

발간등록번호

예방홍보 20-04



도박문제 예방상식 안내서



CONTENTS

도박에 대한 이해

1) 주식도 도박인가요?	03
2) 인터넷으로 도박을 한다던데 그게 뭔가요?	04
3) 상습도박에서 '상습'은 무엇을 의미하나요?	05
4) 현재는 도박을 하지 않아도 이전에 했던 도박 때문에 처벌받을 수 있나요?	06

도박중독에 대한 이해

1) 도박문제인지 어떻게 알 수 있나요?	07
2) 도박 충동은 계속 지속되나요?	08
3) 도박중독도 물질중독처럼 금단증상이 있나요?	10
4) 도박중독은 뇌의 질병이라고 하던데 치료가 가능한가요?	11
5) 도박중독 치료약은 효과가 있나요?	12
6) 입원이나 격리치료는 단도박에 도움이 되나요?	13
7) 스포츠 경기 보는 것이 스포츠 도박에 영향을 주나요?	14
8) 매일 도박을 하지도 않고, 금전적인 문제가 큰 것도 아닌데 중독인가요?	15

도박자에 대한 이해

* 도박자 : 도박하는 사람

1) 전문 도박사와 도박중독자는 어떤 차이가 있나요?	16
2) 도박이 사람의 성격을 변하게 하나요?	17
3) 도박자는 왜 이겨서 딴 것만 기억하고 잃은 것은 기억하지 않나요?	18
4) 도박을 끊는 사람들이 있나요?	19
5) 도박 종류에 따라서 도박자가 보이는 모습에 차이가 있나요?	20
6) 도박 사실을 공개하면 사회생활이 어려울 것 같은데 반드시 주변에 알려야 할까요?	21

Q

주식도 도박인가요?

A

정도의 차이가 있을 수는 있겠지만 도박이란 내가 통제할 수 없는 외적 변수, 즉 운에 의해 결과가 결정되는 것이며, 그 대상에 상관없이 불확실한 결과에 돈이나 재물을 거는 행위를 말합니다. 따라서 많은 사람들이 '투자' 라고 생각하는 주식뿐만 아니라 돈 내기를 하는 골프, 당구 등의 스포츠도 일상생활에 문제가 될 만큼 과도한 돈, 시간, 에너지를 사용하면서 조절하지 못한다면 도박문제로 볼 수 있습니다.

* 출처 : 잃어버린 나를 찾는 희망안내서2, 27p(한국도박문제관리센터)



Q

인터넷으로 도박을 한다던데 그게 뭔가요?

A

요즘은 컴퓨터나 스마트폰을 이용하여 인터넷 도박을 하는 비율이 매우 높아졌습니다. 실제로 2018년에 한국도박문제관리센터를 이용한 도박자의 82.9%가 온라인도박을 한 것으로 나타났습니다(2018년 치유재활사업 효과평가보고서, 한국도박문제관리센터). 이는 도박자의 연령이 점점 낮아지는 것과도 관련이 있습니다. 처음에는 인터넷 도박이 스포츠 도박을 중심으로 활성화되었으나, 점차 그 종류가 다양해졌고 유행도 빠르게 변하고 있습니다. 최근에는 빠른 시간에 결과가 나오는 단순한 형태의 온라인 불법도박이 유행하면서 손실 금액이 빠르게 증가할 뿐만 아니라 어린 학생들이 도박을 접하고 중독에 빠질 수 있는 위험이 커지고 있습니다. 도박에 중독되면 충동조절이 어려워져 학습문제, 또래 문제 등을 겪을 수 있기 때문에 적절한 시기에 예방교육을 받는 것이 중요합니다.

Q

상습도박에서 ‘상습’은 무엇을 의미하나요?

A

원래 ‘상습’이란 어떤 범죄에 대해서 처벌을 받았음에도 불구하고 같은 행위를 반복적으로 하는 것을 뜻합니다. 그러나 도박에서는 처음으로 검거된 경우라도 계좌추적을 통해 거래내역의 정황을 보았을 때 반복적으로 도박한 것이 밝혀지면 상습범으로 처벌받을 수 있습니다. 경찰이 불법사이트를 수사하면 이용자의 계좌를 추적하여 거래내역을 살피게 되고, 이용자에게 연락을 하여 조사를 받은 뒤 기소를 할지 불기소처벌을 할지 결정하게 됩니다. 횡수를 기준으로, 단순 도박인 경우, 벌금형, 훈방조치를 받을 가능성이 높으며, 상습 도박이라면 벌금 실형(집행유예 포함)을 받을 가능성이 있습니다.

도박죄

- 도박죄 : 도박을 한 사람은 1천만 원 이하의 벌금에 처한다. 다만, 일시 오락 정도에 불과한 경우에는 예외로 한다(형법 제246조 제1항).

상습도박죄

- 상습으로 제1항의 죄를 범한 사람은 3년 이하의 징역 또는 2천만 원 이하의 벌금에 처한다(형법 제246조 제2항).
- 제246조 제2항(상습도박), 247조(도박장소 등 개설)와 제248조 제1항(복표의 발매 등)의 죄에 대하여는 1천만 원 이하의 벌금을 병과할 수 있다(형법 제249조).

※ 출처 : 국가법령정보센터- 형법 제23장 도박과 복표에 관한 죄 (www.law.go.kr)

Q

현재는 도박을 하지 않아도 이전에 했던 도박 때문에 처벌받을 수 있나요?

A

그렇습니다. 온라인 불법 도박의 경우 사이트가 검거되면 이용자들이 경찰 조사를 받게 되는 경우가 많습니다. 도박 사이트들이 국내 감시망을 피해 해외에 서버를 두고 운영하게 되면서 검거가 어려워져 몇 년 후에야 잡히기도 하고, 그렇게 된다면 지금은 도박을 하지 않는 사람도 경찰 조사를 받고 처벌을 받을 수 있습니다. 즉, 불법 사이트를 이용한 경우, 통장의 거래내역을 통해 이용자를 파악하게 되며 예전에 도박을 했다고 하더라도 처벌 받을 수 있습니다.

FINANCE ISSUE
자산관리



Q

도박문제인지 어떻게 알 수 있나요?

A

도박에 빠지면 어떤 특징을 보이게 될까요? 정서적으로는 도박을 하지 못하는 상황에서 안절부절못하고, 상실감이나 공허함을 느끼고, 극단적인 감정변화를 경험하고, 도박으로 인한 결과 때문에 죄책감이나 수치심을 느끼게 됩니다. 행동적으로는 도박문제를 숨기기 위한 거짓말과 변명을 수시로 하고, 도박자금 마련을 위한 불법행위를 저지르기도 하고, 공과금이나 관리비 미납이 잦아지는 등의 특징이 나타나기도 합니다.

하지만 이러한 특징은 개개인의 특성이나 처한 상황에 따라 다를 수 있습니다. 즉, 모두가 반드시 똑같은 모습을 나타내는 것은 아니라는 것을 기억하시기 바랍니다.

Q

도박 충동은 계속 지속되나요?

A

충동은 파도와 같습니다. 파도가 넘실거리는 것처럼 충동도 마찬가지로 우리에게 왔다가곤 합니다. 파도가 항상 들어와 있지 않은 것처럼 충동 또한 잠시 지나면 사라지게 됩니다. 그렇기 때문에 도박충동이 있을 때, 그 충동을 넘기는 대처법을 배우고 훈련하는 것이 필요합니다.

* 도박충동 이해하기

- 도박충동은 도박패턴에 변화가 있을 때, 상황, 사람 및 기분에 대한 반응으로, 촉발 자극이 없을 때에도 발생할 수 있습니다.
- 도박에 대한 충동은 나를 둘러싼 주변 환경이나, 나의 기분이나 느낌, 신체 감각 등에 의해 촉발될 수 있지만, 도박충동은 단 몇 분 동안 지속될 뿐 한 시간 이상 계속되는 경우는 거의 없습니다. 충동이 강렬해져서 견디기 어려울 정도가 될 때까지 계속해서 증가되지만 하는 것도 아닙니다. 대개 도박충동은 파도처럼 단지 몇 십 분 정도 강렬하게 몰아쳤다가 사라지는 특성이 있습니다. 따라서 충동이 일어났다고 도박을 해서 충동을 완화시키려고 할 필요는 없습니다.

A

- 도박충동에 대처하는 방법을 학습하게 되면 충동 발생의 빈도나 강도는 점차 감소할 것입니다. 즉, 도박충동이 생겼을 때, 도박을 함으로써 충동에 반응하게 된다면 도박충동은 더 자주 찾아오겠지만, 충동이 생겼을 때도 그에 따르지 않는다면 충동은 시간이 지나면서 감소하게 될 것입니다.
- 도박충동은 치료 초기에 가장 일반적으로 발생하는 현상이기 때문에 도박충동이 때때로 일어날 수 있다는 사실을 미리 생각하고, 이에 대처할 준비를 해 두어야 합니다.

* 도박충동 대처하기

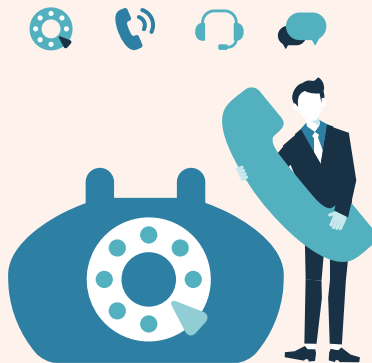
- 도박 유혹 상황을 피하라.
- 인터넷 도박을 했다면, 해당 사이트를 탈퇴하라.
- 지인들에게 도박을 끊으려고 하니 도와달라고 요청하라.
- 함께 도박을 하던 사람들을 피하라.
- 도박과 관련이 없는 다른 활동을 계획하라.
- 도박에 사용할 위험을 줄이기 위해 돈을 관리하라.
- 중요한 사람들과 좋은 관계를 맺으라 (예, 도박충동이 올라왔을 때 연락하거나 대화할 수 있는 사람들의 목록을 작성하고 미리 얘기를 해두어라).

Q

도박중독도 물질중독처럼 금단증상이 있나요?

A

담배와 도박 모두 중독의 문제이기 때문에 끊으려고 시도했을 때 금단 증상을 보일 수 있습니다. 금단 증상이란 알코올, 니코틴, 도박 등의 만성 중독자가 중독 물질이나 행위를 끊었을 때 일어나는 정신·신체상의 증상을 말합니다. 예를 들어, 도박을 끊거나 줄이려고 할 때 참을성이 없어지고, 조급하거나 불안해하는 모습을 보일 수 있습니다. 담배나 도박 모두 본인이 끊겠다는 결단이 중요합니다. 두 가지 모두 중독에 관련된 문제인 만큼 금단증상에 대처하기 위해서는 담배와 도박 총동에 대처하는 방법을 배우고 훈련하는 것이 중요하며, 가능하다면 금연상담전화(1544-9030)를 통해 도움을 받는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.



Q

도박중독은 뇌의 질병이라고 하는데 치료가 가능한가요?

A

신경생물학적인 관점에서 도박중독은 보상회로라는 개념을 통해 설명되곤 합니다. 보상회로란 쾌감을 느끼는 행동을 지속하게 해서 생존을 유지시키는 역할을 하는 것으로, 보상회로의 활성화는 도파민이라는 뇌 속의 물질과 관련이 있습니다. 이로 인해 맛있는 음식을 먹거나, 일에서 성취를 얻거나, 친구들과 이야기를 나누며 즐거워하는 등의 긍정적인 감정을 경험할 때 뇌에서는 도파민이 분비됩니다. 도박을 할 때도 도파민이 분비되는데, 도박으로 인한 쾌감은 일상생활에서 경험하는 것보다 훨씬 크기 때문에 도파민이 더욱 활발하게 분비되고, 이 때 경험했던 쾌감을 다시 경험하기 위해 도박자는 도박을 다시 하게 됩니다. 이러한 과정을 통해 도박중독에 빠진 사람들의 뇌는 변화하게 되지만, 회복의 방향으로 다시 변화될 수 있습니다. 이를 뇌의 가소성이라고 하는데, 쉽게 말해서 뇌는 변화할 수 있다는 이야기입니다. 뇌는 개인이 겪는 여러 가지 환경의 변화, 자극의 변화에 따라 평생에 걸쳐 조금씩 변화합니다. 그렇기 때문에 회복을 위한 행동과 노력을 꾸준히 유지하고 실천하는 과정에서 도박중독과 관련된 뇌의 영역도 함께 변화할 것입니다.

* 출처 : 잃어버린 나를 찾는 희망안내서2, 29p (한국도박문제관리센터)

Q

도박중독 치료약은 효과가 있나요?

A

도박중독에 특화된 치료약은 안타깝게도 아직 나오지 않았습니다. 지금 병원에서 받으실 수 있는 약은 갈망을 줄여주는데 효과가 있는 항 갈망제일 가능성이 높습니다. 예를 들어, 아편길항제인 날트렉손과 날메펜은 도파민의 기능을 약화시키는 것으로 알려져 있습니다.

이러한 약물들이 갈망증상을 감소시키는데 효과적이라는 임상시험 결과들이 있기는 합니다. 하지만, 감기약이 감기의 증상인 콧물, 열 등을 잡아주는 것에는 효과적이나 감기 자체를 낮게 하지 못하듯이 항 갈망제 또한 갈망을 낮춰주는 효과가 있을 뿐 도박중독 자체를 낮게 하지는 못합니다. 도박중독 치료를 위해서는 당뇨, 고혈압 등 만성질환을 다루듯 재발을 방지할 수 있는 습관을 만들고 유지하는 것이 중요합니다.



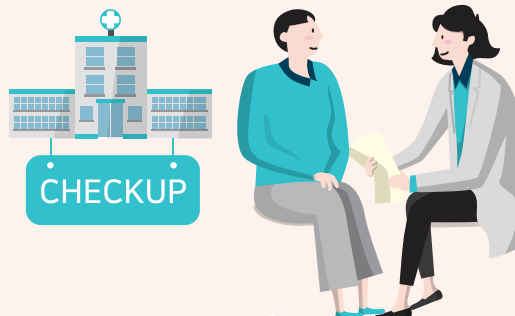
Q

입원이나 격리치료는 단도박에 도움이 되나요?

A

도박자 본인의 의지로 입원한다면 치료에 도움이 될 수도 있겠지만 강제입원을 할 경우에는 반항심과 적대감이 커져 가족관계가 손상되는 등 부작용이 일어날 수도 있습니다. 또한 입원 시에는 휴대폰과 인터넷 사용에 제한이 있는 등 환경적 요인으로 인해 도박을 하기 어렵지만, 퇴원 후에는 모든 것들이 다시 가능해지면서 단도박을 지속하기가 어려울 수도 있습니다. 이러한 점을 고려하여 신중히 논의하시고 결정하시기 바랍니다.

* 단도박(斷賭博) : 도박을 끊는 일

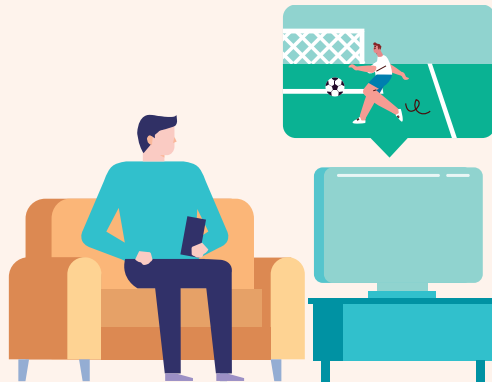


Q

스포츠 경기 보는 것이 스포츠 도박에 영향을 주나요?

A

도박을 끊으려는 사람 중에 스포츠 뉴스를 보는 것이 도박을 생각나게 한다는 이유로 TV 시청을 꺼리는 사람들이 있습니다. 하지만, 스포츠 뉴스와 같은 자극이 모든 도박자에게 동일하게 촉발요인으로 작용하는 것은 아니며, 만약 그렇다고 해도 스포츠를 보지 못하게 24시간 통제하는 것은 불가능합니다. 도박자 본인이 어떤 상태인지, 도박을 끊고 싶은 마음이 없는지, 끊고 싶는데 잘 안 되는지, 단도박을 잘 유지하고 있는지를 알고 이에 맞춰서 대처하는 것이 필요합니다.



Q

매일 도박을 하지도 않고, 금전적인 문제가
큰 것도 아닌데 중독인가요?

A

도박중독이란 도박으로 인해 자신뿐만 아니라 가족을 비롯한 주변 사람들에게 심리적, 사회적, 재정적, 법적 문제가 발생하고 있음에도 불구하고 자신의 의지로 도박을 조절하지 못해 지속적으로 도박을 하는 것을 말합니다. 그렇기 때문에 재정적 피해가 크지 않았다 하더라도 도박자 자신이나 다른 사람들에게 도박으로 인한 심리적, 사회적, 법적 문제가 발생하고 있다면 도박중독의 가능성을 고려해볼 수 있습니다.

또한 어떤 도박중독자도 중독에 빠지려고 도박을 시작한 사람은 없습니다. 초기에는 친목이나 즐거움을 위해 시작하는 것이 개인의 기질이나 특성, 상황과 만나 더 심한 상태의 중독으로 발전하는 것입니다. 지금은 큰 문제가 아닌 것처럼 보일 수 있지만 점점 도박에 사용하는 시간과 금액이 증가하고(내성), 내가 하고자 생각한 만큼 이상의 시간과 금액을 넘어서는 상황이 생기고(조절불가), 도박을 하지 않을 때 초조하거나 불안한 느낌을 경험한다면(금단) 이미 중독은 시작된 것입니다.

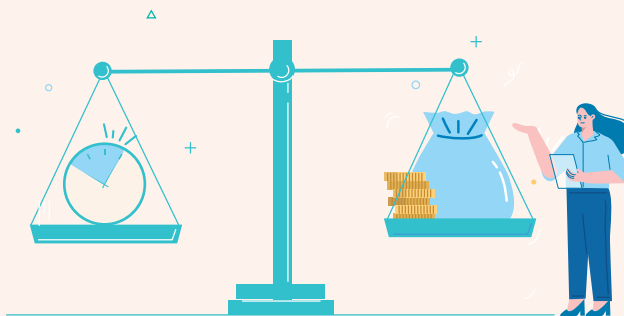
Q

전문 도박사와 도박중독자는 어떤 차이가 있나요?

A

도박중독이란, 도박행위가 삶의 여러 방면에 부정적인 영향을 미치고 있지만, 스스로 이를 조절할 수 없는 것을 의미합니다. 만약 도박에 쓸 시간과 금액을 미리 정해놓고 지키며 도박으로 인해 삶에도 아무런 문제가 발생하지 않는다면 전문 도박사일 수 있습니다. 하지만 그렇지 않다면 도박중독에 해당됩니다.

* 관련자료 : [김철중의 생로병사] 프로 게이머와 게임중독자의 차이는?
2013.9.13. 인터넷 조선일보(www.chosun.com)



Q

도박이 사람의 성격을 변하게 하나요?

A

사람의 특성은 잘 변하지 않습니다. 하지만, 도박에 빠지게 되면 지금의 문제를 해결할 수 있는 방법은 도박밖에 없다거나, 도박으로 돈을 따서 재정적 손실을 만회하겠다는 왜곡된 생각이 커지게 됩니다. 그 결과로 도박 자금 마련을 위한 거짓말을 하고, 범죄를 저지르는 등의 행동을 보일 수 있습니다. 처음에는 자신의 도박행동으로 가족들이 피해를 입었다는 생각에 죄책감을 느끼기도 하지만, 이러한 상황이 반복되면 결과에 둔감해질 수 있습니다. 이러한 모습이 성격이 달라진 것이나 도덕적으로 해이해진 것으로 보일 수 있습니다. 하지만 이러한 변화는 개인의 성격이 변했다기보다는 도박중독이 진행되는 과정에서 나타나는 증상으로 이해해야 합니다. 도박을 하면서 익숙해진 거짓말이나 돈을 쓰는 습관은 도박을 중단한 이후에도 계속적으로 노력해야 변화할 수 있다는 점도 기억해야 합니다.

Q

도박자는 왜 이겨서 딴 것만
기억하고 잃은 것은 기억하지 않나요?

A

도박에 빠지게 되면 생각하는 방식이 변화되어 자신이 기억하고 싶은 것만 기억하게 됩니다. 대개는 승리 경험만을 기억하게 됩니다. 승리하게 되면 뇌에서는 도파민이라는 호르몬이 분비됩니다. 갑자기 너무 많은 도파민이 분비될 경우 수용체가 파괴되고, 이후 동일한 효과를 얻기 위해서는 더 많은 자극이 필요해집니다. 이런 경우 이전과 같은 금액이나 적은 금액으로는 원하는 자극을 느끼지 못하게 되고, 도박으로 돈을 딸 수 있다는 비합리적인 신념에 의존하여 대박을 기대하게 됩니다. 뿐만 아니라, 아슬아슬하게 따지 못한 때에도 뇌에서는 승리와 똑같은 쾌감을 느끼게 됩니다. 즉, 패배한 경우에도 뇌에는 큰 자극이 주어지고 점점 더 큰 자극(더 많은 도파민의 양)을 원하게 되면서 도박행동이 반복되는 것입니다.

Q

도박을 끊는 사람들이 있나요?

A

도박중독은 재발이 잦기 때문에 일시적으로 도박행동을 중단하는 것보다 중단한 상태(단도박)를 유지하는 것이 더 어렵습니다. 일정 기간 동안 도박을 끊는 것에 성공한 후에도 실수와 재발은 반복되기 마련이지만 이런 과정을 회복으로 나아가는 길이라고 생각하며 단도박을 유지하시는 분들이 많습니다. 한국도박문제관리센터 통계자료를 보면 센터에 등록할 당시에 도박을 하지 않고 있었던 이용자는 아무도 없었지만, 치료가 종료된 후에 단도박을 유지하고 있는 이용자는 88%이며, 종료 1년 후에도 42.9%가 단도박을 유지하고 있는 것으로 나타났습니다. 단도박 뿐만 아니라 직업과 학업에 대한 만족도도 향상했으며, 가족관계가 개선되었거나 안정적인 상태라고 느낀다고 보고하기도 했습니다.

* 출처 : 2018년 치유서비스 효과평가 보고서 105p (한국도박문제관리센터)

Q

도박 종류에 따라서 도박자가 보이는 모습에 차이가 있나요?

A

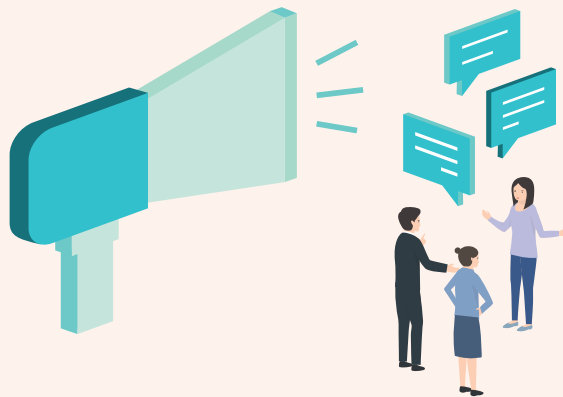
어떤 종류의 도박을 하느냐에 따라서 특징이 있기는 합니다. 예를 들어서 경마를 하는 사람은 보통 경기가 열리는 금, 토, 일요일이 위험상황일 수 있기 때문에 주말에 대체활동을 계획하는 것이 단도박을 유지하는데 중요합니다. 또한 인터넷 도박의 경우 시간, 장소를 불문하고 도박에 접근할 수 있기 때문에 스마트폰에서 인터넷 접속을 차단하거나 인터넷 뱅킹이 되지 않도록 환경을 조정하는 것이 중요할 수 있습니다. 이렇듯 도박 종류별 특성에 따라 위험상황에 대처하는 법에 차이가 있기는 하지만, 중독된 후에 도박에 집착하거나 도박자금을 구하기 위한 거짓말을 하고 재정적인 손실이 일어나는 등 도박중독으로 인해 나타나는 행동이나 영향은 도박종류에 상관없이 유사합니다.

Q

도박 사실을 공개하면 사회생활이 어려울 것 같은데
반드시 주변에 알려야 할까요?

A

도박문제를 주변에 반드시 알릴 필요가 있는 것은 아닙니다. 도박자가 어떤 사람이고, 어떤 환경에서 생활하고 있는지에 따라 그 대답은 달라질 수 있습니다. 하지만 도박문제를 주변에 알리라고 하는 이유가 무엇인지에 대해서는 알 필요가 있습니다. 도박에 빠지게 되면 도박 자금 마련을 위해 주변 사람들에게 돈을 빌리는 경우가 많습니다. 만약 돈 문제가 여러 번 반복되었다면 솔직하게 문제를 공개하고, 해결하기 위해 노력해야 합니다.



365일 무료 상담

도박문제 전문상담 국번없이 ☎ 1336



도박문제 예방상식 안내서



서울시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어 8층 | 홈페이지 www.kcgp.or.kr
발행일 2020년 12월 | 발행인 이흥식 | 발행처 한국도박문제관리센터
담당부서 예방부 예방홍보팀

