

시 민

문서번호	소방행정과-8411
결재일자	2015.4.2.
공개여부	부분공개(6)
방침번호	

담당자	인사팀장	소방행정과장
김주호	代 정문수	04/02 이성묵
협조		



**2015년**

# 소방공무원 체력검정 세부 시행 계획



**서울특별시 소방재난본부**  
(소방행정과)

# 2015년도 소방공무원 체력검정 세부 시행 계획

소방공무원 체력검정평정 기준에 따라 공정한 체력검정 평가를 위한 세부 시행계획 임.

## I 개 요

① 대 상 : 지방소방령 이하 5,557명

※ 사전 파악을 통해 만58세 이상, 휴직, 파견 질병자 등 제외

② 시 행 일 : 2015년 4월 중 13~16, 20~24, 27~29(12일간)

※ 우천 대비하여 30일은 예비날짜로 확보, 27일을 추가.

● 소방관서별 체력검정 일정 : 【붙임 1】

③ 검정시간 : 09시 ~ 17시 30분

● 등록(서명) 완료 시간 : 운영요원 08:30, 평가대상자 오전조 08:50, 오후 조 12:40

④ 시행기관 : 전문 용역회사(웰티즌)

⑤ 장 소 : 잠실종합운동장 보조경기장

⑥ 검정종목(6개) : 악력(kg), 배근력(kg), 앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm), 왕복 오래달리기(회), 윗몸 일으키기(회/분), 제자리 멀리뛰기(cm)

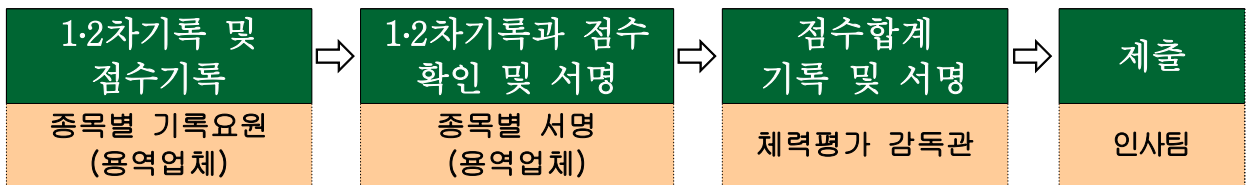


- 운영요원 예산

항 목	금 액 (1일 기준)	집행방법	집행부서
수 당	40,000원	개인별 계좌 지급	본부 인사팀
중식비	7,000원	카드 결제 후 대금 이체	

#### 4 평가카드 기록관리

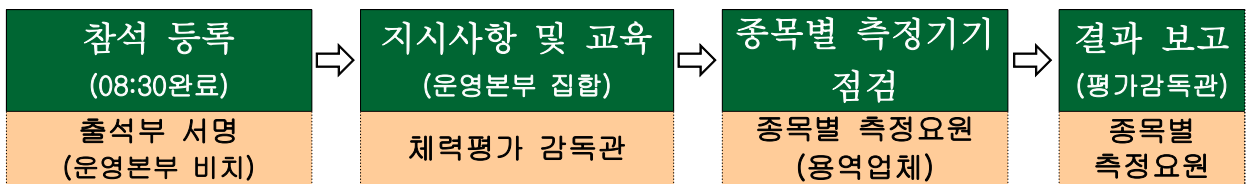
- 평가카드 서식 : **【붙임 6】**
- 체력검정 평가 운영요원 기록 및 서명



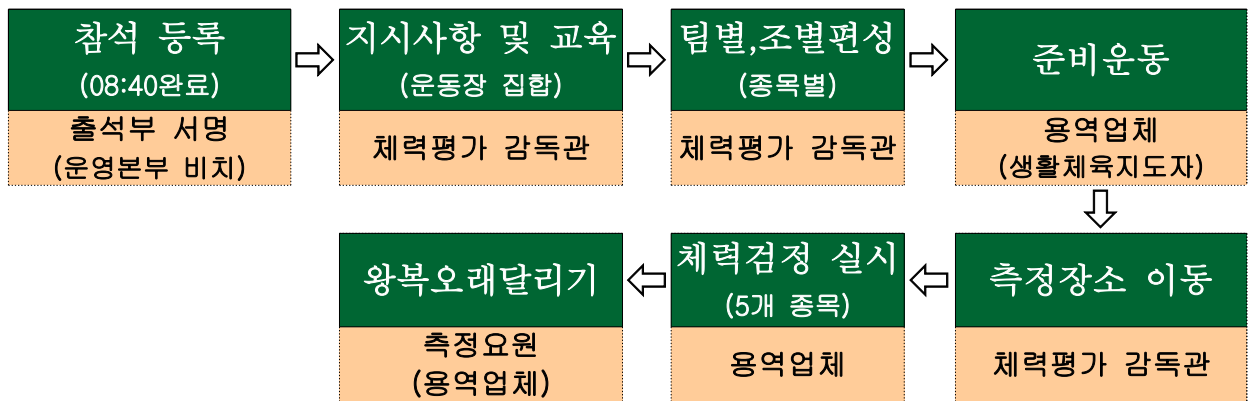
**【주의】** 측정점수 계, 취득점수, 평정점수는 기재하지 않음

#### 5 진행순서

- 운영요원



- 평가대상자



### 【종목별 팀 편성 운영】

- 2~6개조를 1팀으로 묶어 동 시간대 체력검정 인원을 5개의 팀으로 분할 편성 후 왕복달리기를 제외한 종목을 팀별로 차례로 이동하며 검정함. 5개 종목이 모두 끝난 후 왕복달리기를 일괄 진행함.

## 【검정장소 배치도】



### Ⅲ 안전사고 방지

#### ① 안전관리 책임관 지정·운영

- 안전관리 책임관 : 당일 체력평가 감독관  
※ 왕복오래달리기 등 체력검정 중 이상 징후 발견 시 즉시 중단 조치 등 안전관리 철저
- 안전사고 대비 사전 충분한 준비운동 실시 : 용역업체

#### ② 현장 응급의료소 운영

- 설치장소 : 운영본부
- 인 원 : 3명(구급대원)  
※ 구급대원 중 1명은 간호사 또는 1급 응급구조사 자격자 배치
- 구급차량 : 매일 1대 전진배치

일자	4.13	4.14	4.15	4.16	4.20	4.21
구급대	송파	강남	송파	강남	송파	강남
일자	4.22	4.23	4.24	4.27	4.28	4.29
구급대	송파	강남	송파	강남	송파	강남

※ 출동시 예비대 편성 운영 준비 (가까운 119안전센터)⇒서울종합방재센터

- 비치물품 : 심실제세동기 및 필요약품(파스) 등
- 업무지시 : 당일 평가 감독관

#### ③ 고혈압 등 건강상태 체크

- 건강에 의심이 가는 직원은 당일 현장 응급의료소에서 사전 혈압 등 체크

## IV

# 행정사항

### ■ 전 소방관서장

#### ● 평가대상의 명찰 제작 패용

- ▶ 규 격 : 【붙임 8】 → 사전 배부된 샘플과 동일한 사양으로 제작
- ▶ 작성내용 : 조별, 평가번호, 소속, 성명(문자체 및 문자크기 변형 금지)
  - ※ 조별, 평가번호는【붙임 1】 개인의 조별, 평가번호가 일치하도록 작성
- ▶ 지급시기 : 소속 기관(부서)별 교육업무 담당자가 일괄 지참  
⇒ 당일 등록부에 등록된 자에게 지급(분실방지)
  - ※ 당일 소속 기관의 체력검정 평가대상자가 소수인 경우에는 대표자에게 전달하여 체력검정 평가장에서 지급하도록 조치

#### ● 체력검정 평가카드 준비

- ▶ 체력검정 평가카드 서식 : 【붙임 6】
- ▶ 작성내용 : 평가번호, 소속, 계급, 성명, 생년월일, 만 연령, 평가일, **사진부착**
  - 【주의】 만 연령 : 2015. 12. 31 기준 나이로 작성 (붙임 1의 연령을 기재)
- ▶ 지급시기 및 방법 : 명찰과 동일함.

#### ● 해당 기관 20인 이상 검정시행일에는 책임자(교육담당, 안전계획 담당 등)를 지정하여 해당 일 소속 직원을 통제, 질서 유지 및 안전관리 철저

#### ● 전 직원 사전 교육실시

- ▶ 일정별 측정대상자는 반드시 지정된 일자에 측정종료 할 수 있도록 조치
- ▶ 기록이 기재된 체력검정 평가카드는 본부에서 일괄 전산입력 후 해당 소방관서 송부
- ▶ 체력검정 측정요령 : 【붙임 5】



▶ **체력검정 부정행위 발생시 전종목 0점 처리 및 관련자 엄중문책**

- 미 실시자에 대하여 실시한 것으로 카드작성 요구 및 허위기재 금지
- 기록카드 사전기록 및 허위사실 발생시 관련자 엄중 문책
- 체력검정 대리 실시 발견시 엄중 문책(대리 실시자 포함)

▶ **측정 당일 현장 도착시간 준수 철저**(당번 근무자 조기교대 등)

- 운영요원 : 08:30까지 등록 완료
- 체력검정 평가자 : 오전조(08:40) / 오후조(12:30)까지 등록 완료
- 직원이송 차량 : 기관(부서)별 차량지원 자체 협의 추진(대중교통이용)

※ **체력검정장 내 차량 출입 절대불가**

● 매일 **1인당 1리터 이상 인원대비 필요한 물을 반드시 확보하여 지참**

- 장기재직 휴가자 등은 체력검정 평가를 원칙으로 하나, 부득이한 사정으로 미실시하는 자는 기관장의 결재를 득하여 소방공무원 교육훈련성적 평정 규정 제3장 제8조 4항 5호로 소방관서장이 인정하는자로 처리 가능.

- 체력검정 평가 운영요원에 대하여 출장여비, 초과근무수당 지급 금지(별도 수당 지급)

● **비번 근무자 초과근무 인정기준**

- ▶ 체력검정 실시자 : 4시간

- ▶ 출동력 공백 방지를 위한 대기자 : 대기근무 시간만큼

※ 교대제근무자의 경우 가급적 주간근무에 실시하고 불가피하게 비번일에 실시할 경우 검정 후 야간근무에 임할 수 있도록 일정 편성

■ **해당 관서장**

- 현장응급의료소 운영을 위한 구급차량 및 구급대원 3명 지원 협조

- 운영요원 지원 협조

- ▶ 평가관 및 안전패트롤 지원자에 대해 별도 수당을 지급하므로 초과 근무수당 및 출장여비 지급 제외
- ▶ 공익근무요원의 경우 식대 및 출장여비를 본부에서 지급하므로 관서 정산시 제외

- 용역업체

- 사전 **준비운동** 실시

- ▶ 생활체육지도사 배치하여 체력검정 시작 전 준비운동 실시
  - ※ 사전 준비운동 시작 시간 : 오전조(08:55), 오후조(12:50)

- 붙임 1. 체력검정 일정별 대상자 명단(개인별 평가번호 부여-엑셀) 1부.
2. 체력검정 운영요원 편성 명단(엑셀) 1부
  3. 체력검정 운영요원 임무 1부
  4. 체력검정 감독관 서약서 서식 1부
  5. 체력검정 실시요령 1부
  6. 체력검정 평가카드 서식 1부
  7. 체력검정 측정점수 기준표 1부
  8. 체력검정평가자 명찰 규격 1부. 끝.

### 【붙임 3】

## 체력검정 운영요원 임무

### ■ 감독관 (지방소방령)

- 체력검정 총괄
  - ▶ 평가 당일 또는 측정평가 종료 후 측정상 문제점 도출시 총괄 책임
- 당일 체력검정 평가인원 등록 및 관리감독(출석부 본부에서 준비)
- 사전준비운동 및 질서유지 총괄
- 종목별 공정한 평가 지시 및 수시 확인 등 관리·감독
- 당일 체력검정 실시자 안전관리 총괄
  - ※ 왕복오래달리기 등 체력검정 중 이상 징후 발견 시 즉시 중단 조치 등 안전관리 철저
- 진행 중 문제점 발견 시 본부 인사팀과 협의하여 조치
- 체력검정 평가 대상자로부터 이의제기에 대한 기회부여 및 조치
  - ※ 당일 이의제기에 대한 총괄 책임
- 체력검정 평가관리카드 작성 확인 및 서명 후 인사팀 직원에게 전달
- 당일 체력검정대상자 및 운영요원 등록부 서명 확인 후 인사팀 직원에게 전달
- 현장응급의료소 및 구급대 관리

### ■ 안전파트 (지방소방위 이하)

- 측정기간 동안 안전사고 방지( 세면대 및 화장실 등 안전사고 철저)
- 원활한 측정이 이루어 질 수 있도록 질서유지
- 체력측정 운영요원 보조업무 등



**【붙임 4】**

# 서 약 서

본인은 2015년도 소방공무원 체력검정 감독관으로 선발되었기에  
다음 사항을 성실히 이행할 것을 서약합니다.

1. 체력검정 기간 중 체력평가기준표 및 체력검정 방법에 따라 엄정하게 측정하겠습니다.
2. 공정한 체력검정 평가 및 기록을 위하여 체력검정 운영요원 관리감독 임무를 성실히 이행하겠습니다.
3. 위 사항을 위반 했을 시 어떠한 처벌도 감수할 것을 서약합니다.

2015년 4월 일

체력검정 감독관 계급

성명

(인)

**서울특별시소방재난본부장 귀하**

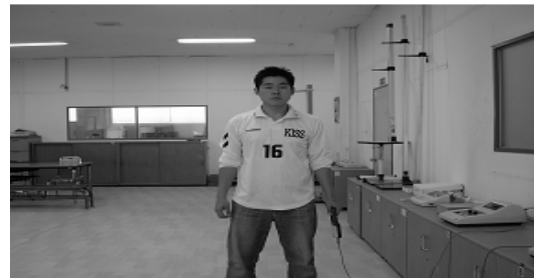
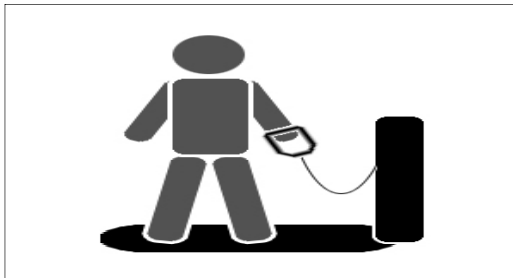
## 【붙임 5】

# 체력검정 실시요령

## ① 악 력(grip strength)

- 측정 장비 : 스메들리(smedley)식 악력계
- 측정 기록단위 : kg
- 측정방법 【그림 1】 참조

- ▶ 똑바로 선채로 양발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제 2 관절이 직각이 되도록 악력계를 잡은 다음 폭을 조절해 다시 잡고 **좌우중 본인 희망에 따라 2회 측정**하여 각각 **최고치를 0.1 kg 단위로 기록**한다.



【그림 1】 악력 측정 자세

- ※ 주의사항 : 악력계가 몸에 닿는 행위, 장갑 착용 금지,  
(몸동작 반칙시 무효 처리)

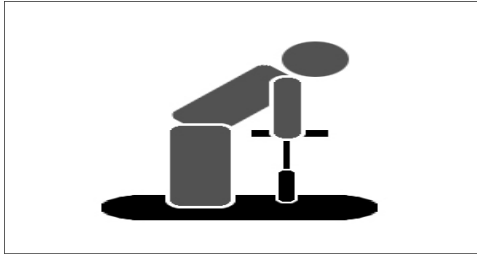
## ② 배근력(back strength)

- 측정 장비 : 배근력계
- 측정 기록단위 : kg
- 측정방법 【그림 2】 참조

- ▶ 양발을 15cm 정도 벌린 자세로 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 약간 기울여 배근력계 손잡이를 잡은 후 배근력계와 **상체의 각도가 30°**가 되도록 배근력계 손잡이의 높이를 **최종로 조절**한다.

▶ 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다.

※ **2회 실시**하여 좋은 기록을 **0.1kg 단위로 기록**한다.



**【그림 2】 배근력 측정 자세**

※ **주의사항 : 무릎을 굽혔다 갑자기 펴는 행위 금지 (몸동작 반칙시 무효 처리)**

### **③ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기**

● 측정 장비 : 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 측정대

● 측정 기록 단위 : cm

● 측정 방법 **【그림 3】** 참조

▶ 피검자는 신을 벗고 양 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 무릎을 펴고 바르게 앉는다.

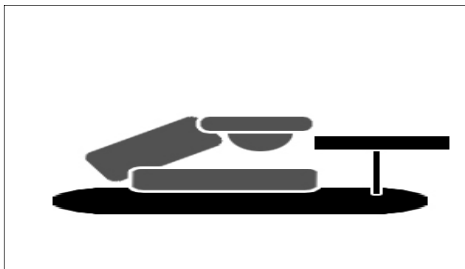
▶ **양발 사이의 넓이는 5cm**를 넘지 않게 한다.

▶ **무릎고정대로 무릎을 감싼다.**

▶ 양 손바닥은 곧게 펴고 왼손바닥을 오른손 등위에 올려 겹치게 하여 준비 자세 취한다.

▶ 「시작」 구호에 따라 상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뺀친다.

▶ 계측원은 피검자의 손가락 끝이 3초 정도 멈춘 지점의 **막대자 눈금을 읽어서 기록**한다.



**【그림 3】 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 측정 자세**



※ 주의사항

- ◆ 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뺏치는 행위 금지
- ◆ 피검자가 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽히는 행위 금지
- ◆ 손끝이 닿는 위치를 정확히 하여 기기고장 발생금지

4 제자리 멀리뛰기

- 측정 기록단위 : cm
- 측정 방법
  - ▶ 발구름선을 넘지 않도록 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며, 발구름선에서 가장 가까운 발뒤꿈치의 착지점까지 거리를 구름선과 직각으로 측정한다.
  - ▶ 측정거리는 **2회 실시하여 상위 기록을 측정**한다.

※ 주의사항

- ◆ 발구름선을 발끝이 넘는 행위 금지
- ◆ 스파이크 신발 금지(운동화 착용)

5 윗몸일으키기

- 측정 기록단위 : 회
- 측정 방법
  - ▶ 양발을 30cm정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽히며 양손은 교차해서 가슴에 대고 손끝이 어깨를 향하게 하여 등을 매트에 대고 누워 상체를 90° 이상 일으킨다.
  - ▶ 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다.

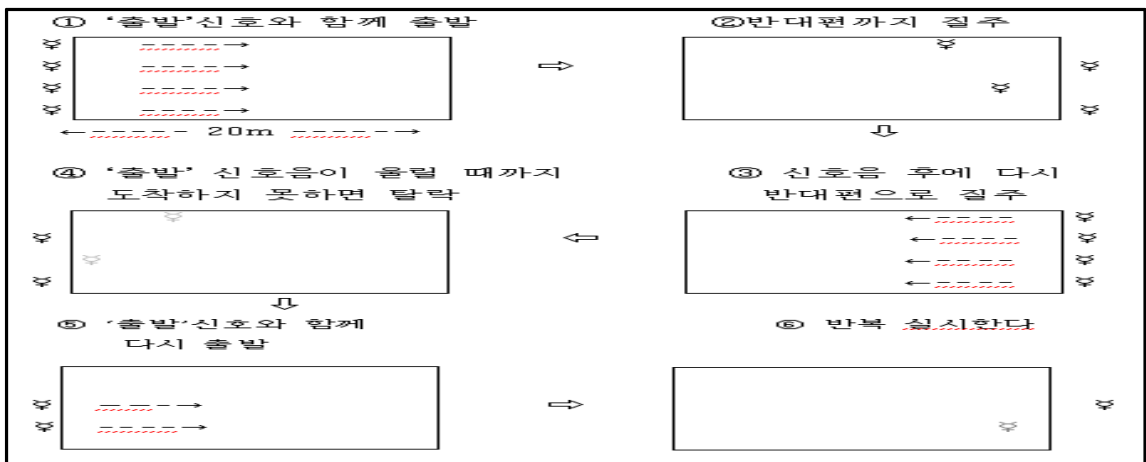
※ 주의사항 : 반칙시 횟수에 미 포함

## ⑥ 왕복 오래달리기

- 측정 기록단위 : 회
- 측정 장비 및 시설
  - ▶ 최소 길이 20m, 1인당 폭 1m 이상 되는 평평하고 미끄럽지 않은 공간
  - ▶ 음량이 적절한 CD 플레이어 또는 카세트플레이어
  - ▶ 점증속도에 따라 울리는 신호음이 녹음된 CD 또는 오디오카세트 (\*녹음 CD : 별도)
- 측정 방법 【그림 4】 참조
  - ▶ 20m코스의 양쪽 끝선에 테이프나 분필로 선을 긋는다.
  - ▶ 출발신호원의 '출발' 신호에 맞춰서 출발한다.
  - ▶ 먼저 도착한 피검자는 출발자의 '출발' 신호가 다시 울릴 때까지 기다려야 한다.
  - ▶ 신호가 울리면 다시 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다.
  - ▶ 매 분마다 점점 빨라지도록 정해진 속도에 맞추어 20m 거리를 가능한 오래 왕복하여 달린다.
  - ▶ 「출발」 신호가 울릴 때까지 도착하지 못했을 경우, 최초 1회는 신호가 울릴 때 방향을 바꾸어 달릴 수 있으나 두 번째로 신호음이 울리기 전에 라인에 도달하지 못한 경우에는 탈락이 된다.
  - ▶ 왕복하는 동안 정해진 주기에 따라 속도가 빨라진다.
  - ▶ 동시에 출발한 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못한 경우 검사는 종료되고 이때까지 달린 20m 거리의 횟수를 기록한다.

### ※ 주의사항

- ◆ 1회 위반시 「경고」 : 운영요원이 「황색」 표지로 안내
- ◆ 2회 위반시 「실격」 : 운영요원이 「적색」 표지로 안내 → 경고 이후에 달린 횟수는 평가에 미 포함
- ◆ 스파이크 신발 금지



【그림 4】 왕복오래달리기 실시 방법

**[붙임 6]**

**2015년도 체력검정 평가카드**

평가번호					사 진	
소 속			계 급			성 명
생년월일			만 연령			평가일
체 력 평 가	종 목		1차 기록	2차 기록	점 수	평가관 서명
	악력(kg)					
	배근력(kg)					
	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)					
	제자리멀리뛰기(cm)					
	윗몸일으키기(회)					
	왕복오래달리기(회)					
측정점수 계 (70점 만점)				점		
취득점수 = 측정점수 + 보정치				점		
평정점수 = (70+보정치)/70 × 7				점		
체력평가 불참 사유						

2015년 4월 일

체력평가 감독관 :

(서명)

**[붙임 7]**

## 체력검정 측정점수 기준표

종 목	성 별	측 정 점 수									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
악력 (kg)	남	34.0 이하	34.1~ 36.8	36.9~ 39.6	39.7~ 42.4	42.5~ 45.2	45.3~ 49.2	49.3~ 52.4	52.5~ 55.4	55.5~ 58.0	58.1 이상
	여	20.6 이하	20.7~ 22.3	22.4~ 24.0	24.1~ 25.7	25.8~ 27.5	27.6~ 29.7	29.8~ 31.7	31.8~ 33.7	33.8~ 35.7	35.8 이상
배근력 (kg)	남	93 이하	94~ 106	107~ 119	120~ 133	134~ 146	147~ 156	157~ 167	168~ 178	179~ 194	195 이상
	여	51 이하	52~ 59	60~ 67	68~ 76	77~ 84	85~ 91	92~ 99	100~ 107	108~ 114	115 이상
앞아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	남	1.8 이하	1.9~ 5.6	5.7~ 9.3	9.4~ 12.9	13.0~ 16.0	16.1~ 18.0	18.1~ 20.3	20.4~ 22.4	22.5~ 24.2	24.3 이상
	여	2.5 이하	2.6~ 7.9	8.0~ 12.4	12.5~ 16.3	16.4~ 19.4	19.5~ 21.3	21.4~ 23.3	23.4~ 25.4	25.5~ 26.7	26.8 이상
제자리 멀리 뛰기 (cm)	남	164 이하	165~ 178	179~ 192	193~ 207	208~ 222	223~ 230	231~ 240	241~ 249	250~ 257	258 이상
	여	107 이하	108~ 120	121~ 133	134~ 146	147~ 159	160~ 166	167~ 175	176~ 184	185~ 193	194 이상
윗몸 일으키기 (회/분)	남	19 이하	20~ 25	26~ 31	32~ 37	38~ 41	42~ 45	46~ 48	49~ 50	51~ 53	54 이상
	여	8 이하	9~ 14	15~ 20	21~ 26	27~ 31	32~ 35	36~ 38	39~ 40	41~ 43	44 이상

측정점수		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
왕복 오래 달리기 (회)	남	12 이하	13 ~ 18	19 ~ 24	25 ~ 30	31 ~ 35	36 ~ 40	41 ~ 45	46 ~ 49	50 ~ 53	54 ~ 57	58 ~ 60	61 ~ 63	64 ~ 65	66 ~ 67	68 ~ 69	70 ~ 72	73 ~ 75	76 ~ 79	80 ~ 84	85 이상
	여	6 이하	7 ~ 10	11 ~ 13	14 ~ 16	17 ~ 19	20 ~ 22	23 ~ 25	26 ~ 28	29 ~ 31	32 ~ 33	34 ~ 35	36 ~ 37	38 ~ 39	40 ~ 41	42 ~ 43	44 ~ 45	46 ~ 48	49 ~ 51	52 ~ 55	56 이상

■ 연령대별 보정치

35세 이하	36~40세	41~45세	46~50세	51~55세	56세 이상
2	7	9	12	15	19

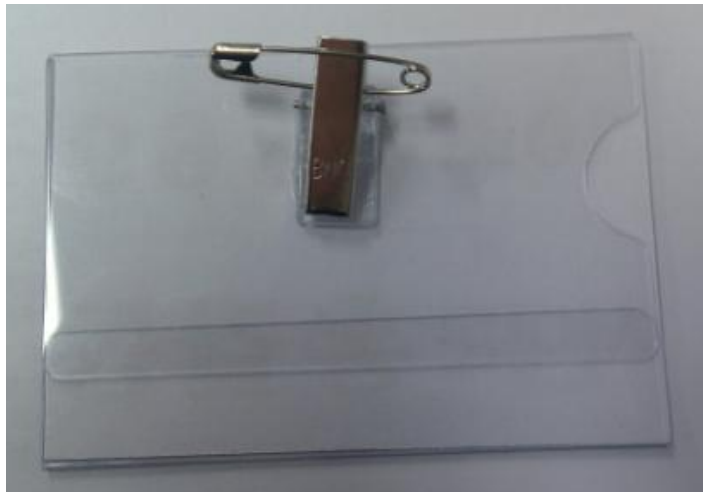
**【붙임 8】**

**체력검정 평가자 명찰 규격(예시)**

---



**【전면】**



**【후면】**