



# GROK



자기표현과 공감을 배우는 대화식 카드게임



# 비폭력대화 공감카드게임



청소년용



청소년 눈높이에 맞춘 느낌(feeling), 욕구(Need) 단어로 구성되어 있습니다.



1. 소개 .....	2
2. 느낌단어 리스트 .....	4
3. 욕구단어 리스트 .....	5
4. 느낌 & 욕구카드 게임	
1) 느낌과 욕구 추측하기 .....	6
2) 죄책감 게임 .....	8
3) 탓하거나 비난하기 게임 .....	9
4) 듣기 힘든 말 바꾸기 .....	10
[예문목록] 듣기 힘든 말 .....	13
[읽을거리] 듣기 힘든 말을 들었을 때 우리의 선택.....	14
5) 화(분노) 게임 .....	16
[읽을거리] NVC에서 보는 분노 .....	17
5. 느낌카드 게임	
1) 느낌 셔레이드 .....	18
2) 돌아가며 말하기 .....	19
3) 만일 이런 상황이라면, 나는 그렇게 느끼겠다 ① .....	20
4) 만일 이런 상황이라면, 나는 그렇게 느끼겠다 ②.....	21
6. 욕구카드 게임	
1) 나는 .....할 때, 그런 욕구가 있다 ① .....	22
2) 나는 .....할 때, 그런 욕구가 있다 ② .....	23
3) 충족된 욕구를 축하하기 .....	24
4) 욕구와 수단방법을 구별하기 .....	26
[예문 목록] 욕구와 수단방법을 구별하기.....	27
5) 욕구 순서 .....	28
6) 욕구 역할극 .....	30
[예문 목록] 욕구 역할극.....	31
혼자하기.....	32
CNVC와 한국NVC센터에 대하여 .....	34

## 1. 소개

‘그로그<sup>1)</sup>’는 자신을 솔직하게 표현하고 다른 사람을 공감하는 것을 재미있게 배울 수 있는 대화식 카드게임이다. 이 게임은 마셜 로젠버그(Marshall Rosenberg)가 개발한 비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)를 기초로 하고 있다. NVC는 개인, 가정, 공동체에서 발생하는 갈등을 해결하고 평화를 증진하는 방법으로 전 세계의 많은 사람들이 배우고 있다.

‘청소년 그로그’의 느낌카드와 욕구카드는 각각 54장의 느낌말과 욕구말고 구성되어 있고 공카드가 1장씩 들어있다. 공카드는 카드에 없는 느낌과 욕구를 표현할 때 사용할 수 있다. 그로그는 혼자서나 둘 또는 여럿이 할 수 있다.

---

1) 로버트 헤인레인(Robert Heinlein)의 공상과학 소설 「낮선 땅, 이방인」에서 화성인이 쓰는 말로 “마시다”라는 뜻을 가지고 있다. “전부 수용하다”, “충분히 이해하다”, 또는 “공감으로 일치감을 느끼다”를 의미하기도 한다. 그로그(GROK)는 CNVC 인증지도자인 진 모리슨(Jean Morrison)과 크리스틴 킹(Christine King)이 만들었으며, 한국에서 사용하기 위해 한국NVC센터가 저작자의 동의를 얻어 다시 만들었다. 저작자의 영문버전 GROK는 <http://nvcproducts.com> 에서 구매할 수 있다.

다음에서는 느낌카드와 욕구카드를 가지고 할 수 있는 다양한 게임들을 소개한다.



느낌카드



욕구카드

## 2. 느낌 단어리스트

1	가슴몽클하다	19	궁금하다	37	막막하다
2	감동받다	20	걱정된다	38	쓸쓸하다
3	고맙다	21	신경쓰인다	39	우울하다
4	기쁘다	22	겁난다	40	억울하다
5	행복하다	23	긴장하다	41	피곤하다
6	반갑다	24	두렵다	42	졸리다
7	따뜻하다	25	무섭다	43	지친다
8	뿌듯하다	26	불안하다	44	귀찮다
9	홀가분하다	27	답답하다	45	실망하다
10	안심된다	28	불편하다	46	심심하다
11	편안하다	29	괴롭다	47	좌절스럽다
12	평온하다	30	슬프다	48	혼란스럽다
13	여유롭다	31	그렵다	49	지루하다
14	재미있다	32	서운하다	50	당황스럽다
15	신난다	33	아쉽다	51	놀라다
16	기운이 난다	34	안타깝다	52	민망하다
17	용기난다	35	속상하다	53	짜증난다
18	기대된다	36	외롭다	54	화난다

### 3. 욕구 단어리스트

1	선택	19	협력	37	축하
2	자유 · 자율성	20	존중	38	애도 슬퍼하기
3	보살핌	21	배려	39	도전
4	편안함	22	공감 마음알아주기	40	보람
5	안전	23	사랑	41	회복
6	보호	24	수용 받아주기	42	진실
7	휴식	25	이해	43	솔직함
8	잠	26	공동체	44	존재감
9	혼자만의 시간과 공간	27	소속감	45	조화 어울리기
10	건강	28	나눔	46	평화
11	공기 · 음식 · 주거	29	소통	47	여유
12	운동	30	예측가능성	48	평등
13	관심	31	일관성	49	자기표현
14	감사	32	놀이	50	창조성
15	신뢰 믿기	33	재미	51	자신감
16	연결 · 친밀함	34	기여	52	배움
17	우정	35	희망	53	꿈
18	도움 · 지지	36	능력	54	성취

## 4. 느낌 & 욕구카드 게임

### 1) 느낌과 욕구 추측하기

- A. 한 사람이 느낌카드와 욕구카드를 다른 사람들에게 골고루 나눠준다.
- B. 카드를 나눠준 사람이 자신이 과거에 겪었거나 현재에 겪고 있는 갈등 혹은 축하할 일 등을 간단히 이야기한다. 이때 판단이나 평가, 꼬리표 달기를 하지 않으면서 있는 그대로를 2분 정도 이야기한다.
- C. 다른 사람들은 각자 들고 있는 느낌카드를 훑어보면서 말하는 사람의 감정을 추측해서 그에 해당하는 카드를 뽑는다.
  - i. 한 사람씩 돌아가며 “\_\_\_\_\_ 느끼세요?”라고 물어보면서 말한 사람 앞에 느낌카드를 한 장씩 내려놓는다. 자기 차례에 내려놓을 카드가 없을 때에는 ‘통과(pass)’라고 말한다. 전체가 2~3번 돌아가거나 모두가 통과(pass)를 할 때까지 돌아간다.
  - ii. 말한 사람은 조용히 듣는다. (게임을 짧은 시간 안에 하기를 원한다면 다른 사람들에게는 욕구 카드만 나누어주고 말한 사람이 느낌 카드를 다 가지고 그 중에서 직접 선택한다.)
- D. 말한 사람은 다른 사람들이 추측하여 놓은 카드들 중에서 자신의 느낌과 맞는 카드를 2~3장 선택하고 나머지 카드는 치운다.

E. 다른 사람들은 욕구카드를 훑어보고 말한 사람의 욕구라고 생각되는 카드를 찾는다.

i. 한 사람씩 돌아가며 “\_\_\_\_\_ 가 중요/필요/원하세요?”라고 물어보면서 말한 사람 앞에 욕구카드를 한 장씩 내려놓는다. 자기 차례에 내려놓을 카드가 없을 때 에는 ‘통과(pass)’라고 말한다. 전체가 2~3번 돌아가거나 모두가 통과(pass)를 할 때까지 돌아간다.

ii. 말한 사람은 조용히 듣는다.

iii. 말한 사람은 자기 앞에 놓인 욕구카드들을 보고 자신의 마음이 가장 잘 표현되는 카드 2~3장을 고르고 나서 그것에 대해 이야기한다.

iv. 지금의 경험에 대해 말하고 싶은 것이 있다면 같이 나눈다.

F. 다음 사람이 A번부터 동일한 방식으로 진행한다. 시간이 허락하는 한 모든 사람이 돌아가며 한다.



## 2) 죄책감 게임

- A. 한 사람이 죄책감을 느꼈던 때를 생각해본다.
- B. 그리고 “내가 죄책감을 느꼈을 때, 나는 내 자신에게 ‘\_\_\_\_\_ 했어야 했어./하지 말았어야지.’라고 말하고 있었어.”라고 말한다.
- C. 다른 사람들은 욕구카드를 나누어 갖는다.
- D. 한 사람씩 돌아가며 “죄책감(마음 아픈, 겁나는, 실망 한, 슬픈, 좌절한, 괴로운)이 드니? \_\_\_\_\_ 가 중요/필요/원하기 때문에?”라고 말하면서 욕구카드를 말한 사람 앞에 내려놓는다.
- E. 전체가 2~3번 돌아가며 묻고 난 후, 말한 사람이 자 신의 마음이 가장 잘 표현되는 욕구카드를 고르고 그것에 대해 이야기한다.

### 3) 탓하거나 비난하기 게임

A. 한 사람이 지금이나 예전에 누군가를 탓하거나 비난 했던 때를 생각해본다.

B. 그리고 “\_\_\_\_\_ (당신, 나 또는 특정한 사람)은 결코/항상/좀처럼/자주 (안)해.”라고 탓하거나 비난하는 말을 한다.

**예** 당신은 약속을 하면 항상 늦어.

C. 다른 사람들은 욕구카드를 나누어 갖는다.

D. 한 사람씩 욕구카드를 내려놓으면서 “너는 \_\_\_\_\_ 가 중요/필요/원하니?” 라고 묻는다.

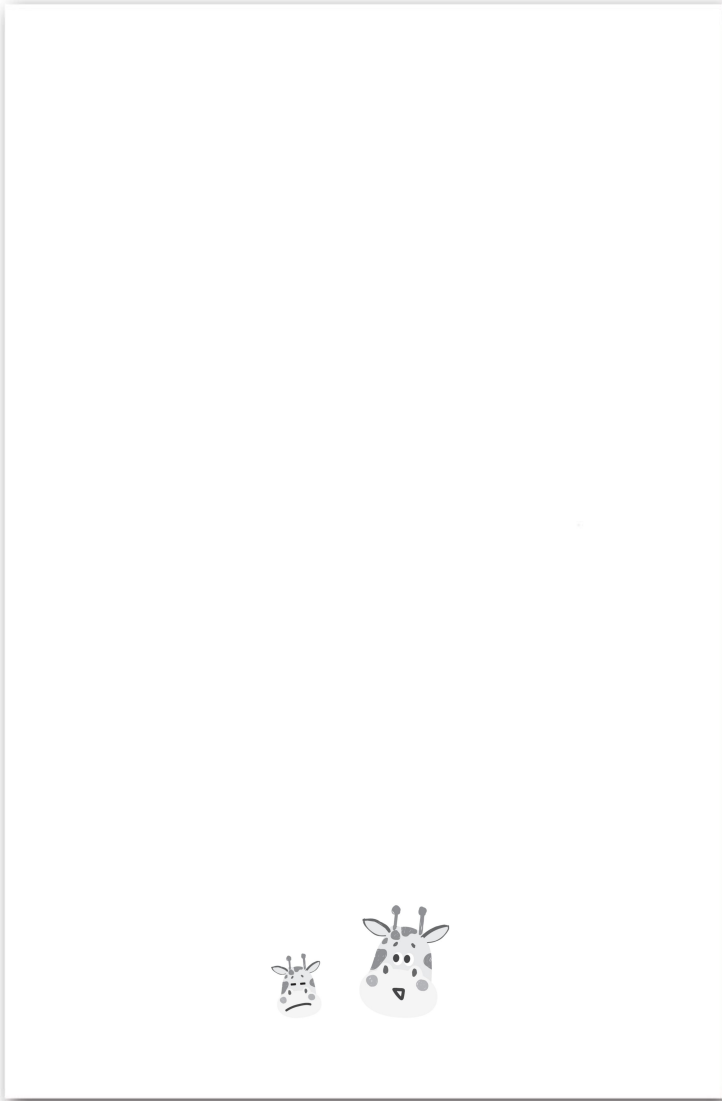
**예** 너는 약속이 지켜질 거라고 믿을 수 있는게 중요해?

E. 전체가 2~3번 돌아가며 묻고 난 후, 말한 사람이 자신의 마음이 가장 잘 표현되는 욕구카드를 고르고 그것에 대해 이야기한다.

#### 4) 듣기 힘든 말 바꾸기

- A. 한 사람이 자신이 ‘듣기 힘든 말’을 다른 사람들에게 말한다.  
(‘듣기 힘든 말’ 예문목록 중에서 선택할 수도 있다.)
- B. 다른 사람들은 느낌카드와 욕구카드를 나누어 갖는다.
- C. 다른 사람들은 각자 들고 있는 느낌카드를 훑어보면서 말하는 사람의 감정을 추측해서 그에 해당하는 카드를 뽑는다.
  - i. 한 사람씩 돌아가며 “\_\_\_\_\_ 느끼세요?”라고 물어보면서 말한 사람 앞에 느낌카드를 한 장씩 내려놓는다. 자기 차례에 내려놓을 카드가 없을 때에는 ‘통과(pass)’라고 말한다. 전체가 2~3번 돌아가거나 모두가 통과(pass)를 할 때까지 돌아간다.
  - ii. 말한 사람은 조용히 듣는다. (게임을 짧은 시간 안에 하기를 원한다면 다른 사람들에게는 욕구 카드만 나누어 주고 말한 사람이 느낌 카드를 다 가지고 그 중에서 직접 선택한다.)
- D. 말한 사람은 다른 사람들이 추측하여 놓은 카드들 중에서 자신의 느낌과 맞는 카드를 2~3장 선택하고 나머지 카드는 치운다.
- E. 다른 사람들은 욕구카드들을 훑어보고 말한 사람의 욕구라고 생각되는 카드를 찾는다.

- i. 한 사람씩 돌아가며 “\_\_\_\_\_ 가 중요/필요/원하십니까?”라고 물어보면서 말한 사람 앞에 욕구카드를 한 장씩 내려놓는다. 자기 차례에 내려놓을 카드가 없을 때에는 ‘통과(pass)’라고 말한다. 전체가 2~3번 돌아가거나 모두가 통과(pass)를 할 때까지 돌아간다.
  - ii. 말한 사람은 조용히 듣는다.
  - iii. 말한 사람은 자기 앞에 놓인 욕구카드들을 보고 자신의 마음이 가장 잘 표현되는 카드 2~3장을 고르고 나서 그것에 대해 이야기한다.
  - iv. 지금의 경험에 대해 말하고 싶은 것이 있다면 같이 나눈다.
- F. 다음 사람이 A번부터 동일한 방식으로 진행한다. 시간이 허락하는 한 모든 사람이 돌아가며 한다.



## [예문 목록] 듣기 힘든 말

1. 너는 왜 그렇게 말이 많니?
2. 너는 너무 예민해.
3. 너는 늘 네가 하고 싶은 대로만 해.
4. 너는 내 말을 듣는 법이 없어.
5. 당신은 집안일을 하나도 돕지 않아.
6. 너는 을 할 줄 모르잖아.
7. 너는 항상 해.
8. 너는 (청소, 공부 등)을 전혀 안 해.
9. 너는 하는 짓이 꼭 우리 엄마(아빠) 같다.
10. 너는 하는 짓이 꼭 너희 엄마(아빠) 같다.
11. 나이 값 좀 해라.
12. 제대로 된 직업 좀 가져봐라.
13. 언제 인간될래?
14. 땅 파 봐라, 땀 한 톨 나오나.
15. 너는 바라는 게 너무 많아. 그러면 실망만 더 커져.
16. 그런 일을 하는 건 시간 낭비야.
17. 왜 ○○○처럼 행동하지 않니?
18. 너는 말 할 때는 왜 안 듣고, 일을 어렵게 만드니?

## [읽을거리] 듣기 힘든 말을 들었을 때 우리의 선택

다른 사람에게서 듣기 힘든 말을 들었을 때, 그 말을 받아들이는 데는 우리에게 4가지 선택이 있다. 밖에서 일어나는 것은 우리가 통제할 수 없다. 그러나 순간순간 우리가 그것을 어떻게 받아들이기로 선택하느냐에 따라 우리 삶을 우리가 원하는 방향으로 만들어 갈 수 있다. 내가 어떻게 듣고 말하기로 선택하느냐에 따라 상대의 반응이 달라지기 때문이다. 자칼은 습관적이고 자동적인 반응을 하면서 자기 자신이나 다른 사람을 비난하고 별주려는 데 시간과 에너지를 사용한다. 기린의 의도는 가슴에서 느낌과 욕구를 의식하면서 서로의 삶에 기여하고 연결하는 것이다.

**기린** 기린은 살아있는 육상동물 중에서 심장 이 가장 큰 동물로 알려져 있다. NVC에서 는 가슴에서 연결되는 것을 중요하게 여 기기 때문에 기린을 상징으로 쓴다. 기린은 또 키가 커서 넓고 멀리 볼 수 있다. 초식동물로 평화롭게 살지만 공격을 받거나 어린 기린들을 보호해야 할 때는 크고 힘센 발굽으로 차면서 자신들을 지킨다.



**자칼** 서로 비난하고 판단하고 비교하며 명령 하는 말의 상징으로 자칼을 쓴다. 우리들 대부분이 자칼 때 배워서 습관이 된 말 들이다. 이런 말을 주고받을 때 서로 상처를 주고 모두가 외로워진다. 자칼 들은 자기들이 왜 이런 상징으로 쓰이고 있는지 의아해하며 섭섭해 할지도 모른다. 우리들의 배움에 기여하는 그들의 역할에 감사하며 깊은 이해를 구한다.



듣기 힘든 말을 들었을 때 우리는 다음의 네 가지 중 하나를 선택할 수 있다.

### **(1) 자칼 귀 안**

상대가 하는 말을 그대로 받아들여 상처를 받고, 그 말의 책임이 자기에게 있다고 생각하여 자신을 비난하고 탓하면서 대개 변명을 하거나 그 상황을 피하려 한다. 죄책감, 수치심, 우울한 감정을 느끼게 된다.

### **(2) 자칼 귀 밖**

상대의 말을 공격으로 받아들이면서 상대를 반격하고 비난하는 데 초점을 둔다. 분노를 느끼게 되고 자신의 느낌이나 상황의 모든 책임을 상대의 탓으로 돌리면서 폭력을 정당화하기도 한다.

### **(3) 기린 귀 안**

듣기 힘든 말을 들었을 때 자신의 느낌과 욕구에 의식의 초점을 맞춘다. 자기 공감으로 내면의 욕구의 긍정적인 에너지와 연결하며 내면의 평화를 회복할 수 있어서 상대의 말을 들어줄 마음의 여유가 생긴다.

### **(4) 기린 귀 밖**

상대의 비난하는 말은 나에게 대한 말이기보다는 상대가 자신의 고통을 표현하는 것뿐이라는 것을 의식한다. 상대의 느낌과 욕구에 초점을 맞춰 공감으로 들을 수 있어서 소통과 연결이 가능해진다.



## 5) 화(분노) 게임

- A. 한 사람이 지금이나 예전에 화가 났던 때를 생각해본다.
- B. 그리고 “내가 화가 났을 때, 나는 마음속으로 상대에게 ‘너는 \_\_\_\_\_ 했어야 해./하지 말았어야지.’라고 말하고 있었어.”라고 말한다.

**예** 너는 나한테 소리 지르지 말았어야지!  
숙제를 어제 미리 했어야지.

- C. 다른 사람들은 욕구카드를 나누어 갖는다.
- D. 한 사람씩 돌아가며 “\_\_\_\_\_ 가 중요/필요/원하기 때문에 화(마음 아픈, 겁나는, 실망한, 슬픈, 좌절한, 괴로운)가 났니?”라고 말하면서 욕구카드를 말한 사람 앞에 내려놓는다.
- E. 전체가 2~3번 돌아가며 묻고 난 후, 말한 사람이 자신의 마음이 가장 잘 표현되는 욕구카드를 고르고 그것에 대해 이야기한다.

## [읽을거리]

### NVC에서 보는 분노

- (1) 나에게 지금 중요한 욕구(이해, 인정, 존중, 평등, 지원, 따뜻함 등)가 있는데 그 욕구가 충족되지 않고 있다.
- (2) 나는 지금 머리로 올라가 상대를 비난하는 생각(분노의 원인)을 하면서 내 분노의 책임을 상대에게 돌리고 있다.
- (3) 나의 욕구가 더 충족되지 않고, 나중에 후회하게 될 말이나 행동을 하려고 한다.

분노는 우리의 이런 상태를 알려주는 중요한 경보기 역할을 한다. 분노는 우리 삶에서 일어나는 자연스런 느낌 중 하나이지만 분노를 금기시하는 분위기에서는 두려워서 그때그때 적절히 표현할 수가 없다. 표현되지 못한 분노는 내면에 쌓여 화병 등으로 우리의 몸이 대가를 치르거나 폭력적으로 폭발할 위험이 있다. NVC에서는 분노를 욕구 자체의 아름다운 에너지로 전환시켜, 그 에너지와 연결된 상태에서 서로에 대한 이해와 연결이 깊어지는 방법으로 분노를 충분히 표현하도록 한다.

## 5. 느낌카드 게임

### 1) 느낌 셔레이드

- A. 한 사람이 느낌카드 한 장을 뽑는다.
- B. 뽑은 카드를 자신은 보지 않고 다른 사람들이 그 느낌카드를 읽을 수 있게 들어 보인다.
- C. 느낌카드를 읽은 사람들은 말은 하지 않고 얼굴 표정과 몸짓으로 그 느낌을 표현한다.
- D. 카드를 뽑은 사람은 그 느낌을 추측하여 말한다.

이 게임은 둘씩 짝을 지어 할 수도 있다.



## 2) 돌아가며 말하기

- A. 한 사람이 느낌카드 한 장을 뽑고 다른 사람들에게 보여준다.
- B. 각자 이러한 느낌을 느꼈던 상황을 돌아가며 나눈다.



### 3) 만일 이런 상황이라면, 나는 그렇게 느끼겠다 ①

- A. 한 사람이 느낌카드 한 장을 뽑아 들고는 자신은 보지 않고 다른 사람들에게 보여준다.
- B. 다른 사람들은 느낌카드를 보고 “만일 이런 상황이라면 나는 그렇게 느끼겠다.”라고 말하면서, 그 느낌을 경험할 만한 상황을 말한다.
- C. 카드를 들고 있는 사람은 그 느낌을 추측하여 말한다.



#### 4) 만일 이런 상황이라면, 나는 그렇게 느끼겠다 ②

- A. 한 사람이 느낌카드 한 장을 뽑는다.
- B. 뽑은 카드를 다른 사람들에게 보여주지 않고, “나는 이런 상황에서 그렇게 느껴.”라고 말하면서, 그 느낌을 경험할 만한 상황을 말한다.
- C. 다른 사람들은 그 느낌을 추측하여 말한다.



## 6. 욕구카드 게임

### 1) 나는 ……할 때, 그런 욕구가 있다 ①

- A. 한 사람이 욕구카드 한 장을 뽑은 후 자신은 보지 않고 다른 사람들에게 보여준다.
- B. 다른 사람들은 그 욕구를 직접 말하지 않고 그 욕구가 충족되거나 충족되지 않는 상황을 설명한다.
- C. 카드를 들고 있는 사람은 그 욕구를 추측하여 말한다.



## 2) 나는 ……할 때, 그런 욕구가 있다 ②

- A. 한 사람이 욕구카드를 뽑아 다른 사람들에게는 보여주지 않고 혼자 본다.
- B. 그 단어를 말하지 않고, 관찰이나 느낌 등 생각할 수 있는 모든 방법으로 다른 사람들에게 그 욕구를 설명한다.
- C. 다른 사람들은 그 욕구를 추측하여 말한다.



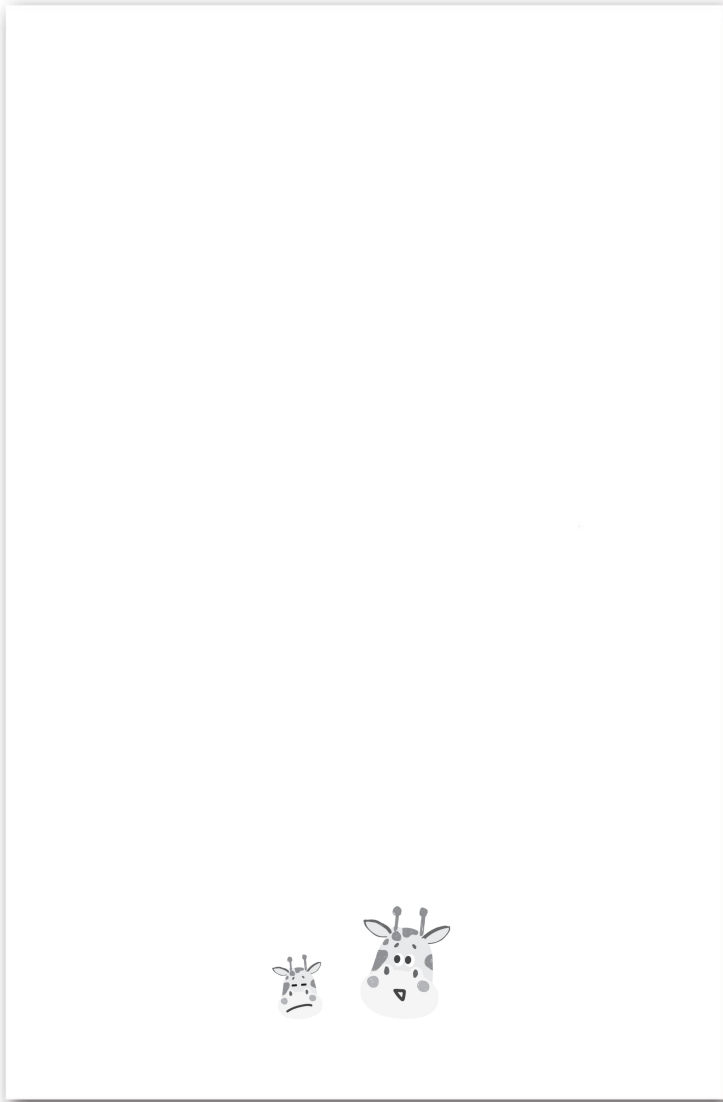


### 3) 충족된 욕구를 축하하기

- A. 한 사람이 욕구카드 하나를 뽑아 다른 사람들에게는 보여주지 않고 혼자 본다.
- B. 그 욕구가 충족되었던 자신의 상황을 하나 설명하다.
- C. 다른 사람들은 그 욕구를 추측하여 말한다.

욕구카드와 비슷한 답이 나오면, “그것도 맞습니다. 그런데 저는 또 다른 욕구를 생각하고 있습니다.”라고 말한다. 정확한 추측이 나올 때까지 한다.





#### 4) 욕구와 수단방법을 구별하기

- A. 한 사람이 예문 목록에서 한 문장을 선택한다. 자신이 스스로 생각한 것으로 할 수도 있다.
- B. 다른 사람들은 욕구카드를 나누어 갖는다.
- C. 한 사람이 ‘욕구로 오해하고 있는 수단방법’ 문장을 읽는다.
- D. 다른 사람들은 차례로 돌아가며 각각 손에 든 욕구카드에서 수단방법 뒤에 있는 진짜 욕구를 추측하여 말한 사람 앞에 내려놓는다.

**예** “나는 네가 소리 지르지 않기를 원해!”라고 할 때  
가능한 추측: 배려, 존중, 정서적 안전 등

- E. 다음 사람이 A번부터 동일한 방식으로 진행한다. 시간이 허락하는 한 모든 사람이 돌아가며 한다.

이 게임은 욕구와 수단방법을 구별하는 데 도움이 된다.

## [예문 목록] 욕구와 수단방법을 구별하기

1. 조용히 좀 해!
2. 네가 내 말을 잘 들어주는 게 나한테는 중요해.
3. 나는 당신의 사랑이 필요해.
4. 나는 너의 관심을 받고 싶어.
5. 네가 맡은 집안일은 네가 해줬으면 좋겠어.
6. 내가 말한 그대로 해 주길 원해.
7. 네가 친절했으면 좋겠어.
8. 나는 너희들이 시간 약속을 지키는 게 중요해.
9. 나는 내 의견을 증명할 필요가 있어.
10. 나는 내 방식대로 되는 게 중요해.
11. 내가 옳고, 네가 잘못됐다는 걸 사람들이 알아줬으면 좋겠어.
12. 나는 사람들한테 예쁘게 보이고 싶어.
13. 나는 너의 인정이 필요해.
14. 잘못된 사람은 벌 받는 게 중요해.
15. 네가 통제를 받았으면 좋겠어.
16. 나는 여기서 누가 사장인지 너에게 보여줄 거야.
17. 더 많은 돈이 필요해.
18. 승진하고 싶어.
19. 복권에 당첨이 되었으면 좋겠어.
20. 너의 보살핌이 필요해.
21. 네가 우리 집을 봐주었으면 좋겠어.
22. 나는 네가 담배(술, 게임, 욕 등)를 끊기를 원해.

## 5) 욕구 순서

- A. 게임에 참여하는 사람들은 각각 욕구카드를 3~5장씩 뽑는다.
- B. 자기가 뽑은 카드를 중요한 순서대로 다른 사람들이 모두 볼 수 있도록 놓는다.
- C. 차례로 돌아가면서 자신이 왜 그 순서로 놓았는지 이유를 설명한다.

옳고 그른 방법은 없다. 욕구의 우선순위는 한 시간 뒤 나 하루 뒤, 일주일 뒤에 달라질 수 있다. 이 게임은 욕구의 우선순위가 삶의 환경에 따라 그때그때 변할 수 있고, 사람에 따라 얼마나 특별할 수 있는지를 보여준다.





## 6) 욕구 역할극

- A. 한 사람이 예문 목록에서 한 가지 시나리오를 선택 하여 다른 사람들에게 이야기한다. 자신이 스스로 만들어서 할 수도 있다.
- B. 이 이야기를 들은 사람들은 욕구카드를 나누어 갖는다. 차례로 돌아가며 각각 손에 든 욕구카드에서 욕구를 추측하여 “\_\_\_\_\_가 중요/필요/원하세요?”라고 물어보면서 말한 사람 앞에 욕구카드를 내려놓는다.
- C. 말한 사람은 대화를 하듯이 추측에 반응한다.
- D. 다음 사람이 A번부터 동일한 방식으로 진행한다. 시간이 허락하는 한 모든 사람이 돌아가며 한다.



## [예문 목록] 욕구 역할극

1. 깜빡이를 켜고 주차하러 들어가는데, 내가 주차하려고 한 곳에 다른 사람이 차를 놓았다.
2. 집에서 생일파티를 열었는데, 음식이 가득 든 접시를 테이블로 옮기려다가 떨어뜨렸다.
3. 회사에서 일이 기한 내에 끝나지 않자, 상사는 그 일이 내 책임이라며 나에게 화를 냈다. 하지만 나는 그 일이 다른 동료의 책임이라고 믿고 있다.
4. 친한 친구가 내 생일(또는 \_\_\_\_\_)을 챙겨주지 않았다.
5. 친한 친구가 내 비밀을 다른 사람에게 말하는 걸 들었다.
6. 새 담장을 설치하는데 이웃집과 경비를 분담하자고 했다. 그런데 이웃집 사람이 거절했다.
7. 친구 차를 빌려서 운전을 하던 중에 주차장에서 후진을 하다가 담벼락에 범퍼를 박았다.
8. 가장 친한 친구가 지원한 직무에 나도 지원을 했다는 것을 방금 알게 되었는데, 내 친구는 아직 이 사실을 모른다.
9. 나는 \_\_\_\_\_ 를 하고 싶은데 부모님은 “절대 안 돼!”라고 말 한다.
10. 나는 강아지를 키우고 싶은데 아빠는 안 된다고 하신다.



## 혼자하기

앞에 나온 게임들은 대부분 혼자서도 할 수 있다. 혼자 하면 명료함, 자기수용, 자기연민이 더 깊어질 수 있다.

명상을 할 때 사용할 수도 있다. 욕구카드 하나를 선택하여 눈을 감고 그 욕구와 깊게 연결한다. 그 욕구/가치가 내 안에 있다는 것을 인식한다. 그 욕구/가치에 충분히 머물러본다. 몸이 어떻게 느끼는지 살펴본다.





### **CNVC**(Center for Nonviolent Communication)

CNVC는 NVC를 배우고 나누는 일을 지원하고, 개인과 조직, 정치적 환경 속에서 일어나는 갈등들을 평화롭고 효과적인 방법으로 해결하는 것을 돕기 위해 1984년 마셜 로젠버그가 설립했다.

CNVC는 모든 사람의 욕구를 소중히 여기고, 삶이 가진 신성한 에너지와 연결된 의식 속에서 살아가는 사람들이 서로에게 즐거운 마음으로 기여하며, 갈등을 평화롭게 해결하는 세상을 지향한다.

CNVC는 지도자인증프로그램, 국제심화교육(IIT), NVC 교육과 NVC 공동체 확산을 위한 활동을 하고 있다. 현재 700여명의 국제인증지도자들이 전 세계 80개국에 넘는 지역에서 활동하고 있다.

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

### **한국NVC센터**(한국비폭력대화센터)

모든 사람의 욕구가 존중되고 갈등이 평화롭게 해결되는 사회의 꿈을 가진 사람들이 2006년 캐서린 한(Katherine Singer)과 힘을 모아 만든 비영리 단체이다. 한국NVC센터는 NVC 교육과 트레이너 양성을 통해 우리 사회에 기여하기 위해 설립되었다. 교육은 (주)한국비폭력대화교육원에서 진행하고 한국NVC센터 NGO는 NVC의 의식을 나누는 활동을 하고 있다. [www.krncv.org](http://www.krncv.org)