

도박에 대해 알고 더 안전하게 도박하세요



검증된 전략으로 도박에 안전장치를
구축할 수 있습니다. 다음 여덟 가지
힌트 중 몇개가 여러분에게 도움이 될
수 있을까요?

gambleaware.nsw.gov.au로 가면 본인과 도박의 관계를
바꿀 수 있는 실제적인 조언들이 더 많이 실려 있으니 꼭
읽어 보시기 바랍니다.

1. 자신의 도박 행태를 이해하세요

사람은 다릅니다. 어떤 사람들은 일 년에 한번 멜본 컵
날에만 도박을 합니다. 어떤 사람들은 일주일에 몇 번씩
합니다. 어떤 사람들에게는 도박이 재미로 하는 아무 해가
없는 여가 활동입니다. 어떤 사람들에게는 도박이 심각한
문제를 일으키기도 합니다. 당신의 스타일은 어떻습니까?
본인의 도박 스타일과 효과적인 통제 방법을 알아보세요.

2. 돈을 얼마 걸지 한도를 정하세요

카지노, 클럽 또는 펍에서 도박할 계획이라면 은행과 신용
카드는 집에 두고 잃어도 괜찮거나 쓰고 싶은 액수만큼
현금을 가져가세요.

온라인 도박을 하는 경우 계좌에 입금할 수 있는 금액,
입금과 입금 사이 최소 시간 및 베팅할 수 있는 금액에 대한
한도 설정할 수 있습니다.

여러분의 은행은 बैं킹 앱 및 활동 명세서의 지출 추적기를
통하거나 거래 한도를 설정하여 여러분이 도박에 지출하는
금액을 관리하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

3. 공부하세요

나름 조사를 해보세요. 각종 도박으로 돈을 딸 실제 가능성과
잃을 가능성에 대해 알고 나면 여러분은 깜짝 놀라실 겁니다.
모든 도박 단계에 대해 배우면 도움이 됩니다.

4. 게임 계획을 세우세요

시작하기 전에 한도를 정해 놓고 한도에 도달하면 그냥
나오세요. 잃어버린 돈을 만회하려고 하지 마세요. 얼마
동안 도박할지 시간 제한을 정하고 지키세요.

5. 순간에 도취되지 마세요

친구들이 큰돈을 걸면서 당신을 꼬드기면 멈추기가 힘들
수 있습니다. 휩쓸리지 않겠다고 결심하세요. 흔들리지
말고 친구들의 압력을 무시하세요.

6. 사회적 지원을 이용하세요

친구들에게 자신의 한도가 얼마인지 말하면 한도를 지킬
가능성이 큼니다. 지원 네트워크가 있으면 도박이 문제가
될 때 도움이 될 수 있습니다.

7. 삶의 균형을 잡으세요

균형은 인생의 모든 면에서 중요하며 그렇기 때문에 도박과
다른 활동의 균형이 맞게 하십시오. 그렇게 하면 도박에
쓰는 돈과 시간의 통제가 더 쉬워질 것입니다.

8. 도움이 필요하시면 부탁하세요

도박 때문에 고생하는 게 걱정된다면 도움을 구하는 것은
창피한 일이 아닙니다. GambleAware는 24시간 언제나
무료로 도움을 드리며 상담 내용은 비밀에 부칩니다. 전화,
온라인, 대면 상담이 가능합니다.

도움의 손길은 가까이 있습니다

본인이나 본인이 아는 누군가가 아무리 심한 도박
문제가 있다 하더라도 GambleAware에서 도와드릴
수 있습니다. 비밀이 보장되는 무료 조언과 도움을
원하시거나 집 근처의 서비스 위치를 알고 싶으시면
gambleaware.nsw.gov.au를 방문하시거나 24시간
언제나 **1800 858 858**로 전화하십시오.



GambleAware

GambleAware는 NSW 정부의 책임있는 도박 진흥청의 예산지원을
받습니다. GambleAware의 목적은 연구, 교육, 개인 및 커뮤니티
지원을 통해 NSW에서 도박 관련 피해 근절을 이루는 것입니다.