

영양보충제에 대하여

선수는 훈련하고 먹고 마시며 잠을 잔다.

이것이 계속 반복된다.

선수는 자기의 운동에 전심전력한다.

마찬가지로 선수는 반도핑사업에도 관심을 돌리면서 일상생활속에 무의식적인 도핑위험이 존재한다는것을 인식하고 자기의 모든 행동을 반도핑규정에 맞게 진행해야 한다.

무의식적인 도핑행위중에서 가장 위험한것은 영양보충제의 사용이라고 말할수 있다.

선수는 자기의 선수생활과 건강을 보호하기 위해 그 위험성을 어떻게 막겠는가에 대하여 잘 알아야 한다.

제 1 과

과정안의 중심

과정안에서 선수가 배우게 될 내용

- 《음식-제일》론을 지키는 방법
- 영양보충제의 개념과 그것을 사용하는 리유
- 영양보충제사용의 위험성과 그 위험성을 제한하는 방법

강의의 목표

이 과정을 마치면서 선수가 갖추어야 할 능력

1. 식품에 대한 긍정적인 견해를 가져야 한다.
2. 영양보충제를 언제, 왜, 어떻게 선택하고 사용하겠는가에 대한 정확한 결심을 채택할수 있어야 한다..
3. 영양보충제를 사용하기 전에 의사나 전문가의 조언부터 받아야 한다.
4. 영양보충제사용의 위험성을 어떻게 제한하겠는가를 알아야 한다.

우리의 첫째가는 목표는 선수가 《음식-제일》론을 깨닫게 하는것이다.

우리의 두번째 목표는 선수가 영양보충제사용과 관련한 위험성에 대하여 잘 알고 무의식적인 도핑행위를 범하지 않도록 방조하는것이다.

제 2 과

영양보충제사용이 왜 위험한가?

한가지 실례가 있다.

여자력기선수인 ㄱ선수는 매번 반복훈련후에 이상하게 근육피로를 느끼기 시작했다. 그는 앞으로 있게 될 경기기준에 도달하려면 어떻게 해야 하는가를 잘 알고 열심히 훈련하였다. 그러나 그 녀자의 몸은 그에 따라서지 못했다.

그는 자기가 희망하는 훈련결과를 얻지 못했고 경기에 대한 압박감은 점점 커졌다. ㄱ선수는 불안을 느끼기 시작했다.

훈련에서 이와 같은 느낌을 받기 시작한지 10 일이 지났고 그의 걱정과 좌절감은 매번 훈련할 때마다 증대되었다. ㄱ선수는 급히 같은 난관을 체험한 선수가 있는지 찾아보기 위해 망자료를 찾아보았다.

그는 같은 경우를 당한 일부 선수들을 찾아다녔고 종당에는 망대화연단에서 선수들이 훈련후 피로를 최소화하고 회복을 보다 빨리 촉진시키는 영양보충제에 대한 글을 올린것을 보게 되었다.

옳지, 그는 바로 그것이 자기에게 필요하다고 생각했다.

하지만 그는 여전히 좀 걱정되었다. 이것이 과연 옳은 처사이겠는가? 선수는 어찌할바를 몰랐고 그러나 훈련을 효과적으로 할수 없는것도 안타까웠다.

그래서 그는 선수들의 대화내용을 몇개 더 읽었다. 안심이 되었다. 그후 그는 영양보충제를 주문하기로 결심했다.

영양보충제를 사서 리용한 후 ㄱ선수는 경기에 참가했고 거기에서 그는 검사를 받았다.

몇주일후에 그는 자기의 반도핑조직으로부터 양성결과에 대한 통지를 받았다.

그 선수는 무의식적으로 오염된 영양보충제를 사용하였던것이다.

유감스럽게도 그는 영양보충제가 제조과정에 오염될수 있고 금지목록에 표기된것과 다르게 성분을 밝힐수 있으며 보충제에 금지물질이 들어갈수 있는 등 영양보충제사용에 위험성이 있다는것을 몰랐다.

이 이야기를 통해 우리는 무엇을 알수 있는가?

- 영양보충제사용은 위험하다.
- 영양보충제에 금지물질이 들어갈수 있으며 그로 하여 선수가 검사양성으로 될수 있다.
- 선수들은 이런 위험성에 대하여 잘 알고있어야 한다.
- 선수의 결심은 선수생활을 지키는 기초이다.

그렇다. 영양보충제의 사용은 거기에 금지물질이 들어갈수 있고 선수의 건강을 해칠수 있기때문에 위험하다.

매우 엄격한 관리기준에 따라 생산되는 의약품(금지목록에서 조성성분을 조사할수 있음)과는 달리 영양보충제의 제조기준은 그렇게 엄격하지 않다. 이것은 영양보충제에서 조성성분들을 기재하거나 명명하는 방법이 약품과 차이날수 있으며 지어 금지목록과 다를수 있다는것을 의미한다. 게다가 영양보충제에는 그 효과에 대한 《주장》이 광고되는데 이러한 주장을 증명할만한 과학적인 연구는 아주 적거나 낡은것이다.

실지로 일부 영양보충제는 세계반도핑기구나 다른 반도핑조직로부터 보증이나 인증을 받았다고 주장하고있다. 이것은 진실이 아니다.

세계반도핑기구와 다른 반도핑조직들은 영양보충제를 승인하지도 않고 확인해주지도 않으며 인정해주지도 않는다.

조 언

세계반도핑기구나 다른 반도핑조직들의 승인을 받았다고 광고하는 영양보충제라고 해도 그것은 거짓이므로 조심해야 한다.

기타 영양보충제들은 《선수들이 사용하기에 안전하다》고 광고할수 있으며 그 영양보충제에는 《금지물질이 들어있지 않다》고 표현할수 있다. 이것도 거짓이다. 영양보충제회사들은 인기를 끄는 방법으로 자기의 상품들을 팔아보려고 한다. 진짜라고 보기에는 너무 좋아보이는 주장을 경계해야 한다.

영양보충제는 무의식적인 도핑행위의 주요 원인들중의 하나이다.

그러면 영양보충제란 무엇인가?

일반적으로 영양보충제는 영양물질이나 초약성분, 아미노산, 인체에 영향을 줄수 있는 기타 물질들이 함유된 알약과 교감, 가루, 젤, 음료, 막대기형태로 제조된다. 이것은 야외매대들에서 보통 구입할수 있는 음식물 《보충제》를 의미한다.

그러나 알아둘것은 상점에서 합법적으로 판매하는 제품들도 선수의 건강에 해를 줄수 있고 선수의 운동능력에 부정적인 영향을 줄수 있으며 선수에게 검사양성결과를 가져다줄수 있다는것이다.

아는바와 같이 영양보충제생산방법에 대한 통제는 의약품에서보다 미약하며 영양보충제의 제조와 판매는 일부 나라들에서 엄격히 통제하지만 대체로는 그런 통제가 약하다.

이것은 영양보충제에 들어있는 성분과 그의 품질(얼마나 순수한가), 상표표기방법, 보충제구입장소에 따라 위험성을 일으킬수 있다는것을 의미한다.

① 영양보충제의 사용은 위험성이 있으며 모든 사람들에게 해를 줄 가능성이 있다. 미성년들에게는 위험성이 더 클 수 있다. 대부분의 영양보충제는 성인들을 위해 만들었기 때문에 어린 선수들이 사용하면 건강을 해칠수 있다는것을 알아야 한다.

영양보충제를 사용하기 전에 그선수는 자기의 식사요법을 고려해보고 무엇을 변화시켜야 훈련에 필요한 영양을 효과적으로 보장할수 있겠는가를 평가해야 했었다.

제 3 과

《음식-제일》 론

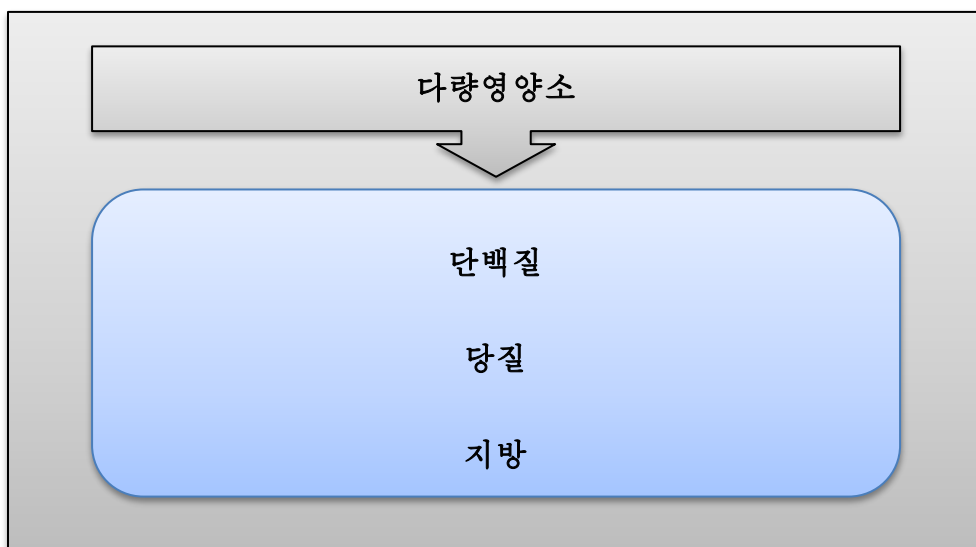
일반적으로 영양보충제에 대한 잘못된 견해는 그것이 음식물을 대신하거나 지어 음식물을 통과한다는것이다. 이것은 잘못된것이다. 영양보충제는 좋은 영양을 위한 지름길이 아니다.

만일 선수가 잘 먹으면서 자기에게 필요한 영양과 에너르기의 균형을 보장한다면 영양보충제사용은 불필요한것으로 될것이다.

“음식-제일” 론을 권고한다. 이것은 필요한 대부분의 영양을 식사료법을 조절하여 충족시킬수 있다는것을 의미한다.

음식물은 연료나 같다. 훈련에 필요한 영양을 보장하는데서 식사료법을 최적화하는것이 첫단계이다.

선수는 체육영양연구사나 식사료법전문가의 도움을 받든, 받지 않든 효과적인 훈련과 최고몸상태조성, 심리조절, 휴식, 회복, 수분보충과 같은 기타 인자들이 운동능력에 도움을 준다는것을 알고있는것처럼 음식물에 대해서도 자체로 해박한 지식을 터득해야 한다.



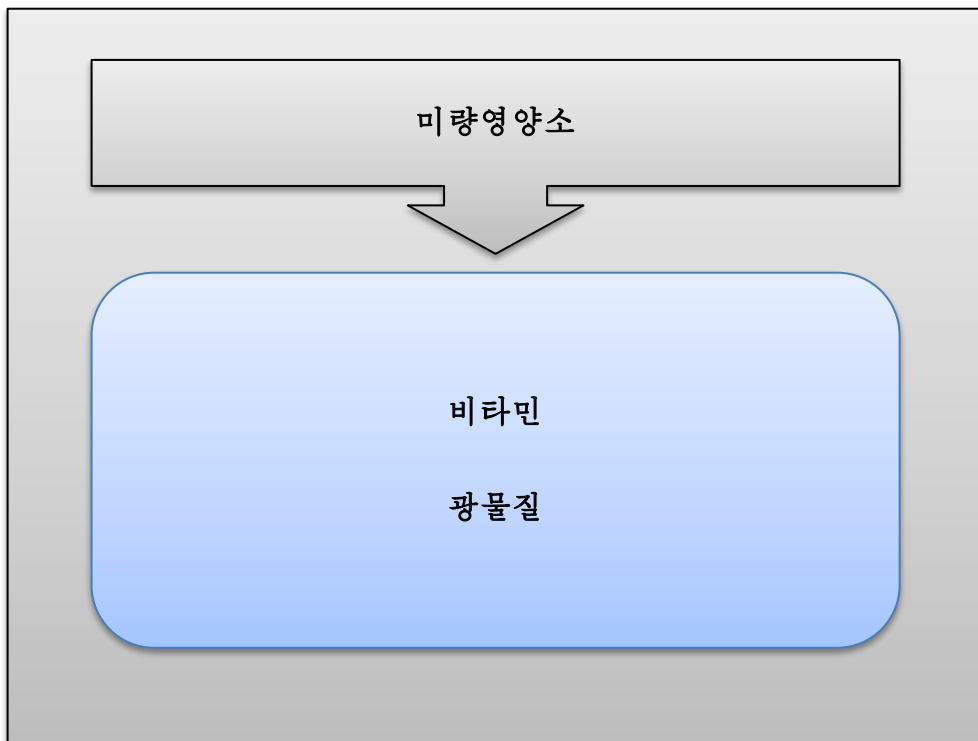
단백질과 지방, 당질은 모두 다량영양소들이다. 그것들은 모두 중요하며 선수의 식재료법에서 미량영양소에 비하여 다량으로 필요하다.

모든 다량영양소들은 선수의 신체에서 카로리로 측정되는 에너지를 산생시킨다.

선수는 신체조직들의 성장과 재생에 도움을 주는 단백질을 음식물로부터 섭취한다. 단백질은 근육과 기관, 머리칼, 손발톱과 함께 인체에서 일어나는 화학반응을 조절하는 효소를 만들며 에너지산생의 기본요소인 산소를 운반하는 적혈구의 구성부분으로도 된다.

지방은 호르몬생성, 비타민흡수, 세포막형성, 지어 신경세포차단을 비롯하여 인체에서 많은 기능을 수행한다.

당질은 인체의 주요 에너지원천이다. 당질은 가장 작은 형태로 즉 포도당으로 분해되는데 이것은 뇌기능에 요구된다.



비타민과 광물질은 미량영양소이며 다량영양소에 비하여 적은 양으로 요구된다. 이것들은 인체내에서 아주 중요한 작용을 한다.

비타민에는 지용성비타민(비타민 A, D, E, K)과 수용성비타민(비타민 B, C)이 있다. 지용성비타민은 기름에 풀리며 몸에 저장된다. 이 비타민들을 흡수하자면 식사에 지방을 포함시켜야 한다. 하지만 수용성비타민은 몸에 저장될 수 없으므로 인체에 리용되지 않은 비타민들은 오줌으로 배설되게 된다.

광물질들은 토양과 물속에 존재하는데 식물이 흡수한 다음 그것을 짐승이나 사람이 먹어서 흡수한다. 광물질로는 칼슘, 철, 나트륨, 칼륨, 요드, 아연 등이 있다.

그렇지만 영양보충제를 통해서도 비타민과 광물질을 섭취할수 있지 않는가?



명심할것은 비타민과 광물질을 보충하기 위해 첫번째로 선택해야 하는것이 음식물이다. 영양보충제를 함께 사용하면 한가지 비타민이나 광물질을 너무 많이 섭취할수 있는데 그렇게 되면 선수의 건강이 위험할수 있으며 엄청난 부정적영향을 줄수 있다. 선수는 비타민과 광물질 원천으로서 영양보충제를 사용하기 전에 항상 의료전문가에게 문의해야 한다.

영양가가 높은 음식물의 올바른 선택은 선수가 신체기능을 최량화하고 불필요한 영양보충제의 사용을 피하게 해준다. 영양가가 높은 음식물은 효과적인 훈련과 회복에서 필수적이다.

식사료법은 건강식사원리에 기초하고있지만 운동으로 소모된 에너르기의 보충을 최량화하여 훈련효과를 최대로 높이고 회복을 도우며 부상위험을 줄이는데 도움을 준다.

선수는 무엇을, 언제 섭취하는가를 어떻게 알아야 하는가?

잘 모르겠으면 의료전문가나 자격있는 체육영양전문가, 식사료법전문가의 방조를 청해야 한다. 그들에게 자기의 경기목표와 훈련일정에 대하여 이야기하고 자기에게 필요한 가장 좋은 선택이 무엇인가를 찾아야 한다.

전문가들은 끼당 식사계획을 세워줄수도 있고 선수가 체육관이나 경기장에 갈 때 무엇을 가져가겠는가 또는 경기시작전에 무엇을 먹어야 하는가를 알게 해준다.

그러니 걱정하지 마시오! 때때로 가장 단순한 변화가 유익한 결과를 가져올 수 있다. 초콜레트우유는 가장 좋은 수분보충음료중의 하나이다.

조 언

만일 식사료법변화가 기대했던 결과를 가져오지 못하면 영양보충제를 사용하기에 앞서 의료전문가의 조언을 받으시오.

제 4 과

의료전문가와 상담

자기의 식사요법을 분석하고 반드시 변화시키기로 결심했다면 영양보충제사용을 결심하기 전에 의료전문가나 자격있는 체육영양학전문가와 상담해야 한다.

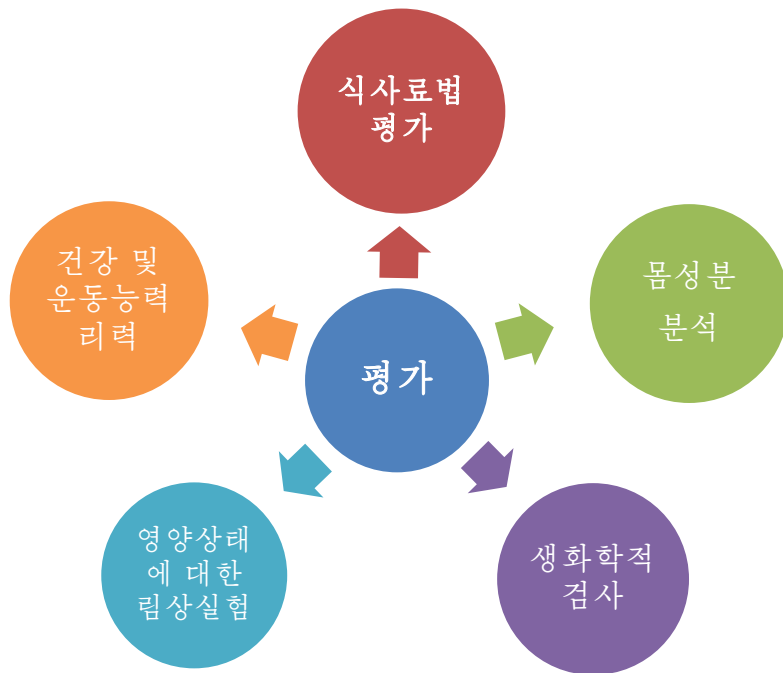
그러나 그들에게서 조언을 받기 전에 자신이 선수로서 반도핑규정을 준수해야 한다는것을 알아려주어야 한다.

그다음 선수는 몇가지 중요한 문제를 물어보아야 한다.

1. 나의 신체는 영양보충제를 필요로 하는가?

일단 의료전문가가 선수는 반도핑규정을 준수해야 한다는것을 인식하면 먼저 영양학적 평가를 진행하여 선수가 정확한 결심을 내리도록 도와줄수 있다.

평가는 다음과 같은 방법으로 진행한다.



영양평가에서는 선수가 먼저 식사료법을 최량화하는 방법에 대하여 조언을 준다. 《음식이 제일》이라는것을 명심하시오 .

만일 식사료법을 최량화해도 여전히 영양이 부족하거나 계속 훈련에 필요한 에네르기수요를 만족시킬수 없다면 영양보충제를 권고할수 있다.

영양보충제를 사용하기 전에 자기의 생리기능과 신진대사에 대해 아는것이 중요하다. 왜냐면 선수는 개체특성이 있고 선수의 신체상 요구도 다른 사람들과 다르기때문이다. 심지어 같은 팀 선수이고 경쟁대상자이면서 같은 종목에 참가한다고 해도 서로 신체상요구가 다르기때문에 다른 사람의 영양보충제를 절대로 사용하지 말아야 한다.

만일 선수에게 의학적 및 영양학적인 리유로 영양보충제를 권고해야 하는 경우 의료전문가는 영양보충제사용과 관련한 위험성에 대하여 선수에게 말해주어야 한다.

자기에게 현재 어떤 영양보충제가 권고
되며 왜 필요한가, 영양보충제 사용과 관련
하여 어떤 위험성이 있는가에 대해 충분
히 알아야 한다.

2. 영양보충제를 사용하면 필요한 효과를 얻을 수 있는가?

일부 영양보충제는 품질이 담보되는 성분들로 만들어지고 일부 사람들에게
일정한 이익을 줄 수 있다. 그러나 어떤 제품들은 품질이 낮은 성분들로 만드
어지며 일부는 연구자료나 증거가 별로 없는 효과에 대해 무턱대고 주장하고
있다. 영양보충제의 상표에 밝힌 주장에 대해 심중히 대해야 한다. 일반적으
로 듣기에는 너무나 좋은데 사실이겠는지 ...

그리고 엄격한 책임원칙을 명심해야 한다.

고의적인 속임수이든, 아니든 선수의 몸에서 금지물질이 발견되
면 영양보충제를 사용한 결과이라거나 의료전문가의 권고에 따른
것이라고 주장해도 선수가 책임져야 한다.

3. 영양보충제가 건강에 해를 줄 수 있는 가능성이 있는가?

선수는 영양보충제가 건강에 어떤 영향을 줄 가능성이 있는가에 대해 물어
보고 검토해야 한다.

의료전문가의 방조속에 항상 다음과 같이 해야 한다:

1. 상표를 철저히 검토한다.
2. 성분을 확인한다.
3. 제품속의 성분함량과 제시한 용량이 건강에 해를 주지 않는다는 것을
확인해야 한다.

명심할것은 선수가 검사양성으로 되면 선수는 충분한 확인을 진행하였다는것과 그 영양보충제가 오염되었다는것을 입증할수 있어야 한다.

조 언

만일 그 모든것을 다 물어본 후에 선수가 영양보충제를 사용해야 한다고
생각되면 제럴검사관은 영양보충제를 선택하시오.

제 5 과

반드시 필요한 경우 계열검사받은 제품의 선택

영양보충제가 필수적이며 더 다른 질문이 없다면 계열검사받은 영양보충제를 사용할것을 권고한다.

계열검사받은 보충제가 영양보충제의 모든 위험성을 다 제거할수는 없다. 그러나 위험성을 현저히 줄일수 있다.

계열검사받은 영양보충제란 무엇인가?

일부 나라들에는 위험성을 최소화하기 위하여 영양보충제에서 금지물질을 검사하는 절차가 있다.

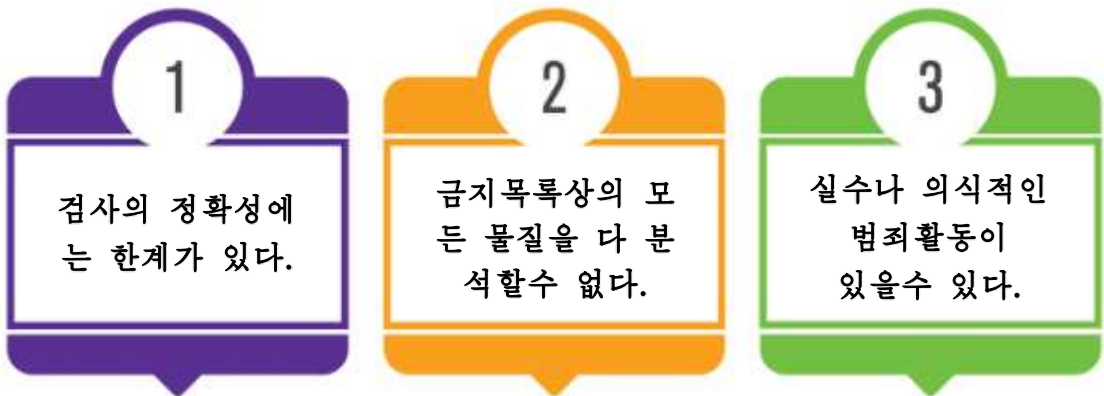
절차운영방법들이 각이하므로 선수는 해당 절차의 제한성과 우점에 대하여 잘 알아야 한다.

또한 다른 나라에서 산 제품은 검사되지 않았을수도 있으며 같은 회사에서 만든 제품이라도 성분들이 차이날수 있다는것을 명심해야 한다.

일반적으로 이러한 검사절차들에서는 제조설비와 원료성분, 최종제품같은것을 검사한다. 일부 검사프로그램들은 새로운 계열이 생산될 때 최종제품을 재검사하거나 상점에서 판매되는 보충제들을 검사한다.

영양보충제제조업자들은 자기 제품들에 대한 검사비용을 지불한다. 일단 통과되면 그들은 검사를 받았으며 계열검사인증을 받았다는것을 보여주는 일정한 형태의 마크나 부호를 가지게 된다.

주의할것은 계열검사가 한 생산계열에 대한 검사라는것이다. 만일 선수가 영양보충제를 사용하려고 한다면 검사단체에서 검사한것과 같은 생산부호나 계열인증마크가 있는가를 확인하고 선택해야 한다. 선수는 일부 좋지 못한 일이 생기는 경우에 대처하기 위해 계열검사증사본을 받고 안전하게 보관하여야 한다. 그리고 다음의 내용들을 명심하시오.



어떤 영양보충제이든 금지물질이 없다고 담보할수 없다.

영양보충제사용을 선택한다면 선수는 보충제를 사용하기 전에 그 위험성에 대하여 인식해야 하며 동시에 위험성을 최소화하기 위한 대책에 대해서도 잘 알아야 한다.

제 6 과

위험성을 최소화하는 방법

우리는 이미 위험성을 최소화할수 있는 몇가지 방법들을 앞에서 학습하였다.

- ① 식재료법을 따져보고 필요하면 변경시킨다.
- ② 의료전문가에게 문의하고 영양평가를 받는다.
- ③ 의료전문가가 건강상리유로부터 영양보충제가 필요하다고 결정하는 경우 철저히 조사하고 계열검사한 제품을 찾는다.
- ④ 계열인증생산부호나 상표가 붙은 계열검사를 받은 제품만 구입한다.

그 밖에도 무엇을 할수 있는가?

영양보충제를 사용하기 전에 의료전문가에게 그것을 가져가서 함께 검토해보며 필요한 용량을 확정한다.

그리고 만일 선수가 영양보충제를 사용하고있다면_

- 적은 량을 보관한다. 만일 선수가 검사양성으로 되면 선수는 적어도 먹다 남긴 시료를 가지고 오염되었다는것을 밝히기 위한 과학적인 검사를 할수 있는 선택권을 가진다.
- 계열검사증을 보관한다.
- 령수증과 같은 구입증거를 보관한다.
- 언제, 얼마만큼 사용했다는 기록을 보관해야 한다.

조 언

언제, 얼마나 사용했는가를 비롯하여 선수가 사용하고있는 모든 영양보충제의 기록(정확한 이름)을 해야 한다. 또한 매개 보충제의 적은 량과 구입증거, 계열검사증도 보관해야 한다. 이것은 선수가 검사양성으로 되고 그 물질이 오염된 영양보충제에서 의한것이라고 생각하는 경우 리용된다.

일부 금지물질들은 오래동안 선수의 몸에 남아있을수 있으며 선수는 검사양성통지를 받으면 그 시각에 자기가 무슨 영양보충제를 언제, 얼마나 사용했는지 생각나지 않을수 있다.

선수가 검사양성으로 되는 경우 그것이 영양보충제에 의한것이라고 본다면 자기가 철저한 인터넷조사를 진행했다는것과 그 영양보충제가 오염된것 같다는것을 증명해야 한다는것도 잘 알고있어야 한다.

조 언

세계반도핑규약에는 선수가 임의의 영양보충제를 사용하기 전에 철저한 확인을 진행하고 결심해야 한다고 밝혀져있다.

하지만 선수가 실수하지 않았다는것 또는 고의적으로 속이려고 한것이 아니라는것을 립증하기는 힘들수 있다. 그러므로 선수는 위험성을 최소화하기 위한 모든 단계들을 정확히 지켜야 하며 자기가 그런 단계들을 거쳤다는것을 증명할수 있는 준비도 갖추고있어야 한다.

만일 영양보충제사용을 선택한다면 항상 《만일의 경우》에 대해 생각해야 하며 자기가 위험성을 최소화하기 위해 한 일을 보여주는데 필요한 단계들을 정확히 거쳐야 한다.

제 7 과

초래되는 후과

영양보충제를 사용하기로 결심할 때 그 위험성과 극복방법을 고려하지 않는다면 엄청난 후과를 초래할수 있다.

반도핑규정위반행위와 그에 따르는 해당 처벌을 받는 동시에 4 년동안 경기출전이 금지되며 건강상후과도 있을수 있다.

선수가 검사양성으로 되면 할수 있는 일이 제한되어있다. 영양보충제가 오염되었다는것을 증명하는것은 항상 쉽지 않으며 일부 값비싼 검사가 요구될수 있다.

적은 량의 영양보충제를 보관하였다가 오염에 대한 검사를 진행할수 있다는것을 명심하십시오.

만일 해당 영양보충제가 오염되었다는것을 증명할수 있다면 제재가 줄어들 가능성이 있다. 세계반도핑규약은 영양보충제가 오염될수 있다는것을 인정하고있다.

그러한 인정을 받자면 선수가 구체적인 확인을 진행하고 해당 위험성을 최소화하기 위한 현실적인 단계들도 거쳤다는것을 증명해야 한다. 영양보충제가 검사양성을 일으킬수 있다는것을 몰랐다고 해서 용서받을수 없다.



제 8 과

영양보충제사용의 절박감?

선수가 영양보충제를 사용하지 않기로 결심할 때 그렇게 하지 못하도록 압박하는것은 무엇인가?

선수생활기간에는 나약해져서 다른 그 무엇인가 해결책이 있을것이라고 생각하면서 무엇이든 사용하고싶은 감정을 느끼는 때가 매우 많다.

그러나 영양보충제를 사용하기 전에 고상한 체육정신에 대하여, 자신의 건강과 명예, 공정성과 기쁨에 대하여 생각해보아야 한다.

반도핑규정에 어긋나지 않으면서도 자기의 전도를 지킬수 있는 선택을 하여야 한다.

만일 선수가 압박감을 느낀다면 그것을 심리학전문가나 의사와 같은 일부 사람들과 토론하는것도 중요하며 감독이나 부모, 팀성원들, 동료나 친구와 이야기해도 도움이 되겠지만 항상 자기의 품성과 행동이 어떤가를 자신에게 물어보아야 한다.

제 9 과

맷 는 말

강의를 끝내면서 선수가 반드시 알아야 할것이 있다.

- 음식이 첫째이다. 선수의 식사요법은 일반적인 건강증진외에도 운동능력에 필요한 신체영양을 최량화할수 있다.
- 영양보충제를 사용하기 전에 의료전문가와 상담해야 한다.
- 자기의 식사요법을 변화시키면 영양부족이나 의학적수요를 보장할수 있는지 의료전문가에게 물어보아야 한다.
- 영양보충제가 권고되면 자기의 건강에 미치는 영향과 위험성, 운동능력과 앞으로의 경기활동에 주는 위험성을 고려해보아야 한다.
- 영양보충제를 사용하기 전에 철저히 확인해야 한다.
- 만일 영양보충제를 사용하려고 한다면 계열검사받은 제품을 선택하며 영양보충제생산과 관련한 규정이 각이하다는것을 명심해야 한다.
- 망에서 영양보충제를 구입할 때 조심해야 한다. 극히 필요하다면 인정받는 회사의 제품을 구입해야 한다.
- 만일 영양보충제를 사용하고있다면 적은 량과 구입증거, 계열검사증과 함께 언제, 얼마나 사용했는가를 기록한것도 보관해야 한다.
- 엄격한 책임원칙은 항상 적용되므로 선수는 자기 몸에서 발견된 임의의 금지물질에 대해 책임져야 하며 금지물질을 고의적으로 사용했든, 아니든 반도핑규정위반으로 될수 있다.

위험성제한

명심하시오.

위

- 영양보충제를 사용하기 전에 의료전문가의 조언을 받는다.

험

- 먼저 자기의 식사요법을 분석하고 자기가 식사하는 음식물로부터 필요한 것을 섭취한다. 대체로 이것은 자기의 영양수요를 만족시킬수 있다.

성

- 영양보충제사용의 필요성은 의학적수요에 기초해야 하며 친구들이 사용하라고 말한다고 해서 사용해서는 안된다.

을

- 영양보충제의 위험성을 알고 그 위험성을 최소화하기 위한 단계들을 거쳐야 한다.

최

- 만일 영양보충제가 필요하면 제령검사받은것을 찾으며 확인서사본을 보관해야 한다.

대

- 자체질문법을 배우고 해당 효능(그 용량)과 활성(어떤 성분이 어떤 용량에서)을 고려해야 한다.

한

- 그 어떤 영양보충제도 사용하기 전에 철저히 조사해야 한다.

줄

- 조성성분들이 상표에 일반명과 화학명, 생화학명으로 각이하게 올라있을 수 있으므로 해당 제품에 무엇이 들어있는지 정확히 알아보아야 한다.

이

- 진실을 가려보아야 한다. 제품에 대한 소문이나 잡담에 넘어가지 말며 무엇이든 해야 한다는 압박감을 느끼지 말아야 한다.

는

- 적은 량의 영양보충제를 보관해야 한다. 검사양성으로 되는 경우 해당 영양보충제가 오염되었는지 검사할 시료가 요구된다. 또한 구입증거나 사용일지도 보관해야 한다.

것

- 엄격한 책임-몰랐다고 해서 용서받을수 없다.