제주우편집중국 공고 제2019-1호

2019년도 제1회 제주우편집중국 우체국택배원 채용 공고

제주우편집중국에서 방문접수 관련 업무를 담당할 우체국택배원 채용계획을 다음과 같이 공고합니다.

2019년 1월 7일

제주우편집중국장

1. 채용 인원 및 담당 업무

채용직종	근무관서	채용예정인원	담당업무내용
우체국택배원 (공무직)	제주우편집중국 (집배과)	1명	- 우체국택배, EMS방문접수 - 기타 부대업무

2. 근로 조건

가. 신분 : 비공무원 신분의 공무직 근로자

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

나. 보수

○ 기본연봉 약 20,000천원 + 실적수당 등
○ 기본연봉 : 기본급, 운전수당, 명절상여금, 직무수당, 경평상여금
○ 기타수당 : 가족수당, 장기근속장려수당
○ 실적수당 : 초과근무수당(시간외, 휴일), 상시출장여비 등
○ 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급, 4대 보험 가입, 맞춤형복지제도 등

다. 근무시간 : 주 5일 (평일 월~금), 토요일은 무급휴무일

○ 1일 8시간 근무 (9:00~18:00, 휴게시간 1시간 포함)
○ 토요근무 및 특별소통기간 등 우체국 사업환경 변화로 근무일, 근무시간이 변동 될 수 있음

※ 초과근무 시 관련 규정에 따라 초과근무수당 지급

라. 휴가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 우체국택배 업무 특성

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

3. 응시 자격

가. 최종시험일 현재 만 18세 이상, 만 60세 미만인자

「**우정사업본부 공무직 및 기간제근로자 관리 규정**」 제58조(근무상한 연령)
- 공무직근로자 등의 근무상한 연령은 60세로 한다.
- 근로자는 근무 상한 연령에 달한 날이 1월에서 6월 사이에 있는 경우에는 6월 30일까지, 7월에서 12월 사이에 있는 경우에는 12월 31일까지 근무할 수 있다.

나. 책임감이 강하고 근면 · 성실한 자

다 . 공고일 현재 제주특별자치도에 주민등록이 되어 있는 자

라. 제1종 또는 제2종 보통운전면허를 소지하고 택배차량 운전이 가능한 자

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

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

마. 응시자격 제한

○ 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 최종시험일 현재 우편관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시불가

○ 결격사유

- 피성년후견인 또는 피한정후견인
- 파산신고를 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 가른 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

4. 우대요건

가. 정보화 관련 자격증 중 1개 이상 소지자

- ○ 정보처리기능사, 정보처리산업기사, 정보처리기사, 사무자동화산업기사, 정보기기운용기능사
- ○ 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 정보기술자격(ITQ)
- ○ 인터넷정보관리사(한국정보통신진흥협회 발행분)

나. 우편물 택배 접수 또는 배달 업무(민간택배 포함)를 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자(다량 화물 운송 불인정)

다. 우체국택배원 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. 시험 방법

시험단계 / 채용직종	제1차 시험	제2차 시험	제3차 시험
우체국택배원 (공무직)	서류 전형	실기 시험 (체력검정)	면접 시험

가. 제1차 시험 : 서류 전형

- ○ 응시자의 자격요건, 결격사유 등을 심사함
- ○ 다만, 응시인원이 채용예정인원의 3배수 이상인 경우 서류전형 합격자를 채용예정인원의 3배수로 선발할 수 있음
- ○ 서류전형 심사 기준 : 자격요건만족도, 직무관련경력, 자기소개서충실·성실성, 정보화자격증, 무사고경력, 취업지원대상자 등

나. 제2차 시험 : 실기 시험(체력검정)

※ 검정 기준표 : 【붙임 서식 5 참고】

- ○ 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 실기능력 측정
- ○ 체력측정(2종목) : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기

※ 위 체력측정(2종목) 모두 “가”로 판정 시 실기시험에서 “합격”처리

다. 제3차 시험 : 면접 평가

○ **제2차 실기 전형 통과한 자**를 대상으로 합격자에 한하여 면접평가 실시

○ 직무수행에 필요한 역량, 적격성 등을 종합적으로 평가

○ 평가요소 : 공무수행에 필요한 정신자세, 전문지식과 그 응용능력, 의사표현의 정확성과 논리성, 예의·품행과 성실성, 창의력 · 의지력과 발전가능성 등

○ 면접 위원의 전체 평가성적이 고득점자 순으로 합격자를 결정함

※ 평가요소 중 전문지식(우편상식)에 관한 평가는 면접위원의 질문에 대해 답변하는 형식으로 진행되며, 자료는 우정사업본부 홈페이지(우편서비스) 등에서 사전 학습하시기 바랍니다.

6. 응시 서류 접수

가. 접수기간 : 2019. 1. 10(목) 09:00 ~ 2019. 1. 14.(월) 18:00까지

※ 단, 일과종료(18:00) 후, 토 · 일요일, 공휴일은 방문접수 불가함

나. 제출처 : 제주특별자치도 제주시 1100로 3307(노형동)

제주우편집중국 2층 지원기술과 (☏ 064-710-5204)

다. 제출 방법

○ 응시원서, 이력서, 자기소개서, 개인정보 수집·이용동의서 등의 서식은 본 문서의 붙임서식 또는 아래 홈페이지

- 제주지방우정청 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/),
- 제주우편집중국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/jemc/),
- 우정사업본부 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr)
- 인사혁신처 나라일터 홈페이지 (http://gojobs.mopas.go.kr/)
- 통합채용정보 대한민국 공무원 되기(http://www.injae.go.kr/)

등의 채용공고문에서 출력

○ 제출처 방문 또는 등기우편으로 제출 가능(단, 우편접수는 제출 마감일 18:00까지 도착한 서류에 한하여 유효하며, **응시자는 반드시 제출 유무를 확인**)

※ 우편제출 주소 : 제주특별자치도 제주시 1100로 3307(노형동)
제주우편집중국 지원기술과 인사담당자 앞

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

○ 우편제출 된 응시표는 실기시험 대상자에 한해 시험일 배부

7. 면접 시험일정 및 합격자 발표

가. 서류 전형 합격자 통보 : 2019. 1. 17.(목)

○ 제주우편집중국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/jemc/)에 게시

나. 실기 및 면접시험일 : 2019. 1. 21.(월)

다. 실기 및 면접시험장소 : 제주우편집중국 2층 회의실

○ 응시인원에 따라 면접일정은 탄력적으로 운영하며 실기시험 합격자는 현장에서 즉시 고지

○ 실기시험 합격자에 한하여 면접시험 실시

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

라. 최종합격자 발표 : 2019. 1. 25.(금)

제주우편집중국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/jemc) 게시 및 개별통보

※ 최종 합격자가 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충 할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 차 순위로 면접성적이 우수한 자를 추가합격자로 결정할 수 있음

8. 제출서류

가. 응시 원서 1부 [붙임 서식 사용]

나. 이력서 및 자기소개서 각 1부 [붙임 서식 사용]

다. 개인정보 수집·이용 동의서 1부 [붙임 서식 사용]

라. 운전면허증 사본 1부

마. 운전경력증명서 1부 (면허 취득일 후 전체경력(교통사고, 교통위반)이 표시되도록 증명서 발급)

바. 경력증명서 1부 (우체국 근무 또는 택배회사 배달업무 근무 경력자에 한함)

※ 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. 주민등록초본 1부(단, 남자는 병적사항이 기록된 것, 미필자는 병적증명서 제출)

아. 정보화자격증 사본 1부 (우대요건 자격증 소지자에 한함)

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

※ 제출서류는 공고일 이후의 발급 된 서류에 한하며, 발급기관의 직인이 날인 되어야 하고, 누락(미비사항)이 있는 경우에는 서류전형에서 불합격 처리

※ 증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않음

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 제주우편집중국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/jemc)에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 신원조사, 결격사유 조회, 등기사항부존재확인 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소됩니다.

다. 「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조에 따라 최종합격자를 제외한 응시자를 대상으로 기 제출한 채용서류를 반환받을 수 있습니다.

ㅇ 최종합격 되지 못한 응시자는 최종합격자 발표일의 다음날로부터 30일 이내에 제출한 서류의 반환을 청구할 수 있음을 알려드립니다. 다만, 홈페이지 또는 전자우편으로 제출된 경우나 응시자가 자발적으로 제출한 경우에는 그러하지 아니하며, 천재지변이나 그 밖에 제주우편집중국에게 책임 없는 사유로 채용서류가 멸실된 경우에는 반환한 것으로 봅니다.

ㅇ 채용서류 반환 청구를 하려는 응시자는 채용서류 반환청구서(채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙 별지 제3호 서식)를 작성하여 제주우편집중국 방문신청, 팩스(064-712-2010) 또는 이메일(ys3405@koreapost.go.kr), 등기우편으로 제출하면, 제출이 확인된 날로부터 14일 이내에 지정한 주소지로 등기우편을 통하여 발송해 드립니다.

ㅇ 제주우편집중국은 응시자의 반환 청구에 대비하여 2019.02.28.까지 채용서류를 보관하게 되며, 그때까지 채용서류의 반환을 청구하지 아니할 경우에는 「개인정보 보호법」에 따라 지체 없이 채용서류 일체를 파기할 예정입니다.

라. 우체국택배원은 공무직으로 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.

마. 우체국택배원은 비공무원이며, 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영됩니다.

바. 응시 원서에는 반드시 연락처(휴대폰, e메일 등)를 기재하시기 바랍니다. 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.

사. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 적을 경우(응시자가 없을 경우 포함)는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 다시 공고할 수 있으며, 재공고는 선발예정인원보다 채용인원을 축소하여 선발할 수 있습니다.

아. 면접시험에서 응시자의 채용기준 미달 시 선발예정인원보다 채용인원을 축소하여 선발할 수 있습니다.

자. 실기시험 실시 중에 발생되는 인적 피해 및 기타 각종 사고는 일체 응시자 책임임을 양지하시기 바랍니다.

차. 기타 자세한 내용은 제주우편집중국 지원기술과(☎ 064-710-5204, 인사담당)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응 시 원 서

본인은 제주우편집중국에서 시행하는 2019년 제1회 우체국택배원 채용시험에 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.

2019 년 월 일

제주우편집중국장 귀하

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

㊞

※응시번호		**응 시 표** (2019년 제1회 우체국택배원 채용시험)	㊞
응시직종		성명	
2019 년 월 일 제주우편집중국장 ㊞			

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 사진위의 날인여부를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 사진 1매를 가지고 시험시작 1시간 전까지 제주우편집중국으로 오시면 재교부 받을 수 있습니다.
3. 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 : ‘우체국택배원’으로 기재

3. 주소 : 현재 거주하는 곳(우편물 수령 등)을 정확히 기재함

4. 성명 · 생년월일 · 전자우편 · (휴대)전화 : 빠짐없이 정확하게 기재함

4. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 개인정보수집 · 이용 동의서, 운전경력증명서, 주민등록표초본, *경력증명서, 자격증 사본, 취업지원 대상자 증명서, 장애인등록증 또는 장애인 증명서 사본, 북한이탈주민 등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서순으로 편철하여 제출(*는 해당자 한)

※ 실기 및 면접시험은 서류전형 합격자에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 제주우편집중국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/jemc)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)**

※ 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.

[별지 제32호 서식] (제26조제1항 관련)

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	
생년월일	. . .	응시분야	

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

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

20 . . . 작 성 자 : (서명 또는 印)

[별지 제36호 서식]

개인정보 수집·이용 동의서(응시용)

[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)**

제주우편집중국장 귀하

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

【붙임 5】

실기시험 기준표

□ 체력측정 종목

성별	종목	연령대	가(합격)	부(불합격)
남자	팔굽혀펴기 (기준시간 : 1분)	10대~20대	25회 이상	24회 이하
		30대	21회 이상	20회 이하
		40대	19회 이상	18회 이하
		50대	13회 이상	12회 이하
	윗몸 일으키기 (기준시간 : 1분)	10대~20대	38회 이상	37회 이하
		30대	30회 이상	29회 이하
		40대	27회 이상	26회 이하
		50대	18회 이상	17회 이하
여자	팔굽혀펴기 (기준시간 : 1분)	10대~20대	15회 이상	14회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	14회 이상	13회 이하
		50대	10회 이상	9회 이하
	윗몸 일으키기 (기준시간 : 1분)	10대~20대	21회 이상	20회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	11회 이상	10회 이하
		50대	5회 이상	4회 이하

실기시험 방법

종 목	측정방법
팔굽혀 펴기	- 시험관의 "준비" 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 "시작" 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿지 않을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
윗몸 일으키기	- 시험관의 "준비" 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두손은 머리 뒤로 깍지 껴 잡는다. - 시험관의 "시작" 구령과 함께 복근력만을 이용 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

【붙임 6】

경 력 증 명 서

제 2019 - 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	**우체국택배원 채용시험 응시 제출용**

위와 같이 경력을 증명합니다.

2019년 1월 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.