고양덕양우체국 공고 제2025-31호

2025년도 제6회 기간제 상시집배원 채용시험 서류심사 합격자 공고

2025년도 제6회 기간제 우체국 상시집배원 채용시험 서류전형 합격자 명단을 아래와 같이 공고합니다.

2025년 7월 24일

고양덕양우체국장

---

1. 서류전형 합격자 명단: 3명

고양덕양001, 고양덕양002, 고양덕양003

2. 실기 및 면접시험 일정 안내

가. 일　　시: **2025. 7. 25. (금) 13:30 ~** (* 실기시험 종료 후 면접시험 진행)

나. 장　　소: **고양덕양우체국 4층 대회의실**

다. 면접시험대상자는 **응시표**(접수처 배부) **및 신분증**(주민등록증, 운전면허증, 여권 중 1)**을 지참한 후 13시 30분까지 지정된 고양덕양우체국 4층 지원과에 입장**하여 안내를 받으시기 바랍니다.

라. 응시번호 순서대로 실기시험을 먼저 진행하며, 실기시험이 끝나면 면접시험을 진행합니다.

마. 면접이 시작된 이후에는 면접대기장 입실 불가 및 면접에 응시할 수 없음을 안내드리니, 반드시 면접시험 시간을 준수하시기 바랍니다.

바. 최종합격자 발표 : **2025. 7. 29.(화) 예정** * 합격자 별도 문자 안내

사. 면접시험 문의처 : 고양덕양우체국 채용담당자(☎ 031-968-2042)

실기시험 방법

종 목	측정방법
윗몸 일으키기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두손은 머리 뒤로 깍지껴 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. (남자 1분에 25이상, 여자 1분에 10이상 합격) * 부정확한 동작 : 깍지를 풀거나, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않는 등의 경우는 횟수에서 제외함
팔굽혀 펴기	[남 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 30cm 높이의 봉을 손끝이 앞으로 가도록 잡고 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 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. (1분에 20이상 합격) [여 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 30cm 높이의 봉을 손으로 짚어 팔을 봉과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. (1분에 10이상 합격)
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 어깨에 메고 빠른 걸음으로 반대편으로 10m를 이동한 후 지정된 장소에 내려놓는다. (남자 40초 이내, 여자 1분 이내 합격) * 몸놀림과 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단

※ 응시종목 중 2종목 이상 합격자에 한하여 면접시험 실시

교통편 안내

면접 장소	주 소	교 통 편
고양덕양우체국 4층	고양시 덕양구 백양로132 (화정동)	- 지하철3호선 화정역 4번출구 - 버스이용 11,82,85,1082,707,706 덕양구청 하차 150m

