

# 남양주우체국 공무원 상시계약집배원 채용 공고

남양주우체국에서 근무할 공무원 상시계약집배원 채용 계획을 다음과 같이 공고합니다.

2026. 7. 3.

남양주우체국장

## 1. 채용 직종 및 인원

| 채용직종                 | 인원                            | 근무예정부서<br>(근무지역)          | 담당업무                         | 비고 |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|----|
| 상시계약<br>집배원<br>(공무원) | <u>일반 1명</u><br><u>장애인 0명</u> | 남양주우체국<br>우편물류과<br>(남양주시) | ○ 우편물 배달 및 수집<br>○ 위 관련 부대업무 |    |

## 2. 근무 조건

○ 신분 : 공무원 근로자(무기계약 비공무원)

\* 공무원 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”

○ 보수 : 기본급 + 수당

- 기본급 : 월급 2,016,880원

- 수당 : 운전수당, 상시집배특별수당, 명절수당, 정액급식비 등
  - 실적수당 : 연장근로수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등
  - 기타 : 사회보험(산재보험, 건강보험, 고용보험, 국민연금) 가입, 맞춤형 복지제도, 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급 등
- 근무시간 : 주 5일(월요일~금요일), 1일 8시간(기본근무 08시~17시)  
(※ 탄력근무제 운영)
    - 휴게시간 : 4시간 근로 시 30분 이상, 8시간 근로 시 1시간 이상
  - 휴가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등
  - 업무특성 : 대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 개당 최대 30kg의 소포우편물을 처리하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

### 3. 응시 자격

가. 응시연령 : 최종시험일 현재 18세 이상, 60세 미만인 자

「우정사업본부 공무원 및 기간제근로자 관리 규정」 제58조(근무상한 연령)

- 공무원근로자 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』와 함께 『제2종 소형면허 또는 제2종 원동기장치자전거 면허』를 동시에 소지하고 실제 자동 이륜차 운전이 가능한 자 (\*원서접수 마감일 기준)

다. 지역제한 : 없음 (단, 남양주우체국으로 출퇴근 가능한 자)

라. 응시자격 제한

- 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 최종시험일 현재 우편 관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시불가
- 결격사유 (「국가공무원법」 제33조 각 호의 어느 하나에 해당하는 때)

○ 국가공무원법 제33조(결격사유)

1. 피성년후견인
2. 파산선고를 받고 복권되지 아니한 자
3. 금고 이상의 실형을 선고받고 그 집행이 종료되거나 집행을 받지 아니하기로 확정된 후 5년이 지나지 아니한 자
4. 금고 이상의 형을 선고받고 그 집행유예 기간이 끝난 날부터 2년이 지나지 아니한 자
5. 금고 이상의 형의 선고유예를 받은 경우에 그 선고유예 기간 중에 있는 자
6. 법원의 판결 또는 다른 법률에 따라 자격이 상실되거나 정지된 자
- 6의2. 공무원으로 재직기간 중 직무와 관련하여 「형법」 제355조 및 제356조에 규정된 죄를 범한자로서 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 6의3. 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 100만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 3년이 지나지 아니한 사람
- 6의4. 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)
  - 가. 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조에 따른 성폭력범죄
  - 나. 「아동·청소년의 성보호에 관한 법률」 제2조제2호에 따른 아동·청소년대상 성범죄
7. 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
8. 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

○ 외국인 및 복수 국적자는 응시 불가

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

마. 장애인 구분모집 응시대상자 : 「장애인복지법 시행령」 제2조에 따른 장애인 또는 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률 시행령」 제14조 제3항에 따른 상이등급기준에 해당하는 자

○ 장애인 구분모집에 응시하고자 하는 자는 응시원서 접수마감일 현재까지 장애인으로 유효하게 등록되어 있거나, 상이등급기준에 해당하는 자로서 유효하게 등록·결정되어 있어야 합니다.

○ 장애인은 장애인 구분모집이 아닌 비장애인과 동일한 조건으로도 응시할 수 있습니다.

#### 4. **우대요건(서류전형 단계에서만 적용됨)**

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

#### **※ 단, 법정 가점은 법률에 따라 전형별로 가점 부여**

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
  - 우체국소포원에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자
  - 재택·통상·소포위탁배달원으로 2년 이상 근무한 경력이 있는 자
- 우체국소포원의 경우
  - 집배 업무 및 우체국소포원에 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

## 5. 시험 방법

| 채용분야 \ 시험단계 | 제1차 시험 | 제2차 시험         | 제3차 시험 |
|-------------|--------|----------------|--------|
| 공무직 상시계약집배원 | 서류전형   | 실기시험<br>(체력검정) | 면접시험   |

※ 제2차 실기시험과 제3차 면접시험은 같은 날 실시함

### 가. 제 1차 시험 : 서류전형

- 응시자의 자격요건, 결격사유 등 채용공고상의 자격기준에 적합한지 여부 등을 서면으로 심사하여 **적격·부적격 여부만을 판단(소극적심사)**

### 나. 제2차 시험 : 실기시험

- 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 검정
  - 체력검정(3종목) : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 20kg소포상자 이동하기
- 측정 항목 중 2종목 이상 합격해야 제3차시험(면접시험) 응시가능
  - 검정기준표 : 붙임참조
- **체력 검정 면제 : 「국민체력 100」 인증서\*(3등급 이상) 제출자**  
 \* **국민체력100 체력인증센터에서 체력측정 후 발급하는 인증서(무료)**

### 다. 제3차 시험 : 면접시험

- 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

**라. 최종 합격자 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 차 순위로 면접성적이 우수한 자를 추가 합격자로 결정할 수 있음**

## 6. 응시서류 접수

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

나. 접수기간 : 2026. 7. 8.(수) ~ 2026. 7. 10.(금) (3일, 주말 제외), 09:00 ~ 18:00

※ 단, 점심시간(11:30~12:30) 및 토·일요일, 공휴일 접수 불가

다. 접수처 : 남양주우체국 3층 지원과 (☎ 031-590-0774)

※ (12218)경기도 남양주시 경춘로 1288(평내동) 남양주우체국 3층 지원과

라. 접수방법 : 접수처에 직접 제출하거나 등기우편 접수

(마감일 18:00시까지 도착분에 한함)

※ 채용부서의 접수확인 답신이 없는 경우, 기한 내 채용부서를 통해 접수완료 여부 확인

마. 접수 후 개인별 응시번호는 응시원서에 기재된 휴대폰 단문메시지(SMS)로  
안내예정이며, 응시표는 면접시험 대상자에 한하여 면접시험일에 배부

※ 휴대폰이 없는 응시자는 원서접수 후 전화문의(☎ 031-590-0774)를 통한 개별  
응시번호 확인

※ 남양주우체국 홈페이지 게시

가. 모집공고 : 2026. 7. 3.(금)~ 2026. 7. 10.(금)(8일간)

나. 응시원서 접수기간 : 2026. 7. 8.(수) ~ 7. 10.(금)(3일, 주말 제외)(09:00~18:00)

다. 서류전형 합격자 발표 : 2026. 7. 13.(월)

라. 실기 및 면접실시 : 2026. 7. 14.(화) (시간 및 장소는 서류전형 합격자 발표시 공고)

마. 최종합격자 발표 : 2026. 7. 16.(목)

바. 채용(근무)예정일 : 2026. 7. 21.(화)부터 순차적 채용(근무)

※ 최종합격자 발표 및 채용예정일은 채용점검 일정에 및 결위 현황에 따라 조정될 수 있음

## 8. 제출서류

가. 응시원서 1부

나. 이력서 1부

다. 자기소개서 1부

라. 개인정보 수집·이용 동의서 및 범죄사실 부존재 확인서 각 1부

마. 운전경력증명서 1부(필수)

- 면허발급 이후 **전체기간**의 운전면허경력, 법규위반, 교통사고 내역이 나타나야하며, 운전면허경력 란에 면허취득일자는 반드시 표기되도록 조회된 증명서 제출

바. 경력증명서 1부(해당자에 한함)

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

사. 정보화 관련 자격증 사본 1부(해당자에 한함)

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

자. 「국민체력 100」 인증서(3등급 이상) 1부(해당자에 한함)

- 「국민체력 100」 인증서는 실기시험일 기준 최근 6개월 이내 취득분을 실기시험 전까지 제출할 경우 체력검정 면제

※ 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 남양주우체국 홈페이지에 변경 공고합니다.
- 나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소됩니다.
- 다. 응시원서에는 반드시 연락처(휴대전화, 이메일 등)를 기재하시기 바라며, 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.
- 라. 「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조에 따라 최종합격자를 제외한 응시자를 대상으로 기 제출한 채용서류를 반환받을 수 있습니다.
- 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 남양주우체국에게 책임 없는 사유로 채용서류가 멸실된 경우에는 반환한 것으로 봅니다.
  - 채용서류 반환 청구를 하려는 응시자는 **채용서류 반환청구서(채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙 별지 제3호 서식)**를 작성하여 남양주우체국 방문신청, 팩스신청(0505-005-1349), 등기우편으로 제출하면 **제출이 확인된 날로부터 14일 이내**에 지정한 주소지로 등기우편을 통하여 발송해 드립니다.
  - 남양주우체국은 응시자의 반환 청구에 대비하여 **최종합격자 발표일의 다음날로부터 30일까지** 채용서류를 보관하게 되며, 그때까지 채용

서류의 반환을 청구하지 아니할 경우에는 「개인정보 보호법」에 따라 지체 없이 채용서류 일체를 파기할 예정입니다.

마. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 적거나(응시자가 없을 경우 포함) 같을 경우 및 면접시험 후 최종합격자가 없을 경우(응시자가 없을 경우 포함) 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 공고합니다. 또한, 면접시험에서 응시자의 채용 기준 미달 시 선발예정 인원보다 채용인원을 적게 선발할 수 있습니다.

○ 재공고했음에도 응시인원이 채용예정 인원을 초과하지 않을 경우, 현재까지 응시인원을 대상으로 이후 채용절차를 진행할 수 있습니다.

바. 공무원 상시계약집배원은 비공무원이며, 공무원으로 채용되어 정년은 60세까지로 하며, 최초 3개월간은 수습기간으로 운영됩니다. 수습 중의 보수는 동일하게 지급되나, 업무능력 부족 또는 직무수행태도 불량 등으로 계속근로가 어렵다고 인정되는 경우에는 근로계약이 해지될 수 있습니다.

사. 공무원 상시계약집배원 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영됩니다.

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

자. 감염병 확산 예방 등을 위한 격리조치로 면접 참여가 어려운 자가 면접전날 18시까지 채용주관부서에 신고(통지서 포함)할 경우 별도의 비대면 화상면접을 진행할 수 있습니다.

○ 다만, 실기시험은 비대면의 방법으로 공정한 시험 진행이 어려우므로 시험 응시가 제한될 수 있습니다.

차. 최종합격자는 결원발생 상황에 따라 채용시기가 다를 수 있습니다.

카. 기타 자세한 내용은 남양주우체국 지원과(☎ 031-590-0774)로 문의하시기 바랍니다.



## 응시원서 작성요령

◎ 응시원서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 「※응시번호」 : 기재하지 않음
2. 응시직종 : 기재하지 않음
3. 주 소 : 현재 거주하는 곳(우편물 수령 등)을 정확히 기재함
4. 성명·생년월일·전자우편·(휴대)전화 : 빠짐없이 정확하게 기재함
5. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 운전경력증명서, 개인정보수집·이용 동의서, 범죄사실 부존재 확인서 순으로 편철하여 제출

※ 면접시험은 서류전형 및 실기시험 합격자에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 남양주우체국 홈페이지(<http://www.koreapost.go.kr/gi/472>)에 게시합니다.

【붙임 2】

표준이력서 양식

(앞장)

| 1. 인적사항                                    |             |       |                |      |  |
|--|-------------|-------|----------------|------|--|
| 지원구분                                       | 신입( ) 경력( ) | 지원분야  | 공무직<br>상시계약직배원 | 접수번호 |  |
| 성명   | (한글)        |       |                |      |  |
| 현주소  | (주민등록주소)    |       |                |      |  |
| 연락처  | (본인휴대폰)     |       | 전자우편           |      |  |
|  | (비상연락처)     |       |                |      |  |
| 2. 교육사항                                    |             |       |                |      |  |
| 직무관련<br>직업교육                               | 교육과정명       | 주요내용  | 기관명            | 교육기간 |  |
|  |             |       |                |      |  |
|  |             |       |                |      |  |
| 3. 근무 경력사항 (지원하는 업무와 연관성이 있는 사항 기입)        |             |       |                |      |  |
| 근무기간                                       | 구체적 업종      | 직위/역할 | 담당업무           | 비고   |  |
|  |             |       |                |      |  |
|  |             |       |                |      |  |
|  |             |       |                |      |  |
|  |             |       |                |      |  |
| 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



## 이력서 작성요령

◎ 이력서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 인적사항 : 각 사항을 빠짐없이 기재하되 「접수번호」는 기재하지 않음
2. 교육사항 : 해당 사항을 기재
3. 근무 경력사항 : 채용 우대 근무경력 관련 사항은 반드시 기재
4. 운전 관련 자격사항 : 채용 자격요건 관련 사항은 반드시 기재
5. 운전 경력사항 : 다수일 경우 최근 발생일자부터 역순으로 기재
6. 정보화 등 자격사항 : 채용 우대 관련 사항은 반드시 기재
  - ※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우 '국가공인', 민간공인 자격일 경우 '민간공인'으로 기재
7. 직무관련 기타 활동 : 해당사항 기재
8. 기타사항 : 각 사항에 해당될 경우 해당여부에 √ 표시
  - ※ 본인 자필로 작성하며 기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성된 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다. (모든 제출서류는 워드 작성 가능)
  - ※ 응시자 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 3】

## 자기소개서

|                          |       |      |             |
|--------------------------|-------|------|-------------|
| 성명                       |       | 응시직종 | 공무직 상시계약집배원 |
| 생년월일                     | . . . |      |             |
| 지원 동기                    |       |      |             |
| 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.

2026. . . . . 작성자 : (서명 또는 印)



【붙임 5】

## 범죄사실 부존재 확인서

성명 :

생년월일 :

주소 :

상기 본인은 본인에 대한 범죄경력 자료를 직접 조회·열람하였으며, 조회 결과 채용공고 혹은 우정사업본부 공무원 및 기간제 근로자 관리규정 제23조(자격요건) 2항에 위배되는 범죄경력이 없음을 확인합니다.

향후, 이 같은 내용이 사실이 아닐 경우, 근무 기간과 관계없이 채용 및 근로계약이 취소 될 수 있음을 서약합니다.

2026년      월      일

성명 : \_\_\_\_\_(서명)

※ (범죄경력 자료 조회·열람 방법) 본인에 한하여 범죄경력회보서발급시스템(<http://crims.police.go.kr>)

에서 공인인증서 로그인 혹은 휴대폰 인증 후 확인 가능

※※ (관리규정 제23조(자격요건) 2항) 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 근로자가 될 수 없다.

1. 국가공무원법 제33조 각 호의 어느 하나에 해당하는 자
2. 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서, 우편관계법령 또는 계약사항에 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자

**【붙임 6】 ※채용서류 반환 청구서 작성하세요(응시원서접수시 제출아님)**

- 채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙[별지 제3호서식]

**채용서류 반환청구서**

|                        |    |      |
|------------------------|----|------|
| 접수번호                   |    | 접수일자 |
| 청구인                    | 성명 | 수험번호 |
| 주 소                    |    |      |
| 반환장소<br>(주소와 다른 경우 기재) |    |      |
| 반환청구서류                 |    |      |

「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조 및 같은 법 시행령 제2조 및 제4조에 따라 위와 같이 채용서류의 반환을 청구합니다.

년 월 일

청구인

(서명 또는 인)

**남양주우체국장 귀하**

**공지사항**

1. 「채용절차의 공정화에 관한 법률 시행령」 제2조제1항에 따라 신청인이 채용서류의 반환을 요청하면 해당 사업장은 14일 이내에 반환요구서류를 발송하도록 하고 있습니다.
2. 「채용절차의 공정화에 관한 법률 시행령」 제2조제2항에 따라 반환요구서류는 특수취급우편물을 통해 전달받거나, 사업장으로부터 직접 전달받을 수 있습니다.
3. 「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조제5항 및 같은 법 시행령 제5조제2항에 따라 채용서류의 반환에 드는 비용을 청구인이 부담할 수 있습니다.

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

【붙임 7】

## 체력검사 기준표

| 성별/종목/연령대 |  | 합격     | 불합격    |
|-----------|--|--------|--------|
| 남자        | 윗몸<br>일으키기<br>(기준시간: 1분)                     | 25 이상  | 24 이하  |
|           | 팔굽혀<br>펴기<br>(기준시간: 1분)                      | 20 이상  | 19 이하  |
|           | 소포상자<br>이동하기(20kg)<br>(기준시간: 40초<br>10m씩 왕복) | 40초 이내 | 40초 초과 |
| 여자        | 윗몸<br>일으키기<br>(기준시간: 1분)                     | 10 이상  | 9 이하   |
|           | 팔굽혀<br>펴기<br>(기준시간: 1분)                      | 10 이상  | 9 이하   |
|           | 소포상자<br>이동하기(20kg)<br>(기준시간: 1분<br>10m씩 왕복)  | 1분 이내  | 1분 초과  |

【붙임 8】

## 실기시험 방법

| 종 목          | 측정방법  |
|--------------|---|
| 윗몸<br>일으키기   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두손은 머리 뒤로 깎지껴 잡는다.</li> <li>- 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다.</li> <li>- 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다.</li> <li>- 누운 자세에서는 깎지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다.</li> <li>- 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.</li> <li>* 부정확한 동작 : 깎지를 풀거나, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않는 등의 경우는 횟수에서 제외함</li> </ul>   |
| 팔굽혀<br>펴기    | <p><b>[남 자]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨너비로 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.</li> <li>- 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다.</li> <li>- 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.</li> </ul> <p><b>[여 자]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨너비로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 30cm 높이의 봉을 손으로 짚어 팔을 봉과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다.</li> <li>- 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다.</li> <li>- 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.</li> </ul> |
| 소포상자<br>이동하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선의 소포상자 앞에 선다.</li> <li>- 시험관의 “시작” 구령과 함께 두 팔로 20kg 상당의 소포상자를 들고 빠른 걸음으로 10m를 이동 후 지정된 장소에 내려놓는다.</li> <li>- 도착 장소에 준비된 20kg 상당의 소포상자를 어깨에 메고 빠른 걸음으로 반대편으로 10m를 이동한 후 지정된 장소에 내려놓는다.</li> <li>* 몸놀림과 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단</li> </ul>  |

※ 응시종목 중 2종목 이상 합격자에 한하여 면접시험 실시