

내현적 자기에 성향 여자 대학생들의 진로 경험에 대한 내러티브 탐구

신 나 라[†]

정 석 환

연세대학교

본 연구에서는 여자 대학생들이 호소하는 진로 문제를 심층적으로 이해하고자 하였다. 현대 사회의 성취 지향적 문화 속에서 자기에는 진로와 관련된 중요한 변인이다. 자기에는 외현적 양상과 내현적 양상으로 나타난다. 본 연구에서는 내러티브 탐구 방법을 사용하여 여자 대학생들이 경험하는 진로 선택의 과정에서 나타나는 내현적 자기에 성향을 살펴보고, 그 의미를 이해하고자 하였다. 내러티브 분석 결과, 여자 대학생들의 진로 경험에서 완벽주의와 같은 인지적 측면과 내면화된 수치심과 같은 정서적 측면에 대한 내러티브가 자주 발견되는 점을 살펴볼 수 있었다. 연구 참여자들은 진로를 선택하면서 느끼는 완벽주의, 수치심, 막막하고 공허한 좌절감을 자주 이야기하고 있었다. 특히 '완벽함', '목표불안정', '공허함', '인정에 대한 추구', '열등감', '수행에 대한 불안', '자신감 없음' 등의 주제가 다양하게 나타났다. 진로 선택은 좌절을 이겨내는 과정으로, 현실적 자기를 인식하고 그 다음 단계로 나아갈 수 있도록 돕는 과정이라는 의미를 갖는다. 본 연구가 향후 여자 대학생들의 진로 문제에서 나타나는 내현적 자기에 성향의 인지적, 정서적 측면에 대해 보다 깊이 이해하기 위한 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

주요어 : 여자 대학생, 진로상담, 내현적 자기애, 완벽주의, 수치심, 내러티브 탐구

[†] 교신저자 : 신나라, 연세대학교 상담·코칭학과 박사 수료, 서울특별시 서대문구 연세로 50
Tel: 02-2123-8235 / E-mail : narassyn@gmail.com

많은 대학생들이 진로 선택으로 어려움을 겪으며 상담실을 찾고 있다. 정체성을 확립하고 진로를 탐색하는 발달 과제를 수행하는 시기에(김은정, 2014; Arnett, 2007) 취업은 대학생들이 가장 불행하다고 느끼는 사건이다(김영운, 이은진, 김범준, 2011). 진로 탐색을 위해 상담실을 찾는 대학생들은 '전공과 적성의 불일치'라는 근본적인 문제부터 '진로 목표의 부재'로 인한 의욕상실, 불안과 초조, 자신감 하락, 정체감 혼란과 같은 심리적 어려움을 호소한다(선혜연, 이제경, 김선경, 2012).

한국의 입시 교육에 따라 성적이나 부모님의 조언에 따라 전공을 선택하는 경우가 많기에 많은 학생들이 정체성에 대한 질문을 유예하고, 진로에 대해 막연한 그림을 갖고 있다. 그러나 현대 사회의 직업은 복잡하고 전문화되고 있으며, 청년 실업, 실업난, 고학력 취업 문제 등이 사회적 문제로 대두되고 있는 상황이다(차아름, 이희경, 2014). 여성들이 경험하는 노동시장의 여건은 더욱 열악하다(김홍석, 2013; 박혜선, 김봉환, 2013). 여성들이 경험하는 진로장벽에는 기대보다 낮은 직업 전망, 노동시장의 현실적 제약, 여성 취업에 대한 고정관념 등이 있다(손은령, 김계현, 2002). 개인의 심리적 특성, 성격 특성, 관계, 자아 개념, 실패에 대한 두려움, 개인의 동기, 능력, 가정 특성 등은 여성의 진로와 밀접한 연관성을 가지고 있다(최운진, 임현정, 2010). 특히 사회구조적 제약조건, 즉 인종, 성, 민족, 교육 제도, 노동시장 특성 요인들로 인해 제한된 선택을 반영하는 경험을 한다(Saha & Sikora, 2008). 따라서 여성들은 진로를 선택하는 것은 보다 복잡한 과정임을 이해하고, 다양한 진로 장벽에 대해 대처하며 취업을 준비해야 한다.

DSM-5에서는 자기애성 성격장애를 '자신

에 대한 과잉지각과 특권의식, 끊임없이 타인의 찬사를 요구하며 착취적 대인관계와 오만한 행동을 나타내는 특성을 지닌 정신장애'로 분류하고 있는데 자기애성 성격 구조를 가진 모든 이들이 '성격장애'로 진단되는 것은 아니다(송언희, 강연우, 허보연, 하정희, 2008). 현대 사회에서 개인의 능력이나 성취가 중요해지는 분위기에 따라 외적 지위로 개인을 평가하고, 그에 따른 인정과 보상이 주어지기 때문에 개인의 자기애적 성향은 증대되고 있다. 자기에 성향은 왜곡된 자기개념과 피상적인 대인관계, 부정적 정서 등의 영향으로 진로결정에 영향을 미칠 가능성이 높은 변인으로 밝혀졌다(김태석, 이기학, 2012; 장효진, 안명희, 2015; 황선정, 조성호, 2015). 대학생들에게 진로 선택은 '취업 성공'을 의미하며, '성취' 혹은 '보상'과 동일시된다(남미자, 2013). 그러나 심각한 취업난으로 인해 취업 준비 기간이 길어지게 되고 수많은 좌절의 상황에 노출되면서 '취약한 자기'를 마주하게 되는 사건이다(김방글, 오수성, 2009). 진로 탐색을 위해서는 자신이 남보다 우월할 수 있는 분야를 탐색하며 개인의 독특성이나 매력, 그리고 우월함을 개발하고 적극적으로 과시하는 상황이 요구된다(김태석, 이기학, 2012).

자기애는 표면적으로 드러나는 양상에 따라 외현적 자기애 및 내현적 자기애로 구분된다(Akhtar & Thomson, 1982; Rathvon & Holmstrom, 1996; Wink, 1991). 외현적 자기애는 자신을 중요한 존재로 과장하여 인식하고, 성공, 권력을 추구하고 특별대우를 원한다. 자신을 위해 타인을 이용하거나 착취하고, 공감하기 어려워하는 성격 특징을 가지고 있다. 반면에 내현적 자기애는 겉으로는 겸손해 보이지만 과대자기와 특권의식을 억압하여 자기

확신과 주도성이 부족하고, 불안정하고 소심하며 위축되어 있다. 또한 타인의 평가에 예민하며, 자신의 부족한 점이나 단점을 받아들이는데 취약하다(박동숙, 2004). 외현적 자기에 성향이 긍정적 평가를 얻기 위해 팽창된 자기로부터 이득을 얻는 특징으로 인해 자신만만한 태도를 보인다면, 내현적 자기에 성향은 부정적인 평가를 피하기 위해 자기 소외의 행동을 보여 자신에 대해 확신하지 못하는 불안정한 모습이다(Rose, 2002). 이처럼 두 유형의 자기에겐 현상학적으로 ‘외현적’이고 ‘내현적’ 양상으로 상반된 성격특성을 보인다.

내현적 자기에겐 진로 선택에 영향을 주는 중요한 변인이다. 내현적 자기에의 수준이 높을수록 불안, 완벽주의 수준이 높고 자기중심적이고 비현실적인 환상, 열등감, 취약함, 직업적, 사회적 정체성에 대한 불확실성과 불만족을 보일 가능성이 높다(강선희, 정남운, 2002; 송언희 외, 2008). 그러나 자기에가 단일 개념이 아닌 포괄적 개념임에도 불구하고(Emmons, 1984; Raskin & Terry, 1988) 많은 연구들이 외현적 자기에의 속성만을 측정하고 있다(이준득, 서수균, 이훈진, 2007). 자기에가 하위 요인에 따라 진로미결정에 미치는 영향력이 달랐으며(김은석, 정남운 2006; 송언희 외, 2008), 내현적 자기에 성향 중 목표불안정이 진로결정수준에 영향을 미친다(김태석, 이기학, 2012) 진로 선택은 일회적 의사 결정이 아니라는 점에서 자신의 내면을 탐색하는 과정 속에서 건강한 자기에를 회복할 수 있는 기회이다(Krumboltz, 1996). 따라서 본 연구에서는 내현적 자기에 성향을 가진 여자 대학생들이 진로에서 경험하는 자기에에 대해 보다 심도 깊게 살펴보고자 한다.

내현적 자기에겐 개인의 성격 구조적 특성

으로, 성격 구조 자체를 바꾸는 것은 쉽지 않기 때문에 매개 변인을 밝혀내어 개입하는 전략으로 상담이 진행된다(최인선, 최한나, 2013). 완벽주의와 수치심은 중요한 매개 변인으로 자기에적 성향의 웅대한 자기상에 맞추고자 완벽함을 추구하며 이에 실패할 경우 수치심을 느낀다(구현경, 김종남, 2014) 완벽주의는 성취 지향적이고 경쟁적인 현대 사회 속에서 완벽하게 모든 일을 처리해 나가려고 노력하는 현대인들에게 자주 나타나는 성격 특성이다(Sorotzkin, 1985; 김은혜, 2009) 합리적이지만 높은 기준을 책정하고, 달성할 수 없는 목표를 향해 강박적으로 노력하며, 자신의 가치를 전적으로 생산성이나 성취로 평가하기 때문에 자기 자신에게 비판적이다(Burns, 1980). 또한 개인의 진로 목표를 성취하지 못하게 되는 역기능적 인지 요인으로 심리적 부적응을 야기하여 진로 경험에 부정적인 영향을 준다(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). Frost 등(1990)은 완벽주의를 6가지로 구분하여 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모기대, 부모비난, 수행에 대한 의심, 조직화로 구성하였으며 이중 개인적 기준, 조직화를 적응적 완벽주의로 보았고, 실수에 대한 염려, 부모 기대, 부모비난, 수행에 대한 의심을 부적응적 완벽주의로 보았다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 특히 타인의 시선과 평가에 지나치게 민감한 ‘사회적으로 부과된 완벽주의’는 내현적 자기에 성향자의 ‘평가에 대한 두려움’을 가지는 특성과 공통점이 있다(위혜정, 2008).

Sorotzkin(1998)은 완벽주의자들이 실패와 관련된 부정적인 정서를 쉽게 느낀다고 본다. 완벽주의자들이 완벽한 기준에 근거한 삶에 실패했을 때 심각한 수치심을 경험하게 되고 자기를 공격하게 된다는 것이다. 이러한 수치

심은 외현적 자기에와는 구분되는 내현적 자기에 성향의 특징으로, 이상화된 자신의 가치를 확인하고, 타인의 인정을 받고 싶은 동기에서 비롯된다. 욕구가 좌절되는 상황에서 자신을 무가치하다고 느끼는 것이다(하은혜, 곽진영, 2010; 박지연, 신민섭, 김은정 2011). 이상적 자기와 실제 자기에 대한 불일치로 인해 자신에 대한 기대가 클수록 고통스러운 수치심을 경험한다(Fedewa, Burns, & Gomez, 2005).

특히 진로 탐색과 선택의 과정은 자신의 약점을 보완하고 성취를 극대화하는 과정에서 자기의 실패를 경험하는 사건이다(정남운, 2001; 이준득 외, 2007). 이러한 완벽주의는 실패를 수용하지 못하게 하고 수치심을 야기하여 부적응적인 심리 상태를 가중시킨다(권미소, 오인수, 2015). 이들의 진로 상담은 이상적 자기에 도달하지 못한 실패와 열등감을 포함하는 중요한 정서적 경험으로, 잃어버린 대상을 회복하려는 노력의 과정과 결과의 이야기로 구성된다(김성주, 이영순, 2015; 최인선, 최한나, 2013). 진로 탐색의 과정에서 취업을 통해 인정받고 수용 받고 칭송받고 싶은 개인의 자기에적 욕구의 좌절로 인해 자기존재에 대해 부적절하고, 열등하고, 공허한 존재로 여김으로써 느껴지는 고통스러운 정서적 특징을 갖게 되는 것이다(하은혜, 곽진영, 2010). 따라서 진로 선택 과정에서 나타나는 완벽주의와 수치심은 내현적 자기에라는 성격 특성에 대해 종합적으로 이해하지 않고는 효과적인 개입을 어렵게 한다.

이에 본 연구에서는 내현적 자기에의 성향을 가진 여자 대학생들이 진로 상담에서 이야기하는 완벽주의와 수치심에 초점을 맞추어 이들의 진로 선택 과정이 어떤 내용으로 진행되고 있으며, 어떤 의미인지 보다 구체적으로

살펴보고자 한다. 이들의 진로 경험을 이해하는 것은 내현적 자기에 성향을 가진 개인의 진로 선택 과정에서 나타나는 진로 탐색과 관련된 완벽주의, 수치심에 대한 특징을 이해하여 상담의 현장에 대한 실천적인 제안에 도움이 될 것이다.

양적연구 패러다임은 인간과 환경의 복잡한 상호작용을 설명하는데 제한점을 가진다(Denzin & Lincoln, 2000). 내현적 자기에 성향이 완벽주의나 수치심과 연관성을 가진다는 점을 검증할 수는 있으나 그 특징이 진로 상담 장면에서 어떻게 나타나고 있으며, 어떤 개입이 필요한지에 대해 설명하지는 못하는 한계가 있기 때문이다. 특히 내현적 자기에는 그 양상이 외현적 자기에와 결부되어 복합적으로 나타난다. 또한 질적 연구는 개인이 진로를 선택하는 의사결정 '과정'을 살펴볼 수 있다는 점에서 내현적 자기에의 특징과 완벽주의, 수치심의 내용과 의미를 밝혀낼 수 있는 방법이다. 특히 내러티브 연구 방법론은 개인의 경험을 이해하기 위해 인간이 어떻게 의미를 만들어가며 그에 대한 경험을 관계적인 측면에서 이해하도록 한다(염지숙, 2001). 우리가 삶에 대한 이야기를 한다는 것은 넓은 의미에서 우리의 삶을 조망하는 이야기이다. 이 경험을 살펴보는 것은 현대 사회의 자기에적 문화 속에서 진로를 선택해 나가는 대학생들을 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

연구 문제

본 연구에서는 여자 대학생들의 진로 상담에서 나타나는 내현적 자기에 성향의 내용을 내러티브 방법으로 탐색하는 것이 목적이며 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기에 성향의 여자 대학생들의 진로 탐색 과정에서 경험에서 하는 완벽주의와 수치심은 어떻게 나타나는가?

둘째, 내현적 자기에 성향의 여자 대학생들에게 진로 선택의 과정은 어떤 의미인가?

방 법

내러티브 탐구 방법론

본 연구에서는 내러티브 탐구를 통해 여자 대학생들의 진로 고민에 대한 이야기를 살펴보고자 한다. 내러티브 탐구는 개인의 경험과, 그에 대한 이야기를 연구하는 질적 연구 방법이다(Clandinin & Connelly, 2007). 내러티브 탐구에서는 상담자와 내담자가 관심을 갖고 있는 주제를 다루며, 상담자들이 이용하는 라포 형성, 경청, 이야기 촉진, 현상에 대한 점진적 이행 등의 기술을 많이 사용하는 연구 방법으로 상담 연구에 적합한 연구방법으로 알려져 있다(박승민, 김광수, 방기연, 오영희, 임은미, 2012). 인간의 경험은 곧 그 경험에 대한 이야기를 통해 이해되며 내러티브는 그 경험을 표현하고 의미를 만드는 가장 좋은 방법이다(이상희, 박서연, 김신우, 2013). 개인의 경험을 이야기(telling)하고, 그 경험을 해석하거나 재해석하는 다시-이야기하기(retelling) 과정을 통해 경험적 의미를 밝히고자 하므로 연구 참여자의 세계를 내부자의 관점으로 탐구하는데 용이하다(Polkinghorne, 1988).

진로 구성주의적 시각에서 진로 상담은 개인의 가치나 세상을 보는 방법을 이해하는데 초점을 맞추어 개인에게 의미를 부여하는 방식에 관심을 가지기 시작했다(Savickas, 2011).

따라서 상담자는 내담자가 자신에게 의미 있는 경험을 찾아내도록 촉진하는 과정에서 진로의 영역에서 이미 존재하는 어떤 사실을 발견하는 것이 아니라 적극적으로 의미화의 과정을 통해 진로 행동을 이끌고 조절하고 유지한다. 따라서 진로와 관련된 이야기를 중심으로 내러티브 탐구를 진행하는 것은 개인의 독특하고 의미 있는 구조와 내용을 이해할 수 있게 한다는 점에서 적절한 연구 방법이다.

자료의 수집과 분석

본 연구의 자료 수집을 위해 연구 참여자와 50분씩 3번의 인터뷰를 하였다. 첫 번째 만남에서는 연구 문제 1과 관련하여 진로 탐색 과정에서 무엇을 경험했는지에 대해 질문하였다. 두 번째 만남에서는 첫 번째 만남의 이야기를 축어록으로 풀어 연구자가 제대로 이해했는지를 확인하는 과정을 거쳤으며 진로 선택의 과정과 진로 상담에서 무엇을 느끼게 되었는지 그 의미에 대해 탐색하였다. 세 번째 만남에서는 최종 연구 텍스트로 완성하여 함께 읽으며 검토하고 수정하는 과정을 거쳤다. 상담 경험에 대한 인터뷰는 '현상으로서' 내러티브로 재현되었고 '방법으로서' 내러티브를 분석하는 과정을 거쳤다(김경희, 정혜정, 2011).

Clandinin과 Connelly(2007)는 내러티브 탐구의 과정을 다섯 단계로 나누었는데 본 연구에서는 첫 번째 단계로 상담자와 내담자로 진로 상담의 '현장에 존재'하였으며, 두 번째 단계로 진로 상담 경험에 대한 인터뷰를 통해 '현장에서 현장 텍스트로 이동'하였다. 세 번째로는 인터뷰 내용을 전사하여 '현장텍스트를 구성'하였으며, 네 번째로 의미를 확인하고, 분석하는 과정에서 '현장텍스트에서 연구텍스트

로 이동하였다. 마지막으로 내현적 자기에 성향의 특징, 완벽주의의 내용, 수치심에 대한 경험 등을 바탕으로 각 개인의 이야기를 기술하여 최종 '연구텍스트를 작성'하였다.

내러티브 연구는 깊이 있는 자료를 수집하기 위해 연구 참여자의 수를 1~5명 이내로 제한하는데, 질적 연구 방법 중에서 가장 적은 연구 참여자를 선정하는 연구 방법이다(민지영, 2015). 본 연구에서는 여자 대학생의 진로 상담에서 다루어지는 내용과 과정, 그 의미를 보다 심도 깊게 살펴보고자 세 명의 이야기를 분석하였다.

윤리적 고려

본 연구에서는 한국상담심리학회의 연구 윤리와 상담 윤리를 고려하여 연구를 진행하였다. 상담자 윤리강령 6장에서는 내담자의 자발적 동의와 복지에 대한 책임, 연구 결과에 대한 보고와 책임에 대해 강조하고 있다. 본 연구에 참여한 연구 참여자들은 센터의 규정상 20회기까지 무료로 상담을 받을 수 있었고, 첫 회기 상담 구조화 과정에서 총 회기를 정하였다. 종결 후 3개월 후에 이뤄진 추수면접에서 더 이상 상담이 필요 없다고 응답한 경우의 내담자들을 '완전 종결'이라고 판단하였고, 그 이후 연구에 대한 논의가 이뤄졌다. 총 5명에게 연구 목적을 설명하였고, 연구에 참여하지 않는 것에 대한 해로운 결과가 없다는 점을 밝혔다. 2명은 취업 준비로 인해 연구 참여를 거절하여 최종적으로 3명이 연구에 참여하게 되었다. 상담은 완전 종결되었다는 점에서 상담 관계에 영향을 미칠 수 없었고, 연구에 참여하지 않을 경우에 발생하는 어떠한 불이익도 없었다. 연구 참여자들의 익명성을

보장하기 위해 개인정보를 유추할 수 있는 부분은 수정하거나, 상위 범주로 제시하였다.

내러티브 탐구의 특성상 연구 초기에 연구 관계를 확립하는 것은 중요한데 이 과정에서 연구 참여자의 불편감에 대해 탐색하였다. 참여자는 공동 저자이며, 첫 번째 독자이자 가장 중요한 독자이다(Clandinin & Connelly, 2007). 연구 참여자들은 이 관계에 대해 충분히 인식하였으며, 자신의 이야기에 대한 느낌에 대해 충분히 이야기하는 것에 개방적이었다. 연구의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 현장 텍스트를 연구 텍스트로 전환하는 과정에서 상담학 교수1명 및 내러티브로 논문을 쓴 박사 2인과 상담학 박사 과정생 3명으로 구성된 동료 연구자들에게 검토를 받았다. 연구 참여자들에게도 최종 연구 텍스트를 확인하였으며, 수정에 대한 의견을 적극적으로 반영하였다.

연구 참여자

본 연구의 참여자는 2016년 동안 연구자와 10회기 이상 진로 상담을 진행하였던 대학생 중 내현적 자기에 성향을 가지고 있으며, 진로를 결정하여 상담을 완전 종결한 경우, 윤리적 규정을 준수하여 연구 참여자로 선정하였다. 내현적 자기에 성향은 상담 초반 실시한 심리검사(MMPI-2, SCT)와 상담의 내용으로 확인하였다. 연구 시작 전, 내현적 자기에 척도(CNS)를 실시하여 검사 점수가 모두 170점 이상으로, 내현적 자기에 성향이 있음을 알 수 있었다. 점수 범위는 45점에서 225점으로 점수가 높을수록 내현적 자기에 성격 성향이 강하다. 본 연구에 사용된 내현적 자기에 척도는 Akhtar와 Thomson(1982)의 「자기애적 성격장애의 임상적 특성」을 참고하여 강선희,

정남운(2002)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 45개의 문항에 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 요인분석을 통해 분류한 5개의 하위 척도는 사람들에게 주목받고 칭찬받으며 사랑 받고 싶은 욕구와 매사에 뛰어난 사람이 되고 싶은 ‘인정욕구/거대자기환상’(9문항), 착취적인 대인 관계와 특권 의식, 자기중심성을 반영한 ‘착취/자기중심성’(9문항), 목표설정의 어려움과 불확실성, 직업적이고 사회적인 정체성에 대한 불확실성 및 불만족을 나타내는 ‘목표불안정’(9문항), 자신을 불행하고 무가치하게 느끼고 평가에 예민한 특성을 반영하는 ‘과민/취약성’(10문항), 소심하고 내향적이며 자신감이 부족한 ‘소심/자신감부족’(8문항)이다(강선희, 정남운, 2002). 연구 참여자들의 개인정보 보호를 위해 가명을 사용하였다.

새이는 22세의 여학생으로 사회과학을 전공하면서 ‘전문직’을 갖기를 희망하며 총 14회기를 상담하였다. 새이의 내현적 자기에 점수는 190점이다. 취업을 위해 상경계열 복수전공을 하고자 하였으나, 불가능하다는 것을 깨닫고 상담을 신청했다. 아무것도 하기 싫을 정도로 우울했으며 원했던 진로를 선택하지 못했다는 후회, 앞으로 진로에 대한 불안감을 심하게 느끼고 있었다. 상담에서 주로 진로에 대한 모호함과 과거의 삶에 대한 후회, 자신의 선택의 동기에 대해 이야기를 나누었다. 현재 취업을 위한 시험 준비를 시작했다.

표 1. 연구참여자 정보

이름	나이	전공	희망진로	상담횟수
새이	22세	사회과학	전문직	14회기
혜리	23세	공학	연구원	15회기
태희	25세	인문학	문화계	25회기

혜리는 23세로, 공학계열을 전공하면서 전공을 살려 연구원이 되기를 원했다. 내현적 자기에 척도의 점수는 183점이었으며 총 15회기를 상담하였다. 상담을 신청하게 된 계기는 너무 낮은 학점이 나온 후 심리적 충격이 컸기 때문이다. 앞으로 계속 연구를 하는 진로를 선택하고 싶은데 공부를 하는 것이 힘겹게 느껴졌다. 가만히 있어도 눈물이 날 때가 많고 무기력해서 아무것도 할 수가 없었다. 혜리는 상담에서 실망스러운 자신의 모습에 대한 이야기를 많이 했다. 잘하고 싶었지만 노력하지 않아서 망친 것들에 대해 이야기하면서 눈물을 많이 흘리기도 했다. 그렇게 이야기를 나누면서 혜리는 스스로의 모습에 대해서 좀 더 이해하게 되었다. 무언가 할 수 있는 기분이 들지만, 상담이 끝났다고 해서 완전히 달라지지 않을 것이라는 것을 알고 있었다. 생각보다 잘해왔던 자신의 모습을 인정해주고, 잘하지 못하는 현재의 모습을 마주하며 살고 있다.

태희는 25세에 상담을 시작하여 25회기까지 상담을 받았으며 내현적 자기에 척도의 점수는 201점이었다. 인문학 전공자로 문화 예술계에 종사하고 싶었으나 취업을 하지 못한 채 졸업을 해야 하는 상황에서 불안한 마음에 상담을 신청하게 되었다. 학교를 더 다니고 싶지만 졸업해야만 했고, 학점도 좋지 않은데다 어떠한 스펙도 없어 너무 걱정이 되었기 때문이다. 회사를 다닐 수 없을 것 같아 취업을 하고 싶은 마음이 없다는 점에서 상담을 해야겠다고 생각했다. 태희는 자신이 좋아하는 것들, 하고 싶지만 할 수 없는 것들을 이야기 했다. 태희는 진로가 선택의 과정이라는 것을 느끼며 문화 예술 계통으로 진로를 결정하고 취업에 필요한 것들을 준비하고 있다.

결 과

새이의 이야기

새이의 진로 이야기는 ‘가보지 않은 길’에 대한 미련과 후회로 시작한다. 새이는 인터뷰에서 상담 내내 눈물을 흘리던 이유에 대해 이야기를 했다. 왜 눈물이 나는 것인지 모르겠으나, ‘그렇게 살고 싶지 않았던 삶’을 살게 될 것이라는 것을 받아드리기 힘들었다는 것이다. 새이는 열심히 공부하는 바른 학생이었고 다른 사람들과는 다르게 살고 싶었다. 열심히 살아서 더 억울하고 공허한 마음은 더 컸다. 이 이야기는 경험에 대한 무의미함, 불확실한 정체성, 공허함 등이 나타나는데 상담을 하면서 ‘완벽주의’에 대한 추구에서 비롯되는 부족한 자신에 대한 인식이 수치스러운 감정으로 이어져 이를 가리기 위해 인정과 칭찬을 필요로 하면서 보상화하고 있는 것을 볼 수 있다.

“진로 선택을 앞두고 가장 먼저 떠오르는 단어는 ‘후회’예요. 억울했죠. 어릴 적 회사원이 되고 싶지 않아서 열심히 공부했어요. 전문직으로 살고 싶었는데 고작 회사원이라니.. 이럴 줄 알았으면 좀 더 하고 싶은거 하면서 살걸.. 완벽한 삶을 위해 초, 중, 고 추억도 없을 정도로 공부만 했는데.. 그동안 이유도 모르고 살았지만 인생을 잘 못 산 것 같았어요. 나보다 열심히 살지 않은 친구들도 안정적인 직장을 갖는데, 개보다 더 열심히 했던 내가 덜 만족스러운 삶을 살게 되다니. 진로는 성취이고, 보상이라고 생각하죠. 열심히 살았으니 원하는 삶을 살 수 있을 줄 알았지만

그게 아닌 것 같다는 점이 끔찍했어요. 특히 취업으로 이런 고민이 끝이 아니라 시작이라는 거죠.”

무엇을 해야 할 것인지 모르는 것에 대한 불안감은 의미를 상실하게 만들었다. 내현적 자기에 성향에서 ‘목표 불안정’은 개인적 기준의 부재이기도 하다.

“여성으로서의 삶도 중요하고 결혼해서 애를 낳는 것도 중요해요. 일단 결혼하면 커리어가 끊길 것이라는 생각 때문에 회사원이 되고 싶지는 않았어요. 혼란스러워서 생각만 해도 눈물이 났죠. 연애도 한번 못 해봤는데 완벽한 결혼을 할 수 있을까? 완벽한 삶의 기준이 무엇인지 모르겠지만..”

새이가 가지고 있는 기준은 ‘사회적으로 부과된 완벽주의’에 대한 이미지로, 여성은 결혼을 해야 ‘완벽한 삶’을 살 수 있다는 이상적 기준을 제기하여 공허함을 야기하는 결과로 작용했다. 연애를 한 번도 해본 적이 없지만 완벽한 결혼을 꿈꾸고, 커리어가 끊길 것이라는 생각에 막연히 회사원은 제외하는 등 실체가 없는 기준을 고려하며 진로를 선택하는 과정에서 세계의 불완전성을 뼈저리게 느끼는 등 새이는 ‘과민하고 취약한 특성’을 보이기도 한다. ‘해야 할 일’도 ‘하고 싶은 일’이 없었기에 무엇을 인정받아야 할지 몰라 불안했고, ‘완벽하지 못한 상황’은 실패의 상황이었다.

“내가 뭔가를 하면 뭐를 얻을 수 있는지 명확하지 않으니깐 불안하고 어려웠죠. 내가 할 수 있는 선택이 줄어들 수도 있으니 매 순간을 완벽하게 살아야 후회하지

않을 것 같고, 혹시라도 후회될 때 나를 탓하지 않을 수 있을 것 같았어요. 그런데 사실 삶은 항상 완벽하지 않죠. 시간을 허비하는 것처럼 느껴졌어요.

완벽한 건 목표를 성취하는 삶이죠. 대학생할 동안 목표가 없어서 모든 시간의 의미가 없었던 것 같아요. 뭘 해야 할지 모르겠고 하고 싶은 것도 막상 없더라고요. 진로는 물론, 나에 대해 아는 것이 없는데 선택을 해야 한다는 게 너무 막막해서 자꾸 불쑥 불쑥 눈물이 나고, 늘 텅 빈 기분이었어요”

‘완벽’에 대한 구체적인 질문에 새이는 ‘목표를 성취하는 것’이라고 대답했다. 목표가 없는 상황을 벗어나는데 도움이 된 부분에 대한 질문에는 ‘텅 비어 있다고 느끼지 않았던 순간이 언제인지 대답하기 위해 자신이 행복했던 순간을 떠올려 보았던 상황을 이야기했다. 수능 잘 봤을 때, 토폴 성적이 잘 나왔을 때, 뮤지컬 공연했을 때의 경험은 공통적으로 타인한테 인정받은 경험이었고, 그 때 행복했다는 것이다. 새이는 이 때 자신에게 ‘인정받은 느낌’이 중요하다는 것을 깨달았다고 말했다.

어린 시절부터 새이는 누군가의 인정을 받아야만 당당할 수 있었고, 진로 선택에서도 누군가의 인정은 중요한 부분을 차지했다. 이러한 인정받고 싶은 욕구는 진로에서 ‘큰 사람이 되고 싶다는 소망으로 표현된다. 이는 외현적 자기애와 내현적 자기애에서 공통적으로 드러나는 ‘인정욕구/거대 자기 환상’이 진로 상황에서 어떻게 나타나는지 살펴볼 수 있는 부분이다.

“만족을 잘 못하겠어요. 만족하려면 상

대적인 기준이 필요한 것 같아요. 점수 몇 점이 아니라 재 보다 잘해. 이렇게 더 만족스럽더라고요. 그래서 진로를 선택할 때도 사회적으로 인정받는 게 중요해요. 인정받으면 어디를 가든 기죽지 않고 당당할 수 있잖아요. 고민하고 열등감 느낄 일도 없고.

어릴 적에 애들이랑 사이가 안 좋아서 어른들의 인식, 학업으로 보상을 얻었던 경험이 있었어요. 무시당하지 않기 위해 올라가고 싶은 욕구가 커져 같아요. 사회에 영향력을 주는 사람이 되고 싶어요. 학교 세우는 거나, 정책을 만들거나.. 더 많은 사람이 나를 인정해야만 나의 지식이 영향력을 끼치게 된다고 생각해요.”

새이는 자신에게 ‘완벽함’ ‘인정’, ‘영향력’이 중요하다는 것을 깨달았다. 늘 확실한 목표가 있고, 이를 준비하는 삶을 살았다는 점에서 새이의 세계는 확실했다. 하지만 진로를 탐색하는 것은 해야 하는 일이나 평가 기준이 무엇인지 막막하기만 했고, 새이는 그 삶을 불안하게 느꼈다. 이 불안을 해소하기 위해 ‘완벽한 것’에 대해 매달렸고 완벽함에 대한 추구는 ‘인정받고 싶은 나’로 인해 발생했으나, 역설적으로 진로를 탐색하는 과정은 ‘인정받지 못한 시간’이었다. 완벽한.. 큰 사람이 되려고 하지만, 그로 인해 아무것도 하지 못하는 자신의 모습에 대한 괴로움을 느낀다. ‘소심하고 자신감 없는’ 모습으로 인한 수치심은 어떤 행동도 시도하지 못하게 하여 이상적 자기와 현실적 자기의 간극이 더 커지고 있었다.

“나에 대한 생각만 하면 눈물이 났던 또 하나의 이유가 있다면.. 아무것도 이루

지 못한 초라한 내 모습을 보는 것이 너무 괴로웠어요. 이 괴로움에서 벗어나기 위해 확실한 것(돈, 성적 등)을 선택하고 살아왔죠.. 돈보다는 즐거움이 더 큰 가치라고 생각했는데 상담을 하면서 제가 반대로 하고 있는 것 같다는 생각을 했어요. 즐거움을 중요하게 생각한다고는 하지만 정작 내가 뭘 좋아하는지 모르겠더라고요.

잘하려고, 완벽하려고 하는 성향이 선택을 못하게 만들었던 것 같아요. 늘 고민만 하다가 아무것도 하지 못 한거죠. 노력한 것에 대한 결과가 확실해야 하는데, 그러다보니 아무것도 시도 못하고.. 안 해보니 내가 할 수 있는지도 모르는 상황이 반복되었어요. 솔직하게 말하면 그런 나를 보는 게 너무 힘들었어요.”

새이는 상담을 통해 웅대한 자기와 현실의 자기가 일치하지 않으며, 자신의 생각과 행동도 불일치하다는 점을 느꼈다고 한다. 그리고 이 불일치를 해소하기 위해 자신의 생각을 보다 구체적으로 정리하고 ‘지금’ 필요한 것들을 찾기 시작한다.

“그냥 제가 생각하는 완벽한 일은 즐거우면서도 돈도 많이 버는 전문직인 것 같아요. 돈도 많이 벌고 즐거움을 담보해줄 수 있는 일이라는 생각이 있었나봐요. 막연한.. 가정에 대한 부담감이 있었는데.. 제가 결혼해서 아이를 낳으려면 최소한 5년은 더 있어야 하는데 5년 후의 고민을 지금부터 하고 있다는 것이 우습게 생각되더라고요. 지금 나에게 중요한 것은 완벽한 가정을 갖는데 필요한 직업이 아니라 내가 좋아하는 직업, 내가 중요하게 생각하는

직업에 대한 것인 것 같아요.”

내가 좋아하는 직업, 중요하게 생각하는 직업의 목록을 적고 그 직업이 자신의 기준을 충족하는지, 구체적으로 자신이 할 수 있는 것이 무엇인지, 이를 위해 무엇이 필요한지를 확인하는 과정을 통해 새이는 진로를 결정했다. 잘 할 수 있는 일, 해야 하는 일이 명확하며, 외적 인정이 보장되고 점수로 성취가 확인되는 진로로 시험 보는 전문직을 선택했으며, 이를 위한 구체적인 목표를 세웠다.

“어떤 직업을 갖는지가 ‘나’를 결정하는데 70%는 되잖아요. 내가 누구인지 말하려면 그 직업으로 말하게 되니깐.. 다른 사람에게 평가를 보여줄 수 있는 선택을 하게 된 것 같아요. 그래서 사람들이 나에게 잘했다고 하고, 칭찬해주고, 인정해 주는 기분이 들면 좀 보상받는 기분이 들더라고요. 지금 결과에 만족해요. 공부하는 양이 눈에 보이니깐.. 잘 안될 때도 있지만 열심히 하는 스스로가 만족스러웠어요.”

새이의 진로 선택은 ‘보상’을 위한 성취에 초점을 맞추어 진행되었으며 완벽주의로 인한 불일치를 감소시키고, 적응적인 완벽주의를 활용하는 방법을 통해 진로를 선택하였다. 새이는 ‘즐거움’보다는 자신이 원하는 외적 보상을 극대화할 수 있는 진로를 찾았고, 이를 준비하는 과정에서 ‘수치심을 가장 적게 느낄 수 있는 지점’으로 ‘스스로 당당하게 생각할 수 있는 모습’이 무엇인지 탐색하였다. 공부한 양을 표시하고, 자신의 결과를 자랑스럽게 이야기하는 모습을 상상해 보는 방법이 도움이 되었고 좋은 결과를 얻을 수 있었다.

헤리의 이야기

헤리는 분명한 꿈이 있었고 그 꿈을 향해 전공을 선택했다. 그러나 낮은 학점을 받으면서 진로에 대한 방향이 시작된다. 낮은 학점은 '실패'의 사건으로 헤리에게 성적이 좋지 않은 것은 '성공할 수 없다'는 지표이고 '미래가 없다'는 의미이다. 헤리는 완벽주의적인 학습, 칭찬을 갈망하고 수행을 의심하면서 열등감을 느끼고 스스로에 대한 부적절감에 대한 느낌을 자주 이야기 했다.

“공부를 계속하고 싶은 학생이라는 점에서 성적은 잘하고 있다는 지표였어요. 그 지표가 나를 무능하다고 이야기하니깐 그게 힘들었죠. 혹시라도 앞으로 취업이 안 되거나, 승진이 안 되거나, 박사를 못가거나 이렇지도 몰라서 불안하고.. 성공을 못할거 같다는 느낌이 들었어요.”

헤리가 성적이 좋지 않은 이유는 '완벽한 공부' 때문이었다. 과거에 공부를 좋아했던 '나의 모습을 기준으로 삼아 '완벽한 공부'를 추구하고 있었고, 그랬기에 어쩔 수 없이 '부족한 나'를 마주하게 되었다. 부족한 나를 믿을 수 없기에 끊임없이 했던 공부를 또 하고 또 하며 수행에 대한 의심을 반복하게 되는데 이는 너무나 고통스러웠다. 이 고통은 스스로에 대한 수치심으로, 이를 피하면서 공부를 하지 않는 악순환을 경험하고 있었다.

“완벽하게 문제를 풀고 싶어서 개념 공부만 하는 경향이 있었어요. 진짜 아는 것인지 모르겠어서 계속 같은 부분만 공부하는. 그래서 시간이 항상 모자라더라고요.

교수님이 늦어서 한 시간 동안 애들이 시험 이야기만 하는데 나만 모르는 것 같고, 그게 현실이라고 생각하게 되죠. 교수님도, 잘하는 친구들도, 선배도 모르는게 많다고 하는데, 뭘 모르는지 아는 것도 부럽고.. 개념공부만 하는데 정작 물어보면 설명도 못 하고, 내 것으로 만들지 못한 느낌..”

헤리는 잘하지 못하는 것을 하고 싶지 않았고, 원했던 것이 충족되지 않는 공허한 감정, 무기력감에 시달렸다. 잘하고 싶지만, 잘하지 못하는 나의 모습을 마주하는 것은 쉽지 않은 일이다. 이로 인한 자신감 부족, 열등감, 본인에 대한 부적절감으로부터 도망치고 싶었고, 이를 위해 너무나도 중요했던 욕구를 포기해 버린다. 하고 싶었던 일을 포기하고 다른 진로를 모색하고자 한 것이다. 스스로 잘하지 못하는 것이 괜찮다고 이야기하고 싶었지만 사실 괜찮지 않았다.

“최소한으로 공부를 하고, 그냥 내버려두는 경향이 생겼어요. 아무 생각 없이 공부 안하고 가만히 있다 보니 그게 중요하지 않다고 생각하게 되더라고요. 칭찬받을 수 있는 선을 포기했죠. 저는 사실 다른 사람의 인정이 중요한데 나를 지키기 위해서 포기했던 선이 있었어요. 공부를 중요하게 생각하는데 공부를 못하면 제가 너무 초라하잖아요.. 그럼 가치를 옮기는 거죠. 내가 과거에 잘했던 것은 소용이 없어요. 성공했던 나, 과거의 영광을 기억하는건 나약해요. 그건 실패를 증명하는 거죠. 앞으로 잘할거라는 것도 안돼요. 지금 성공이 중요해요. 오늘 성공해야 내일도 성공한다고 다시 생각할 수 있어요. 지금 학점

이 좋은 상태, 잘하는 상태가 중요하죠.”

혜리는 노력하지 않음으로써 내현적 자기에 성향에서 나타나는 자신의 ‘거대 자기’를 지키고자 했으나 역설적으로 그 노력은 수치스러운 자기의 모습을 계속 마주하게 만들었다. 혜리는 성적에 ‘잘하고 있다는 신호’라는 속성을 부여했다. 낮은 학점을 받았다는 것은 곧 ‘못한 나’로 연결되는 지점이 되는 것이었다. 이 불일치를 해결하기 위해 잘하는 것은 중요하지 않다고 이야기하면서 ‘잘하기 위한’ 어떤 노력도 하지 않게 된다. 낮은 학점은 이제 당연한 일이 되었다. ‘공부를 잘했던 나’는 더 이상 당연하지 않았다. 이제는 ‘잘하지 못하는 나’를 마주하는 것이 더 당연해졌고, 이를 괜찮다고 말하는 것은 수치스러운 경험이었다. 혜리는 ‘낮은 성적’과 모순되는 ‘잘하고 싶다는 마음을 함께 인정하는 것이 가장 어려운 경험’이라고 말했다.

상담에서는 수치스러운 경험에 개입했는데, 혜리의 어린 시절 ‘부모의 기대’에 대한 완벽주의의 경험과 맞물려 있다는 점을 발견하게 된다. ‘잘하지 못하는 나’에 대해 어릴 적부터 엄마가 상당히 부정적인 반응을 했고, 스스로 잘하지 못하는 것이 괜찮다고 생각했지만, 사실 괜찮지 않다는 것을 알게 된 것이다. 엄마의 비난과 기대를 ‘중요하지 않다고 생각하면서 이겨냈던 것을 기억했다.

“어릴 적부터 엄마의 요구를 맞춰줄 수 없는 사람이라는 생각이 있었어요. 나도 힘들고 속상할 때가 있는데, 엄마는 늘 그런건 관심 없고 그 다음에 잘하기 위해 어떻게 할 것인지 이야기하라고 했어요. 잘하는 사람일 때만 특별할 수 있었는데, 잘

하지 못하는 상태는 내가 특별하지 않다는 것을 계속 이야기해주는 것 같았다고 해야 하나..

그렇죠. 잘하지 못한다고 특별한건 아니죠.. 그냥 저는 너무 힘들어서 잘하는 사람이기를 포기해왔던 거였어요. 엄마가 나에게 이렇게 중요한 영향을 미쳤다니.. 충격을 좀 받았어요. 어릴 적에도 제가 잘하는 게 중요하다고 생각했던 것 같지만 엄마의 요구도 맞춰줘야 하잖아요.. 그게 힘들어서 포기할 수밖에 없었어요.

계속 공부를 하겠다는 선택이 내가 하는 선택인지 엄마가 붙여넣어준 꿈인지 헛갈려요. 그렇지만 맞는 일을 찾으려면 일단 해봐야 해요. 그러다 아니면 다른 길을 찾더라도. 지금 같이 인정하지 않는 방법은 아니라고 생각했죠.”

혜리는 상담에서 이 이야기를 하면서 많이 울었다고 회상했다. 울고 나니 ‘잘하지 못하는 내가 ‘특별하지 못한 나’를 의미한다고 생각하는 것이 좀 이상하다는 생각이 들었다고 했다. 그래서 ‘잘하고 싶은 마음’도 ‘특별하고 싶은 마음’도 인정하지 않으려고 했지만 사실 의미 없다고 생각하면서도 완벽하고자 하는 노력을 그만 둘 수 없었고, 그 노력은 계속 ‘부족한 나’를 마주하게 되는 너무나도 고통스럽고 수치스러운 경험이었다. 차라리 인정받고 싶은 욕구를 포기하는 것은 쉽지 않은 일이었다고 받아드린 것이다. 혜리는 이제 당당하게 ‘나는 잘하고 싶다고 이야기 한다.

“노력했는데 안 될까봐 두려워서 잘하는 것이 중요하지 않는 척했어요. 잘하는 것이 나에게 중요한데, 잘하지 못해서 그

마음을 숨겼죠. 이리지도 못하고 저리지도 못해서 두려웠어요. 내 스스로에게, 다른 사람에게 두려움 없이 '잘하고 싶다. 당당하고 싶다.'고 내가 원하는 것에 대해 이야기하고 싶어요.

잘하지 못한다는 것은 참 슬픈 일이에요. 저에게는 성공 경험이 중요한데, 그 동안 반대로 행동하면서 성공 경험이 너무 없는 거죠. 그 모습이 이제 너무 지겨워요. 제가 지금 원하는 것은 잘하는 사람이 되는 것이 아니에요. 잘하는 것은 물론 나에게 중요하지만, 잘하기 위한 노력을 하는 사람이 되고 싶어요. 모든 과목에 A를 받고 싶다는 것도 아니다. B만 맞아도 대학원을 가겠다고 이야기할 수 있었으면 좋겠어요.”

혜리는 상담을 통해 스스로 포기했던 욕구를 명확하게 인식했고, 자신이 포기했던 중요한 욕구를 찾아가기 위한 현실의 모습을 인정했다. 현재 공부에 대한 완벽주의, 중요한 것을 포기하는 과정이 스스로에게 효과적이지 않은 상황임을 알아차린 것이다. 이제 혜리에게는 '잘하는 것'보다 더 중요한 목표가 있다. 당당하게 '잘하고 싶다고 말하는' 것이다. 소심하고 취약한 자기를 가진 혜리는 이를 인정하는 것이 어려웠다. 그럼에도 불구하고 여전히 혜리에게는 '잘하고 싶은' 마음이 있다. 잘하지 못해도 그 마음을 숨기는 것이 아니라 당당하게 그 마음을 인정하고, 도망가지 않고 열심히 하는 것이다.

태희의 이야기

태희가 처음에 상담실을 찾았을 때 굉장히

취약하고 과민한 상황이었다. 모든 것을 두려워서 낮은 학점 때문에 취업 준비를 하는 것이 두렵고, 대인관계를 맺는 것도, 사회생활에 대해서도, 선택 자체에 대한 두려움이 강했다. 태희의 가장 큰 두려움은 스스로를 믿지 못하는 불안 때문이었다. 이런 상황에서 진로 선택의 과정은 매 순간 '부족한 나'를 확인하는 시간이었기에 너무 고통스러웠다.

“졸업을 앞두고 취업은 해야 하는데 사회 생활하는 것 자체가 두려웠어요. 삶에 허덕이면서 끌려 다닐 것 같은 두려움... 따라갈 수 있을 때까지 삶을 일시 정지 시켜놓고 싶었어요. 특히 하나를 결정하면 다른 것을 포기해야할 것 같아 무서웠어요. 아빠를 보니 선택을 잘못하면 인생이 잘못된다는 생각이 강해서 선택을 못했어요. 막상 선택했는데 마음에 들지 않으면 어떡해요. 내가 어떤 모습이라도 될 수 있는 가능성이 사라지는 거잖아요.”

태희에게 진로 선택은 '가능성 있는 또 다른 나를 포기한다.'는 의미였기에, 시작 자체가 쉽지 않았다. 하지만 생계유지를 위해 알바를 시작하면서 태희가 마주한 자신의 첫 번째 모습은 '완벽하지 못한 나의 모습'이었다. 자신이 하는 일에 대한 의심, 수행과 실수에 대한 불안감에 시달리는 자신의 부족한 모습을 보는 것은 수치스러운 경험이었다.

“알바를 했었는데 고용주한테 일한 것을 보내고 확인을 받아야 했어요. 잘했다는 피드백이 오기 전까지 너무 불안해서 밤을 새면서 자료를 찾았어요. 마지막에 부탁한 자료는 무슨 약에 대한 정보였는데

내가 찾을 수 없다는 것을 알겠더라고요. 그런데도 내가 찾을 수 있는데 찾지 못한 것 일까봐 멈추지 못하고 밤을 새워서 계속 찾았어요. 나에 대한 뿌리 깊은 불신 때문이죠. 저 스스로를 잘 못 믿겠다는 마음이 컸어요. 특히 돈 받는 일은 그만큼 책임을 다하지 못 했을까봐 더 심했어요, 그 사람이 잘했다고 인정하지 않으면 그건 쓸모가 없어진다고 생각했기 때문에 계속 불안해 하는 거죠.”

태희는 자신의 불안감을 타인의 인정으로 극복하고자 하는 모습을 찾아 볼 수 있었다. 다른 사람들에게 인정받는다는 것은 자기를 회복하는 태희의 방법이였다. 이 부분에서는 목표 자체를 타인의 인정으로 두기 때문에 나타나는 불안감, 수행에 대한 의심과 더불어 인정에 대한 욕구가 완벽주의적인 일처리로 나타나는 것을 살펴볼 수 있다. 하지만 완벽함을 추구하는 성향은 아무것도 하지 못하는 결과로 이어지고, ‘자신을 신뢰할 수 없게’ 만든다는 사실을 깨닫는다.

“매번 생각만 해서 행동을 못했어요. 악순환이예요. 졸업을 앞두고 계약직으로 일을 하게 될 계기가 있었는데 결정적인 순간에 못한다고 했어요. 나는 못할 것 같고 게으른 나를 신뢰할 수가 없었고, 자신감이 없어서 시작을 못하고 계속 나를 믿을 수 없어지더라고요..

완성된 글을 모아서 다듬기만 하면 되는데 진행이 안돼요. 내가 좋아하고 잘 하고 싶은 일인데 못하니깐 답답하죠. 내가 잘 쓴 건가? 나는 여기까지인가.. 라는 생각이 들어요. 내가 할 수 있을까에 대한

생각을 많이 하고 그 이상으로 진전이 안 되니 한계인 것 같이 느껴지더라고요. 난 평생 완성할 수 없는 사람인가 보다. 결과물이 인정받는게 중요한데, 산으로 비유하자면 최고인 에베레스트 같은 결과물이어야 해요. 완벽하지 않으면 인정을 못 받고, 인정받지 못하면 의미가 없죠. 나 스스로에게 확신이 없어서 다른 사람이 인정해 줄 때 안심하게 돼요.

완벽한 모습에 대한 추구는 거대자기의 환상과 맞닿아 있다. 태희는 완벽주의로 인해 어떤 행동을 하는 것을 힘들어했다. 아무것도 하지 않는다는 것은 스스로를 ‘아무것도 못하는 나’, ‘완성할 수 없는 사람’ 등의 부정적 자기 모습으로 인식하게 만들었다. 현실의 자신과 이상적 자신의 모습의 괴리가 커질수록 내면화된 수치심이 강해졌다. 끊임없는 수행에 대한 의심은 태희를 소심하고 자신감이 부족한 모습으로 만들고 있었다. 이런 부족함에 대한 인식은 태희가 자신의 부족함을 채우는 방향으로 진로를 선택하게 만드는 방향으로 작용한다. 부족한 나를 채우고 싶은 마음은 대학원 진학에 대한 고민으로 이어졌다.

“자주 열등감을 느끼고 자신감이 없어서 완벽함, 능력이 중요하다고 생각하게 돼요. 상담을 하면서 어떤 직업을 갖더라도 제가 스스로에게 자신감이 있기를 바라는 마음이 있다는 것을 발견했어요. 지금은 부족한 나를 좀 더 채우고 싶은 마음이 더 강하구나 이런걸 알게 되었죠 그래서 지금 진로를 선택해도 될지 걱정하고 무서워하지만, 채울 수 있다는 점에서 지금 배우는 것이 의미 있게 느껴져요.”

태희는 자신이 원하는 것이 무엇인지 현실적으로 구체화했고, 진로 선택에 필요한 다양한 정보들을 수집하고 선별하면서 드디어 태희는 하고 싶은 일을 발견한다. 태희는 점점 생각을 행동으로 옮기는 연습을 시작했고, 자신의 긍정적인 모습을 발견하게 된다. 그러면서 태희는 ‘완벽하지 못한 모습’을 보일 때 더 많이 배울 수 있고, 부족한 모습을 더 많이 채울 수 있는 방법이라는 점을 알게 되었다.

“내 생각을 이야기하고 의견을 실제로 만들어보는 경험이 즐거웠는데 부족함을 노출하니 더 많이 배울 수 있더라고요. 저는 항상 처음부터 잘해야 하고 완벽해야 한다고 생각했어요. 사실 지금 객관적인 기준에서 제가 못하는 건데 주관적인 기준에서는 만족스러워요. 부족한 모습이 보이지만 이건 첫 번째 시도일 뿐 나의 전부가 아니니깐... 점점 나아지려고 노력해요.”

태희가 첫 번째 시도를 하기 위해 가장 먼저 시작한 것은 ‘완벽하지 않는 연습’이었다. 태희는 부족한 자신의 모습을 보면서 수치스럽게 느끼기 보다는 지금은 완벽하지 못할지라도, 꾸준히 하다보면 좀 더 만족스러울 것을 기대하는 모습을 보였다.

“나에 대해서 부정적으로만 생각하더라고요. 가장 큰 부분은 행동으로 옮기지 않는 나를 믿을 수가 없는 거였어요. 인생이 전개가 안 되니깐 뭐라도 하는게 중요하죠. 완벽하려다 아무 행동도 못 하는거니깐.. 일단 열심히 하지 않는 연습을 해요.

제 길이 뭔지를 고민하느라 너무 많은 시간을 보냈다는 느낌은 있어요. 생각하는

게 좋고 글쓰는게 좋았는데, 완벽해야 한다는 생각 때문에 못했어요. 지금은 하고 싶은 일을 시작하기로 마음먹었어요. 잘하지 않고 한걸음씩 간다고 생각하니 불안하거나 무섭지 않아요.”

태희는 ‘완벽하게’ 채우고 싶은 마음이 있었다는 것을 인식하면서 진로 선택의 과정에 대해 ‘다른 사람에게 대한 인정을 받는 의무감에서 벗어나 내 삶을 사는 것’이라고 새롭게 의미를 부여하게 되었다.

제가 뭔가를 해내야 하는 의무에는 강박적으로 시달리지만 내 권리는 포기해요. 의무를 지키는 것이 너무 힘들어서 다른 사람의 인정을 받는걸 이제 그만 하고 싶어요. 하지만 취업은 의무가 아니잖아요. 잘해야 하는 일이 아니라 그냥 살아가면서 자연스럽게 발생하는 일이고 나는 내 삶을 살아갈 권리가 있다고 생각해요 그건 다른 사람이 결정하도록 두지 않게 된 점이 가장 큰 도움이 됐어요.”

다른 사람의 인정이 아닌, 나의 인정을 받기 위해 노력하고, 내가 원하는 것을 더 이상 포기하지 않으면서 계속 진로를 선택해 가는 삶을 살 것이다.

논 의

본 연구에서는 진로를 고민하는 세 명의 대학생의 이야기를 통해 진로 고민에서 나타나는 내용과 그 과정에서 나타나는 경험의 의미에 대해 이해하고자 하였다. 본 연구의 결과

를 요약하자면 다음과 같다.

연구 문제1의 질문에서는 내현적 자기에 성향의 여자 대학생들이 진로 상담에서 경험하는 완벽주의와 수치심이 어떤 식으로 이야기되며, 그 내용이 무엇인지를 구체적으로 드러내고자 하였다. 세 개의 이야기에서 나타나는 진로 선택의 과정은 '부족함을 인식하면서 시작된다. 자기에적 성격구조를 가진 이들에게 '부족함'은 웅대하지만 취약한 자기를 활성화시키는 부분이다. 특히 능력주의 경쟁사회에서 부족한 학점, 취업 좌절의 사건으로 인해 참여자들은 열등감과 불안을 느낀다. 진로에서 경험하는 좌절은 자기에의 성격 특성으로 인해 '자기 존재의 실패로 이야기 되는데, 이때의 나는 '가치 없고', '무의미하며', '부적절한 존재'이다. 따라서 이들에게 진로 상담은 부적절한 '자신'의 모습을 만나는 고통스러운 경험이다. 이 때 내담자들이 호소하는 정서적 어려움의 불안, 우울의 내면에는 자기의 실패에 대한 수치심이 핵심감정으로 존재한다. 이 고통은 '웅대한 자기'를 회복하고자 하는 노력을 하는데 이 때 부적응적 '완벽주의'의 사고나 행동이 나타난다. 완벽하고자 하는 노력은 역설적으로 완벽하지 못한 자신의 모습을 마주하고 수치심을 느끼는 악순환이 반복되는 것이다. 진로 상담에서 이를 이야기하는 것은 좌절된 자기에와 이로 인한 부끄러움을 스스로 인정해야하는 고통스러운 과정이지만(최영민, 2011). 자신의 모습을 돌아보고 현실적인 목표를 마주함으로써, 새로운 자기를 만나는 과정이기도 하다.

연구문제 2와 관련해 내현적 자기에 성향의 여자 대학생들에게 진로 선택의 과정은 어떤 의미인지 확인할 수 있었다. 인터뷰를 마무리하면서 연구 참여자들에게 진로 상담의 의미

에 대해 제목을 정해주기를 요청했다. 새이는 '거울을 보고 화장을 고치는 과정'이라고 했고, 새이는 '바지를 사러 떠났지만 치마가 어울린다는 것을 알게 된 과정', 태희는 '굴레로부터의 해방'이라고 표현했다. 이처럼 연구 참여자들은 '이상화된 자신'의 모습에서 벗어나 '현실의 자기'에 대해 인식하는 과정으로써 진로 선택을 경험하고 있었다. 이 과정은 현재 진로의 경험에서 충족되지 않은 자기에적 욕구를 발견하고, 그 욕구를 채울 수 있는 건강한 자기를 재구성하는 과정이라고 볼 수 있다. 본 연구 참여자들도 인정받고자 하는 욕구가 강하고, 이를 위해서 완벽하거나 지나치게 높은 기준을 제시하여 진로 선택에 어려움이 있었다. 하지만 참여자들은 상담을 통해 보다 현실적으로 스스로를 돌아보고, 자신이 원하는 것이 무엇인지 탐색하는 과정을 갖게 되었으며 이 과정에서 현실적인 진로 목표를 설정하고, 이를 이루기 위한 자신의 현실적인 자원들을 인식하는 것을 살펴볼 수 있었다.

참여자들은 진로상담을 통해 스스로 결론을 얻고 상담을 마무리한다. 새이는 '성취를 위한 현실적 계획을 세웠으며' 헤리는 '스스로의 모습을 수용하고자 결심했다. 태희는 '진로'라는 의무에서 벗어나 '나를 찾아 가는 여정을 시작한다. 상담 초반의 내현적 자기에 성향을 가진 연구 참여자들이 가지고 있는 파편화된 자기 이미지는 진로 탐색의 과정과 좌절의 경험을 통해 부정적인 이미지와 왜곡된 진로사고로 인해 고착되어 있는 상황이었다. 상담을 통해 '자기'와 '좌절', '실패'에 대한 이야기하는 것은 참여자들이 가지고 있는 당위적인 완벽주의를 재점검하고 조정하여 부정적인 패턴과 영향력을 인식하고 인지적 재구성 과정을 거쳐 건강한 진로사고를 할 수 있도록

도울 수 있었다.

본 연구의 의의와 시사점을 정리해 보자면 다음과 같다. 첫째 내현적 자기에 성향을 가진 내담자들의 특징이 어떻게 상담에서 나타나는지를 살펴보고, 진로 선택에서 주로 호소하는 완벽주의와 수치심에 대해 심도 깊은 이해를 할 수 있었다. 연구 참여자들은 자신에게 너무 엄격하여 결과로만 자신의 가치를 평가하는 건강하지 못한 부적응적 완벽주의의 태도를 보인다. 비현실적인 완벽한 기준을 설정하고, 이에 미치지 못하는 스스로를 보면서 우울이나 불안과 같은 심리적 부적응을 더 많이 경험하고 있었던 것이다. 이로 인해 자신의 능력에 비해 스스로가 부적절하고 무력하다고 느끼는 내면화된 수치심의 정도가 높다. 이들이 경험하는 수치심은 완벽주의적 성향으로 나타나는 자기애의 실패와 밀접한 연관성을 가지고 있다. 따라서 내현적 자기에 성향을 가진 이들의 진로 상담에서는 부적응적인 완벽주의 성향에 대해 점검하여 이를 재평가하는 과정이 중요하다. 이를 통해 완벽주의가 스스로를 더 우울하고 불안하게 만든다는 것을 자각하도록 도와 그들이 가지고 있는 기준이나 목표를 점검해보는 개입을 통해 역기능적 진로사고를 건강한 진로사고로 바뀌도록 돕고, 수치심과 같은 심리적 부적응을 덜 경험하게 하도록 개입하는 것이다.

또한 내현적 자기에 성향을 가진 대학생의 진로 탐색 과정에서 나타나는 다양한 자기애적 특징들을 통합적으로 살펴볼 수 있었다. ‘웅대한 자기’는 중요한 부분이지만 상대적으로 ‘자기중심성’에 대한 부분은 적게 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 취약하고 소심하며 자신감 없는 모습은 ‘웅대한 자기’의 좌절로 인한 수치심에서 기인한다. ‘웅대한 자기’는

실체 없는 기준을 제시하며 ‘완벽한 진로’ ‘완벽한 공부’ ‘완벽한 수행’을 추구하게 되는데 이는 내현적 자기에 특성의 ‘목표 불안정’에 대한 또 다른 표현이다. 진로 상담에서는 이 ‘완벽함’에 대해 구체적으로 접근하며 이로 인해 호소되는 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려 등을 다루고 개인의 기준을 구체적으로 확립하고 달성할 수 있는 진로 목표를 설정해야 한다. 따라서 내현적 자기에 성향의 진로 상담에서는 왜곡된 자기상과 완벽주의를 현실적 측면에서 달성 가능한 행동적 목표로 조정되는 개입이 효과적이다. 나에게 중요한 것이 무엇인지 확인하면서 ‘나의 긍정적인 모습을 발견하고, 삶에 대한 의미를 발견하고 진로를 결정하도록 돕는다. 현실적으로 어떤 노력을 할 수 있는지 점검하면서 보다 현실적인 자신의 모습에 대해 인정하고 수용하게 된다.

마지막으로, 참여자들이 ‘완벽주의’로부터 벗어나 ‘자신의 목소리’를 찾아가는 과정을 통해 자신에 대한 부정적이고 파편화된 이미지들이 긍정적 자기 이미지로 변화하며 진로를 결정하는데 도움이 되었음을 알 수 있었다. Frost 외(1990)의 연구에서 제시한 완벽주의의 6가지 차원과 본 연구의 결과를 비교해볼 때 참여자들의 진로경험에서 드러나는 완벽주의에는 사회적으로 부과된 완벽주의가 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 어머니 친구 등 의미 있는 타인의 시선으로 자신을 엄격하게 평가하고 완벽해질 것을 요구하며, 스스로가 이를 만족시켜야 한다고 믿으며 자신이 이를 충족시키지 못했을 때는 자신이 수용되지 못할 것이라는 암묵적인 생각이다(Hewitt & Flett, 1991). 관계 중심적인 여성들은 타인의 기준을 만족시키는 것에 관심을 갖고 부정적 평가를 받을까봐 두

려워하며, 다른 사람의 인정을 얻고 비난을 피하는 것에 큰 가치를 두는 경향이 있다(김지윤, 이동귀, 2013). 주요 타인들이 제시하는 기준이 달성되었을 때만 수용 받고 사랑받을 수 있다는 믿음을 가진 완벽주의는 '부모의 기대'와 같은 통제할 수 없는 과도한 기준을 가지고 '여성애'에 대한 부담감을 가진다. 새이는 '결혼 후 삶에 대한 막연한 불안감'에 대한 표현, 엄마의 기대에 영향을 받는 헤리와 타인의 인정을 기다리며 일을 했던 태희의 완벽주의는 '사회적으로 부과된' 측면이 강하게 나타난다. 이를 '암묵적인 진로 장벽'로 구체적인 내용으로 여성주의적인 관점에서 이들의 진로 상담이 '사회가 부과한 목소리'를 답습하는 것이 아니라 '개인의 목소리'를 찾게 되는 과정이 되어야 한다는 의미이기도 하다.

이에 본 연구에서는 자기애적 사회 구조 속에서 여성들에게 '완벽주의'에 대한 내러티브가 자주 나타나는 것 역시 새롭게 조명되어야 한다는 점을 제안하고자 한다. 상담을 통해 당위적인 사고와 비합리적인 신념들을 이야기 하면서 이러한 완벽주의라는 역기능적 진로 사고에서 벗어나도록 돕는다. 스스로의 주된 욕구를 인식하게 되면서 인지적 유연성이 발휘되고, 자신에 대한 수용성이 높아진다. 이는 자신에게 중요했던 누군가 혹은 사회의 목소리가 아니라, 스스로의 그 목소리를 '선택'했다고 확신하기 위한 과정으로(권미소, 오인수, 2015), '수치심'을 경험하게 만드는 현대 사회의 '자기애'와 '완벽주의'가 누구의 목소리인가?에 대한 질문을 던져야 한다. 이는 여성주의적인 관점에서 개인의 삶의 이야기가 사회와 문화가 요구하는 차별과 억압에 암묵적으로 동의하고 있지 않은지에 대한 민감성을 가질 필요가 있다. 이는 개인의 이상, 규범, 가

치관에 작용하는 거시적인 담론이 개인을 억압하거나 강요하지 않고 스스로의 삶을 살아가며 진로를 선택할 수 있게 도울 수 있다.

본 연구의 참여자들은 내현적 자기애 성향을 가지고 있으며 상담에서 완벽주의와 수치심에 대한 내용을 자주 이야기했다. 그러나 질적 연구의 특성상 이를 '모든 내현적 자기애 성향의 특징으로 보편화 시킬 수는 없다는 한계가 있다. 또한 본 연구의 결과는 완벽주의와 수치심이 어떤 양상으로 드러나는지를 구체적으로 이해할 수는 있으나 이것이 완벽주의와 수치심이 인과 관계를 가지고 있음을 밝혀낸 것이라고는 볼 수 없다. 특히 연구 참여자의 모집에서 이러한 특징을 가진 내담자가 섭외되었을 가능성을 배제할 수 없다는 점도 한계점으로 밝힌다.

본 연구의 결과는 내현적 자기애 성향을 가진 여자 대학생의 진로 경험에서 나타나는 특징을 통해 내현적 자기애 성향의 진로 경험에서 나타나는 다양한 현상을 심도 깊게 이해하는 한 가지 방법이다. 남성들의 경험에 대한 부분은 후속 연구를 통해 이뤄지기를 바란다. 남성들이 경험하는 내현적 자기애의 이야기 속에서 드러나는 남성들이 경험은 자기애적 성향에 대한 성별의 차이를 구체화하는데 도움이 될 것이다. 특히 '진로장벽', '완벽주의', '수치심', 등에 대한 남성들의 이야기를 심도 깊게 이해하는 것은 남성과 여성의 진로 상담에 대한 명확한 이해와 개입을 도울 것이다. 감정을 억압하라고 내면화되는 문화에서 남성의 '수치심'은 어떤 내용으로 기술되는지에 대한 연구나 '사회부과 완벽주의'의 이야기에서는 진로 상담에서 나타나는 성별에 대한 고정관념의 차이를 극명하게 보여줄 것으로 예상된다. 이를 통해 현대 사회의 자기애적 문화

속에서 자신의 목소리를 찾아 진로를 결정해 가는 상담의 현장에 적절한 도움을 줄 수 있기를 바란다.

참고문헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990.
- 구현경, 김종남 (2014). 내현적 자기애와 심리적 부적응의 관계: 내면화된 수치심, 부적응적 완벽주의, 지각된 사회적 지지의 매개효과. 상담학연구, 15(2), 609-636.
- 권미소, 오인수 (2015). 비합리적 신념과 진로성숙의 관계에서 내현적 자기애와 낙관성의 매개효과. 교육문제연구, 28(1), 29-52.
- 김경희, 정혜정. (2011). 대학생들의 성, 사랑, 결혼에 관한 내러티브 탐구-수업 중 저널 쓰기를 기초하여. 한국가족관계학회지, 15(4), 51-71.
- 김방글, 오수성 (2009). 실패 경험이 외현적, 내현적 자기애 성향자의 자존감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 1069-1083.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 199-216.
- 김영윤, 이은진, 김범준 (2011). 대학생의 자기애, 우울과 정신병질 성향과의 관계. 한국심리학회지: 여성, 16(1), 97-113.
- 김은석, 정남운. (2006). 내현적 자기애와 사회적 지지가 진로미결정에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2006(1), 502-503.
- 김은정 (2014). 20대 청년층의 새로운 생애발달 단계로서 “성인모색기”(Emerging Adulthood)에 관한 탐색 연구. 담론 201, 17(3), 83-129.
- 김은혜 (2009). 공적 자의식, 자기제시 동기에 따른 내현적 자기애와 완벽주의의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김지윤, 이동귀 (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. 상담학연구, 14(1), 63-82.
- 김태석, 이기학 (2012). 대학생의 자기애 성향과 진로결정수준의 관계에서 진로결정자기효능감의 매개 효과. 아시아교육연구, 13(4), 123-141.
- 김홍석 (2013). 대학생의 취업불안에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계 분석. 상담학연구, 14(2), 1165-1187.
- 남미자 (2013). 초원을 달릴 수 없는 경주마: 대학생들의 취업에 관한 내러티브. 교육인류학연구, 16(2), 155-192.
- 민지영 (2015). 질적 연구 방법으로서의 내러티브 탐구. 한국언어문화교육학회 학술대회, 45-51.
- 박동숙 (2004). 내현적 자기애와 불안, 완벽주의, 강박증상간의 관련성. 성신여자대학원 석사학위논문.
- 박승민, 김광수, 방기연, 오영희, 임은미 (2012). 근거이론 접근을 활용한 상담연구과정. 서울: 학지사.
- 박지연, 신민섭, 김은정. (2011). 내현적 자기애 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. 한국심리학회

- 지: 임상, 30(3), 663-679.
- 박혜선, 김봉환 (2013). 여대생의 완벽주의 성향이 진로결정수준과 진로준비행동에 미치는 영향. *상담학연구*, 14(1), 343-357.
- 선혜연, 이제경, 김선경 (2012). 진로미결정 대학생의 진로고민 내용 및 원인과 결과. *아시아교육연구*, 13(2), 1-24.
- 손은령, 김계현 (2002). 여자대학생이 지각한 진로장벽 요인에 관한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 121-139.
- 송언희, 강연우, 허보연, 하정희 (2008). 자기제시동기에 따른 자기애와 진로미결정과의 관계. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 20(3), 819-838.
- 위혜정 (2008). 완벽주의가 내현적 자기애 성향에 미치는 영향: 분노표현양식을 매개변인으로. *덕성여자대학교석사학위논문*.
- 이상희, 박서연, 김신우 (2013). 진로선택에서 우연을 기회로 만든 직장인의 경험에 대한 내러티브 탐구. *인간이해*, 34(1), 111-133.
- 이준득, 서수균, 이훈진. (2007). 내현적·외현적 자기애 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. *한국심리학회지: 임상*, 26(2), 463-477.
- 장효진, 안명희. (2015). 대학생의 병리적 자기애가 부적응적 자기제시에 미치는 영향: 수치심과 자기지향적 완벽주의의 매개역할. *상담학연구*, 16(2), 249-271.
- 차아름, 이희경 (2014). 심리적 진로장벽, 환경적 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향: 희망을 매개변인으로. *상담학연구*, 15(1), 343-358.
- 최영민 (2011). *(쉽게 쓴) 자기심리학*. 서울: 학지사.
- 최윤진, 임현정 (2010). '알파걸'의 실재 및 진로발달 특성에 대한 탐색적 분석. *한국청소년연구*, 21(2), 203-230.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2815-2831.
- 하은혜, 곽진영 (2010). 청소년의 자기애와 우울증상의 관계에서 수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 7(3), 315-331.
- 황선정, 조성호 (2015). 병리적 자기애의 하위 유형에 관한 연구: 구성주의 자기 조직화를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 613-640.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Akhtar, S., & Thomson. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2007). *내러티브 탐구*. 서울: 교육과학사.
- Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the narcissistic personality inventory. *Journal of personality assessment*, 48(3), 291-300.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and individual differences*, 38(7), 1609-1619.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism.

- Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Krumboltz, J. D. (1996). *A learning theory of career counseling*.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*: Suny Press.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 54(5), 890.
- Rathvon, & Holmstrom, R. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment*, 66, 1-19.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and individual differences*, 33(3), 379-391.
- Saha, L. J., & Sikora, J. (2008). The career aspirations and expectations of school students: from individual to global effects. *Education and Society*, 26(2), 5-22.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. American Psychological Association.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of personality and social psychology*, 61(4), 590.
- 1차원고접수 : 2017. 04. 23.
심사통과접수 : 2017. 12. 13.
최종원고접수 : 2017. 12. 21.

A Narrative Inquiry on Career Experience of Female College Students with the Covert Narcissistic Tendency

Nara Shin

Sukhwan Jueng

Yonsei University

This study attempts to understand in depth on the issue of career path appealed by female college students, who are on the time of searching for their career path. In previous studies, narcissism is the ongoing major factor in the achievement-oriented culture of modern society. The narcissism classified into Overt narcissism and Covert narcissism according to its aspect. This study was conducted with narrative inquiry to look into experience by female college students with covert narcissistic tendency on the process of choosing career path and try to understand its meaning. As a result of the narrative analysis, the narrative about emotional aspect such as perfectionism and internalized shame are often found in the career experience of female college students. The participants of the study frequently talked about perfectionism, shame, and vague frustration when choosing career path. Especially, there were various themes such as 'perfection', 'unstable goal', 'emptiness', 'seeking for recognition', 'anxiety about performance of inferiority', 'low self-esteem'. For them, career counseling is a process of overcoming optimal frustration, which means recognizing realistic self and supporting process of career decision to step forward. This study will be used as a basic data for deeper understanding of the cognitive and emotional aspects of covert narcissistic tendency in understanding the career problems of female college students.

Key words : Female College Students, Career Counseling, Covert Narcissism, Perfectionism, Shame, Narrative Inquiry