



완벽주의 성향의 부정적인 측면을 극복하는 네 가지 실천사항

학습무기력을 호소하는 학생들이나 현재 높은 학점을 유지하고 있더라도 계속 높은 학점을 받을 수 있을 정도로 공부하는 것이 너무 힘들다고 말하는 학생들에게서 공통적으로 완벽주의 성향이 있음을 확인할 때가 많다. 학습상담은 완벽주의 성향의 부정적인 측면을 완화시키고 건강성 회복을 위한 여러 가지 대안들을 찾아나가고 있다. 조금씩 다른 상황에서 본인에게 필요한 대안들을 체득해가며 변화를 경험했던 학생들은 다음에 제시된 내용들을 실천하고자 노력하였다. 완벽주의 성향의 부정적인 측면으로 인해 현재 어려움을 느끼고 있다면 이 네 가지 실천사항을 연습해보자.

출처: 가르침과 배움 2014-2월호 /이리숙 (서울대 교수학습개발센터 학습상담실 연구원)

1 이분법적 사고를 바꾸려고 노력하기

완벽주의 성향이 높은 학생들은 대부분 이분법적인 생각을 하는 경우가 많다. ‘성공하지 않으면 나는 실패자이다!’, ‘실패했기 때문에 나는 가치가 없는 사람이다!’, ‘잘하지 않으면 나는 인정을 못 받을 것이다!’ 등의 이분법적 사고를 하고 있다면 이러한 극단적이고 비합리적인 사고가 본인의 삶속에서 어떠한 이해득실을 가지고 오는지 확인해볼 필요가 있을 것이다.

실패를 경험했을 때 자신을 가치가 없는 사람으로 단정짓게 되면 자신이 실제로 할 수 있는 것이 무엇인지 알아보기도 전에 능력을 타하면서 우울해지거나 불안한 기분에 빠지게 되어 실패한 이유에 초점을 맞추지 못하게 된다. 과제를 수행하는 경우에는 본인이 사용할 수 있는 인지적 기술을 회수하는 결과를 초래하게도 된다.¹⁾ 그러므로 자신이 지니고 있는 가치관을 성찰해보면서 이분법적 사고와 연관된 비합리적인 신념을 과감히 바꿔야 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 없다고 보는 학생들은 컵에 물이 반이나 남았다고 보는 학생들에 비해 불안수치가 높고 성과를 이뤘으면서도 행복감을 못 느끼는 경우가 많다. 목표가 높고 완벽을 추구하기에 현재 자신이 이뤄낸 성과가 모두 만족스럽지 않을 수 있겠지만 노력한 자신의 행동을 인정하고, 본인의 장점도 함께 보아주면서 자신을 관찮은 사람으로 인정해 줄 때 지치지 않고 스스로 힘을 낼 수 있게 될 것이다.



3 현실을 고려한 삶의 목표를 설정하기

완벽을 추구하다보면 학생들은 자신이 한 실수, 결함을 찾아내려 고민하고 이를 해결하려는데에 초점을 맞추게 되므로 '무엇을 잘 했나' 보다는 '무엇을 못했나'에 더 관심을 둔다. 이러한 학생들은 타인에 비해 목표를 높게 설정한다. 다른 사람에게 인정을 받고 본인 스스로도 인정을 하려면 자신이 생각한 '완벽'을 향해 끝없이 노력해야 되므로 현실상황에 대한 점검이 이루어지지 못한 목표를 세울 우려가 있다.

'다른 학생들이 모두 이 정도는 하고 있는 것 같으니 나도 이렇게는 해야지.'라고 생각하면서 현실적으로 도달하기 어려운 목표를 세워 점점 더 스스로를 힘들게 만드는 상황으로 몰아가기도 한다. 장거리 마라톤 완주를 목표로 한다고 해도 처음부터 모든 사람이 완주를 목표로 하는 것은 무리이듯 구체성, 적절성, 실현가능성에 초점을 둔 자신만의 목표를 단계별로 설정하여 성취의 기쁨을 맛보면서 다음 단계로 가야할 것이다.

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, 기분을 좋아지게 해주는 친구와의 만남 등 본인의 기분을 전환시켜줄 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 시간들이라는 사실을 알아야만 할 것이다.

완벽주의 성향의 긍정적인 측면도 있지만 부정적인 측면으로 인해 어려움을 겪고 있는 학생들을 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 현재 마음의 상태를 잘 느껴보는 일이 먼저 이루어져야 할 것이다. 마음의 빙장 푸는 것을 혼자 하기 어렵다면 상담자를 포함하여 주변 사람들에게 도움을 청해보도록 하자.

1) Carol S. Dweck(2010), 차명호역, 학습동기를 높여주는 공부원리, 학지사, pp.36.

학습상담실

★ 교수학습개발센터 학습상담실(61동 315호) ★ 홈페이지 : <http://ctl.snu.ac.kr>
★ 전화 및 이메일 : 880-4027 / snulearn@snu.ac.kr