

# 필기시험 합격자 제출서류 안내

## □ 제출 시 준수사항

- 서류의 규격은 A<sup>4</sup>(가로 210mm × 세로 297mm)를 사용
- 모든 제출 서류의 오른 쪽 윗부분에 응시번호 기재
- 서류는 단면만 사용(양면 사용 금지)
- 모든 서류는 각 1부만 제출
- 서류에 스테이플러 사용 금지(필요한 경우 클립으로 구분)

## □ 필기시험 합격자가 제출하여야 할 서류

- 필기시험 합격자 제출서류 목록표(반드시 제출)

### ○ 공무원 채용 신체 검사서 ----- 1부

- 「공무원채용신체검사」는 가까운 국·공립 및 종합 병원에서 가능하며, 검사서 발급에는 4~5일이 소요되므로, 반드시 검사를 받고자 하는 병원에 확인한 후 사진 2매(반명함판)를 지참하고 방문하여 검사 실시 (경찰공무원 채용 신체조건 기준에 의함) **(적성검사일까지 제출)**
- 청력검사는 반드시 **수치로 기재**(합격 기준 40db 이하)
- **병원장의 '인비' '밀봉상태'로 제출**(개봉 및 인비처리가 안된 서류는 반려)
  - 공무원채용신체검사서(TBPE 약물검사 포함)는 채용시험 공고일 기준 **3개월 이내('15. 5. 26.이후)** 발급되어야 유효
  - **색약 보정렌즈 사용금지**(적발시 부정행위 간주로 5년간 응시자격 제한)

### ○ 신원 진술서 ----- 1부

- 2015. 4. 13. 개정된 양식으로 작성(첨부된 양식 사용)

### ○ 기본 증명서(본인 기준 발급) ----- 1부

### ○ 가족관계 증명서(본인 기준 발급) ----- 1부

- 주민등록 뒷번호까지 표기된 증명서 발급

○ **고등학교 생활기록부** ----- 1부

- 검정고시 출신자는 중학교 생활기록부 제출, 단면만 사용(양면 사용 금지)

○ **최종 학력(졸업, 재학, 제적) 증명서** ----- 1부

- 일반 공채(남, 여), 경찰행정학과특채 모두 제출
- 휴학자는 휴학증명서, 재학자는 재학증명서, 제적자는 제적증명서 제출

○ **대학교 성적 증명서** ----- 1부

- 경찰행정학과특채 응시자 중 대학을 졸업하지 않은 사람(재학, 휴학, 제적)만 제출

○ **개인신용정보 조회서** ----- 1부

- 인터넷 발급 시에는 칼라 출력물에 한하여 인정(발급기관 직인 인쇄)

○ **신원확인 조회서(지문대조표)** ----- 1부

- 경찰관서(경찰서 수사·형사과)에서 일지지문(우수무인)을 찍은 후 우측 상단에 채취한 경찰관의 확인(기명날인)을 받아 제출

○ **병적 증명서** ----- 1부

- 현역으로 복무 중인 자는 부대장이 발행하는 전역예정증명서 제출

○ **취업보호대상자증명서**(보훈처장 발행, 해당자에 한함) ----- 1부

○ **각종 자격증·면허증 사본** ----- 1부

- 가산점 인정 자격증은 **2015. 10. 13.(화)**까지 제출
- 자격증 사본 제출 시 A4 용지 사용
- 어학능력자격은 2013. 12. 8.이후 취득한 성적만 인정
- 가점 대상 무도단체는 원서접수 사이트의 서식자료실에서 확인

○ **체력검정 응시자 서약서** ----- 1부

# 응시생들의 바람직한 운동방법 및 주의사항

<2015. 9. 25.(금), 전남지방경찰청>

## ☐ 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 필요하다.

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 무리하게 운동을 하게 되면, 탈진 및 탈수증상이 생기게 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 이상 되면 걷기와 달리기 5~10분을 혼합하여 마지막에는 달리기 위주로 훈련을 한다.
- 개인은 체력과 건강수준이 다르므로 개개인의 특수성을 인정해야하며 타인과 경쟁하지 않는다.
- 초창기에는 되도록 전문가의 조언을 얻고 트레이닝의 원리에 따라 점진적으로 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 정신 상태에 이상이 올 때
- 구토증상이 날 때
- 현기증이 나거나 하체에 힘이 빠져 흔들릴 때