

도핑의 후과

이 강의를 받은 다음 우리는:

- 1 선수가 도핑의 피해를 보다 많이 입을수 있는 상황을 확인하고 그런 상황에 대처하기 위한 대책을 세울수 있어야 한다.
- 2 정신육체적건강에 위험을 조성하고 개인적 및 사회적후과를 초래한다는것을 리해하며 알고있어야 한다.
- 3 정신육체적인 건강을 도모하고 도핑을 방지하기 위한 대책을 세울수 있어야 한다.

우리의 목표는 선수가 도핑의 후과에 대해 알게 하여 깨끗한 체육에 참가하는 선수들의 건강과 권리를 보호하도록 명백한 결심채택을 할수 있게 돕는것이다.

제 1 과

나약해지는 순간들을 찾아보자!

- 대부분의 선수들은 도핑행위를 하지 않는다.
- 도핑행위를 하지 않고도 선수들은 경기에서 최고의 성과를 이룩할수 있다.
- 도핑행위를 한 많은 선수들은 절망감이나 피해를 받을수 있다는것을 느끼려고 하지 않는다.
- 하지만 부주의로 도핑행위를 한 일부 선수들은 교육을 받지 못했거나 그와 관련한 올바른 교양을 받지 못했다.
- 일부 선수들은 팀성원들, 감독들 또는 기타 보장성원들로부터 도핑행위를 하도록 압력을 받고있다.
- 금지된 물질들을 사용한 많은 선수들은 부작용으로 인한 아픔을 느끼고 운동능력이 저하되었다.
- 도핑행위로 인한 심리적압박감은 운동능력에 부정적영향을 미칠뿐아니라 선수들사이의 관계도 점차 멀어지게 하며 특히 선수들이 도핑행위를 숨기려고 하면 선수들사이의 관계가 더 멀어지게 된다.
- 결국 신비스러운 약이란 없으며 선수자신이 도핑행위를 하면 훌륭한 경기성과를 거둘수 없다.

그러나 선수들은 때로 《나약해지는 순간》에 직면할수 있으며 선수생활과정에 다음과 같은 상황이 조성될수 있다.

선수들은 때로 좌절감이나 불안감, 압박감을 느낀다.

선수들은 창조성이 없는것으로 하여 여전히 더 높은 단계에로 빨리 오를 수 없다.

생활상애로로 선수들의 훈련집중에 영향을 준다.

훈련의욕이 떨어지고 경기능력이 바라는대로 올라가지 않는다.

아무런 성과도 보이지 않는다.

이렇게 나약해지는 순간들을 찾고 그에 대처하기 위한 방법들을 찾아야 한다. 부단히 극복하고 대처하기 위한 능력을 키우고 발전시키는것이 중요하다.

실례 학습

어느한 선수에 대한 이야기

선수는 높은 급의 선수이며 앞으로의 경기를 위해 현재 강도높은 훈련을 진행하고있다. 훈련과정에 선수는 무릎아픔을 느끼기 시작하였고 그 아픔은 시간이 갈수록 더 심해졌다. 선수는 팀의사로부터 4~6 주동안 훈련을 중지하고 휴식할것, 상태가 호전되면 그다음 2 주동안 매우 간단한 훈련만 할것을 권고받았다.

선수의 다음번 경기까지는 8 주밖에 남지 않았으며 선수가 이렇게 많은 훈련 시간을 잃는다는것은 경기에서 최고기록을 세울수 없다는것을 의미한다. 선수는 자기가 경기능력을 최대로 발휘할수 없다는것을 알았다. 이것은 큰 문제로 되었다. 선수는 세계선수권대회를 위한 자격경기에서 성과를 거두지 못하여 세계선수권대회에 참가하지 못하게 되며 이로하여 선수는 압박감과 좌절감을 느끼었다.

이때 선수의 동료가 그에게 왜 훈련하지 않는가고 물었다. 선수는 동료에게 사실을 말했다. 그의 동료는 선수에게 보조의사를 찾아가라고 권고하면서 팀의 어느한 우수한 선수가 부상을 입었을 때 매우 빨리 회복되었고 몇주일내에 훈련을 원만히 받았으며 실지 이전보다 더 강도높이 훈련하고있다고 말했다. 분명 보조의사는 그 선수가 검사를 받지 않는다고 생각하고 금지물질이 포함된 약물을 그에게 주었을것이다. 누구도 그걸 몰랐다.

우리는 이 상황에서 선수에게 어떤 권고를 해야 하는가? 또 의사는 어떻게 해야 하는가?

우의 선수와 같이 선수들은 생활과정에 중요한 결정을 내려야 하는 어려운 순간을 체험하게 될 수 있다.

그러한 선수들의 경험을 들어보자

선수 1

《나에게 어려웠던 시기는 중요경기를 앞둔 때이다. 나는 훈련할 때 큰 압박감과 불안감을 느꼈다.

나는 불안감을 낮추고 자신을 돕기 위해 때로 도핑행위를 할 생각을 하였다.》

《한편 나는 압박감과 불안감에 대해 감독에게 말했다. 감독은 표상훈련과 호흡기술을 리용하여 매 경기전에 선수에게 정신적긴장감을 풀수 있게 도움을 주었다. 또한 감독은 나에게 경기의 최종결과에 대해 걱정하지 말고 경기방식과 경기계획에 집중하도록 하였다.》

선수 2

《나는 팀의 다른 선수들이 나보다 많이 발전한다는 느낌을 받았다. 나는 실망감을 가지고 부상을 당하여 하지 못했던 훈련을 더 열심히 하였다. 하지만 나는 이보다 더 간단한 방법이 있었으면 하였다. 하지만 그 방법을 찾을수가 없었다.》

《나는 팀에 있는 친한 동료들에게 말했다. 그들은 자기들도 부상을 당해 보았기때문에 나의 심정이 이해된다고 하였다. 그들은 자기들도 능력향상을 위해 오랜 시간이 걸렸지만 참을성을 가지고 훈련하면 언젠가는 성공할것 이라고 믿고 노력했다고 하였다.

그들은 나에게 감독을 만나보라고 하였다. 감독은 나의 심정을 이해해 주면서 선수마다 발전속도가 다르다고 하였다. 나는 훈련에 집중하면서 감독과 토론하여 훈련계획과 영양섭취방법을 일부 변경시켰다.》

선수 3

《나의 선수생활에서 가장 힘들었던 순간은 아버지가 사망했을 때이다. 세계선수권대회를 앞두고 3 주전에 아버지가 사망했다는 소식을 들었다. 아버지는 내가 체육을 하도록 하였고 늘 지지해주었다. 아버지는 나에게 있어서 마음의 기둥이였고 더욱더 훈련에 열중할수 있게 하였다. 하지만 뜻밖에도 아버지의 사망으로 맥이 빠져 훈련에 열중할수가 없었다.》

《내가 받은 충격에 대해 알고 감독과 동료들이 위로도 해주고 도와주었으며 결국 나는 시련을 극복하였다.》

모든 선수들은 선수생활과정에 때로 **나약해질수 있다.**

훌륭한 선수가 되자면 이러한 시기를 **극복**할수 있어야 하며 올바른 **물리적대응책**을 찾아 **극복해나갈수 있는** 능력을 키워야 한다.

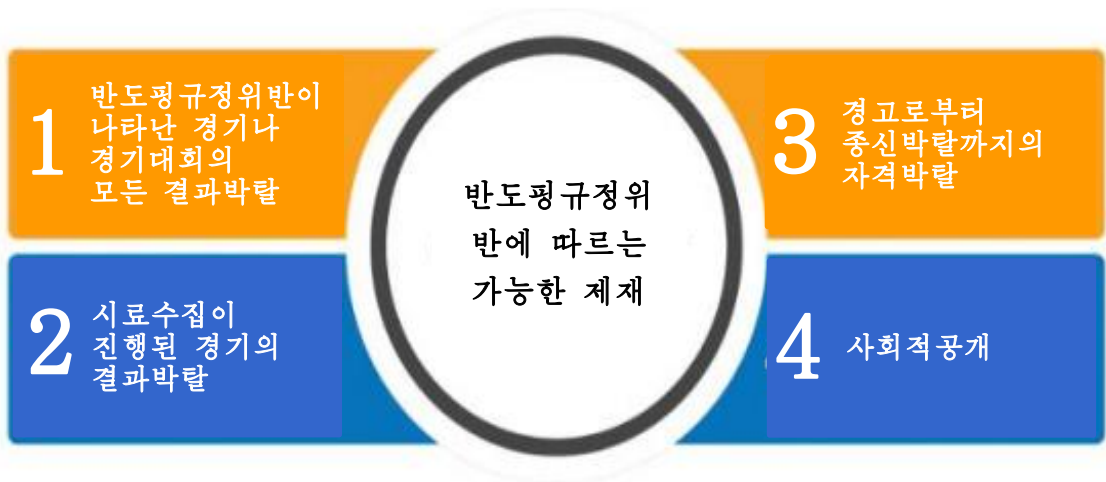
선수는 어려운 순간에 부닥치면 자기를 도울수 있는 여러 인자들이 있다는것을 알아야 하며 항상 자기의 감정을 억제하고 정확한 결심을 내려야 한다.

제 2 과

도핑의 후과

도핑이 큰 문제로 되는가?

그렇다. 선수가 도핑행위를 하면 후과가 있으며 이 후과는 생각했던것보다 더 클수 있다. 종목에서 배제될 뿐 아니라 선수경력이나 개인생활에도 영향을 미친다.



도핑행위에 대한 제재는 경고나 엄중경고로부터 모든 경기참가자격의 종신박탈에까지 가해질수 있다.

처벌은 반도핑규정위반행위에 따라 서로 다르게 가해진다.



존재



사용



소유

11 가지 반도핑규정위반중에서 존재, 사용, 소유와 같은 3 가지 위반에 대해서는 다음과 같이 처벌할수 있다:

특정물질인 경우

반도핑조직이 고의적이라는것을 입증하지 못하면 제재기간이 2 년으로 되지만 입증하면 4 년으로 된다. 특정물질은 일반적으로 비처방약품이나 오염된 영양보충제에서 쉽게 찾을수 있으며 경기능력향상을 위한것보다도 다른 목적으로 사용될수 있는 물질이다.

비특정물질인 경우

선수가 고의적인것이 아니라 는것을 입증하지 못하면 제재기간이 4 년이지만 입증한다면 2 년으로 될수 있다

《고의적》이라는 말의 의미에 대해 주의를 돌려야 한다. 선수가 금지물질을 사용하였지만(도핑행위를 고의적으로 하지는 않았지만) 해당 제품과 관련한 위험성을 무시하고 이러한 위험을 완화시키려고 아무것도 하지 않으면 고의적인것으로 취급한다.

일반적인 규정대로 한다면 선수는 고의적이 아니라는것을 입증하기 위해 자기의 몸에 어떻게 그 물질이 들어갔는지 밝혀야 한다. 이러한 입증에는 실제로 선수가 금지물질이 오염된 영양보충제에 인한것으로 주장한다면 자기가 사용한 영양보충제를 분석하는것이 포함될수 있다.

선수가 양성결과가 나왔을 때 영양보충제사용으로 인한것으로 주장한다면 작은 량을 남겨두었던것을 분석할수 있다.

선수가 금지물질을 고의적으로 사용하지 않았다는것을 입증하는것은 힘들며 대부분 경우 비특정물질에 대한 양성결과가 나타난 선수는 4 년간의 자격박탈제재를 받게 된다. 자격박탈은 4 년동안 체육활동에 참가하지 못하는것을 의미한다.

여러가지 반도핑규정위반행위나 여러가지 물질의 존재는 처벌이 증가된다는것을 명심하시오.

도핑행위를 하면 또 다른 후과도 생긴다.



이뿐만이 아니다.

- 오래동안 건강이 파괴되고
- 사회적여론에 부정적영향을 주며
- 경기에 참가할수 없는것으로부터 명성을 잃게 되고
- 선수생활을 끝내야 하며
- 경기결과, 메달, 상장, 기록, 상금이 박탈되고
- 죄의식, 수치감, 모멸감에 잠기게 되며
- 친구들을 잃을수 있다.

도핑행위로 하여 선수는 한순간에 너무도 많은것을 잃게 된다.

선수의 도핑행위는 모두에게 어떤 영향을 주는가

반도핑규정위반행위는 선수와 친구들, 부모들, 가족들과 같은 가까운 사람들에게 영향을 준다. 이것은 때로 선수를 더 어렵게 하는 후파로도 된다.

집단종목의 한 성원인 선수의 반도핑규정위반행위는 팀이 제재를 받게 할수도 있다. 실례로 팀의 경기성적을 무효로 만들거나 경기나 경기대회에 참가하지 못하는 등 제재를 받을수 있다.

건강상의 후파

의학적인 진단이나 처방이 없이 약을 사용하면 건강에 위험을 줄수 있다.

금지약물을 사용하면 위험성이 더 크다.

- 약물의존성
- 중독증상
- 약물사용의 습관화
- 만성질병
- 부작용
- 심리적손상
- 행동변화
- 최악의 경우 회복될수 없는 생리적변화

금지된 물질과 방법의 부작용에 대한
몇가지 실례를 보자.

테스토스테론과
합성유도체

사람성장호르몬

베타 2-자극제

리노제

마취제

스테로이드

테스토스테론과 합성유도체

- 감정과 행동장애
- 우울증과 불안
- 간암과 콩팥기능장애

사람성장호르몬

- 고혈압
- 심부전
- 당뇨병

베타 2-자극제

- 심계항진과 땀나기
- 머리아픔 및 구역질
- 온몸떨기와 근육경련

리노제

- 어지럼증, 심하면 졸도
- 탈수
- 근육경련
- 전해질균형의 파괴
- 착란, 정신적변화 또는 심리적장애
- 심장기능의 장애

마취제

- 행동과 감정에서의 비정상적인 변화
- 수업, 사업, 체육에서 능력저하
- 의존성
- 다른 금지약물의 중독과 합병증

스테로이드

- 심리적의존성
- 기분상태의 변화
- 간질환
- 심장혈관질환
- 고혈압

- 성기능에 대한 부작용
- 용량초과로 인한 호흡억제 및 사망

금지물질은 적은 량 혹은 단기간 사용해도 역시 건강에 돌이킬수 없는
파괴를 가져올수 있다. 그러므로 명심할것은

항상 약물을 사용하기 전에 의학적권고를 받아야 한다.

잇지 말것은 반도핑조직들이 한건의 반도핑규정위반을 결정하기 위해
도핑검사시료를 10년동안 보관한다는것이다.

그러므로 선수가 도핑행위를 하고싶어도 반도핑조직들이 보관한
선수시료들을 수집후 10년까지 재분석할수 있다는것을 명심해야 한다.

세계선수권대회나 올림픽경기대회, 장애인아올림픽경기대회와 같은
주요경기대회들을 운영하는 조직들도 10년동안 시료를 보관한다.

맺는말

- 모든 선수들은 자기의 선수생활기간에 나약해지는 때를 체험한다.
- 선수는 나약해지는 순간을 제때에 포착하고 그것을 이겨내기 위해
노력하며 자신의 체육품성들을 키워나가야 한다.
- 필요할 때 의사와 감독, 가족에게 방조를 청해도 된다.
- 선수는 육체적 및 정신적으로 자신을 부단히 수양하여 이런 힘든
정황들을 극복해나갈수 있도록 해야 한다.
- 도핑행위를 하면 일시적인 성공의 순간은 오지만 그 후과는 매우
심각하다.
- 진실한 선수는 불명예스러운 승리를 얻기 위해 속임수를 쓰지 않으며
항상 자각한다.