Journal of Counseling and Gospel
「복음과 상담」 제23권 1호(2015): 137-163

비폭력대화(NVC)의 분석과 기독교상담적 적용 연구

김 준 수*

국문초록

본 논문은 비폭력대화(Nonviolent Communication)를 분석하고 기독교상담적인 관점에서 평가와 적용을 시도하였다. 비폭력대화는 Marshall B. Rogenberg가 계발하고 발전시킨 대화의 기술로서 각자의 마음속에 있는 판단과 평가를 내려놓고 서로를 연민의 마음으로 대하여야 함을 강조한다. 비폭력대화는 Carl Rogers의 인본주의 인간관에 뿌리를 내리고 있다. Rogers는 모든 인간이 자기실현을 향한 동기를 가지고 있으며 무조건적인 사랑과 긍정적 관심을 충분히 받으면 잘 기능하는 사람이 되어서 그 결과로 그 사람으로부터 자비와 친절의 행위가 나온다는 것이다. 그러나 Rogers의 인간중심치료는 기독교 인간이해와 상반되는 요소들이 많다. 인간중심치료에서의 자아실현을 통한 자기의 강화는 자칫 자기숭배에 빠질 위험이 있다.

그러나 비폭력대화가 추구하는 화해는 성경의 주제와 부합된다. 예수님은 이 땅에 평화의 왕으로 오셔서 궁극적인 화평을 이루어 주셨다. 그리고 비폭력대화의 연민은 예수님의 마음이다. 예수님은 연민의 마음을 가지고 이 땅에 오셨고 또한 연민의 사역을 하셨으며 우리들에게 연민의 마음을 가질 것을 명령하셨다. 그러기에 기독교상담자는 그리스도의 화평을 이루는 자들이며 동시에 그리스도의 긍휼을 베푸는 사역을 하는 자들이다.

중심단어 : 비폭력대화, 인간중심치료, 연민, 소통, 화평

• 논문 투고일: 2015년 4월 12일
• 논문 수정일: 2015년 5월 7일
• 게재 확정일: 2015년 5월 13일
*아세아연합신학대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

요즘 한국 사회에서 화두가 되는 주제는 '소통의 부재' 이다. 정치적으로 박근혜 정부를 비판하는 야당의 핵심 공세는 대통령이 소통을 하려고 노력하지 않고 있으며 그 결과로 국민과 단절된 정치를 한다는 것이다. 각종 여론조사에서 박대통령의 소통이 부족하다는 의견이 높게 나타나고 있으며 박대통령을 불통령이라고 부르기도 한다.[1] 정치계 뿐 아니라 경제계에서도 노사갈등이 날로 깊어지는 이유로 소통의 단절을 들기도 한다. 한국노총이 주최한 노사갈등을 위한 토론회에서 시민단체 대표인 양건모 정의연대 공동대표는 "노사 상호 신뢰를 높이기 위해서는 노사간 노력이 필요하다"며 "노사갈등 극복을 위해서는 노사 의사소통의 증대와 정례적 모임이 중요하다"고 밝혔다.[2] 교회 안에서도 소통의 부재로 다양한 갈등이 일어나고 있으며 특히 당회 안에서의 갈등은 소통의 부재가 가장 큰 원인으로 나타났는데 이러한 갈등이 해결되지 않는 경우에는 교회 분열로 이어지는 경우들이 많다. 교회 갈등 해결을 위해서는 목사나 장로 모두 서로 대화를 통한 소통이 이루어져야 한다는 응답이 제일 높았다.[3] 소통의 부재로 인한 갈등은 학교 교육의 현장이나 가정의

---

1) CBS가 2014년 연초 대통령 기자회견 하루 뒤인 7일에 전국 19세이상 성인남녀 1000명을 대상으로 여론조사를 한 결과, '국민과의 소통을 더 강화해야 한다' 는 의견에 79.1%가 "동의한다"고 답했다. 또 대통령이 국정수행을 잘못하고 있다고 응답한 이들에게 국정수행에서 취약한 분야를 물었더니 "국민과의 소통부족"이 49.8%로 가장 많았다고 한다. The PR NEWS 미디어 2014년 1월10일 오피니언 면제곤 편집국장. http//www.the-pr.co.kr/news/ articleView.html

2) "첨예한 노사갈등 극복 어떻게 해야 하나" 한국노총 노사갈등해소지원센터 주최 노사민정 토론회 http://www.ohmynews.com/NWS.Web/View/at.pg.a.

3) 2013년 11월 '제7회 바른 신학 균형목회 세미나' 에서 장신대 이만식, 임성빈교수가 발표한 "한국교회의 소통과 동역의 현황" 설문조사에서 당회갈등의 요인에 대해서는 담임목사의 55.6%는 목회자와 장로들 간의 '불충분한 의사소통' 이라고 응답했다. 장로의 41.2% 역시 '의사소통의 불충분' 을 꼽으면서도 32.8%는 '목회자의 독단' 이라고 응답했다. 안수집사의 경우에는 24.7%가 '당회와 일반 성도 간의 소통 부재'

www.kci.go.kr

부부관계와 부모자녀관계에서도 빈번하게 나타나는 현상이다.

한국사회에 소통이 부족한 이유로는 전통적인 유교의 가르침에 근거한 권위주의와 수직문화를 원인으로 들 수 있다. 외국인들이 한국어를 배울 때에 제일 힘들어하는 연장자에 대한 다양한 존칭어는 대인관계가 윗사람 중심이며 전형적인 수직문화의 영향이라고 볼 수 있다. 그러기 때문에 수평문화는 좀 더 상호 소통과 교류를 중시하고 편하게 이루어질 수 있는 반면에 수직문화는 상하 계급관계에서 지시와 명령을 주된 언어 소통의 도구로 사용하기 때문에 아랫사람은 자신의 의견과 생각을 자유롭게 나누는 소통이 어려워진다.[4] 한국 사회에서도 소통의 필요성을 인정하고 그 중요성을 강조하고 있지만 실제적으로 소통을 어떻게 할 것인지에 대한 구체적인 교육은 미흡한 것이 사실이다.

비폭력대화(Nonviolent Communication)는 Marshall B. Rogenberg가 계발하고 발전시킨 대화의 기술로서 효과적인 소통을 하기 위해서는 각자의 마음속에 있는 판단과 평가를 내려놓고 서로를 연민의 마음으로 대하여야 함을 강조한다. 그는 어린 시절 미국 디트로이트에서 인종갈등으로 일어난 폭동 사건으로 40 여명의 사람들이 사망하는 것을 경험하고 자신도 유대인으로서 폭력적인 인종차별을 겪으면서 힘든 상황에서도 연민의 마음을 유지할 수 있는 길을 찾기 시작하였다.[5] 그는 지난 35년 동안 세계에서 가장 극심하게 폭력적인 갈등을 겪고 있는 나라들인 중동, 남아프리카, 아일랜드, 아프리카 등 여러 나라를 다니면서 비폭력대

를, 26.8%는 '목회자와 장로 간의 의사소통 불충분' 이었다. 그리고 당회분쟁의 해결방법으로는 담임목사의 94.3%, 장로의 75.1%가 '상호대화의 폭을 넓혀야 한다' 고 응답했다. 「데오스엔로고스」 2014년 4월 24일, http://www.theosnlogos.com/news/articleView.htlm.

4) Gert Hofstede, *Cultures and Organizations,* 차재호 · 나은영 역, 『세계의 문화와 조직』 (서울: 학지사, 2001), 92-93.

5) Marshall B. Rosenberg, *Nonviolent Communication : A Language of Life,* 캐서린 한 역, 『비폭력대화』 (서울: 한국NVC센터, 2012), 15.

www.kci.go.kr

화를 통한 갈등해소를 시도하였으며 좋은 결과를 가져왔다.[6] 현재 이스라엘과 유럽의 여러 나라들 그리고 세르비아와 미국의 학교들에서 갈등을 해소하는 교육 방법으로 활용되고 있다. 한국에서도 2006년부터 한국 NVC센터를 설립해서 NVC교육과 비폭력대화를 확산하기 위한 교육과 갈등 해소를 위한 훈련을 실시하고 있다.[7]

비폭력대화와 관련한 여러 연구가 이루어지고 논문들이 출판되고 있는데 논문의 주제는 주로 비폭력대화를 적용한 부부치료, 부모교육 프로그램 연구, 학교예방폭력교육, 의사소통 집단 프로그램 등 다양하다.[8] 그러나 비폭력대화를 기독교적인 관점에서 평가하고 적용을 시도한 논문은 거의 부재한 상태이다. 본 논문에서는 비폭력대화를 올바로 이해하기 위해서 Rogenberg가 비폭력대화를 시작한 배경을 설명하고 비폭력대화의 4 단계를 기술하고자 한다. 그리고 비폭력대화의 이론적인 배경을 형성하는 인간중심 심리치료와의 관계를 분석하고 기독교의 관점에서 평가할 것이다. 기독교의 관점에서 비폭력대화의 뿌리에 있는 인간론은 무엇이며 어디에 근거하고 있는지를 살피고 기독교 인간론의 관점에서 어떻게 이해하여야 하는지를 연구할 것이다. 마지막으로 기독교상담의 관점에서 비폭력대화의 적용점과 활용방안을 제시하고자 한다.

---

6) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 1』 (서울: 한국NVC센터, 2013), 7.

7) Rosenberg, *Nonviolent Communication*, 316. 한국NVC센터는 현재 캐서린 한이 대표를 맡고 있으며 NVC교육, 상담, 중재, 연습모임 지원 및 번역과 출판사업을 하고 있다. 한국비폭력대화센터 홈페이지 참조 http://www.knvc.org.

8) 비폭력대화와 관련된 논문들은 다음과 같다. 송정미, "비폭력 의사소통 프로그램의 효과연구: 초등학생의 대인관계, 의사소통 능력, 공감능력을 중심으로"(석사학위논문, 중앙대학교, 2008); 이은아, "Rogenberg의 비폭력 의사소통훈련 프로그램이 배척아동의 자존감과 또래관계에 미치는 효과"(석사학위논문, 경성대학교, 2006); 최은경, "비폭력대화의 의사소통 효과"(석사학위논문, 선문대학교, 2006); 김순옥, "경험적 부부집단치료 프로그램의 개발과 효과성 검증– Satir 성장모델과 비폭력대화(NVC) 모델의 통합–"(박사학위논문, 성균관대학교, 2008).

www.kci.go.kr

II. 펴는 글

1. 비폭력대화의 이해

Rogenberg는 인간이 폭력적이고 공격적으로 말하고 행동하기 때문에 서로의 소통이 단절되고 인간관계가 파괴되는 것을 보면서 연민의 마음을 가지고 서로를 대하는 방식을 훈련하고 뿌리내리면 좀 더 평화로운 세상을 만들어 갈 수 있다는 생각에서 비폭력대화를 만들게 되었다.[9] 그러기에 비폭력대화의 핵심은 마음에서 우러나는 긍휼의 마음을 가지고 서로 소통함으로 관계의 줄을 지속적으로 유지하는 것이다. Carl Rogers는 인간관계 소통의 가장 큰 걸림돌은 다른 사람의 말을 판단하거나 평가하는 것이라고 하였다.[10] 그 이유는 우리가 판단하거나 평가할 때 상대방은 자신을 용납하거나 거부하는 메시지로 받아들이기 때문에 논쟁적인 태도를 취하기 싶고 이것이 소통의 벽을 갖게 하는 원인이라고 하였다. 그리고 이러한 판단과 평가는 특별히 감정이 고조된 상태에서 특히 많이 일어난다는 것이다. 감정이 고조될수록 사람들은 서로를 이해하려고 노력하기 보다는 자신의 의견이나 판단을 더 견고하게 붙들고 주장하려는 경향성을 나타내기 때문에 소통은 그만큼 어려워진다. Rogers는 우리가 서로를 이해하기 위해서 들으려는 노력을 기울일 때 상대방의 메시지를 평가하려는 태도를 버리고 소통의 단절을 극복할 수 있다고 하였다. 이렇게 하기 위해서는 자신의 의견이나 태도를 버리고 상대방의 관점에서 상대방이 말하는 메시지가 어떠한 세상을 바라보는 틀에서 오는지를 이해하려고 노력하는 과정을 통해서 가능하게 된다고 하였다.[11]

---

9) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 15.

10) Carl R. Rogers, *On Becoming a Person* (Boston, MA.: Houghton Mifflin Company, 1961), 330.

11) Rogers, *On Becoming a Person,* 331.

www.kci.go.kr

Rogenberg는 Rogers의 소통의 원리를 토대로 쉽게 누구나 사용할 수 있는 구체적이고 실용적인 대화의 단계를 개발하였다. 그는 미국에서 유대인으로 살면서 다양한 민족적인 차별과 갈등을 경험하면서 성장하였다. 그는 사람들이 비슷한 상황에 처했을 때에 어떤 사람은 폭력적으로 반응하고 또 다른 사람은 상대를 긍휼히 여기는 마음을 가지고 대하는 차이가 어디에서부터 오는지에 관심을 가지고 연구하기 시작하였다. 그는 이 연구를 통해서 우리가 사용하는 언어가 연민의 마음을 가지게 하는 중요한 변수가 된다는 사실을 발견하였다.[12] 그리고 그는 인간관계에서 폭격적인 말이나 행동 대신에 연민의 마음을 우러나게 하는 대화 방법을 고안하게 되었다.

비폭력대화의 핵심은 서로의 마음속에 깊이 뿌리 내려져 있는 욕구를 인식하고 소통하는 것이다. 즉 서로가 건강하게 소통할 수 있는 채널을 통해서 자신의 내면과 상대방의 내면에 있는 기본적인 욕구에 귀 기울일 때 인간관계에서 창조적인 결과를 가져올 수 있다는 것이다. 그런 관점에서 비폭력대화는 단순한 의사소통을 하는 방법이 아니라 서로의 대화 이면에 있는 각자 진정으로 원하는 바를 찾을 수 있도록 하는 의식 훈련이다. Rogenberg는 소통의 80%는 서로의 마음에 있는 욕구를 찾는 것이며 우리가 표현하는 모든 말 속에는 서로 관계적인 연결의 요청이나 구체적인 행동을 요청하는 부탁이 담겨져 있다고 한다.[13] 이러한 비폭력대화의 소통은 두 가지 통로를 통해서 이루어지는데 첫째는 어떻게 우리가 일상적으로 사용하는 언어가 인간 내면의 연민에 연결되지 못하도록 방해하는 지를 확인하는 것과 둘째로 내면의 연민에 연결될 수 있도록 하는 언어를 사용하는 능력을 강화시켜 주는 것이다. 일반적으로 인간의 본성인 연민에 연결하는 대화는 사용하기가 쉽지 않은데 그 이유는

12) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 16.
13) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 93.

www.kci.go.kr

우리가 어릴 때부터 다른 사람을 평가하고 판단하는 언어 사용을 주도적으로 하도록 교육을 받았기 때문이다. 이러한 언어의 특징은 비교하고 진단하고 비판하는 속성이 있어서 듣는 사람들로 하여금 자신이 무엇인가 잘못하고 있거나 부족한 상태라는 사실을 암시하는 메시지로 전달되기 때문에 소통이 단절되고 인간관계가 파괴된다.[14)]

비폭력대화의 과정은 기술이라기보다는 의식의 상태라고 볼 수 있는데 그 이유는 대화의 테크닉에 집중을 하게 되면 오히려 대화를 통해서 서로의 연민의 마음에 연결되는 것에 방해를 주기 때문이다. 비폭력대화는 대화의 목적을 상대방을 설득하거나 나의 주장을 관철시키려는 것에서 서로의 원함을 이해하고 마음을 통하도록 하는 방향으로 바꾸어주며 그 결과로 서로가 만족할 수 있는 결과를 가져올 수 있도록 한다.[15)]

2. 비폭력대화의 4 단계

비폭력대화를 실행하는 과정은 4 단계로 이루어져 있으며 이 과정은 우리 자신을 상대방에게 표현하는 방법과 상대방의 표현을 경청하는 방법을 포함하고 있다.

첫 번째 단계는 "있는 그대로 관찰하기"[16)]라고 부르는데 이 과정의 핵심은 자신이 보는 상황을 어떠한 해석이나 평가 없이 마치 캠코더로 사물을 촬영하는 것과 같이 기술하는 것이다. 사람들은 대부분 자신이 보는 사물이나 사람에 대해서 어떠한 해석이나 평가 없이 객관적으로 관찰하는 것은 거의 불가능하다.[17)] 예를 들어서 "철수가 화가 나 있다"고 하

14) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 18.

15) Simon R. Beck, *Developing Nonviolent Communication: An Integral Approach* (Master's thesis, Victoria University, 2005), 12.

16) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 51.

17) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 1』, 24.

www.kci.go.kr

는 표현은 객관적인 관찰인 것 같지만 실제로는 말하는 사람의 주관적인 해석이 포함되어 있다. 만일 이 상황을 마치 캠코더가 촬영하는 것처럼 표현한다면 "철수의 얼굴이 일그러져 있고 언성을 높여서 말하고 있다"고 표현하는 것이 적절할 것이다. 그러기에 자신의 주관적인 해석과 객관적인 관찰을 먼저 구분하는 것이 필요하고 동시에 이 두 가지를 구분해서 표현하는 훈련도 진행되어야 한다.

두 번째 단계를 "느낌을 알아차리고 표현하기"[18]라고 하는데 자신이 현재 어떤 느낌을 가지고 있는지 인식하는 것이다. 느낌은 개인의 내면에서 일어나는 역동을 이해할 수 있는 가장 대표적인 통로이기 때문에 자신의 내면에서 일어나는 다양한 느낌을 잘 자각하는 사람이 정서적인 안정감을 가질 수 있다.[19] 이처럼 자신의 느낌을 정확하게 인식하는 사람이 솔직한 자신의 느낌을 인정하고 적절하게 표현할 수 있으며 이러한 과정을 통해서 갈등을 해소하는데 도움을 받을 수 있다. 이 단계에서 비폭력대화는 느낌과 생각을 구분할 필요가 있는데 그 이유는 생각을 느낌과 혼돈해서 사용하기 때문에 자신은 느낌이라고 여기지만 실제로는 생각인 경우가 있다.[20] 예를 들어서 "나는 부족한 사람처럼 느껴져" 라는 표현은 실제로는 느낌이 아니라 평가하는 생각을 표현하는 것이다. 자신의 생각과 느낌을 구분하는 것이 필요 한 것과 같이 동시에 타인의 행동에 대해서 내가 느끼는 것과 평가하는 생각도 구분해야 한다. "저 사람이 나를 무시한다"라는 표현은 나의 느낌이 아니라 상대방의 행동에 대한 평가적인 생각을 표현하는 것이다. 대부분의 학교 교육은 우리들의 느낌을 표현하도록 훈련하는 것이 아니라 생각을 표현하도록 교육을 받

18) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 69.

19) 롤로 메이는 성숙한 사람의 특징을 여러 가지 감정의 미묘한 차이를 구별하는 능력이라고 하였지만 대부분의 사람들은 자신의 내면에서 일어나는 느낌이 무엇인지 알아차리지 못하고 그 결과로 느낌을 표현하는 방법을 알지 못한다. Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 71.

20) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 77.

www.kci.go.kr

는다. "너의 느낌이 무엇이니" 라는 질문보다 "너의 생각이 무엇이니?" 라는 질문을 받으면서 성장을 하였다. 그러기에 우리들은 자신이 무엇을 생각하는지는 잘 인지하지만 무엇을 느끼는지는 잘 인식하지 못한다.[21] 느낌이 중요한 이유는 느낌이 내면의 욕구를 볼 수 있도록 하기 때문인데 긍정적인 감정은 욕구가 충족된 결과이며 이에 비해서 부정적인 느낌은 욕구가 충족되지 못한 결과로 나타난다. 자신의 느낌을 정확하게 인식하고 표현하는 사람은 소통을 잘 할 수 있지만 그 반대로 정확한 느낌을 인식하지 못하고 표현하지 못하면 소통이 차단된다.

세 번째 단계는 "욕구를 의식함으로서 자신의 느낌에 책임지기"[22] 인데 비폭력대화의 소통 과정에서 제일 중요한 단계이다. 인간관계에서 긍휼의 마음으로 소통하기 위해서는 필연적으로 각자의 느낌 이면에 있는 욕구와 연결되어야 한다. 비폭력대화에서 욕구는 인생을 활기차게 만들고 아름답게 하는 생물학적 사회적 심리적인 에너지의 표현으로 본다. 그러기에 욕구의 좌절은 삶의 에너지를 고갈시키고 부정적인 감정을 일으키며 사물을 바라보는 관점을 왜곡시킨다. 우리가 다른 사람을 비판하거나 비난하는 것은 충족되지 않은 자신의 욕구를 왜곡시켜서 표출하는 과정이다.[23] 이처럼 자신의 충족되지 않은 욕구를 상대방을 향한 비난이나 비판으로 표출하면 상대방은 자신의 욕구가 공감을 받는 대신에 오히려 역효과를 가져오게 되면서 소통이 단절되고 관계가 멀어지게 된다. 그러나 자신의 부정적인 느낌을 야기하는 이면의 욕구를 인식할 때 자신의 부정적인 느낌을 다른 사람의 탓으로 돌리지 않고 자신의 필요한 것을 표현할 수 있다. 그러나 자신의 필요를 인식하고 표현하는 것을 부정적으로 보는 교육에 익숙한 사회에서는 자신의 필요를 인식하는 것이 어렵고 설혹 인식했다 하더라도 표현하기를 두려워 할 수 있다. 소통을 하

---

21) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 1』, 29.
22) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 87.
23) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 94.

www.kci.go.kr

기 위해서는 자신의 욕구를 인식하고 적절하게 표현하는 것도 필요하지만 동시에 상대방의 욕구도 돌보는 것이 필요하다. 상대방의 나를 향한 비난이나 비판도 자신의 충족되지 않은 욕구의 잘못된 표현이라는 관점을 가지고 비난 이면에 있는 미충족 된 욕구를 살피는 자세가 있어야 한다.[24] 한국의 전통적인 유교문화는 자신의 욕구를 누르고 감추는 것을 미덕이라고 여기게 하였다. 예를 들어서 여자는 현모양처, 요조숙녀가 되어야 한다는 교육을 어릴 때부터 받고 자라게 된다. 그러기에 여자는 어디에서나 정숙해야 한다는 강박관념이 생기게 되고 자신의 욕구를 표현하는 것을 기피하는 현상이 생기게 된다. 자신의 욕구를 표현한다는 것은 매우 이기적이고 사회적으로 부정적인 이미지를 줄 수 있다는 생각이 자신의 욕구를 표현하고 충족시키기 보다는 그 반대로 욕구를 억누르고 부인하는 태도를 가지도록 조장한다.

네 번째 단계는 "삶을 풍요롭게 하기 위해 부탁하기"[25]인데 이 단계에서는 부탁과 강요의 차이를 구분하도록 교육한다. 우리의 욕구는 스스로 충족시킬 수 있는 부분도 있지만 상대방의 도움이 필요한 부분도 있다. 이러한 경우에 자신의 욕구를 표현하고 상대방의 도움을 구하는 요청을 하는 과정에서 부탁이 아니라 강요를 하게 되면 상대방의 마음에 있는 연민과 자발성이 상실되고 두려움이나 죄책감 또는 의무감에 기초한 반응을 하게 되기 때문에 소통의 단절된다. 강요를 받으면 사람들은 두 가지 대처 방법을 생각하게 되는데 하나는 복종이고 또 다른 하나는 반항이다.[26] 자신이 부탁을 한 것인지 아니면 강요를 한 것인지를 구분하는 방법 중 하나는 상대방의 나의 요구를 거절했을 때 나타나는 자신의 반응이다. 만일 상대방이 나의 요구를 거절했을 때 내가 분노하고 상대방을 비난한다면 나는 상대방에게 부탁한 것이 아니고 강요를 한 것이

---

24) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 1』, 33.
25) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 115.
26) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 134.

www.kci.go.kr

다.[27] 이러한 경우에는 자신의 욕구가 충족될 수 있는 가능성은 더 희박해진다. 비폭력대화는 나의 부탁에 상대방이 거절을 한다고 하더라도 그 자체를 나의 요청을 거부하는 것이라고 여기지 않고 상대방이 자신의 느낌과 필요를 표현하는 것이라고 본다. 그러기에 상대방의 거절에 상처를 받기보다는 상대방의 마음을 좀 더 이해하고 공감할 수 있는 통로로 활용한다. 그러나 모든 관계에서 강요 없는 부탁만 존재하지는 않는다. 군대와 같은 조직 사회에서는 상하관계에서 부탁이 아닌 명령이 교류의 중심이 되기 때문에 비폭력대화의 한계를 나타낼 수 있다. 계급사회에서의 수직관계에서는 상사가 아무리 부탁한다고 해도 그 말을 듣는 부하직원의 입장에서는 단순한 부탁으로 듣기보다는 해야만 하는 강요로 들으며 두려움이나 의무감에 기초한 반응을 할 수 밖에 없다.

비폭력대화는 상담의 현장에서 상담자가 내담자와의 관계에서 내담자를 경청하고 공감하는 능력을 향상시켜 줄 수 있다. 그 뿐 아니라 학교에서 교사와 학생의 관계를 개선하고 소통을 원활하게 하며 가정에서는 부모가 자녀들과 좀 더 친밀감을 향상시키고 대화를 촉진하는 도구로 활용될 수 있다. 비폭력대화의 접근법은 상담자, 교사 또는 부모로 하여금 상대방의 욕구와 가치를 이해하고 상대방을 지지함으로 죄책감이나 수치감 또는 처벌에 대한 두려움으로 발생하는 수동적인 동기부여 대신에 자신의 가치와 욕구에 근거한 좀 더 자율적인 동기부여가 가능하다.[28] 이 뿐 아니라 비폭력대화의 접근을 통해서 상담자는 다른 사람들을 돌보는 것과 함께 자기 자신을 공감하고 이해할 수 있다. 자신의 느낌을 자각하고 느낌 이면에 있는 욕구와 필요를 이해함으로 감정 조절 능력을 향상시키고 스스로를 돌볼 수 있다.

---

27) Beck, *Developing Nonviolent Communication,* 17.
28) Beck, *Developing Nonviolent Communication,* 22.

www.kci.go.kr

3. 심리치료이론과 비폭력대화

비폭력대화의 발전을 이해하는 데에 그 바탕을 이룬 다양한 심리치료의 원리들과 기법들을 살펴보는 것이 필요하다. Rogenberg에게 영향을 주었던 여러 심리치료 이론들 중에서도 가장 많은 영향력을 받은 심리이론은 Carl Rogers의 인간중심상담이다.[29] 특히 Rogenberg는 Rogers의 강의를 통해서 갈등 없이 살아가는 세계의 다양한 문화의 특징들을 배우는 과정에서 인간의 내면에는 자신과 타인의 평안을 추구하는 욕구가 잠재해 있다는 사실을 깨닫고 비폭력대화 모델을 발전시켰기 때문에 자연스럽게 그의 영향을 받았으며 인간중심치료 심리학이 비폭력대화의 바탕이 되는 심리이론이 되었다.[30] 1960년대 이후에 심리상담자들 간에는 정신분석과 행동주의 접근의 대안으로 "제 3세력"에 대한 관심이 증가하게 되고 이러한 움직임의 결과로 인본주의 심리치료라고 불리는 실존치료, 인간중심치료 그리고 형태치료가 발전하게 되었다. 인본주의 심리학에서는 인간을 주관적인 경험을 존중하고 긍정적이며 의식적인 선택을 할 수 있는 능력을 가지고 있으며 적당한 조건만 주어지면 자동적으로 성장할 수 있는 존재로 본다.[31] 즉 성장을 유도하는 분위기가 주어지면 사람들은 자신의 능력을 발달시키고 다른 사람들의 변화를 유도할 수 있다는 것이다.

Rogers는 치유적인 관계에 관련된 연구로 많은 공헌을 하였으며 그의 연구는 특히 상담자의 태도와 인간적 특성 그리고 내담자와 상담자 관계의 질이 상담 결과의 중요한 결정 요소라는 사실에 대해서 새로운 눈을 뜨게 해 주었다. 그는 생애의 마지막 15년 동안 특히 인종 간 긴장 완화

29) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 2』 (서울: 한국NVC센터, 2013), 40.

30) Beck, *Developing Nonviolent Communication,* 11.

31) Gerald Corey, *Theory and Practice of Psychotherapy,* 6th ed., 조현춘 · 조현재 공역, 『심리상담과 치료의 이론과 실제』 (서울; 시그마프레스, 2008), 193.

www.kci.go.kr

와 세계평화에 힘썼으며 이러한 업적에 힘입어 노벨 평화상 후보에 오르기도 하였다.[32] 그는 상담자의 기능을 상대방을 고치고 치유하는 역할에서 의미 있는 관계를 형성하고 경험하게 함으로 내담자가 그 관계 경험을 통해서 스스로 성장과 변화의 힘을 얻도록 해 주는 역할로 바꾸어야 한다고 주장하였다. 의미 있는 관계란 상담자가 내담자를 조건 없이 있는 그대로를 수용하는 무조건적 관심을 경험하였을 때에 개인이 충분히 기능하는 사람으로 성장할 수 있다는 것이다.[33] Rogers는 상담자가 내담자에게 성장과 변화를 촉진하는 분위기를 만드는 3가지 태도를 무조건적이고 긍정적인 관심과 수용, 일치성 그리고 정확한 공감적 이해라고 하였다.[34] 상담자는 내담자와의 치료적인 관계를 통해서 내담자가 지금-여기에 관심을 가지도록 도우며 내담자가 편하게 접근할 수 있는 대상이 되도록 노력한다. 내담자는 자신에게 관심을 갖고 이해해 줄 뿐 아니라 진실한 상담자와의 관계 속에서 그리고 그 관계를 통해서 심리치료적인 성장을 경험한다. 상담자는 내담자가 자신을 덜 방어하고 자신과 자신의 세계에 대해 더 개방적이 되도록 하기 위하여 선입견을 가지고 내담자에게 어떤 진단을 하지 않도록 하지 않으며 동시에 어떠한 평가, 해석, 방향 제시, 조언 등을 하지 않는다.

인간은 태어나서 자라는 과정에서 끊임없는 외부 환경의 영향으로 말미암아 자신이 되지 못하고 타인의 요구와 기대에 부응하는 변질된 자아를 만들고 변질된 자아는 자기로 살지 못하도록 방해하고 다양한 방어기제들을 만든다.[35] Rogers는 인간이 자신이 누구인가에 따라서 살아가는 것이 아니라 자신이 어떠한 사람이 되어야 한다는 생각에 의해서 지배를

32) Corey, *Theory and Practice of Psychotherapy,* 190.

33) Rogers, *On Becoming a Person,* 32-35.

34) Stanton L. Jones & Richard E. Butman, *Modern Psychotherapies* (Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 1991), 260-261.

35) Donald Capps, *The Depleted Self,* 김진영 역, 『고갈된 자아의 치유』 (서울: 한국장로교출판사, 2001), 118-119.

www.kci.go.kr

받는다고 하였다.[36] 즉 자기 자신은 누구인지 모르면서 주위 사람들의 요구와 기대에 부응하기에 급급하면서 살아가기에 타인이 기대하는 생각과 느낌과 행동을 하지만 정작 자신의 생각과 느낌과 행동은 상실되었다. 사람들은 주위 사람들의 기대와 요구에 맞추려고 자신은 숨기고 그 대신에 다양한 가면을 쓰고 살아가는 과정에서 스스로를 잃어버리게 되었다. 자신이 된다는 것은 자신이 아닌 가면을 벗어버리는 것인데 이 과정에서 사람들은 두려움과 혼란을 경험하게 된다. 즉 사람들은 지금까지 자신의 일부라고 생각했던 자신의 가면을 벗어버리려고 할 때에 한편으로는 엄청난 불안감이 몰려오기 때문에 힘들어하고 주저하지만 동시에 자신의 진정한 생각과 느낌에 가까이 가는 과정이고 자신의 존재를 회복하는 경험이 된다. Rogers는 사람들이 자신을 찾아가는 단계에서 내면의 불확실하지만 괴롭히는 느낌을 찾아내어서 경험하는 것이 중요하다고 하였다.[37] 그는 자신이 상담한 한 대학원생이 자신의 내면에 영문 모를 모호한 느낌을 찾아가는 과정을 통해서 자신의 실체와 만나는 사례를 설명하고 있다. 이 대학원생은 상담을 받으면서 점차로 이 모호한 느낌이 실패에 대한 두려움이고 구체적으로는 박사학위를 못 받을지 모른다는 두려움이라는 것을 경험하면서 내면의 의존적이고 주위의 도움을 바라는 자기 내면의 어린아이와 만나게 된다. 이 경험에서 내담자는 지금까지 자신이 부인하고 있었던 의존하고 싶은 자신의 실체와 만나게 되었다.[38] 이처럼 사람이 존재 깊은 곳에 감추어져 있고 부인하고 있던 느낌을 대면하고 충분히 경험하게 되면 자신이 부인하고 있던 자아와 만나고 좀 더 온전한 개체로서 기능할 수 있게 된다는 것이다. 내담자가 자신의 경험을 지금 여기의 관점에서 충분히 수용하고 경험함으로 왜곡된 자기 개념이 변화되면 그는 자신을 더 신뢰할 수 있게 되고 타인의 인정과 용

36) Rogers, *On Becoming a Person,* 110.
37) Rogers, *On Becoming a Person,* 111−112.
38) Rogers, *On Becoming a Person,* 112−113.

www.kci.go.kr

납을 갈구하는 대신에 자신의 기준을 가지고 선택하고 기능하는 사람이 되며 자신의 일상에서 열린 자세로 환경을 대하고 다양한 경험을 수용하는 사람이 된다.

Rogenberg는 이러한 인간중심치료의 접근들을 그의 비폭력대화에 잘 접목시켜서 4 단계의 구체적인 대화법으로 발전시켰다. 비폭력대화는 Rogers의 무조건적 용납과 긍정적 관심 그리고 정확한 공감적 이해를 일상의 대화에서 손쉽게 사용할 수 있도록 4 단계의 프로그램으로 단순화시켰다. 이 단계들을 일상에서 적용하는 과정에서 외부의 환경에서 오는 자극에 따라 움직이는 대신에 자기 느낌과 욕구를 통찰하고 표현할 수 있도록 도와준다. 비폭력대화를 사용하면서 무조건적 용납과 긍정적 관심이 서로에게 표현되면 인간 본연의 연민이 회복되어서 내면의 평화를 경험할 뿐 아니라 관계적인 화평을 추구할 수 있게 된다.

비폭력대화의 발전에 영향을 끼친 또 다른 이론은 Albert Ellis의 합리정서행동치료(REBT)이다. Ellis는 인간이 합리적인 올바른 사고와 비합리적인 올바르지 못한 사고를 동시에 할 수 있는 존재라고 보았으며 인간이 실수를 할 수 있다는 것을 인정하고 실수를 하면서도 자신과 평화롭게 사는 것을 배우는 존재로서의 자신을 수용하도록 돕는 것이 중요하다고 하였다. 그는 인간이 자기와 끊임없이 대화를 하면서 스스로를 평가하는 존재라고 하였으며 이러한 과정에서 자신에게 필요한 사랑, 인정 등과 같은 욕구들을 부인할 때 그 결과로 정서적, 행동적 장애가 온다고 보았다. 그리고 REBT의 기본 가설은 정서가 주로 우리의 신념, 평가, 해석, 그리고 특정 상황에 대한 반응에서 유발된다는 것이다.[39] Ellis는 인간의 비합리적인 사고가 대부분 부모, 교사 등의 양육자에게서 유래되었다고 보는데 인간은 아동기 동안 중요한 타인에게서 처음으로 비합리적 신념을 학습할 뿐 아니라 동시에 스스로 비합리적이고 미신적인 사고

39) 천성문 외 공저, 『상담심리학의 이론과 실제』 (서울: 학지사, 2008), 178-181.

www.kci.go.kr

를 개발하기도 한다. 이러한 비합리적 신념은 스스로 유익한 것처럼 믿고 행동하는 자기 암시와 반복의 과정을 통해서 왜곡된 인지의 틀은 더욱 견고해진다. 그리고 이러한 왜곡된 인지적 틀을 가지고 일상을 해석하면 타인에게 분노나 적대감을 느끼거나 아니면 이를 내면화하여 불안, 죄의식 등을 야기한다. Rogenberg는 이러한 Ellis의 REBT 개념을 그의 이론에 활용해서 비폭력대화에서는 판단이나 평가를 하는 생각을 배제하고 사물을 객관적으로 관찰하는 노력을 하도록 강조한다.

4. 비폭력대화의 기독교적 평가와 적용

비폭력대화를 접하는 기독교인들이 신학적인 관점에서 불편함을 느끼게 되는 영역은 비폭력대화의 뿌리를 이루고 있는 인간중심상담의 인간이해이다. 앞에서도 살펴보았듯이 인간중심상담은 인간의 자율성과 주관적인 진리를 중시하기 때문에 기독교의 진리가 개입할 수 있는 여지가 없다. 인간중심상담에서는 개개인 삶의 경험이 절대적인 진리이고 궁극적인 권위가 된다. Rogers는 말하기를 "경험은 나에게 가장 높은 권위이다. 다른 어떤 사람의 생각이나 나의 어떤 생각도 나의 경험과 같은 권위를 갖지 못한다. 성경이나 선지자들 프로이드나 어떤 연구도 그리고 하나님이나 사람의 어떤 계시도 나의 직접적인 경험에 앞설 수 없다"[40] 즉 이 세상에는 절대 진리가 존재하지 않으며 내 주관적인 경험이 나의 절대 진리가 된다는 것이며 자기가 운명을 선택하는 주체이며 주인이 된다. 외부의 개입은 자기를 오히려 왜곡시켜서 자신을 확신하고 선택할 수 있도록 하는 자아실현을 방해해서 외부의 요구에 따라서 인위적인 감정과 행동을 하게 되면서 정신병리의 원인이 된다고 본다.[41] 이러한 관점에서 기독교적인 교육과 가르침은 오히려 자신을 왜곡시키고 자기와

40) Rogers, *On Becoming a Person,* 23–24.
41) Jones & Butman, *Modern Psychotherapies,* 263.

www.kci.go.kr

의 불일치를 야기할 수 있다. 인간중심상담에 기초한 비폭력대화의 궁극적인 목표는 자기를 찾는 것인데 이를 위해서 외부의 개입으로 인하여 왜곡되거나 혼란스럽게 된 자기의 느낌과 욕구를 발견하도록 돕는 것이다.[42] 이처럼 참자기의 경험을 모든 진리의 중심으로 보는 비폭력대화에서는 하나님과 성경의 진리가 개입할 수 있는 여지가 없다.

기독교는 인간의 양면성을 강조하는데 한편으로는 인간 스스로 존재할 수 없으며 오직 하나님과의 관계 속에서 존재하지만 또 다른 측면으로는 자유의지를 가진 자율적인 인격체이다. 인간은 하나님의 지음을 받은 피조물이며 그러기에 인간은 자율적이거나 독립적으로 존재할 수 없으며 창조주 하나님을 의지하는 관계 속에서 기능하는 존재이다(창 1:1, 27). 인간이 무엇을 안다는 것은 하나님의 이해를 제외하고는 생각할 수 없는 것이다. Calvin은 인간의 내면 가장 깊은 곳에는 하나님이 심어 놓으신 신적 의식이 있기 때문에 인간은 태어날 때부터 자신을 하나님과 분리시킬 수 없다고 하였다.[43] 그러나 성경은 인간의 자율성도 분명히 인정하고 있다. 성경은 토기장이와 질그릇의 비유를 통해서 인간은 하나님에 의해서 만들어졌고 빚어지는 존재임을 강조하지만(롬 9:1) 또한 "너희가 오늘 섬길 자를 택하라(수 24:15)"는 말씀은 스스로 자신의 미래를 선택하는 존재임을 강조한다. 이처럼 성경은 인간에게 양면성이 있음을 강조하면서 하나님의 섭리 안에서 살지만 동시에 주어진 환경 속에서 결정하고 선택할 수 있는 능력이 있고 그러기에 자신의 삶에 책임져야 한다. Hoekema는 인간이 피조물인 동시에 인격적인 존재로 지음을 받았기 때문에 자유의지를 가지고 선택하고 목표를 세우고 추진할 수 있는 속성을 가지고 있다고 하였다.[44] 하나님은 인간을 로봇으로 지으시

42) 캐서린 한, 『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 2』, 77-81.

43) 원종천, 『존칼빈의 신학과 경건』 (서울: 대한기독교서회, 2008), 133.

44) Anthony Hoekema, *Created in the Image of God* (Grand Rapids, MI.: Eerdmans Publishing Company, 1986), 5-6.

www.kci.go.kr

지 않았으며 다른 피조물들과는 구분되어서 하나님과 인격적인 관계를 맺을 수 있는 존재로 지으셨다. 그러나 인간의 자율성은 하나님과 의존적인 관계를 토대로 한 자율성이며 하나님이 정해주신 한계 안에서 가능한 제한된 자율성이다.

비폭력대화에서 강조하는 인간이 자신의 느낌과 반응에 책임을 지는 인간이해는 한편으로는 기독교의 인간이해와 일맥상통 하는 것처럼 보인다. 그러나 Rogenberg가 주장하는 인간의 자유는 책임성 있게 선택할 수 있는 건전한 자유가 아니라 본능적인 욕구를 따름으로 자기실현을 추구하도록 유도하는 위험성이 있다.[45] 인간이 자기를 발견하는 것은 개인적인 성숙을 위하여 매우 중요하다. 그러나 기독교에서는 발견된 참자기는 진리의 기준이 되는 것이 아니고 사도 바울의 고백처럼 이율배반적이고 모순투성이 인 죄의 영향 아래에 있는 자기인 것이다(롬 7:14-23). 기독교는 인간의 자기 통찰이 자기실현을 위한 목적이 아니고 하나님의 진리 없이는 살 수 없는 자기실존을 발견하는 과정이라고 본다. 그러기에 Paul Vitz는 이러한 인본주의적 자기실현의 추구는 궁극적으로는 자기를 극대화시켜서 스스로를 예배하는 우상숭배가 된다고 하였다.[46]

5. 비폭력대화와 기독교상담

비폭력대화는 상대방을 공감하는 상담적인 도구로 많이 활용되고 있으며 비폭력대화센터에서는 실제로 비폭력대화를 활용한 상담과 갈등중재를 실시하고 있다.[47] 최근에는 교회 목회자들도 비폭력대화 교육에 참여하고 있으며 교회의 프로그램에 접목시켜서 평신도들을 교육하고

45) Jones & Butman *Modern Psychotherapies,* 262.

46) Paul Vitz, *Psychology as Religion : The Cult of Self-Worship* (Grand Rapids: MI.: Zondervan, 1977), 93.

47) 한국비폭력대화센터 홈페이지 참조 http://www.knvc.org.

www.kci.go.kr

리더들을 훈련하는 도구로 활용하고 있다. 그러면 앞에서 기술한 바와 같이 기독교 인간론과 대비되는 인본주의 심리학 인간론에도 불구하고 비폭력대화와 기독교상담의 연결고리를 어디에서 찾을 수 있을까? 비폭력대화를 구성하는 핵심 단어는 평화, 긍휼 그리고 욕구인데 그 이유는 비폭력대화가 궁극적으로 인간관계의 회복과 평화를 추구하며 이를 위해서 인간이 가진 연민의 마음으로 소통을 하기 위한 4단계를 제시하고 있으며 연민의 마음을 회복하기 위해서는 느낌 이면에 있는 욕구를 찾아서 요청하는 것을 핵심 개념으로 제시하고 있기 때문이다. 기독교상담과 비폭력대화의 접촉점을 찾기 위해서 이 세 가지 핵심 개념을 기독교상담의 관점에서 조명해 볼 필요가 있다.

1) 비폭력대화의 화평과 기독교상담

비폭력대화의 비전은 모든 사람들이 연민의 마음으로 소통함으로 서로의 마음이 연결되고 갈등을 회복함으로 화평을 이루는 것이다. Rogenberg 자신도 미국 디트로이트에서 유대인으로 살면서 경험한 인종차별과 갈등이 비폭력대화를 만든 원동력이었다고 하였다. 인간관계의 회복을 통한 화평은 비록 그 과정과 목적은 차이가 있다고 할지라도 기독교 복음의 핵심 가치이다(행 10:36). 하나님은 화평의 왕이시고 이 땅에 화평을 주기 원하시며(시 85:8; 사 54:10) 하나님의 백성들은 화평을 추구하고 화평의 사람이 되기를 원하신다(슥 8:19; 말 2:6). 그러기에 화평하게 하는 사역은 기독교인들에게 선택이 아닌 의무사항인데 Ken Sande는 이 땅에서 화평을 이루는 사람들의 노력은 하나님의 은혜의 호흡이며 이를 통해서 "분노가 소멸되고, 이해의 폭이 넓어지며, 공의를 일으키시고, 회개와 화해가 촉진된다"고 하였다.[48)]

48) Ken Sande, *The Peacemaker,* 신대현 역, 『화평하게 하는 자』 (서울: 피스메이커, 2000), 8.

www.kci.go.kr

기독교적인 인간 이해의 중심에도 하나님의 형상으로 지음을 받은 인간은 관계적인 속성을 가지고 있다는 사실을 강조한다. Hoekema는 인간의 관계성은 3 가지의 측면을 포함하고 있는데 첫째는 하나님과의 관계를 의미하며 둘째는 이웃과의 관계 그리고 마지막으로는 자연과의 관계를 의미한다고 하였다.[49] Hoekema의 삼중관계에 하나를 더하자면 인간이 자기 자신을 의식하고 다양한 자아상을 형성하는 자신과의 관계도 인간의 관계적인 속성의 한 영역이라고 볼 수 있다.[50] 하나님의 형상으로 지음을 받았다는 의미는 이처럼 삼중 또는 사중관계들 안에서 화평을 누렸으며 특히 주위의 사람들을 사랑하고 섬기며 완벽한 소통을 했음을 의미한다.[51] 그러나 인간의 타락으로 인하여 타락 전의 완벽한 관계들이 더 이상 정상적인 기능을 하지 못하게 되었는데 이 의미는 관계가 사라졌다는 것이 아니라 관계가 정상적인 기능을 할 수 없는 상태로 변질되어서 심각한 왜곡이 일어났다는 뜻이다.[52] 성경에서 죄는 근본적으로 자아중심성을 강화시켜서 자신의 정욕을 채우는데 집중하도록 만들기 때문에 인간관계의 갈등과 단절을 야기한다(약 4:1-3). 그리고 인간의 타락으로 인한 왜곡된 관계들이 예수님의 재림과 함께 새 하늘과 새 땅이 도래하는 그 날에 다시 회복될 것이라고 약속한다(계 21-12장). 온전한 하나님의 형상으로 존재하였던 타락 전의 인간은 이 모든 관계에서 완벽한 조화를 이루고 살았다. 그러기에 성도는 이 땅에서 궁극적으로 이루어질 우주적인 관계의 회복을 기다리는 동시에 특별히 이웃을 긍휼

49) Hoekema, *Created in the Image of God,* 91-96.

50) Hoekema는 인간의 자신과의 관계를 삼중관계에 추가해서 네 번째 관계라고 보지 않고 삼중관계를 정상적으로 기능할 수 있도록 만드는 요소라고 보았다. 즉 자의식이 부정적이고 스스로를 무가치하다고 여기는 사람은 자신이 줄 수 있는 것이 없다고 여기기 때문에 다른 사람들을 올바로 사랑할 수 없기 때문이다. 그러나 필자는 스스로를 어떻게 의식하느냐 하는 것도 넓은 의미로는 하나의 관계라고 볼 수 있다고 생각한다. Hoekema, *Created in the Image of God,* 102-103.

51) Hoekema, *Created in the Image of God,* 76-77.

52) Hoekema, *Created in the Image of God,* 95.

www.kci.go.kr

히 여기고 사랑하라는 사명을 받았다. 이러한 관점에서 비폭력대화가 추구하는 연민으로 소통하고 화평을 이루는 목표는 예수님이 제자들에게 명령하신 "화평하게 하는 자가"되라고 하신 말씀과 연결되며 기독교상담은 예수님의 이 명령을 구체적인 상담의 관계에서 실천하는 것이다.

2) 비폭력대화의 연민과 욕구 그리고 기독교상담

비폭력대화는 연민의 마음으로 소통을 할 수 있도록 회복시키는 과정이며 인간의 본성에는 이 연민의 마음이 있다는 것이다.[53] 비폭력대화는 대화법을 교육하는 프로그램이 아니고 인간의 내면에 잠재한 연민의 마음을 회복시켜 줌으로 마음과 마음을 연결하는 소통이 가능하도록 도와주는 과정이다. 연민의 마음을 회복시키는 방법은 자기 내면 느낌의 원인이 되는 욕구를 인식하고 상대방과 소통하는 것이다. 연민의 마음이 회복되기 위해서는 필연적으로 자기 내면의 욕구를 인식하고 소통함으로 충족시키려는 노력이 필요하다. 이는 인본주의 심리학에서에서 강조하는 주제인데 인간의 문제(또는 신경증)는 욕구가 채워지지 않았을 때 나타나는 현상이라고 보는 것이다.[54] 인간의 몸에 필요한 수분이나 영양분이 공급되지 않으면 신체적인 이상 현상이 일어나는 질병이 생기는 것과 같이 신경증도 심리적으로 필요한 욕구가 결핍되었을 때 나타나게 된다고 본다. Abraham Maslow는 인간이 필요한 욕구를 채우기 위해서 추구하고 행동하는 과정을 결핍동기라고 하면서 "인간은 무엇을 원하거나 갈망하고 바라며 부족하다고 느낄 때 동기를 일으킨다"고 하였다.[55] 즉 인간의 내면에 충족되지 않은 욕구는 긴장을 유발하고 이 긴장을 감소시켜서 평형상태를 유지하려는 항상성의 기능이 작동하게 되면서 동

53) Rosenberg, *Nonviolent Communication,* 37.

54) Abraham H. Maslow, *Toward a Psychology of Being,* 2nd. ed., 이혜성 역, 『존재의 심리학』 (서울: 이화여자대학교출판부, 1992), 53.

55) Maslow, *Toward a Psychology of Being,* 54.

www.kci.go.kr

기화 되고 행동하게 만든다. 그러나 일단 욕구가 충족되면 더 이상 동기로서의 기능을 상실하게 되고 동기화 되었던 행동도 멈추게 된다는 것이다.[56] 그러기에 비폭력대화에서도 연민의 마음이 회복되기 위해서 느낌이면에 있는 욕구를 찾아서 수용함으로 내면의 자기를 만나도록 돕는다.

연민의 마음을 기독교의 관점에서 보면 예수님의 속성에서 그 근원을 찾을 수 있으며 이는 곧 하나님이 인간을 지으실 때 주신 마음이다. 하나님 자신이 긍휼이 많으신 분이시며 이 속성은 육신을 입고 이 땅에 오신 예수님의 생애를 통해서 잘 나타나고 있다(히 4:15; 출 33:19; 롬 9:16). 기독교상담은 이러한 예수님의 긍휼히 여기는 마음과 긍휼사역을 구체적으로 이 땅에 실천하는 과정이라고 볼 수 있다. 히브리서 4장 15절의 '동정' 은 헬라어 sympatheo로서 함께 느낀다는 의미인데 이 단어는 여러 번 비슷한 유혹을 받고 고통을 경험한 사람으로서 상대방의 아픔을 상대방의 입장에서 충분히 공감하면서 느끼는 감정을 나타내는 것으로 예수님이 이 땅에서 사역을 하실 때 보이셨던 대표적인 마음이다.[57] 예수님이 거라사인의 지방에서 더러운 귀신 들린 사람을 고쳐주시고 그를 구원하셨다(막 5:1−20). 그 후에 함께 있기를 원하는 귀신 들렸던 사람을 향하여 "집으로 돌아가 주께서 네게 어떻게 큰일을 행하사 너를 불쌍히 여기신 것을 네 가족에게 알리라"(막 5:19) 하셨을 때 불쌍히 여기셨다는 단어는 연민과 긍휼의 마음에서 우러나는 행동을 지칭한다. 예수님은 나병 환자를 만나셨을 때도 그의 간구를 들으시고 그의 병을 고쳐주신 행위도 먼저 그의 마음에 긍휼히 여기는 마음에서 우러나는 것이었다(막 40−41). 예수님은 제자들이나 무리들에게 다양한 가르침을 주실 때에도 긍휼히 여기는 마음의 중요성을 강조하셨는데 자비를 베푼 사마리아 사람의 비유에서도 사마리아 사람의 불쌍히 여기는 마음에서 그가 강

56) 한덕웅, 『인간의 동기심리』 (서울: 박영사, 2012), 33−38.

57) G. W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI.: Eerdmans, 1985), 802−803.

www.kci.go.kr

도만난 자를 돕고 구원하는 행동이 나왔음을 말씀하셨다(눅 10:25-37).

현재의 경험을 중시하는 비폭력대화는 인간이 현재 자신 내면의 느낌과 느낌을 유발하는 욕구를 인식하고 수용하기만 하면 인간 본연의 연민이 회복된다고 한다. 기독교인들도 자기 통찰을 통해서 내면에 무엇이 거하고 있는지를 솔직하게 직면해야 한다. 신자의 진정한 회개와 변화는 정직하게 자신의 상태를 인식하는 데에서 출발한다. 그러나 자신에 대한 정직한 직면 자체가 인간 내면의 변화와 성숙을 만들지는 않는다. 그리스도의 연민의 마음으로 회복되기 위해서는 단순한 자기 내면을 통찰하는 인식을 넘어서 예수님께 자신을 복종시키며 하나님의 말씀에 순종함이 동반되어야 한다. 신자가 자신의 느낌과 욕구를 부인하고 살면서 결코 성숙할 수 없지만 그렇다고 정직한 자기 인식 자체가 우리를 성화시키지도 않는다. 기독교적인 마음의 회복은 인간이 자신의 내면을 직면하고 정직하게 인식함으로 회복되는 것이 아니라 자신의 무능함을 인정하고 더 큰 하나님을 의지하며 하나님의 뜻을 추구하는 것이다.

III. 닫는 글

비폭력대화는 인간 본연의 연민을 회복시켜서 소통을 원활하게 하고 갈등을 해결할 수 있도록 도와주는 프로그램으로서 Marshall Rogenberg에 의해서 계발되었다. 현재 전 세계적으로 비폭력대화의 교육과 훈련이 이루어지고 있으며 한국에서도 2006년부터 한국NVC센터를 통해서 다양한 프로그램들이 진행되고 있다. 본 논문에서는 비폭력대화에 대한 기본적인 이해와 비폭력대화를 구성하는 프로그램의 심리학적 분석을 시도하였다. 비폭력대화는 인본주의심리학의 영향을 많이 받았으며 특히 Carl Rogers의 인간중심치료를 프로그램의 기반으로 삼고 있다.

www.kci.go.kr

인간중심치료는 근본적으로 인간이 자아실현의 욕구를 가지고 있으며 자기실현을 통해서 내면의 잠재력을 현실화 할 수 있다고 본다. 자기실현으로 충분히 기능하는 사람은 인간의 내면에 있는 자비와 사랑을 자유롭게 표현할 수 있다고 본다. 비폭력대화는 Carl Rogers의 무조건적 용납과 긍정적 관심 그리고 정확한 공감적 이해를 쉽게 표현할 수 있는 4단계의 대화 방법을 만들어서 일상생활에서 자신과 상대방에게 사용할 수 있도록 교육하는 프로그램이다.

비폭력대화는 교회에서도 교육되고 있으며 목회자들도 교육을 받고 교인들에게 적극적으로 권장하기도 한다. 그러나 비폭력대화를 교육할 때에는 그 이면에 있는 인본주의 인간이해를 살펴보고 기독교적인 평가와 분석이 필요하다. 특히 자기실현은 자칫 과대한 자기나 자기숭배에 빠질 위험성이 있는데 이러한 자기중심성의 강화는 기독교의 자아상과 상반되기 때문에 조심하여야 한다. 그럼에도 불구하고 화평을 추구하고 인간 본연의 연민으로 상대방과 소통하는 것은 성경에서도 강조하는 가치이다. 기독교인들은 자아실현이 아니라 자아를 그리스도 안에서 재발견함으로 그리스도 안에서의 화평과 연민으로 소통하는 관계를 성숙시킬 수 있다.

www.kci.go.kr

【 참고문헌 】

고지은. “청소년 자녀와의 갈등해소를 위한 성인아이 부모의 의사소통 훈련프로그램 개발–비폭력대화를 중심으로–”. 석사학위논문, 한남대학교, 2014.

김순옥. “경험적 부부집단치료 프로그램의 개발과 효과성 검증–Satir 성장모델과 비폭력대화(NVC) 모델의 통합–”. 박사학위논문, 성균관대학교, 2008.

김 준. “Heinz Kohut의 인간이해와 기독교상담”. 한국복음주의기독교상담학회.「복음과 상담」제20권(2013): 9–35.

송정미. “비폭력 의사소통 프로그램의 효과연구: 초등학생의 대인관계, 의사소통 능력, 공감능력을 중심으로”. 석사학위논문, 중앙대학교, 2008.

원종천.『존칼빈의 신학과 경건』. 서울: 대한기독교서회, 2008.

이민자. “비폭력대화 프로그램이 어머니의 자아존중감 및 의사소통에 미치는 효과”. 석사학위논문, 전남대학교, 2010.

이은아. “Rogenberg의 비폭력 의사소통훈련 프로그램이 배척아동의 자존감과 또래관계에 미치는 효과”. 석사학위논문, 경성대학교, 2006.

최은경. “비폭력대화의 의사소통 효과”. 석사학위논문, 선문대학교, 2006.

천성문 · 박명숙 · 함경애 · 이영순 · 이동훈.『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 학지사, 2008.

한, 캐서린.『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 1』. 서울: 한국NVC센터, 2013.

한, 캐서린.『인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화 NVC 2』. 서울: 한국NVC센터, 2013.

Beck, Simon R. *Developing Nonviolent Communication: An Integral Approach.* Master’s thesis, Victoria University, 2005.

Bromiley, G. W. *Theological Dictionary of the New Testament.* Grand Rapids, MI.: Eerdmans, 1985.

Capps, Donald. *The Depleted Self.* 김진영 역.『고갈된 자아의 치유』. 서울: 한국장로교출판사, 2001.

Collins, Gary R. *The Rebuilding of Psychology – An Integration of Psychology and Christianity*. 문희경 역.『크리스천 심리학』. 서울:

www.kci.go.kr

요단출판사, 1996.

Collins, Gary R. *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers*. Colorado Springs, CO.: NAVPRESS, 1993.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Psychotherapy.* 6th ed. 조현춘·조현재 공역.『심리상담과 치료의 이론과 실제』. 서울: 시그마프레스, 2008.

Crabb, Lawrence J. & Dan B. Allender. *Encouragement－The Key to Caring*. Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1984.

Crabb, Lawrence J. *Understanding "Who You are"*. 한재희 역.『그리스도인을 위한 인간이해』. 서울: 이레서원, 2002.

Hoekema, Anthony. *Created in the Image of God.* Grand Rapids, MI.: Eerdmans Publishing Company, 1986.

Hoekema, Anthony. *The Christian Looks at Himself*. 정정숙 역.『성경이 가르치는 자아형상』. 서울: 베다니, 1997.

Hofstede, Gert. *Cultures and Organizations*. 차재호·나은영 역.『세계의 문화와 조직』. 서울: 학지사, 2001.

Jones, Stanton L. & Richard E. Butman. *Modern Psychotherapies.* Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 1991.

Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. 2nd. ed. 이혜성 역.『존재의 심리학』. 서울: 이화여자대학교출판부, 1992.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person.* Boston, MA.: Houghton Mifflin Company, 1961.

Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent Communication: A Language of Life.* 캐서린 한 역.『비폭력대화』. 서울: 한국NVC센터, 2012.

Sande, Ken. *The Peacemaker.* 신대현 역.『화평하게 하는 자』. 서울: 피스메이커, 2000.

Vitz, Paul. *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship.* Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1977.

한국비폭력대화센터 홈페이지(http://www.knvc.org).

「The PR NEWS 미디어」 2014년 1월 10일. http://www.the-pr.co.kr/news/articleView.html.

「데오스엔로고스」 2014년 4월 24일. http://www.theosnlogos.com/news/articleView.htlm.

http://www.ohmynews.com/NWS.Web/View/at.pg.a.

www.kci.go.kr

【 Abstract 】

An Analysis of NVC(Nonviolent Communication) and Christian Counseling Application

Jun Soo Kim
Asia United Theological University

This article focuses on understanding Nonviolent Communication and evaluating it from the Christian perspective. NVC, invented by Dr. Rosenberg, emphasizes communicating based on what is being observed, felt, needed, and wanted, rather than on diagnosing and judging and discovering the depth of our own compassion.

NVC's philosophy is based on Carl Roger's person−centered therapy and fully manifests the humanistic spirit. The core assertion of Rogers is that there is but one motivation for all humanity : the tendency toward self−actualization. However, there are many inadequacies in person−centered therapy for it ever to serve as the foundation for a throughly Christian approach to personal healing. The self assumes a position of supreme importance in person−centered therapy. It can lead to inflated notion of self and eventually to worship one's self.

The NVC's emphasize of peace making ministry and communicate with others with compassion can contribute to the Christian counseling ministry. Jesus Christ called us to be a peacemaker and he, himself, has lived the life of peacemaking ministry. And the Scripture said that Jesus was full of compassion and served his people out of compassion. As a Christian counselor, we have the ministry of peacemaking and serve others with compassion understanding deeper desires of the heart.

Key words: nonviolent communication, person−centered therapy, compassion, communication, peacemaking

www.kci.go.kr

www.kci.go.kr