곡성우체국 제2회 소포배달원 채용 공고

곡성우체국에서 소포배달 관련 업무를 담당할 소포배달원 채용 계획을 다음과 같이 공고합니다.

2020. 2. 3.
곡성우체국장

1. 채용 직종 및 인원

채용직종	인 원	근무예정부서 (근무지역)	담당업무
소포배달원	1명	옥과 우체국 (옥과면,입면,겸면,오산면)	○소포배달 및 기타 부대업무

※ 사무분장 변경 및 전보 등으로 배달지역 및 근무부서가 변경될 수 있음

2. 근무 조건

○ 신분 : 공무직 근로자(비공무원)
* 공무직 근로자의 경우, "최초 3개월 동안 수습기간을 운영하며, 동 기간 중 업무능력 및 직무수행태도 등을 평가하여 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우 수습기간 만료 시 계약이 해지될 수 있음"

○ 보 수 : 기본급 + 수당
- 기본급 : 월급 1,655,310원(변동될 수 있음)
- 수당 : 운전수당, 직무수당, 명절수당, 근속수당, 급식비 등
- 실적수당 : 연장근로수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등
- 기타 : 사회보험(산재보험, 건강보험, 고용보험, 국민연금) 가입, 맞춤형복지제도, 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급 등

○ 근무시간 : 주 5일(화요일 ~ 토요일 , 월요일 휴무), 1일 8시간

- 휴게시간 : 4시간 근로 시 30분 이상, 8시간 근로 시 1시간 이상

○ 휴가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

○ 업무특성 : 대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 20k상당(최고 30kg)의 다량의 소포를 우편차량에 적재한 후 직접 운전 배달하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시 자격

가. 응시연령 : 최종시험일 현재 18세 이상, 60세 미만인 자

「**우정사업본부 공무직 및 기간제근로자 관리 규정**」 제54조(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. 자격증 : **「제1종 또는 제2종 보통운전면허」소지자 (수동변속기 차량운전 가능자)**

다. 지역제한 : 공고일 기준 **광주·전남에 주민등록이 되어 있는 자**

라. 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
- 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」제2조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 100만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 3년이 지나지 아니한 사람
- 미성년자에 대한 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 죄를 저질러 파면·해임되거나 형 또는 치료감호를 선고받아 그 형 또는 치료감호가 확정된 사람 (집행유예를 선고 받은 후 그 집행유예기간이 경과한 사람을 포함한다.

* 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조에 따른 성폭력범죄
* 「아동·청소년의 성보호에 관한 법률」 제2조제2호에 따른 아동·청소년대상 성범죄
- 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
- 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

4. 우대요건(서류전형 단계에서만 적용됨)

가. 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자, 「장애인 고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인, 「북한이탈주민의 보호 및 정착지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민, 「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자

나. 정보화 관련 자격증 소지자

○ 정보처리기사, 정보처리산업기사, 정보처리기능사, 사무자동화산업기사, 정보기술자격(ITQ), 정보기기운용기능사, 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 인터넷정보관리사(한국정보통신진흥협회 발행 한) 중 1개 이상 소지자

다. 근무경력

○ 상시계약집배원의 경우
- 집배 업무에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자
- 우체국택배원에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자
- 재택·통상·소포위탁배달원으로 2년 이상 근무한 경력이 있는 자

○ 우체국택배원의 경우
- 집배 업무 및 우체국택배원에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자
- 집배보조업무 및 우편집중국 등 우편물구분보조업무에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자

○ 우정실무원의 경우
- 우체국에서 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자(근무평정 성적 우수자인 경우 추가 우대 가능)

5. 시험 방법

시험단계 / 채용분야	제1차 시험	제2차 시험	제3차 시험
소포배달원	서류전형	실기	면접시험

가. 제 1차 시험 : 서류전형

○ 응시인원이 채용예정 인원의 3배수 미만인 경우에는 응시자의 자격요건, 결격사유 등을 심사하여 적격·부적격 여부만을 판단

○ 응시인원이 채용예정 인원의 3배수 이상인 경우에는 채용예정 직무에 적합한 기준에 따라 3배수 이상으로 합격자를 결정할 수 있음(동점자 발생 시 모두 합격)
- 서류전형 심사기준

심사항목 / 배점	자격요건 만족도	직무관련 경력	자기소개서 충실성실성	정보화 자격증	무사고 경력	취업지원 대상자 등
100점	40점	20점	20점	10점	5점	5점

나. 제2차 시험 : 실기시험

○ 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 검정
- 체력 검정(3종목) : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 소포상자 이동하기
- 검정기준표 : 붙임참조

다. 제3차 시험 : 면접시험

○ 실기시험 합격자를 대상으로 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

○ 위원의 과반수가 평정요소 5개 항목 중 2개 항목 이상을 "하"로 평정하였거나, 위원의 과반수가 어느 하나의 동일한 평정요소에 대하여 "하"로 평정한 때에는 불합격 처리

○ 위 불합격 기준에 해당하지 않은 자 중에서 평정성적이 우수한 자 순으로 합격자 결정
- "중", "하"의 개수와 관계없이 "상"의 개수가 많은 자 순
- "상"의 개수가 동일한 경우 "중"의 개수가 많은 자 순

○ 제3차 시험에 합격한 자 중 면접점수 상위 순위자부터 채용목표 인원 순으로 합격자 결정

○ 최종합격자가 채용포기 등의 부득이한 사정으로 계약체결이 어려울 경우, 면접시험 성적이 우수한 차순위자를 추가 합격자로 결정할 수 있음.

6. 응시서류 접수

가. 원서교부 : 나라일터, 우정사업본부, 전남지방우정청, 곡성우체국 홈페이지에서 응시원서 양식을 내려 받아 사용

나. 접수기간 : 2020. 2. 10.(월) ~ 2. 12.(수)까지

다. 접수처 : 곡성우체국 2층 우편물류과
(전라남도 곡성군 곡성읍 군청로 27)

라. 접수방법 : 접수처에 직접 제출하거나 등기우편(마감일 18:00 까지 도착분에 한함) 접수

7. 시험일정 및 합격자 발표

가. 모집공고 : 2020. 2. 3.(월) ~ 2. 10.(월)

나. 응시원서 접수기간 : 2020. 2. 10.(월) ~ 2. 12.(수)

다. 서류전형 합격자 발표 : 2020. 2. 14.(금)

라. 실기 및 면접시험 : 2020. 2. 19.(수)

마. 최종합격자 발표 : 2020. 2. 20.(목)

바. 서류전형 및 최종합격자 발표 등 모든 시험일정은 곡성우체국 홈페이지에 게시

8. 제출서류

가. 응시원서 1부

나. 이력서 1부

다. 자기소개서 1부

라. 개인정보 수집 · 이용 동의서 1부

마. 운전경력증명서 1부

○ 면허발급 이후 전체기간의 운전면허경력, 법규위반, 교통사고 내역이 나타나야하며, 운전면허경력 란에 면허취득일자는 반드시 표기되도록 조회된 증명서 제출

바. 주민등록초본 1부

○ 주소변동 이력 표시 및 주민등록번호 뒷자리 미포함하여 발급

사. 경력증명서 1부(해당자에 한함)

○ 경력사실 확인이 가능하도록 근무기간, 직위, 직급 및 담당업무를 정확히 기재하고, 발급확인자의 서명(날인) 및 연락처 포함

아. 정보화 관련 자격증 사본 1부(해당자에 한함)

자. 취업지원대상자 증명서 등 우대요건 증빙 서류 1부(해당자에 한함)

※ 각 서류는 공고일 이후 발급된 것에 한하며, 누락(미비사항)이 있는 경우에는 서류전형에서 불합격 처리될 수 있습니다.

※ 증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않습니다.

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당 시험일 3일전까지 곡성우체국 홈페이지에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 채용신체검사 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.

○ 최종합격 되지 못한 응시자는 최종합격자 발표일의 다음날로부터 180일* 이내에 제출한 서류의 반환을 청구할 수 있음을 알려드립니다. 다만, 홈페이지 또는 전자우편으로 제출된 경우나 응시자가 자

발적으로 제출한 경우에는 그러하지 아니하며, 천재지변이나 그 밖에 곡성우체국에게 책임 없는 사유로 채용서류가 멸실된 경우에는 반환한 것으로 봅니다.

* 14일에서 180일 사이의 기간 중에 사용자가 정하는 기간

○ 채용서류 반환 청구를 하려는 응시자는 채용서류 반환청구서(채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙 별지 제3호 서식)를 작성하여 곡성우체국 방문신청, 팩스(061-363-2417) 또는 이메일(kjs1337@korea.kr), 등기우편으로 제출하면, 제출이 확인된 날로부터 14일 이내에 지정한 주소지로 등기우편을 통하여 발송해 드립니다.

○ 곡성우체국은 응시자의 반환 청구에 대비하여 최종합격자 발표일 다음날로부터 180일동안 채용서류를 보관하게 되며, 그때까지 채용서류의 반환을 청구하지 아니할 경우에는「개인정보 보호법」에 따라 지체 없이 채용서류 일체를 파기할 예정입니다.

라. 소포배달원은 비공무원이며, 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. 소포배달원 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영될 수 있습니다.

바. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 적거나(응시자가 없을 경우 포함) 같을 경우는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 공고합니다.

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

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

자. 기타 자세한 내용은 곡성우체국 우편물류과(061-360-2331)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응시원서 제출서류 확인표

[2020년도 제2회 곡성우체국 소포배달원 채용시험]

응시번호 및 성명	응시번호 :	성 명 :
제출서류	**제출유무**	**비 고**
응 시 원 서	필수	철인여부( ), 워드작성 가능
이 력 서	필수	워드작성 가능[서명은 자필 서명]
자 기 소개서	필수	워드 작성 가능[서명은 자필 서명]
운전면허증사본	필수	
운전경력증명서	필수	경찰서 또는 운전면허시험장에서 발급 (면허취득 후 전체기간으로 발급되었는지 여부)
주민등록초본	필수	
개인정보 수집이용 동의서	필수	
경력 증명서	해당자 한	
정보화 자격증 사본	해당자 한	- 정보처리분야, 사무자동화산업기사 - 워드프로세서분야, 컴퓨터활용능력 - 인터넷정보검색분야,정보기술자격(ITQ), 정보기기운용 기능사
취업지원대상자 증명서	해당자 한	
수급자 증명서	해당자 한	

접수일부인

【붙임 2】

응 시 원 서

(제26조제1항 관련)

본인은 곡성우체국에서 시행하는 2020년 제2회 소포배달원 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.

20 년 월 일

곡성우체국장 귀하

※응시번호		성명	(한글)
응시직종	소포배달원		(한자)
생년월일	년 월 일		
주 소 (주민등록주소)	(㉮)		
전자우편		응시권역	
전 화		휴대전화	

㉮

※응시번호		**응 시 표** (소포배달원)채용시험	
응시직종	소포배달원	성명	
20 년 월 일 곡성우체국장 ㉮			

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 날인여를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 신분증을 가지고 시험시작 1시간 전까지 곡성우체국 우편물류과로 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.

※ 인(㉮)은 접수인(접수일, 국명 등)을 의미하며, 접수대장에는 접수시각까지 표시

응시원서 작성요령

◎ 응시원서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 「※응시번호」: 기재하지 않음
2. 주소 : 현재 거주하는 곳(우편물 수령 등)을 정확히 기재함
3. 성명・생년월일・전자우편・(휴대)전화 : 빠짐없이 정확하게 기재함
4. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 주민등록표초본, 운전면허증 사본, 운전경력증명서, 경력증명서, 자격증 사본, 취업지원 대상자 증명서(장애인등록증 또는 장애인 증명서 사본, 북한이탈주민 등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서), 개인정보수집・이용 동의서 순으로 편철하여 제출

【붙임 3】

표준이력서 양식

(앞장)

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

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 자필 및 워드로 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 4】

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)

【붙임 5】

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)**

곡성우체국장 귀하

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

【붙임 6】

경 력 증 명 서

제 2020 - 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	농어촌소포배달원 채용시험 응시 제출용

위와 같이 경력을 증명합니다.

2020년 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 7】

체력검사 기준표 (예시)

성별 / 종목		합격	불합격
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	18개 이상	17개 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	13개 이상	12개 이하
	소포상자 나르기(20kg) (기준거리 : 10m왕복)	30초 이내	30초 초과
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	11개 이상	10개 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	14개 이상	13개 이하
	소포상자 나르기(20kg) (기준거리 : 10m왕복)	50초 이내	50초 초과

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

※ 평가항목 3가지 중 단 1가지 항목이라도 "불합격"으로 판정시 체력검정에서 불합격 처리

실기시험 방법 (예시)

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 나르기	- 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 어깨에 메고 빠른 걸음으로 반대편으로 10m를 이동 한 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.