

도박중독은 질병...1336 전화상담·전문가에 SOS



20 스포츠도박중독 어떻게 벗어날까

‘돈을 딸 수 있다’는 환상이 도박중독 첫 단계
자살·이혼·약물사용·음주증가 등 문제 야기
혼자서는 절대 못 헤어나...전문가 상담 먼저

불법스포츠도박 추방을 위한 연중 캠페인

SAC(Stop&Clean)!

Stop & Clean

불법스포츠도박 근절 및 부정경기 추방!

정정당당하고 건강한 스포츠·레저 문화 정착!

SAC(쌩)! 불법스포츠도박 및 부정경기 ‘쌩!’ 추방합시다

건강한 스포츠·레저문화의 ‘쌩!’을 틔웁시다

불법 스포츠 도박 신고센터

경찰청 사이버안전국(cyberbureau.police.go.kr)
국민체육진흥공단 클린스포츠통합콜센터 1899-1119
(www.cleansports.or.kr)
한국야구위원회 공정센터 02-3460-4699
(www.koreabaseball.com)
대한축구협회 신문고 singo@kfa.or.kr(www.kfa.or.kr)
한국프로축구연맹 클린센터 02-2002-0691
(www.kleague.com)
한국농구연맹 클린스포츠센터 02-543-2288
(www.kbl.or.kr)
한국여자농구연맹 핫라인 080-077-0909
(www.wkbl.or.kr)
한국배구연맹 클린센터 02-6393-5408
(www.kovo.co.kr)

‘손가락을 잘라도 도박은 한다’는 말이 있다. 도박중독에서 벗어나기가 그만큼 힘들다는 이야기다. ‘나는 괜찮겠지’ ‘이번 한 번만 따면 잃은 돈 다 갚고 손을 뗄거야’하고 자기 최면을 걸지만 도박중독의 ‘예외’는 그리 많지 않다. 한 번 빠지면 장맛비에 독 무너지듯 삶이 무너진다. 도박중독의 뒤편에서 벗어나는 길은 뭘까.

●성인 100명 중 5명꼴로 도박중독...30~50대 고소득 남자 유병률 높아

사행산업통합감독위원회가 조사한 2014년 사행산업이용실태에 따르면 우리나라 도박중독 유병률은 5.4%, 영국(2.5%) 프랑스(1.3%) 뉴질랜드(1.7%) 등과 비교하면 상당히 높은 수치다. 만 20세 이상 성인 100명 중 5명은 도박중독 유병자라는 얘기다. 인구로 환산하면 약 207만 명에 달한다. 이중 57만여명은 도박으로 부적응적 결과가 발생하고 도박행동에 대한 조절력을 상실한 위험군에 속한다. 도박중독이 나와 무관하다고 할 수 없는 이유다.

인구학적 특성을 보면 남자일수록(남자 8.9%, 여자 2.0%), 30~50대 연령대에서(30대 6.9%, 40대 6.5%, 50대 6.2%), 소득이 높을수록(월 400만원 이상 11.4%, 월 100만원 미만 4.0%) 중독률이 높았다.

도박중독 상담 및 예방 치료를 하는 한국도박문제관리센터가 지난해 내담자 3058명을 대상으로 조사한 결과 도박 종류별로는 스포츠도박(온라인 42%, 오프라인 52.1%)이 압도적으로 많았고 이어 카지노(온라인 17.6%, 오프라인 15.1%) 카드, 화투, 경마, 경륜 순이었다. 도박중독 상담도 꾸준히 늘고 있다. 한국도박문제관리센터에 상담 및 치유 프로그램에 참



해외전지훈련을 앞두고 11월 30일 대구 중구 삼성금융플라자에서 도박중독 예방 특별교육을 받고 있는 프로 야구 삼성 라이온즈 선수들. 도박중독은 혼자서는 벗어날 수 없고 가족과 주변인의 도움과 전문가의 상담과 치료가 필요하다. (사진은 기사의 특정 내용과 관련 없습니다)

여한 횟수도 2011년 1만2538건에서 2014년엔 2만3092건으로 폭발적 증가세를 보였다.

●‘돈을 딸 수 있다’는 환상에 빠지면 이미 도박중독 1단계

도박중독은 도박으로 인해 본인, 가족 및 대인관계의 갈등이나 재정·사회적 문제가 발생하고 있어도 자기 의지로 도박행위를 조절하지 못하는 상태를 말한다. 도박중독에 빠지면 도박에 대한 통제력이 상실되고 각성이나 흥분 유발을 위해 배팅 금액을 늘리는 특성이 있다. 급기야 도박을 하지 않으면 불안해지거나 예민해지고 신경질적으로 변하는 급단현상에 이르게 된다.

그러면 도박중독은 어떻게 진행될까. 우연한 기회에 도박에 손을 댔다 돈을 따게 되면 흥분하게 된다. 때론 ‘대박’도 경험한다. 이런 경우 ‘돈을 딸 수 있다’는 환상에 빠지고 이를

이루기 위해 배팅액을 늘리게 된다. 이른바 승리단계로 도박중독에 빠지는 첫 단계다.

승리단계를 넘어서면 손실단계로 접어든다. 도박에 대한 집착으로 빚이 늘어나고 이를 숨기기 위해 거짓말을 하고 빚을 지게 된다. 이 정도에 이르면 대인관계에도 금이 간다. 세 번째 단계는 빚을 갚아줄 것을 주변에 요청하면서 대인관계서 소외되고 도박하는 시간이 늘어난다. 바로 절망단계다. 이 단계에 접어들면 법적인 문제가 종종 발생한다. 마지막 단계는 포기다. 자살, 이혼 등의 문제를 야기하고 금단증상과 약물사용, 음주증가로 이어진다.

한국마사회 도박중독예방 및 상담센터인 핏츠런 유캔센터 임상심리전문가 이재갑 박사는 “도박중독에 빠진 환자는 신경전달물질인 도파민을 분비하는 뇌의 특정 영역에 잘 반응하는 경향이 있다”며 “뇌에 구조적인 문

제는 없지만 뇌 기능이 뒤떨어져 있기 때문에 어느 순간부터 인간관계에 짜증을 내는 등 정상적인 생활을 하지 못하게 된다”고 밝혔다.

●‘도박중독은 혼자서는 치료할 수 없는 질병...전문가의 도움 필수’

도박중독은 혼자서는 절대 빠져나오지 못한다. 가족이나 주변인의 도움이 꼭 필요하다. 한국도박문제관리센터는 도박중독을 치료하는 대표적인 기관이다. 치료는 1336 전화상담부터 시작한다. 24시간 365일 운영한다. 비밀보장은 기본, 온라인 1대1 상담도 진행한다. 전국 11개 센터에 전문 상담사가 100명 가까이 상주하고 있다. 상담사와 상담을 하면서 빚을 갚는 법부터 도박중독의 원인을 함께 찾아가는 과정을 거친다.

상담과정은 12주. 매주 1회씩 3개월간 기초상담을 한다. 이어 ‘단도박(도박을 끊는 것)’을 시작한 뒤 심리치료와 가족치료를 한다. 도박자로 인해 정신적 충격을 받은 가족 구성원의 심리치로도 병행한다.

이 과정이 끝나면 회복된 사람들의 모임인 한국단도박모임(Gamblers Anonymous)에 매월 1회 참여하면서 도박중독에서 벗어난 사람들과 함께 전문가의 도움을 이어간다. 모든 과정은 무료다.

한국도박문제관리센터 이광자 원장은 “도박으로 돈을 딸 수 있다는 생각은 도박중독으로 가는 첫걸음이다. 도박중독은 질병이다. 혼자서는 절대 그 늪에서 빠져나오지 못한다. 따라서 주변인의 협조가 필요하다. 일단 도박중독 증세가 나타나면 전문가에게 손을 내미는 것이 무엇보다 중요하다”고 말했다.

연세호 기자 sol@donga.com

도박 빚만 갚아주면 도박 끊을 수 있다? NO

■ 전문가와 함께 풀어보는 도박중독에 대한 오해와 진실



도박중독자는 어떤 사람들일까. 원래부터 노름을 좋아했을까. 내기능력이 탁월한 사람들일까. 중독전문가 국민체육진흥공단 희망길벗 조철희(사진) 센터장의 도움말로 도박중독자를 둘러싼 오해와 진실을 풀어본다.

●도박중독자는 사교적이고 능수능란하며 금식격정이 없는 성격이다?

영화나 소설에서 사교적이고 태평한 모습을 그린 경우가 많지만 이와 달리 조용하고

내성적인 사람도 많다. 충동적이고 감각추구적인 성향의 사람이 도박중독에 빠지기 쉽지만 그 반대 성향의 사람도 안전하지는 않다.

●도박중독은 중년 남자에게만 나타난다?

통계적으로 중년 남자가 많지만 연령 성별 직업 계층에 상관없이 누구든 반복적으로 도박을 하고 도박에 기대하는 효과를 경험하면 뇌질환이라는 생체적 요인으로 도박중독이 될 수 있다.

●도박중독은 만성질환이기 때문에 평생 불행하

게 산다?

도박중독은 평생 지속되는 만성질환이기 때문에 ‘완치’라는 표현을 하지 않는다. 다만 치유의 과정을 통해 자신의 문제를 인정하고 전문가의 도움을 요청하면 중독과 함께 살아가는 법을 깨닫게 돼 내면을 살피는 능력이 생긴다. 그 속에 다시 행복을 찾는 회복자들도 많다.

●도박 빚만 갚아주면 도박을 끊을 수 있다?

NO. 이미 도박을 조절하는 능력이 취약해진 사람에게 돈 문제를 해결해 주는 것은 더욱 의존적이고 정신적인 미성숙의 나락으로 빠지게 한다. 당분간 도박에 손을 대지 않을 수도 있지만, 도박하는 마음이 사라지는 것은 아니다. 오히려 빚 청산으로 돈을 구하기 쉬워져 다시 심각한 도박중독으로 가는 지름길이 된다.

●도박만 끊게 되면 아무런 문제가 없을 것이다?

그렇지 않다. 삶의 방식이나 태도, 가치관 등의 변화를 위한 노력이 없이 도박만 끊는다고 바뀌지 않는다. 때론 ‘도박을 끊었으니 내가 요구하는 이 정도는 해줘야 하는 것 아니냐’며 거만한 태도를 보이도 한다. 중요한 것은 삶의 가치관이 바뀌어야 한다.

●도박중독은 의지가 약하거나 무책임한 사람들에게 생기는 것이다?

많은 사람들이 도박을 하다가 점차 중독에 빠지고 그만두지 못하는 것은 의지가 약하거나 무책임하기 때문이라고 생각한다. 그러나 도박중독은 도박을 조절할 수 있는 생물학적 능력을 잃어버린 병이다. 따라서 개인의 의지만으로 해결할 수 없다.

연세호 기자 sol@donga.com

주최 : 문화체육관광부

KSPOT

국민체육진흥공단

스포츠포토

스포츠동아

동아일보사

CHANNEL

dongA.com

후원 :

KBO

KFA

K LEAGUE

KOVO

KBL

WKBL

KPGA

대한프로골프협회

LPGA

한국여자프로골프협회

경찰청

언론사가 인정한 최고의 아웃도어 ‘폴록스’

www.PLX24.com

경향신문사 2015 히트상품 선정
스포츠조선 2015 고객만족도 1위 상품 선정
한국일보사 2015 히트상품 선정



겨울 기모 반목 폴라 티셔츠~ 이거 하나면 올 겨울 끝!
후끈후끈 겨울용 반목티셔츠 5종 49,800원



사이즈 95, 100, 105
색상 블루, 와인, 네이비, 카키, 블랙
겨울용 반목티셔츠 5종 세트
₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

겨울철 일상생활은 물론
등산·낚시·골프·사이클 등
레저활동에 안성맞춤

보온성·방풍성·실용성·패션성을 겸비한 반목 폴라 기모 티셔츠는 겨울철 추위에 고생하시는 분들께 안성맞춤이다. 보온성이 탁월한 기모 안감 기술을 입힌 겨울용 반목 폴라 티셔츠는 겨울철 일상생활이나 등산·낚시·골프·사이클·스포츠 레저 활동시 적합한 제품으로 입는 순간부터 난로를 품고 다니는 듯 한 놀라운 차이를 온몸으로 느낄 것이다. 일상복 및 외출복으로 손색이 없으며 겨울철 추위로부터 몸을 보호하고 최적의 컨디션을 유지시켜 준다. 기모 반목 폴라 티셔츠는 단독 출시 기념으로 5종 세트를 특별 가격 행사를 한다.

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상재)

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 겨울철 일석이조 아이템!
멀티아웃도어 겨울 크로스오버 바지 1+1 49,800원



사이즈 30, 32, 34, 36, 38, 40
바지 1+1 세트 ₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

기능성·스타일·활용성 모두 겸비한
베스트셀러 아이템!

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 바지가 있다면 믿을 수 있겠는가? 출퇴근시에는 정장스타일로 아웃도어 활동시에도 안성맞춤인 멀티아웃도어 크로스오버 바지는 기능성원단 기모안감을 적용하여 따뜻한 흡수후 빠르게 건조시키고 쾌적함을 유지시켜주는 다양한 기능을 갖고 있으며 스판 소재로 정장용·레저용·일상복으로 모두 입을 수 있게 디자인 되어 일반 바지보다 활용성이 뛰어나다. 허리부분에 주름밴딩 장착으로 숨 쉬는 바지 기능을 추가하여 30~70대 남성들에게 두루 인기를 끌고 있다. 신축성이 좋고 스타일도 좋아 지금부터 한겨울까지 딱 맞는 상품이라고 입을 모으고 있다. 세균과 땀 냄새까지 억제하는 멀티아웃도어 바지는 산행 후 바로 출근할 수 있어 등산·낚시·골프 등 야외스포츠 및 정장스타일로 입으시려는 남성분들에게 더욱더 안성맞춤인 바지이다.

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상재)