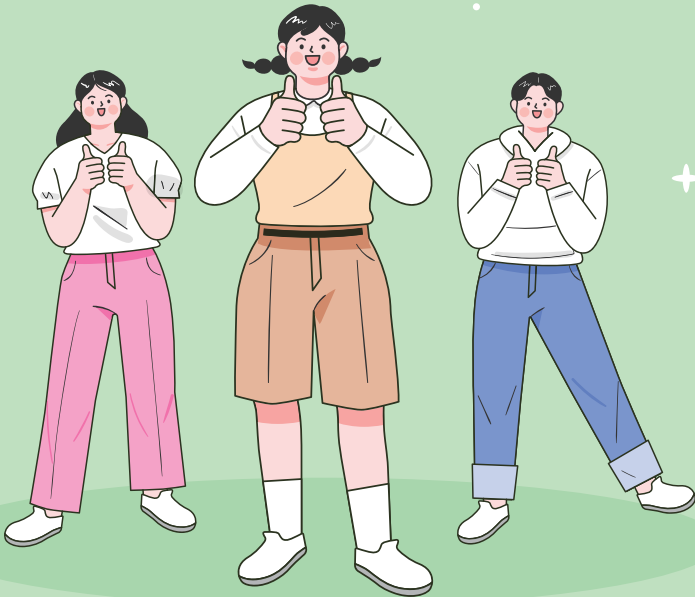


2025 도핑사례집

도핑방지 길라잡이



안내글



한국도핑방지위원회는 선수 및 선수지원요원이 스포츠 현장에서 마주하는 도핑방지규정에 대한 궁금증을 해소하고, 규정위반에 따른 자격정지 등의 제재가 발생하는 경우를 사전 예방하고 규정을 준수할 수 있도록 다음과 같이 Q&A를 배포합니다.

본 Q&A에 포함된 사례는 특정 선수 또는 실제 사건을 지칭하지 않으며, 도핑방지 규정의 적용 및 결과관리 절차에 대한 이해를 돕기 위해 구성된 가상의 사례입니다. 이와 관련하여 일부 내용은 설명 목적에 맞게 각색되었음을 안내드립니다.

아울러, 본 Q&A에 제시된 제재 수준은 참고용으로 제공된 것으로, 향후 도핑방지규정위반 사례에 대한 제재 수준의 절대적인 기준이나 산정 근거로 해석될 수 없음을 밝힙니다.

CONTENTS

결과관리 개요

제1절

- 1. 결과관리 의의 6p
- 2. 결과관리 시행 근거 6p
- 3. 국내 도핑방지규정 및 적용대상 6p
- 4. 한국도핑방지규정에 따른 결과관리 절차 7p

결과관리 제재기준

제2절

- 1. 도핑방지규정위반에 따른 제재 종류 10p
- 2. 도핑방지규정위반 제재기준 10p
- 3. 규정위반 유형별 자격정지기간 12p

도핑방지규정위반 Q&A

제3절

- 1. 도핑 기본 이해(1-4) 17p
- 2. 약물 사용과 검사 관련(5-17) 24p
- 3. 제도 및 선수/지도자 관련(18-20) 50p

제4절

- 약물사용일지 60p

I. 결과관리 개요



제1절 결과관리 개요

결과관리 의의

결과관리는 도핑방지규정위반 초기 검토부터 해당 사건의 최종 결정에 이르는 모든 과정을 의미합니다. 선수 또는 기타 관계자가 도핑방지규정을 위반한 경우 제재를 부과하여 도핑 없는 스포츠에 참가할 수 있는 선수의 기본적 권리를 보호하고 이를 통해 스포츠 공정성을 확보하는 활동입니다.

결과관리 시행 근거

결과관리는 [세계도핑방지규약] 과 관련 문서인 [결과관리 국제표준] 및 [결과관리 국제표준 지침] 등을 기반으로 국제적으로 통일화된 결과관리 절차와 원칙 등에 근거하고 있습니다.

한국도핑방지위원회는 국내에서의 도핑을 근절하기 위하여 2007년 6월 22일 [한국도핑방지규정] 을 제정하였으며 현재 2022년 3월 8일 개정 [한국도핑방지규정] 이 시행되고 있습니다.



국내 도핑방지규정 및 적용대상

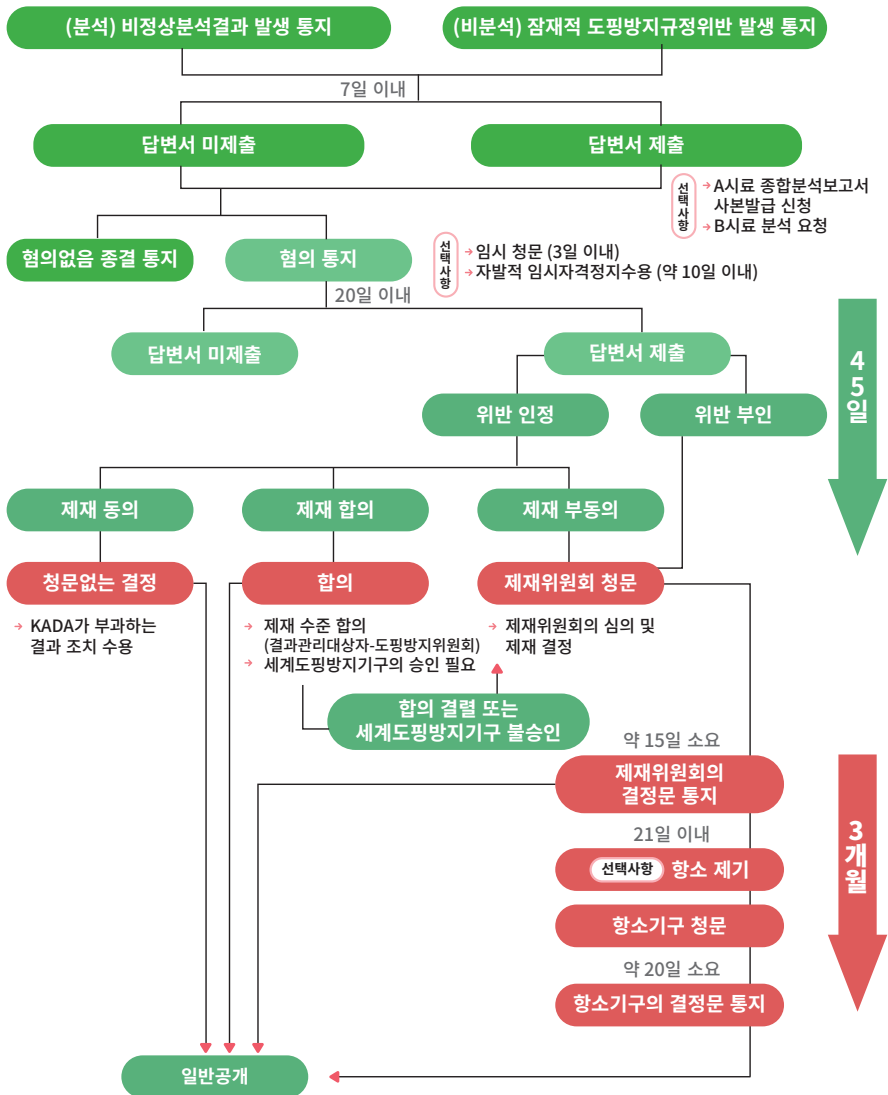
국내 도핑관리 프로그램은 [한국도핑방지규정]을 기반으로 운영되고 있습니다. 도핑방지규정은 경기규칙과 같이 경기가 진행되는 조건을 규율하는 경기원칙이며 선수, 선수지원요원 및 기타 관계자는 경기참가의 조건으로 도핑방지규정을 수용해야 합니다.

- [한국도핑방지규정] 은 적용대상을 단체와 개인으로 구분합니다.

구분	적용대상
단체	대한체육회·대한장애인체육회와 그 지회
	대한체육회 회원종목단체(이하 “경기단체”)와 그 산하단체
	대한장애인체육회 가맹단체(이하 “경기단체”)와 그 산하단체
	한국프로축구연맹(상급 단체인 FIFA, 대한축구협회가 세계도핑방지규약 수용)
개인	경기단체 등록선수와 선수지원요원
	도핑관리와 관련된 경기단체의 임직원

- 위 표는 주요 적용대상의 범위를 명시하였으나 명시된 단체와 개인에 국한하지 않기에 자세한 사항은 한국도핑방지위원회 누리집을 통해 확인하시기 바랍니다.

한국도핑방지규정에 따른 결과관리 절차



*한국도핑방지규정(2022.3.8. 개정) 기준 *일부 기한은 변동될 수 있음 *자세한 사항은 혐의통지서 확인 요망

II. 결과관리 제재기준



제2절 결과관리 제재기준

도핑방지규정위반에 따른 제재 종류

도핑방지규정위반에 대한 제재는 일반경기에서의 반칙행위보다 엄격합니다. 도핑방지규정 적용 대상에게 부과되는 제재는 아래와 같습니다.

- ① **경기결과 실효:** 특정 경기나 경기대회에서 선수가 받은 성적을 무효처리하여 선수가 성적으로 받은 메달, 점수, 상, 상금 등을 박탈하는 등의 조치
- ② **자격정지:** 선수 또는 기타 관계자에 대해 도핑방지규정위반을 이유로 일정 기간 경기, 활동, 자금지원을 받는 행위 등을 금지하는 조치
- ③ **일반공개:** 도핑방지규정위반 사실 및 결과를 공개하거나 배포하는 조치

도핑방지규정위반 제재기준

도핑방지규정위반에 대한 제재는 어떤 유형의 규정위반인지, 선수가 어떤 약물을 투여했는지, 해당 사건의 정황, 선수의 규정위반 횟수 등에 따라 결정합니다.

- ① **규정위반 유형:** 금지약물 사용을 포함하여 시료 채취 거부, 금지약물 보유·거래 등을 포함한 11가지 사항 및 행위로 규정하고 있습니다. 규정위반 유형에 따라 다른 제재기준을 부과합니다.
- ② **약물 유형:** 금지약물은 금지 시기에 따라 ‘경기기간 중 금지’와 ‘상시금지’ 약물로 구분되고 약물 특성에 따라 ‘특정약물’과 ‘비특정약물’로 구분됩니다. ‘특정약물’은 경기력 향상 이외의 목적으로 사용 가능성이 큰 약물로서 ‘비특정약물’에 비해 규정이 완화되어 적용될 수 있습니다.

약물 유형에 따른 자격정지기간

- 선수의 도핑방지규정위반이 ‘특정약물’과 관련이 있으면 위원회가 선수의 도핑방지규정위반이 고의적임을 입증할 책임이 있으며 규정위반이 과실이면 자격정지 기간은 2년, 위원회가 고의를 입증하면 4년이다.
- 선수의 도핑방지규정위반이 ‘비특정약물’과 관련이 있으면 선수가 도핑방지규정위반이 고의가 아님을 입증할 책임이 있으며 규정위반이 고의면 자격정지 기간은 4년, 선수가 고의가 아님을 입증하면 2년이다.

※ 특정약물/방법이 다른 도핑 약물/방법보다 덜 중요하거나 덜 위험한 것으로 간주해선 안 됩니다. 오히려 특정약물/방법은 선수가 경기력 향상 이외의 목적으로 소비했을 가능성이 더 큰 약물이나 방법입니다.

③ 사건 정황: 선수가 규정을 위반할 당시 고의 여부, 과실 수준에 따라 제재가 결정됩니다.

사건 정황에 따른 자격정지기간 감면

- 선수가 과실 또는 부주의가 없음을 입증한 경우 자격정지기간이 면제되며 중대한 과실 또는 중대한 부주의가 없음을 입증하는 경우 자격정지기간이 감경될 수 있다.
- 단, 도핑방지규정위반 유형에 따른 기본 자격정지기간 산정 이후 과실 및 부주의 수준에 따른 자격정지기간 감경을 고려한다.

④ 규정위반 횟수: 선개인에 대해 총 3회의 제재기준을 정하여 횟수별 제재기준을 다르게 규정하고 있으며 세 번째 규정을 위반한 경우는 영구 자격정지를 부과하여 위반이 중복될수록 엄격히 제재를 부과하고 있습니다.

제재기준 결정 예시

▶ 사례

‘경기기간 중’ 금지되는 ‘특정약물’을 복용한 선수가 ‘경기기간 중’ 도핑검사를 받아 소변 시료에서 금지약물이 검출되었음. 위원회는 선수의 고의를 입증하지 못하였으나 선수에게 중대한 과실이 있으며 첫 번째 도핑방지규정위반임을 확인함

- ① **규정위반 및 약물 유형:** 선수 시료에서 검출된 금지약물이 ‘특정약물’인 경우 선수의 고의가 있으면 자격정지 4년, 고의가 없으면 자격정지 2년
- ② **사건 정황:** 선수가 중대한 과실이 아니었음을 입증하는 경우 추가 감경(견책·자격정지 2년)
- ③ **규정위반 횟수:** 첫 번째 규정위반인 경우 자격정지 가중 사유 없음

▶ **결과: 선수에게 자격정지 2년 부과**

규정위반 유형별 자격정지기간

2021년 「한국도핑방지규정」에 따른 자격정지기간

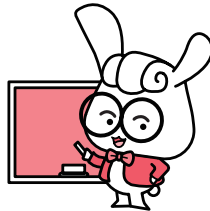
첫 번째 도핑방지규정위반

도핑방지규정위반 유형		기본 자격정지 기간
제13조 제1호	선수의 시료에서 금지약물, 그 대사물질 또는 표지지가 존재하는 경우	2년 또는 4년
제13조 제2호	선수가 금지약물 또는 금지방법을 사용 또는 사용 시도하는 경우	2년 또는 4년
제13조 제3호	선수가 시료채취를 회피 또는 거부하거나 시료채취에 실패하는 경우	2년 또는 4년
제13조 제4호	선수의 소재지정보 불이행이 발생하는 경우	2년
제13조 제5호	선수 또는 기타 관계자가 도핑관리 과정 중 부정행위를 하거나 부정행위를 시도하는 경우	2년 또는 4년
제13조 제6호	선수 또는 선수지원요원이 금지약물 또는 금지 방법을 보유하는 경우	2년 또는 4년
제13조 제7호	선수 또는 기타 관계자가 금지약물 또는 금지방법을 부정거래하거나 부정거래를 시도하는 경우	4년 ~ 영구
제13조 제8호	선수 또는 기타 관계자가 경기기간 중에 있는 선수에게 경기기간 중 금지약물 또는 금지방법을 투여하거나 투여를 시도하는 경우, 또는 경기기간 외에 있는 선수에게 경기기간 외 금지약물 또는 금지방법을 투여하거나 투여를 시도하는 경우	4년 ~ 영구
제13조 제9호	선수 또는 기타 관계자의 공모 또는 공모 시도	2년 ~ 영구
제13조 제10호	선수 또는 기타 관계자가 특정 대상자와 연루되는 행위	1 ~ 2년
제13조 제11호	선수 또는 기타 관계자가 관련 당국에 제보하는 것을 제지하거나 보복하는 행위	2년 ~ 영구
제65조 제3항 제1호	남용약물을 경기기간 외에 섭취 또는 사용하였고 종목의 경기력과 무관했음을 증명할 경우	3개월

두 번째 도핑방지규정위반: 아래 기간 중 상대적으로 긴 기간

①	6개월
②	첫 번째 도핑방지규정위반에 대하여 부과된 자격정지기간에 두 번째 도핑방지규정위반이 첫 번째 위반이었다면 적용되는 자격정지기간을 합산한 기간
③	두 번째 도핑방지규정을 첫 번째 위반으로 가정할 경우 적용되는 자격정지기간의 두 배

세 번째 도핑방지규정위반: 영구 자격정지



도핑방지 길라잡이

KADA 한국도핑방지위원회
KOREA ANTI-DOPING AGENCY

III. 도핑방지 Q&A



제3절 도핑방지 Q&A

구분	순	사례 제목	페이지
도핑기본의 이해	1	단 한번 복용해도 위반이 되나요?	17
	2	RTP 특정60분 검사와 경기기간 외 검사의 실패는 뭐가 다른가요?	18
	3	경기기간 중 금지약물의 경우 언제까지 복용하는게 좋은가요?	20
	4	장애인 선수와 비장애인 선수의 금지약물 목록 차이가 있나요?	22
약물 사용 및 검사 관련	5	성장호르몬, 탈모약, 다이어트약은 도핑 위반일까?	24
	6	먹는 약 말고 파스나 스프레이, 연고 등은 괜찮나요?	26
	7	보충제, 감기약에도 금지약물이 있을 수 있나요?	28
	8	한약이나 생약은 안전한가요?	30
	9	치료목적의 약물은 반드시 TUE가 필요한가요?	32
	10	오염된 육류 때문에 도핑 양성이나 나올 수도 있나요?	34
	11	금지약물 검색 서비스에 안나오는 경우는 어떻게 하나요?	36
	12	도핑검사 거부/실패 시 처벌받나요?	38
	13	의사 처방이라도 도핑 위반인가요?	40
	14	지도자가 준 보충제 때문에 걸리면 선수 책임인가요?	42
	15	약물을 사용하고 체내에서 빠져나가는데 얼마나 걸리나요?	44
	16	해외에서 처방받은 약을 국내에서 먹어도 되나요?	46
	17	소변검사와 혈액검사를 왜 같이 하나요?	48
제도 및 선수, 지도사	18	선수가 제재를 받으면 훈련도 못하나요?	50
	19	초등학생도 도핑검사를 받나요?	52
	20	경기기간 외에 복용했는데, 경기 중에 검출되면 어떻게 되나요?	54

1. 단 한 번 복용해도 도핑 위반이 되나요?

☰ “한 번이면 괜찮다?” 정말 위험한 생각입니다



✓ [서론] “진짜 딱 한 번 먹었을 뿐인데...” 그게 왜 문제일까?

운동선수가 많이 하는 말 중 하나입니다. “딱 한 번 복용했을 뿐인데...” 혹은 “그렇게 조금이었는데...” 하지만 스포츠 세계에서는 이 한마디가 선수 인생 전체를 바꿔놓을 수도 있습니다.

🍬 WHY?

▶ 도핑방지규정은 우리가 생각하는 ‘횟수’나 ‘의도’가 아니라, 전혀 다른 기준에 따라 움직이기 때문입니다.

✓ [본론] 도핑은 ‘얼마나 먹었는지’보다 ‘검출됐느냐’가 전부입니다.

- 기준은 단 하나: ‘검출 여부’

세계도핑방지규약 제2.1조

- 선수의 시료에서 금지약물이 검출되면, 복용 의도나 양과 관계없이 도핑 위반으로 간주됩니다.
- 즉, 한 번만 복용했어도, 극소량만 검출돼도, 이유와 관계없이 모두 도핑 위반입니다.
- ‘엄격책임의 원칙’이 적용

WADA 규정

- 선수는 자신의 몸에 들어간 모든 물질에 대한 책임을 집니다.
- 실수든, 타인으로부터 받은 것이든, 금지인 줄 몰랐든, 모두 도핑 위반이 됩니다.
- 이 원칙은 모든 스포츠 선수에게 공정성과 책임 의식을 요구하는 핵심 규정입니다.

✓ [결론] 도핑에서 ‘의도’는 중요하지 않습니다. 결과가 전부입니다.

- 단 한 번 복용해도 위반입니다.
- 소량이라도 검출되면 위반입니다.
- 이유와 상관없이 위반입니다.

* 도핑방지의 핵심은 ‘왜 먹었는가’가 아니라, ‘무엇이 몸 안에 들어갔는가’입니다. 정확한 정보, 사전 예방, 그리고 철저한 자기관리만이 도핑 위험을 막는 유일한 길입니다.

2. RTP 특정60분 검사실패와 경기기간 외 검사의 검사실패는 뭐가 다른가요?

☞ “도핑검사 실패, 모두 똑같은 기준일까?”

✓ [서론] 같은 도핑검사인데 누구는 위반, 누구는 아니라고?

기본적으로 모든 선수는 24시간 언제든지 검사관의 통지를 받으면 도핑검사에 응할 의무가 있습니다. 그러나 종종 경기기간 외 검사에서 선수가 부재 중이거나 검사를 거부해 문제가 되었다는 소식을 듣곤 합니다.

그런데 한 가지 의문이 들지 않았나요?

- 어떤 선수는 자리에 없었다고 바로 위반 처리되고, 다른 선수는 조사 끝에 ‘의도성이 없다’며 무사 통과되기도 하죠.

왜 이런 차이가 발생할까요?

- 바로 RTP 선수만 적용되는 ‘특정60분 시스템’이라는 특별한 규정 때문입니다. RTP 선수는 상위선수라서 특정60분과 더불어 언제 어디에서나 검사를 받을 수 있도록 소재지정보를 입력해야 합니다.

✓ [본론] RTP 선수 vs 일반선수, 도핑검사의 결정적 차이

WADA는 도핑검사를 선수의 분류에 따라 다르게 운영합니다. 특히 RTP는 공정성 확보를 위해 정확한 시간 기반 시스템이 적용됩니다.

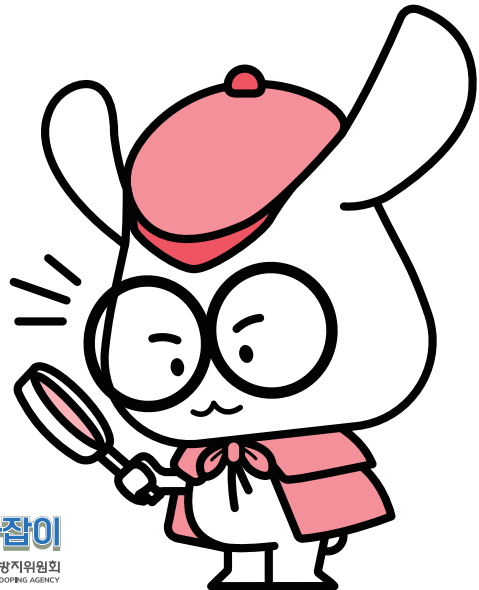
항목	RTP 선수	일반 선수
대상자	RTP 등록 선수	RTP 미등록 선수
검사 시점	지정한 특정60분 검사와 임의 시점	하루 24시간 중 임의 시점
부과 의무	정확한 위치정보 상시 제공 및 상시 상주 의무화	불응, 회피 등 고의성 판단 필요
실패 기준	특정60분 동안 부재 시 자동 검사불이행 처리	검사 거부·회피·방해 시 위반 성립
위반 요건	12개월 내 검사불이행 또는 제출불이행 총 3회 누적 시	검사 거부 또는 회피

✓ [결론] RTP 선수는 ‘시간 규칙’을 지켜야 합니다

RTP 선수는 자신의 하루 중 ‘특정60분’을 직접 설정하고, 그 시간 동안 지정된 장소에 반드시 있어야 합니다. 이 시간 동안 부재하면 단 한 번이라도 검사 실패로 자동 기록됩니다. 의도 여부와 무관하게 ‘시간 약속’ 자체가 규정의 핵심이기 때문입니다.

반면 일반선수도 예고 없이 검사관이 방문하지만, 부재만으로는 위반이 아닙니다. 검사를 거부하거나 회피하는 명확한 행동이 있어야 위반이 성립됩니다.

따라서 RTP 대상자는 철저한 위치정보 관리와 시간 준수, 일반선수도 검사에 대한 성실한 협조가 요구됩니다.



3. 경기기간 중 금지약물의 경우 언제까지 복용하는게 좋은가요?

☰ “이 약, 경기 며칠 전까지 끊으면 괜찮을까요?”

✓ [서론] 선수들이 가장 자주 묻는 질문

“감기약을 먹었는데, 경기 3일 전까지 끊으면 괜찮나요?”, “이 약은 일주일 전까지만 안 먹으면 되는거죠?”

도핑 관련 상담에서 가장 많이 나오는 질문입니다. 선수들은 ‘복용 중단 시점’에 대해 명확한 기준이 있기를 원하지만, 안전한 복용 중단일이라는 공식은 존재하지 않습니다.

왜일까요? 우선 금지약물을 사용한 행위 자체만으로도 규정위반입니다만, 그 이유는 단순히 ‘언제 먹었는가’가 아니라 ‘검출되었는가’가 기준이기 때문입니다.

✓ [본론] 도핑 기준은 ‘복용일’이 아닌 ‘검출 시점’(경기기간 중 금지약물 경우)

WADA는 무엇을 기준으로 삼을까?

- WADA는 도핑 위반 여부를 판단할 때, 다음과 같은 원칙을 따릅니다:
- 검체(소변·혈액 등)에서 검출되었는가가 핵심 기준
- * 즉, 약을 경기 전날에 끊었던, 일주일 전에 끊었던 경기 당시 검사에서 금지약물이 검출되면 도핑 위반입니다.

‘경기기간 중’이란 언제부터 언제까지?

WADA 규약에 따라 정의가 달라지며, 프로스포츠 종목은 정의가 다를 수 있음

- “경기 전날 오후 11시 59분부터, 해당 경기와 관련된 모든 시료 채취가 끝나는 시점까지”(K리그는 여기에 포함)
- 프로스포츠: 공식경기의 리그, 단일경기 또는 대회의 시작인 전날 오후 11:59분부터 마지막 경기 종료일

약물의 배출기간은 약마다 다릅니다

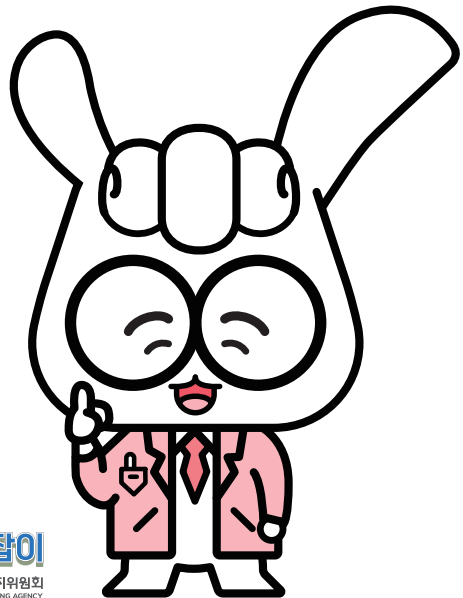
- 약물의 특성
- 사용량 및 투여 방법
- 개인의 대사 속도

이 때문에 ‘며칠 전까지만 끊으면 된다’는 일반화는 절대적으로 위험한 접근입니다.

✓ [결론] 끊는 시점보다 중요한 건 검출되지 않는 것

다시 한번 말하지만 해당 내용은 경기기간 중 금지약물 관련 내용입니다. 도핑검사에서 중요한 건 ‘먹었는가?’가 아니라 ‘검출되었는가?’입니다. 아무리 약을 일찍 끊었다고 해도, 경기 당일 시료에서 성분이 검출되면 도핑방지규정위반으로 간주됩니다.

※ 특히 의료 목적으로 복용해야 할 경우 경기 전 반드시 치료목적사용면책(TUE)을 사전 신청해야 합니다.



4. 장애인 선수와 비장애인 선수의 금지목록 차이가 있나요?

☰ 장애인 선수는 도핑 규정이 다를까?

✓ [서론] 장애가 있으니까 약물 사용 기준도 다르지 않을까?

많은 사람들이 “장애인 선수는 치료목적의 약물이 많을테니, 도핑 규정도 좀 더 유연하지 않을까?”라는 생각을 합니다. 혹은, “장애가 있으면 금지약물 목록이 다르게 적용되지 않나요?”라는 질문도 자주 접하게 됩니다.

결론부터 말하면, 금지약물 기준은 단 하나도 다르지 않습니다. WADA는 모든 선수를 공정하게 평가하기 위해 ‘동일한 금지약물 목록’을 적용합니다.

✓ [본론]

금지약물은 장애여부를 불문하고 동일하게 적용됩니다

- WADA는 장애 여부, 성별, 국적, 종목 구분없이 모든 선수에게 동일한 금지약물 목록을 적용합니다.
- 이는 도핑방지규정의 핵심 가치인 ‘형평성과 공정성’을 지키기 위한 원칙입니다.
- * 즉, 장애인 선수에게 특별히 허용되는 약물은 존재하지 않습니다.

다만, TUE 신청은 상황에 따라 다를 수 있습니다

- 금지약물을 치료목적으로 사용해야 하는 경우, 선수는 사후 승인 대상인 경우를 제외하고 반드시 사전에 TUE를 신청해야 합니다.
- 장애인 선수는 장애 특성상 의료적 이유로 금지약물을 사용해야 하는 경우가 더 많을 수 있습니다.
- * 예시: 마비성 근육경련을 치료하기 위해 글루코코르티코이드 주사를 맞는 경우 → 사전 TUE 승인 없이는 도핑 위반으로 간주될 수 있음

TUE 신청 기준과 요구되는 서류도 동일합니다

- 신청서에는 의료진의 진단서, 치료내역, 약물 사용 이력 등이 상세히 포함되어야 합니다.

✓ [결론] 규정과 절차는 다를 수 있다

WADA는 선수의 장애 여부와 무관하게 도핑 기준을 동일하게 적용하면서도, 실제 치료의 필요성과 상황에 맞는 TUE 승인 절차를 통해 형평성과 현실성을 동시에 추구합니다.



5. 성장호르몬, 탈모약, 다이어트약은 도핑 위반일까?

☰ “이건 그냥 약인데?” 선수들이 혼동하기 쉬운 의외의 금지약물들

✓ [서론] 익숙하다고 안전하지 않습니다

“성장호르몬? 병원에서 맞은 건데요.”, “이건 그냥 탈모약이에요.”, “다이어트용 한약이라 괜찮을 줄 알았어요.”

도핑 위반 사례 중 의외로 많고 안타까운 경우는, 선수들이 ‘의심 없이’ 복용한 흔한 치료제로 인해 규정을 위반하는 경우입니다. 그러나 병원에서 처방받았다고 해서 도핑에 예외가 되는 것은 아닙니다. 중요한 것은 복용하거나 사용한 ‘성분’이며, ‘사용의도’나 ‘일상적인 사용’ 혹은 ‘의료상의 합법적 사용’이라고 하더라도 일반적인 면책사유로 인정되지 않습니다.

✓ [본론] 선수들이 자주 허용약물이라고 오인하는 대표 약물 3가지

성장호르몬: 상시 금지

- 성장호르몬(hGH)은 WADA 금지목록 S2 항목에 포함된 펩티드호르몬 계열로 상시(경기기간 중/외) 금지약물입니다
- 병원 처방을 받아도 TUE 없이는 위반으로 간주됩니다

탈모약 주요 성분

성분 구분	예시	금지여부
허용 성분	피나스테리드, 두타스테리드, 미녹시딜	허용
금지 성분	스피로노락톤	S5 이뇨제 및 은폐제 금지

- 성분 단위로 금지 여부가 다르므로, 복용 전 반드시 성분명으로 검색 필요

다이어트약: 주의 필요

- 대표 금지 성분: 클렌부테롤, 시부트라민, 에페드린 등
- 경기기간 중 상시금지 약물이 포함될 수 있어 주의가 필요합니다
- 한약 또는 일반 건강 보조제에도 해당 성분이 포함될 수 있습니다

✓ [사례] “평소에 먹던 탈모약인데, 경기기간 외 검사에서 도핑 위반이 될 수 있나요?”

만약 한 선수가 평소 복용하던 탈모약을 특별한 의심 없이 계속 먹고 있었는데, 경기기간 외 도핑검사서 상시 금지약물 성분이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 “어릴 때부터 탈모 치료목적으로 복용해왔고, 성분을 검색했을 때 금지약물이라는 정보도 나오지 않았다”고 해명할 수 있습니다.

하지만, 이 약에 포함된 스피로노락톤 계열의 이뇨제 성분은 경기기간 외에도 금지되는 ‘상시 금지약물’이었습니다.

문제는, 선수는 제품명을 검색했을 뿐 정확한 성분명으로 검색하지 않았고, 금지약물이 포함되어 있다는 사실도 몰랐던 것입니다.

결과적으로 이 선수에게 고의성이 없다고 하더라도, 금지약물을 사전에 구체적으로 확인하지 않은 책임이 있으므로 자격정지 1년의 제재를 받게 됩니다.

✓ [결론] 익숙한 약물수록 더 위험합니다

도핑은 “몰랐다”거나 “치료 목적이었다”는 말로 면책되지 않습니다. 특히 성분을 명확히 확인하지 않고 사용하는 습관은, 매우 위험하며 약물 사용 전 반드시 금지약물 검색서비스를 사용해야 합니다.

요약하면 아래와 같습니다.

약물 종류	주의사항
성장호르몬	상시 금지, TUE 없이 복용 시 위반
탈모약	성분에 따라 허용/금지, 반드시 성분명으로 검색
다이어트약	대부분 금지, 한약 주의

보너스 팁

- 모든 약은 제품명 또는 성분명 기준으로 금지여부를 확인할 수 있습니다.
- 의료진이 처방해준 약물이라고 무조건적으로 도핑약물이 아닐 것이라고 생각하지 말고, 약물 사용 전 제품명이나 성분명을 확인하여 직접 의약품의 금지여부를 확인하시기 바랍니다.

6. 먹는 약 말고 파스나 스프레이, 연고 등은 괜찮나요?

☰ “파스, 연고, 스프레이... 전부 써도 괜찮을까?”

✓ [서론] 익숙한 외용제, 도핑에서는 예외일까?

운동선수라면 누구나 한 번쯤 파스, 연고, 스프레이를 망설임 없이 사용해본 적이 있을겁니다. “피부에 바르는 거니까 괜찮겠지?”라는 생각이 들기 쉽기 때문입니다. 실제로 대부분의 외용제는 문제가 되지 않지만, 모든 제품이 안전한 것은 아닙니다. 성분, 사용부위, 사용방법에 따라 도핑 위반이 될 수 있습니다.

✓ [본론] 외용제, 무엇이 괜찮고 무엇이 주의 대상일까?

일반 소염·진통 성분: 대부분 허용

- 살리실산메틸, 멘톨, 케토프로펜 등은 금지약물에 해당하지 않으므로 일반적인 사용은 안전합니다.
- 경기 전후로 사용해도 도핑 위반으로 간주되지 않습니다.

주의가 필요한 외용제

구분	내용	도핑 위반 가능성
스테로이드 연고	S9. 글루코코르티코이드	연고, 흡입, 코스프레이 등은 경기기간 중·외 허용 * 경구, 좌약, 주사는 경기기간 중 금지
흡입형 스프레이	빌란테롤	24시간 동안 최대 25마이크로그램 예외적 허용
	살부타몰	24시간 동안 최대 1600마이크로그램 예외적 허용
	살메테롤	24시간 동안 최대 200마이크로그램 예외적 허용
	포르모테롤	24시간 동안 최대 54마이크로그램 예외적 허용

✓ [사례] “연고 하나 헛갈렸을 뿐인데, 도핑 위반이 될 수 있나요?”

만약 한 선수가 피부 치료를 위해 병원에서 연고를 처방받아 사용하다가, 유사한 포장의 다른 연고를 실수로 바른 상태에서 도핑검사에서 양성 반응이 나왔다면 어떻게 될까요?

해당 연고에는 클로스테볼이라는 성분이 포함되어 있었고, 이 성분은 WADA 금지목록에 포함된 상시 금지약물입니다.

선수는 “처방받은 연고와 매우 유사한 외형의 다른 연고를 헛갈려 잠깐 사용했을뿐이며, 고의로 금지약물을 사용하려는 의도는 전혀 없었다”고 해명했습니다.

실제로 검사기관은 두 연고의 포장이 유사하다는 점과 선수가 연고를 바른 날짜와 검출 수치가 일치한다는 점을 확인했습니다.

고의성은 없다고 판단되었지만, 금지약물이 포함된 의약품의 사용 여부는 선수 본인이 반드시 확인해야 한다는 책임 원칙에 따라, 결국 자격정지 1년이 부과되었습니다.

🔍 부연설명

- 클로스테볼은 상시 금지약물로, 연고나 외용제 형태라도 사용 전 성분 확인은 필수입니다. 실수나 혼동하더라도 면책 사유가 되지 않으며, 검출되면 위반으로 처리됩니다. 의사에게 “이 약 성분이 WADA 금지목록에 포함되는지”를 꼭 확인하고, 의사를 100% 신뢰할 수 없기 때문에 선수 본인이 직접 금지약물검색서비스를 통해 의약품의 금지여부를 확인하는 것이 중요합니다.

✓ [결론] 바른다고 다 괜찮은게 아닙니다

외용제라고 해서 무조건 안전한 건 아닙니다. 성분 확인, 사용방법, 사용 부위에 따라 도핑 위반 여부가 완전히 달라질 수 있습니다.

꼭 기억해야 할 핵심 포인트:

- 파스, 연고, 스프레이도 성분명으로 확인하세요
- 스테로이드 연고는 점막·넓은 부위에 사용 시 위험
- 흡입형 약물은 허용량 초과 시 도핑 위반

보너스 팁 해외 약물 복용 전 이렇게 하세요

- 외용제를 사용하기 전, 제품명보다 성분명으로 도핑 여부를 검색하세요.
- TUE가 필요한 경우는 반드시 사전에 신청해야 합니다.

7. 보충제, 감기약에도 금지약물이 있을 수 있나요?

☰ “보충제나 감기약도 도핑이 될 수 있다고요?”

✓ [서론] 가장 가까운 곳에서 시작되는 도핑의 위험

“운동선수가 단백질 보충제 좀 먹는게 어때서?“, “감기 걸렸는데 약 한 번 먹는 것도 안되나요?”

많은 선수들이 보충제나 감기약은 비교적 안전할 것이라 생각합니다.

하지만 현실은 정반대입니다. 이 두 영역은 도핑의 사각지대이자 실제 적발 사례가 많은 고위험군입니다.

특히 성분이 명확히 표시되지 않거나, 의료 전문가 없이 복용한 약물은 의도와 무관하게 도핑 위반으로 이어질 수 있습니다.

✓ [본론] 보충제와 감기약, 왜 위험할까?

보충제: 성분표시가 불완전하거나, 고의로 금지약물이 첨가된 경우도 존재

- 보충제는 식품으로 분류되어 의약품 수준의 품질검사를 받지 않음
- 일부 제품은 근육 증가, 체중 감량 효과를 강조하며 금지약물을 고의로 첨가하는 경우도 있음
- 실제로 WADA는 단백질 보충제에서 금지약물이 검출된 사례를 공식 경고한 바 있음

감기약: 일상적인 약물에도 금지 성분이 포함될 수 있음

- 에페드린, 슈도에페드린 등은 중추신경계 자극제로서 경기기간 중 금지
- 항히스타민제는 대부분 허용되지만, 복합 감기약에는 금지약물이 섞여 있을 수 있음
- “그냥 감기약”이라고 방심하면 도핑 위반으로 이어질 수 있음

✓ [사례] 감기약 복용 후 도핑 적발

만약 선수가 경기기간 외에 감기 증상으로 병원을 찾아 일반적인 감기약을 처방받아 복용했는데, 도핑검사서에서 금지약물인 ‘클렌부테롤’이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 “은퇴를 앞둔 상황에서 단순한 감기증상으로 감기약을 처방받아 복용했으며, 도핑검사서에도 복용 사실을 기재했다”고 해명할 수 있습니다.

이는 고의성이 없다고 인정될 수 있으나, 선수는 20년 가까이 국가대표 생활을 하며 도핑에 관해 충분히 인지하고 있었음에도 약물 검색 및 성분 확인 등 기본적인 예방 조치를 전혀 하지 않은 사실이 확인되었습니다.

선수는 고의는 없지만, 선수로서 주의의무를 현저히 소홀히 했다고 판단해 ▶ 자격정지 4년이 부과되었습니다.

부연설명

- 고의성이 없더라도, 기본적인 예방조치(성분 확인, 전문가 문의 등)를 하지 않았다면 책임은 선수에게 있습니다. 특히 오랜 경력을 가진 경우, 더 높은 수준의 주의의무가 요구됩니다.

✓ [결론] 가장 흔한 약물이 가장 위험할 수 있습니다

항목	주의할 점
보충제	식품으로 분류되어 품질 불확실, 금지약물 포함 가능성
감기약	흥분제 성분 포함 가능, 반드시 성분별 확인 필요

보충제는 감기약이든, 성분 확인은 선수의 책임입니다. “몰랐다”는 말은 도핑 위반에서 결코 면책 사유가 될 수 없습니다.

보너스 팁

- 외성분명 기준으로 KADA 약물 검색에서 도핑 여부 확인
- 약국이나 병원에 “도핑 검사 대상 선수”임을 반드시 알리기만 하는 것이 아니라 자가검색까지 이어져야 함
- 헬스보충제는 가능하면 복용 자체를 지양

8. 한약이나 생약은 안전한가요?

☰ 천연이면 괜찮은 거 아닌가요?

✓ [서론] 천연, 전통, 한의학... 그러나 도핑은 예외 없습니다

훈련으로 지친 몸을 회복하려는 마음, 누구나 이해할 수 있습니다. 그래서 많은 선수들이 기력 회복용 보약이나 한약을 가볍게 복용하곤 합니다.

하지만 도핑의 관점에서 보면, 천연 재료라고 해서 안전한건 절대 아닙니다. 오히려 성분 확인이 어렵고, 검사 양성 위험이 있어 도핑 리스크가 높은 영역입니다.

✓ [본론] 한약, 왜 도핑에 위험한가요?

성분 확인이 어렵다

- 한약은 다수의 약재가 혼합되고, 제조 공정이 표준화되어 있지 않아 실제 복용한 모든 성분과 함량을 정확히 알기 어렵습니다.
- 특히 '천연' 성분은 라벨지에 표기하지 않는 경우도 있어, 무의식적으로 금지 성분을 복용할 수 있습니다.

공식 인증 대상이 아니다

- WADA나 KADA는 한약에 대해 '도핑 안전 인증'을 제공하지 않습니다.
→ 성분 검색이 어렵고, 판단 기준이 모호해 리스크가 높습니다.

동물성 생약은 호르몬 반응을 유발할 수 있다

- 녹용, 사향, 웅담 등 동물성 생약은 간접적으로 호르몬 반응을 유발하거나 대사에 영향을 줄 수 있어 검사에서 양성 반응이 나올 가능성이 있습니다.

✓ [사례] “몸보신 한약, 회복용 한약도 도핑에 걸릴 수 있나요?”

만약 한 선수가 경기 전 피로 회복과 면역력 강화를 위해 한의원에서 한약을 처방받아 복용했는데, 경기기간 중 도핑검사에서 에페드린이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 “몸이 붓고 피로가 심해 한의원에서 한약을 지었고, 부종·통증 완화 목적이었으며, 한의사에게 자신이 ‘현역 선수’임을 분명히 알렸다”고 주장합니다. 또한 도핑검사 시에도 ‘한약 복용 사실’을 기재했습니다.

하지만 이 한약에는 ‘마황’이라는 약재가 포함되어 있었고, 이는 경기기간 중 금지되는 자극제 성분 ‘에페드린’을 함유하고 있었습니다.

선수의 고의성은 없다고 보았지만, 성분 확인 없이 한약을 복용한 과실이 명백하다고 판단하여

▶ 자격정지 2년을 부과했습니다.

🔍 부연설명

- 한약은 여러 약재가 혼합되어 있어 성분 확인이 어렵고, ‘자연 성분’이라 해도 금지약물이 포함될 수 있습니다. 선수임을 알렸더라도, 복용 전 금지여부를 직접 확인하지 않으면 책임은 선수에게 있습니다.

✓ [결론] 한약도 ‘검출되면 위반’입니다

요약하면, 한약이 천연이라는 이유로 도핑에 안전하다고 생각하는 건 큰 착각입니다. 금지약물이 표기되지 않았더라도, 검출되면 위반으로 처리됩니다.

항목	리스크
혼합 성분 불명확	금지 성분 포함 가능성 있음
공식 인증 없음	도핑 안전 보장 불가
동물성 생약 포함 시	호르몬 계열 반응 유발 가능성

보너스 팁

- 한약 복용 전에는 ‘이 약에 마황, 녹용, 사향, 자극제 계열 약재가 포함되어 있는지’ 반드시 확인합니다.
- 선수임을 밝히는 것만으로는 부족합니다. 성분명 기반 검색 또는 전문가 문의 필수
- 가능한 경우, 사전 TUE 신청 또는 복용 자체를 피하는 것이 안전

9. 치료목적의 약물은 반드시 TUE가 필요한가요?

☰ “치료받았을 뿐인데 왜 도핑 위반이죠?”

✓ [서론] 금지약물이라도, 치료 목적이면 괜찮을까?

많은 선수들이 이렇게 생각합니다. “병원에서 치료받았을 뿐인데 도핑 위반이 될 리가 있나요?”, “의사도 알고 있었고, 경기력 향상 목적도 없었는데요.”

하지만 도핑 규정은 생각보다 명확합니다. ‘금지약물’이 검출되면 원칙적으로 도핑 위반입니다.

다만 예외가 단 하나 존재하는데, 바로 TUE 제도입니다.

✓ [본론] TUE란 무엇이며, 왜 사전에 꼭 필요할까?

TUE란?

TUE(Therapeutic Use Exemption)는 선수가 건강상 이유로 금지약물을 복용해야 할 때, WADA 규약 제4.4조에 따라 사전 승인받는 공식 제도입니다.

- 승인을 받은 경우
- 시료에서 금지약물이 검출되더라도 도핑 위반으로 간주되지 않습니다.

TUE 신청의 네 가지 조건(모두 충족)

- 치료가 의학적으로 꼭 필요함이 입증되어야 함
- 금지약물 외에 대체 치료법이 없어야 함
- 약물 복용 목적이 경기력 향상이 아님
- 치료하지 않으면 건강상 심각한 위험이 있음

이 중 하나라도 충족되지 않으면 TUE 승인은 불가합니다.

사전 신청이 원칙입니다

- TUE는 반드시 치료 전에 사전 신청하고 승인받아야 하며,
- 응급상황 등 특별한 사유가 있을 때에만 사후 신청이 제한적으로 허용됩니다.

✓ [사례] 치료 목적이었는데... TUE 없이 주사 맞고 도핑 위반?

만약 한 선수가 경기 전 부상 치료를 위해 병원에서 스테로이드 주사를 맞았고, 그 이후 경기기간 중 도핑검사서 해당 성분이 검출되었다면 어떻게 될까요?

선수는 “의사에게 대회 일정도 알렸고, 치료목적이었지 경기력 향상을 위한 약물이 아니었다”고 해명할 수 있습니다.

실제로 검출당시, 약물 투여는 이미 종료된 상태였고, 검사 과정에서 은폐하려는 정황도 없었습니다.

그러나 이 약물(트리암시놀론 아세트나이드)은 경기기간 중 사용이 금지된 글루코코르티코이드 성분으로, 사전 TUE 승인 없이 검출되면 도핑 위반이 성립됩니다.

선수는 뒤늦게 사후 TUE를 신청했지만, 절차상 요건이 충족되지 않아 불승인 판정을 받았고, 결국 ▶ 자격정지 6개월의 제재를 받게 되었습니다.

🔍 부연설명

- 도핑방지규정은 “경기력 향상 목적이 없었다”거나 “치료 목적이었다”는 이유만으로 면책을 허용하지 않습니다. 왜냐하면 금지약물은 설사 간접적인 효과라도 경기력에 영향을 줄 수 있기 때문입니다. 따라서 모든 치료 목적 금지약물은 반드시 사전 TUE 승인이 필요합니다.

✓ [결론] TUE 없이 치료하면, 도핑 위반입니다

상황	도핑 위반 여부
금지약물 복용 + TUE 승인 있음	정당한 치료(위반 아님)
금지약물 복용 + TUE 승인 없음	도핑 위반

고의가 없더라도, 치료가 필요했더라도, 선수 본인이 TUE를 받지 않았다면 도핑 위반이 됩니다. 선수에게는 자기 신체에 들어간 모든 성분에 대한 절대 책임이 있기 때문입니다.

보너스 팁

- 병원에서 치료 전, 복용할 약물이 금지약물인지 확인
- TUE 신청은 사전에! 꼭 치료 전 전문가와 상담
- 국제대회 참가 시, 국제기구 또는 IF에서 별도 TUE 승인이 필요한 경우도 있음

10. 오염된 육류 때문에 도핑 양성도 나올 수도 있나요?

☰ 오염된 육류 때문에 도핑 양성도 나올 수도 있나요?

✓ [서론] 의도치 않게 먹은 음식도 위반이 될 수 있습니다

선수들이 종종 이렇게 질문합니다. “정상적인 식사를 했을 뿐인데, 왜 도핑 양성도 나온거죠?” 하지만 도핑방지규정은 선수가 무엇을 ‘의도했는지’보다, 어떤 성분이 ‘검출되었는지’에 따라 위반 여부를 판단합니다.

✓ [본론] 오염된 육류로 인한 도핑 검출 사례는 실제로 존재합니다

국내외에서 보고된 오염 육류 사례

- 최근 한 국가의 대표팀은 중국에서 열린 국제대회를 앞두고 “현지 육류 섭취를 자제하라”는 안내를 받았습니다. 이는 중국산 소·돼지고기에 클렌부테롤, 암페타민 계열 등의 금지약물이 미량 포함된 사례가 과거 여러 차례 보고되었기 때문입니다.
- 특히 클렌부테롤은 일부 지역에서 불법적으로 가축 성장 촉진용으로 사용되는 경우가 있어, 해당 육류를 먹은 후 선수의 소변에서 금지약물이 검출될 수 있습니다.

왜 ‘오염’ 주장이 받아들여지기 어려운가?

- WADA는 검출된 사실만으로 도핑 위반으로 간주합니다
- 오염 가능성을 인정받으려면, 선수 본인이 약물 유입 경로를 객관적으로 입증해야 합니다. 예를 들어:
 - 식품 구매 영수증
 - 해당 식품 성분 검사
 - 시료 보존
 - 식단 보고서 등
- 실제로는 대부분의 사례에서 이러한 입증이 어렵거나 불충분하여 오염 주장이 받아들여지지 않고, 제재가 그대로 유지되는 경우가 많습니다.

✓ [사례] 경기 전에 먹은 고기에서 약물이 나왔다면, 도핑 위반일까?

만약 한 선수가 해외 전지훈련 중 현지 식당에서 소고기를 먹었고, 며칠 뒤 경기기간 중 도핑검사에서 클렌부테롤이 검출되었다면 어떻게 될까요?

선수는 “나는 금지약물을 복용한 적이 없고, 그냥 고기를 먹었을 뿐”이라고 주장할 수 있습니다. 그러나 도핑방지규정상,

→ 검출만으로도 도핑 위반이 성립됩니다.

이 경우 “오염된 식품 때문이었다”는 주장을 하려면

- 먹은 음식의 영수증
- 식재료 사진 및 식당 정보
- 해당 식품의 성분 분석 자료 등 **명확한 입증 자료**가 필요합니다.

단순한 추측이나 말로는 위반을 피하거나 감경받기 어렵습니다.

🔍 부연설명

- 클렌부테롤은 중국, 동남아, 남미 등 일부 국가에서 가축의 성장 촉진용으로 불법으로 사용되는 경우가 있어, 육류 섭취만으로도 소량이 체내에 들어올 수 있습니다. 하지만 도핑검사에서는 의도와 무관하게 시료에서 검출된 성분만을 기준으로 판단합니다. 따라서 평범한 식사도 도핑위반으로 이어질 수 있으며, 오염 가능성을 인정받기 위해선 철저한 증거 준비가 필요합니다.

✓ [결론] ■ 오염은 변명이 아닌 ‘입증의 문제’

상황	도핑 위반 여부	면책 가능성
오염된 음식으로 금지약물 검출	위반 성립	단순 주장으로 불인정
입증 가능한 식단-영수증 확보	위반은 유지	감경 가능
지역 식품의 위험성 인지 및 사전 조치	책임 있음	일부 면책 가능성 존재

“먹은 줄 몰랐다”는 해명은 불충분합니다.

오염가능성을 주장하려면 입증 가능한 증거가 필수입니다.

보너스 팁

- 모든 치료 전에는 반드시 복용 약물이 금지약물인지 확인
- 육류 오염 사례가 있는 국가에서 훈련 및 대회가 있는 경우에는 안전한 식당 이용, 내장류 회피 필요
- 식단관리가 중요하므로 식단 및 약물 사용일지를 매일 작성하는 것도 도움

11. 금지약물 검색 서비스에 안 나오는 경우는 어떻게 하나요?

☰ “검색했는데 안 나오던데요?”

✓ [서론] 검색결과가 없다고? 그럼 먹어도 되나요?

“금지약물 검색해봤는데 안 나오던데요?”, “결과가 없으면 괜찮은거 아닌가요?”

많은 선수들이 약물 검색 결과가 ‘검색되지 않음’ 또는 ‘판단 불가’로 나올 경우, 그 약이 도핑에 안전하다고 오해하는 경우가 많습니다. 하지만 검색 결과에 없다고 해서 ‘허용된 약’이라는 뜻은 절대 아닙니다. 오히려 이럴 때야말로 더 신중하게 확인해야 할 상황입니다.

✓ [본론] 검색되지 않아도 도핑위반이 되는 이유

검색되지 않는 주요 원인

- 국내 유통 및 생산 의약품이 아닌 경우
- 제품명이 다르거나, 오타로 잘못 검색한 경우
- 복합 성분이거나 검색어가 애매한 경우
- 한약, 수입제, 생약 등 성분 자체가 불명확한 경우

이런 경우에는 검색 결과를 신뢰해서는 안되며, 실제 약물 성분이 금지목록에 해당되면 검출 시 도핑 위반이 됩니다.

그럼 어떻게 해야 할까?

상황	대처 방법
검색 결과 없음	→ 영문 성분명으로 재검색
불확실한 제품	→ 복용 중단 후 전문가 확인
처방전 있음	→ 성분이 명확해지므로 보관 필수

✓ [사례] “검색했지만 결과가 없어서 복용했다가...”

만약 선수가 한약을 복용하기 전, 금지약물 검색을 했지만 결과가 나오지 않아 괜찮다고 판단하고 복용했다면 어떻게 될까요?

선수는 고의적으로 금지약물을 복용한 것이 아니라고 주장할 수 있습니다. 실제로 검색을 시도했지만 결과가 나오지 않았고, 전문가에게도 문의하여 “문제없다”는 말을 듣고 복용했기 때문에 억울하게 느껴질 수 있습니다. 하지만 해당 경우에도 도핑검사에서 금지약물이 검출되면 위반이 성립합니다.

도핑 규정상 중요한 건 ‘복용 경위’가 아니라 ‘검출 여부’이며, 검색 결과가 없거나 애매한 경우엔 복용을 보류하거나 KADA에 직접 문의해야 합니다. 이를 하지 않은 이상, 설령 고의가 없더라도 ▶ 주의의무를 다하지 않은 것으로 간주되어 자격정지 등 제재가 내려질 수 있습니다.

🔍 부연설명

- 검색 결과가 없다고 복용해도 된다는 의미는 아닙니다. 검색결과가 없거나 판단이 불가할 경우, 의료진이나 트레이너가 괜찮다고 했더라도 책임은 선수 본인에게 있습니다. 이럴 땐 반드시 KADA와 같은 공식 도핑방지기구에 직접 문의해야 합니다.

✓ [결론] 검색되지 않는다고? 그럴수록 더 조심해야 합니다

착각	실제
“검색 안 되니까 안전하겠지”	단순히 정보가 없을 뿐입니다
“몰랐어요”	책임은 항상 선수에게 있습니다

→ 도핑은 ‘몰랐음’도 위반입니다.

검색되지 않을수록 확인이 더 필요하고, 그만큼 선수의 주의의무도 더 커집니다.

보너스 팁

- 성분명(영문)으로 검색하는 것이 제품명보다 정확합니다
- 검색결과가 애매하면 KADA에 사진·성분표·처방전과 함께 문의

12. 도핑검사 거부/실패 시 처벌받나요?

☰ “약을 쓰지 않았는데 왜 도핑 위반인가요?”

✓ [서론] “나는 약을 안 썼어요”라고 말해도 소용없습니다

선수들이 도핑검사 대상자로 선정되었을 때 하는 말은 “약 안 썼어요, 저는 괜찮습니다”입니다.

하지만 도핑 규정은 단순히 약물 복용 여부만을 다루지 않습니다. 검사 통보 이후의 모든 절차에서 협조하지 않는 행위 자체도 명백한 도핑 위반입니다.

✓ [본론] 절차 위반은 규약 제2.3조에 따라 도핑 위반으로 간주됩니다

세계도핑방지규약 제2.3조

“정당한 사유 없이 도핑검사를 거부, 회피, 지연 또는 방해한 경우는 도핑방지규정위반이다”

- 약을 복용하지 않았어도
- 통지 이후 검사를 회피하거나 비협조적인 태도를 보이면

▶ 그 자체로 위반이 성립합니다.

제재 수준:

- 거부 또는 회피 시 자격정지 4년
- 검사 실패 시 자격정지 2년

✓ [사례 1] “검사 통보 받았는데 응하지 않으면 어떻게 될까?”

만약 선수가 훈련 중 도핑검사관에게 검사 통보를 받았지만, 검사관이 낯설고 훈련을 방해한다고 생각해 시료 채취에 응하지 않고 자리를 떠난다면 어떻게 될까요?

선수는 조사에서 “검사관의 복장이 평소와 달랐고, 신원이 의심스러웠으며, 운동에 집중하고 싶어 거부했다”고 해명할 수 있습니다. 하지만, 선수는 도핑방지규정에 따라 검사 통보를 받은 순간부터 즉시 검사에 협조할 의무가 발생합니다. 통지를 무시하거나 어떤 이유로 검사를 거부하는 것은 규정 제2.3조 위반입니다.

▶ 결과적으로, 고의성이 없더라도 자격정지 4년의 제재가 부과될 수 있습니다.

✓ [사례 2] “시료를 다 못 채웠는데 그냥 돌아가면 괜찮을까?”

만약 선수가 도핑검사 통보를 받고 채취 장소에 도착했지만, 90mL의 소변을 채우지 못한 상태에서 중도에 포기하고 귀가했다면 어떻게 될까요?

선수는 “검사받을 의사는 있었지만, 오랫동안 소변이 나오지 않아 너무 지쳤고, 중요한 일정이 있어 먼저 돌아갔다”고 말할 수 있습니다.

하지만 도핑검사 규정에 따라, 소변 시료는 최소 90mL 이상 채취가 원칙이며, 미달 시에는 지속적으로 시도하거나 검사관의 안내에 따라 기다려야 합니다.

이처럼 중도에 자의적으로 포기하고 귀가한 경우, 검사 실패로 간주되며 도핑방지규정 제2.3조 위반으로 2년의 자격정지를 받을 수 있습니다.

🔍 부연설명

- 검사 통보 후 응하지 않거나, 검사를 시작하고도 끝까지 채취하지 않은 채 임의로 포기하면, 모두 “검사 불이행 또는 실패”로 규정위반 처리될 수 있습니다. 정량 미달 시에는 끝까지 기다리며 검사관의 안내에 따라야 하며, 귀가나 포기는 엄격히 금지됩니다.

✓ [결론] 검사 절차는 ‘지켜야 할 의무’입니다

행위	도핑 위반 여부	결과
검사관 통보 후 회피	위반	최대 4년 자격정지
시료 제공 거부	위반	정당한 사유없으면 중대한 위반
낮선 검사관 이유로 불응	위반	사후 증명 어려움

→ “나는 약을 안 먹었어요”는 위반을 피할 수 있는 이유가 아닙니다.

절차를 지키지 않은 순간부터 도핑 위반의 책임이 발생합니다.

보너스 팁

- 검사관의 신분증, 위임장을 확인하세요 (요구는 정당)
- 훈련 및 시상식 등 일정이 있더라도 검사관 동의하에 일시 조정 가능
- 불만이 있어도 검사는 반드시 받고, 이후 WADA/KADA에 공식 이의신청 가능

13. 의사 처방이라도 도핑 위반인가요?

☰ “의사가 준 약인데 왜 도핑 위반이죠?”

✓ [서론] “처방받은 약인데 괜찮겠지?”라는 생각이 가장 위험합니다.

선수들이 가장 자주 하는 오해 중 하나는 “병원에서 받은 약이니깐 괜찮겠지”라는 생각입니다.

하지만 도핑방지 규정은 그렇게 단순하지 않습니다.

의사가 처방했든, 약사가 줬든, 보호자가 챙겨줬든, 선수의 몸에서 금지약물이 검출되면 도핑방지규정위반이 성립합니다.

✓ [본론] 도핑 규정의 기준은 '출처'가 아니라 '검출'입니다

규약 제2.1조 + 엄격책임의 원칙

- 세계도핑방지규약 제2.1조는 “선수의 시료에서 금지약물이 검출되면, 사용 경위와 관계없이 도핑방지규정위반으로 간주”한다고 규정합니다.
- 여기에는 ‘엄격책임’ 원칙이 적용되어, 고의·실수·타인의 권유·의사의 처방 등 모두 면책 사유가 되지 않습니다.

즉, 선수는 자신의 신체에 들어간 모든 성분에 대한 책임을 100% 지게 됩니다.

✓ [사례] “의사도 괜찮다 해서 먹었는데 도핑이 되나요?”

선수가 귀 통증으로 병원을 찾았고, 이석증 진단 후 처방받은 약을 복용했는데, 경기기간 중 도핑검사에서 트리메타지딘이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 의사에게 선수임을 고지했고, 금지약물은 절대 처방하지 말아달라고 요청했으며, 의사도 문제 없는 약이라고 안내한 상황이었습니다.

하지만 해당 약에는 WADA 상시 금지약물이 포함되어 있었고, 선수는 복용 전 금지약물 검색이나 KADA 문의 등 별도의 확인을 하지 않았습니다.

선수는 7년 이상의 선수 경력이 있는 경험자로서 기본적인 주의의무를 다하지 않았다고 판단되어

▶ 최종적으로 선수는 자격정지 1년 6개월이 부과되었습니다.

부연설명

- 도핑에서 중요한 건 ‘누가 했느냐’가 아니라 ‘검출됐느냐’입니다. 의사도 실수할 수 있고, 시스템에 금지약물 여부가 반영되지 않았을 수도 있습니다. 검색이나 확인 없이 복용했다면, 그 책임은 선수에게 있습니다.

※ **특히 주의: 주사제·원내조제 약물 등 ‘처방전이 없는 치료’일수록 더 조심해야 합니다**

- 병원에서 경구약(알약) 대신 주사제로 빠른 회복을 유도하는 경우, 약물이 어떤 성분인지 설명 없이 투여되는 일이 흔합니다.
 - 신경과 약물은 중추신경계에 작용하는 자극제 계열이 많아 금지약물 포함 가능성이 높고, TUE(치료목적사용면책) 대상이 될 수 있습니다.
- 이러한 약물은 처방전이 따로 없거나, 성분 설명을 받기 어렵기 때문에, 선수는 복용 전 반드시 스스로 성분 확인을 요청하고, 필요 시 KADA에 직접 문의해야 합니다.

✓ **[결론] 몰라도, 처방받아도.... 검출되면 선수 책임입니다**

상황	도핑 위반 여부
의사가 직접 처방한 약 복용	검출되면 위반
보호자나 코치가 챙겨준 약	검출되면 위반
주사제, 한약, 정신과약 복용	성분 모르면 위반 가능성 매우 높음
처방전 없이 사용한 약	반드시 사전 성분 확인 필요

→ “몰랐어요”는 더 이상 면책이 되지 않습니다.

도핑 규정에서 선수는 자기 몸에 들어간 모든 성분에 대해 절대 책임을 집니다.

보너스 팁

- 약을 받으면 제품명보다 ‘성분명’을 검색하세요(영문 성분명 기준)
- 주사제, 수액, 정신과 약 등은 반드시 성분 설명 요청하여 확인하고 성분을 영문으로 확인
- 의사 및 한의사에게 선수임을 밝히는 것만으로는 부족, 직접 KADA나 검색 서비스를 활용해 확인하는 습관 필수

14. 지도자가 준 보충제 때문에 걸리면 선수 책임인가요?

☰ “코치가 줬는데요”

✓ [서론] 믿는 사람에게 받은 약, 관찮을거라고 생각하시나요?

선수라면 대부분 이런 생각을 해본 적이 있을겁니다. “코치가 준 보충제니까 관찮겠지”, “센터에서 단체로 나눠줬는데 설마 문제 있겠어?”

하지만, 도핑방지규정은 그렇게 단순하지 않습니다.

누가 줬든, 어떻게 받았든, 검출되면 책임은 전적으로 선수에게 있습니다.

✓ [본론] 도핑 위반 여부는 ‘출처’가 아니라 ‘검출’이 기준입니다

규약제2.1조 + 엄격책임 원칙

- 선수의 시료에서 금지약물이 검출되면, 그 출처나 목적, 경위와 무관하게 도핑방지규정위반으로 간주됩니다.

즉, “코치가 줬다”, “센터에서 같이 먹었다”, “트레이너가 관찮다고 했다”는 말은 면책사유가 되지 않습니다.

✓ [사례] ■ “지도자가 준 보충제였는데, 도핑에 걸릴 수 있나요?”

만약 한 중학교 선수가 평소 훈련을 지도하던 지도자에게 보충제를 받고 복용했는데, 경기기간 중 검사에서 금지약물이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 당시 만 15세의 미성년자였고, 지도자를 전적으로 신뢰했던 상황이었습니다. 선수는 해당 보충제를 지도자가 직접 준 제품이었고, 크레아틴이라고 진술했습니다. 또한 복용 직후 도핑검사 대상자로 선정되자 지도자에게 받은 사실을 즉시 밝히고, 남은 제품도 그대로 제출했습니다.

하지만 최종적으로 선수는 고의성이 낮고 나이가 어려 사리분별 능력에 한계가 있었음을 인정받았지만 ▶ 자격정지 6개월이 부과되었습니다.

🔍 부연설명

- 미성년자이거나 지도자를 절대적으로 신뢰하는 상황이라도, 도핑 규정상 책임은 선수에게 있으며 “최소한의 주의의무”를 다했는지 여부가 핵심 평가 기준이 됩니다.

✔ [결론] 누가 줬든, 검출되면 선수 책임입니다

복용 경위	위반 여부
코치가 제공	위반(선수 책임)
센터에서 단체 제공	위반(선수 책임)
트레이너가 괜찮다고 말함	위반(면책 불가)
성분 미확인 보충제 복용	위반(주의의무 위반)

→ 가장 안전한 방법은, 낯선 제품은 복용하지 않는 것입니다.

보충제나 기타 제품은 성분 검색 또는 전문가 문의 후 복용하는 습관이 필요합니다.

보너스 팁

- 제품명과 성분표를 반드시 요청하고 사진으로 남기세요
- KADA 약물검색 서비스에서 직접 확인하세요
- 판단이 어렵다면 KADA에 직접 문의하세요(사진 첨부시 정확도 ↑)
- 트레이너 및 코치라도 “이건 괜찮다”는 말만 믿지 말고 선수 본인이 판단하세요

15. 약물을 사용하고 체내에서 빠져나가는데 얼마나 걸리나요?

☰ “며칠 전까지만 끊으면 괜찮지 않나요?”

✓ [서론] 약을 ‘언제까지 끊어야’ 괜찮을까?

“이 약, 경기 하루전까지만 끊으면 괜찮나요?”, “검색해보니까 24시간이면 배출된다던데요?”

선수들이 자주하는 질문입니다.

하지만 약물이 체내에서 얼마나 오래 남아 있는지에 대한 정확한 기준은 없습니다. WADA 역시 공식적으로 ‘배출기간’에 대한 정보를 제공하지 않으며, 검출 여부만을 기준으로도핑 위반을 판단합니다.

✓ [본론] 약물 배출 시간은 사람마다 다릅니다

약물이 체내에 남는 시간은 다음과 같은 요인에 따라 달라집니다

요인	설명
약물의 종류	각 약물마다 반감기가 다름
복용 방식	경구 복용 vs 주사 vs 패치 등
개인 체질	체중, 대사 속도, 간 및 신장 기능 차이
환경 요인	반드시 사전 성분 확인 필요

→ 같은 약을 먹더라도 누구는 2~3일, 누구는 2~3주까지 검출될 수 있습니다.

- “며칠 전에 끊었다”는 말은 의미가 없습니다
- 검사에서 금지약물이 검출되면 사용량, 경위, 고의 여부와 무관하게 위반으로 간주됩니다
- 단 1회 복용, 미량 검출이라도 규정위반 처리됩니다

✓ [사례] “감기약인데 괜찮을 줄 알았어요...”

한 선수가 경기 준비 중 감기 증세로 시중 약국에서 일반 감기약을 구입해 복용했습니다. 약사에게 “보통 하루 이틀이면 다 배출된다”는 말을 들었고, 경기 3일 전에 복용을 중단했기 때문에 큰 문제가 없을 것이라 생각했습니다.

하지만 도핑검사에서 슈도에페드린(pseudoephedrine) 성분이 기준치 이상 검출되었습니다. 슈도에페드린은 흔히 사용하는 코막힘 완화 성분이지만, 고용량 복용 시 흥분제(stimulant)로 분류되어 경기기간 중 금지약물입니다.

조사 결과 선수는 금지약물이 포함된 사실조차 모르고 복용했으며, 복용 시점도 경기 전이었지만
검출 여부가 판단 기준이 되었기 때문에

▶ **자격정지 1년**의 제재가 부과되었습니다.

부연설명

- 슈도에페드린은 소량 사용 시에는 문제가 없지만, 고용량 복용 시 경기기간 중 금지입니다. 또한 체질이나 체액 상태(수분량, 대사속도)에 따라 48시간 이상 검출될 수 있음이 보고됩니다.

✓ [결론] “며칠전까지만 끊으면 괜찮다”는 믿음은 위험합니다

착각	실제 위험
하루면 다 빠진다고요	개인차로 수일~수주 간 검출 가능
복용량이 적었어요	미량이라도 검출되면 위반
검색결과에서 배출시간이 나와요	공식 정보가 아님(WADA는 안내하지 않음)

보너스 팁

- “며칠 전 끊으면 된다”는 조언은 절대 공식 정보가 아님
- 도핑방지규정 확인 없이 복용하는 것은 위반의 지름길
- 복용 전 반드시 성분명 기준으로 금지 여부 확인(KADA 검색 또는 전문가 문의)
- 금지약물 복용이 필요한 경우엔 반드시 TUE 사전 신청

16. 해외에서 처방받은 약을 국내에서 먹어도 되나요?

☰ “외국 병원에서 정식으로 처방받았는데 괜찮지 않나요?”

✓ [서론] 정식 처방도, 외국 약도 도핑에서 예외가 아닙니다

“해외 병원에서 의사가 직접 처방해줬어요.”, “외국 약국에서 산 건데, 정품이고 정상 제품이예요.”, “해외직구로 샀는데 성분도 확인해봤어요.” 많은 선수들이 ‘정식 처방’, ‘합법적 구매’, ‘성분 확인’만으로 도핑에 안전하다고 생각합니다. 하지만 세계도핑방지규약은 그렇게 판단하지 않습니다.

✓ [본론] 도핑 규정의 기준은 ‘출처’가 아니라 ‘검출’입니다

규약 제2.1조 + 엄격책임의 원칙

- WADA는 선수 시료에서 금지약물이 검출되면, 도핑 위반으로 간주합니다.
- 처방받았다, 몰랐다, 정품이었다는 이유는 면책 사유가 아닙니다.

해외 약물의 위험요소

위험 요인	설명
제품 성분 차이	같은 제품명이라도 국가마다 성분·함량이 다를 수 있음
라벨 불확실성	일부 국가는 성분 미표기 및 부정확한 경우 존재
언어 오인 가능성	외국어 라벨로 인해 비슷한 이름의 성분을 착각할 수 있음
검색 한계	제품명 기준 검색은 누락 가능, 성분명 확인 필수

⚠ 해외직구 제품은 특히 더 위험합니다

- 식약처 미허가 제품이 대부분이며, 불순물·금지약물 혼입 가능성이 높습니다.
- 일부는 디자이너 드러그라 불리는 합성물질로 구성되어 도핑 위반뿐 아니라 건강에도 매우 위험합니다.
- 특히 헬스장이나 SNS를 통해 유통되는 제품 중에는 불법 약물, 근육 강화제, 대사 촉진제 등이 포함된 경우가 많고, 이로 인한 심장마비, 간 손상, 급사 등 심각한 부작용이 보고되고 있습니다.

실제 유럽 심장약학회지 연구에 따르면 국제보디빌딩피트니스연맹 대회 참가자 2만286명을 평균 8.1년간 관찰한 결과 121명이 평균 나이 45.3세에 사망했으며, 73건의 급사 가운데 46건이 심장돌연사로 이는 보디빌더 사이에서 흔히 쓰이는 아나볼릭 스테로이드제의 부작용 중 하나입니다.

✓ [사례] “해외에서 처방받은 약인데, 국내에서 먹으면 도핑이 되나요?”

만약 선수가 해외 전지훈련 중 현지 병원을 찾아 진료를 받고, 처방받은 약을 국내에서 복용한 뒤, 경기기간 중 도핑검사에서 금지약물이 검출된다면 어떻게 될까요?

선수는 “해외에서 정식 병원에서 진료받고 처방받은 합법적인 약이었고, 의사가 문제없는 약이라고 해서 복용했으며, 성분도 확인하려 했지만 라벨이 외국어라 확실히 알기 어려웠다” 등으로 해명할 수 있습니다. 하지만 도핑검사 결과, 해당 약에는 글루코코르티코이드 계열의 금지약물이 포함되어 있었고, 선수는 사전에 TUE 승인도 받지 않았습니다.

▶ 선수가 현지에서 치료를 목적으로 약물을 복용한 점은 충분히 인정되어 고의성은 낮다고 판단했습니다. 하지만 사전 확인 절차는 거쳐야 하는 것이어서 이에 대한 의무를 제대로 이행하지 않은 점이 인정되어 자격정지 1년이 부과되었습니다.

🔍 부연설명

- 해외 정식 처방약이라 해도 금지약물이 포함되어 있으면 도핑위반입니다.
- 해외직구 제품은 라벨 위조, 성분 오염, 허위 광고의 위험이 높기 때문에 ‘성분을 확인했다’는 이유만으로는 안전하다고 볼 수 없습니다.

✓ [결론] 외국에서 받았든, 성분을 확인했든... 검출되면 위반입니다

행위	도핑 위반 여부
외국 의사가 처방한 약 복용	위반 가능
해외 약국에서 정식 구매	위반 가능
해외직구 제품 성분 확인 후 복용	라벨 신뢰 어려움, 위반 가능
외국어 성분 오인	검출되면 책임은 선수에게 있음

→ 도핑 기준은 출처나 고의성이 아니라, 검출되었는가입니다. 해외 제품은 정보가 불완전하거나 라벨이 불명확한 경우가 많아 복용 자체를 보류하거나 전문가와 사전 확인 후 판단해야 안전합니다.

보너스 팁 해외 약물 복용 전 이렇게 하세요

- 제품명이 아닌 성분명(영문)으로 직접 검색
- 라벨이 외국어거나 성분표가 모호한 경우, 복용을 보류하는 것이 안전
- 해외직구 제품은 식약처 허가 여부 확인, 무허가 제품은 특히 주의

17. 소변검사와 혈액검사를 왜 같이 하나요? 혈액이 더 정확한 것 아닌가요?

☞ “소변검사와 혈액검사, 왜 둘 다 하나요?”

✓ [서론] “한가지만 하면 더 효율적이지 않나요?”

선수 입장에서 보면 혈액검사가 더 정확해 보일 수 있습니다. 침습적이고 까다로운 검사이니, 그만큼 정밀하다고 느껴지는건 당연합니다.

하지만 실제 도핑검사에서는 소변과 혈액의 검사 목적이 다릅니다.

한가지 검사만으로는 모든 약물을 검출하기 어렵기 때문에, 상황에 따라 두 가지 검사를 병행하는 것이 원칙입니다.

✓ [본론] 소변과 혈액, 무엇이 다른가요?

항목	소변검사	혈액검사
검출 범위	광범위한 금지약물 (자극제, 이뇨제, 스테로이드)	특정 호르몬, 혈액조작, 생리학적 수치 확인
검사 목적	대부분의 금지약물 검출에 적합	혈액도핑, 성장호르몬, 생리학적 변화분석에 적합
장점	비교적 체내에 오래 남는 성분을 검출	복용 직후 변화, 생체 지표 측정에 유리
단점	특정 물질은 소변에 안 나올 수 있음	채취 조건 까다로움, 짧은 시간만 검출 가능

→ 소변은 다양한 약물을 넓은 범위로 탐지할 수 있는데 비해, 혈액은 특정약물이나 생리학적 조작을 잡아내는데 특화되어 있습니다.

✓ [사례] “소변검사만 받았는데, 왜 혈액검사까지 하나요?”

선수가 평소 국내에서는 소변검사만 받아왔는데, 국제대회에서 처음으로 혈액검사를 받았고, 그 결과 EPO(에리스로포이에틴) 사용 흔적이 발견되었다면 어떻게 될까요?

해당 성분은 혈액을 조작해 지구력을 높이는 약물로 소변검사로는 거의 검출되지 않지만, 혈액의 생리학적 변화로는 탐지가 가능합니다.

해당 경우 선수는 이전까지 아무 이상이 없었다 하더라도, 혈액검사에서 EPO가 확인되었기 때문에 도핑방지규정위반으로 제재를 받게 됩니다.

부연설명

- 혈액검사는 혈액조작(혈액 도핑), 성장호르몬(hGH), 생체지표 조작 등 소변검사로는 탐지되지 않는 영역까지 분석할 수 있습니다. 반면, 많은 약물은 소변에서 더 잘 검출되기 때문에, 두 방식은 서로를 보완하는 관계입니다.

✓ [결론] 소변과 혈액은 역할이 다르기 때문에 ‘함께’ 검사합니다

검출 유형	소변	혈액
자극제, 이뇨제, 스테로이드	주 검출 경로	적합하지 않음
성장호르몬, EPO, 혈액조작	어려움	유일한 검출 경로
생체 수치 이상 감지	불가	선수생체수첩 분석용

→ 결국, 소변검사는 넓게 잡고, 혈액검사는 깊게 파고듭니다. 두 가지를 함께 해야만 보다 정확하고 공정한 도핑검사가 이루어집니다.

보너스 팁 도핑검사 종류는 어떻게 결정되나요?

- 검사방식은 대회 수준, 대상자 위험도, 약물 유입 경로 등을 종합 고려해 WADA 또는 KADA가 결정합니다.

18. 선수가 제재를 받으면 훈련도 못 하나요?

☰ “경기만 못 나가면 되는거 아닌가요?”

✓ [서론] “출전정지만 아니면 괜찮잖아요?”라는 오해

도핑방지규정위반으로 자격정지를 받은 선수들 중에는 “대회만 안 나가면 되는거 아닌가요?”라고 생각하는 경우가 많습니다.

하지만 도핑 제재는 경기뿐 아니라 모든 스포츠 활동 전반에 적용됩니다.

실제로 훈련, 소속팀 활동, 체육시설 이용, 프로그램 참여 등도 금지되며, 이를 위반할 경우 선수는 추가 제재를 받을 수 있고, 해당 팀이나 단체도 처벌 대상이 됩니다.

✓ [본론] 자격정지란 ‘모든 스포츠 활동에서의 배제’입니다

규약 제10.14조: 자격정지 중 활동 금지

자격정지 기간 중 금지되는 주요 활동은 다음과 같습니다:

활동	제재 여부
모든 경기 출전	금지
대표팀/소속팀 훈련 참여	금지
협회, 국가기관 주관 훈련/대회 참가	금지
공공 체육시설, 지자체 체육 프로그램 이용	금지
선수 및 지도자 자격 유지 및 등록	불가

→ 자격정지는 단순한 ‘출전 정지’가 아니라, ‘스포츠 활동 전체에서의 제외’입니다.

제한적 훈련 복귀 허용 (규약 내 예외조항)

자격정지 마지막 2개월 또는 전체기간의 1/4 중 빠른 쪽부터는, 아래 조건 하에 훈련 복귀가 부분적으로 가능합니다:

- 협회 또는 관련 기관의 사전 승인 필요
- 경기 출전은 여전히 금지
- 팀 훈련 참여시 단체 및 기관의 사전 협의 필수

※ 승인 없이 무단 훈련에 참여하면 선수뿐 아니라 팀도 제재를 받을 수 있습니다.

✓ [사례] “국외 대회니까 관참은 줄 알았는데... 위반인가요?”

자격정지 중인 선수가 “국내 협회와 관련 없는 대회라서 관참다”고 판단하고 해외 소규모 경기대회에 출전했다면 어떻게 될까요?

선수는 “국내 협회 승인도 없고, 별도 등록도 하지 않은 국제대회이기 때문에 자격정지와 무관하다고 생각했다”고 주장할 수 있습니다.

하지만, 세계도핑방지규약에 따르면 자격정지 중인 선수는 모든 공식 경기, 국내외 불문하고 출전이 금지됩니다.

▶ 결과적으로 선수는 규정위반으로 간주되어 기존 자격정지 기간에 추가로 제재가 부과되고, 총 8년의 자격정지 처분을 받게 되었습니다.

부연설명

- “국외 대회는 상관없다”는 오해는 매우 위험합니다. 모든 국가, 모든 지역, 모든 종목의 공식 대회 참여가 제한되며, 위반 시 새로운 제재 기간이 추가됩니다.

✓ [결론] 자격정지는 경기뿐 아니라 ‘스포츠 일상 전체에서의 퇴장’입니다

오해	실제 제재 범위
“경기만 안 나가면 되잖아요”	훈련, 시설 이용, 프로그램 참여 모두 금지
“외국 대회는 관참지 않나요?”	모든 국가의 경기 참가 금지
“단체에서 허락했어요”	사전 승인 없는 훈련은 팀까지 제재 가능

→ 자격정지는 단순히 출전 불가가 아닌, 모든 스포츠 활동 중단을 의미합니다. 훈련 복귀도 제한적으로만 허용되며, 반드시 공식 승인 절차를 거쳐야 합니다.

보너스 팁 자격정지 중 유의사항

- 훈련이나 팀 활동은 복귀 허용 시점과 기관 승인 여부 확인 필수
- 국내외 무관하게 공식 경기, 이벤트, 프로그램은 모두 금지 대상
- 제재 기간 중 실수로라도 참여했다면 기존 제재 기간이 연장될 수 있음

19. 초등학생도 도핑검사를 받나요?

☰ “초등학생도 도핑검사를 받나요?”

✓ [서론] “나이가 어리면 검사 대상이 아니겠죠?”라는 오해

“이 아이는 아직 어린데, 설마 도핑검사 대상이 되겠어?”

도핑검사는 선수의 나이가 아닌 '선수등록' 여부와 규정에 따라 적용됩니다. 실제로 WADA와 각국 도핑방지기구는 공식적으로 등록된 선수라면 나이에 관계없이 검사할 수 있도록 규정하고 있습니다.

✓ [본론] 어린 선수도 도핑검사 대상이 되는 이유와 기준

근거 규정은 명확

- WADA 규약 서문

· “선수 및 선수지원요원은 참가 조건으로 도핑방지규정을 수용해야 한다.”

- 제21.1.2조

· “선수는 언제든지 시료 채취에 응해야 한다.”

- 국제표준 문서의 용어 정의

· ‘선수’는 국제수준, 국내수준에 관계없이 모든 스포츠에 참여하는 사람을 의미

즉, 공식적으로 등록된 선수라면 나이와 무관하게 도핑방지규정이 적용됩니다.

왜 어린선수도 검사 대상일까?

- 외부 영향에 취약

· 어린 선수일수록 코치, 부모, 관계자에 의해 알지 못한 채 금지약물을 복용할 위험이 큼니다.

- 유망주 조기 관리 필요

· 장래성 있는 유망주는 어릴 때부터 도핑관리 체계 내에서 보호할 필요가 있습니다.

어린 선수는 ‘보호대상자’로 구분됩니다

- WADA 규약 서- 미성년자는 시료 채취 전 ‘대리인 동반 여부’를 선택할 수 있으며,

- 검사 통보는 대리인(보호자, 지도자) 앞에서 진행되어야 합니다.

- 검사 절차 전반은 아동 친화적인 방식으로 진행됩니다.

✓ [사례] “초등학생도 도핑검사를 받는다고요?”

실제로 WADA는 2024년 ‘Operation Refuge’ 리포트를 통해 만 8세 선수에게서 시료를 채취한 사례가 있었으며, 만 12세 선수가 양성반응 후 제재를 받은 사례도 보고됐습니다.

또한, 해당 보고서에 따르면 미성년자의 약 60%가 경기기간 중 도핑검사를 받고있으며, 검출된 금지약물에는 근육강화제(스타노졸롤), 자극제(메틸페니데이트) 등이 포함되어있고, 검사 대상국에는 한국도 포함되어 있었습니다.

▶ 이처럼 나이가 어리더라도 공식 등록된 선수라면 도핑검사의 대상이 될 수 있으며, 검출 시에는 성인 선수와 마찬가지로 제재가 적용됩니다.

부연설명

- 어릴 때부터 도핑을 시작하면 성인이 되어서도 반복 가능성이 높고, 약물로 인해 장기적인 건강에 치명적인 영향을 미칠 수 있습니다. 그래서 검사, 교육, 제도적 감시가 필수입니다.

✓ [결론] 어린 선수라도 등록되었다면 검사 대상입니다

질문	답변
초등학생도 도핑검사 받을 수 있나요?	등록선수라면 나이와 관계없이 검사 가능
미성년자는 검사 시 보호되나요?	보호자 동반 및 아동 친화적 절차 진행
왜 어린 선수도 검사하나요?	외부 영향에 취약하고 조기 예방이 중요하기 때문

→ 어린 선수라고 해서 도핑 규정에서 예외가 되지는 않지만, 그만큼 더 세심한 보호와 교육이 병행되어야 합니다.

보너스 팁 미성년 선수 보호를 위한 가이드

- 부모님 및 지도자에게 금지약물 정보 제공 및 교육 필수
- 검사 시 대리인 동반 권리 보장, 검사관도 아동 전문 교육 수료자 배정
- 학교나 클럽에서 도핑 교육 프로그램을 통해 사전 인식 강화

20. 경기기간 외에 허용된다고 해서 복용했는데, 경기기간 중에 검출되면 어떻게 되나요?

☰ “경기기간 외에 복용했는데, 경기 중에 검출되면 어떻게 되나요?”

✓ [서론] “먹었을 땐 괜찮았는데, 왜 문제인가요?”

도핑금지약물 목록에는 경기기간 외에는 허용되지만, 경기기간 중에는 금지되는 약물이 있습니다. 예를 들어, 글루코코르티코이드(주사, 경구복용)이 대표적입니다.

그래서 선수들은 종종 이렇게 묻습니다. “경기기간 외에 복용했는데, 경기기간 중에 검출되면 위반인가요?”

정답은:

→ ‘검출 시점이 경기기간 중이면, 복용 시점이 언제였든 위반이 될 수 있습니다’

✓ [본론] 도핑 위반은 ‘복용 시점’이 아니라 ‘검출 시점’ 기준입니다

WADA의 핵심 원칙: “검출 여부가 기준”

- WADA는 복용 시점, 목적, 복용량과 관계없이 경기기간 중 금지된 성분이 시료에서 검출되면 도핑 위반으로 간주합니다.
- 예를 들어, 금지약물을 경기 하루 전(경기기간 외)에 복용했다라도 체내에 남아 경기 중 시료에서 검출되면 경기기간 중 복용으로 간주될 수 있습니다.

‘경기기간 중’의 정의는?

[경기 전날 밤 11:59부터 해당 경기 종료 및 시료 채취 완료까지를 말합니다]

- 그 이전은 ‘경기기간 외’로 간주되지만, 복용한 약물이 경기 당일까지 체내에 남아있으면 위험합니다.

✓ [사례] 감기약 복용 후 경기기간 중 검출.. 고의 없어도 자격정지

선수가 경기 이틀 전에 감기약을 먹었는데, 경기기간 중 도핑검사에서 양성반응이 나온다면 어떻게 될까요?

선수가 감기 증상으로 병원을 방문해 약을 처방받았습니다. 의사는 “염증 완화제라 괜찮다”고 안내했고, 선수는 별다른 확인 없이 복용했습니다.

해당 감기약에는 금지약물인 ‘프레드니솔론’이 포함되어 있었고, 이 성분은 경기기간 외에는 허용되지만, 경기기간 중에는 금지됩니다. 선수는 경기기간 중 도핑검사에서 해당 성분이 검출되었습니다.

선수는 “경기 이틀 전에 복용했는데 왜 문제냐”고 주장했지만, 도핑방지 규정상 복용 시점과 무관하게 체내에서 해당 성분이 검출되었기 때문에 고의가 없다 하더라도 도핑방지규정위반으로 판단되어 1년의 자격정지가 부과되었습니다.

✔ [결론] ‘복용 시점’보다 ‘검출 시점’이 중요합니다

상황	도핑위반 여부
경기기간 외 복용 → 경기기간 중 검출	위반 가능성 높음
복용 목적이 치료라도 TUE 없으면	위반 가능

→ 허용 시점에 복용한 약물도 경기 중에 검출되면 위반이 될 수 있습니다. 따라서 약물의 금지 시점과 배출 시간을 반드시 함께 고려해야 합니다.

보너스 팁 이런 경우 예방하려면?

- 경기 7일 전부터는 금지약물 목록 재확인
- 경기기간 중 금지 약물이라면 복용 시점 + 체내 잔류기간까지 확인
- 필요 시 TUE 사전 신청
- 감기약, 한약, 흡입제 등 체내 오래 남을 수 있으므로 더욱 주의

III. 약물 사용일지



제4절 약물 사용일지

선수들은 세계도핑방지규약을 준수하여
공정한 경쟁을 보장받습니다

선수는 **자신의 건강과 권리를 보호하고**
스포츠의 공정성을 지키기 위해 노력해야 합니다.
세계도핑방지기구(WADA)는 매년 금지된 약물과
방법을 명시하고 있으며,
어떠한 금지약물도 체내로 유입되지 않도록
하는 것이 선수의 의무입니다.
또한, 검출된 결과는 선수가 책임져야 한다는
엄격한 책임의 원칙을 제시하고 있습니다.

선수는 병원이나 약국 방문 시 **자신이 선수임을 밝히고**
복용하는 **약물이 금지약물에 해당하는지**를 확인해야 합니다.
의사의 처방약 및 약국 조제 약품에 대해서도 **반드시**
스스로 한 번 더 확인해야 할 의무가 있습니다.
“평소 섭취하는 약물을 주의 깊게 관리하고
금지약물로부터 자신의 건강을 보호하기 위해
약물 사용 일지 작성을 권장합니다.”

※ 다만, 선수가 치료목적으로 금지약물이 필요할 경우,
치료목적사용면책제도(TUE)를 이용하세요

금지약물 검색 방법

01

KADA 누리집
www.kada.or.kr 접속

02

누리집에서
'금지약물검색' 메뉴 클릭

03

제품명, 성분명
또는 업체명 입력

04

검색 클릭 후 결과 확인

※ 보충제와 한약 등 생약의 경우, 금지약물 포함 여부를 판단해 드리고 있지 않습니다.
성분표기 미흡, 제조 과정 중 교차오염 등의 확인조차 어려운 위험성이 있으므로 도핑으로
부터 자유롭다고 할 수 없습니다. 관련 안내자료는 누리집을 통해 확인해주세요.



