

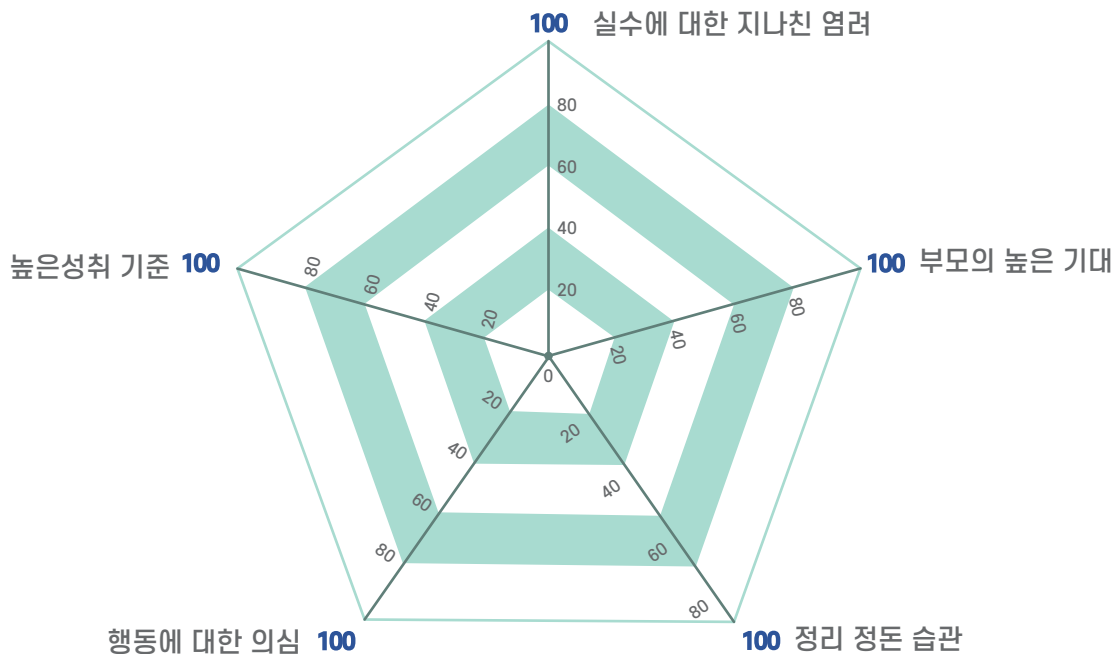
# 완벽주의에 대하여 : 완벽주의의 개념과 완벽주의 유형 진단

## 활동 1. 완벽주의 진단

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나의 부모님은 나에게 매우 높은 기준을 갖고 계신다.	1	2	3	4	5
2	조직화하고 체계화하는 일은 나에게 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
3	나 스스로에게 상당히 높은 기준을 부과하지 않으면 나는 시시한 사람이 되어버릴 것 같다.	1	2	3	4	5
4	우리 부모님은 내 실수를 결코 이해하려 하지 않으셨다.	1	2	3	4	5
5	나는 깔끔하고 늘 정돈하는 사람이다.	1	2	3	4	5
6	나는 조직적이고 체계적인 사람이 되려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
7	만일 내가 직장에서나 학업에서 실패한다면 난 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
8	나의 부모님은 모든 면에서 내가 최고이길 바라셨다.	1	2	3	4	5
9	나는 대부분의 사람들보다 목표를 높게 잡는다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람이 나보다 더 잘하는 것 같을 때 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
11	우리 가족에게는 무슨 일이든 뛰어나게 잘 해내야 인정받을 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
13	나는 아주 높은 목표를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
14	나의 부모님은 내가 뛰어나길 기대하신다.	1	2	3	4	5
15	내가 실수를 하면 나에게 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	1	2	3	4	5
16	나는 결코 부모님의 기대를 만족시켜드릴 수 없을 것이다.	1	2	3	4	5
17	남들만큼 잘하지 못하면 내가 뒤떨어지는 사람이라는 뜻이다.	1	2	3	4	5
18	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
19	나의 부모님은 내 장래에 대해 늘 나보다 높은 기대를 갖고 계셨다.	1	2	3	4	5
20	나는 깔끔하게 정돈하는 사람이려고 노력한다.	1	2	3	4	5
21	일상적으로 하는 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
22	나는 깔끔하게 정돈하는 사람이려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 조직적이고 체계적인 사람이다.	1	2	3	4	5
24	일을 자주 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	어떤 일을 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
26	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5

완벽주의 요소	해당 질문(번호)	요소별 점수 합계
실수에 대한 지나친 염려	(7),(10),(15),(16), (17),(18),(21),(24)번	/최대 40점
정리 정돈 습관	(2),(5),(6),(20),(22),(23)번	/최대 30점
부모의 높은 기대	(1),(4),(8),(11),(14),(19)번	/최대 30점
높은 성취 기준	(3),(9),(12),(13)번	/최대 20점
행동에 대한 의심	(24),(25)번	/최대 10점
완벽주의 총점 (다섯 가지 요소 모든 점수의 총합) =		/최대 130점

완벽주의 요소	요소별 점수 합계	백분율로 환산한 점수
실수에 대한 지나친 염려	/최대 40점	( )/40X100 =
정리 정돈 습관	/최대 30점	( )/30X100 =
부모의 높은 기대	/최대 30점	( )/30X100 =
높은 성취 기준	/최대 20점	( )/20X100 =
행동에 대한 의심	/최대 10점	( )/10X100 =



## 활동 2. 나의 완벽주의 일대기

유발된 긍정 정서(예 : 만족감, 안도감) 수준

출생

유발된 부정 정서(예 : 수치심, 후회) 수준

현재의 내가 과거의 나에게 해주고 싶은 말

## 완벽주의와 인지 / 자존감

### 활동 1. 나의 자원 발견

#### 축복

“ \_\_\_\_\_ ”

내가 감사하는  
크고 작은 것들

\_\_\_\_\_ ”

#### 성취

“ \_\_\_\_\_ ”

내가 오늘 끝내거나  
과거의 완성한 크고  
작은 것들

\_\_\_\_\_ ”

#### 재능, 특성, 교리

“ \_\_\_\_\_ ”

내가 잘하고 사람들이  
나에 대해서 좋아하는  
크고 작은 것들

\_\_\_\_\_ ”

활동 2. 비이성적 믿음을 합리적 신념으로 바꿔보기

1단계

자신에 대한 비현실적인  
기대기 적기

2단계

작성한 목록을 보고  
질문 작성하기

3단계

융통성 있고 사실에 근거한  
문장으로 바꿔보기

활동 3. 이성적이고 건강한 사고하기

전부 아니면 말고

그런말을 듣다니 끔찍해  
나는 제대로 하는 일이 없어  
나는 실패자야

이성적이고 건강한 사고

그런 말을 듣다니 속상해  
이 과제는 어려운 걸  
이 작업이 좀 버거웠을 뿐이야

# 완벽주의와 감정

## 완벽하게 숨겨진 우울

### < 완벽하게 숨겨진 우울 질문지 >

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>01</b> 다른 사람에게 솔직해지기 어렵고, 당신이 실생활에서 겪는 어려움이나 문제의 경우 특히 그렇다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>02</b> 모든 것이 나와 타인의 눈에 완벽하게 보이는 데 집착한다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>03</b> 상처를 받았거나 상대에 대한 화가 쌓이고 있어서 파트너나 친구들에게 말하지 않고 참는다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>04</b> 밤에 잠들거나 머릿속을 비우기가 힘들다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>05</b> 부담감에 짓눌린 상황에 놓였을 때 그 사실을 털어놓기 힘들다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>06</b> 개인적으로 희생을 치르더라도 무리해서 주어진 일을 끝내려고 한다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>07</b> 감정을 표현하기보다는 분석하거나 문제 해결을 위해 시간을 쓴다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>08</b> 다른 사람의 욕구가 내 욕구와 상충할 때도 다른 사람의 요구에 응답한다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>09</b> 어린 시절 우리 가족은 슬픔이나 고통을 표현하지 않았다. 또는 그런 감정을 표현하면 비난이나 처벌을 받았다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>10</b> 감정적, 신체적, 성적으로 상처를 받았지만 그 사실을 아무에게도 말하지 않았다. 또는 누군가에게 말했지만 상대가 믿지 않거나 당신의 편이 되어주지 않았다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>11</b> 과거의(또는 현재의) 우리 가족 사이에서 나는 나 자신으로 존재하기보다는 정해진 기대를 충족해야 한다는 느낌을 받았다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>12</b> 나와 관계된 상황을 통제하기를 좋아한다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> | <p><b>13</b> 정돈된 내 삶의 체계를 유지하기가 점점 더 힘들어진다는 생각이 든다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>14</b> 위 질문의 대답이 '예'일 때 불안감, 심지어 공황감을 느낀다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>15</b> 잘 울지 않거나 거의 울지 않는다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>16</b> 나는 과도하게 책임감이 강해서 동료나 가족, 친구 들에게 언제라도 의지할 수 있는 사람이다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>17</b> 나 자신에게 시간을 쓰는 것이 이기적이라고 여긴다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>18</b> 무언가 잘못되었을 때 사람들이 자기 탓이 아니라고 주장하며 자신을 '피해자'라고 생각하는 것이 싫다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>19</b> 고통스러운 일은 알아서 감당해야 한다고, 도움을 요청하는 것은 나약하다는 반증이라고 배우고 자랐다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>20</b> 인생의 긍정적인 면에 집중하고 나의 삶에 행운이 얼마나 많은지 알아야 한다고 강하게 믿는다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>21</b> 내 안의 비난하는 목소리가 나는 아직도 부족하다고 책망하고 목표를 이루었을 때조차 더 열심히 해야 한다고 끊임없이 말한다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>22</b> 겉으로 볼 때 나는 희망차고 에너지가 넘치지만 때로는 막막하고 괴롭다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> <p><b>23</b> 오늘 하루 끝내야 할 일을 목록으로 만들어둔다. 그리고 그것을 완료하지 못하면 좌절감을 느끼거나 실패했다고 느낀다.<br/>예 _____ 아니요 _____</p> |
|---|---|

#### '예'라고 응답한 항목

- 5~8개** 책임감있는 사람이지만, 스스로를 위해서 조금 더 시간을 쏟을 필요가 있다.
- 9~12개** 완벽주의적 기준이 지배하고 있고 행복한 삶이 방해받을 수 있다.
- 13개 이상** 완벽하게 숨겨진 우울. 또는 스스로 인정하지 않는 우울이 있을 가능성이 있다.

## 완벽주의와 감정

일상에서의 나의 감정 탐색 및 표현

### < 감정목록 >

두려운	슬픈	기쁜	화나는	수치스러운
불안한	울적한	감탄하는	성가신	굴욕적인
겁먹은	가슴 미어지는	만족스러운	배신당한	가치가 무시된
섬뜩한	고립된	유쾌한	쓰라린	당혹스러운
초조한	우울한	신바람 난	격분한	얼어붙은
무감각해진	실망스러운	충분한	좌절된	자책하는
마비된	낙담하는	고마워하는	울화가 치미는	무기력한
무서워하는	공허한	영광스러운	불쾌한	창피한
떨리는	마음이 무거운	기쁜	분개하는	평가받는
충격받는	무기력한	감동적인	짜증나는	유감스러운
꺼리는	상처받은	자랑스러운	질투하는	후회스러운
놀라는	외로운	느긋한	억제할 수 없는	조롱당하는
의심스러운	후회스러운	안도하는	억울한	쓸모없는
공포에 빠진	울먹이는	고요한	어이없는	무가치한
걱정스러운	불분명한	황홀한	원한 맺힌	마음이 상한

### 활동 1. 감정 엑스레이

1) 내가 자주 느끼는 감정 또는 강하게 느끼는 감정 5가지를 골라 적어본다.

2) 감정의 정도와 강도에 따라 나열한다.

### 활동 2. 감정을 분류하여 삶의 상황과 더 연결시켜 살펴보기

화

슬픔

행복

두려움

수치심



# 완벽주의와 감정

## 완벽주의와 수치심

### 활동 3. 건전한 사고로 바꾸기

#### 수치심에 근거한 생각

나는 실패자야

---

#### 완벽주의적 시각

나는 잘못이나 하다못해  
작은 실수라도 하고 싶지 않아.  
그래서 수업시간에 발표를 하거나  
조별 토론에서 발언하는 게 무서워

---

#### 생각을 목표로 전환하기

회의 때마다 한번은 발언해 볼 거야.  
나중에 후회할 말을 하더라도  
내가 멍청하다는 뜻은 아니지

---

## 완벽주의와 감정

자기 독백(Self Talking) 점검

### 활동 4. 자기독백

평소에 자신이 많이 쓰는 자기 독백

건전한 수준의 독백으로 바꾸어 보기

### 활동 5. 완벽주의자의 해석을 최적주의자 해석으로 바꾸기

사건	완벽주의자의 해석	최적주의자의 해석
<p>시험을 망쳤다.</p> <hr/>	<p>나는 패배자다. 앞으로 성공하지 못할 것이다. 감정 : 좌절감, 열등감</p> <hr/>	<p>이번 시험을 한번 망쳤을 뿐이다. 다음번에는 좀 더 노력할 것이다. (희망)</p> <hr/>

# 완벽주의와 행동

## 두려움 마주하기 - 최악 예상하기

### 첫 번째 단계 : 두려움 정의하기

<p>무엇이 가장 걱정되는가? 영향력의 크기에 따라 10점을 만점으로 점수를 매기자</p>	<p>최악의 상황을 대비해서 할 수 있는 행동에는 무엇이 있는가?</p>	<p>최악의 상황이 정말로 벌어진다면 할 수 있는 일은 무엇인가?</p>
--	--	--

<b>두려움 정의하기</b>	<b>예방하기</b>	<b>고치기</b>
-----------------	-------------	------------

“ 무엇이 두려운가? 상상할 수 있는 최악의 상황들을 모두 적어보자.”	“ 각각의 상황이 벌어지는 것을 막거나 가능성을 최소화할 방법을 적어보자.”	“ 최악의 상황이 현실이 되었을 때 그 손해를 최소화할 방법을 적어보자.”
---	--	---

--	--	--

--	--	--

## 두려움 마주하기 2단계

### 최악의 예상하기

#### 두 번째 단계 : 두려움에도 불구하고 행동했을 때 얻을 수 있는 이익 상상하기

##### 이익 상상하기

두렵긴 하지만 일을 저질렀을 때, 얻을 수 있는 이점은 무엇일까?

영향력의 크기에 따라 10점을 만점으로 점수를 매기자

예시)

더는 '그 때 도전할 걸' 하는 고민과 후회로 감정 소모하지 않아도 됨(10점)

열정을 발산할 기회를 가질 수 있음(6점)

새로운 사람들을 만날 수 있음(7점)

내가 정말 원하는 길인지, 적성에 맞는지 확인해 볼 수 있음(8점)

새로운 일을 시도해봄으로써 그동안 몰랐던 지식이나 노하우를 배울 수 있음(6점)

영향력의 크기에 따라 10점을 만점으로 점수를 매기자

## 두려움 마주하기 3단계

### 최악의 예상하기

#### 세 번째 단계 : 아무것도 하지 않았을 때의 비용

##### 예방하기

각각의 상황이 벌어지는 것을 막거나 가능성을 최소화할 방법을 적어보자.

미래 상상하기 : 아무 일도 하지 않았을 때의 대가는 무엇일까?			
	6개월	1년	3년
감정적	큰 변화는 없다. 매일 똑같은 하루가 반복될 뿐	1년 뒤에도 같은 상황이라면 더 견딜 수 없음	아무런 변화도 없이 이렇게 시간이 간다면 그 땐 심각한 우울증에 걸릴지도 모름
신체적			스트레스성 질환들에 걸릴 가능성
경제적			지금보다 연봉은 올라가겠지만 큰 차이 없음

미래 상상하기 : 아무 일도 하지 않았을 때의 대가는 무엇일까?			
	6개월	1년	3년
감정적			
신체적			
경제적			

# 완벽주의와 행동

자기 확인 / 나의 강점

## 활동 1. 자기 확인 긍정적 확인에서 자기 확인으로

자신에게 의미 있는 맥락에서의 확인을 하는 것  
상황과 관련해 자신이 가진 실제 장점에 대해 확인하는 것이 효과적

긍정적 확인

자기 확인

## 활동2. 나의 강점

강점 목록

감사하는 마음   온유함   호기심   정직함   사랑   성실성   논리   너그러운 마음   기쁨  
 사교성   몰입의 힘   지혜   충실함   자제적   사회성   평화로움   긍정적 태도  
 도전하는 마음   인내하는 마음   솔직함   건디는 마음   절제하는 마음

나의 강점

적용 전략

# 완벽주의와 자기돌봄

삶의 주인으로 선택하기

## 활동 1. 내가 쓰는 말 선택하기 : 수동적 언어에서 주도적 언어로

수동적인 피해의 말투

주도적인 성취의 말투

타인을 탓함	스스로 책임을 짐

## 활동 2. 고독력 키우기 : 힐링 스팟

나의 힐링 스팟

나의 힐링 스팟인 이유

휴식을 취하는 방법

힐링 스팟에서 휴식을 취할 때의 감정

## 활동 3. 자기돌봄 목록만들기

자기돌봄 목록

자기돌봄 행위를 할 때 내 감정  
(예상되는 감정 또는 느끼고 싶은 감정)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-