

현재 체력 정확히 측정... 목표등급 위한 훈련 반복

군 체력검정 길라잡이 <2> 팔굽혀펴기

체력검정을 앞두고 분명한 것은 목표를 달성하기까지 꾸준한 노력과 훈련이 있어야만 결과도 좋다는 것이다. 연습도 제대로 하지 않고 누구나 특급을 받을 수 있다면 그 기준치는 가치가 없을 것이고 체력단련도 기대하기 어려울 것이다.

하지만 일부 장병들이 체력검정은 단순히 측정을 받는다는 것으로 인식해 평소 꾸준

한 체력단련과 연습은 하지 않고 검정 당일 잠깐 몸을 풀고 실시하는 경우를 보게 된다. 하지만 이것은 체력검정이라는 좋은 제도의 근본취지를 망각한 것일 뿐만 아니라 인명 사고까지 일어날 수 있는 위험한 행동이다.

그러므로 평상시 꾸준한 훈련이 중요하다. 군의 특성상 부대별 지휘관의 관심과 의지가 중요하며, 체력단련 여건을 보장하고

주기적으로 측정해 정착시켜야 할 것이다.

체력검정에 대비한 효과적인 훈련방법을 한 가지로 얘기한다면 점진적 부하방식에 따른 훈련 원리를 권장한다. 점진적 부하방식이란 신체에 적절한 부하(운동량)의 자극을 줘 개인의 생리학적·정신적 수행능력을 높이고 점차 그 부하량을 증가시키는 것을 말한다. 어느 정도 근력이나 근지구력, 심폐기능이 좋은 사람은 점진적 부하방식으로 세 가지 종목을 꾸준히 실시해도 기록을 향상할 수 있다.

우선 현재 자신의 등급을 정확히 측정하고 자기 목표등급을 한 등급 높이기 위해서는 1주에 얼마를 향상해야 하는지를 환산하고 반복 연습하면 된다.

일차적 목표등급에 도달하면 상향된 등급을 향해 다시 환산해 수행해 보자. 하지만 기초근력이나 체력이 갖춰지지 않은 사람은 연습해도 잘 향상되지 않는다. 이런 사람은 먼저 관련된 근력이나 심폐기능을 향상한 후 종목을 반복 수행해 지구력을 키워줘야 한다.

체중 이용 운동하다 점차 기구 사용 훈련 시작 후 근력 양성에 4~6주 소요 최소 주 1회는 규정대로 최대한 수행

팔굽혀펴기는 팔의 근력과 근지구력을 측정하는 종목이다. 즉, 상체 근육이 피로할 때까지 반복적으로 활동을 지속할 수 있는 능력을 측정하는 것이다. 신체활동을 더 효율적으로 하기 위해서는 근지구력을 강화해야 한다. 팔의 근력과 근지구력은 물건을 들기, 당기기, 밀기 등 군 임무 수행에서 매우 중요한 역할을 하며, 또한 위급한 상황에서 생명을 구하고 위험을 극복하는 데 매우 중요한 기능을 한다.

보조운동을 통한 평상시 훈련방법으로 우선 처음에는 자기 체중을 이용한 운동을 하고 운동이 쉽게 느껴지면 점차 기구를 이용하는 운동 종목을 추가해서 하면 좋다. 체중을 이용한 훈련방법은 책상 짚고 팔굽혀펴기, 무릎 대고 팔굽혀펴기가 보편적이며, 기구를 이용하는 훈련 방법은 벤치프레스, 디핑(Dipping) 등이 있다. 훈련을 시작한 뒤 필요한 근력양성은 평균 4~6주의 기간이 걸리는데 주 1회는 팔굽혀펴기를 규정에 맞춰 최대한 수행해야 근력이 향상되는 느낌이 들 수 있다. 국군체육부대 체육과학연구소 김학진 사무관

■ 편집=박재운 기자



팔굽혀펴기 체력검정을 받는 모습.

국방일보 DB

■ 군 팔굽혀펴기 체력검정 기준표 (남자)

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
팔굽혀펴기	특급	72이상	70이상	68이상	65이상	61이상	57이상	54이상	51이상	49이상	47이상	44이상	42이상	40이상
	1급	64-71	62-69	60-67	57-64	53-60	49-56	46-53	43-50	41-48	39-46	36-43	34-41	32-39
	2급	56-63	54-61	52-59	49-56	45-52	41-48	38-45	35-42	33-40	31-38	28-35	26-33	24-31
	3급	48-55	46-53	44-51	41-48	37-44	33-40	30-37	27-34	25-32	23-30	20-27	18-25	16-23
2분	불합격	47이하	45이하	43이하	40이하	36이하	32이하	29이하	26이하	24이하	22이하	19이하	17이하	15이하

■ 군 팔굽혀펴기 체력검정 기준표 (여자)

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
팔굽혀펴기	특급	35이상	33이상	31이상	29이상	26이상	24이상	22이상	19이상	17이상	15이상	13이상	12이상	11이상
	1급	31-34	29-32	27-30	25-28	23-25	21-23	19-21	17-18	14-16	13-14	11-12	10-11	9-10
	2급	27-30	26-28	23-26	22-24	19-22	18-20	16-18	14-16	12-13	10-12	9-10	8-9	7-8
	3급	23-26	22-25	20-22	18-21	16-18	15-17	13-15	11-13	9-11	8-9	7-8	6-7	5-6
2분	불합격	22이하	21이하	19이하	17이하	15이하	14이하	12이하	10이하	8이하	7이하	6이하	5이하	4이하



국군복지단이 고급 민간휴양시설과 제휴하여 파격적인 복지혜택을 드립니다!

구분	주요 업체
호텔/콘도 숙박할인 20~48%	영종도 네스트호텔(5성급), 거제 삼성호텔(5성급), 서울 세종호텔(4성급), 서대문/마포 신라스테이(4성급), 서울 코리아나 호텔(4성급), 평택 라마다 호텔(4성급), 하이원 알펜시아 리조트, 제주 세리월드 리조트 등 * 투숙자에 한해 부대시설 할인 적용
놀이시설 이용권 할인 45%~무료	에버랜드(용인), 롯데월드, 코엑스 아쿠아리움(서울), 한화아쿠아플라넷(일산, 여주, 제주), 거제 씨월드, 부산 SEA LIFE, 원마운트 테마파크(고양), 용평 피크 아일랜드 등
관광/레저 이용 할인 20~71%	N 서울타워(서울), 용평/베어스(포천)/무주 스키시즌권 및 리프트권, 아산 스파비스, 파라다이스 도고 스파(아산) 등
문화/식음 이용 할인 40~50%	VIPS 식사할인, CGV 및 롯데시네마 영화 할인, 63빌딩 레스토랑, 롯데호텔월드 도림 종식당 * 국방부 제휴 포함

* 자세한 안내: 인터넷 국군복지포털(<http://www.welfare.mil.kr>), 인트라넷(<http://welfare.mnd.mil>) "국방종합복지정보"

