



주위의  
누군가가 도박을  
하는 것이  
염려되십니까?



## 도박이 문제가 되고 있다는 신호들

각자의 경험은 모두 다릅니다. 그러나 도박이 문제시 되고 있는 것을 보여주는 몇 가지 신호가 있습니다. 박스에 표한 수가 많을수록 문제가 더 심각할 수 있습니다.

### 당신은 한번이라도...

- 도박으로 사용한 시간과 돈에 대해 거짓말을 한 적이 있습니까?
- 도박을 하기 위해 돈을 빌리거나 물건들을 팔아서 돈을 마련한 적이 있습니까?
- 도박을 하기 위해 결근을 하거나 가족 일이나 다른 일들에 관한 책임을 거른 적이 있습니까?
- 지루함이나 가정이나 직장에서의 문제로부터 도피하기 위해 도박을 한 적이 있습니까?
- 잃은 것을 다시 따기 위해 도박을 한 적이 있습니까?
- 흥분과 같은 느낌을 얻기 위해 큰 돈을 걸고 도박을 하거나 장시간 동안 도박을 한 적이 있습니까?
- 당신의 배우자나 파트너 또는 가족들과 돈과 도박에 관해 말다툼을 한 적이 있습니까?
- 청구서, 납기일이 지났음을 알리는 고지서, 만 돈이나 잃은 돈을 당신의 배우자나 가족들로부터 숨긴 적이 있습니까?
- '크게 한 건 이기는 것' 이 당신의 모든 문제를 해결해 줄 것이라고 느낀 적이 있습니까?
- 마지막 남은 돈을 모두 잃을 때까지 돈을 건 적이 있습니까?
- 도박을 더 오랫동안 하기 위해서 잠을 자지 않거나 식사를 거른 적이 있습니까?

당신의 배우자나 가족 또는 친구가 도박 문제가 있을 때 도와주고 싶어하는 것은 당연한 것입니다. 그러나 각오하십시오—그들이 아직 문제가 있다는 것을 기꺼이 인정하거나 인정할 준비가 되어 있지 않을 수 있습니다. 도박을 하는 것은 당신과 당신 가족들에게 나쁜 영향을 끼치고 있지만 강제로 도박을 멈추게 할 수는 없습니다. 할 수 있는 것이 있습니다

### 이야기를 꺼내기 전에...

- 1) 정보를 수집하십시오: 일단 문제를 이해하십시오. [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org) 같은 웹사이트를 통해서 도박문제에 관한 정보들을 조사 하십시오.
- 2) 준비하십시오: 만약 폭력적이거나 가해적인 행동을 보일 가능성이 있다면, 조심스럽게 대화하십시오. 가족, 친구, 성직자 또는 상담원을 비롯해 도움을 제공할 수 있는 사람들을 적절하게 마련해 놓으십시오.
- 3) 적절한 시기를 선택하십시오: 그 사람이 도박에 대해 가책을 느끼거나 방금 도박판을 끝낸 후가 대화를 할 수 있는 적절한 시기가 될 수 있습니다.



### 염려하고 있는 것을 이야기하기...

- 4) “나”의 관점에서 이야기 하십시오: “나는 느낀다” 또는 “나는 생각한다” 를 사용하여 당신의 감정을 나타내십시오. 그렇게 하면 듣는 사람이 덜 방어적으로 느낄 것이고 논쟁도 덜하게 될 것입니다.
- 5) 차분함을 유지하십시오: 그 사람의 도박문제나 가족이 당면하고 있는 경제사정 같은 예민한 문제들을 이야기할 때 침착하게 말하십시오.
- 6) 협상을 하고 확고한 경계를 그어놓으십시오: 앞으로의 도박과 재정관리와 책임에 관한 당신의 바람을 명확하게 말하십시오.

### 이야기한 후에...

- 7) 긍정적 변화를 지지해주십시오: 긍정적인 변화들을 알아보고 인정해주며 성공한 것에 관해 칭찬을 해주십시오.
- 8) 자신을 위해 도움을 받으십시오: 상담원이나 상호지지 모임은 당신이 효과적으로 의사소통 할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 자책감을 줄이고 자존심을 키우십시오.
- 9) 변화는 시간이 걸린다는 것을 기억하십시오: 도박습관을 성공적으로 바꾸기까지 여러 번의 노력이 요구될 수도 있습니다.

## 배우자나 파트너들을 위한 충고

하십시오

- ✓ 도박은 당신 파트너의 삶의 한 측면일 뿐이라는 것을 인정하십시오
- ✓ 당신의 파트너가 가지고 있는 좋은 점들을 상기시키십시오
- ✓ 도박과 그로 인한 결과들을 파트너와 이야기 할 때 침착하십시오
- ✓ 당신 자신을 위해 도움을 구하고 있다고 파트너에게 말하십시오
- ✓ 자녀들의 나이에 맞는 언어와 자세한 설명을 통해 문제를 인정하십시오
- ✓ 가족의 재정 관리를 잘 조절 할 수 있도록 의논하십시오. 만일 당신의 파트너가 협조하지 않으려 한다면 당신 자신의 재정 상태를 보호할 수 있도록 준비해 두십시오. 더 많은 정보를 원하시면 당신 주변에 신용상담을 해주는 RGRC 목록을 찾아보십시오. 혹은 [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)의 “도박문제 도움 받기 - 돈 관리하기” 부분을 참조하십시오

하지 마십시오

- ✗ 설교하거나 비난하거나 훈계하지 마십시오
- ✗ 당신이 진정으로 그렇게 계획하고 시도할 것이 아니라면 위협하거나 최후 통첩을 하지 마십시오
- ✗ 당신의 파트너와 함께 도박을 하지 마십시오
- ✗ 그 사람을 가족 행사 등에서 소외시키지 마십시오
- ✗ 도박꾼에게 돈을 빌려주거나 구제해 주지 마십시오

만약 자신의 도박 습관이나 사랑하는 사람이 하고 있는 도박에 대해 염려하고 있다면, 도움을 받거나 대답을 들을 수 있습니다. 전화하십시오:

### ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505

비밀보장, 익명 보장, 무료, 24시간 이용 가능

더 많은 정보를 원하시면 - 당신의 십대 자녀들을 위한 자료들을 포함하여 - 또는 도박관련 문제를 도와줄 수 있는 지역 자원을 찾으신다면 이 사이트를 방문하십시오:

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

## 책임있는 도박 자원 센터

온타리오 전역의 도박 장소에 위치해 있는 책임있는 도박 자원 센터, The Responsible Gaming Resource Centre (RGRC)에서는 보다 안전한 도박과 도박 관련 문제에 대한 도움과 지역 사회 기관에의 의뢰를 위한 정보를 제공합니다. 책임있는 도박 위원회에서 관리하는 이 센터는 독자적이며 이 센터에 제공한 모든 정보들은 비밀이 보장됩니다.

## 책임있는 도박 위원회

책임있는 도박 위원회 (Responsible Gambling Council RGC)는 도박 예방을 도모하기 위해 만들어진 독자적 비영리 단체입니다. RGC는 매우 효과적인 자각 프로그램을 기획하고 전합니다. 또한 위원회는 RGC센터를 통하여 문제시 되고 있는 도박의 예방을 위해 실행할 수 있는 최상의 방법을 인정하고 도입하는 것을 증진하고 있습니다.

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

