문제성 도박으로부터의 해방

자가치료 워크북

UCLA
도박 연구 프로그램

문제성 도박 방지국
캘리포니아 주 알코올 및 약물 프로그램부

문제성 도박으로부터의 해방

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

제작:
UCLA 도박 연구 프로그램
및
캘리포니아 주
알코올 및 약물 프로그램부
문제성 및 병리적 도박 방지국

버전 1.1
2008년 3월

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

머리말

이 자가치료 워크북은 다음 사항을 여러분에게 이해시키기 위해 제작되었습니다: (1) 도박 행동, (2) 도박을 하는 이유, (3) 도박이 여러분의 삶에 문제를 일으키는 과정. 이러한 정보는 도박을 끊거나 줄이는 방법과 함께 제공됩니다.

이 워크북은 5장으로 구분되어 있고, 각 장에서는 도박의 서로 다른 측면을 중점적으로 다룹니다. 이러한 장들은 몇 가지 연습문제지가 들어있는 항목 또는 주제들로 세분됩니다. 이러한 연습문제의 목적은 각 주제와 여러분이 처한 상황 사이의 관련성에 대해 더 깊이 생각해 보도록 돕는 것입니다.

이 워크북에서 최대의 효과를 얻기 위해서는 자신에게 적당한 속도로 자료들을 학습해야 합니다. 이 워크북은 혼자 읽거나, 또는 카운셀러의 지도를 받아서 읽을 수도 있습니다.

이 워크북은 전문적인 도움이나 Gamblers Anonymous를 대신할 수 없습니다. 이 워크북을 학습한 후에 더 많은 도움이 필요하다고 생각하는 분들을 위해 권말 부록에 치료를 위한 자료 및 지원단체의 리스트를 제공했습니다.

이 워크북은 현재 효과에 대한 평가가 진행 중이며, 그 결과가 곧 문제성 도박 방지국 웹사이트에 게시될 것입니다. 이 워크북에 대한 의견이나 질문이 있으시면 전화 310.825.4845, 또는 이메일 uclagamblingprogram@ucla.edu로 언제든지 저희에게 연락 주십시오.

감사합니다.

Timothy W. Fong M.D.
공동 디렉터
UCLA 도박 연구 프로그램
부교수, Semel 신경과학 및
인간행동 연구소

Richard J. Rosenthal M.D.
공동 디렉터
UCLA 도박 연구 프로그램

개관

도박이란 무엇입니까?

도박이란 결과가 불확실한 활동이나 승부에 가치가 있는 물건(보통 금전)을 거는 것입니다. 도박에서는 즉시 많은 보상을 받기 위해 위험을 감수합니다. 도박에는 기술이 관련될 수 있으며, 그러한 기술은 불확실성을 줄일 수는 있으나 완전히 제거할 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 소비하는 사람을 말합니다. 문제의 정도가 심한 도박자는 강박적 도박자 또는 병리적 도박자라고도 합니다.

문제성 도박의 주요 증상은 도박에 대한 자제력을 잃는 것입니다. 자제력의 상실은 다음과 같이 설명할 수 있습니다.

1. 도박자가 일정 수준의 흥미를 유지하거나 잃은 돈을 되찾기 위해 점점 더 큰 위험을 감수함에 따라 도박의 규모가 커집니다.

2. 어떤 사람들은 도박을 시작하면 멈추지 못합니다. 돈을 따면 돈을 더 많이 딸 수 있다고 생각하여 더 많은 돈을 겁니다. 그러나 행운에는 끝이 있고, 문제성 도박자는 돈을 모두 잃을 때까지 계속 도박을 합니다.

3. 어떤 사람들은 다시는 도박을 하지 않겠다고 맹세하고 도박을 하지 않으려고 아무리 노력해도 결국 다시 도박을 하게 됩니다.

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.

또한 도박을 하지 않을 때는 충동을 느끼거나 도박에 대해 생각하지 않는 "탐닉형 도박자"도 있습니다. 이러한 사람들은 한 가지 스포츠에만 돈을 걸고 일 년 내내 도박에 관심을 나타내지 않을 수도 있습니다. 또는 일 년에 몇 번 라스베가스에 가고 다른 때에는 충동이나 욕구를 느끼지 않을 수도 있습니다. 이러한 도박자들은 단 며칠 간의 도박에서 큰 돈을 잃을 수 있기 때문에 다른 도박자들과 마찬가지로 삶에 문제를 일으킬 수 있습니다.

문제성 도박의 징후에는 어떤 것들이 있습니까?

문제성 도박의 일반적인 징후들은 다음과 같습니다.

- 당초 의도했던 것보다 더 오래 도박을 하는 경우
- "자신의 능력 이상으로" 돈을 걸고 돈을 잃은 후에 "더 많은 돈을 거는" 경우
- 도박을 하는 정도에 대해 가족이나 다른 사람들에게 거짓말을 하는 경우
- 도박 때문에 직장을 결근하거나 가족행사에 참석하지 않는 경우
- 도박에 대해 생각하느라고 시간을 소비하여 생활의 다른 중요한 측면에 집중하지 못하는 경우

도박 문제가 심해질수록 수치심, 죄책감, 우울증도 심해집니다.

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 도박자들은 즐거움을 얻거나 문제로부터 도피 또는 탈출하기 위해서가 아니라 돈을 벌기 위해서 도박을 합니다. 전문 도박자들은 엄청난 자제력을 발휘하며, 불필요한 위험을 감수하지 않습니다. 이러한 도박자들은 보통 돈을 따면 도박을 중지합니다. 많은 문제성 도박자들은 자신이 전문 도박자라고 주장하지만, 전문 도박자들은 도박으로 인한 문제를 일으키지 않는다는 데 차이점이 있습니다. 한 달 또는 일 년 후에 결산을 해보면 전문 도박자들은 항상 돈을 따는 반면에, 문제성 도박자들은 거의 항상 돈을 잃습니다. 그러나 "전문 도박자"들도 시간이 지나면 문제성 도박자가 되는 경우가 많습니다.

미국에는 문제성 도박자가 얼마나 많습니까?

연구 결과에 의하면, 미국인의 4-5퍼센트가 문제성 도박자이고, 약 1퍼센트는 심각한 문제성 도박자(병리적 도박자)입니다. 정기적으로 도박을 하는 사람들 사이에서는 이러한 비율이 더 높습니다.

2005년의 설문조사에 의하면 캘리포니아 주민 중 4퍼센트에 가까운 사람들이 문제성 도박자 또는 병리적 도박자로 분류될 수 있습니다. 이것은 약 백만 명의 캘리포니아 주민이 평생 동안 도박 문제를 일으킬 수 있다는 것을 의미합니다.

제1장

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?

South Oaks Foundation의 도박 선별조사로부터 개작된 이 설문은 문제성 도박자들을 평가하기 위해 사용되었습니다. 이 설문은 도박 문제가 있는지를 판단하기 위해 사용할 수 있습니다. 이 워크북의 다른 부분들은 도박자의 특정한 문제점을 찾아내는 데 도움이 됩니다.

아래의 질문에 "예" 또는 "아니오"로 답변해 주십시오.

	예/아니오
도박을 할 때, 잃은 돈을 되찾기 위해 다른 날 다시 도박을 하러 가십니까?	
도박을 하다가 돈을 잃었으나 돈을 땄다고 주장한 적이 있습니까?	
도박을 할 때 처음에 의도했던 것보다 더 많은 시간과 돈을 소비한 적이 있습니까?	
사람들로부터 도박을 한다고 비난을 받은 적이 있습니까?	
도박을 하는 방법과 도박을 할 때 발생하는 문제 때문에 죄책감을 느낀 적이 있습니까?	

	예/아니오
도박을 그만 두고 싶으나 그것은 불가능하다고 생각한 적이 있습니까?	
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 개작.

3. 도박의 영향

도박이 삶에 미치는 영향을 이해하기 위해 도박의 긍정적인 측면과 부정적인 측면에 대해 잠시 생각해 보십시오. 도박을 한 결과에 대해 생각해보고 도박으로부터 받은 영향을 각 항목의 아래에 있는 공란에 기재하십시오.

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.

가장 최근에 한 3번의 도박에 대해 생각해보고 아래의 표를 작성하십시오. 아래의 예를 참고하여 작성하십시오.

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.			
4.			

숙제

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	항상	가끔	전혀 해당없음
흥분감을 주기 때문에			
돈을 쉽게 벌기 위해			
거물인 것처럼 느끼고 싶어서			
수줍음이 많아서 더 사교적이 되기 위해			
문제들을 잊기 위해			
더 강하다는 느낌을 갖기 위해			
감정을 억제하기 위해			
사람들을 피하기 위해			
지루함을 잊기 위해			
우울함이나 외로움 같은 감정을 잊기 위해			
즐거움을 느끼거나 오락으로			
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 땄을 때 기분이 좋았던 것을 기억합니다. 그러나 돈을 잃었을 때는 그 사실을 잊거나, 최소화거나, 변명을 합니다.

도박에서 딴 돈과 잃은 돈을 정확하게 기록해 왔습니까? 어떤 도박자들은 처음에는 정확하게 기록하다가, 잃은 돈이 늘어나면 기록을 중지합니다.

다음 페이지의 양식에 도박을 자주한 정도, 매번 도박을 한 결과, 딴 돈과 잃은 돈의 합계를 기재하여 지난 달의 달력을 다시 작성하십시오.

지난 달 초에 가지고 있던 현금의 금액, 그리고 돈을 빌리거나 다른 방법으로 추가 자금을 마련하려고 시도했던 일들을 기억하려고 노력하십시오.

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. **도박을 시작한 이후 따거나 잃은 돈이 얼마나 된다고 생각하십니까?**
3. **도박이 미친 재정적인 손실에 대해 생각해 볼 때, 대부분의 손실은 비교적 최근에 발생했습니까? 지금까지 잃은 돈을 추정한 금액은 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.

신용카드 잔고, 가족과 친구들로부터 빌린 돈, 연체된 납부금, 당좌계좌에 지불할 자금이 없는 수표, 그리고 카지노에서 빌린 돈과 같은 모든 빚이 포함된 리스트를 작성하십시오.

모든 채권자와 갚아야 할 금액을 기재하십시오.

채권자	갚아야 할 금액

제II장

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. 아래의 표는 양 측면을 직접 비교할 기회를 제공합니다.

자신이 한 도박의 좋은 점과 나쁜 점을 기재하십시오. 그 다음에 도박을 하지 않는 것의 좋은 점과 나쁜 점을 기재하십시오. 이 표의 작성을 돕기 위해 몇 가지 예를 제시했습니다. (참고: 제1장에서 기재한 내용을 다시 확인하는 것도 도움이 될 수 있습니다.)

도박을 하는 것의 좋은 점	도박을 하지 않는 것의 좋은 점
(예) • 나는 큰 돈을 딴 후의 흥분감을 좋아한다. • 돈을 쉽게 벌 수 있다. • 도박을 할 때 재미를 느낀다. • 도박은 다른 문제들로부터 벗어나거나 나의 문제들을 잊는 데 도움이 된다.	(예) • 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
(예) • 빚을 많이 진다. • 도박을 자제할 수 없다. • 우울하고 불안하다.	(예) • 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 끊기를 원합니까?
- 또는 단지 도박에 소비하는 돈과 시간을 줄이기를 원합니까?

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 문제를 일으킨 도박은 끊으나 다른 종류의 도박은 계속합니다. 예를 들면, 슬롯머신은 끊더라도 복권은 계속 구입합니다.

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.

이 방법을 선택하는 경우에는 어떤 도박을 중단하고 어떤 도박을 계속할 것인지 결정해야 합니다.

III. 도박을 줄이기

많은 사람들은 도박을 완전히 끊는 대신에 줄이려고 노력합니다. 이러한 사람들은 과거에 도박을 자제하는 데 문제가 있었기 때문에 이 방법은 보통 가장 어려운 선택입니다. 또한 이 방법은 가족이나 친구들이 찬성하지 않을 수도 있습니다.

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 체이싱”(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 **하나**를 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

한 주에 도박을 할 수 있는 일수: _____

한 번에 소비할 수 있는 최대 시간: _____

한 번에 지출할 수 있는 최대 $ 금액: _____

한 주에 지출할 수 있는 최대 $ 금액: _____

서명: _____ **날짜:** _____

4. 도박을 제한하는 전략

도박 예산

연구 결과에 의하면, 연간 소득의 2퍼센트가 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 2퍼센트:
(총 연간 소득에 0.02를 곱하십시오. 이것이 추정 연간 도박 예산입니다.)

C. 추정 월간 도박 예산
(B 줄의 합계를 12로 나누십시오.)

D. 지난 해에 도박에 지출한 실제 금액 합계:

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)

_____ 교통편 차단

_____ 카지노에서 멀리 떨어진 곳으로 이사

_____ 인터넷 접속 차단

_____ 카지노 마케팅 리스트에서 이름 삭제

_____ 도박을 하는 친구나 동료들과 함께 보내는 시간 줄이기

_____ 위에 언급되지 않은 다른 조치:

도박 자금에 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.

제III장

과거의 습관 바꾸기

1. 유발 인자의 인식

도박 충동(또는 욕구)를 일으키는 것은 유발인자입니다. 유발인자는 기본적으로 다음과 같은 2가지 종류가 있습니다.

내부(사고 또는 감정)
외부(상황)

내부 유발인자는 다음 중 하나에 의해 발생할 가능성이 가장 많습니다.

- 불확실하거나 무력하다는 느낌
- 죄책감 또는 수치심
- 우울, 분노 또는 불안과 같은 강한 부정적인 감정
- 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?
그러한 상황을 아래의 공란에 설명하십시오.

외부 유발인자는 전에 도박을 했던 것을 생각나게 하는 물건, 말 또는 이미지입니다. 이러한 인자의 예에는 라스베가스에 대한 광고판, 포커 게임의 텔레비전 중계 또는 경마장으로 가는 고속도로 출구 등이 있습니다. 외부 유발인자에도 도박과 연관된 상황이 포함될 수 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 끊으려고 노력할 때 매우 흔하게 나타나는 현상입니다. 갈망은 도박 충동을 일으키는 신체적인 반응입니다.

여러분은 갈망에 저항할 때마다 무엇인가를 조금씩 성취합니다. 시간이 지날수록 갈망의 강도와 빈도는 점점 더 약해집니다. 도박에 대한 갈망과 욕구가 있다고 해서 반드시 도박을 해야 하는 것은 아닙니다. 다음과 같은 같은 몇 가지 기법은 갈망을 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다.

기법 #1 인식

이 기법은 자신에게 유발인자가 있다는 것을 인식하는 것입니다. 이것은 갈망을 억제하는 첫 단계입니다.

사람들은 갈망을 여러 가지 방법으로 경험합니다. 갈망에는 도박을 하라고 암시하는 생각, 도박을 하는 자신의 모습이 보이는 시각적 이미지, 도박을 연상시키는 소리와 냄새로 구성된 경험 등이 포함될 수 있습니다.

갈망은 빠른 심장박동이 빨라지거나, 손바닥에 땀이 나거나, 명치 끝에 메스꺼운 느낌이 있는 것과 같은 신체적 증상을 동반할 수도 있습니다. 또한 도박을 하기 전에 느끼는 것과 같은 조급함을 경험할 수도 있습니다.

도박 충동을 일으키는 갈망을 어떻게 경험하는지 설명하십시오.

기법 #2　긍정적 대체

이 기법은 하나의 정신적 이미지를 다른 이미지로 대체하는 것입니다. 예를 들면, 도박을 하는 이미지 대신에, 낚시를 하거나 골프를 치는 것을 상상하는 것입니다. 또는 실제로 도박을 낚시나 골프 같은 건강한 활동으로 대체하는 것입니다.

도박 충동을 일으킬 때 무엇으로 도박을 대체할 수 있습니까?

기법 #3　"도박의 결과에 대해 생각하기"

예를 들면, 자신이 카드 테이블에 앉아있는 상상을 하게 되는 경우, 그 다음에 어떤 일이 발생할지 생각해 보십시오. 물론 처음의 멋진 환상은 돈을 따는 것입니다. 그러나 현실적으로는 어떤 일이 일어날까요? 여러분은 계속 도박을 하여 모든 것을 잃을 것입니다. 그 다음에는 어떻게 될까요? 여러분은 주차장에 서서 혐오감, 분노, 수치심을 느끼고 있을 것입니다.

그 다음에는 차를 몰고 집으로 돌아와야 합니다. 기분이 어떨 것 같습니까? 집에 돌아와서 여러분이 도박을 하고 왔다는 것을 아는 배우자의 얼굴을 볼 때, 어떤 기분이 들겠습니까?

도박을 하는 경우에 발생할 일들을 적어보십시오.

기법 #4 즉각적인 부정적 조건반사

이것은 도박과 관련된 최악의 경험을 생각해보는 것과 유사한 기법입니다. 앞에 예에서는 다음과 같은 몇 가지 가능성을 제시했습니다: 주차장에서의 경험, 집으로 돌아올 때의 자살하고 싶은 심정, 배우자의 얼굴을 보는 것.

이제, 이러한 기억, 이러한 이미지를 도박 충동과 연결하고 마음에 새겨서 도박에 대해 생각할 때마다 돈을 얼마나 딸 것인가, 또는 도박이 얼마나 재미있을 것인가 하는 생각 대신에 위와 같은 최악의 경험이 자동적으로 마음에 떠오르게 하십시오.

도박과 관련하여 잊지 못할 “최악의 경험”은 무엇입니까?

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

도박 충동이 일어날 때 다음 한 시간, 십 분 또는 일 분 동안 이에 대해 아무 것도 하지 말고 기다리라고 자신에게 말하십시오. 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. 도박에 대한 갈망을 해소하기 위해 더 많은 도움을 받을 수 있는 곳은 Gamblers Anonymous(익명의 도박자)입니다. 이 단체의 모임에 참석하여 다른 회원들에게 이러한 갈망을 해소하는 방법에 대해 물어보십시오.

3. 도박에 대한 왜곡된 생각을 극복

도박을 유발하는 사건, 도박에 대한 갈망 또는 충동, 도박을 하는 행동에 대처하는 과정에서 도박자들은 도박을 하겠다는 결정을 정당화하기 위해 자신에게 거짓말을 할 수도 있습니다.

아래의 몇 가지 예는 도박에 대한 왜곡된 생각들을 보여줍니다. 여러분이 도박을 정당화하기 위해 사용한 모든 항목에 표시하십시오.

	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”

체이싱(chasing)은 도박 전략을 포기하거나, 잃은 돈을 되찾기 위해서 더 많은 돈을 거는 것을 말합니다. 도박자들은 손실을 만회하기 위해서 다른 날 다시 도박을 하거나 그 후에도 계속 도박을 할 수 있습니다.

비록 그럴듯한 이유를 대더라도(합리화), 이러한 행동은 보통 비합리적입니다. 체이싱은 도박자들을 도박에 더 깊이 빠지게 하여 더 큰 손실을 초래합니다.

체이싱에는 아래에서 설명하는 3가지 일반적인 패턴이 있습니다. 이러한 패턴들이 자신에게 해당되는지 생각해 보십시오.

1) 어떤 도박자들은 경쟁심이 매우 강합니다. 이러한 도박자들은 돈을 잃는 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 심정이었다는 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.

돈이 모든 문제의 해결책

특히 납부금이 연체되어 있거나, 채권자로부터 전화를 받거나, 도박과 관련된 빚이 있는 경우에는 돈이 모든 문제의 해결책인 것처럼 생각됩니다.

도박이 돈을 버는 방법

돈을 딸 때보다 잃을 때가 더 많지 않습니까? 그리고 도박 때문에 빚을 졌고 현재의 대부분의 재정적 문제가 발생하지 않았습니까? 절제있는 방법으로 도박을 했고, 불필요한 위험을 감수하지 않았고, 돈을 땄을 때 도박을 그만두었더라면 지금과 같은 모든 문제가 발생했겠습니까?

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 9번째에 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 들면, 어떤 사람들은 주사위를 마음대로 조정할 수 있다고 생각하는 반면에, 어떤 사람들은 매달 13일에 도박을 하지 않습니다.

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 문제들(재정적 문제, 감정적 문제, 직장 및 가족 문제)을 일으키지만, 이러한 문제들은 사람들이 원래의 문제로부터 더욱 관심을 돌리는 데 기여합니다.

도박을 통해서 회피하려는 것이 무엇이고, 이러한 회피는 얼마나 효과가 있었습니까?

회피하려고 하는 것	회피의 결과

문제를 극복하기 위한 방법으로 문제를 회피하는 것은 습관을 형성합니다.

사람들은 불편하거나 어려운 상황을 회피하는 다른 방법들의 리스트를 개발합니다.

아래의 리스트에서 자신에게 해당되는 모든 항목에 표시하십시오.

	음주		불법 약물 복용
	포식		텔레비전 시청
	인터넷 검색		성적인 행동 실행
	일을 질질 끌기		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

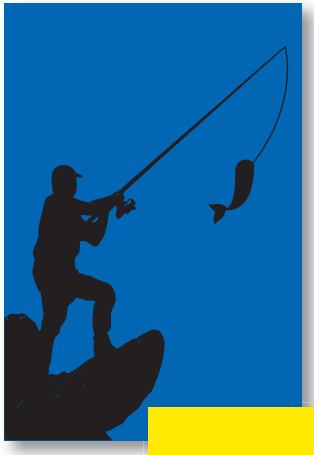
근본적인 문제들을 피하거나 벗어나기 위해 도박을 하고 있는 경우, 그리고 도박을 중단한(또는 자제할 수 있는) 경우, 여러분은 이제 선택을 할 수 있습니다. 여러분은 문제들을 피하거나 벗어나는 다른 방법들을 찾거나, 문제에 맞서서 이를 해결하는 건강한 방법들을 찾을 수도 있습니다.

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			
명상, 요가 또는 호흡을 통해서 긴장을 푸는 방법 배우기			
정기적으로 운동하기			
Gamblers Anonymous 모임에 참석			
활동 계획을 세우고 목표를 설정			
분노 관리 배우기			
약 복용			
자신을 위해 더 많은 시간 보내기			

문제를 극복하는 기술의 개발은 모두 한 번에 끝낼 필요가 없는 과정이라는 것을 잊지 마십시오. 또한 대부분의 문제들은 즉시 해결할 필요가 없습니다. 많은 사람들은 회복의 초기 단계에서 자신에 대해 비현실적인 기대치를 설정합니다.

3. 새로운 활동의 개발



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

- 이러한 사람들 중 일부는 그들의 삶에 의미를 부여하기 위해 도박을 했을 수도 있습니다. 이러한 사람들은 도박에 덜 열중하게 되면 주체하기 어려울 만큼 시간이 많다는 것을 알게 됩니다. 그들은 더 많은 자극이 필요하다고 느낄 수도 있습니다.

- 또한 지루하다는 것은 도박자들이 여러 사람이 함께 있을 때 불편함을 느낀다는 것을 의미합니다(특히 기분의 측면에서).

이러한 이유 때문에, 새로운 관심사와 활동들을 개발하여 자신에 대한 의미와 목적을 정립하는 것이 중요합니다. 이것은 그 자체로 즐거운 입니다! 그러나 이 과정은 낯설고 불편할 수도 있습니다.

여러분이 즐기고 시간을 보낼 수 있는, 도박과 무관한 활동이나 취미의 리스트를 작성하십시오. 이 리스트에는 전에 즐겼으나 중단했던 취미, 또는 항상 배우거나 참여하기를 원했던 새로운 활동들이 포함됩니다.

전에 했던 활동들:

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

새로운 활동들:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 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

도박 문제에서 극히 중요하게 다루어야 할 부분은 수치심과 죄책감이며, 이러한 감정은 도박을 끊은 후에도 오래 지속될 수 있습니다. Gamblers Anonymous와 다른 개인 치료사는 도박자들이 그들의 행동에 의해 상처를 받은 가족 및 다른 사람들과의 관계를 개선하도록 도와줄 수 있습니다.

이와 마찬가지로 중요하지만 회복 과정에서 종종 경시되는 것은 자신에 대한 용서입니다. 이러한 과정은 몇 가지 단계를 거쳐야 하나, 지금 즉시 시작할 수 있습니다.

- 자신을 용서하는 첫 단계는 도박과 다른 사람들에게 상처를 주는 다른 행동들을 과거에 묻어두고, “나는 그러한 행동을 했었으나 앞으로는 하지 않을 것입니다”라고 말하는 것입니다.

- 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. 목표와 계획

여러분은 제3장에서 한도를 정하여 도박을 줄이거나, 특정한 도박을 끊거나, 또는 모든 도박을 끊는 것과 같은 목표를 세웠습니다.

현재 여러분의 목표는 무엇입니까?

앞의 4장을 다시 한 번 읽어보십시오. 여러분에게 가장 다르게 보이는 내용은 무엇입니까? 여러분은 지금까지 배운 것을 어떻게 요약하시겠습니까?

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?

도박을 자제하는 것 이외에, 여러분이 생활 속에서 노력해야 할 다른 일들에는 어떤 것들이 있습니까?

어떤 문제가 발생하리라고 예상하십니까? 도박에 다시 손을 대는 상황을 피하기 위해 앞으로 생활방식을 바꿀 필요가 있습니까?

예를 들면, 친구들이 도박을 끊는 것을 도와줄 것이라고 예상하십니까? 또는 과거에 스포츠에 돈을 걸었던 경우, 계속 스포츠 경기를 시청하고, 신문의 스포츠란을 읽고, 스포츠에 대한 대화를 들을 예정입니까?

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.
- 실수와 재발은 유발인자와 위험한 상황에 대해 배울 기회를 제공합니다.
- 발생한 일을 검토해보고 다음 번에 유발인자를 멈추게 하고 위험한 상황을 피하는 방법을 찾을 수 있는지 확인하십시오.
- 이 지침서를 다시 읽고 다른 아이디어가 있으면 적으십시오.

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) 동료들과 점심을 먹으러 가다가 카드 클럽을 지나갔다.	(예) • 점심값만을 가지고 다닌다. • 점심을 먹으러 친구와 함께 간다.

변화에는 시간이 걸린다는 것을 잊지 마십시오. 여러분은 이 지침서의 내용을 배움으로써 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

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. Gamblers Anonymous

- www.gamblersanonymous.org

2. 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.calproblemgambling.org
- 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/
- Union Pan Asian Communities (범아시아인 커뮤니티 동맹, UPAC)
  http://upacsd.com/

3. 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.

감사의 말씀

이 워크북은 캘리포니아 주 알코올 및 약물 프로그램부 문제성 및 병리적 도박 방지국이 자금을 제공한 연구의 일부로 사용하기 위해 특별히 제작되었습니다.

워크북의 내용, 디자인 및 레이아웃을 도와주시고 자문해주신 UCLA 도박 연구 프로그램과 캘리포니아 주 문제성 도박 위원회의 **David Hodgins 박사**, **Nancy Petry 박사**, **Adrienne Marco 씨**께 감사 드립니다.

일부 자료는 허가를 받아 다음의 책자로부터 발췌했습니다.

D. Hodgins and **K. Makarchuk**, Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual, University of Calgary, June 2003.

South Oaks 도박 선별 연습문제는 다음의 자료로부터 개작했습니다:

Henry Lesieur and **Sheila Blume**, South Oaks Gambling Screen, South Oaks Foundation, 1992.

알코올 및 약물 프로그램부:

Steven Hedrick, 디렉터
Sheryl Griego, 정부 프로그램 부분석가
Edna Ching, 스탭 서비스 분석가
Amy Tydeman, 보조자
Kevin Juan, 그래픽 디자이너

더 자세한 정보를 원하시면 아래의 사람에게 연락하십시오.

Timothy Fong, M.D.

UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
전화: 310.825.4845
팩스: 310.825.0301
이메일: uclagamblingprogram@ucla.edu