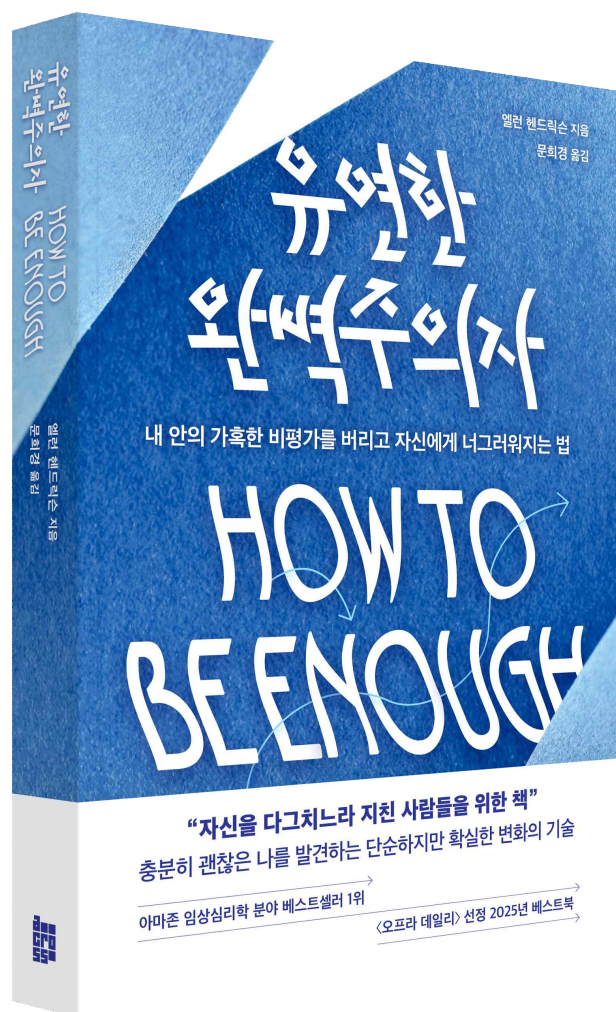




유연한 완벽주의자

내 안의 가혹한 비평가를 버리고 자신에게 너그러워지는 법

엘런 헨드릭슨 지음, 문희경 옮김

2025년 11월 5일 출간 | 판형 147×215 | 440쪽 | 22,000원 |

ISBN 979-11-6774-240-7 03180

“자신을 다그치느라 지친 사람들을 위한 책”

내 안의 가혹한 비평가를 버리고 자신에게 너그러워지는 법

★아마존 임상심리학 분야 베스트셀러 1위★

★〈오프라 데일리〉 선정 2025년 베스트북★

“남들에 비하면 아직도 부족해.” “이 정도면 사실상 실패한 거야.” “내가 통과한 걸 보니 기준이 높지 않았어.” 평소애 이런 말을 달고 사는가? 그렇다면 당신도 완벽주의자일 확률이 높다. 완벽주의는 생각보다 보편적인 성향이며 사람마다 다양한 방식으로 나타난다. 심해질 경우 우울증, 섭식 장애, 강박 장애와 같은 증상으로 이어질 수도 있으며, 완벽주의 성향과 자살 사이의 관계를 밝힌 연구가 발표되기도 하였다. SNS로 전시되는 삶, 이전보다 더 경쟁적인 환경, 여론재판의 만연 등으로 완벽주의 성향을 가진 청소년이 증가하고 있기도 하다.

완벽주의 그 자체가 문제는 아니다. 성실성, 강한 직업윤리, 전체를 보는 능력 같은 완벽주의자의 특징은 개인의 성장을 돕고 주변 사람들에게 신뢰를 준다. 그러나 완벽주의가 지나치게 경직된 형태로 나타날 때, 완벽주의는 우리를 가두는 감옥이 된다.

행동과 사고방식의 간단한 전환만으로도 우리는 자신을 너그럽게 대하는 ‘유연한 완벽주의자’가 될 수 있다. 20년 경력의 임상심리학자이자 그 자신도 완벽주의자로 살아온 저자 엘런 헨드릭슨은 신작 《유연한 완벽주의자》에서 자기비판, 미루기, 실수 곱씹기, 남과의 비교 같은 완벽주의자들의 7가지 심리적 특징을 정리하여, 각각의 성향을 긍정적으로 전환할 수 있는 방법을 제시한다. 전작 《지나치게 불안한 사람들(How to Be Yourself)》을 통해 《콰이어트》의 저자 수전 케인으로부터 “진정한 자기 자신이 될 수 있도록 도와주는 획기적인 로드맵”이라는 극찬을 받았던 헨드릭슨은 이번 책에서 완벽주의를 삶의 방해물이 아닌 든든한 친구로 삼을 수 있는 상세한 가이드를 제시한다.

출간 즉시 “인생에서 불안을 느낄 때 필요한 모든 것”, “모든 사람의 기대에 부응해야 한다고 믿는 사람들이 읽어야 할 책”이라는 찬사를 받은 이 책은 아마존 임상심리학 분야 베스트셀러 1위에 등극했으며, 《렛덤 이론》과 함께 〈오프라 데일리〉의 2025년 “The Best Self-Help Books”에 선정되기도 했다.

치명적일 수도 있는 경직된 완벽주의

나를 소진시키는 자기비판에 거리를 두려면?

이 책의 1장에는 2003~2006년 알래스카에서 발생한 자살 사례를 추적한 연구가 등장한다. 연구자들은 청소년기 자녀를 잃고 슬픔에 잠긴 부모들과 인터뷰를 진행했는데, 의도된 질문을 하지 않았는데도 부모 62퍼센트가 먼저 세상을 떠난 자녀가 완벽주의적이었다고 기술했다. 청소년들은 주변 모두에게 고통을 숨겼고, 자기만 없어지면 세상이 더 나아질 거라고 생각할 정도로 고통에 시달렸다.

이처럼 완벽주의 성향은 자신에 대한 과도한 공격을 유발할 때가 많다. 지나치게 높은 기준을 세워놓고, 사소한 결점만 생겨도 자신이 실패했다고 여긴다. 완전히 성공하거나 완전히 실패했다고 여기는 ‘전부 아니면 전무’의 사고방식이다. 다음에 다른 식으로 해보자는 건강한 다짐

대신 가혹한 비난으로 자신을 몰아붙이고, 기준을 충족했을 때는 애초에 기준이 높지 않았으며 자신의 성과를 깎아내린다. 비현실적인 기준을 재고하기보다는 곧장 자신이 부족하다는 결론으로 넘어가는 건 물론이다.

저자는 자기비판이 자신을 도우려는 동기에서 비롯되었다는 걸 인정하는 동시에 자기비판이 결국 당사자를 지치게 만든다는 점에서 이득보다는 손해가 많은 도구라고 이야기한다. 대신 저자는 UCLA 농구팀 감독의 사례를 통해 “넌 최고야”, “넌 형편없어” 같은 개인에 대한 평가보다는 “물집이 잡히지 않게 양말을 당겨라”, “키가 작은 선수에게 패스해라” 같은 담백한 정보가 자신에게 훨씬 도움이 된다고 이야기한다. 또한 간단한 말과 행동으로 자기연민의 신호를 보내 여유를 되찾는 법, 자기비판적 생각에 거리를 두게 만드는 인지적 탈융합(cognitive defusion) 기법을 소개하며 독자들이 자기비판의 악순환에서 빠져나올 수 있도록 돕는다.

일과 성과는 당신이 아니다

당장의 결과에 집착하기보다는,

내가 진짜 원했던 가치가 무엇인지 되묻기

세계영화사에서 빼놓을 수 없는 인물인 월트 디즈니. 그는 지독한 완벽주의 성향으로 놀라운 성취를 이뤘지만, 끝끝내 자신에게 만족하지 못하여 고립감과 외로움에 빠져들어야 했다. <백설공주와 일곱 난쟁이>의 성공이 곧 자신을 증명한다고 믿었기에 수많은 직원들을 괴롭히고 자신을 채찍질하여 걸작을 만들어냈지만, 이후 새로운 작품을 만들 때마다 이전처럼 놀라운 성과를 이뤄야 한다는 강박에 고통스러워했다.

월트 디즈니는 ‘자기 자신’과 ‘자신이 만든 성과’를 지나치게 동일시했는데, 완벽주의를 다루는 연구자들은 이를 과평가(overevaluation)라고 부른다. 이러한 과평가에는 부작용이 있다. 성과가 기대에 미치지 못할 경우, 자신이 존재 가치를 잃었다고 생각하기 때문이다. 또한 당장 기대했던 성과를 이뤘다고 해도, 그것은 일시적일 뿐 다가오는 다음 과제에서 또다시 성공을 거둬 자신을 증명해야만 한다. 인생의 매 순간이 자신의 존재를 건 시험이 되어버리는 것이다.

저자는 당장의 성과에 집착하지 말고, 나의 가치관을 먼저 떠올리자고 이야기한다. 가령 이 책에는 ‘수재’라는 평가에 집착하는 대학생이 등장한다. 그는 어린 시절에 들었던 ‘수재’라는 평가를 유지하고 싶어 하고, 칭찬과 찬사를 받지 못하면 자신이 존재할 이유가 없다고 생각한다. 저자는 그에게 학업 성적이라는 결과보다 ‘배움의 즐거움’이라는 그의 가치관을 삶의 중심에 놓아보라고 조언한다. 제대로 된 배움을 위해서는 모른다는 사실을 인정해야 하고, 어리석은 질문도 해봐야 한다. 그는 ‘수재’라는 평가에 집착할 때 내용을 이해하지 못하는 자신을 비난했지만, 배움의 즐거움이라는 가치를 따를 때는 더듬더듬 내용을 이해하는 과정이 즐겁게 느껴졌다.

가치관은 목표가 아니라 방향이다. 과제의 성공 여부가 곧 나를 말해준다고 믿으면 인생이 시험의 연속으로 바뀌지만, 관계, 정직, 정의, 우정, 돌봄 같은 가치관을 먼저 생각한다면 눈앞의 과제는 기나긴 삶의 일부가 된다. 일은 일이고, 성과는 성과일 뿐 나라는 사람을 정의하지 않는 것이다.

미루는 마음, 비교하는 마음도 충분히 통제할 수 있다 **더 나은 일상을 위한 구체적인 로드맵**

이 책은 우리가 일상에서 흔히 겪는 문제들인 ‘미루는 마음’과 ‘비교하는 마음’에 대한 해결책을 제시하기도 한다. 미루기는 완벽주의자들이 가장 일상적으로 겪는 증상으로서, 무슨 일이든 척척 해내야 한다는 ‘비현실적인 기준’과 제대로 하지 못할 바에야 안 하는 게 낫다는 ‘실패에 대한 두려움’에서 비롯된다. 미루기가 누적되면 ‘왜 난 항상 이 모양이지?’라는 자기비판으로 다시 스트레스가 쌓이고, 부정적인 감정을 피하기 위해 다시 미루기에 빠져든다. 저자는 어떤 상황에서든 일단 시작하여 좋은 기분이 따라오게 만드는 방법, 일을 황당할 정도로 작게 나눠 시작을 쉽게 만드는 방법, 또한 ‘미래의 내가 해주겠지’라는 마음에 등장하는 ‘미래의 나’를 ‘현재의 나’로 느낄 수 있도록 만드는 방법을 제시한다.

비교하는 마음 역시 완벽주의자들이 보편적으로 갖고 있는 특징이다. 우리는 뛰어난 사람을 볼 때 낙담하거나 위축되기도 하고, 심한 경우에는 분노나 적대감이 끓어오르기도 한다. 타인과 나를 비교할 때 특정 뇌 부위가 활성화되는 연구가 보여주는 것처럼 비교는 우리의 본능이지만, 그럼에도 그로 인한 고통은 충분히 통제할 수 있다. 우리가 복잡한 존재인 것처럼 뛰어난 사람 역시 복잡한 맥락을 가진 존재라는 걸 인지할 때, 나의 목적에 집중하여 타인과의 비교를 배경소음처럼 만들 때, 본능적으로 떠오르는 시기심과 반대되는 이타적인 행동을 할 때 우리는 무기력이나 분노에 사로잡히지 않을 수 있다.

《유연한 완벽주의자》는 단순히 기준을 낮추자고 이야기하는 책이 아니다. 저자는 오히려 높은 기준이 나를 더 성장시키고, 인생에 충실할 수 있는 원동력이 된다고 주장한다. 다만 저자는 비현실적인 기준이 아닌 나에게 진정으로 필요한 기준, 그리고 표면적인 결과가 아닌 내가 진정으로 중시하는 가치에 집중하길 권한다. 우리가 지닌 유능함과 매력을 유지하고, 타인과의 연결을 소중히 여기며, 인생의 예측 불가능함을 가능성으로 여길 수 있는 ‘유연함’은 결국 더 큰 가치를 바라보는 넓은 시야에서 나오기 때문이다.

차례

프롤로그: 완벽주의자의 두 가지 길

1부 완벽주의가 나를 가둘 때

- 1장 내 안의 가혹한 비평가
- 2장 완벽주의자의 7가지 특징
- 3장 불안이 시작된 곳을 찾아서

2부 유연한 완벽주의자를 만드는 7가지 변화

변화1 비판보다 친절에 익숙해지기

- 4장 적당한 자기연민의 힘
- 5장 남들은 내 마음과 다를 수밖에 없다

변화2 일과 성과는 당신이 아니다

6장 나의 이미지보다 중요한 것

7장 당신은 사실 교감을 원했다

변화3 "해야 한다"에서 "하고 싶다"로 이동하기

8장 내면의 규칙서 다시 쓰기

9장 재미가 자꾸 의무로 바뀐다면

변화4 과거와 미래의 실수 놓아주기

10장 인간은 본래 그런 존재이므로

11장 시험보다는 실험이 즐겁다

변화5 미루기보다 시작에 힘을 얻기

12장 문제는 시간 관리가 아니다

변화6 비교에 집중하지 않기

13장 비교하는 마음도 통제할 수 있다

변화7 감정에는 정답이 없다

14장 내면에서 진정한 나로 살아가기

15장 겉모습도 진정한 나로 살아가기

에필로그: 충분히 괜찮은 나를 위하여

감사의 말

주

저역자 소개

엘런 헨드릭슨(Ellen Hendriksen)

불안과 완벽주의를 다루는 임상심리학자. UCLA에서 박사 학위를 받고 하버드 의과대학에서 수련했다. 보스턴 대학교 불안과 관련 장애 센터(CARD)에서 임상조교수로 활동하고 있다. 〈뉴욕 타임스〉, 〈워싱턴 포스트〉, 〈하버드 비즈니스 리뷰〉, 〈뉴욕 매거진〉, 〈가디언〉, 〈사이콜로지 투데이〉, 〈사이언티픽 아메리칸〉, 〈O, 오프라 매거진〉 등 다수의 언론에 연구들이 소개되었다. 첫 번째 책인 《지나치게 불안한 사람들(How to Be Yourself)》은 타인 앞에서 과도한 불안을 느끼는 사람들이 두려움을 극복할 수 있는 방법을 구체적으로 설명하여 《콰이어트》의 저자 수전 케인으로부터 “진정한 자기 자신이 될 수 있도록 도와주는 획기적인 로드맵”이라는 극찬을 받기도 했다. 또한 2014년에서 2019년까지 진행한 심리학 팟캐스트 〈새비 사이콜로지스트(Savvy Psychologist)〉는 ‘아이튠즈 최고의 팟캐스트’로 선정되는 동시에 누적 다운로드

1500만 회를 기록했다.

웁킨이 문희경

서강대학교 사학과를 졸업하고 가톨릭대학교 대학원에서 심리학을 전공했다. 문학과 심리학, 인문학 등 다양한 분야의 책을 소개한다. 웁킨 책으로 《디지털이 할 수 없는 것들》, 《알고 있다는 착각》, 《인생의 발견》, 《타인의 영향력》, 《이야기의 탄생》, 《더 좋은 결정을 위한 뇌과학》, 《문화의 수수께끼를 풀다》, 《드디어 만나는 심리학 수업》, 《지위 게임》, 《신뢰 이동》 등이 있다.

책 속에서

‘더 해야 해, 더 잘해야 해, 더 나아져야 해, 더 완벽해야 해.’ 겉으로는 모든 일을 훌륭하게 해내는 듯 보여도, 속으로는 매번 패배감에 시달린다. 그러니 이런 문제를 안고 사는 사람들에게 완벽주의란 잘못된 꼬리표다. 완벽해지려고 애쓰는 상태가 핵심이 아니다. 그보다는 끝내 충분히 기분 좋게 느끼지 못하는 상태가 문제인 것이다. _〈1장 내 안의 가혹한 비평가〉 중에서

완벽주의자는 자신과 성과를 과도하게 동일시한다. 한 인간으로서 우리의 가치는 스스로 정한 모든 까다로운 기대를 충족했는지에 따라 등락을 거듭한다. 우리는 수용과 연결을 얻기 위해 과평가를 하지만, 역설적으로 이 모든 노력과 애쓰는 과정이 오히려 사람들과 가까워지는 것을 방해하고 나아가 스트레스를 유발할 뿐이다. _〈2장 완벽주의자의 7가지 특징〉 중에서

평가에서 정보로의 전환은 대학 농구 스타만이 아니라 누구에게나 필요하다. 대중심리학에서는 긍정의 말로 자신을 격려하거나(‘오늘 최고의 내가 될 거야’) 비판적 자기 대화를 긍정적 자기 대화로 바꾸라고(‘난 할 수 있어!’) 독려한다. 하지만 부정적 자기 대화를 긍정적 자기 대화로 바꾼다고 해서 만사형통은 아니다. 평가하는 느낌은 계속 남는다. (...) 관심의 초점을 전반적인 자신에서 구체적인 행동으로 옮기자. 조각가가 대리석 덩어리를 응시하듯 접근하자. 주어진 과제를 자신과 별개의 독립적 대상으로 바라보고 이런 질문을 던져보자. ‘이 일이 더 잘되게 하려면 뭘 해야 할까? 이 일에서는 어떻게 해야 효과적일까?’ _〈4장 적당한 자기연민의 힘〉 중에서

실수는 삶의 일부다. 후회는 인간관계를 맺으며 치러야 할 대가다. 누구나 일을 망쳐본 적이 있다. 누구나 소중한 사람에게 상처를 준 적이 있다. 누구나 어리석은 짓을 저지른 적이 있다. 여전히 높은 기대치를 가질 수는 있지만 그것을 충족하지 못했다고 해서 실패로 이어지지 않는다는 사실을 우리는 배울 수 있다. 그것은 단순히 인간으로 살아가는 과정일 뿐이다. 이런 실존적 한계를 통해 우리는 지상에서 살다 간 모든 인간과 연결된다. _〈10장 인간은 본래 그런 존재이므로〉 중에서

우리는 이제 소셜미디어가 타인의 삶을 잘 편집한 하이라이트 영상이라는 것 정도는 알게 되었다. 하지만 사실은 사람들이 공적으로 보여주는 다른 모든 측면도 마찬가지다. 직장 동료는 큰 집에서 사는데 알고 보면 그가 갚아야 할 대출금이 집값보다 클 수도 있다. 친구는 이번에

승진을 했지만 실은 위궤양에 시달리고 있으며, 직장을 관두고 염소 치즈를 만들며 살고 싶다는 소망을 남몰래 키우고 있을 수도 있다. (...) 여기서 핵심은 그 사람의 밝혀진 ‘약점’에 즐거워하고 고소해하려는 데 있지 않다. 그보다는 비교하는 대상을 더 깊이 알아보면 그 사람이 얼마나 복잡한 존재인지 이해할 수 있으며, 다행히 비교 자체가 무의미해진다는 데 있다. _〈13장 비교하는 마음도 통제할 수 있다〉 중에서