

평가염려 완벽주의를 가진 기혼 직장여성의 경험에 대한 질적 분석*

여진주 한재희†


백석대학교

본 연구의 목적은 다중역할과 높은 성취 기대 속에서 살아가는 평가염려 완벽주의 성향의 기혼 직장여성의 심리사회적 경험의 본질을 이해하는 데 있다. 기혼 직장여성은 일과 가정에서 지속적으로 평가에 노출되는데, 완벽주의라는 특성이 그들의 삶에 어떻게 경험되며, 완벽을 추구하는 삶이 어떤 의미를 갖는지를 밝히고자 하였다. 이를 위해 평가염려 완벽주의 성향의 기혼 직장여성 10명을 대상으로 심층 탐색이 이루어졌다. 면담을 통해 수집된 자료는 Colaizzi(1978)의 현상학적 방법으로 분석하였다. 본 연구는 참여자들이 있는 그대로는 충분치 않으며 사랑받을 수 없다는 인식이 결국 자기 자신을 증명하기 위해 자기와 단절되고 정체성을 포기하게 만든다는 점을 밝혀냈다. 취약성을 극복하여 더 나은 자신이 되기 위한 노력은 부모나 중요한 대상에게 존재로서 받아들여지고 싶은 절박한 투쟁이었다. 참여자들이 일과 관계에서 경험한 심리사회적 특성은 ‘나 자신을 증명하기 위해 나다움을 포기함’이라는 현상으로 나타났다. 궁극적으로 참여자들은 생존을 위해 타인에게 용납되는 방식으로 존재감을 확인받으려 했고, 이를 위해 자신과 단절한 채 완벽을 추구했다. 본 연구는 평가염려 완벽주의를 가진 기혼 직장여성의 심리사회적 특성과 삶의 의미를 규명하고, 이들에 대한 심층적 이해를 위한 경험적 근거를 마련한 데 의의가 있다.

주요어 : 기혼 직장여성, 완벽주의, 평가염려 완벽주의, 질적 연구

* 이 논문은 2023년 여진주의 박사학위 논문을 수정, 요약한 것임.

† 교신저자: 한재희, 백석대학원 상담학교수, 06695 서울시 서초구 방배로 69, E-mail: han@bu.ac.kr

 Copyright © 2026, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

여성의 사회진출이 빠르게 증가함에 따라, 국민의 85.2%가 여성의 경제활동 참여에 대해 긍정적인 인식을 가지는 것으로 조사되었다(통계청, 2022). 그러나 한국의 직장여성들은 여전히 남성 중심적 문화 속에서 유리천장을 극복하고자 여성성을 억제하고, 남성과 동등한 위치에 이르기 위해 부단히 노력하는 것으로 나타났다(전민재, 2019). 주재선 등(2020)에 의하면 기혼 직장여성의 우울감은 24.9%로써, 미혼여성의 20.3%보다 4.6%P 더 높았는데 한국의 기혼 직장여성의 삶의 질이 상대적으로 저하되어 있음을 시사한다. 또 여성의 가사노동 시간이 남성보다 3배나 많은 것으로 나타나, 기혼 직장여성이 직장과 가정이라는 이중 부담을 안고 있음을 뒷받침한다(서울시여성가족재단, 2021). 기혼 여성이 취업을 고려할 때 가장 큰 장애 요인으로 육아 부담과 사회적 편견을 들었다(통계청, 2022). 남성과 달리, 기혼 직장여성은 결혼과 출산 같은 생애 발달과업을 수행하는 과정에서 다양한 영향을 받기 때문에 진로 활동에 온전히 전념하기 어려운 것으로 보고되었다(정유림, 한삼성, 2021).

더불어, 경쟁이 치열한 조직 환경 속에서 한국의 직장인들은 생존과 성취를 위해 완벽함을 추구하는 것으로 나타났다(김민경, 신제구, 2017). 결과 중심의 완벽주의가 조직에 유용한 특성으로 인식되기도 하는데(김지현, 박기환, 2010), 이는 사회적 성공을 중시하는 한국 문화가 개인의 완벽주의 성향을 더욱 조장한다는 주장과 연결된다(한미경, 한기택, 2021). 이러한 배경 속에서 완벽주의 성향을 지닌 기혼 직장여성은 직장과 가정 내 역할에서 스스로 설정한 높은 기준을 충족시키려고 자신을 압박하며, 그로 인해 신체적, 정서적 취약성이 커질 가능성이 높다(이형화, 2022). 완벽주의

연구를 선도한 Flett과 Hewitt(2002)은 완벽주의란 결점이 없는 상태를 추구하는 성향으로 정의하며, 극단적인 완벽주의자는 삶의 모든 영역에서 완벽하기를 원하는 사람이라고 설명하였다. 완벽함이란 현실적으로 불가능한 목표임에도 완벽주의 성향의 기혼 직장여성들은 일, 가정의 다중역할을 모두 완벽하게 하려는 과정에서 심각한 좌절감을 경험할 수밖에 없으며, 심리적 긴장과 직무 소진으로 이어질 수 있다(장혜정, 정주리, 2025).

연구에 따르면, 완벽주의는 오랜 시간에 걸쳐 형성되는 복잡한 행동 양상이자 가까운 사람들과의 상호작용의 결과물이며(Greenspon, 2012), 부모의 애정없는 통제적 양육 방식은 완벽주의 성향을 지닌 개인의 자기비판적 태도와 우울감에 영향을 미치는 주요 요인으로 밝혀졌다(Blatt & Homann, 1992; Winter, 2005). 이는 완벽주의 성향이 성장기 부정적 양육 경험과 밀접하게 연관되어 있음을 시사한다. 또한, 수치심은 완벽주의 성향의 발달과 유지 과정을 이해하는 데 있어 핵심적인 심리적 기제로 작용하는 것으로 보고 되었다(Greespon, 2012/2013; Stoeber et al., 2008; Winter, 2005/2007). 수치심이란 자신에게 무엇인가 큰 결점이 있어서 타인의 사랑이나 소속감을 누릴 자격이 없다고 느끼는 고통의 감정으로 정의된다(Brown, 2007/2019). 자신에게 결함이 있다는 인식은 성장 과정에서 정체감 형성 과정에 부정적인 영향을 미치는데, 특히 성역할의 사회화 과정에서 여성이 남성보다 수치심을 경험할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다(Ferguson et al., 2000). Brown(2012/2023)은 기혼 여성이 외모뿐만 아니라 ‘좋은 어머니’라는 사회적인 기대에 다다르지 못할 때도 수치심을 경험한다고 지적하였다. 이러한 측면에서 완

벽주의 성향의 기혼 여성이 육아, 업무 등 다양한 역할을 완벽히 수행하지 못한다고 인식할 때 더 큰 수치심을 경험할 수 있다.

평가염려 완벽주의는 타인의 평가에 대한 과도한 민감성과 자기 비판적 성향을 핵심 특징으로 하며, 부정적인 결과의 원인을 전적으로 자신에게 귀인 하는 경향으로 나타난다(Dunkley et al., 2000). 평가염려 완벽주의는 작은 실수도 실패로 인식하고 자기평가가 낮아져 자살과도 관련이 있는 것으로 알려졌으며(Smith et al., 2018; Rasmussen et al., 2012), 완벽주의가 심리적 고통을 유발하는 주요 요인으로 보고 되고 있다. 선행 연구에 따르면 평가염려 완벽주의는 사회적 관계 속에서 형성되며, 그 결과 심리적 고통으로 이어질 수 있음을 제기해 왔다(김민신, 서영석, 2009). 그럼에도 완벽주의를 쉽게 떨쳐버리지 못하는 이유는 완벽을 추구한 결과로 얻는 보상이 매우 크기 때문이며, 이것이 치료를 더욱 어렵게 하는 요인이라 할 수 있다(오정은, 손정락, 2018).

한편, 국외 연구 동향을 살펴보면, 완벽주의와 성격 특성 간의 관계를 탐색한 연구들이 꾸준히 이루어졌으며(Di Fabio et al., 2022; Dunkley et al., 2012; Smith et al., 2022), 나아가 완벽주의와 정신 병리적 특성 간의 연관성을 규명하는 연구도 지속되었다(Limburg et al., 2017). Greenspon(2012)은 완벽주의에 대한 다양한 유형을 제시하였고, Hamachek(1978)은 완벽주의를 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분하였다. 정상적인 완벽주의는 달성 가능한 기준을 세우는 데 반해, 신경증적 완벽주의는 과도하게 높은 성과를 추구하며 자신의 노력에 지속적인 불만을 느끼는 특성을 가진다. Hamachek(1978)을 제외한 초기 연구자들

은 완벽주의를 일차원적인 병리적이고 부정적인 성격 특성으로만 보았다(Burns, 1980; Pacht, 1984). 이어, 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 구분하여 이해하려는 시도가 제기되면서(Dunkley et al., 2000; Locicero & Ashby, 2000), 적응적인 완벽주의가 현실적인 목표 설정과 내재적 가치를 중시한다는 점에서 긍정적인 성격 특성으로 간주 되기도 한다(Cumming & Duda, 2012; Pekrun et al., 2017). 모든 완벽주의를 파괴적인 것으로 보거나, 어떤 완벽주의는 건설적인 것으로 보는 것에 대한 논란은 이어졌는데(Winter, 2005; Ben shahar, 2009), 이러한 논의는 완벽주의를 부정적으로만 보는 시각에서 긍정적 측면까지 포괄하려는 시도로 볼 수 있다.

여러 연구의 관심을 반영하듯, 국내 연구에서도 2017년을 기점으로 평가염려 완벽주의에 관한 연구가 급격히 증가하였다. 평가염려 완벽주의는 특정 연령층에 국한되지 않고 다양한 사람들의 정신건강에 영향을 주는 요인으로써 중요성이 강조될 수밖에 없다(배주영, 여수정, 2018). 심리학과 상담학 외에도 체육학, 스트레스학 등 다른 분야에서도 주목받고 있다. 그러나 현재 평가염려 완벽주의에 관한 질적 연구는 영재 아동을 대상으로 한 사례연구(한미미, 전순영, 2023)가 있으며, 성인을 대상으로 한 질적 연구는 거의 이루어지지 않은 실정이다. 대부분 대학생집단을 대상으로 하여 특정 변인 간의 인과관계에 초점을 둔 양적연구에 편중되었다(김이영, 2018; 박아름, 2020; 배주영, 여수정, 2018). 또한 일부 연구에서 완벽주의가 성취동기를 부여하고 생산성을 높이는 등 긍정적인 기능을 지닐 수 있음을 제시하였으나(김경미 외, 2010; 김민경, 2018), 이러한 논의는 제한적인 수준에 머물러

있다. 반면 다수의 연구는 완벽주의의 부적응적인 특성과 그로 인한 심리적 문제에 주로 초점을 두어 왔다(김현희, 김창대, 2011; 박서연, 서미정, 2018; 배주영, 여수정, 2018; 이동귀 외, 2015).

이처럼 완벽주의는 부정적인 특성과 긍정적 특성을 동시에 지닌, 소위 칼날의 양면과 같은 개념으로 이해될 수 있다(Stoerber et al., 2017; Smith et al., 2016). 따라서 완벽주의의 양면적 특성을 고려할 때, 기혼 직장여성을 대상으로 완벽주의에 대한 통합적인 접근과 내면을 심층적으로 살펴보는 과정적, 현상학적인 질적연구의 필요성이 절실하다. 특히 기존 양적연구가 완벽주의의 부적응적 측면을 규명하는 데 그쳤다면, 본 연구는 완벽주의를 개인의 성향 차원을 넘어 삶의 맥락 속에서 이해하고자 하였다. 나아가, 모든 영역에서 완벽함을 추구하는 평가염려 완벽주의를 가진 기혼 직장여성이 일과 가정의 균형을 이루고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 이들의 심리적 특성을 면밀히 탐구할 필요성이 제기된다. 기혼 직장여성의 일과 가정에 대한 다중역할 경험은 기존 연구에서도 다루어져 왔다(장서연, 김영근, 2019; 윤승애, 편희경, 2025). 그러나 본 연구는 일, 가정 양립의 어려움뿐만 아니라, 완벽주의적 성향으로 인해 나타나는 내적 경험을 조명한다는 점에서 기존 질적 연구와 차별성을 지닌다. 본 연구는 완벽주의 성향의 기혼 직장여성이 역할 간 경계를 유연하게 조정하기보다 완벽함을 추구할 수밖에 없었던 내면의 과정을 심층적으로 조명함으로써, 완벽을 추구하는 삶이 지니는 본질적 의미에 대한 이해를 확장하고자 한다. 아울러 이러한 심리적 통찰을 통해 평가염려 완벽주의 성향을 가진 기혼 직장여성의 심리적인 지원을 위

한 실질적인 시사점 제공에 의의가 있다.

이러한 필요성과 목적을 위해 본 연구는 Colaizzi의 현상학적 연구 방법을 적용하였고 핵심 연구 문제는 ‘평가염려 완벽주의 기혼 직장여성에게서 나타나는 심리사회적 현상은 무엇인가?’이다. 하위 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 기혼 직장여성이 완벽주의 형성의 배경이 되는 개인적, 사회적 경험은 무엇인가?
- 2) 평가염려 완벽주의 성향의 기혼 직장여성이 일과 관계에서 경험하는 심리적 특성은 어떠한가?
- 3) 평가염려 완벽주의 성향의 기혼 직장여성이 완벽을 추구하는 삶의 의미는 무엇인가?

방 법

연구대상

본 연구는 질적연구를 통해 평가염려 완벽주의 기혼 직장여성의 생생한 경험과 현상을 심층적으로 드러내고자 가장 왕성한 활동을 할 시기인 30, 40대의 기혼 직장여성을 대상으로 하였다. 자료수집을 위한 참여자 모집은 앞서 선정된 완벽주의 성향의 참여자가 유사한 특성의 지인이나 직장동료를 소개하는 눈덩이 표집 방식으로 이루어졌다. 이 방식은 접근이 어렵거나 특정 경험을 지닌 집단을 탐색하는 데 적합하며(Naderifar et al., 2017), 평가에 민감해 사적 경험을 공유하는 데 신중한 완벽주의 성향 참여자들의 특성을 고려할 때 적절한 방법이라고 판단되었다. 연구자는 연구의 취지를 밝히고 연구 참여에 동의한 기혼 직장여성을 대상으로 심층 면담을 하였다. 모

집된 13명 중 본 연구의 참여자 10명을 선정한 기준은 다음과 같다. 1) 실수 없이 잘하려는 욕구가 높아 일상에서 긴장과 주관적인 불편감을 경험하고, 5년 이상 일을 하고 있는 기혼 여성, 2) 평가염려 완벽주의 척도에서 절단점 이상인 자, 3) 완벽주의 성향으로 겪는 갈등과 삶의 모습을 보다 생생하게 진술할 수 있는 사람. 이러한 기준을 모두 충족하는 참여자 중 평가염려 완벽주의 척도 점수가 높은 순으로 대상자를 최종 선정하였다. 자료수집과 분석을 병행하는 과정에서 10번째 참여자에 이르러 자료포화 상태에 도달하였다고 판단하였다. 선정되지 않은 3명은 풍부한 진술이 이뤄지지 않았고, 평가염려 완벽주의 척도의 점수가 절단점 이상임에도 상대적으로 낮아 본 연구에서는 제외되었다.

본 연구의 참여자는 현재 직업을 가지고 5년 이상 경제 활동을 하고 있는 정규직뿐만 아니라 자영업, 예술인 등 비정규직 근로자도 포함하였다. 연구자는 참여자의 요청으로 근

무지 노출에 대한 우려를 반영하여 사적 정보가 드러나지 않도록 주의하였다. 참여자에 대한 기본정보는 표 1에 제시하였다.

측정도구

참여자 선정을 위해 Frost et al.(1990)의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 정승진(1999)이 번안하고, 김현희(2008)가 재구성한 척도로 평가하였다. Frost et al.(1990)이 개발한 척도(FMPS)는 총 35문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 여섯가지 하위요인 중 개인 기준 차원(7문항)과 평가염려 차원(실수에 대한 염려 9문항, 수행의 의심 4문항)을 사용하여 완벽주의를 평가하였다. 본 연구는 김현희와 김창대(2011)가 제시한 개인 기준과 평가염려 차원 구분에 따른 절단점을 활용하여 평가염려 완벽주의 특성을 변별하고자 하였다. 평가염려 완벽주의와 개인 기준 완벽주의를 구분하는 절단점은 42점이며, 42점 이

표 1. 연구 참여자의 기본적 인적 사항

참여자	결혼 연차	나이	학력	종교	현재 직업	직업기간 (다른직종포함)	자녀 수
1	12년	43세	대졸	무교	기자	25년	2
2	12년	43세	대졸	무교	편집자	18년	2
3	18년	47세	전문대졸	무교	제조업 경영	18년	2
4	21년	46세	대졸	기독교	보험업	7년	1
5	10년	45세	고졸	무교	자영업	17년	3
6	5년	32세	대졸	무교	디자이너	10년	0
7	7년	45세	대학원졸	기독교	연주자	22년	2
8	7년	37세	대졸	무교	회사원	8년	1
9	5년	41세	대졸	기독교	강사	15년	0
10	18년	45세	대학원졸	기독교	심리상담사	19년	2

상인 경우 평가염려 완벽주의자로 진단할 확률이 97%이다(김현희, 김창대, 2011).

자료수집

본 연구는 2021년 7월부터 2022년 10월까지 참여자 10명을 대상으로 심층 면담을 실시하였다. 먼저 개방형 반구조화 질문지로 예비 면담을 진행한 뒤, 그 결과를 토대로 질문을 보완하고 수정된 질문지로 본 면담을 진행하였다. 면담의 반구조화 질문은 ‘성장 과정에서 자신에게 영향을 미친 것은 무엇인가요?’, ‘남편과 자녀와의 관계에서는 무엇을 경험 하나요?’, ‘업무에 임하는 태도는 무엇이며 어떤 심정을 경험하나요?’, ‘직장에서 책임이 부여되는 일에서는 어떤 신념으로 임하나요?’, ‘더 잘하고 싶은 욕구가 있다면 성과를 위해 어떤 노력을 하나요?’, ‘일에서 실수하거나 잘하지 못했을 때 심정은 어떠한가요?’, ‘중요한 타인의 평가가 미치는 영향은 무엇인가요?’, ‘중요한 타인 혹은 직장동료와의 관계는 어떠한가요?’, ‘살아오면서 삶의 문제를 대하는 방식은 무엇인가요?’, ‘어떤 삶을 추구하고 있으며 삶에서 지향하는 가치는 무엇인가요?’로 이루어졌다. 이를 활용하여 1회 120분~180분가량 심층 면담을 진행하였다. 인터뷰는 새로운 주제가 더 이상 도출되지 않는 포화상태에 이를 때까지 두 차례에 걸쳐 실시하였다. 또 보충할 내용은 추가로 전화와 e-mail, SNS로 자료를 수집하고 확인하는 절차를 거쳤다. 연구자는 면담에서 참여자의 경험을 충분히 경청하였고, 비언어적인 부분은 관찰 노트에 기록하였으며 선입견이 개입되지 않도록 판단중지에 힘썼다. 또한 면담 시작 전에 연구의 목적과 취지를 설명하고 비밀보장, 참여의 자율적인

권리를 안내한 후 서면으로 동의를 받았다.

분석절차

본 연구는 평가염려 완벽주의 기혼 직장여성의 심리사회적 경험의 의미와 본질을 이해하고자 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법을 적용하였다. 현상학에서는 본질을 직관적으로 이해하기 위해 판단중지(bracketing)와 환원(reduction)을 요구한다(양해림, 2003). 이를 위해 연구자는 평가염려 완벽주의 기혼 직장인에 대한 모호한 선이해와 가정들을 구체적으로 의식화하여 기존 경험에 따른 선입견을 배제하고 환원적 태도를 유지하고자 노력하였다.

분석 과정에 있어 세부적인 절차는 여섯 단계를 거쳤으며 다음과 같다. 1단계, 면접자료를 필사하고 반복해서 읽으며 연구 목적과 관련된 의미 있는 문장이나 구를 발췌하였다. 2단계, 발췌한 의미 단위를 통합하고 요약하여 구성적 의미를 도출하였다. 3단계, 본질이 유사한 의미 단위를 묶어 보다 분명한 구성적 의미로 재진술하였다. 4단계, 구성된 의미를 확인하고 관련 의미를 통합하여 주제(themes)와 주제 묶음(theme clusters)으로 범주화하였다. 5단계, 공통의 주제를 모아 상위개념인 주제군을 도출하고, 현상의 본질적 의미를 총체적으로 기술하였다. 6단계, 앞선 단계에서 확인된 경험의 공통 요소를 통합하여 본질적인 구조를 진술하였다. 끝으로 연구자는 분석 결과의 타당성을 검증하기 위하여 연구 참여자 3명에게 분석한 결과를 보여주었다. 이를 통해 연구자가 발견한 주제와 주제군이 그들의 현상학적 경험을 충분히 반영했는지를 검증하였다.

연구의 평가

질적연구는 철학적 배경, 방법적 배경, 연구 목적 등에서 양적연구와는 구별되므로 연구를 평가하는 기준도 양적연구와는 다르게 평가해야 한다(신경림 외, 2004). 본 연구에서는 질적연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)의 진실성, 적용 가능성, 일관성, 중립성을 평가의 기준으로 하여 연구의 적절성을 높이기 위해 노력하였다. 진실성(credibility)을 유지하고자 2차~3차의 추가 면담을 통해서 참여자에게 면담 기록과 분석 결과를 보여주고 내용이 경험과 일치하는지 확인하였다. 적용 가능성(transferability)을 확보하기 위해 참여자 외 2인에게 연구 결과를 보여주어 그들의 경험과 비교하여 검증하였다. 일관성(dependability)은 자료수집 및 분석 과정을 명시하여, 타 연구자가 동일한 절차로 수행할 수 있도록 하였다. 중립성(confirmability)을 위해 분석 과정에서 연구자의 가정과 선이해를 괄호 치기 하였다. 아울러 연구의 신뢰성 확보를 위해 분석자 삼각 검증과 동료 검토를 활용하였다. 질적연구 전문가인 지도교수와 더불어 질적연구로 박사학위 논문을 완성한 박사 2인, 현상학적 연구를 수행 중인 동료들이 연구의 전 과정에 참여하여 지속적인 자문과 검토를 하였다. 자료 분석 과정에서는 연구자 외에 질적연구 경험이 풍부한 박사 2인이 독립적인 분석자로 참여하여, 참여자들의 진술에 근거한 개별 분석을 수행하였다. 이후 연구자와 분석자들은 의미 구성 과정과 분석 결과를 반복적으로 검토하고 합의함으로써, 참여자의 경험을 가장 충실하게 반영하는 주제와 본질적 의미를 도출하였다. 또한 지도교수와 질적연구로 박사학위논문을 완성한 박사 2

인이 최종 연구 결과를 검토하였다. 이런 과정들을 통해 연구 결과의 타당성을 높이고자 하였다.

결 과

본 연구의 목적은 평가염려 완벽주의 기혼 직장여성의 심리사회적 현상을 밝히는 것이다. 평가염려 완벽주의를 가진 기혼 직장여성 10명을 심층 면담하여 현상학적 연구 방법으로 분석하였다. 도출된 140개의 구성 의미는 55개의 주제와 20개의 주제군으로 요약하였다. 도출된 분석 결과는 표 2에 제시하였다.

현상학적 기술

있는 그대로 충분하지 않은 나

분석 결과 완벽주의 성향의 참여자들은 스스로 부족한 존재라고 인식하며 항상 보완해야만 하는 자기로 살아가고 있었다. 참여자들은 어린 시절 어머니에게는 정서적인 돌봄을, 아버지에게는 든든한 보호를 기대했으나, 충분한 정서적, 물리적인 울타리를 경험하지 못한 채 성장하였다. 부모가 원하는 아들이 아니라는 생각과 무엇하나 제대로 해내지 못하는 자책 속에서, 기대에 미치지 못하는 존재라는 수치심이 자리 잡았다. 또 이들은 어릴 때 부모 말에 끝이끝대로 따르는 원칙주의자였고, 좋은 성적을 거두었을 때 부모가 기뻐하는 모습을 보여 이후에도 계속 부모를 기쁘게 하려고 노력하였다. 하지만 어쩌다 부족한 모습이 드러나기라도 하면 마치 발가벗겨진 듯한 수치심과 중요한 대상이 실망하고 떠날지도 모른다는 두려움에 휩싸였다.

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군

구성의미	주제	주제군	범주
(1) 어릴 때 늘 바쁘던 엄마에게 마음을 이해받은 적 없었음 (2) 필요할 때 돌봄을 주지 않은 엄마가 원망스러움 (3) 엄마가 귀 기울이지 않아 거절의 상처로 남음	1) 엄마로부터 감정적으로 소외되어 거절의 상처가 됨	1.	부모의 보호막이 없어 소외감을 느낌
(4) 아빠가 무능하여 울타리가 못되어 불안을 안고 살았음 (5) 술과 싸움만 일삼는 아빠가 무섭고 싫었음	2) 아빠의 무능으로 울타리의 부재를 느낌	2.	
(6) 부모의 기대만큼 탁월하지 않아 스스로 창피하게 생각함 (7) 아들이 아닌 딸로 태어나 부모에게 실망을 안겨줌	3) 부모의 기대에 못 미치는 존재가 됨	3.	
(8) 못 생기고 수줍음이 많은 자신이 창피스러움 (9) 제대로 못 하면 엄마에게 혼나 스스로 부족하다고 여김 (10) 발표할 때 떨고 있는 것을 들키는 것이 수치스러움	4) 부족하고 못한 자신이 수치스러움	2.	보잘 것 없는 자신이 수치스러움
(11) 생리대 살 돈이 없어 친구에게 빌려야 하는 나를 혐오함 (12) 꿈을 펼칠 수 없는 가난한 가정환경이 창피함 (13) 남들과 달라 숨고 싶을 정도로 부끄러움	5) 가난의 제약과 열등감이 자기혐오가 됨	3.	
(14) 성적이 좋으면 부모 표정이 달라져 계속 기쁘게 하려 애씀 (15) 이쁨받으려고 친절, 시댁 병간호 등 양가 도리를 다함 (16) 다른 형제보다 부모를 더 챙기고 책임지려고 함	6) 부모를 기쁘게 하려고 부단히 노력함	3.	
(17) 엄마는 용돈 받을 때만 사랑한다고 말해 씩씩함 (18) 잘하지 않으면 엄마가 떠날 것 같아 두려움	7) 잘할 때만 받아들여지고 잘못하면 버려질 것 같음	3.	잘하지 않으면 버려질 것 같아 두려움
(19) 싫은 소리를 들을 만한 일은 처음부터 만들지 않음 (20) 학교와 직장에서 성실하여 좋은 평을 받음 (21) 부모가 금한 것은 지키며 고지식할 만큼 바르게 살아움	8) 모범답안대로 반듯하게 살아움	4.	
(22) 성과에 집중하고 스위치를 끄듯 다른 것에 한눈팔지 않음 (23) 조직을 위해서 나 아니면 안 될 것처럼 죽을 듯이 일함	9) 중요한 목표에만 몰두함	4.	철저한 원칙 주의자로 타협 없이 살아움
(24) 의지할 그들이 필요하나 성에 차지 않는 남편에게 기댈 수 없음 (25) 무심한 남편으로 가사와 양육을 혼자 꾸려가는 싱글맘 같음 (26) 출근길마다 남편이 아이를 제대로 못 돌볼까 봐 조마조마함	10) 남편이 있어도 혼자인 것 같음	5.	

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군 (계속 1)

구성의미	주제	주제군	범주
(27) 양육과 일로 힘든 마음을 남편이 알아주지 않아 낙심함 (28) 남편이 자녀 문제에 대해 책임을 물을 때 상처가 됨	11) 남편한테서 위로받지 못해 낙심함	5.	있는 그대로 충분하지 않은 나 짝어짐
(29) 남편은 할 수 있는 일도 안 하여 가족을 지켜줄 것 같지 않음 (30) 일과 가사, 시댁 일까지 남편보다 더 많이 하고 있어 억울함 (31) 소득을 늘려야 하는데 소비를 줄이자는 남편을 믿을 수 없음	12) 남편이 나만큼 노력하지 않아 미덥지 못함	5.	
(32) 혼자만의 과도한 목표와 기준으로 늘 조급함 (33) 최대치의 목표 달성을 위해 나를 갉아먹고 있음	13) 높은 목표에 도달해야만 해서 늘 허덕임	5.	
(34) 퇴근 후에도 일 생각이 멈춰지지 않아 사생활이 없음 (35) 탁월하거나 블루오션을 찾아야만 남들을 따라갈 수 있음 (36) 못 하겠다는 말이 안 나와 회사 일과 집안일 다 떠안음	14) 시간과 능력의 한계 이상으로 일을 떠안음	6.	나를 증명하기 위해 나다움을 포기함
(37) 일과 가정 어느 하나도 소홀히 할 수 없어 압박감이 큼 (38) 지쳐도 가정과 회사 일을 할 때 강박적으로 함 (39) 가족과 일에 모든 에너지를 쏟아 소진을 경험함	15) 소진되더라도 일, 가정의 역할 모두 완수해야 하는 현실	6.	
(40) 나를 벌주듯 달려야 했고 긴장을 놓을 수 없었음 (41) 자신에게 쓰는 돈은 바들바들 떨어져 인색할 정도로 아낌 (42) 몸이 지쳐 더는 할 수 없을 때까지 가야만 일을 멈춤	16) 자신에게 인색하고 자별적으로 엄격함	6.	
(43) 일에서 흠이 없어야만 당당하게 목소리를 낼 수 있음 (44) 뭐든 남보다 더 많이 해야만 떳떳해질 수 있다고 느낌	17) 남보다 더 많이 하고 잘해야만 비로소 떳떳해짐	7.	성취를 통해 존재감을 증명함
(45) 부모에게 존재를 부정당해 더욱 나를 보여주고 싶음 (46) 과제를 완수하고 성공하여 나를 더 단단하게 구축함	18) 과제를 해냈다는 성취를 통해 나를 증명함	7.	
(47) 진짜 모습을 들길까 봐 혼자 괴로워함 (48) 열심히 해도 부족하다는 말을 들을까봐 노력하는 모습은 숨김 (49) 완벽하단 판단될 때 드러내며 잘하는 것만 보이고 싶음 (50) 타인과의 경쟁은 피하고 자기와의 치열한 싸움을 함	19) 진짜 모습을 숨기고 좋은 모습만 보이려 분투함	8.	

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군

(계속 2)

구성의미	주제	주제군	범주
(51) 인정을 받아도 운이 좋아서라고 생각함 (52) 남들로부터 잘한다는 말을 들을 때도 속으론 부정함 (53) 못한 것만 보이고 제대로 했다는 생각을 해본 적 없음	20) 잘한 것은 간과하고 잘못된 것만 신경 씀	8.	무결점을 위해 나 자신과 투쟁함
(54) 잘못된 결정에 대한 두려움으로 결정 자체가 스트레스임 (55) 무얼 원하는지 몰라 누군가 대신 바른 선택을 해주길 바람	21) 결과가 두려워서 선택을 주저함		
(56) 완벽해야 시작할 수 있다고 생각하여 계속 미루며 꾸물댐 (57) 잘하는 것만 시도하고 자신 없는 것은 시도조차 하지 않음	22) 완전하게 하려다 시작 자체를 못함		
(58) 멀티를 할 수밖에 없는 자녀 양육이 진짜 버겁지만 함 (59) 직장 일도 벅찬데 가사와 양육까지 잘하려고 아등바등 함 (60) 넘쳐나는 가사에 자신을 갈아 넣어 매우러니 억울함	23) 넘치는 가정일에 자신을 내던져서 감당함	9.	가정과 가족 모두 메워야 할 의무로 다가옴
(61) 남편과 싸우다가도 아이 생각에 괜찮은 척 연극을 함 (62) 부모 싸움을 목격해서 자녀에게는 절대 부모싸움을 보이지 않음	24) 아이를 보호하려고 남편과의 갈등을 무마함		
(63) 남들 눈치 보느라 아이 편이 못 되어 줄 때 속상함 (64) 학교에서 남의 입에 오르지 않도록 아이를 더 단속함	25) 타인 시선 때문에 자녀를 단속하며 전전긍긍함		
(65) 아무것도 안 하고픈 마음과 잘해야 한다는 당위성이 계속 충돌함 (66) 불안에 뭐라도 해야 하는데, 과정이 고통스러워 마음이 짓눌림	26) 기대와 욕구 사이에서 고통받음	10.	양극단의 감정으로 고통받음
(67) 즐거움을 아는 자녀로 키우고 싶은데도 뉘달만 하여 자괴감이 듦 (68) 자녀가 최우선인데도 아이가 아프면 일을 방해하는 것 같음	27) 자녀에게 가지는 상충된 마음에 괴로움		
(69) 부모에게 분노하면서도 인정받을 때까지 잘 보이려 함 (70) 엄마를 가장 사랑하지만 내 마음을 알아주지 않아 증오함	28) 부모에게 분노하면서도 인정과 사랑을 받고 싶음		
(71) 속은 우울한데, 겉은 웃어 남들은 밝은 사람으로 알고 있음 (72) 혼자일 땐 부족한 사람, 남에게는 완벽한 사람으로 비추어짐 (73) 약점이 될 수 있기에 속마음과 불편한 감정은 티를 안 냄	29) 겉은 밝고 속은 우울한 사람이 공존함		나를 증명하기 위해 나다움을 포기함

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군

(계속 3)

구성의미	주제	주제군	범주
(74) 수행해야 할 일이 우선이고 감정은 사치에 불과함 (75) 아픈 것도 잘 참고 어지간한 건 힘들지 않다고 생각함 (76) 인생에서 회노애락 중 애만 있고 긍정 감정은 성취감 뿐임 (77) 나쁜 감정이 들면 나쁜 사람 되는 것 같아 감정을 용납 못 함	30) 사치스러운 감정을 차단하여 감각조차 무더짐		
(78) 일은 순간의 고통을 잇는 현실도피임 (79) 일에 빠져 힘든 감정을 지나치는 무아지경의 희열을 느낌 (80) 아무것도 안 하면 죄짓는 것 같아 설 수 없음	31) 일은 고통의 감정을 잇는 도피 수단임	11.	당면한 과제에 밀려 감정 없이 살아옴
(81) 누군가와 가까워지면 실망시키지 않으려 맞춰줌 (82) 상대가 공격해도 정당하게 분노하지 못하고 미워하지 못함	32) 타인을 실망시키지 않으려고 내 감정을 누름		
(83) 혼자 있을 때 알 수 없는 눈물이 계속 흐름 (84) 억울함과 분노에 신경이 곤두서 불면증과 공황이 나타남	33) 억눌렀던 감정이 범람하여 증상으로 나타남		
(85) 관계에서 진심을 다했을 때 배려를 당연시하여 실망함 (86) 타인에게 한없이 잘하다가 상대가 선을 넘으면 관계를 끊음	34) 진심을 다했으나 사람에게 실망하여 관계를 단절함	12.	나를 증명하기 위해 나다움을 포기함
(87) 거부당할까 봐 거리를 두었지만 내심 다가와 주기를 바람 (88) 관계를 중시하기에 선을 넘지 않으려 조심함 (89) 관계에 매뉴얼이 없어 잘 지내고 싶어도 우왕좌왕함	35) 거부의 두려움 안에 친밀함을 갈구함		
(90) 잘하고 있는지 상급자에게 확인을 받으려 함 (91) 나에 대한 확신이 없어 타인의 명료한 말을 더 갈망함	36) 자기 확신이 없어서 타인에게 확인받으려 함	13.	
(92) 남들이 나를 어떻게 생각할까 시선을 의식함 (93) 존재 자체가 틀렸다고 생각하니 늘 남의 눈치를 살핌 (94) 자신에 대한 평가가 부정적이라 타인도 그렇게 볼 것 같음	37) 잘못된 존재라서 남의 시선을 의식할 수밖에 없음	13.	타인의 평가에 나의 가치가 좌우됨
(95) 맞는지 틀리는지 제3자의 눈으로 떨어져 나를 점검함 (96) 손가락질 안 당하려고 거리를 두고 자신을 살피고 곱씹음	38) 자신을 객관화하여 검열함	14.	
			자신도 타인도 온전히 신뢰할 수 없음

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군

(계속 4)

구성의미	주제	주제군	범주
(97) 남을 믿지 못해 일을 못 맡기고 혼자 하는 것이 편함 (98) 아버지의 이미지가 부정적이라 남자를 불신하며 경쟁함	39) 타인을 온전히 믿을 수 없어 혼자만 안전함	14. 자신도 타인도 온전히 신뢰할 수 없음	
(99) 도움을 받을 거란 믿음이 없어 도움을 구하지 않음 (100) 책잡혀 미움받을까 봐 남에게 피해주는 걸 매우 꺼림	40) 남에게 폐를 끼치지 도 도움도 구하지 않음		
(101) 가족에게 쏟은 노력만큼 되돌아오지 않아 분노함 (102) 일과 아이가 전부인데 여기서 빠져대면 삶이 부정당하는 것 같음 (103) 육아휴직의 인사상 불이익으로 승진이 늦어져 마음 쓰라림	41) 애쓴 만큼 되돌아오지 않을 때 부정당하는 것 같음	15. 아무리 노력해도 뜻대로 안 될 때 절망함	나를 증명하기 위해 나다움을 포기함
(104) 스스로 채찍질하는데 남에게 지적을 당하면 바닥까지 내려감 (105) 최대한으로 노력했는데 지적받으면 될 더 해야 하나 답답함	42) 스스로 몰아붙이는데, 남까지 지적하면 마음 무너짐		
(106) 가족과 함께 있어도 마음은 동떨어져 사무치게 외로움 (107) 죽을 만큼 힘든데 망망대해 위 떠도는 배 같음 (108) 무시를 당하지 않기 위해 열심히 하면 할수록 공허함	43) 끝없는 추구로 삶의 공허감과 외로움에 고통스러움	16. 세상에서 사라져야 고통이 끝날 것 같음	
(109) 의무와 책임에 끌려가는 삶을 살고 있음 (110) 인간 구실을 하기 위해서 싫어도 해야 했음	44) 당위성과 책임감에 싫어도 끌려가는 삶		
(111) 고된 삶에서 벗어나고 싶어 과로사를 생각함 (112) 죽어야만 괴로움이 끝날 것 같음 (113) 부모를 미워할 수 없어 나를 탓하며 죽고 싶음	45) 고단한 삶이 괴로워 사라지고 싶음		
(114) 세상이 끝날 것처럼 절박함 속에서 악착같이 살아움 (115) 존재감을 드러내야 비로소 내가 산다고 믿음 (116) 존재가치가 없어질까 봐 두려워 일에 매진함	46) 존재감을 드러내는 것은 나를 살리기 위함임	17. 생존을 위해 절박하게 몸부림 치	존재로서 받아들여지고 싶은 절박한 몸부림
(117) 누구도 대신해 주지 않으니 스스로 지킬 힘이 필요함 (118) 돈과 실력으로 방패막을 삼기 위해 열심히 공부함 (119) 약함은 위험하고 약점이 되므로 절대 나약해질 수 없음	47) 스스로 지키려면 힘과 실력을 구비해야 함		
(120) 일차적 안정을 위해 효율성과 생산성이 중요함 (121) 자녀가 최우선이지만 일하는 것이 더 안전하다고 느낌 (122) 시간을 허투루 쓸 수 없기에 시행착오를 용납 못 함	48) 생산적인 일을 할 때 가장 안전하다고 느낌	18. 현재를 살기보다 미래의 안정성을 추구함	

표 2. 도출된 구성의미, 주제, 주제군 (계속 5)

구성의미	주제	주제군	범주
(123) 일할 때 스케줄 관리와 계획을 짜야 안심이 됨 (124) 문제가 안 생기도록 머릿속으로 시뮬레이션을 계속 작 동시킴	49) 가능한 모든 상황에 철저히 준비해야 안 심함	18. 현재를 살기보다 미래의 안정성을 추구함	
(125) 변수가 생기는 미래가 걱정되어 다음을 항상 대비함 (126) 나중의 성공을 위해서 현재를 희생시킴	50) 현재보다 불확실한 미래를 늘 우선함		
(127) 준비 안 된 엄마라 태어난 아이를 안을 때조차 잘못될 까 염려함 (128) 일이 죽을 만큼 힘들어도 엄마 역할보다는 편하게 느 껴짐 (129) 아이가 아프거나 울 때 온전히 집중 못 한 내 잘못 같음	51) 부족한 엄마라고 느 끼는 데서 오는 죄 책감과 부담감	19. 좋은 엄마가 되려고 고군분투함	존재로서 받아들여 지고 싶은 절박한 몸부림
(130) 부족함을 물려주지 않으려고 양육서 따라 아이를 키움 (131) 엄마에게서 받지 못한 것을 아이에게 다 해주려고 희 생함 (132) 아이를 놓칠 수 없어 이직과 인사고과의 불이익을 감 수함 (133) 자녀에게 교육도 먹거리도 최상의 것으로 주려고 애씀	52) 결핍을 대물림하지 않으려고 자녀에게 최상의 것으로 보 상함		
(134) 계속 올라가고 싶은 열망이 커 현실에 안주할 수 없음 (135) 두려움이 크지만, 그것을 넘어설 만큼 성장하고 싶음	53) 어제보다 나은 ‘나’ 가 되기 위해 안주 할 수 없음	20. 취약성을 극복하려고 피나는 노력을 함	
(136) 인맥과 학벌의 약점을 보완하려고 될 때까지 훈련함 (137) 경험하지 못한 소통법을 책으로 익혀 자녀와 소통함 (138) 관계를 연습하기 위해 사람들과 만나고 관계를 맺음	54) 배경의 취약성을 보 완하기 위해 끊임없 이 단련함		
(139) 남에게 도움이 되는 사람일 때 정말 만족스러움 (140) 내가 필요할 때 아무도 없어서 약한 사람을 기꺼이 보 살핌	55) 꾸준히 성장하여 이 타적인 삶을 살고 싶음		

대개 힘들었어요. 정서에 대한 목마름이 너무 커서...엄마가 모든 걸 다 해줬지만....엄마가 제 감정을 받아준 적이 없으니까! 엄마는 항상 자기가 희생했다고 ...부모님이 원했던 길은 대학교수였거든요. 빛을 내서... 저한테 희생하는데 진짜 저 따위로 잘못 키운거지.... (참여자7, 결혼7년

차, 직업경력22년차)

아들을 낳고 싶어서 낳았는데 딸이어서 실망했고, 환영받지 못한 자녀.... 너만 아니었으면...할머니한테 구박을 안 받아도 되었고.... 나 때문에 엄마의 삶이 힘들어졌다는 말을 종종 들었어요.(참여자1, 결혼12

년차, 직업경력 25년차)

언니보다 이쁘지 않아서 엄마가 나를 내세울 수 없겠구나. 어렸을 때 예쁘지도 않고 똥똥하고.... 그게 나를 너무너무 수치스럽게 했어요. 엄마 아빠가 나를 부끄러워한다는 생각이 계속 들었어요.(참여자9, 결혼5년차, 직업경력15년차)

완벽주의 기혼 여성들이 가장 의지하고 싶은 대상은 남편이지만, 남편의 역할이 자신의 기준에 미치지 못해 가족을 지켜줄 것이란 믿음이 사라져, 마치 혼자서 꾸려가는 싱글맘 처럼 느끼고 있었다. 특히 남편이 양육에 소극적일 때 화를 삭여야만 했다. 참여자들은 소득을 더 늘리기 위해 더 많이 일해야 한다고 생각했으며, 동시에 자녀 양육과 친정, 시댁의 일까지 모두 감당하고 있었다. 남편은 주어진 일 이상을 하지 않는 데다 정서적으로도 의지가 되지 못한다고 느껴 함께 있어도 동떨어진 느낌에 혼자인 듯한 외로운 심정을 토로하였다.

남편은 비중이 크지 않아요. 회사 간다는 이유로우릴 보호해 줄 것 같지 않고. 애들은 제가 전적으로 책임져야 하는 마치 혼자 꾸려간다는 느낌! 당장 코앞에 문제도 혼자 해결해야 하고 마치 싱글맘같은...부부관계도 너무 피곤하고~! (참여자1, 결혼 12년차, 직업경력 25년차)

일에서는 제가 더 많이 한다고 생각해요. 남편보다! 왜냐면 시댁 챙기는 거나 친정도 마찬가지로 아이들 학원 픽업부터 공부~! 남편은 사실 제가 봤을 때는 그냥

자기 일만 하고....전체적인 총괄은 제가 다 하니깐. (참여자10, 결혼 10년차, 직업경력 19년차)

나를 증명하기 위해 나다움을 포기함

본 연구의 참여자들은 성취를 통해서 존재감을 증명하려는 특성을 보였다. 이들은 일이나 관계에서 오점 없이 해야 떳떳해질 수 있다고 여기기 때문에 성과를 통해 자기를 입증해야 했다. 일부 참여자들은 부모의 무관심 속에서 노력을 통해 뭔가를 보여주어야만 했다고 진술하였다. 미미한 존재감을 만회하기 위해서는 가시적인 결과물이 필요하다고 여겼으며, 일의 성과를 곧 ‘나’라고 인식하며 이를 통해 자신을 세우고자 하였다. 또한 참여자들은 두 마리 토끼를 쫓듯이 일과 가정 두 가지 역할을 강박적으로 잘하려고 하였다. 이들은 회사에서 추가 업무 제안이 들어올 때 실패자로 보이지 않기 위해서 번번이 거절하지 못하고 떠안았다. 일과 가정에서 감당해야 하는 목표에 이르기 위해 자신을 희생해서라도 그 몫을 메우려 애썼다. 이렇다 보니 참여자들에게 삶은 끊임없는 과제의 연속으로 경험되고 있었다.

내가 떳떳해지려면 직장에서는 일을 제대로 완수해내야 제 의견도 말할 수 있을 것 같고...반대로 일도 못 하는데 말만 많고 그런 모습은 신뢰도 없고~! 가장 그게 기본이죠....말만 하는 사람은 싫어요. (참여자6, 결혼 5년차, 직업경력 10년차)

결국에 제가 사랑받지 못할 두려움인데.... 잘하고 싶어서죠. 잘못할까봐! 자신감은 아무리 해도 안 되는 게 일이 저 자체라고 느끼거든요. 그게 저니까! 여기만큼은

만 게 들어오질 못해요. 타협이 안되는.....
이건 무조건 잘하면서 딴 거를 해야지~!
(참여자7, 결혼 7년차, 직업경력 22년차)

회사에서 못 하겠다는 말이 안 나와요.
못 한다는 걸 인정하고 싶지 않고, 남들
다 피하는 프로젝트도 하겠다고 하고, 가
정에서도 할 수 없다 말해야 하는데, 시댁
행사도 혼자 다하고.... 무엇하나 소홀히 할
수 없어서 양손에 떡을 다 쥐고서! (참여
자2, 결혼 12년차, 직업경력 18년차)

참여자들은 무결점을 위해 자신과 끊임없이
투쟁하는 데 걸은 발지만, 속은 우울한 자신
이 공존하여 괴리감에 고통받았다. 편하고 싶
은 마음과 해야 한다는 의무감 등 양극단의
감정이 동시에 들면 이리지도 저리지도 못하
고 무력감에 빠졌다. 또 이들은 남을 미워하
면 안 되고, 나쁜 감정이 들면 나쁜 사람이
된다고 생각하며 감정 자체를 억제하였다. 남
편과 싸우거나 몸이 아파도 아이들 앞에서 좋
은 모습만 보이려고 애써 관찮은 척 오랜 기
간 누르다 보니 ‘정말 힘든 게 맞나?’ 의구심
을 느꼈다. 회로애락 중 ‘회’의 감정을 느끼지
못하고 이들이 느끼는 유일한 긍정 감정은 성
취감이었다. 하지만 성취감은 잠시뿐이고, 타
인을 만족시키느라 정작 자신은 소홀히 했다.
이들은 반드시 달성해야 할 목표 외에는 관심
을 두지 않으며, 감정은 소모적인 것으로 여
겼다. 한편, 참여자들은 일에서 인정을 간절히
원하지만, 막상 칭찬받아도 자기만 알고 있는
결점 때문에 내심 불안해하였다. 또한 이들은
살면서 후회할 일을 만들지 않는 것을 좌우명
으로 삼으며, 실패가 두려워 뭔가를 결정하는
것을 몹시 어려워했다. 완벽해야 시작할 수

있다는 생각에 사로잡혀 시작 자체를 못 하거
나 미루는 경향이 있으며, 자신 없는 일에는
도전조차 못 하였다.

티를 안 내다보니, 남이 보면 전혀 티가
안 난대요. 밝은 사람이죠. 한편에는 어떡
하지? 난 우울한데... 편치 않죠. 항상 두
가지 마음이 동시다발적으로....뭐라도 해
야 해. 아무것도 안 하고 싶어. 그래서 미
뤄요. (참여자3, 결혼 18년차, 직업경력 18
년차)

미워하는 것이 참 힘들어요. 남편이 저
한테 교만하다. 신이 되고 싶냐! 완전무결
한 사람이 되길 바랬나봐요. 한낱 인간인
데, 미워하면 안 돼! 마치 전쟁터예요. 수
치스럽고 나쁜 거니까 숨겨야 된다! 진짜
괴롭죠. (참여자9, 결혼 5년차, 직업경력 15
년차)

감정에 빠지면 헤어 나오지 못할 것 같
고 할 일이 있는데 사치죠. 연민을 느끼는
자체가~!. 그럴 시간이 어딴어?..... 회로애
락 중 애쓴 것만 있고, 그나마 좋아하는
건 문제집 풀고 동그라미 치는 거. 유일한
긍정 감정이 성취감이더라구요. (참여자1,
결혼 12년차, 직업경력 25년차)

자주 들은 말이 팔방미인이래요. 잘 한
다는데 속으로는 다 잘하지 않는데 어떡하
지? 너무 부담스러운 거죠..... 잘하지 않
으면 안 될 것 같은데~. 그러니까 자신
없는 것은 시도를 잘 안 해요. (참여자7,
결혼 7년차, 직업경력 22년차)

스스로 틀린 존재라고 인식하는 참여자들은 타인의 평가에 따라서 자기의 가치를 결정지었다. 자기 확신이 부족하여 상급자의 확인을 구하고, 본인의 모습이 어떻게 비칠지 의식하며 자신에게 가혹할 정도로 엄격했다. 일부 참여자들은 자신에 대한 비난을 드러내며, 타인 역시 자신을 부정적으로 평가할 것이라 예상했다. 제삼자의 시선으로 자신을 검열하며, 손가락질을 피하려 스스로를 객관화하고 정당성을 확인하려 애썼다. 그럼에도 참여자들은 아무리 노력해도 뜻대로 안 될 때 가장 크게 절망하였다. 특히 자신을 다그치며 한계까지 몰아붙이는 데, 타인의 지적까지 받으면 마음이 무너져 내렸다. 뿐만 아니라 관계에서 중요한 사람에게 모든 에너지를 쏟았으나 알아주지 않을 때 크게 분노하였다. 이들은 이상적인 관계를 갈망하다가 결국엔 실망하여 단절하였다. 동시에 거부의 두려움 때문에 먼저 다가가지 못하면서도, 상대방이 먼저 손 내밀어주길 바랐다. 때때로 참여자들은 망망대해에 길을 잃은 듯한 공허감을 느끼기도 하였다. 소위 ‘인간 구실을 해야 한다.’는 생각에 사로잡혀 끌려가는 듯한 삶에 괴로워하였고, 일부 참여자들은 과로사를 꿈꾸며 사라져야만 고통이 끝날 것 같다고 토로했다.

계속 평가당한다는 것도 너무 강했어요. 모든 사람으로부터....그 평가가 계속 부정적일 거라는! 나에 대한 평가가 거지 같아서 타인들도 나를 그렇게 평가할 것 같은 거죠~! (참여자3, 결혼 18년차, 직업경력 18년차)

상사분들이 가장 신경 쓰이죠. 뭐 바쁘다 보면 느려서 저 스스로 뒤쳐진다고 생

각하고.... 또 내가 잘하고 있나? 확인을 받고 싶은 거예요. (참여자8, 결혼 7년차, 직업경력 8년차)

나를 많이 쪼고 있고 최대치까지 노력하고 있는데 뭔가 지적이 들어오면 뭘 더 해야 하나? 마음이 너무 아파서 견딜 수 없어요. (참여자4, 결혼 21년차, 직업경력 7년차)

끌려다니는 기분이 너무 싫었어요. 목줄 잡혀서 끌려가는 기분? 그렇게 살고 싶지 않은데, 아무도 뭐라 안 하는데~! 사는 게 너무 힘들고 이 와중에 살아야 되고~ 진짜 사라져야 고통이 끝날 것 같아요. (참여자9, 결혼 5년차, 직업경력 15년차)

존재로서 받아들여지고 싶은 절박한 몸부림

참여자들이 성과물로 존재감을 드러내는 일은 하나의 생존방식이자 절박한 몸부림이었다. 의지할 수 있는 것은 오직 자신의 노력뿐이며, 이는 자기 보호를 위한 유일한 방편이기도 했다. 인간관계는 뜻대로 안 되지만, 일은 노력한 만큼 결과가 따라오기에 관계에서 채우지 못한 공허한 마음을 성취에 몰두함으로써 채웠다. 한편, 조기 은퇴를 꿈꾸며 일에서 해방되기를 간절히 바라면서도, 그럴수록 일에 더 몰입하는 모순에 빠지곤 했다. 또 이들은 약함을 위험한 것으로 인식하며, 그것을 인정하는 순간 무너질 것 같아 애써 강해지려 했다. 이러한 참여자들의 궁극적인 목표는 안정성을 확보하는 것이며, 생산성과 효율성을 중시하는 것도 결국은 안전을 위함이었다.

존재감을 드러내는 건 안전이죠. 가족으

로 인정을 못 받으면 어느 순간 사라질 수도 있겠다는 생각을 어릴 때부터 했어요. 사랑받고 싶어 엄청 노력하고...나를 살려야 되니까! 잘 하지 않아도 가족이 받아줬다면 이렇게까지 노력하지 않았을 텐데~! 인간이 태어나 숨만 쉬고 살아도 되는 거라면....쉬지도 못하고 공상공상! (참여자1, 결혼 12년차, 직업경력 25년차)

열심히 한 건 가치가 없어질 것에 대한 두려움 같아요. 인정받으려고 정말 바이올린만 했던 20년! 있는 그대로가 안 되니까 바이올린을 잘해야 사랑받을 수 있다고 생각했어요. 그러지 않으면 존재가치가 없는...나만이 느끼는 공포가 있어요! (참여자7, 결혼 7년차, 직업경력 22년차)

특히 참여자들은 좋은 엄마가 되려고 고군분투하며 자녀를 보호하려는 욕구가 강하다. 아무런 준비도 없이 엄마가 된 것을 미안해하며, 자녀에게 같은 경험을 대물림하지 않기 위해 과거 자신의 경험과는 정반대의 방식으로 양육하였다. 이들은 자녀에게 온전히 집중하지 못한 것에 대한 죄책감을 느끼지만, 동시에 자녀만 쫓아다니면 도태될 것 같은 불안감도 느꼈다. 일부 참여자들은 훗날 후회할지 언정 아이를 책임지기 위해 일에 몰입하는 것이 더 안전하다고 생각하였다. 한편, 이들에게 자녀와 일은 자신의 일부이자 자기 자체를 의미하였다. 어느 것 하나도 포기할 수 없어 끊임없는 갈등 속에서 결국에는 아이를 지키기 위해 육아휴직과 이직으로 인한 불이익을 감내하며, 자녀와 일 사이에서 갈등과 좌절을 반복하였다.

항상 다음을 준비해요. 애만 쫓아다니다 도태될까봐 자기계발 해야한다는 강박! 애한테만 집중해야 하는데....왜 그랬을까 자책도 하죠! 그래도 회사가 책임져주지 않을뿐더러 아이는 제가 책임져야 하니까! 아이가 최우선이라도 이편이 더 안전하다고 생각해요. 나중에 후회할지라도... (참여자1, 결혼 12년차, 직업경력 25년차)

겨울에 애가 밖에서 저를 3시간이나 기다렸더라고요. 전화로 “엄마 바꿔주세요.” 했는데 쌤이 까먹으신 거야. 애한테 잘하려고 이직까지 했는데~! 영영 울고....진짜 못할 짓 했구나! 내가 안 받아본 걸 다 해주고 싶어서 지금껏 노력했는데.... (참여자5, 결혼 10년차, 직업경력 17년차)

취약성을 극복하기 위해 피나는 노력을 하는 참여자들은, 계속 나아가야 한다는 열망 때문에 안주할 수 없다. 불확실성에 대한 두려움이 크지만, 성장과 변화에 대한 갈망 역시 강해, 어제보다 더 나은 내가 되려는 노력으로 부족한 자신을 만회하려고 했다. 참여자들은 ‘너 아니면 안 돼.’라는 말을 들을 때 가치 있는 존재가 된 것 같아 만족감을 느낀다. 과거 힘이 없어 도움이 필요할 때 내 편이 없었던 경험 때문에, 이들은 약자에게 연민을 느껴 기꺼이 도움을 주고자 하였다.

성장 욕구가 엄청 커서 너무 두렵지만 그걸 넘을 정도로 어제보다 나은 내가 되고 싶다!.... 남에게 막 보여주고 이만큼 해냈거든! 근데 나 스스로한테 보여주고 싶은 거가 제일 큰 것 같아요. 누군가에게 도움도 되고 싶고! 약한 애들 보면 어릴

적 모습이 떠올라 울컥하구. 내가 필요할 때 아무도 없었잖아요.....(참여자9, 결혼 5년차, 직업경력 15년차)

숙제들이 워낙 많고 그걸 해내야 다음 단계로 올라가고. 늘 어디에 한 번도 속해본 적은 없었던 것 같아요. 계속 무언가를 해서 올라가고 싶어 했던 것 같아요. 이게 경쟁은 아닌 것 같고 그냥 스스로 발전하고 싶은 거죠! (참여자1, 결혼 12년차, 직업경력 25년차)

경험의 본질적 구조 기술

평가염려 완벽주의 형성된 배경에는, 참여자들이 받아들여지지 못한 존재라는 정서적 소외감과 보호해 줄 만한 안전망의 부재가 영향을 미쳤다. 있는 그대로는 환영받을 수 없다고 인식하였고, 자신만의 결집 때문에 수치스러워하며 참여자들은 잘하지 않으면 버려질 것 같은 두려움을 느꼈다. 그 결과 완벽주의 성향의 참여자들은 ‘있는 그대로 충분하지 않은 나’로 자신을 인식하게 되었고, 스스로 늘 부족한 존재로 여기며 항상 보완해야만 하는 자기로 살아가고 있었다. 본 연구 결과, 참여자들은 성취를 통해 존재감을 증명하려 하고, 무결점을 향해 끊임없이 자신과 싸웠다. 타인의 평가가 곧 자신의 가치를 결정짓는다고 믿고 있어서 일과 가정 등 삶의 과제 속에서 자기를 잃어버린 채 목표를 향해서 끌려가듯 살아가고 있었다. 이러한 맥락에서, 일과 관계에서 참여자들은 ‘나를 증명하기 위해 나다움을 포기함’이라는 심리적 경험을 하였다. 완벽주의를 가진 기혼 직장여성은 현재보다 미래의 안정에 집착하며 대비하는데, 이는 생존을 위

한 절박한 몸부림이었다. 일의 성취와 동시에 좋은 엄마가 되려고 고군분투하며 취약함을 극복하기 위해서 끊임없이 노력하는 모습으로 나타났다. 나아가, 이러한 노력은 ‘존재로서 받아들여지고 싶은 절박한 몸부림’이라는 삶의 의미로 이어졌다. 더 나은 자신이 되어 중요한 타인에게 소중한 사람이 되고 싶은 마음도 있지만, 중국에는 자기 자신을 스스로 용납하고자 하는 과정으로 풀이된다.

논 의

본 연구는 평가염려 완벽주의 성향의 기혼 직장여성이 경험하는 심리사회적인 현상과 그 본질적 의미를 드러내고자 하였다. 참여자들의 진술을 근거로 Colaizzi의 연구 방법에 따라 현상학적 방법으로 분석하였고, 연구 결과로부터 나온 주제에 대한 핵심적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 참여자들은 어린 시절 부모로부터의 정서적 소외, 가난과 관련된 수치심 등 심리적 상처를 경험하였다. 이러한 환경적 요인은 완벽주의 형성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모가 표현하는 특정 기대와 조건적 인정은 완벽주의 발달의 요인으로 작용할 수 있으며(Ablard & Parker, 1997; Flett & Hewitt, 2013), 본 연구 결과 역시 이를 뒷받침한다. Guise(2015)는 완벽주의를 외부 위협에 대한 심리적 보호막으로 보았으며, 안전과 보호에 대한 욕구가 그 형성에 중요한 역할을 한다고 제안하였다. 본 연구의 참여자들은 완벽함을 추구함으로써 자신을 보호하고자 하였으며, 이는 외부 세계를 위협적인 환경으로 지각하고 있음을 반영하는 것으로 해석될 수

있다. 참여자들은 무결점을 추구하며, 있는 그대로의 자신은 충분하지 않다고 느꼈다. 늘 보완이 필요한 존재이자 부모의 기대에 미치지 못하는 사람으로 인식하며 깊은 수치심을 경험하였다. 수치심은 타인의 기대에 부응하지 못하거나 약점이 드러날 때 유발되며, 이는 자신을 열등하고 무가치한 존재로 인식하게 만드는 고통의 감정으로 알려졌다(Winter, 2005/2007). 더불어 ‘타인을 절대 미워하면 안 된다.’는 높은 도덕적 기준으로 강한 죄책감도 동반하였는데, 참여자들이 경험하는 수치심과 죄책감은 모두 자기평가의 감정이다. 수치심이 ‘나는 나쁘다.’와 같이 자기 존재에 대한 부정적인 평가인 데 반해, 죄책감은 ‘나는 나쁜 행동을 했다.’라는 행동에 관한 평가이다(Brown, 2012). 참여자들은 부정적인 감정을 느끼는 것만으로도 자신이 도덕적인 결함이 있다고 인식하며 수치스러운 모습을 만회하기 위해 긍정적인 정서만을 유지하려는 경향을 보였다. 이처럼 감정적으로 무결점을 지향하며 이상적인 기준을 설정하고, 엄격한 기준에 따라 자신을 비판적으로 평가하는 양상을 드러냈다. 요컨대, 완벽함을 추구하는 참여자들의 노력은 내면에 깊이 자리한 수치심과 자기의 부적절감을 상쇄하고자 과잉 보상하려는 시도로 해석될 수 있다(Flett & Hewitt, 2013).

둘째, 참여자들은 성취를 통해 존재감을 증명하는데, 일과 관계에서 충분한 역할을 할 때에만 스스로를 정당화할 수 있다고 인식하였다. 이러한 기능적인 삶의 태도는 주로 상대적 존재감에 뿌리를 두었으며, 효용가치나 소유 가치가 이들의 존재감을 형성하는 자원이 된다는 한재희(2019)의 견해와 연결된다. 참여자들은 자기 자신을 행동의 주체가 아닌 활동의 결과만으로 보려고 하는데(Fromm,

1976), 수행의 결과와 자기 가치를 동일시하여 과제의 실패가 곧 자기의 무가치함을 의미하는 것으로 드러났다. 또한, 완벽주의자는 다른 사람의 인정을 얻기 위해 애쓰는데 특히 모성 승인(maternal approval)에 대한 강한 욕구가 있는 것으로 보고된 바 있다(정현주, 2020; Flett & Hewitt, 2013). 본 연구 참여자들은 부모의 과잉보호나 방임 등 성장기 경험이 개인마다 달랐으나, 공통으로 어머니부터 정서적인 목마름을 경험하였다고 진술하였다. 이러한 결핍은 역할 수행을 통해 자신을 입증하려는 갈망으로 나타났으며, 참여자들은 부모의 거절과 지적에도 불구하고 부모의 승인을 얻으려 하였다. 동시에 부모에게 분노하면서도, 그들을 기쁘게 하려는 태도와 인정받고자 하는 욕구가 공존하는 것으로 관찰되었다.

셋째, 참여자들은 무결점 상태를 위해 끊임없이 자신과 싸우고 있었다. 어떻게든 약점을 숨기려 하는 ‘완벽주의적 자기 제시’의 경향(이동귀 외, 2021)이 나타났는데, 참여자들은 약점을 보이면 타인으로부터 공격받거나 무시당할 수 있다고 여겼다. 그리고 우울한 내면을 가린 채 겉으로는 쾌활한 사람으로 보이려 하는데, 이로 인해 우울이 감지되지 않는다는 점은 위험 요소가 될 수 있다. 참여자들은 성공을 운이나 타인의 도움 등 외부 요인에 돌리는 특성을 보였다(Levine et al., 2017). 막상 성공을 이루더라도 계속 그것을 유지할 수 있을지에 대한 불안에 사로잡혀 바로잡아야 할 부분에만 몰두한 나머지 본래의 자기다움을 상실한 채 살아왔다. 또한 완벽주의자들이 타인과 경쟁적이라는 선행 연구(Werle, 2010)의 주장과 달리, 본 연구의 참여자들은 타인과의 경쟁보다는 자신의 부족한 모습을 스스로 정당화하고자 하는 데 더 집중하는 경향을 보였

다. 게다가 이들은 충분히 잘해야만 시작할 수 있다고 생각하여 시작 자체를 미루는데, 이는 평가염려 완벽주의의 수준이 높을 때 만성적인 지연 행동을 초래한다는 선행 연구(여은솔, 2019)의 결론과 일맥상통한다. 실제로 그들은 무언가를 시도하다 무능함이 드러나는 것보다, 아예 시작하지 않는 편이 훨씬 안전하다고 여겼다. 이런 지연 행동을 스스로 게으르다고 자책하기도 하였다. 한편, 참여자들은 불편한 정서를 회피하기 위해 과도하게 일에 몰두하는 데, 당면한 과제를 최우선시하며 감정을 사치스럽고 불필요한 것으로 간주하였다. 그 결과 웬만한 어려움은 힘들다고 자각하지 못하였다. 이와 관련하여서 Woodman (1982/2021)은 완벽주의 성향의 여성이 자기 자신에 대한 책임성을 거부한 결과 감정에 점차 무디어져 누적된 감정이 범람하는 상황에 이른다고 지적하였다. 누적된 감정은 통제할 수 없는 눈물이나 우울, 불면, 공황 등의 증상으로 표출되었다. 완벽주의와 우울, 불면의 연관성은 기존 연구에서도 확인되었으며(Smith et al., 2018; Richardson & Gradsar, 2020), 본 연구 참여자의 50%가 공황과 우울을 경험한 것으로 나타나 주목할 만하다.

넷째, 참여자들은 타인의 평가에 자기 가치가 결정된다고 인식하는데, 수행에 확신이 없어 잘하고 있는지 상급자에게 확인받으려 하였다. 한 개인이 고유한 개별성과 주체성이 온전히 발달하지 못하면 타인의 평가나 시각에 내맡기는 경향을 보인다(한재희, 2019). 참여자들은 인간관계의 연계를 조건적으로 인식한 결과, 수용되기 위해서는 반드시 그 모습이 되어야 한다고 내면화하였고(Greenspon, 2012), 자기를 바라보는 부정적인 시선처럼 타인도 자신을 부정적으로 평가할 것이라 단정

지었다. 종합하면 참여자들은 수용되기 위해 타인의 관점에 기반하여 자신의 가치를 규정 짓는 것으로 나타났다. 또한 참여자들은 관계에 소극적이며 타인에게 먼저 다가가지 않는 모습을 보였다. 이들은 갈등 상황이 생기기 전에 회피하기 때문에 타인과의 지속적인 유대에 어려움을 겪을 수 있다(최다혜, 2022). 타인에게 폐 끼치는 것을 극도로 싫어하는 참여자들은 남에게 부탁하거나 도움을 요청하는 것도 꺼렸다. 거부가 두려워 타인에게 최선을 다하면서도, 상대방이 선을 넘으면 관계를 단호히 끊어버리는 모습을 보였다. 동시에 내면에서는 타인이 먼저 다가와 손 내밀어주기를 갈망하는 경향도 드러났다. 즉, 인정을 갈구하며 접근하는 양상과 타인의 기대에 부응하지 못할 경우 거부될 것을 두려워하여 친밀한 관계를 어려워하는 회피적 경향이 공존하는 양가적 애착 양상을 나타냈다(최인영 외, 2018). 이에 따라 참여자들은 조심스러운 접근을 시도하거나 관계 자체를 회피하는 경향을 보였다. 한편, 참여자들은 아무리 노력하여도 뜻대로 안 될 때 가장 크게 절망하는 것으로 확인되었다. 이는 목표로 가는 길이 자신이 설정한 지름길이어야 하며, 실패 없이 단번에 성공해야 한다는 불합리한 기대에서 비롯된 것으로 볼 수 있다(Ben-shahar, 2009). 참여자들은 한계를 넘어서기까지 최대한 자신을 몰아세우는데 타인의 부정적인 반응이 더해질 경우 더 이상 설 자리가 없다고 느꼈다. 특히 관계에서 뜻대로 통제되지 않는 현실에 큰 무력감을 느끼는 데, 자신의 노력과는 별개로 인정받지 못하는 상황이나 관계에서 좌절될 때 존재 자체의 위협으로 받아들이기도 하였다. 또한, Reilly(1998)가 완벽주의 성향의 개인이 무망감을 경험할 가능성이 크다고 지적한 바와 같이,

참여자들 역시 성취를 거듭할수록 공허함과 무의미함을 경험하는 것으로 나타났다. 이들은 고단한 삶의 고통에서 벗어나는 길은 세상에서 사라지는 것뿐이라고 진술하였다. ‘완벽 중독은 근본적으로 자살 중독’이라는 언급(Woodman, 1982/2021)에서 보듯이 참여자들은 완벽하게 살아내려는 마음과 세상에서 사라지고 싶은 마음을 동시에 경험하였다. 이는 삶의 의지와 자기 파괴적 특징을 단적으로 보여준다. 부적응적 완벽주의 성향이 강할수록 자살 생각이 증가하는 것으로 보고되었는데(김희라, 2019; Smith et al., 2018), 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 자살 사고와 밀접한 관련이 있음을 시사하며, 임상가들의 세심한 주의가 필요하다.

다섯째, 참여자들은 존재감을 드러내지 못하면 어느 순간 사라질지도 모른다는 두려움을 느끼며 절박한 심정으로 살아왔다. Greenspon(2000)은 완벽주의자가 완전해지려는 이유가 성취의 기쁨보다는 타인의 인정을 통해 수용되고, 내적 질서감을 유지하려는 시도와 관련된다고 보았다. 이와 같이 참여자들에게 성취를 통한 존재감을 자기를 보존하고 삶을 지속하게 하는 중요한 동력으로 기능하였으며, 이는 성과가 클수록 더 큰 사랑을 받으며 안전하다는 인식으로 이어질 수 있다(Bonelli, 2014). 참여자들은 세상에서 혼자라고 느끼며 누구도 자신을 대신해 주지 않기에 오직 노력만이 자신을 지킬 수 있다고 생각하였다. 이들은 수고해서 사랑을 얻어야 한다는 것과 마찬가지로 자신의 인생 역시 스스로 구원하고 보호해야 한다고 알려졌다(Mack, 2006). 이러한 인식은 필요한 능력을 갖추어 더 강해져야 한다는 경향으로 나타났다. 또한 참여자들은 현재에 집중하기보다 미래의 안정성을 더

추구하였고, 생산성과 효율성을 중시하였다. 생산적인 것을 하지 않을 때 소위 ‘사람 구실 못하는 혹은 쓸모없는 사람’이라는 생각 때문에 불안에 휩싸이곤 하였다. 완벽주의 성향의 개인은 통제감을 잃지 않는 것을 중요시하는데(이동귀 외, 2021), 참여자들은 시간을 철저히 관리하는 데서 안정감을 느꼈다. 이들은 과거에도 집착하는 특성(Smith & Chen, 2020)을 드러냈는데, 되돌릴 수 없는 과거의 사건을 곱씹으며 많은 생각에 잠겼다. Guise(2015)에 따르면 완벽주의 성향의 사람들은 문제 해결을 위해서 과거의 문제 자체에 초점을 맞춰야 한다고 인식하였다. 앞서 제시한 것처럼 참여자들은 효율성을 매우 중시하지만, 모순되게도 과거 경험을 반추하는 성향 때문에 현재 집중할 수 없는 비효율적인 양상을 나타냈다.

마지막으로 평가염려 완벽주의 성향의 참여자들에게 일과 자녀는 자신의 전부라고 할 정도로 매우 중요한 의미를 지니고 있었다. 완벽주의의 특성은 관심을 둔 분야에서 더 드러나는데(Ben-Shahar, 2009), 본 연구에서는 일과 자녀에 관한 두 영역에서 크게 두드러졌다. 참여자들은 좋은 엄마가 되기 위해 고군분투하며, 치열한 세상에서 자녀를 보호하려는 욕구가 강했다. 이들은 어머니 역할과 직업적 역할이 서로 충돌하여 거의 달성하기 힘든 이중구속적 상황(Brown, 2012/2023)에 직면하여 매 순간 선택의 갈림길에서 고통받고 있었다. 여성 심리학 연구에 따르면 워킹맘들이 양육과 일의 요구 사이에서 어려움을 겪으면서도, 다양한 역할과 책임을 수행하고 조율하면서 끊임없이 균형과 조화를 모색해 나가는 모습을 보여주었다(윤승애, 편희경, 2025). 그러나 본 연구의 참여자들은 양육에 전념하지 못한 죄책감과 일에 몰입하지 못한 좌절감을 동시

에 경험하였다. 어느 것 하나도 제대로 못 한다는 진술에서 확인되듯 부정적인 결과의 원인을 자신의 결함으로 귀인하는 경향을 드러냈다. 결국 참여자들은 현실의 상충관계를 무시한 채 모든 상황에서 최상의 결과를 추구하려는 특성 때문에 결국 실망과 좌절을 경험할 수밖에 없다(Nash & Stevenson, 2005). 따라서 자신의 결점에 함몰된 이들에 대한 개입은 개인의 문제로 환원하지 않고 과도하게 부과된 역할 기대와 돌봄 책임의 구조적 불균형을 성찰하도록 돕는 방향으로 확장될 필요가 있다(장서연, 김연근, 2019).

한편, 참여자들은 소중한 대상에게 존재로서 인정받고 싶은 욕구가 크며, 사회에서 일조하며 타인이 필요로 할 때 만족감을 느꼈다. 그러나 자신의 강점이나 자긍심보다는 보완이 필요한 취약성에 더 주목하였다. Werle(2010)은 완벽주의 성향을 지닌 개인의 경우 약점을 보완하기보다 강점을 계발하는 것이 삶의 만족도를 높이는 데 보다 효과적임을 제시하였다. 이에 따라 강점을 활용하여 완벽주의의 부적응적인 특징을 완화하는 개입이 필요하다. 나아가 존재로 받아들여지고 싶은 궁극적인 욕구를 위해 자기를 잃어버리는 방식으로 행한 모순을 깨닫고, 자신을 수용하며 조건적인 가치감을 대체할 새로운 정체감을 형성할 필요가 있다. 한 참여자는 “잘하지 않아도 가족이 받아주었더라면 이렇게까지 노력하지 않았을 것”이라고 언급하였다. 이는 조건 없는 사랑의 결여로 인한 불안정감이 완벽주의 성향을 강화하고 이것이 자기 보호 전략으로 작용하였음을 시사한다. 자기를 온전히 받아들이기 어려울수록 외부의 수용과 인정을 더욱 갈구하며 이를 통해 안전을 확보하려는 시도로도 이해될 수 있다. 이런 관점에서, 참여자들은 자

신을 정당화하기 위해 중요한 타인의 승인을 갈망하지만, 궁극적인 목적은 자기 자신을 스스로 인정하고 싶은 내면의 욕구임을 의미한다. 실제로 참여자들이 진정으로 바라는 것은 완벽해져서 용납되기보다 잘하지 않아도 있는 그대로 용납되는 것이며(정동섭, 2015), 나아가 스스로를 용납하는 것이었다. 종합하면 참여자들의 완벽을 향한 노력은 무조건적인 받아들여짐을 위한 절박한 시도로 해석된다. 이러한 맥락에서 볼 때, 자신에 대한 수용이 선행되어야 할 것으로 사료 된다.

본 연구는 현상학적 방법을 적용하여 소수의 참여자를 대상으로 심층 면담한 질적연구로 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 또한 특정 사회문화적 배경을 지닌 참여자들의 주관적 진술에 근거하고 있다는 제한점을 갖는다. 완벽주의의 배경과 유형을 공통된 요소로 묶어 제시함으로써 그 다양성을 충분히 드러내지 못하는 한계가 있음을 밝힌다. 이러한 연구의 제한된 범위를 토대로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 평가염려 완벽주의 기혼 직장여성들의 경험에 초점을 맞춘 연구이다. 나아가 남성을 대상으로 한다면 남성만의 경험에서 나오는 삶의 본질을 탐색할 수 있을 것이다. 둘째, 기혼 여성 외에 이혼 혹은 비혼 여성을 대상으로 한 후속 연구를 통하여 완벽주의 여성에 대한 폭넓은 이해가 필요하다. 셋째, 본 연구는 30~40대의 여성을 대상으로 하였다. 평가염려 완벽주의의 연령대별 특성의 변화 과정도 의미가 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 김경미, 도현심, 박선영 (2010). 부모의 양육행동, 남녀 아동의 완벽주의 및 성취동기간의 관계. *아동학회지*, 31(2), 209-227
- 김민경 (2018). 평가염려 완벽주의와 긍정적 결과에 관한 연구: 리더의 사회적 지지와 정서지능의 조절효과. *서울과학종합대학원대학교*. 박사학위 논문.
- 김민경, 신제구 (2017). 조직 구성원의 평가염려 완벽주의가 통제적 동기를 매개로 직무열의 및 직무소진에 미치는 영향. *대한리더십학회*, 8(4), 61-96.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 525-545.
- 김이영 (2018). 대학생의 성취목표 지향성과 평가염려 완벽주의가 학업몰입에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과. *공주대학교 대학원*. 박사학위논문.
- 김지현, 박기환 (2010). 완벽주의의 기능성: 완벽주의와 적응지표들의 관계. *한국심리학회지 건강*, 15(4), 765-780.
- 김현희 (2008). 평가염려 · 개인기준 완벽주의자 분류 연구. *서울대학교 대학원*. 석사학위논문.
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구 - 평가염려 · 개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구* 12(1), 373-391.
- 김희라 (2019). 중년의 평가염려 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향: 고통 감내력의 조절효과. *용문상담심리대학교 대학원*. 석사학위논문.
- 박서연, 서미정 (2018). 아동과 청소년의 완벽주의 연구 동향: 개념 및 관련 변인을 중심으로. *한국아동권리학회*, 22(3), 503-525.
- 박아름 (2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과. *동아대학교 대학원*. 석사학위논문.
- 배주영, 여수정 (2018). 평가염려 완벽주의의 국내 연구 동향: 2007년부터 2018년을 중심으로. *단국대학교 상담학연구소*, 1(2), 43-60.
- 서울시여성가족재단 (2021). 2021년 서울시 성인지 통계 - 통계로 보는 서울여성. https://opengov.seoul.go.kr/analysis/25282386?utm_source=chatgpt.com
- 신경림, 조명옥, 양진향 외 (2004). *질적 연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 신수정 (2023). 포스트 코로나 시대, 학령기 자녀를 둔 여성 중간관리자의 온라인 재택근무 경험에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 여성*, 28(1), 139-161
- 양혜림 (2003). *현상학과의 대화*. 서광사.
- 여은솔 (2019). 평가염려 완벽주의가 만성지연 행동에 미치는 영향: 자기불일치의 매개효과. *서강대학교 교육대학원*. 석사학위논문.
- 오정은, 손정락 (2018). 수용전념치료 (ACT) 가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고 및 우울에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 16(4), 343-354.
- 윤승애, 편희경 (2025). 워킹맘이 경험하는 양육의 실제와 한계에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 여성*, 30(4), 873-896.
- 이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아 (2015). 완벽주

- 의와 우울의 관계. 한국심리학회, 34(1), 305-333.
- 이동귀, 손하림, 김서영 (2021). 네 명의 완벽주의자. 흐름출판.
- 이형화 (2022). 한국형 과도한 여성성 척도 타당화 및 기혼 직장여성의 성역할, 일-가정 양립, 심리적 고통 간의 관계. 홍익대학교 대학원. 박사학위논문.
- 장서연, 김영근 (2019). 생계형 워킹맘의 일, 가족 다중역할 경험에 관한 현상학적 연구. 인제대학. 한국심리학회지: 여성, 24(3), 315~336.
- 장혜정, 정주리 (2025). 유자녀 직장여성의 평가염려 완벽주의와 직무소진의 관계: 다중역할 스트레스를 통한 자기자비의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 30(2), 195-219.
- 전민재 (2019). 나를 망치는 나쁜 성실함. 웨일북.
- 정동섭 (2015). 완벽주의의 심리학. 인카네이션.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원. 박사학위 논문.
- 정유림, 한삼성 (2021). 기혼직장여성의 우울증에 미치는 영향요인: 여성가족패널조사. <https://doi.org/10.15269/JKSOEH.2021.31.1.50>
- 정현주 (2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비와 외적 자기 가치감 수반성의 매개효과. 인제대학교 석사학위 논문.
- 주재선, 김영란, 이동선, 정성미, 송치선, 한진영, 이진숙, 양준영, 손창균, 장숙량 (2020). 2019년 여성가족패널조사. 한국여성정책연구원, 1-354.
- 최다혜 (2022). 평가염려 완벽주의가 대인관계 문제에 미치는 영향: 경험회피와 자기자비의 매개효과. 중앙대학교 심리서비스대학원. 석사학위 논문.
- 최인영, 김은하, 신희천 (2018). 사회부과적 완벽주의가 대인관계에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 매개효과. 한국심리학회 15(2), 133-153.
- 통계청 (2022). 2022년 상반기 지역별고용조사 기혼여성의 고용현황. <https://www.korea.kr/archive/expDocView.do?docId=40215>
- 한미경, 한기택 (2021). 부모의 심리적 통제와 완벽주의적 자기 제시의 관계에서 내면화된 수치심과 사회부과 완벽주의의 순차적 매개 효과. 재활심리연구학회, 28(4), 105-124.
- 한미미, 전순영 (2023). 평가염려 완벽주의 미술 영재의 미술치료 경험에 관한 질적 사례 연구. 미술치료연구 30(3), 805-830.
- 한재희 (2019). 실존통합심리상담 과정과 기법. 학지사
- Ablard, K. E., & Parker, W. D., (1997). Parents' Achievement Goals and Perfectionism in Their Academically Talented Children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 651 - 667.
- Ben-Shahar (2009). *The Pursuit of Perfect*. 완벽주의자를 위한 행복 수업: 하버드대 최고의 행복학 강의. 노혜숙 역(2020). 슬로디미디어.
- Blatt, S. J., & Homann, E. (1992). Parent-child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 47-91.
- Bonelli, R. M. (2014). *PERFEKTIONISMUS: Wenn*

- das Soll zum Muss*. 완벽의 배신. 남기철 역 (2016). 미래엔.
- Brown, B. (2007). *I Thought It Was Just Me*. 수치심 권하는 사회. 서현정 역(2019). 가나.
- Brown, B. (2012). *DARING GREATLY*. 마음 가면. 안진이 역(2023). 웅진지식하우스.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds), *Existential - phenomenological alternatives for psychology*. Oxford University Press.
- Cumming, J., Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2 × 2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 729-738.
- Di Fabio, A., Saklofske, D. H., Gori, A., & Svicber, A. (2022). Perfectionism: A network analysis of relationships between the Big Three Perfectionism dimensions and the Big Five Personality traits. *Personality and Individual Differences*, 199.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Berg, J. L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233-244.
- Ferguson, T. J., Eyre, H. L., & Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame - anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42, 133-157.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. 완벽주의 이론, 연구 및 치료. 박현주, 이동귀 외 역 (2013). 학지사.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). Disguised distress in children and adolescents “flying under the radar” why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 12-27.
- Fromm, E. (1976). *To Have or To be?* 소유냐 존재냐. 차경아 역 (2007). 까치글방.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Greenspon, T. S. (2000). “Healthy Perfectionism” is an Oxymoron!: Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science. *Journal of Advanced Academics*, 11(4), 197-208.
- Greenspon, T. S. (2012). *Moving Past Perfect*. 아이와 완벽주의. 이영미 역(2013). 엑스오북스
- Guise, S. (2015). *How to Be an Imperfectionist*. Selective Entertainment. 지금의 조건에서 시작하는 힘. 조성숙 역(2015). 북하우스.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of

- normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Levine, S. L., Werner, K. M., Capaldi, J. S., & Milyavskaya, M. (2017). Let's play the blame game: The distinct effects of personal standards and self-critical perfectionism on attributions of success and failure during goal pursuit. *Journal of Research in Personality*, 71, 57-66.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47-56.
- Mack, C. (2006). *Endlich Frei von Perfektionismus. 완벽주의에 작별을 고하다*. 강미경 역 (2012). 토기장이.
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education*, 14(3), e67670.
- Nash, L., & Stevenson, H. (2005). *Just Enough; Tools for Creating Success in Your Work and Life*. Wiley.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H. W., Murayama, K. & Goetz, T. (2017). Achievement Emotions and Academic Performance: Longitudinal Models of Reciprocal Effects. *Child Development*, 88(5), 1653-1670.
- Rasmussen, K. A., Sligh, M. L., Wingate, L. R., Davidson, C. L., & Grant, D. M. M. (2012). Can Perceived Burdensomeness Explain the Relationship Between Suicide and Perfectionism?. *suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 121-128.
- Reilly, C. E. (1998). Cognitive therapy for the suicidal patient: A case study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34, 26-36.
- Richardson, C., Gradisar, M. (2020). Perfectionism and insomnia in adolescents: The role of vulnerability to stress and gender. *Journal of Adolescence*, 85, 70-79.
- Rutherford, M. R. (2019). *Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from the Perfectionism that Masks Your Depression*. New Harbinger Publications.
- Smith, M. M., & Chen, S. (2020). *Perfectionism*. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences, 323-327.
- Smith, M. M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Flett, & G. L., Ray, C. (2022). Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. *Journal of Research in Personality*, 96.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). Are

- perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201-212.
- Stoeber, J., Corr, P. J., Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (2017). Perfectionism and personality. In *The psychology of perfectionism* (pp. 69-88). Routledge.
- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. 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(7), 1506-1516.
- Werle, K. (2010). *Die Perfektionierer*. 완벽주의의 함정. 박규호 역(2012). 태일소담.
- Winter, R. (2005). *Perfecting Ourselves to Death: The Pursuit of Excellence and the Perils of Perfectionism*. 지친 완벽주의자를 위하여. 김동규 역(2007). IVP.
- Woodman. M. (1982). *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*. 여성의 완벽주의와 치료: 완벽중독과 여성성의 회복. 김성민 역 (2021). 달을 걷는 우물.

1차원고접수 : 2025. 05. 07.

심사통과접수 : 2026. 02. 26.

최종원고접수 : 2026. 03. 26.

A Study on the Psychosocial Phenomenon of Married Working Women with Evaluative Concerns Perfectionism

Jinju Yeo Jaehee Han

BaekSeok University

The purpose of this study is to understand the essence of the psychosocial experiences of married working women with evaluative concerns perfectionism, who navigate life amid multiple roles and high achievement expectations. These women are constantly evaluated in both their professional and personal lives. This study interviewed ten married working women with perfectionist tendencies to understand how they experienced perfectionism and what it meant for them. The interviews were analyzed using Colaizzi's (1978) phenomenological method. The study found that the participants perceived themselves as inadequate and unlovable, leading them to disconnect from themselves and abandon their identities to prove their worth. Their struggle to overcome vulnerability and become better versions of themselves was an attempt to gain acceptance from their parents and significant others. The participants' psychosocial characteristics in their work and relationships emerged as the phenomenon of 'abandoning their true selves to prove themselves'. They sought to confirm their existence in ways that were acceptable to others, pursuing perfection while becoming disconnected from themselves. This study's significance lies in identifying the psychosocial characteristics and meaning of life of married working women who have evaluative concerns perfectionism and in providing an empirical basis to be able to understand them more deeply.

Key words : Married working women, perfectionism, evaluative concerns perfectionism, qualitative research