

과제제시에 대한 기독교상담적 이해와 효과적인 방안

전 요 섭 교수
(Ph.D., Ed.D., 성결대학교)

국문초록

본 연구는 기독교상담에서 과제제시에 대한 이해와 효과적인 방안을 다룬 것이다. 일반상담학에서는 상담 효과의 극대화를 위해서 내담자에게 과제를 제시하는 경우가 활발히 진행되고 있으나 기독교상담에서는 과제제시에 대하여 아직까지 활발한 연구가 이루어졌다고 보기 어렵다.

본 연구에서는 과제제시의 일반적 개념, 과제제시의 효과, 과제의 분량, 과제제시 방법(과제의 중요성 인식, 과제의 난이도, 과제확인, 과제이행 결과와 강화, 과제 불이행), 과제제시의 위험성 그리고 과제의 특성으로서 일반적 특성(일관성, 구체성, 과제의 체계적 부여와 점검, 효율성)과 기독교상담적 특성(성경의 과제부과, 기도의 과제부과) 등에 대해서 살펴보았다. 기독교상담에서는 과제에 대한 심도있는 연구가 없으므로 본 연구에서는 일반상담에서 주장하는 이론과 방법들을 이해하고 그것을 기초로 하여 기독교상담 상황에 맞도록 응용 및 적용하려는 시도였다. 기독교상담은 기독교라는 상황에서 실시하는 상담이므로 신앙요소들 가운데 기도와 성경읽기 등이 과제로 제시될 수 있음을 강조했다.

중심단어 : 기독교상담, 과제, 상담, 상담효과, 상담방법

I. 여는 글

Sherry E. Johnson의 분석에 따르면 1주일에 1시간의 상담만으로 내담자가 변화를 경험한다는 것은 쉬운 일이 아니라고 주장했다.¹⁾ 상담 시간은 한

정되어 있고 내담자의 바람직한 변화를 위하여 상담 현장 밖에서 과제를 통해 내담자를 통제하는 방법을 과제라고 할 수 있다. 그렇게 때문에 내담자에게 과제를 제시함으로써 상담의 효과성을 향상시킬 수 있다고 보고 본 연구에서는 그 개념과 방법을 다루고자 하였다.

일반상담학에서는 상담 효과의 극대화를 위해서 내담자에게 과제를 제시하는 경우가 많이 있다. 상담 및 심리치료에서 과제를 제시하는 것은 인본주의 심리학과 행동주의 심리학 및 합리적 정서행동치료 등에서 많이 활용되고 있는 상담기법이다.²⁾ 일반상담에서는 과제제시에 대한 연구가 활발히 진행되고 있으나 기독교상담에서는 과제제시에 대하여 아직까지 활발한 연구가 이루어졌다고 보기 어렵다.³⁾ 기독교상담에서 과제제시에 대한 대표적인 연구는 Jay E. Adams가 그의 저서 *The Christian Counselor's Manual* 『기독교상담 교범』에서 49면을 할애하여 이 주제를 충분히 다루고 있다.⁴⁾ 하지만 일반적으로 기독교상담학에서는 과제에 대하여 다양한 이론이나 방법 등이 연구되지 않은 실정이라고 분석할 수 있다.

본 연구에서는 과제제시의 일반적 개념, 과제제시의 효과, 과제의 분량, 과제제시 방법(과제의 중요성 인식, 과제의 난이도, 과제확인, 과제이행 결과와 강화, 과제 불이행), 과제제시의 위험성 그리고 과제의 특성으로서 일반적 특성(일관성, 구체성, 과제의 체계적 부여와 점검, 효율성)과 기독교상담적 특성(성경의 과제부과, 기도의 과제부과) 등에 대해서 살펴보았다. 기독교상담에서는 과제에 대한 심도있는 연구가 없으므로 본 연구에서는 일반상담에서 주장하는 이론과 방법들을 이해하고 그것을 기초로 하여 기독교상담 상황에 맞도록 응용 및 적용하려는 시도였음을 밝힌다. 또한 연구의 제한점으로서 기독교상담에서 내담자에게 제시할 수 있는 과제의 종류에는 다양한 것들이 있을 수 있겠으나 본 연구에서 그 종류를 충분히 다루지는 않았다. 다만 기독교상담은 기독교라는 상황에서 실시하는 상담이므로 신앙요소들 가운데 기도와 성경읽기 등이 과제로 제시될 수 있음을 강조했다. 그리고 어떤 과제가 내담자의 사고와 행동변화에 효과적인 변인으로 작용하는가에 대해서 구체적으로 밝히지는 않았다. 다만 본 연구는 과제부과에 대하여 충분

히 연구되지 않은 분야에 대하여 연구를 독려하는 의미에서 개괄적인 제안을 하는 것에 의미를 두었다.

II. 펴는 글

1. 과제제시 개념

상담자가 내담자에게 과제를 제시하면 내담자는 상담 현장 밖에서도 상담 관계를 인식하게 되고 변화를 위한 노력이 나타나게 된다. 과제를 제시하는 것은 내담자로 하여금 상담에 대한 협조와 책임감을 강조하기 위함이다. 바로 이런 잇점으로 인해서 내담자에게 과제를 제시하는 것이다.⁵⁾ 그러므로 과제는 상담에서 내담자로 하여금 바른 습관을 형성하도록 하는데 작용되는 변화의 요인이 될 수 있다.

과제제시는 일반상담에서는 흔히 사용하는 방법 가운데 하나이지만 기독교상담에서는 이에 대하여 충분히 연구되지 않았으며 그 의미와 방법도 일반상담과 동일하지는 않다. 기독교상담의 특성이 교회 상황에서 신앙을 기초한 변화를 추구하기 때문에 성경적이며, 신앙에 합당한 과제를 내주어야 한다. 따라서 과제를 통해 상담자보다는 하나님을 더 의지하도록 하며, 스스로 문제가 해결되었다거나 혹은 상담자가 해결했다는 생각보다 바른 신앙을 통해서 문제가 해결되었다는 인식을 갖도록 하는 것이 중요하다.⁶⁾

일반적으로 과제를 제시하는 내용으로는 책 읽기, 듣기, 쓰기, 심상하기, 사고하기, 이완하기와 전환시키기, 활동하기 등이 고려되고 있다.⁷⁾ 이러한 내용들은 기독교상담 입장에서 제시된 것은 아니지만 책 읽기, 쓰기 등은 성경읽기, 성경쓰기로 대체하여 기독교상담의 특성을 드러낼 수도 있으며, 심상하기, 이완하기 등은 기도하기로 바꿀 수 있다. 기독교상담이란 기독교라는 서술적 용어가 상담의 특성을 제한하는 것이며 동시에 특징을 드러내는 것이므로 기독교상담에 걸맞는 과제가 제시되어야 할 것이다. 기독교적 과

제라 함은 기독교신앙요소들을 활용하는 것으로써 이른바 ‘은혜의 방편 (means of grace)’ 이라고 하는 예배, 기도, 설교, 성경, 고난 및 고통, 고백, 성만찬, 소망, 심방, 언어, 용서 등을 활용하여 내담자의 문제를 해결하는 것을 뜻한다.

2. 과제제시의 효과

내담자는 과제를 이행하면서 사고와 행동 변화를 포함하여 다양한 변화를 경험하도록 해야 한다. Howard W. Stone은 주장하기를 내담자가 변화를 일으키는데 있어서 가장 빠른 방법 가운데 하나는 상담 현장을 벗어나 실생활에서 과제를 이행하여 행동을 유발시키는 것이라고 강조했다.⁸⁾ 내담자가 상담 현장을 떠나서도 상담을 생각하고 과제를 통해서 지속적인 문제 극복의 의지를 다지게 된다면 그것은 훌륭한 과제라고 할 수 있다.

Glenn Taylor와 Rod Wilson은 내담자에게 과제를 제시함으로써 얻게 되는 유익에 대해서 첫째, 상담 시간의 절약, 둘째, 내담자로 하여금 상담의 동기부여를 돕기 위한 방법, 셋째, 강화시킬 수 있는 자료, 넷째, 차기 상담에서의 논의 수립, 다섯째, 책임을 나누는 것 등으로 꼽았다.⁹⁾ 특히 이들은 네 번째 차기 상담에서의 논의에 중점을 두고 있다. 즉 과제를 제시함으로써 차기 상담에서 그 과제에 대한 논의를 할 수 있는 자료를 갖게 됨으로써 상담을 더욱 수월하게 해 나갈 수 있다는 것이다.

상담에서 과제를 제시하는 것은 지시적 상담의 특징 가운데 하나이다. 하지만 단지 지시적 상담에서만 활용되는 것은 아니며, 단기상담에서도 보편적으로 사용되기도 한다.¹⁰⁾ REBT(Rational Emotive Behavioral Therapy, 합리적 정서행동치료) 상담에서는 과제라는 용어 대신에 ‘자조 작업’(self-help work)이라고 부르기도 한다.¹¹⁾ 이는 스스로 과제이행을 통해 자신의 문제를 극복하도록 하는 것이기 때문에 붙여진 이름이다. Adams는 ‘숙제’(homework)라고 부르기도 했지만 그것보다는 ‘과제’(assignment) 또는 ‘과제수행’(working on projects)이라고 부르는 것이 좋다고 했다.¹²⁾ Adams의 주장

에 따르면 과제물을 더 이상 내 줄 필요가 없을 정도가 되는 것이 상담의 종결 시기라고 보고 있다.¹³⁾ 이것은 다소 추상적인 개념으로서 과제를 종결과 맞물려 생각하는 것은 좋은 방법이 아닐 수 있다. Adams는 주장하기를 과제는 상담의 진수로써 상담에 큰 성과가 있을 것이라고 했으며, 그렇게 되기 위해서는 성경적인 과제를 제시해야만 한다고 했다.¹⁴⁾ 하지만 성경적인 과제가 어떤 것인지에 대해서는 다소 막연한 입장을 취했는데 이해해본다면 성경을 암송하고, 성경을 쓰고, 성경을 묵상하고, 성경의 내용을 확신하는 등의 성경과 관련된 과제로 이해된다.

3. 과제의 분량

상담에서 적절한 분량의 과제를 제시한다는 것은 쉬운 일이 아니다. 어느 정도의 과제가 적당한지에 대해서는 사실상 논하기가 곤란하다. 하지만 과제가 지나치게 많으면 그것을 이행하기 어려운 부담으로 작용되어 내담자가 조기종결(drop out)해 버릴 가능성이 높아지고, 또 과제가 지나치게 적으면 과제에 대한 의미나 신뢰를 잃을 수도 있기 때문에 적절한 과제제시가 중요하다. 그렇지만 그 분량의 다소를 논하기가 쉽지 않다. 다만 상담자가 내담자를 분석한 내용에 기초하여 상담자의 판단에 따를 수밖에 없을 것이다. 전화 상담에서 내담자에게 제시된 과제의 내용을 차기 상담에서 잘 이행했는지에 대한 분석, 점검을 미리 염두에 둔다면 지침의 내용이 구체적이어야 하며, 명확해야 한다는 사실을 알게 된다.¹⁵⁾

내담자가 과제를 이행한 후에 적절한 성취감을 가질 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 많은 분량이 아니라, 내담자의 과제이행 능력을 분석하여 다소 쉽거나 이행하기에 충분히 가능한 것들이 제시되어야 할 것이다. 이것을 과제 순응도라고 할 수 있는데 상담자가 과제를 제시했을 때 그것을 수용하고 수행할 수 있는 정도를 의미한다. 대개는 태도적 차원의 순응과 행동적 차원의 순응으로 구분하고 있는데, 태도적 차원의 순응이란 상담자가 제시한 과제를 인지, 정서적으로 받아들이는 정도로서 과제 수용도(acceptability)

라고 하며, 행동적 차원의 순응은 과제를 실행해오는 정도로서 과제 수행도 (implementation)라고 한다. 내담자의 과제 순응도를 상담자가 분석하여 이를 고려한 과제제시가 있어야 한다. 아울러 상담자는 제시된 과제를 내담자가 충분히 이행할 수 있을 것이라는 믿음을 줄 뿐만 아니라, 상담자 자신도 그렇게 신뢰하고 있음을 밝혀주는 것이 좋다.

4. 과제제시 방법

과제부과는 내담자의 시행 의지 및 여러 가지 상태를 잘 파악하여 간단하고 쉬우며 분명한 것을 제시해 주어야 한다. 하지만 Gerald B. Sklare는 내담자에게 과제를 부과할 때는 모호해야 한다고 주장한다. 내담자가 모호한 과제를 이행하면서 창의성이 신장된다는 것으로써 이런 방법을 해결-중심적 상담접근의 특성이라고 분석했다.¹⁶⁾ 하지만 창의성을 신장시키겠다는 의도가 제시된 모호한 과제가 내담자로 하여금 과제를 이행하지 못하게 했다면 이는 또 다른 문제가 아닐 수 없다. 그러므로 모호한 과제가 가지고 있는 잇점이 있겠지만 명백한 답을 얻을 수 있는 과제를 제시하여 미궁에 빠진 내담자의 인식을 견고하게 하는 것이 더 유익될 것이다. 이처럼 과제를 통해서 상담자가 내담자의 문제를 해결하려는 시도에 대하여 '과제개입(homework intervention)'이라고 한다.¹⁷⁾ 상담자와 내담자 사이의 변화의 요인으로 과제가 개입, 중재된다는 의미이다.

과제는 상담 초기부터 내담자에게 과제를 제시할 수 있다.¹⁸⁾ 초기부터 과제를 제시할 수 있으나 초기에만 할 수 있는 것은 아니며, 회기가 끝나는 시점에 과제를 내 주어야 한다.¹⁹⁾ 상담을 시작하면서부터 과제를 내 주는 것은 좋지 않다는 의미이다. 과제는 다음 상담 전까지 한 주간에 처리할 수 있는 것이 효과적이다.²⁰⁾ 오랜 기간이 필요한 것은 적합한 과제라고 하기 어렵다. 상담자의 판단에 내담자가 한 주간에 처리할 수 있는 과제라 할지라도 이행이 가능한 지에 대해서 상담자는 내담자와 함께 충분히 토의한 후에 과제를 제시할 수 있어야 한다.²¹⁾ 과제에 대해서 내담자가 동의하여 이행의지를 갖

도록 해야 하며, 협조된 상태에서 과제를 제시해야 효과적인 이행이 가능해진다. 대개 과제의 성격은 새로운 일을 시도해 보는 것이거나 인내를 가지고 반복하는 것이 대부분이다. 평소에 기도를 하지 않았던 내담자가 기도를 시도하는 것이 과제가 될 수 있으며, 기도를 빈번하게 하지 못했던 내담자가 더 빈번하게 기도하는 것 등의 형태가 될 수 있다. 상담자가 제안한 과제에 대해서 매우 부정적으로 반응하는 내담자에게 이를 강요하는 것은 역효과가 나게 된다.²²⁾ 그러나 과제를 거부하는 경우에 상담에 영향을 미치지 않기 때문에 내담자에게 과제를 충분히 설명한 후 내담자의 동의를 구해야 할 것이다.²³⁾ 과제이행에 있어서 어떤 점이 어려운가에 대해서도 사전에 충분히 협의하여 과제를 조정하거나 수정할 수 있어야 한다.

1) 과제의 중요성 인식

상담자는 내담자에게 과제이행의 중요성을 충분히 설명하여 과제이행의 동기를 자극시켜야 한다. 이 과제가 잘 이행되면 내담자의 증세 또는 문제가 어떻게 달라지게 된다는 것을 알려주어 변화의 확신을 갖도록 해야 한다. 누구도 변화될 것이라는 생각이 없으면 어떤 일을 할 동기가 발생하지 않게 된다. 그래서 Darrell Smith는 과제이행이란 내담자가 상담에 협조한다는 의미로 해석할 수 있다고 분석했다.²⁴⁾ 따라서 과제이행이 안 되는 경우에는 내담자가 상담에 적극 협조하지 않고 있다는 것을 단적으로 이해할 수도 있다.

대개 내담자가 과제를 이행하지 않는 경우들을 분석해 보면 과제이행이 자신에게 주는 의미나 효과에 대한 확신이 부족하다고 생각하는 경우에 이행이 잘 되지 않는다.²⁵⁾ 따라서 내담자의 과제 불이행은 내담자의 저항이나 문제이기보다 상담자의 확신 부족과 설득 및 동기부여의 결여라고 보아야 한다. 그렇다고 하여 상담자가 무조건 확신만 강조할 수는 없다. 내담자가 다소 저항이 있는 경우에는 상담자가 내담자의 과제이행 능력에 대해서 오히려 약간의 의심을 하면서 제시할 때, 내담자는 과제이행에 대한 강한 확신을 갖게 되는 경우가 있다.²⁶⁾ 이를테면 “이 과제를 이행하시면 ...면에서 상당한 변화가 발생할 것입니다. 그러나 ...씩게서 시간이 없으셔서 이 과제를

쉽게 이행하실 수 있을지 그것이 문제입니다.”라고 말하는 것이다.

상담자는 내담자가 과제를 이행할 때 발생하는 장애(물)에 대해서도 예측하고 설명할 수 있어야 한다. 그렇게 되려면 상담자는 과제가 막연히 내담자에게 좋을 것이라는 생각을 가져서는 안 된다. 또한 단순히 과제를 내주는 것만으로 끝나서는 안 되며, 과제에 대하여 면밀히 검토하여 이행의 장단점과 장애요소 등에 대해서 사전에 충분히 분석하는 것이 중요하다.²⁷⁾ 이와 같이 상담자가 연구하여 준비한 과제를 제시할 때 그 과제를 통해서 효과가 나타날 수 있다.

2) 과제의 난이도

과제는 상담초기부터 제시할 수 있으며, 1회로 그쳐서는 안 된다.²⁸⁾ 5회기 상담을 계획했을 때 상담자는 5회기에 맞는 과제를 고려해야 하며, 난이도를 안배하고 빈도를 높여야 효과적이다.²⁹⁾ 이를테면 어떤 특정 공포증을 가지고 있는 내담자를 상담하는 경우에 공포 대상을 몇 회 접촉하고 오라고 해서 안 된다. 공포의 대상을 생각하거나 그림(또는 사진)을 구해서 스크랩을 해 온다든지, 그 다음에 공포 대상에 접근하는 방법을 취할 수 있다. 역시 대인관계 해결을 위한 상담의 경우에 문제가 되는 상대방과 말을 몇 차례 하고 오라는 것은 지나치게 어려운 일일 수 있다. 처음에는 인사를 하는 것으로부터 인사말을 건네는 과정, 그리고 간단한 대화를 요구하는 방식이 되어야 한다. 또한 신앙요소가 과제로 제시될 때는 성경읽기의 분량이나 기도의 빈도를 더 요구할 수 있어야 한다.

과제가 제시된 후에는 내담자가 그 과제에 대해서 어떻게 생각하는 지에 대한 견해를 물어 보아야 한다. 그럼으로써 내담자는 과제에 대한 자신의 구체적인 행동 동기를 스스로 점검할 수 있게 된다.

3) 과제확인

차기 상담에서는 전회기 상담에서 제시된 과제를 확인하는 작업으로부터 상담이 시작되어야 한다. 상담자가 확인해야 할 것은 내담자가 상담자의 말

을 왜곡 또는 오해한 것은 없는지에 대한 분석이다. 과제를 이행함에 있어 어떤 어려움이 있는지 또한 이행에 있어서 장애요인에 대하여 구체적인 분석을 해야 한다. 또 내담자가 과제를 계획대로 이행했는지, 과제이행으로 인한 효과를 무엇이라고 생각하는지를 확인하고 잘못된 부분에 대해서는 상담자가 수정 또는 새롭게 처방을 내려 주어야 한다.

독서를 과제로 제시했을 경우에 밑줄을 그어오도록 하고 그것에 대해서 어떻게 생각하고 느꼈는지에 대해서 토의할 수도 있다. 이 때 과제이행 여부 그 자체에 초점을 두기보다는 이행과정에 관심을 두고 이행 중에 어려웠던 점, 장애요인, 느낌 등을 반드시 다루어야 한다.

심리상담의 경우, 과제이행의 확인에서 상담자는 내담자가 가졌던 비합리적 신념체계에 대해 어떻게 논박(dispute)하여 극복했는지, 부과된 성경을 어떤 방법으로 몇 차례 읽었는지, 사고와 행동 변화에 있어서 성경이 어떤 역할을 했는지, 말씀에서 어떤 결심을 도출하여 생활했는지, 기도를 언제, 어느 정도 했는지, 무슨 내용을 기도했는지, 기도하는 가운데 어떤 결심을 갖게 되었는지 등에 대하여 확인해야 한다. 이 때 내담자의 부족한 부분에 대해서는 상담자가 수정된 처방을 통해 변화를 요구해야 하며 또한 기도와 격려를 통해 바람직한 행동을 더욱 장려해 주어야 한다.

칭찬을 하기 위해서는 당연히 과제이행을 확인해야 한다. 이 때 상담자는 과제이행이 잘 되었는지, 어떤 부분이 잘 안 되었는지, 잘 안 된 이유가 무엇인지, 과제이행에 방해요소가 무엇이었는지 등에 대해서 점검할 수 있어야 한다.

과제이행을 확인하는 과정에서 질문을 필수적이다. 이 때 단적으로 “과제이행을 하셨습니까?”라고 묻는 폐쇄적 질문은 좋은 방법이 아니다. 과제이행 후에 갖게 된 심리적 만족도 또는 성취도, 과제이행에 투자된 노력의 정도, 과제이행으로 인하여 자신의 사고와 행동변화에 미친 영향 등에 대하여 척도질문을 하는 것이 더욱 효과적일 수 있다. 이를테면 “이 과제를 이행하시면서 자신감은 얼마나 생기셨나요. 10점을 만점으로 하면 몇 점쯤 된다고 생각하세요?”라고 물을 수 있을 것이다.

4) 과제이행 결과와 강화

격려는 과제와 관련하여 매우 밀접한 상관관계를 형성하기도 한다. 즉 충분한 격려가 있으면 과제이행이 잘 되며, 충분한 격려가 없을 때 과제도 잘 이행되지 않을 수 있다. 상담자는 내담자의 사고와 행동변화에 대하여 구체적으로 격려하는 것이 효과적이다.³⁰⁾ 상담자는 내담자에게 무조건 또는 막연히 잘 한다고 말하는 것이 아니라 내담자가 이행한 과제에 근거를 두고 구체적으로 격려해야 한다. 그리고 상담자는 내담자의 변화된 사고와 행동에 대해서 감동하는 모습을 보여주며 격려해야 한다.

격려는 내담자의 긍정적인 면을 부각시켜 그것을 추켜세워 주고 가능성을 강조하는 가운데 내담자의 의지를 장려시켜 주는 것이다.³¹⁾ 일반적으로 사람들은 책망보다는 격려를 더 좋아하기 때문에 이러한 방법은 사람을 변화시키는데 큰 힘을 가지고 있다. 따라서 격려를 통해 내담자를 지지해 주는 것은 상담관계를 떠받치는 매우 중요한 기반이 된다.³²⁾ 열등감이 강한 사람일수록 격려 받고자 하는 강도는 더하므로 용기가 부족한 사람, 강한 피해의식에 젖어있는 사람들에게는 이런 방법의 상담이 필요하며 내담자의 불안을 현저하게 완화시킬 수 있다.³³⁾

5) 과제 불이행

내담자와 충분히 협의하여 과제를 제시했음에도 불구하고 과제이행이 되지 않았을 때 상담자는 이에 대한 대책을 고려해야 한다. 과제이행이 되지 않은 이유를 분석해야 할 것이며, 과제를 다시 제시할 것인지, 재조정할 것인지 신중하게 생각해야 한다. 하지만 내담자가 과제이행을 하지 않았을 때, 상담자는 내담자에 대하여 다음의 경우를 피해야 한다. 제시했던 과제를 없었던 일로 무시하는 것은 좋지 못하다. 다소 과제의 난이도를 조정할 수는 있어도 없었던 것으로 해버리면 내담자가 상담관계를 가볍게 생각할 수 있다. 또한 과제불이행에 대하여 화난 태도로 책망하거나 훈계하는 것은 상담을 어렵게 만들고 내담자로 하여금 마음 문을 닫게 할 수 있다. Jeanne A. Heaton은 상담자가 내담자의 바람직한 변화를 위하여 과제를 제시하고 그

과제를 이행한 내담자가 변화를 경험하게 될 것이라는 생각은 간혹 환상일 수 있다고 분석했다.³⁴⁾ 그 이유는 대개의 내담자들이 과제이행을 할만큼 여유롭지 못하다는 것이다. 과제이행에 성실성을 보일만한 사람이라면 현재와 같은 문제로 괴로워하지 않았을 것이라고 볼 수도 있다.

5. 과제제시의 위험성

상담자는 내담자의 향상을 위하여 과제를 제시하는 것이기 때문에 과제가 지나치게 어렵다든지, 모호하거나, 이행할 능력의 범위를 벗어나거나 좌절을 느끼도록 해서는 안 될 것이다.³⁵⁾ 그렇다고 하여 지나치게 쉬운 과제는 노력하지 않게 되며, 상담관계를 가볍게 생각할 수 있게 만든다. 그렇기 때문에 내담자의 과제이행 능력을 파악해야 하며, 과제제시 전에 과제에 대하여 충분히 토의할 수 있어야 한다.

과제를 제시함으로써 내담자가 인식하기에 상담관계에서 상담자가 우위에 점유하고 있는 것처럼 느끼게 해서는 안 된다. 전적으로 내담자를 존중하는 마음과 내담자에게 유익을 주려는 의도와 의지가 나타나야 한다.³⁶⁾

과제는 상담과 상담 사이의 시간에 많은 진전이 이루어지도록 하기 위해서 부과하는 것이다.³⁷⁾ 과제는 즉흥적인 것보다는 내담자의 상태를 면밀히 분석한 후 제시되는 것이 좋으며 반드시 기록으로 남겨야 한다. 내담자가 과제를 잘 해오지 않으면서 상담에 대한 저항을 드러낼 때 그 이유를 파악하고 숙제에 대한 강한 동기를 유발시키기 위해서 활용할 수 있다.³⁸⁾ 주의할 것은 과제가 지나치게 많거나 감당할 수 없을 때 내담자 스스로가 상담관계를 파기 또는 조기종결 할 수도 있다. 특히 기독교 신앙이 아직 충분히 내면화되지 않은 내담자에게 지나치게 많거나 감당하기 어려운 신앙적 과제는 상담을 조기종결하게 만드는 이유가 될 수 있다. 그러므로 과제는 상담자의 일방적인 부과서는 안 되며 내담자와 협의된 상태에서 부과해야 하며 수시로 과제이행에 대한 태도를 확인해야 한다. 상담자가 과제를 일방적으로 선택하지 말고 내담자와 타협하는 것이 좋다.

상담자는 내담자가 과제를 이행할만한 시간적 여유와 능력 등을 고려하여 과제를 제시해 주어야 한다. 구체적으로는 내담자에게 언급한 상담의 목표에 적절한 과제를 타협, 내담자에게 너무 많은 시간이 소요되지 않는 과제를 선택, 도전적이지만 내담자를 압도하지 않는 과제를 선택, 과제를 끝내고 말겠다는 내담자의 강한 결심을 도출, 내담자가 숙제를 할 때 장애가 될지도 모르는 것들을 찾아내서 그것을 극복하도록 준비해야 한다.

또한 특히 부부상담의 경우나 이혼을 앞두고 극도의 분노감으로 가득 찬 내담자를 상담할 경우 과제이행이 용이하지 않을 수 있다. 이러한 상담의 경우에 어떤 과제가 제시되든지 상대방의 입장을 이해해 볼 수 있도록 하는 과제가 좋을 것이다.³⁹⁾ 과제는 항상 과제를 위한 과제가 되어서는 안 되며 내담자를 회복시키고, 발전시키며, 치유적인 것이어야 한다.

6. 과제의 특성

1) 일반적 특성

(1) 일관성

과제는 상담회기 중에 다루었던 것과 일치해야 한다. 상담회기 중의 주요 주제로부터 자연스럽게 파생한 숙제가 고안되도록 해야 한다.

(2) 구체성

과제는 명확하나 지시사항을 충분히 다루어서 내주어야 한다. 예를 들면 만약 당신이 어려운 난관에 대해 가능한 해결책을 찾아오라고 요구한다면, 많이 찾아오라는 희미한 말보다는 최소한 다섯 가지의 해결책을 찾아오라고 분명하게 말하는 것이 좋다. 이런 식으로 하면 내담자는 구체적인 지시 사항을 차악하게 되고, 그에 관한 능력을 발휘하기가 훨씬 쉬워진다. 가능하면 완전하게 숙제를 구체화하여야 한다. 언제, 어디서, 어떻게 할 것인지에 관한 사항까지 포함하도록 한다.

(3) 과제의 체계적 부과와 점검

상담자가 내담자에게 과제를 비정기적을 제시하는 것보다는 매주 체계적이며 정기적으로 제시하는 것이 좋다. 상담자는 내담자가 과제를 충분히 잘 이행했는지 점검해야 하며 그 점검 과정에서 새로운 문제를 발견할 수도 있다. 또한 유사한 과제라 할지라도 그 과제를 통해 습관을 형성하도록 하기 위해서는 반복적으로 제시할 수도 있어야 한다. 또한 과제는 쉬운 것부터 어려운 것으로, 폭 넓은 것으로부터 세부적인 것으로 제시하는 것이 좋다.

(4) 효율성

REBT에서는 숙제는 점진적 조형보다는 범람적 방법을 따르는 경향이 강하다. 상담자는 내담자가 작은 단계보다는 커다란 단계를 취하도록 격려한다. 예를 들면 이번 주에 한 명의 여자에게 접근해서 말을 걸기보다는 최소한 다섯 명 이상의 여자에게 접근해서 말을 걸라고 요구한다. 매 번 내주는 과제에 대한 내담자의 피드백도 상담자가 다음 회기에 내주는 과제의 내용이나 양에 대하여 결정을 잘 할 수 있도록 도와준다. 내담자가 과제를 열심히 잘하도록 하기 위해서는 상담자는 즉석에서 숙제를 내주거나 사과하는 태도로 숙제를 내주지 않도록 해야 한다. 과제를 해야 하는 이유와 그 과제를 해야 하는 근거까지 자세히 설명을 해주어야 한다. 내담자가 이를 잘 이해했을 때 상담자의 말에 잘 협조할 수 있다. 내담자가 그 과제를 할 수 있는지에 대해서 물어보는 것도 필요하다. 만약 할 수 없다고 하면, 그 과제를 하기 위해 필요한 다른 과제를 내줄 수도 있다.

내담자가 과제를 이행했을 때 상담자는 내담자에게 그 과제를 통하여 깨닫게 된 것, 배운 것이 무엇인지에 대해서 분명히 확인해야 한다. 그리고 과제를 하는 중에 나타난 실수를 찾아보고 교정해주어 다음 과제를 이행하는데 있어서 방법을 알려 줄 수도 있다.

2) 기독교상담적 특성

기독교상담에서 상담자가 내담자를 위한 신앙요소를 활용하는 것은 기독교

교상담의 정체성을 수립하는 것이라고 했다. 신앙요소의 활용가운데 성경과 기도는 가장 기본적이면서 가장 핵심적인 기독교상담의 과제가 될 수 있다.

(1) 성경의 과제부과

상담자는 내담자에게 과제로 성경을 읽도록 제시할 수도 있다.⁴⁰⁾ 성경읽기를 과제로 제시했을 때에 단순히 또는 막연히 성경을 읽으라고 권하는 것은 좋지 못하다. 내담자의 문제에 맞는 성경구절이나 주제와 범위를 선정해 주어야만 한다. 이것은 반드시 상담의 전 과정을 염두에 두고 제시해야만 하며 상담 과정과 별개가 되어서는 안 된다. 물론 과제의 분량이 지나치게 많으면 내담자가 부담을 느끼게 되기 때문에 적절한 분량에 유의해야 하며 과제제시 후에 있게 될 상담에서는 반드시 과제에 의한 토의가 있어야 한다. 성경의 내용과 자신의 삶과의 비교를 통한 적용점 모색, 본문을 통한 하나님의 섭리 발견, 본문의 느낌과 내담자의 결단 등을 상담자가 점검해야만 성경읽기의 과제부과가 효과적이라고 할 수 있다. 그러나 상담자는 성경읽기와 성경을 쓰는 것 자체가 내담자의 사고와 행동변화가 초래될 것이라는 마술적 생각은 버려야 한다. 또한 단순히 내담자가 성경을 읽고, 쓰는 것 자체에 초점을 맞추어서는 안 된다. 성경을 읽고 쓴 부분에 대해서 상담자는 내담자와 충분한 논의를 가져야 한다. 그 구절에 대한 내담자의 생각을 드러내도록 하는 것이 중요하다. 이러한 논의의 과정이 없거나 자칫 잘못하면 내담자가 읽은 성경을 자의적으로 해석하여 성경의 권위를 힘입고 비합리적이거나 오히려 비신앙적 신념을 갖게 될 수도 있다.

(2) 기도의 과제부과

기도를 과제로 제시하는 것은 기독교상담의 정체성을 드러내는 좋은 방법이 될 수 있다. 기독교상담에서는 기도를 과제로 부과할 수 있다. 기도를 활용하는 것은 필수적인 것으로써 기도가 기독교상담을 원활하게 할 수 있을 뿐만 아니라, 내담자로 하여금 문제 해결에 결정적인 도움을 주는 요인이 된다. 기도는 기독교상담의 특성을 드러내는 것이라 할지라도 내담자에게 막

연히 기도하라고 제안하는 것은 상담에 전혀 도움이 되지 않는다. 상담자는 내담자에게 기도의 제목 또는 내용을 확인하고 구체적으로 기도할 수 있도록 기도의 내용을 확인하고 기도의 제목을 구체화 시켜 준 후, 자신의 문제를 극복하도록 기도할 것을 과제로 부과해야 한다.

기도를 과제로 부과할 때 내담자로 하여금 상담자를 위해서도 기도하도록 과제를 내 줄 수 있어야 한다. 그렇게 함으로써 상담 자체에 대한 관심을 갖게 되고 상담자와 협력된 문제 해결 과정에 대해서 기대하게 될 뿐만 아니라 내담자로 하여금 기도하게 함으로써 성령의 역사가 효과적으로 나타날 수 있도록 돕고 상담 현장에 적극적인 자세를 가지고 참여하도록 하는 요인이 될 수 있다. 기도와 아울러서 내담자에게 개인적인 경건생활에 대한 훈련과 그것을 기록하도록 하는 일지 등도 과제로 부과하는 것이 좋다. 특히 기도를 과제로 제시해야 하는 사람은 하나님과의 관계와 관련 경우에 효과가 있다. 즉 내담자가 하나님을 멀게 느낄 때 상담이후 과제를 제시하면 효과적이다.⁴¹⁾ 내담자에게 기도를 과제로 내 줄 때 내담자는 하나님과의 바른 관계를 형성할 수 있으며, 그의 분노와 좌절, 하나님으로부터 버림받았다는 인식이 해결될 수 있을 것이다.⁴²⁾ 그렇지만 아무렇게나 기도한다고 되는 것은 아니고 일정한 규칙이 있다는 것을 염두에 두고 적절한 기도의 시기와 조건, 상담 내용에 대한 깊은 분석을 숙지하여 이를 기초로 기도해야 한다. 상담을 마칠 때는 과제로 제시했던 기도의 제목을 회상하며 그 기도로 상담을 마치는 것이 좋다.⁴³⁾

상담자는 내담자의 문제가 무엇인지를 명확하게 파악하고 특별히 내담자의 영적인 상황이 하나님과의 바르지 못한 관계에 있지 않은가를 관찰함으로써, 궁극적으로는 기도를 통해 내담자가 하나님과의 바른 관계를 맺도록 다리 역할을 해야 한다. 즉 상담현장에서 상담자가 듣는데서 자신의 죄를 구체적으로 회개기도하기가 곤란한 상황이라면 이것을 과제로 제시하여 개인 기도를 갖고 구체적이고도 충분한 회개기도를 할 수 있도록 유도해야 한다. 기도를 과제로 제시했을 때 내담자로 하여금 회개하게 하고 죄책감을 비롯한 바람직하지 못한 심리를 해소하며 문제로부터 벗어날 수 있도록 돕는 것

이다. 상담을 통해 어떤 문제가 해결되었을 때에 내담자는 상담실을 나가는 순간부터 또 다른 문제에 노출될 것이다. 그러므로 상담자는 단순히 내담자를 위해 기도해 주는 것으로 끝나서는 안 되며 내담자의 의존성을 상담자로 부터 하나님께로 전환시켜 내담자가 차후에 고통스러운 상황, 또는 현재 경험과 유사한 상황에 직면하더라도 성령을 힘입어 극복할 수 있도록 스스로 기도할 수 있게 해야 한다. 기독교상담자는 내담자에게 기도의 중요성을 충분히 알도록 하기 위해서 지속적으로 기도하는 삶을 경험함으로써 성장하도록 하여 더 큰 문제가 닥친다고 할지라도 문제를 극복하고 감당해 낼 수 있도록 효과적으로 도와야 한다.

과제부과는 내담자의 시행 의지 및 여러 가지 상태를 잘 파악하여 간단하고 쉬우며 분명한 것을 제시해 주어야 한다. Adams의 주장에 따르면 과제를 더 이상 내 줄 필요가 없을 정도가 되는 것이 상담의 종결 시기라고 보고 있다. 과제를 주는 것은 내담자로 하여금 책임감을 강조하기 위함이다. 과제는 REBT에서는 핵심적 요소이고 상담의 중요한 과정 가운데 하나이다. 그리고 내담자에게 과제를 많이 제시하는 것이 특징이다. 과제는 어떤 형식을 취하든지 회기 중에 배웠던 기술을 강화하고 확장시키며 회기 사이의 간격을 연결하는 것이다. 더불어 인간의 행동변화가 상담회기 중에 발생한다기보다는 일상생활 속에 침투되어 일어나야 하므로 과제를 통한 내담자의 자발적 참여를 유도해야 한다.

III. 닫는 글

본 연구는 기독교상담에서 상담의 기법으로써 내담자에게 과제를 제시하는 것에 대한 개념을 비롯하여 그 방법 등 개괄적인 연구를 시도하였다. 일반상담에서는 과제제시에 대하여 충분한 연구가 진행되고 있으나 기독교상담에서는 일관된 견해나 방법을 발견하는 것은 물론, 과제제시에 대한 연구 자체가 미비하기 때문에 이에 대한 개념을 충분히 이해하기는 어려웠다. 과

제는 상담을 원활하게 진행하는 요소인 것은 분명하지만 기독교상담에서 내담자에게 과제를 어떻게 제시해야 하는지에 대한 더욱 구체적인 논의가 필요한 상황이다. 상담에서 과제제시하는 것은 상담과정과 상담성공에 여러 가지 이점을 준다. 상담자는 내담자가 과제를 이행했을 때 상담의 효과가 극대화 될 수 있다는 사실을 인식해야 한다. 특히 기독교상담의 경우에는 기독교상담에 걸맞은 과제를 제시함으로써 그 특성을 드러내야 한다. 따라서 다양한 신앙요소 및 은혜의 방편들이 과제로 제시될 수 있어야 하며 이러한 것들이 과제로 제시될 때 주의사항을 비롯하여 명확한 지침에 대해서도 구체적인 연구가 되어야 할 것이다.

향후 기독교상담에서 어떤 과제가 내담자의 사고와 행동 변화에 효과적인지 임상적 연구가 필요하다고 본다. 또한 다양한 과제들이 개발되어야 할 것이며, 그 과제이행 이전과 이후의 결과에 대한 비교 검증을 통하여 유의미한 차이가 발생했을 때 그 변인에 대해서 구체적인 사회과학적 연구가 필요하다.

【 참고문헌 】

- 박경애. 『인지, 정서, 행동치료』. 서울: 학지사, 1997.
- 이현아, 이수원. “내담자 저항에 대한 숙련 상담자와 초보 상담자의 언어반응의 차이”. 한국심리학회, 「상담과 심리치료」 제9권(1997): 157-80.
- Adams, Jay E. *Ready to Restore: The Layman's Guide to Christian Counseling*. Phillipsburg, NJ.: Presbyterian and Reformed, 1981.
- . *The Christian Counselor's Manual*. Grand Rapids: Baker, 1973.
- Borchert, Gerald L. & Andrew D. Lester. *Spiritual Dimensions of Pastoral Care*. Philadelphia: Westminster, 1985.
- Burwash, N. *Wesley's Doctrinal Standard*. Salem: Schmul, 1988.
- Collins, Gary R. *Helping People Grow*. 정석환 역. 『기독교상담과 인간 성장』. 서울: 한국학술정보, 2002.
- . *Effective Counseling*. Carol Stream: Creation, 1976.

- Darrell, Smith. *Integrative Therapy*. Grand Rapids: Baker, 1990.
- Garfield, Sol L. *The Practice of Brief Psychotherapy*, 권석만, 김정옥, 문형춘, 신희철 공역. 『단기심리치료』. 서울: 학지사, 2002.
- Granberg, Lars I. & others. *Counseling*. Grand Rapids: Baker, 1967.
- Hackney, Harold L. & Sherilyn Cormier. *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*, 임성문, 이주성, 최국환, 김윤주, 이누미야 요시유키, 안형근, 육성필 공역. 『심리상담의 과정과 기법』. 서울: 시그마프레스, 2004.
- Hart, Archibart D., Gary L. Gulbranson. & Jim Smith. *Mastering Pastoral Counseling*. Portland, OR.: Multnomah, 1992.
- Heaton, Jeanne A. *Building Basic Therapeutic Skills: A Practical Guide for Current Mental Health Practice*, 김창대 역. 『상담 및 심리치료의 기본 기법』. 서울: 학지사, 2006.
- Hulme, William E. *Counseling & Theology*. Philadelphia: Muhlenberg, 1981.
- Ivey, Allen E. *Intentional Interviewing and Counseling Facilitating Client Development*. Pacific Grove, CA.: Brooks, 1988.
- Johnson, Sherry E. *After a Child Dies Counseling Bereaved Families*. New York: Springer, 1987.
- Jones, Fiona. & Jim Bright. *Stress*. New York: Prentice Hall, 2001.
- Meier, Scott T. *The Elements of Counseling*. Belmont, CA.: 1989.
- Sklare, Gerald B. *Brief Counseling That Works*, 송현종 역. 『단기상담』. 서울: 학지사, 2001.
- Stone, Howard W. *Brief Pastoral Counseling*. Minneapolis, MN.: Augsburg, 1994.
- Taylor, Glenn. & Rod Wilson. *Helping Angry People: A Short-term Structured Model*. Grand Rapids: Baker, 1997.
- Turnbull, Ralph G. *Dictionary of Practical Theology*. Grand Rapid: Baker, 1967.
- Ward, Waylon O. *The Bible in Counseling*. Chicago: Moody, 1977.
- Wynn, John C. *Family Therapy in Pastoral Ministry*, 문희경 역. 『가족치료와 목회사역』. 서울: 솔로몬, 1998.

[후주]

- 1) 이 논문은 “성결대학교 2007학년도 연구비 지원”에 의한 논문임.
Sherry E. Johnson, *After a Child Dies Counseling Bereaved Families* (New York: Springer, 1987), 180.
- 2) William E. Hulme, *Counseling & Theology* (Philadelphia: Muhlenberg, 1981), 207.
- 3) Waylon O. Ward, *The Bible in Counseling* (Chicago: Moody, 1977), 19.
- 4) Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual* (Grand Rapids: Baker, 1973), 343.
- 5) Jeanne A. Heaton, *Building Basic Therapeutic Skills: A Practical Guide for Current Mental Health Practice*, 김창대 역, 『상담 및 심리치료의 기본기법』 (서울: 학지사, 2006), 199.
- 6) Jay E. Adams, *The Christian Counseling Manual*, 정정숙 역, 『상담학개론』 (서울: 베다니, 1994), 458-94.
- 7) 박경애, 『인지, 정서, 행동치료』, 290-91.
- 8) Howard W. Stone, *Brief Pastoral Counseling* (Minneapolis, MN: Augsburg, 1994), 29.
- 9) Glenn Taylor & Rod Wilson, *Helping Angry People: A Short-term Structured Model* (Grand Rapids: Baker, 1997), 78.
- 10) Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works*, 송현종 역, 『단기상담』 (서울: 학지사, 2001), 100.
- 11) 박경애, 『인지, 정서, 행동치료』, 285.
- 12) Jay E. Adams, *Ready to Restore: The Layman's Guide to Christian Counseling* (Phillipsburg, NJ: Presbyterian & Reformed, 1981), 72.
- 13) Adams, *The Christian Counselor's Manual*, 237.
- 14) Adams, *The Christian Counselor's Manual*, 49.
- 15) Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 29.
- 16) Sklare, *Brief Counseling That Works*, 100.
- 17) Harold L. Hackney & Sherilyn Cormier, *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*, 임성문 외 6인, 『심리상담의 과정과 기법』 (서울: 시그마프레스, 2004), 300.
- 18) Sol L. Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 권석만 외 공역, 『단기심리치료』 (서울: 학지사, 2002), 132.
- 19) Johnson, *After a Child Dies Counseling Bereaved Families*, 180.
- 20) Allen E. Ivey, *Intentional Interviewing and Counseling Facilitating Client Development* (Pacific Grove, CA.: Brooks, 1988), 140.
- 21) Scott T. Meier, *The Elements of Counseling* (Belmont, CA: 1989), 32.
- 22) Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 133.
- 23) Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 29.
- 24) Darrell Smith, *Integrative Therapy* (Grand Rapids: Baker, 1990), 149.
- 25) Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 37.
- 26) Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 39.

- 27) Taylor & Wilson, *Helping Angry People: A Short-term Structured Model*, 104.
- 28) Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 132.
- 29) Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 35.
- 30) Sklare, *Brief Counseling That Works*, 97.
- 31) 상담자가 내담자를 격려하면 내담자가 자신의 문제를 더 잘 드러내고 표현하게 된다는 것은 Rogers에게서도 발견되는 내용이다.
- 32) Scott T. Meier & Susan R. Davis, *The Elements of Counseling*, 노안영 역, 『상담의 기본 요소』 (서울: 중앙적성출판사, 1997), 31.
- 33) 이현아, 이수원, “내담자 저항에 대한 숙련 상담자와 초보 상담자의 언어반응의 차이”, 한국심리학회, 『상담과 심리치료』 제9권(1997): 157-80.
- 34) Heaton, *Building Basic Therapeutic Skills*, 199.
- 35) Sklare, *Brief Counseling That Works*, 35.
- 36) Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 132-35.
- 37) John C. Wynn, *Family Therapy in Pastoral Ministry*, 문희경 역, 『가족치료와 목회사역』 (서울: 솔로몬, 1998), 101.
- 38) 박경애, 『인지, 정서, 행동치료』, 288-98.
- 39) Archibart D. Hart, Gary L. Gulbranson & Jim Smith, *Mastering Pastoral Counseling* (Portland, OR.: Multnomah, 1992), 86.
- 40) Lars I. Granberg & others, *Counseling* (Grand Rapids: Baker, 1967), 78.
- 41) Hart, Gulbranson & Smith, *Mastering Pastoral Counseling*, 18.
- 42) Gerald L. Borchert & Andrew D. Lester, *Spiritual Dimensions of Pastoral Care* (Philadelphia: Westminster, 1985), 138.
- 43) Hart, Gulbranson & Smith, *Mastering Pastoral Counseling* (Portland, OR.: Multnomah, 1992), 18.

【 Abstract 】

Effective Method for Home work in Christian Counseling

Joseph Jeon
(Sungkyul University)

This is to clarify the on assignment in Christian counseling. Secular counseling have researched into home work frequently. Christian counseling, however did not dealt with home work enough. Home work is very important resource for effectiveness of counseling to in Christian counseling. Generally, to give an assignment to a client is a method of humanistic psychology and behavioral counseling. In Christian counseling, a counselor ought to give the Bible reading, prayer etc. as a home work to a counselee. This researcher did not study on various sorts of home work. The researcher dealt with notion of home work of counseling, effectiveness, quantity, methods(importance, difficulties, check, result etc.), danger, specific character of Christian counseling.

Key words: Christian counseling, home work, counseling, counseling method, counseling technique