

온라인 도박 - 보호 방법



온라인 도박을 단지 재미로 유지할 수 있는 방법

Asian Family Services
www.asianfamilyservices.nz



스스로 베팅한도를 정하세요

- 온라인 게임, 앱, 혹은 SNS에서 게임을 할 때 한도를 정하고 그 이상 하지 않는다면 거기서 빠져 나오기가 쉽습니다.
- 늘 게임금액의 한도를 정하시고 그 이상 넘지 마세요.
- 그렇지 않으면 손실이 금방 커집니다. 만약, 잃은 돈을 다시 만회하기 위해서 다시 도박을 한다면 그것은 여러분이 통제를 잃고 있다는 사인입니다.

도박을 조절하는 다양한 테크놀리지를 활용하세요

- Lotto NZ는 여러분의 지출을 제한하는 방법을 제공하고 있습니다. 여러분의 계정에서 온라인 지출을 제한할 수 있습니다. 혹은 다른 온라인 게임을 차단하거나 특정 로또판매처에서 구입을 금지시킬 수도 있습니다.
- TAB도 여러분의 계정 Dashboard에 지출한도를 정하거나 도박의 다른 옵션들도 관리할 수 있습니다.
- 만약 여러분께서 특정 앱이나 웹사이트에서 너무 많은 시간을 보낸다고 느끼시면, 신용카드 내역을 지우거나 앱을 지우시기 바랍니다.
- 아이들이 게임을 하고 있는지 주의깊게 살펴보십시오. 게임과 온라인 도박은 경계는 모호합니다. 앱을 통한 지출 청구서 금액이 쌓이지 않도록 주의하십시오.

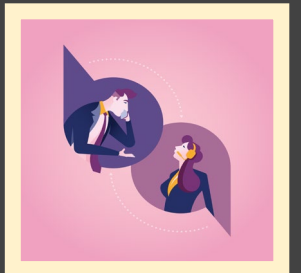


휴식을 취하세요

산책을 하거나, 음식을 요리하거나, 친구들과 대화를 나누는 시간을 늘림으로써 균형을 잘 유지하시기 바랍니다.

다른 사람과 문제 나누기

- 다른 사람에게 자신의 온라인 게임에 대해서 이야기를 함으로써 자신이 처한 현실을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다.
- 여러분의 도박에 대해서 스스로 통제할 수 없다고 느끼신다면, 무료로 도움을 받을 수 있는 곳이 많이 있습니다.



아시아패밀리서비스

도움이 필요하세요. 무료 상담전화 0800 862 342로 전화주세요.

자료제공: Health Promotion Agency: Online gambling-staying on-guard. Choice not chance www.choicenotchoice.org.nz/understand-gambling/online-gambling



Asian Family Services

Together enriching lives