

완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안

노철우 (성결대학교 심리상담연구소)

국문초록

이 연구는 완벽주의가 인지, 정서, 행동, 그리고 신앙에 미치는 부정적 영향을 연구하고, 이러한 문제 해결을 위한 기독교상담 방안을 시도하였다. 연구자는 완벽주의 문제에 대한 다면적 이해를 돕기 위해 완벽주의 개념 및 발생원인, 완벽주의의 폐해 대해 살펴보았다. 그 결과 완벽주의는 인지, 정서, 행동, 신앙적 면에서 여러 가지 문제를 일으키고 있었다.

이 연구에서는 기독교 인지행동치료를 중심으로 네 가지 기독교상담 방안이 제시되었다. 첫째, 상담자는 완벽주의 탐색을 통해 내담자로 하여금 자신의 완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙적 측면에서 부정적 반응을 유발한다는 것을 자각하도록 돕는다. 이를 위해 상담자는 먼저 감정을 수용하고 신뢰관계를 형성한다. 둘째, 내담자의 완벽주의 사고를 실제로 조절할 수 있도록 상담자의 개입이 필요하다. 연구자는 인지왜곡 다루기를 통해 완벽주의의 가장 핵심적 인지왜곡인 이분법적 사고, 과잉일반화 사고, 그리고 당위적 사고에 대한 적절한 치료적 방안을 제시했다. 셋째, 상담자는 인지적 재구성을 통해 내담자의 조절된 사고를 더욱 합리적, 성경적 사고로 강화시키는 작업을 한다. 넷째, 상담자는 내담자에게 결단을 촉구한다. 믿음은 내담자가 불안한 감정으로부터 자기 스스로를 지키기 위해서 발전시켜 왔던 회피들을 멈출 수 있는 힘을 부여하기 때문에 상담자는 내담자가 믿음으로 활기차고 부지런하며 행동하는 결단을 가져오도록 도와야 한다.

주제어: 완벽주의, 인지행동치료, 기독교상담, 인지적 재구성, 성경적 사고, 인지왜곡

I. 서론

현대 사회의 시대적 흐름은 완벽한 자만이 살아남는다는 무언의 압력을 주고 있고, 완벽한 외모, 완벽한 성능의 제품만이 살아남을 수 있음을 시사하는 광고를 현대인은 대중매체를 통해 쉽게 접할 수 있다. 완벽주의를 추구하는 많은 학생들은 학교생활에서 부적응하게 되고, 과제물이나 시험공부를 완벽하게 하지 않으면 불안하고 완벽주의 때문에 학업을 포기하거나 무력감을 느껴서 고통을 호소하는 상담이 늘고 있다. 많은 성인과 청소년들이 타인의 기대로 인한 갈등, 하나님의 기대에 대한 잘못된 인식, 하나님이 받아 주실 만큼 충분히 선하지 못하다는 수치심과 죄책감으로 힘들어 한다.

완벽주의는 심리적으로 많은 부적응을 초래하며 우울, 불안 및 스트레스와 유의미한 관계가 있다(Schweitzer & Hamilton, 2002: 684-95). 또한 완벽주의와 인지적 측면의 관련성에 대한 선행연구에서는 부적응적 완벽주의자가 부적응적 인지를 보이는 것으로 알려졌다(Burns & Fedewa, 2005: 103-113). 완벽주의는 청소년 및 대학생, 성인에 이르기까지

여러 가지 정서적 문제(우울, 불안 등), 행동적 문제(행동지연, 학업포기, 자살 등)를 유발시킨다. 한편, 청소년 및 대학생의 자살 빈도가 급증하고 있는데 자살의 주요인으로 나타나는 것이 우울과 완벽주의였다(Halgin & Leahy, 1989: 222-225). 또한 국내연구에서도 대학생들의 자살생각에 완벽주의가 우울을 매개로 하여 자살에 영향을 미치는 것으로 나타났다(하정희, 안성희, 2008: 1149-1171). 이처럼 완벽주의는 청소년과 대학생 자살의 주요인이 되고 있다. 하지만 관련 선행연구에서는 신자들의 신앙적 측면이 완벽주의로 인해 나타나는 부정적 폐해에 대한 연구가 미흡했으며, 이에 대한 기독교적 입장에서의 상담방안도 부족했다.

완벽주의를 추구하는 많은 사람이 자신들이 세운 높은 기준, 수행에 대한 의심과 두려움으로 학교생활, 직장생활, 신앙생활에 적응하지 못하고 정서적, 행동적, 신앙적으로 많은 문제를 야기하고 있다. 특히 신앙적으로 완벽주의는 율법아래 사는 것이며, 율법은 완벽을 요구함으로 좌절시키고 정죄하고, 절망하게 한다. 따라서 그 어느 때보다 완벽주의에 대한 기독교상담학적 고찰이 필요하다. 이 연구는 완벽주의 사고로 고통당하는 사람들에게 기독교 상담 방안을 제시하여 보다 건강하게 살도록 돕고자 하는데 연구의 목적이 있다.

II. 완벽주의에 대한 이해

1. 완벽주의의 개념

마틴(Martin, 2005: 14-21)은 초기 완벽주의 개념과 관련된 정의에서 완벽주의적 노력을 일종의 적응과정으로 보았고, 인간은 생존과 성공을 위해 끊임없이 목표지향적 행동을 하게 된다고 보았다. 적응적 완벽주의자는 높은 기준을 설정하고 보다 높아지고자 하는 노력을 하지만 그 목표는 달성 가능한 것이라고 생각한다. 반면에 건강하지 못한 완벽주의자는 불가능한 기준을 설정하고 비합리적 목표를 향해 노력을 한다. 이들은 열등감을 피하고 개인적 우월성을 추구하면서 실패와 비난에 대한 과도한 두려움을 경험한다.

해머첵(Hamachek, 1978: 27-33)은 완벽주의를 두 가지 형태, 즉 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분했다. 정상적 완벽주의자는 완벽적 노력을 추구하며 그렇게 하는 자체를 즐기며 상황이 허락하는 한도 내에서 부정확한 결과를 도출하더라도 압박감을 갖지 않는다. 반면에 신경증적 완벽주의자는 자신이 성취할 수 있는 수준 이상으로 높은 수행을 요구하기 때문에 결코 만족감을 느낄 수 없는 사람이다. 번즈(Burns, 1980: 34-52)는 완벽주의자를 도달하기 어려운 높은 기준을 설정하고 불가능한 목표를 향해 강박적으로 자신을 몰아붙이고 전적으로 생산성이나 성취로만 자신의 가치를 평가하는 부정적 의미로 완벽주의를 설명했다. 이와 유사하게 슈마커(Schumacher, 2010: 548-550) 역시 완벽한 상태는 실제로 존재하지 않으며 하나님처럼 모든 면에서 인간이 완벽하려고 하다보니 혼란상태에 빠지게 되고 심각한 심리적 문제를 낳게 된다고 보았다. 블랫(Blatt, 1995: 1003-1020)에 의하면, 완벽주의 성향을 “혹독하고 가혹한 초자아가 성취를 향해 강하게 이끌어가는 것”이라고 언급하면서 성취에 대한 만족은 거의 없고 실패와 자기비난을 경험하며 뒤이어 우울과 자살에 대한 느낌을 증가시킨다고 하였다. 이와 같이 완벽주의가 초기에는 부정적이며 역기능적인 것으로 도달하기 어려운 기준 설정과 자신의 수행에 대한 의심 및 자기의 능력에 대한 불안과 불확실성을 설명하는 것으로 병리적인 것으로 보고했다. 그러나 1990년대

에 들어서 완벽주의에 대한 경험적 연구가 활발해지고 완벽주의의 요소에는 자신뿐 아니라 타인에게도 완벽한 기준을 적용하거나 타인이 자신에게 어떤 기대를 한다고 지각하기도 하는 다차원적 측면이 있다고 보면서 다양한 차원에서 완벽주의를 이해할 필요성을 느끼기 시작했다(Hewitt & Flett, 1991: 456-470).

2. 완벽주의의 발생원인

완벽주의에 대한 연구는 아직까지 많은 연구가 진행되어오고 있지 않아 초기 단계라고 볼 수 있다. 하지만 완벽주의의 기원에 대해 대부분의 이론가들은 완벽주의가 발생하게 된 그 원인을 양육자와의 상호작용에 대한 반응으로 자녀들이 주로 채택했던 대인양식이라는 점에 대해 동의하고 있다.

사회적 반응모델은 완벽주의의 발달 기원에 대해 부모와의 관계에 초점을 두고 있다. 이 이론에서 완벽주의 자녀는 다양한 형태, 즉 심리적, 신체적 학대나 사랑을 철수하거나 수치심을 유발하는 혼란스러운 가족환경 등 비판적이거나 폭력적 환경에 노출된 적이 있다는 전제에 근거한다(Hewitt & Flett, 2002: 89-132). 자녀는 학대나 수치심을 줄이거나 회피하기 위한 시도로 완벽주의자가 된다. 사회기대모델은 부모의 기대를 충족시킬 수 없는 자녀가 그들에게 부과된 기준을 충족시킬 수 없는 무능의 결과로서 만성적 무력감을 경험하게 된다는 관점에서 비롯되었다. 이 모델은 특히 부모의 지나치게 높은 기대로 말미암아 자녀의 부적응 완벽주의가 발달할 수 있다는 사실에 초점을 두었다. 사회학습모델의 경우, 부모에게 내재되어 있는 완벽주의에 대해 모방하는 것에 초점을 둔다. 이와 관련된 프로스트(Frost, 1991: 468-489) 등의 연구에 의하면 부모의 가혹한 태도와 딸의 완벽주의와의 관계에서 부모의 가혹한 기대에 대처하기 위한 방법으로 완벽주의 성향을 발달시키게 된다고 보았다.

그린스판(Greenspan, 2002: 31-32)에 의하면, 완벽주의 부모는 끊임없이 요구는 하지만 자녀의 요구는 수용하지 않기 때문에 부모의 태도에서 완벽주의가 기인된다고 보고했다. 홀랜더(Hollender, 1965: 94-103) 역시 부모가 자녀에게 조건적이고 해로운 방식으로 반응하고 또 완벽하게 할 것을 엄하게 강요함으로써 완벽주의는 조장된다고 하였다. 그래서 완벽주의자는 보다 철저하고 완벽하게 과업을 수행함으로써 부모의 승인을 얻으려고 한다. 소로츠킨(Sorotzkin, 1998: 87-95)은 부적응적 완벽주의자의 부모가 자녀의 경험을 잘 인정해주지 않고 아동의 주관적 경험에 민감하지 않다고 설명하였으며, 반대로 적응적 완벽주의자의 부모는 긍정적이고 지지적이며 격려를 잘하는 것으로 보고했다. 부적응적 완벽주의자의 부모는 매우 비판적이고 통제적이며 요구적 성향의 비현실적으로 높은 기준을 가지고 있어 자녀가 충족시키기에는 어려움이 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바에 의하면, 부모가 인정해주지 않고 끊임없이 요구하며 자기의 기준을 강요할 때 또 자녀의 성취 결과에 대해 비난할 때, 대부분의 자녀는 부모를 기쁘게 하기 위하여 기준을 보다 높이 설정하여 완벽을 추구한다(Frost, Lahart & Rosenblate, 1991: 469-489). 완벽하고자 노력하지만 그 노력이 실패로 끝날 때 자녀들은 실수한 것에 대해 수치심을 느끼며 자기비난으로 이어진다. 그 다음부터는 모든 일에 대해 실수할 것에 대한 지나친 두려움을 경험하게 되며, 동시에 더 높은 기준을 설정하여 부모의 높은 기대에 부응하려고 하고 부모의 비난이나 비판을 피하려고 하면서 완벽주의가 강화된다는 사실을 알 수 있다. 또한 성경적으로는 인간의 죄로 인해 사탄이 인간의 사고에 극단적 그릇된

신념을 통해 거짓과 왜곡을 심어주어 완벽주의적 성향이 나타나는 것으로 볼 수 있다. 배커스와 배커스(Backus & Backus, 1988: 25-26)는 인간의 행동은 선택에 달려있고, 어느 정도까지는 자신이 사실이라고 믿는 것에 근거하여 선택한다고 했다. 사실의 속임과 왜곡은 사탄에 의해서 사용되는 주요한 무기이다. 더 나아가 사탄은 인간의 생각 속에 거짓을 심어준다. 그릇된 신념은 궁극적으로 사탄으로부터 기원했다. 이러한 그릇된 신념은 하나님과의 단절을 초래했으며, 하나님과의 숨겨진 단절이 고통을 받는 신자에게 오랫동안 감추어진 채 남아있다(Backus, 2013: 40-42). 대부분의 정서적 고통은 인간의 마음 속에서 반복하여 일어나는 그릇된 신념 때문에 발생한다.

3. 완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향

1) 인지적 반응

완벽주의는 자기패배적 사고의 왜곡을 가져온다. 여기에는 ‘전부 아니면 전무’(all or none)라는 이분법적 사고, 과잉일반화, 당위성 등이 있다. ‘전부 아니면 전무’의 극단적 사고는 생활경험을 전적으로 좋은 것 아니면 나쁜 것이라고 이분화 시켜서 평가하는 것으로 이렇게 이분법적으로 환경을 지각하기 때문에 완벽한 성공 혹은 전적인 실패만이 존재한다고 여긴다. 이분법적 사고는 완벽주의를 유지시키는 핵심적 요인이 된다고 보고되었으며, 이분법적 사고를 할수록 실패에 대한 두려움과 비현실적 목표를 설정하는 부정적 완벽주의가 높게 나타난다(황성훈, 이훈진, 2011: 959-972). 이분법적 사고는 극단적 판단과 그에 따른 강한 감정이 유발되고, 결과적으로는 극단적 말이나 행동을 하게 함으로서 진실이나 사실에서 벗어나 상황을 실제보다 더욱 악화시킨다.

인지치료에서는 인지왜곡에 대해 합리적 사고가 그 기준이 되어 인지오류로부터 벗어나게 한다면, 기독교 입장에서는 진리의 말씀이 기준이 되어 ‘좌로나 우로나’ 치우쳐있는지 자신을 점검하고, 인지오류에서 벗어날 수 있게 한다는 것을 보여준다. 이것은 일반 심리학의 인지치료와 기독교상담의 인지치료 입장을 구분해 주는 기준이 된다(McMinn, 1991: 49-50). 예를 들면, 제자들이 예수께 “선생님, 이 사람이 눈먼 사람으로 태어난 것이, 누구의 죄 때문입니까?” 라고 물었다(요 9:2). 헬라어 원문은 ‘ $\tau\acute{\iota}\varsigma\ \eta\mu\alpha\rho\tau\epsilon\nu$ ’으로 이를 직역하면 “누가 죄를 지었습니까?”이다. ‘ $\eta\mu\alpha\rho\tau\epsilon\nu$ ’은 기본적으로 하나님의 법과 도덕적인 법을 어김으로 ‘잘못하다’, ‘죄를 짓다’라는 의미이다(제자원 편집국, 2002: 278). 이 질문에는 나면서부터 눈먼 사람은 죄 때문이라는 제자들의 극단적 사고에 기인한 왜곡된 신념이 잘 반영되어 있다. 제자들은 부모의 죄와 본인의 죄 가운데 양자택일을 강요하였다. 그러나 예수님께서서는 두 가지 양극단의 대답 중 어느 것에도 답하지 않으셨다. 오히려 예수님은 그들이 전혀 생각하지 못한 “하나님의 일을 나타내고자 하심이라(요 9:3)”고 대답함으로써 하나님의 계획과 결부 시켰다. 이렇게 볼 때 예수님은 제자들의 생각과 관점을 의도적으로 전환시키신다(제자원 편집국, 2002: 279). 즉 예수님은 제 삼자인 하나님의 관점으로 옮겨주고 있다. 이것은 이분법적 사고에 대한 하나님 중심적 사고에 의한 다른 대안을 제시해 주는 좋은 예가 된다. 전도서 7장 18절에서는 “하나를 붙잡되 다른 것도 놓치지 않는 것이 좋다. 하나님을 두려워하는 사람은 극단을 피한다.”(표준 새번역)고 말씀하고 있다. 즉 판단이나 행동의 결정에 있어서 지나치게 한 쪽 극단에만 치우치게 되면 또 다른 극단에서의 상황에 대한 관점을 놓치게 됨으로서 결과적으로 전체적 관점에서 올바른 판단과 객관성을 놓칠 수 있다.

과잉일반화는 한두 가지 사건이나 경험에 근거한 주관적 판단을 일반적 결론으로 내리고 무관한 상황에도 그 결론을 적용시키는 것을 의미한다. 이러한 왜곡은 ‘항상’, ‘절코’, ‘누구나’와 같은 절대적 개념과 일반화된 단어를 자주 사용하며, 자신과 타인, 그리고 미래와 관련되어 있다. 과잉일반화의 왜곡된 신념은 잘못된 정보나 불완전한 생각에 근거하고 있으며, 상황적 증거를 기반으로 한다(Dattilio & Padesky, 2010: 39). 대체로 완벽주의자는 잘못된 한 가지 행동을 가지고 자기 자신의 가치나 타인의 가치를 평가하는데 그 형태가 자기지향적 완벽주의자는 자기비하로 타인지향적 완벽주의자는 타인비하로 드러나는 경향이 있다. 과잉일반화를 가진 사람들은 신앙적으로도 고통을 당하는 경우가 많은데, 이는 그들의 특정 성경구절에 대한 태도와 관련이 있다. 이런 사람들은 교리나 성경구절의 여타 내용들은 확증 편향적 사고나 부정적 사고로 제외하고 특정한 의미만 선택하려는 경향을 보이는데, 문제는 그 의미가 전체적으로 잘 조화되지 않는다는 점이다. 특정행동의 결과가 영원하다는 것을 강조하는 성경구절의 견해에 비추어 자신이 가치 없는 존재라고 생각하는 역기능적인 신념을 갖는다. 그러나 그들은 신앙성경 전반에 나타나 있는 은혜와 용서에 대한 기본적 메시지들은 무시한다(Nielsen, Johnson & Ellis, 2001: 166-167). 따라서 이들은 자신이 하나님께 사랑을 받을 수 없는 존재라는 생각에 소외감을 느끼거나, 스스로의 힘으로는 도저히 빠져 나올 수 없는 죄책감에 빠져서 낙심하고 있는 경우가 많다.

당위적 사고는 완벽주의에 가깝다. 당위적 사고로 인한 성도가 자제력을 잃게 되면 ‘하나님께 반항하는 죄를 짓게 되고, 불만을 터뜨리며, 자신감이 없는 모습을 보이고, 하나님을 향한 분노 현상’을 나타내기도 한다(Backus & Chapian, 1980: 115). 신자들은 신앙적 특성을 불필요한 당위적 사고로 과장함으로써 힘들게 신앙생활을 하는 경우가 있다. 예를 들면, “만나는 모든 사람들에게 온정을 베풀고 친절하게 대해야한다” 또는 “늘 타인의 필요를 고려하고 나의 필요는 무시해야 한다”는 식의 신념으로 쉽게 과장되는 것이다. 이것은 개인적 부족함을 강조하도록 왜곡한다. 콜린스(Collins, 1985: 98)는 마음속에 항상 의무적인 말들(should statements)로 가득 차 있는 사람에게 심리적 문제가 있다고 했다. 완벽주의자는 특히 죄책감에 쫓기는데 하나님과 관련된 죄책이 아니라, 어깨너머로 지켜보고 있는 비판적 부모에 의해 생겨난 죄책감과 수치심에 의해 늘 쫓기는 삶을 살고 있다. 투르니에(Tournier, 1962: 17-24)는 이것을 사회적 암시에 의한 기능적 죄책감, 처벌적 또는 거짓된 죄책감이라고 하였다. 어려서부터 당위적 표현(~해야 한다)을 듣고 자란 아이는 자신이 하는 일을 부모가 무엇이라고 생각할까 걱정한다. 내가 신자로서 완벽해야만 한다는 신념은 어떤 불완전 징조가 보이게 되면 자신을 절망적 실패자로 생각하게 되고, 만일 실패가 있다면 더 큰 죄책과 자기정죄에 빠진다.

2) 정서적 반응

완벽주의자는 목표를 달성해서 만족을 얻기도 하지만 자신의 비현실적 높은 기준을 달성할 수 없어서 주기적으로 정서적 문제가 발생한다. 이들은 높은 기준을 적용하여 평가를 엄격히 하고 수행의 부정적 측면에 초점을 두기 때문에 스스로 스트레스를 만들어 낸다. 완벽하지 않은 수행은 실패로 해석하고, 수행과 가치를 동일시하기 때문에 혐오감을 증가시켜 우울증이 일어나며, 특히 자기가치, 자기비판 문제와 관련된 우울을 경험한다(Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn, 2002: 1049-1061). 완벽주의 성향이 높을수록 우울을 더 강하게 경험한다는 연구결과와 부적 정서를 강하게 느낄수록 목표를 더 높게 세운다는 연구결과를 볼 때 목표를 너무 높게 세우기 때문에 우울을 경험하고, 또 우울을 경험

하기 때문에 목표를 더 높게 세우는 악순환이 이루어지는 것으로 보인다(Ashby, Noble & Nob, 2012: 130-143).

완벽주의자는 모든 과제를 완벽하게 해야 한다고 생각하기 때문에 과제를 시작하기 전에 만성적 불안과 혼란을 느끼며 좌절에 취약하다. 불안을 감소시킬 만한 능력이 없다고 생각될 때 사람들은 과제를 회피하는데 회피는 오히려 불안이 더 커지게 하는 결과를 가져온다. 이들은 나태의 죄라는 피할 수 없는 죄책감을 경험하게 되며, 이런 자기 스스로에 대한 죄책감과 무능함에 대한 생각은 자신의 고통스러운 정서를 생성하는 것 외에도 심리적, 영적으로 더 많은 만성적 손상을 입는다(Backus, 2013: 53-54). 양적 연구에 의하면 완벽주의와 불안의 상관관계는 매우 높게 나타나고 있다. 실수가 정상적인 것인데도 불구하고 실수에 대해 지나치게 신경을 쓰는 것은 사회 불안과 밀접한 관계가 있고, 완벽하게 보이려는 욕구는 쓰기불안, 시험불안, 연설불안과 상관이 있었다(Frost & Marten, 1990: 559-572).

완벽주의 이면에 있는 강력한 원동력 가운데 하나가 바로 수치심이다(Winter, 2007: 123). 경험적 연구를 살펴보면, 수치심은 부적응 완벽주의와 관계있는 변인으로 밝혀지고 있다(Fedewa, Lawrence R. Burns & Alex A. Gomez, 2005: 1609-1619). 소로츠킨(Sorotzkin, 1985: 564-571)에 의하면, 완벽주의자는 개인적 실패와 관련된 부정적 정서와 부적절감을 경험하기 쉽다. 완벽주의는 자아 이상과 관계되기 때문에 완벽주의 기준에 부합될 수 없을 때 지각된 실패는 수치심을 경험한다. 특히, 지각된 실패상황에서 완벽주의는 수치심을 경험하는 경향성과 상관을 보였다(Stoeber, Kempe & Keogh, 2008: 1506-1516). 이와 같이 수치심과 경험 후에 관련성은 개념적으로 입증되어 왔고, 몇몇 연구에서 수치심이 완벽주의 관련되어 정적 상관이 있다는 것을 보고하고 있다(Stoeber, Harris & Moon, 2007: 131-141).

3) 행동적 반응

미루기는 무엇이든지 정확히 제 시간에 해낼 것이라고 생각되는 완벽주의자에게 많이 보이는 행동이다. 미루기는 주관적으로 괴로운 시점까지 일을 필요없이 연기하는 행동으로 잘 알려진 친숙한 문제이며, 엘리스와 나우스(Ellis & Knaus, 1979: 15-22)는 대학생의 96%가 경험한다고 추정하였다. 미루기는 수강철회나 성적 불량 등을 초래하며 학년이 올라갈수록 그 경향이 심해진다. 학습 영역에서 빈번한 미루기는 부모의 과도한 기대와 비판과 관련이 있음이 밝혀졌고, 일을 미루는 사람은 다른 사람의 기대에 부응하지 못할 것이라는 사실을 두려워한다.

미루는 사람에 대한 임상적 관찰에 의하면, 미루는 이유는 주로 평가에 의한 불안, 의사결정에서의 어려움, 완벽주의 사고 때문이라고 한다. 미루는 행동을 요인분석했을 때, 실패에 대한 두려움과 과제에 대한 혐오감이 대부분의 변량을 설명하고 있어서 미루기 행동이 단지 공부 습관이나 시간관리 부족 때문이 아니라 인지, 정서, 행동적 요인의 복잡한 상호작용을 내포하고 있음을 시사한다. 미루기의 원인을 볼 때 완벽주의의 두드러진 특징과 매우 유사하여 미루기와 완벽주의가 높은 관계에 있음을 예측할 수 있다(Onwuegbuzie, 2004: 13-19).

스톱(Stoop, 2010: 122)은 이상적인 자아개발이 아동기의 불안에서 벗어나려는 시도로부터 비롯되었다고 보았다. 완벽주의자는 실제 자아보다 이상적 자아를 개발하는 일에 집착하기 때문에 그들의 이상적 자아로는 대인관계에 어려움이 따르므로 다른 사람들과 너무 가

까워지기를 꺼리게 된다고 하였다. 즉 이들은 대인관계에서 오는 불안정감과 두려움을 다루기 위한 수단으로 완벽하려는 태도를 보인다고 한다. 이들은 불완전하면 거절당할 것이라고 생각하기 때문에 비판에 방어적으로 반응하는데 이런 반응이 주변 사람을 좌절하게 하거나 소원하게 만든다. 또한 완벽주의자는 오히려 가장 두려워하는 인정받지 못하는 상황에 처하게 되고 인정받으려면 완벽해야 한다는 비논리적 신념을 강화한다(Burns, 1980: 34-52). 경험적 연구를 통해서 볼 때, 사회공포증이 있는 사람은 불안 장애가 없는 사람보다 완벽주의 성향이 더 높아서 실수에 대해 더 많이 걱정하고 자기행동에 대해 의심하는 경향이 있으며 실수를 특정적이고 일반적 실패로 해석하였다(Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia & Faccenda, 1996: 403-410). 따라서 이것은 사회공포증의 특징인 대인상황에 대한 두려움과 회피의 악순환을 만든다.

4) 신앙적 반응

사람들이 완벽함을 죄가 없는 상태와 동일하게 여기며, 이 세상에서 그런 수준의 완벽함을 성취하는 것이 가능한가에 대해 의문을 제기해 왔다. 예수님은 제자들에게 하늘에 계신 아버지가 온전하신 것처럼 온전하라고 가르치셨다(마 5:48). 한글개역성경에서 ‘온전하라’로 번역된 헬라어 ‘τέλειοι’는 ‘완전한’, ‘온전한’을 의미하며, 고전 헬라어 문헌에서는 ‘τέλειος’는 ‘τέλος’에서 유래되었으며, 희생 제물의 ‘온전한’, ‘흠 없는’, ‘완전한’의 의미로 쓰였고, 사람에게 대해서는 ‘성인이 된’, ‘성숙한’ 등의 의미로 쓰였다(강병도, 2005: 513). 한편 본문에서 ‘온전’에 해당하는 ‘τέλειος’는 구약성경에서 ‘결여됨이 전혀 없는 온전함’이란 뜻을 지니는 ‘טָמֵא’와 ‘흠 없이 정결함’이란 뜻을 지니는 ‘טָהוֹר’과 관계되는 단어이다(제자원 편집국, 2006: 410). 그러나 이들의 삶이 도덕적 측면에서 인간 행위의 완전이 아니라 하나님과의 관계에 있어서 온전함을 말한다고 보아야 한다. 예수님께서 제자들에게 온전하라고 말할 때, 예수님은 제자들이 완벽한 무결점의 사람이 될 것을 기대한 것이 아니라, 정직하고 신실하며 성숙한 사람이 되라는 의미였다. 하지만, 일부 신자들은 이 말씀을 이 세상에서 완벽에 이르는 것이 가능하다는 의미로 해석했고 실제로 완벽함을 위해 많은 노력을 했다.

완벽주의 문제를 성경에서는 자기 의라는 용어를 사용했다(Mack, 2011: 93-94). 신학적으로 볼 때 인간은 자기 스스로의 노력으로 의롭게 되려고 하는 존재라고 했고, 이런 인간의 노력에 대하여 사도 바울은 율법주의라고 불렀다(Aden & Benner, 2012: 211-212). 자기 의를 이루려고 애쓰는 신자가 갖는 위험은 시간이 지날수록 점점 더 좌절하게 되고 결국 실수하고 죄를 짓는다. 따라서 이러한 자기 의를 추구하려는 노력은 그들로 하여금 고통받는 삶, 가식적 미덕의 삶, 끊임없이 요구하는 삶을 살게 한다. 자기 의를 신뢰하는 마음은 바로 하나님께 대한 절대 의존의 관계를 벗어나서 스스로 하나님 앞에 받아들여질 만한 의를 성취할 수 있다고 믿는 생각이다.

완벽주의에 대해 성경적으로 살펴볼 때, 첫째, 완벽주의자는 하나님의 도우심 없이는 아무것도 할 수 없는 제한된 존재라는 것을 인정하지 않고 스스로의 능력으로 더 완전해질 수 있다고 생각하는 교만의 마음이 있다. 둘째, 완벽주의자의 최고 욕구는 인정받고 싶은 욕구이고, 그 인정받고자 하는 대상이 인간이기 때문에 좌절과 분노, 두려움을 경험한다. 이는 하나님보다 사람을 더 두려워하는 마음이다. 셋째, 완벽주의자가 자신과 타인에 대해 세운 기준은 완벽주의자 스스로 만든 기준이다. 이 기준의 목적은 하나님의 영광을 위한 것이 아니라 자신의 영광을 위하여 만든 것이므로 자신과 타인을 향해 자신의 영광을 구하

는 율법주의적 태도이다. 따라서 완벽주의는 마음의 문제라고 할 수 있다. 전통적으로 하나님을 율법은 죄책감과 연관되어 있고, 율법에 따른 설교는 신자로 하여금 자신의 죄를 깨닫게 한다. 완벽주의 신자는 설교를 듣고 나올 때마다 자신이 완벽한 신앙생활을 하지 못한 것에 대해 상당한 죄책감을 느낀다. 특히 완벽주의 성향이 있는 신자는 교회 지도자가 요구하는 대로 완벽하게 살지 못하는 것에 대해 많은 스트레스를 경험한다.

배커스(Backus, 2013: 156-159)는 완벽주의 생각을 가진 사람이 제일 두려워하는 것은 실수라고 했다. 완벽주의자는 실수를 죽기보다 싫어하고, 가장 좋은 것은 어떤 실수도 하지 않는 것이며 이것이 죄가 없는 완벽한 삶이라고 생각한다. 율법주의로 신앙이 깊은 척 하는 것은 하나님과의 단절을 위한 고도의 방어이며, 자신의 완벽한 기준이 무너지지 않을까 하는 두려움에 대한 증거이다. 따라서 이러한 신념을 갖고 있는 신자는 강박적 완벽주의로 하나님과 단절을 초래하여 삶의 여러 가지 문제를 유발한다. 이러한 신자는 율법을 지키는 율법주의자이고, 다른 사람의 허물을 용인할 수 없고 도덕적으로 완전한 태도를 취하는 도덕적 완벽주의자라 할 수 있다. 흔히 이들은 용서받을 수 있는 죄책감과 은혜를 받아드리지 못하고, 외적으로 성공을 거두고 있는 상황에서도 계속 분투노력하며 자신에게 만족하지 못하는 성향으로 나타난다.

III. 완벽주의 해결을 위한 기독교상담 방안

1. 기독교 인지행동치료의 이해

기독교 인지행동치료의 대표적 방법이 진리요법이다. 배커스(Backus, 1985: 33-34)는 이를 진리요법(truth therapy) 또는 그릇된 신념 치료(misbelief therapy)라고 불렀으며, 내담자와 상담을 위한 치료계획을 세울 때 가장 우선하는 과정이었다. 그는 믿음과 반대되는 개념으로 그릇된 신념에 대해 많은 강조를 하였다. 진리요법은 자신 스스로에게 진리를 선포하는 것으로서, 이 진리를 자신 내면 깊숙이 받아들이는 법을 배우는 과정이다. 진리는 오직 하나님으로부터 오는 것이기 때문에 진리요법의 핵심은 진리 되신 예수 그리스도에 대한 믿음이다(Backus, 1985: 16-17). 즉 인지행동치료가 도덕적 판단과 기준으로 긍정적 생각을 통해서 내면의 비합리적 신념체계를 바로잡는 이론이라면 진리요법은 그 기준이 진리의 말씀을 기초로 논박하여 내담자의 그릇된 신념체계를 재구성하는 것이다.

진리요법에 대한 구체적 과정을 살펴보기 위해서는 합리적 정서행동치료에서 비합리적 신념체계가 형성되는 과정을 설명하기 위해 사용하고 있는 ABCDE 개념에 대해 먼저 이해하는 것이 필요하다. 즉 자극하는 선행사건, A(activating event)로 인해 매개요인이 되는 생각과 신념 B(belief system)가 형성되고, 그에 따른 결과적 반응 C(consequence)가 유발된다고 보았다. 여기에 대한 논박 D(dispute)를 통해 합리적 사고 또는 비합리적 사고에 따른 적절한 혹은 부적절한 정서와 행동결과를 평가하고, 그에 따른 합리적 결과 E(effect)로 도출해 내는 것이 Ellis 인지행동치료의 핵심도식이다(Thurman, 1999: 45-46). 엘리스(Ellis, 2003: 37-39)는 과거의 요인이 인간의 발달에 영향을 주었다고 해서 그 영향에서 벗어나지 못한다거나 그 영향이 결정적 요인이라고 단정할 수 없다고 보았다.

여기에 반해 진리요법은 자극적 사건이 되는 T(trigger event)에 대해 자기대화(self-talk)를 통한 반성 R(reflection)을 거쳐 건강하지 못한 반응 U(unhealthy response)에 대해 진리

에 비추어 T(truth)를 선포하게 하는 것이다(Thurman, 1997: 53-54). 이러한 과정을 통해 진리에 합당한 건강한 반응 H(healthy response)로 변화를 시도할 수 있다.

2. 완벽주의 해결을 위한 기독교 인지행동치료방안

1) 완벽주의 인지왜곡 탐색

자기대화란 내담자의 내적 독백이나 대중적인 대화, 또는 삶속에서 어떤 일이 일어날 때마다 생각 속에서 일어나는 즉각적 사고를 말한다. 이러한 자기대화는 일상에서 일어나는 사건에 대한 해석적 틀로써 사람의 생각과 감정, 그리고 이에 따른 행동을 결정한다. 자기대화는 내담자의 기저에 깔린 핵심신념을 표현해 주기 때문에 인지왜곡을 찾는 데 중요한 실마리가 되고, 자기대화 탐색을 통해 치료적 개입을 할 수 있다(McMinn, 1991: 63-64). 기저의 핵심신념을 탐색하는 것은 내담자의 감정반응, 사고, 행동을 이해하는데 도움을 준다. 그러므로 자기대화 탐색은 완벽주의를 통해 발생하는 여러 가지 문제를 해결하는데 필요한 첫 번째 실마리를 제공한다.

상담자는 내담자의 정서적 문제와 행동적 문제를 유발하게 된 반응 유발 사건을 탐색하고 명료화 시켜서 내담자의 심리적 문제와 관계된 활성화된 인지왜곡을 탐색해야 한다. 대부분의 내담자는 상담할 때 자신의 문제가 무엇인지 정확하게 이해하지 못한다. 이들은 자신의 문제를 알고 있다 할지라도 그것을 정확하게 표현하는데 어려움을 느끼고 있다. 이런 경우 상징이나 비유는 내담자의 자기노출을 돕는데 효과적인 방법이 될 수 있다. 성경은 상징이 많고 그 가운데 다수가 치료적 의미를 갖고 있다(Johnson, 2012: 687). 은유, 비유, 이야기, 유추는 정보를 보다 쉽게 이해시키고 오래 유지할 수 있도록 전달할 때 유용한 방식이다. 이야기를 듣는 것은 내담자에게 상황에 대한 새로운 시각을 제공하며, 방어적 태도를 보일 가능성을 감소시키기 때문에 문제를 직접적으로 언급하는 것보다 더 효과적이다. 은유와 마찬가지로 유추 또한 내담자로 하여금 상황을 되돌려 생각하고 새로운 조망을 하도록 돕는다.

완벽주의 신자는 “종교가 자신을 완벽하게 살도록 요구한다.”고 생각하는 종교적 신념을 가지고 있고, 이러한 신념이 자신의 완벽주의에 대해 저항하기 때문에, 이러한 저항을 잘 다루기 위해서는 같은 종교적 배경이 있는 상담자가 치료하는 것이 유리하다. 또한 종교가 같은 상담자는 신경증적 신앙과 건강한 신앙을 보다 잘 분별할 수 있으며, 일반 상담자보다 더 분명하게 인지왜곡을 탐색하고 찾아낼 수 있는 유리한 점이 있다. 따라서 상담자는 가능하면 내담자의 고통을 유발하는 자동적 사고 속에 하나님에 대한 인지왜곡이 있는지 탐색하고 교육해야 한다.

2) 인지왜곡 다루기

내담자가 상담자와의 탐색과정을 통해 부정적 자기대화를 찾는 것에 익숙해지면, 상담자는 다양한 인지왜곡에 대해 설명하고 내담자의 인지왜곡이 어느 유형에 속하는지 내담자와 함께 살펴본다. 완벽주의자가 주로 보이는 인지왜곡이 이분법적 사고, 과잉일반화, 당위성 등이다. 완벽주의자는 오로지 양극만 존재할 뿐 중간지대가 있다는 것을 인정하지 않는다(Pacht, 1984: 386-390). 완벽주의자는 전부 아니면 전무라는 극단적 입장만을 취한다. 따라서 상담자는 구체적으로 이분법적 사고에 대한 치료도구로 비용-혜택 분석법(cost benefit analysis), 일명 ‘인지적 연속선상에서 생각하기’를 제안할 수 있다(Beck, 1995:

156-158). 예를 들어, 상황을 판단할 때 양단 결정을 하지 않고 퍼센트로 결론을 내리게 하거나, 좋고 나쁨을 단일 양극 차원으로 판단하는 대신에 좋은 점과 나쁜 점 각각을 열거해 봄으로써 비교해서 판단할 수 있도록 돕는다.

창세기 4장 1-10절 말씀에는 가인과 아벨의 제사에 대해 하나님께서 아벨의 제사는 받으시고, 가인의 제사는 받지 않은 사건이 기록되고 있다. 이 일에 대해 가인은 “몹시 분하여 안색이 변하였다”(5절)고 했다. 이러한 가인의 ‘분노’라는 감정 저변에는 “하나님께서 아벨의 제사는 받으시고, 나의 제사를 거절하신 것은 곧 나를 거절하신 것이다”, “두 사람의 제사 중 한 사람의 것만을 받으시는 것은 불공평한 것이다”, “하나님은 아벨만 사랑하고 나는 싫어하신다.” 등의 극단적 인지적 해석이 있었음을 알 수 있다. 이 분노는 결국 아벨을 죽이는 행동의 결과를 가져온다(8절). 인지치료에서 상황에 대한 왜곡된 해석은 특정한 감정을 유발하고, 그 감정은 행동으로 옮겨지게 되는 과정을 잘 보여주고 있다. 배커스(Backus, 2013: 148-150)는 이러한 자동적 자기대화에 대해 진리의 말씀을 기준으로 반성을 통해 올바른 인식을 돕는 것을 상담자의 역할로 보았다. 만약 가인이 하나님의 성품에 대한 말씀의 기준에서 이 상황을 분별하였다면 왜곡된 인지로부터 올바른 해석을 통해 다른 행동적 결과를 가져 올 수 있었을 것이다. 예를 들어, “하나님은 사랑이시다” “하나님은 공평하신 분” 이시라는 말씀에 따라 자기대화를 점검한다면 “공평하신 하나님께서 아벨의 제사만을 받으신 것에는 내가 모르는 이유가 있을 수 있다” 또는 “하나님께서 나의 제사를 받지 않으셨다는 것이 반드시 나를 거절하셨다는 것이 아닐 수도 있다.” 등의 또 다른 해석의 가능성을 열어 둘 수 있었을 것이다(서영희, 전요섭, 2010: 85-108).

완벽주의 성향의 내담자가 많이 보이는 또 다른 인지왜곡이 과잉일반화이다. 상담자는 성경내용을 통해 내담자가 가지고 있는 왜곡된 사고를 조절할 수 있다. 예를 들면, 다윗 왕 이야기에서, 다윗은 밧세바와 간음을 저지르고 그 남편을 살해한 죄를 지었다. 이것은 완벽주의자의 사고로 해석하면 씻을 수 없는 실수이고 실패이다. 그러나 다윗의 잘못은 선지자 나단의 비유 덕분에 드러나게 되었고(삼하 12:1-13), 다윗은 시편 51편에서 자신의 죄를 인정하고, 하나님은 다윗의 죄를 용서하였다는 사실을 통해서 상담자는 내담자로 하여금 이 말씀이 의미하는 것이 무엇인지 깨닫도록 해야 한다(노철우, 전요섭, 2010: 103-130). 상담자는 다윗의 이야기를 비유로 내담자의 과잉일반화 사고에 대한 대안적 행동을 할 수 있도록 도와야 한다. 다시 말해, 다윗과 같이 하나님은 유한하고 연약한 인간, 어리석음과 죄에 빠질 수밖에 없는 인간을 거절하지 않으시고 용서해 주신 것을 깨닫도록 해야 한다.

완벽주의자는 무엇인가를 해야만 한다는 당위적 사고에 사로잡혀 있는 경향이 있다. 이러한 당위적 사고는 내담자 자신이 전지하거나 전능하다고 생각하는 것이다. 이처럼 전능하다는 전제 위에 기초한 당위적 사고는 내담자로 하여금 하나님처럼 전능하며 모든 목표를 성취하기 위해 자신과 다른 사람을 통제할 능력을 갖고 있다고 가정하게 한다. 왜냐하면 그들은 자신이 완전히 달라야 하고 실제 자신보다 더 완벽해야 한다는 끊임없는 요구에 지배당하기 때문이다(Aden & Benner, 2012: 222-223). 따라서 상담자는 내담자의 자기대화 속에 ‘...이어야만 한다(should)’, ‘...해야만 한다(must)’ 등의 당위적 표현들을 확인하고, 이러한 표현들이 자신의 행동에 영향을 미칠 수 있고, 심지어 영향을 미쳐야 한다는 착각에서 비롯되었다는 것을 인식시켜야 한다(Backus, 1994: 158-160). 또한 상담자는 이러한 당위적 표현 대신에 ‘...했으면 좋았을 텐데’, ‘...할 수도 있었을 텐데’ 등의 유연한 생각으로 대체시킬 수 있다.

3) 인지적 재구성

목회적 돌봄과 상담에서 재구성은 인식의 틀을 전환하여 상황을 다른 차원에서 생각하는 것이다(전요섭, 2005: 164-190). 언어학에서 재구성은 사실 자체의 변함은 없지만 이야기 구조를 바꾸어 표현하는 것을 의미하고, 모든 개인이나 가족의 문제는 잘못된 인식에서 비롯된다고 볼 수 있다(전요섭, 2013: 1-35). 인지적 재구성은 단순히 나쁜 생각을 좋은 생각으로 바꿔야 한다는 의미가 아니라 자신과 다른 사람들 그리고 상황 및 하나님과의 관계에 대해 보다 현실적이고 적응적으로 생각하게 하여 대안적 해석을 내리도록 한다. 창세기의 요셉에 대한 내용에서 요셉은 형들에게 인신매매를 당하여 애굽에 노예로 팔리게 되었고 억울하게 감옥에 수감되었다. 이것은 요셉에게 커다란 마음의 상처였으며, 그는 배신, 분노, 억울, 슬픔, 좌절 등 인간사에서 이보다 큰 아픔과 상처를 겪기 어려울 만큼 고통스러운 경험을 했다. 하지만, 요셉은 과거 사실을 바꿀 수 없는 상황에서 과거 사실에 대한 해석을 바꾸는 인식의 재구성을 통해 문제를 극복했다. 상담자는 내담자에게 이렇게 성경의 사례를 통해 도전을 줄 수 있도록 해야 한다(한국복음주의 실천신학회 편, 2003: 272).

내담자의 완벽주의나 왜곡된 신념을 재구성하도록 상담자는 적절한 과제를 부여하는 것이 효과적이다(McMinn, 1991: 136-137). 상담자는 매일의 성경본문을 내담자에게 지정해 주고 기도와 성령을 의지하여 말씀을 묵상하고 묵상된 말씀을 매회기에 나누도록 한다. 이때 상담자는 일상생활 사건 속에서 내담자에게 활성화된 완벽주의가 무엇인지 통찰하게 도와주고, 이에 적절히 대처할 수 있는 진리의 말씀으로 인지적 재구성을 할 수 있도록 도와야 한다.

완벽주의자를 치료하기 위한 다른 대안은 성경적 사고로 생각을 전환하는 것이다. 성경적 사고는 말씀묵상을 통해 그릇된 신념을 반박하고 기독교상담을 통해 성경적 사고로 바꾸게 만드는 과정이다. 골드(Gold, 2002: 34)는 사람이 문학작품을 읽을 때 창조주의 마음으로 세상을 보게 되고 다른 사고방식을 품게 된다고 했고, 마음에 꼭 드는 세상과 사고방식이 있으면 이에 동일시하고, 그렇지 않으면 거부하면서 자신의 이야기가 아님을 다행스럽게 여긴다고 했다. 독서는 세상을 보고 생각하는 방식과 세상에 관계하는 방식을 스스로 깨닫게 해주고, 사고방식을 바꾸는 힘이 있다. 이처럼 독서가 인간의 사고방식과 세상 보는 관점을 바꾸어 놓을 수 있는 것은 그것이 지닌 대리 체험적 특징이 있기 때문이다. 따라서 성령의 감동으로 기록된 성경은 내담자를 변화시키기에 충분하다.

따라서 인지치료를 사용하는 상담자는 잘못된 핵심신념을 수정하려는 내담자들을 상담할 때 성경을 묵상함으로써 신념을 바꾸도록 내담자들을 도울 수 있다. 배커스(Backus, 2013: 166-167)에 따르면, 묵상은 모든 문제가 되는 감각과 사고로부터 벗어나기 위해 기도하거나 성경말씀에 집중하는 것이라고 했으며, 묵상의 결과는 강박, 불안 등의 정서적 문제에 대한 깊은 안정감과 평안이라고 했다. 변화가 일어나기까지는 잘못된 사고를 찾아서 고백하고 진리로 채우는 것은 날마다 말씀을 묵상하고 개인적으로 적용해야만 가능한 일이다. 즉 지속적인 반복이 중요하다. 배커스(Backus, 2013: 210)는 성경적으로 사고하고 진리로 무장하기 위해서는 끊임없는 연습 및 훈련이 필요하다고 강조했다. 그는 매일의 삶에서 일어나는 그릇된 신념에서 벗어나기 위해서는 항상 진리를 찾고, 진리를 기억하고 자꾸 반복해야 할 것을 강조했다. 상담자는 내담자의 자기대화 속에서 그릇된 신념을 찾았다면 성경을 보고 그것을 대체할 수 있는 진리를 찾아야 한다.

믿음으로 산다는 것은, 믿음이 자신의 감정과 행동에 변화를 주는 것을 말한다. 성령은 하나님의 말씀을 매개로 하여 일하신다. 이 말은 하나님의 말씀을 깊이 묵상해야 한다는

의미이다. 스텔라드(Stallard, 2002: 103)는 어떤 일에 집중할수록, 즉 몰두하게 하는 활동들을 할수록 부정적인 생각을 듣지 않게 되고 더 쉽게 차단할 수 있다고 했다. 따라서 말씀묵상과 기도에 집중하는 것은 좋은 치료방법이다.

4) 결단하기

완벽주의자는 실패가 두려워서 시련과 도전을 회피하고 자신에게 스스로 시련을 극복하지 못하고 실패를 감당할 수 없다는 자기대화를 한다. 따라서 상담자는 역설적으로 좌절을 극복할 수 있는 믿음과 자신감은 실패할 때 오히려 강화된다는 것을 내담자에게 확신을 주어 결단할 수 있도록 도움을 주어야 한다. 내담자가 두려워했던 그 실패의 실체가 생각했던 것만큼 두려운 것이 아니라는 것을 경험을 통해 알게 해야 한다. 뱀(Bem, 1967: 183-200)의 자기지각이론에 따르면 인간은 다른 사람에 대해 생각하는 것과 같은 방식으로 자기 자신에 대해 생각한다. 따라서 상담자는 이러한 자기지각이론을 근거로 하여 인간의 마음은 행동에 의해 시간이 가면서 점차적으로 변화할 수 있다는 것을 내담자에게 보여 주어야 한다. 완벽주의 역시 일종의 마음가짐으로 행동을 통해 바꿀 수 있다. 내담자가 자신의 재구성된 사고를 바탕으로 즉각적으로 결단하고 행동에 옮기는 것이 치료와 변화의 진정한 시작이라 할 수 있다. 내담자가 하나님의 능력을 믿고 그 도움을 체험하려면 하나님의 현존과 영원성을 믿으며, 그 도움이 필요할 정도로 어려운 상황을 만나야 한다. 내담자에게는 완전하게 해낼 자신이 없더라도 일단 결단하고 착수하는 용기가 필요하다.

내담자가 상담과정을 마치고 치유를 위해 다음과 같이 결단하고 실천할 것을 제안한다. 첫째, 세운 계획은 철저히 지키자. 해야 한다고 생각하는 일은 생각만 하지 말고 행동에 옮기자. 둘째, 스스로 세운 계획을 신뢰하자. 셋째, 완벽함을 추구하기보다는 성실할 수 있도록 노력하자. 넷째, 인내가 필요하다. 하루아침에 이루어지는 것은 아무것도 없다. 다섯째, 내담자 주변에 믿을 만한 사람이 있다면 그들의 도움을 구하기를 주저 하지 말자. 맥민(McMinn, 1991: 147-148)은 내담자가 치료 후 사회에 다시 복귀할 때 사회적 지지가 부족하면 재발할 수 있다고 보았다. 여섯째, 부정적인 말을 하지 말고 말씀에 근거한 말을 하자. 이스라엘 백성이 모세와 아론을 원망하며 “우리가 애굽땅에서 죽었거나 이 광야에서 죽었으면 좋았을 것을(민 14:2)”이라고 부정적인 말을 한다. 이에 하나님은 “너희 말이 내 귀에 들린 대로 너희에게 행하리니(민 14:28)”라고 말씀하시며 광야에서 이스라엘 백성을 죽이시는 것을 볼 수 있다. 상담자는 부정적 자기 대화가 얼마나 유해한 것인지 성경말씀을 통해 교육해야 한다.

IV. 결론

인지행동치료는 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꾸는 것이다. 그러나 인지행동치료의 철학적 근거를 살펴보면, 인간은 중립적인 상태로 태어나 그 후에 좋은 생각과 나쁜 생각의 틀이 다른 사람과의 상호작용 과정에서 생겨난다. 하지만 인간은 근본적으로 죄를 가지고 태어났으며 이러한 내면의 죄의 문제를 해결하지 않으면 극원적인 그릇된 신념으로부터 자유로울 수 없다. 인간이 그릇된 신념의 육체적 생각에서 벗어나 진정한 자유를 얻는 방법은 진리로 말하고 진리로 사고하는 길이다. 따라서 이러한 인지행동치료의 한계성을 극복

하고 완벽주의를 극복하며, 하나님이 바라시는 관점의 진정한 변화의 길은 기독교상담을 통해 부정적 그릇된 신념을 진리로 대체하는 전인적, 통전적 상담뿐이다.

따라서 이 연구는 완벽주의로 고통받는 신자들에게 도움을 줄 수 있는 상담방안을 기독교 인지행동치료적 관점에서 제안하였다. 이 연구는 완벽주의가 인지, 정서, 행동, 그리고 신앙에 미치는 부정적 영향에 대해서 진행되었고, 연구자는 완벽주의 발생원인에 대해서도 성경적 관점에서 그 근원을 찾아보려 시도하였다. 또한 완벽주의 해결을 위한 기독교 인지행동치료적 접근이 시도되지 않았기 때문에 이에 대한 시도는 그 의미와 가치가 있다고 생각한다. 하지만, 이 논문에서 제시한 완벽주의 해결을 위한 기독교상담 방안에는 몇 가지 제한점이 있다.

첫째, 이 연구는 완벽주의로 인한 여러 가지 인지적, 정서적, 행동적, 신앙적 문제에 대해 국내외 많은 경험적, 실험적 자료를 근거로 연구했지만 다분히 이론적이어서 단지 관련된 문헌을 통해서만 연구했다는 한계가 있다.

둘째, 이 연구에서는 완벽주의로 인한 부적응 및 부정적 요인에 대한 대상이 특정대상이 아니라 보편적인 모든 대상을 기준으로 연구되었다. 현대 사회의 특징은 완벽한 자 즉, 일등만이 살아남고, 완벽한 외모, 완벽한 성능의 제품만이 살아남을 수 있고 무엇이든 철저하게 잘 해야 하며 완벽해야만 인정받을 수 있는 성취지향적 사회이다. 분초를 다투는 첨단 기술을 강조하는 현대 사회에서 완벽주의에 대한 요구는 앞으로도 지속될 것으로 보인다. 이러한 현대 사회의 특징을 반영하여 아동기, 청소년기, 성인이나 직장인 등의 특정대상을 중심으로 보다 구체적으로 현상학적 관찰 및 실험적 연구를 통해 입체적인 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

셋째, 이 논문을 연구하면서, 완벽주의가 영적 안녕감이나 심리적 안녕감, 그리고 신앙생활에 미치는 영향을 실험연구나 질적 연구를 통해 제시된 자료가 많이 부족하였다. 따라서 향후 완벽주의와 관련한 다양한 매개변인을 통해 신자들의 영적 안녕감, 심리적 안녕감 및 신앙생활에 미치는 영향을 연구한다면, 기독교상담에 이론적 근거를 제시하게 될 뿐만 아니라 완벽주의로 인해 신앙생활에 불편을 겪는 신자를 돕는데 유익하리라 연구자는 생각한다.

참고문헌

- 강병도 편(2005). 『카리스종합주석』. 서울: 기독지혜사.
- 제자원 편집국(2006). 『옥스퍼드 원어성경대전』. 서울: 제자원.
- 한국복음주의 실천신학회 편(2003). 『복음주의 설교학』. 서울: CLC.
- Gold, Joseph(2002). *Read for Your Self*. 이종인 역. 『비블리오테라피: 독서치료, 책속에서 만나는 마음치유』. 서울: 북키앙.
- Hewitt, Paul L. & Flett, Gordon L(2002). (eds.) *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Stallard, Paul(2002). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. Hoboken, NJ.: John Wiley & Sons.
- Aden, Leroy & Benner, David G. (eds.) *Counseling and the Human Predicament*. 전요섭 역 (2012). 『용서와 상담』. 서울: CLC.
- Backus, William D. & Backus, Candace(1988). *Untwisting Twisted Relationship*. Minneapolis: Bethany House.
- Backus, William D. & Chapien, Marie(1980). *Telling Yourself the Truth*. Minneapolis: Bethany House.
- Backus, William D. *Hidden Rift with God*. 전요섭, 노철우 공역(2013). 『하나님은 우리를 어떻게 치유 하시는가?』. 서울: CLC.
- _____ (1994). *Learning to Tell Myself the Truth*. Minneapolis: Bethany House.
- _____ (1985). *Telling Each Other the Truth*. Minneapolis: Bethany House.
- _____ (1985). *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis: Bethany House.
- _____. *The Good News about Worry*. 전요섭 역(2013). 『희망소식』. 서울: CLC.
- Beck, Judith S(1995). *Cognitive Therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford.
- Collins, Gary R(1985). *The Magnificent Mind*. Waco, TX.: Word.
- Dattilio, Frank M. & Padesky, Christine A. *Cognitive Therapy with Couples*. 광욱환 외 공역 (2010). 『부부를 위한 인지치료』. 서울: 학지사.
- Ellis, Albert & Knaus, William J(1979). *Overcoming Procrastination*. New York: Signet.
- Ellis, Albert(2003). *Anger: How to Live with and without It*. New York: Citadel.
- Greenspon, Thomas S(2002). *Freeing our Families from Perfectionism*. Minneapolis: Free Spirit.
- Johnson, Eric L. *Foundations for Soul Care*. 전요섭 외 공역(2012). 『기독교심리학』. 서울: CLC.
- Mack, Cornelia. *Endlich Frei von Perfektionismus*. 강미경 역(2011). 『완벽주의에 작별을 고하다』. 서울: 토기장이.
- McMinn, Mark R(1991). *Cognitive Therapy Techniques Christian in Counseling*. Eugene, Oregon: Wipe & Stock.
- Nielsen, Stevan L. Brad Johnson, W. & Ellis, Albert(2001). *Counseling and Psychotherapy with Religious Persons*. Mahwa, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stoop, David *Hope for the Perfectionist*. 김태곤 역(2010). 『완벽주의로부터의 해방』. 서울: 미션 월드.
- Thurman, Chris. *The 12 Best Kept Secrets for Living an Emotionally Healthy Life*. 김병길 역 (1997). 『성경적 EQ개발: 감성적으로 건강한 삶을 위한 12가지 원리』. 서울: 프리셉트.
- _____ (1999). *The Lies We Believe*. Nashville: Thomas Nelson.
- Tournier, Paul(1962). *Guilt & Grace*. New York: Harper & Row.
- Ashby, Jeffrey S. Noble, Christina L. & Nob, Philip B(2012). "Multidimensional Perfectionism,

- Depression and Satisfaction with Life: Differences among Perfectionists and Tests of a Stress-Mediation Model." *American College Association* 2: 130-43.
- Blatt, Sidney J(1995). "The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression." *American Psychologist* 50: 1003-20.
- Bem, Daryl J(1967). "Self-perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena." *Psychological Review* 74: 183-200.
- Burns, David D(1980). "The Perfectionist's Script for Self-defeat." *Psychology Today*(November): 34-52.
- Burns, Lawrence R. & Fedewa, Brandy A(2005). "Cognitive Styles: Links with Perfectionistic Thinking." *Personality and Individual Differences* 38: 103-13.
- Fedewa, Brandy A. Burns, Lawrence R. & Gomez, Alex A(2005). "Positive and Negative Perfectionism and the Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics." *Personality and Individual Differences* 38: 1609-19.
- Frost, Randy O. & Marten, Patricia A(1990). "Perfectionism and Evaluative Threat." *Cognitive Therapy and Research* 14(December): 559-72.
- Halgin, Richard, P. & Leahy, Peter. M(1989). "Understanding and Treating Perfectionistic College Students." *Journal of Counseling & Development* 68: 222-25.
- Hamachek, Don E(1978). "Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism." *Psychology: Journal of Human Behavior* 15: 27-33.
- Hewitt, Paul L. & Flett, Gordon L(1991). "Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology." *Journal of Personality and Social Psychology* 60: 456-70.
- Hewitt, Paul L. Caelian, Carmen F. Flett, Gordon L. Sherry, Simon B. Collins, Lois & Flynn, Carol A(2002). "Perfectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety and Anger." *Personality and Individual Differences* 32: 1049-61.
- Hollender, Marc H(1965). "Perfectionism." *Comprehensive Psychiatry* 6(April): 94-103.
- Martin, James L(2005). "Relations between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Stress and Psychological Adjustment." (Ph.D. diss.: Georgia State University), 14-21.
- Onwuegbuzie, Anthony J(2004). "Academic Procrastination and Statistics Anxiety." *Assessment and Evaluation in Higher Education* 29: 13-19.
- Pacht, Asher R(1984). "Reflections on Perfection." *American Psychologist* 39: 386-90.
- Schumacher, Lydia(2010). "Augustinian Reflections on Christian Perfection." *The Expository Times* 121: 548-50.
- Schweitzer, Robert D. & Hamilton, Teresa K(2002). "Perfectionism and Mental Health in Australian University Students: Is There a Relationship?" *Journal of College Student Development* 43: 684-95.
- Sorotzkin, Ben(1985). "The Quest for Perfection: Avoiding Guilt or Avoiding Shame?" *Psychology: Theory, Research, Practice, Training* 22: 564-71.
- Stoeber, J. Kempe, T. & Keogh, Ellen J(2008). "Facets of Self-oriented and Socially Prescribed Perfectionism and Feelings of Pride, Shame and Guilt Following Success and Failure." *Personality and Individual Differences* 44: 1506-16.
- Stoeber, J. Harris, R. A. & Moon, P. S(2007). "Perfectionism and the Experience of Pride, Shame and Guilt: Comparing Healthy Perfectionists, Unhealthy Perfectionists and Non-Perfectionists." *Personality and Individual Differences* 43: 131-41.

- 노철우, 전요섭(2010). "인지왜곡으로서 과잉일반화에 대한 이해와 기독교상담 방안". 기독교학문연구회. 「신앙과 학문」 16: 103-30.
- 서영희, 전요섭(2010). "인지왜곡의 이분법적 사고에 대한 기독교상담 방안". 기독교학문연구회. 「신앙과 학문」 15: 85-108.
- 전요섭(2013). "가족구조 변화에 따른 한국교회 목회상담의 방향: 한부모가족에 대한 목회적 돌봄과 상담의 방향을 중심으로". 한국복음주의신학회. 「성경과 신학」 65: 1-35.
- 전요섭(2005). "세속화 인식의 전환을 위한 목회돌봄: 고난과 고통의 위기극복을 위한 재구성 방안". 한국복음주의신학회. 「성경과 신학」 38: 164-90.
- 하정희, 안성희(2008). "대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증" 한국심리학회, 「한국심리학회지」 제20권 4호: 1149-71.
- 황성훈, 이훈진(2011). "이분법적 사고가 기분 및 자존감의 강도와 기복에 미치는 영향" 한국심리학회. 「한국심리학회지」 제30권 4호: 959-72.

Abstract

Effects of Perfectionism on Cognition, Emotion, Behavior, Christian Faith and the Christian Counseling Method

Roh, Chul Woo(SungKyul University)

This paper aims to analyze the negative effects of perfectionism on cognition, emotion, behavior, and Christian faith and attempts to solve those problems on the basis of Christianity. The concept and specific features, causative factors of perfectionism, types of perfectionism and the harmful effects of perfectionism were broadly examined in order to obtain a multi-sided understanding of the problems caused by perfectionism. The result of research revealed that various problems of cognition, emotion, behavior, and Christian faith were being caused by perfectionism.

In this study, we discuss four aspects of the Christian counseling method, which are centered on cognitive behavioral therapy. First, a counselor should help the client realize that perfectionism induces negative reactions in the aspects of cognition, emotion, behavior, and Christian faith. To achieve this goal, a counselor should promote the acceptance of feelings and development of rapport. Second, a counselor should intervene in order to help the client control his or her thought patterns based on perfectionism. A counselor should also intervene with proper treatment of symptoms of perfectionism, such as dichotomous thinking, which is regarded as the core cognitive distortion found in perfectionists, as well as overgeneralized thinking and masturbating. Third, a counselor should focus on tasks aimed at changing the client's rigid and perfectionist ways of thinking into rational and biblical ways of thinking through cognitive reframing. Finally, a counselor should encourage the client to make a commitment firmly and thoroughly to his or her belief.

Key words: Perfectionism, Cognitive behavioral therapy, Christian counseling, Cognitive reframing, Biblical thinking, Cognitive distortion