



Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities



건강한 이성 관계 체크리스트

국제 학생들에게 칼리지 및 대학 이수는 흥미로운 동시에 도전적일 수 있습니다. 학업 외에도 학생들은 새로운 사회적, 문화적 관습을 경험하게 되며 특히 이성을 데이트하거나 교제할 때 특히 그렇습니다.



소외 집단에 속하는 국제 학생은 인종 차별이나 동성애 혐오로 인한 편견을 겪는 등 데이트를 하며 추가적인 어려움에 직면할 수 있습니다.

사귀는 상대가 다른 문화권에서 왔거나, 신앙이 다른 경우, 서로 다른 데이트 관행에 적응하기는 특히 더 어려울 수 있습니다. 종교나 문화가 섞인 커플의 경우 자신이 속한 커뮤니티에서 수용과 지원을 얻는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

다음은 이러한 차이점들을 구체적으로 다루며 건강한 이성 관계인지를 판단하는 데 도움이 되는 몇 가지 체크리스트 질문입니다.

문화 차이에 대한 이해

- ☐ 귀하가 교제하는 이성은 귀하의 문화적 배경을 존중하고 판단 없이 귀하의 문화에 대해 배우고자 합니까?
- ☐ 귀하는 자신을 바꾸라는 요구를 받지 않으며, 귀하 자신이 그대로 위협감 없이 소중하게 받아들여지고 있다고 느낍니까?

기대치에 대한 의사소통

- ☐ 귀하는 데이트 관행에 대한 귀하의 기대치와 선호도에 대해 상대방과 솔직히 의논한 적이 있습니까?
- ☐ 상대방은 의견이 불일치할 때에도 친절과 배려로 귀하를 대우합니까?
- ☐ 귀하는 자신이 무엇이 필요하고, 어느 선을 넘으면 안 되는 지를 상대방에게 편안히 알려줄 수 있습니까?
- ☐ 상대방이 귀하를 판단한다는 느낌 없이, 자신의 취약함을 드러내며 생각과 감정을 공유할 수 있습니까?

독립성과 선택

- ☐ 문화적 또는 사회적 기대치와 관계없이 자신의 결정과 선택을 자의적으로 할 수 있습니까?
- ☐ 귀하는 친구나 가족에게 교제를 숨겨야 한다는 압박감 없이 교제 사실이 편안합니까?

동의 및 경계선

- ☐ 상대방과 동의 및 사귀는 의도에 대한 명확하고 지속적인 의사 소통을 합니까?
- ☐ 상대방은 귀하가 세우는 경계선, 의견 및 개성을 존중합니까?
- ☐ 육체적으로 친밀한 순간에 귀하는 안전감과 존중감을 느낍니까?
- ☐ 육체적 친밀감 속에서 상호적, 적극적, 지속적 동의와 편안함이 있습니까?
- ☐ 상대방은 귀하가 특정 행동이나 기대치에 불편함을 표현할 경우, 자신의 행동을 기꺼이 조정하려고 합니까?
- ☐ 상대방은 귀하의 선택을 존중합니까?

유연성 및 양보

- ☐ 둘은 공개적으로, 정직하게, 상호 정중한 의사소통을 합니까?
- ☐ 둘 다 적극적으로 서로의 말을 경청하고, 판단에 대한 두려움 없이 귀하의 생각과 감정을 표현하는 것이 편안합니까?
- ☐ 둘 다 유연한 자세로 데이트 관행과 관련된 문화적 차이의 중간 지점을 모색하려 합니까?

동료 및 가족의 압박

- ☐ 귀하와 상대는 문화적, 신앙적 또는 사회적 신념의 차이점에 대한 외부의 압력이 있을 경우 솔직하고 판단 없는 대화를 나눕니까?
- ☐ 상대방의 가족이나 친구가 귀하나 귀하가 속한 공동체를 판단하거나 고정 관념을 가질 때 상대방은 귀하를 대변하고 지원을 해 줍니까?

건강한 관계는 상호 이해, 열린 의사소통 및 서로의 배경을 이해하고 배우려는 의지에 기반하여야 합니다. 문화적 차이로 인해 교제에 커다란 어려움에 직면하고 있다면, 이성 교제에 대한 가이드를 제공하고 복잡함을 헤쳐 나가는 데 도움을 줄 수 있는 대학 카운슬러의 도움을 구할 것을 고려해 보십시오.

성별에 기반한 폭력에 대한 지원 요청하기

학생들 누구나 교내 캠퍼스에서 성폭력을 신고하는 것에 대해 우려감을 가질 수 있으나, 국제 학생들은 추가적인 우려를 할 수 있습니다. 언어 장벽, 수치심, 낙인, 문화 차이로 인한 우려로 인해 신고 및 해당 서비스에 접근하기가 더욱 어렵습니다. 일부 학생들은 범죄를 보고하는 것이 향후 이민에 대한 계획에 영향을 주거나, 추방될 수 있다며 두려워할 수도 있습니다.

귀하나 아는 누군가가 성폭력을 겪었다면, 이러한 트라우마를 겪은 개인을 돕는 전문 기관에 도움과 지원을 요청하십시오.

대학에서 제공하는 도움이나 리소스를 찾아보거나, 다음의 번호로 전화할 수 있습니다.

- Good2Talk에 1-866-925-5454번으로 전화하거나 686868번에 GOOD2TALKON라고 문자를 보내십시오. 헬프라인은 온타리오주에서 고등 교육을 이수하는 학생들에게 무상으로 기밀을 보장하는 지원 서비스를 제공합니다.
- 폭행 피해여성을 위한 상담전화 1-877-949-6051 또는 1.833.286.9865 (TTY) 200개 이상의 언어로 24시간 연중무휴 지원
- 불어를 하는 경우 1-877-336-2433 또는 1-866-860-7082(ATS)로 전화하십시오.

자세한 내용은 다음 사이트를 방문하십시오:

www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

Ontario 

 COSTI