

가정폭력 이해, 예방 및 회복탄력성



유나이티드 정신 건강 프로모터

다음의 자료는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국의 자산입니다. 자료의 복사 또는 사용은 엄격히 금지됩니다.



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ 내용

- 환영
- 가정폭력/친밀한 파트너 폭력
- 가정폭력이 아동 및 청소년에게 미치는 영향
- 회복탄력성을 향상시키는 방법
- 나누기/ 마무리

▶▶ 자기 관리



▶▶ 친밀한 파트너 폭력/ 가정 폭력

현재 또는 이전의 친밀한 파트너가 가한 행위에는 "배우자, 남자 친구 / 여자 친구, 데이트 파트너 또는 진행중인 성 파트너"가 포함됩니다.

신체적 폭력

성적 폭력

스토킹

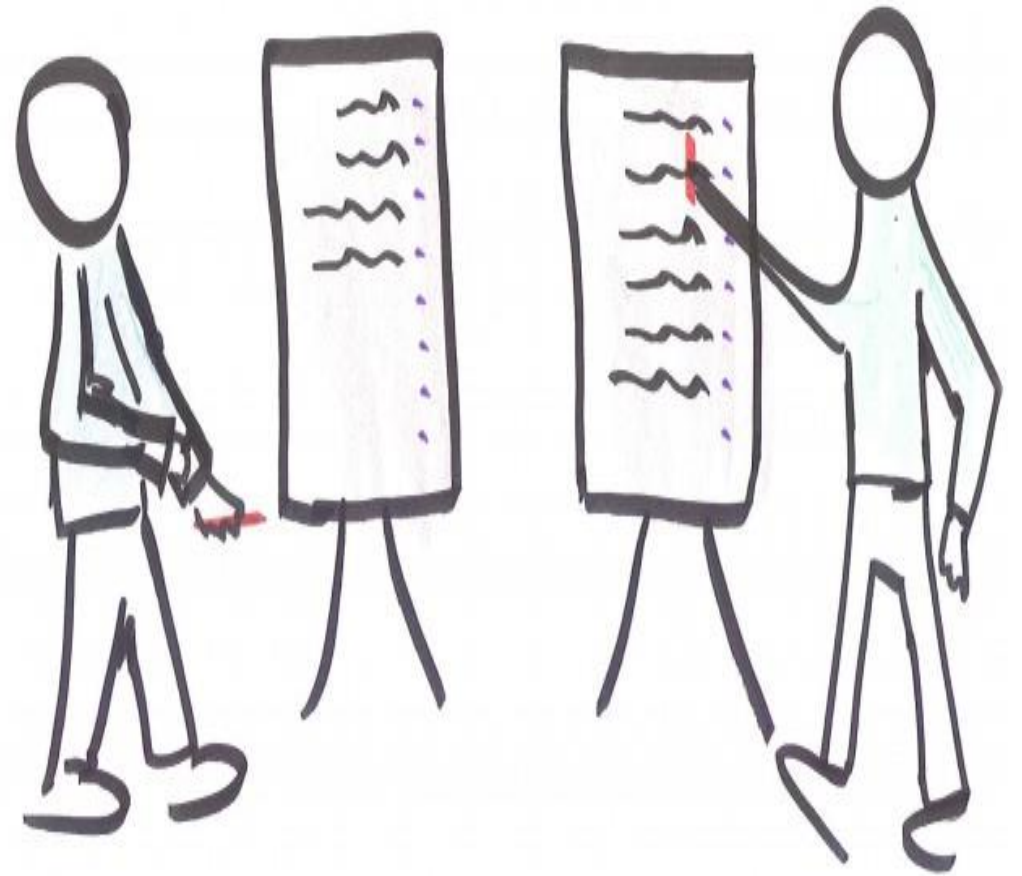
심리적 공격

▶▶ 가정 폭력 / 친밀한 파트너 폭력의 원인

- **문화적 요인:** 전통적으로 많은 문화권에서는 남성에게 여성에 대한 소유권을 허용해 왔다
- **사회적 요인:** 자주 피해자에게 학대에 대한 책임이 전가된다
- **법적 요인:** 법 집행 기관은 때로는 폭력에 개입하고 피해자를 돕는 것을 주저하는데, 이는 가정 폭력을 **사적인 가족** 문제로 간주하기 때문이다
- **경제적 요인:** 저소득층은 가정 폭력/친밀한 파트너 폭력의 위험이 더 크다
- **환경 요인:** 학대적인 환경에서 자라면서, 가정내 학대를 목격하거나 경험할 경우, 친밀한 파트너를 학대할 가능성이 더 높아진다 (학대의 순환)
- **약물 사용:** 마약이나 알콜등을 빈번히 사용하는 것은, 폭력적이거나 공격적일 가능성을 높일 수 있다

▶▶ 그룹 활동

- 친밀한 파트너 폭력/가정 폭력에 대한 이야기는 무엇입니까? (우리는 이러한 폭력에 대해 무엇을 알고 있습니까?)
- 나눈 이야기들을 플립 차트에 써 보기 (소그룹)
- 나누기 (전체 그룹)



▶▶ 가정폭력의 실상

- 대략 여성 4명 중 1명, 남성 10명 중 1명이 친밀한 파트너 폭력을 경험한다
- 평생동안 4천 3백만 명 이상의 여성, 3천 8백만 명 이상의 남성이 친밀한 파트너로부터 심리적 위협을 경험했다
- 여성 친밀한 파트너 폭력생존자의 약 41%와 남성 친밀한 파트너 폭력생존자의 약 14%가 가정폭력/친밀한 파트너 폭력과 관련된 신체적 상해를 경험한다
- Covid19 은 가족의 불안정한 상황을 더욱 악화 시켰다
- 타인을 학대하는 사람은 가스라이팅 행동을 할 수 있다

▶▶ 인종에 따른 가정폭력의 차이점



친밀한 파트너 및 성폭력 전국적 설문 조사에 따르면:

- 대략 10명 중 4명의 비히스패닉계 흑인 여성, 미국 인디언, 알래스카 원주민 여성과 2명 중 1명의 다인종 비히스패닉 여성이 평생 동안 파트너에 의해 신체적 학대, 성폭행, 그리고/또는 스토킹의 피해자이다
- 이 비율은 비히스패닉계 백인여성, 히스패닉, 아시안 여성에 비해 30-50% 이상 높은 수치이다.
- 이와 비슷하게 동성애자 여성의 44%, 양성애자 여성의 61%가 평생 동안 친밀한 파트너에 의해 강간, 신체적 학대, 스토킹을 겪는다. 이것은 이성애자 여성들이 겪는 35% 보다 매우 높은 수치이다
- 18세에서 24세 여성들은 가정 폭력을 경험할 가능성이 가장 높고, 11세부터 17세 사이의 10대들이 그 뒤를 따른다



▶▶ 문제는 일찍 시작된다



- 친밀한 파트너 폭력 (IPV)은 청소년기에 시작될 수 있다 (십대 데이트 폭력)
- 친밀한 파트너 폭력은 해마다 수백만명의 미국 청소년들에게 영향을 미친다
- 18세 이전에, 1,100만 명의 여성과 500만 명의 남성은 성폭력, 신체적폭력 또는 스토킹을 경험한 적이 있다.
- 성소수자나 성별소수자 청소년과 같은 소외그룹은 성적 및 신체적 데이트 폭력을 경험할 위험이 더 높다

[National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention](#)

▶▶ Power and Control Wheel 폭력과 조종의 바퀴



▶▶ 피해자들이 관계를 지속하는 이유는 무엇인가?



▶▶ 폭력의 악순환

긴장 고조



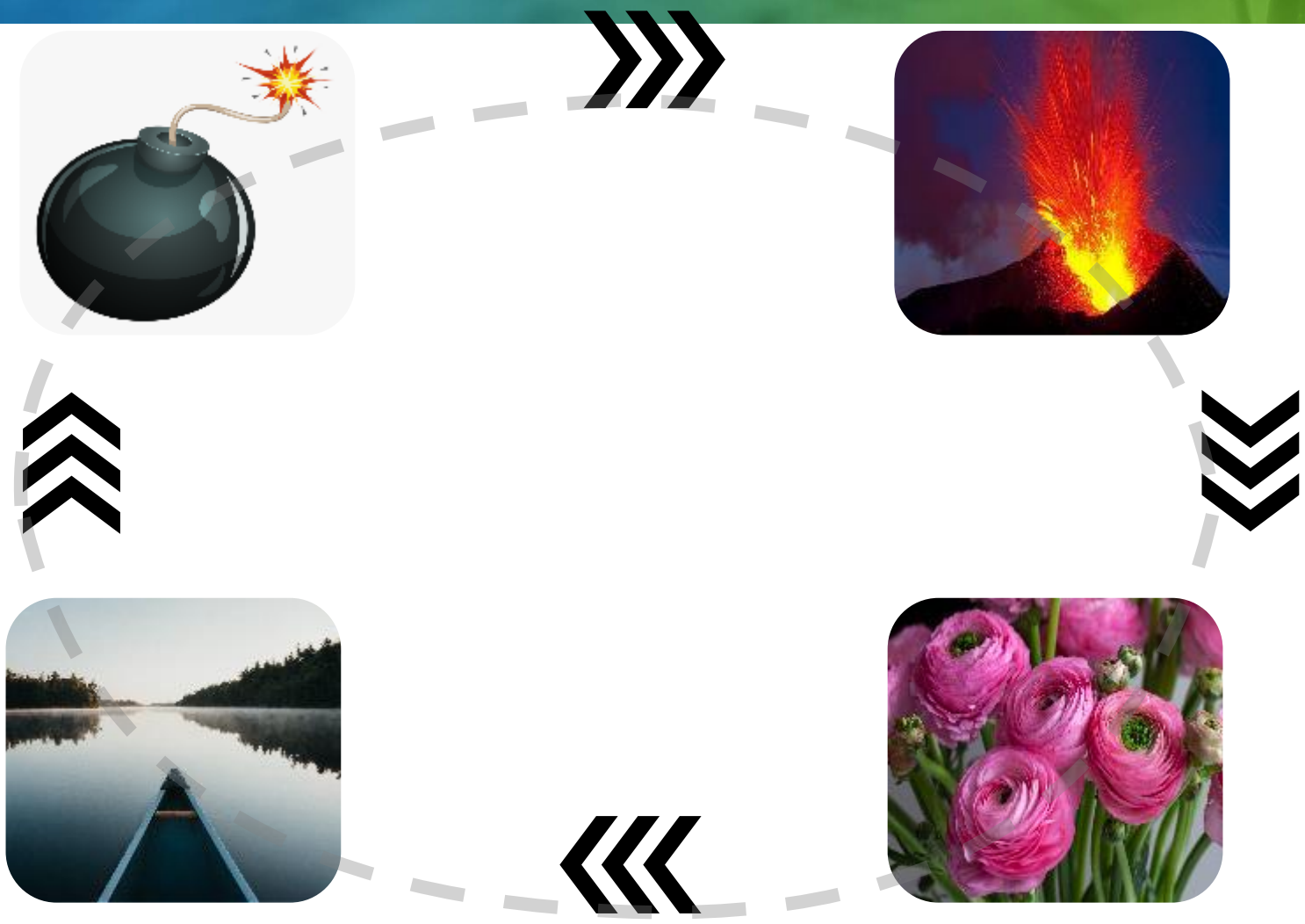
폭력 발생



잠잠함



허니문 기간



▶▶ 피해자들이 관계를 유지하는 이유 (계속)

- 감정들의 교차
- 수치심
- 안전에 대한 염려
- 돈과 자원의 부족
- 우울과 외로움
- 문화적/종교적 압박
- 양육권에 대한 염려
- 추방에 대한 공포

다른 이유들은?

▶▶ 안전계획 세우기

- ◁ 믿을 만한 지인과 안전한 장소를 알아 두기
- ◁ 별도의 핸드폰을 준비하기
- ◁ 친구, 가족, 쉼터 등의 전화번호 암기하기
- ◁ 급히 떠날 시 가져갈 개인물건 목록 작성하기
- ◁ 여분의 자동차 열쇠 숨겨놓기
- ◁ 의사에게 추가적 약품을 상의하기
- ◁ 가정법원에 알리기
- ◁ 온라인 계정보안 확보하기
- ◁ 학대와 폭력의 증거 확보하기
- ◁ 중요한 서류들을 챙기고 파일들을 저장장치에 보관하기



▶▶ 친밀한 파트너 폭력과 가정폭력은 예방 가능하다

친밀한 파트너 폭력은 예방 가능하다. 건강한 관계를 증진시키는 긍정적 방법들은 있으며, 그것들은 가정과 지역사회의 안녕을 향상시킨다.

젊은이들에게 건강한 관계기술들을 가르치기

a) 의사소통

b) 효과적인 감정 관리

c) 문제해결 방법

▶▶ 비폭력의 바퀴



▶▶ 폭력 근절 운동

- 1960년대의 여성권리 운동은 미디어로 하여금 가정폭력 문제에 관심.
- 1980년대까지 거의 모든 주가 가정폭력 관련법을 채택.
- 1994: The federal Violence Against Women Act (VAWA) 연방정부는 여성에 대한 폭력법 최초의 법안을 제정.
- 2005: 여성에 대한 폭력법 재승인.



(Violence Against Women 1994)

▶▶ 남성들의 동참

여성과 소녀들에 대한 폭력의 순환을 근절함에 있어서 남성들의 역할은 무엇인가?

- **FUTURES**는 여성들에 대한 폭력을 근절하기 위한 남성들의 노력이 점차 증가되는 현상은 아버지, 교사, 트레이너, 코치, 및 지역사회 대표들로서의 긍정적 모델이 되고 있다 그것은 폭력을 지지하는 태도와 이론에 압박을 가하는 것이다
- **FUTURES**는 여성들에 대한 폭력을 예방하는 프로그램에 남성들을 포함시키고 있다. 예를 들면, [Coaching Boys into Men](#)과 [Y Father](#)이다. 2010년에 **FUTURES**는 [US Department of Justice Engaging Men Program](#)에 기술적 도움 제공자로 선정되었다.

▶▶ 남성들의 동참

FUTURES의 목표는 “ 새로운 남성 지도자를 양성하는 것이다.
그들은 여성과 소녀에 대한 폭력에 반대하는 긍정적인 말과 행동을
하는 것이다. 우리는 더 많은 지역사회에서 남성의 동참을 격려하여
긍정적인 파급효과를 만들기 위해 노력하고 있다”

▶▶ 우리는 무엇을 할 수 있는가?

- 지역단체에 연락하여 지원, 정보 및 조언을 구하십시오.
- 전국 가정 폭력 핫라인 수신자 부담 전화 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)에 문의하십시오. 핫라인은 24시간 연중 무휴, 영어와 스페니쉬 및 기타 언어로 이용할 수 있습니다.
- 피해자는 전국 반 가정폭력연합, 웹사이트 <https://ncadv.org/resources> 에서 피난처 및 법률 지원을 제공하는 프로그램을 찾을 수 있습니다.

finger breathing

An easy breathing technique for kids

손가락을
이용한 호흡법



trace with your finger
as you slowly take
deep breaths
in and out

▶▶ 아동과 가정 폭력



▶▶ 아동과 가정폭력: 장기와 단기 영향

단기 영향:

- 영유아 아동: 퇴행적 행동과 심각한 분리 불안이 생김
- 취학연령 아동: 사회적/ 정서적 및 지적발달에 영향이 있음
- 십대 : 파괴적인 행동을 유발함

장기적인 영향:

- 성인과 같이 악순환이 반복되는 큰 위험 가능성이 있음
- 가정 폭력을 목격한 아동은 성인과 같이 건강상, 높은 위험 가능성이 있음

▶▶ 가정폭력 피해 아동 지원



▶▶ 치유 과정에서 피해 아동을 돕는 방법들



- 자녀와 함께 놀아주기
- 자녀의 말을 경청하기
- 자녀를 격려하기
- 자녀를 위로하기
- 자녀의 감정을 파악하고 표현하도록 돕기
- 안정되고 예측 가능한 환경 조성하기
- 명확한 규칙과 기대치 설정하기
- 네트워크 지원하기

▶▶ 회복 탄력성을 돕는 긍정적인 측면: 개인

- 성격/기질
- 관계
- 이해
- 숙달
- 표현
- 갈등해결
- 문화



▶▶ 가족



역할 모델

지원 관계

건강

네트워크

안정성

▶▶ 지역 사회

- 서비스 이용
- 학교
- 멘토링
- 친밀한 이웃 관계



▶▶ 자아 치유 : 생존자의 인용문

- "나의 작은 승리는 내가 더 이상 내 말을 부끄럽게 여기지 않을 때였습니다."
- "갓 태어난 새끼 고양이를 키우면 나는 매일 행복한 순간을 갖습니다."
- "나는 방금 첫 하프 마라톤을 마쳤습니다."
- "빛을 갹는 것은 학대적인 결혼 생활에서 얻은 짐이 나로부터 벗겨지고 있다는 증거입니다."
- "내가 꿈꿨던대로, 나를 있는 그대로 받아주고, 사랑해 주는 사람의 관계를 발견했습니다."
- "이름을 바꾼 것은 제 인생의 새로운 장을 시작하는 데 도움이 되었습니다."
- "아파트를 얻는 것은 저에게 기쁨, 독립, 그리고 다른 어려운 사람들을 돕기 시작할 수 있는 자유를 주었습니다."
- "모험에 대한 열정을 되찾고 저를 둘러싼 세상의 아름다움을 찾는 데서 기쁨을 찾았습니다."

▶▶ 질문 및 돌아보기?

무엇을?

어떻게?

누구?

“내 안에는
모든 것이
좋습니다.”



▶▶ " 내 안에서는 모든 것이 좋습니다 "

“내가 있는 삶의 영원에서 모든 것이 완벽하고 온전하며 완전합니다.

나 자신을 포함한 우리 각자는 우리에게 의미 있는 방식으로 삶의 풍요로움과 충만함을 경험합니다. 나는 이제 사랑으로 과거를 보고, 나의 오래된 경험에서 배우기로 하였습니다. 옳고, 그름, 좋고, 나쁨도 없습니다.

과거는 지나갔고 끝났습니다. 순간의 경험만 있습니다.

나는 이 과거를 통해 이 현재의 순간으로 나 자신을 이끌어 온 나 자신을 사랑합니다.

나는 우리 모두가 영적으로 하나라는 것을 알기 때문에, 내가 무엇인지, 내가 누구인지를 공유합니다. 우리 모두는 자신의 세상에서 잘 지내고 있습니다.”

-루이스 L. 헤이

References: 참조 자료들

- Violence Against Women (1994)
- Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices (2017)
- Intimate Partner Violence (CDC 2020)
- Verywell Mind, What's Gaslighting: by Sherri Gordon, Jan. 5, 2022 medically reviewed by Amy Morin, LCSW
- The Wheel of Power and Control was originally created for the Domestic Abuse Intervention Project, Duluth, MN
- National Center for Injury Prevention and Control Division of Violence Prevention (Nov. 2, 2021)
- Family Violence Prevention Fund
- Kaiser Permanente, Healthwise Staff, (February 9, 2022)
- Center for Disease Control (CDC) (2017)
- Domestic Abuse Intervention Programs 202 East Superior Street, Duluth, Minnesota 55802, 218-722-2781, www.theduluthmodel.org



RESOURCES:

- Futures Without Violence (2022)
- National Domestic Violence Hotline (2020)
- OASH/Office on Women's Health-"Effects of domestic violence on children" February 15, 2021
- Futures Without Violence (2016)
- Futures Without Violence (2006)
- You Can Heal Your Life by Louise L. Hay (1999)



정신 건강 자원, 서비스 및 지원은 24/7 LA 카운티

정신건강국 헬프 라인 (800) 854-7771 또는

<https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

당신은 또한 페이스 북, 트위터, 인스타 그램 및
유튜브에서 @LACDMH 우리와 연결할 수 있습니다

**Need to be
connected to
mental health
services?**

Call 800-854-7771
(ext. 1) for mental health referrals
and crisis services.



**Your emotional
wellbeing is
our top priority.**

Call 800-854-7771



**Need
resources for
veterans and
their families?**

Call 800-854-7771
(ext. 3)



988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

There is hope.



Talk with us.



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ 낙인 및 차별 감소(SDR) 설문조사



SDR Program Questionnaire (English)

Stigma and Discrimination Reduction Program Participant Questionnaire



개선에 도움이 되도록 여러분의 생각을 알려주세요!

- SDR은 익명이며 자발적입니다.
- 채팅 상자의 링크를 클릭하고 다음을 입력하십시오.

Program:

“Preventing Domestic Violence During COVID-19”
(9th on dropdown list)

Presenters:

My name is ...

Date:

Today is ...