



# 2024학년도 1학기 글말교실 소감문



[제목 작성]

이름	성연승
전공	신소재공학부 기계금속재료전공
학번	20230948
참여 프로그램	<input type="checkbox"/> 1-on-1코칭 한회정 <input type="checkbox"/> 글말특강 1회차

처음 이 NVC 대화법을 접한 것은 우연한 교양 수업이 계기였다. 핵심 교양이었기 때문에 다른 학우들처럼 참여했다. 수업을 듣고 시험공부를 하게 되면서 비폭력 대화가 인간 관계의 커뮤니케이션에 있어 조금씩 중요하다는 것을 알아갈 때쯤, 글말 교실 공고를 보게 되었다. 운이 좋게도 내가 관심 있어 하는 교수님의 수업에서는 다루지 않는 연인에게서의 말하기를 들을 기회가 왔고, 시험공부와 성적을 위한 교양이 아닌 내가 스스로 글말 쓰기를 신청했다. 나는 사실 기초생활 수급 학생이다. 아빠가 없고, 어머니께서 혼자 나와 여동생을 키우셨다. 그래서 그러고 싶진 않았지만, 항상 위축되고, 내가 원하는 것을 스스로 말할 용기나 솔직함이 없었다. 어머니는 일을 하러 가시기 때문에 아무래도 가족 유형 중 해파리형에 속했던 것 같다. NVC 말하기를 하며 알게 된 것은, 내가 이 해파리형에 속해 알게 모르게 방관하는 태도가 내재하여 있었다. 그러한 상황에서 나는 내가 사랑하는 여자 친구가 있다. 내가 처한 환경, 내 삶의 태도에서 내가 자각하지 못하는 안 좋은 대화 습관이 있을 거로 생각하고, 내 상황과 내 성격이 어떤지 글말 쓰기 교수님께 솔직하게 털어 놓았다. 코칭이라 했지만 내가 솔직한 모습을 보일 수 있던 게 처음이었던 것 같다. 조금 후련하면서도 내 어긋난 자세를 들으신 교수님께선 공감과 올바른 태도를 정말 차근차근 알려주셨다. 내가 잘 이해하도록 교수님의 삶도 조금 얘기해주시면서 나는 훨씬 많은 부분을 흡수할 수 있던 것 같다. 자칼 귀, 자칼 안 등 NVC적 좋지 못한 태도를 이론적으로도 배우고, 내가 어떤 유형인지 알 수 있었고 앞으로는 기린의 태도를 가지며 자신감을 가지고, 나를 탓할 필요는 없었음을 배웠다. 듣다 보니 사실 이 모든 대화법은 누구나 알고 있는 것을 깨달았다. 내 욕구를 솔직하게 말하고, 듣는 이가 기분이 나쁘지 않게 요청하고, 듣는 이는 이를 감정 없이 관찰하는 자세는 사실 이상적이라고 볼 수 있다. 이러한 점을 깨닫고 교수님께 여쭙보니 NVC 대화는 사실 한 사람만 사용을 해도 굉장히 효과적이라고 하셨다. 이 말을 듣고 내가 잘 이해하고 있다는 것을 인지할 수 있었다. 감사하는 NVC를 보면서 평소에 NVC 수업을 들던 나는 배우지 않은 부분이라는 것을 단번에 알 수 있었다. 차근차근 보니 감사하는 마음을 평소에 어떻게 내가 전달하는지와 NVC에서는 어떻게 표현하는 것이 좋은지 비교해 보니 나는 감사하는 게 무엇인지, 예를 들어 '칭찬해 줘서 고마워'처럼 무엇이 왜 고마운지 부끄러워서 표현하지 않았다. 또한 내 욕구를 감사를 표할 때 같이 표현하지 않았다. 이런 것을 깨닫게 되면서 동시에 교수님은 일 게 당연하다고 했다. 사람들은 부끄러워서 감사를 표현할 때 명확히 하지 않는다고 알려주셨고, 당장 나를 돌아봤을 때도 그랬던 것 같다. 연인에서 말하기는 이처럼 당연하면서 우리가 잊고 있던 표현과 니즈를 만족해해주는 대화법인 것 같다.