


바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

지원기관	(주)한국바른자세연구원
참여기간	2018.12.01. ~ 2019.02.28.
	서울대학교 스포츠과학 연구소

SNPE 체험사례 현황 결과

가. SNPE 유입경로 분석

1) 유입경로 현황

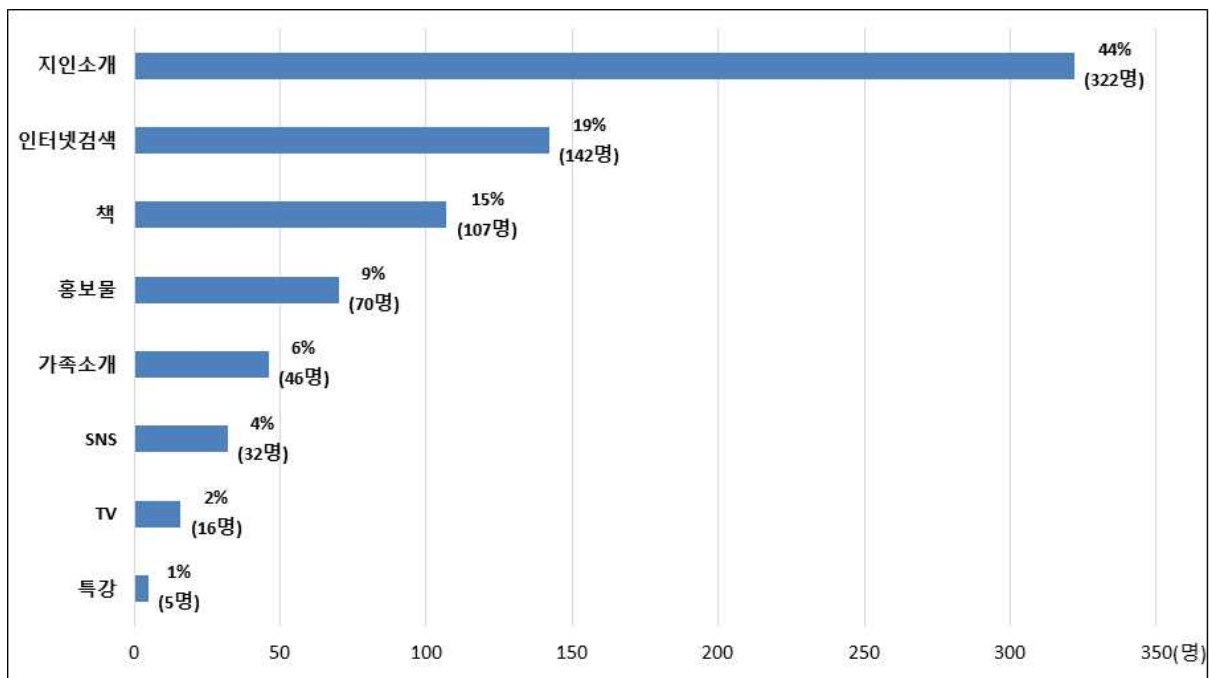


그림 2. 유입경로 현황

- ▷ 분석에 활용된 740명의 사례 중 **지인소개가 44%(322명)로 가장 많은 비중을 차지하고 있었으며, 뒤를 이어 인터넷 검색 19%(142명), 책 15%(107명), 홍보물 9%(70명)** 순으로 나타남.
- ▷ SNPE 참여자의 44%가 지인 소개를 통해 유입된 것으로 미루어보아, **기존 회원의 추천과 권유가 운동 참여에 큰 동력**이 되었음을 알 수 있음.
- ▷ SNPE 체험사례의 소통과 공유가 새로운 회원들을 모집하는데 상당한 파급력이 있다고 할 수 있음.
- ▷ 세그멘테이션 전략의 일환으로 SNPE의 세대별 홍보와 대중화를 위해 **SNS 및 언론 매체를 통한 홍보**가 보다 활발하게 이루어질 필요성이 있음.

2) 연도별 유입경로 변화

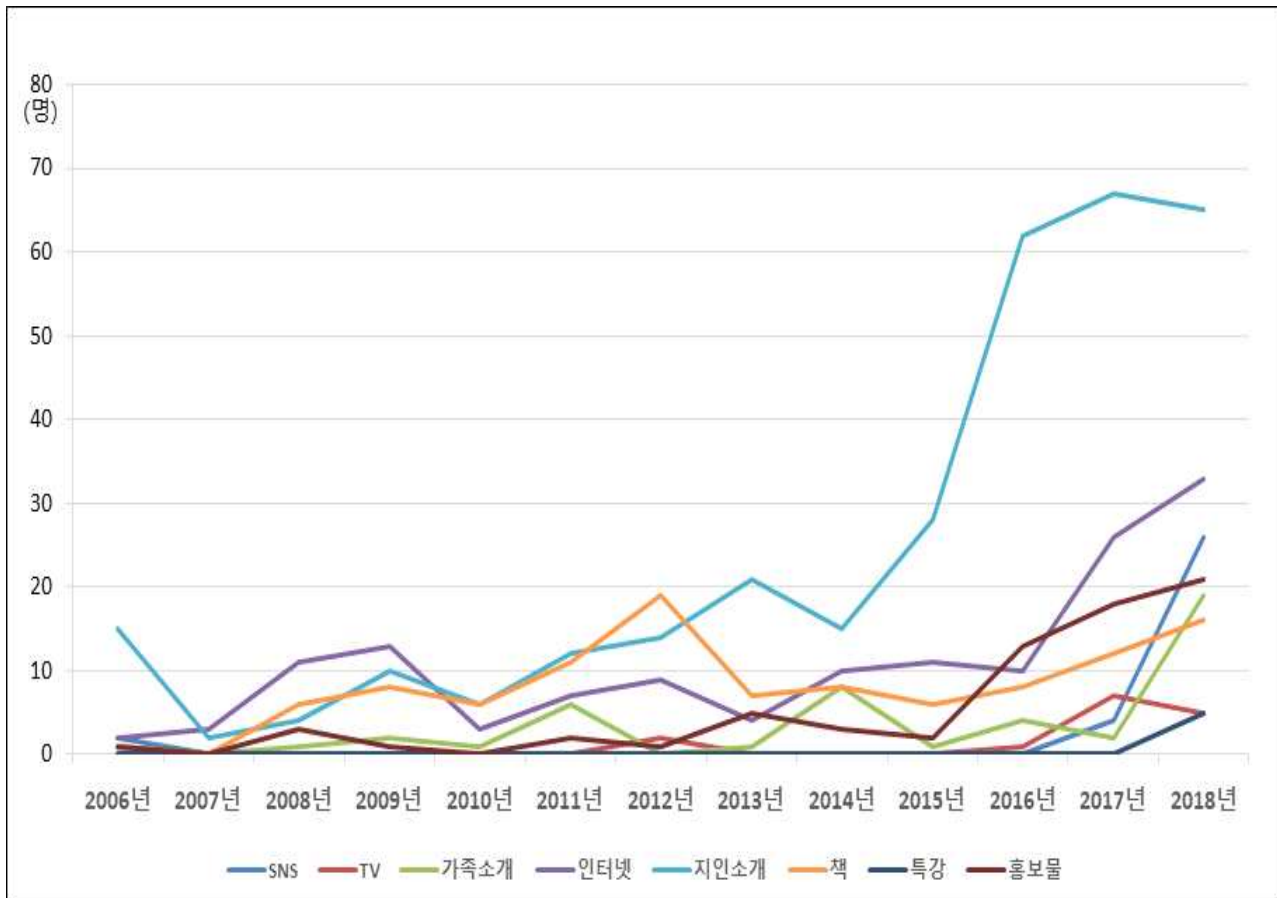


그림 3. 연도별 유입경로 변화

- ▷ **지인 소개 및 인터넷 검색**을 통해 유입되는 참여자의 수가 매년 가장 많이 집계되었으며, TV와 특강을 통해 유입되는 참여자의 수가 가장 적은 것으로 나타남.
- ▷ SNS를 통해 유입된 참여자 수가 최근 2년 내 가장 급격하게 증가한 것은 **강사 및 기존 회원들의 활발한 SNS 홍보가 효과를 거둔 것**으로 판단됨.

나. 기초배경변인에 따른 참여자 분석

1) 연도별 체험사례 현황

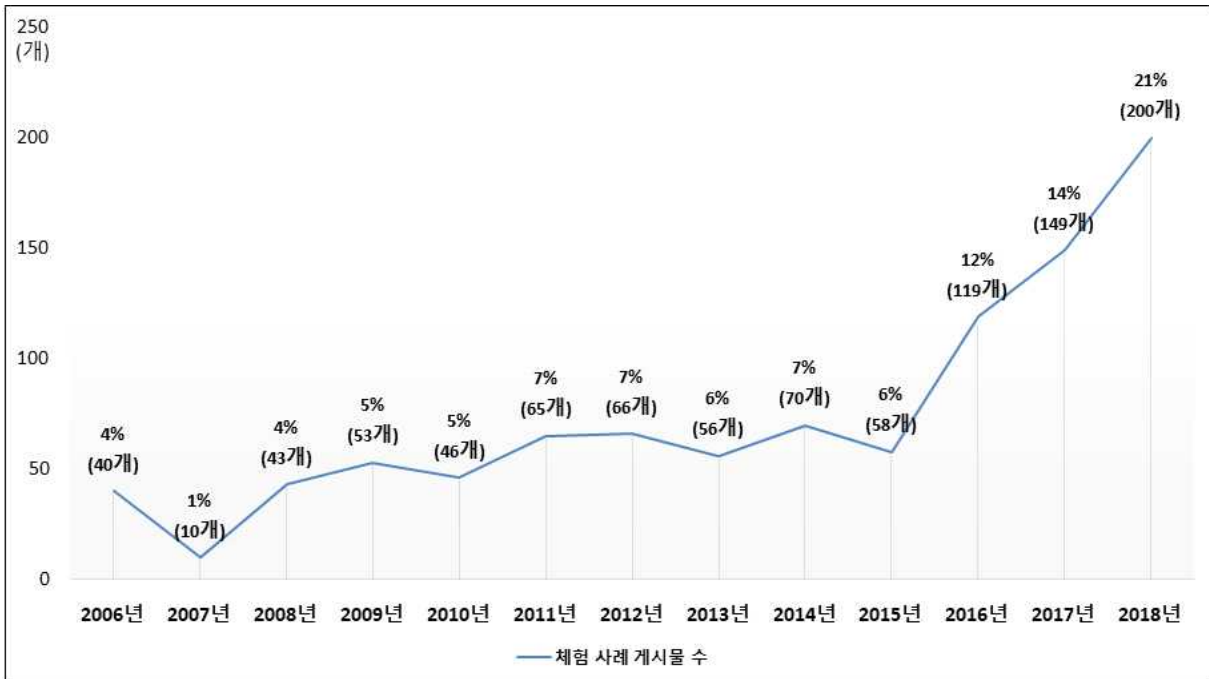


그림 4. 연도별 체험사례 현황

- ▷ SNPE 공식 홈페이지, SNPE 네이버 카페, SNPE 다음 카페에 올라온 **체험사례의 전체 게시물 수는 975개로** 나타남.
- ▷ 2006년 게시물을 시작으로 <그림 4>의 그래프와 같이 **점차적으로 증가하고 있는 추세임.**
- ▷ SNPE 체험사례 수의 증가는 참여자들 간의 소통과 교류가 활발해지고 있음을 시사함.
- ▷ SNPE 홍보효과의 범위와 수준이 확대되고 있음을 보여주며, SNPE에 참여하는 사람들이 점차 증가하고 있음을 추정할 수 있는 자료로 해석할 수 있음.

2) 성별에 따른 체험사례 현황

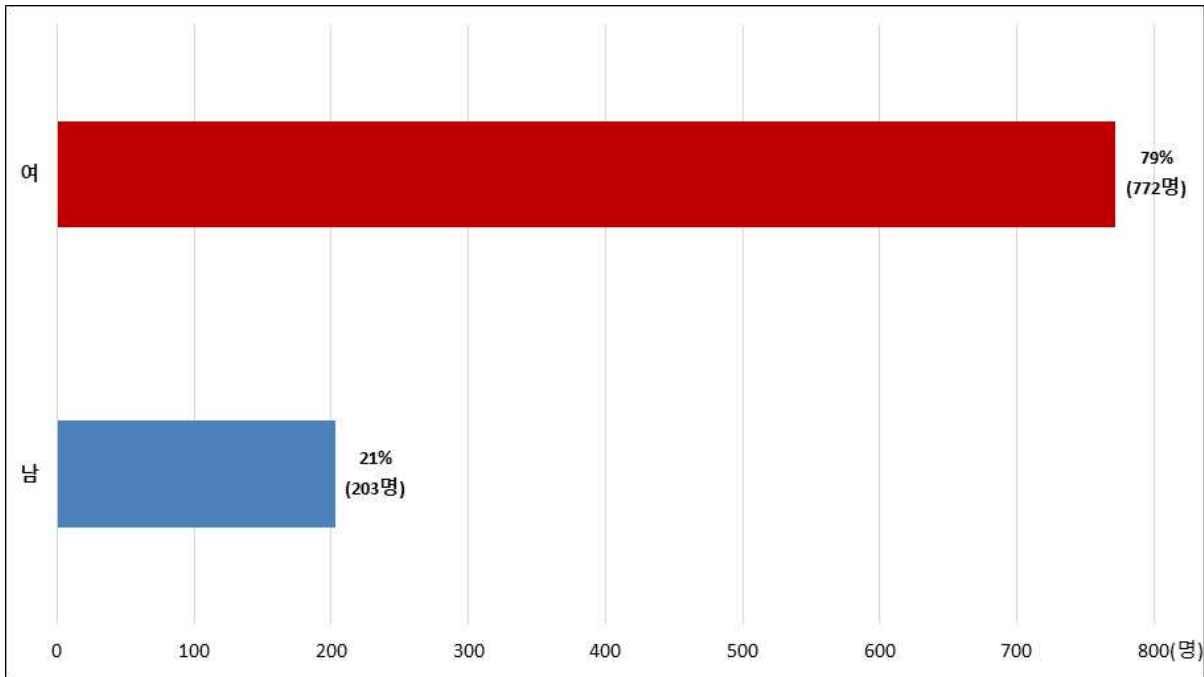


그림 5. 성별에 따른 체험사례 현황

- ▷ 전체 체험사례 975개 중 **남성 21%(203명), 여성 79%(772명)**로 남성 회원에 비해 여성 회원의 체험사례가 더 많은 것을 확인할 수 있음.
- ▷ 체험사례 수의 성비 불균형을 통해 SNPE에 참여자 또한 남성에 비해 여성이 많다고 추정할 수 있음.
- ▷ 성비불균형은 **SNPE에 대한 남녀의 인식 및 관심도의 차이**에서 비롯된 것으로 추측할 수 있음.
- ▷ **남성들의 SNPE 참여를 촉진하기 위한 다각적인 접근**이 요구됨.
(예시: 남성 전용 Class 개설 / 남성회원의 체형교정 및 남성 질환 치료 사례 강조 등)

3) 연령에 따른 체험사례 현황

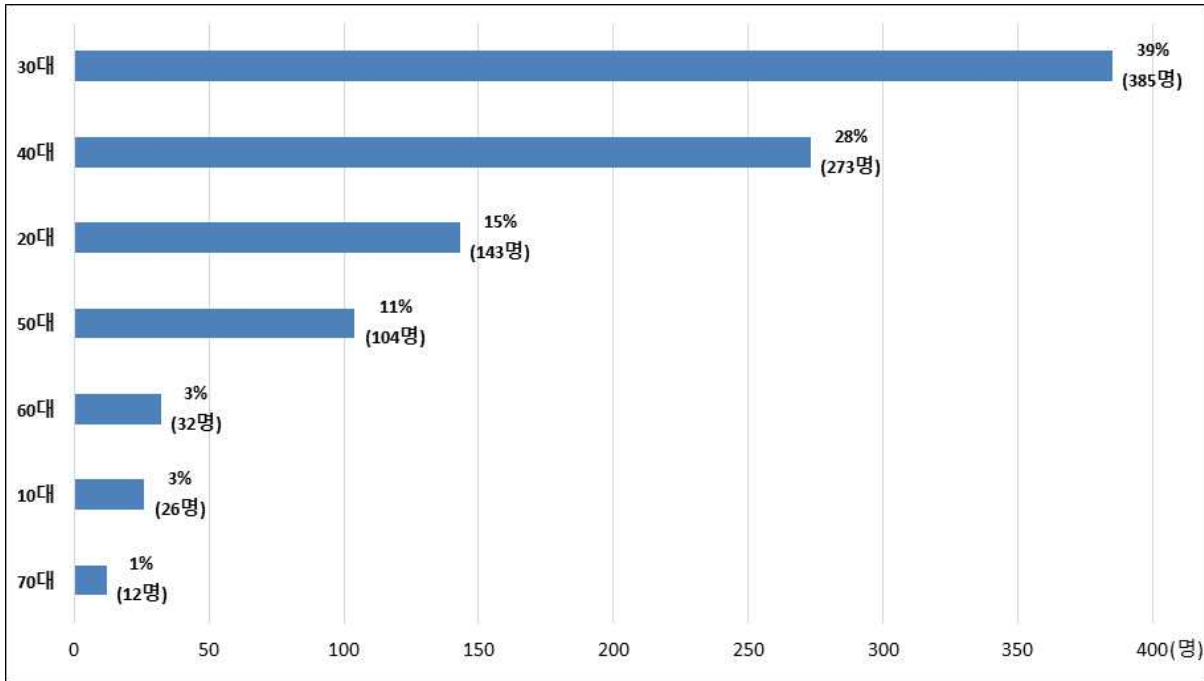


그림 6. 연령에 따른 체험사례 현황

- ▷ 분석에 활용된 975명 중 30대가 39%(385명)로 가장 많은 비중을 차지하고 있었으며, 뒤를 이어 40대 28%(273명), 20대 15%(143명), 50대 11%(104명) 순으로 나타남.
- ▷ SNPE 참여자의 2/3이상이 3040세대로 나타난 것은 30대와 40대의 전업주부 여성 참여가 두드러지는 SNPE 참여자 특성에 기인한 것으로 판단됨.
- ▷ 노년층의 경우 온라인상에서 체험사례를 등록하는 것이 상대적으로 어려울 수 있다는 점을 고려할 때, 본 자료를 통해 실제 참여자의 연령별 비율을 정확하게 추정하는 것은 어려울 것으로 판단됨.

4) SNPE 참여자의 참여기간

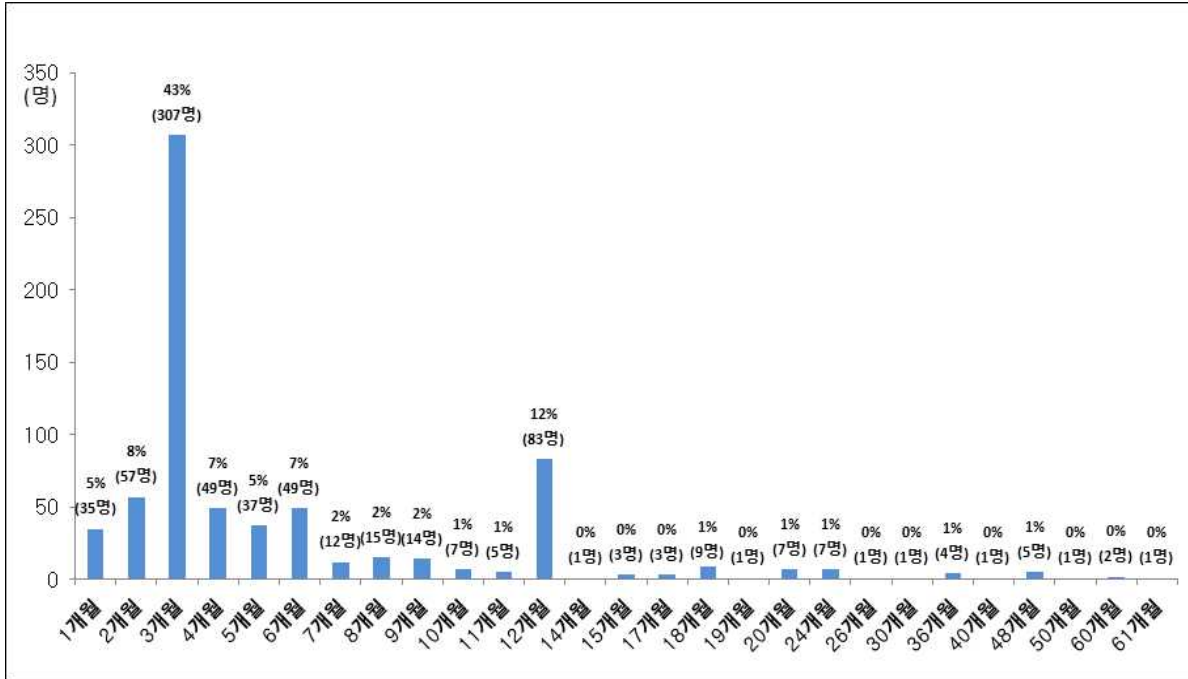


그림 7. SNPE 참여자의 참여기간

- ▷ 분석에 활용한 717명의 사례 중 **가장 높은 빈도를 보이는 참여기간은 3개월**로 43%(307명)의 빈도를 보이고 있었으며, 그 뒤를 이어 12개월 12%(83명), 2개월 8%(57명) 순으로 나타났다.
- ▷ 참여기간이 3개월인 참여자의 비율이 압도적으로 높게 나타난 것은 SNPE 바른자세학회에서 개설하고 있는 지도자 과정, 3P 최고위 과정이 3개월 과정이기 때문으로 판단됨.
- ▷ **따라서 3개월 전후로 SNPE의 효과가 나타난다는 것은 다소 무리가 있음.**
- ▷ **참여기간을 알 수 없는 사례가 258개로 전체 975개 중 26%를 차지**하기 때문에, 참여자들의 평균적인 SNPE 참여기간을 산출하기는 어려움.
- ▷ 분석에 활용된 717개의 자료 중 6개월 이상 장기적으로 참여한 사례가 32%(232개)로 나타나, **SNPE에 대한 참여자들의 운동지속의도가 다소 높은 것으로 사료됨.**

5) SNPE 참여자의 주당 참여 일수

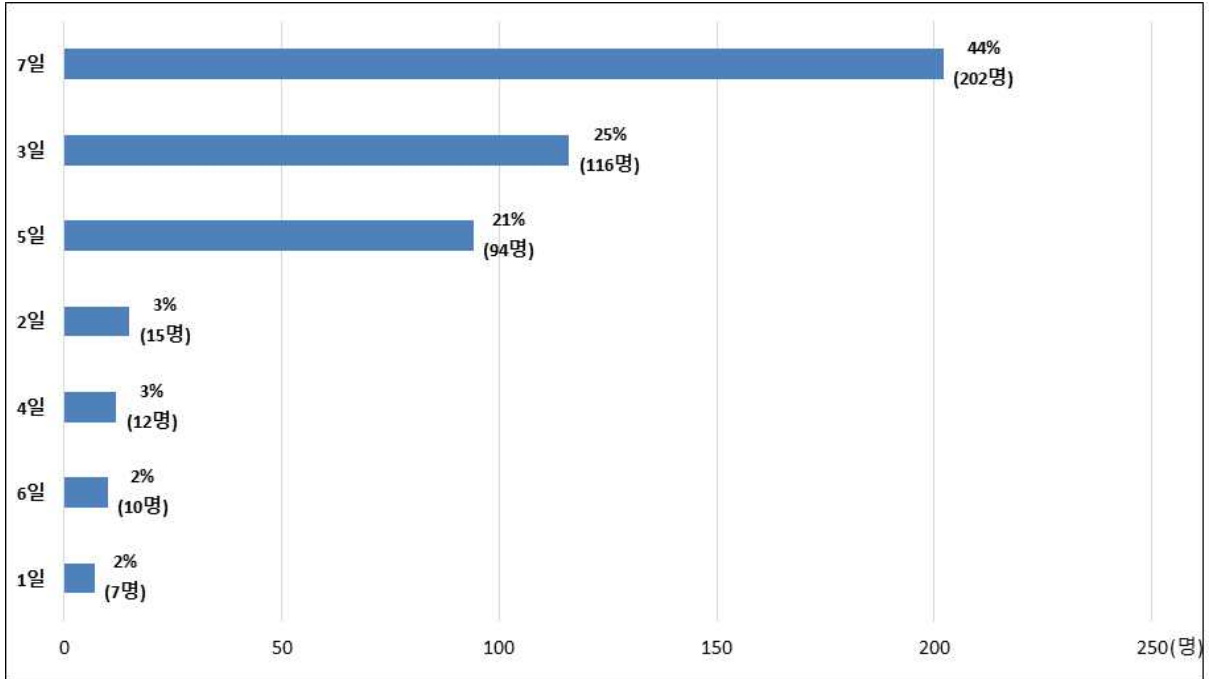


그림 8. SNPE 참여자의 주당 참여 일수

- ▷ 분석에 활용된 456명의 사례 중 **일주일에 7일 참여한 사례가 44%(202명)로 가장 높은 수치**를 보이고 있었으며, 그 뒤를 이어 3일 25%(116명), 5일 21%(94명) 순으로 나타남.
- ▷ 주당 참여 일수를 알 수 없는 519개를 제외한 456개의 사례들 중, **주 5일 이상 운동에 참여한 비율이 67%(306개)**로 나타남.
- ▷ 이는 다수의 참여자가 수업이 이루어지지 않는 날에도 개인적으로 운동을 실시하고 있음을 나타내며, **SNPE의 생활화**가 이루어졌다고 사료됨.

다. SNPE 참여자 분석

1) 참여자 진단 병명¹⁾

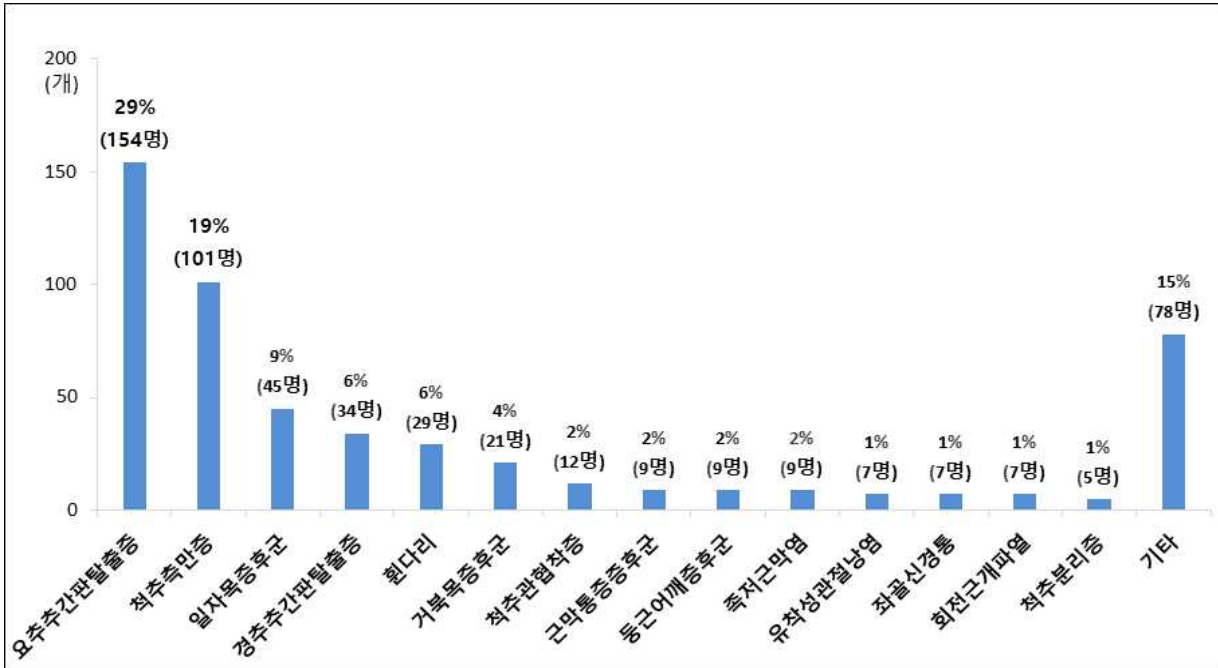


그림 9. 참여자 진단 병명

- ▷ SNPE를 체험하기 전 진단을 받았던 병명을 살펴보면 <그림 9>와 같음.
- ▷ 분석에 활용된 527개의 사례 중 **요추추간판탈출증이 29%(154명)로 가장 높은 수치를 보였으며, 척추측만증 19%(101명), 일자목증후군 9%(45명)**로 그 뒤를 이었음.
- ▷ 요추추간판탈출증(29%), 척추측만증(19%), 척추관협착증(2%), 척추분리증(1%) 등 척추 관련 질환이 전체의 절반 이상을 차지했고, 일자목증후군(9%), 경추추간판탈출증(6%), 거북목증후군(4%) 등의 경추 관련 질환이 약 20%에 달하는 것으로 나타남.
- ▷ 병원에서 진단 및 치료를 받은 **SNPE 참여자들 중 70%가 허리 또는 목 관련 질환으로서 그 비중이 압도적으로 높음**을 확인 할 수 있었음.

1) 참여자 1인 당 한 개의 병명만을 기입하였기 때문에(진단 받은 질환이 없을 경우는 무응답), 복수의 병명을 진단받은 경우는 누락된 정보가 있을 수 있음.

2) 신체 부위별 증상

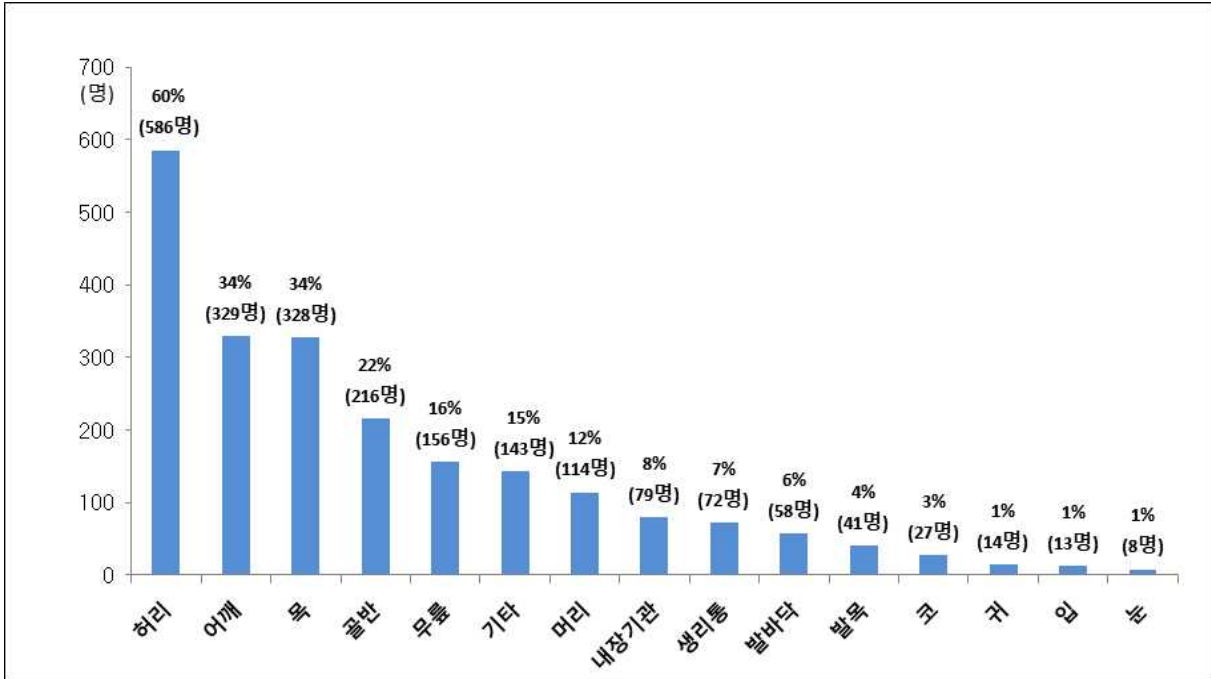


그림 10. 신체 부위별 증상

- ▷ 참여자들이 SNPE를 체험하기 전 통증 및 불편함을 호소한 부위별 증상을 살펴보면 <그림 10>과 같음.
- ▷ 전체 975명 중 허리가 60%(586명)로 가장 높은 수치를 나타내고 있었으며, 뒤를 이어 어깨 33%(329명), 목 33%(328명), 골반 22%(216명), 무릎 16%(156명) 순으로 나타남.
- ▷ 일반적으로 신체 부위별 증상은 단일 부위의 증상만 호소한 경우가 거의 없었으며, 각각의 체험사례들이 다양한 신체 부위의 증상을 동시에 호소한 것으로 나타남.
- ▷ 앞서 살펴본 병명 분석과 마찬가지로, 부위별 증상 역시 **허리(60%)와 목(33%)이 큰 비중**을 차지하고 있는 것으로 나타나 **병명과 상관관계가 높다**고 할 수 있음.
- ▷ 병명을 체크하지 않은 경우와 진단을 받지 않는 않았지만 통증을 느끼는 경우가 있으므로 이러한 점을 고려하면 병명과 증상(부위)의 상관관계는 더욱 높을 것으로 판단됨.

3) SNPE 참여 전 부상 원인

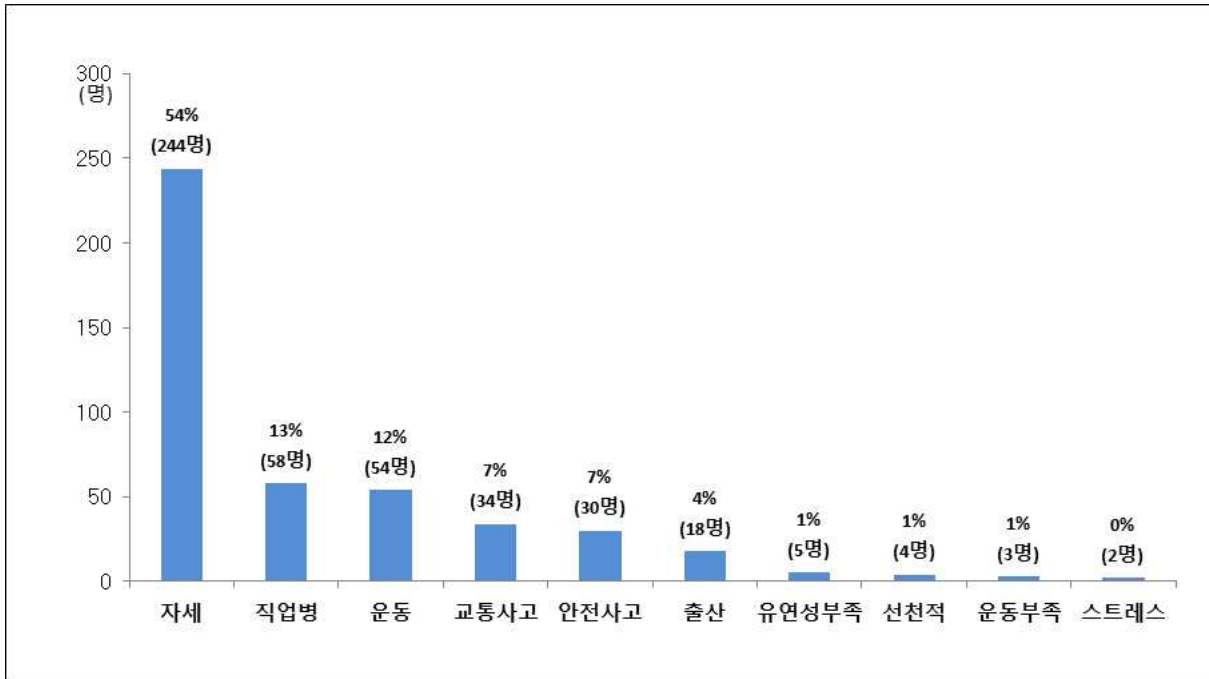


그림 11. SNPE 참여 전 부상 원인

- ▷ 참여자들이 SNPE를 체험하기 전 경험했던 신체적 부상에 대한 원인을 살펴보면 <그림 11>과 같음.
- ▷ 분석에 활용된 452명의 사례 중 가장 높은 빈도를 차지하고 있는 부상 원인은 바르지 못한 자세가 54%(244명)로 가장 높은 수치를 보이고 있었으며, 뒤를 이어 직업병 13%(58명), 과도한 운동 12%(54명), 교통사고 7%(34명), 안전사고 7%(30명) 순으로 나타남.
- ▷ 직업병의 경우 13%로 확인되었으나 이는 대부분이 바르지 못한 자세로 인해 발생하므로 **실제 자세로 인한 부상은 67%**로 매우 높다고 할 수 있음.
- ▷ SNPE의 정식 명칭에서도 강조하고 있듯이 **평소 자세가 신체의 건강과 부상에 미치는 영향력**이 크다는 것을 알 수 있는 대목임.

4) SNPE 참여 전 치료 방법

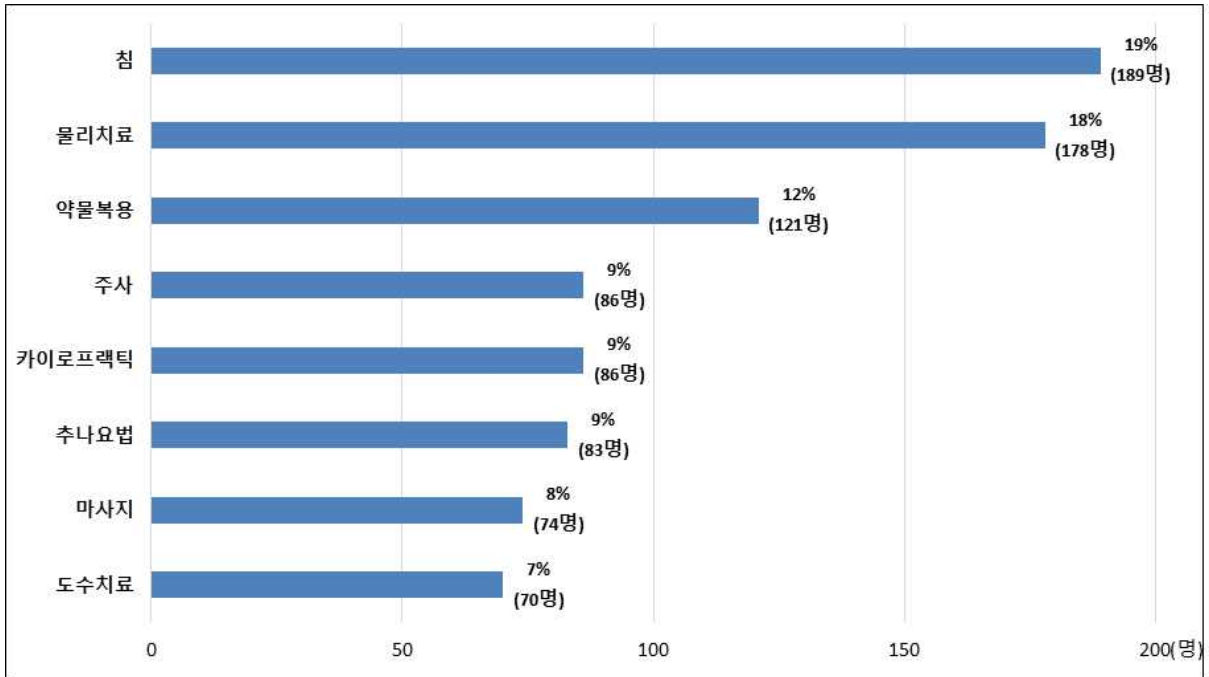


그림 12. SNPE 참여 전 치료 방법

- ▷ 참여자들이 SNPE를 체험하기 전에 받은 치료 방법을 살펴보면 <그림 12>와 같음.
- ▷ 전체 975명의 사례 중 가장 높은 빈도로 나타난 치료 방법은 침 시술이 19%(189명)이었으며, 그 다음으로 물리치료 18%(178명), 약물복용 12%(121명), 주사와 카이로프랙틱이 9%(86명)로 동일한 빈도를 보이는 것으로 나타남.
- ▷ 체험사례들을 살펴보면 한 사람이 한 가지 치료만을 받은 것이 아니라 위와 같은 다양한 치료 방법들을 경험했었던 것으로 나타났으며, 이는 SNPE에 참여하기 이전 통증 치료를 위해 **여러 치료 방법을 시도**한 것을 의미함.
- ▷ 체험사례를 분석한 결과, SNPE와 함께 다른 치료법을 병행하고 있는 참여자가 극소수로 나타났으며 이는 참여자들의 **SNPE에 대한 의존도가 높음을 시사함**.
- ▷ 대부분의 치료 방법들이 통증을 느끼는 부위에 국한된 반면, SNPE는 통증의 근본적인 원인을 찾아 건강을 증진시킨다는 원리에 입각한 운동이므로 참여자들이 **높은 만족도를 보이며, SNPE에 집중**하는 것으로 판단됨.

5) SNPE 참여 전 참여 운동

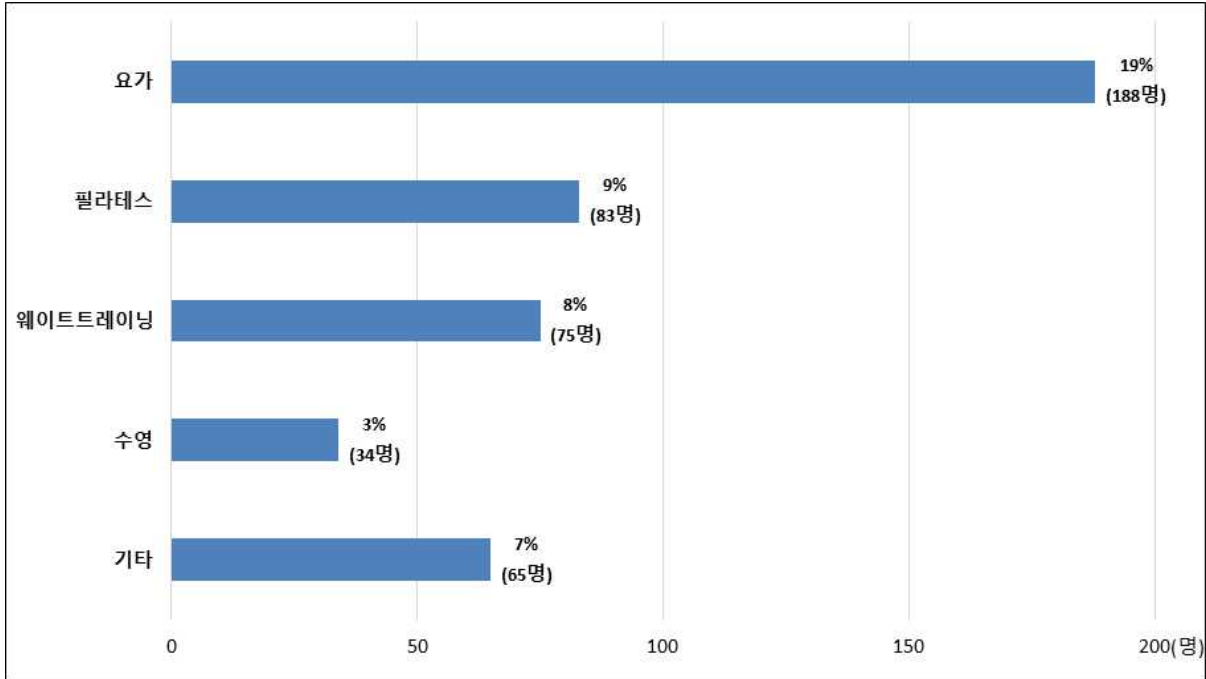


그림 13. SNPE 참여 전 참여 운동

- ▷ SNPE 체험 전 참여했던 운동 종목에 대해 살펴보면 <그림 13>과 같음.
- ▷ 운동 참여 경험을 밝힌 281명²⁾³⁾의 사례 중 **요가 참여가 67%(188명)**로 가장 높은 수치를 보이고 있으며, 그 뒤를 이어 **필라테스 30%(83명)**, **웨이트 트레이닝 27%(75명)** 참여 순으로 나타남(복수 응답 허용).
- ▷ 이러한 결과는 SNPE에 참여하고 있는 여성의 수가 절대적으로 많고, 요가와 필라테스는 여성의 참여가 활발한 대표적인 운동이기 때문으로 사료됨.
- ▷ SNPE 지도자로 활동하고 있는 회원 중 다수가 이전에 요가강사였거나 현재에도 요가강사로 활동하면서 SNPE를 지도 및 참여하고 있는 경우가 많기 때문에 위와 같은 결과가 나타난 것으로 판단됨.

2) 본 분석과는 별도로, SNPE를 실시하는 도중 다른 운동을 병행하지 않는 참여자가 대다수로 나타났으며, 이는 SNPE만으로도 충분한 운동효과 및 치료효과를 거둘 수 있기 때문으로 사료됨.

3) 운동 참여 경험을 밝히지 않은 694명의 사례를 운동 참여가 없었다고 판단할 수 없음.

6) SNPE 참여 전 수술 여부

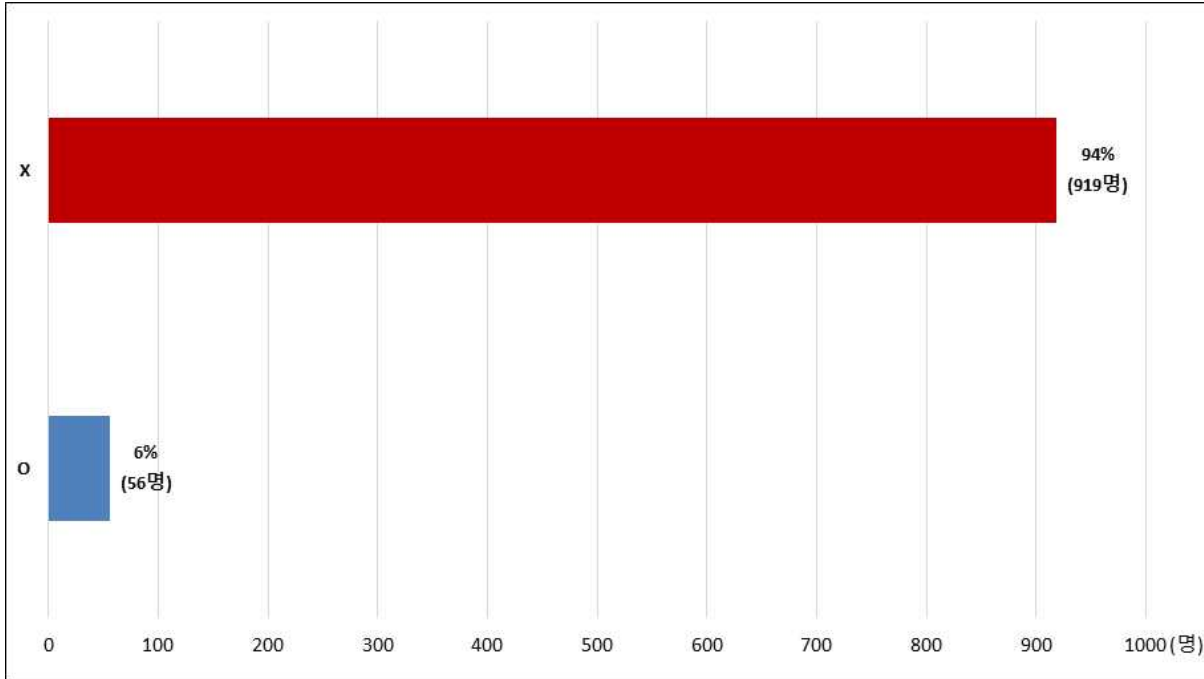


그림 14. SNPE 참여 전 수술 여부

- ▷ 참여자들의 SNPE 체험 전 수술 여부에 대해 살펴보면 <그림 14>와 같음.
- ▷ 전체 975명의 사례 중 수술을 받은 경우가 6%(56명)로 매우 낮은 것을 알 수 있으며, 수술을 하지 않은 경우는 94%(919명)로 나타나 **대부분의 참여자가 통증 부위의 수술 경험이 없는 것으로 확인됨.**
- ▷ 수술을 받은 6%의 참여자들은 수술 후 예후가 나빠 SNPE를 시작하게 되었으며, 비수술 참여자의 경우, 다양한 치료방법 또는 운동을 이미 경험하였고 **수술을 최후의 방법으로 남겨둔 상태에서 SNPE에 참여하게 된 경우가 많았음.**