

도박에 관하여 어떻게 대화하면 좋은가



도박으로 고생하는 사람이
그 습관을 바꾸려는 여정을
지원하는 것은 용기와 헌신을
필요로 하는 일입니다.

당신이 이 과정의 주요한
일부이기는 하나, 스스로의
도박벽에 대해 책임을 져야
하는 사람은 당신의 친구 혹은
당신이 사랑하는 그 사람임을
잊지 마십시오.

대화를 시작할 수 있다면 이 것이 여러분이
할 수 있는 가장 중요한 일 중의 하나입니다.
이는 당신의 친구나 가족이 마음을 열어 스스로
힘들어 하고 있음을 인정하는 데 첫 걸음이 되는
것입니다. 여러분이 시도해 볼 수 있는 전략들이
있습니다.

먼저, 상황을 살펴 봅니다

도박이나 도박문제 지원에 관한 안내책자들을 집
여기저기에 놓아 둡니다.

정기적으로 인내심을 가지고 상대방에게 당신이
도박문제에 대해 얘기하는 데 진심으로 관심이 있다고
알려 줍니다. 개방형 질문을 하십시오.

보다 일반적인 관점에서 도박에 대해 얘기 하십시오.
예를 들면, “요즘 내가 도박이 주는 피해에 대해 좀
읽어봤는데 말이야...”

‘갬블어웨어’ NSW [페이스북](#) 페이지나 [유튜브](#) 에는
당신이 살펴 보거나 혹은 사랑하는 가족 또는 친구에게
보여줄 많은 비디오들이 있습니다. 처음 보면 아주
좋은 비디오는 ‘당신이 생각하는 것 보다 당신은 더
강합니다’ 입니다. 긍정적인 메시지를 담고 있으며
도박문제에 관해 도움을 구하는 것이 얼마나 중요한지
상세히 설명해 줍니다.

자신이 비난 받거나 비판 당하는게 아니라 도움을 받을
것이라는 사실을 알아서 안전한 상황이라고 느끼지
않으면 당신이 사랑하는 그 사람은 마음을 열지 않을
것입니다.



GambleAware

gambleaware.nsw.gov.au
1800 858 858

당신이 사용할 표현에 대해 조심스럽게 생각해 보십시오

당연히 화가 날 만 할지라도 비판하거나 알보는 투의 말, 잔소리나 상대방을 비난하는 표현을 하면 역효과를 가져올 수도 있습니다.

몇몇 기본 원칙

비난하지 않고 사실, 생각, 느낌을 말합니다.

“너”가 아닌 “나”로 시작하는 문장을 사용합니다.

당신이 듣고 있음을 보여 줍니다.

이해심을 보입니다.

어떻게 대꾸할지 계획하고, 그들이 어떤 반응을 보일지 생각해 봅니다.

대화 시작방법의 예

“내가 보기에 요즘 좀 침울해 보이던데. 괜찮아요?”

“당신에게 무슨 일이 있었던 건가요? 내가 도움 될 일이 뭐 있을까요?”

“내가 보기에 당신 근래에 도박을 많이 하네요. 이젠 정말 내가 걱정되기 시작했어요.”

“알다시피 넌 내 친구이고 난 너를 많이 아껴. 그래서 내가 이런 말을 하는 거야. 네가 정말로 위험스런 짓들을 하는 것을 보았기 때문에 내가 속상해.”

“바로 지금 내가 보기에 넌 행복하지 않아, 그래서 내가 속상해. 돕고 싶어.”

상대방이 화를 낸다면?

이런 경우 힘들 수 있습니다. 시도해 보기에 안전한 상황이면, 다음과 같은 전략이 통하는지 봅니다.

- 상대방의 분노심을 인정한다. “이것 때문에 네가 정말 그런 악영향을 받는다는 것을 나도 알겠다.”
- 화를 내는 것은 괜찮지만 공격적으로 나오는 것은 용납되지 않음을 알려 준다. “얼마든지 너는 화가 날 권리가 있어, 하지만 소리를 지르거나 협박하는 것은 내가 받아들이지 못해.”

- 상대방의 공격성이 당신에게 어떤 피해를 주는 지 알려준다. “당신이 소리를 지르면 내 마음이 상하고 당신이 무례하게 여겨져요.”
- 상대방에게 자신의 감정을 보다 건설적으로 표출하도록 권고한다. “나는 진짜 이 얘기를 될 수 있는 한 차분하게 계속하고 싶어요. 당신이 왜 그런 기분인지 알고 싶고 당신이 그 점에 대해 더 얘기해 주면 좋겠어요.”

상대방이 대화를 거부한다면?

당신이 사랑하는 그 사람이 도박문제가 있다는 것을 – 스스로 혹은 당신에게 – 부인한다면, 그가 말하도록 하거나 행동을 취하도록 하는 것이 당신에게 달린 것은 아닙니다. 밀어 부치면 상황을 악화시킬 수 있습니다. 진전이라는 것은 몇 주 혹은 몇 달이 걸릴 수 있는 과정입니다.

절대로 잊지 마십시오 — 당신의 안전이 우선입니다

협박을 받고 있거나 안전치 않다고 여기면 혹은 당신의 가족이나 자녀의 복지가 염려스러우면, 당신의 안전이 우선이어야 합니다. 상담사와 얘기하고 안전계획을 마련해 놓으며, 응급시에는 **트리플 제로 (000)**에 전화하십시오.

가까운 곳에 도움의 손길이 있습니다

자신의 혹은 다른 주변사람의 도박으로 인해 피해가 얼마나 크던지 ‘갬블어웨어’가 도움을 드릴 수 있습니다. 무료이며 비밀이 보장되는 조언 및 지원을 원하거나 나에게 가까운 서비스들의 위치 파악을 원하면, gambleaware.nsw.gov.au를 찾거나 저희에게 **1800 858 858**로 주 7일 하루 24시간 전화해 주십시오.

갬블어웨어는 NSW 정부의 ‘책임감 있는 도박청’의 자금지원을 받습니다. 갬블어웨어의 목표는 개인 및 지역사회를 위한 연구, 계몽 및 지원을 통해 NSW에서 도박으로 인한 피해를 뿌리 뽑으려는 것입니다.