

사이버 폭력이란?

사이버 폭력은 누군가에게 심각한 협박, 위협, 괴롭힘 또는 굴욕감이 될 수 있는 온라인상의 행동입니다. 그것은 사회적, 심리적, 심지어 신체적으로까지 해를 주는 위협적인 행위입니다.

사이버 폭력은 치명적인 충격이 될 수 있습니다. 개인의 안녕, 정신 건강, 자신감, 인간 관계, 안전의식에 영향을 미칠 수 있습니다. 자신의 사생활 보호 및 안전에 대한 두려움 때문에, 공개적인 대화나 자기검열을 회피하게 될 수도 있습니다.

사이버 폭력은 그 규모와 성격이 빠르게 심화될 가능성이 있습니다. 또한, 자기 자신과 깊숙히 관련되어 있다고 느껴질 수 있습니다. 사이버 폭력은 피해자가 아닌, 그런 폭력을 피해자에게 가하는 가해자의 됴됨이를 드러내는 것임을 기억하는 것이 중요합니다.

주안점



증거를 보존하세요.



원치 않는 연락을 차단하세요.



저희에게 신고하세요.
esafety.gov.au/iba



응답하지 마세요/무시하세요



신고처는 소셜 미디어 플랫폼으로
esafety.gov.au/report-to-social-media



도움 요청은
esafety.gov.au/support



여러분의 소셜 미디어 개인 정보 보호
및 보안 설정을
검토하고 업데이트 하세요.



건설적인 의견이나 긍정적인
메시지로 논의
의 흐름을 바꿀 수 있습니다.



즉각적인 해를 당할 위험이 있는 경우, 트리플 제로 (000)로 전화하세요.

사이버 폭력에 대응하기



화를 부추기는 메시지

신체적 위협, 스토킹, 성희롱 등 지속적인 심한 학대나 괴롭힘을 받아왔습니다.



영상 기반 학대

누군가 내 동의 없이 나의 사적인 이미지를 공개하거나 공개하겠다고 협박합니다.



성착취 범죄

누군가 내 사적인 이미지를 사용해서 나를 협박합니다.



신분 사칭/가짜 계정

내 이름으로 가짜 소셜 미디어 계정이 개설되었습니다.



신상 털기

내 개인 정보가 온라인상에서 공유 또는 공개되었습니다. 이는 모욕적인 말과 원치 않는 전화, 또는 낯선 사람들의 방문을 초래할 수도 있습니다.



사이버 폭력에 대응하기



영상 조작/합성/얼굴 바꾸기

온라인상에 게시된 음란물에서 내 얼굴이 다른 사람의 몸에 합성되어 있습니다.



명예 훼손적 언급

누군가 내 명예를 훼손하려고 모욕적인 말을 게시했습니다.



사이버 폭력에 대처하기 위한 기술과 전략

사이버 폭력에 대응하기 위한 여러 방법이 있습니다. 심리적 무장을 강화합시다.



자신의 강점을 기억하세요.

사이버 폭력에 대응하기 위한 여러 방법이 있습니다.



잠시 멈추고 곰곰이 생각해 보세요.

사이버 폭력은 압도적일 수 있습니다. 자기 자신에게 공간과 시간을 줌으로써 즉각 반응하기보다 대응할 수 있도록 하세요.



균형 잡힌 시각을 유지하세요.

현재 상황이 어려워 보이겠지만 기억하실 것은 큰 그림과 자신의 삶에서 중요한 우선순위에 집중하는 것입니다.



자신의 감정을 인정하세요.

화를 내도 됩니다. 그러나 모든 부당한 공격에 대해 방어하면서 자신의 감정적 힘을 다 소진하지 마세요. 이 문제가 자신의 시간과 에너지를 쏟을 가치가 있는지 질문해보세요.



도움이 될 네트워크를 구축하세요.

지원하는 사람들을 주위에 두세요. 이 문제를 혼자 감당할 필요는 없습니다. 도움을 가장 많이 얻을 수 있는 , 가족, 친구, 동료, 멘토와 대화하세요.



자신을 격려하세요.

레저 생활, 운동, 좋은 영양 섭취, 적당한 수면, 명상, 기타 이완요법을 통해 자기관리를 해보세요.



안전한 오프라인 공간을 만드세요.

산책하거나, 친구와 연락하거나 독서를 해 보세요. 밤이나 외부 접촉 없이 보내길 원하는 시간대에는 알림 설정 해제를 고려해보세요.

사이버 폭력에 대처하기 위한 기술과 전략



긍정적인 자세를 가지세요.

감정적인 반응은 화를 부추기는 메시지를 불러올 수 있습니다. 부정적인 발언에 긍정적인 태도로 대응하기를 두려워하지 마세요.



준비를 하십시오.

온라인 소통에 더 잘 준비되어 있도록 사안에 대한 생각을 명확히 정리하고 필요한 정보를 얻으세요.



자신감을 가지고 적극적으로

자신의 신념과 의견과 가치관을 밝히세요. 두려워 하지 말고 온라인상에서 자신의 신념과 의견을 주장하세요. 자신의 성격과 옳고 그름에 대한 자신의 인식에 충실하세요.



롤모델이 되세요.

자신이 다른 사람을 위해 온라인 세계를 개선하는 일에 이바지하고 있음을 알게 됨으로써 목표의식을 가질 수 있습니다.



다른 사람들을 지원하세요.

다른 사람이 온라인 폭행을 겪을 때 안전하게 자기주장을 하거나 다른 형태의 지지를 보여줌으로써 도움을 주세요.