

완벽주의에 대한 심리학적 고찰

송 동 립

(신부, 본대학 실천신학 교수)

목 차

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| I. 들어가는 말 | IV. 완벽주의적 삶의 후유증 |
| II. 완벽주의 유발 요인 | V. 완벽주의 성향 그리스도인의 영성심리 |
| III. 완벽주의자들의 사고 및 행동의 특성 | VI. 해로운 완벽주의 완화 방안 |
| | VII. 나가는 말 |

국문 초록

본 연구는 '완벽주의'에 대하여 심리·정신적인 측면에서 고찰해 본다. 이는 오늘날 완벽주의가 가져다주는 긍정적인 결과보다는 완벽주의 성향으로 인하여 심리·정신적인 후유증들이 적지 않게 발생하는 상황에서 특히 완벽주의의 그 부정적인 측면을 심리·정신적인 차원에서 살펴봄으로써 완벽주의에 사로잡혀 살고 있는 사람들에게 자신의 모습에 대한 현실적인 진단과 더불어 건강성 회복을 위한 방향성을 제시해 주기 위함이다.

전체적인 구조를 보면 먼저 '들어가는 말'에서는 완벽주의 삶이 가져다주는 긍정적인 측면과 함께 오늘날 나타나고 있는 완벽주의 삶의 부정적인 후유증에 대해 언급하면서 완벽주의에 대한 다양한 차원의 연구의 필요성을 제기하고 있다.

제2장에서는 완벽주의 삶을 유발시키는 주요한 원인들을 살펴보았다. 제3장에서는 심리·정신적인 측면에서 부정적인 영향을 가져다주는 완벽주의자들의 사고 및 행동 유형에 대해 분석해 보았다. 제4장에서는 완벽주의적 삶의 후유증에 대하여 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 살펴보고, 특별히 제5장에서는 완벽주의 성향을 가진 그리스도인들의 영성심리에 대해 비판적으로 접근해 보았다. 한편 제6장에서는 해로운 완벽주의 성향을 완화시키는 구체적인 해결방안에 대하여 제시해 보았는데 그 내용은 다음과 같다. 첫째, 완벽주의 성향을 가진 사람들 스스로가 자신의 삶의 모습에 대한 객관적인 진단과 평가가 필요하다. 둘째, 자신의 가치관에 대한 성찰을 토대로 비합리적 사고에 대한 적극적인 개선이 요구된다. 셋째, 비판적인 시각을 넘어 자신의 노력의 결과와 삶의 성과에 대한 긍정적인 수용이 필요하다. 넷째, 일상생활에서 비현실적 목표가 아닌 현실을 고려한 삶의 목표가 설정되어야 한다. 다섯째, 삶의 균형감각의 유지와 여유로운 자세가 필요하다. 여섯째, 자신이 갖고 있는 문제에 대해 전문가와의 개인 상담 혹은 집단 상담이 필요하다. 그리고 마지막으로 ‘나가는 말’ 부분에서는 본고의 주요 내용을 종합하는 것으로 마무리하였다.

결론적으로 말해서 완벽주의는 심리·정신적인 차원에서 볼 때 그 자체로 긍정과 부정의 의미를 모두 담고 있는 독특한 사람의 한 성향이라고 할 수 있다. 나아가 건강하게 완벽을 추구하는 것은 개인에게도 발전적이며 전체 사회에도 이로운을 가져다주지만, 동시에 해로운 완벽주의는 몸과 마음과 정신을 병들게 할 뿐만 아니라 주위도 힘들게 한다고 볼 수 있다.

주제어: 완벽주의(Perfectionism), 완벽주의자(Perfectionist), 상담(Counseling), 심리치료(Psychotherapy)

I. 들어가는 말

다양한 성향의 사람들 가운데 특별히 당면한 문제의 해결과 더불어 주어질 일을 완벽하게 해내는 사람은 문제 해결 능력과 결과를 중요시 여기는 성취 지향적 현대 사회에서 어느 조직, 누구에게나 매우 환영받는 유형이다. 성실하고 부지런하기 때문에 신뢰감이 가고, 사람들이 쉽게 지나칠 수 있는 작은 일에도 철저함을 보여 인정을 받는다.¹⁾

그래서인지 오늘날 대부분의 사람들은 원하건 원하지 않건, 의식적 무의식적으로 완벽해지려고 노력한다. 어쩌면 이러한 완벽함의 추구는 현대 생활에서 칭송받을 만한 덕목이다. 주어진 일을 실수 없이 잘 해내고, 주어진 과업을 위해서 최선을 다하는 모습은 누가 보더라도 멋진 모습이고, 격려뿐만이 아니라 장려할 만한 삶의 태도이다.

나아가 급변하는 현대를 살아가는 개개인들에게 완벽을 추구하고자 하는 경향성은 생활 적응 과정에서도 많은 이득을 가져다줄 수 있다. 그러기에 한편으로는 완벽주의가 현대인들이 추구해야 할 이상적인 모습이며 성공을 위해서는 필수적인 조건으로 생각되기도 한다.

그리고 오늘날의 우리는 완벽주의 문화 속에서 생활하고 있다고 해도 과언은 아니다. 특히 현대인이 쉽게 빠지는 경쟁과 비교 의식은 자신도 모르게 완벽주의로 몰아간다. 언제 어디서나 우리는 완벽한 일처리, 완벽한 부모, 완벽한 몸, 완벽한 얼굴 등의 유혹을 받는다.

데이비드 번스(David Burns) 박사의 연구에 의하면 전체 인구의 절반 이상이 확실한 완벽주의자라고 한다. 보다 구체적인 조사결과 80% 이상이 본인이 인정할 정도로 완벽주의자로 살고 있으며, 나머지 20%의 비율도 사실은 특별한 경우라는 것이다.²⁾ 이처럼 완벽주의는 우리 생활 전반에 스며들어 있다. 그리고 다양한 모든 사람의 성격 유형에서 완벽주의가 발견되는데 자신이 완벽주의에 대해 얼마나 인식하고 있는지 설문조사를 한 결과 응답자의 84%가 자신이 완벽주의자라고 응답했고 반면 완벽주의자가 아니라고 답한 사람은 16%에 불과했다.³⁾

- 1) 완벽주의자에 대한 정의는 학자마다 다르지만 종합적으로 정의해 보면 “도달할 수 없는 높은 기준을 설정하고 그 기준을 달성하도록 스스로를 강박적으로 밀어 붙이며 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취에 기반하여 평가하는 성향의 사람”이라 할 수 있다. 관련 내용은 다음을 참조하라: 김윤희 외 “완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료”, 『상담 및 심리치료』 20(한국 심리학회, 2008), 583.
- 2) 데이빗 스톱, 『완벽주의로부터의 해방』, 김태곤 역(서울: 미션월드, 2007), 32. 우리는 오늘날 많은 완벽주의자들과 함께 살아가고 있는지도 모른다. 그들이 부모님 일 수도 있고, 선후배일 수도 있고, 직장의 상사나 동료 혹은 친구일 수도 있다. 완벽주의를 내용별로 구분해 보면, 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의가 있다.
- 3) 같은 책, 19-22 참조. 좀 더 빨리, 좀 더 많이, 좀 더 크게 성취하고 싶은 사람에

그러나 이제 한편으로는 완벽주의가 초래할 수 있는 다양한 역기능성에 대한 심도 있는 논의의 필요성이 제기된다. 완벽주의가 그 자체로 부정적이지 않고 긍정적인 특성이 있고, 최근 들어서 더욱 완벽주의의 건강하고 생산적인 측면의 중요성을 강조하고 있지만 동시에 완벽주의가 가져다주는 부정적인 측면에 대한 조명과 연구가 필요하다. 완벽주의에 대해 평가해 볼 때 어떤 형태의 완벽주의가 유익하고 건설적일 수 있는지 반면에 어떤 완벽주의가 해롭고 파괴적일 수 있는지에 대한 논란의 여지는 계속 이어질 전망이지만 한편으로 완벽주의는 인간이 인간으로서의 풍성한 삶을 누리지 못하도록 하는 정신적 병폐라 할 수도 있다. 완벽주의는 끊임없이 완벽을 위해서 너무 많은 것을 요구하기에 자신의 삶에서 기쁨과 즐거움을 앗아 가고 그 목표에 도달할 수 없기에 편안한 쉼을 누릴 수 없다. 나아가 완벽을 추구하는 사람들 중에서는 그 정도가 지나쳐서 심리적, 정서적, 관계적, 행동적으로 고통을 받는다. 완벽주의는 사람들로 하여금 경쟁에서 사람들을 앞서가게 하며, 자신에게 큰 승리를 안겨 줄 것이라는 환상을 심어주지만 동시에 실패에 대한 두려움과 더불어 웬만해서는 만족하기가 어렵기 때문에 우울증, 결벽증, 강박증, 사회공포증, 대인관계 기피증 등의 심한 정신 병리를 유발한다.

그러므로 본고에서는 오늘날 완벽주의가 가져다주는 긍정적인 측면보다는 완벽주의로 인해 발생하는 부정적인 측면들을 심리·정신적인 차원에서 살펴봄으로써 의식적, 무의식적으로 완벽주의에 사로잡혀 살고 있는 사람들에게 자신의 모습에 대한 현실적 진단과 더불어 건강성 회복을 위한 그 방향성을 제시해 보고자 한다.

II. 완벽주의 유발 요인

완벽주의를 유발하는 것에는 다양한 요인들이 있을 수 있다. 그리

게서 흔히 볼 수 있는 성격 특성 가운데 한 가지가 바로 완벽주의다.

고 그 요인들은 복잡하게 얽혀 있다고 해도 과언은 아니다. 곧 완벽주의는 한 가지 요인으로 형성되기보다는 여러 요인들에 의해 습관화, 고착화되어 간다고 볼 수 있다. 본 장에서는 완벽주의를 유발시키는 주요 요인들에 대해 살펴보고자 한다.

1. 유전기질적 요인

완벽주의 성향은 이미 선천적으로 인간 심리에 전제되어 있다.⁴⁾ 물론 완벽주의 모습이 선천적으로 유전적인 성향에서 오는 것인지 아니면 후천적으로 환경적인 영향에서 오는 것인지에 대한 명확한 구분에 있어서 논란의 여지는 있지만 그럼에도 불구하고 환경의 영향에 의하여 정착화되어 가는 완벽주의 성향과는 달리 기질적으로 타고난 완벽주의 성향을 드러내는 모습이 있다. 일부 아이들 가운데는 매우 어린 나이에 청결, 단정함, 정리정돈, 질서 등에 특별히 예민하게 신경을 쓰는 모습을 볼 수 있다. 이러한 완벽주의적 모습은 타고나면서 이미 뇌 속에 각인되어 있는 것처럼 보인다. 왜냐하면 이러한 모습은 후천적으로 환경 안에서 부모들이 아이들의 완벽주의 성향에 영향을 끼치기 훨씬 이전의 시기에서부터 나타나기 때문이다.⁵⁾ 그러한 의미에서 심리학자 융(Jung)은 완전함에 대한 성향은 태어날 때 이미 갖고 있다고 믿었으며, 플라톤(Platon)은 원형처럼 인간의 전체적인 무의식 안에는 완전함으로 향하게 하는 본능인 완전함의 원형이 있다고 주장한다. 프로이드(Freud)를 비롯하여 정신분석학자들의 경우는 일반적으로 완벽주의를 이미 인간 성격의 바탕으로 이루는 한 가지 요소로서 초자

4) Randie L. Timpe, "Perfectionism: Positive Possibility or Personal Pathology", *Journal of Psychology and Christianity* 82(1989), 24-28 참조.

5) 리처드 윈터, 『지친 완벽주의자를 위하여』, 김동규 역(서울: 한국기독교학생회출판부, 2007), 117. 한편으로는 아이의 완벽주의 성향 가운데 어느 정도가 유전적으로 타고나고 어느 정도가 부모로부터 학습한 것인지 밝혀내기란 쉽지 않다. 그러나 자녀들이 매우 어린 나이 때부터 청결, 단정함, 정리정돈 등에 지나친 관심과 예민함을 보일 때는 관계자(부모님, 전문가 등)를 통해 유전적인 요인을 의심해 볼 수 있다.

아(super ego)의 결과로 본다.⁶⁾ 곧 이상에 목표를 두고서 완전함을 갈망하는 초월적 성향으로서 인간 누구나가 이미 선천적으로 타고난 성향으로 이해한다. 그리고 이러한 성향의 아이들은 점차 완벽주의 부모, 선생님, 어른들과의 상호 교류를 통해 완벽주의 경향을 더욱 발전시켜 간다.

2. 가정환경적 요인

인간의 삶에서 가장 강력한 영향을 주는 사람은 그 발달 단계에 있어서 볼 때 세상에서 맨 처음으로 마주하게 되는 부모라 할 수 있다. 부모의 기분과 감정, 표정, 말, 행동 등이 자녀에게 영향을 주고 이러한 영향은 상호 작용을 통해 해당 자녀의 정서적, 심리적, 행동적 성격을 형성하는 데 지대한 영향을 끼친다.⁷⁾ 특히 부모들의 자녀들에 대한 기대는 자녀 성향에 매우 큰 영향을 끼친다.⁸⁾ 자신에 대해서 뿐만 아니라 자녀들에 대해서 지나친 기대를 품고 있는 완벽주의 성향의 부모는 자녀와의 관계에서 그리고 삶을 살아가는 모습을 통해서 종종 자녀들 또한 완벽주의자가 되도록 가르친다.⁹⁾ 그들은 많은 경우

-
- 6) 윌키 오·노린 케논, 『마음의 갈망들』, 우경민 역(서울: 생활성서사, 2006), 95 참조.
- 7) Althea J. Horner, *Object Relations and Developing Ego in Therapy*(New York: Jason Aronson, 1984), 102-104 참조.
- 8) 부모와 자녀 사이에서 수용, 긍정, 지지라는 부분이 충족되지 못하거나 어린 나이에 부모에 의해서 신뢰가 무너질 때 아이는 그러한 수치심이 주는 아픔으로부터 자신을 보호하려는 경향이 생기게 된다. 특히 이후부터 그러한 수치심이나 모욕을 느끼지 않도록 하기 위해 아이는 자신의 감정, 말, 행동을 통제하는 노력을 하게 된다. 그러면서 자신도 모르는 사이에 완벽주의 성향을 보이게 된다. 이와 관련된 연구 결과들이 있는데 주요 관련 내용은 다음 자료들을 참조하라: 유미숙 외, “완벽주의 성향의 발달 요인에 관한 연구: 부모의 양육태도, 가족의 기능적 특성, 부모에 대한 애착 유형을 중심으로”, 『청소년학 연구』 11(2004); 이정윤 외, “사회공포증과 완벽주의 관계”, 『상담 및 심리치료』 13(한국 심리학회, 2001); 리처드 윈터, 앞의 책, 135-147 참조.
- 9) A.R. Pacht, “Reflections on Perfection”, *American Psychologist* 39(1984), 386-390 참조. 완벽주의 부모는 종종 자녀들에게 완전함을 강요한다. 이러한 완벽주의는 대개 대를 이어서 전수되기 쉬운데 그러한 부모들은 많은 경우 아이의 의도적, 자의

자녀들의 실수를 용납, 용서, 수용하려 하지 않는다.¹⁰⁾ 강하게 비난, 비판을 가하며 때론 자녀들의 악의 없는 순수한 실수조차도 그냥 넘어가지 않는다. 반면에 자녀들에 대한 애정 표현, 지지, 격려, 관심, 존중, 긍정적 메시지를 전하는 것에 대해 어색해 하거나 주저한다. 현재에 대한 만족보다도 계속적으로 미래의 성장, 성공, 성취를 추구한다. 형식을 중요시 여기고 외모, 성적, 자세, 태도 등에 있어서 높은 기대감을 가지며 종종 자녀의 성공과 실패를 부모 자신의 성공과 실패로 받아들이는 경우가 많다. 이러한 부모의 그 이면에는 자녀에게 완벽한 삶을 바라는 심리가 전제되어 있다고 할 수 있다. 학습이론의 차원에서 볼 때도 완벽주의는 어린 시절 부모와의 상호 작용에서부터 학습된 행동이라고 볼 수 있다. 그러므로 완벽주의가 어떻게 형성되고 어떠한 모습으로 나타나든 그 발달 과정을 보면 대부분 완벽주의 성향을 나타내는 가족 환경 특히 부모가 큰 영향을 끼치고 있다고 할 수 있다.¹¹⁾ 부모의 지속적인 사랑을 전혀 혹은 충분히 경험하지 못한 어린이들은 안정적이고 다정하고 의존할 만한 대상에 대한 개념을 형성하지 못하고 이에 따라 스스로 생존에 대한 방식을 터득하게 되는

적이 아닌 실수에 대해서조차도 관용적, 수용적이지 않고 인신, 인격을 공격하는 타격을 말과 행동으로 가한다. 사실 그러면 그 아이는 자신이 못한 사람, 자격이 없는 사람, 능력이 없는 사람으로 오인하면서 깊은 수치심과 열등감을 느끼게 되고 이는 장차 대인관계에 있어 부정적인 영향을 줄 수 있고 대중 앞에 나설 때에도 불편함을 느끼게 된다. 물론 완벽주의 부모의 경우 수용, 용납, 긍정적 자세가 전혀 없는 것은 아니다. 다만 조건적이라는 데 문제가 있다. 공부를 잘하거나 부모가 바라는 대로 했을 때 받아들이겠다는 것이다. 그러면서 계속 ‘좀 더’라는 메시지, ‘실수하지 말라’는 메시지, 단점과 한계의 극복을 위해 계속 ‘노력하라’는 메시지, ‘놀이 말라’는 메시지, ‘최고가 되라’는 메시지를 지속적으로 전한다.

- 10) 완벽성이 높은 아이들의 부모는 대개 완벽을 추구하는 사람일 가능성이 높다. 부모의 기준이 높기 때문에 자녀가 어느 정도 잘해서는 칭찬하지 않는다. 따라서 부모의 인정과 칭찬을 받기 위해서 아이들은 완벽하려고 애쓰며 성장한 이후에는 부모가 더 이상 잘하라고 요구하지 않아도 내면화된 삶을 산다. 이하 관련 내용은 다음을 참고하라: 정승진, 『완벽주의로 고통받는 이들을 위한 집단상담 프로그램』 (서울: 학지사, 2008), 23.
- 11) 완벽주의자들에게 가족 중에 완벽주의자가 있는가를 물었을 때 응답자 중 44%가 아버지, 32%가 부모, 8%가 어머니를 완벽주의자라고 대답했다. 이하 다음을 참조하라: 데이빗 스톱, 앞의 책, 95-101.

데 이때 자신을 보호하려는 완벽주의적 성향이 점차로 발달하게 된다.¹²⁾ 한편 사랑이 표현되지 않는 가정에서의 불안정성과 가정 미래의 불확실성에 의해서도 완벽주의 성향이 발달되어 간다. 곧 가정이 혼란스러우면 사람은 그러한 환경에 대처하거나 예방하기 위해서 자신의 생활에 문제가 일어나지 않도록 노력한다. 그러면서 주의 깊게 생활하면서 생활사건을 예측하려 하고, 혼란스러움을 예방하기 위해 사건에 휘말리는 것을 꺼려 행동을 조심하게 된다. 삶 전체에 혼란을 가져올 수 있는 말이나 행동을 조심하게 되고 이는 계속 완벽한 삶을 위한 생활 태도로 고착화되어 간다.

3. 사회문화적 요인

전통적으로 문화는 한 집단의 사람들이 공유하는 관습이나 가치관, 태도, 믿음으로 정의된다.¹³⁾ 크게는 국가와 민족의 문화가 있고¹⁴⁾ 작게는 가족, 학교, 교회, 군대 등의 무수한 하부 문화가 있다. 그리고 좀 더 구체적으로 접근해 보면 특정한 스타일의 음악, 인터넷, 광고, 영화, 패션잡지, 텔레비전 등 대중매체 문화가 있다. 특별히 대중매체는 인간의 행동과 변화에 영향을 끼친다. 영화배우, 탤런트, 연예인 등에 의해 전달되는 대중매체 광고는 적지 않게 완벽하고도 환상적인 삶에 대한 기준을 은연중에 제시한다. 완벽한 자녀, 완벽한 연인, 완벽한 배우자, 완벽한 부모, 완벽한 친구 등 대중매체에 등장하는 인물, 주인공들은 대개 완벽하게 묘사되어, 외모, 업무 등에서 출중한 모습을 드러낸다. 특히 청소년기의 학생들은 자신을 대중매체에 나오는 인물과 동일시하는 경향이 있어서 어느 사이 완벽한 인물을 추구하게 된

12) 이훈진 외, 『편집성 성격장애』(서울: 학지사, 2002), 111-112 참조.

13) 리처드 윈터, 앞의 책, 149.

14) 일반적으로 스위스, 일본, 독일의 경우 완벽주의 문화 성향을 갖고 있다고 평한다. 이 나라들의 경우 깨끗한 도시, 자동차, 시계, 전자제품 등을 만들어 내는 능력은 고유의 질서, 정확성, 세밀함에 특별한 관심이 있을 때 가능하다고 보기 때문이다. 같은 책, 151-154 참조.

다. 나아가 독자와 시청자로 하여금 완벽한 외모, 완벽한 얼굴, 완벽한 몸매, 완벽한 옷차림, 완벽한 삶을 추구하도록 은연중에 메시지를 전함으로써 자신들의 삶에 불만을 갖도록 상업적으로 유도한다.¹⁵⁾ 그러기에 사람들은 할 수만 있다면 자신의 삶에 대한 불만을 극복하기 위해 어떠한 대가도 기꺼이 치를 준비를 한다. 대중매체가 주입한 완벽한 이미지가 자신들에게 마음의 평안을 가져다줄 것이라는 희망으로 그러한 완벽함을 추구한다. 그러면서 점점 실제적 자신의 모습의 한계에 대한 겸손한 수용보다는 과대하게 이상적 모습을 염두에 두면서 이상적 자신을 만들어 가는 데 모든 힘을 쏟는다.

4. 대인상호 관계적 요인

완벽주의자 가운데는 존재 자체로 존중받기보다는, 성취도에 따라서 인정을 받았고 사랑을 느꼈던 인간 관계의 환경을 가진 사람들이 많다.¹⁶⁾ 부모뿐만이 아니라 선생님, 선후배, 동료 등 인간 관계 안에서 스스로의 노력 결과에 따라 잘했을 때는 인정과 사랑을 받았고, 잘하지 못했을 때는 인정과 사랑을 받지 못했던 과거를 가진 사람들이 대부분이다. 이러한 사실은 스스로의 삶에 큰 영향을 끼치게 되고 결과적으로 이상적 자아상을 개발해 나가도록 부추기는 후유증을 낳는다.

특히 학교에서 선생님이 학생들에게 올바른 학습 동기의 부여를 위해 상과 벌을 줄 수 있는데 이러한 결과는 경우에 따라서는 좌절감, 죄책감, 열등감, 불안감, 불만감을 자극하여 부정적 완벽주의의 성향을 갖도록 유도한다. 성실성과 성과 여부를 떠나 존재 자체로 인정, 사랑,

15) 데이빗 스톱, 앞의 책, 79-102 참조. 신문이나 잡지에 기사화되는 인물들은 대개가 완벽한 사람으로 보일 가능성이 있다. 그런 사람들 대부분이 성공한 것은 사실이지만 모든 면에서 완벽한 것은 아닌데 한정된 지면에 소개하다 보면 그들의 성공한 측면과 완벽해 보이는 면이 부각될 수밖에 없고 청소년들은 대중매체의 완벽한 인물들을 지속적으로 접하다 보면 그런 모습을 당연시하여 자신의 부족한 모습을 수용하기 힘들고 완벽해야 사랑, 존경을 받을 수 있는 존재가 된다는 생각에 자신도 모르게 완벽을 추구하게 된다.

16) 같은 책, 97-101 참조.

관심 받기보다는 일의 결과를 통해 평가됨으로 인하여 외부의 무언의 압력, 주위의 시선과 평가를 의식하며 완벽주의가 조성되어 간다. 한편 에릭슨(Erickson)은 아이들이 초등학교 시절 ‘근면과 열등’ 단계에 있을 때 완벽주의가 시작된다고 주장한다.¹⁷⁾ 학교에서 성공을 경험하지 못한 아이들은 불완전함에 민감하게 되고, 그 불완전함은 곧 열등감으로 이어지고 이어 완전하게 행동함으로써 선생님 혹은 어른들로부터 인정을 받고자 하면서 완벽주의 성향이 자리를 잡기 시작한다는 논리이다. 완벽주의는 아이들이 열등감과 같은 힘든 감정들과 맞서는 치열한 삶의 한 방법이 되어 가는 것이다. 그래서 아들러(Adler)는 근본적으로 완벽주의는 그 밑바탕에 열등감을 보상하기 위한 바람이 자리해 있다고 본다.¹⁸⁾ 이 외에도 치열한 경쟁 구도와 성공지상주의 환경에서 본인의 의지와는 다르게 업무 처리, 인간 관계에 있어서 흠이 없도록 하기 위해 의식적, 무의식적으로 완벽주의 성향이 고착화되어 갈 수 있다.

5. 종교적 요인

역기능적인 종교적 배경과 가치관은 완벽주의에 영향을 준다.¹⁹⁾ 일반적으로 완벽주의 성향을 갖고 있는 사람들은 인생의 모든 문제에서 구체적인 체계와 분명한 판단을 선호하기 때문에 행동에 기준이 되는 법에 매력을 갖는다. 특히 교회가 제시하는 지켜야 할 계명 혹은 하지 말아야 할 계명에 관해서 완벽주의자들은 누구보다도 잘 의식한다. 그러면서 그 계명을 지키려고 부단히 노력하며 자신을 다스린다. 죄, 죄책감, 결점을 없애려고 애를 쓰며 영적으로 완벽해지기 위해 노력한다. 자신의 실수를 가혹하게 심판, 비판하며 자신의 잘못에 대해 죄책감을 자극한다. 그러면서 자신도 모르게 신앙생활에서 완벽주의적 삶

17) 월키 오·노린 캐논, 앞의 책, 95 참조.

18) 같은 책.

19) 리처드 윈터, 앞의 책, 145.

을 살아간다. 설령 내면으로 완벽하지 못하다 하더라도 형식과 외면에서 완벽을 추구한다. 흐트러진 내면의 연약함을 감추기 위해서 때로는 형식의 완벽을 시도하며, 때로는 소속 종교에서 제시되는 모델 대상들과의 비교를 통해 본인의 불완전함을 의식하면서 ‘더욱더’, ‘하느님의 더 큰 영광을 위하여’ 투신해 간다. 그러나 이러한 행동은 신앙생활에서 긍정적인 결실을 가져오게 하기보다는 하느님의 뜻과 계명에 대한 오해로 인하여 자칫 역기능적인 완벽주의 성향을 갖게 한다. 자신이 완벽하지 못하면 다른 사람들이 자신을 무시할 거라고 스스로 판단을 내리기도 하고 하느님도 그런 자신을 결코 받아들이지 않으실 거라는 생각을 하기도 한다.

Ⅲ. 완벽주의자들의 사고 및 행동의 특성

완벽주의 성향을 가진 사람들의 사고와 행동의 특성을 보면 일반 사람들과는 다르게 특이한 모습을 드러내기도 한다. 본 장에서는 완벽주의자들에게서 보이는 독특한 특성들에 대해 살펴보고자 한다. 완벽주의 성향의 기초를 이루는 사고 및 행동의 특성은 다음과 같다.

1. 이분법적 사고

해로운 완벽주의 성향을 가진 사람의 특성 가운데 한 가지는 바로 ‘전부 혹은 전무’라는 흑백논리적 사고방식이다.²⁰⁾ 곧 사물, 사건, 사람을 양극화된 범주로 보는 경향이 있다.²¹⁾ 어떤 목표를 성공적으로 성취할 때는 의미를 부여하지만 성취할 수 없을 때는 그 삶에서 의미를

20) 같은 책, 101-103 참조.

21) 데이빗 스톱, 앞의 책, 41-46 참조. 실생활에서 보면 완벽주의자들은 거주 공간이 자신이 원하는 대로 조금이라도 정돈되어 있지 않으면 아예 어지럽다고 단정 짓기도 하고, 사소한 실수나 조그만 흠에 대해서도 감정이 흔들리거나 지나치게 불안해 하고 근심 걱정에 휩싸인다.

찾지 못할 뿐 아니라 자신을 실패자로 치부한다. 실패는 극대화해서 생각하지만 성공은 극소화시키면서 받아들인다. 인간 관계에 있어서 다른 사람으로부터 인정을 받으려던 사람이 막상 인정을 받고 나면 즉시 그 의미를 축소시켜버리거나 혹은 대수롭지 않은 것으로 치부하는 경우도 있다. 그러기에 만족보다는 불만족을 느끼면서 이분법적인 사고 체제 안에서 완전 혹은 불완전의 갈림길에서 무가치한 사람이 되지 않으려고 목숨을 걸고 때론 무서우리만치 노력한다. 애매한 상태나 모호한 것을 참지 못하며 서로 다른 관점 사이의 불확실성 속에서 사는 것을 힘들어 한다. 생활의 안전함을 느끼기 위해 그러한 불확실성을 확인하려 하는데 이는 완벽주의자가 그 사실을 지배하고 통제함으로써 자신이 원하는 방식으로 일을 주도하려는 성향에서 기인한다. 따라서 지배와 통제의 상실에서 오는 두려움은 완벽주의자로 하여금 모든 것이 올바르게 되었다고 인정될 때까지 계속 확인하는 결벽증, 강박증, 편집증 등의 모습을 보이기도 한다. 내 편이 아니면 적으로 간주하기도 하고, 상대방이 자신에게 조금이라도 마음에 안 드는 반응을 보이면 자신에게 적대적인 사람으로 생각하기도 하고 동시에 조그만 친절에도 금방 마음이 달라진다. 그리고 어떠한 잘못이나 오류에 대해서도 비난받지 않으려고 최대한 모든 세밀한 사항들을 조심히 다루려고 하기 때문에 대화나 의견의 요점을 정확히 전달하기도 한다. 완벽주의 성향을 가진 사람에게서 나오는 이러한 정확하고 철저한 화법은 타협의 여지를 주지 않거나 매우 강한 메시지가 되기 때문에 다른 사람에게 긴장감을 불러일으키기도 한다.

2. 높은 기준

완벽주의 성향을 가진 사람들은 완전성에 의거한 가치관에 의해서 일상생활에서 높은 기준을 설정하고 산다.²²⁾ 때론 비현실적이고 달성

22) 정승진, 앞의 책, 17-18 참조. 예를 들면 나는 누구에게도 상처를 주지 않겠다. 잘못을 저지르지 않겠다. 죄를 짓지 않겠다. 좋은 일만 하겠다. 누구와도 잘 지내야

할 수 없는 목표를 세우는 경향이 있고 다른 사람들 앞에서 절대 실수를 해서는 안 된다고 생각한다.²³⁾ 높은 완전성의 기준에 따라 행동을 하면서 ‘어떻게 하면 좀 더 나아질 수 있을까!’, ‘어떻게 하면 좀 더 잘할 수 있을까!’, ‘어떻게 하면 좀 더 결함이 제거될 수 있을까!’에 대한 것이 주된 관심사가 된다.²⁴⁾ 뿐만 아니라 이러한 높은 기준을 자신에게만 적용하는 것이 아니라 가족 및 타인에게 적용하기도 한다.²⁵⁾ 나아가 자신을 둘러싼 사회 구성원들이 자신에게 높은 기준을 기대한다고 지각한다. 실수할 것에 대한 두려움의 정도가 높을수록 사회적으로 자신에게 완벽을 요구한다고 느끼는 정도가 높다.²⁶⁾ 물론 높은 기준을 정하고 목표를 향해서 나가는 것은 성공과 성취에 도움을 준다. 그러나 비현실적으로 높은 기준을 가지면 그만큼 실패할 가능성이 높아지고 동시에 실패에 대한 두려움으로 인하여 새로운 과제를 수행하기가 어려워진다. 경우에 따라서는 자신의 높은 기준에 따라 다른 사람의 능력을 평가하여 상대를 불신하거나 적대감을 느낄 수 있으며 대인 관계에서 갈등이 생겨날 수 있다. 그리고 완벽주의 성향을 가진 사람에게서 우려되는 사실은 그들이 높은 기준을 달성했을 때는 자신을 긍정적으로 평가하나, 자신의 기준을 성취하지 못했을 때는 자학, 비판을 하며 우울해 하고 불안해 한다는 것이다. 그래서 완벽주의자들이 실패했을 때는 보통 사람들보다 심리적인 고통을 더 크게 느낀다.

한다 등의 목표들이 좋은 사례이다.

23) 김은정, 『사회공포증』(서울: 학지사, 2002), 168-169 참조.

24) 수잔 주에르케르, 『에니어그램 동반 여정』, 김성웅 역(서울: 다룬 우리, 2002), 175.

25) Bruce Narramore, “Discipline by Grace”, *Journal of Psychology and Theology* 7(1979), 266-267 참조. 완벽주의 성향의 부모들은 자녀에게 순명을 강조하며 자녀를 칭찬하기보다 먼저 일정 수준의 행동을 요구한다. 그리고 성취가 만족스러울 때까지 칭찬을 보류하며 상보다는 벌에 초점을 두고 양육하며 벌을 아이들의 동기 부여에 두려움을 주는 주요 수단으로 삼는다. 그리고 자녀를 대함에 있어서 경찰이나 판사의 모습으로 대한다.

26) R.O. Frost, “A comparison of two measures of Perfectionism”, *Personality and Individual Differences* 14(1993), 119-126 참조.

3. 실패에 대한 지나친 두려움

완벽주의 성향이 강한 사람은 자신에게 주어진 일을 잘할 수 있을까에 대하여 염려하고 두려워한다. 이러한 성향 이면에는 모든 일을 잘 처리해야 한다는 생각과 어떠한 흠이라도 있으면 실패라는 의식이 내재되어 있다.²⁷⁾ 그래서 어떤 과제가 주어졌을 때는 ‘해결해야 할 과제가 있다’고 능동적, 과제 지향적으로 생각하기보다는 ‘해결해야 할 과제가 주어졌다’고 수동적, 해결 지향적으로 생각하는 경향이 강하다. 그러므로 과제를 통해 자신의 능력과 실력을 보여주어야겠다고 생각하기보다는 실수나 실패를 먼저 의식하는 경향 때문에 때로는 일을 시작하기가 어렵다. 또한 이러한 감정이 강해서 큰 책임이 뒤따르는 사안에 대해서 옳은 결정을 내리기 위해 계속 정보를 얻는 동안 완벽주의자들은 마땅히 취해야 할 행동을 미루게 되고 잘못된 결정을 내리거나 앓을까 하는 두려움 때문에 어떤 가능성도 포기하지 못하게 되는 경우도 있다.²⁸⁾ 그리고 성공적으로 과업을 수행해야 한다는 압박감과 더불어 실패하는 것을 두려워하기 때문에 가능하면 높은 기준으로 평가받는 상황을 피하려 하거나 책임지는 일을 꺼리고 경우에 따라서는 실패의 원인을 외부로 돌리려 한다.

4. 변화에 대한 경직성

새로운 환경에 대한 적응 능력은 사람마다 각기 다른데 완벽주의자들의 경우 모든 것이 질서 있고 예측 가능하기를 바라기 때문에 이해를 구하지 않은 급작스러운 변화는 완벽주의자에게 스트레스를 주는

27) 정승진, 앞의 책, 18-20 참조. 완벽주의 성향을 가진 사람의 경우 자신이 이룬 성취에 대해 의심하는 경향이 있다. 사실 그대로 평가하기보다는 막연히 만족스러워하지 못한다. 그래서 충분한 성취의 만족을 느끼지 못한다.

28) 리처드 윈터, 앞의 책, 108-110 참조. 완벽주의자들은 모든 것을 하기를 원하지만 완벽을 의식하기 때문에 때론 아무것도 쉽게 시작하지 않는다. 살아간다는 것은 그들에게 있어서 다른 것을 버리고 어떤 한 가지를 선택하는 것인데 그들은 아무것도 포기하지 않을 것이기 때문에 결국은 모든 것을 잃어버리기도 한다.

주요 요인이 된다. 곧 완벽주의자들은 종종 변화하는 상황의 요구에 맞추어 다른 행동으로 옮겨가기를 매우 부담스러워 하거나 어려워한다.²⁹⁾ 쉽게 동요하며 그에 따른 자신의 불안을 가라앉히기 위해서 어떤 상황을 회피하기도 한다. 이들은 주변 세계를 규칙, 규율, 계획, 위계 등의 관점에서 구성하려는 경향을 가졌기 때문에 때로는 협소한 사고방식으로 인하여 새로운 변화 방식에 대해 거부감을 보인다.³⁰⁾ 특히 가슴보다는 머리, 감정보다는 이성에 의해 움직이는 경향이 많기에 이해가 되지 않으면 좀처럼 행동을 취하지 않거나 혹은 행동이 아주 더딘 모습을 보인다. 하지만 동시에 본인이 인정한 변화를 시도할 때는 느리고 점진적인 변화를 참기 힘들어하여 급속한 변화를 시도하기도 한다.

5. 일에 대한 압박감

완벽주의자들은 해야 할 일들을 의식할 뿐만 아니라 좀 더 많은 일을 해야 한다는 생각에 쫓기기 때문에 느긋하게 삶을 즐길 여유가 없고, 쉬면서도 무언가를 하지 않으면 불안감을 느낀다. 나아가 일을 할 때 삶의 보람을 느끼지만 동시에 일이 주어지지 않거나 일을 통해 자신이나 다른 사람들의 기대에 미치지 못하는 삶을 살 때 죄책감과 수치심에서 오는 정신적인 혼란스러움을 느끼기도 한다. 자신이 내린 결정이나 일의 결과에 대해서 다른 사람들이 어떻게 평가할 것인가에 대한 중압감이 그들의 생각을 사로잡는다. 안정, 수용, 인정의 느낌을 갖기 위해 다른 사람들이 자신에게 무엇이 되어야 한다거나 무엇을 해야 한다거나 하는 기대를 하고 있다고 상상하고 그러한 기대에 맞춰 살려는 노력이 그를 지배한다. 다른 사람에게 인정을 받고 존경을 받기 위해서는 일을 완벽하게 잘해야 한다고 생각하며 조금이라도 실

29) Joseph Ferrari & William Mautz, "Predicting Perfectionism: Applying Tests of Rigidity", *Journal of Clinical Psychology* 53(1997), 5-7 참조.

30) 민병배 외, 『강박성 성격장애』(서울: 학지사, 2002), 40-44 참조.

수를 해서는 안 된다고 의식한다. 그래서 일을 버거워하면서도 끊임없이 일을 시작하며 일 속에서 산다.

6. 부정적인 사고

완벽주의는 완벽주의자를 지치게 할 뿐만 아니라 주변 사람들을 멀어지게 한다. 종종 완벽주의자는 자신에게 비판적인 것처럼 다른 사람에 대해서도 많은 경우 비판적이다. 이러한 사실이 드러나지 않다 하더라도 내면에 부정적인 사고가 자리하고 있기에 그들은 타인의 말과 행동의 실수나 실패에 대해서 예리하게 분석한다. 또한 매사에 완벽을 추구하기 때문에 웬만해서는 마음에 드는 사람이 없으며, 격려하고 칭찬하는 데 익숙하지 못하다. 이는 자신과 타인에게 완벽을 기대하는 심리가 있기 때문에 실망과 좌절로 이어지는 것은 불가피한 일이다. 그러므로 완벽주의자가 다른 사람들과 어울려 한 팀으로 일하는 것에 한계가 있으며 반면 혼자 일할 때 능력을 발휘하고 스트레스를 덜 받는다.

7. 철저한 자기 관리

완벽주의자들은 누구보다도 자기 관리에 철저하다. 규칙적인 생활 습관, 수면 습관, 식사 습관 등 자기 관리에 게으르지 않다. 스스로에게 철저한 기준을 가지고 자신의 행동을 관찰하며 자기 반성을 잘한다.³¹⁾ 인간 관계, 과제 처리, 금전 거래 등에 있어서도 명확하고 확실한 태도를 견지한다. 개인의 사사로운 감정을 떠나 매사를 객관적, 이성적, 합리적 기준에 맞추어 냉정하게 처리하려고 한다. 때로는 내키지 않는다 하더라도 자신의 발전과 위상을 지키기 위해서 주위 동료들에게 지나치게 호의적인 태도를 보이기도 하고 동시에 자신에게 피

31) 윤탤희, 『타고난 성격으로 승부하라』(서울: 더난출판, 2003), 130-131 참조.

해를 줄 수 있는 대상에 대해서는 방어적인 태도를 보이며 경계한다.³²⁾ 그리고 자아 증진과 자기 계발에 열중하며 자기 관리에 철저하기에 다른 사람이 주목하지 않은 사소한 일에서도 예민하게 반응한다.

IV. 완벽주의적 삶의 후유증

완벽주의 성향을 가진 사람이나 완벽주의 삶을 추구하는 사람은 일상생활에서 드러나지 않게 고통을 동반하는 후유증을 겪을 수 있다. 본 장에서는 인지적 측면, 정서적 측면, 행동적 측면에서 완벽주의자가 어떠한 아픔을 겪을 수 있는지 살펴보고자 한다.

1. 인지적인 측면

완벽주의 성향이 강한 사람은 자기의 가치를 성취와 동일시하기 때문에 실수나 실패에 매우 예민하고 삶의 목표 기준을 높게 설정함으로써 인해서 성공과 실패 여부를 떠나 심리·정신적으로 스트레스를 많이 받는다. 자신이 설정한 목표와 그 결과의 차이가 커질수록 스트레스 정도의 차이는 크고 동시에 실수나 실패를 하면 자신을 능력이 없는 사람으로 자학하거나 비관적인 생각에 사로잡힌다.³³⁾ 지난 실수들을 매우 꼼꼼하게 생각하며 미래의 일들에 대해 지나치게 걱정한다. 과거를 돌아보고 미래를 미리 걱정하면서 같은 고민을 반복하기에 강박적인 사고를 갖는다. 지나친 사고에서 오는 걱정과 두려움은 그 걱정을 해결하려는 시도 안에서 때로는 충동적인 행동으로 이어진다.³⁴⁾ 그러므로 자신이 스스로에 대해서 갖는 긍정적인 태도인 자기존중감

32) 헬렌 팔머·파울 브라운, 『에니어그램: 성공하는 사람의 성격관리』, 윤운성 외 역 (서울: 학지사, 2006), 65 참조.

33) 정승진, 앞의 책, 29-31 참조.

34) 월키 오·노린 캐논, 앞의 책, 92 참조.

이 낮아진다. 이처럼 낮은 자존감은 여러 가지 부정적인 사고를 불러일으킴으로써 계속해서 자신을 확대하는 비판적인 결과로 이어진다. 실패나 좌절 같은 스트레스 상황은 완벽주의자의 비합리적 사고를 활성화시키고 이는 다시 비판, 비판적인 자기 평가 과정으로 이어지는데 이 과정에서 부정적인 정보에 의한 인지적 오류, 인지의 왜곡 상황이 발생되고, 그 결과 부정적인 자동적 사고라는 일종의 구조적 악순환이 계속된다. 안타까운 사실은 완벽에 대한 추구가 더 좋은 결과를 당연히 가져오지 않는다는 사실이 스스로 이해된다고 해도 완벽주의자들은 그러한 삶을 쉽게 포기하거나 변화되지 않는다는 것이다. 또한 완벽주의자들은 삶의 기준이 높아서 성공적인 결과를 느끼는 감정이 낮기 때문에 자신의 능력에 대해서 의심하는 경우가 많다. 이는 자기효능감³⁵⁾의 약화로 이어진다. 따라서 낮은 자기효능감으로 인하여 적절한 대처 행동을 하지 못할 수 있다는 무력감 때문에 상황을 더 어렵게 인식하여 매사에 움츠리거나 소극적이 된다. 그래서 새로운 과제가 주어지면 적극적인 자세로 수행하기보다는 피하려 하는 경향을 보인다.³⁶⁾ 또한 완벽주의 성향의 사람들은 통제, 지배에 대한 욕구가 강하기에 때로는 주관적, 독단적인 모습을 보인다. 표면적으로는 신중하고 침착하고 과묵한 사람처럼 보이나 이들의 사고는 강렬한 양가적(兩家的) 갈등과 혼란스러운 생각에 휩싸여 감정 기복이 심하고, 생각이 복잡하다.

2. 정서적인 측면

건강한 완벽주의는 성실, 성공, 성취, 만족을 가져다주며 동시에 긍

35) 자기효능감이란 어떤 상황에서 자신이 얼마나 그 일을 잘 해낼 수 있을지 스스로의 능력에 대한 믿음을 뜻한다. 다시 말해서 특정 문제나 상황에 보다 효과적으로 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 개인의 주관적 추정치를 말한다: 이민규·김근홍, “완벽주의 성향과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향”, 『상담 및 심리치료』, 17(1998), 212.

36) 정승진, 앞의 책, 31-33 참조.

정적인 동기를 부여해 주면서 행복한 삶을 위해 자극과 격려와 힘이 된다.³⁷⁾ 그러나 건강하지 못한 완벽주의자들은 자신이 설정한 목표를 달성하지 못하면 심한 좌절감을 느끼고, 기대 수준이 높아서 그 목표를 이루기가 어려우므로 우울해지는 빈도와 정도가 심해진다.³⁸⁾ 자기 기준이 지나치게 높으면 실패의 강도와 빈도가 높아질 뿐만 아니라 실패했을 때 자기 비난 경향이 심해져서 더욱 우울해진다. 그러면서 부정적인 정서를 경험하게 되고 정서적인 고통을 겪는다. 이들은 높은 기준을 적용하여 평가를 엄격히 하고 수행의 부정적인 측면에 초점을 두기 때문에 스스로 스트레스를 만들어 내고 완벽하지 않은 수행은 실패로 해석하며 수행과 자기 가치를 동일시하기 때문에 혐오감을 증가시켜 우울증이 일어난다.³⁹⁾ 특히 자기 가치와 관련된 우울을 경험하는데 자신을 낮게 평가하여 비판하고 스스로 공격하며 죄의식, 수치감, 무가치감, 메마른 정서, 혼란스러운 정서 등의 강한 감정을 느낀다.⁴⁰⁾ 나아가 부정적인 정서를 경험할수록 목표를 더 높게 설정해서 그 목표를 실제로 달성하기 위해서 노력하는데 그럴수록 우울의 강도는 커져간다. 우울을 경험하기 때문에 목표를 높게 세우고, 또 목표의 미달성으로 우울을 경험하기 때문에 목표를 다시 높게 세우는 구조적인 악순환이 고착화되어 간다.

한편 완벽성이 높은 사람은 모든 것을 최고, 최상으로 잘해야 한다고 생각하므로 과제를 시작하기 전에 불안과 혼란을 느낄 수 있고 시작하는 것에 부담을 느껴 매사에 불안의 정도가 크다. 또한 과제 수행

37) Karen Kitter Adkins & Wayne Parker, "Perfectionism: and Suicidal Preoccupation", *Journal of Personality* 64(1996), 539 참조.

38) 관련 자료는 다음을 참조하라: 이미화 외, "완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여", 『청소년학 연구』 9(2002).

39) 일상생활에서 절대적인 완벽을 추구하려는 경향은 사람들을 지속적인 스트레스 상태에 놓이게 하는데 완벽성이 스트레스와 작용하여 우울증에 영향을 준다는 연구가 증가 추세에 있다. 관련 내용은 다음의 자료를 참고하라: 정승진, 앞의 책, 39-45 참조.

40) S.J. Blatt, "The Destructiveness of Perfectionism", *American Psychologist* 50 (1995), 1003-1020 참조.

에 대한 압박감으로 인하여 열정을 잃어버릴 수 있고, 냉소적 태도, 절망감, 실망감, 패배감, 우유부단함, 의욕 상실 등의 탈진 양상을 보이기도 한다. 종종 다른 사람과의 비교를 통해 자신이 이룬 것을 매우 보잘 것 없게 생각하거나 과제 수행에 대한 압박감과 스트레스로 인하여 정서적 피로감을 강하게 느낄 수 있다. 특히 자신이 기대하는 것을 성취할 수 없고 변경할 수 없는 상황이 발생되었을 때, 곧 어떤 일이 제대로 되지 않거나 실수가 생기거나 목표가 이루어지지 않거나 또는 사람, 상황 등이 예측 불가능하고 통제할 수 없을 때 심한 분노를 느낀다. 특히 분노를 속으로 억제하지만 그것은 짜증, 침울함, 불안 형태로 드러나고 큰 자극을 받았을 때는 갑작스런 격노로 표출된다.⁴¹⁾

3. 행동적인 측면

완벽주의 성향이 강한 사람은 자신의 일에 세심하게 신경을 쓰고 더 이상 신경을 쓸 수 없을 정도까지 노력한다. 해야 할 일은 정확하게 하며 질서, 체계, 규칙, 의례, 예절, 격식, 형식에 집착하기도 한다. 특정 행동을 계속 반복하는 행동을 보이기도 하며 불합리하다고 생각 되는 부분에 대해서는 이해가 될 때까지 강박증적 태도로 집착한다. 한편 무엇이든지 제 시간에 정확히 해낼 것이라고 여겨지는 완벽주의 자들에게서 보이는 행동 가운데 한 가지는 미루기이다. 완벽주의자들은 일을 완벽하게 해야 한다고 생각하므로 일의 시작이 고통스럽고, 실패가 두려워 무언가 해야 하는 상황을 부담스러워하여 과제를 미루는 경향이 있다. 이는 평가에 대한 두려움, 실수에 대한 두려움, 완벽해져야 한다는 부담감에서 오는 결과이다. 그리고 완벽주의자들은 인간 관계에서 자기 연민에 빠져 고독과 외로움으로 아픔을 겪는다. 자신을 거부, 거절할 것이라 생각하여 타인에 대해 지나치게 부정적, 비판적, 방어적, 소극적으로 반응함으로써 이에 따라 대인 관계 상황을 두려워하거나 피하게 되는 악순환을 거듭한다. 그들은 자신이 불완전

41) 리처드 윈터, 앞의 책, 75-76 참조.

하거나 부적절하게 보이는 것을 두려워하기 때문에 자기 개방이 쉽지 않다. 곧 개방에는 신뢰가 전제되어야 하는데 자신에 대한 신뢰나 주위에 대한 신뢰가 부족하기 때문에 자신의 나약함을 있는 그대로 개방하기가 쉽지 않고 오히려 아무 어려움이 없는 듯이 연극하는 기분으로 사람을 만날 수 있다. 그러기에 타인과의 진지한 만남, 깊이 있는 만남을 형성하기가 어렵다.⁴²⁾ 안타깝게도 이 모든 것은 완벽주의자가 다른 사람들의 동기나 행동에 선입견을 갖고 부정적으로 평가하는 경향에서 비롯된다.⁴³⁾ 곧 완벽주의자들은 다른 사람이 보여주는 몸짓, 어조, 미묘한 행동에 대해서 지나친 선입견을 갖고 부정적인 태도로 받아들이는다. 또한 다른 사람들에 대한 완벽주의자들의 높은 기대는 서로에게 긴장과 불안을 일으킨다. 그로 인해서 대립과 갈등이 일어날 수 있으며, 인간 관계보다 일을 중요하게 여기고 우선시함으로써 주변 사람들을 떠나게 할 수 있다. 그리고 과제 위주로 사람을 만나는 경향이 있어 평소 사람을 만나서 느낄 수 있는 즐거움을 충분히 누리지 못한다. 이러한 현실은 경우에 따라서는 스트레스의 압력에서 벗어나기 위해 과음, 과식, 거식, 중독의 문제로 이어질 수 있다.

V. 완벽주의 성향 그리스도인의 영성심리

완벽주의 성향을 가진 일반 사람들과 마찬가지로 그리스도인들 가운데에도 완벽주의 성향을 바탕으로 신앙생활을 하는 이들이 있을 수 있다. 이에 본 장에서는 완벽주의 성향을 갖고 있는 그리스도인들이 어떠한 영성심리를 바탕으로 하고 있는지를 살피고 나아가 그러한 완벽주의 영성에 대해 비판적인 접근을 시도해 보고자 한다.

42) 정승진, 앞의 책, 33-38 참조.

43) Emmanuel M. Berger, "Irrational Self-Censure: The Problem and Its Correction", *Personnel and Guidance Journal* 53(1974), 194.

1. 그리스도인의 유혹과 환상 그리고 구원관

그리스도인들도 일반 사람들처럼 인생에서 영광스러운 성취감을 맛보려는 강렬한 내적 욕구를 가지고 있는데 바로 이 욕구가 영적 완벽주의로 몰아갈 수 있다. 신앙인으로서 영적인 면에서 완전하게 살지 못하면 스스로 자신을 용납하기 어려워하고 나아가 자신이 열심히 살지 않으면 다른 사람들이 무시할 것이라는 판단을 내린다. 한편으로 영적 완벽주의에 대한 이 갈망은 창세기(1-3장)에 나오는 아담과 하와로부터 비롯된다. 곧 인간의 모든 필요와 욕구가 충족되었던 에덴 동산 시절에도 인간의 마음속에는 완벽함을 통해 하느님과 동등해지려는 갈망이 일어났었다. 하느님의 완벽성을 시기하고 그분과 같아지려는 욕망이 맨 처음부터 인간의 자아 속에 자리 잡고 있었던 것이다.⁴⁴⁾ 그리고 하느님께 대한 경배와 하느님께 대한 시기심의 경계선, 하느님을 닮으려는 갈망과 스스로 하느님처럼 되고자 하는 욕망 사이의 경계선은 분간할 수 없을 만큼 희미하다.⁴⁵⁾ 게다가 그들 마음속 깊은 곳에는 하느님께서 자신이 완벽한 삶을 살지 않으면 결코 받아들이지 않으실 것이라는 생각을 한다. 물론 하느님께서 자신이 지옥에 가지 않도록 구해주실 것이라는 것을 믿기는 하지만 그것은 죄가 깨끗하게 없어질 때만이 가능하다고 믿는다. 더욱이 자신이 완전하지 않기 때문에 자신의 존재뿐만이 아니라 모든 행동을 하느님은 불쾌하게 생각하실 것이라는 결론을 내린다.⁴⁶⁾ 자신이 예수 그리스도의 십자가로 구원받았다고 믿기는 하지만 동시에 구원을 의심하면서 자신이 하느님 앞에서 구원 받을 만한 행동을 인정받을 때 비로소 구원된다고 생각한다. 결국 자신과 하느님 사이에서 하느님이 자신에게 맡겨준 사명과 책임을 자신이 얼마나 잘 완수했느냐에 따라서 구원의 여부가 결정된다고 믿는다. 그러기에 신앙생활에서 자신의 연약함과 부족함을 채우

44) 데이빗 스톱, 앞의 책, 103-105 참조.

45) Mike Mason, *The Mystery of Marriage*(Portland: Multnomah Press, 1985), 41-43 참조.

46) Joseph R. Cooke, *Free for the Taking*(Old Tappan, N.J.: Revell, 1975), 46-47 참조.

기 위해 더욱 열심히 노력하며 주어진 일을 완벽하게 처리하려고 애를 쓴다.

그리고 그들은 많은 경우 모든 문제에서 구체적인 체계와 분명한 판단을 선호하기 때문에 율법주의에 매력을 느낀다. 계명을 기준으로 결점을 없애으로써 자신의 신앙 상태의 가치를 극대화시키려 하고 영적으로 만족한 감정을 느낀다.⁴⁷⁾ 그리스도인으로서 지켜야 할 계명에 대해 분명하게 이해하면서 일상적인 교회법에도 예민하게 반응한다.⁴⁸⁾ 그래서 완벽하게 살지 못하는 자신 때문에 죄책감, 부담감을 느끼며 고해성사 등 성사생활에 성실하고 열심히 모습을 드러내기도 한다. 이는 구원에 대한 갈망 때문에 결벽증처럼 죄를 깨끗이 하려는 발걸음이라고도 할 수 있다. 문제는 그러면서도 자신의 과거가 너무 부족해서 아무리 애를 쓰고 맡은 일을 잘 감당한다고 해도 하느님으로부터 완전한 용서를 받아내기에는 턱없이 부족하다는 생각에서 헤어 나오지 못한다. 종종 신앙의 외형적인 부분에 치중하는 형식주의, 율법주의 태도를 보이며 하느님도 자신의 그러한 모습을 좋아할 것이라고 생각한다. 그러기에 다른 신앙인의 모습에서 계명을 어기는 모습을 보게 되면 그에 따른 벌을 받게 될 것이라고 생각하거나 혹은 안 좋은 일이 그 사람에게 있으면 하느님으로부터 벌을 받은 것이라고 생각한다. 자신이 생각하는 방식과는 다른 삶을 사는 주위 그리스도인들의 모습을 보면서 드러나게 혹은 드러나지 않게 신랄한 비난과 압력을 가한다. 한편 완벽주의 성향의 그리스도인은 끊임없이 자신을 비판함으로써 영혼의 평화를 느끼지 못한다. 그리고 이는 사랑과 용서의 하느님에게 무조건적으로 받아들여졌다는 기쁜 소식을 듣지 못하게 한다. 결국 하느님께서 그리 염두에 두지 않을 수 있는 상세한 것에 마음을 뒀으므로 인하여 하느님의 사랑이라는 큰 그림을 보지 못하는 오류 속에 빠져 들어가게 되고 이 안에서 계속 허우적거리게 된다.⁴⁹⁾ 영

47) 윌키 오·노린 캐논, 앞의 책, 88 참조.

48) 리처드 윈터, 앞의 책, 110-112 참조.

49) 로리 베스 존스, 『영적 기업가 예수』, 송경근 역(서울: 한언, 2001), 295 참조.

적으로 하느님의 사랑과 용서를 체험하지 못하기에 신앙생활의 진정한 맛을 느끼지 못한다. 그러므로 이러한 상황에서 상담을 요청하는 그리스도인들 가운데 완벽주의 영성 문제가 주요 고민으로 호소되고 있는 것은 당연한 일인지도 모른다.⁵⁰⁾

2. 완벽주의 성향 그리스도인의 영성에 대한 비판적 성찰

“하늘의 너희 아버지께서 완전하신 것처럼 너희도 완전한 사람이 되어야 한다”(마태 5,48)는 성경의 명령은 세대를 이어오며 하느님께서 완전함을 바라신다는 것으로 인식되어 의식적, 무의식적으로 그리스도교 신자들에게 전달되어 있다.⁵¹⁾ 이는 자칫 그리스도교 신자들로 하여금 은연중에 인간적인 결점과 한계를 유능하게 극복하여 하느님처럼 완벽한 삶을 살아야 한다는 요구로 이해할 수 있다.⁵²⁾ 나아가 이 메시지를 문자적으로만 오해할 경우 영성을 ‘완벽함’과 동일시하는 인식을 낳게 한다. 곧 불완전한 것은 영적이지 못한 것이고 완전한 것만이 영적이라는 인상을 심어준다. 불완전함을 피하는 것이 그리스도인의 삶의 목표가 된다. 훌륭한 신자가 되려면 부족한 부분이 없어야 하고 좋은 신자가 되려면 인간적인 한계와 치열하게 싸워서 승리해야 한다는 것을 의식하게 된다. 신자들이 사목자들에게 완전한 삶을 요구하게 되고 사목자들 또한 신자들에게 신자로서 맞갖은 삶을 요구하는 것은 바로 이러한 영성심리가 바탕을 이루고 있다고 해도 과언은 아니다. 그러기에 특히 사제는 제2의 그리스도가 되는 조건으로서 완벽

50) David A. Seamands, “Perfectionism: Fraught with Fruits of Self-Destruction”, *Christianity Today* 10(1981), 24-26 참조.

51) 월키 오, 노린 케논, 앞의 책, 90 참조.

52) 여기에서 말하는 완전함이란 문자적인 완전, 완벽함을 의미하는 것은 아니다. 곧 하느님의 사랑을 닮아 거룩하게 살라는 의미와 연계해서 생각해 볼 수 있는 내용이다. 하느님을 섬김에 있어서 전례를 비롯하여 삶에서 거룩한 삶을 살라는 의미가 담겨져 있다고 할 수 있다. 이하 내용은 다음을 참조: 율프강 트릴링, 『신약성서 영적독서를 위한 마태오 복음』, 강연중 역(서울: 성요셉출판사, 1993), 120-122; 레위 19,2.

함에 몰두하게 되고 신자들의 요구를 채우기에는 내면으로부터의 한계를 의식하면서도 적어도 외형적으로는 완벽한 모습을 보이려고 애를 쓰게 된다.

한편 종교생활 안에서 보이는 격언들도 신자들로 하여금 더욱 완벽주의 영성에 빠져들게 하는 영향을 줄 수 있다. 이상적인 성인들의 말씀이나 수도회의 의미 있는 권고 말씀들은 사실 깊고도 심오한 내용과 역사를 담고 있음에도 불구하고 ‘완전하고 흠이 없는 격언’을 듣는 그리스도인에 따라서는 스스로를 자학하게 하는 메시지로 받아들일 수 있다.⁵³⁾ 그 말씀을 살고 있지 못하다는 죄책감과 더불어 자신들의 삶이 너무나도 불충분하여 이제부터라도 완전한 삶을 살아가는데 자극과 동기 부여가 되지만 한편으로는 너무 자구에 얽매이는 오류에 빠질 가능성이 있다. 그러므로 인간적인 한계를 지닌 그리스도인은 인간의 불완전함과 결함투성이의 모습을 그리스도께서 있는 그대로 받아들이신다는 예수님의 분명한 메시지를 기꺼이 받아들이는 자세가 필요하다. 완벽주의 신앙인은 그리스도께서 이미 인간을 무조건적으로 용서하고 인정하셨다는 사실을 믿고서 스스로 인정을 받으려는 인간적인 노력에서 좀 더 여유를 갖는 자세가 필요하다. 사실 완벽주의 영성은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하지 못하도록 방해할 여지가 있기 때문에 참된 영적 삶의 근거를 약하게 한다. 그리스도인은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하여 하느님께 자신을 온전하게 드릴 수 있는 용기가 필요한데, 완벽주의 영성은 완벽하지 못한 자신의 모습을 보면서 하느님께 자신을 봉헌하지 못하게 한다. 이러한 자신 없음은 하느님께서 자신을 거부하고 있다는 생각으로 연결될 수 있다. 관대하고도 넓으신 하느님의 창조물인 우리가 충분하지 못하다는 스스로의 자학과 비판으로 인하여 진정 하느님께 나아가지도 친교를 이루지도 못하는 상황으로 이어질 수 있다. 나아가 하느님으로부터 멀어지게 된다. 그러므로 완벽주의 영성을 가진 사람일수록 자신이 하느님에 의해 창조되고 선택된 존재라는 의식을 갖고서 설령 부끄러운 결점과 한계

53) 월키 오·노린 캐논, 앞의 책, 90-91 참조.

가 있다고 하더라도 자신에 대한 하느님의 온전한 사랑을 확신하면서 그리스도께 나아가는 용기가 필요하다. 특히 영적 성장과 성숙은 궁극적으로 자신의 불완전함을 온전히 깨닫는 가운데 완전하신 하느님께 자신을 내어 맡길 때 가능하기 때문이다.⁵⁴⁾

그리고 “하늘의 너희 아버지께서 완전하신 것처럼 너희도 완전한 사람이 되어야 한다”는 성경의 권고가 흠도 오류도 없는 완전한 사람이 되라는 것으로만 이해한다면 이러한 권고는 오히려 그리스도인으로 하여금 종교적 틀 속으로 두려움, 위선, 율법주의적, 형식주의적 삶을 유도하는 말씀이 되어버릴 가능성이 크다. 완벽주의에 대한 동경은 오히려 계속 인간의 실패와 한계를 상기시킬 뿐이다. 우리가 완벽해지려고 노력을 할수록 완벽과는 거리가 먼 자신을 보게 되고 하느님의 기준뿐만이 아니라 자신의 기준에도 못 미친 자신을 발견하게 된다. 그러므로 이 말씀에 대한 올바른 이해가 전제되어야 하는데 이는 완전히보다는 온전히, 최고보다는 최선, 사람보다는 하느님께 시선을 두고, 도덕적인 완전함 못지않게 생각과 말과 행동에 있어서 하느님을 닮아가며 사랑을 실천하라는 메시지로 이해해 볼 수 있다. 사실 완전함은 하느님께만 속하는 것이며 인간에게는 온전함을 향해 나아가는 그 자체를 의미한다. 그러므로 인간으로서 자신의 존재를 있는 그대로 인정하고 하느님께 나아가려는 자세가 바로 온전한 인간으로서 완전한 그리스도인이 되는 길이다. 완전함은 자신에게 초점을 맞추고 자신의 결점을 없애려고 할 때 가능해지는 것이 아니라 바로 하느님께 시선을 두고 하느님을 향해 나아가고 하느님께 다가갈 때 성취 가능한 사실이라 할 수 있다. 그리스도는 우리가 성취한 결과 때문이 아니라 우리가 채워져야 할 미약한 존재이기 때문에, 완전해서가 아니라 완전해 될 수 없기 때문에, 우리가 한계를 가진 죄인이며 우리의 나약함을 인정하기에 우리를 용납하시고, 용서하시고, 받아들여주시는 분이시다.⁵⁵⁾

54) 같은 책, 98-99 참조.

55) 참조: 마태 7,7-11; 루카 15,11-32.

VI. 해로운 완벽주의의 완화 방안

완벽주의 자체가 사람에게 해로운 것은 아니다. 구체적으로 분석해 볼 때 긍정적인 완벽주의는 좋은 결과를 가져다준다. 그러나 부정적인 완벽주의의 성향은 경우에 따라서는 폐해가 심각하다. 본 장에서는 바로 이러한 해로운 완벽주의를 개선하는 데 필요한 전략적 완화 방안에 대해서 그 방향성을 몇 가지로 구분하여 제시해 보고자 한다.

1. 객관적인 진단과 평가

완벽주의자는 일반적으로 현실과 당면한 문제에 대한 자신의 생각이 옳고 정확하다고 믿는 편이다. 거기에 잘못이 있을 수 없고 자신의 판단이 맞다고 확신한다. 곧 자신의 잣대로 모든 것을 판단하고 주관적으로 타인을 평가하는 태도를 갖고 있다.⁵⁶⁾ 그러므로 완벽주의자는 마음의 여유를 갖고서 이러한 사실에 대해 현실에 직면하여 좀 더 냉정하게 자신을 바라보고 자신의 판단과 결과를 객관적으로 바라보는 자세가 요청된다. 특히 감정적, 충동적 경향을 갖고 있는 완벽주의자의 경우 잘못된 판단이 매우 위험한 결과를 초래할 수 있기에 현실이나 문제를 과대평가하거나 혹은 과소평가하지 않는 좀 더 이성적이고 객관적인 진단과 평가가 필요하다.

2. 비합리적 사고의 개선

완벽주의 성향이 높은 사람은 대체로 양극적이고 비합리적인 생각을 하는 경우가 많다.⁵⁷⁾ ‘성공하지 않으면 나는 실패자야!’, ‘난 실패했기 때문에 가치가 없는 사람이야!’, ‘잘하지 않으면 나는 인정을 못 받을 것이야!’, ‘내가 잘해야 상대방도 나를 인정해 줄 거야!’, ‘잘하지

56) 정승진, 앞의 책, 47.

57) 같은 책, 48.

않을 거라면 아예 하지 않는 것이 나아!’, ‘인사를 안 하는 것을 보니 나를 무시하는 거야!’ 등의 이분법적 사고 혹은 극단적인 사고를 갖고 있다. 그러므로 완벽주의 성향이 높은 사람은 자신에게 비합리적인 신념이나 극단적인 사고, 자동적 사고가 없는지 살피면서 그러한 사고방식을 개선해 나갈 필요가 있다. 물론 잘하고 싶고 종종 완벽하게 처리해야 한다는 생각은 합리적일 수 있고 당연하며 스스로의 가치를 드높이는 데 도움이 되기도 하지만 ‘절대로’ 잘해야 하고 ‘반드시’ 완벽해야 한다는 비합리적인 생각은 개선해 나가야 한다.⁵⁸⁾ 대부분의 사람들의 경우 성공하지 못했다고 해서 누군가를 아예 실패자라고 단정하지도 않고, 실패했기 때문에 가치가 없는 사람이라고 단정짓지도 않는다. 그러므로 유연성과 융통성이 필요하다. 완벽주의 성향이 갖고 있는 비합리적 사고가 얼마나 큰 부작용을 가져오는지에 대해 현실적으로 직면해 보고 비합리적 사고의 양면성을 분석해 보며 이해득실을 확인해 보는 작업도 필요하다. 결국 완벽주의자가 완벽주의의 폐해로부터 자유로워지기 위해서는 자신의 완벽주의와 연관되어 있는 신념과 사고방식의 체계를 과감히 바꾸는 용기가 필요하다.⁵⁹⁾

3. 긍정적인 성과의 인정

완벽주의자들은 실패에 대해서 예민하다. 그래서 작은 실수나 결점에 빠져있다 보면 자신의 성취와 장점을 간과하게 된다. 좋은 결과가 발생된다고 해도 그 결과를 통한 기쁨을 충분히 느끼기보다는 부족한 부분에 대한 관심으로 인해 오히려 불안과 불만감을 느낀다. 그러므로 일상생활에서 완벽주의자는 대체로 자기 모습을 마음에 들어 하지 않는다.⁶⁰⁾ 긍정적인 생각보다는 부정적인 생각이 앞서고 부정적인 감정

58) L.F. Gordon, "Perfectionism, Life Events, and Depressive Symptoms: A Test of a Diathesis-Stress Model", *Current Psychology: Research and Review* 14(1995), 112-137 참조.

59) 데이빗 스톱, 앞의 책, 190-196 참조.

60) 정승진, 앞의 책, 50.

이 더 크게 자리해 있다. 목표가 크고 완벽을 추구하기에 현재 자신의 모습이 마음에 안 드는 것은 당연하다 할 수 있다. 그러기에 사고의 전환이 필요하다. 실령 실패했다 하더라도 그것을 위해 노력한 자신의 행동을 인정하는 자세, 나아가 좋은 결과를 가져왔다면 충분히 그 결과를 온몸, 온 마음으로 만끽해 보는 삶의 태도가 요청된다. 긍정적인 측면을 선택적으로 무시하는 것은 완벽주의자들의 주요 특징이기도 하지만 자신이 노력하는 부분이나 노력한 결과에 대해 자주 긍정적인 사고, 긍정적인 태도, 긍정적인 삶의 자세를 갖추어 나가는 것은 완벽주의자들에게 그 어떤 자세보다도 필요할 수 있다.

4. 현실적인 목표의 설정

완벽을 추구하는 사람들은 완벽함이 주는 매력을 추구하기보다는 불완전한 요소들이 주는 불편감과 불안감에 쫓기어 완벽을 추구한다. 그래서 자신의 행위에 대해 과민반응을 보인다. 자신의 실수, 결함을 재빨리 찾아내고 이를 해결하는 데에 온 힘을 쏟는다. ‘무엇을 잘했는가’보다는 ‘무엇을 못했는가’에 더 예민하고, ‘무엇이 맞았나’보다는 ‘무엇이 틀렸나’에 더 관심을 둔다.⁶¹⁾ 그러기에 일을 시작하면 완벽주의자는 정열적으로 일에 매진한다. 그리고 그 목표는 타인에 비해 높게 설정된다. 그렇게 할 때 인정을 받을 수 있고 본인 스스로도 인정이 되기 때문이다. 그래서 완벽주의자들의 목표는 일반적으로 상당히 높다. 완벽주의자들이 추구하는 목표 중 한 가지 확실한 것은 ‘완벽’이다. 이를 향해 끝없이 노력하는 것이 완벽주의의 핵심이다. 한편으로 보면 완벽이라는 말은 훌륭한 목표일 수 있지만 동시에 비현실적이다. 도대체 어디까지 도달해야 완벽한 상태라고 말할 수 있는지 그 기준이 애매모호하다.⁶²⁾ 그러므로 자신이 세운 목표가 현실적이고 실현 가능한 목표인지 살피면서 적절한 목표를 설정하는 태도가 요구된

61) 민병배 외, 앞의 책, 157-159 참조.

62) 같은 책, 166-167 참조.

다. 현실적인 목표에 대한 검토가 필요하다. 이상주의에서 현실주의로 돌아오는 노력도 요구된다.⁶³⁾ 목표는 구체성, 적절성, 실현 가능성에 초점을 두고 설정해야 한다. 그러할 때 성취감도 크고 그러한 성취를 통해서 자기존중감도 높아져 간다.⁶⁴⁾

5. 삶의 균형과 여유로운 자세

완벽주의 성향을 가진 사람은 누구보다도 바쁘다. 설령 외적으로 바쁘지 않다고 하더라도 정신적으로는 신경을 써야 할 부분이 많기 때문에 매우 긴장된 생활의 연속이다. 삶을 즐길 여유보다는 해야 할 일에 대한 압박감으로 인해 생활에 안정감이 없고 평화가 없다. 그러기에 완벽주의 성향의 사람에게서 보이는 이미지는 자연스러운 모습보다는 부자연스러운 모습, 여유 있는 모습보다는 바쁜 모습, 편안한 모습보다는 긴장된 모습이 역력하다. 항상 무엇인가를 해야 하고, 또 해야만 한다는 생각이 그를 사로잡는다. 하지 않으면 불안, 걱정이 있고 동시에 하면서도 불안하고 걱정한다. 의무감과 책임감으로 가득하여 긴장된 삶의 연속이다. 그러기에 삶의 유희와 안식이 결핍된 이들에게는 좀 더 유연한 삶의 자세와 균형 잡힌 태도가 요청된다. 마치 숲 전체를 보기 위해 한 걸음 뒤로 물러설 수 있는 여유와 삶을 즐기는 자세와 운동, 명상, 산책, 스트레칭, 독서, 친교, 오락, 기분전환, 휴식, 휴가, 완벽함을 강요하는 대중매체 멀리하기, 광고에 대한 선택적 수용 등을 통해 몸과 맘의 피로를 적절하게 풀어주고 억제된 감정을 해소하는 적극적인 노력이 요청된다. 긴장된 몸과 마음에서 벗어나 재창조를 위한 여유의 시간들이 필요하다.⁶⁵⁾ 경우에 따라서는 위험을 가

63) 리처드 윈터, 앞의 책, 193-196 참조.

64) 정승진, 앞의 책, 49.

65) 이 외에도 작은 실수나 결점에 대해 눈감기, 과거 실수에 집착하지 않기, 원리 원칙 주장하거나 강조하지 않기, 칭찬하기, 혼자만의 조용한 시간을 갖기, 몸을 편안히 이완시켜 보기, 마음을 비우기, 하루의 일과와 계획 중 무리한 것은 없는지 살피기, 식생활 습관을 건전하게 하기, 약속 시간에 여유를 갖기, 대화에서 경청을

저오지 않을 범위 내에서 일부러 실패를 감행해 보는 용기도 필요하다.

6. 심리상담 시도하기

완벽주의의 뿌리는 때론 매우 깊기 때문에 자신이 어떤 상태에 있는지 모를 수 있다. 설령 완벽주의자들은 종종 긴장과 불안 속에서 자신이 무엇 때문에 힘들어 하고 있는지 잘 인식한다고 하더라도 온전히 인정하지 않으려 한다. 혼자 해결하려고 애를 쓰며 문제가 발생되었을 때는 가능하면 부인하려 하고 자신의 감정이나 상황이 노출되는 것을 꺼리며, 공개하지 않으려 하고 진솔한 감정을 감추려 하고 의식적으로든 무의식적으로든 환자의 역할을 거부하며 전문가가 객관적으로 보는 것을 꺼린다. 주위에 도움을 잘 구하지 않는다. 설령 도움을 구한다 하여도 평상시보다는 신체적, 심리·정신적, 현실적인 어려움 등에서 극한 한계를 느낄 때에야 뒤늦게 도움을 청한다.⁶⁶⁾ 한편 심리·정신적으로 건강하지 못한 완벽주의자들은 다른 사람을 신뢰하기가 매우 어렵기 때문에 상담치료에 있어서 매우 중요한 치료적 동맹, 곧 상담자와 내담자 간의 신뢰관계가 형성 발전되기가 쉽지 않다. 일부 완벽주의자들은 오히려 자신들의 변화를 도우려는 상담가의 어떠한 시도도 종종 저항한다.⁶⁷⁾ 실제로 상담실을 찾는 사람들 중에서 주요 호소 문제로 완벽주의를 이야기하는 이들은 그다지 많지 않으나 상담이 진행됨에 따라 그들의 문제의 중심에 완벽주의가 자리 잡고 있음을 깨닫게 되는 경우가 상당하다. 그러므로 완벽주의 정도가 심할 때 생활에 어려움을 겪을 수 있으므로 일상생활에서 문제를 느낀다면 평소 혹은 위기 상황에서 과감하게 스스로 그 상황의 극복을 위해 상담

많이 하기, 삶은 늘 미완성일 수밖에 없음을 의식해 보기 등의 방법들도 좋을 것이다.

66) R.P. Halgin & P.M. Leahy, "Understanding and treating Perfectionistic college students", *Christianity of Counseling & Development* 68(1989), 222-225 참조.

67) Jeffrey S. Ashby & Terry & Eva Schoen, "Perfectionism and eating Disorders Reconsidered", *Journal of Mental Health Counseling* 20(1998), 261-271 참조.

전문가에게 심리 상담을 받아보는 것도 바람직하다. 완벽주의 성향의 개선을 위해 전문가의 도움을 받을 필요가 있다. 나아가 집단 상담을 통해 자신의 마음을 좀 더 열고 자신의 나약함을 공개적으로 드러내 보거나 같은 처지의 타인의 이야기를 경청해 보는 것도 도움이 된다. 처음에는 그것이 불편할 수 있으나 자신의 감정을 솔직히 드러내놓는 과정과 경청의 과정을 통해서 의외로 긴장된 감정이 이완되고 완벽주의에서 완화된 자신의 모습을 볼 수 있다.⁶⁸⁾

VII. 나가는 말

본 연구의 목적은 완벽주의에 대해 심리·정신적인 차원에서 고찰해 봄으로써 자신도 모르게 완벽주의에 사로잡혀 살고 있는 사람들에게 자신의 모습에 대한 현실적인 진단과 더불어 건강성 회복을 위한 그 방향성을 제시해 보기 위함이었다. 본 연구의 결과, 결론적으로 완벽주의는 심리·정신적인 차원에서 볼 때 그 자체로 긍정과 부정의 의미를 모두 담고 있는 독특한 사람의 한 성향이라고 할 수 있었다. 동시에 부정적, 극단적 완벽주의는 수없이 해로운 심리·정신적 후유증을 낳는다는 사실을 인식할 수 있었다. 곧 건강하게 추구되는 완벽주의는 개인에게도 발전적이며 전체 사회에도 이로움을 가져다주지만, 해로운 완벽주의는 몸과 마음과 정신을 병들게 할 뿐만 아니라 주위도 힘들게 한다. 그러므로 가능한 해로운 완벽주의 성향이 아닌 이로운 완벽주의 삶을 위해 자신의 완벽주의 성향에 대한 객관적인 진단과 평가, 비합리적 사고의 개선, 자신의 삶에 대한 긍정적인 시선, 실현 가능한 현실적인 목표를 세우는 일, 개인 혹은 집단 심리 상담을 시도하는 일 등은 심리·정신적, 영적으로 보다 여유롭고 건강한 삶을 사는데 있어서 의미 있는 발걸음이 될 것이다. 다시 말해서 완벽주의 성향

68) 로리 애슈너·미치 메이어슨, 『사람은 왜 만족을 모르는가?』, 조영희 역(서울: 예코의 서재, 2006), 116.

이 강한 사람은 종종 성취에 대한 중압감과 실패에 대한 두려움으로 인해 무엇인가 부족하고 미진하다는 아쉬움을 종종 느끼며 동시에 다른 사람들의 기대에 어긋나지 않으려고 노력함으로써 긴장된 삶을 살게 되고 그에 따라 삶에 여유가 없다. 특히 스스로 실수를 하지 않으려는 강박관념을 갖고 모든 것에서 최고의 우월성을 유지하려는 태도는 자기도취에 빠져 삶의 에너지를 엉뚱한 곳에 소모시킬 수 있다. 그러기에 좀 더 행복한 삶을 위해서 때로는 자신과 이웃을 힘들게 하는 미처 알지 못했던 자신 안의 완벽주의가 없는지 살피는 것도 삶의 지혜이다. 그리고 개인 저마다 어느 정도의 완벽주의 성향을 갖고 있는 우리로서는 삶을 좀 더 의지적으로 편안하게 할 필요도 있고, 자신이 부족함을 느낄 때 그런 자신을 부드럽게 대하는 태도도 필요하다. 인간은 완벽을 추구할 때 완벽해지는 것이 아니라 그럴수록 자신의 한계를 느끼게 되고, 오히려 자신의 인간적 한계를 온전히 받아들일 때 인간적인 완벽함에 이르게 되기 때문이다.*

* 투고일: 2009. 6. 29
수정일: 2009. 8. 24

심 사 일: 2009. 8. 3
게재확정일: 2009. 8. 24