

소방공무원 채용 체력시험 개편 사전안내 공고

소방청은 현장 직무 수행 능력을 정확히 반영하고 실질적인 체력 증진을 도모하고자, 기존의 개별 종목 측정 방식을 ‘순환식 체력종목’으로 전면 개편할 예정입니다. 수험생 여러분의 원활한 시험 준비를 위해 도입 일정 및 주요 내용을 다음과 같이 공고합니다.

2026년 4월 9일
소 방 청 장

1 개편 주요내용

- 가. 평가 방식 전환 : 기존의 개별 종목 측정 방식에서 벗어나, 실제 재난 현장과 유사한 연속 수행 방식으로 평가 방식이 전환됩니다.
- 나. 평가 종목 및 코스 : 당기기 → 오르기 → 끌기 → 당기기 → 옮기기로 이어지는 총 4개 종목 5개 코스를 쉬지 않고 연속으로 수행하며, 전체 완주 시간을 측정합니다.

2 도입 일정 및 적용 계획

- 가. 단계적 도입 : 새로운 제도의 안정적인 정착과 수험생의 혼란 방지를 위해 단계적으로 시행합니다.
- 나. 재직자 우선 적용 : 개정된 ‘소방공무원 체력관리 규칙(2026년 3월 13일자)’에 따라 2년간의 유예기간을 거쳐, 2028년 재직자 체력 검정부터 우선 시행됩니다. 2년간의 유예기간 동안에는 연구용역과

시범운영을 통해 세부 운영기준을 마련할 예정입니다.

라. 채용시험 확대 : 2028년 시행되는 재직자 체력검정 제도가 충분히 안정화(1~2년 소요 예정) 된 이후에 채용시험으로 확대 적용될 예정입니다. 채용시험은 소방간부후보생 선발 시험에 우선 적용되며, 이후에 신규 채용시험까지 순차적으로 확대할 계획입니다.

마. 채용시험 적용시기 및 세부기준 공고 : 채용시험 적용 시기 및 세부 평가 기준은 향후 법령 개정을 통해 확정될 예정이며, 수험생들이 충분히 대비할 수 있도록 법령 개정이 완료되면 확정된 내용을 사전에 공고할 방침입니다.

3 수험생 대비 지원사항

가. 체력향상 프로그램 개발 : 생소한 순환식 체력종목에 대한 부담을 줄이기 위해 맞춤형 체력향상 프로그램을 개발하였습니다. 새로운 종목 수행에 필수적인 근력과 심폐지구력을 기를 수 있도록 수준별 운동법이 영상으로 제작되었습니다.

나. 영상공개 및 지원 : 해당 영상은 소방청 유튜브에 전면 공개되었으며, 누구나 체계적으로 체력시험을 준비할 수 있습니다. 또한, 체력향상 프로그램에서 소개된 운동법을 설명하는 추가 영상도 제작하여 수험생들이 혼자서도 준비할 수 있도록 지원할 예정입니다.

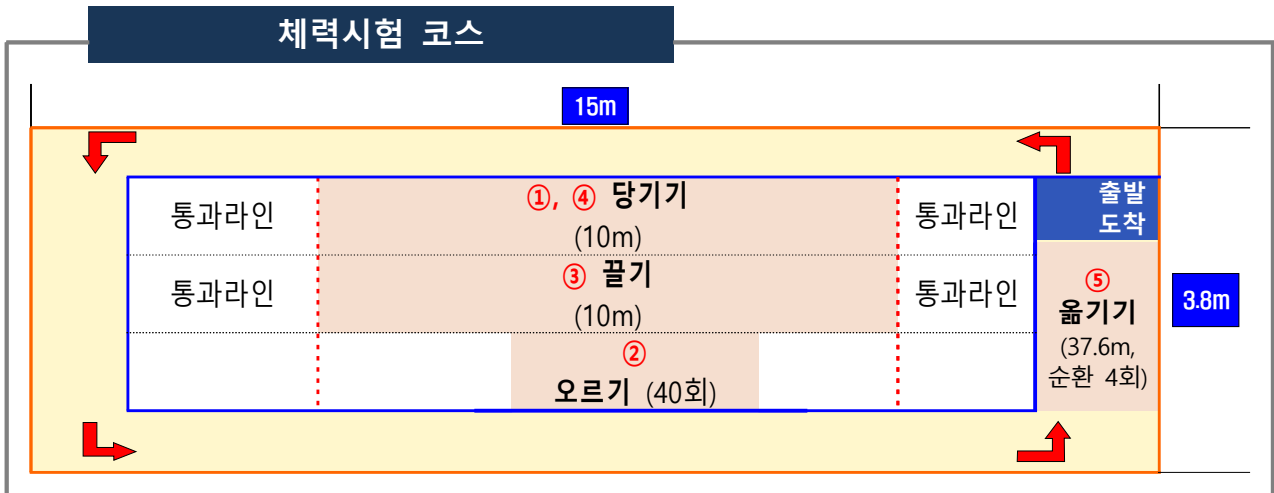
- 붙임 1. 소방공무원 순환식 체력종목 평가방법(안)
2. 순환식 종목 대비 체력향상 프로그램(동영상). 끝.

붙임 1

소방공무원 순환식 체력종목 평가방법(안)

□ 순환식 4종목 5코스



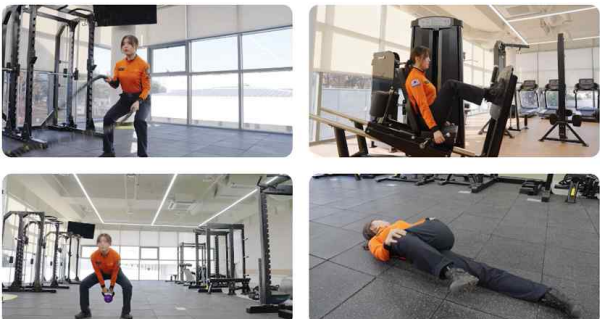
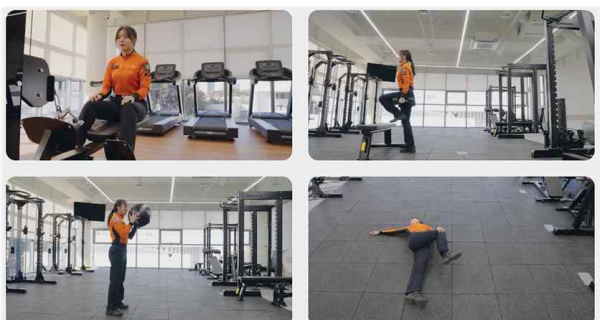
※ 세부 운영기준은 시범운영 및 연구용역을 통해 결정



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

붙임 2

순환식 종목 대비 체력향상 프로그램(동영상)

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

※ 동영상 URL : 유튜브(소방청TV) / <https://youtu.be/WlICg1XWzEE?si=h3ZSs4BVloO0aDZw>