

## 2021년도 하반기 일반기능직원(사무(일반)) 체력검정 관련 안내

### [개 요]

- 이번 일반기능직원(사무(일반)) 채용부터는 체력검정의 전문성 및 객관성 제고를 위해 「국민체력100」 프로그램\*을 활용

\* 국민체육진흥공단 산하 전국 75개 국민체력인증센터에서 7개 체력분야(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성, 순발력, 신체구성) 검정을 통해 건강체력 및 운동능력을 종합적으로 측정하여 인증서를 발급하는 대국민 서비스임

- 당해연도에는 직무적성검사 실시 당일에 한국은행 인재개발원(인천 서구 소재)에서 국민체육진흥공단의 주관하에 「국민체력100」 체력측정을 일괄 실시

### [체력검정항목 및 평가기준]

- 신체구성(BMI 및 체지방률)을 제외한 6개 체력항목(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성, 순발력) 측정 결과를 바탕으로 체력검정 합격자를 결정
- 선택 측정항목의 경우 측정일 여건에 따라 한국은행에서 지정

#### 국민체력100 체력측정 프로그램 안내

구 분	항 목	측정종목
건강체력	근력	상대악력
	근지구력	교차윗몸일으키기
	심폐지구력	20m 왕복오래달리기, 트레드밀, 스텝검사 중 택 1
	유연성	앉아윗몸앞으로굽히기
운동체력	민첩성	왕복달리기, 반응시간 중 택 1
	순발력	제자리멀리뛰기, 체공시간 중 택 1

- 6개 체력항목 중 3개 항목 이상이 3등급 이내인 경우 “적격”으로 평가
- 단, 건강체력항목 4개(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성) 중 2개 이상이 3등급 이내여야 함\*

\* 측정항목별 상세한 등급 판정 기준은 <별표 1> 측정항목별 등급 기준 혹은 국민체력100 홈페이지(<https://nfa.kspo.or.kr> → 국민체력100 → 국민체력100 인증기준)

- 예를 들어, 근력, 민첩성, 순발력이 3등급 이내라고 하여도 나머지 건강체력항목이 모두 등급외라면 “부적격” 판정(사례별 판단기준 참조)

### (예시)사례별 체력검정 결과 판단기준

건강체력항목				운동체력항목		판단
근력	근지구력	심폐지구력	유연성	민첩성	순발력	
1~3등급	1~3등급	1~3등급	등급외	등급외	등급외	적격
1~3등급	1~3등급	등급외	1~3등급	등급외	등급외	적격
1~3등급	1~3등급	등급외	등급외	1~3등급	등급외	적격
1~3등급	등급외	1~3등급	등급외	등급외	1~3등급	적격
1~3등급	등급외	등급외	등급외	1~3등급	1~3등급	부적격
등급외	1~3등급	등급외	등급외	1~3등급	1~3등급	부적격
등급외	등급외	1~3등급	등급외	1~3등급	1~3등급	부적격
등급외	등급외	등급외	1~3등급	1~3등급	1~3등급	부적격

- 체력검정 결과지 및 인증서 등은 체력측정 후 현장에서 즉시 발급

- 세부종목별 측정 방법은 국민체력100 홈페이지 참조

\* <https://nfa.kspo.or.kr> → 국민체력100 → 체력측정 항목 → 종목별 동영상 예시

### [지원자 유의사항]

- ☐ 원활한 국민체력100 체력측정을 위해 **체력측정 참가, 개인정보 수집·이용, 민감정보 수집·이용**과 관련된 **사전 동의**를 요청할 수 있습니다.
- ☐ 체력검정 실시일에 응시자들의 혈압을 측정할 예정입니다.
  - 당일 혈압이 **수축기 160mmHg 이상 또는 이완기 100mmHg 이상**일 경우 **체력검정 응시가 불가**하므로, 사전에 건강관리에 유의해주시기 바랍니다.
- ☐ 체력검정 결과지 및 인증서 현장 발급을 위해 체력검정일 전까지 미리 **국민체력100 홈페이지에서 회원가입을 완료**해주시기 바랍니다.
  - 회원으로 가입되어 있지 않으면 체력검정 결과지 등의 발급이 **불가**함을 유의하여 주시기 바랍니다.
- ☐ 관련 문의사항은 한국은행 인사운영팀(☎02-759-5686, 5584, Email : [injae@bok.or.kr](mailto:injae@bok.or.kr))으로 연락하여 주시기 바랍니다.

< 별표 1 >

**‘국민체력100’ 체력검정 등급판단기준**  
(국민체육진흥공단 제공)

1등급		건강체력항목					운동체력항목			
성 별	연령대	근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대 약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/스텝검사 (최대산소섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로굽히기 (cm)	왕복달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공시간 [제자리높이뛰기] (초)
남	19~24	62.6	55	62	47.6	16.1	9.9	0.301	229	0.605
	25~29	62.4	51	54	44.8	14.9	10.3	0.302	223	0.591
	30~34	62.6	47	49	42.9	14.2	10.6	0.304	219	0.583
	35~39	62.1	45	45	41.8	14.0	10.9	0.311	214	0.581
	40~44	62.8	44	42	40.9	14.2	11.0	0.320	209	0.547
	45~49	62.0	41	40	40.1	13.6	11.3	0.331	202	0.524
	50~54	60.5	38	35	38.8	13.9	11.8	0.337	192	0.527
	55~59	59.4	35	31	37.7	13.3	12.3	0.348	183	0.508
	60~64	56.8	31	26	36.3	11.8	13.1	0.351	170	0.474
여	19~24	46.8	36	30	36.8	19.7	12.3	0.332	162	0.479
	25~29	47.0	33	28	36.0	18.5	12.7	0.343	156	0.466
	30~34	49.6	31	26	34.8	18.2	12.9	0.347	154	0.464
	35~39	47.5	31	25	34.2	18.9	13.0	0.348	155	0.453
	40~44	47.1	30	24	33.8	18.8	13.1	0.345	153	0.442
	45~49	46.2	28	23	33.0	18.9	13.4	0.350	148	0.431
	50~54	44.7	24	21	32.3	19.5	13.8	0.354	138	0.407
	55~59	43.2	20	18	31.3	19.5	14.5	0.369	129	0.402
	60~64	41.9	17	15	30.2	19.6	15.3	0.387	120	0.393

2등급		건강체력항목					운동체력항목			
성 별	연령대	근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대 악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/스텝검사 (최대산소섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로굽히기 (cm)	왕복달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공시간 [제자리높이뛰기] (초)
남	19~24	57.2	48	52	44.8	11.1	10.9	0.330	213	0.568
	25~29	57.0	45	44	42.2	10.1	11.2	0.335	208	0.559
	30~34	57.2	41	40	40.6	9.4	11.6	0.337	204	0.548
	35~39	56.6	39	37	39.5	9.3	11.9	0.339	199	0.551
	40~44	57.2	38	35	38.8	9.5	12.1	0.346	195	0.521
	45~49	56.7	36	32	38.1	9.1	12.5	0.366	188	0.497
	50~54	55.3	32	28	36.9	9.3	13.0	0.371	177	0.486
	55~59	54.2	29	25	35.9	8.6	13.7	0.383	168	0.475
	60~64	51.7	25	20	34.8	7.1	14.6	0.402	154	0.443
여	19~24	42.4	30	25	34.8	14.9	13.2	0.374	149	0.447
	25~29	42.6	27	23	34.1	13.8	13.6	0.383	144	0.442
	30~34	45.2	25	21	32.9	13.8	13.9	0.381	142	0.437
	35~39	43.1	25	20	32.3	14.5	13.9	0.388	144	0.425
	40~44	42.8	25	20	32.0	14.6	14.0	0.382	142	0.417
	45~49	41.9	22	18	31.4	14.8	14.4	0.392	136	0.404
	50~54	40.6	19	16	30.7	15.6	14.9	0.395	126	0.381
	55~59	39.2	15	14	29.8	15.7	15.8	0.416	117	0.374
	60~64	38.0	12	12	29.0	15.7	16.8	0.434	107	0.366

3등급		건강체력항목					운동체력항목			
성 별	연령대	근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대 악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/스텝검사 (최대산소섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로굽히기 (cm)	왕복달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공시간 [제자리높이뛰기] (초)
남	19~24	51.8	42	41	42.0	6.1	11.9	0.359	198	0.531
	25~29	51.6	38	34	39.6	5.3	12.1	0.369	193	0.527
	30~34	51.8	35	31	38.2	4.6	12.6	0.366	189	0.512
	35~39	51.1	33	28	37.2	4.6	12.9	0.367	183	0.520
	40~44	51.6	32	27	36.6	4.8	13.2	0.372	180	0.494
	45~49	51.4	30	24	36.0	4.6	13.7	0.401	173	0.469
	50~54	50.1	26	21	35.0	4.7	14.2	0.405	162	0.446
	55~59	49.0	23	18	34.1	3.9	15.1	0.417	152	0.443
	60~64	46.6	19	15	33.2	2.3	16.1	0.452	138	0.411
여	19~24	38.0	23	19	32.8	10.1	14.1	0.415	135	0.414
	25~29	38.2	21	17	32.2	9.1	14.5	0.423	132	0.412
	30~34	40.8	19	16	31.0	9.4	14.9	0.414	130	0.409
	35~39	38.7	19	15	30.5	10.1	14.8	0.428	132	0.397
	40~44	38.5	19	15	30.3	10.4	14.9	0.419	131	0.392
	45~49	37.6	16	14	29.7	10.7	15.4	0.434	125	0.378
	50~54	36.5	13	12	29.1	11.7	16.0	0.436	114	0.355
	55~59	35.2	9	11	28.4	11.9	17.1	0.462	104	0.345
	60~64	34.1	7	9	27.7	11.8	18.3	0.482	93	0.340