

01.'비폭력 대화'를 시작하며



## 1 우리의 현실

왜  
비폭력 대화가  
필요할까요?

## 1 우리의 현실

관계 = 대화

관계를 살리는 대화, 연결

관계를 죽이는 대화, 단절

## 1 우리의 현실

비 폭 력  
대 화

서로 연결이 되는 대화

말 → 관계 → 성과

## 1 우리의 현실

# 대화를 통한 교육 성과의 변화



## 1 우리의 현실

비 폭 력  
대 화

쉬울까요? 어려울까요?

대화는 어렵다.

# 1 우리의 현실



편견(犬)



선입견(犬)





## 1 우리의 현실



대화가  
잘 안 되는  
이유?

## 1 우리의 현실

내가 옳다고  
믿는 것이  
정답??

마땅히 그래야  
한다고  
믿는 것??



## 1 우리의 현실

서로 존중하며 배려하는

아름다운 대화

큰 꽃 大花

## 2 비폭력 대화란?

### 1) 정의

비

폭

력

대

화

마주 대하여 이야기를  
주고 받는 것 또는 그 이야기

## 2 비폭력 대화란?

2) 비폭력대화 = 연민의 대화 = NVC

우리 마음 안에서 폭력이 가라앉고  
본성인 연민으로 돌아간 상태

비 폭 력

대 화

## 2 비폭력 대화란?

2) 비폭력대화 = 연민의 대화 = NVC

마셜 B. 로젠버그

“마음에서 우러나와 줄 수 있도록  
우리를 이끌어 주는 소통방법

## 2 비폭력 대화란?

2) 비폭력대화 = 연민의 대화 = NVC

연민의 대화

=

NVC

(NonViolent Communication)

“ 비폭력 대화는 연민의 언어이자  
자연스럽게 그 연민이 흘러나오게 하는  
삶의 언어 ”

## 2 비폭력 대화란?

### 3) 비폭력 대화의 시작점

미국의 심리학자, *마셜 B. 로젠버그*

- 1960년대부터 NVC교육 시작
- 전 세계 65개국 이상, 해마다 25만 명 이상



## 2 비폭력 대화란?

### 3) 비폭력 대화의 시작점

*우리나라*

국제 공인 트레이너 캐서린 한

2006년 한국NVC센터를 설립

비폭력 대화 보급

## 2 비폭력 대화란?

### 3) 비폭력 대화의 시작점

연민으로 서로 주고받으며  
기쁨을 느끼는 것이 우리의 본성  
- 마셜 B. 로젠버그 -

비폭력 대화의 시작점으로 두 가지의 질문

## 2 비폭력 대화란?

### 3) 비폭력 대화의 시작점

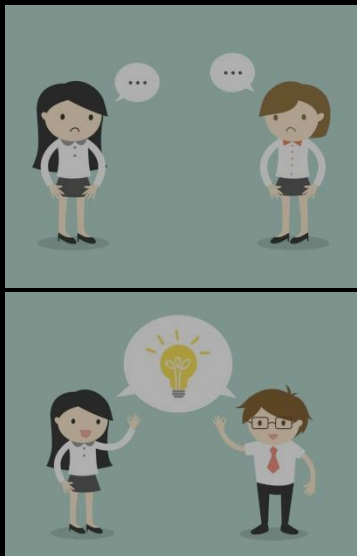
비폭력 대화의 시작점으로 두 가지의 질문

무엇이 인간으로 하여금 **폭력적이고**  
**공격적으로 행동하게** 하는가?

인간의 보편적 감정인 **연민을 유지**하는  
사람들은 어떤 **교육**을 받았는가?

## 2 비폭력 대화란?

### 4) 비폭력 · 폭력대화로 나누는 3요소



언어의 유형

사고방식

대화의 형식

## 2 비폭력 대화란?

### 4) 비폭력 · 폭력대화로 나누는 3요소

4가지 과정

언어의 유형

사고방식

대화의 형식



“자신과 다른 사람이 풍요로운 삶을  
살 수 있는 소통의 능력 함양”

## 2 비폭력 대화란?

### 5) 기린과 자칼



⇒ 살리는 말

⇒ 죽이는 말

“ 기린과 자칼 ”

- 마셜 B. 로젠버그 -

## 2 비폭력 대화란?

### 5) 기린과 자칼

평화의 상징으로서 '살리는 말',  
'삶을 풍요롭게 하는 말'

기 린

자 칼

피를 부르는 짐승으로서  
'죽이는 말', '삶을 소외시키는 말'

## 2 비폭력 대화란?

### 5) 기린과 자칼

기 린

육식동물 중 심장이 가장 큰 동물

공격을 받거나 어린 기린을 보호할 때  
크고 힘센 발굽을 사용

마음이 연결되는 대화의 상징 = 기린



## 2 비폭력 대화란?

### 기린대화의 특징 1/2

- 선택을 인정합니다.
- 충만함을 바라봅니다.
- 풍요의 심리를 가지고 있습니다.
- 우리 모두가 자신의 필요를 채우는  
승/승을 추구합니다.
- 전체적으로 듣고 이야기 합니다.  
(공감적 듣기)

## 2 비폭력 대화란?

### 기린대화의 특징 2/2

- 관찰에 근거한 표현을 합니다.
- 자신의 느낌과 욕구에 대해 스스로 책임을 인정합니다.
- 자신의 필요/욕구에 기반한 요청을 합니다.
- 수평적 관계를 지향합니다.
- 성장 모델입니다.

## 2 비폭력 대화란?

### 5) 기린과 자칼

자칼

개과의 동물로 이집트 신화, 죽음의 신

죽은 동물이나 다른 육식동물이  
사냥하고 남은 찌꺼기를 훔쳐 먹음

갈등관계에 있는 사람과 대화할 때

## 2 비폭력 대화란?

### 자칼대화의 특징 1/3

- 선택을 부인합니다. 책임을 남에게 떠넘깁니다.
- 부족함을 바라봅니다.
- 빈곤(결핍)의 심리를 가지고 있습니다.
- 누군가 이기면 상대방은 지는 게임을 합니다.
- 늘 비교하고, 경쟁하고, 지배하려고 합니다.

## 2 비폭력 대화란?

### 자칼대화의 특징 2/3

- 습관적으로 ‘옳다/그르다’, ‘좋다/나쁘다’로 나누고, 판단과 평가로 말합니다.
- 타인이나 자신을 비난합니다.
- 보상과 처벌을 내립니다.
- 명령을 내리고, 강요합니다.

## 2 비폭력 대화란?

### 자칼대화의 특징 3/3

- 원하는 것만 선택적으로 듣습니다.
- 수직적 관계에서 위계질서를 강조합니다.
- 계급 모델입니다.
- 자칼은 몸과 마음이 피곤할 때 더 자주 나타납니다.

## 2 비폭력 대화란?

### 6) 비폭력 대화의 목적

1 질적인 관계 유지

2 나와 상대방의 욕구와 필요 동시 만족

3 서로 즐거운 방법을 찾는 것

4 어디서든 적용 가능한 대화 모델

### 3 비폭력대화를 익히면?

첫째, 자기 자신에게 변화가 나타납니다.

둘째, 상대방을 향해 변화가 생깁니다.

셋째, 관계에 변화가 나타납니다.



## 4 비폭력대화가 사용될 수 있는 분야



나 자신과  
대화

매우  
사적인  
관계

조직과  
기관에  
적용

## 4 비폭력대화가 사용될 수 있는 분야



치료와 상담 분야    분쟁과 갈등 현장

## 4 비폭력대화가 사용될 수 있는 분야



“사람이 있는 곳, 대화가 있는 곳”

## 5 미리보기

### 비폭력 대화

말을 잘하는 기술



삶을 살아가는 철학

우리의 의식을 집중하도록 하는 것

## 5 미리보기

“솔직하게 말하고, 공감으로 듣기”

“연결”

솔직하게 말하고, 공감으로 들어서  
“연결” 할 때

## 5 미리보기

모듈1. 우리들의 일상대화

모듈2. Solution 기린대화 솔직하게 말하기

모듈3. 기린대화 공감으로 듣기

모듈4. NVC로 회복하기

모듈5. NVC로 풍요로워 지기

30차시

## 5 미리보기

### 모듈1. 우리들의 일상대화

#### 자칼의 대화

## 5 미리보기

### 모듈 2, 3

📍 자칼대화의 해결책: 기린대화

📍 기린대화: '솔직하게 말하고 공감'으로 듣기



## 5 미리보기

### 모듈2. Solution 기린대화 솔직하게 말하기

📍 NVC의 핵심이론인 4가지 과정

📍 관찰-느낌-욕구/필요-요청의 4단계

## 5 미리보기

### 모듈3. 기린대화 공감으로 듣기

📍 자책과 강요를 선택으로 바꿀 수 있음

📍 자기공감, 타인공감

## 5 미리보기

모듈 4, 5

 실생활에서 NVC를 응용하는 것

## 5 미리보기

### 모듈4. NVC로 회복하기

- 수직적인 갈등구조 생성
- 분노할 때, 우울할 때, 비난 받을 때,  
거절을 주고 받을 때
- 내면의 코어자칼의 영향 조절

## 5 미리보기

### 모듈5. NVC로 풍요로워 지기

- 📍 NVC로 만나는 사람들을 상담, 중재, 코칭
- 📍 삶을 더 풍요롭게 가꾸어 나갈 수 있는  
마법의 5가지 언어