IHC 국제 교육원
International Health Care Education Center

INTERNATIONAL HAELTHCARE EDUCATION CENTER

# IHC 국제 교육원
# 퍼스널 트레이닝 과정 소개서

본 교육은 ISO에서 인증한 전문교육기관 **IHC 국제 교육원**에서 진행됩니다.

TEL: 010-3448-2326 | WEP: https://ihcec.com

# INDEX

퍼스널 트레이닝 자격과정 | 교육기관: IHC 국제 교육원


## 01 ISO 국제자격인증

01. ISO 국제표준화기구
02. ISO/IEC 17024 국제자격인증
03. 자격취득과정

## 02 ISO/IEC 17024 헬스케어 지도사 과정

01. 소개
- 01-1. 교육소개
- 01-2. 차별성
- 01-3. 진출방향
- 01-4. 장래전망

02. 안내
- 02-1. 교육정보 및 내용
- 02-2. 검정시험 안내
- 02-3. 취득자격증 안내
- 02-4. 접수안내

# 01

# ISO 국제자격인증

01. ISO 국제표준화기구

02. ISO/IEC 17024 국제자격인증

03. 자격취득과정

# ISO 국제표준화기구

INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR STANDARDIZATION

ISO (International Organization for Standardization) 는
1946년 설립되었으며 세계 167 개 국가가 참여하는 국제 위원회이며,
각종 분야의 제품/서비스의 국제적 교류를 용이하게 하고, 상호 협력을 증진 시키는 것을 목적으로 하고 있습니다. 공업 상품이나 서비스의 국제 교류를 원활히 하기 위하여 이들의 표준화를 도모하는 세계적인 기구로서 스위스 제네바에 본부를 두고 있습니다.
ISO 인증은 제조, 상품, 관리, 서비스, 개별인증 등에 대한 표준을 정하고 있으며, ISO 인증은 전세계 167 개 국가의 표준으로서 인정 됩니다.

ISO/IEC 17024

# ISO/IEC 17024 국제자격인증

ISO/IEC 17024 QUALIFICATION CERTIFICATE

ISO/IEC 17024 국제자격인증은 세계적으로 가장 영향력 있는 기구인 ISO에서 인증되는 국제자격인증입니다.

**인증기관**

## ISO

국제표준화기구

**발급기관**

## SCC

캐나다 국제표준위원회

**활동**

## 167개국

전세계 167개국에서 인정

# 자격인증기관

ISO 국제자격인증은 세계적으로 가장 영향력 있는 인증기구들을 통해서 발행되는 국제자격인증입니다.

**ISO**
국제표준화기구

**SCC**
캐나다표준연구원

**IQCS**
국제자격인증원

**IHCEC**
IHC 국제 교육원

# 자격취득과정

STEP 1
교육 접수

STEP 2
온라인 강의 수강

STEP 3
1차 검정시험

STEP 4
오프라인 강의 수강 (선택)

STEP 5
2차 검정시험

STEP 6
인증서 및 자격증 발급

STEP 7
연수

STEP 8
보수 교육

STEP 9
재갱신

# 02

# ISO/IEC 17024 헬스케어 지도사 과정

01. 소개

02. 안내

ISO/IEC 17024

# 헬스케어 지도사: 퍼스널 트레이닝

- 헬스케어 지도사_퍼스널 트레이닝 (International Health Care Instructor_Personal Training)의 퍼스널 트레이닝 지도사란 **육체적, 정신적, 생리적으로 신경 계통과 근육 활동의 조정**을 위해 **유산소 운동, 근력운동, 순발력, 민첩성 등 육체적, 정신적 건강을 위해 다양한 운동을 지도하는 자격**을 말합니다.

- 2025년엔 국민 17명중 1명이 고도비만으로 전망까지 나오고 있습니다.(전세계적으로 비만인구가 30%에 육박)

- 현대 사회에는 **웰리스(Wellness)** 라는 새로운 삶의 문화를 반영한 피트니스가 주목을 받고 있고 특히, **개인의 체력 및 건강을 관리하기 위한 맞춤식 건강관리 프로그램**의 수요가 크게 증대될 전망이다.



# 01. 차별성

**01 교육**

- ISO/IEC 17024 헬스케어 지도사의 퍼스널 트레이닝 분야는 트레이닝의 **생체학적 원리, 운동 해부생리학, 고객상담 및 체력평가, 운동 프로그램 개발, 행동수정** 등의 **종합적인 신체 관리**를 통해 건강을 관리하는 교육을 수료한 후 현장에서 일을 하게 됩니다.
- 특히 경력자들의 **LEVEL UP을 위한 심화과정**을 통하여 전문 강사를 배출하기 위한 교육 컨텐츠로 구성되어 있습니다.

**02 취득 후**

- 자격증을 취득하는 동시에 **전 세계(167개국)가 인정**하는 퍼스널 트레이너가 됩니다.
- **지속적인 심화과정**을 통해 한국 뿐만 아니라 국제적으로도 인정받는 퍼스널 트레이닝 전문가가 될 수 있습니다.
- **스펙업**과 **국내, 국제 강사활동**도 할 수 있는 기회가 됩니다.

# 02. 진출방향

## 01 취업기관

1. 보건 체력관리 기관 및 센터: 운동처방 및 상담교육
2. 체육센터: 체력영양관리(다이어트 관리)
3. 스포츠 구단: 선수상해예방 및 재활훈련
4. 사회복지시설: 노인 스포츠 지도

## 02 창업

- 생활체육지도사 자격을 소유하면서 ISO 국제자격증을 취득하면 **피트니스 센터 창업에 용이**합니다.
- 요즘은 간단한 운동과 의료장비가 아닌 **근육관리 장비를 가지고도 손쉽게 서비스업으로 창업**이 가능하게 끔 창업의 문이 열려 있다. 또한 시니어 들이 사회 참여가 많아지면서 **체형관리실이 창업을 하기위한 하나의 방식**으로 나타나고 있습니다.

# 03. 장래전망



## 트렌드

요즘 근 골격계 질환 환자들이 피트니스를 통해서 재활 관리를 하는 경향이 늘고 있다.



## 전망

향후 개인의 요구에 따라 체력 및 건강을 관리하기 위하여 맞춤식 운동 프로그램을 개발 및 지도해 주는 퍼스널 트레이너에 대한 수요가 크게 증대될 전망이다.



## 스팩업

본 자격증 취득시 국내, 국제 강사활동도 할 수 있는 기회가 주어지므로 국제화 시대에 맞춰 스팩업을 위한 좋은 기회가 될 수 있다.

# 01. 교육정보

**접수대상**

01. 피트니스 및 퍼스널 트레이닝 분야에 관심있는 자
02. 보건(의료분야, 피부관리등) 분야 학생
03. 체육(체육 및 무용 전공) 분야 학생
04. 피트니스 및 퍼스널 트레이닝 분야 직종의 종사자

**교육구성**

01. 이론: 강의영상 30강
02. 실기
  1) 독학: 가이드라인제시
  2) 실기교육신청: 지정교육기관 교육

**교육비**

01. 이론: 660,000원(교재비 별도)
02. 실기
  1) 독학(가이드라인 제공)
  2) 신청(지정교육기관 교육): 협의중

# 02. 교육내용

| NO | 대분류 | 강의시간 | 소분류 | 강사 | 기 간 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 초기 고객 상담 | 4시간 | 1) 관계 마케팅의 특성을 학습하고, 그것이 고객과의 초기 만남과 지속적 만남에 적용하는 방법을 학습 | 우소연 | 1주차 |
| | | | 2) 특별한 고객서비스와 친절의 결정적인 역할을 이해고객을 사로잡을 수 있는 비언어적 의사소통능력을 학습 | | |
| 2 | 고객 체력 평가 | 4시간 | 1) 고객의 건강과 관련된 신체적인 체력을 평가하는 데 여러 대안 이용 | 우소연 | |
| | | | 2) 심전도나 심박수 측정 장비를 사용하는 방법과 해부학적 부위에서 촉진을 통한 방법 등 다양한 측정 방법 습득 및 혈압측정 방법 숙지 | | |
| 3 | 저항 훈련 프로그램 | 4시간 | 1) 저항 훈련 프로그램을 설계, 평가 및 시행 | 지무엽 | 2주차 |
| | | | 2) 고객의 저항 훈련의 필요성과 과정 평가 | | |

# 02. 교육내용

## 4M BODY PROCESS

| NO | 대분류 | 강의시간 | 소분류 | 강사 | 기 간 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 심폐계 훈련 프로그램 | 4시간 | 1) 심혈관계 훈련 세션의 설계 | 우소연 | 2주차 |
| | | | 2) 심혈관 지구력을 위한 운동처방 방법 | | |
| 5 | 유연성 프로그램 운동 프로그램 개발 | 4시간 | 1) 유연성을 평가하는 방법 숙지 | 우소연 | 3주차 |
| | | | 2) FITT- VP의 원리에 기초하여 유연성 프로그램 개발하는 방법 숙지 | | |

# 03. 검정시험

IHC 국제 교육원은 교육생들의 원활한 시험진행을 위해 철저한 과정을 거쳐 시험을 진행하고 있습니다.

**시험 일정**

## 5주 간격

매달 진행

**검정료**

## 1차: $80

(미국 USD/납부일 10:00 기준 환율)

**검정료**

## 2차: $120

(미국 USD/납부일 10:00 기준 환율)

# ISO 국제자격인증서


Certificate No. VN0000977

QUALIFICATION CERTIFICATE

This is to certify that

예) Hong Gil Dong

has passed the caregiver qualification examination

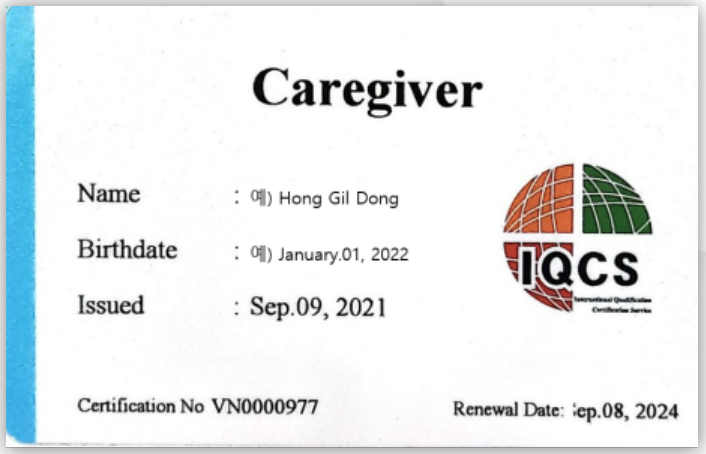
conducted by IQCS based on **ISO/IEC 17024**, and has qualified as

**Caregiver**

Sep.09, 2021 — Certificate Date

Sep.08, 2024 — Expires

Scheme manager


**Caregiver**

Name : 예) Hong Gil Dong

Birthdate : 예) January.01, 2022

Issued : Sep.09, 2021

Certification No VN0000977

Renewal Date: ep.08, 2024


**SCC**
Standards Council of Canada

**This certification is issued by ISO 17024**

This certification card is the property of
International Qualification Certification Service (IQCS)
If found, please contact us :

**http://www.iqcsplus.com**

# 추가취득 증서(비용별도)

01 CEST 체형교정운동 수료증



# 04. 교육접수

IHC 국제 교육원에서 진행하는 모든 교육은 매달 상시모집중입니다.

## 온라인 교육
On - Line

**신청방법**

https://ihceceducation.co.kr/ 접속 > 좌측 상단 카테고리 > 과정선택 > 과정클릭 > 바로 결제 > 바로 수강가능(무통장 결제 제외)

## 오프라인 교육
Off - Line

**신청방법**

지정교육기관 방문 접수

IHC 국제 교육원
International Health Care Education Center

# THANK YOU

IHC 국제 교육원

## 퍼스널 트레이닝 과정 소개/안내서

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com