원주우체국 공고 제2018-8호

2018년도 제1회 우체국택배원 채용 공고

원주우체국에서 우체국택배 및 EMS 방문접수 관련 업무를 담당할 우체국택배원 채용계획을 다음과 같이 공고합니다.

2018년 6월 26일

원주우체국장

1. 채용직종 및 인원

채용직종	근무예정지역	채용인원	담당업무내용
우체국택배원 (무기계약)	원주시	2	- 우체국택배, EMS 방문 접수 및 배달 - 기타 부대업무

※ 근무예정지역은 읍·면 단위의 소속 우체국이 포함됨

2. 근로조건

가. 신분 및 근로계약: 비공무원 신분의 **무기계약직** 근로자

※ 최초 3개월간 수습기간으로 운영되며, 동 기간 중 업무능력 및 직무수행태도 등을 평가하여 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우 계약이 해지될 수 있음

※ 우정직(집배)공무원 채용 시 우체국택배원 근무경력 우대

나. 보　수: 기본연봉 약 22,500천원 + 실적수당 등

o 기본연봉: 기본급, 정액급식비, 운전수당, 방문접수특별수당, 명절보로금, 경영평가상여금

o 기타수당: 가족수당, 근속수당

o 실적수당: 연장근로수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등

o 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급, 4대 보험 가입, 맞춤형복지제도 등

다. 근무시간: 주 5일 (평일 월~금)

o 1일 8시간 근무 (09:00 ~ 18:00, 휴게시간 1시간 포함)

※ 연장근무 시 관련 규정에 따라 연장근로수당 지급

라. 휴　가: 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 우체국택배원 업무 특성

대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 택배차량(수동형 1톤 탑차 포함)을 직접 운전하여 20kg상당(최고 30kg)의 다량의 우체국택배·EMS 우편물 등을 방문 접수하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시자격

가. 최종채용시험일 기준 **만 18세 이상인 자**

나. 책임감이 강하고 근면·성실한 자

다. 국가공무원법 제33조(결격사유)의 각 호에 해당하지 아니하고, 국가공무원법 제74조(정년)에 해당되지 않는 자

○ **국가공무원법 제33조(결격사유)**
- 피성년후견인 또는 피한정후견인
- 파산선고를 받고 복권되지 아니한 자
- 금고 이상의 실형을 선고받고 그 집행이 종료되거나 집행을 받지 아니하기로 확정된 후 5년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형을 선고받고 그 집행유예 기간이 끝난 날부터 2년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형의 선고유예를 받은 경우에 그 선고유예 기간 중에 있는 자
- 법원의 판결 또는 다른 법률에 따라 자격이 상실되거나 정지된 자
- 공무원으로 재직기간 중 직무와 관련하여 『형법』 제355조 및 제356조에 규정된 죄를 범한 자로서 300만 원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
- 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

○ **국가공무원법 제74조(정년)**
- 공무원의 정년은 다른 법률에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 60세로 한다.
- 공무원은 그 정년에 이른 날이 1월부터 6월 사이에 있으면 6월 30일에, 7월부터 12월 사이에 있으면 12월 31일에 각각 당연히 퇴직된다.

라. 공고일 기준 **강원도에 주민등록이 되어 있는 자**

마. 「제1종 또는 제2종 보통운전면허」를 소지하고 택배차량 운전이 가능한자

※ 2종 보통면허 중 '조건:A(자동)' 면허 소지자는 수동형 1톤 차량 운전이 불가능하여 제외

바. 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 최종시험시행 예정일 기준 우편관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시 불가

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

4. 우대요건

가. 정보화 관련 자격증 중 1개 이상 소지자

- 정보처리기사, 정보처리산업기사, 정보처리 기능사, 사무자동화산업기사, 정보기술자격(ITQ), 정보기기운용 기능사, 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 인터넷정보관리사[('06.2.17 이전 발급한 인터넷정보검색사 포함)은 한국정보통신인력개발센터에서 발행한 것에 한함]

나. 집배 업무 및 우체국택배원에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자

다. 집배보조업무 및 우편집중국 등 우편물구분보조업무에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자

라. 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자, 「장애인고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인, 「북한 이탈주민의 보호 및 정착지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민, 「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자

5. 시험방법

시험단계 / 채용분야	제1차 시험	제2차 시험
우체국택배원	서류전형	체력검정 및 면접시험

가. 제1차 시험: 서류전형

- **응시자의 자격요건, 결격사유 등을 심사하여 적격·부적격 여부만을 판단**
  다만, 응시인원이 채용예정 인원의 3배수 이상인 경우는 채용예정 직무에 적합한 아래 기준에 따라 3배수 이상으로 서류전형 합격자를 결정할 수 있음(동점자 발생 시 해당자는 모두 합격)
- 서류전형 심사 기준 : 자격요건만족도, 직무관련경력, 무사고경력, 정보화자격증, 자기소개서 충실·성실성, 취업지원 대상자 등

※ 취업지원 대상자 등은 「4. 우대요건」'라'항의 요건을 갖춘 자에 한하며, '정보화 자격증'과 '취업지원 대상자 등'의 심사항목에 2개 이상의 자격이 있는 경우 각각 1개의 자격만 반영함

나. 제2차 시험: 체력검정 및 면접시험

- 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 측정 및 면접 평가

1) 체력검정: 붙임7 참조

- 체력 측정(1종목) : 팔굽혀펴기
  ※ 팔굽혀펴기 기준(붙임7. 체력검사 기준표 참조) 미달 시 불합격 처리

2) 면접시험: 당해 직무수행에 필요한 능력, 적격성 등을 종합적으로 평가
※ 평가요소 : 공무수행에 필요한 정신자세, 전문지식과 그 응용능력, 의사표현의 정확성과 논리성, 예의·품행과 성실성, 창의력·의지력과 발전 가능성 등

6. 응시서류 접수

가. 접수기간: **2018. 6. 27.(수) ~ 2018. 7. 3.(화), 접수시간 : 09:00~18:00까지**

나. 접수장소: 원주우체국 지원과 (☎ 033-749-2713)

다. 접수방법

- 응시원서, 이력서, 자기소개서, 개인정보 수집·이용 동의서 등의 서식은
  강원지방우정청 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/kw)
  원주우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/kw/220)
  인사혁신처 나라일터홈페이지(http://www.gojobs.go.kr)
  대한민국 공무원되기(http://injae.go.kr) 의 채용공고문에서 출력하여 사용

- 지정된 접수처 방문 또는 등기우편으로 접수 가능(단, 우편접수는 접수 마감일 18:00까지 도착한 서류에 한하여 유효하며, 응시자는 반드시 접수 유무를 확인)
  ※ 우편접수 주소: (우편번호 26485)
  강원도 원주시 서원대로 412, 원주우체국 지원과
  ※ 등기우편 접수 시 봉투 겉표지에『우체국택배원 응시원서 재중 』표시
  ※ 응시번호는 휴대전화 SMS(문자) 전송

7. 시험일정 및 합격자 발표

가. 서류전형 합격자 발표: **2018. 7. 5.(목)**, 원주우체국 홈페이지 게시

나. 실기 및 면접시험: **2018. 7. 6.(금)**, 장소 및 시간은 서류전형 합격자 발표 시 공고

※ 응시자는 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)을 지참하고 시험 시작 30분전까지 지정한 장소에 입실하여야 함

다. 최종합격자 발표 : **2018. 7. 9.(월)**, 원주우체국 홈페이지 게시

※ 최종합격자가 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일부터 3개월 이내에 **차순위 부터 면접성적이 우수한 자를 추가합격자로 결정할 수 있음**

※ 위의 일정은 응시인원, 시험장 사정, 서류검증 소요기간 등에 따라 단축 또는 연장가능

8. 제출서류

가. 응시원서 1부【붙임1 서식 사용】

나. 이력서 및 자기소개서 각 1부【붙임2,3 서식 사용】

다. 운전경력증명서(경찰서, 운전면허시험장 또는 인터넷 발급) 1부

- 공고일 기준 전체기간 운전경력이 나오도록 조회된 증명서 제출

라. 경력증명서 1부(우체국 근무 경력자에 한함)

※ 경력사실이 확인 가능하도록 근무기간, 직위, 직급 및 담당업무를 정확히 기재하고, 발급확인자의 서명(날인) 및 연락처 포함

※ 민간택배회사 근무 경력자는【붙임4 서식】의 경력증명서와 국민건강보험공단에서 발급한 '건강보험료 납부사실 확인서' 제출

마. 정보화관련 자격증 사본(해당자에 한함) 1부

바. 주민등록초본 1부(단, **남자는 병적사항이 기록된 것**, 미필자는 병적증명서제출)

사. 취업지원대상자 증명서, 장애인등록증 또는 장애인 증명서 사본, 북한이탈주민 등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서 1부(각 증명은 해당자에 한함)

아. 이륜차 운전 및 체력검정 응시 동의서약서 1부【붙임5 서식 사용】

자. 개인정보 수집·이용 동의서 1부【붙임6 서식 사용】

※ 각 서류는 공고일(**2018. 6. 26.**) 이후 발급 된 것에 한하며, 제출서류 중 누락 및 미비사항이 있을 경우에는 서류전형에서 불합격 처리됨

※ 증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않음

9. 기타사항

가. 본 시험계획은 사정에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 원주우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/kw/220)에 변경 공고함

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소되며, 제출된 서류는 일체 반환하지 않음

다. 최종합격자는 면접성적순(동점자는 우체국택배 유경험자, 연장자 순)으로 응시지역 우체국의 결원 발생 시 채용됨

라. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 같거나 적을 경우(응시자가 없는 경우 포함)는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로 정하여 다시 공고할 수 있음

마. 응시원서에는 반드시 연락처(휴대전화, 이메일 등)를 기재하시기 바라며, 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바람

바. 체력검정 실시 중에 발생되는 인적 피해 및 기타 각종 사고는 일체 응시자 책임임을 양지하시기 바람

사. 기타 자세한 내용은 원주우체국 지원과 채용담당 (☎ 033-749-2713)로 문의하시기 바람

【붙임 1】

응 시 원 서

본인은 원주우체국에서 시행하는 2018년 제1회 우체국택배원 채용시험에 응시하고자 원서를 제출하며 다음 사항을 서약합니다.

아래 기재사항은 사실과 다름없으며 만일 시험결과에 부당한 영향을 끼칠 목적으로 허위사실을 기재하였을 때에는 관계법령에 따라 당해시험이 정지 또는 무효가 되고 향후 5년간 응시자격이 정지되어도 이의를 제기하지 않겠습니다.

2018년 월 일

원주우체국장 귀하

※응시번호		성명	(한글)
응시직종	우체국택배원		(한자)
생년월일	년 월 일		
주 소 (주민등록주소)	(㉒)		
전자우편		응시지역	원 주
전 화		휴대전화	

※응시번호		**응 시 표** (상시계약집배원) 채용시험	
응시직종	우체국택배원	성명	㊞
20 년 월 일 원주우체국장 ㊞			

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부를 확인하여야 합니다.
2. 시험당일은 응시표, 신분증 및 필기도구를 지참하고 시험시작 30분전까지 지정된 좌석에 착석하여야 합니다.

보완사항	를(을) 월 일까지 보완하여야 합니다.

응시원서 작성요령

◎ 응시원서는 다음 요령과 같이 빠짐없이 자필로 작성하여야 합니다.

1. 「※응시번호」: 기재하지 않음

2. 응시직종: 응시직종은 우체국택배원

3. 주소: 주민등록주소를 정확히 기재함

4. 성명・주민등록번호・전자우편・휴대전화: 빠짐없이 정확하게 기재함

5. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 운전경력증명서, 경력증명서, 자격증 사본, 취업지원 대상자 증명서(장애인등록증 또는 장애인 증명서 사본, 북한이탈주민 등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서), 주민등록표 초본, 이륜차 운전 및 체력검정 응시 동의 서약서, 개인정보수집・이용 동의서 순으로 편철하여 제출

※ 면접시험은 서류전형 합격자에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 원주우체국 홈페이지 (http://www.koreapost.go.kr/kw/220)에 게시합니다.

【붙임 2】

표준이력서 양식

(앞장)

1. 인적사항					
지원구분	신입( ) 경력( )	지원분야		접수번호	
성 명	(한글)				
현주소	(주민등록주소)				
연락처	(본인휴대폰) (비상연락처)		전자우편		

2. 교육사항				
	교육 과정명	주요내용	기관명	교육기간
직무관련 직업교육				

3. 근무 경력사항 (지원하는 업무와 연관성이 있는 사항 기입)				
근무기간	구체적 업종	직위/역할	담당업무	비 고

4. 운전 및 정보화 관련 자격사항 (채용 자격요건 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

5. 정보화 등 자격사항 (채용 우대 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우 '국가공인', 민간공인 자격일 경우 '민간공인'으로 기재

(뒷장)

6. 직무관련 기타 활동			
활동구분	소속조직/활동명	활동기간	활동내용

7. 특기사항 (특기사항이 있는 경우 기재)

8. 기타 우대사항		
구분	내용	해당여부
지역인재		☐
기능인재(고졸인재)		☐
청년	(청년고용촉진특별법 제5조에 해당)	☐
「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자		☐
「장애인 고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인		☐
「북한 이탈주민 보호 및 정착지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민		☐
「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자		☐

9. 운전경력사항 안내

※채용이 확정된 경우 운전경력사항 중 운전면허 취소·정지, 운전사고, 법규위반 사항은 직무와 직접 관련이 있는 사항으로서 위 사항에 대한 정보를 요구할 수 있습니다.
위와 같은 운전경력사항이 있는 경우 채용이 결정되었다고 하더라도 근로계약 체결에 불이익이 있을 수 있으며 채용이 취소될 수 있음을 공지합니다.

1. 위 사항은 사실과 다름이 없음을 확인합니다.
2. 향후 위 기재 사항 중 채용에 영향을 미치는 허위 사실 기재 또는 누락 사항이 발견될 경우 합격자 취소 등 불이익을 받을 수 있음을 인지하고 있음을 확인합니다.

지원일자: **지 원 자:** **(인)**

※ 기재된 사항이 합격자 발표 이후 계약서 작성 시 제출된 자료와 대사하여 사실과 다른 부분이 발견되거나 허위 작성으로 확인되는 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.

※ 응시자 부주의로 누락 또는 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

※ 워드 또는 자필로 작성 하되 지원자 **성명 및 서명은 자필로 작성**

【붙임 3】

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	우체국택배원
생년월일	19 . . .	응시분야	택 배

지 원 동 기
생활신조와 가치관
본인의 장·단점
주요경력 및 특기사항
만일 집배원으로 근무하게 된다면

※ 직무와 무관한 사생활정보, 민감정보(사상, 신념(종교) 등)는 기재하지 않습니다. 응시자의 부주의로 기재되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

2018년 월 일 작 성 자 : (서명)

※ 워드 또는 자필로 작성 하되 **작성자 및 서명은 자필로 작성**

【붙임 4】

경 력 증 명 서

제 2018 - 호

인적사항	성 명	한 글		생년월일	
		한 자			
	주 소				

경력사항	근 무 기 간	직 급	근무부서 및 직 위

근무년한	년 월	최종직위 또는 직급	
퇴직사유			

상벌사항	포 상			징 계		
	년 월 일	종 류	시행청	년 월 일	종 류	처분청

직위해제	년 월 일	사 유	처 분 청

용 도	상시계약집배원 채용시험 응시 제출용

위와 같이 경력을 증명합니다.

2018년 월 일

기관명(회사명) **(관인 또는 회사대표자인)**

작성담당부서	
작 성 책 임 자	
작 성 담 당 자	
연락전화번호	

※ 해당 기관(회사)에서 발급하는 소정의 경력증명서가 없는 경우에는 이 양식을 사용하여야 합니다.
※ 기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 5】

체력검정 응시 동의서약서

1. 응시자는 반드시 본인의 건강상태를 고려하여 체력검정에 응시하시기 바랍니다.
2. 응시자는 반드시 의료기관 등의 진료를 통해 체력검정에 무리가 없는지 확인하고 응시여부를 결정해야 합니다.
3. 응시자는 체력검증의 응시가 어려운 경우 반드시 시험 진행요원에게 응시할 수 없음을 알려주셔야 합니다.
4. 체력검정 시험 중 응시자의 과실이나 부주의에 의한 사고, 부상 등은 응급조치 이외의 책임을 지지 않습니다.
5. 응시자는 체력검정 도중 이상을 느낄 경우 즉시 체력검정을 중지하시기 바랍니다.

본인은 상기 사항을 충분히 숙지하여, 원주우체국에서 실시하는 우체국택배원 채용 체력검정 규칙을 엄수하고 시험관의 지시에 순응하며 검정 중에 발생한 본인의 신체상의 사고에 대해서는 일체 본인이 그 책임을 부담할 것을 동의합니다.

2018년 월 일

생 년 월 일:

성 명: (서명)

【붙임 6】

개인정보 수집 • 이용 동의서

[개인정보 수집•이용에 대한 동의]

수집하는 개인정보 항목	성명, 생년월일, 주소, 핸드폰번호, 전화번호(자택, 사무실), Email주소, 운전면허, 운전경력, 자격증, 근무경력사항, 장애여부, 취업보호대상자여부, 자기소개 등
개인정보의 수집 및 이용목적	제공하신 정보는 서류전형, 면접전형 등 입사지원 서비스 및 채용 관련 정보 제공 등을 위해서 사용합니다. ① 본인 확인 이용 : 성명, 생년월일 ② 지원자와의 의사소통 및 정보 전달 등에 이용 : 성명, 주소, 핸드폰번호, 전화번호, Email주소 ③ 서류전형, 면접전형 등 지원자 평가에 이용 : 교육사항, 근무경력사항, 자격사항, 직무관련 기타 활동, 자격증 등 ④ 채용시 우대를 위해 이용 : 장애인 구분, 수급대상자 구분 등 ⑤ 단, 이용자의 기본적 인권 침해의 우려가 있는 민감한 개인정보 (인종 및 민족, 사상 및 신조, 정치적 성향 및 범죄기록 등)는 수집하지 않습니다.
개인정보의 보유 및 이용기간	수집된 개인정보의 보유기간은 입사지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등이 종료된 후 입사지원자의 개인정보는 지체없이(5일 이내) 파기합니다. 또한 삭제 요청 시 당사는 지원자의 개인정보를 재생이 불가능한 방법으로 즉시 파기합니다.
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

개인정보 수집 및 이용에 동의함 □ **개인정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

[민감정보 처리에 대한 동의]

수집하는 민감정보 항목	장애정보, 수급자 정보
민감정보 의 수집 및 이용목적	채용 및 채용관리
민감정보 의 보유 및 이용기간	지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등 종료 시 또는 지원서 삭제 신청 시까지
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

민감정보 수집 및 이용에 동의함 □ **민감정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

※ 개인정보 제공자가 동의한 내용외의 다른 목적으로 활용하지 않으며, 제공된 개인정보의 이용을 거부하고자 할 때에는 개인정보 관리책임자를 통해 열람, 정정, 삭제를 요구할 수 있음

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요함

「개인정보보호법」 등 관련 법규에 의거하여 상기 본인은 위와 같이 개인정보 수집 및 활용에 동의함.

20 년 월 일

이름 : **(서명 또는 印)**

원주우체국장 귀하

<개인정보 관리책임자>

소 속	원주우체국 개인정보관리책임관	개인정보 취급자	전자우편	연락처
원주우체국	박재근	김병구	kbk0224@korea.kr	033)749-2713

※ 응시자의 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 7】

실기시험 방법

종 목	측정방법
팔굽혀 펴기	[남 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 바닥에 손을 대고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. [여 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 바닥에 손을 대고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.

체력검사 기준표

성별/종목/연령대			합격	불합격
남	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	10~20대	25개 이상	24개 이하
		30대	21개 이상	20개 이하
		40대	19개 이상	18개 이하
		50대	13개 이상	12개 이하
여	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	15개 이상	14개 이하
		30대	15개 이상	14개 이하
		40대	14개 이상	13개 이하
		50대	10개 이상	9개 이하