

완벽주의를 극복하는 시크릿 네 가지

높은 학업성취도를 보였던 학생들의 상당수는 학업과 관련한 일들을 완벽하게 해 내어 타인으로부터 늘 인정받아 왔기에 자신의 존재감을 학업과 연관 지어 생각하는 경우가 많다. 학업과 관련해 완벽을 추구하는 모습은 성실함과 부지런함을 기본으로 하고 있고, 이는 다른 사람들에게 신뢰감을 줄 수 있는 충분한 요소가 되기 때문에 타인의 인정을 받기 마련이다. 또한 타인으로부터의 인정과 칭찬은 다시 학생들의 학습 내적 동기를 강화시키는 중요한 요소의 하나로 작용하여 더욱더 학습에 있어 완벽을 추구하는 태도를 만들어왔을 것이다.

이러한 완벽주의의 긍정적·생산적 측면을 무시하는 것은 아니지만 완벽주의 성향이 초래할 수 있는 문제들로 인해 힘들어하는 학생들을 학습상담 과정에서 만날 때면 안타까운 느낌을 받게 된다. 학습상담실을 찾아오는 학생들 중에는 해야 할 공부 분량은 많은데 제한된 시간 안에 자신이 만족할 만한 수준으로 과제를 완수하거나 시험 공부를 하는 것이 너무 버거워서 계속 미루다가 제출기한에 임박해 만족스럽지 못한 과제를 제출하거나 과제 제출을 포기한 경우도 있고 벼락치기로 시험을 본 경우도 있다.

이렇게 학습 무기력을 호소하는 학생들이나 현재 높은 학점을 유지하고 있기는 하지만 계속 높은 학점을 받을 수 있을 정도의 공부를 하는 것이 너무 힘들다고 말하는 학생들 모두에게 공통적으로 완벽주의 성향이 있음을 확인할 수 있다.

학습상담에서는 학습 무기력의 상태이거나 높은 학점에도 만족하지 못하고 전전긍긍하고 있는 학생들에게 공통적으로 영향을 미치고 있는 완벽주의 성향의 부정적인 후유증을 완화시키고 건강성 회복을 위한 여러 가지 대안들을 찾아나가고 있다. 조금씩 다른 상황에서 본인에게 필요한 대안들을 체득해가며 변화를 경험하는 학생들을 만나면서 이러한 대안들을 객관적으로 정리할 방법을 찾던 중에 「완벽주의에 대한 심

● ● ●
이 미 숙
서울대학교 교수학습개발센터
학습상담실 연구원

리학적 고찰」이라는 논문을 접하게 되었다.¹⁾ 이 논문에 제시된 완벽주의 성향을 완화시키는 구체적인 해결 방안은 학생들과 학습상담을 진행하며 찾아갔던 대안들과 같은 맥락이었기에 논문에서 제시된 대안들 중에서 필자의 상담 경험을 연결시켜 다음의 네 가지 실천 사항을 정리해 보았다.

1. 비합리적인 사고를 바꾸려고 노력하기

완벽주의 성향이 높은 학생들은 대부분 양극적이고 비합리적인 생각을 하는 경우가 많다. ‘성공하지 않으면 실패자이다!’, ‘실패했기 때문에 나는 가치가 없는 사람이다!’, ‘잘하지 않으면 인정을 못 받을 것이다!’, ‘과제를 잘하지 않을 거라면 아예 제출하지 않는 것이 차라리 낫다! 등의 이분법적 사고를 하고 있다면 이러한 극단적이고 비합리적인 사고가 본인의 삶 속에서 어떠한 이해득실을 가지고 오는지를 확인해 볼 필요가 있을 것이다. 성공하지 못했다고 해서 아예 실패자로 단정한다거나, 실패했기 때문에 가치가 없는 사람이라고 단정 짓는 비합리적인 생각으로 인해 본인 스스로 다시 일어설 힘을 잃고 도전할 의지를 꺾고 있는 것은 아닌지 생각해봐야 한다.

실패를 경험했을 때 자신을 가치가 없는 사람으로 단정 짓게 되면 자신이 실제 할 수 있는 것이 무엇인지 알아보기도 전에 자신의 능력을 타하면서 우울해지거나 불안한 기분에 빠지게 되어 실패한 이유에 초점을 맞추지 못하게 되므로 과제를 수행하는 데 사용할 수 있는 인지적 기술을 회수하게 하는 결과를 초래하게 된다.²⁾ 그러므로 자신이 지니고 있는 가치관을 성찰해보면서 완벽주의와 연관되어 있는 비합리적인 신념과 사고방식의 체계를 과감히 바꾸어 완벽주의의 폐해로부터 자유로워져야 한다.

2. 긍정적인 성과에 대해 인정하기

완벽주의 성향을 가진 학생들의 경우 좋은 결과를 이루어내도 그 결과를 통한 기쁨을 충분히 느끼기보다는 부족한 부분에 초점을 맞춰 오히려 불안감을 느끼는 경우가 많아 자신이 가지고 있는 장점이나 이뤄낸 성과를 보지 못한다. 컵에 물이 반밖에 안 남아있다고 보는 학생들은 컵에 물이 반이나 남아 있다고 보는 학생들에 비해 불안수치가 높고 성과를 이루고 있으면서도 행복감을 못 느끼는 경우가 많다.

목표가 크고 완벽을 추구하기에 현재 자신이 이뤄낸 성과가 모두 만족스럽지 않을 수 있기도 하겠지만 노력한 자신의 행동을 인정하고, 본인의 장점도 함께 보아주면서 자신을 괜찮은 사람으로 인정해줄 때 지치지 않고 스스로 힘을 낼 수 있게 될 것이다.

3. 현실을 고려한 삶의 목표를 설정하기

완벽을 추구하다보면 학생들은 자신이 한 실수, 결함을 찾아내려고 고민하고 이를 해결하려는 데에 초점을 맞추게 되므로 '무엇이 맞았나' 보다는 '무엇이 틀렸나' 에 더 관심을 둔다. 이러한 학생들은 타인에 비해 목표를 높게 설정한다. 다른 사람에게 인정을 받고 본인 스스로도 인정을 하려면 '완벽' 을 향해 끝없이 노력해야 되므로 현실 상황에 대한 점검이 이루어지지 못한 목표를 세울 우려가 있다.

목표는 구체성, 적절성, 실현 가능성에 초점을 두고 설정해야 하는데 다른 학생들이 모두 이 정도는 하고 있는 것 같으니 나도 이렇게는 해야지라고 생각하면서 목표를 세우는 경우도 있다. 본인의 현실을 고려하지 않은 목표는 더욱더 본인을 힘들게 만들고 결국에는 목표에 도달하지 못하도록 만드는 결과를 가져오게 된다.

4. 의식적으로 여유로움을 가질 수 있는 시간 확보하기

항상 무엇인가를 해야 하고, 또 해야만 한다는 압박감에 사로잡혀 불안, 걱정이 많은 긴장된 생활을 하고 있으므로 한 발짝 뒤로 물러서서 삶을 바라볼 수 있는 여유를 가져야 할 필요가 있다. 운동, 명상, 산책, 기분이 좋아지게 해주는 친구와의 만남 등 본인의 기분을 전환시켜 줄 수 있는 것이 무엇인지를 찾아서 몸과 마음의 피로를 풀어주고 억제된 불안한 감정을 해소할 수 있는 시간을 확보할 수 있도록 해야 한다. 긴장된 몸과 마음에서 벗어날 수 있는 시간은 재창조를 위한 시간으로 투자되는 것이기에 결코 아깝지 않은 시간들이 되어줄 것이다.

학습상담실에서 마주하게 되는 많은 학생들에게 공통적으로 영향을 미치고 있는 완벽주의 성향을 극복하기 위한 실천사항들을 정리하면서 마지막으로 강조하고 싶은 것이 있다. 위에 열거한 내용들이 새로운 사실들이 아니어서 이미 머리로는 알고 있지만 내가 실천해야만 할 것이라고 마음으로 받아들여지지 않는다면 이 또한 완벽

주의 성향으로 단단히 무장되어 있기 때문일 것이다. 완벽을 추구하는 마음의 빗장을 먼저 푸는 것, 현재 마음의 상태를 잘 느껴보는 일이 먼저 이루어져야 할 것이기에 이를 혼자 하기 어렵다면 상담자를 포함하여 주변 사람에게 도움을 청하는 것이 필요하리라고 본다.

1) 송동림(2009), 「완벽주의에 대한 심리학적 고찰」, 『신학전망』 166호, pp. 27-59.
2) Carol S. Dweck(2010), 차명호역, 학습동기를 높여주는 공부원리, 학지사, pp.36.