

## 금지목록에 대하여

이 강의의 목적은 금지목록을 통하여 다음과 같은것을 알게 하자는것이다.

- 어디서 목록을 찾을수 있으며 어떤 때 목록을 찾아보아야 하는가.
- 어떻게 목록을 이용하여 약물에 금지된 물질들이 들어있는가에 대하여 확인하겠는가.
- 목록은 어떻게 구성되어 있는가.

이 강의를 배운 다음 우리는

- ① 금지목록을 어디에서 찾으며 간신된 금지목록을 찾는 방법을 알아야 한다.
- ② 모든 경우에 금지된 물질들과 경기시에만 금지된 물질들을 포함하여 금지목록에 올라있는 부류들을 구별할수 있어야 한다.
- ③ 약물이 금지된 성분을 함유하고 있는 경우 어떻게 결심하겠는가를 설명 할수 있어야 한다.
- ④ 목록을 이용하여 약물에 금지물질이 들어있는가를 확인 할수 있어야 한다.

금지목록에 대한 이 강의는 선수가 **자기자신을 보호** 할수 있도록 하는데서 중요하다.

# 제 1 과

## 금지목록의: 기본문제

금지목록은 체육에서 금지된 물질들과 방법들을 지정해주는 기본문서이다.

**금지목록을 어디에서 찾을수 있는가?**

선수는 8 개의 국제표준들의 하나인 금지목록을 세계반도핑기구의 웨브사이트에서 찾을수 있다.

물질이나 방법을 어떻게 금지목록에 포함시키는가?

다음의 3 가지 조건들중에서 2 가지 조건에 부합되어야 한다.

1

경기능력을  
개선시키거나 그러한  
가능성이 있는 경우

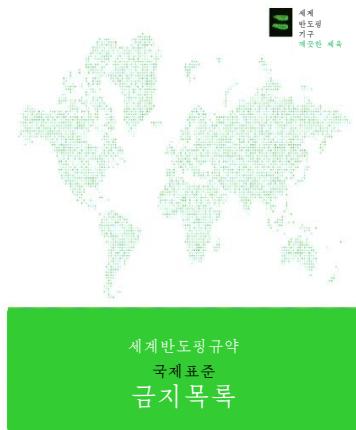
2

건강에 위험을  
조성하는 경우

3

체육정신(선수의  
천성적 재능으로  
인간의 우수성을  
남김없이 발휘하려는  
고상한 마음)에  
어긋나는 경우

## 금지목록은 수정되거나 갱신되는가?



그렇다! 금지목록은 해마다 갱신된다.

해마다 과학, 의학, 반도핑전문가집단은 금지목록을 재조사하고 과학적 및 의학적 증거에 따라 목록을 갱신한다.

그 다음 수정된 금지목록초안을 해당 관계자들에게 보내여 토의하게 한다.

### 기억하여야 할 중요한 날짜들

금지목록은 10 월에 완성되지만 다음해 1 월 1 일부터 효력을 발생하게 된다.

이것은 만일 선수가 1 월 2 일에 검사를 받았다면 실험실은 1 월 1 일에 발표된 금지목록을 이용하여 선수의 시료를 분석한다는 것을 의미한다.

금지목록이 효력을 발생하기 전에 세계반도핑기구는 금지목록에서 수정된 내용을 웨브사이트에 게재하여 모두가 수정된 금지목록을 이해할 수 있도록 시간을 준다. 금지목록은 매해 10 월 1 일에 갱신된다.

이것은 선수와 선수의 팀성원(감독, 의료전문가, 부모, 팀성원 등)들이 수정된 금지목록들을 알게 하는데서 매우 중요하다.

선수는 세계반도핑기구의 웨브사이트에서 갱신판을 검색하여 볼 수 있다.

금지목록은 해마다 갱신된다. 금지목록은 10월에 완성되지만  
다음해 1월 1일부터 효력을 발생하게 된다.

### 조언

금지목록은 10월에 갱신되며 갱신된 금지목록이 효력을 발생하게  
되는것은 다음해 1월 1일이라는것을 명심하도록 달력에 표식한다.

## 제 2 과

### 금지목록의 구성체계

금지목록은 금지 물질과 금지 방법으로 구성되어 있다.

- ① 모든 경우 금지된 물질과 방법
- ② 경기시에 금지된 물질과 방법(경기시는 선수가 경기하기전날 23 시 59 분부터 시작하여 경기가 끝나고 모든 검사가 끝날 때까지임. 그러나 경기시는 일부 종목에서 서로 다르게 정해질수 있으므로 경기전에 규정에 대하여 항상 학습하는것이 중요함)
- ③ 일정한 종목에서 금지된 물질

#### 모든 경우 금지된 물질과 방법

모든 경우 금지된 물질과 방법은 경기에 관계없이 임의의 시각에 이 물질과 방법에 대하여 검사받을수 있다는것을 의미한다.

#### 모든 경우 금지된 물질들의 실례

- 스테로이드
- 베타-2 자극제(천식치료에 리용)
- 호르몬(실례로 적혈구생성인자, 성장호르몬)
- 리뇨제

#### 모든 경우 금지된 방법의 실례

- 혈액주입
- 조작
- 유전자도핑

## 경기시에만 금지된 물질과 방법

경기시에만 금지된 물질은 경기외에는 금지되지 않는다는것을 의미한다. 선수는 경기시에 이러한 물질들에 대한 검사를 받을수 있다.

### 경기시에만 금지된 물질들의 실례

- 흥분제
- 마취제
- 모든 천연 및 합성칸나비노이드
- 당질성코르티코이드(2022년부터 당질성코르티코이드는 주사, 경구, 근주, 직장내주입, 정주형태로 치료하는 경우 경기시에 금지된다는것을 명심 할것)

경기외에는 금지되지 않았는데 경기시에만 금지된 물질들을 쓸 때에는 주의해야 한다.

선수가 물질을 언제 섭취하였는가는 중요치 않다. 물질이 경기시에 금지되고 그것이 선수의 시료에서 발견된다면 선수는 제재를 받을수 있다.

## 일정한 종목에서 금지된 물질

고혈압이나 부정맥, 심부전과 같은 질병을 치료하기 위해 리용되는 베타-차단제는 다음의 종목들에서 경기시에 금지된다.

- 활쏘기(WA)
- 자동차(FIA)
- 당구(모든 세부종목)(WCBS)
- 창던지기(WDF)
- 끌프(IGF)
- 미니 끌프(WMF)
- 사격(ISSF, IPC)
- 잡수, 스피어 휘싱, 목표사격을 비롯한 세부종목이 속한 잡수종목(CMAS)

베타-차단제는 다음의 종목들에서 모든 경우에 금지된다:

- 활쏘기(WA)
- 사격(ISSF, IPC)

❖ 만일 선수가 이러한 종목에 참가한다면 선수와 감독들은 이러한 종목에서 특별히 금지된 물질들과 그것이 언제 금지되는가에 대하여 잘 알아야 한다.

## 한계 물질

금지 목록과 관련한 한가지 중요한 문제…

일부 물질들은 특정한 **한계**에서 금지된다. 한계는 오줌시료에서 검출된 물질의 농도수준이다. 이것은 이 물질들을 사용할수 있지만 검사시료에서 **한계수준을 초과하지 않게** 사용해야 한다는것을 의미한다.

물질을 언제 사용하는가는 문제로 되지 않지만 그 물질이 경기시 금지되었고 선수의 몸에서 발견된다면 선수는 제재를 받을수 있다는것을 명심하시오.

## 제 3 과

### 금지목록리용방법

약품에는 **금지물질**이 포함되어 있을수 있다.

이러한 약품에는 의사나 의료전문가가 처방한 약품이나 선수자신이 상점이나 약국에서 처방이 없이 구입한 약품들이 포함된다.

**금지목록을 항상 검색해야 한다.**

- 금지물질이 들어간 약물섭취는 선수가 경계하여야 할 위험요소이다.
- 만일 선수가 약물을 사용하려면 반드시 약물의 조성성분에 금지물질이 있지 않는가를 확인하여야 한다. 이것은 선수가 약물을 사용하기 전에 반드시 모든 약물을 금지목록에서 확인하여야 한다는것을 의미한다.
- 의료전문가가 처방한것이면 섭취해도 일없다고 짐작하지 마시오. 선수의 몸에서 검출되면 최종적으로 선수 자신이 책임진다.(엄격한 책임원칙을 명심 할것)

그러므로 선수는 자신이 **금지목록을 확인하여야 한다.** 그 약물을 섭취해도 일없는지 확인한다. 조금이라도 의심되면 모험하지 말고 **반도핑조직(ADO)**에 문의하여야 한다.

## 금지목록확인

### 금지목록을 어떻게 이용하는가?

1. 약품상표를 확인한다.(일부 약물들은 약병보다는 약통에 조성성분을 구체적으로 밝히는 경우도 있음)
2. 상표에 있는 활성성분을 확인한다.(주의 할것은 활성성분이 나라마다 차이날수 있으므로 다른 나라에서 류사한 약품을 사는 경우 활성성분을 금지목록과 다시 대조확인하는것임)
3. 금지목록을 놓고 약품의 활성성분이 금지목록에 있는가를 확인한다.

아래에 목록에서 물질을 확인하는 간단한 방법이 있다.

1. 금지목록문서를 펼친다.
2. 문서의 **찾아보기** 부분에 간다.
3. 물질들은 자모순으로 목록화되어 있으므로 찾으려고 하는 물질의 문자에 대응하는 물질을 찾는다.
4. 해당 물질이 있는 경우 해당한 페이지에 가서 그 물질에 대한 보다 구체적인 자료를 본다.(실례로 경기시에만 금지되었는가 혹은 모든 경우 금지되었는가, 일정한 용량아래에서만 금지되었는가)

## 기억해두어야 할 문제들

### 목록내용

금지목록에는 약물에 포함된 성분의 일반이름만  
이 올라있다.

### 활성성분

목록과 대비하여 약물을 확인할 때 활성성분의  
일반이름을 본다. 실제로 아드빌대신에 **이부프로  
펜**, 틸레놀대신에 **아세트아미노펜**.

### 상표이름

금지목록에는 약물의 상품명이 없다. 실제로 누  
로펜, 나라마다 상품명이 다를수 있다.

### 약물용량

선수는 사용하려고 하는 약물의 용량도 확인해  
야 한다. 특히 물질이나 성분이 정해진 하루용량  
에서 허용된것인가를 확인해야 한다.

! 명심할것은 체육에서 금지된 모든 물질이 다 금지목록에 올라있는  
것이 아니라는것이다. 목록에는 《다음의 물질들이 포함되며 그에만 국  
한되지 않는다.》 혹은 《혹은 화학적구조나 생물학적작용이 류사한》 이  
라는 표현이 있다.

이것은 선수가 목록에는 직접 올라있지 않지만 목록에 오른 물질과  
류사한 물질을 사용한다면 양성결과를 초래하게 되며 그 결과 자격박  
탈을 받게 된다는것을 의미한다.

목록검색을 할 때 물질이나 방법을 찾지 못하면 반도핑조직에 확인  
해야 한다.

## 실례를 보기로 하자

### 실례 1

일부 나라들에서 처방없이 살수 있고 감기치료에도 리용되는 천식약이 있다. 그 약에는 다음의 성분들이 들어있다.

- 클로르페닐아민 3.00mg
- 트리메토키놀 2.00mg
- 구아이페네신 75.00mg
- 덱스트로메토르판 15.00mg

이 약물을 사용하는것이 안전한가?

금지목록을 리용하여 이 성분들중 어느 성분이 금지되었는지 확인해야 한다.

약물의 성분들중 어느것이 금지되었는가?

- 클로르페닐아민 3.00mg  
 트리메토키놀 2.00mg  
 구아이페네신 75.00mg  
 덱스트로메토르판 15.00mg

금지목록을 리용하여 선수는 활성성분의 하나인 트리메토키놀이 베타-2 자극제의 한가지로서 금지목록에 올라있다는것을 보게 될 것이다.

이 물질이 언제 금지되는가?

베타-2 자극제는 모든 경우 금지되었기 때문에 이 물질의 사용은 안전하지 못하다.

그러면 선수가 천식환자이고 금지물질이 포함된 약물을 사용하려면 어떻게 하여야 하는가?



당황하지 마시오. 선수에게 적합한 질병이 있고 금지물질이 포함된 약물을 사용하려고 한다면 치료약물사용허가(TUE)를 신청 할수 있다.

## 실례를 보기로 하자

### 실례자료 2

한 의사가 천식을 앓는 선수에게 브리카닐흡입기를 처방하려고 생각하고 있다.

브리카닐은 약물의 상품명이며 거기에는 테르부탈린이라는 활성성분이 들어 있다.

금지목록에서 활성성분인 테르부탈린을 찾아보고 금지된 물질인지 확인할 수 있는가?

선수가 이 약물을 사용하는 것이 안전한가?

테르부탈린은 베타-2 자극제로서 모든 경우 금지된다.

만일 선수가 약물을 사용하려면 금지목록과 대비하여 약물들을 확인하고 섭취해도 일 없겠는가를 확인하여야 한다.

짧은 시간의 금지목록검색은 4년간의 자격박탈제재를 면 할 수 있게 해준다!

## 제 4 과

# 해외에서 약품검색

오직 하나의 금지목록만이 존재한다!

금지목록은 모든 나라들에 적용되지만 모든 나라들이 같은 약품규정이나 생산공정을 가지고 있지 않다.

한 나라에서 판매되는 일반약품이 다른 나라에서 판매될 때 그 성분이 다를 수 있다.

마찬가지로 일부 물질들에 대한 통제규정은 나라마다 다르다.

왜 이것을 아는 것이 중요한가?

다음의 문제를 고찰해보자.

선수는 경기에 참가하려고 다른 나라에 갔다. 선수는 경기에 참가하기 전에 감기에 걸렸다. 그래서 지난시기에 섭취하였던 약물을 쓰려고 생각했다. 이 약물은 지난번에 의사가 승인하고 선수가 금지목록과 두번씩이나 대조확인한 약물이다. 선수는 그 주변의 약국에 가서 같은 이름으로 된 약품을 처방이 없이 판매하는 것을 찾았다.

이 약품의 사용이 안전한가?

아니다. 같은 상표라고 해도 선수는

1. 약품의 활성성분을 확인해야 한다.
2. 금지목록검색을 하여 어떤 활성성분이 금지목록에 있지 않는가를 확인해야 한다.

한 나라에서 구입한 약품의 사용이 안전하다고 하여 그 사용이 항상 안전한 것은 아니다. 만일 선수가 다른 나라에서 같은 약품을 사는 경우 항상 목록에 준하여 확인해야 한다.

## 주의할 점

선수는 자기가 쓴 모든 약물에 대한 기록을 보관하여야 한다. 이러한 자료에는 약물명, 용량, 약을 쓴 날자와 시간, 다른 나라에서 구입한 경우 약을 산 장소 등이 속한다.

이러한 자료들을 보관하면 선수가 도핑검사를 받게 될 때 도핑검사양식(DCF)에 선수가 사용한 모든 약물들을 정확히 기입할수 있다.

## 특정 및 비특정 물질

목록에서 정의된 물질들의 일부 부류는 특정 및 비특정으로 분류된다. 이것은 처벌을 결정하는데서 중요하다.

**특정 물질**은 도핑파는 관계없는 리유로 선수가 쓸수 있는 물질이다.

일반적으로 이 물질은 일반 약국들에서 사서 리용할수 있다. 이로 하여 부주의로 인한 도핑행위가 생길수 있다.(례 무의식적인 도핑)

선수가 부주의로 사용했거나 그것이 특정물질이기 때문에  
**책임**이 없다는 뜻이 아니다.

선수는 자기몸에 들어간 모든 물질에 대하여 **책임져야 한다.**

이것은 **엄격한 책임원칙**이다.

선수는 제재를 받게 될수 있다.

## 제 5 과

### 람 용 물 질

2021년 규약에서 기본적으로 변화된 내용은  
『람용물질』을 포함한것이다.

현재 『람용물질』은 다음과 같다.

- 코카인
- 디아모르핀(헤로인)
- 메틸렌디옥시메탐페타민(MDMA)
- 테트라하드로칸나비놀(THC)

람용물질에 대해 아는것이 왜 필요한가?

일부 금지물질은  
금지목록에서  
람용물질로 밝혀져  
있다.

람용물질에 대하여  
선수가 양성으로  
검사되는 경우  
람용물질을  
경기외기간에  
사용하였고 그것이  
경기능력 향상과 관계가  
없다는것을 입증한다면  
3개월간의 제재가  
적용된다.

만일 선수가  
반도핑조직(ADO)이  
승인한  
회복치료계획을  
완료하는 경우  
처벌기간을 1개월로  
감소시켜줄수 있다.

## 제 6 과

### 맺 는 말

#### 선수가 기억해야 할 중요한 문제점들

《선수가 사용한 모든 약물들에 대하여 기록하여 보관하여야 한다.  
여기에는 약품명, 사용량, 쓴 날자와 시간, 다른 나라에서 산것이라면  
약품을 산 장소 등이 속한다.》

《해마다 10 월에 금지목록갱신판이 나온다는것을 명심해야 한다.》

《새 금지목록은 1 월 1 일부터 효력을 발생한다는것을 명심해야 한다.》

《선수가 반도횡 규정을 준수해야 하며 금지 물질을 사용하지 말아야  
한다는것을 선수보장성원(ASP)에게 알려주어야 한다.》

《목록확인방법에 대하여 선수보장성원에게 알려주어야 한다.》

《끝으로 그 어떤 약물을 사용하기 전에 금지목록과 대조확인하여야  
한다.》

금지목록에 대한 선수안내서와 선수보장성원안내서도 잊지 말고 보시오!