

COVID-19기간 동안 안전계획 만들기

가정 폭력 생존자를 위한 안내서

1. 버디 시스템 암호 단어

당신에게 문제가 생겼을 때, '암호'를 통해 연락할 수 있는 사람 2명 이상 확인하세요. 암호를 보냈을 때 받는 사람이 어떻게 행동해야 할지에 대해 미리 준비하세요.

2. "가장 안전한 방"

집에서 가장 안전한 구역을 확인하세요. 다룰 때 당신은 무기가 없는 그 구역으로 이동할 수 있고, 주택/아파트/건물에서 탈출구(예를 들어 문이나 창문)를 통해 나갈 수 있습니다. 일부의 피해생존자들(특히 코로나19 기간 동안 집에서 학대자와 함께 격리를 하고 있는 피해생존자들)에게는 모든 방이 안전하지 않다고 느껴질 수도 있기 때문에 (비교적) "가장 안전한 방"이라고 말합니다. 최소한 가장 위험이 적은 구역을 확인해 두도록 하면, 피해를 줄일 수 있습니다.

3. 아이들이랑 계획 만들기

암호: 아이들이 있다면, 긴급 상황에 대해 어떻게 소통할 지 정하세요. 예를 들어, 한 피해생존자의 딸이 어렸을 때, 피해생존자가 팔을 벌리면, 딸은 그게 안전을 위해 엄마에게 바로 달려가야 하는 건지 알았습니다. 또한 일부 피해생존자는 미리 정한 '가장 안전한 방'으로 가야 한다는 것을 의미하는 '암호'를 아이들과 함께 만들었습니다.

비상 전화 번호: 어떤 이유 때문에 당신이 비상 전화를 걸 수 없고, 충분히 나이 들은 아이들 있다면, 아이들에게 안전 (비상) 전화 번호를 주세요. 비상 전화 번호는 아래 참조 목록을 읽어 주세요.

4. 응급상황이 생기기 전에 경찰에게 알리기

걱정되는 점들에 대해 지역 경찰서에게 미리 알릴 수 있습니다. 당신이 처해 온 상황과 코로나19에 의해 고립되는 것에 대한 걱정을 알려주면 좋습니다. 그리고, 가정폭력담당관과 이야기하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

5. 탈출 계획

당신은 도망쳐야 할 경우에 대비해, 이 과정을 도와줄 수 있는 사람과 탈출 계획을 미리 준비하세요. 당신은 필요에 따라 함께 머물 수 있는 신뢰하는 친구나 가족 구성원이 있습니까?

6. 생활용품, 음식 및 약

생활용품과 음식을 확인하세요. 음식이 필요한데 돈이 없을 때, 주변의 푸드뱅크, 사원, 성당, 모스크, 교회 등 혹은 시민 복지 센터를 확인하세요. 비상 경우를 대비하여, 당신의 약을 가장 안전한, 그리고 쉽게 접근할 수 있는 곳에 보관하도록 하세요.

7. 비상용 가방

비상용 가방 속에 예비의 열쇠, 당신과 당신 아이들의 옷, 선불제 휴대폰, 약, 중요한 서류들의 복사본 등을 챙겨놔 주세요.

8. 중요 서류

당신은 중요한 서류를 복사 하거나 사진으로 찍은 후에 당신 자신이 보관하는 것 외에 신뢰하는 친구나 가족 구성원에게도 보내기를 조언합니다. 중요한 서류에는 운전면허증, 주민등록증, 사회보장카드, 출입국 서류, 출생증명서, 건강보험안내, 감호영장 등이 포함될 수 있습니다. 위에서 언급된 것과 같이, 어떤 것이든 전화기나 컴퓨터로 보내는 것을 조심하세요. 당신에게 가장 안전한 방법을 사용해 주세요.

9. 사회적 지지 찾기

사회적 거리 두기와 격리로 인해 피해생존자들이 고립을 더 많이 느낄 수 있고 학대자들은 힘과 통제 전략으로 추가적인 고립을 이용할 수도 있습니다. 가상으로 소통할 수 있는 신뢰가능한 친구, 가족 구성원 혹은 온라인 서포트 그룹을 찾으세요. 이 기간 동안 당신에게 학대를 받고 있을 수도 있는 친구가 있으면 평소보다 더 많이 연락하세요.

10. "평화로운 공간" 만들기

코로나19 기간 동안 실내 있는 것이 안전하지 않다고 느끼는 동시에 집 밖에 나가는 것도 안전하지 않게 느껴질 수 있기 때문에 많은 피해생존자들은 학대자와 평소보다 더 긴 시간을 강제로 함께 보내고 있다고 느끼고 있습니다. 집 밖으로 나가는 것이 어렵다면, 집안에 (자신에게 안전한) 자신 위한 "평화로운 공간"을 만들어 보세요. 당신이 정서적 휴식을 취하여 더 평화로운 곳을 상상할 수 있도록, 평화로운 장소를 그림으로 그려서 벽에 붙일 수도 있습니다. 또한 이 활동은 당신의 아이들과 함께 할 수 있습니다. 그리고, 당신은 자신의 가치를 기억할 수 있도록 긍정적인 말을 써서 벽에 붙일 수 있습니다.

11. 당신의 계획을 가지고 가세요!

휴대폰이나 안전한 곳 어딘가에 안전 계획 목록을 보관하도록 해보세요. 당신 위해 무엇이 가장 안전한지 생각하세요. 당신의 계획을 어딘가에 쓰는 것을 선택한다면, 핵심어만을 쓰기를 고려하면 좋고, 이는 당신의 학대자에게는 분명하지 않아야 합니다. 이것이 안전하지 않는 경우에 계획을 암기하도록 하고 참조 목록의 비상 전화 번호를 적어도 하나 암기하는 것에 집중해 주세요.

추가 정보 및 리소스

sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-ko



Sanctuary for Families