

도박이 문제가 되고 있는 캐나다인들을 위한 도박 지표  
간단한 형식

지난 12개월을 생각하면서...

1. 당신은 잃은 것을 감당할 수 있는 것 이상으로 내기를 한 적이 있나요?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
2. 지난 일년간을 생각해 보십시오. 흥분을 자아내기 위한 도박을 하기 위해 거금이 필요한 적이 있었습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
3. 당신이 도박을 했을 때, 당신이 잃은 돈을 회복하기 위해 다시 도박을 하러 갔었습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
4. 당신은 도박을 위한 돈을 마련하기 위해 돈을 빌리거나 혹은 어떤 물건을 팔아야 했던 적이 있습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
5. 당신은 당신의 도박습관이 문제시된다고 느낀 적이 있었습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
6. 도박이 스트레스와 울화통을 비롯한 건강상의 문제를 야기한 적이 있습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
7. 당신이 그것이 사실이라고 생각하건 간에, 사람들이 당신이 하는 내기를 비평하거나, 당신은 도박 문제가 있다고 말한 적이 있습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
8. 당신의 도박으로 인해 당신이나 가정에 재정적인 문제를 야기 시킨 적이 있습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상
  
9. 당신이 도박을 하는 방법이나 도박을 할 때 무슨 일이 일어나는가에 대해 죄의식을 느낀 적이 있습니까?  
 전혀                       가끔                       자주                       거의 항상

도박이 문제가 되고 있는 캐나다인들을 위한 도박 지표를 위한 점수 안내  
(연구조사용 보다는, 임상적으로 이용하기 위해 조절되었음)

각 대답에 대해 다음과 같은 점수를 주십시오

- 전혀=0
- 가끔=1
- 자주=2
- 거의 항상=3

9가지 질문에 대한 점수를 더한 결과는 다음과 같이 해석이 됩니다.

- 0 = 문제가 없다
- 1-2 = 위험률이 낮다
- 3-7 = 중간 정도의 위험률이 있다
- 8 + (최대한 21점까지) = 도박으로 인한 문제가 있다

이 점수는, 추가 정보가 없어도, 도박에 대한 위험의 정도를 측정하기 위해 이용 될 수 있습니다. 그러나 만일 개인적인 도박의 정도와, 도박에 다시 빠질 수 있는 약점들이 알려져 있다면, (약점들은 아래에 나열되어 있습니다), 그러한 정보들은 점수를 해석하는데 도움이 되기 위해 이용 할 수 있습니다.

문제가 되지 않는 도박: 테스트 점수 0

이 점수가 의미하는 바는 도박을 하고 있는 개인이 부정적인 결과를 보이지 않는다는 것입니다. 그들은 없거나 혹은 아주 낮은 정도에서 도박을 하거나, 문제가 되지 않는 사교적인 차원에서 도박을 하는 것입니다.

낮은 위험률을 나타내는 도박: 점수가 1 또는 2

이 점수가 의미하는 바는 개인은 부정적인 결과를 초래하지 않는 차원에서 도박을 하는 것입니다. 만일 개인이 자주 도박을 하고 (하거나), 아래에 열거된 약점중, 적어도 2개의 약점을 보이고 있다면 이 점수는 조사해 볼만큼 충분한 위험성이 있다는 것을 말해 주는 것입니다.

중간 정도 위험률을 나타내는 도박: 점수가 3에서 7인 경우

이 점수가 의미하고 있는 바는 부정적인 결과로 몰아가거나 그렇지 않을 수도 있는 정도에서 도박을 하고 있다는 것입니다. 이 점수는 만일 그 개인이 자주 도박을 하고 (하거나) 아래에 열거된 약점 중 3개 혹은 4개의 약점을 가지고 있다면 반드시 조사해 보아야 할, 위험성이 있다는 것을 나타내는 것입니다.

문제가 되는 도박: 점수가 8점에서 27점 사이

이 점수가 의미 하고 있는 바는, 도박을 하는 개인은 부정적인 결과를 초래하는 정도의 도박을 하고 있다는 것입니다. 그들의 도박 습관을 조절할 수 있는 능력을 상실했을 수도 있습니다. 점수가 높으면 높을수록 그들의 도박벽은 심하며, 더 많은 약점들을 가지고 있을수

록 그들의 도박 문제는 심각합니다. 이 사람들은 그들의 도박 행동과 그 결과를 조사해 보도록 해야 합니다.

#### 도박에 다시 빠지기 쉽게 되는 약점들, 몇가지

- 도박에서 이길 수 있는 확률에 대한 잘못된 믿음
- 개인의 도박 경력의 초기에 거금을 댄 기록
- 약물, 알코올, 도박, 혹은 과소비를 하였던 기록
- 가족들이 약물, 알코올, 도박, 혹은 과소비를 하였던 기록
- 특히 우울증, 스트레스, 혹은 정신적인 쇼크 같은 정신건강 문제가 있었던 경력
- 외로움, 만성적인 무료함이나 여가 활동의 결여
- 부정적인 감정이나 사건들을 극복하기 위해 약물이나 도박을 하는 습관
- 충동적인 행동을 하는 경향
- 재정적인 문제