

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

유충선 (그레이스상담센터 소장)

완벽주의에 대한 인지행동치료는 체계적으로 연구되어 왔고 그 효과도 검증되어 왔다 (김현정, 2006). Pembroke (2012)는 완벽주의자를 위한 목회적 돌봄에 인지치료가 효과적이라고 하였다. 이런 점에서 노교수의 논문에서 완벽주의 그리스도인들을 위해 기독교적 인지행동적 접근을 했다는 것은 의미가 있고, 기독교적인 인지행동치료 방안을 만들기 위한 노교수가 애쓴 흔적들이 많이 보인다. 노교수는 완벽주의자가 흔히 보이는 인지왜곡(이분법적 사고, 과잉일반화, 당위성)을 중심으로 완벽주의를 설명하고, 이것들을 중심으로 치료 방안을 제안했다. 완벽주의가 인지, 정서, 행동에 미치는 영향뿐만 아니라, 신앙에 미치는 영향에 대해 연구하는 것은 매우 가치 있는 것이라 생각한다. 성경에서 완벽주의는 ‘자기 의’라는 개념으로 나타나고, 신학적으로는 율법주의로 규정한 것에 동의하며, 그리스도인이 완벽주의를 이해하는 데 많은 도움이 될 것으로 생각한다. 노교수는 기독교 인지행동치료이론을 소개하면서 Backus의 진리요법을 모델로 삼았는데, 이 접근은 성경을 많이 사용하기 때문에 그리스도인들에게는 상담에 대한 거부감을 줄이고 효과적으로 도움을 줄 수 있으리라 생각한다. 하지만 이 논문은 다음의 몇 가지 점에서 아쉬운 점들이 있다.

첫째, 완벽주의에 대한 중요한 연구자들과 그들의 연구 결과들에 대한 제시가 미흡하다. 예를 들어, Hewitt와 Flett(1991)의 세 차원의 완벽주의에 대해 간단히 설명했으나 이후 많은 영향을 주었기 때문에 최소한 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(social-prescribed perfectionism)로 (Flett & Hewitt, 2013) 구분했는데, 이런 용어와 개념 정도는 제시할 필요가 있다고 생각한다. 또 Frost(1990)와 그의 연구 결과인데, Frost는 높은 개인적 기준을 세우고 자신의 수행을 지나치게 비판적으로 평가하는 것으로 완벽주의를 정의하고, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비판, 개인적 기준 및 조직화의 여섯 가지 차원으로 개념화하였다. 이 중 실수에 대한 염려와 수행에 대해 과도하게 높은 기준을 세우는 것을 완벽주의 정의에 중심 특성임을 강조하였다. 실수에 대한 염려는 부정적 반응으로서 실수를 실패와 동등하게 해석하며, 실수를 하면 타인이 자신을 비난할 것이라고 믿는 경향이다. 수행에 대한 의심은 자신의 과제수행 능력을 의심하는 정도를 의미하며 만족스럽게 끝나지 않는다는 느낌을 반영한다 (김윤희, 서수균, 2008). Slaney와 그 동료(2001)의 연구도 중요하다. 그들은 완벽주의의 긍정적인 측면과 부정적 측면을 모두 측정할 수 있는 완벽 성향 척도(Almost Perfect Scale-Revised: APS-R)를 제작하였다. 세 하위 척도 중 기준(standards)은 성취에 대한 개인적 기준이고, 정돈(order)은 정리, 정돈하는 성향이며, 격차(discrepancy)는 높은 기준과 자신의 실제 성취 간에 불일치로 인한 심리적 고통을 나타낸다. 즉 높은 기준을 세움으로써 더 큰 성취를 추구하고 만족감을 느끼는 것에 비해 자신이 설정한 기준과 실제 수행 간에 불일치를 지각하면서 내적 갈등을 경험하게 된다 (김현정, 손정락, 2006). Gunilka (2012) 등은 적응적 완벽주의자, 부적응완벽주의자, 그리고 비완벽주의자들을 비교한 결과, 적응적 완벽주의자가 부적응완벽주의보다, 심지어 비완벽주의자보다 유의미하게 불안수준이 낮았다. 이렇게 상담자는 완벽주의 내담자를 효과적으

로 돕기 위해 완벽주의를 다차원적으로 이해하는 게 중요하다.

둘째, 발표자는 기독교 인지행동치료 방안에서 완벽주의자의 인지왜곡 탐색과 수정을 제안했다. 완벽주의자의 인지왜곡들은 주로 이분법적 사고, 과잉일반화, 당위성에 대한 것이고, 이것들을 수정하기 위해 노교수는 성경적 인물들과 그들이 겪는 사건, 그리고 사건에 대해 해석하였다. 그러나 성경 해석과 적용에 무리가 있어 보인다. 과연 가인에게 이분법적 인지왜곡이 있었는지 단정하기 어렵고, 다윗의 밧세바 사건을 과잉일반화의 예로 적합하지도 모르겠다. 기독교적 인지행동치료라고 해서 매 상담 회기마다 기도나 성경을 사용하는 것은 아니며, 인지치료의 표준적 개입을 하면서 기도와 성경은 적절할 때 사용 수 있다 (Siang-Yang Tan, 2007). 노교수는 또한 완벽주의에 대한 효과적으로 검증된 인지행동치료의 기법들을 간과하고 있다. 기독교인지행동치료가 인지행동치료의 원리나 개념만 받아들이는 것이 아니라, 인지행동치료 기법들도 사용해야 한다고 본다. ‘전부 아니면 전무의 사고’를 보이는 완벽주의 내담자에게 연속선 기법은 매우 유익하다. 완벽주의자의 이분법적 사고는 간혹 실패에 대한 두려움에 대처하는 전략으로 기능하는데, 이때 하향 화살표 절차를 통하여 내담자가 실패에서 두려워하는 것이 무엇인지 분명하게 밝힐 수 있다 (Wilhelm, Steketee, 2008). 과도하게 높은 기준이나 작은 실수를 저지르는 것에 대한 심각한 염려와 관련된 완벽주의 신념을 밝히고자 할 때 소크라테스 질문법을 사용할 수 있다. 행동실험을 통해 사소한 실수에 대한 불안을 완화시킬 수 있고, 부정적 결과를 피하기 위해 모든 문제나 상황에 대해 완벽한 해결책을 얻어야 한다는 완벽주의 사고에 대해 비용-이득 분석 기법을 통해 득실을 따져보는 것이 효과적이다(Clark, 2007). 기독교 인지행동치료는 이런 기법들을 사용하여 밝혀진 결과들에 대해 성경 말씀으로 비추어 보는 과정이 더 필요하다. 이 과정을 통해 그리스도인 완벽주의 내담자는 스스로 자신의 비합리적인 생각을 수정하거나, 그런 기법들을 사용하여 얻은 결과들에 대해 성경적으로 지지를 얻어서 더 확신하게 된다.

셋째, 노교수의 인지적 재구성에서 완벽주의자들이 가진 신념들을 재구성하기 위한 방안으로 매일의 성경본문을 지정해주고 묵상하는 것과 성경적 사고로 생각을 전환하는 것을 제안하고 있다. 하지만 성경본문의 지정과 성경적인 사고하기, 그리고 ‘결단하기’라는 과정은 완벽주의자들에게 또 다른 당위성으로 받아들여 질 위험성이 있다. 완벽주의자들의 특징들 중의 사고의 경직성과 실패에 대한 두려움이 작용할 수 있기 때문이다 (송동림, 2009). 노교수는 자기대화에서 찾은 생각들이 무엇이 자동적 사고이고, 무엇이 핵심신념이나 인지도식인지에 대한 기준이 제시하지 않고 있어서 그것들을 구분하기 어렵다. 핵심신념들, 혹은 인지도식들은 쉽게 바뀌지 않는다. 노교수가 제안한 방안으로 핵심신념이나 인지도식이 과연 바뀔 수 있을지 의문이 든다. 핵심신념이나 인지도식을 수정하기 위해서 그것들을 보다 정확하게 찾아야 하고, 그것이 어떻게 내담자의 인생에 영향을 주었는지, 그리고 내담자가 그것에 대해 어떻게 대처하며 살아왔는지 내담자가 알아야 한다. 그리고 핵심신념이 형성된 어린 시절의 가족 배경과 가족관계 등을 내담자가 이해하는 것이 매우 중요하다. 많은 완벽주의자들에게 가족으로부터 “다음에는 더 잘해야 한다. 더 노력할 수 있지!”라는 식의 비슷한 메시지들을 항상 받으며 자랐다. 그러나 비완벽주의자들은 “성취는 중요하지만 네가 행복하고 최선을 다하는 게 더 중요해”라는 메시지들을 받고 자랐다(Hinnsbard and Walton, 2012), 그래서 핵심신념이나 인지도식들을 지지하거나 반대하는 어린 시절의 기억들과 경험들을 찾아 합리적으로 판단하고, 그 사건들과 관련된 감정들을 해소하는 것이 인지적 재구성에 필수적이다.

## 참고문헌

- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리 치료, Vol. 20 No. 3, 581-613.
- 김현정 (2006). 완벽주의에 대한 인지적 매개모형의 탐색과 인지행동치료의 효과, 전북대학교 대학원 박사논문.
- 송동림 (2009). 완벽주의에 대한 심리학적 고찰, 광주카톨릭대학교 신학연구소, 신학전망, No 166, 27-59.
- 문경 ((1998). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향, 학생생활상담, Vol. 17, 82-102.
- 하정희, 조한익 (2006). 비합리적 신념에 따른 완벽주의의 순기능과 역기능. 한국심리학회지. 상담 및 심리치료, 18(4), 873-896.
- Clark, David A. (2007). Cognitive-Behavioral Therapy for OCD. NY: Guildford Press.
- Esin Tezer, Inci. Pinar U (2010). Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment, and Big Five personality Traits, Journal of Psychology, 144(4), 327-340.
- Flett, Gordon L., Hewitt, Paul L. Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. 박현주 외 공역(2013). 완벽주의: 이론, 연구 및 치료, 서울: 학지사.
- Glover, Dominic S., Brown Gary P., Fairburn Christopher G., and Shafran Roz. (2007). A Preliminary Evaluation of Cognitive-Behaviour Therapy for Clinical Perfectionism: A Case Series. British Journal Clinical Psychology, 46, 85-94.
- Gnika, Philip B., Ashby, Jefferey S., and Noble Christina, M. (2012). Multidimensional Perfectionism and Anxiety: Differences Among Individuals with Perfectionism and Tests of a Coping-Mediation Model. Journal of Counseling & Development, Vol. 90, 427-437.
- Hibbrad, David R. and Walton, Gail E. (2012). Where Does Prefectionism Come From? A Qualitative Investagation of Perfectionists and Nonperfectionists. Social Behavior and Personality, Vol. 40&7), 1121-1122.
- Pembroke, Neil. (2012). Pastoral Care for Shame-Based Perfectionism. Pastoral Psychol, 61, 245-258.
- Tan, Siang-Yang. (2007). Use of Prayer and Scripture in Cognitive-Behavioral Therapy. Journal of Psychology and Christianity, Vol. 26, No 2. 101-111.
- Wilhelm, Sabine & Steketee, Gail S. Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Guide for Professionals. 신민섭외 공역(2008). “강박증의 인지치료.” 서울: 학지사.