

# 도박이 끼치는 해악 이해하기



어떤 사람들에게는 도박이 정상적인 활동입니다. 친구들과 재미 삼아 하기도 하고, 일주일에 복권 한 장을 사거나 경마장에서 하루를 보내는 정도입니다.

그러나 어떤 사람들에게는 도박이 문제가 될 수 있습니다. 언제 도박이 해를 끼치는지 인지하기가 힘들 수도 있고 매우 부담스러울 수 있습니다.

## 사람들이 도박하는 네 가지 이유

### 1. 위험 감수는 재미있다

위험을 감수할 때 짜릿함을 느끼고 긍정적인 느낌이 드는 것은 인간의 본성입니다. 기대감만으로도 자연스럽게 쾌감을 느낄 수 있습니다. 재미와 오락을 찾는 이유가 바로 거기에 있습니다.

### 2. 어느 정도는 현실 도피의 성격도 있다

사람들은 일상생활에 신경 끄는 것을 좋아합니다. 클럽에 있든, 경마장에 있든, 카지노에 있든, 온라인 베팅을 하든 다른 사람들, 소리, 감정에 둘러싸일 수 있기 때문입니다.

### 3. 돈을 벌고 싶어서

도박은 가능성 게임입니다. 어떨 때는 운이 좋아서 따기도 하지만 대부분 잃습니다. 따더라도 그다음 베팅할 때 모조리 다 날릴 수도 있습니다.

### 4. 보고 자랐기 때문이다

카드 게임, 즉석 복권, 멜본 컵 내기 – 이 모두가 성장 과정의 일부고 요즘에는 도박 광고가 어디에나 있고 특히 스포츠 분야는 더 심합니다.

## 도박 문제가 생기는 상황

도박 문제가 생길 수 있는 사람이라고 딱히 정해져 있는 것은 아닙니다. 단독 유발 요인을 파악하기는 불가능합니다. 경험과 사회적 유인 요소가 합쳐진 경우일 가능성이 큼니다.

동기부여가 한가지 요소일 수 있습니다. 동네 클럽에서 포커 머신 하면서 이걸 문제나 걱정거리에서 벗어나는 탈출구로 여길 수 있습니다. 혹 경마에 돈을 걸거나 카지노 테이블 게임을 하는 사람은 스틸을 쫓고 있을지도 모릅니다.

## 인생의 어떤 경험 때문에 지나친 도박이 촉발되기도 합니다

- 전에 한판 해서 크게 따고 난 뒤 이제 도박하면 돈을 탄다는 강력한 연상이 생기게 된 경우
- 가정이나 직장에서의 불안 및 스트레스
- 부채
- 가까운 사람을 잃은 경우.



GambleAware

[gambleaware.nsw.gov.au](http://gambleaware.nsw.gov.au)  
1800 858 858

## 다른 위험 요소로 인해 도박 문제가 생기기도 합니다

- 집안에 중독 내력이 있는 경우
- 우울증과 불안 같은 정신 건강 문제
- 도박의 결과는 작위적임을 깨닫지 못함
- 도움을 구하기보다는 문제와 감정적 스트레스를 회피하는 경향
- 개인적인 알코올이나 마약 문제.

## 어떤 사람들은 도박 문제가 생길 가능성이 더 작습니다

상식적인 것 같지만 도박 문제에 덜 취약한 사람들은 다음과 같은 특징이 있습니다

- 금전적 안정
- 든든한 친구들
- 미래에 대한 희망과 꿈
- 안정된 직장
- 문제를 놓고 회피하기보다 도움을 이용할 수 있는 능력
- 돈을 따는 것이 무작위적이라는 것을 알고 있음
- 한도를 정하고 도박할 수 있는 능력.

## 도박이 해를 끼치고 있는 징조들

누군가 도박 문제로 고생하고 있다는 것을 알기가 어려울 수 있습니다. 사랑하는 가족 중 한 사람이 도박 문제를 숨기려고 가능한 모든 것을 했을 수도 있고 또 아무도 성급히 결론을 내리고 싶지 않기 때문입니다. 본인의 육감이 맞을 수도 있지만 뭔가 잘못되었다는 것을 확실히 짚을 수 있는 방법을 배우는 게 좋습니다.

### 실마리

- 어디서 시간을 보내는지 말하려 하지 않는다
- 자기 금전 상태에 대해 말하는 것을 꺼린다

- 우편물을 챙기고 다른 식구가 고지서를 못 보게 할 방법을 찾는다
- 공동 계좌나 다른 곳에 둔 돈이 어느 날 없어진다
- 돈을 꾸어 달라면서 타당한 이유는 밝히려 하지 않는다
- 자기 물건을 팔기 시작했는데 그 이유는 설명하지 않는다
- 어떨 때는 선심 쓸 현금이 있지만 어떨 때는 빈털터리다
- 더 쉽게 마음이 상하거나 화를 낸다
- 알코올이나 마약을 남용한다
- 친구나 가족들과 시간 보내는 것과 같은 평소 활동에 흥미를 잃었다
- 직장, 학교, 가족, 개인적 필요나 가정에서 맡은 책임을 게을리 한다
- 불안하고 걱정스럽고 죄스러워하고 우울하거나 짜증을 쉽게 내는 것 같다
- 돈과 도박에 대해 가족이나 친구와 언쟁을 벌인다
- 항상 도박 생각을 하거나 도박 얘기를 한다.

### 이런 실마리의 의미

- 자신이 감당할 수 없는 돈과 시간을 도박에 쓰고 있다
- 도박을 관리하거나 멈추는 게 힘들다
- 도박에 대해 거짓말하고 사람들한테서 감추려 한다
- 잃어버린 돈을 다시 따려 하거나 도박을 통해 금전적 어려움에서 벗어나려 한다
- 돈이 몽땅 없어질 때까지 도박한다
- 도박 액수가 더 커지고 더 자주 하거나 더 오래 한다.

## 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.au](http://gambleaware.nsw.gov.au) 를 방문하시거나 24시간 언제나 **1800 858 858** 로 전화하십시오.