

2026. 3. 31.(화) 조간 (온라인 보도) 2026. 3. 30.(월) 12:00

## “재난 현장에 최적화된 체력검증 도입”

### 소방청, 소방관 체력시험 ‘현장형 순환식’으로 전면 개편

- 당기기, 오르기, 끌기, 옮기기 등 4개 종목 5개 과정(코스) 연속 수행으로 실전 현장 대응력 검증
- 2028년 재직자 체력검정부터 본격 도입 후, 단계적 안정화 거쳐 신규 채용시험 점진적 확대
- 수험생 혼란 없도록 맞춤형 체력향상 프로그램 영상 제작해 소방청 누리집 등 전면 공개

- 소방청(청장 김승룡)은 현장 직무 수행 능력을 보다 정확히 반영하고 소방대원들의 실질적인 체력 증진을 도모하기 위해 기존 체력종목을 ‘현장형 순환식 체력종목’으로 전면 개편하고, 이를 재직자 체력검정부터 채용시험까지 단계적으로 도입한다고 30일 밝혔다.
- 이번 개편의 핵심은 기존의 개별 종목 측정 방식에서 벗어나 실제 재난 현장과 유사한 연속 수행 방식으로 전환하는 것이다.
  - 평가 방식은 당기기, 오르기, 끌기, 다시 당기기, 옮기기로 이어지는 총 4개 종목 5개 과정(코스)을 쉬지 않고 연속으로 수행하여 완주 시간을 측정하게 된다.
- 소방청은 새로운 제도의 안정적인 정착과 수험생의 혼란 방지를 위해 철저히 단계적으로 도입할 계획이다.
  - 먼저 관련 규정인 소방공무원 체력관리 규칙이 지난 3월 13일 자로 개정됨에 따라, 2년간의 유예기간을 거쳐 2028년부터 재직자 체력검정에

본격적으로 적용하며 평가는 관리와 증진 중심으로 운영될 예정이다.

○ 유예기간 동안에는 연구용역과 시범운영을 병행하여 세밀한 평가 기준을 마련한다. 재직자 평가를 통해 제도가 충분히 안정화되면 이후 채용시험으로 확대한다. 채용시험은 소방간부후보생 선발 시험에 우선 적용하고, 그 결과를 바탕으로 대규모 신규 채용 시험까지 순차적으로 넓혀갈 계획이다.

○ 구체적인 채용시험 적용 시기와 세부 기준은 향후 법령 개정을 통해 확정되며 수험생들이 충분히 대비할 수 있도록 사전에 예고 기간을 거쳐 공고할 방침이다.

□ 아울러 소방청은 낮선 순환식 체력종목 도입에 따른 수험생과 재직자의 부담을 덜기 위해 체계적인 맞춤형 체력향상 프로그램을 개발했다.

○ 해당 프로그램은 새로운 종목 수행에 필수적인 근력과 심폐지구력을 기를 수 있도록 수준별 운동법을 영상으로 제작한 것으로, 소방청 누리집 등에 전면 공개하여 누구나 체계적으로 시험을 준비할 수 있도록 적극 지원한다.

□ 김승룡 소방청장은 “이번 체력종목 개편은 실제 재난 현장에서 요구되는 강인한 실전 체력을 기르기 위한 필수적인 과정”이라며, “재직자 체력검정을 통해 제도를 완벽히 정착시키고 체력향상 프로그램을 적극 지원하여, 소방관을 꿈꾸는 수험생들이 공정하고 투명하게 체력시험을 준비하고 현장에 최적화될 수 있도록 하겠다”고 밝혔다.

담당 부서	소방청 교육훈련담당관	책임자	과 장	유병욱 (044-205-7280)
		담당자	소방령	김태오 (044-205-7284)

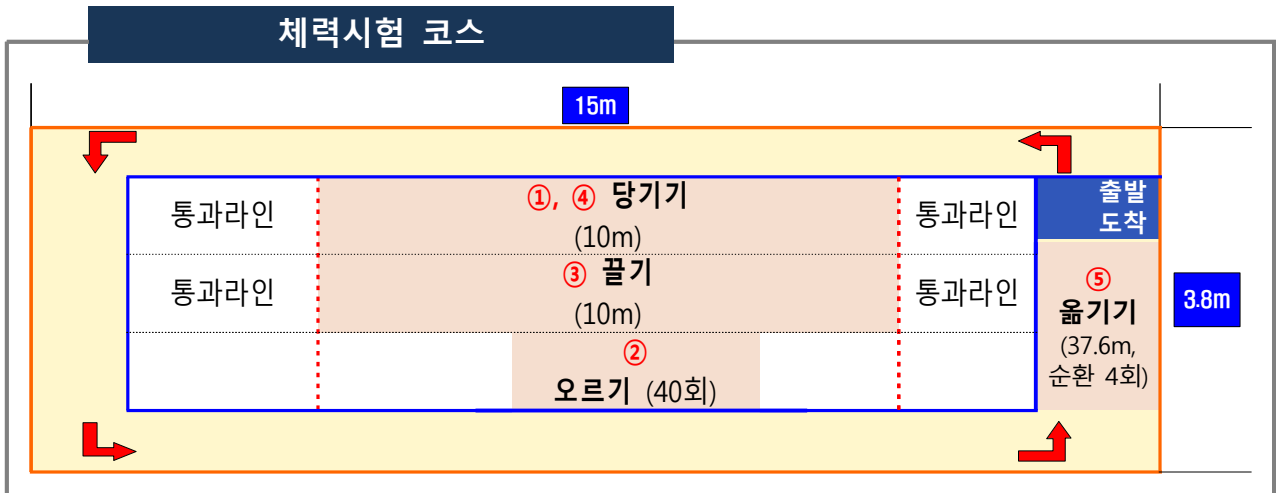


# 붙임 1

## 소방공무원 순환식 체력종목 평가방법(안)

### □ 순환식 4종목 5코스

※ 세부 운영기준은 시범운영 및 연구용역을 통해 결정



종목	평가방법	관련사진
당기기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 15m 로프 끝에 약 24kgf 견인력의 중량물(Sled)을 양손으로 10m 당기기 1회</li> <li>* 충수된 소방호스(40mm) 2본(30m)을 당기는 견인력(24kgf)</li> </ul>	
오르기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10kg 케틀벨을 양손에 들고 30cm 높이의 1단 계단을 오르고 내리는 동작 40회*</li> <li>* 총 3개 층(화재 층과 아래 2개 층)까지 오를 수 있는 능력 측정</li> </ul>	
끌기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 약 28kgf 견인력의 중량물을 뒷걸음으로 40m**(10m×4회) 이동</li> <li>* 72kg의 더미를 아스팔트 바닥에서 당기는 견인력</li> <li>** 고층건물 화재발생 시 화재 현장으로부터 현장지휘소까지 거리</li> <li>※ 국가기술표준원 제8차 대한민국 성인 남성 평균 체중(72.45kg)</li> </ul>	
당기기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 15m 로프를 당겨 약 24kgf 중량물(Sled)을 양손으로 원위치로 당기는 동작 1회</li> <li>* 충수된 소방호스(40mm) 2본(30m)을 당기는 힘(24kgf)</li> </ul>	
옮기기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10kg 케틀벨을 양손에 들고 측정코스를 150m*(37.6m×4회) 이동하는 능력 측정</li> <li>* 재난현장과 소방차량의 대략적인 배치 거리 기준</li> </ul>	

종목	증진 프로그램
<p><b>당기기</b> 최대 한양에서 동수원 소탕요소를 당길 수 있는 능력</p> <p><b>보강운동</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cable row</li> <li>DB double row</li> <li>Battle rope wave, slam</li> <li>Seated row</li> <li>Side stretching</li> </ul> 	   
<p><b>오르기</b> 최대 한양에서 2개 층을 계단으로 건널 수 있는 능력</p> <p><b>보강운동</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Smith m/c Back lunge</li> <li>Leg press</li> <li>Kettlebell step up down</li> <li>Calf raise</li> <li>Mobility T-spin</li> </ul> 	   
<p><b>끌기</b> 제한 한양에서 구조대상자를 구조할 수 있는 능력</p> <p><b>보강운동</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dead lift</li> <li>Hip thrust</li> <li>Kettlebell swing</li> <li>Burpee Test with Medicine ball</li> <li>Body twist with Foam Roller</li> <li>Hip joint rotation</li> </ul> 	   
<p><b>옮기기</b> 한양에서 장비 필수에 필요한 능력</p> <p><b>보강운동</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bosu Mountain climber</li> <li>Gym ball Plank</li> <li>Farmer's carry</li> <li>Core stretching</li> </ul> 	   