

체력 측정 전 물 한 컵...3km 달린 뒤 눕지 말고 심호흡

군 체력검정 길라잡이 <1> 강한 전투력을 이끄는 체력단련

『전쟁론』의 저자 클라우제비츠는 “전쟁은 수많은 육체 피로와 마찰을 수반한다. 따라서 전투는 많은 운동량을 요구하며, 추위와 더위 그리고 기아까지도 견뎌야 하는 상황에 직면하므로 강인한 체력은 중요하다”고 강조한 바 있다. 세월이 흘렀지만, 장병들의 체력은 고도로 발달한 무기체계로 싸우는 현대전과 미래전에서도 변함없이 중요한 요소이자 전투를 승리로 이끄는 기반이다. 그러므로 장병들의 꾸준한 체력단련의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 이에 장병들의 체력 단련을 도모하고, 완벽한 체력검정 준비를 위한 종목별 요령을 4회에 걸쳐 상세히 소개한다.

체력검정 기준 설정 근거 및 변천 과정

우리 군의 체력검정은 장병 체력 향상을 통한 전투 의지 고양 및 전투 태세 확립을 목적으로 지난 1964년 제정돼 현재까지 5차 개정을 거쳐 지속되고 있다. 무엇보다도 성공적인 체력검정 지속을 위해서는 체력 단련 여건이 보장돼야 한다. 또한 개인별 체력 수준과 건강상태를 확인해 안전하게 시행함으로써 사고를 방지해야 한다.

군인이 전투를 수행하는 데 가장 중요한

영했고, 여군은 종목별로 생리적 특성을 고려했으며 군무원은 비전투요원임을 감안해 현역 대비 10% 하향 조정했다. 또한 연령에 따른 근력·지구력·심폐능력 감소를 고려해 설정했다.

이렇듯 체력검정기준표는 생리적 특성과 과학적 논리를 기초로 군이 요구하는 체력 수준에 부합하도록 작성됐다. 그러므로 평소 개인이 꾸준한 훈련과 연습을 통해서 점차 향상시킬 수 있을 것이다.

전투 수행 위한 필수 체력 요인은 근력·지구력·심폐지구력
우리 군 검정 종목 ‘팔굽혀펴기·윗몸일으키기·3km 달리기’
심폐기능 키운 뒤 측정...최소 3~4개월 예비운동기간 필요

체력 요인은 근력·근지구력·심폐지구력이다. 그리고 이를 측정하기 위한 과학적이고 보편 타당한 방법은 현재 시행하는 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 3km 달리기다. 현재 시행 중인 체력검정은 관계자 및 전문가들의 수많은 토의를 거쳤다. 또한 국군체육부대가 중심이 돼 장병을 대상으로 시험 적용한 결과와 주요 외국군 체력검정 종목도 고려해 종목 및 검정 기준치를 정했다.

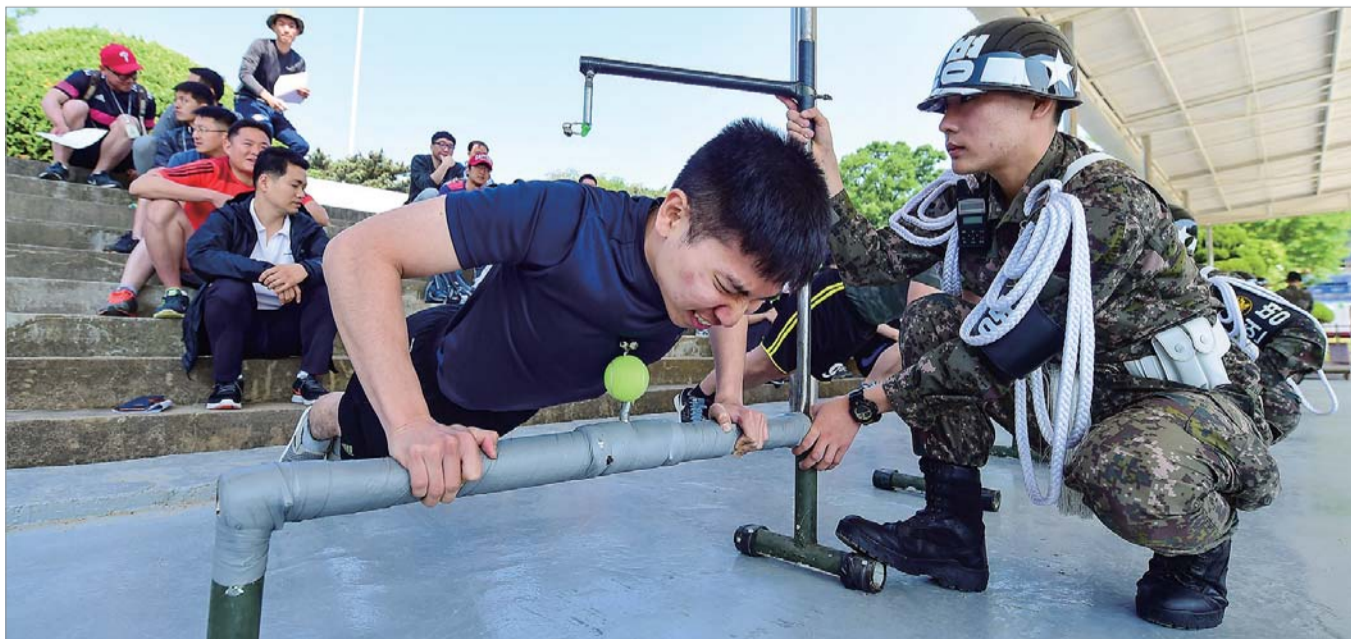
2010년 체력검정 5차 개정 전까지 실시됐던 1.5km 달리는 비교적 단거리이고, 스피드에 초점을 맞춰 심폐기능에 부담을 줬다. 이에 전문가들의 의견을 수렴해 심폐지구력 측정에 부적합하다는 결론에 도달했고, 3km 달리기로 변경해 실시하고 있다.

아울러 검정기준치 설정에도 신중을 기했다. 남군은 미군을 비롯한 외국군의 기준치와 부대 유형별로 시험했던 측정 결과를 반

외국군 사례

우리 군의 체력검정 종목과 기준치를 선정할 때 참고하는 미군을 비롯한 주요 외국군의 체력검정체계를 살펴보는 것도 의미가 있다. 주요 외국군은 전투원의 필수 체력요인을 근력·근지구력·심폐지구력·민첩성·순발력의 다섯 가지로 보는 국가가 다수다. 그리고 우리와 마찬가지로 모두 오래달리기를 시행하고 있으며 팔굽혀펴기와 윗몸일으키기 종목을 많이 운용하고 있다.

미군의 체력검정 체계를 살펴보면 미 육군은 1980년 이후 체력검정을 체계화해 2마일(3.2km) 달리기, 팔굽혀펴기(2분), 윗몸일으키기(2분) 3개 항목을 현재까지 실시하고 있다. 하지만 이 측정 방식은 최근 실제 전투와 작전 수행에 맞지 않는다는 의견이 있어 두 가지 체력검정을 실시하는 방안이 제시되기도 했다.



우리 군의 체력검정 종목 중 팔굽혀펴기를 하는 장병의 모습.

국방일보 DB



미군의 체력단련 모습.

미 육군교육사령부 제공

■ 주요 외국군 체력검정 종목

구분	근력	근지구력	심폐지구력	순발력	민첩성
미국	팔굽혀펴기	윗몸일으키기	3.2km 달리기		
영국			4.8km 달리기		
프랑스	뱃줄타기	수영, 윗몸일으키기	12분 달리기		
독일		철봉매달리기	1.5km 달리기		10m 왕복달리기
일본	팔굽혀펴기, 던지기	윗몸일으키기, 턱걸이	3km 달리기	제자리멀리뛰기	

바로 신체적응력검정(Army Physical Readiness Test)과 전투적응력검정(Army Combat Readiness Test)이다. 신체적응력검정은 짧은 거리를 빠르게 달리는 능력을 요구하는 현대전투를 반영해 60야드(55m) 왕복 달리기, 노젓기(1분), 제자리멀리뛰기, 팔굽혀펴기(1분), 1.5마일(2.4km) 달리기의 5개 항목을 선정했다.

전투적응력검정은 군인으로서 개인능력과 전장적응능력 함양을 위해 고안됐는데 전투복·방탄모를 착용하고 무기를 휴대한 상태에서 400m 달리기, 허들, 높은 포복, 환자 후송, 탄통 운반, 단거리전력질주 등을 평가하려 했다. 그러나 2012년 8월, 미 육군은 체력검정방식을 변경하지 않고 현행대로 유지한다고 밝혔다. 이는 많은 요소를 중

합적으로 분석했을 때 추가적인 연구 및 검증이 필요했을 것으로 사료된다.

이런 가운데 미 육군은 지난해 11월부터 전투적응력검정 실험 종목에 타이어뒤집기, 마네킹 끌기, 모래주머니 쌓기, 모래주머니 던지기, 민첩성 측정, 2.4km 험지 달리기 등을 포함해 추가로 시험적용을 시작하며 현대 전장 환경에 부합하는 적응능력 평가 방식으로 개선을 추진하고 있다.

체력 검정 및 훈련 주의사항

체력검정과 훈련을 실시하기에 앞서 사고를 예방하는 데 중요한 사항을 몇 가지 당부하고 싶다. 무엇보다도 달리기 등 유산소운동이 포함된 일일 체력단련으로 심폐기능을 향상시켜야 한다. 검정 실시 전 최소 3~4개월간 지속적인 예비운동기간을 두길 바란다.

검정 당일에는 준비운동과 정리운동을 최소 5~10분간 실시하고, 음식물은 2시간 전에 섭취해 에너지를 극대화한다. 또한 측정 전 한 컵 정도의 수분 섭취는 매우 유용하므로 참고하길 바란다. 아울러 3km 달리기 중에는 어지럼증이나 구토, 가슴이 답답한 증세가 나타나면 즉시 멈추고 도움을 요청한다. 결승점 통과 이후에도 곧바로 눕지 말고 제자리에서 가볍게 뛰거나 제자리걸음을 하며 심호흡을 할 것을 강조하고 싶다.

마지막으로 부대별 지휘관과 관계관들은 심부전증, 고혈압자의 뇌졸중, 중장년층의 심근경색 등 인지되지 않은 지병과 불분명한 원인으로 발생하는 특발성 심장질환자의 무리한 운동이나 측정을 피해 인명사고를 방지하기 바란다.

국군체육부대 체육과학연구실 김학진 사무관

■ 편집=박재운 기자