



인터랙티브 및 온라인 도박

컴퓨터나 휴대폰 또는 기타 전자기기로 인터넷에 접속하여 포커, 빙고, 로또를 즐기고 온라인 카지노를 이용하며, 스포츠 베팅을 하거나 주식 투자를 하는 행위가 이에 해당합니다.

도박이 재미있을 수 있지만 생활에 부정적인 영향을 미치면 문제가 됩니다.

본인이나 가까운 사람이 다음과 같은 행동을 보이면, 문제가 있다는 징후가 될 수 있습니다.

- 도박 횟수가 잦아지고 베팅 액수가 증가.
- 자금 사정을 해결하려고 ‘대박’을 기대.
- 온라인 도박으로 인한 부채 발생.
- 온라인 도박에 드는 시간과 돈을 줄이려고 노력했으나 실패한 경우.
- 감정의 변화 (초조, 금단 증상, 분노, 비애감).
- 행동의 변화 (일상 취미에 관심 결여, 자기 관리 저하, 기회 상실).
- 온라인 도박에 빠져 업무나 학업 및 가족 의무를 도외시하거나 회피.
- 밤 늦게까지 온라인 도박을 하느라 다음날 수면 부족.
- 도박에 쓰는 돈과 시간에 대해 가족과 친구에게 하는 거짓말.

온라인 도박을 절제하는 방법

- 1 로그인하기 전에 감당할 수 있는 손실액을 정하고 이에 도달하면 중단합니다. 손실을 만회하려고 계속하면 안됩니다.
- 2 이기는 경우에도 언제 그만둘지를 정합니다.
- 3 도박 제한 시간을 정하고 이를 반드시 지킵니다.
- 4 도박 게임 중 규칙적으로 휴식을 취합니다. 자리를 벗어나 밖으로 나가서 걷거나 친구와 대화를 나눕니다.
- 5 도박은 게임의 기술이 아니라 운에 따른다는 사실을 스스로 일깨웁니다.
- 6 스트레스나 우울증을 다스리는 방법으로 도박을 하지 않습니다.
- 7 도박을 숨기거나 이에 거짓말을 하는 것은 불건전한 도박 습관입니다.
- 8 온라인 도박을 주된 놀이로 삼아서는 안됩니다.
- 9 도박을 절제할 수 없는 경우에는 컴퓨터에 온라인 도박 웹사이트 차단 소프트웨어를 설치할 수 있습니다.
- 10 도박은 돈을 버는 수단이 아닙니다. 대가를 지불하고 즐기는 놀이라고 생각하십시오.

출처: Conrad, B (2012) 책임성 있는 도박-온라인 도박 이용자를 위한 열가지 조언. 검색 사이트: www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html

도움 받을 수 있는 곳: NSW 다문화 도박 문제 서비스 1800 856 800 / 도박 관련 안내 1800 858 858



1800 858 858
www.gamblinghelp.nsw.gov.au



**Multicultural Problem
Gambling Service** for NSW
strengthening people and families

INTERACTIVE OR ONLINE GAMBLING

...includes using the internet through a computer, mobile phone or other electronic device to play poker, bingo, lotteries, use online casinos, place sports bets, or speculate on the stock market.

Gambling can be fun, but is a problem if it is affecting your life in a negative way.

Clues that you or someone close to you may have a problem:

- Gambling more frequently and increasing bets.
- Hoping for a “big win” to solve financial problems.
- Debts that are the result of online gambling.
- Previous attempts to reduce time or money spent online have been unsuccessful.
- Changes in emotions (restless, withdrawn, angry, sad).
- Changes in behaviour (loss of interest in usual hobbies, decreased self care, misses events).
- Ignoring or avoiding work, study or family responsibilities in favour of online gambling.
- Staying up late to gamble online and feeling sleep-deprived the next day.
- Lying to family and friends about money or time spent on gambling.

Tips on how to gamble responsibly online:

- 1** Decide how much you are willing to lose before logging on, and then stop when you reach this point. Do not chase losses.
- 2** If you do happen to win, decide when you will stop.
- 3** Set a time limit for your gambling activity and stick to it.
- 4** Take regular breaks from gambling, where you get up and walk away, go outside or talk to a friend.
- 5** Remind yourself that when playing, games of chance are not games of skill.
- 6** Avoid gambling as a way to manage feeling stressed or depressed.
- 7** If you are secretive or lying about your gambling, you probably have unhealthy gambling habits.
- 8** Online gambling shouldn't be your main form of entertainment.
- 9** You can install software on your computer to block access to online gambling websites, if you cannot gamble responsibly.
- 10** Gambling is not designed to make money for you. View it as entertainment that you pay for.

Source: Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Retrieved from: www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html

Where to get help: Multicultural Problem Gambling Service for NSW 1800 856 800 / Gambling Help 1800 858 858

Multicultural Problem Gambling Service is a joint initiative of the Community Relations Commission for a multicultural NSW and the Western Sydney Local Health District. Financial assistance for this project was provided by the New South Wales Government from the Responsible Gambling Fund (RGF). The views expressed in this publication however, are solely those of the author/s.