

외국 경찰 동향 5 動向

일본경찰의 JAPPAT 제도* (Japan Police Physical Ability Test)

■ 황 영 구**

I. 들어가며

일본경찰체력능력검사(JAPPAT)는 2002년 10월 25일에 일본 경찰대학교에서 설명회가 개최되었고, 2003년도에 이 제도가 도입되었다. 일부 도도부현경찰(都道府縣警察)에서의 사전 시범실시와 마스크 등에서 다루어지고 있었기 때문에, JAPPAT라는 명칭은 어느 정도 알려져 있는 편이지만, 그 검정내용을 알고 있는 사람들은 아직 적을 것이다. 2003년부터 도입된 JAPPAT의 원칙은 전 경찰관을 대상으로서 1년에 1회 이상 실시하게 되어 있다. 이하에서는 JAPPAT의 실시종목을 참고자료를 활용하여 이 제도의 전반적인 검정내용을 소개하고자 한다.

II. JAPPAT의 목적과 특징

1. JAPPAT의 개발 배경

경찰관의 경찰직무의 특수성으로부터 뛰어난 신체능력(운동능력)이 필요하다는 것은 누구나 인정하고 있다. 그 때문에 경찰조직 전체와 경찰관개인 차원에서 여러 가지 체력향상에 대한 대책이 이루어져 왔던 것도 주지의 사실이다.

* 이 글은 2003년 日本「警察學論集」第56卷 第1에 실린 논문을 번역한 것임.

** 계명대학교 대학원 경찰행정학과 석사과정

특히, 1965년부터 도입되어 왔던 100m 달리기 · 1500m 달리기 · 제자리멀리뛰기 · 소프트볼 던지기 · 턱걸이의 5종목으로 구성된 현행 경찰체력검정이 달성한 역할은 지대하며, 경찰에 있어서 체력향상에 대한 중심 역할을 해왔었다.

그렇지만「경찰관에게 필요한 신체능력(운동능력)은 무엇인가?」,「어느 정도의 신체능력(운동능력)이 경찰관에게 필요한가?」등 구체적인 의문점에 대해서는 명쾌한 회답을 도출해 낼 수 없는 상황이다.

그리고, 경찰관의 직무집행에 필요한 체력능력(운동능력)을 객관적으로 측정 · 평가할 수 있는 제도가 필요하다고 생각되어지고,「도주하는 피의자를 추적하고 나서, 제압한다.」라는 특수한 경찰 신체활동에 초점을 맞추어 그 신체활동에 필요한 능력을 측정하는 검사를 개발하기로 하였다.

또 최근에는, 피의자가 경찰관에 대한 공격적 · 도전적인 행동을 함으로써 경찰관에 대한 공무집행 방해사건이 증가하고 있다. 그 때문에, 경찰청에서는 국민의 신변불안에 적확하게 대처할 수 있는 마음 든든한 제일선 집행력의 확보를 꾀하기 위한 대책의 하나로 현행 제도를 근본적인 원인을 직시하고, JAPPAT를 새로운 경찰체력검정의 종목으로서 제도화한 작업이 추진되어 왔었다.

그리고 경찰서와 경찰체육지도자가 많은 조사연구를 거쳐 JAPPAT가 완성되었고, 2003년 4월부터 각 도도부현경찰(都道府縣警察)에 도입하게 되었다.

2. JAPPAT의 목적

지금까지의 기존의 체력측정과 다른 JAPPAT의 목적은 경찰관의 직무에 직결된 능력을 객관적으로 측정하려고 한 점에 있다. 구체적으로는「도주하는 피의자를 추적하고 나서, 제압한다」라는 경찰 신체능력(운동능력)을 그 모의동작을 실시함으로써 종합시간으로서 기록을 얻는 것이다.

그리고 자기자신의 신체능력(운동능력)의 현 상태를 파악하는 것이고, 언제 어느 때 일어날 수 있을지 모르는「도주하는 피의자를 추적하고 나서, 제압한다」고 하는 직무집행에 대비하고, 평소에 트레이닝을 실시할 필요성을 재인식하고, 자기평가나 트레이닝 계획의 작성 등에 활용해 가는 것이 이 제도의 가장 중요한 목적이다.

주의해야 할 점은 결코 타인과 JAPPAT의 기록을 서로 경합하는 것과 경찰관 모두에게 어떤 형태로 부담을 주는 것을 목적으로 개발되어진 제도가 아니라는 점이다.

3. JAPPAT의 특징

JAPPAT가 경찰 전체에 보급되기 위해서 실시자나 측정자에 대해 장소·용구·시간적인 부담을 최소화하는 것이 필요하다. 또, 테스트에 있어서, 성별이나 연령의 구별을 하여서는 안 된다. 이러한 관점에서, JAPPAT의 특징으로는 다음과 같이 열거할 수 있다.

- ① JAPPAT의 실시 장소로서는 각 경찰서에 있는 주차장·옥상·도장 등의 좁은 공간에서 실시 가능할 것.
- ② 각 경찰서의 기존의 기자재를 이용하는 것만으로 실시 가능할 것.
- ③ 근무에 지장이 없는 범위내에서, 준비나 측정이 단시간에 이루어질 것.
- ④ 「피의자를 추적하고 나서, 제압한다」라는 모의동작이 실제의 동작에 비슷하게 실시할 것.
- ⑤ 측정내용·기록·평가에는 연령과 성별을 구별하지 않을 것.
- ⑥ 테스트에 있어서 신뢰성·타당성·안전성이 높을 것.

III. JAPPAT의 실시에 있어서 유의점

JAPPAT의 실시에 있어서 유의해야 할 점은 실시에 앞서 입회책임자·측정책임자로부터, 다음과 같이 건강체크를 받아야 한다.

- ① 심장혈관계질환이 있거나 현재 치료 중, 치료를 요하는 자, 또 경과관찰 중에 있는 자.
- ② 고혈압이 있는 자.
- ③ 기관지 천식으로 현재 치료 중이거나 치료를 요하는 자, 또 경과관찰 중에 있는 자.
- ④ 그 밖의 질환으로 현재 치료 중이거나 치료를 요하는 자, 또 경과관찰 중에 있는 자.
- ⑤ 실시하는데 있어서 지장을 초래할 정도로 부상을 입은 자.
- ⑥ 당직 근무에 있는 자.

위 항목에 한 가지라도 해당하는 사람은 당일에는 JAPPAT를 실시할 수 없게 되어 있다. 따라서 모든 항목을 통과한 사람만이 입회책임자·측정책임자로부터 「JAPPAT 수검표」를 배부된다.

실시후보자는, 입회책임자·측정책임자의 지시에 따르며, JAPPAT의 동작의 설명을 받고, 사전에 준비운동을 실시해야 한다. 그 시점에 있어서도, 자신의 건강상태를 파악하여, 어떠한 문제를 발견하면 측정책임자에 신고하여 실시여부를 다시 결정해야 한다. 이와 같이 JAPPAT는 자신의 건강상태에 대해 신중하게 체크해야 하며, 절대로 무리한 몸 상태에서의 실시는 금지되어 있다.

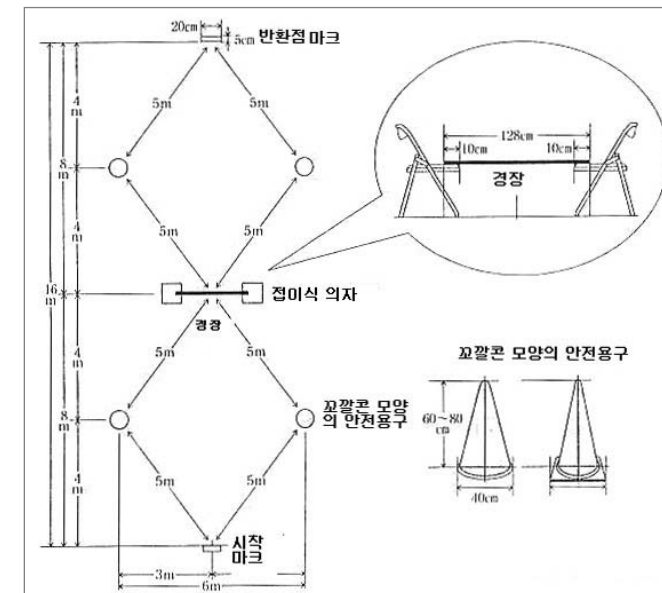
IV. JAPPAT의 실시과정 소개

1. JAPPAT의 코스 설치

JAPPAT의 코스는, 각 경찰서의 실정에 맞게 옥외·옥내의 어느 쪽도 상관하지 않지만, 주행시의 안정성을 고려하여, 최저 너비18m×폭 8m 이상으로 주행면이 요철이 없는 장소를 선정해야 한다.

그리고, 아래의 그림 1과 같이 용구²⁾를 이용하여 설치하고 있다. 참고로서, 3 : 4 : 5m의 3평방의 정리를 이용하면 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn)의 배치가 상당히 편리하다.

【그림 1】 JAPPAT의 코스 설치도



- 2) 용 구
- 점식 의자 : 2개
 - 경 장(警杖) : 1개
 - 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn) : 4개
 - 너비 20cm×폭 5cm의 테이트 또는 라인 : 2개

2. JAPPAT의 내용설명

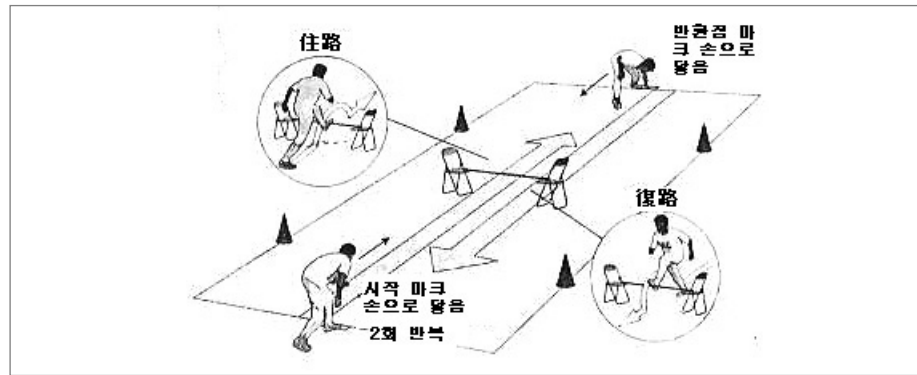
JAPPAT란, 여러 가지 모의동작을 도입하여 3 단계로 구성되어 있고, 순환형식에 연속적으로 실시하고 있다. 3 단계의 총 주행거리는 160m로 되어 있다. 그 이유는 「피의자를 추적하고, 체포할 수 있는 경찰관의 주행거리의 약 60%가 150m 이내의 거리였다.」라고 조사연구에 근거하고 있기 때문이다. 또, 직선거리가 16m로 되어 있는데, 그 이유는 「정지하고 있는 상태에서부터 전력 질주하여, 최고 스피드에 미치는 것은 20m 정도의 거리이다.」라는 연구보고와 급격한 방향전환으로 인한 안전사고의 가능성이나 각 경찰서의 공간실태조사로부터 안전하고, 현실적으로 실시할 수 있는 거리라는 점에서이다.

이하에서는 JAPPAT 각 단계를 동작 그림을 통해서 설명하도록 하겠다.

가. 1 단계

1 단계의 모의동작의 내용은 「직선의 질주(Dash)·가드레일이나 배수용 도랑 등의 장애물을 뛰어넘는 것·급격하게 예리한 각도로 회전하고자 할 때·급하게 멈추거나 출발하고자 할 때」에 적합한 동작이다. 되돌아 오기전 한 손으로 마크에 닿게 되는 것은 회전할 때에 아킬레스건 손상이나 근육이 끊어지는 일 등의 안전사고방지를 고려한 동작이다.

【그림 2】 JAPPAT의 1단계



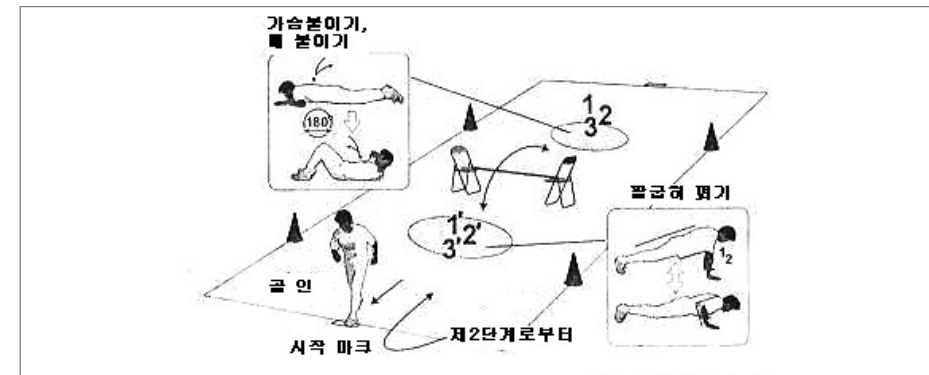
■ 동작

- ① 「준비」의 그림에서, 발끝이 시작 마크를 넘지 않도록 Standing Start 자세를 취한다
- ② 「시작」의 그림에서, 달리기 시작하여, 경장(警杖)을 뛰어넘고, 반환점 마크에 닿고 되돌아와 시작 마크에 한 손으로 닿는다.
- ③ 이 직선 왕복달리기 합계 2번 왕복 실시하여, 한 손으로 시작 마크에 닿는 시점에서, 1 단계는 종료가 된다.

나. 2 단계

2 단계의 모의동작의 내용은 「혼잡한 곳이나 자전거 등을 피할 때·커브가 많은 길·스피드를 낸 채 예리하지 않는 각도를 회전하고 할 때」를 적합한 동작이다. 마크를 한쪽 발로 밟는 것은, 자신의 형편이 좋은 스텝(Step)이 아니라, 그 경우의 상황에서 보폭을 맞추기 위해 도입된 동작이다.

【그림 3】 JAPPAT의 2단계



■ 동작

- ① 1 단계의 종료시의 자세로부터, 좌우 후방에 있는 어느 쪽이든 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn)의 바깥쪽을 주행하고, 경장을 뛰어 넘고, 진행방향에 있어 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn)의 바깥쪽을 주행하고, 반환점 마크를 한쪽 발로 밟는다.
- ② 그대로 「8의 문자」의 비탈길에 달리 수 있도록, 진행방향에 있어 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn)의 바깥쪽으로 주행하고, 경장을 뛰어넘고, 다음에 진행방향에 있어 꼬깔모양의 안전용구(Safety corn)의 바깥쪽으로 진행하고, 시작 마크를 한쪽 발로 밟는다.
- ③ 이 비탈길 달리기를 합계 2바퀴 실시하고, 한쪽 발로 시작 마크를 밟는 시점에서, 2 단계는 종료가 된다.

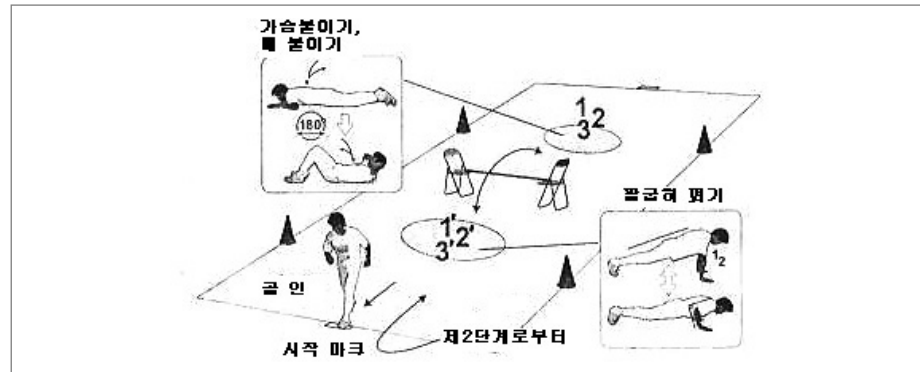
다. 3 단계

3 단계의 모의동작의 내용은, 「약 70%의 경찰관이 추적한 후에, 따라잡고 그대로 제압하는 있다는 사실과 이 중에서도 약 20%의 경찰관이, 피의자에 저항을 받았다」라는 조사연구에 입각하여, 추적의 모의동작의 직후에 연속적으로 실시하는 것으로 하였다.

피의자를 제압하는 모의동작으로서는, 「약 90%의 경찰관이 제압하는 시점에서, 잡을 힘·팔을 끌어당기는 힘·팔을 누르는 힘 등의 근력을 발휘할 필요가 있다.」라는 조사연구를

참고하여, 가슴을 붙이는 것·배를 붙이는 것·경장(警杖)을 뛰어넘는 것·팔을 세우고 엎드리는 것을 2회 반복하는 동작을 도입하였다. 이것은, 체간(體幹)·하지(下肢)를 토대로 하면서, 상지(上肢)의 근력을 발휘시키기 위해서 동작하고, 전체의 근력의 힘·민첩성·근 지구력·근력을 종합적으로 테스트를 할 수 있는 동작이다.

【그림 4】 JAPPAT의 3단계



■ 동작

- ① 2 단계 종료시의 자세로부터, 경장을 향하여 달리고, 이를 뛰어넘는다.
- ② 뛰어 넘은 후, 곧 지면에 가슴을 붙이고, 머리와 다리 방향을 180도 바꾸고, 양손을 후두부에 대고, 지면에 등을 붙인다. 가슴을 붙이는 자세로부터 배를 붙이는 자세로 바꿀 때에는 바로 일어설 필요는 없지만, 양발만으로 체중을 실은 상태로 하지 않으면 안 된다.
- ③ 다시, 경장을 뛰어 넘은 후, 바로 팔굽혀펴기 2회 실시한다. 팔굽혀펴기 방법은 다음 점을 유의한다. 양손의 간격은 어깨 폭과 똑같이 양쪽 발을 벌린다. 팔은 지면에 대해 수직으로 일어나서, 허리를 편다. 다음에는 양 팔꿈치가 90도 될 때까지 굽혔다 폈다하여 원래의 자세를 취한다.
- ④ ②~③부터 되는 일련의 동작을 1세트로, 합계해서 3세트 동작을 실시한다.
- ⑤ 3세트째의 팔굽혀펴기 종료 후, 시작 마크까지 달리고 반환점 마크를 발로 밟으면 끝인된다.

3. JAPPAT의 등급

JAPPAT의 기록은 「Start」로부터 「End」까지의 소요시간을 초단위로 측정한다. 그 기록은 아래의 경찰체력검정 등급 기준표에 의해 등급이 판정되어 진다.

【표 1】 JAPPAT의 등급 기준표

(단위 : 초)

등 급	AAA	AA	A	B	C	D
기 록	60미만	60~70미만	70~80미만	80~90미만	90~100미만	100이상

AAA : 훌륭한 체력, 우수한 경찰관.

AA : 계획적인 트레이닝에 의해 목표를 달성할 수 있는 경찰관.

A : 경찰관으로서의 체력 합격점. 계획적인 트레이닝에 의해 AA를 달성.

B : 약간 체력 부족. 계획적인 트레이닝에 의해 우선 A를 목표.

C : 체력 부족. 연간 트레이닝을 실행하여 목표를 달성.

D : 직무집행에 불안이 있고, 연간 트레이닝은 필수.

IV. 나오며

JAPPAT 도입의 가장 큰 목표는, 그 테스트로 인해서 평소에 트레이닝을 실시하여, 경찰관의 직무집행능력을 높이고, 직무집행 중의 안전사고를 감소시키는데 있다. 제일선에서 근무하는 경찰관은 급속히 변화하는 환경 속에서 강력한 경찰확립을 위해서 실시책임자를 중심으로 경찰 전체가 착실히 노력하고 있다.