

깨끗한 체육

깨끗한 체육은 선수들이 자기 자신과 자기의 건강 그리고 경쟁자들과 체육을 존중하도록 한다.

깨끗한 체육은 또한 체육경기의 순결성을 보호하는 반도핑규정을 존중하도록 한다.

순결성, 공정성, 평등, 즐거움, 포용력, 쾌활성, 인내성과 같은 선수의 품성과 선수주위의 사람들의 품성은 깨끗한 체육을 안받침해준다.

제 1 과 이 강의에서 무엇을 배우게 되는가?

이 강의에서 우리는 다음의 내용들을 배우게 된다.

- 깨끗한 체육의 의미
- 자신이 누구인가 하는데 미치는 품성의 큰 역할
- 행동에 미치는 품성의 영향
- 반도핑과의 연관

이 강의는 **깨끗한 체육이 왜 중요**하며 깨끗한 체육이 우리의 경험과 기회를 어떻게 보호해주는가, 깨끗한 체육의 **옹호자로서 어떻게 행동하여야 하는가**에 대해 생각해볼수 있게 할것이다.

강의목적

이 강의를 배운 다음 우리는:

1. 깨끗한 체육의 개념과 깨끗하게 경기한다는것은 무엇을 의미하는가에 대해 설명할수 있어야 한다.
2. 깨끗한 체육과 연관된 품성과 품행을 정확히 알고 자신의 품성을 지명할수 있어야 한다.
3. 선수의 개별적품성을 깨끗한 체육과 연관된 품성과 대비해볼수 있어야 한다.
4. 선수와 선수보장성원의 품성이 깨끗한 체육에 어떤 영향을 주는가를 검토할수 있어야 한다.
5. 반도핑실천과 요구가 어떻게 품성에 기초하는가를 설명할수 있어야 한다.

우리의 목표는 선수가 깨끗한 체육과 관련된 **품성과 품행**을 발휘하도록 도와주는것이다.

제 2 과 그러면 깨끗한 체육이란 무엇인가?

세계적으로 세계반도핑기구와 정부들, 체육활동에 의해 보호된다.

선수들로부터 감독, 역원, 의료 전문가에 이르기까지 많은 사람들과 연관된다.

깨끗한 체육은

체육정신을 지키는 품성을 제발시킨다.

체육에서 도핑행위를 반대한다.

우리가 깨끗한 체육의 한 성원으로 되려면...

- 자신과 기타 성원들, 자기가 하는 종목을 존중해야 한다.
- 정직성을 가지고 체육활동과 경기에 참가해야 한다.
- 규율과 훈련, 휴식, 회복, 충분한 영양섭취를 통하여 자기의 능력을 발휘해야 한다.
- 자신의 품성과 원칙을 지켜야 한다.
- 반도핑에 대한 교육을 받아야 한다.
- 필요한 방조와 자료를 받기 위해 노력하여야 한다.
- 반도핑규정을 준수해야 한다.
- 자신의 권리를 지키고 반도핑책임을 다해야 한다.
- 도핑행위에 대하여 신고하여 도핑에 대한 관심사를 함께 나누어야 한다.

깨끗한 체육은 우리에게 무엇을 의미하는가?

깨끗한 체육은 우리주위의 사람들에게 무엇을 의미하는가?

제 3 과 품성에 대하여 이야기하자

품성이란 무엇인가?

품성은 생활에서 결심을 내려야 할 때 결심채택을 이끌어주고 **변화**시킨다. 실례로 우리가 체육을 중시하는 경우 체육관에서 즐기거나 건강에 좋은것을 먹으며 TV 로 경기를 보고 지역팀을 응원하며 친구들과 경기하는것 등 체육 활동에 참가하거나 종사할수 있는 선택을 할수 있고 품성은 **우리의 행동에 영향을 준다.**

우리는 자신의 일부 품성들을 짚어볼수 있는가?

품성이 왜 중요한가?

품성은 우리가 하는 모든것의 기초이기때문에 중요하다. 품성은 아주 중요하다. 그리고 우리는 여러 단체들에 소속되었기때문에 우리의 품성과 선택은 다른 사람들에게도 영향을 주고 변화를 가져다준다.

그러므로 만일 포용력을 중시하는 선수라면 다른 사람들이 경기에 참가하도록 고무할것이며 그들이 성공할수 있는 동등한 기회를 가지기를 바랄것이다. 만일 책임감을 중시하는 선수라면 체육에 자신을 바칠것이며 팀성원들과 감독들도 그렇게 하기를 기대할것이다.

물론 영향력은 반대로도 작용한다. 우리주위의 사람들의 품성도 우리에게 영향을 준다. 만일 감독이나 부모가 노력과 즐거움을 중시한다면 우리는 이러한 품성을 가지고 경기를 진행할것이며 자신의 능력을 최대한 발휘하면서 경기를 즐겁게 진행할것이다. 그러나 감독이나 부모가 우승을 중시한다면 우리는 여러가지 다양한 방법으로 앞으로의 경기만을 생각할것이다.

그러면 우리는 어떤 품성을 지녀야 하는가?

자신의 경험, 자신에게 영향을 준 사람들, 그리고 생활상 호상관계는 자신의 품성을 형성시켜주었다. 체육에 참가하는것 역시 품성형성에서 중요한 작용을 하였다.

그러면 체육이 우리의 개인적품성을 형성시키는데서 노는 역할에 대하여 생각해보자.

체육의 고유한 품성(우에서 붉은색으로 강조한 단어)들은 처음 우리가 체육에 대한 흥미를 가지게 한것과 류사하다. 그리고 우리가 보여준 품성도 역시 자신에게 중요하다.

우리의 첫 경험이 어떠한지간에 체육을 통해 발전한 품성은 처음이나 마찬가지로 지금도 중요한것으로 된다.

그러나 새로운 경험, 새로운 사람, 새로운 선택은 우리와 함께 성장하는 품성에 영향을 주고 변화를 줄수 있으며 새로운것을 받아들이게 하는 원인으로 될수 있다.

여기에 일부 실례자료들이 있다.
어떤 품성이 자기에게 있다고 보는가?
가장 중요하다고 보는 5 가지를 선택하시오.

정직성

정직하고 진실하며 성실성을 지니는것.

헌신

도전이나 곤난앞에서도 정열을 잃지 않고 끝까지 과업을 수행하는것.

사업도덕

과제, 임무, 성공에 복종하고 집중하는것.

겸손성

자기의 성과와 업적에 대한 겸손한 견해를 가지는것
즉 자신과 다른 사람들이 성과를 거두기 위해 기울인
노력에 대하여 인정하고 감사하게 여기는것.

참을성

침착하게 기다리며 자체로 조절하는것.

인내성

자신의 목적을 달성하기 위하여 도전을 밀어내는것.

회복력

패배후 적응능력과 본래상태로 되돌아오는것.

노력

목표를 달성하려고 결심하는것.

책임

자기의 행동에 대하여 책임을 지는것.

집체성

다른 사람들과 함께 즐기고 함께 일하는것. 그들을 지원하고
그들의 도움을 고맙게 생각하는것.

성장

지난날 경험으로 초래된 비판과 의견을 접수하고 잘못
을 깨닫는것. 개별적인 발전을 위해 최선을 다하는것.

건강

건강을 첫자리에 놓는것. 잘 먹고 물을 마시며 훈련과
휴식으로 육체적안정에 집중하고 되돌리기, 심사숙고,
안심, 짧은 휴식으로 정신적안정에 집중하는것.

봉사

보답. 다른 사람에게 시간과 정력, 지혜를 자진하여 제공하거나 제의하는것.

자립성

자체로 자신을 돌보고 요구를 실행해나가는것

확신

시간이 긴장해도 긍정적인 견해를 가지는것. 매 상황에서 좋은점을 찾는것.

준비

준비를 갖추는것, 미리 계획하는것.

자체통제

행동과 감정을 조절하는것. 자제력을 가지고 유혹을 이겨내는것.

만족

만족감을 가지고 만족해하는 다른 사람과 경험과 교제를 진행하는것.

공감

다른 사람들의 감정을 이해하는것, 그들의 위치에 자신을 세워보며 그들의 어떤 체험이 좋은가에 대해 반응하는것.

포섭

서로 차이는 있어도 다른 사람들을 환영하는것.

동등

모든 사람에 대하여 똑같지 않아도 무엇이 공정하기를 기다리는것.

존중

자기 자신에 대한 존중 즉 자신을 관심하는것.
다른사람에 대한 존중 즉 다른 사람들을 관심하고 친절
성을 베푸는것.
규정에 대한 존중-규정을 존중하고 접수하며 지키는것.

공정성

모두를 위하여 공정하기를 바라는것.

솔직성

새로운 착상, 새로운 문화, 새로운 풍습에 관여하고 받아들이며 들
으려고 애쓰는것. 다른 사람들과 협조하는 의지를 지니는것.

조화

서로 다른것을 관심할수 있는것, 현 단계에서 중요한
문제에 초점을 집중하는것.

이제부터는 주위의 사람들에 대하여 생각하자.

친구의 품성은 어떠한가?

부모들의 품성은 어떠한가?

감독의 품성은 어떠한가?

동료의 품성은 어떠한가?

자신의 품성, 주위사람들의 품성이 중요하다. 품성은 또한 **깨끗한
체육의 기초**로 된다.

제 4 과 품성과 깨끗한 체육은 어떻게 연관되는가

우리는 첫 부분에서 세계반도핑기구가 정부기관과 운동단체들과 함께 깨끗한 체육을 보호한다는것을 배웠다. 우리는 물론 정부기관들과 운동단체들도 항상 체육정신을 지키는데 필요한 도덕관형성을 장려해야 한다.

반도핑에 대하여 더 많은것을 알자면 우리는 세계반도핑기구가 내놓은 세계반도핑규약에 대하여 배워야 한다. 규약에는 모든 반도핑규정들과 절차들이 밝혀져있다. 그것은 국제적으로 인정된 규약(모두에게 같이 적용되는 규정)이며 기본목적은 선수의 건강을 보호하는것이다.

아래의 품성들은 규약을 담보해준다.

즐거움과 기쁨

- 깨끗한 체육은 평등한 경기마당에 다른 사람들과 함께 경기에 참가하여 성공을 맛볼수 있는 환경을 제공함으로써 즐거움과 기쁨을 낳게 한다.

공정한 경기와 정직성

- 깨끗한 체육은 성실성(지어 누구도 보지 않을때에도 옳은 행동을 하는것)을 가지고 참가할것을 요구하여 공정한 경기와 정직성을 장려한다.

성격과 교육

- 깨끗한 체육은 체육정신에 맞게 항상 건전하게 훈련하고 경기하도록 함으로써 성장과 발전을 장려하여 교육의 중요성과 품성발현을 촉진한다.

자기자신, 다른 사람, 규정과 법에 대한 존중

- 깨끗한 체육은 자신(육체적 및 정서적)과 다른 사람들을 존중하고 규정을 지키도록 하여 선수들이 자기의 우수성을 가지고 성공할수 있게 한다.

건강

- 깨끗한 체육은 건강을 도모하여 효과적인 훈련, 좋은 습관, 영양계획, 중요하게는 건강에 해로운 물질의 사용을 금지함으로써 선수가 가능한 최고높이에 도달할수 있게 한다.

협력

- 깨끗한 체육은 체육을 깨끗하게 유지하기 위해 함께 사업하도록 모든 사람을 고무하여 협력을 촉진한다.

노력과 책임

- 깨끗한 체육은 노력과 결심이 중요시되고 성공의 요인으로 되게 하는 환경을 만들어줌으로써 우리가 노력하고 책임을 다하게 한다.

경기능력에서의 우수성

- 깨끗한 체육은 체육이란 어떤것인가를 두드러지게 강조하여 경기능력에서의 우수성을 촉진한다. 즉 최대한 노력하여 자기가 선택한 곳에서 자기의 능력을 최대한 발휘할수 있게 한다.

도덕

- 깨끗한 체육은 자신과 주위사람들에게 항상 체육에서 체육정신을 발휘하도록 하며 깨끗한 체육을 지키도록 하는 도덕 품성을 발휘하게 한다.

용기

- 깨끗한 체육은 마음이 약해졌을 때에도 도핑과 련관되는 일들에 대하여 신고하는 등 도덕관을 지키고 깨끗한 체육과 반도핑규정을 지킬수 있게 용기를 북돋아준다.

협동과 련대성

- 깨끗한 체육은 우리가 같은 목적으로 가지고 체육을 건전하고 안전하고 즐겁고 공평하게 진행하도록 하는데서 자기의 역할을 다하도록 함으로써 협동과 련대성을 장려한다.

선수와 마찬가지로 민족반도핑조직들, 지역반도핑조직들, 국제련맹, 민족협회, 주요경기조직위원회와 같은 반도핑조직들이 체육정신을 보호하는 도덕관들을 지키고 체육을 건전하게 유지하려고 한다.

그들이 진행하고 또 선수에게 요구하는 모든것들은 깨끗한 체육과 반도핑규약과 관련된 도덕관과 일치되어야 한다.

실례로 반도핑조직들은 교육계획을 작성하여야 한다. 이것은 품성과 교육을 담보해준다. 또한 선수는 도핑검사를 받았거나 앞으로 받게 될것이다. 이것은 정직성과 공평한 경기를 담보해준다. 용기와 관련된 도덕관은 모든 사람

들에게 공평한 체육경기를 담보해주기 위하여 닥명으로 도핑행위에 대하여 신고할수 있게 해주는 체계를 확립한 세계반도핑기구와 기타 반도핑조직들에 의하여 담보된다.

반도핑체계의 서로 다른 부분들과 선수가 지닌 책임에 대하여 배움으로써 선수는 이러한 규정을 지원하는 품성들은 어떤것이고 깨끗한 체육을 어떻게 담보하는가를 고찰한다.

그리고 체육활동에 참가하고 경기에 참가할 때 어떻게 하면 이러한 도덕관에 맞는 행동을 할것인가에 대하여 생각하여 체육정신을 지키는데서 자신의 몫을 다하여야 할것이다.

제 5 과 품성발휘

그러면 깨끗한 체육과 련관된 품성들을 발휘하기 위해 무엇을 할수 있는가?

자기의 정신적 및 육체적강인성과 모든 사람들이 믿을수 있는 경기능력으로 경기에서 자기의 우수성을 보여줄수 있다.

무엇을 선택하든 자기의 품성을 어떻게 발휘하든 자신과 주위의 사람들에게 영향을 준다는것을 명심하시오.

제 6 과 모든 사람들에게 미치는 영향

선수로서 자신의 품성과 행동은 중요하다.

선수의 선택은 체육계 즉 경쟁자들, 팀성원들, 감독들, 선수가 대상하는 의료전문가들, 선수의 부모들, 체육의 완전성, 국가의 명예, 팀선발과정 등에 영향을 준다.

선수는 행동하기전과 결심을 내리기 전에 다른 사람에게 미치는 영향에 대하여 생각해보아야 한다.

그리고 선수의 감독들의 품성은 어떤가? 또한 동료들, 경기대상들, 부모들 혹은 선수를 후원하는 다른 사람들의 품성은 어떤가?

그들의 품성도 중요하다! 감독, 부모, 훈련감독, 의사, 동료들과 같은 선수 주위에 있는 사람들의 품성과 행동은 자신에게 영향을 미치며 긍정적 혹은 부정적영향을 줄수 있다.

그러므로 가장 가까운 사람들이 자신에게 어떤 영향을 미치는가에 대하여서와 자신의 판단과 결심채택에 어떤 영향을 줄수 있는가에 대하여 생각해보는것이 중요하다.

또한 보도수단들과 같은 다른것들이 자신에게 어떤 영향을 미치는가에 대하여 생각해보는것도 중요하다.

항상 자신에게 물어보아야 한다. 이러한 사람들이나 단체들의 도덕관은 어떠하며 어떻게 발휘되는지.

왜냐하면 모든 사람들이 도덕관을 가지고있으며 이러한 도덕관은 선수와 일치될수도 있고 그렇지 않을수 있기때문이다. 그리고 그들이 선수에게 의문시되거나 불편한감을 느끼게 만드는 행동을 할수도 있기때문이다.

본성을 믿고 자신을 믿으며 자신의 품성을 믿는것이 중요하다. 주위의 사람들이 그렇지 못하다해도 정직하게 행동해야 한다.

맺는말

선수들은 흔히 경기에 참가하는 즐거움과 경쟁에서 느끼는 흥분을 위하여 체육을 시작한다. 우리는 여기서 선수가 체육정신을 보호하는 도덕관을 유지하면서 체육활동을 즐기고 성실성을 가지고 참가하도록 도와주려고 합니다.

선수는 통제할수 있다. 깨끗한 체육에 맞는 선택을 하는것은 자신에게 달려있다.

선수를 도울수 있는 가장 중요한 방법은 교육을 받는것이므로 반도핑교육강의안에서 자신이 받을수 있는 교육이 무엇인가를 알아보고 자신의 역할을 다하고 자기자신에게 진실함으로써 깨끗한 체육을 위한 우리의 노력에 이바지하여야 한다.