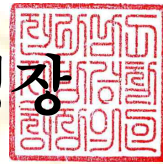


'12년 제3차 경찰공무원(순경) 공개채용
필기시험 합격자 공고

2012년 10월 31일

2012년 10월 20일 실시한 제3차 경찰공무원(순경) 공개채용 필기시험
합격자를 다음과 같이 공고합니다.

전라남도지방경찰청장



필기시험 합격자 명단

○ 일반공채 남자(26명)

응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름
10035	한승효	10036	김대성	10074	김도영	10113	이슬기
10115	조용성	10122	박재웅	10123	박창식	10152	박상현
10178	김경민	10312	김현수	10314	서현식	10385	정지성
10418	문병권	10426	장태영	10433	박철현	10448	박상혁
10458	이상진	10471	승인영	10487	이성주	10489	문수성
10509	김향중	10514	안솔	10519	전현용	10523	이윙희
10525	장성훈	10528	이갑훈				

○ 일반공채 여자(12명)

응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름	응시번호	이름
20006	신아름	20023	임혜림	20047	최수정	20055	임은애
20063	김윤아	20073	강경아	20075	이승희	20080	원누리
20082	강지연	20113	성민희	20117	김윤경	20156	국명희

□ 필기시험 성적 공개

'12. 11. 5. (월) ~ 7. (수), 3일간, 인터넷 원서접수 사이트

□ 향후 일정

○ 필기시험 합격자 서류 제출

- 기간 : '12. 11. 6. (화)
- 제출 : 적성검사 해당일 응시자 출석 확인 시
※ 개별·대리·우편·기간 경과 후 접수하지 않음

○ 적성검사

- 일시 : '12. 11. 6. (화) 08:00 ~ 18:00
- 장소 : 전남경찰청 지방경찰학교(청사 별관 2층)
- 준비물 : 신분증, 응시표, 필기구, 컴퓨터용 싸인펜 등
※ 지각자는 응시할 수 없으며, 응시하지 않을 경우 시험 포기로 간주

○ 신체검사 및 체력검정

- 일시 : '12. 11. 13. (화) 09:00, 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 당일 기상악화로 측정이 불가능할 경우 11. 14. (수)에 측정
 - ▶ 모든 응시자는 「응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항(붙임)을 숙지한 후 「체력검정 서약서」를 제출하여야 체력검정에 응시할 수 있음

○ 면접시험(예정)

'12. 12. 18. (화) ~ 20. (목), 전남경찰청 지방경찰학교(별관 2층)

※ 확정 일정은 12. 10. (월) 전남경찰청 홈페이지에 공고 예정

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



필기시험 합격자 제출서류 안내

□ 제출 시 준수사항

- 서류의 규격은 A4(가로 210mm × 세로 297mm)를 사용
- 모든 제출서류의 오른 쪽 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
- 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
- 기본증명서
- 가족관계증명서
- 신원진술서
- 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)
- 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)
- 취업보호대상자증명서
- 자기소개서
- 추천서(임의사항)
- 가산점 인정 자격증 사본
 - ※ 어학능력자격은 '10. 12. 18. 이후 취득한 성적만 인정하며, 가점 대상 무도단체는 인터넷 원서접수 사이트의 자료실 → 서식자료실에서 확인
- 체력검정 응시자 서약서

응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항

<12.10.31.(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 피로회복입니다. 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