

'13년 제1차 경찰공무원(순경) 공개채용
필기시험 합격자 공고

2013년 3월 20일

2013년 3월 9일 실시한 제1차 경찰공무원(순경) 공개채용 필기시험 합격자를 다음과 같이 공고합니다.

전라남도지방경찰청장



필기시험 합격자 명단

○ 일반공채 남자(8명)

응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름
10010	유기웅	10040	변성진	10051	김성근	10071	이승혁
10076	김상수	10108	홍영진	10147	심경찬	10187	박창준

○ 일반공채 여자(8명)

응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름
20046	정지선	20049	김지훈	20051	박임옥	20068	김진아
20074	장성은	20080	김현정	20087	이미란	20094	김규원

필기시험 성적 공개 : '13. 3. 26. (화) ~ 28. (목), 3일간, 인터넷 원서접수 사이트

향후 일정

○ 필기시험 합격자 서류 제출

- 일시 : '13. 4. 3. (수)
- 제출 : 적성검사일 응시자 출석 확인 시

※ 개별·대리·우편 접수 및 기간 경과 후 접수는 하지 않음

○ 적성검사

- 일시 : '13. 4. 3. (수) 08:00 ~ 18:00
- 장소 : 전남경찰청 남도마루(본관 7층)
- 준비물 : 신분증, 응시표(필기구는 제공)

※ 지각자는 응시할 수 없으며, 응시하지 않을 경우 시험 포기로 간주

○ 신체검사 및 체력검정

- 일시 : '13. 4. 9. (화) 08:30, 신체검사 후 체력검정
- 장소 : 전남경찰청 상무관(청사 본관)
- 준비물 : 신분증, 응시표, 필기구 등
- 복장

· 신체검사 : **남자는 박스형 팬티, 여자는 반팔·반바지 착용**

※ 남자 응시자가 삼각팬티를 착용할 경우 검정 불가(불합격 처리)

· 체력검정 : 운동복(편의복), 운동화

※ 체력검정

- ▶ 종목(5) : 좌·우 악력, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 100m달리기, 1,000m달리기
- ▶ 트랙(100m·1,000m달리기) 종목이 기상악화로 측정할 수 없는 경우 4.10.(수)에 측정
- ▶ 모든 응시자는 「응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항(붙임)을 숙지한 후 「체력검정 서약서」를 제출하여야 체력검정에 응시할 수 있음

○ 면접시험(예정) : '13. 6. 12. (수), 전남경찰청 경찰교육센터(별관 2층)

※ 확정 일정은 6.3.(월) 전남경찰청 홈페이지에 공고 예정

- 붙임 1. 필기시험 합격자 제출서류 안내.
2. 응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항.
3. 필기시험 합격자 제출서류 목록표(양식). 끝.

필기시험 합격자 제출서류 안내

□ 제출 시 준수사항

- 서류의 규격은 A4(가로 210mm × 세로 297mm)를 사용
- 모든 제출서류의 오른쪽 윗부분에 응시번호 기재
- 서류는 단면만 사용(양면 사용 금지), 사진은 뒷면의 두꺼운 부분을 제거하고 부착
- 서류에 스테이플러 사용 금지(필요한 경우 클립으로 구분)

□ 필기시험 합격자가 제출하여야 할 서류(각 1부)

- 필기시험 합격자 제출서류 목록표(반드시 제출)
- 공무원채용신체검사서
 - ※ 「공무원채용신체검사」는 가까운 국·공립 및 종합 병원에서 가능하며, 검사서 발급에는 4~5일이 소요되므로, 반드시 검사를 받고자 하는 병원에 확인한 후 사진 2매(반명함판) 2매를 지참하고 방문하여 검사 실시(경찰공무원 채용 신체조건 기준에 의함)
 - 검사 시 반드시 간이약물검사(TBPE검사)를 받아야 함(누락 시 반려)
 - 청력검사는 반드시 수치로 기재(합격 기준 20db)
 - 병원장의 '인비' '밀봉상태'로 제출(개봉 및 인비처리가 안된 서류는 반려)
 - 병원신체검사(TBPE 약물검사 포함)는 공고일 기준 3개월 이내에 발행되어야 유효
- 신원진술서
- 기본증명서
- 가족관계증명서
- 고등학교 생활기록부(검정고시 출신자는 중학교 생활기록부 제출)
 - ※ 학교장의 '인비' '밀봉상태'로 제출(개봉 및 인비처리가 안된 서류는 반려)
- 개인신용정보조회서
 - ※ 인터넷 발급 시에는 칼라 출력물에 한하여 인정(발급기관 직인 인쇄)
- 신원조회서
 - ※ 경찰관서(경찰서) 수사·형사과)에서 일지지문(우수무인)을 찍은 후 우측 상단에 채취한 경찰관의 확인(날인)을 받아 제출
- 병적증명서(현역으로 복무 중인 자는 부대장이 발행하는 전역예정증명서 제출)
- 최종학력증명서(휴학·재학·제적 포함)
- 취업보호대상자증명서
- 자기소개서
- 추천서(임의사항)
- 가산점 인정 자격증 사본
 - ※ 어학능력자격은 '11.6.12. 이후 취득한 성적만 인정하며, 가점 대상 무도단체는 인터넷 원서접수 사이트의 자료실 → 서식자료실에서 확인
- 체력검정 응시자 서약서

응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항

<13.3.20.(수), 전남경찰청>

□ 시험당일 감독관에게 반드시 알려야 할 사항

- 가족 중에 55세 이전에 심장병을 앓은 경우
- 평소 운동 중이나 직후 가슴 왼쪽이나 중앙부위, 왼쪽 목, 어깨, 팔에 통증이나 압박감을 느낀 경우가 종종 발생한 경우
- 기절하거나 갑자기 현기증을 느끼는 경우가 자주 있거나 약간의 힘을 써도 심하게 숨이 차는 경우
- 의사로부터 혈압이 높다는 진단을 받고 조절을 하지 않거나, 자신의 혈압이 정상인지 모르는 사람
- 심장에 문제가 있거나 심장마비 진단을 받았던 자
- 관절염과 같은 골 및 관절질환을 진단받았던 자
- 운동할 때 특별히 주의하여야 할 질환(예 : 인슐린 의존성 당뇨병)을 가진 자

□ 2~3주 동안의 운동방법

- 반복되는 훈련으로 기초체력을 키운다
사람의 육체는 쓰면 쓸수록 한계점이 아닌 이상, 강화되게 되어 있다. 반복적인 훈련을 하면서 체력은 향상되고, 근력도 좋아지게 된다.
- 무리한 운동은 부상의 위험
평소에 하지 않던 운동을 갑작스럽게 하게 된다면 부상 등 사고발생의 위험이 있다. 운동은 평소 건강을 유지하는 측면으로 하는 것이 최고로 우선시 되어야 하고, 또 그렇게 되어야 한다.
- 체력향상, 반복과 함께 한계점까지
장거리 달리기를 할 경우 처음에는 천천히 가다가 어느 순간 최대속력을 내면서 달린다. 그리고 그것을 계속 반복하게 되면 처음에 달릴 때 힘들었던 거리를 어느 순간에는 가뿐하게 주파하는 시점에 도달하게 될 것이다.

○ 운동과 함께 충분한 영양 섭취가 필요

일반인들에게는 체계적인 운동과 그에 맞는 영양섭취가 필수다. 그 중에서 가장 우선시 되는 것이 빠른 피로회복이다. 피로감이 나타나는 이유는 여러가지 원인이 있지만, 에너지 소모에 의한 피로감이 큰 비중을 차지한다. 우리 몸에 기본적인 에너지원은 포도당(탄수화물)이다. 운동을 강하게 하거나 무더운 여름날 무리하게 운동을 하게 되면, 탈진 및 탈수증상이 생기게 된다. 이 경우 병원에 가서 링거라고 하는 포도당 수액을 맞으면 피로회복에 도움이 된다.

□ 심폐지구력 강화 운동 방법(1,000m 달리기 대비)

- 나이가 들수록 상대적 운동강도가 높으므로 최대운동 강도의 50~85%의 범위를 넘지 않으며 점진적으로 운동적응을 해 나간다.
- 운동시간은 처음 10~20분에서 점차 운동시간과 거리를 늘려 나가 30분 이상이 되도록 한다.
- 운동은 처음에 걷기부터 시작하여 지속걷기가 30분 이상되면 걷기와 달리기 5~10분을 혼합하여 마지막에는 달리기 위주로 훈련을 한다.(점증부하의 원칙)
- 개인은 체력과 건강수준이 다르므로 개개인의 특수성을 인정해야하며 타인과 경쟁하지 않는다.
- 초창기에는 되도록 전문가의 조언을 얻고 트레이닝의 원리에 따라 점증적으로 운동시간과 강도를 늘여나가며 몸에 이상 증상이 나타날 경우 즉시 운동을 중지하고 전문의의 처방을 받도록 한다.

□ 운동을 바로 중지해야 할 경우

- 심장에 통증이 오거나 식은땀이 흐를 경우
- 호흡에 문제가 발생하거나 정신상태에 이상이 올 때
- 구토증상이 날 때
- 현기증이 나거나 하체에 힘이 빠져 흔들릴 때