

어떻게 도와줄 것인가

당신 자신이나 당신이 아끼는 사람의 도박습관이 걱정되는 경우 아래의 번호로 전화하면 도움을 받을 수 있으며 질문에 대한 답을 얻을 수 있습니다:

1-888-230-3505

ONTARIO PROBLEM
GAMBLING HELPLINE

비밀보장, 익명보장
무료, 24시간 이용가능



Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

위험도가 낮은 도박에 대한 더 자세한 정보를 원하시면
The Responsible Gambling Council
(건전도박협회) 웹사이트
www.responsiblegambling.org
를 방문하십시오.

“도박은 단지 게임일 뿐”이라는
것을 기억하십시오.



도박은 단지 게임일 뿐이다

The Responsible Gambling Council 협회는 예방에 초점을 둠

The Responsible Gambling Council은 도박중독예방을 꾀하는 독립된 비영리 기관으로 도박중독에 대한 이해를 증진시킬 수 있는 가장 효과적인 프로그램을 디자인하여 보급하고 있습니다. RGC는 도박중독에 대한 연구와 정보보급을 통해 최선의 예방책을 찾아내고 이를 적용토록 장려하고 있습니다.

위험도가 낮은 도박에 대한 간략한 안내



Korean

www.responsiblegambling.org



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

해마다 도박을 하는 사람들의 숫자가 늘고 있습니다. 그들은 카지노 게임을 하거나 경마장에 가고 복권을 사며 스포츠 행사에 돈을 걸고 빙고에서 행운을 점쳐 보거나 아니면 운수로 승부가 나는 다른 게임들을 합니다. 대부분의 도박은 사람들에게 피해를 주지 않지만 어떤 사람들은 알코올 중독에 빠지는 것처럼 도박에 빠지게 됩니다. 이들 도박중독자들은 돈 걸기를 중단하지 못하므로 흔히 돈을 다 잃고 친구나 가족과의 관계도 망치게 됩니다.

위험도가 낮은 도박이란 자제력을 잃을 가능성이 극히 적은 방법으로 게임을 하는 것입니다. 위험도가 낮은 도박의 키포인트는 "도박은 단지 게임일 뿐"이라는 것을 깨닫는 것입니다.

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  | 한도 |  | 휴식 취하기 |
| 도박은 단지 게임일 뿐이다. | | 오락 | |

위험도가 낮은 도박을 하는 사람들은 자신들이 때때로 운이 좋을 때도 있지만 장기적으로는 돈을 잃게 되어 있다는 것을 알고 있습니다. 도박이라는 게임은 그렇게 만들어져 있다는 것을 아는 것입니다. 위험도가 낮은 도박을 하는 사람들은 도박을 하나의 오락으로 보지 돈을 버는 수단으로 보지 않습니다. 그러니까 그 사람들은 도박에서 돈을 조금 잃게 되면 영화 관람료나 식사비 같이 그날 밤 오락비용을 지불한 것으로 생각하는 것입니다.

위험도가 낮은 도박을 하는 사람들은 아래의 말을 따릅니다:

- 사전에 잃는 돈의 한계를 정하고 이를 고수한다.
- 절대로 도박을 위해 돈을 빌리지 않는다.
- 시간에 제한을 둔다.
- 자주 쉬는 시간을 갖는다.
- 다른 활동과 도박간에 균형을 유지한다.
- 오락비로 책정된 한도 내에서 도박을 하지 절대로 생활비로 도박을 하지는 않는다.
- 스트레스가 심할 때나 우울할 때 또는 어떤 다른 형태의 어려운 상황에 있을 경우에는 도박을 하지 않는다.

도박중독자는 도박이 단지 게임이라는 것에 대한 지각을 잃어버리고 도박을 돈을 버는 하나의 수단으로 보기 시작하며 대부분 자신에게는 특별한 행운이나 능력이 있다고 생각합니다. 돈을 잃었을 경우 잃은 돈을 되찾기 위해 더 많은 액수를 걸므로써 "잃은 돈을 쫓는" 경향이 있습니다. 결과적으로 점점 많이 잃고 점점 더 많이 걸게 되는 악순환이 반복됩니다.

도박중독의 징후들은 다음과 같습니다:

- 도박에 점점 더 많은 시간을 보낸다.
- 도박에 대한 생각에 사로잡혀 있다.
- 점점 더 많은 돈을 쓴다.
- "잃은 돈을 쫓는다."
- 도박을 하기 위해 돈을 빌린다.
- 도박으로 인한 빛이 늘어난다.
- 도박에 드는 돈을 마련하기 위해 사기를 치거나 도둑질을 한다.
- 도박하는 것을 숨기기 위해 거짓말을 한다.
- 일이나 가족, 친구들을 등한시 한다.
- 해야 할 일이나 삶의 일상적인 압박으로부터 도피하기 위해 도박을 한다.