

회복할 수 있습니다!

- ◎ 가정 폭력이나 성폭력 프로그램에 문의하기
- ◎ 더 많은 정보 얻기
- ◎ 상담받기
- ◎ 안전도 향상
- ◎ 의사나 간호사와의 상담
- ◎ 법률 자문
- ◎ 친구나 가족과의 대화
- ◎ 지원 그룹 찾기
- ◎ 자기 관리의 연습
- ◎ 나는 혼자가 아니며, 비난 대상이 아니라는 점 깨닫기
- ◎ 나 자신에 대한 용서
- ◎ 명상 또는 기도
- ◎ 미술, 작문 또는 음악을 통한 감정 표현
- ◎ 자신에게 친절하기

지금 위험하다면 당장
911로 전화하십시오

폭력적인 상황에서
벗어나거나 과거 학대의
치유에 도움이 필요하시면
전화 상담 서비스로
연락하십시오:

RAINN

강간 학대 근친상간 전국 네트워크
24/7 상담 전화: 1-800-656-HOPE (4673)
www.rainn.org

전국 가정 폭력 상담 전화

1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org

가정 폭력에 대한 메릴랜드주 네트워크

(지역 리소스로 안내해 드립니다)
1-800-MD-HELPS (352-4574)
www.mnadv.org

성폭행에 대한 메릴랜드주 연합

(지역 리소스로 안내해 드립니다)
1-800-983-RAPE (7273)
www.mcasa.org

가정 폭력에 대한 메릴랜드주 보건 의료 연맹

건강한 메릴랜드주 센터, 메릴랜드주 의학회
1211 Cathedral Street
Baltimore, MD 21201
410-539-0872
dvcoalition@medchi.org
www.HealthandDV.org

[Korean 한국어]

혹시라도 학대당한 적이 있으시다면 ...

신체적, 성적 및 감정적 학대의 생존자들을 위한 치유 가이드



가정 폭력에 대한
메릴랜드주 보건
의료 연맹

최근 또는 과거 학대가 건강에 영향을 미칠 수 있습니다

육체적, 성적, 감정적, 또는 언어적으로 학대받았거나, 아이로서 외상을 목격했다면, 수년 후에라도 정신적 및/또는 육체적 고통이나 증상으로 괴로움을 겪을 수 있습니다.

더 나쁜 것은 학대에 대한 책임이 자신에게 있다고 느끼거나 학대를 막을 수 없었던 자신을 비난하는 것입니다. 자신에게 해를 주는 학대가 최근 일일 필요는 없습니다. 때로는 너무 어리거나 기억을 상실해서 제대로 학대를 기억하지 못할 수도 있습니다.

회복의 첫 번째 단계는 문제를 이해하는 것입니다.
도움을 구하십시오.

만약 다음을 겪었다면,

- ▶ 상처를 입었거나, 맞았거나, 밀쳐졌거나, 화상을 입었거나, 걷어차였거나, 물렸거나, 목이 졸렸거나
- ▶ 동의 없이 또는 동의하기에 충분히 나이가 되기도 전에 성행위를 강요당했거나
- ▶ 학대에 대해 말하면 사랑하는 사람에 의해 상처를 입거나 위협을 받은 경우나
- ▶ 나쁜 기분, 죄책감, 또는 자신이 쓸모없다는 기분이 들게 되었다면

절대 혼자 아닙니다!

22%의 성인 여성 및 남성이 어렸을 때 성적으로 학대당했었다고 보고하였습니다.

(유해한 아동기 경험 연구, 1998년)

어린 시절의 나쁜 경험은 성인 건강에 중대한 영향을 미칩니다.

(질병 통제 예방 센터(CDC), 나쁜 아동기 경험 연구, 2003년)

미국 여성 4명 중 1명은 사 사는 동안 언젠가 현재 또는 과거의 배우자나 남자 친구에 의한 폭력을 경험하였다고 보고합니다.

(질병 통제 예방 센터(CDC), 2008년)

학대로 인한 증상

건강상 문제:

- ▶ 두통
- ▶ 소화 장애
- ▶ 수면 장애
- ▶ 섭식 장애
- ▶ 호흡 곤란/천식
- ▶ 근육통/신체 통증
- ▶ 심장 질환/고혈압
- ▶ 약물 남용
- ▶ 성병/HIV/AIDS
- ▶ 산부인과 문제
- ▶ 원치 않는 임신

정서상 문제:

- ▶ 낮은 자아 존중감
- ▶ 죄책감
- ▶ 불안감
- ▶ 우울증
- ▶ 자살 시도
- ▶ 두려움
- ▶ 고립감
- ▶ 해리감