

## [스토킹·데이트폭력 상황 기록 템플릿]

※ 사건이 있을 때마다 하나씩 새로 작성해 보세요.

※ 이 기록은 신고, 상담, 수사, 재판에서 중요한 증거가 될 수 있습니다.

1) 날짜:

2) 시간:

3) 장소:

4) 상대와의 관계:

5) 어떤 일이 있었나요? (구체적으로)

- 전화/문자 내용:
- SNS 메시지/DM 내용:
- 직접 만남/미행 상황:
- 집/회사 앞에서 한 행동:
- 협박/욕설, 위협 발언:
- 물리적 접촉이나 폭행이 있었다면 어떤 식이었는지:

6) 이 행동이 처음이었나요, 반복되고 있나요?

- 처음 / 여러 번 반복 중(대략 횟수와 기간)

7) 내가 느낀 불안·공포 정도 (0~10점 중 숫자로 적기)

예) 0점(전혀 불안하지 않음) ~ 10점(극심한 공포)

→ 오늘 점수:

8) 지금 몸과 생활에 나타나는 변화

- 잠: (예) 잠이 잘 안 옴, 악몽, 새벽에 자꾸 깼 등
- 식사: (예) 입맛이 떨어짐, 폭식, 구토감 등
- 몸 상태: (예) 두통, 가슴 두근거림, 멍, 통증 등
- 일상: (예) 출근/등교 힘들, 사람 만나는 게 두려움 등

9) 오늘 남긴 증거들

- 캡처한 화면(문자, 카톡, DM 등):
- 통화녹음 파일:
- CCTV 가능 여부(위치, 시간대):
- 목격자 이름·연락처:
- 기타(사진, 영상, 녹음 등):

10) 오늘 추가로 적어두고 싶은 점

(그때 들었던 생각, 말하지 못한 불안, 주변 사람 반응 등 자유롭게 작성)