

최고를 위해 늘 성실하게 최선을 다하는 선수 트레이너입니다.



유지훈 남 1994년 (30세)

010-4277-5912

dbxoddhkd@naver.com

(16219) 경기 수원시 장안구 창훈로20번길 30 청호아파트 206호

최종학력
대학교(4년) 졸업

경력사항
총 6년 5개월

희망직종
기타

희망연봉
회사내규에 따름

학력사항 | 대학교(4년) 졸업

재학기간	구분	학교명	전공	학점
2014.02~2021.02	졸업	백석대학교	주전공>보건계열>물리치료	/
	졸업논문	전문 체육인을 대상으로 키네시오 테이핑과 컴프레셔 의류에 대한 인식도 비교		
2013	졸업	삼성고등학교	-	-

경력사항 | 총 6년 5개월

근무기간	병원명	직종	연봉	부서명/직급, 직책
2025.09~2025.09 (0년 1개월)	독산고&미성중 여자탁구부 의무지원	물리치료사	-	선수 트레이너/ 너/
	담당업무	경기 및 훈련 중 부상 선수 재활 및 부상방지 교육		
	퇴사사유	계약만료		

<p>2025. 05~2025. 05 (0년 1개월)</p>	<p>현대힐스테이트 배구단</p>	<p>기타</p>	<p>-</p>	<p>선수트레이너 /선수트레이너 실습생</p>
<p>담당업무 1일 선수단 프로그램 훈련프로그램 실습</p> <p>1. 스트레칭 및 코어운동 프로그램</p> <p>2. 웨이트 트레이닝</p> <p>3. 테이핑 실습</p> <p>4. 필드 트레이닝</p> <p>5. 배구 언더게임</p> <p>퇴사사유 실습기간 종료</p>				
<p>2024. 06~2024. 06 (0년 1개월)</p>	<p>TNT football club (K5)</p>	<p>물리치료사</p>	<p>-</p>	<p>선수트레이너 /의무지원</p>
<p>담당업무 2024 K5리그 11RTNT FC vs 관악구 벽산 플레이어스 의무 지원</p> <p>퇴사사유 계약만료</p>				
<p>2024. 04~2025. 05 (1년 2개월)</p>	<p>피지오 숲 신림점 (물리치료사 출신 PT 및 필라테스 센터)</p>	<p>물리치료사</p>	<p>3만원</p>	<p>PT실/재활 퍼 스널 트레이너</p>
<p>담당업무 1. 일반인 대상 통증 감소를 위한 재활 운동 및 웨이트 트레이닝.</p> <p>2. 선수 트레이닝</p> <p>퇴사사유 계약만료</p>				
	<p>서울본 재활의학과</p>	<p>물리치료사</p>	<p>5,000 만 원</p>	<p>도수치료실, 충격파치료실 /사원</p>
<p>담당업무 1. 도수치료 (수술 후 재활 - ex: TKR, ACLR, PCLR, ORIF, Cartistem, Rotator cuff repair, ATFL tear ankle brostrom 등등 다양한 수술 후 재활) - 주사 치료 후 일반 재활 (오십견 / 허리 시술 / 프롤로 주사, NSAID 주사, PRP 주사 요법 치료 후 재활 진행.) - 경추성 두통 / 경추, 허리 디스크 통증으로 인한 팔 or 다리 저림 등등) (교정 - Forward head posture, Rounded shoulder, 골반 틀어짐 등등)</p>				

2023.06~2025.07

(2년 2개월)

2. 운동 치료 (교정 운동, 통증 감소 목적 운동 진행)

3. 선수 재활 (초기 수술 후 재활부터 경기장 복귀(RTP)까지 담당 / 훈련으로 인한 부상 비수술 운동 치료 및 컨디셔닝 후 팀 복귀)

4. ESWT (체외충격파) (Radial, focus type): 근막통증 증후군 및 관절 통증 환자분들에 대한 집중형 및 방사형 체외충격파 치료 진행.

퇴사사유 선수트레이너로 직종을 변경하기 위해

연세한강병원

물리치료사

4,000 만
원

도수치료파트
/사원

담당업무 1. 도수치료 (수술 후 재활: TKR, ACLR, PCLR, ORIF, Achilles tendon tear, Rotator cuff repair, ATFL 등등 다양한 수술 후 재활)

- 주사 치료 후 일반 재활 (오십견 / 허리 시술 / 프롤로 주사, NSAID 주사, 주사 요법 치료 후 재활 진행)

- 경추성 두통 / 경추, 허리 디스크 통증으로 인한 팔 or 다리 저림 등등) (교정 - Forward head posture, Rounded shoulder, 골반 틀어짐, 엉덩관절 짊힘 등등)

2. 운동 치료 (교정 운동, 통증 감소 목적 운동 진행)

3. 선수 재활 (초기 수술 후 재활부터 경기장 복귀(RTP)까지 담당 / 훈련으로 인한 부상 비수술 운동 치료 및 컨디셔닝 후 팀 복귀)

4. 기본 물리치료 (ict, tens, laser, MD, cpm, ultra sound, hot pack, ice)

5. ESWT (체외충격파) focus type 근막통증 증후군 및 관절 통증 환자분들에 대한 집중형 체외충격파 치료 진행.

퇴사사유 이직

2022.04~2023.05

(1년 2개월)

솔FC (영석고 축구부)

물리치료사

100 만원

솔 fc/의무트
레이너

담당업무 전지훈련 및 스토브리그, 춘계 전국 고등 축구대회 의무 지원

1. 경기 및 훈련 중 부상 선수 재활

2. 도수 치료 (컨디셔닝 및 부상 선수)

퇴사사유 계약만료

2022.02~2022.02

(0년 1개월)

미래본 병원

물리치료사

2,900 만
원

재활 센터/사
원

<p>2021. 10~2022. 02 (0년 5개월)</p>	<p>담당업무 1. 선수 재활 (초기 수술 후 재활부터 경기장 복귀(RTP)까지 담당 / 훈련으로 인한 부상 비수술 운동 치료 및 컨디셔닝 후 팀 복귀)</p> <p>2. 도수치료 (수술 후 재활: TKR, ACLR, PCLR, ORIF, Achilles tendon tear, Rotator cuff tear repair, ATFL tear ankle brostrom 등등 다양한 수술 후 재활) - 주사 치료 후 일반 재활 (오십견 / 허리 시술 / 프롤로 주사, NSAID 주사, 주사요법 치료 후 재활 진행) - 경추성 두통 / 경추, 허리 디스크 통증으로 인한 팔 or 다리 저림 등등) (교정 - Forward head posture, Rounded shoulder, 골반 틀어짐, 엉덩관절 찢힘 등등)</p> <p>3. 기본 물리치료 (ICT, Tens, Laser, 감압, cpm, Ultra sound, Hot pack, Ice)</p> <p>4. 체외충격파 (Focus, Radial type) 근막통증 증후군 및 관절 통증 환자분들에 대한 집중형 및 방사형 체외충격파 치료 진행.</p> <p>퇴사사유 아직</p>			
<p>2021. 03~2021. 09 (0년 7개월)</p>	<p>메드렉스 병원</p>	<p>물리치료사</p>	<p>2,750 만 원</p>	<p>재활치료실/사원</p>
<p>2019. 12~2020. 02 (0년 3개월)</p>	<p>담당업무 1. 선수 재활 (초기 수술 후 재활부터 경기장 복귀(RTP)까지 담당 / 훈련으로 인한 부상 비수술 운동 치료 및 컨디셔닝 후 팀 복귀)</p> <p>2. 기본 물리치료 (ICT, Tens, Laser, 감압, 무릎 및 어깨관절 Cpm, Ultra sound, Hot pack, Ice)</p> <p>3. 체외충격파 (Focus, Radial type)</p> <p>4. 도수치료 (수술 후 재활: TKR, HTO, ACLR, PCLR, ORIF, 무릎 줄기세포 수술, Rotator cuff tear repair 등등 다양한 수술 후 재활) - 주사 치료 후 일반 재활 (오십견 / 허리 시술 / 프롤로 주사, NSAID 주사, 주사요법 치료 후 재활 진행) - 경추성 두통 / 경추, 허리 디스크 통증으로 인한 팔 or 다리 저림 등등) (교정 - Forward head posture, Rounded shoulder, 골반 틀어짐, 엉덩관절 찢힘 등등)</p> <p>퇴사사유 재활의학과 원장님을 따라 미래본 병원으로 함께 이직</p>			
<p>2019. 07~2019. 08 (0년 2개월)</p>	<p>양지병원</p>	<p>물리치료사</p>	<p>-</p>	<p>운동치료실, 도수치료실/ 물리치료학과 실습생</p>

담당업무 모달리티 (Fes), 운동치료 보조

퇴사사유 계약만료

2019.06~2019.07 (0년 2개월)	하늘병원	물리치료사	-	통증치료실, 운동치료실, 도수치료실, 교정치료실, 총격파 치료 실/물리치료 학과 실습생
	<p>담당업무 모달리티 (ict, ultrasound, infrared), 운동치료 보조</p> <p>퇴사사유 계약만료</p>			

면허증

취득일	면허증명	발행처	자격내용
2021.03	물리치료사	보건복지부	물리치료사란 일정한 자격요건을 갖춘 사람이 국시 원에서 시행하는 물리치료사 국가 시험에 합격한 후, 보건복지부 장관의 면허증을 발급받은 자.
2025.07	자동차 운전면허증	경기도 남부경찰청	2종 보통

자격증

취득일	면허증명	발행처	자격내용
2025.05	심폐소생술	대한적십자사	심폐소생술 (CPR) 과정 재이수
2025.10	FIFA Diploma in Football Medicine	FIFA	일반적인 축구 관련 부상 및 질병을 진단하고 관리 하는 방법을 배우는데 도움이 되도록 설계된 과정 이 과정은 의사, 물리치료사, 및 기타 관련 의료종사자를 포함한 1차 진료 임상의를 위해 설계된 과정

교육이수

교육기간	교육명	교육기관	교육내용
2019.09~2019.10	Kinesio Taping course	KANR	키네시오 테이핑에 대한 이론 및 실습
2021.02~2021.02	심폐소생술	대한적십자사	심폐소생술 (CPR) 신규과정
2021.10~2021.10	스포츠 물리치료 기본 교육	대한 스포츠 물리치료 학회	스포츠 물리치료에 대한 기본 온라인 교육
2022.01~2022.02	RFM(Rehabilitation for Functional Movement) 기능적 움직임 재활 세미나	SMT 척추교정 연구회	근골격계 환자의 통증 및 움직임의 기능장애를 해결하기 위한 재활 세미나이자 근거 중심의 정확한 평가와 움직임 분석을 토대로 근-골격계 환자의 기능부전의 원인을 파악하고, 인체의 움직임에 연결된 Kinetic chain 및 Muscle train에 대한 해부학적 분석과 관련 구조물들의 직접적인 치료를 포함하고 있으며, 통증 감소와 위한 기능적 움직임의 회복을 위한 집중적인 실습과정으로 구성
2022.11~2022.11	하지기본과정 (Basic Lower Extremity Course)	대한 OMT Kaltenborn-Evjenth 학회	칼텐본 컨셉에 근거한 정형도수치료 움직임 과 촉진의 습득
2022.12~2022.12	상지기본과정 (Basic Upper Extremity Course)	대한 OMT Kaltenborn-Evjenth 학회	칼텐본 컨셉에 근거한 정형도수치료 움직임 과 촉진의 습득
2023.03~2023.03	SPORTS Dynamic Taping Part A	About Better Movement academy	- 생체 역학적 테이핑의 이론적근거 - Tendinopathy 테이핑 적용 근거 - 임상적 추론 - 상지 (Shoulder, Tennis elbow (acute, chronic), Wrist 등 - 하지: Lateral ankle sprain, PFPS, Ham Tendinopathy 등 - 테이핑 테크닉 개발의 기초
			1. 근육 도수 치료 (Manual Therapy) Soft Tissue Release 테크닉을 통해 근긴장과 통증을 완화하고, 관절의 가동범위를 회복하여 기능적인 움직임을 훈련하기 위한 선행적인 과제를 해결하는 과정.

2023.09 ~ 2023.09	FMA (Functional Movement Approach)	기능동작 아카데미	<p>2. 재활 교정 운동 (Corrective Exercise) 비정상적인 움직임의 분석과, 문제해결을 위한 구체적인 솔루션을 통해 근골격계 질환의 통증 회복과 기능부전을 해결하기 위한 본격적인 재활교정운동 과정.</p> <p>3. 신체 부위별 적용 (Upper & Lower) 기능저인 움직임의 회복을 위한 상, 하체의 디테일한 접근과 통합적인 연결을 통해 근골격계 통증과 문제를 해결하고, 효과적인 질환별 교정재활을 응용하는 과정</p>
2024.04 ~ 2024.04	Dynamic Stability Training	대한기능재활운동협회 (karfe)	<p>-Neuromuscular activation의 이해 (근신 경계 활성화) *PCKT (pseudo closed kinetic training) 거짓 닫힌 사슬 훈련으로 보다 강한 attractor를 위한 전략 -Unpredictable perturbation 예측 불가능한 외부동요를 위한 전략</p> <p>1. ILWT (inertial load of water training) 2. ELT (elastic load training)</p> <p>*Dynamic stability의 이해 * Reflex stabilization의 이해</p>
2024.05 ~ 2024.06	하부척추 기본 과정 (Basic Lower Spine Course)	대한 OMT Kaltenborn-Evjenth 학회	칼텐본 정형도수치료 (척추편)
2024.07 ~ 2024.07	Strength training & Coordination basic course	대한기능재활운동협회 (karfe)	<p>운동조절 과 운동역학의 세계적인 석학 프랜스 보쉬의 컨셉으로 만든 트레이닝 코스입니다.</p> <p>커리큘럼</p> <p>스트렝스와 스피드에 대한 기본 개념</p> <ul style="list-style-type: none"> · 환원주의 VS 생물복잡계 · 스포츠 움직임으로 효과적으로 전이되는 데 필요한 스트렝스 트레이닝의 특성 · 환원주의 접근법에서 비롯된 스포츠 특이적 스트렝스 트레이닝의 전통 · 스포츠 특이적 스트렝스 트레이닝과 운동 조절 <p>- STC BASIC 실기 트레이닝</p>
			1. 구조적으로 변형된 척추 자세 회복을 위

2024.08~2024.09	Postural Integrative Training(통합체형교정운동 전문가 과정)	척추 안정화 연구소	<p>한 교정 운동의 절차와 평가, 금기증, 순서와 방법을 습득.</p> <p>2. 잘못된 운동 패턴과 근육 불균형에 대한 재활적 운동 방법의 적용.</p> <p>3. 만성 근골격계 통증 조절을 위한 치료적 운동의 원리와 임상 적용 방법.</p>
2024.08~2024.08	K-SPARA 임상스포츠 퍼포밍 아트 재활테이핑(클래식&키네지오 테이핑)	대한스포츠아티스트재활 협회	<p>축구 선수들에게 적용하는 테이핑 방법 및 한국체육대학교 운동선수들에게 적용하는 테이핑 방법 상체(어깨, 팔꿈치, 손목, 척추) 하체(발목, 아치, 무릎, 대퇴) 테이핑 기법 적용 및 실기시험</p>
2024.08~2024.08	골프 부상예방 및 운동수행능력 향상을 위한 실전 스포츠 테이핑	대한선수물리치료사연맹	<p>골프의 움직임 및 부상 이해하기</p> <p>키네지오 및 C-tape를 이용한 골프 플레이를 위한 부위별 테이핑 및 부상 예방 및 회복을 위한 테이핑</p>
2025.03~2025.06	22차 AT 자격연수	R-KATA(대한선수트레이너협회)	<p>스포츠 의학팀 구성과 AT 직무/ 스포츠 의학 용어/ 스포츠 윤리/ 스포츠 손상의 통증관리/ 스포츠 재활 원리/ 시즌 전 검사/ 반도핑 규정과 시료 채취 절차/ 기능적 운동 검사/ 선수에 고려되어야 할 심장 증상 및 대처/ 운동선수의 내과 질환/ 스포츠 손상에 따른 물리치료/ 트레이닝 설계/ 스포츠 손상의 치유 과정/ 스포츠 영양학/ 수기요법 개념과 원리/ 선수 상담의 원리 및 실제/ 도수 근력 검사/ 수기요법 실습(몸통, 상지, 하지)/ Physical training의 원리/ 운동선수와 회복/ 스포츠 현장에서의 테이핑- 실기(상지/ 하지) C-tape, kinesio taping/ 특수 환경에서의 스포츠/ 장애인 스포츠와 상해/ 여성 운동선수의 현장관리/ physical training- 실기/ 관절 가동 기법-이론/ 스포츠 손상의 영상 진단학/ 근육 손상학/ ROM test-실기/ 관절 가동 기법-실기/ Passive stretching(상지, 하지) 실기/ 상지, 하지, Back 스포츠 손상의 생체역학적 이해/ 기능해부학(상지, 하지)/ Shoulder, Elbow, Hand 스포츠 손상과 치료/ 재활 운동(상지, 하지)/ 서혜부의 스포츠 손상과 처치/ knee, Foot, Ankle, Back 스포츠 손상과 치료/ Back 재활 운동/ 이학적 검사/ CPR/ 재활 현장 실습(현대 힐스테이트 여자배구</p>

			단)/Head 스포츠 손상과 처치/필드 응급 처치/소도구 실기/운동선수의 복귀(상지, 하지)
2025.05 ~ 2025.05	심폐소생술 (CPR)	대한적십자사	심폐소생술 (CPR) 과정 재이수
2025.05 ~ 2025.05	세라밴드 CLX 밴드 재활과정	퍼포먼스 헬스 아카데미	<ol style="list-style-type: none"> 1. 탄성저항의 원리와 특성 2. 운동 손상 증후군의 이해 3. CLX 밴드를 활용한 운동 적용 4. CASE 운동 프로그램
2025.08 ~ 2025.08	IASTM 도구를 이용한 근막관리방법	BM education group (백형진 교수님)	<p>피트니스현장에서 고객의 운동수행 능력 및 근골격계 문제 및 체형 개선을 위한 보조적인 방법으로 근육과 근막의 움직임을 회복시키기 위한 도구를 활용한 근막 관리 방법을 현장에 적용 가능하기 쉽고 편안하게 이해시키는 것을 목적으로 하는 현장에 맞게 재해석한 강의이자 도구를 통해 근막 관리를 해줌으로써 부상 예방 및 건강 증진, 피로회복에 중점을 맞춘 강의입니다.</p>
2025.09 ~ 2025.09	NSCA Korea 선수트레이닝 세미나	NSCA Korea	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스피드 트레이닝의 본질, 맥락, 그리고 전략적 설계 2. 퍼포먼스 향상을 위한 Velocity d Training (VBT) 3. 현장 중심의 선수 트레이닝: 역도 국가대표팀 사례를 중심으로

취업우대사항

보훈대상	비대상
취업보호대상	비대상
고용지원금대상	비대상

자기소개서

성장과정 및 트레이닝 철학

어릴 적부터 운동선수들의 끝없는 노력과 도전을 보며 '최고의 조연'이라는 말의 의미를 깨달았습니다.

초등학교와 중학교 시절 축구·농구 클럽팀 선수로 활동하면서 부상을 겪었고, 재활치료 과정에서 만난 물리치료사 겸 선수 트레이너 선생님을 통해 이 직업의 가치를 알게 되었습니다.

그 경험이 제가 "선수를 주연으로 만들어주는 조력자"라는 트레이닝 철학을 세우게 된 계기였습니다.

저는 트레이너란 단순히 부상 부위를 치료하는 사람이 아니라,

신체 기능을 회복시키고 퍼포먼스를 극대화하는 전문가라고 생각합니다.

그래서 재활뿐 아니라 기능성 트레이닝과 컨디셔닝까지 통합적으로 접근하여 선수의 '몸·움직임·멘탈'을 함께 관리하는 것을 목표로 하고 있습니다.

경험 및 역량

연세한강병원과 서울본 재활의학과에서 도수치료·운동치료·충격파치료를 담당하며,

수술 후 재활부터 경기 복귀(RTP)까지의 과정을 직접 관리했습니다.

이 과정에서 근골격계 손상 선수들의 통증 감소뿐 아니라, 복귀 이후의 움직임 효율성까지 고려한 프로그램을 설계했습니다.

또한 병원 근무와 병행하여 1:1 헬스 트레이너 및 재활 PT 트레이너로 근무하며

일반인부터 선수까지 다양한 대상에게 기능성 트레이닝(Functional Training)을 지도했습니다.

단순 근력 향상이 아닌 움직임의 질과 협응력, 코어 안정성, 스포츠 수행력 향상을 중점으로

선수들이 경기 중 더 효율적으로 움직이고 부상을 예방할 수 있도록 돕는 프로그램을 직접 개발·운영했습니다.

솔FC(고등부), TNT FC(K5 리그) 의무지원 활동과 현대 힐스테이트 여자 배구단 실습을 통해

실제 경기 환경에서의 컨디셔닝·테이핑·플라이오메트릭 트레이닝을 수행하며

프로팀의 시즌 중 트레이닝 구조와 현장 대응 능력을 키웠습니다.

이와 함께 Postural Integrative Training, Dynamic Stability Training,

Strength & Coordination Course(Frans Bosch Concept) 등의 전문 교육을 통해

선수의 움직임 평가, 기능적 안정성, 신경·근 협응력 향상 등 기능성 트레이닝의 핵심을 학습했습니다.

이러한 경험을 통해 저는 "재활과 퍼포먼스를 잇는 트레이너"로 성장했다고 자부합니다.

장단점 및 가치관

제 강점은 공감 능력과 세밀함입니다.

현장에서 선수들이 느끼는 불안과 피로, 통증을 공감하며 그에 맞는 회복과 트레이닝 방법을 제시해왔습니다.

완벽주의 성향이 강해 한때 모든 것을 혼자 해결하려 했지만,

협업과 소통을 통해 오히려 더 큰 성과를 얻을 수 있음을 깨달았습니다.

현재는 세심함을 팀워크와 조화시켜, 동료와 함께 성장하는 방식을 추구하고 있습니다.

입사동기 및 포부

저는 선수들이 부상 없이 최고의 경기력을 발휘할 수 있도록 돕는 트레이너가 되고 싶습니다.

야구는 투구·타격·수비 동작에서 어깨, 팔꿈치, 허리 부상이 잦은 만큼,

개개인별 움직임 분석을 기반으로 한 맞춤형 재활+기능성 트레이닝이 반드시 필요합니다.

병원 재활 경험으로 쌓은 해부학적 이해와, PT 및 의무지원 현장에서의 개개인별 기능성 트레이닝 경험을 접목해

선수별 특성과 포지션에 맞는 퍼포먼스 향상 프로그램을 설계하겠습니다.

특히 투수와 야수를 구분해 가동성, 안정성, 폭발력의 균형을 맞추는 훈련을 적용함으로써

팀의 경기력 향상에 실질적인 기여를 하고자 합니다.

"선수를 주연으로 만드는 최고의 조연"이라는 초심을 잃지 않고,

선수의 몸뿐만 아니라 마음까지 관리할 수 있는 트레이너로 성장하겠습니다.
구단의 철학과 함께 호흡하며, 재할과 퍼포먼스를 잇는 다리 역할을 하는 트레이너가 되겠습니다.

희망근무조건

근무형태	정규직,계약직,임시직,파견직,인턴직,파트타임(시간제),협약,기타
희망근무지	서울, 경기, 전국
희망연봉	회사 내규에 따름
직종	기타
키워드	스포츠팀물리치료사,스포츠물리치료사,운동치료,선수트레이너,의무트레이너

위의 모든 기재사항은 사실과 다름 없음을 확인합니다.

작성자 유지훈 | 작성일 2025.10.14

위조된 문서를 등록하여 취업활동에 이용 시 법적 책임을 지게 될 수 있습니다.

메디잡은 구직자가 등록된 문서에 대해 보증하거나 별도의 책임을 지지 않으며 첨부된 문서를 신뢰하여 발생한 법적 분쟁에 책임을 지지 않습니다.

또한 구인/구직 목적 외 목적으로 이용 시 이력서 삭제 혹은 비공개 조치될 수 있습니다.

※ 안내사항

- 본 정보는 **메디잡의 동의** 없이 재배포할 수 없으며 **채용 목적 이외의 용도로 사용할 수 없습니다.**
- 본 정보를 출력 복사한 경우 **개인정보보호에 대한 책임은 출력, 복사한 당사자**에게 있으며, 개인정보가 담긴 이력서를 불법 유출 및 배포하게 되면 개인정보보호위원회 회고시 제2021-3호(개인정보의 기술적·관리적 보호조치 기준)법에 의해 책임을 지게 되며, 채용이 종료됨과 동시에 **출력 및 복사된 문서는 반드시 파기**하여 주시기 바랍니다.