

# NEEDS LIST

비폭력 커뮤니케이션(NVC)의 창시자인 마셜 로젠버그는 커뮤니케이션 프레임워크의 기초가 되는 인간의 보편적인 욕구[니즈]에 대해 설명합니다.

다음은 NVC 관점에서 바라본 인간의 9가지 핵심 욕구 [니즈]입니다.

- **연결 [connection]**

다른 사람들과의 정서적 친밀감, 이해, 소속감의 필요성.

- **자율성 [Autonomy]**

독립성, 자기 결정권, 자신의 가치에 부합하는 선택을 할 수 있는 능력에 대한 욕구.

- **신체적 웰빙 [Physical Well-being]**

안전, 보안, 전반적인 신체적 건강과 편안함에 대한 욕구.

- **의미 [Meaning]**

자신의 삶과 관계에서 목적의식, 중요성, 성취감에 대한 욕구.

- **기여 [Contribution]**

타인의 행복에 기여하고, 긍정적인 영향을 미치며, 봉사하고 싶은 욕구.

- **놀이 / 즐거움 [Play]**

레크리에이션, 즐거움, 가벼운 마음으로 삶에 재미와 자발성을 더하고자 하는 욕구.

- **평화**

내면의 평온함, 조화, 주변 환경에 갈등이나 폭력이 없는 것에 대한 욕구.

- **공감**

다른 사람의 말을 듣고, 이해하고, 공감적으로 연결되고 싶은 욕구.

- **영성**

더 높은 힘, 자연 또는 보편적인 상호 연결성에 대한 감각 등 자신보다 더 큰 무언가와 연결되고자 하는 욕구.

## 활용 방법 예시!

- **마인드풀 자기성찰 시간:**

특히 갈등이나 좌절의 순간에 자신의 감정을 성찰하는 습관을 매일 기르세요. "내 안에 어떤 욕구가 이 반응을 촉발하는 것일까?"라고 자문해 보세요. 자신의 감정에 대해 일기를 쓰면 숨겨진 욕구를 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **나의 감정과 니즈 매핑하기**

자신이 느끼는 감정과 잠재적인 근본적인 욕구를 연결하는 시각적 지도를 만들어 보세요. 강한 감정을 느낄 때는 잠시 시간을 내어 그 감정을 파악한 다음, 그 감정의 핵심에 어떤 근본적인 욕구가 있는지 살펴보세요. 이 매핑 프로세스를 통해 감정을 명확하게 파악할 수 있습니다.