

철인3종

매력에 ————— 풍덩

글. 안종우 CBS 기술국 기술위원



2013년 6월 6일 인천에서 열린 해양경찰청배 올림픽 코스 ‘철인3종’ 대회를 시작으로 대략 10여 년 동안, 매년 한 번 씩은 풀코스 대회에 참가하는 것을 목표로 운동을 이어가고 있다. 철인3종 경기에 대해 짧게나마 소개를 하고, 실제 경기 진행 방식과 그동안의 경험을 나누면서 같은 매력에 빠져볼 수 있기를 바란다.

개요

철인3종 경기는 세 종목의 스포츠를 한 사람이 연속해서 하는 경기를 말하며, 수영과 사이클, 달리기로 이루어진다. 영어로는 트라이애슬론(triathlon)이라고 하는데, 이는 라틴어의 3가지(tri-)와 경기(athlon)를 의미하는 합성어로서 한 선수가 3가지 경기를 한다는 뜻이다.

수영(3.86km), 사이클(180.2km), 마라톤(42.195km) 3개 종목을 이어서 하고, 이 3개 종목을 17시간 이내에 완주하면 ‘Ironman’이라 인정을 받는다. 제한 시간을 넘겨서 결승선에 도착하면 코스를 ‘완주’했다는 개인적인 의미는 있을지 몰라도 공식적으로는 철인3종 경기를 완주했다고 인정되지는 않는다.

현재 세계최고기록은 독일의 Jan Frodeno가 2021년 7월 18일에 세운 7시간 27분 53초로 수영(45분 58초), 사이클(3시간 55분 22초), 마라톤(2시간 44분 21초)이다.



Triathlon



유래

어떻게 이런 방식의 운동이 시작되었을까? 몇 가지 유래에 대한 설이 있지만, 정설은 이렇다. 1977년 2월 하와이 주둔 미국 해군 J.콜린스 중령이 술자리에서 릴레이 마라톤 대회 시상식에서 수영선수, 사이클 선수, 마라톤 선수 중 누가 가장 맛있는가에 대하여 동료들과 논쟁을 벌이다가 J.콜린스 중령이 와이키키 해변에서 2.4마일 수영, 115마일 섬 한 바퀴 사이클, 26.2마일 호놀룰루 마라톤 이 세 종목을 하루 만에 완주하는 것을 제안했다. 1년이 지난 후, 1978년에 그는 동료 14명과 함께 경기를 시작하게 되었고, 이 3가지를 완주하는 사람을 Ironman이라 칭하게 되었다.

이렇게 하와이에서 시작된 철인대회는 이후 발전을 거듭하면서, 1989년, 국제 트라이애슬론 연맹(ITU)이 프랑스 아비뇽에서 창설되었고 첫 트라이애슬론 세계선수권 대회가 개최되었다. 트라이애슬론 종목은 기존 종목들을 약 1/4로 압축해서 (수영 1.5km, 사이클 40km, 마라톤 10km)에서 정식 코스를 만들었다. 이 코스가 월드컵 시리즈에 도입되고, 2000년 시드니 올림픽에서 태권도와 함께 올림픽 정식종목으로 채택되면서 많은 사람에게 알려지는 계기가 되었다.

경기 진행 방식

철인3종의 경기는 (수영 → 사이클 → 달리기) 순으로 진행되며, 세 종목을 연달아 한꺼번에 해서 가장 빨리 들어온 선수가 우승하는 방식이다. 종목 사이마다 지정 구역에 필요한 물품을 비치하고, 종목별 경기복으로 갈아입고 진행하는데, 종목 전환에 소요되는 시간도 경기 기록에 포함된다.

철인 경기는 경기 거리에 따라 올림픽 코스, 하프코스, 풀코스로 크게 3가지 형태로 나뉘 볼 수 있고, 코스별 내용은 다음과 같다.

올림픽(국제표준) 코스



일반적인 트라이애슬론은 이 올림픽 코스를 뜻한다. 철인 풀코스를 약 1/4로 압축해서 만든 단거리 코스로 철인 입문하는 사람이 먼저 접하게 되는 코스다. 이 코스는 철인3종이 2000년 시드니 올림픽에서 정식종목으로 채택되면서 ‘올림픽 코스’라 불리게 되었다.

올림픽 코스에 종목별 컷오프 시간은 수영(1시간), 사이클(1시간 40분), 달리기(1시간)이고 전체 3시간 40분 이내에 결승점에 들어와야 한다. 컷오프 시간을 넘기면 자동 실격 처리가 되고, 완주를 인정받지 못한다. 경기 시간이 그리 길지 않기 때문에 간단한 음료, 파워젤 등으로 에너지를 보충하고, 별도로 음식을 먹지 않는 것이 일반적이다.

하프코스(Half Course)



이름 그대로 풀코스의 절반인 종목이다. 올림픽 코스 완주 이후에 풀코스를 바로 도전하기엔 부담스러울 수 있기 때문에 하프코스를 참가해서 경기 운영 경험을 쌓는 것이 필요하다. 올림픽 코스를 완주하게 되면, 하프코스는 별 무리 없이 완주할 수 있다. 컷오프 시간은 수영(1시간 10분), 사이클

(3시간 50분), 마라톤(2시간 30분) 전체 7시간 30분이다.

풀코스(Full Course)



단순히 숫자로만 보면, 풀코스는 넘사벽으로 느껴질 수 있는데, 철인3종에 입문해서 올림픽 코스를 완주할 때까지 포기하지 않고 도전하는 마음을 지켜가는 것이 어렵지, 올림픽 코스를 완주하고 나면, 풀코스는 자연스럽게 목표가 되기 때문에 연습 시간이 축적되면 생각만큼 그리 어렵지 않다. 풀코스는 철인3종 경기 중 제일 긴 코스로 경기 운영 범위가 넓고, 숙박시설이 갖춰져야 해서 대회를 개최할 수 있는 장소가 제한적이다. 우리나라는 제주도, 구례군이 풀코스 경기 장소로 이름이 알려져 있다.

컷오프 시간은 수영(2시간 20분), 사이클(8시간 10분), 마라톤(6시간 30분) 전체 17시간이다. 전체 경기 운영시간이 정까지 이어져, 마라톤은 야간에 진행되기 때문에 선수들 안전을 위해서 조명이 갖춰져 있더라도 달빛이 밝은 보름에 맞춰 대회 일정을 잡는다.

실전

철인3종 관련해서 이야기를 나누다 보면, 실제 경기에서 어떻게 진행되는지 궁금해하는 부분들이 몇 가지 있는데, 경기종목별로 전환될 때 어떤 과정을 거치는 건지, 음식은 먹을 수 있는지, 쉬는 시간은 있는지 등이다. 이 부분을 포함해서 경기별 실전에 관한 내용을 적어 보려 한다.

철인 경기는 대부분 아침 7시 시작된다. 경기 당일에는 준비운동 후에 바로 경기가 시작되기 때문에 필요한 준비는 경기 하루 전에 마쳐야 한다. 사전 준비를 제일 필요로 하는 종목이 사이클인데, 사이클은 경기 하루 전 정해진 시간까지 검차, 즉 자전거가 경기에 적합한 상태인지를 진행요원들이 확인하는 절차가 필요하다. 브레이크 상태, 헬멧 등을 체크하고 문제가 없으면 확인 스티커를 사이클에 붙여준다. 검차과정 이후에 자전거를 등록선수별로 지정된 위치에 비치해

둔다. 마라톤에 필요한 신발, 모자 등도 정해진 위치에 보관 해두고, 수영에 필요한 슈트, 수경, 수영모 등은 직접 가지고 있다가 대회 당일 아침에 대회 시작 시점에 착용한다.

수영



철인 경기 3개 종목 중에 제일 먼저 하는 종목이 수영이다. 아침 7시에 경기를 시작하려면, 5시경에 일어나도 바쁘다. 간단하게 아침을 챙겨 먹고 대회장으로 이동하는 시간까지 감안하면 대회 당일 아침은 긴장할 틈도 없이 부산하게 시간을 보내게 된다. 선크림을 바르고, 슈트 입고, 기록 체크 칩, 수경, 수모 챙기고, 준비운동, 수분 보충 등 이것저것 챙기다 보면 벌써 대회 시작 시각이 임박해 있다. 수영은 기록이 좋은 그룹부터 우선 출발한다. 한꺼번에 출발하면 제한된 수영경기장에서 선수들끼리 뒤엉키기 때문에 선두그룹이 먼저 출발하는 것이 경기 운영을 위해 바람직하다. 본인이 어느 그룹에 속해서 출발할지는 평소 연습할 때 기록과 당일 컨디션을 감안해 출발 그룹을 스스로 결정해야 한다. 수영 영법에 제한은 없지만, 자유형이 빠르고, 힘 조절에 유리하기 때문에 자유형으로 대부분 경기를 진행하고, 호흡을 가다듬거나, 방향 확인이 필요할 때는 간간이 평영을 하기도 한다.

수영경기는 주로 바다에서 하게 되는데, 수영장 실내 풀에서만 연습을 한 사람은 대회 전에 바다에 적응하는 훈련을 해두는 것이 좋다. 잔잔하더라도 파도의 출렁임을 대회에서 처음 마주하게 되면 당황스럽기 때문이다. 대회가 내륙에서 개최되는 경우에는 강이나 저수지 같은 곳에서 수영경기를 하게 되는데, 이때는 파도 적응에 대한 부담은 없다. 수온이 20℃ 이하에서는 체온 유지를 위해 슈트를 입고 경기를 한다. 우리나라는 한여름에도 대개 수온이 20℃ 이하이기 때문에 슈트를 입고 경기를 한다고 보면 된다. 수영 3.9km는 컷오프가 2시간 20분인데, 보통 2시간 이내에 경기를 마친다.



바다수영 경기 모습

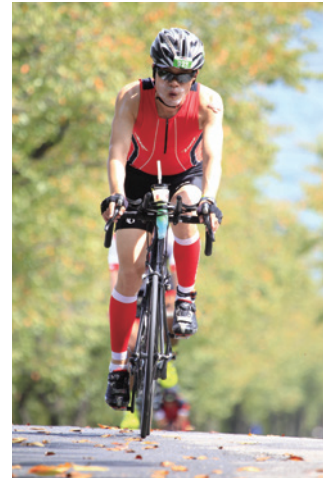
사이클



수영경기 이후에 바꿈터에서 수영 슈트를 벗고, 사이클 복장으로 갈아입는다. 사이클은 로드형 자전거를 사용하고, MTB나 기타 다른 형태 자전거는 경기에 사용할 수 없다. 헬멧은 반드시 착용해야 하고, 사이클 경기를 종료할 때까지 벗으면 안 된다.

사이클을 타는 동안 점

심 식사를 포함한 음식 보충을 통해 체력이 고갈되지 않도록 조절을 잘하는 것이 중요하다. 사이클은 허기가 느껴지면 체력이 급격하게 떨어지기 때문에, 사이클을 타면서도 간간히 파워젤, 에너지바 등으로 에너지를 보충해 주고 2~3번가량 사이클에서 내려서 휴식 겸 점심 식사와 이온 음료로 영양공급을 해준다. 사이클 180km는 평균속도 30km/H로 6시간을 계속 달려야 하는 거리이고, 식사, 휴식시간을 감안하면 7시간 이상 소요되는 종목이기 때문에 몸 상태를 민감하게 체크하면서 페이스 조절을 잘해야 한다. 평소 사이클 연습을 할 때도 음식을 어떻게 보충하는 게 몸에 무리가 없는지 체크해 뒀서 대회 당일에 활용하는 것이 필요하다.



사이클 경기 모습

마라톤



42.195km 마라톤 풀코스, 마라톤만으로도 만만치 않은데, 앞서 수영과 사이클 2종목을 거치면서 체력이 많이 소진된 상태이기 때문에 끝까지 해내겠다는 정신력을 필요로 하는 단계이다. 한편, 완주가 목표이긴 하지만 부상이나 컨디션이 좋지 않아서 경기를 그만둬야 하는 상황이 생기기도 한다. 이때 무리하게 되면 대회 이후에 몸이 회복되지 않아 오랫동안 고생하는 것은 물론이고, 다시는 운동을 못 하는 상황이 될 수도 있기 때문에, 몸 상태에 따라 경기를 중단하고, 다음을 기약하는 것이 현명한 결정이 될 수도 있다.

만약, 선수가 경기를 포기하려면 반드시 운영본부에 보고하고 번호표는 즉시 반납해야 한다. 이는 경기 운영진이 참가 선수들의 위치 파악을 통해, 안전 관리를 하기 위한 것이다. 경기를 포기한 후, 운영본부에 보고하지 않을 때는 향후 모



마라톤 골인 지점을 통과하며 대회를 완주한 필자



바꿈터 사이클 비치 모습



바꿈터 경기전환 풍경

든 철인경기의 참가 자격이 박탈된다. 마라톤 골인 지점이 대회 종료 장소가 되고 기록 칩을 반납하면, 최종 기록이 적힌 완주증을 받고 대회 일정이 마무리된다.

바꿈터



바꿈터는 철인3종 경기를 하는 과정에서 다음 종목으로 전환하는데 필요한 물품을 보관하고 경기복을 갈아입는 곳이다. 대부분 수영을 시작하는 곳에서 가까운 곳에 바꿈터를 마련해서 수영을 마친 후에 바로 사이클을 시작할 수 있도록 되어 있다. 자전거 용품 같은 고가의 장비를 경기 하루 전부터 보관하며 경기 참가 선수와 운영진 외에는 출입을 통제한다. 경기 중에 바꿈터는 2번 들르게 되는데, 수영에서 사이클로 전환 시와 사이클에서 마라톤 전환 시이다. 이때 다음 경기에 맞는 복장을 갖추고 간단하게 음식을 보충한다. 바꿈터 내에 자전거나 물품은 경기 등록 시 부여받은 번호표를 기준으로 비치하기 때문에 찾아가는데 별문제는 없지만, 경기 당일은 선수들이 한꺼번에 뒤엎기기 때문에 사전에 동선 파악을 잘해서 불필요한 시간을 허비하지 않도록 준비할 필요는 있다.

음식 공급



폴코스의 경우 전체 경기 시간이 17시간에 달하기 때문에 음식 공급 없이 경기를 이어갈 수는 없다. 점심시간이 사이클 경기 시간 그리고, 저녁 시간이 마라톤 경기 시간과 겹친다. 그래서 이 두 경기 중에 잠시 휴식을 하면서 음식을 먹는다. 대회 주최 측에서 제공하는 바나나, 이온 음료, 파워젤, 초코파이, 콜라, 죽 등이 있지만, 대부분 선수 본인에게

맞는 음식을 별도로 준비해서 지정된 장소에 보관해 두었다가 먹는다. 전복죽, 찹쌀떡, 빵, 핫반 등 개인 취향에 따라 준비하고, 음료수나 생수는 주최 측에서 충분히 마련해 두기 때문에 별도로 준비하지 않아도 된다.

매력

철인3종을 이야기하면 대부분 체력이 대단한 사람들이 하는 운동으로 생각하는 경우가 많다. 하지만, 실전에서 느끼는 철인3종 운동은 체력보다는 정신력을 더 필요로 하는 것 같다. 필자도 원래 1km를 조깅하는 것도 힘들어할 만큼 운동치에 가까운 저질 체력이었는데, 허리 통증 치료를 위해 수영을 시작하면서 조금씩 체력이 만들어졌고, 수영장에서만 만난 ‘양천철인클럽’ 멤버들과 같이 어울리면서 철인 운동에 관심을 두게 되었다.

연습하는 과정에서나 실제 경기 중에도 내가 해낼 수 있을까, 그냥 포기할까 하는 생각을 몇 번씩이나 하게 된다. 그러면서도 끝까지 완주했을 때 얻는 벅찬 감정은 힘든 과정을 다 날려버릴 만큼 크게 와닿는다. 세상을 살아가면서 다양한 어려운 일을 겪게 되고 예상하지 못한 난관에 부딪히는 경우가 많은데, 그때마다 철인 완주의 느낌은 큰 힘이 된다. 철인 완주도 했는데 이 정도쯤이야 하는 마음이 삶의 버팀목이 되는 경험을 여러 번 하게 된다. 그래서 가족, 친구, 직장동료들에게 틈만 나면 철인3종의 매력에 대해서 이야기한다. 건강은 물론이고, 인생의 전환점이 될 수 있는 운동이 바로 철인3종이라고. 🏆