

PROPOSAL · NVC EDUCATION PROGRAM

NVC(비폭력대화) 교육 프로그램 제안서

이주 한인을 위한 맞춤형 소통 교육 프로그램

PREPARED FOR

기관 교육 담당자 귀중

PREPARED BY

김현희 (Gina Hyunhee Kim)

WEBSITE

ginakim.org

NVC란 무엇인가

비폭력대화(Nonviolent Communication, NVC)는 미국의 심리학자 마셜 로젠버그(Marshall Rosenberg, 1934-2015) 박사가 개발한 대화 방법으로, 판단과 비난 대신 관찰, 느낌, 필요(욕구), 부탁이라는 네 가지 요소를 통해 서로를 이해하고 연결하는 소통 방식입니다.

STEP 01

관찰 Observation

평거나 판단을 더하지 않고, 그 상황에서 실제로 일어난 일을 있는 그대로 봅니다.

STEP 02

느낌 Feeling

그 상황 속에서 내 안에 일어나는 감정을 있는 그대로 알아차리고 표현합니다.

STEP 03

필요 Need

그 감정 뒤에 숨어있는 나의 진짜 필요와 욕구가 무엇인지 찾아봅니다.

STEP 04

부탁 Request

그 필요를 채우기 위해 상대방에게 구체적이고 실행 가능한 행동을 부탁드립니다.

NVC는 단순한 대화 기술이 아니라, 상대를 있는 그대로 바라보고 자신의 감정과 욕구를 솔직하게 표현하면서도 상대와의 연결을 잃지 않는 태도이자 훈련입니다. 갈등 상황에서도 서로를 적으로 만들지 않고, 각자의 진짜 필요를 이해함으로써 함께 해결책을 찾아가는 것을 목표로 합니다.

현재 전 세계 60개국 이상에서 교육, 가정, 기업, 사법기관, 국제분쟁 조정 등 다양한 영역에 활용되고 있으며, 한국에서도 최근 10여 년간 학교, 기업, 가정 상담 영역에서 빠르게 확산되고 있습니다.

NVC가 현대와 앞으로의 세대, 그리고 이주 한인에게 왜 필요한가

일반적 필요성

- 디지털 소통이 늘어나면서 오히려 얼굴을 마주한 정서적 소통 능력은 약화되고 있습니다.
- 세대 간, 문화 간 가치관 차이로 인한 갈등이 심화되고 있습니다.
- 감정을 억누르거나 폭발적으로 표출하는 대신, 건강하게 표현하고 조율하는 능력이 그 어느 때보다 중요해지고 있습니다.

해외 이주 한인 커뮤니티의 특수한 필요성

세대 간 단절

1세대 부모와 이주국에서 성장한 자녀(1.5세, 2세) 사이의 언어·문화·가치관 차이로 인한 소통 단절

가족 관계의 긴장

이주 초기 경제적 압박, 역할 변화(맞벌이, 가장 역할 재조정)로 인한 부부·가족 간 갈등

정착 스트레스

낯선 언어와 문화 속에서 감정을 표현할 언어적·정서적 도구의 부족

정체성 혼란

한국인도 현지인도 아닌 경계인으로서의 고립감, 특히 2세들의 정체성 형성 과정에서의 부모-자녀 소통 문제

커뮤니티 내 갈등

종교단체, 학부모 모임, 봉사단체 등 한인 커뮤니티 내부에서 발생하는 갈등 조정 필요성

이러한 맥락에서 NVC는 단순한 대화법 교육을 넘어, **이주민의 정서적 정착과 가족 관계 회복, 나아가 커뮤니티 통합**을 지원하는 실질적인 도구가 될 수 있습니다.

NVC 도입으로 얻을 수 있는 효과

개인 차원

감정·육구 인식과 건강한 표현 능력, 정서적 회복탄력성 향상

가족 차원

세대·문화 차이를 넘는 소통, 부부관계 긴장 완화, 자녀 정체성 안정

커뮤니티·사회 차원

커뮤니티 내 갈등 조정력 강화, 사회통합 촉진, 정착 안정성 제고

NVC 도입 후 실제 효과를 확인한 연구 사례

국제 · 2019 리투아니아 사회복지 학술회의 체계적 문헌고찰 연구에서, 분석 대상 연구의 **약 75%**가 개인·집단 수준 모두 유의미하고 긍정적인 변화(공감능력, 갈등 관여도, 재범률, 결혼 만족도 등)를 보고했습니다.**[12]**

한국 · 2018 청소년을 대상으로, NVC 프로그램을 받은 실험집단(14명)과 프로그램을 받지 않은 통제집단(14명)을 3개월간 비교한 국내 연구에서, 실험집단만 공감능력과 적응유연성이 유의미하게 향상되었습니다.**[13]**

최근 연구 사례 (2023년 이후)

이란 · 2025 BMC Psychology에 게재된 연구에서, 청소년 72명을 NVC / 인지왜곡 재구조화(RCD) / 통제 3개 집단으로 나눈 8주 비교 연구를 진행한 결과, NVC 집단만 문제해결력·정서지능·회복탄력성 모두에서 유의미한 향상을 보였습니다.**[14]**

이란 · 2025 테헤란의 초등학교(8-10세) 대상 연구에서 NVC 훈련 후 실행기능과 정서적 자기효능감이 유의미하게 향상되었고, 2개월 뒤 추적 관찰에서도 효과가 지속되었습니다.**[15]**

맞춤형 NVC 강의 종류

대상과 목적에 따라 다음과 같이 맞춤형으로 구성할 수 있습니다.

신규 이주민

정착 스트레스 관리, 정서 표현 훈련

단기 특강 (2-3시간) 또는 시리즈 워크숍

부모 (1세대)

자녀와의 세대·문화 차이 극복, 소통법

시리즈 워크숍 (4-8주)

부부·가족

관계 회복, 상호 이해 증진

단기 특강 또는 워크숍

커뮤니티 리더·자원봉사자

갈등 조정 역량, 리더십 소통

시리즈 워크숍

청소년 (1.5세, 2세)

정체성 형성, 부모와의 소통

단기 특강

강의는 단기 특강(1회성, 2-3시간)과 시리즈 워크숍(4-8주 과정) 두 가지 형태로 모두 제안 가능하며, 주최 기관 및 참가 대상의 필요에 따라 유연하게 조정할 수 있습니다.

한국과 외국에서의 NVC 도입 사례

한국 사례

한국NVC센터 — 2006년 설립, 3만 2천 명 이상 교육, 최근 지역사회 공로상 수상[1][2]

'기린마음' 프로그램 — 학교 상주 NVC 중재자를 통한 즉각적 공감·중재 지원[1]

취약계층·회복 지원 — 여성쉼터, 자살예방센터, 교정기관 등에 적용[1]

스포츠 현장 — 코치·학부모 대상 NVC 언어 훈련 프로그램[3]

해외 사례

국제 확산 — CNVC 공인 트레이너가 65개국 이상에서 활동[4][5]

난민캠프 실증 사례 — 로젠버그 박사가 베들레헴 난민캠프에서 NVC로 적대감을 이해로 전환[6]

다문화 커뮤니티 적용 — 소수민족·이주민 특화 트라우마 인식 기반 NVC 모델 개발 중[7][8]

학술적 근거 — 공감능력·관계만족도 향상 보고, 문화적 맥락화 필요성 지적[9]

캐나다·북미 사례

강사 본인 활동 — 온타리오, 퀘벡주의 한인 교회·커뮤니티 NVC 강의 지속 진행, 주 1회 실천 모임(2022.12~), 시리아 난민 정착 지원(2016~)[10][11]

한인 이민가정 사례(2025) — Psychology Today "Immigrant Stories"에 한국계 미국인 임상사회복지사가 이민가정 명절 갈등 해법으로 NVC 소개[16]

소수자 특화 트레이너 — Roxy Manning 박사(아프리카계 카리브해 이민자 출신), 반인종차별·노숙인 커뮤니티 활동[8]

CNVC 국제훈련(IIT) 캐나다 개최 — 강사 본인 2025년 IIT Canada 수료[17]

참고문헌

1. 한국NVC센터 — <https://www.krnvc.org/>
2. 한국NVC센터 수상 소식 — https://www.krnvc.org/bbs/sub2_3
3. 한국NVC센터 교육선물하기 — https://www.krnvc.org/page/sub1_7
4. CNVC — <https://www.cnvc.org/>
5. CNVC 한국어 — <https://www.cnvc.org/ko/>
6. Positive Psychology — <https://positivepsychology.com/non-violent-communication/>
7. CNVC Embodying NVC — <https://www.cnvc.org/learn/events/embodying-nvc-a-journey-of-liberation-2025-09-01-12-00-00>
8. Oren Jay Sofer, Immersion in NVC — <https://www.orenjaysofer.com/immersion>
9. Wikipedia, Nonviolent Communication — https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication
10. Hyunhee Kim YouTube 재생목록 — https://www.youtube.com/playlist?list=PL93KgVn6palGkF1_fhgZBHR6PCpRI9wzF
11. ginakim.org — <https://ginakim.org>
12. Visakavičiūtė & Bandzevičienė (2019), 사회복지 17(1) — <https://www.cnvc.org/ko/learn/research/impact-nonviolent-communication-intervention-on-social-behavior>
13. 이미나·나옥희 (2018), 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지 8(5) — <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArticleView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART002349203>
14. BMC Psychology (2025) — <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03644-6>
15. Research Square (2025) — <https://www.researchsquare.com/article/rs-8024584/v1>
16. Sharon Kwon, Psychology Today (2025.11.5) — <https://www.psychologytoday.com/us/blog/immigrant-stories/202511/5-steps-to-set-boundaries-with-family-during-the-holidays>
17. CNVC Canada 2025 — <https://www.cnvc.org/learn/iit/2025-06-20-iit-canada>

강사 소개

김 김현희 (Gina Hyunhee Kim)

공인 로고테라피스트 · NVC 퍼실리테이터 · 이중언어(한국어/영어) 상담가

빅터 프랭클(Viktor Frankl)의 로고테라피와 마셜 로젠버그(Marshall Rosenberg)의 비폭력대화(NVC)를 통합한 접근으로, 개인이 자신의 삶의 의미와 관계 속 연결을 회복하도록 돕는 상담가입니다.

주요 자격 및 훈련

- 한국의미치료학회(Korean Institute of Logotherapy) 공인 로고테라피스트 — 오스트리아 빈 소재 빅터 프랭클 연구소로부터 교육·치료·공공보급 3개 부문 국제 인증을 받은 기관
- 2025 IIT Canada 국제 CNVC 집중훈련(International Intensive Training) 수료
- 2025-26 국제 갈등 중재 프로그램 수료
- 2022년 12월부터 현재까지 'Living Nonviolence' NVC 실천 모임 주 1회 리더로 활동 중
- 2022 KNVC 과정 수료
- 2025-2026 ONGO Loving Kind 명상 훈련 참여 — CNVC

이주민·한인 커뮤니티 관련 경력

- **2004년** — 캐나다 이주 후 한글학교 운영 및 한인 교회 커뮤니티 리더로 활동, 캐나다 출생 한인 2세 정체성 교육 지원
- **2016년 이후** — 시리아 난민 가정의 캐나다 정착을 수년간 지원, 이주민 정착 과정의 실제적 어려움에 대한 이해 축적
- **지속 중** — 캐나다 입양 한인 아동·가정 대상 한국 전통 다도 문화 소개, 정체성 회복 지원 / 중국·독일·멕시코·캐나다 원주민 커뮤니티 단기선교 및 봉사 활동
- **현재** — 온타리오, 퀘벡주의 지역 교회·커뮤니티에서 NVC 강의 지속 진행, YouTube 채널(Hyunhee Kim)에 강의 영상 공개

"삶의 의미를 찾는 로고테라피와 마음의 언어를 되찾는 비폭력대화를 통해,
이주민들이 갈등을 이해와 연결로 바꾸어가도록 함께합니다."

문의처

김현희 Gina Hyunhee Kim

공인 로고테라피스트 · NVC 퍼실리테이터 · 이중언어(한국어/영어) 상담가

이메일 logotherapyhk@gmail.com

전화번호 +1 416-458-0284

소재지 Milton, ON, Canada

웹사이트 ginakim.org

YOUTUBE Hyunhee Kim 채널 — NVC 기초 강의, 대화의 코드, 실제 강의 영상 시리즈 공개 중

이 제안서에 대해 궁금한 점이 있으시면 언제든지 편하게 연락 주세요.
함께 갈등을 이해와 연결로 바꾸어가는 여정을 시작하겠습니다.