



## 유캔센터 안내

### 유캔센터란?

유캔센터는 건전한 레저로서의 경마문화 정착 및 이용자 보호를 위해 한국마사회가 국내 최초로 설립 및 운영하고 있는 중독예방 전문기관입니다.

### 이용안내



전화상담

080-815-1190

(24시간 무료)



방문상담

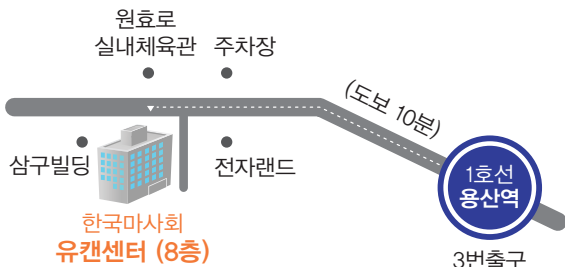
· 용산 : 매일 · 과천, 부산, 제주 : 수~일  
이용가능시간 09:00~17:00  
(야간경마시 12:00~20:00)

※ 상담은 예약제로 운영되오니, 사전 예약 부탁드립니다.



주소

서울 용산구 청파로 52 한국마사회 유캔센터(8층)  
지하철 1호선 용산역 3번 출구(도보 10분)  
홈페이지 주소 : www.kra.co.kr/ucan



## 추가정보 안내

### 경마공원 및 지사센터

○ 경마공원 주요 서비스 : 전문상담, 심리검사, 가족상담 등

지역	위치	주소
렛츠런파크 서울	력키빌1F	경기도 과천시 경마공원대로 107
렛츠런파크 부산경남	관람대1F	부산시 강서구 가락대로 929 렛츠런파크 부산경남 관람대 1층 유캔센터
렛츠런파크 제주	관람대1F	제주시 애월읍 평화로 2144 가족공원 내 유캔센터

○ 지사센터 주요 서비스 : 예방활동, 자가진단, 상담안내

지사센터	위치층	지사센터	위치층
영등포센터	13층	구리센터	4층
분당센터	4층	미추홀센터	2층
강북센터	지하1층	부평센터	1층
중랑센터	지하1층	연수센터	6층
광명센터	3층	중구센터	6층
대전센터	7층	의정부센터	1층
광주센터	4층	청담센터	1층
부산동구센터	4층	선릉센터	5층
대구센터	4층	종로센터	1층
일산센터	1층	안산센터	9층
강동센터	6층	시흥센터	3층
동대문센터	1층	천안센터	4층
수원센터	4층	창원센터	4층
도봉센터	1층	부산연제센터	3층

### 중독예방 지침서 안내

유캔센터에서는 중독문제로 고민하는 분들을 위해 문제성 도박 극복의 나침반 역할을 할 수 있는 '중독문제 종합안내서'를 출간 하였습니다. 가까운 유캔센터에 방문하시면 책자를 무료로 받아보실 수 있습니다.

구분	시리즈	주요내용
1편	예방	도박의 이해, 원인과 예방법 등 소개
2편	회복	문제성 도박의 진행 및 회복 단계, 자가 극복 방법 등 소개
3편	치료	문제성 도박의 다양한 치료방법 및 유캔센터 상담프로그램 소개
4편	보호자	가족의 도박문제와 그 변화단계별 보호자의 대처방법 등 소개
5편	고령자	사례를 통한 노년층 문제성 도박의 이해, 노년층의 도박문제 대처법 등 소개

함께 만들어가는  
건전레저 스포츠 경마  
유캔센터가 함께  
하겠습니다



유캔센터 로고는 유캔센터를 방문하는 고객을 응원하는 우리들의 모습과 건전한 배팅을 위해 파이팅 하는 고객님의 모습을 형상화 하였습니다





## 경마를 건전하게 즐기려면

### 기본수칙

#### ☑ 한계와 제한점을 지키는 것이 중요합니다

경마를 즐기기 전, 하루의 베팅 상한선을 정해보세요.  
그리고 월별 지출계획을 세워, 즐길 수 있는 범위의 금액만 베팅하세요.

#### ☑ 한꺼번에 모든 것을 얻으려는 욕심은 멀리하세요

한번에 많은 돈을 따려는 기대심리는 내가 책임질 수 있는 범위를 넘어 과도하게 베팅하게 되는 원인이 됩니다.  
경마는 추리, 분석, 확률의 게임입니다.  
따라서 고액을 고위험에 베팅하기 보다는 소액으로 안전하게 베팅하세요.

#### ☑ 중간중간 휴식시간을 가지세요

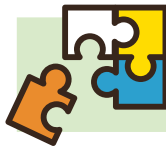
오랜시간 과도하게 몰입하게 된다면,  
잠시 베팅을 멈추고 중간중간 휴식하세요.  
객장에 설치된 유켄센터를 방문해 힐링하는 것도 고객님의 건전한 베팅에 도움이 됩니다.

#### ☑ 도움을 요청하는 것을 어려워하지 마세요

내가 생각한 금액 이상으로 충동적으로 베팅하게 된다면,  
더 이상 자기자신을 통제할 수 없다는 생각이 드신다면,  
전문가에게 도움을 요청하세요.  
유켄센터는 고객님의 회복을 최우선으로 생각합니다.

### 레저와 도박의 차이

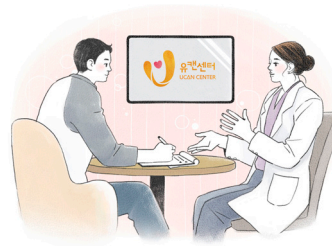
레저	도박
<ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 해소의 '놀이'</li> <li>확률을 이해하고 선택적으로 베팅</li> <li>소액으로 베팅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이기고 지는 인생의 '승패'</li> <li>고위험과 고배당을 즐김</li> <li>고액을 한방에 베팅</li> </ul>



## 중독에서 벗어나려면?

### 도박중독의 진행과정

1단계 : 승리의 단계	2단계 : 패배의 단계	3단계 : 절망의 단계
<ul style="list-style-type: none"> <li>우연히 도박을 하게됨</li> <li>승리하였을 때, 흥분을 맛봄</li> <li>커다란 승리</li> <li>베팅액수가 커짐</li> <li>도박에 대한 환상에 빠짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>실패를 숨기고 거짓말</li> <li>빚을 지고 도박에 몰두</li> <li>가정 및 직장생활에 어려움이 생김</li> <li>초조하고 불안함</li> <li>불법적 돈을 사용하고 부채에 빠짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>도박에 투자하는 시간이 증가</li> <li>가족과 친구로부터 멀어짐</li> <li>법적 소송에 연루됨</li> <li>명성에 금이 감</li> <li>타인을 탓하기 시작함</li> </ul>



### 중독에서 벗어나기

#### ☑ 자기 자신을 비난하지 마십시오

우리는 모두 실수할 수 있는 존재입니다.  
스스로를 비난할수록 자책감과 가족에 대한 미안함에서 벗어날 수 없게 되고, 신뢰를 회복하기 위해 점점 더 위험한 도박을 하게 됩니다.

#### ☑ 결단을 내려야 합니다

거의 모든 습관성도박자가 '가정을 지키고 신의를 회복하고 싶다'고 하면서도 도박을 끊으려는 결단을 내리지 못합니다.  
다시 한번 기회를 노리고 싶은 미련과, 한 번 더 기회가 오지 않을까?하는 기대감 때문에 시간을 끌면서 문제의 골은 깊어지게 됩니다.

#### ☑ 결단을 내렸다면 즉시 실행에 옮기세요

결단을 내렸다면 도박을 자제할 계획을 즉시 실행하세요.  
혼자서 어렵다면 가족과 전문가에게 도움을 요청하십시오.



## 중독여부 자가진단

### 자가진단

중독 여부, 스스로 체크해보세요!

아래 9문항을 체크한 후 점수를 합산하면, 현재 본인의 수준을 파악할 수 있습니다.

문항	아니다	가끔	자주	거의 항상
1 최근 1년 안에 도박에서 잃어도 크게 상관 없는 금액이상으로 도박을 한 적이 있습니까?	0	1	2	3
2 최근 1년 안에 도박에서 이전과 같은 흥분을 느끼기 위해 더 많은 돈을 걸어야 했던 적이 있습니까?	0	1	2	3
3 최근 1년 안에 도박으로 잃은 돈을 만회 하기 위해 다른날 다시 도박을 한 적이 있습니까?	0	1	2	3
4 최근 1년 안에 도박자금을 마련하기위해 돈을 빌리거나 무엇인가를 판 적이있습니까?	0	1	2	3
5 최근 1년 안에 자신의 도박 행위가 문제가 될 만한 수준이라고 느낀 적이 있습니까?	0	1	2	3
6 최근 1년 안에 도박으로 인해 스트레스나 불안 등을 포함한 어떤 건강상의 문제를 겪은 적이 있습니까?	0	1	2	3
7 최근 1년 안에 사실 여부에 상관없이 다른 사람으로부터 도박행위를 비난받거나 도박 문제가 있다는 말을 들은 적이 있습니까?	0	1	2	3
8 최근 1년 안에 도박행위로 인해 본인이나 가정에 재정적인 문제가 발생한 적이 있습니까?	0	1	2	3
9 최근 1년 안에 자신의 도박하는 방식이나 도박을 해서 발생한 일에 대해 죄책감을 느낀 적이 있습니까?	0	1	2	3
총점				점

### 평가기준

0점	문제없음	오락을 위해서 도박을 하는 정도입니다.
1~2점	저위험성	도박으로 인한 부정적인 결과가 나타나지 않는 수준으로 베팅하고 있습니다.
3~7점	중위험성	도박으로 인해 일상생활을 적절하게 유지하는데 어려움이 나타날 가능성이 있습니다.
8점 이상	문제성	도박행동을 조절하지 못하는 상태를 나타내며, 점수가 높을수록 문제의 심각성은 더욱 큼니다. 전문가의 도움이 필요합니다.



점수가 8점 이상이라면, 가까운 유켄센터를 방문하시거나 유켄센터 대표번호(080-815-1190)로 연락주세요!  
전문 상담사가 당신의 회복을 도와드립니다.