



안전한 도박을 위한 간략한 길잡이



도박이 문제가 되고 있다는 신호들

각자의 경험은 모두 다릅니다. 그러나 도박이 문제시 되고 있다는 것을 보여주는 몇 가지 신호가 있습니다. 박스에 표한 수가 많을수록 문제가 더 크다고 할 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, 판 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?



많은 사람들은 도박을 합니다. 복권을 사고 카지노 게임을 즐기며 스포츠 경기에 내기를 하거나 온라인 포커를 즐깁니다. 도박을 하는 대부분의 사람들은 문제를 일으키지 않고 즐깁니다 - 그러나 그렇지 못한 사람들도 많이 있습니다.

위험이 높은 도박과 위험이 낮은 도박

위험이 높은 방법으로 도박을 하는 사람들은 도박이 단지 게임일 뿐이라고 생각하지 않습니다. 도박을 돈을 벌 수 있는 수단으로 생각하기 시작합니다. 또는 자신들이 특별한 운이나 능력이 있다고 생각합니다. 도박에서 지게 되면 잃은 것을 도로 되찾기 위해 더 많은 돈을 겁니다.

위험이 낮은 방법으로 도박을 하는 사람들은 도박을 할 때 안전한 원칙을 준수합니다. 그들은 도박을 오락의 일종으로 생각합니다. 그들에게는 도박에서의 작은 손실은 영화 티켓을 구입한 가격이나 음식점에서의 계산서와 같이- 그날 밤 오락을 하면서 지불한 돈으로 생각합니다.

그러면 어떻게 도박을 안전하게 즐길 수 있을까요?

도박을 하기로 선택한 사람들을 위해 도박을 안전하게 하고 위험을 줄일 수 있기 위한 일반적인 원칙들이 있습니다.

도박을 안전하게 하기 위한 요령

만약 당신이 도박을 하기로 결심했다면 위험을 줄이기 위해 이 지침을 따르십시오.

- ✓ 돈의 한계를 정해놓고 따르십시오
- ✓ 시간을 정해놓고 자주 휴식시간을 가지십시오
- ✓ 도박을 위해 돈을 빌리지 마십시오
- ✓ 오락을 위해 따로 떼어 놓은 돈을 사용하십시오, 식품 월세나 청구서등과 같은 필수품을 위한 돈은 사용하지는 않습니다.
- ✓ 도박과 다른 활동들과의 균형을 맞추십시오
- ✓ 잃은 돈을 다시 따기 위한 시도를 하지 마십시오
- ✓ 돈을 벌 수 있는 수단으로 도박을 생각하지 마십시오
- ✓ 도박하는 동안 마시는 술의 양을 제한하십시오
- ✓ 화가 나거나 스트레스를 받았거나 우울할 때는 도박을 하지 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 찾으십시오:

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 RGC 센터를 통하여 문제시 되고 있는 도박의 예방을 위해 실행할 수 있는 최상의 방법을 인정하고 도입하는 것을 증진하고 있습니다.

www.responsiblegambling.org

