

# 학대를 받았다면, 어떻게 해야 할까요?

- 자신의 경험을 인정하십시오. 실제로 학대가 있었다는 것을 인정함으로써 치유 과정이 시작됩니다.
- 자신의 용기를 인정하십시오. 학대를 받았다는 것을 인정하는데는 상당한 용기가 필요합니다.
- 자신이 혼자가 아니라는 것을 알아 두십시오. 학대를 경험한 사람들은 전세계적으로 수백만명에 이릅니다.
- 학대의 상처는 성공적으로 치유될 수 있다는 것에 자신감을 가지십시오.  
견디기 힘든 경험에 도 불구하고 학대를 이겨낸 많은 사람들이 행복하고 건실한 삶을 꾸려나가고 있습니다. 여러분도 그럴 수 있습니다.
- 자신이 피해자가 아니라 역경을 딛고 이겨낸 사람이라는 것을 잊지 마십시오.
- 어떤 상황에서 학대가 일어났건 그것이 자신의 잘못이 아니라는 것을 명심하십시오.
- 언제라도 즉시 무료 도움과 지원이 제공된다는 것을 알아 두십시오.
- 원하신다면, 학대 사실을 관련 정부 기관에 신고하십시오. CAPS의 02 9716 8000번으로 연락하면 자세히 안내해 드립니다.
- 신체적 혹은 성적 학대를 경험했다면, 의사의 진료를 받으십시오. 옆에서 도와줄 친구나 가족과 함께 가십시오.
- 필요하다면, 자신의 권리에 대해 알아보고 법적 도움을 받으십시오. CAPS는 지역 법률 서비스에 대한 안내를 해 드립니다.
- 학대의 치유 과정 중 인내심을 갖고 자신을 관대하게 대하십시오. 시간이 다소 걸리더라도 결국은 해결될 겁니다.
- 자신의 고통에 직면하는 것이 좋습니다. 감정을 억제하지 마십시오. 눈물이 나거나, 슬프거나, 화가 날때 감정을 그때마다 해소시키십시오.
- 친구 및 가족과 가까이 지내고 학대를 경험한 사람들의 모임에 가입하십시오.
- 상담을 원하신다면, CAPS에 전화하십시오. 친절하 상담직원이 여러분을 도와줄 겁니다.
- 개인마다 독특한 방식으로 상처를 치유해 나갑니다.
- 자신을 정성껏 보살피십시오.
- 따스한 친구와 가족들의 소중함을 느끼십시오.
- 결코 늦지 않았다는 것을 알아 두십시오! 자신의 학대 경험에 대해 누군가에게 이야기하고 도움을 받는 것은 언제라도 가능합니다.



**child abuse  
prevention service**

아동 학대 예방 서비스

친절하고 신속한  
무료 상담을 위해서는  
**02 9716 8000**  
번으로 전화하십시오.

[www.childabuseprevention.com.au](http://www.childabuseprevention.com.au)