대전둔산우체국 공고 제2018-19호

2018년도 제3회 우체국택배원 채용 공고

대전둔산우체국에서 우체국택배 및 국제특급 관련 업무를 담당할 우체국택배원 선발계획을 다음과 같이 공고합니다.

2018년 10월 5일

대전둔산우체국장

1. 채용 직종 및 인원

채용직종	근무예정 우체국	선발(채용) 예정 인원
우체국택배원 (무기계약직)	**대전둔산우체국**	2명

2. 근로 조건

가. 신분 및 근로계약 : 비공무원 신분의 무기계약직 근로자

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

나. 보　　수: 기본연봉 약 23,000천원 + 실적수당 등

- ㅇ 기본연봉: 기본급, 운전수당, 방문접수특별수당, 명절보로금, 경영평가상여금
- ㅇ 기타수당: 가족수당, 장기근속장려수당
- ㅇ 실적수당: 연장근로수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등
- ㅇ 4대 보험 가입, 맞춤형복지제도, 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급 등

다. 근무시간: 주 5일, 1일 8시간 근무

※ 연장근로, 휴일(토요)근무 시 관련 규정에 따라 연장근로수당 또는 휴일근로수당 지급

라. 휴　　가: 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 업무 특성

- ㅇ 대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 택배차량(수동형 1톤 이상 탑차 등)을 직접 운전하여 20kg상당(최고 30kg)의 우체국택배, 국제특급 우편물 등을 방문 접수하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시 자격

가. 최종 채용시험일 현재 만 18세 이상인 자

나. 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 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 「형법」 제303조 또는 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제10조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 사람
- 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.

다. 남자의 경우 병역을 필하였거나 면제된 자 또는 면접시험 최종일 기준 6개월 이내에 전역이 가능한 자

라. **공고일(2018. 10. 5.) 현재 대전광역시에 주민등록이 되어 있는 자**

마. **「제1종 또는 제2종 보통운전면허」**를 소지하고 택배차량 운전이 가능한 자

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

※ 자격기준일 : 공고일 현재

바. 우편관계법령 또는 우정조직관련 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자 및 외국인, 복수국적자는 응시 불가

※ 위 각호의 요건을 모두 충족해야 함

4. 우대 요건

가. 정보화 관련 자격증 소지자

ㅇ 사무자동화산업기사, 정보기술자격(ITQ), 정보기기운용기능사, 정보처리기사 정보처리산업기사, 정보처리기능사, 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 인터넷정보관리사

※ 인터넷정보관리사는 한국정보통신진흥협회에서 발행한 것에 한함

나. 우체국 택배 접수 또는 집배보조 업무에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자

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

라. 재택·통상·소포 위탁배달원으로 1년 이상 근무한 경력이 있는 자
(민간택배사 배달 근무경력자 포함)

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

5. 시험 방법

시험단계 / 채용분야	제1차 시험	제2차 시험
우체국택배원	서류 전형	면접 및 실기 시험

가. 제1차 시험: 서류전형

ㅇ 응시자 자격요건 및 서류구비 여부 등 형식요건 심사

ㅇ 단, 응시자격 요건을 갖춘 자가 채용예정 인원의 3배수 이상인 때는 서류심사 배점기준에 의해 성적상위자 순으로 3배수로 선발

나. 제2차 시험: 면접 및 실기시험

ㅇ 서류전형 합격자에 한하며, 당해 직무 수행에 필요한 면접 평가 및 체력 측정

1) 면접시험: 평정요소별로 상(우수), 중(보통), 하(미흡)으로 평가

※ 평정요소: 공무수행에 필요한 정신자세, 전문지식과 그 응용능력, 의사표현의 정확성과 논리성, 예의·품행과 성실성, 창의력·의지력과 발전 가능성 등

2) 실기시험

- 체력 측정(3종목): 윗몸 일으키기, 팔굽혀 펴기, 소포상자 이동하기

6. 응시서류 접수

가. 접수 기간: 2018. 10. 10.(수) ~ 10. 12.(금) 3일간, 접수시간 09:00~18:00까지

나. 접수 장소: 대전둔산우체국 지원과 (☎ 042-611-1813)

다. 제출 방법

ㅇ 응시원서, 이력서, 자기소개서, 체력검정 응시 동의 서약서, 개인정보 수집·이용 동의서 등의 서식은 대전둔산우체국 홈페이지에서(http://www.koreapost.go.kr/cc/302) 또는 인사혁신처 나라일터 홈페이지(http://www.gojobs.go.kr) 채용공고문에서 출력하여 사용

ㅇ 지정된 접수처 방문 또는 등기우편으로 제출 가능(단, **등기우편 제출**은 접수 마감일 18:00까지 도착한 서류에 한하여 유효하며, **응시자는 반드시 접수 유무를 확인**)

※ 우편접수 주소: (우)35239 대전시 서구 둔산로 111 대전둔산우체국 지원과 채용담당

※ 등기우편 접수 시 봉투 겉표지에 **『우체국택배원 응시원서 재중』** 표시

ㅇ 접수 후 개인별 응시번호는 응시원서에 기재된 휴대폰 단문메세지(SMS)로 안내예정이며, 응시표는 면접시험 대상자에 한하여 면접시험일 배부

※ 휴대폰이 없는 응시자는 원서접수 후 전화문의(042-611-1813)를 통한 개별 응시번호 확인

7. 시험일정 및 합격자 발표

가. 서류전형 합격자 발표: 2018. 10. 17.(수), 대전둔산우체국 홈페이지 게시

나. 면접 및 실기시험: 2018. 10. 18.(목) 장소 및 시간은 서류전형 합격자발표 시 공고

※ 응시자는 반드시 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)을 지참하고 면접시험 시작 30분전까지 지정한 장소에 입실 완료하여야 함

다. 최종합격자 발표: 2018. 10. 22.(월), 대전둔산우체국 홈페이지 게시

※ 최종합격자가 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 실기시험이 통과된 자 중 면접성적이 우수한 차순위자를 추가 합격자로 결정할 수 있음

8. 제출서류

가. 응시원서 1부【붙임1 서식 사용】

나. 이력서 및 자기소개서 각 1부【붙임2·3 서식 사용】

다. 주민등록초본 1부

※ 단, **남자는 병적사항이 기록된 것**, 미필자는 병적증명서 제출

※ 초본 교부 신청 시, 신청내용을 「전체포함」으로 선택하여 발급할 것

라. 운전면허증 사본 1부

마. 운전경력증명서(경찰서, 운전면허시험장 또는 인터넷 발급) 1부

※ 증명서 발급 시 **"전체경력"** 또는 **"최근 10년"** 이상의 내역이 표시되도록 발급

※ 운전면허경력란에 면허취득일자를 표기되도록 조회된 증명서 제출

바. 경력증명서 1부(택배업무보조, 집배업무보조, 우편물구분보조, 재택·통상·소포 위탁배달원 및 택배회사 접수·배달업무 **근무 경력자에 한함**) 【붙임4 서식 사용】

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

※ 민간택배회사 근무 경력자의 경우 국민건강보험공단에서 발급한 **'건강보험료 납부사실 확인서'** 제출

사. 정보화관련 자격증 사본(**해당자에 한함**) 1부

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

자. 체력검정 응시 동의 서약서 1부 【붙임 5 서식 사용】

차. 개인정보 수집·이용 동의서 1부 【붙임 6 서식 사용】

※ **각 서류는 공고일(2018. 10. 5.) 이후 발급된 것에 한하며, 누락(미비사항)이 있는 경우에는 서류전형에서 불합격 처리됩니다.**

※ 증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않습니다.

※ 붙임 1~6까지의 서식은 **A4사이즈 '기본인쇄'로 출력**하여 사용하시기 바랍니다.

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 대전둔산우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/cc/302)에 변경 공고합니다.

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

다. 우체국택배원은 무기계약직으로 채용되어 정년은 60세까지로 하며, 최초 3개월간은 수습기간으로 운영됩니다. 수습 중의 보수는 동일하게 지급되나, 업무능력 부족 또는 직무수행태도 불량 등으로 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우에는 근로계약이 해지될 수 있습니다.

라. 우체국택배원은 비공무원이며, 근무경력은 향후 우정직공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 일정부분 호봉에 반영됩니다.

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

바. 실기시험 실시 중에 응시자의 과실·부주의나 무리함으로 인해 발생되는 각종 사고는 일체 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.

사. 서류전형 및 면접·실기시험 응시인원이 선발 예정 인원에 초과되거나 이하인원이라도 적격자가 없는 경우 선발하지 않을 수 있습니다.

아. **최종합격자는 면접성적순(동점자는 우체국 직무 경력순)으로 서열화하여 근무예정 우체국에 성적순으로 채용되며, 합격자 중 성적 후순위자는 채용시기가 상당기간 지연될 수 있습니다.**

자. 최종합격자가 채용 추천받은 근무지의 계약에 응하지 아니한 경우 최종합격자로서 자격을 상실하게 됩니다.

※ 단, 채용의 유예가 부득이하다고 인정되는 경우 채용유예 신청서 및 사유를 증명할 수 있는 자료를 첨부하여 1회에 한하여 임용 유예 가능

차. 자세한 내용은 대전둔산우체국 지원과(☎ 042-611-1813)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응 시 원 서

본인은 대전둔산우체국에서 시행하는 2018년도 제3회 우체국택배원 임용시험에 응시하고자 원서를 제출하며 다음 사항을 서약합니다.

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

2018년 월 일

대전둔산우체국장 귀하

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

※응시번호		**응 시 표** (2018년도 제3회 우체국택배원 채용시험)		
응시직종	우체국택배원	성명		㊞
2018년 월 일 대전둔산우체국장 ㊞				

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.

응 시 원 서 작 성 요 령

◎ 응시원서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 「※응시번호」: **기재하지 않음**

2. 응시직종: 응시하고자 하는 직종을 기재(이미 기재하였음)

3. 주소: 현재 거주하는 곳(우편물 수령 등)을 정확히 기재함

4. 성명・생년월일・전자우편・(휴대)전화: 빠짐없이 정확하게 기재함

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

6. 응시원서는 **A4사이즈 '기본인쇄' 크기로 출력**하여 작성함

※ 면접 및 실기시험은 서류전형 합격자에 한하여 실시하며, 최종합격자 공고는 대전둔산우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/cc/302)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				
직무관련 직업교육	교육 과정명	주요내용	기관명	교육기간

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)**

※ 본인 자필로 작성하며, 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.

【붙임 3】

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	우체국택배원
생년월일	. . . (남. 여)	응시분야	택 배

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

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

2018. . . 작성자 성명 : (서명)

【붙임 4】

경 력 증 명 서

제 2018 - 호

인적사항	성 명	한 글		생년월일 (주민등록상)	
		한 자			
	주 소				

경력사항	근 무 기 간	직 급	근무부서 및 직위

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	우체국택배원 채용시험 응시 제출용

위와 같이 경력을 증명합니다.

2018년 월 일

기관명(회사명) (인)

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 동의 서약서

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

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

2018. . .

생 년 월 일:

(주민등록상)

응시자 성명: (서명)

개인정보 수집・이용 동의서(응시용)

[개인정보 수집•이용에 대한 동의]

수집하는 개인정보 항목	성명, 생년월일, 증명사진, 주소, 핸드폰번호, 전화번호(자택, 사무실), Email주소, 학력사항, 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 : 주소, 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)

대전둔산우체국장 귀하

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

【붙임 7】

체력검사 기준표

성별 / 종목		가	부
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	18개 이상	17개 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	13개 이상	12개 이하
	소포상자 이동하기(20kg) (기준시간: 30초)	소포 등 우편물 배달 업무의 원활한 수행 가능	소포 등 우편물 배달 업무의 원활한 수행 불가능
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	11개 이상	10개 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	14개 이상	13개 이하
	소포상자 이동하기(20kg) (기준시간: 30초)	소포 등 우편물 배달 업무의 원활한 수행 가능	소포 등 우편물 배달 업무의 원활한 수행 불가능

※ 팔굽혀 펴기: 남자와 여자의 측정방법이 상이 (실기시험 방법 참조)

실기시험 방법

종 목	측정방법
윗몸 일으키기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두 손은 머리 뒤로 깍지껴 잡는다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력 만을 이용하여 몸을 위로 일으켜 굽힌다. - 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. - 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. * 부정확한 동작: 깍지를 풀거나, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않는 등의 경우는 횟수에서 제외함
팔굽혀 펴기	[남 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌려 손바닥(또는 주먹)을 바닥에 대고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 바닥에 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔을 90도 이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. [여 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎과 손바닥(또는 주먹)을 바닥에 대고 엎드려 팔이 바닥에 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔을 90도 이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
소포상자 이동하기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선의 소포상자 앞에 선다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 두 팔로 20kg 상당의 소포상자를 들고 빠른 걸음으로 10m를 이동 후 지정된 장소에 내려놓는다. - 도착 장소에 준비된 20kg 상당의 소포상자를 다시 들고 빠른 걸음으로 반대편으로 10m를 이동한 후 지정된 장소에 내려놓는다. - 제한시간: 30초 이내 * 몸놀림과 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단

※ 실기시험 순서 및 진행방법은 변경될 수 있습니다.