

(1) 의무지원 포트폴리오



독산고&미성중 여자탁구부


경기 및 훈련 중 부상 선수  
재활 및 부상방지 교육




솔FC (영석고 축구부)


전지훈련 및 스토브리그, 춘계  
전국 고등 축구대회 의무 지원

## (2) 프리랜서 포트폴리오

< 피지오숀 필라테스&...  

홈 소식 **후기 74** 예약 사진

 **타이거**  
후기 2 · 평균 별점 5.0





★★★★★ 10개월 전

지금까지 홈트 요가 필라테스 복싱 수영 러닝 다양한 운동을 해보았지만, 이것들을 하면서도 항상 한두가지 아쉬운 부분이 있었습니다.

상하체 한 곳에만 집중된다거나, 유산소에만 집중된다거나.

특히 단체 혹은 혼자서 하는 운동을 하다보니 제가 궁금한 부분이나 약한 부분에 있어 제대로된 케어가 안되었고, 잘하려는 마음 또 운동에 대한 무지로 오버워크아웃하고, 심하게는 부상을 입었습니다.

분명 몸을 잘 보살피자는 생각에서 어렵게 시작한 운동이었는데 어째서인지 열심히 하면 할 수록 몸과 마음 모두 운동을 하기 어려워졌어요.

< 피지오숀 필라테스&...  

홈 소식 **후기 74** 예약 사진

저 스스로도 제가 총체적 난국이라고 생각합니다.

거북목, 라운드숄더, 비틀어진 걸음걸이와 자세, 어깨/허리/손목/무릎/발목 통증에 허리/꼬리뼈 통증.



운동 목표가 뭐냐고 자꾸 물어서 무게 치는거랑 푸쉬업 하고싶다고 솔직히 말하기는 했는데 그냥 그러고 말겠지 생각했어요. 안전한 스트레칭만 좀 하다가 30회 이상 되어야 하려나?

그런데 선생님과 수업 진행하면서 운동에 흥미 붙이고 통증완화를 위해 계속 운동할 수 있도록 안전한 선에서 살짝 살쩍씩 제가 원하는 부분을 섞어서 진행해주셨습니다.

그래서 매 수업마다 아프지 않았다에서 끝나는 것이 아니라 다음을 기대할 수 있는 보람을 얻어갈 수 있었어요.

통증이 이렇게 바로 없을 수 있나 하는 것도 사실 의심스럽고, 2~3회차부터 시작한 세미 푸쉬업도 그만큼 내려갔다는게 이상합니다.

앞으로는 또 어떤 말도 안되는 의심스럽고 이상한 일들이 생길까요?  
손에서 나는 쇠 냄새에 뿌듯해질 날도 오겠죠?

< 피지오숀 필라테스&...  

홈 소식 **후기 74** 예약 사진

그러다 일상생활에 지장을 줄 정도로 통증이 심해졌고 이대로 두려워만 할수는 없다는 생각이 들었습니다.

그래서 남들이 하는 운동을 따라하지 말고 나에게 맞는 운동을 하자는 생각이 있었어요.

그러려면 제 상태를 저보다 잘 알고 저의 니즈에 맞게, 안전하고 보수적으로 꼼꼼히 맞춰가 줄 선생님이 필요했습니다.

여러 PT를 알아보다 피지오에 왔고, 센터에서 일련의 절차를 진행하면서도 '이러다 대충 적당히 하겠지' 하는 마음이 있었습니다.

다른 선생님들과 체험했을때는 저는 이해가지 않는 전문 용어와 이 근육을 쓰는건지 마는 건지 하는 동작들로 적당히 시간을 보내기도 했었니까요.

하지만 선생님과 체험을 하면서 (몸 바보 맞춤으로) 근육 하나하나 사용하는 방법을 알려주시고, 몸의 어떤 부분을 어떤 느낌으로 해야하는지 알려주셔서 찰떡같이 알아듣고 운동할 수 있었어요.

또 제가 뭔가 말을 하면 적극적으로 귀기울여주시고 바로 운동에 반영해주는 모습에, 저도 더 편하게 자세한 부분을 말씀드릴 수 있었습니다.

저 스스로도 긴가민가한 부분이라도 선생님이 캐치해서 뭔가 해주실거다 하는 믿음이 있었거든요.

그 날이 올 때까지 유지훈 선생님은 직장을 잘 유지하고 있으시길 바랍니다.

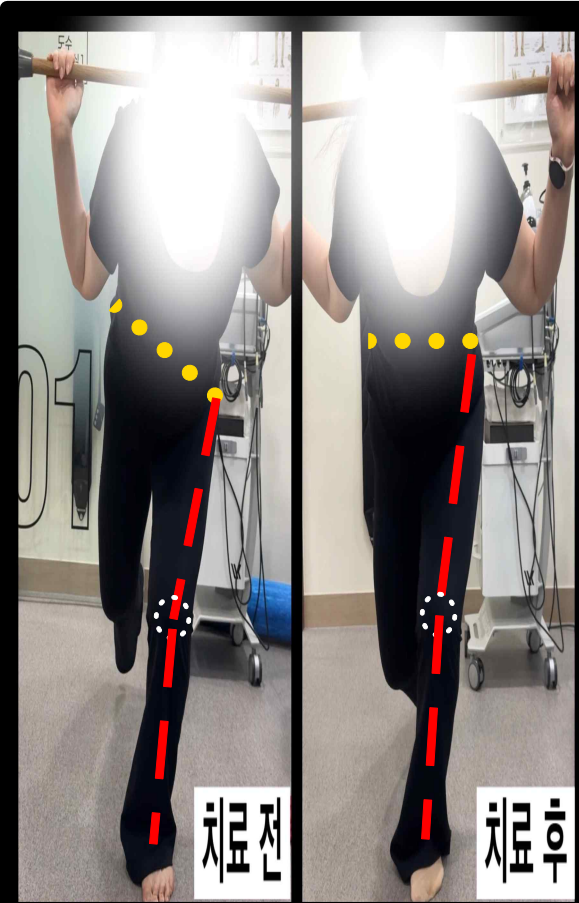
제 리부때문에 바빠지실까봐 걱정입니다.

끝까지 쫓아가버리겠습니다.

감사합니다.

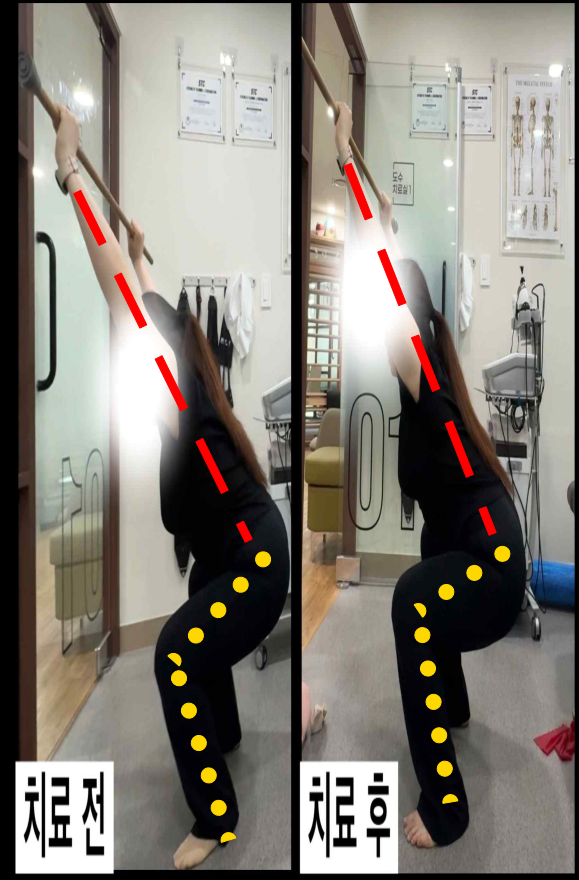


(3) 병원 포트폴리오



- 30대 ( 사무직 )
- ☑ 만성 허리통증 환자

40분간 도수치료 및 골반 안정성 및 코어 운동 시행 후 SL squat test에서 골반 안정성 향상, 무릎 내반(knee valgus) 및 Q-angle 감소 확인됨.  
또한 한발 지지 시 통증 감소 및 균형 감각 향상 보고함.



- 30대 ( 사무직 )
- ☑ 만성 허리통증 환자

40분간 도수 및 흉추 폼 가동성 운동, 골반 유연성 운동 치료 후 Squat test 에서 관절 가동 범위(ROM) 증가, 무릎 굴곡 각도 향상, 보상작용 및 통증 감소 확인됨.