

2026년도 일반기능직원 채용 체력검정 관련 안내

□ (전형방식) 전문성 및 객관성 제고를 위해 국가공인 「국민체력100*」 인증 결과를 활용하며, 체력인증센터에서 발급한 체력인증서를 기반으로 평가

* 국가공인 전국 체력인증센터에서 7개 분야(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성, 순발력, 신체조성) 검정을 통해 건강체력 및 운동능력을 종합적으로 측정하여 인증서를 발급하는 대국민 서비스임

○ 국민체력100 인증은 전국 각지의 인증센터(서울체력9988 체력인증센터 포함)에서 상시 실시 가능하며, 사전 예약 후 무료로 진행됨

□ (제출안내) 지원자가 희망하는 지역의 체력인증센터에 사전예약* 후 방문하여 ‘국민체력100’ 체력측정 후 발급받은 체력인증서를 직무적성검사 실시 당일(5.14(목) 예정) 현장 제출

* 국민체력100 홈페이지(<https://nfa.kspo.or.kr>)에서 센터별 예약 가능 일정을 확인하여 개별적으로 사전예약. **예약이 조기에 마감되므로 가급적 미리 예약하여 측정**하는 것을 권장(매월 1일, 16일 오후1시 예약 오픈, 전국센터 동일)

○ (대상·서류) 서류전형 합격자에 한하여 체력인증서 원본* 1부(<별표 1>) 제출

* 온라인 재발급시에는 바코드, 직인, 워터마크가 삽입·출력된 경우만 인정

○ (유효기간*) 직무적성검사 실시일 기준 6개월 이내(2025.11.15. 이후, 인증일 기준) 취득한 인증서에 한해 유효한 것으로 인정

* 직무적성검사 실시일이 변경되는 경우 변경된 일자리를 기준으로 유효기간 재산정

□ (평가기준) 유효기간내 취득한 인증등급을 기준으로 합격자를 결정

○ 청경은 3등급 이내, 서무는 4등급 이내인 경우 “적격”으로 평가

○ 측정종목별 상세한 등급 판정 기준은 「<별표 2> ‘국민체력100’ 등급별 체력인증 기준*」 혹은 국민체력100 홈페이지(<https://nfa.kspo.or.kr>) → 체력측정 → 국민체력인증 → 인증기준) 참조

* 「체력인증의 등급별 기준과 절차에 관한 규정」 [별표 3] 준용

국민체력100 등급별 체력인증 기준¹⁾²⁾

(「체력인증의 등급별 기준과 절차에 관한 규정(문화체육관광부고시)」 준용)

구 분	인증 기준
1등급	신체조성을 제외한 건강체력 검사 항목이 모두 상위 30% 이상이고, 운동체력 검사 항목중 한 가지가 상위 30% 이상인 경우
2등급	신체조성을 제외한 건강 체력 검사 항목이 모두 상위 50% 이상이고, 운동 체력검사 항목 중 한 가지가 상위 50% 이상인 경우
3등급	신체조성 항목 중 한 가지가 권장범위에 있고, 건강 체력 검사 항목이 모두 상위 70% 이상인 경우
4등급	신체조성을 제외한 심폐지구력과 근력이 모두 상위 70% 이상인 경우

주: 1) 신체조성: 체지방률, BMI 중 택 1

건강체력: 근력(상대약력), 근지구력(교차윗몸일으키기), 심폐지구력(20m왕복오래달리기, 트레드밀, 스텝검사 중 택 1), 유연성(앉아윗몸앞으로굽히기),

운동체력: 민첩성(왕복달리기, 반응시간 중 택 1), 순발력(제자리멀리뛰기, 체공시간 중 택 1)

2) 항목별 세부 측정종목에는 제한이 없으며 센터 여건에 따라 적의 실시

※ 유의사항 ※

- 예약 조기마감, 센터 운영 변경 등으로 개인이 희망하는 측정 일자·시간 선택이 원활하지 않을 수 있으므로 방문 전 반드시 **희망 체력인증센터***에 **사전문의 후 예약(방문 시 신분증 지참 필수)**

* 국민체력100 홈페이지(<https://nfa.kspo.or.kr>) 또는 손목닥터9988 앱(서울체력9988 체력인증센터)을 통해 센터별 위치 및 연락처 확인, 예약 가능

- 지원자 예약이 동일기간에 집중될 경우 체력측정이 불가할 수 있으니 시간적 여유를 두고 미리 예약하여 측정하는 것을 권장

- 체력측정 방법과 준비물, 주의사항 등 **체력측정 관련 내용**을 국민체력100 홈페이지 또는 해당 체력인증센터를 통해 **반드시 사전 숙지**

- 예약불가 등으로 인한 인증서 미제출, 유효하지 않은* 인증서 제출 등으로 인한 불이익은 지원자 본인의 책임임

* 유효기간 경과, 주요 정보 판독 불가(성명, 등급, 실시일자 등), 바코드를 활용한 인증서 진위확인이 안되는 경우(PDF 출력 후 인쇄 시 바코드 검증이 되지 않음에 유의) 등

- 기타 채용과 관련된 문의사항은 한국은행 인사운영팀(☎02-759-5562, 5467, Email : injae@bok.or.kr)으로 연락하여 주시기 바랍니다.

<별표 1>

‘국민체력100’ 체력인증서(예시)

체 호

체력인증서

성 명 : 홍길동

① 생년월일 : 19 년 월 일

인증등급 : 1등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에 따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

②


인 증 일 : 20 년 월 일

발 급 일 : 20 년 월 일

③

문화체육관광부장관

④



※ ①인증등급, ②유효기간(인증일 기준), ③직인, ④워터마크 및 바코드(진위확인용) 등 확인

<별표 2>

‘국민체력100’ 등급별 체력인증 기준

(「체력인증의 등급별 기준과 절차에 관한 규정」(문화체육관광부고시, 제2025-27호))

성인 1등급		건강 체력 항목					운동 체력 항목(택1)			
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
성별	연령대	상대 약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	왕복 달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리 뛰기 (cm)	체공시간 [제자리 높이뛰기] (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

성인 2등급		건강 체력 항목					운동 체력 항목(택1)			
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
성별	연령대	상대 약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	왕복 달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리 뛰기 (cm)	체공시간 [제자리 높이뛰기] (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

성인 3등급		건강 체력 항목					신체조성(택1)	
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성		
성별	연령대	상대 약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	앞아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	BMI (kg/m ²)	체지방률 (%)
남	19-24	51.8	42	41	42.0	6.1	18.5 이상 25 미만	7% 초과 27% 미만
	25-29	51.6	38	34	39.6	5.3		
	30-34	51.8	35	31	38.2	4.6		
	35-39	51.1	33	28	37.2	4.6		
	40-44	51.6	32	27	36.6	4.8		
	45-49	51.4	30	24	36.0	4.6		
	50-54	50.1	26	21	35.0	4.7		
	55-59	49.0	23	18	34.1	3.9		
	60-64	46.6	19	15	33.2	2.3		
여	19-24	38.0	23	19	32.8	10.1	18.5 이상 25 미만	16% 초과 37% 미만
	25-29	38.2	21	17	32.2	9.1		
	30-34	40.8	19	16	31.0	9.4		
	35-39	38.7	19	15	30.5	10.1		
	40-44	38.5	19	15	30.3	10.4		
	45-49	37.6	16	14	29.7	10.7		
	50-54	36.5	13	12	29.1	11.7		
	55-59	35.2	9	11	28.4	11.9		
	60-64	34.1	7	9	27.7	11.8		

성인 4등급		건강 체력 항목		
		심폐지구력(택1)		근력
성별	연령대	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	상대 약력 (%)
남	19-24	41	42.0	51.8
	25-29	34	39.6	51.6
	30-34	31	38.2	51.8
	35-39	28	37.2	51.1
	40-44	27	36.6	51.6
	45-49	24	36.0	51.4
	50-54	21	35.0	50.1
	55-59	18	34.1	49.0
	60-64	15	33.2	46.6
여	19-24	19	32.8	38.0
	25-29	17	32.2	38.2
	30-34	16	31.0	40.8
	35-39	15	30.5	38.7
	40-44	15	30.3	38.5
	45-49	14	29.7	37.6
	50-54	12	29.1	36.5
	55-59	11	28.4	35.2
	60-64	9	27.7	34.1