전투체력의 기본 '지구력·인내심·극기력' 향상

군 체력검정 길라잡이

<4·끝> 3㎞ 달리기

3㎞ 달리기는 심폐지구력을 측정하는 방법이다. 심폐지구력이란 심장과 폐의 운동을 수행할 수 있는 지속 능력을 말한다. 인간이 생명과 생존 능력을 유지하는 데 절대적으로 필요한, 신체에서 가장 중요한 부분을 꼽으라면 뇌, 심장, 폐를 들 수 있다. 그중에서도 건강 체력의 으뜸은 심폐 기능에서 나오는 것이며, 유산소 능력이 결정적인 역할을 한다. 평균적으로 남성의 경우 25세를 기준으로 했을 때 유산소 능력은 연령이 증가하면서 연 1%가량 감소하는 것으로 나타난다. 이 감소를 막는 유일한 방법이 바로 유산소 운동이라 할 수 있다. 그런 의미에서 3㎞ 달리기는 유산소 지구력 훈련 목적에 맞는 최소한의 달리기 거리라 할 수 있다. 또한 전신 및 심폐지구력을 향상시키고, 몸의 균형을 잡아주며, 지치지 않는 체력을 갖게 할 뿐 만 아니라 군인에게는 지구력·인내심·극기력을 키워 전투체력 향상에 기여한다.

지난 2009년까지 실시했던 1.5㎞ 달리기는 비교적 단거리이고 스피드 위주의 종목이었다. 따라서 심폐 기능에 무리를 줘 높은 심박수와 혈압 상승을 야기하는 등 전신 및 심폐지구력 측정 종목으로는 부적합했다. 이에 지난 2010년부터 시험적용과 전문가들의 의견수렴, 외국군 사례 등을 종합해 3㎞ 달리기로 변경했다.



3㎞ 달리기 체력검정을 하는 모습. 국방일보 DB

'인터벌 트레이닝' 훈련방법 큰 효과
중상의 스피드 달리기와 조깅 반복
수영·줄넘기 등도 심폐강화에 도움

3㎞ 달리기 검정기준표는 남성의 경우 연령별 유산소 능력이 25세를 기준으로 매년 평균 1% 감소한다는 것을 반영해 3㎞인 경우 연 15초 감소를 비례적으로 적용, 기준안을 설정했다. 또한 유산소 능력 감소 대비 연령 증가에 따른 편차 심화로 등급별·연령별로 임의의 다중 가중치를 일정하게 부여해 육·해·공군에 동일 적용 가능한 등급별·연령집단별 기준치를 선정했다.

여군은 남군과 생리학적 차이를 고려해 남자 기준치 대비 80%로 선정했고, 군무원은 현역 대비 90%로 기준치를 설정했다.

3㎞ 달리기 훈련 방법은 인터벌 트레이닝을 실시하는 것이 좋다. 인터벌 트레이닝은 중상의 스피드 달리기와 조깅을 반복하는 운동으로 스피드와 심폐지구력 향상에 탁월한 효과를 발휘한다. 예들 들어, 400m 트랙을 최대속도로 100초에 골인하는 사람은 그 속도의 80~90%인 110~120초에 400m를 달리고, 다음 1바퀴는 조깅으로 서서히 안정적으로 뛰고 5~6분 걸려 들어온 후 다시 400m는 처음 속도로 달리는 것이다.

이것을 5~6회 반복해 심폐 기능이 향상되면 7~8회 반복하도록 한다. 이를 주 3~5회 실시하며 주 1회는 3㎞ 실제 달리기를 수행해 페이스를 익히면서 4~6주간 반복한다. 4~6주 후에는 실제 검정종목을 실시하는 것이 좋으나 언제든지 근력이나 달리기가 벅차다고 생각되면 기본 훈련으로 되돌아와 반복하는 것이 좋다.

이와 더불어 심폐 능력 강화 운동인 수영, 자전거타기, 등산, 줄넘기 등을 자신의 체력 수준에 맞게 실시하는 것도 도움이 된다.

국군체육부대 체육과학연구실 김학진 사무관

▮ 편집=박재윤 기자

■ 3㎞ 달리기 체력검정 기준표 (남군)

종목	등급	연령												
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60이상
3㎞ 달리기	합격 특급	12:30 이하	12:45 이하	13:00 이하	13:15 이하	13:30 이하	13:45 이하	14:00 이하	14:15 이하	14:30 이하	14:45 이하	15:10 이하	15:35 이하	16:00 이하
	합격 1급	12:31-13:32	12:46-13:52	13:01-14:12	13:16-14:32	13:31-14:49	13:46-15:05	14:01-15:25	14:16-15:42	14:31-16:02	14:46-16:19	15:11-16:46	15:36-17:13	16:01-17:40
	합격 2급	13:33-14:34	13:53-14:59	14:13-15:24	14:33-15:49	14:50-16:07	15:06-16:26	15:26-16:51	15:43-17:09	16:03-17:34	16:20-17:52	16:47-18:23	17:14-18:51	17:41-19:19
	합격 3급	14:35-15:36	15:00-16:06	15:25-16:36	15:50-17:06	16:08-17:26	16:27-17:46	16:52-18:16	17:10-18:36	17:35-19:06	17:53-19:26	18:24-19:59	18:52-20:29	19:20-20:59
	불합격	15:37 이상	16:07 이상	16:37 이상	17:07 이상	17:27 이상	17:47 이상	18:17 이상	18:37 이상	19:07 이상	19:27 이상	20:00 이상	20:30 이상	21:00 이상

■ 3㎞ 달리기 체력검정 기준표 (여군)

종목	등급	연령												
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60이상
3㎞ 달리기	합격 특급	15:00 이하	15:18 이하	15:36 이하	15:54 이하	16:12 이하	16:30 이하	16:48 이하	17:06 이하	17:24 이하	17:42 이하	18:10 이하	18:35 이하	19:00 이하
	합격 1급	15:01-16:14	15:19-16:38	15:37-17:02	15:55-17:26	16:13-17:46	16:31-18:06	16:49-18:30	17:07-18:50	17:25-19:14	17:43-19:34	18:11-20:03	18:36-20:30	19:01-20:57
	합격 2급	16:15-17:29	16:39-17:59	17:03-18:29	17:27-18:59	17:47-19:21	18:07-19:43	18:31-20:13	18:51-20:35	19:15-21:05	19:35-21:27	20:04-21:56	20:31-22:25	20:58-22:53
	합격 3급	17:30-18:43	18:00-19:19	18:30-19:55	19:00-20:31	19:22-20:55	19:44-21:19	20:14-21:55	20:36-22:19	21:06-22:55	21:28-23:19	21:57-23:49	22:26-24:19	22:54-24:49
	불합격	18:44 이상	19:20 이상	19:56 이상	20:32 이상	20:56 이상	21:20 이상	21:56 이상	22:20 이상	22:56 이상	23:20 이상	23:50 이상	24:20 이상	24:50 이상

2018년도 꿈도전지원금 신청 안내

| 개 요 |

- 신청기간 : 2018. 7. 2.(월) ~ 9.28.(금)/해외대학생은 2018. 5. 8.(화) ~ 9.28.(금)
  ※ 신청기간 이후 접수자 지급 불가(소급적용 없음)
- 신청대상 : 현역군인의 자녀 중 대학 신입생 자녀로서 「지급대상학교(고등교육법 제2조에 의한 대학/전문대학 등)」에 '18학년도 1학기(전반학기)를 등록하고 1학기 성적(기준:평균 80점 이상, 3.0/4.5) 우수자 順 2,700명 선발
- 지급액 : 1인당 100만원
- 지급방법 : 개인 급여계좌 또는 신청인 별도통장으로 일괄지급('18.10.15.(월)예정)

| 신청방법 |

- 국방통합급여포털 「꿈도전지원금 메뉴」에 신청인 직접 신청
- 기타 자세한 사항은 "2018년도 꿈도전지원금 지급계획" 공문 참조

| 행정사항 |

- 꿈도전지원금 신청요령, 신청 시 유의사항(입력, 업로드 등)은 반드시 국방통합급여포털 체계 참고 후 신청 바람
- 문의처 : 軍 953-6444~6 / 일반 02) 3146-6444~6

국 군 재 정 관 리 단