

깨끗한 스포츠
공정한 경쟁
선수 건강보호

아이폰



안드로이드



도핑방지 앱에서 도핑사건예방활동을
무료로 경험해보세요!



학부모용 도핑방지 가이드

05398 서울특별시 강동구 강동대로 143-64, 8층(성내1동 451-1)
Tel. 02-2045-9800 Fax.02-2045-9898
www.kada-ad.or.kr
본 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원을 받고 있습니다.

In partnership with



〈사진제공〉 대한체육회



학부모용 도핑방지 가이드



부모의 역할



여러분은 부모나 보호자로서 선수인 자녀들이 좋은 성적을 거둬야 한다는 압박감과 지나친 경쟁으로 도핑이나 건강을 해치는 훈련 등의 위험한 선택을 하게 된다는 것을 알고 있습니다.

부모로서 여러분의 역할은 자녀가 목표를 달성하면서도 진정한 스포츠 정신을 존중하고 유지하도록 지원하는 것입니다. 자녀들이 우수한 성적을 얻기 위해 노력해 나가는 동안 여러분은 일관된 목소리로 안전과 건강, 성실함, 균형 및 정정당당한 경쟁의 즐거움을 알려주어야 합니다.

본 지침서는 여러분의 자녀들이 선수로서 실력과 경력을 쌓는 데 있어 자신을 지킬 수 있는 방법을 알려드리기 위한 것입니다.





스포츠를 통해 근면, 존중, 우정, 즐거움, 회복력, 건강한 생활 방식을 기를 수 있습니다.

그러나 이러한 가치들이 제대로 뿌리 내리지 못하면, 스포츠에는 편법과 거짓말, 오만 그리고 개인의 건강과 도덕성을 희생하며 탈취한 승리가 난무할 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 자녀에게 바람직한 자세를 가르쳐주세요.

바람직한 자세 가르치기



자녀에게 상대 선수와 자신을 존중하고, 승리보다 실력 향상을 더 가치 있게 여기고, 승패에 상관없이 품위를 잃지 않으며, 진정한 스포츠 정신을 존중 하라고 가르치세요.



경기의 결과에 상관없이 자녀를 격려하고 칭찬해 주세요. 관람석에서는 지지하는 마음을 잃지 않고, 시합이 끝나면 상대 선수에 대해서도 긍정적으로 말해주세요.



승리보다 존중과 개인적 발전, 성실함, 공정함을 더 우선시하세요. 이러한 우선순위를 자녀에게 주기적으로 일깨워주세요.



자녀가 소속된 학교 운동부, 클럽, 트레이닝 센터에서 어떤 가치를 추구하는지 자녀와 마음을 터놓고 대화를 나눠보세요.



스포츠에 참여하는 가장 중요한 이유는 개인이 발전해 나가는 것임을 강조해주세요.



자녀들이 편법이나 속임수를 쓸 경우 이를 주목하고 가르침의 기회로 삼으세요. 스포츠 윤리, 경기력 향상 약물의 위험성에 대해 대화를 시작하세요. 여러분들은 자녀가 약물의 힘이 아니라 본인의 힘으로 경쟁에서 최선을 다하는 모습을 기대한다는 것을 분명히 알려주세요.



자녀의 **훈련 환경** 확인하기

여러분의 자녀가 많은 시간을 보내고 있는 스포츠 문화와 훈련 환경이 자녀의 사고 방식에 큰 영향을 미칩니다.

이 환경이 자녀의 성장과 발전에 도움이 되는지 다음의 기준을 통해 확인해 보세요.



자녀의 선수지원요원이 존중과 개인적 성장, 공정함을 가치 있게 여기고 있나요?



자녀의 지도자가 성실함과 훌륭한 성품을 갖춘 사람인가요? 지도자가 자신의 발전을 위해 지속적으로 배움에 투자하나요?



실패를 배움의 기회로 삼는지 확인해 보세요.



동료 선수들이 서로를 격려해주면서 스스로를 발전시키기 위해 노력하는지 알아보세요.



자녀가 건강한 환경에서 훈련하도록 해주세요.

균형 잡힌 생활



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.

아직 학생인 선수들이 힘든 훈련 스케줄부터 학교 공부, 가족 및 친구들과 시간을 보내는 것에 이르기까지 여러 할 일들 간에 균형을 맞추는 방법을 배우기 위해서는 부모의 지도가 필요합니다.

다음의 방법들로 자녀가 균형있게 생활할 수 있도록 도와주세요.

영양 섭취

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

영양을 증진시키기 위한 다음의 방법을 참고하세요.



자녀에게 올바른 영양과 수분 섭취의 본보기가 되세요.



긍정적인 신체상을 심어주고 건강한 식습관을 기를 수 있게 해 주세요.



자녀에게 음식의 성분 목록과 원재료명을 확인하는 습관을 길러주세요.



자녀에게 적합한 식단을 파악하고, 필요한 경우 영양사에게 구체적인 조언을 구하고 식단에 대해 상담하세요.



식단을 미리 짜 두고, 주방에 건강에 좋은 음식들을 늘 준비해 두세요.



배가 지나치게 고프면 건강에 좋지 않은 음식도 먹게 됩니다. 자녀가 너무 허기진 상태가 되지 않도록 신경 써 주세요.

건강보조제의 위험성

계획적이고 균형 잡힌 식단만으로도 선수의 경기력 향상에 필요한 모든 영양소를 채울 수 있습니다.

건강보조제가 진정으로 건강한 영양 섭취를 보완해준다는 증거는 거의 없으며 도핑으로 이어질 수 있다는 연구 결과가 있습니다.

이는 자녀의 건강과 선수 경력 모두를 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 다음의 주의사항을 명심하세요.



건강보조제에 대한 법적 규제가 미흡하기 때문에 성분에 대해 안전성이 의심될 수 있습니다.



건강보조제에 금지약물이 들어 있지 않으리라는 보장은 없습니다!



균형 잡힌 영양 섭취는 경기력을 최상으로 올려주어 정당당한 스포츠 환경을 만들어주며, 건강한 식습관 형성에도 가장 좋은 방법입니다.



특정 건강보조제는 실제로 안전하지 않습니다. 몇몇은 심각한 건강상의 문제 및 도핑 위험을 수반합니다.



어떠한 단체도 건강보조제의 안전성을 보장해줄 수 없습니다. 정보에 밝은 소비자가 되세요. "믿을 수 없을 만큼 좋은"과 같은 마케팅 문구들에 현혹되지 마세요.



자녀가 건강보조제 섭취를 고집한다면, 그 위험성을 알리고 도핑검사에 걸리지 않도록 전문가와의 상담을 거쳐 섭취하도록 안내해 주시기 바랍니다.



여러분과 여러분의 자녀 모두 '엄격한 책임'의 원칙을 확실히 이해해야 합니다.

* 엄격한 책임: 선수 측의 고의, 과실, 부주의 또는 사용의 인지와 관계없이 도핑방지규정 위반이 입증됨을 말함



도핑 위험 요인

대비책을 강구하기에 앞서, 도핑의 유혹에 빠지기 쉬운 선수들의 유형을 파악하는 것이 중요합니다.

도핑을 시도하기 쉬운 선수들은 다음과 같은 특성과 태도를 보입니다.

- 자존감이 낮음
- 결과, 성과 중심주의
- 완벽함에 대한 부모의 압력
- 불만족스러운 신체상, 체중 유지에 대한 걱정
- 경기 유형(체급, 지구력, 기록)
- 본인의 실력 향상이 아닌 다른 선수들과의 비교로 성공을 판단
- 목표 달성에 대해 초조해함
- 부정행위, 규칙을 위반하는 경향
- 다른 선수들도 모두 도핑을 하고 있다고 생각함
- 도핑의 위해성을 믿지 않음
- 약물남용의 가족력
- 도핑을 한 선수들의 성과를 동경

선수들이 도핑의 유혹에 더 취약해지는 상황

선수들은 이런 순간에 도핑의 유혹에 더 쉽게 빠집니다.

- 부상 회복 후 복귀
- 소속 팀, 훈련 환경의 변화
- 수준의 변화(랭킹이 높은 팀에 소속됨, 최상위권 선수가 됨)
- 최근 경기실적의 부진

커리어 관련 상황

- 좋은 경기 성적을 내라는 외부의 압력, 본인의 경기 성적에 많은 이해관계가 걸려 있음(스폰서, 에이전시, 가족, 스포츠 단체 등)
- 과도한 훈련 또는 회복 시간의 부족
- 부상에서 회복 중
- 도핑 관리 및 엄격한 제재의 부재 또는 부족
- 자원의 부족(유능한 지도자, 종목별 훈련 정보 및 기술 등)

일시적인 상황

- 대인관계의 실패(부모나 또래와의 관계 등)
- 생애 전환기의 정서적 불안정(사춘기, 학년 진급, 학교 중퇴, 이사, 관계 단절, 가까운 사람의 죽음 등)
- 커리어와 관련된 결정을 해야 할 때(팀 선택, 중요한 경기, 스카우트 또는 지원 활동 등)
- 경기 성적의 퇴보 또는 정체



경기력 향상 약물 사용의 예방

알려주세요



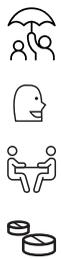
- 자녀에게 약물 사용을 바라지 않는다는 점을 말해주세요.
- 도핑은 부정행위라는 점을 자녀에게 인지시켜 주세요.
- 성실한 노력을 통해 얻은 결과가 얼마나 소중한 것인지를 지속적으로 알려주세요.
- 경기력 향상 약물 사용이 가져오는 건강상의 위험에 대해 설명해주세요.
- 도핑과 스테로이드 남용의 신호를 감지하세요.

지지해 주세요



- 적절한 수준의 훈련과 회복, 세심하게 짜인 식단으로 어떻게 경기 성적을 향상시킬 수 있는지 지속적으로 함께 이야기하세요.
- 자녀가 스스로 최선을 다할 수 있도록 지지하고 격려해 주세요.
- 지도자에게 이러한 메시지를 강하게 전달하고 약물에 대한 무관용 원칙을 유지해 줄 것을 요청하세요.

함께 이야기해요



- 경기 성적이 좋지 않을 때에도 자녀를 안심시키고 격려해 주세요. 이러한 시간들이 무언가를 배울 수 있는 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 - 도핑 관리 절차

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

여러분과 여러분의 자녀 모두 10가지 **도핑방지규정위반(ADRVs)**를 확실하게 알고 있어야 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 투여하려는 시도를 한 경우, 또는 경기기간 외 금지약물(방법 포함)을 경기기간 외에 투여하거나 투여하려는 시도를 한 경우
9. 공모(협조, 조장, 촉진, 교사, 음모, 은폐 등 기타관계자에 의한 도핑방지규정위반 시도)
10. 금지된 연루(도핑방지규정을 위반하여 징계 중에 있거나 자격 정지된 체육 관계자와 연루된 경우)

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



정정당한 경기를 펼치는 선수를 보호하기 위해 경기기간 중·외에 도핑검사가 실시된다는 점을 자녀에게 알려주세요.



자녀와 함께 한국도핑방지위원회(KADA) 홈페이지에서 도핑검사 절차를 확인하고 이에 대해 논의해 보세요.



도핑검사 절차와 관련하여 자녀가 자신의 권리와 의무를 확실히 인지하도록 도와주세요.



약물 사용의 신호 및 증상의 인식

자녀가 다음의 신호나 증상들 중 몇 가지를 보인다면 경기력 향상 약물을 사용 중일 수도 있습니다.

위험 행동들

- 약물이나 술, 담배의 사용
- 건강보조제의 무분별한 사용
- 신뢰할 수 없거나 잘못된 출처의 정보에 의존
- 스테로이드를 얻을 수 있는 피트니스센터에 자주 방문
- 비현실적인 목표 설정
- 자가 치료
- 다른 스포츠에도 도전
- 근육, 피트니스 잡지를 자주 읽음

아나볼릭 스테로이드 사용 시 신호 또는 증상

- 급속한 체중 증가
- 여드름
- 탈모
- (여자의 경우) 체모가 자라고 목소리가 깊어지는 등 남성화됨
- (남자의 경우) 비정상적으로 유방이 커짐
- 바늘 자국(주사 흔적)



특정 약물의 사용 또는 남용 시 신호 또는 증상

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



내 아이가 도핑을 하고 있다면

여러분이 최선의 노력을 다 했음에도 불구하고 여러분의 자녀가 도핑을 할 수도 있습니다. 이로 인해 몸에서 보내는 경고 신호를 무시하면 비극적 결과를 초래할 수 있으므로 가능한 많이 자녀와 대화를 나눠주세요.

만일 자녀가 도핑을 하는 것 같은 의심이 든다면 신속히 대처하세요.

개입하세요



• 자녀의 행복을 지키기 위해 개입해야 합니다.



• 부모가 무엇을 걱정하는지 진심을 전달하세요.



• 자녀의 주치의(또는 팀 닥터)와 상담하여 도움을 받으세요.



• 건강한 해결책과 회복 방안에 대해 전문가의 조언을 구하세요.



• 절대로 포기하지 마세요.



| 참고자료 |

Taylor Hooton Foundation(테일러 후튼 재단), "Talking to Our Children(자녀에게 이야기하기)"(2016) <http://taylorhooton.org>

UK Anti-Doping(영국도핑방지기구), "Supporting Your Child's Development(자녀의 발전을 돕기)" (2016) <http://www.ukad.org.uk/parents/supporting-your-child>

United States Anti-Doping Agency(미국도핑방지기구), "Effects of Performance Enhancing Drugs(경기력 향상 약물의 영향)"(2016) <http://www.usada.org/substances/effects-of-performance-enhancing-drugs>

United States Anti-Doping Agency(미국도핑방지기구), "Supplement 411: Realize, recognize, Reduce(건강보조제 411: 인식하고, 인정하고, 줄이기)"(2016) <http://www.usada-org/substances/supplement-411/>

United States Anti-Doping Agency(미국도핑방지기구), "True Sport Parent Handbook(진정한 스포츠를 위한 부모 안내서)"(2016) <http://truesport.org/publications>

