마산우체국 공고 제2025-5호

2025년도 제1회 기간제 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 및 면접(실기 포함)시험 공고

마산우체국 시행 2025년도 제1회 기간제 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 명단 및 면접(실기 포함)시험 시행 계획을 다음과 같이 공고합니다.

2025년 2월 11일

마산우체국장

▣ 서류전형 합격자 명단

2025년도 제1회 기간제 상시계약집배원 채용시험		
응시번호	**성 명**	**비 고**
마산-001	이○성	
마산-003	윤○진	
마산-004	김○건	
마산-005	박○훈	

▣ 면접(실기 포함)시험 시행 계획

1. 시험 일시 및 장소

가. 실기시험

ㅇ **실기시험 일시 : 2025. 2. 13.(목) 09:40 ~**

ㅇ 실기시험 장소 : 마산우체국 회의실(4층)

주소: 창원시 마산합포구 3.15대로 148(중앙동2가 8-2)

- 응시자는 시험 당일 09:10까지 도착해서 실기시험에 응시(시간엄수)
- 지정된 일시에 불참 또는 불가피한 상황 외의 사유로 지연 참석 시 불합격 처리됨
- 체력 검정 면제 : [국민체력 100] 인증서*(3등급 이상) 제출자

* 국민체력100 체력인증센터에서 체력측정 후 발급하는 인증서(무료)

- 실기시험(체력검정) 합격자에 한하여 면접시험 실시

나. 면접시험

ㅇ **면접시험 일시 : 2025. 2. 13.(목) 10:30 ~ (예정)**

ㅇ 면접시험 장소 : 마산우체국 회의실(4층)

창원시 마산합포구 3.15대로 148(중앙동2가 8-2)

다. 준비물

ㅇ 신분증(주민등록증 또는 운전면허증), 필기도구(동의서 등 작성용), 응시표

- 응시표는 실기·면접시험 당일 배부

ㅇ 복장 : 단정한 평상복(실기시험에 지장을 주지 않는 복장)

2. 실기시험 [체력검정]

ㅇ 시험종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 2종 평가

ㅇ 평가방법 등 : 【붙임 1】 확인

3. 면접시험

ㅇ 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 면접시험 실시

4. 최종 합격자 발표 : 2025. 2. 13.(목) 15:00 이후

ㅇ 마산우체국 홈페이지 게시 및 합격자에 한해 개별 통지

5. 응시자 준수사항

ㅇ **시험 당일 09:10까지 대기장소에 도착하여야 합니다.**

ㅇ 시험 시작(09:40) 이후에는 시험장 및 대기장소 입장이 불가하며, 시험에 응시할 수 없습니다.

ㅇ **주차장이 협소하여 마산우체국 내 주차장은 통제하니 참고하여 주시기 바랍니다.**

【붙임 1】

실기시험 종목 및 평가 방법

종 목	평 가 방 법
윗 몸 일으키기	o 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두 손은 머리 뒤로 깍지 껴서 잡는다. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다. o 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. o 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
팔굽혀 펴 기	**[남 자]** o 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 30cm 높이의 난간(봉)을 손끝이 앞으로 가도록 잡고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 난간(봉)에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. **[여 자]** o 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 30cm 높이의 난간(봉)을 손으로 짚어 팔을 난간(봉)과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 난간(봉)에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.

실기시험 합격 기준표

성 별	연령대	합 격 기 준	
		윗몸일으키기	팔굽혀펴기
남 자	10~20대	38회 이상	25회 이상
	30대	30회 이상	21회 이상
	40대	27회 이상	19회 이상
	50대	18회 이상	13회 이상
여 자	10~20대	21회 이상	15회 이상
	30대	15회 이상	15회 이상
	40대	11회 이상	14회 이상
	50대	5회 이상	10회 이상

※ 기준시간 : 종목별 1분

【붙임 2】

체력검정 응시(실기시험) 동의서약서

1. 응시자는 반드시 본인의 건강상태를 고려하여 체력검정(실기시험)에 응시하시기 바랍니다.

2. 응시자는 반드시 의료기관 등의 진료를 통해 체력검정(실기시험)에 무리가 없는지 확인하고 응시여부를 결정해야 합니다.

3. 체력검정(실기시험) 중 응시자의 과실이나 부주의에 의한 사고, 부상 등은 응급조치 이외의 책임을 지지 않습니다.

4. 응시자는 체력검정(실기시험) 도중 이상을 느낄 경우 즉시 체력검정(실기시험)을 중지하시기 바랍니다.

본인은 상기 사항을 충분히 숙지하여, 마산우체국에서 실시하는 상시계약집배원(기간제) 채용 체력검정(실기시험) 규칙을 엄수하고 시험관의 지시에 순응하며 검정 중에 발생한 본인의 신체상의 사고에 대해서는 일체 본인이 그 책임을 부담할 것을 동의합니다.

2025. 2. 13.

성 명 : (서명)

마산우체국장 귀하