



노년층 분들에게 드리는 보다 안전한 도박에 대한 간단한 가이드

“당신의 도박에 대해 점검을 하십시오”

가끔 한번씩 자신의 도박에 대해 현실적인 체크를 하십시오. 도박문제를 겪고있는 노년층 성인의 많은 분들이 ‘도박중독은 당신 자신도 모르는 새에 다가온다’고 말했습니다. 위험한 방식의 도박을 하지 않도록, 그리고 문제의 징후를 파악하도록 하십시오. 도움을 원하신다면, 도움을 받을 수 있는 곳이 여럿 있습니다.

“당신의 돈이니 당신이 잘 간수하십시오”

우리가 얘기해 본 노년층 성인들은 분명히 말했습니다. ‘이것은 우리 돈이다. 그돈을 벌려고 우리는 열심히 일했고 우리는 그돈을 원하는대로 쓸 것이다.’ 그러나 그들은 또한 우리에게, 도박에 돈을 너무 많이 쓰는 것은 자제력을 잃을 수 있고 당신에 대한 자긍심을 해칠 수 있다라고 말했습니다. 도박을 하고자 한 때는 당신이 얼마나 잃어도 되는지를 결정하십시오. 그 한도에 이르면 당신이 그날은 그만할 때인 것입니다.

도박을 하고자 한 때는 덜 위험한 정도로 하십시오. 당신의 연령에 관계없이 보다 안전한 도박의 원칙은 마찬가지입니다.

- 금액 한도, 시간 한도를 정해 놓고 그것을 지키십시오.
- 잃어도 괜찮을 만큼의 돈만을 쓰십시오.
- 자주 휴식을 취하십시오.
- 도박과 다른 활동을 균형있게 하십시오.
- 도박하기 위해 돈을 빌리지 마십시오.
- 잃은 돈을 되찾으려고 하지 마십시오.
- 당신이 화가 나있거나 스트레스를 받고 있거나 우울할 때는 특히 주의하십시오.



도박하기

많은 사람들이 도박을 합니다. 즉, 슬롯머신 또는 빙고를 하거나, 굵은 복권 또는 로또 복권을 사거나, 경마장에 갑니다. 그리고 대부분의 사람들은 곤란에 빠지지 않지만 일부의 사람들은 그렇게 됩니다. 어떻게 하면 도박을 보다 안전하게 할 수 있을까요? 당신의 잠재적인 문제점은 어떻게 알아차릴 수 있을까요? 당신의 도박 스타일에서 그 귀한 실마리를 찾을 수 있습니다.

위험성이 높은가 또는 낮은가

도박을 하는 어떤 사람들은 그것이 단지 게임일 뿐이라는 점을 망각합니다. 그들은 도박을 돈버는 한가지 방법으로 보기도 합니다. 또는 그들 자신에게 어떤 특별한 행운이나 능력이 있다고 생각합니다. 잃을 때는 그 잃은 돈을 되따기 위해 더 많은 돈을 겁니다. 이렇게 하는 것은 도박 중독의 위험성을 높이는 것입니다.

위험하지 않게 도박하는 사람들은 도박을 하나의 오락으로 봅니다. 그들에게는 도박에서 본 손해는 마치 음식점에서의 식대나 극장의 입장료처럼 하나의 유희비용일 뿐입니다.



당신의 은퇴 생활이 그 혼란에 빠지면 어떻게 되는가?

당신이 은퇴를 하면 여러가지가 변합니다. 자유 시간이 많아지고 당신은 새로운 생계예산을 짜게 될 것입니다. 인생의 전환기에는 어찌할 바를 모르거나 끈땀어린 느낌을 가지기 쉽습니다. 이러한 시기에 도박을 하면 어려움에 빠질 위험이 높다는 연구 결과가 있습니다. 당신이 과거에 도박을 많이 한 경우 그 위험은 더욱 커집니다.

온타리오의 60세 이상 성인의 2.2%는 중간내지 심한 정도의 도박중독에 빠져 있습니다. 이들의 경우 도박에서 입은 손해가 그들의 재정상태나 생계에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 당신이 연로하고, 게다가 수입이 고정되어 있다면, 당신이 잃은 것을 되찾을 길은 없습니다.

도박중독에 빠졌던 사람들이 해주는 도박에 대한 충고

책임있는 도박을 위한 평의회 (RGC)가 도박문제를 겪고있는 노년층 성인을 대상으로 연구를 한 바가 있습니다. 거기서 중요한 충고를 제공해 주었습니다.

“도박을 당신을 위한 주된 오락거리라고 보지 마십시오”

당신의 생활을 여러가지 활동으로 균형있게 하십시오. 우리가 얘기해 본 노년층 성인의 몇몇은 단지 시간이 많이 나기때문에 도박을 더 많이한다고 했습니다.



체크 하십시오: 잠재적 도박 중독의 일반적 징후들

각 개인의 경험은 다르지만, 여기 잠재적 도박중독의 몇가지 징후를 들겠습니다. 당신에게 해당사항이 많을 수록 문제의 가능성은 더 큼니다.

당신이 아래와 같이 합니까?

- 당신이 도박에 쓴 돈이나 시간에 대해 거짓말을 한다
- 도박할 돈을 마련하려고 돈을 빌리거나 물건을 판다
- 도박을 하려고 직장일, 가사 또는 다른 해야할 일을 빼먹는다
- 권태를 이기려고 또는 집이나 직장의 문제를 회피하려고 도박을 한다
- 잃은 돈을 되찾으려고 도박을 한다
- 중전과 같은 흥분감을 느끼려면 더 많은 돈으로 더 오랜 동안 도박을 해야한다
- 돈과 도박때문에 배우자, 동거인 또는 가족과 다툰다
- 지불청구서나 독촉장, 도박에서 딴 돈이나 잃은 돈을 동거인이나 가족으로부터 감춘다
- 한번 크게 따면 모든 문제가 풀릴거라고 느낀다
- 마지막 일불이 떨어질 때까지 돈을 건다
- 도박에 시간을 더 갖기위해 먹는 것과 잠자는 것을 소홀히 한다

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.

당신이 자신의 도박이나 다른 사람의 도박에 대해 염려된다면, 아래로 전화하십시오.

온타리오 도박중독도우미 전화

1-888-230-3505

무료, 비밀보장, 익명, 24시간 통화가능

보다 안전한 도박에 대한 정보를 더 원하거나 지역사회내에서 도박관련 문제에 대한 도움을 주는곳을 찾고자 하면, 아래에 가 보십시오.

www.responsiblegambling.org

