도박은 누구에게나 해로울 수 있습니다.

ACT Government | GRC Gambling & Racing Commission

Korean (한국어)

여러분과 가족, 지역사회를 위한 정보 및 지원.

문화와 배경, 연령, 성별, 능력에 상관없이 사람들은 도박으로 인해 피해를 경험할 수 있습니다.

도박은 문화에 따라 서로 다른 의미를 가질 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 도박이 사회적 활동 또는 전통의 일부이거나, 재정 상황을 개선하려는 희망의 수단일 수 있습니다. 반면, 다른 사람들에게는 도박이 잘못된 행위이거나 용납될 수 없는 것으로 여겨질 수도 있습니다.

이 안내서는 다음에 대한 명확한 정보를 제공합니다:

- 도박으로 인한 피해
- 위험을 줄이는 방법
- 도움을 받을 수 있는 곳

이 자료는 다음 사람들을 위한 것입니다:

- 도박을 하는 사람
- 다른 사람의 도박으로 인해 영향을 받는 사람
- 가족 및 친구를 지원하고 있는 사람

도움은 무료이며, 비밀이 보장되고 존중을 바탕으로 제공됩니다. 일부 서비스는 익명으로 이용할 수 있습니다.

- 지원 서비스를 이용하는 것이 비자, 영주권 또는 시민권 자격에 영향을 미치지 않습니다
- 통역사를 요청하거나 자신의 문화적 배경을 존중하는 지원을 요청할 수 있습니다
- 다른 사람을 돕고 있는 경우를 포함하여, 자신을 위한 지원도 받을 수 있습니다
- 일찍 도움을 받으면 더 심각한 피해를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다

도박으로 인한 피해란 무엇인가요?

도박으로 인한 피해란 도박으로 인해 발생하는 모든 부정적인 영향을 말합니다. 이는 단순히 돈을 잃는 것만을 뜻하는 것이 아닙니다. 도박은 건강과 웰빙에 영향을 미칠 수 있습니다.

도박은 다음과 같은 부분에 영향을 줄 수 있습니다:

- 직장, 학업 또는 돌봄 책임
- 신체적, 정서적, 사회적, 문화적 웰빙
- 가족, 친구, 문화 및 지역사회와의 관계
- 스트레스, 걱정, 수면 및 정신 건강
- 재정 상황(예: 가족 부양이나 해외 송금에 어려움을 겪는 경우)

도박 상품은 사람들이 계속해서 게임을 하고 돈을 쓰도록 유도하도록 만들어졌습니다. 이로 인해 더 이상 즐거움을 느끼지 못하더라도 도박을 그만두기가 어려워질 수 있습니다.

사람들은 금전적 문제, 직장 문제, 외로움, 혹은 새로운 나라에 정착하는 과정에서 느끼는 부담감 때문에 도박을 더 많이 하게 될 수도 있습니다.

도박으로 인해 피해를 겪는다고 해서 여러분이 실패했거나 잘못을 저질렀다는 의미는 아닙니다.

도박에 대해 이야기하는 것이 어려울 수 있습니다. 여러분은 혼자가 아닙니다.



도박으로 인한 피해의 징후

사람마다 도박으로 인한 피해를 경험하는 방식은 다릅니다.

다음과 같은 징후가 있을 수 있습니다:

- 계획보다 더 많은 시간이나 돈을 도박에 사용
- 도박 사실을 주변 사람들에게 말하지 않음
- 도박 때문에 걱정되거나 스트레스를 받거나 불편함을 느낌
- 직장, 학업 또는 지역사회 활동에 집중하기 어려움
- 가족이나 친구와 보내는 시간 또는 평소 하던 활동에 할애하는 시간이 줄어드는 것
- 수면 문제
- 지속적인 재정적 스트레스
- 더 이상 즐겁지 않은데도 도박을 계속하는 것

이러한 징후를 알아차리는 것이 중요한 첫걸음이 될 수 있습니다.

도박으로 인한 피해 위험을 줄이는 방법

작은 실천도 도움이 될 수 있습니다. 자신의 문화, 가치관 및 가정생활에 맞게 이러한 방법을 조정할 수 있습니다.

- 손실을 감당할 수 있는 범위를 기준으로 도박에 사용하는 시간과 돈에 한도를 정하십시오
- 정기적으로 도박을 중단하고 쉬십시오
- 자신과 신뢰하는 사람들에게 솔직해지세요
- 도박은 사람들이 돈을 쓰도록 유도하도록 만들어져 있다는 점을 유의하십시오. 이길 확률보다 돈을 잃을 가능성이 더 높습니다.
- 즐거움, 유대감 또는 의미를 느낄 수 있는 다른 활동에 시간을 보내세요.
- 가족, 지역사회 및 문화 활동과의 관계를 유지하십시오.

정한 한도를 지키기 어렵다고 느껴진다면 추가적인 지원을 받는 것이 도움이 될 수 있습니다.

도박을 잠시 중단하기로 선택하기

ACT '자기배제 제도(Self-Exclusion Scheme)'를 통해 ACT 내 도박 시설에 출입하거나 도박을 하지 않기로 선택할 수 있습니다.

여기에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 허가된 클럽 및 주점에서 포커 머신 이용
- 카지노 캔버라(Casino Canberra)에서 도박
- TABCORP ACT 판매점 및 시설을 통한 베팅

자기배제는 자신의 웰빙, 가족 및 재정 상황을 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 자기배제를 신청할 수 있습니다:

- ACT 내 도박 시설의 직원에게 문의
- ACT 자기배제 제도(Self-Exclusion Scheme)에 02 6207 0359 (옵션 3)로 전화
- ACT 도박 지원 서비스(ACT Gambling Support Service)에 문의 (actgamblingsupport.org.au)

자세한 정보는 다음 사이트를 방문하세요: everystorymatters.act.gov.au

또한 호주 정부의 전국 자기배제 등록부(National Self-Exclusion Register)인 BetStop을 통해 온라인 및 전화 베팅에 대한 자기배제를 신청할 수 있습니다: betstop.gov.au



지원 방법

개인 및 가족을 위한 지원을 받을 수 있습니다.
여기에는 도박을 하는 사람과 다른 사람의 도박으로 인해 영향을 받는 사람이 모두 포함됩니다.

많은 사람들이 사생활 보호나 타인의 시선을 걱정하여 도움을 구하는 것을 미루곤 합니다.
일찍 도움을 구하는 것이 좋습니다.
얼마나 많은 정보를 공유할지는 본인이 선택할 수 있습니다.

캔버라 다문화 허브 (Multicultural Hub Canberra)

캔버라 다문화 허브(mHub)는 이민자, 난민 및 망명 신청자에게 문화적으로 안전한 무료 지원을 제공합니다. 상담, 정착 지원, 취업 지원 및 가족 지원 등의 서비스를 제공하며, 이중언어 구사 직원의 서비스 및 통역 지원을 이용할 수 있습니다.

(02) 6100 4611 mhub.org.au

도박 지원 및 상담

전화 또는 온라인 서비스를 익명으로 이용할 수 있습니다.
대면 서비스는 개인의 사생활을 존중합니다.
가족, 친구 또는 신뢰하는 사람을 동반할 수 있습니다.

도박 상담전화: 1800 858 858
온라인 채팅 및 정보: gamblinghelponline.org.au
ACT 내 대면 지원: actgamblingsupport.org.au

재정 상담 (Financial Counselling)

재정 상담사는 예산 관리, 부채 문제, 공과금 납부 및 채권자와의 협상 등을 도와드릴 수 있습니다.
지원은 존중을 바탕으로 하며, 비난하지 않습니다.

전국 채무 상담전화 (평일) 1800 007 007

가족과 친구 지원하기

자신에게 소중한 누군가에 대해 걱정이 된다면:

- 조용하고 사적인 시간을 골라 대화하세요
- 판단 또는 비난을 하거나 압박하지 말고 경청하세요
- 문화적 가치, 가족 내 역할, 그리고 그 사람의 준비 속도를 존중하세요
- 상황을 직접 해결하려 하기보다, 그 사람이 도움을 구하도록 격려하세요
- 도박을 하기 위한 돈을 주지 않도록 하고 함께 도박을 하지 마세요

많은 문화권에서 가족은 지원과 의사결정에 중요한 역할을 합니다. 자신을 잘 돌보는 것이 다른 사람을 계속 지원하는 데 도움이 됩니다.

상대방이 아직 도움을 받을 준비가 되어 있지 않더라도, 여러분 자신을 위한 지원을 받을 수 있습니다.

통역이 필요하신가요?

영어 이외의 다른 언어로 상담을 원하시면, 통번역 서비스(TIS National)를 통해 무료 통역 서비스를 이용하실 수 있습니다.

131 450으로 전화하여 원하는 언어를 요청하거나, 도움을 제공하는 서비스에 통역을 주선해 달라고 요청하세요.

기억하세요

도움을 요청하는 것은 용기 있는 행동입니다.
적절한 지원을 받으면 변화할 수 있습니다.

© 호주 수도 준주 (Australian Capital Territory), 캔버라 2026
이 간행물의 내용은 출처를 적절히 밝히는 경우 복제하여 사용할 수 있습니다.
ACT 도박 및 경마 위원회(ACT Gambling and Racing Commission)에서 제작했습니다.
이 간행물에 대한 문의는 위원회로 직접 해 주십시오.

GPO Box 158, Canberra City 2601
gamblingandracing.act.gov.au
전화: (02) 6207 0359 (옵션 4)