자기성찰 수준에 따라 상반된 기능을 보였는데, 일부에서는 정서적 위안을 제공하는 자원으로 작용하는 반면, 다른 경우에는 도덕적 자기검열이나 자기비판과 결합하여 심리적 안녕감을 저해하는 방향으로 나타났다. 따라서 상담 장면에서는 종교적 및 영적 대처를 일괄적으로 긍정적인 자원으로 여기기보다는 내담자가 지닌 영적 신념이 죄책감 경험과 어떻게 연결되는지를 우선적으로 탐색할 필요가 있다. 특히 자기성찰 수준이 높은 내담자의 경우 영적의존 대처가 자기차별적 반응으로 이어질 수 있으므로, 이러한 판단적 반응을 완화하고 죄책감을 책임 수용과 관계 회복으로 연결하는 보다 성숙한 방향으로 전환하도록 돕는 개입이 요구된다. 이와 함께 자기자비나 마음챙김과 같은 요인이 이러한 과정에서 정서적 부담을 완충하는 역할을 하는지에 대한 후속 연구도

필요하다. 따라서 상담자는 특정 죄책감 대처 전략을 일률적으로 적용하기보다는 개인의 자기성찰 수준과 자기인식 능력에 따라 개입을 조율할 필요가 있으며, 충동통제곤란이 심리적 안녕감에 독립적인 영향을 미치는 요인으로 확인된 만큼 정서조절 역량에 대한 평가와 개입을 병행하는 통합적 접근이 요구된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계에 기반하고 있어, 변수 간의 인과적 방향을 확정적으로 해석하는 데 한계가 있다. 죄책감 대처 전략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 방향으로 경로를 설정하였으나, 반대로 안녕감 수준이 특정한 대처 전략을 선택하도록 유도할 가능성도 존재한다. 따라서 후속연구에서는 종단적 설계나 실험적 접근을 통해 변수 간 인과 구조를 보다 정교하게 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 심리적 안녕감의 하위요인 중 자기수용과 긍정적 대인관계에 초점을 두어 분석을 수행하였다는 점에서 결과를 심리적 안녕감의 전체 차원으로 일반화하는 데에는 제한이 있다. 향후 연구에서는 심리적 안녕감의 다양한 하위요인을 포함하여 죄책감 대처 전략과의 관계를 보다 포괄적으로 검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 자기성찰을 연속변수로 측정하였으나, 집단 간 구조적 경로의 차이를 비교하기 위해 중위값을 기준으로 고·저 집단으로 구분하여 다집단 분석을 실시하였다. 연속변수를 활용한 상호작용 분석이 주로 효과 크기의 변화를 중심으로 검증하는 데 중점을 둔다면 다집단 분석은 집단별 경로계수를 직접 비교함으로써 동일한 변수 간 관계가 집단에 따라 어떠한 양상으로 나타나는지를 보다 명확하게 파악할 수 있으며, 이를 통해 상담 및 심리치료 장면에서 내

담자의 특성에 따른 차별화된 개입 방향을 설정하는 데에도 직관적이고 유용한 정보를 제공할 수 있다. 다만 이 과정에서 연속변수의 정보가 단순화되어 효과 추정의 정밀성이 제한될 수 있으므로, 향후 연구에서는 연속변수를 유지한 상호작용 분석을 병행하여 보다 정교한 관계를 검증할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 성별, 연령, 종교 여부 등 인구통계학적 변인을 통제하지 않았다. 향후 연구에서는 인구사회학적 변인을 통제하거나 조절변인으로 포함하여 대처 전략의 효과가 다양한 사회문화적 조건에 따라 어떻게 달라질 수 있는지를 살펴봄으로써 보다 정교한 이해를 도모할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강민정, 김보영 (2026). 한국형 죄책감 대처 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 38(2), 403-434.
- 김기정, 김해란 (2016). 자기성찰과 안녕감의 관계에서 의미추구 및 의미발견의 매개효과. *청소년학연구*, 23(12), 159-185.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김재희, 서경현 (2021). 자기비판, 거부민감성 및 자기공격과 비자살적 자해행동 간의 관계. *Stress*, 29(2), 122-129.
- 김종혁, 육성필 (2017). 초기성인의 충동성과 자살행동의 관계: 습득된 자살실행력과 사회적 지지의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(3), 787-808.

- 박인숙, 김은하 (2018). 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김과 영성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 173-193.
- 배병렬 (2024). Mplus 8.3 구조방정식모델링. 청람.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 이현예, 조현주 (2019). 인지적 재구성 처치가 자기비난 대학생에게 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 849-870.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 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.
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, 14(3), 91-102.
- Boyras, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Bucknell, K. J., Kangas, M., & Crane, M. F. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185, 111234.
- Byrne, B. M., Shavelson, R. J., & Muthen, B. (1989). Testing for the equivalence of factor covariance and mean structures: The issue of partial measurement invariance. *Psychological Bulletin*, 105(3), 456-466.
- 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., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- 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.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
- 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.

- 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.
- Falon, S. L., Hoare, S., Kangas, M., & Crane, M. F. (2022). The coping insights evident through self reflection on stressful military training events: Qualitative evidence from self reflection journals. *Stress and Health, 38*(5), 902-918.
- 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.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
- 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.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*(7th ed.). Person Prentice Hall.
- Harrington, R., & Loffredo, D. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology, 145*(1), 39-57.
- Hechler, S., Wenzel, M., Woodyatt, L., & de Vel-Palumbo, M. (2022). What does being hard on yourself communicate to others? The role of symbolic implications of self-punishment in attributions of remorse. *Journal of Experimental Social Psychology, 101*, 104305.
- Hu, I., & 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.
- Iacobucci, D., Posavac, S. S., Kardes, F. R., Schneider, M. J., & Popovich, D. L. (2015). The median split: Robust, refined, and revived. *Journal of Consumer Psychology, 25*(4), 690-704.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*(3rd ed.). Guilford Press.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion

- and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leppink, E., Odlaug, B. L., Lust, K., Christenson, G., Derbyshire, K., & Grant, J. E. (2014). Losing control: Assaultive behavior as a predictor of impulse control disorders in young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 55(8), 1831-1836.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58(3), 419-438.
- Li, Q., Dai, W., Zhong, Y., Wang, L., Dai, B., & Liu, X. (2019). The mediating role of coping styles on impulsivity, behavioral inhibition/approach system, and internet addiction in adolescents from a gender perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 2402.
- 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.
- Nelissen, R. M. A., & Zeelenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a Dobby Effect. *Emotion*, 9(1), 118-122.
- 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.
- Ramsey, G., & Deem, M. J. (2022). Empathy and the evolutionary emergence of guilt. *Philosophy of Science*, 89(3), 434-453.
- 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.
- Steenkamp, J. E. M., & Baumgartner, H. (1998). Assessing measurement invariance in cross-national consumer research. *Journal of consumer research*, 25(1), 78-90.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- 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(5), 536-546.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.

- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3(1), 4-70.
- Wahlers, D. E., Hart, W., & Lambert, J. T. (2024). Judging the guilt of the un-guilty: The roles of “false positive”guilt and empathy in moral character perception. *Journal of Experimental Social Psychology*, 113, 104613.
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Witting, A. B., Bean, R., & Miller, R. B. (2022). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor partner interdependence model. *Family Process*, 62(4), 1555-1573.
- 원 고 접 수 일 : 2026. 02. 05
수정원고접수일 : 2026. 03. 25
게 재 결 정 일 : 2026. 05. 04

The Effects of Guilt-Coping Strategies on Psychological Well-Being: A Multi-Group Analysis by Levels of Self-Reflection

Minjung Kang

Boyoung Kim

The Catholic University of Korea

Student

Associate Professor

This study examined whether the direct effects of guilt-coping strategies (reparative compensation, self-blame, and spiritual reliance) on psychological well-being subdimensions (self-acceptance and positive relations with others) differ by self-reflection levels among 300 Korean adults. Multi-group analysis revealed that before controlling for covariates, self-blame negatively affected well-being in both groups, whereas reparative compensation was positively significant only in the low self-reflection group, showing a significant path difference between groups. After controlling for impulse control difficulties, spiritual reliance and self-blame negatively predicted well-being while reparative compensation positively predicted it in the high self-reflection group. In contrast, both spiritual reliance and reparative compensation positively predicted well-being in the low self-reflection group, with the path from spiritual reliance showing a significant group difference. These findings demonstrate that the adaptiveness of guilt-coping strategies depends on individual levels of self-reflection and impulse control. Theoretical implications and study limitations are discussed.

Key words : *Korean Guilt-Coping Scale (KGCS), Guilt, Coping Strategies, Psychological Well-Being, Self-Reflection, Multi-Group Analysis*