



PNP WORK

피네피워크 · 근골격계 출장교육

〇〇 기관 귀중

제출일 : 2026. .

제출 : 주식회사 피네피헬스케어

기업·공공기관 제안서

검증된 전문 물리치료사를 직접 배정하는 근골격계 케어·출장교육 전문기관

엘리트 스포츠·아티스트 현장에서 검증된 전문성을, 기업·공공기관 임직원 케어에 그대로.
법정 의무 예방교육부터 상주·순환 피지컬케어까지 현장에 맞춰 설계합니다.

가치를 결과로 증명한다

여성기업 인증 보유

공공기관 수의계약 가능



주식회사 피네피헬스케어

근골격계 출강·피지컬케어 전문 브랜드

provepnp.com

문의 010-9911-8004

제안 개요 & 목차

근골격계 건강관리, 강의부터 1:1 케어까지 한 번에.

본 제안서는 귀 기관 임직원의 **근골격계 통증 예방과 건강관리**를 위한 도입 방안을 담고 있습니다. 엘리트 스포츠·아티스트 현장에서 검증된 **전문 물리치료사**가 직접 진행하며, 산업안전보건법 **법정 예방교육(출강 강의)**부터 **상주·순환 1:1 피지컬케어**까지 기관의 목적에 맞춰 설계합니다. 검증된 인력을 직접 배정하는 전문기관으로서, 결과로 증명하겠습니다.

01	회사 소개 — 검증된 전문성 & 아카데미	03
	엘리트 케어 이력 · 강사 양성 시스템	
02	전문 강사진 & 대표 강사 프로필	04
	전국 물리치료사 인력풀 · 정문석 대표 상세 이력	
03	왜 피엔피워크인가	06
	검증된 물리치료사를 직접 배정하는 전문기관 · 법정 의무	
04	함께한 기관 · 기업	07
	공공기관·대기업 레퍼런스 · 국민연금공단 성과	
05	데이터로 증명하는 케어 효과	08
	1:1 근골격계 케어 파일럿 실측 · 케어 사이클	
06	교육 프로그램 — 8가지	09
	데이터 기반 운동처방 외 7종	
07	운영 방식 — 두 가지 형태	10
	출강 강의·실습형 / 상주·순환 1:1 케어형	
08	진행 절차 & 도입 안내	11
	여성기업 수의계약 · 도입 가능 기관 · 문의	

ABOUT

강사 한 명이 아니라, 검증된 전문성이 옵니다

엘리트 현장에서 증명된 케어를 기업·기관 임직원에게 그대로 적용합니다.

피엔피워크 (PNP WORK)

주식회사 피엔피헬스케어 산하 근골격계 출강·피지컬케어 전문 브랜드

6년 이상 전문 컨디션 케어 업력

- SM 엔터테인먼트 전체 아티스트 컨디션닝
- 페이커 선수 소속 T1 · 한화생명 e스포츠 프로 전담 케어
- 엘리트 현장의 전문성을 그대로 기업 임직원 케어에 적용



100%

강사진 물리치료사

1,000명+

누적 교육·케어

4.9/5.0

교육 만족도

전국

출강·운영 범위

PNP 아카데미 · 강사 양성 시스템

물리치료사를 가르치는 아카데미를 직접 운영합니다

선임 물리치료사가 강사진을 내부에서 직접 트레이닝하고 표준 프로토콜을 관리합니다. '치료사를 가르치는 치료사'가 품질을 잡기 때문에, 현장 상황이 바뀌어도 피드백과 대응이 훨씬 빠르고 유연합니다. 개인 역량에 기대지 않고, 어느 현장에서나 균일한 케어 품질을 보장합니다.

- ✓ 강사 양성 선임이 직접 트레이닝
- ✓ 표준 프로토콜 품질 균일화
- ✓ 빠른 대응 유연한 현장 피드백



현장에 투입되는 전문 강사진

전원 물리치료사 면허 보유 · 전국 모든 지역에 검증된 전문 물리치료사를 직접 배정합니다.

전국 어디든

전 지역 물리치료사 배정

100%

물리치료사 면허 보유

직접 배정

검증 인력만 선발

1:1 전담

총괄 담당제 운영

대표 강사 프로필 (3인)

이런 전문가가 진행합니다



전국 검증 물리치료사 인력풀 운영

아래는 대표 강사 3인이며, 이 외에도 전국의 검증된 전문 물리치료사가 기관별로 선발·배정됩니다.



정문석 대표

임상 경력 16년 · 물리치료학 석사 ·
출강 전국

아티스트 컨디셔닝

e스포츠 선수 컨디셔닝

1:1 근골격계 프로그램

엔터·e스포츠·출강 사업부 총괄 · ▶ 상세
이력 다음 장



김윤하 물리치료사

임상 경력 15년 · 물리치료학 석사 ·
서울·경기·세종 외

근골격계 통증 예방 운동

1:1 도수치료 기반 통증 관리

직장인 자세·움직임 교육

물리치료사 · 출강강의 사업부



박광현 물리치료사

임상 경력 11년 · 물리치료학 박사 ·
부산·울산·경남 외

근골격계 예방 운동

기업 임직원 강의

공공기관 강의

물리치료사 · 출강강의 사업부

* 실제 배정 강사는 기관 위치·일정·프로그램에 맞춰 검증된 인력풀에서 선발·배정되며, 1인 총괄 담당제로 운영됩니다. 개인정보 보호를 위해 강사 상세 프로필·자격 증빙은 계약 단계에서 별도 제공합니다.

정문석 대표 · 전문 물리치료사



정문석 대표 · 물리치료사

주식회사 피엔피헬스케어 대표 · 피지오앤 필라테스 대표 · 스포츠&아티스트 재활협회 KSPARA 교육부회장

"K-POP 아티스트 공연 컨디셔닝 100회 이상, e스포츠 선수 재활 500회 이상을 소화한 대한민국 대표 전문 물리치료사"

임상 경력 16년

독일 정형도수치료(OMT)

척추측만증 마스터

아시안게임 파견

아티스트 컨디셔닝 · e스포츠 선수 컨디셔닝 · 1:1 근골격계 프로그램 · 근골격계 강의

■ 아티스트 컨디셔닝 · 대형 공연

EXO · NCT DREAM · NCT 127 · SHINee · TAEMIN · aespa · RIIZE · THE BOYZ · SMTOWN LIVE 2025 등 월드투어, 변우석 2026 팬미팅 월드투어 컨디셔닝 (2022~2026)

■ E스포츠 선수 컨디셔닝

Faker 선수(T1) 전담 물리치료사 (2023~현재) · LCK·LPL 다수 선수 전담(한화생명·샌드박스·OK저축은행 브리온) · 2023~2025 롤드컵(Worlds) 전담 · 2022 항저우 / 2026 나고야 아시안게임 슈퍼바이저

★ PNP 아카데미 · 강사 양성 총괄

정문석 대표가 필라테스 · 도수치료 · 척추측만증 · 산전·산후 전문 양성과정과 한국 e스포츠협회 전담 물리치료사 자격과정의 강사를 직접 맡아, 현장에 투입되는 강사진의 품질을 표준화합니다. — '치료사를 가르치는 치료사'

경력 사항

- **현)** 주식회사 피엔피헬스케어 대표
- **현)** 피지오앤 필라테스 대표
- **현)** 스포츠&아티스트 재활협회 KSPARA 교육부회장
- **전)** 굿메디의원 물리치료실 센터장
- **전)** 판교 화인통증의학과 총괄 실장
- **전)** 서울특별시 물리치료사회 홍보 부회장

학력 · 자격

- 건양대 보건복지대학원 **전문 도수치료 석사** 수료
- 칼텐본 OMT **독일 정형도수치료 전문가** 자격
- 독일 헬러 컨셉(Heller Concept) **산전·산후 전문과정** 수료
- ISST **독일 척추측만증 전문가 마스터과정** 수료

강의 · 특강 실적

공공기관

국민연금공단 전국 70개 지사 출강 책임(2024~2026) · 인천·중부지방·평택 해양경찰(청/서) · 남양주 경찰서 · 한국철도공사 강원지사 · 한국여성수련원 · 인천인재개발원 · 도봉문화정보도서관

기업

한화생명 본사 · 포스코 임원 특강 · 3M · 델테크놀로지 · 인지컨트롤스 · 새론오토모티브 · 해성기공

평생교육원

하남·동작·성동·성북·동대문구 근골격계 통증 예방 강의 (2021~2024)

대학 · 학회

을지대·전주대·신성대·신구대·선문대·위덕대 물리치료학과 특강 · 서울시물리치료사회 척추측만증 강사

온라인

클래스101 '근골격계 셀프 마사지 & 스트레칭' 강의

검증된 물리치료사를 직접 배정하는 전문기관

'신청한 사람'이 오는 곳과, '검증된 전문가'가 배정되는 곳의 차이.

근골격계 예방교육은 **법정 의무**입니다. 그래서 강사 자격이 중요합니다.

「산업안전보건기준에 관한 규칙」에 따라 사업주는 근로자에게 근골격계 유해요인·증상·예방법을 교육해야 합니다. 피엔피워크는 불특정 프리랜서를 연결하는 매칭 플랫폼이 아니라, **프로그램을 자체 개발하고 10년 이상 임상 경력의 베테랑 물리치료사가 현장을 직접 운영하는 전문기관**입니다. 법정 의무교육에 필요한 자격·임상 경력을 갖춘 강사만 직접 선발·배정합니다.

유해요인조사 · 3년마다

근골격계 부담작업 사업장은 3년마다 유해요인조사를 실시해야 합니다.

예방교육 · 법정 의무

사업주는 근로자에게 유해요인·증상·예방법을 알려야 합니다(규칙 제661조).

방치 = 비용

만성이 되면 병가·산재·이탈로 확산됩니다. 예방은 비용이 아니라 보험입니다.

구분	타사 매칭·플랫폼 방식	피엔피워크
프로그램 개발	플랫폼 표준 상품 제공	자체 개발 · 기관별 맞춤 설계
현장 운영·통제	매칭 후 인력에 위임	베테랑 물리치료사가 현장 직접 운영
강사 경력	경력·전문성 편차	임상 10년 이상 베테랑 물리치료사
인력 배정	무작위 매칭	선발·검증 후 1인 총괄 담당제
맞춤성	표준화된 공통 프로그램	유해요인조사 데이터 → 맞춤 운동처방
성과 평가	없음 · 제한적	정량·정성 평가 기반 데이터 관리

피엔피워크는 프로그램을 자체 개발하고, 10년 이상 임상 경력의 베테랑 물리치료사가 현장을 직접 운영·관리하는 B2B·B2G 전문기관입니다.

함께한 기관 · 기업

공공기관부터 대기업까지, 검증된 현장에서 증명해 왔습니다.

공공기관 · 공공교육

국민연금공단, 공무원연금공단, 한국사회보장정보원, 한국산림복지진흥원, 한국영상자료원, 인천국제공항공사, 한국마사회, 해양경찰청, 기상청, 송파구청, 도봉문화정보도서관, 강릉한국여성수련원, 인천 노사민정

공기업 · 국책 연구기관

한국중부발전, 현대로템, 한국원자력연구원, 한국핵융합에너지연구원, 한국천문연구원, 한국기초과학지원연구원, 한국과학기술원(KAIST), 한국석유관리원

기업

포스코, 삼성, 3M, 델테크놀로지, 한화생명, 현대자동차, 크래프트 하인즈 코리아, 공영홈쇼핑, 휴노, 새론오토모티브, 인지컨트롤스, 해성기공

교정시설 · 공공 교육

강원북부교도소, 서산교도소, 전주교도소, 해남교도소, 서울남부교도소

대표 성과 사례 · 출강 강의

국민연금공단

주제 : 근골격계 통증 예방 강의

74회

누적 교육

1,034명

누적 참여

64개 지사

진행 범위

99%

계획 이행률

4.96/5.0

전반 만족도

공개 입찰 수주 후 높은 만족도로 재수행 계약 체결

데이터로 증명하는 케어 효과

1:1 근골격계 예방·운동 프로그램 파일럿(대상 20명) 실측 — 통증 예방·기능 개선, 정량·정성 평가 모두 긍정적.

전원

기능장애 지표 개선

측정 대상 100%

통증 예방

근골격계 부담 사전 관리

유해요인 → 맞춤 운동

4.9/5.0

만족도

추천의향 NPS 9.5

유해요인조사 데이터로 부담 부위를 사전에 짚어 **통증이 생기기 전에 예방**하고, 반복 발생을 줄이는 것이 프로그램의 목표입니다.

기능장애 지수 개선율

72%



NDI 목

73%



ODI 허리

74%



DASH 어깨·팔

PROCESS

데이터 기반 케어 사이클

측정 → 케어 → 자가관리 → 리포트, 한 사이클로 관리합니다.

1

사전 건강정보 수집

모바일 설문으로 사전 건강 정보 파악

2

정성평가

1:1 인터뷰를 통한 정성 데이터 수집

3

정량평가

체형분석 장비(Moti Physio 등) 측정

4

피지컬케어 진행

수집 데이터 기반 맞춤 케어·운동처방

5

홈 트레이닝 교육

일상에서 실천 가능한 자가관리 교육

6

결과 보고서 전달

5주 / 10주 단위 결과 리포트

체형평가 12개 항목 측정 · 그룹 공통 취약 항목(라운드숄더·요추전만·머리전방이동 등)까지 리포트 제공

현장에 맞춰 조합하는 8가지 프로그램

근무 환경과 대상에 맞춰 강의·실습·운동처방을 조합해 구성합니다.

대표 프로그램 · 데이터 기반

근골격계 유해요인조사 연계 데이터 기반 운동처방

법정 의무인 유해요인조사 결과를 그대로 활용합니다. 부서·직무·개인별 위험요인을 데이터로 분석하고, 그 데이터에 근거해 꼭 필요한 운동을 처방합니다. 조사에서 끝나는 것이 아니라, 조사부터 현장 실천까지 이어지는 닫힌 관리 체계입니다.

① 유해요인조사 데이터

② 위험요인 분석

③ 맞춤 운동처방

④ 현장 실천·관리

1:1 맞춤 운동처방

특징 물리치료사 1:1 평가 기반 처방

기대효과 강의를 넘어선 개별 통증 개선

체형분석 및 개선

특징 정적·동적 자세, 좌우 불균형 장비 측정

기대효과 반복 통증의 근본 원인 관리

자세교정

특징 거북목·라운드숄더 등 직무 유발 자세 교정

기대효과 VDT·사무직 만성통증 예방

근골격계 통증 예방강의

특징 산업안전보건법 예방교육 대응

기대효과 법정 의무 충족 + 인식 개선

소도구 활용 운동

특징 밴드·볼 현장 즉시 실습형

기대효과 교육 후 자율 실천 정착

오피스 스트레칭 · VDT 예방

특징 근무 중 3분 루틴 설계

기대효과 VDT증후군·피로 누적 완화

오피스 셀프 마사지

특징 무도구 근막 이완·셀프 케어 기법

기대효과 즉각적 통증·긴장 완화

+ 사후관리 자료

특징 교안·카드뉴스·셀프 운동 영상 제공

기대효과 교육 후 지속 관리

운영 방식 — 두 가지 형태

기관의 목적에 맞춰 강의·실습형과 1:1 케어형을 선택하거나 함께 운영합니다.

형태 A

출강 교육 (강의·실습형)

법정 예방교육 · 집합교육에 적합

- 전문 물리치료사(강사)가 방문해 **강의 + 현장 실습** 진행
- 통증 예방강의 · 스트레칭 · 소도구 운동 · 셀프 마사지 등으로 구성
- 소규모~대규모 집합교육** 가능 (부서별 · 전체 대상)
- 회당 1~2시간 · **단발 특강 또는 정기 회차**
- 산업안전보건법 **법정 예방교육 대응**
- 사후관리 자료(교안 · 카드뉴스 · 운동 영상) 제공

형태 B

상주·순환 피지컬케어 (1:1)

임직원 복지 · 지속관리에 적합

- 물리치료사가 **상주 또는 순환**하며 1:1 개별 케어
- 데이터 기반 케어 사이클**(측정→케어→홈트레이닝→리포트)
- 사전 예약제 · 하루 5~6명 = 물리치료사 1인 · 주 2~3회 권장
- 상주 · 순환 **혼합 운영** 가능
- 5주 / 10주 단위 **결과 리포트** 제공

형태 B · 권장 운영 모델

1:1 케어, 이렇게 운영합니다

물리치료사 1인 · 주 2~3회를 기본 권장합니다.

★ 추천

주 2회

물리치료사 1인
회당 6시간

모델 B

주 1회

물리치료사 2인
동시 수용 2배

★ 추천

주 3회

물리치료사 1인
회당 6시간

시설·준비

전문 장비는 저희가 직접 준비·반입.
기관은 운영 공간·장소만 제공하면 됩니다.

강사 배정

검증된 근골격계 전문 물리치료사를 직접
선발·배정(1인 총괄 담당제).

비용

인원·시간·횟수·기간에 따라 **미팅 협의 후
견적**. 두 형태 혼합 구성도 가능합니다.

PROCESS

진행 절차

여성기업 인증 보유로 공공기관 수의계약이 가능합니다.

1 요구사항 협의 인원·시간·횟수·기간	2 견적·제안 확정 최종 견적서·제안서 확정	3 계약 체결 여성기업 수의계약 가능	4 운영 시작 사전 설문·일정 세팅 후
---	--	--	---

공공기관 수의계약이 바로 가능합니다

여성기업 인증

여성기업 인증을 보유해, 공공기관 조달 건에 수의계약(경쟁입찰 없이 직접 계약) 형태로 진행할 수 있습니다. 복잡한 입찰 절차 없이 빠르게 도입 가능하며, 성과 측정 주기상 5주 또는 10주 단위 운영을 권장합니다.

FOR

도입 가능 기관

기업 임직원 건강복지

공공기관·공무원 복지

공기업·국책연구기관

구치소·교도소

경찰서·소방서

인재개발원

학교·협회·단체

사전 미팅으로 우리 기관에 최적화된 프로그램을 설계합니다

강의형·1:1 케어형 어떤 형태든, 인원·구성에 따라 맞춤 견적을 안내해 드립니다.

010-9911-8004

provepnp.com

pt8004@daum.net

운영사 : 주식회사 피엔피헬스케어 · 브랜드 : 피엔피워크(PNP WORK) · 가치를 결과로 증명한다