



# 도박 중독

도박 중독자와 그 가족들을 위한  
자가 치료 지침서

2006년 1월

**본 소책자에 관한 문의는 아래 주소로 하여주시오:**

Problem Gambling Services  
COSTI Family and Mental Health Centre  
1700 Wilson Avenue, Suite 105  
Toronto, ON M3L 1B2

본 소책자의 내용을 귀하나 또는 환자가 사용하기 위해 다운로드 받거나 복사할 수는 있으나 본 책자의 판매는 금지되어 있습니다.

본 책자의 내용을 인용할 시에는 다음의 구절을 쓰십시오.

토론토 COSTI 이민 서비스 (2006). *도박 중독자: 도박 중독자와 그 가족을 위한 자가 치료 지침서*.

# 차례

## 감사의 말

## 서문

### 1. 도박과 도박중독

- 1.1 도박이란 무엇인가?
- 1.2 도박이 중독성 도박이 되는 것은 언제인가?
- 1.3 도박중독, 이것은 어떻게 시작되는가?
- 1.4 도박의 과정

### 2. 중독의 문제가 있다면 – 도박중독자에게 도움이 될 수 있는 몇 가지 의견

- 2.1 문제에 대처하기
- 2.2 도박중독자를 위한 돈 관리
- 2.3 출입정지 신청
- 2.4 조우의 이야기

### 3. 도박중독자의 가족과 친구들을 위한 정보

- 3.1 당신은 중독문제가 있는지 몰랐습니다.
- 3.2 재정상태
- 3.3 자기 돌보기
- 3.4 도박중독자를 위해 해야 할 것과 해서는 안 되는 것들

### 4. 어떻게 도움을 구하는가?

- 4.1 상담이란 무엇인가
- 4.2 받을 수 있는 도움

## 감사의 말

본 자기지침서는 몇 개의 출처로부터 모은 정보로 구성되어 있습니다:

- 도박중독증 프로그램을 운영하는 COSTI 직원들의 전문 지식
- Gambler's Help Southern. (2002). *Strategies for Change: A Handbook for Problem Gamblers, their Partners, Family Members and Support People*. Victoria, Australia
- Saskatchewan Health. *Family Resource Guide*.
- Centre for Addiction and Mental Health. (2004). *Problem Gambling: The Issues, the Options*. Toronto, Canada

## 서문

이 소책자는 도박중독자 자신과 가족의 도박에 대해 고민하는 사람들을 위한 것입니다. 많은 경우 도박 문제에 당면한 여러 사람들과 가족들은 도움이 될 만한 정보를 얻고 싶어 합니다. 귀하가 도박의 중독성을 이해하고 자신의 삶의 여러 부분을 되찾는 데에 이 소책자의 내용이 도움이 되기를 바랍니다. 아래의 내용에는 도박중독증과 재정문제에 대처하는 조언과 전략, 자기를 돌보는 것, 상담과 도움을 받을 수 있는 곳에 대한 정보가 들어 있습니다.

당신이 이 소책자를 읽고 필요한 도움을 구하는 첫 발을 내 디디시길 바랍니다.

# 도박과 도박중독

도박이 한 사람의 삶의 중요한 부분에 지장을 초래할 때 시간이 가면서 그것이 문제가 되는 것입니다.

## 1.1 도박이란 무엇인가?

도박이란 승패가 대체로 우연성에 달려 있는 어떤 게임에 돈이나 다른 귀중한 것을 위험을 무릅쓰고 거는 행위를 말합니다.

도박의 예를 들면 다음과 같은 것들이 있습니다

- 카지노 게임
- 돈내기 트럼프 게임
- 운동경기, 당구 도는 경마에 내기 거는 것
- 로터리와 복권들
- 증권과 데이트레이딩 (당일치기 주식매매)
- 빙고
- 피라미드

## 1.2 도박이 중독성 도박이 되는 것은 언제인가?

대부분의 사람들은 재미로 또는 시간을 보내기 위해 도박을 하며 아무런 문제가 없습니다.

도박에는 여러 다른 단계가 있는데 흔히 도박이 한 사람의 삶의 중요한 부분에 지장을 초래할 때 시간이 가면서 그것이 문제가 되는 것입니다:

- 가족관계나 친구 관계에 해를 끼칠 때
- 일이나 학교생활 또는 다른 활동에 지장을 가져올 때
- 재정상태에 부정적인 영향을 미칠 때
- 정신적 신체적 건강에 문제를 일으킬 때

도박 중독증이 주는 피해는 여러 가지 형태가 있으며 도박중독자 주위의 다른 사람들에게까지 영향이 미칩니다.



## 도박 중독증의 몇 가지 징후들

다음의 징후들은 도박으로 인한 문제일 수 있습니다.

도박을 할 때는 돈이나 시간의 한계를 넘어선다.

도박을 하기 위해 돈을 빌리고 갚지 않는다.

도박에 들인 돈의 액수와 시간에 대해 억울해 한다.

도박으로 잃은 돈을 만회하기 위해 다시 도박을 한다.

도박에서 이기거나 도박 하는 생각에 많은 시간을 보낸다.

도박에 관련된 돈에 대하여 언쟁을 한다.

일확 천금이 바로 눈앞에 있다는 확신에 빠져있다.

따는 것에 대해 거짓말을 한다.

술이나 마약 사용이 늘었다.

다른 사회 활동에 관심이 없어졌다.

도박을 하기 위해 식사와 수면을 소홀히 한다.

도박에서는  
항상  
내기하는  
사람이  
지게 되어  
있다는 것을  
머시킴어가

### 1.3 도박중독 – 이것은 어떻게 시작되나?

도박이 처음부터 문제가 되는 것은 아닙니다. 대부분의 사람들은 그저 재미로 도박을 하기 시작합니다. 그러나 도박이라는 것은 자신이 알지 못하는 사이에 삶의 중요한 부분이 되어버리고 자신을 심각한 지경으로 몰고 갑니다.

다음은 사람들이 도박 중독증에 빠지게 되는 몇 가지 이유입니다.

#### 정서적인 요인들

어떤 사람들은 우울증, 불안감, 충동억제기능 부족 등의 다른 문제로 도박에 손을 대기도 합니다. 그러다가 큰 변화나 스트레스가 닥치면 도박의 충동을 제어할 수 없는 지경에 이르게 됩니다.

#### “대박”

도박을 처음 시작할 때 큰 돈을 딴 사람은 자신이 계속 그렇게 크게 딸 거라고 잘못된 믿음을 갖게 됩니다. 그러나 그것은 사실이 아닙니다.

#### 도박에 대한 잘못된 생각

사람들은 도박에 대한 잘못된 생각 때문에 도박에 빠지게 되고 일단 빠지면 헤어 나오기 힘들게 됩니다. 많은 분들이 도박을 할 때 이길 가능성, 즉 이기는 확률에 대하여 잘 이해하지 못합니다. 도박은 항상 돈을 거는 자가 불리하게 되어 있다는 것을 명심하여야 합니다. 항상 하우스 (카지노, 복권 회사, 또는 빙고장) 에 유리하게 되어 있습니다.

도박이 중독으로 발전하는 사람들은 흔히 다음과 같은 믿음을 갖고 있습니다:

도박을 계속해서 하면 반드시 이기게 되어있다.

도박을 계속해서 하면 잃은 돈을 되찾을 수 있다.

도박이 재정적인 문제의 해결책이다.

도박만이 스트레스에서 곧바로 벗어날 수 있는 탈출구이다.

도박 충동을 멈추게 하는 유일한 방법은 도박을 하는 것이다.

자기들은 도박에서 이기게 도와주는 어떤 시스템을 갖고 있다.

이 모든 믿음은 틀린 것입니다.

## 1.4 도박의 과정

도박에 대해 다른 식의 사고로 표현해 봅시다.

우리가 몸에 통증을 느낄 때 우리는 통증을 없애기 위해 어떤 조치를 취합니다. 예를 들면 약을 먹는다면지.....

삶의 스트레스는 고통, 마음의 고통을 가져다 줍니다. 그래서 불안감이나 무로함 또는 우울증이 생길 수 있습니다. 이 마음의 고통을 감당하기 위해 사람들이 선택하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 어떤 사람들은 다음의 행위를 선택합니다:

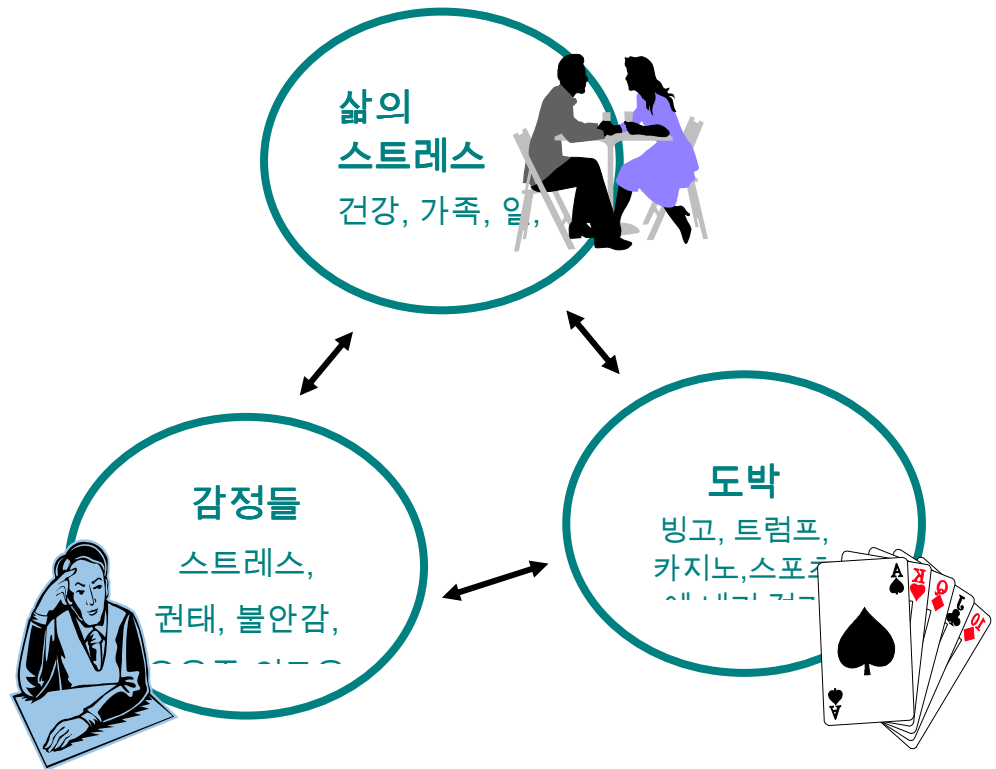
- 친구에게 이야기 하기
- 운동
- 정원 가꾸기
- 기도와 명상

어떤 사람들은 문제가 일어날 수 있는 행위를 선택합니다.:

- 음주
- 도박
- 마약

**도박과 마약 그리고 음주는 사람의 삶에 더 많은 문제를 일으킵니다.**

어떤 사람들은 삶의 스트레스에서 벗어나기 위해 도박을 이용합니다. 우울증, 불안감, 외로움 같은 감정을 달래기 위해 사람들은 도박에 눈을 돌리기도 합니다. 그러나 도박은 악순환의 도화선이 되는 또 다른 요인들을 불러옵니다.



## 중독의 문제가 있다면 – 도박중독자에게 도움이 될 수 있는 몇 가지 의견

### 2.1 문제에 대처하기

도박을 하게 되는 과정을 생각해 볼 때 다음의 3 가지로 문제해결에 접근할 수 있습니다: 도박 습관을 바꾸는 것, 스트레스에 대처하는 기술을 배우는 것, 도박을 하게 되는 원인이나 영향을 미치는 요인을 찾아내는 것. 아래는 앞서 말한 3 가지 영역에 도움이 될 만한 조언들입니다.

### 도박 행위

- **지원:** 친구, 친척 또는 파트너로부터 지원을 받는다. 필요한 지원이 무엇이며 어떻게 효과적으로 지원을 받을 수 있는지 상의한다.
- **돈 단속:** 현금을 만지는 기회를 줄인다. 현금을 지닐 수 없으면 도박을 할 수가 없다. (예를 들면 은행에서 찾을 수 있는 일일 현금 인출 한도액을 줄인다.)
- **정직성:** 자신과 가족 그리고 친구에게 정직한 것이 중요하며 자신의 문제를 인정하고 누군가에게 이에 대해 이야기 한다.
- **자신에게 말하기:** 자신이 도박에 대해 갖고 있는 믿음에 대해 숙고해 보고 그것에 도전한다. (예를 들면 도박중독자들은 자신들은 슬롯 머신에서 언제 돈이 쏟아질지 예측할 수 있다고 믿는다. 그런데 당신은 그 믿음의 신빙성에 대해 끊임없이 의심할 필요가 있다.
- **대안 마련:** 도박을 하고 싶다는 충동이 일어날 때 당신이 즐기는 다른 것을 찾아 그것을 이용할 필요가 있다. 당신이 도박 이외에 어떤 것을 좋아하는지 생각해 본다. 도박에 빠지기 전에 당신의 삶이 어땠으며 그 때는 어떤 것을 즐겼는가 자문한다.
- **트리거 (어떤 것을 유발시키는 계기가 되는 것):** 도박에 대한 충동을 유발시키는 것이나 장소를 피한다. 예를 들면: 카지노 옆을 운전하여 지나간다거나 카드 게임이나 다른 종류의 도박이 있을 지도 모르는 동네 술집에서 친구를 만나는 것을 피한다.

자신과 가족,  
친구들에게  
정직한 것은  
중요합니다.  
자신의 문제를  
인정하고  
누군가에게 그

## 정서적 고통

- **긴장 이완:** 긴장 이완 기술을 배워서 매일 그것을 연습한다.
- **자신을 격려하기:** 스스로를 비판하지 말고 그 대신 자신을 격려하고 자신을 자신의 가장 친한 친구인 것처럼 대접한다.
- **자기 돌보기:** 많은 사람들이 타인을 위하여서는 엄청난 시간을 소비하면서도 자신들에 대해서는 소홀합니다. 도박중독자들은 자신이 돌볼만한 가치가 없다고 믿고 흔히 자신들을 등한시합니다. 시간을 내서 자신을 보살피십시오. 예를 들어 .매일 시간을 할애해서 자신이 좋아하는 것을 하십시오.
- **운동:** 운동은 스트레스 해소의 좋은 방법입니다. 매일 조금씩 하는 것이 많은 도움이 됩니다.

## 원인 및 영향을 끼치는 요인들

도박중독에 대한 원인이나 영향을 끼치는 요인에 대해 항상 명확하고 즉각적인 답이 나오지는 않습니다. 무엇이 도박을 하도록 영향을 미치는 지 찾아내는 것은 통상 시간이 걸립니다. 먼저 자신이 처음 도박을 시작했을 때 무슨 일이 있었는지 생각해 보십시오. 예를 들어 어떤 사람들은 삶에 큰 손실을 겪은 후 도박 중독에 빠지기도 합니다. 이 경우는 자신이 겪는 공허함을 달래는 방법으로 도박을 이용하는 것일 겁니다. 그들은 도박이 자신들에게 이런 역할을 한다는 것을 깨닫지 못할 수도 있습니다.

통상 도박중독증의 원인이나 영향을 미치는 요인을 찾아가는 과정은 상담가의 도움을 받는 것이 최선의 방법입니다.

## 2.2 도박중독자들을 위한 돈 관리

- 자신이 믿을 수 있는 사람이 돈 관리 도와줄 수 있도록 조처하십시오. 그리고 자신의 필요에 따른 장 단기 예정을 세우십시오.
- 급료는 계좌에 직접 예치되도록 하십시오.
- 급료가 후원자에게로 지급되도록 할 수도 있습니다.
- 신용카드와 데빗카드를 취소하거나 후원자에게 맡기십시오.
- 최소한의 돈만 지니고 다니십시오
- 하루에 소액만 인출할 수 있도록 은행과 조정하십시오.
- 돈을 공채에 넣어서 쉽게 찾을 수 없도록 하십시오.
- 자신의 은행계좌의 초과 인출 계약을 취소하십시오.
- 가족과 친지들에게 자신의 노력을 알리고 자신에게 돈을 빌려주지 말라고 부탁하십시오.
- 은행계정의 서명자를 두 명으로 할 것을 고려해 보십시오
- 신용카드의 현금 인출을 없애십시오.
- 여러 가지 요금은 계좌에서 직접 지불하거나 수표로 납입 하십시오.
- 타인의 돈을 다루는 일에서 유혹을 받으면 현금을 취급하는 직업을 피하십시오.
- 집안에 많은 현금을 뒤풀지 마십시오.
- 꼭 내야 하는 요금들은 되도록 많이 미리 납입하십시오.
- 자신이 정말 좋아하는 것을 생각해보고 그것을 위해 정기적으로 돈을 따로 떼어놓으십시오.

## 2.3 출입정지신청

온타리오주의 모든 게임장에는 출입정지 신청 프로그램이 있습니다. 이것은 도박중독자들이 온타리오주의 게임장에 출입할 수 없도록 자발적으로 자신의 출입을 무기한 정지 시키는 것입니다. 이 프로그램은 도박문제를 가지고 있으나 변화할 준비가 된 사람이 도박을 멀리할 수 있는 좋은 방법이 될 수 있습니다.

이 출입정지신청에 대해 상세한 정보를 원하시면 게임장의 직원에게 문의하십시오.

## 2.4 조우의 이야기

조우의 이야기는  
복잡합니다.  
그가 정말로  
도박을 그만두기로  
결정하고  
실제로  
그만두기까지는  
많은 시간과  
주위의 지원이  
필요했습니다.

조우는 캐나다에 오면서 금새 이곳에 정착할 수 있으리라 생각했습니다. 아무 문제도 없을 거라고 그리고 돈도 쉽게 벌 수 있으리라고 믿었습니다. 그는 편안한 삶과 행복한 가정 좋은 친구들을 꿈꾸었고 밝은 미래가 펼쳐질 거라고 생각했습니다. 그러나 불행히도 일이 조우가 생각한 것같이 되지 않았습니다.

영어 배우기가 그에게겐 힘들었습니다. 생활비를 벌기 위해 공장 일을 해야만 했습니다. 시간이 지나면서 공부와 일을 병행하는 것이 너무 힘들었습니다. 그는 공부를 그만두었습니다. 조우는 자신이 어디에도 맞지 않는다고 느꼈습니다. 자신이 남들처럼 성공하지 못했다고 믿었기 때문에 자신의 커뮤니티 사람들을 피했습니다. 조우는 잘 지내고 있다는 것을 고향의 식구들에게 보여주기 위해 가끔씩 돈과 행복한 모습이 담긴 자신의 사진을 보냈습니다.

어느 일요일 오후에 조우의 직장 동료 몇 명이 카지노에 함께 가자고 했습니다. 카지노에서 조우는 자신이 받는 극진한 대접에 놀랐습니다. 그곳의 직원들은 매우 예의 발랐고 조우는 훌륭한 서비스를 받았습니다. 조우는 자신이 완전히 다른 세상에 있는 듯이 느꼈습니다. 그날 이후 조우는 카지노에 혼자서 가기 시작했고 슬롯 머신에서 큰 돈을 따기까지 했습니다. 그는 카지노에 정기적으로 출입하기 시작했고 더 많은 돈과 시간을 소비했습니다.

조우의 도박은 점점 더 심해졌습니다. 조우가 아직 이것을 중독으로 보지는 않았지만 만일 이 일을 계속하면 자신의 예금과 일자리 그리고 집까지도 잃을 수 있다는 걱정이 들기 시작했습니다.

금전문제가 생기기 시작하면서 조우는 친구에게서 돈을 빌렸습니다. 친구가 사실을 알게 될 때까지 조우는 돈이 필요한 이유를 여러 가지로 둘러댔습니다. 조우가 상담을 받기로 결심한 것은 친구의 격려 때문이었습니다.

조우는 자신이 도박 때문에 곤경에 처하게 된 것을 알면서도 대박이 터지기를 바랐습니다. 도박으로 잃은 돈을 되찾기만 하면 도박을 끊겠다고 자신에게 약속했습니다.



조우가 도박을 그만두기로 결심을 하는 데는 몇 달이 걸렸습니다. 자신의 삶에 대해 이야기하는 시간을 보낸 후에야 조우는 도박이 자신의 삶에서 중요한 역할을 하고 있다는 것을 깨달을 수 있었습니다. 고향에서 조우는 가난한 대가족의 맏이였기 때문에 어렸을 적에 학교를 그만두었습니다. 부모의 생계를 도와드려야 했기 때문입니다. 조우는 무엇이든 주어진 일을 열심히 했지만 자주 굴욕과 무기력함을 느끼곤 했습니다.

조우는 언젠가 자신의 성공한 모습을 세상사람들에게 보여주고 싶었습니다. 그는 도박을 자신이 스스로 잘 해낼 수 있는 한 방법으로 생각했습니다. 또한 도박을 함으로써 조우는 자신의 외로움과 점점 커지는 소외감을 잊어버릴 수 있었습니다.

조우의 이야기는 복잡합니다. 조우가 진정으로 도박을 끊기로 결심하고 실제로 행하기 위해서는 시간이 걸렸고 도움이 필요했습니다.

## 도박 중독자들의 가족과 친지들을 위한 정보

### 3.1 당신은 중독문제가 있는지 물었습니다.

당신이 무언가 정상이 아니라고 얼마간 느끼긴 했어도 정확히 무엇이 잘못된 것인지 알지 못했습니다. 그 징후를 알아채지 못하고 또한 그것을 중독문제와 연결시키지 못한 것에 대해 자신을 원망하지 마십시오. 당신이 도박문제라고 의심할 수 있는 정보를 당사자가 숨길 수 있었으니까요. 음주나 마약중독 문제와는 달리 도박 중독에는 신체적으로 확연하게 드러나는 징후가 그리 많지 않습니다.

일단 도박중독문제가 드러났을 때는 거의 모든 경우 중독이 매우 악화되어 있는 상태입니다. 통상 가족 관계뿐 아니라 가정 재정도 피해를 입은 상태입니다.. 이 문제에 대해서 자신을 탓하지 마십시오. 일차적으로 중요한 것은 가족에게 남아있는 재산을 보호하도록 속히 조치를 취하는 일입니다. 그 다음엔 도박중독이 자신에게 어떻게 영향을 미치는 가를 파악하는 것이 중요합니다.

### 3.2 재정상태

많은 경우에 가족들은 도박자의 빚을 갚아주는 것이 해결책이라고 믿습니다. 그래서 가족들 모두가 그 빚을 갚기 위해 노력하기도 합니다. 그러나 이런 방법으로 도박문제가 해결되는 수는 거의 없습니다. 도박 중독자의 빚을 갚아주는 것은 흔히 “긴급구제”로 간주됩니다. 가족들이 도박중독자를 “긴급 구제해 주었을 경우 당사자는 자신이 진 빚에 대해 책임을 지지 않았고 그렇기 때문에 일단 재정적인 압박감에서 풀려나게 되면 다시 도박으로 돌아갈 확률이 높습니다. 그들은 다음에 자신이 그런 곤경에 처하면 누군가가 또다시 자신을 긴급 구제해 줄 것이라고 믿게 되는 것입니다.

도박으로 인해 발생하는 재정문제는 복잡하기 때문에 빚 관리에 대해 아는 사람이나 법률을 이해하는 사람에게 도움을 구하는 것이 좋습니다. 신용상담가나 변호사를 만나는 것이 필요할 지도 모릅니다.

## 당신의 재산을 보호하십시오.

다음의 방법으로 당신의 재산을 보호할 수 있습니다:

재정상태를 통제한다.

은행계좌를 따로 만든다.

돈을 갖는 것을 제한한다.

급료가 자신의 구좌로 직접 입금되도록 한다.

신용카드를 취소하거나 엄중히 간수한다

집안의 귀중품을 잘 지킨다.

물기지, RRSP, 생명보험, 주식투자, 채권 및 정기 예금 같은 자신의 재산과 그것들을 보호하는 방법에 대해 알아둔다.

자식들 (해당되는 경우) 과 가족, 친지들에게 도박중독자에게 돈을 제공하지 않는 것이 얼마나 중요한지 상의한다.

매주 또는 매월 예산계획을 세운다.

### 3.3 자기 돌보기

자신에게 현재 도박중독문제가 있거나 가족 중에 그런 문제가 있는 것을 최근 알게 되었던가 간에 자기를 돌보는 것은 중요합니다. 당신이 자신을 위해 할 수 있는 다음의 몇 가지를 제안합니다:

- 자신이 즐기는 것들을 함으로써 긴장을 푸는 방법을 찾는다.
- 자신의 한계와 한도를 정한다. 당신에게 위안이 될 수 있다.
- 신체검사를 받는다.
- 지원그룹에 들어가거나 상담프로그램에 참석한다. 상담은 당신과 가족들이 관계를 회복할 수 있도록 도와주며 당신이 자신의 삶에 대한 주도권을 다시 찾게 도와줄 수도 있다.

### 3.4 도박 중독자를 위해 해야 할 것과 해서는 안 되는 것은?

#### 해야 할 것

- 상담을 받도록 권면하고 그렇게 할 경우 그들에게 힘이 되어준다..
- 도박자가 도박 외의 다른 여러 사회활동이나 레크레이션 활동에 참가하도록 도와준다.
- 우울증이나 자살을 모니터 한다. 어떤 도박중독자들은 우울증에 시달리고 자살만이 그들의 문제에 대한 유일한 해결책이라고 생각합니다.
- 어떻게 도와야 하는지 명확한 생각이 안 떠오르면 도박중독자에게 무슨 도움을 받기를 원하는가 물어본다. 도박자의 요청이 온당한 것인지 자문해 본다
- 도박중독증과 관련하여 자신에게 일어나는 감정을 소화할 수 있는 마음과 시간을 할애한다
- 도박중독자와의 신뢰관계를 다시 구축하는 데는 시간이 걸린다는 것을 명심한다.

#### 해서는 안 되는 것

- 도박자가 도박을 중단하기만 하면 그들이 쉽게 절제할 수 있을 거라고 기대한다.
- 원망, 괴롭힘, 교화, 설교를 한다. 도박중독자가 고의적으로 당신과 가족에게 상처를 준 것은 아닙니다.
- 도박중독자를 대신해 거짓말이나 가짜 변명을 해준다
- 도박을 중단하면 자신의 인생이 즉시 정상으로 되돌아온다고 기대한다. 사실상 재정 문제를 자세히 들여다보게 되면 삶의 스트레스가 더욱 심해지고 정신적 고통에서 벗어나는 것은 더더욱 시간이 걸릴 것 같은 생각이 들 수 있습니다.

### 3.5 도박중독자의 배우자나 파트너가 해야 할 것과 해서는 안 되는 것들은?

#### 해야 하는 것들

- 개인이나 그룹 상담 또는 단도박 모임 (G.A.) 같은 상부상조 그룹을 통해 도움을 받도록 한다.
- 부채관리 지식이 있는 재정 상담자, 신용 상담자, 은행가 또는 신뢰할만한 친구와 상의한다. 가정 재정상태를 검토하여야 합니다.

- 친구나 사회 활동을 통해 자신의 정신적 평정을 지킨다. 자기 자신을 돌보는 것은 중요합니다.

### 해서는 안 되는 것들

- 배우자/파트너의 도박중독문제에 대해 자신을 탓한다.
- 도박중독자의 빚을 탕감해준다. 이것으로 눈앞에 닥친 위기를 모면케 해줄 수는 있으나 많은 중독자들이 이를 이용해 다시 도박으로 돌아갑니다.
- 대부 신청서나 다른 재정관련 서류에 자신의 재정 상태에 대해 알고 있는 사람과의 상의 없이 서명한다.
- 잃은 돈을 찾아서 빚을 갚겠다고 자신이 도박을 하러 간다. 당신에게도 도박 문제가 생길 수 있습니다.
- 당사자와의 관계에 성급한 결정을 내린다.

## 어떻게 도움을 구하는가?

비밀이 보장되는  
무료 서비스를  
받으실 수  
있습니다.

### 4.1 상담이란 무엇인가?

상담이란 비밀이 보장되는 수용적인 분위기에서 안심하고 당신의 문제나 걱정거리를 전문가와 이야기하는 기회를 갖는 것을 말합니다. 상담자의 역할은 당신이 자신의 문제를 해결하고 삶의 선택을 좀 더 명확하게 하도록 옵션을 찾는 것을 도와주는 것입니다. 상담에는 여러 가지 많은 스타일과 유형이 있습니다. 가장 유익한 상담이 되기 위해서는 당신이 상담자의 상담 스타일과 상담자와의 관계를 편안하게 느끼는 것이 매우 중요합니다.

무료로 제공되는 본 서비스는 비밀이 보장되며 다음의 것들이 포함되어 있습니다:

- 도박중독문제가 있는 개인, 커플, 가족 상담
- 도박중독자의 가족을 위한 상담
- 전화 상담
- 도박중독자를 위한 그룹 모임
- 도박중독에 대한 정보와 지원을 제공하는 가족들의 그룹모임
- 필요한 경우 다른 서비스로 연결시켜드릴

상담목표는 당신과 함께 만들어갑니다. 도박을 중단하거나 절제하는 것, 그 외의 문제를 얘기하는 것은 당신이 결정합니다.

### 4.2 받을 수 있는 도움

#### 온타리오 도박중독 헬프라인 (OPGH)

무료 비밀보장 익명 서비스를 주 7 일 하루 24 시간 이용할 수 있으며 140 개 이상의 언어로 정보를 들으실 수 있습니다. 서비스를 통해 도박중독증 치료와 상담, 신용 및 채무 상담, 전화 상담, 단도박 모임(Gamblers anonymous)과 GA (Gam,-Anon) 같은 자기치료 그룹을 연결해 드립니다.

1-888-230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)



## 토론토에서 받을 수 있는 치료와 상담 서비스들

자기 거주 지역의 치료 서비스에 관하여 알려면 코스티 (COST) 웹사이트를 방문하십시오.

**도박중독 프로그램 (Problem Gambling Program), COSTI 이민 서비스**  
(이태리어, 스페인어와 포르투갈어를 사용하는 커뮤니티를 위한 서비스)

416.244.7714

1-866-222-9993

[www.costi.org](http://www.costi.org)

**도박중독 서비스 (Problem Gambling Services), 중독 및 정신 건강 센터**

416.599.1322

[www.camh.net](http://www.camh.net)

**온타리오 중국계 가족 서비스**

416.979.8299

[www.chinesefamilyso.com](http://www.chinesefamilyso.com)

## 도박자와 그 가족을 위한 자가치료 그룹

**단도박 모임 (Gamblers Anonymous)**

416.366.7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

**겜-어논 및 겜어틴 모임 (Gam-Anon and Gam-Ateen)**

416.366.7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

## 신용 및 부채 관리

**토론토 신용상담 서비스 (Credit Counselling Service of Toronto)**

416.228.DEBT (3328)

1.800.267.2272



[www.creditcanada.com](http://www.creditcanada.com)

### 법적인 도움을 주는 곳

#### 변호사 소개 서비스 (Lawyer Referral Services)

1.800.268.8326

긴급 전화상담: 1.800.268.8326

이 서비스를 받으면 본인의 전화 고지서에 \$6 요금이 가산됩니다. (감옥이나 병원에서 전화할 경우 또는 노숙자나 위기에 처한 경우는 무료임)

#### 온타리오 법적 보조 (Ontario Legal Aid)

1-800-668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)