

12장 : 완벽주의가 나를 힘들게 하다.

학습 목표 : 스트레스는 외부의 사건에 의해 발생하는 것이긴 하지만 모든 사람이 동일한 수준의 스트레스를 경험하는 것은 아닙니다. 그만큼 주관적이고 개인적인 요인에 의한 것이 강합니다. 이번 강의에서는 개인이 가지고 있는 성격적 요인 중 완벽주의 성향에 대해 알아보고, 이에 대해 대처하는 방법에 대해 생각해 보도록 합니다.

LESSON

1. 스트레스와 완벽주의 성향
2. 완벽주의 성향 대처법

1. 스트레스와 완벽주의 성향

동일한 상황에 대해서 사람들은 동일한 스트레스를 느끼는 것은 아닙니다. 어떤 사람은 극단의 상황에서도 그다지 심한 스트레스를 느끼지 않는 반면에 또 어떤 사람들은 주변의 작은 자극에도 쉽게 스트레스를 느끼곤 합니다. 그만큼 스트레스를 얼마만큼 느끼느냐는 각 개인이 가지고 있는 성향에 따라 달라지게 됩니다. 스트레스에 대해 취약한 특정한 성격이나 개인적인 성향이 있을 수 있는 것입니다. 그런 요소 중 하나가 완벽주의적 성향입니다.

완벽주의적 성향은 성격과 유사하게 스트레스를 더 많이 느낄 수 있는 개인적 요인입니다. 완벽주의적 성향을 가진 사람은 무엇이든 완벽하게 처리하고자 하는 욕구를 가지고 있습니다. 이 사람들은 어쩌면 불가능한 목표를 끊임없이 추구하면서 스스로를 혹사시킵니다. 예를 들면, 단 한 번의 작업으로 내년 한 해를 결정지을 회사의 사업계획서를 내고 싶어 하며, 어떠한 오류나 이에 따른 수정도 용납하지 않는 태도, 혹은 뭐든 다 잘해야 된다는 생각들이 완벽주의적 태도의 예입니다. 그런 성향을 가지는 이유는 다양하겠지만, 결국 자기 자신의 가치를 외부적으로 드러나는 성취나 업적들로만 전적으로 판단하는 경향이 강하기 때문입니다. 내가 가치 있는 사람이기 위해서는 내가 완벽하게 일을 해야 한다고 생각하는 사람이 다른 모든 것을 포기하고 무언가를 완벽하게 하기 위해 노력하는 것은 너무 당연한 결과일 것입니다.

그럼 완벽주의자들이 보이는 특징들은 추가로 어떤 것들이 있을까요? 그런 사람들의 생각 역시 다른 사람들과 다른 특성을 보입니다. 예를 들어 볼까요?

- 무엇을 하건 완벽해야 한다.
- 실수는 절대 해서는 안 된다.
- 어떤 일이건 간에 거기에는 반드시 해야 할 올바른 방법이 있다.
- 뭔가를 잘못한다면, 그건 통제로 일을 망치는 것이다.

- 해야 하는 것을 하지 않는 사람은 열등한 사람이다.
- 완벽하지 않으면 실패자이다.

이런 완벽주의적 성향을 가지고 있는 사람들이 가지고 있는 생각의 특성은 흑백 논리적인 생각입니다. 성공이나 승리가 아니면 모두 실패이거나 패배이지요. 중간이나 회색의 영역은 생각하기 어렵습니다. 그러다 보니 실수에 대해 두려움이 생기고, 이에 대해 과민하게 반응을 하게 됩니다. 또한 단 한 번의 실수가 더 이상 돌이킬 수 없는 실패나 패배로 연결된다고 생각을 하는 과잉일반화 반응을 보이기도 합니다. 따라서 어떤 실수나 오류도 용납되지 않는 것이죠. 자꾸 자신이 하는 일에 대해 실패나 패배의 가능성에 대해 고민하고 실수가 없을지 반복적으로 걱정하는 사람들은 자연스럽게 자신이 잘 하는 것보다는 못 하는 것에 대해 더 초점을 맞추게 됩니다. 그만큼 자신에 대해서 지나치게 비판적인 시각을 갖게 되고 그것은 더 많은 스트레스 요인으로 작용하게 됩니다.

그럼 뭔가를 완벽하게 하려는 완벽주의적인 생각이 정말 그렇게 부정적인 요소로만 작용하는 것일까요? 실수나 실패가 잦은 사람에 비해서는 훨씬 창의성과 생산성을 높이는 요인으로 작용할 수 있지 않을까요? 당연히 그렇게 생각할 수 있고 또 그것이 어느 정도는 사실입니다. 꼼꼼한 일처리가 실수를 줄이고 또 생산성을 높이는 것은 사실입니다. 하지만 그 정도가 심해서 스트레스의 정도가 심해져 일의 처리를 방해하게 되면 완벽주의 성향의 폐해가 드러나게 됩니다. ‘과유불급(過猶不及; 지나침은 부족함만 못하다)’이라는 옛 선현들의 이야기가 여기 완벽주의에서도 적용될 수 있네요.

완벽주의 성향은 종종 꾸물거리고, 일을 마무리 짓지 못하고 질질 끄는 지연 행동으로 나타나기도 합니다. 물론 모든 지연 행동이 전부 다 완벽주의 성향과 관련이 있는 것은 아닙니다. 하지만 상당 부분은 완벽주의 성향과 관련이 있지요. 지연 행동은 해야 할 일, 할 필요가 있는 일을 미루는 행동이 반복되는 현상을 말합니다. 첫 시작을 잘 못하는 경우도 있고, 끝마무리를 잘 못하는 경우도 있으며, 이 둘 모두가 이에 해당합니다.

지연 행동은 두 가지 방식에서 사람들에게 스트레스와 그에 따른 문제를 발생시킵니다. 하나는 지연 행동은 외부적인 문제를 야기한다는 측면입니다. 마감시일 내에 기획안을 제출하지 못하거나 납기일을 맞추지 못하는 문제들은 모두 지연 행동으로 인해 발생하는 외부적인 결과와 관련이 있습니다. 또 다른 하나는 개인 내적으로 심리적인 문제를 야기할 수 있다는 측면입니다. 일을 제 때 시작하거나 끝맺지 못하는 현상이 반복적으로 발생함으로 인해 개인적으로 죄책감이나 자신감, 자존감의 저하, 스스로에 대한 만족감의 결여, 자기 비난의 증가 등과 같은 부정적인 심리적 결과가 초래되기도 합니다. 때로는 이런 행동 경향이 주변에 게으름으로 비춰져 사람들을 더욱 힘들게 하기도 합니다.

2. 완벽주의 성향 대처법

조금의 완벽주의적인 생각이나 행동을 가지고 있지 않은 사람도 없습니다. 즉 모든 사람이 어느 정도 그런 생각과 성향, 태도를 보이고 있는 것입니다. 또 그런 경향을 가지고 있는 것 그 자체가 나쁜 것은 절대 아닙니다.

다만 문제는 그런 경향이 높을 경우 완벽주의 경향으로 인해 스트레스를 많이 느낄 수 있는 가능성이 좀더 많다는 것이 문제로 작용할 수 있다는 점입니다. 또한 경향이 낮더라도 문제는 때에 따라서 완벽주의적 생각과 태도로 인해 스트레스에 대해 노출될 수도 있다는 것입니다.

하지만 자신이 스스로 자신의 성향을 잘 알고 그에 대처해 나갈 때 양질의 업무 효율은 유지하면서 실제 완벽주의 성향으로 인해 발생할 수 있는 스트레스의 정도를 조절할 수 있을 것입니다.

다음에는 또 다른 상황들을 보면서 스트레스를 언제 느끼게 되며, 또 어떻게 스트레스를 예방할 수 있고, 또 맞닿은 스트레스에 대처할 수 있을지 알아보도록 하겠습니다.

● 완벽주의에 대처하기

1. 자신에 대해 파악하기

자신에 대해서 정확히 이해하는 것은 완벽주의의 문제를 해결할 수 있게 하는 출발점입니다. 내가 가지고 있는 생각과 하는 행동이 혹시 완벽주의 성향과 관련되어 있는 것은 아닌지, 그리고 그 정도가 다른 사람에 비추어 봐서 얼마나 심각한 것인지를 확인하는 것이 완벽주의에 대처할 수 있게 하는 좋은 시작입니다.

2. 완벽주의의 득과 실을 확인해 보기

세상의 어떤 일도 완벽한 것은 없습니다. 각자가 가진 장점과 단점, 이득과 손실이 있게 마련입니다. 지금 자신이 하고 있는 행동이나 생각, 하고자 하는 행동이 가져올 이득과 손실을 한 번 따져보는 것입니다. 이득보다 손실이 훨씬 더 크고 많으면 그 행동이나 생각을 할 필요가 없겠죠? 완벽주의 성향과 관련된 생각이나 행동의 이득과 손실을 한 번 곰곰이 따져보세요. 가족 및 사회적 관계의 문제, 지나친 업무량, 개인적인 여가의 문제, 불안이나 초조감과 같은 감정적인 문제 등과 같은 손실과 관련된 부분이 이득에 비해 훨씬 많다는 것을 알 수 있을 것입니다.

3. 좀 더 현실적인 목표를 가져보세요.

물론 큰 꿈을 가지는 것은 자신이 성취 동기를 높여 노력을 증대시킬 수 있는 가능성이 있습니다. 하지만 무모한 꿈과 목표는 오히려 동기와 노력 증대에 방해가 될 수 있습니다. 원대한 꿈과 목표를 가지되 성취 가능하도록 현실적이고 단계적인 목표를 가질 필요가 있습니다.

예를 들어 볼까요? 장거리 육상선수가 꿈인 아이가 있다고 하죠. 보스턴 마라톤에서 세계 기록으로 1등을 하는 꿈을 가지고 있는 아이 말이죠. 하지만 이 아이에

게 42.195km를 완주하도록 처음부터 목표를 부여한다면 어떻게 될까요? 아무리 그 아이 스스로 원하는 것이 세계 최고의 마라토너일지라도 현실적으로 실현불가능한 목표를 제시하는 것은 고통일 것입니다. 그것보다는 400m 단거리부터 시작해서 차츰차츰 거리 연장과 시간 단축의 목표를 심어주는 것이 훨씬 현실적이고, 또 성취가능할 것입니다.

4. 마감시간을 스스로 정하고, 그 시간이 지나면 다음 단계로 넘어가세요.

완벽주의 성향을 보이는 사람들은 완벽하게 해야 한다는 생각 때문에 일을 지연시키기 마련입니다. 지금 하고 있는 것이 자신의 높은 기준에 합당하다고 생각하지 않기 때문에 일을 결정 지거나 마무리 짓지 못하게 되는 경우가 많습니다. 그것보다는 오히려 시간 제한을 정해 놓고 그 시간이 되면 하던 일에 대해서 스스로 부정적인 평가를 하기 보다는 그 상태로 끝내고 다음 단계로 넘어가는 것이 일을 효과적으로 할 수 있는 좋은 방법입니다.

5. 매일매일의 작은 성취에도 스스로에게 보상해 주세요.

현실적인 목표를 단계적으로 세운다면 좀 더 자주 스스로에게 보상할 수 있는 기회가 생긴 것입니다. 성공한다는 것은 꼭 모두가 기사를 둔 벤츠를 타고, 타워팰리스에 살면서, 대기업의 CEO가 되는 것은 아닙니다. 담배를 줄이기로 한 스스로의 약속, 건강을 위해 약간의 운동시간을 갖기로 한 것, 주말에 집안 청소를 해주기로 한 약속을 지키는 것 등과 같이 스스로 혹은 다른 사람과의 약속을 지키는 것 하나 하나가 모두 우리 인생에서의 성공입니다. 성공한 스스로의 인생을 칭찬하는데 인색해지지 마세요.

6. 자신의 실수에 관대해 지세요.

한 번 실수를 한다고 세상이 다 끝나는 것은 아닙니다. 또 어떤 사람도 모든 것에 완벽하게 대처하는 것은 더더욱 아닙니다. 당신이 한 실수로부터 더 많은 것을 배울 수 있었다는 점을 잊지 마세요. 또 지금까지 살아오면서 당신이 한 많은 실수들은 다 잘 헤쳐나갔다는 점도 잊지 마세요.

학습정리

1. 완벽주의 성향은 무엇이든 완벽하게 처리하고자 하는 욕구로, 스트레스를 증가시키는 개인적인 요소입니다.
2. 자기 자신의 가치를 외부적으로 드러나는 성취나 업적만으로 판단하려는 경향이 완벽주의적 성향과 관련이 있습니다.
3. 완벽주의 성향의 사람은 완전한 성공이 아니면 실패라는 식의 흑백논리적 사고나 한 번의 실수는 실패와 같다는 식의 과잉일반화 오류를 범하는 경향을 보입니다.