

Australian Government

괴롭힘 은
생각보다 알아채기
어렵습니다

괴롭힘: 알아채고 멈추게 하는 방법을 알아보세요.

괴롭힘은 생각보다 알아채기 어렵고, 여러분이 생각하는 것보다 훨씬 더 자주 발생합니다.

괴롭힘은 대면으로든 온라인에서든 일어날 수 있지만, 이를 알아채는 방법을 알면 우리는 괴롭힘을 더 잘 멈추게 할 수 있습니다.

호주 정부는 학부모, 보호자, 아동 및 청소년들이 괴롭힘과 기타 유해한 행동을 이해하고, 알아차리며, 예방할 수 있도록 www.LetsStopBullying.gov.au 에 무료 자료를 게시했습니다.

괴롭힘을 알아채는 방법

괴롭힘은 눈에 띄는 경우도 있지만, 숨겨져 있어 눈치채기 어려운 방식으로 일어나는 경우가 많습니다. 그래서 이를 알아채기가 더 어려울 수 있습니다.

괴롭힘에는 사람들이 안전함을 느끼거나 존중받으며 집단에 소속감을 갖는 것을 방해하는 여러가지 유해한 행동이 포함될 수 있습니다.

아이들의 행동 변화는 때때로 피해를 겪고 있다는 신호일 수 있습니다. 이러한 징후를 살펴볼 때에는 아이의 개별적인 상황을 함께 고려하는 것이 중요합니다.

괴롭힘과 기타 유해한 행동의 유형에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- **신체적 괴롭힘:** 대면 상황에서 신체적 위해를 가하거나, 소지품을 훼손하거나 훔치는 행위
- **언어적 괴롭힘:** 위협을 하거나, 별명을 부르며 놀리거나, 상대를 모욕하는 행위
- **사회적 괴롭힘:** 따돌리거나 소문을 퍼뜨리는 행위
- **온라인상의 가해:** 기술을 이용해 괴롭히거나, 수치심을 주거나, 피해를 입히는 행위로, 유해한 정보를 공유하는 것도 포함됩니다. 사이버 괴롭힘, 그리고 AI로 생성하거나 변조한 이미지와 같은 새로운 디지털 기술도 새로운 형태의 피해를 만들어낼 수 있습니다.

위 내용은 모든 사례를 망라한 목록이 아니며, 모든 괴롭힘과 유해한 행동은 심각하게 받아들여져야 합니다.

괴롭힘을 멈추게 하는 방법

괴롭힘을 멈추게 하기 위해서는 모두의 참여가 필요합니다. 여기에는 학부모, 보호자, 학교 관리자, 교사, 비교원 직원, 학생, 그리고 더 넓은 지역 사회가 모두 포함됩니다.

우리 모두는 괴롭힘에 대해 더 많이 배우고, 괴롭힘 목격시 대처 방법과 괴롭힘 예방 방법을 알아보는 것부터 시작할 수 있습니다.

만일 여러분이 괴롭힘을 겪고 있다면, 여러분은 혼자가 아니며 도움을 받을 수 있다는 사실을 기억하는 것이 중요합니다.

대화를 시작하는 방법

호주 정부는 학부모, 보호자, 그리고 아동 및 청소년이 괴롭힘과 기타 유해한 행동을 이해하고, 알아차리며, 예방할 수 있도록 무료 자료를 발간했습니다.

LetsStopBullying.gov.au에서 다음 자료를 확인할 수 있습니다.

- 교육용 안내 자료
- 인포그래픽 및 안내 영상
- 대화 시작 질문 및 자기 점검 도구

학교 교직원을 위한 자료도 개발 중이며, 2026년 후반에 제공될 예정입니다.

괴롭힘을 당하고 있나요?

괴롭힘을 당하고 있다면, 다음 기관에서 비공개이며 비밀이 보장되는 지원을 받을 수 있습니다.

Lifeline – 13 11 14

Beyond Blue - 1300 224 636

Kids Helpline - 1800 551 800

13YARN - for First Nations people – 13 92 76

The Suicide Call Back Service
(자살예방 콜백 서비스) – 1300 659 467

LGBTQIA+ 커뮤니티를 위한 상담 서비스 QLife – 1800 184 527

괴롭힘을 알아채고 멈추게 하는 방법을 알아보세요 LetsStopBullying.gov.au