

## 건전하지 않는 관계에서 나타나는 위험 신호

안전하고 건전한 관계를 유지할 권리가 있다 - 폭력과 공포로 부터 자유로운 관계.  
건전하지 않는 관계에서 나타나는 위험한 점을 알고 있어야 한다.

### 배우자가:

- 지나치게 질투하거나 불안하다
- 지속적으로 본인을 억 누른다
- 소유욕이 강하거나 본인을 자기의
- 소유물로 취급한다
- 무엇을 하라고 지시한다
- 폭발적인 성격을 지니고 있다
- 허위 사실을 만들어 비난한다
- 친구나 가족으로 부터 본인을 고립시킨다
- 본인의 문제를 가지고 비난한다.

### 본인이:

- 배우자의 행동에 본인이 사과하거나 그 행동에 변명을 한다.
- 배우자가 심기 불편 하거나 화가날까봐 걱정한다.
- 배우자를 기쁘게 만들고 싶기 때문에 본인에게 중요한 것들을 그만두고 하지 않는다.
- 친구와 약속한 계획들을 시간이 다 되서야 종종 취소한다.
- 상처나 멍을 숨기려고 한다.

### 건전한 관계인지를 알 수있는 퀴즈:

1. 그렇지 않는데도 배우자가 본인이 다른 남자와 시시덕 거린다거나 속였다고 비난 하나? 지속적으로 본인을 감시하거나 집에 언제까지 들어오라고 강요하나? 본인에게 어떻게 옷을 입으라고 말하거나 본인이 어떤 의상을 입었을때 배우자가 특별히 기분 나빠 하나?
2. 배우자가 본인에게 무엇을 하라, 그리고 시간을 어떻게 보내라고 통제 관리 하나? 본인이 잘 알고있는 사람들을 못 만나게 하거나 그들과 이야기를 못하게 하나?
3. 한 순간에 화가나서 본인에게 소리를 지르고 다음 순간에는 다정하고 해명하거나 본인 없이는 살 수가 없다는 등 배우자가 일순간에 기분을 크게 바꾸는가? 종종 "계란 껍질을 걷는" 것처럼 초조 불안하나?
4. 배우자가 억 누르거나 비난하나? 본인이 어떤 일이든지 제대로 할수 없다거나, 그 누구도 본인을 원하지 않는다고 느끼게끔 배우자가 만드나?
5. 배우자가 소리지르고 밀거나, 주먹을 휘두르고 뺨을 때리고 붙잡아 앉히고 물건을 던지고 어떤 방식으로든 상처를 입히나?
6. 본인이나 본인이 사랑하는 사람들 (배우자, 본인 가족, 친구나 애완 동물등)에게 상처를 입히겠다고 위협하나?
7. 강제로 부부 관계를 강요하거나 필요 이상의 것을 요구하나?

만일 위의 질문중 어느 곳에 "네"라고 답한다면,

본인의 관계는 바라는 것과는 다르게 건전하지가 않다. Day One 이 도와 줄수 있다!  
변호사와 신분이 보장되는 대화를 나누려면 800. 214 .4150 으로 Day One에 전화하라.