

문제성 도박으로부터의 해방

자가치료 워크북

UCLA

도박 연구 프로그램

캘리포니아 주 보건성

문제성 도박 방지국

문제성 도박으로부터의 해방

저자:

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

제작:

UCLA 도박 연구 프로그램
및
캘리포니아 주 보건성

문제성 도박 방지국

버전 1.3

2014년 5월

Korean

목차

머리말.....	1
제1장: 도박 문제가 있습니까?	4
제2장: 도박 문제를 어떻게 해결해야 합니까?	12
제3장: 과거의 습관 바꾸기	18
제4장: 새로운 습관의 형성	26
제5장: 진척도의 평가	30
부록.....	34
추가 자료 및 지원단체	36
감사의 말씀	37

머리말

이 셀프 헬프 워크북은 여러분이 왜 도박을 하며, 도박이 어떻게 문제가 되는지 등 자신의 도박 행동을 이해하도록 돕고, 도박을 끊거나 줄일 수 있는 여러 방법들을 알려드릴 것입니다.

이 책은 총 5장으로 구성되어 있으며, 각 장에서는 도박 행동의 각기 다른 측면을 설명하고 있습니다. 각 장은 계속해서 여러 가지 섹션 또는 주제로 나뉘게 됩니다. 각 섹션 별로 연습문제들이 몇 개씩 담겨 있습니다. 이 연습문제의 목적은 각 주제를 자신의 독특한 상황과 어떻게 연결시킬 수 있는지 여러분이 구체적으로 생각하도록 하는 것입니다.

이 책자를 효과적으로 활용하기 위하여, 자신에게 맞는 속도로 책자를 끝까지 읽고, 연습문제를 모두 풀어보십시오.

책자를 혼자서 모두 마칠 수도 있고, 배우자나 테라피스트의 안내에 따라 진행할 수도 있습니다.

이 워크북은 전문적 치료 또는 Gamblers Anonymous의 도움을 대신하지 **않습니다**.

추가 도움을 원하시는 경우, 1-800-GAMBLER로 전화하시거나 웹사이트 problemgambling.ca.gov로 방문하시면, 문제성 도박에 대한 무료 전문 치료를 이용하실 수 있습니다.

감사합니다.

UCLA 도박 연구 프로그램
문제성 도박 방지국

개관

도박이란 무엇입니까?

도박이란 결과가 불확실한 활동이나 승부에 가치가 있는 물건(보통 금전)을 거는 것입니다. 도박에서는 즉시 많은 보상을 받기 위해 위험을 감수합니다. 게임이 기술을 요할 때도 있지만, 기술이 늘면서 불확실성을 줄일 수만 있을 뿐 완전히 없앨 수는 없습니다.

현재 인기가 있는 도박의 종류에는 카지노 게임, 슬롯머신, 비디오 포커 게임, 인터넷 도박, 복권, 경마, 미식축구나 야구와 같은 단체경기에 돈을 거는 것 등이 있습니다. 이밖에 다른 종류의 도박에는 개인의 기술에 돈을 거는 것, 부동산 투기 및 주식 시장 거래 등이 있습니다.

문제성 도박자는 어떤 사람입니까?

문제 도박자(problem gambler)란 시간과 돈을 자신에게 해로운 방법으로 소비하고 있는 사람을 말합니다.

문제의 정도가 심한 도박자는 **강박적 도박자 또는 병리적 도박자**라고도 합니다. 주요 증상은 도박에 대한 통제력 상실입니다.

자제력의 상실은 다음과 같이 설명할 수 있습니다.

1. 도박 행동이 점점 고조될 것입니다. 어느 정도의 흥분 상태를 유지하려고 하거나 잃은 돈을 다시 따려고 점점 더 큰 위험을 감수해야 하기 때문입니다.
2. 어떤 사람들은 이기고 있을 때도 도박을 멈출 수 없습니다. 돈을 딸 경우, 다시 베팅을 하면 더 많은 돈을 딸 수 있다고 느낍니다. 하지만 결국 운은 다하게 되고, 문제성 도박꾼은 도박을 계속하여 돈을 모두 잃고 말 것입니다.
3. 다시는 도박을 하지 않겠다고 하지만 아무리 노력해도 어느새 다시 도박을 하고 있는 자신을 발견하는 사람들도 있습니다.

도박 문제가 심각해지면서, 수치심, 죄책감, 우울함 같은 감정들이 증가하기도 합니다.

문제성 도박자나 병리적 도박자라도 단지 한 종류의 도박에 대해서만 문제가 있습니다. 예를 들면, 어떤 문제성 도박자는 매주 복권을 사더라도 이러한 종류의 도박에는 전혀 문제가 없으나, 스포츠 경기에 돈을 거는 데는 많은 문제가 있을 수 있습니다.

평소에는 도박에 대한 충동이나 관심이 없는 "한탕 도박꾼들" 도 있습니다. 한탕 도박꾼들은 한 가지 종목에만 내기를 걸고 1년 중 나머지 시간은 도박에 대해 흥미를 보이지 않을 수도 있습니다. 아니면 일년에 너댓 번 라스베가스에 가고, 평소에는 도박에 대한 충동이나 욕구가 전혀 없을 수도 있습니다. 이런 도박꾼들도 겨우 며칠 동안의 도박으로 큰 돈을 잃기 때문에 자신의 삶에 문제를 초래할 수 있습니다.

문제성 도박의 징후에는 어떤 것들이 있습니까?

흔히 나타나는 신호는 다음과 같습니다. 작정한 것보다 오랜 시간 도박한다/"무리해서" 돈을 걸고 잃은 돈을 "뒤쫓아간다"/ 자신이 얼마나 많이 도박을 하는지 가족이나 다른 사람들에게 거짓말한다/ 도박 때문에 직장이나 가족 일을 소홀히 한다/ 도박을 생각하느라 자신의 삶의 다른 측면에는 집중할 수 없다.

문제성 도박자, 사교 도박자, 전문 도박자의 차이점은 무엇입니까?

사교 도박자는 보통 친구들과 함께 오락으로 도박을 합니다. 사교 도박자들은 능력 이상으로 돈을 잃을 위험을 감수하지 않습니다. 이러한 도박자들은 돈을 잃는 것을 "게임의 일부"라고 생각하고 손실을 "만회"하려고 하지 않습니다. 그들의 도박은 직장생활이나 가정생활에 방해가 되지 않습니다.

전문 도박사는 내기를 걸어 돈을 버는 사람이며, 짜릿함을 맛보거나 문제에서 도피하기 위해서 도박을 하지 않습니다. 그들은 엄청난 자제력을 보이며, 불필요한 위험은 떠안지 않습니다. 그들은 보통 돈을 딸 때 그만둡니다. 많은 문제성 도박꾼들이 스스로 전문 도박사라고 칭하지만, 사실 전문 도박사들에게는 도박으로 인한 문제들이 **없습니다**. 월말 또는 연말 무렵, 전문 도박사들은 언제나 돈을 딴 상태인 반면, 도박 문제가 있는 사람들은 거의 예외 없이 돈을 잃은 상태입니다. 많은 "전문 도박사들" 이 시간이 흐르면 문제성 도박꾼이 됩니다.

미국에는 문제성 도박자가 얼마나 많습니까?

연구에 의하면, 미국인의 4~5%가 문제성 도박꾼이며, 약 1%의 미국인은 심각한 문제성 도박꾼입니다 (병리적 도박꾼). 정기적으로 도박을 하는 사람들 사이에서는 이러한 비율이 더 높습니다.

캘리포니아의 경우, 2005년 실시한 조사에 의하면 캘리포니아에 거주하는 사람 가운데 4% 가량이 문제성 또는 병리적 도박꾼으로 분류될 수 있습니다. 이것은 약 백만 명의 캘리포니아 주민이 평생 동안 도박 문제를 일으킬 수 있다는 것을 의미합니다.

제장

도박 문제가 있습니까?

1. 어떤 종류의 도박을 합니까?

가장 좋아하는 3가지 종류의 도박을 기재하십시오.
(좋아하는 순서대로 기재)

가장 좋아하는 도박: _____

두 번째로 좋아하는 도박: _____

세 번째로 좋아하는 도박: _____



이러한 종류의 도박을 좋아하는 이유는 무엇입니까?

2. 도박 문제가 있습니까?

이 질문지는 문제성 도박 평가를 위해 사용되고 있습니다. 이 설문은 도박 문제가 있는지를 판단하기 위해 사용할 수 있습니다. 이 워크북의 다른 부분들은 도박자의 특정한 문제점을 찾아내는 데 도움이 됩니다.

South Oaks Gambling Screen (South Oaks 도박 선별조사)

아래의 질문에 답하십시오.

	예/아니오
도박을 할 때, 잃은 돈을 되찾기 위해 다른 날 다시 도박을 하러 가십니까?	
도박을 하다가 돈을 잃었으나 돈을 댄다고 주장한 적이 있습니까?	
도박을 할 때 처음에 의도했던 것보다 더 많은 시간과 돈을 소비한 적이 있습니까?	
사람들로부터 도박을 한다고 비난을 받은 적이 있습니까?	
당신이 도박을 하는 방식이나 도박할 때 일어난 일에 대하여 죄책감을 느낀 적이 있습니까?	

	예/아니오
마권구매표, 복권, 도박 자금 또는 다른 도박의 징후를 배우자 또는 파트너, 자녀, 또는 당신의 삶에 있어서 중요한 다른 사람들에게 숨긴 적이 있습니까?	
당신이 돈을 쓰는 방법 때문에 함께 사는 사람들과 언쟁을 한 적이 있습니까? “예”인 경우, 이러한 언쟁은 주로 당신의 도박에 관한 것이었습니까?	
도박 때문에 직장이나 학교에 가지 못한 적이 있습니까?	
도박 때문에 다른 사람으로부터 빌린 돈을 갚지 못한 적이 있습니까?	
생활비에서 돈을 빌려 도박을 한 적이 있습니까?	
배우자나 파트너로부터 돈을 빌려 도박을 한 적이 있습니까?	
다른 친척이나 사돈으로부터 돈을 빌려 도박을 한 적이 있습니까?	
도박을 하거나 도박빚을 갚기 위해 은행, 대출회사 또는 신용조합에서 대출을 받은 적이 있습니까?	
도박 자금을 마련하거나 도박빚을 갚기 위해 Visa나 MasterCard 같은 신용카드로부터 현금 서비스를 받은 적이 있습니까? (ATM 카드는 제외)	
도박을 하거나 도박빚을 갚기 위해 고리대금업자로부터 대출을 받은 적이 있습니까?	
주식, 채권 또는 다른 증권을 팔아 도박 자금을 마련한 적이 있습니까?	
도박을 하거나 도박빚을 갚기 위해 개인재산이나 가족의 재산을 판 적이 있습니까?	
도박 자금을 마련하거나 도박빚을 갚기 위해 당좌계좌로부터 부도수표를 발행한 적이 있습니까?	
돈을 걸거나 도박을 하는 데 문제가 있었던 적이 있다고 생각하십니까?	

점수 계산 방법: “예”라고 답변한 각 항목에 대해 1점을 주십시오.

0 = 문제 없음 1-4= 가볍거나 보통 정도의 문제 5-20 = 심각한 문제

점수: _____

South Oaks 도박 선별조사(1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur 및 Sheila Blume)로부터 제작.

3. 도박의 영향

도박이 어떻게 당신의 삶에 영향을 주고 있는지 이해하기 위하여, 잠시 시간을 내어 아래의 질문에 답하십시오. 당신의 도박행동이 당신의 삶에 끼친 긍정적 및 부정적 영향에 대해 생각해 보십시오. 빈칸에 적으십시오.

도박은 나의 삶에 다음과 같은 영향을 미쳤다.

신체건강

긍정적 영향

부정적 영향

정신건강

긍정적 영향

부정적 영향

직장생활

긍정적 영향

부정적 영향

재정상태

긍정적 영향

부정적 영향

사회활동

긍정적 영향

부정적 영향

법적 문제

긍정적 영향

부정적 영향

가정생활

긍정적 영향

부정적 영향

4. 도박을 하면 어떤 문제가 발생합니까?

정기적으로 도박을 하는 사람들은 자신과 자신의 느낌으로부터 분리될 수 있습니다. 그들은 충동적 또는 습관적으로 행동하고, 도박을 하기 전의 상황 또는 도박에 영향을 미치는 상황에 대해 주의를 기울이지 않습니다.

당신이 했던 지난 세 번의 도박을 되돌아 보고 아래 차트를 완성하십시오. 아래에 예시가 있습니다.

장소/상황	도박을 하기 전의 느낌	도박을 하기 전과 하는 동안의 생각	달러 금액
시내에서 일자리를 구하는 동안 카지노에 들렀다.	좌절감, 낙심, 돈이 없다는 느낌.	돈을 많이 따면 일자리를 구할 필요가 없을 것이다. 그러면 나의 문제가 해결될 것이다.	\$60 [손실].
1.			
2.			
3.			

속제

이 표의 공양식을 복사하여 도박 행동을 관찰하기 위해 사용하십시오.

이 양식을 매주 검토하고, 도박 충동을 일으키기 전의 생각과 느낌, 돈을 따고 잃은 결과, 도박을 한 후의 느낌에 특히 관심을 두고 관찰하십시오.

이 표의 공양식은 "부록" 항목에 첨부되어 있습니다.

5. 도박을 하는 이유의 파악

도박을 하는 각 이유에 대해 자신에게 가장 해당되는 칸에 표시하십시오.

도박을 하는 이유	자주	가끔	전혀 해당없음
짜릿함에 대한 욕구			
돈을 쉽게 벌기 위해			
거물인 것처럼 느끼고 싶어서			
숯기가 없었고 도박은 더욱 사교적이 되는 방법이었음			
문제들을 잊기 위해			
더 강하다는 느낌을 갖기 위해			
감정을 억제하기 위해			
사람들을 피하기 위해			
권태감			
우울하거나 외롭다고 느꼈음			
즐거움, 오락거리			
습관적으로			

체크리스트를 작성한 후에, 가장 좋아하는 종류의 도박을 기재하고 좋아하는 이유를 설명한 이 장의 시작 부분으로 돌아가십시오. 처음의 답변을 변경하거나 내용을 추가하시겠습니까?

6. 돈을 따고 잃기

문제성 도박자들은 보통 돈을 땀을 때 기분이 좋았던 것을 기억합니다. 그러나 돈을 잃었을 때는 그 사실을 잊거나, 최소화하거나, 변명을 합니다.

도박에서 딴 돈과 잃은 돈을 정확하게 기록해 왔습니까?

어떤 도박자들은 처음에는 정확하게 기록하다가, 잃은 돈이 늘어나면 기록을 중지합니다.

도박을 한 횟수, 각 도박에서의 결과, 따거나 잃은 돈의 합계를 적어 넣어 지난 한 달 간의 캘린더를 재현하십시오.

월초에 얼마의 현금이 있었는지, 그리고 돈을 더 빌리거나 구하려고 한 모든 시도들을 기억하도록 노력해 보십시오.

아래의 질문에 대해 생각해 보십시오.

1. 지난 달은 다른 달들과 비슷한 달이었습니까? 지난 달은 일 년 전의 같은 달과 어떻게 비교됩니까? 또는 도박을 처음 시작했을 때의 일반적인 달들과 어떻게 비교됩니까?
2. 이제까지 도박 생활을 하면서, 얼마나 많은 돈을 따거나 잃었다고 말하시겠습니까?
3. 도박의 재정적 대가를 계산할 때, 손실의 대부분이 최근에 더 많이 일어났습니까? 당신이 잃은 돈의 추산이 얼마나 정확합니까?

지난 달

일	월	화	수	목	금	토

7. 빚

대부분의 문제성 도박자와 병리적 도박자는 도박과 관련된 빚이 있고, 그러한 빚을 제 때에 갚지 못합니다.

당신이 진 빚을 빠짐없이 나열하십시오. 신용카드 잔액, 가족과 친구에게 빌린 돈, 연체된 청구서, 잔고 없는 계좌에서 쓴 수표, 카지노에 갚아야 할 돈을 모두 포함시키십시오.

모든 채권자와 갚아야 할 금액을 기재하십시오.

채권자	갚아야 할 금액

제1장

도박 문제를 어떻게 해결해야 합니까?

1. 좋은 점과 나쁜 점

행동을 변화시키기 전에, 그러한 결정의 긍정적, 부정적 결과에 대해 생각해 보는 것이 중요합니다. 도박은 문제를 일으켰으나 좋은 점도 있습니다. 이번에는 장점과 단점을 직접 비교해 봅시다.

자신이 한 도박의 좋은 점과 나쁜 점을 기재하십시오. 그 다음에 도박을 하지 않는 것의 좋은 점과 나쁜 점을 기재하십시오.



제1장에서 여러분이 적은 것을 다시 찾아보면 도움이 될 것입니다.

도박을 하는 것의 좋은 점	도박을 하지 않는 것의 좋은 점
(예) <ul style="list-style-type: none">• 나는 큰 돈을 딴 후의 흥분감을 좋아한다.• 돈을 쉽게 벌 수 있다.• 도박을 할 때 재미를 느낀다.• 다른 문제들로부터 벗어나거나 나의 문제들을 잊는 데 도움이 된다.	(예) <ul style="list-style-type: none">• 돈이 절약된다.• 다른 일들을 할 시간이 많아진다.• 스트레스를 적게 받는다.
자신의 이유를 추가하십시오.	자신의 이유를 추가하십시오.

도박을 하는 것의 나쁜 점	도박을 하지 않는 것의 나쁜 점
<p>(예)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 빚을 많이 진다. • 도박을 자제할 수 없다. • 우울하고 불안하다. 	<p>(예)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 지루함을 느낀다. • 큰 돈을 딸 기회를 놓친다. • 어려운 현실을 감수해야 한다.
자신의 이유를 추가하십시오.	자신의 이유를 추가하십시오.

이 과제를 끝낸 후에 각 이유에 중요도에 따라 번호를 매기십시오.

좋은 점과 나쁜 점이 어떻게 비교됩니까? 이 시점에서 도박을 계속하는 것이 더 좋다고 생각하십니까? 또는 나쁘다고 생각하십니까?

2. 도박 목표 세우기

도박을 하는 행동을 바꾸기 전에 목표를 정하는 것이 중요합니다.

도박을 완전히 끊고 싶습니까? 아니면 도박에 쓰는 시간과 돈을 줄이기로 원하십니까?

도박을 하는 행동을 바꾸기로 결정하는 경우, 다음의 3가지 방법 중 하나를 선택할 수 있습니다.

I. 모든 도박 중단

많은 사람들은 어떤 종류의 도박도 하지 않는 것이 가장 안전한 방법이라고 생각합니다.

II. 특정한 종류(들)의 도박을 중단

어떤 사람들은 자신에게 곤란을 초래했던 종류의 도박은 그만두는 한편, 다른 종류의 도박은 계속합니다(예를 들어, 슬롯머신은 그만두지만 로터리 게임은 계속 합니다).

이러한 선택에는 지속적인 노력이 필요합니다. 다른 종류의 도박에서 문제가 발생하지 않는지 항상 주의해서 관찰해야 합니다. 이러한 문제는 우리가 실제로 인식하기 전부터 서서히 형성되기 때문에, 이 방법은 도박을 완전히 끊는 것보다 더 어려운 선택일 수도 있습니다.

당신이 이것을 선택한다면, 끊을 종류의 도박은 무엇이고, 계속할 수 있는 도박의 종류는 무엇인지 결정하십시오.

III. 도박을 줄이기

많은 사람들은 도박을 완전히 끊는 대신에 줄이려고 노력합니다. 이것은 대개 가장 어려운 결정입니다. 왜냐하면 많은 사람들이 과거에 도박을 스스로 통제하는데 문제가 있었고, 친구와 가족이 이런 식의 접근을 아마 환영하지 않기 때문입니다.

저희는 한 가지 방법을 최종적으로 결정하기 전에 3-4주 동안 도박을 완전히 끊는 것을 시도해볼 것을 강력하게 권합니다.

도박을 하지 않는 이 기간 동안, 여러분은 도박에 대한 충동이나 유혹을 극복하는 방법을 발견하게 될 것입니다.

도박을 줄이기로 결정하는 경우에는 다음과 같은 지침을 따르는 것이 중요합니다.

- 한 번 및 한 주에 지출할 금액에 대한 예산을 세운다.
- “손실을 채이싱”(즉, 잃은 돈을 다시 따려고 노력하는 것)하려고 시도하지 않는 방법을 찾는다.
- 도박에 소비하는 시간을 제한한다.

- 도박에 대한 기록을 하는 일지를 유지한다(도박에 소비한 시간, 도박 횟수, 딴 돈과 잃은 돈 등을 노트에 기록한다).
- 계속 도박의 빈도나 금액 한도를 초과하고 문제를 일으키는 경우에는 도박을 완전히 중지한다.

3. 목표 달성을 위한 노력

다음의 방법 중 하나를 목표로 선택하고 동그라미를 친 다음 서명하십시오.

이것은 자신과 계약을 했다는 것을 의미하며, 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

I. 모든 도박 중단

II. 특정한 종류(들)의 도박을 중단

허용되는 도박의 종류

허용되지 않는 도박의 종류

III. 도박을 줄이기

일주일 동안 도박하기로 계획한 일 수: _____

한 번에 소비할 수 있는 최대 시간: _____

한 번에 잃어도 괜찮은 최대 금액: _____

일주일 동안 잃어도 괜찮은 최대 금액: _____

서명: _____ 날짜: _____

4. 도박을 제한하는 전략

도박 예산

연구 결과에 의하면, 연간 소득의 2%가 넘는 금액을 도박에 지출하면 문제성 도박의 징후가 있는 것으로 간주됩니다.

도박을 줄이거나 특정한 종류로 제한하기로 결정한 경우에는 다음과 같은 계산을 해보십시오.

A. 총 연간 소득(추정):

B. 총 연간 소득의 2%:

(즉, 총 연간 소득에 0.02를 곱하십시오. 이것이 추정 연간 도박 예산입니다.)

C. 월간 도박 예산 추산 금액:

(B의 금액을 12로 나누십시오)

D. 작년에 도박으로 잃은 실제 금액:

도박에 대한 접근 제한

다음은 도박자들이 도박에 대한 자제력을 회복하기 위해 취하는 조치들입니다. 이미 시도한 모든 항목에 표시 하고 현재 시도를 고려 중인 모든 항목에 동그라미를 치십시오.

_____ 자발적 통제(스스로 카지노에 가는 것을 금지하는 것)

_____ 카지노에 가기 위해 이용하던 교통수단 회피

_____ 카지노에서 멀리 떨어진 곳으로 이사

_____ 인터넷 접속 차단

_____ 카지노 마케팅 명부에서 이름 빼기 또는 플레이어 카드 멤버십 취소

_____ 도박을 하는 친구나 동료들과 함께 보내는 시간 줄이기

_____ 위에 언급되지 않은 다른 조치:

도박 자금을 대한 접근 제한

많은 사람들은 주머니에 현금이 있을 때 도박을 할 가능성이 증가한다는 것을 알고 있습니다. 도박을 끊는 데 성공한 사람들은 현금의 흐름을 제한하는 것이 매우 중요하다고 말합니다.

현재 시도를 고려 중인 모든 항목에 표시하십시오.

- ___ 신용카드를 취소하거나 또는 가족에게 주어 안전한 장소에 보관하게 한다.
- ___ 은행카드를 취소하고 ATM의 사용을 제한한다.
- ___ 하루의 경비로 사용하기 위해 필요한 현금만을 인출한다.
- ___ 수표를 자동으로 은행계좌에 입금시킨다.
- ___ 봉급을 배우자나 파트너가 받아가게 한다.
- ___ 한 주에 인출할 수 있는 금액을 제한한다(은행에 의뢰하여).
- ___ 가족과 친구들에게 자신에게 돈을 빌려주지 말라고 당부한다.
- ___ 자신의 청구서를 다른 사람이 지불하게 한다.
- ___ 모든 소득과 지출 금액에 대한 기록을 유지한다(예산 세우기).
- ___ 자신이 발행하는 모든 수표에 다른 사람이 공동 서명을 하게 한다.

제3장

과거의 습관 바꾸기

1. 유발 인자의 인식

어떤 계기들은 도박에 대한 충동, 갈망, 욕망을 촉발시킵니다. 기본적으로 두 종류의 계기가 있습니다.

- (1) 내부(사고 또는 감정)
- (2) 외부(상황)

내부 유발인자는 다음 중 하나에 의해 발생할 가능성이 가장 많습니다.

- (1) 불확실하거나 무력하다는 느낌
- (2) 죄책감 또는 수치심
- (3) 우울, 분노 또는 불안과 같은 강한 부정적인 감정
- (4) 자신에 대한 요구 및 기대

도박은 이러한 불쾌하거나 고통스러운 감정을 피하거나 벗어나는 방법이 될 수 있습니다.

여러분에게 이러한 감정을 유발하여 도박 충동이나 욕구를 일으킨 최근의 상황이 생각나십니까?

(아래에 기술하십시오)

외부 유발인자는 전에 도박을 했던 것을 생각나게 하는 물건, 말 또는 이미지입니다. 이러한 인자의 예에는 라스베이가스에 대한 광고판, 포커 게임의 텔레비전 중계 또는 경마장으로 가는 고속도로 출구 등이 있습니다. 또는 도박과 관련된 상황들일 수도 있습니다. 예를 들면, 여성들은 보통 딸이 댄스 레슨을 받거나 남편이 타지로 출장 중일 때 도박을 합니다.

최근에 경험했거나 보고 들은 일들 중에서 도박 충동이나 욕구를 유발한 것이 생각나십니까?

2 종류의 유발인자 중에서 자신에게 도박 충동을 일으키는 것은 어느 것입니까?
이러한 인자를 어떻게 방지했습니까?

2. 갈망의 해소

갈망은 특히 도박을 그만두려고 할 때, 몹시 흔하게 나타납니다. 갈망이 신비하거나 느닷없이 나타나는 것이 아닙니다. 그때마다 갈망에 저항할 수 있다면, 그 사람은 무언가 해내는 것입니다. 시간이 지나면서 갈망의 강도와 빈도는 점점 약해집니다. 도박에 대한 충동과 갈망을 겪는다고 해서 그대로 행동해야 되는 것은 아닙니다. 갈망을 다루는 여러 가지 방법이 있습니다.

기법 #1: 인식

이것은 단지 도박 행동을 촉발시키는 경험을 하고 있다는 것을 인식하는 것입니다. 이것이 충동을 다스리는 첫 단계입니다.

사람들은 갈망을 여러 가지 다른 방식으로 경험합니다. 이것은 사람들에게 도박을 하도록 부추기는 생각, 또는 자신이 도박을 하는 시각적 이미지, 또는 도박을 연상시키는 청각 및 후각적 경험일 수도 있습니다.

갈망은 빠른 심장 박동, 땀에 젖은 손바닥, 명치 부근에 메스꺼운 느낌 등 신체적 증상을 동반하기도 합니다. 이런 증상들은 도박 전에 경험하는 흥분과 비슷하게 느껴지기도 합니다.

당신이 도박 충동을 어떻게 경험하는지 기술하십시오.

이제, 이러한 생각과 느낌을 기법 #3에서 적어본 나쁜 결과와 반드시 연결시키십시오. 도박을 하고 싶은 마음이 생길 때마다, 도박을 할 것인지 여부를 결정하기 전에 이러한 나쁜 결과에 대해 생각해 보십시오.

기법 #5: 도박의 지연

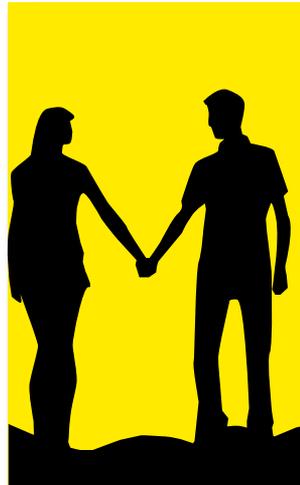
이제부터 한 시간, 아니면 십 분이나 일 분 동안 도박에 관한 것은 아무 것도 하지 않을 거라고 자신에게 말하십시오. 그리고 그 시간이 가기를 기다리십시오. 이러한 시간을 필요한 만큼 아주 조금씩 증가시켜서 도박과 관련된 행동을 하는 것을 지연시키십시오.

도박을 하는 것을 지연시키기 위해 어떤 일들을 할 수 있습니까?

기법 #6: 지원

또한 다른 사람, 특히 비슷한 문제를 겪었던 사람에게 전화를 하는 것도 도움이 됩니다. 도박에서 벗어나는 많은 사람들은 종교적 또는 영적 믿음을 통해서 갈망을 해소하는 데 도움을 받습니다. 중요한 것은 도박 충동과 갈망을 적극적인 방법으로 극복하는 것입니다. 위에서 언급한 모든 도구와 기법을 사용해 보십시오.

도박을 하러 가고 싶은 충동이 생길 때마다 친구나 가족에게 말씀하십시오. 갈망을 다루기 위해 더 많은 도움을 받을 수 있는 또 다른 곳은 Gamblers Anonymous입니다. 다른 회원들에게 그들은 갈망을 어떻게 해결하는지 물어보십시오.



3. 도박에 대한 왜곡된 생각을 극복

도박을 촉발하는 사건, 도박에 대한 충동이나 갈망, 그리고 도박 행동을 하는 중간중간에, 도박꾼들은 도박을 하겠다는 결정을 정당화하기 위해 거짓 진술을 만들어내어 자신을 설득하기도 합니다.

도박에 관한 몇 가지 왜곡된 생각들의 예시가 아래에 나와 있습니다. 자신의 도박을 정당화하기 위해 당신이 사용하던 진술들에 체크하십시오.

나는 도박을 잠깐만 할 것이다.		나는 도박을 할 자격이 있다.
한 번의 도박이 해가 되지는 않을 것이다.		이번에는 돈을 딸 수 있을 것이다. 그런데, 도박을 하지 않으면 어떻게 돈을 따겠는가?
도박은 돈을 쉽게 벌 수 있는 방법이다.		나는 절제있게 도박을 한다. 단지 최근에 운이 아주 나빴을 뿐이다.
나는 현명하다. 나는 돈을 잃지 않는 방법을 알고 있다.		도박은 나의 문제를 해결해 줄 것이다.
나는 도박빚을 갚을 것이다.		도박을 하면 기분이 좋아진다.
언젠가는 아주 큰 돈을 딸 것이다.		나는 손실을 만회할 수 있다.
내 생일날 돈을 잃을 수는 없다.		나는 다른 도박자들보다 현명하다.
기타:		기타:

4. “체이싱”

체이싱이란 잃은 돈을 되찾기 위하여 자신의 도박 전략을 팽개치거나 베팅 금액을 증가시키는 것을 말합니다. 도박꾼들은 손실을 만회하기 위해 다시 도박판을 찾거나 계속 돌아올 수도 있습니다.

실질적인 이유(합리화)를 대고 있지만, 행동은 대체로 비이성적입니다. 결국 도박꾼이 더 깊이 빠져들수록 손실은 더욱 커집니다.

체이싱에는 아래에서 설명하는 3가지 일반적인 패턴이 있습니다.

이러한 패턴들이 자신에게 해당되는지 생각해 보십시오.

- 1) 어떤 도박자들은 경쟁심이 매우 강합니다. 이러한 도박자들은 돈을 잃은 것을 개인적인 무능함으로 받아들이므로 견디지 못합니다. 사실, 이것은 비합리적인 생각입니다. 카지노도 “그들의” 자금을 투자했으므로 돈을 벌어야 합니다.
- 2) 어떤 도박자들은 돈을 잃었다는 것이 알려지기 전에 그 돈을 되찾으려고 필사적으로 노력합니다. 이러한 도박자들은 그들의 수치스러운 비밀이 밝혀지는 경우 배우자가 그들을 떠나고 가족들도 그들을 피하거나 포기할 것이라는 것을 충분히 예상하고 있습니다.
- 3) 어떤 도박자들은 더 절박하게 죄책감에서 벗어나려고 합니다. 이러한 도박자들은 그들이 잃은 돈을 되찾으면 빚을 갚을 수 있을 뿐만 아니라, 무엇보다도 아예 도박에 손을 대지 않은 것처럼 보일 수 있다고 생각합니다.

체이싱이 여러분의 도박 문제 중 하나였습니까? 여러분은 체이싱이 자제력을 잃게 한다는 것을 알고 있습니까? 여러분이 체이싱을 할 때 절박한 심정이었던 것이 맞습니까? 체이싱에 대한 위의 3가지 설명이 자신에게 해당됩니까?

5. 문제도 돈, 해결책도 돈

문제성 도박자들은 돈에 대해 고정관념을 가지고 있는 경우가 많습니다. 첫 번째 생각은 돈이 모든 문제의 해결책이라는 것입니다. 두 번째 생각은 도박이 돈을 버는 방법이라는 것입니다.

a) 돈이 모든 문제의 해결책

특히 연체된 청구서가 밀려 있고, 채권자들이 독촉을 하고 있고, 도박으로 진 빚이 있을 때 이렇게 될 가능성은 더욱 커 보입니다.

b) 도박이 돈을 버는 방법

당신은 도박으로 딸 때보다 잃을 때가 더 많지 않았나요? 그리고 당신을 빚 속에 빠져들게 하고 지금 겪고 있는 대부분의 재정적 문제가 생긴 것도 도박 때문이 아닙니까? 당신이 도박을 더 절제된 방법으로 했다면, 불필요한 위험을 무릅쓰지 않았더라면, 진작 그만두었더라면, 내내 이런 일에 시달리지 않았을 텐데요?

돈이 충분히 있다는 것을 어떻게 알 수 있습니까?
(여러분의 생활에 있어서 돈을 무엇이라고 생각하는지 아래에 적어 보십시오.)

6. 도박에 기본적인 자기 기만

우리의 뇌는 패턴을 찾고 과거에 일어난 일에 근거하여 예측을 하도록 훈련되어 있습니다.

그러나 이것은 도박에는 적용되지 않습니다. 각 플레이가 독립적인 사건이기는 하지만 기계가 “공정”하다는 것을 믿지 않기는 어렵습니다. 슬롯머신, 주사위, 카드는 기억력이 없습니다. 동전 던지기에서 앞면이 8번 계속 나왔더라도 9 번째에 뒷면이 나오리라는 보장이 없습니다. 그럼에도 불구하고, 각 면이 나올 확률이 여전히 50 대 50이라는 것을 받아들이기가 어렵습니다.

또한 도박과 관련된 기술의 중요성이 과대 평가되어 있는 경우가 많은 반면에, 사람들은 행운이 도박에 영향을 미치거나 변화를 일으킬 수 있다고 믿고 있습니다. 많은 도박자들은 극단적으로 미신을 믿습니다. 예를 들어, 어떤 사람들은 자신이 주사위를 통제할 수 있다고 믿기도 하고, 매월 13일에는 도박을 거절하는 사람들도 있습니다.

여러분은 어떤 미신을 믿고 있습니까? 아래에 자신이 믿는 미신을 적고, 가능한 한 미신이 도박의 결과에 영향을 미칠 수 있는 증거를 제시해 주십시오.

도박에 대해 믿는 미신	증거

제Ⅳ장

새로운 습관의 형성

1. 회피의 회피

사람들은 특별히 고통스러운 감정(수치심, 죄책감, 무력감, 우울함) 또는 해결할 수 없는 것처럼 보이는 인생의 문제들을 피하거나 벗어나기 위해 도박을 하는 경우가 많습니다.

여러분은 도박을 하는 동안 삶의 스트레스에서 벗어나고 있다고 느끼셨습니까? 여러분은 다른 일에 대해 생각할 필요가 없고 도박에만 집중하면 된다는 사실이 중요하다고 생각하셨습니까?

물론, 도박은 다른 문제들을 일으킵니다(재정적, 감정적, 직장, 가족 등). 하지만 이런 문제들이 사람들이 자신의 진짜 문제에서 더 멀리 도망가도록 꺾어냅니다.

당신이 도박을 함으로써 회피하는 것은 무엇이며, 회피하는 것이 얼마나 도움이 되었나요?

회피하려고 하는 것	회피의 결과

문제를 극복하기 위한 방법으로 문제를 회피하는 것은 습관을 형성합니다.

사람들은 불편하거나 어려운 상황을 회피하는 다른 방법들의 리스트를 개발합니다.

당신에게 해당되는 것들에 체크하십시오.

음주	불법 약물 복용
포식	텔레비전 시청
인터넷 검색	성적인 행동 실행
꾸물거리기	사람들에게 거짓말하기
비디오 게임하기	책, 잡지 또는 신문 읽기
믿을 수 있는 사람과 상의	직장에서 더 많은 시간 보내기
지원 단체 찾아가기	운동
교회에 다니기	일기 또는 일지 쓰기
자기 집 청소	명상
기타	기타

2. 문제를 극복하는 방법의 개발

어떤 근본적인 문제에서 회피하거나 도망치기 위해 도박을 했다면, 도박을 그만둘 때(또는 도박을 통제할 수 있을 때) 당신에게는 선택권이 생깁니다. 문제를 회피하거나 도망치기 위한 다른 방법을 찾을 수도 있습니다. 아니면 문제와 대면하여 문제를 해결하는 건전한 방법들을 찾을 수도 있습니다.

다음의 방법들 중 어느 것이 도움이 될 수 있습니까?

각 방법이 자신에게 얼마나 도움이 된다고 생각하는지 표시하십시오.

	전혀 도움이 되지 않음	약간 도움이 됨	매우 도움이 됨
친구, 가족 또는 치료사와 상의			
일기 또는 일지를 작성 및 유지			
긴장을 푸는 새로운 방법 사용하기(명상, 요가 등)			
규칙적 운동			
Gamblers Anonymous			
6~8 시간 숙면을 취하기			
분노 조절			
처방된 약물 복용하기			
자신을 위해 더 많은 시간을 내기			

새로운 대처 기술 개발은 하나의 과정입니다. 모두 한꺼번에 일어날 필요가 없습니다. 그리고 대부분의 문제가 한꺼번에 해결되어야 하는 것도 아닙니다. 초기 회복 단계에 있는 많은 사람들은 자신에 대해 비현실적인 기대를 합니다.

3. 새로운 활동의 개발

많은 도박자들은 특히 최근에 도박을 끊었거나 줄인 경우 지루함을 견디지 못하는 문제를 안고 있습니다.

그들은 자신의 삶에 의미를 부여하기 위해 도박을 했을지도 모릅니다. 일단 도박에 덜 몰두하게 되면, 사람들은 자신에게 남는 시간이 많음을 알게 됩니다. 사는 재미가 없다고 느낄 수도 있습니다.

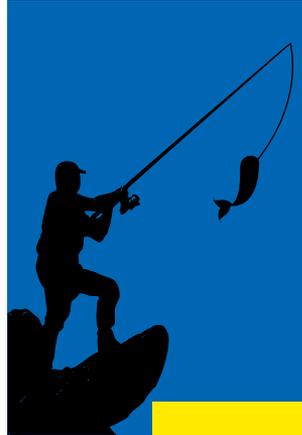
권태감은 사람들이 자기 혼자 있는 것에 대해, 특히 자신의 감정에 대해 불편한 느낌을 갖는 것을 의미할 수도 있습니다.

이런 이유로 인해, 새로운 관심거리와 활동거리를 개발하고 자기 자신에 대한 의미와 목적을 찾아야 할 필요가 있습니다. 이것은 그 자체로 흥미로운 일입니다! 하지만 어색하고 불편하게 느낄 수도 있습니다.

당신이 즐겁게 시간을 보낼 수 있는, 도박이 아닌 활동이나 취미 목록을 만드십시오. 당신이 예전에 즐겼으나 중단한 활동이 될 수도 있고, 오랫동안 배우고 싶었거나 한 번 해보고 싶었던 새로운 활동이 될 수도 있습니다.

전에 했던 활동들:

1. _____
2. _____
3. _____



4. _____
5. _____
6. _____

새로운 활동들:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

여러분이 반드시 도박을 끊겠다고 생각하면 매일 사람들과 다른 관계를 맺고, 새로운 경험을 하고, 새로운 일들을 배우게 될 것입니다.

과거를 돌아보거나 미래를 걱정하지 말고 현재에 사는 것을 연습하십시오. Gamblers Anonymous는 한 번에 하루씩 사는 것을 권장합니다. 이것은 말처럼 쉽지는 않습니다. 한 번에 한 시간씩처럼 더 짧은 시간 간격을 정하여 시도해보는 것도 좋습니다.

4. 자신에 대한 용서

모든 도박 문제에서 극도로 중요한 부분은 도박을 중단한 후에도 오래 남아있는 수치심과 죄책감입니다. Gamblers Anonymous와 개별 테라피스트는 도박꾼의 행동으로 상처를 입은 가족이나 타인과의 관계를 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

그 못지 않게 중요하지만 회복과정에서 종종 간과되는 것은 자신을 용서하는 것입니다. 여기에는 일련의 단계가 필요하겠지만, 지금 시작할 수 있습니다. 자신을 용서하는 첫 단계는 자신의 도박과 기타 상처가 된 행동들을 과거에 놔두는 것입니다.

이렇게 말할 수 있도록 말입니다. "내가 전에는 그렇고 그런 짓을 했었지만, 이제는 그런 짓을 안 한다."

두 번째 단계는 비합리적이고, 자기 파괴적이고, 다른 사람들에게 해를 입히는 행동을 이해하려고 노력하는 것입니다. "나의 행동은 어리석었고, 다른 사람들에게 상처를 주었으나, 왜 그런 행동을 해야만 했었는지 이해하기 시작했습니다."

이 지침서를 읽고, 연습문제를 작성하고, 답을 생각해봄으로써 자기 용서와 수용의 과정을 시작하시기 바랍니다.

제V장

진척도의 평가

1. 발전 상황 점검하기

제3장에서 당신은 자신의 목표를 정했습니다. 한계를 정하거나 특정한 게임을 자제함으로써 자신의 도박 행위를 조절하기 위해서, 또는 도박을 완전히 끊으려는 목표를 정했습니다.

현재 여러분의 목표는 무엇입니까?

당신이 앞의 네 장의 내용을 살펴볼 때, 모든 것이 당신에게 너무 어렵게 보인다면 어떻게 하겠습니까? 당신이 배운 것을 어떻게 요약하겠습니까?

도박하는 습관을 바꿀 계획을 세우셨습니까? 그것은 어떤 계획입니까?

일반적으로, 대부분의 사람들은 자신의 계획을 다른 사람들에게 설명하는 것이 도움이 된다고 생각합니다. 어떤 종류의 도움이 필요하십니까? 어떻게 그러한 도움을 받을 수 있습니까?

도박 통제하기 이외에, 당신이 노력해야 할 다른 것은 무엇이 있습니까?

당신에게 앞으로 어떤 문제가 생길 것이라고 생각하십니까? 도박을 촉발하는 상황을 피하기 위해 당신의 생활 방식에 변화를 주어야 할 필요가 있을까요? 예를 들어, 당신의 친구들이 당신이 도박을 끊는 것에 힘이 되어줄까요? 당신이 스포츠 베테라였다면, 당신은 계속 스포츠 이벤트를 보고 스포츠 섹션을 읽고 스포츠 토크를 듣나요?

2. 실수와 재발에 대한 대처

여러분은 문제가 때때로 다시 발생할 수 있다는 것을 예상해야 합니다. 실수로 다시 도박을 하더라도, 여러분은 실패한 것이 아니며 지금까지의 성취에 대해 생각하는 것을 잊지 마십시오.

도박 문제가 다시 발생하는 시기는 예측할 수 있는 경우가 많습니다. 삶의 다른 부분에서 어려움을 겪고 있을 때 가장 도박에 대한 자제력을 잃기 쉽습니다.

무엇이 도박을 촉발시키고 위험한 상황인지 인지함으로써, 당신은 자신의 실수에서 배울 수 있습니다.

벌어진 일을 보십시오. 그리고 다음에 그것을 중단할 수 있는 방법들을 찾아낼 수 있는지 생각해 보십시오. 이 매뉴얼을 다시 읽고 여기에 당신의 아이디어를 덧붙이십시오.

실수로부터 배우고, 효과가 있는 방법을 찾아보고, 향후에 효과가 있을 수 있는 방법에 대해 브레인스토밍을 하십시오.

도박 재발에 대한 설명:	재발이 다시 발생하는 것을 피하는 방법
(예) 직장 동료들과 점심 먹으러 갈 때 카드 클럽을 지나갔다.	(예) • 점심값만을 가지고 다닌다. • 점심을 먹으러 친구와 함께 간다.

변화에는 시간이 걸린다는 것을 잊지 마십시오. 여러분은 이 지침서의 내용을 배우으로써 삶에 대한 자제력을 회복하는 중요한 첫걸음을 내디디셨습니다!

이 과정에서 달성한 각 성취에 대해 반드시 자신에게 칭찬을 해주십시오!

실수로부터 배우십시오.

여러분의 성공을 즐기십시오.

가장 중요한 날은 오늘입니다.



부록

추가 자료 및 지원단체 감사의 말씀

I. 도박 일지 공양식

장소/상황			
도박을 하기 전의 생각과 느낌			
도박을 하는 동안의 생각과 느낌			
딴 금액과 잃은 금액			
도박을 한 후의 생각과 느낌			

추가 자료 및 지원단체

더 많은 도움이나 지원이 필요하다고 생각되는 경우, 또는 이 지침서의 기법들을 적용해 보았으나 성공하지 못한 경우에는 다른 자료나 지원단체들을 이용해 보십시오. 많은 자원들이 여러분의 거주 지역에서 제공됩니다.

1. California Gambling Education and Treatment Services (캘리포니아 도박 예방 교육 및 치료 서비스, CalGETS)

- www.problemgambling.ca.gov

2. Gamblers Anonymous

- www.gamblersanonymous.org

3. 도박 문제 지원단체

- National Council on Problem Gambling (미국 문제성 도박 위원회, NCPG)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling (캘리포니아 주 문제성 도박 위원회)
http://www.calpg.org/about_history.html
- Office of Problem Gambling (문제성 도박 방지국, OPG)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program (UCLA 도박 연구 프로그램)
<http://www.uclagamblingprogram.org/index.html>

4. 자료: 서적 및 관련 자료

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.
- Lancelot, Marilyn. Gripped by Gambling. Wheatmark, 2013

감사의 말씀

이 워크북은 캘리포니아 문제성 도박 방지국 기금으로 실시한 연구의 한 부분으로 특정한 용도로 개발되었습니다.

내용과 디자인, 편집에 도움과 자문을 해주신 David Hodgins 박사, Nancy Petry 박사, Eric Geffner 박사, Bruce Roberts님께 감사 드리고 싶습니다.

자료의 일부는 David Hodgins 박사의 승낙을 얻어 발췌하였습니다.

Hodgins, David and Makarchuk, K. Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling. A Gambling Self-Help Manual. University of Calgary. 2003년 6월.

더 많은 정보를 원하시면, 아래의 연락처로 연락주십시오.

Timothy Fong MD
UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
전화: 310.825.4845
팩스: 310.794.1023
이메일: uclagamblingprogram@ucla.edu
웹: www.uclagamblingprogram.org

