

스포츠 도핑!

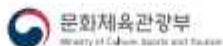
당신이 경기에서 우승할 확률보다,
당신이 가진 모든 것을 잃어버릴 수 있는
확률이 훨씬 더 높은 위험한 도박입니다.



05398 서울특별시 강동구 강동대로 143-64, 8층(성내동, 범무빌딩)
Tel. 02-2045-9800 Fax. 02-2045-9898
<http://www.kada-ad.or.kr>

이 제작물은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 제작되었습니다.

In partnership with



학부모용 도핑방지 가이드



「부모의 역할」

자녀가 좋은 성적에 대한 압박감과 과열된 경쟁으로 도핑을 하거나 건강을 해치는 훈련과 같은 위험한 선택을 하게 된다는 것을 알고 계신가요.

부모의 역할은 자녀가 목표를 달성하면서도 스포츠 정신을 존중하고 유지하도록 지원하는 것입니다. 자녀가 우수한 성적을 얻기 위해 노력하는 동안 일관되게 안전과 건강, 성실함, 균형 및 정정당한 경쟁의 즐거움을 알려주어야 합니다.

이 가이드는 자녀가 자신을 지키며 경기력과 선수 경력을 쌓을 수 있도록 부모가 지원할 수 있는 방법을 안내하고자 합니다.



올바른 정신 가르치기



성실, 존중, 배려, 우정, 즐거움, 건강한 생활습관.

스포츠를 통해 얻을 수 있는 것들입니다.

이러한 가치가 제대로 뿌리내리지 못하면, 스포츠에는
편법과 거짓말, 오만 그리고 개인의 건강과 도덕성을
희생하면서까지 빼앗은 잘못된 승리가 난무할 수 있습니다.

자녀에게 아래와 같이 올바른 자세를 가르쳐주세요!

- ★ 자신은 물론 상대를 존중하고, 승리보다 실력 향상을 더 가치있게 여기고, 승패에 관계없이 품위를 잃지 않고, 진정한 스포츠 정신을 존중하도록 가르치세요.
- ★ 경기의 결과에 상관없이 자녀를 격려하고 칭찬해 주세요. 관람석에서도 지지를 보내주시고, 시합이 끝나면 상대 선수를 향해서도 응원해주세요.
- ★ 승리보다 존중, 개인의 발전, 성실, 공정성을 우선순위에 두고 자녀에게 주기적으로 일깨워주세요.

- ★ 자녀의 학교 운동부, 클럽, 트레이닝 센터에서 어떤 가치를 중요시하는지 자녀와 마음을 터놓고 대화를 나눠보세요.
- ★ 스포츠에 참여하는 가장 중요한 이유는 개인이 발전해 나가기 위한 것임을 강조해주세요.
- ★ 자녀가 편법이나 속임수를 쓴다면 이를 경계하고 가르침의 기회로 삼으세요. 스포츠 윤리, 경기력 향상 약물의 위험성에 대해서도 알려주세요. 또한 약물의 힘이 아닌 스스로의 힘으로 경쟁에서 최선을 다하는 자녀의 모습을 기대한다는 것을 분명히 알려주세요.

「자녀의 훈련환경 확인하기」

■ 자녀가 많은 시간을 보내고 있는 훈련 환경이나 스포츠 문화는 자녀의 사고방식에 큰 영향을 미칩니다.

이 환경이 자녀에게 어떻게 도움이 되는지 다음의 기준을 통해 확인해보세요.

- ★ 자녀의 지도자, 감독, 팀 관계자가 존중과 개인의 발전, 공정성, 상호 존중을 가치 있게 여기고 있나요?
- ★ 자녀의 지도자가 성실함과 훌륭한 성품을 갖춘 사람인가요? 지도자로서 자기 발전을 위해 지속적으로 자기 계발에 투자하나요?
- ★ 실패를 배움의 기회로 삼는지 확인해 보세요.
- ★ 동료 선수들이 서로를 격려하며 스스로의 발전을 위해 노력하는지 알아보세요.
- ★ 자녀가 건강한 환경에서 훈련하고 있는지 확인해 보세요.

「균형 잡힌 생활」

■ 자녀가 힘든 훈련 스케줄부터 학교 공부, 가족, 친구들과 시간을 보내는 것에 이르기까지 여러 할 일 간에 균형을 맞추는 방법을 배우기 위해서는 부모의 지도가 필요합니다.

자녀가 균형 있게 생활할 수 있도록 다음과 같이 도와주세요.

- ★ 자녀들이 자신의 일정과 계획을 스스로 관리하도록 가르치세요.
- ★ 자녀들이 혼자 감당하기 힘든 상황일 때 언제든지 도움을 요청할 수 있다는 것을 알려주세요.
- ★ 건강, 충분한 수면 그리고 균형 잡힌 영양이 가장 중요하다는 것을 가르쳐주세요.

「영양섭취」

“음식과 수분을 올바르게 섭취하면 최상의 경기력을 발휘하고 건강을 유지할 수 있습니다.”

- ★ 자녀에게 영양과 수분을 올바르게 섭취하는 모습을 보여주세요.
- ★ 긍정적인 신체상을 심어주고 건강한 식습관을 가질 수 있게 해주세요.
- ★ 자녀에게 음식의 재료와 원재료명을 확인하는 습관을 길러주세요.
- ★ 자녀에게 적합한 식단을 제공하고, 필요한 경우 전문가에게 식단에 대한 조언을 구하세요.
- ★ 식단을 미리 계획하고, 건강에 좋은 음식을 준비해주세요.
- ★ 배가 지나치게 고프면 건강에 좋지 않은 음식도 먹게 되므로 자녀가 너무 허기진 상태가 되지 않도록 신경 써주세요.
- ★ 균형잡힌 영양 섭취는 경기력을 최상으로 올려주어 정정당한 스포츠 환경을 만들어주며, 건강한 식습관 형성에도 가장 좋은 방법입니다.

「건강보조제, 민간약의 위험성」

“계획적이고 균형잡힌 식단만으로도 선수의 경기력 향상에 필요한 모든 영양소를 채울 수 있습니다.

건강보조제가 건강한 영양섭취를 보완해준다는 증거는 거의

없으며 도핑으로 이어질 수 있다는 연구결과가 있습니다. 건강보조제는 자녀의 건강뿐 아니라 선수 경력에도 위험

에 처하게 할 수 있으므로 다음의 주의사항을 꼭 명심하세요.”

- ★ 건강보조제와 민간약에 금지약물이 없다는 보장은 없습니다.
- ★ 특정 건강보조제와 민간약은 실제로 안전하지 않습니다.
- ★ 심각한 건강상의 문제 및 도핑 위험을 불러올 수도 있습니다.
- ★ 어떠한 단체도 건강보조제와 민간약의 안전성을 보장할 수 없습니다.
- ★ ‘만병통치’와 같은 거짓 광고 또는 정보에 현혹되지 마세요.
- ★ 자녀가 건강보조제와 민간약 섭취를 고집한다면, 그 위험성을 충분히 알리고 도핑방지규정을 위반하지 않도록 전문가와의 상담 후 섭취하도록 안내해주시 바랍니다.
- ★ 여러분과 자녀 모두 ‘엄격한 책임’의 원칙을 확실히 이해해야 합니다.

* 선수는 체내에 유입되는 모든 것에 대해 책임이 있으며 부모, 코치, 의사 등에게 잘못을 돌릴 수 없습니다.
엄격한 책임 : 선수측의 고의, 과실, 부주의 또는 사용의 인지와 관계없이 도핑방지규정 위반이 입증됨을 말함





도핑위험요인

“대비책을알아보기에앞서도핑의유혹에빠지기
쉬운선수유형들과악하는것이중요합니다.
도핑을 시도하기 쉬운 선수들은 다음과 같은
특성과태도를보입니다.”

- ★ 자존감이 낮음
- ★ 결과, 성과 중심주의
- ★ 완벽함에 대한 부모의 압력
- ★ 신체상 또는 체중에 대한 불만족
- ★ 스스로의 경기력 향상이 아닌 타 선수와의 비교로 성공여부를 판단
- ★ 목표 달성에 대해 지나치게 초조해함
- ★ 도핑을 한 선수들의 성과를 동경
- ★ 다른 선수들도 다 도핑을 하고 있다고 여김
- ★ 부정행위또는규칙을위반하는경향
- ★ 도핑의 해로움을 믿지 않음
- ★ 약물 남용 가족력
- ★ 경기유형(체급,지구력,기록)에따른유혹

선수들이도핑의유혹에 더취약해지는상황

특정 시기 또는 변화기

- ★ 부상 회복 후 복귀
- ★ 소속 팀, 훈련 환경의 변화
- ★ 경기력 수준의 변화
(상위팀에소속됨,최상위권선수가됨)
- ★ 최근 경기실적의 부진

일시적인 상황

- ★ 대인관계 실패
(부모나 또래와의 관계 등)
- ★ 생애 전환기의 정서적 불안정
(사춘기, 학년 진급, 학교 중퇴, 이사, 관계 단절, 가까운 사람의 죽음 등)
- ★ 경력과 관련된 결정을 해야할 때
(팀 선택, 중요한 경기, 스카우트 등)
- ★ 경기 성적의 퇴보 또는 정체

경력에 대한 부담감

- ★ 경기력에 대한 외부로부터의 압력
- ★ 경기 성과와 연관된 많은 이해관계자의 존재
(스폰서, 에이전시, 가족, 체육단체등)
- ★ 과도한 훈련 또는 부족한 회복 시간
- ★ 자원또는정보의부족
(유능한지도자,종목별훈련기술등)
- ★ 도핑 관리 및 엄격한 제재의 부재 또는 부족

금지약물사용의 예방

알려주세요

- ◆ 자녀에게 약물 사용을 바라지 않는다는 점을 말해주세요.
- ◆ 도핑은 부정행위라는 점을 자녀에게 인지시켜 주세요.
- ◆ 성실한 노력을 통해 얻은 결과가 얼마나 소중한 것인지를 계속 알려주세요.
- ◆ 경기력향상약물사용에따른건강상의위험에관해설명해주세요.
- ◆ 도핑과 스테로이드 남용의 신호를 감지하세요.

지지해 주세요

- ◆ 적절한 수준의 훈련과 회복, 세심하게 준비한 식단으로 어떻게 경기 성적을 향상할 수 있는지 자녀와 대화하세요.
- ◆ 자녀가 스스로 최선을 다할 수 있도록 지지하고 격려해주세요.
- ◆ 지도자에게 이러한 메시지를 강하게 전달하고 약물에 대한 무관용 원칙을 유지해 달라고 요청하세요.

함께 이야기해요

- ◆ 경기성적이좋지않을때도자녀를안심시키고격려해주세요.이러한시간도 무언가를 배울 소중한 기회임을 알려주세요.
- ◆ 자녀에게 경기력 향상 약물 사용을 바라지 않는다는 점을 말해주세요.
- ◆ 자녀의 지도자와 정기적으로 이야기를 나누세요.
- ◆ 처방전 없이 살 수 있는 약물의 위험성을 자녀에게 알려주고, 해당 약물을 사용하지는 않는지 관찰하세요.

정정당한 선수의 보호 -도핑관리절차

도핑방지규정을 위반한 선수에게는 ‘엄격한 책임’이 따른다는 것을 이해하고, 무엇이 도핑에 해당하는지 자녀에게 알려주세요.

여러분과 자녀 모두 10가지 도핑방지규정위반(ADRV: Anti-Doping Rule Violation)를 확실하게 알아야 합니다.

- ① 선수의 시료(소변 또는 혈액)에 금지약물이 있는 경우
- ② 선수가 금지약물(방법 포함)을 사용하거나 시도한 경우
- ③ 시료 제공을 회피하거나 거부할 경우
- ④ 올바르지 않은 소재지정보로 인해 도핑검사가 실패할 경우
- ⑤ 도핑검사 중 부정행위를 하거나 시도한 경우
- ⑥ 금지약물(방법 포함)을 소지한 경우
- ⑦ 금지약물(방법 포함)을 부정한 방법으로 거래하거나 거래를 시도한 경우
- ⑧ 경기기간 중에 선수에게 금지약물(방법 포함)을 투여하거나 투여를 시도한 경우 또는 경기기간 외의 금지약물(방법 포함)을 투여하거나 투여를 시도한 경우
- ⑨ 공모(협조, 조장, 촉진, 교사, 음모, 은폐 등 기타관계자에 의한 도핑방지규정위반 시도)
- ⑩ 금지된 연루 도핑방지규정을 위반하여 징계 중이거나 자격 정지된 체육 관계자와 연루된 경우

※ 자세한 사항은 한국도핑방지위원회(KADA) 홈페이지에서 『한국도핑방지규정』 제 2조를 확인하세요.

- ✳ 정정당한 경기를 펼치는 선수를 보호하기 위해 언제 어디서나 불시에 도핑검사가 시행된다는 점을 자녀에게 알려주세요.
- ✳ 자녀와 함께 한국도핑방지위원회(KADA) 홈페이지에서 도핑검사절차를 확인하고 이에 대해 논의해 보세요.
- ✳ 도핑검사절차와 관련하여 자녀가 자신의 권리와 의무를 확실히 인지하도록 도와주세요.

약물사용의 신호 및 증상의 인식

자녀가 다음의 신호나 증상들 중 몇 가지를 보인다면
경기력 향상 약물을 사용하고 있을 수도 있습니다.

위험 행동

- ◆ 약물이나 술, 담배의 사용
- ◆ 건강보조제의 무분별한 사용
- ◆ 신뢰할 수 없거나 잘못된 출처의 정보에 의존
- ◆ 스테로이드를 얻을 수 있는 피트니스 센터에 자주 방문
- ◆ 비현실적 목표 설정
- ◆ 자가 치료
- ◆ 근육, 피트니스 잡지를 자주 읽음

아나볼릭 스테로이드 사용 시 보이는 증상

- ◆ 급속한 체중 증가
- ◆ 여드름
- ◆ 탈모
- ◆ (여자) 체모가 자라고 목소리가 깊어지는 등 남성화됨
- ◆ (남자) 비정상적으로 지방이 커짐
- ◆ 바늘 자국(주사흔적)

특정 약물의 사용 또는 남용 시 보이는 증상

- ◆ 갑작스러운 훈련량의 증가
- ◆ 감정의 기복
- ◆ 공격적인 행동
- ◆ 우울증세
- ◆ 집중력 저하
- ◆ 수면 장애
- ◆ 갑작스러운 체중 증가 또는 감소

내아이가 도핑을하고있다면

부모로서최선의노력을다했음에도불구하고여러분의 자녀가 도핑을 할 수도 있습니다. 이로 인해 몸에서 보내는경고신호를무시하면비극적결과를초래할수 있으므로가능한많이자녀와대화를나누세요.

만약 자녀가 도핑하는 것 같은 의심이 든다면 아래와 같이빠르게대처하세요.

관여하세요

- ★ 자녀의 행복을 지키기 위해 관여해야 합니다.
- ★ 부모가 무엇을 걱정하는지 진심을 전달하세요.
- ★ 자녀의 주치의(또는 팀 닥터)와 상담하여 도움을 받으세요.
- ★ 건강한 해결책과 회복 방안에 대해 전문가의 조언을 구하세요.
- ★ 절대로 자녀를 포기하지 마세요.

