



2025년 「청소년 알권리 인터뷰집」 제 3호

비폭력 대화

한국비폭력대화교육원 이경아 전문가

"내 말은 그게 아는데..." 오해 없이 마음을 전하는 방법

시립청소년드림센터 상담팀



2025년 「청소년 알권리 인터뷰집」 제 3호
"이경아 전문가가 알려주는 비폭력대화"

'퀴즈' 참여하고 음료 키프트콘 받으세요!

관련문의: 상담팀 02-2051-9574



초코라떼



만족도 및 퀴즈 참여



선착순 30명 !!

오늘의 인터뷰이



이경아 선생님

한국비폭력대화교육원 전문강사

경력

- 한국비폭력대화교육원
전문강사, 국제공인트레이너
- 아주대학교
여대생커리어개발센터 전임연구원

Q1 선생님 안녕하세요! 자기소개 부탁드립니다.

청소년 친구들! 안녕하세요. 이경아입니다.

저는 한국비폭력대화교육원에 소속되어 활동하고 있는 비폭력대화 전문강사입니다.

비폭력대화 국제단체인 Center for Non-violent Communication가 인증한 국제공인 트레이너이기도 합니다. “기린부모학교”라는 양육자들을 위한 1년 과정을 진행하고도 있습니다.

Q2

인터뷰 요청을 받았을 때 어땠나요?

청소년 친구들이 '비폭력 대화'에 관심을 가지고 있다는 게 정말 반갑고 기뻐어요!

대화는 우리가 사람들과 잘 지내는 데 아주 중요해요. **좋은 대화가 좋은 관계를 만들고, 좋은 관계가 행복한 삶을 만들거든요.**

특히 청소년 시기에 자기 마음을 솔직하게 말하고, 다른 사람의 마음을 공감하는 능력을 갖게 되면, 앞으로의 삶이 훨씬 더 편안하고 건강해질 거라고 생각합니다.



Q3

비폭력 대화가 무엇인지 청소년 친구들에게 소개해 주세요!

비폭력 대화는 **내 마음을 솔직하게 말하고, 상대의 마음을 이해하려고 하는 대화 방법**이에요.

우리는 마음이 힘들면 자주 상대를 탓하는 말을 하게 돼요.

예를 들면 **“나는 배려가 필요해”** (내 마음)

대신 **“넌 왜 이렇게 배려가 없어?”** (상대 비난)

이런 식으로 말하면 서로 오해가 생기고 사이가 멀어지기 쉽죠. 그래서 비폭력 대화에서는 **관찰 → 느낌 → 욕구 → 부탁 4단계**를 사용해 상대를 비난하지 않고 내 마음을 표현해요.



Q3

비폭력 대화가 무엇인지 청소년 친구들에게 소개해 주세요!

그리고

상대가 하는 말 속에 숨은 마음을 이해하려고
들으려는 태도도 중요해요.

비폭력 대화는

- **평가** 대신 **관찰 된 사실**을 말하고,
- **생각**보다 **느낌**을 말하고,
- **방법**보다 **욕구**를 찾고,
- **강요** 대신 **부탁**하는 표현

을 쓰는 것이 핵심이에요.



Q4

비폭력 대화가 우리사회에 필요한 이유는 무엇일까요?

우리 모두는 서로에게 도움이 될 힘을 가지고 있어요.
비폭력 대화는 그 힘을 서로 연결하고 함께 쓰도록 도와
줘요.

서로를 도울 수 있는 힘을 연결하는 대화법을 배우고 훈
력하면, 우리는 더이상 외롭지 않게 되고 다른 사람들과
더불어 살아갈 수 있어요.

그래서 갈등이 줄고, 사회가 더 행복해집니다.



Q5

일반적인 대화와 비폭력 대화의 가장 큰 차이는 무엇인가요?

일반적인 대화:

문제를 해결하는데 초점을 두기 때문에 빨리 해결책을 찾는 대화를 해요. 그래서 서로의 입장이 다를 때, 해결책을 찾지 못하고 갈등이 생기기도 해요.

비폭력 대화:

서로의 마음부터 이해해요.
마음이 이어진 상태에서 해결책을 찾으면 둘 다 만족하는 방법을 만들 수 있어요.
이 과정이 더 오래 걸릴수도 있지만 상대의 마음을 이해하면서 찾은 해결책은 더 건강하고 오래 지속될 수 있어요.

Q6

친구들과의 갈등 상황에서 어떻게 비폭력 대화를 실천할 수 있을까요?



비폭력 대화의 4단계를 사용해 보세요.

예시)

"민수야, 나는 친구들과 잘 지내고 싶은 마음이 커서 (욕구)

네가 '너는 몰라도 돼'라고 말했을 때 (관찰)

속상했어. (느낌)

무슨 일이 있었는지 나한테 이야기해줄 수 있어? (부탁)"



Q7

SNS나 온라인에서도 비폭력 대화를 사용할 수 있나요?

당연히 가능해요!

그리고 바른 온라인 소통이 요즘 정말 중요해요. 가볍게 뱉은 말 한 마디가 깊은 상처를 줄 수 있으니까요.

특히, 온라인에서는 '글'로 소통하니까 오해가 생기기 더 쉬워요.

그래서 <비폭력대화 4단계> 욕구-관찰-느낌-부탁의 방법을 생각해서 글을 쓰면 오해를 줄이고 더 따뜻한 대화를 할 수 있어요.

소통은 저절로 되는 것이 아니라, 노력이 필요하다는 걸 기억하면 좋겠어요.

Q8

학교에서 선생님이나 선배와의 관계에서 비폭력 대화를 실천하는 방법은 무엇인가요?

우리는 함께 살아가는 존재이기 때문에, 친구, 선생님, 선배 등 여러 사람들과 관계를 맺고 많은 것들을 공유하게 돼요.

관계는 우리에게 영향을 미치기 때문에 좋은 관계를 맺는게 중요한데 **좋은 관계란, 서로에게 도움이 되는 관계(윈-윈) 입니다.**

윈-윈 관계가 되기 위해선 **내가 원하는 것(욕구)도 중요**하고, **상대가 원하는 것(욕구)도 존중**하는 방법을 배워야 해요! 이렇게 서로 존중하는 태도가 비폭력 대화를 실천하는 방법일 것 같아요.



Q9 자기 자신과의 대화(스스로 비판, 부정적 생각)에도 비폭력 대화를 적용할 수 있나요?

네, 아주 중요해요.

우리는 스스로를 비판해야 발전한다고 생각하기 쉬운데, 사실은 그렇지 않아요.

우리는 외부 기준, 즉 다른 사람이 만든 기준에 맞추려고 하다가 자신을 너무 몰아붙이고 비판하곤 해요.

그렇지만 비폭력 대화는, 내 마음속 소리에 귀 기울이는 것부터 시작해요.

“내가 이것을 왜 하고 싶을까?”
“내가 진짜 원하는 것은 무엇일까?”

이렇게 내 욕구를 찾아보면 나를 더 잘 이해하고 응원하는 방법을 배우게 돼요.

Q10 거절이 어려운 청소년들에게 조언을 해주실 수 있나요?

감정 표현은 연습하면 점점 잘할 수 있는 기술이에요.

내 감정을 소중하게 생각해야, 다른 사람의 감정도 존중할 수 있어요.

불편한 감정을 솔직하게 표현하면 "친구랑 멀어 질까봐..."하고 걱정되겠지만, 오히려 서로의 감정을 존중하지 않는 관계가 되기 때문에 결국에 멀어지게 돼요.

내 감정을 솔직하게 말하는 것은 나를 지키는 방법이고 내가 가져야 할 권리이자 책임이에요.



Q13

화가 났을 때나, 감정적으로 흥분했을 때는 비폭력 대화가 어려울 것 같은데 방법이 있을까요?

감정적으로 흥분한 상태에서는
나중에 후회하게 될 말과 행동을 하기 쉬워요.

그럴 때는 심호흡하기, 물 마시기, 산책 등
감정을 진정 시킬 수 있는 자기 조절 방법을 찾아
시간을 가지는게 좋아요.

"지금 이야기를 하면 서로에게 도움이 될 것 같지 않아.

잠시 진정할 수 있는 시간이 필요해.

10분 후에 다시 이야기하자"

라고 솔직하게 이야기하는 방법도 있습니다.

Q14

비폭력 대화를 실천하면 어떻게 달라질까요?

가장 큰 변화는
자기 자신에게 더 친절해진다는 것이예요.

비폭력 대화는 자신을 비난하거나 평가하지 않는 데
서 출발해요. 내가 어떤 감정을 느끼든, 어떤 선택을
하든 그 뒤에 나에게 중요한 욕구(소망)이 있다는 걸
알게 되면, 스스로를 더 이해할 수 있게 돼요.

그래서 자신감과 자기 사랑이 커져요.

비폭력 대화를 실천하는 부모님들의 자녀들은,
자긍심이 높고 자신의 못난 면도 더 잘 수용하는 것
같아요.



Q15

청소년들이 일상에서 바로 사용할 수 있는
비폭력 대화 TIP 3가지를
추천해 주실 수 있을까요?

- 1) 대화는 연결을 위한 거예요.
서로의 마음을 이해하는 데 시간을 써보세요.
- 2) 욕구를 인식하세요.
“내가 지금 진짜 원하는 건 뭘까?
상대는 뭘 바랄까?” 욕구를 떠올려 보세요.
- 3) 비난 대신 욕구를 말하세요.
우리가 하는 비난의 말을 충족되지 못한
욕구를 비극적으로 표현하는 거예요.
'욕구'를 있는 그대로 표현해주세요

Q16

청소년들을 많이 만나시는
학부모, 선생님께도
비폭력대화에 대한 조언을 부탁드립니다.

우리 모두에게는 자율성의 욕구가 있기 때문에,
강요는 효과적이지 않습니다.

청소년들이 기꺼이 그렇게 할 의사가 있는지
를 확인해주세요.



Q17

마지막으로 이 뉴스레터를 보고 있는
청소년 친구들에게 한마디 부탁드립니다.

비폭력 대화에 관심을 가져주셔서 고마워요 :)

친구들이나 부모님과 즐겁게 대화하고 싶은데 잘 안 될 때,

우리의 마음을 서로에게 효과적으로 이해시키는

비폭력 대화법 4단계를 기억해주세요~

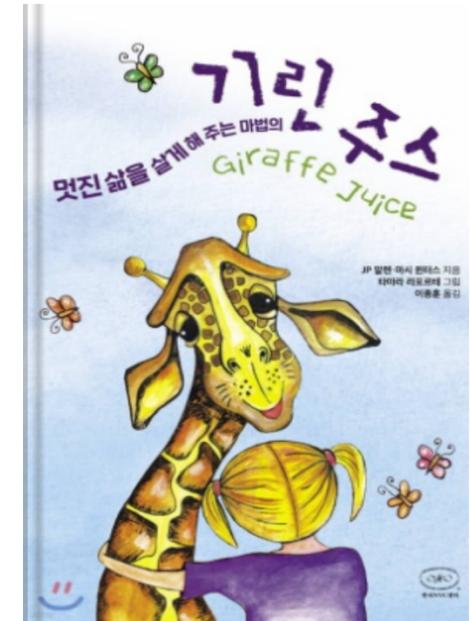
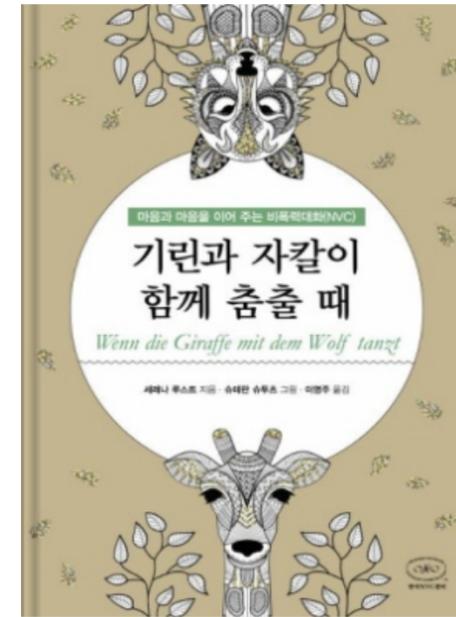
더불어 상대에게 **강요가 아닌**, **부탁**을 해보세요.

물론, 늘 이렇게 말하고 들을 필요는 없어요.

서로 갈등이 생기려 할 때, 우리가 도움을 받을 수 있는

비폭력 대화 방법이 있다는 것을 기억하면 됩니다.

비폭력 대화를 위한 책



<교육 전문기관>



한국비폭력대화교육원

힘들 땐, 혼자 끄꿍 앓지 말고 **드림센터**랑 나눠요!



시립청소년드림센터는

청소년을 위한 **ONE-STOP 서비스** 를 지원하고 있어요.



상담 · 보호 · 교육 · 자립이 필요할 때,
언제든지 기다릴게요.