


# 바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

## 만성통증완화 효과

### 1) 신체 부위별 만성통증완화 효과<sup>1)</sup>

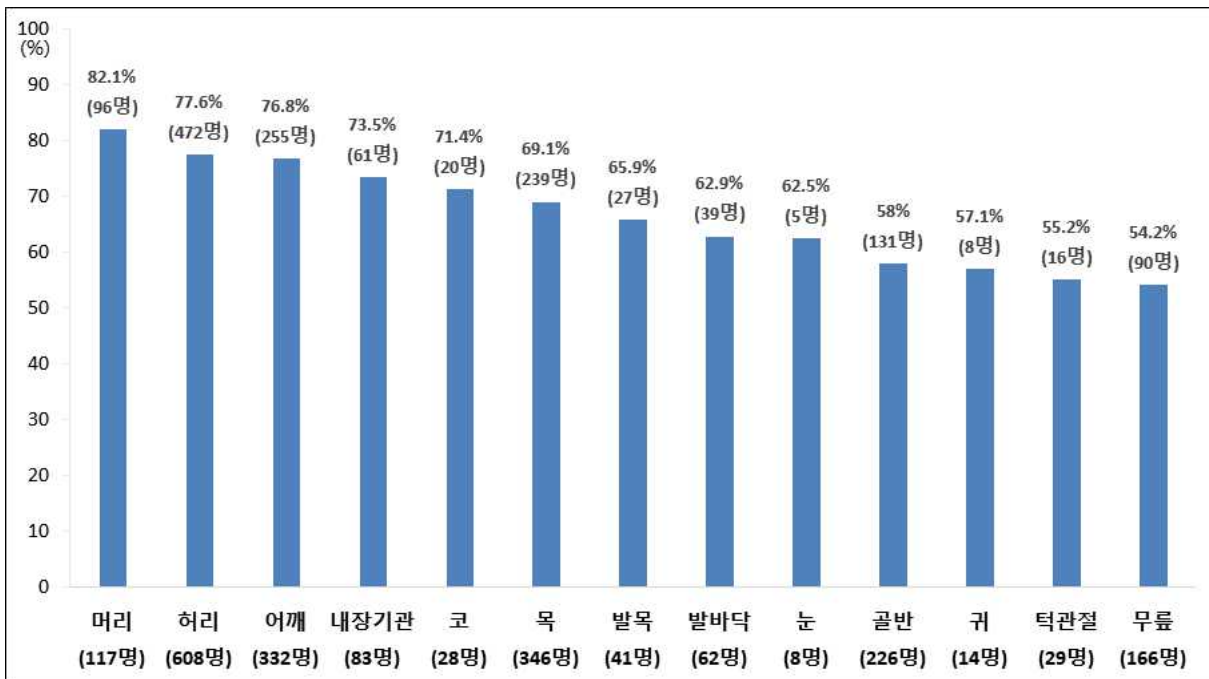


그림 15. 신체 부위별 만성통증완화 효과

1) 머리의 통증은 두통, 어지럼증 등의 증상, 코의 통증은 비염, 축농증, 코 막힘 등의 증상, 눈의 통증은 안구건조증, 따가움, 충혈 등의 증상, 귀는 중이염, 이명 등의 증상, 내장기관의 통증은 소화불량, 위염, 구토, 장염, 변비 등의 증상을 포함함.

- ▷ 머리(두통 및 어지럼증) 통증을 호소한 117명의 참여자 중 82.1%(96명)가 통증완화 효과를 경험해 가장 높은 효과율을 보였으며, 뒤를 이어 허리 77.6%(608명 중 472명), 어깨 76.8%(332명 중 255명), 내장기관 73.5%(83명 중 61명) 순으로 높은 효과율을 보임.
- ▷ 호소한 증상에 대한 통증완화 효과율이 최소 54.2% ~ 최대 82.1%로 나타난 것은 SNPE의 치료 효과를 방증함.
- ▷ 효과율이 가장 높게 나타난 머리 통증완화의 경우, 참여자들은 목과 허리의 자세를 바르게 함으로써 두통과 어지럼증이 해소되는 경험을 보고함.
- ▷ **바른 자세가 다른 신체 부위의 통증완화에 간접적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있음**을 시사함.

## 2) 신체 부위별 만성통증완화 효과 사례

### ① 허리

표 8. 허리에 대한 만성통증완화 효과 사례

ID : 8**** 제목 : SNPE로 통증을 날려버리자 작성일 : 2018.12.29. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/20358">https://cafe.naver.com/snpe/20358</a>
<p>저의 직업은 물리치료사였습니다.          통증치료실과 재활병원에서 한2년정도 일을 했습니다.          재활병원에서 일을 한지 6개월 차에 잘못된자세(양반다리)로 앉아서 환자를 치료 하다보니 허리 통증이 있으면서 다리가 저리며 발까지 통증을와서 앉아 있기가 힘들었습니다.          통증이 점점 심해져서 일을 할수없어 퇴사를 하고 쉬는 동안 수영과 헬스를 했습니다.          수영을 하면서 허리 통증은 좀 나아진 것 같긴한데 여전히 앉아있기 힘들었고, 물리치료, 도수치료, 침, 견인치료등 좋다는것은 다해봤습니다.          하지만 통증은 낫지 않고 저는 통증을 치료하고자 인터넷 검색을 하기 시작했고, snpe를 알게 되었습니다.          전 통증을 낫는다면 뭐든지 다하고 싶었습니다.          ...중략...          처음에는 통증이 사라지는지 몰랐었는데 정말 거짓말처럼 어느 순간부터 통증이 사라졌고 앉아있기도 힘들만큼 다리가 당기고 통증이 있었는데 장시간 앉아도 괜찮아졌습니다.</p>
ID : L**** 제목 : 허리디스크에서 벗어나 SNPE로 활기찬 인생을!! 작성일 : 2018.05.05. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/11875">https://cafe.naver.com/snpe/11875</a>

처음엔 허리만, 그 다음은 엉덩이, 고관절, 그 다음은 허벅지, 종아리를 따라 발목까지 쭉시고 저리고 마비된 느낌의 증상들이 심해졌습니다.

조금만 걸어도 엉덩이와 고관절 부위가 아파 내 몸을 퍽퍽 치면서 걸어다녔고, 책상앞에 10분을 앉아있으면 그 다음엔 50분을 누워서 쉬어야 편해졌습니다. ...(중략)... 장시간 앉아있기 : 10분 공부하고 아파서 누워 쉬어야 했는데 지금은 2시간 정도 계속 앉아 있을 수 있습니다.

ID : S\*\*\*\*

제목 : 병원이 굶어죽게되었어요!!

작성일 : 2018.05.13.

<https://cafe.naver.com/snpe/12208>

극심한 허리 통증으로 바닥에 앉지도 못할뿐더러 의자에 앉을 때에도 허리에 쿠션을 받쳐야만 겨우 앉을 수 있어 진통 주사를 맞으며 통증클리닉을 다니고 수시로 마사지를 받으며 지내던 69세 회원입니다.

...(중략)...지난가을에는 앉아있기도 힘들었던 맨바닥에 앉아서 김장을 담글 만큼 통증도 사라지고, 어깨허리가 유연해지고 건강해졌습니다.

ID : 7\*\*\*\*

제목 : 허리디스크의 공포, SNPE로 해방되다.

작성일 : 2017.12.31.

<https://cafe.naver.com/snpe/8992>

출산후 수유하는 자세가 어려웠던 나는 누워서 수유하는 것이 쉽다라는 친구의 이야기를 듣게 된다. 누워서 수유하니 세상편했다. 그렇게 편한 자세로 수유를 계속 진행했고 아이 8개월 때 수유를 마치고 일어나던 순간 악! 소리를 내며 쓰러졌다. 몸을 조금이라도 움직일 수가 없었고 그야말로 말로 표현 못할 통증으로 눈물도 나오질 않았었다....(중략)...

디스크로 인한 허리통증으로 처음부터 나무손을 허리에 짚었다. (센터에 다니지 않고 혼자서 하던 시절...) 너무 아파 처음에는 수건 3장을 대고 했다. 시간이 지나니 허리가 아프지만 시원했고 허리의 통증이 줄어드니 나무손을 알고 나서는 거의 중독수준으로 매일 나무손으로 허리를 풀었던 것 같다. 아침에 기어서 일어나던 횡수가 줄면서 지금은 아침에 허리통증 거의없이 벌떡 일어나는 수준이 되었다.

## ② 어깨

표 9. 어깨에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : snpe 꿈이 사라졌어요</p> <p>작성일 : 2018.08.25.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15853">https://cafe.naver.com/snpe/15853</a></p>
<p>어깨가 항상 빠근하고 목에 담이 걸리기 일쑤였고 어느순간 오래 앉아 있기 힘든 순간이 오게 되었죠.</p> <p>...중략...</p> <p>연습한 날은 무조건 snpe1번 동작과 t무브 등으로 목, 어깨의 굳은 부분은 풀어줬어요!! 그리고 덤으로 L무브 덕에 코어 힘이 좋아져서 춤에 힘이 훨씬 좋아진 것 같아요!!! 통증도 사라지고 좋아하는 일도 즐겁게 하는 날이 드디어 찾아왔습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>잠을 편안하게 자고 두통과 목, 어깨 통증이 없는 삶이 있는게 더 행복하단 걸 알게 되었어요</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : 만성어깨통증을 해결해준 SNPE 바른자세 척추운동</p> <p>작성일 : 2016.12.23.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/3043">https://cafe.naver.com/snpe/3043</a></p>
<p>오랜기간 어깨와 목이 돌덩이처럼 굳은 상태로 늘 통증을 달고 살았던 저에게 SNPE 운동과 도구사용으로 굳은 근육이 차츰 부드러워지면서 통증이 사라지고 다리저림이나 팔저림 현상도 현저히 줄어들게 되면서 삶의 질이 확실히 업그레이드 되었습니다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 극심한 어깨통증, 근막통증 증후군, 요통, 발시림 증상을 해결 : 황윤정님</p> <p>작성일 : 2016.10.19.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/1802">https://cafe.naver.com/snpe/1802</a></p>
<p>2013년 가을 평소 피곤할 때 어깨가 묵직하고 빠근한 느낌이 드는 것과 다르게 굉장히 심각한 통증을 느꼈습니다. 어깨가 쭈시고 당기는 통증이 계속 지속되었고 물리치료를 받아도 호전되지 않았습니다. 교회 반주를 하고 있어 더 잘하기 위해 피아노 레슨을 받고 있었는데 연습량이 많았습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>처음에는 일반정형외과 재활의학과를 다니다가 매일 아침이면 어깨 전문 병원 검색하는 걸로 하루를 시작했습니다. 어깨 치료를 2013년부터 3년동안 도수 치료는 50회 이상 받고 JS한방병원에서 약침과 clamdf 맞았으나 더 통증이 심했습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>나을 수 있다는 믿음으로 방문한 많은 유명병원, 도수치료, 마사지도 제 통증을 해결할 수 없었던 통증을 SNPE를 만나고 해결되었습니다.</p> <p>*3년간 지속되었던 어깨 통증</p> <p>SNPE 1,2,3,4번 운동과 SNPE 웨이브베개, 웨이브스틱, 도깨비손, 원형도자기 등 다양한 도구를 이용하여 문제가 되었던 그 깊숙한 속 근육을 풀어주니 점진적으로 완전하게 치료가 되었습니다. 스테로이드 주사, 마사지, 침, 스트레칭이 아닌 선택, 집중, 반복이 적용된 SNPE 운동과 도구사용이 통증 해결의 키가 되었습니다.</p>

ID : 이\*\*\*\*

제목 : 3p 이인화 체험수기 미래의 희망이 보입니다!!

작성일 : 2015.06.18.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/777>

2013년 가을 평소 피곤할 때 어깨가 묵직하고 빠근한 느낌이 드는 것과 다르게 굉장히 심각한 통증을 느꼈습니다. 어깨가 쭈시고 당기는 통증이 계속 지속되었고 물리치료를 받아도 호전되지 않았습니다. 교회 반주를 하고 있어 더 잘하기 위해 피아노 레슨을 받고 있었는데 연습량이 많았습니다.

...중략...

처음에는 일반정형외과 재활의학과를 다니다가 매일 아침이면 어깨 전문 병원 검색하는 걸로 하루를 시작했습니다. 어깨 치료를 2013년부터 3년동안 도수 치료는 50회 이상 받고 JS한방병원에서 약침과 clamdf 맞았으나 더 통증이 심했습니다.

...중략...

나을 수 있다는 믿음으로 방문한 많은 유명병원, 도수치료, 마사지도 제 통증을 해결할 수 없었던 통증을 SNPE를 만나고 해결되었습니다.

\*3년간 지속되었던 어깨 통증

SNPE 1,2,3,4번 운동과 SNPE 웨이브베개, 웨이브스틱, 도깨비손, 원형도자기 등 다양한 도구를 이용하여 문제가 되었던 그 깊숙한 속 근육을 풀어주니 점진적으로 안전하게 치료가 되었습니다. 스테로이드 주사, 마사지, 침, 스트레칭이 아닌 선택, 집중, 반복이 적용된 SNPE 운동과 도구사용이 통증 해결의 키가 되었습니다.

### ③ 목

표 10. 목에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : 종합병원신세 벗어나다/10년간의 절망속에서 알게된 한줄기의 희망,그건 바로 SNPE</p> <p>작성일 : 2018.12.27.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20280">https://cafe.naver.com/snpe/20280</a></p>
<p>목이 자주뻐,목이 안돌아감- 한의원 자주감. 여러 베개를 바꿔보았지만 실패 증상이 아예 사라짐/웨이브베개로 뻐 이후로 땀이 살짝 걸린적은 있어도 목뻐적이었다</p>
<p>ID : 이****</p> <p>제목 : SNPE로 20년된 통증을 해결하다.</p> <p>작성일 : 2014.12.15.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/721">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/721</a></p>
<p>저는 30대초에 결혼해서 연년생으로 두딸을 낳고도 지금껏 쉬지않고 직장생활을 하는 53세 워킹맘입니다. 항상 직장과 가정생활을 바쁘게 병행하면서 사는 삶이 짧고 짧이다보니 두통은 물론 목,양쪽어깨,양쪽갈비뼈,허리,무릎등... 온몸이 쭈시고 땀이걸려서 밤잠을 설치는 날이 계속되어 한의원에서 침과 물리치료는 물론 한약복용과 경락마사지,안마시술 뿐만아니라 정형외과에서 물리치료와 약물치료도 받아보았으나 시간과 경비만 낭비되는것같았고 조금이라도 좋아지기는커녕 점점더 제몸이 굳어져간다는 느낌이 느껴질 정도로 괴로운 하루하루를 보내고 있었습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>오른쪽으로 고개를 돌리기 힘들 정도로 아프고 뻣뻣하던 목이 지금은 자연스럽게 잘 돌아가고 왼쪽 4.5번째의 손가락이 저려서 신경쓰이던 증상이 사라졌습니다. 편두통도 심했으나 예전보다 훨씬 횡수가 줄어들어 진통제를 먹는 일이 거의 없어졌습니다.</p>
<p>ID : 몸****</p> <p>제목 : 안녕하세요 snpe 운동 체험사례 올립니다</p> <p>작성일 : 2015.03.28.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/829">https://cafe.naver.com/snpe/829</a></p>
<p>전에는 목을 조금만 돌려도 으드득 으드득 불쾌한 소리가 났었는데 지금은 많이 좋아져 그런 불쾌한 소리는 나지 않습니다. 목근육이 조금씩 풀어지다보니 그만큼 두통도 확실히 줄어 들더군요 너무 놀라웠습니다.</p>
<p>ID : 오****</p> <p>제목 : 前국가대표 필드하키 선수에서 SNPE 국가대표 강사의 꿈을 향하여..</p> <p>작성일 : 2015.01.03.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/806">https://cafe.naver.com/snpe/806</a></p>
<p>숙면을 취할 수 없어 자다 깨다를 반복했고, 일반 베개와 번갈아 가며 사용하다가 점차 사용 시간을 늘려갔습니다. 적응이 된 후에는 3~4 시간은 베고 잘 수 있게 되었고 목 주변 근육의 통증도 감소되어 고개를 돌리는 것도 조금 더 수월해졌음을 느꼈습니다</p>

#### ④ 골반

표 11. 골반에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : snpe를 시작하고 고관절 통증 3주만에 바람과 함께 사라진 체험사례</p> <p>작성일 : 2018.12.30.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20383">https://cafe.naver.com/snpe/20383</a></p>
<p>before</p> <p>큰애를 임신하면서 고관절 통증이 생겼습니다. 임신중에 갑자기 고관절에 통증이 오면서 주저앉을뻔한 적이 많아서 아이 잘못될까봐 외출도 못 할 정도였는데 출산하고 그게 만성이 되버렸어요. 어떤 날은 그나마 괜찮고 조금만 부지런히 움직여도 여지없이 심한 통증이 와서 통증을 잊기 위해 누워서 잠을 청하는게 고작이었습니다.</p> <p>after</p> <p>저를 10년 이상 괴롭혔던 고관절 통증..</p> <p>저는 아파 죽겠는데 정형외과 쌤은 이상없다고 하셨어요..뼈도 태생적으로 튼튼한 편이라고...</p> <p>웃어야 할지 울어야 할지...ㅋㅋㅋ</p> <p>스트레칭을 하면 좋아지지 않을까 싶어 집에서 tv보면서 다리 벌리고 짹짹 눌러주었던 기억이 나네요</p> <p>snpe수업을 듣는데 최중기교수님께서 다리는 걷기 위해 만들어진거고 앞뒤로 움직이도록 설계되어 있는데 게도 아니고 왜 옆으로 쪽쪽 벌리냐고 하셨던 말씀이 참.. snpe를 만나기 전에는 왜 그런 생각을 한번도 해보지 못했는지 무지도 죄입니다.</p> <p>결과부터 말씀드리면 snpe 수련하고 고작 3주만에 10년 이상 절 괴롭히던 고관절 통증이 없어졌습니다.</p>
<p>ID : 8****</p> <p>제목 : 2018년 SNPE를 만난건 올해 운이 좋아서였다</p> <p>작성일 : 2018.08.23.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15808">https://cafe.naver.com/snpe/15808</a></p>
<p>Before-이번에 알게 되었다... 난 요추가 1개가 더 있는것처럼 엑스레이를 보면 보인다 의사쌤말씀으로는 천골의 요추화라고 하셨다 천골의 모양은 흐리멍텅하다 척추가 환상태에서 마구 흔들고 과하게 신전시키는 스트레칭을 하여서 천골뼈가 위로 솟은게 아닐까하고 생각해 본다 선천적으로도 6개의 허리뼈를 가지고 태어나기도 한다고 한다 그러나 난 그건 아니라고 의사쌤이 말씀해 주셨다 골반도 심하게 틀어져 있다</p> <p>허리뒤쪽이 항상 묵직하게 아팠다 정확히 이야기하면 골반쪽이 아팠던것 같다 항상 손이 허리아래쪽에 특히 오른쪽에 가있었다 병원에 갈때마다 허리물리치료는 안빠지고 했다 물리치료로도 안되고 너무 아프면 허리쪽에 신경주사를 맞기도 했다 많은 사람들이 허리통증으로 고생하는걸 보았기 때문에 디스크만 아니면 참고 넘겨야 되는걸로 생각해서 웬만하면 참았다.</p> <p>After-통증은 사라졌다 L무브 를많이 해주었다 베개와 10구를을 후상장골극에 대고 좌우중양을 해주고 특히 오른쪽에 대고 더 많이 했다 다나손오른 허리뼈 4.5번을 자주 풀어주고 천골주변도 다나손으로 눌러주기를 수시로 했다 허리쪽 근육을 풀어줘야 천골도 위로 솟은게 제자리를 찾아갈것이다는 이론에서이다 허리뼈에 난 혹이 아직도 들락날락한다(매일 타원형도자기로 구르기전후로 눌러주고 있음) 아직 내척추는 반듯하진 않지만 솟은 천골이 많이 제자리를 찾아가고 있다 난 가능성을 느꼈다 꾸준히 하다보면 구조의 변위된 부분이 바른 자세로 돌아갈수 있다는것을 알았기 때문이다</p>

ID : 이\*\*\*\*

제목 : NP와 흉익인간

작성일 : 2016.08.22.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/907>

고관절과 골반의 통증으로 호흡이 곤란할 정도로 아파할 때....고관절 벨트를 묶어서 고정시키고 (육안으로 봐도 많이 외전된 상태여서) 요추에는 데운 투레일과 도깨비손. 도자기를 통증 부위에 교대로 받쳐 줬습니다. 처음엔 투레일을 받쳤을 때 너무 아파했는데 시간이 조금 지나니 편안해 보여서 조금 더 자극이 깊은 높은 도자기를 받쳐주고...또 익숙해지면 도깨비손을... 나무손은 아직 시도하지 못했습니다. 척추를 반듯하게 맞춰주면 신경을 덜 누르지 않을까 하는 생각으로....뭐든 해야 했으니까....서툴지만 이렇게 저렇게 시도했습니다. 2-3시간을 고통스러워 하던 동생이 통증이 조금씩 가라 앉는지 편하게 잠을 이뤘습니다.

ID : 리\*\*\*\*

제목 : 든든한 후원자 SNPE 척추 운동~ 두아이 자연분만, 출산이 가장 쉬웠어요~~!

작성일 : 2016.04.22.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/844>

*SNPE 고관절 벨트를 활용해서 운동하니 출산 후 골반 통증이 사라지고 임신기간 중 틀어진 골반과 다리가 정말 놀랍게 빨리 교정되었습니다.*

ID : c\*\*\*\*

제목 : 까칠한 여자 웃게 만든 SNPE, 왜 이제 왔니!

작성일 : 2015.06.19.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/782>

*예중을 준비하면서 나에게 지도받은 학생 벌써 대학3학년  
이친구의 변화는 골반이 자주 아파서 힘들어 한 학생이다  
snpe 바른자세 운동으로  
골반 통증이 줄었고  
턴과 발란스가 안정적으로 바뀌었다*



## ⑤ 머리

표 12. 머리에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : y****</p> <p>제목 : 죽을 것 같던 두통과 소화불량을 지나 자신감까지 얻은!-SNPE는 사랑입니다</p> <p>2018.12.28.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20314">https://cafe.naver.com/snpe/20314</a></p>
<p>눈 앞이 흐릿하고 머리가 멍해서 책도 잘 볼 수 없는 상태가 되자 인생이 끝난 것 같았습니다.(마치 헬멧을 쓰고 세상을 사는 기분) 글을 읽고 쓰는 능력이 사라지면 나는 무슨 일을 할 수 있나? 직업적 능력이 사라졌다는 생각에 나락으로 떨어지는 기분이었어요.</p> <p>의사는 머리의 근막이 경직되어 통증을 일으키는 거라며 위는 부차적이라고 했지만 일단 먹을 수가 없으니 기운이 없고 살은 계속 빠졌습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>그런데! 허허. 당황스럽게 도 저를 죽고 싶을 만큼의 괴로움에 몰아넣었던 두통은 한 달 만에 사라졌고, 3개월 만에 3킬로가 쪼였습니다.</p>
<p>ID : 꿈****</p> <p>제목 : 고마워요~ 사랑해요~ SNPE!!</p> <p>작성일 : 2018.08.19.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15585">https://cafe.naver.com/snpe/15585</a></p>
<p>10여년전 극심한 편두통으로 너무나 고생했었다. 머릿속에 번개가 수시로 치며 나를 괴롭혔다. 일주일 내내 24시간 내내 나를 괴롭혔었다. 생각도 하기 싫을 만큼 고통 스러웠다. 그 후에도 1년에 두세 번씩은 증상이 나타났었다. 수련 초에도 살짝 두통이 있었지만, 경추1번과 후두골 마사지 및 C무브와 나무손으로 경추자극이 많은 도움을 준거 같다. 더 이상 번개가 치는 듯한 두통은 나타나지 않았고 내게 두통이 있었나 싶게 사라졌다.</p>
<p>ID : 강****</p> <p>제목 : 오랫동안 괴롭히던 두통에서 해방 되었어요~~</p> <p>작성일 : 2017.05.12.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/4768">https://cafe.naver.com/snpe/4768</a></p>
<p>제가 이렇게 후기를 남긴 이유는 SC무브운동 (천골 꼬리뼈운동) 으로 큰 효과를 보았기 때문이에요~ 저는 어렸을 때부터 몸이 약해서 잔병치레가 많았어요. 특히 머리가 자주 아파서 거의 일주일에 3번 이상 진통제를 먹었죠.</p> <p>성인이 된 후 턱 교정을 받으면서 머리통증이 조금 사라졌어요. 3개월간의 턱교정이 끝나자 바로 다시 두통이 심해졌어요.</p> <p>선생님께 자꾸 머리가 아프다고 하자 나무손으로 경추 쪽을 마사지해보라고 말씀해주셨어요. 머리가 아플때 집에서 나무손으로 해도 크게 두통은 나아지지 않았어요. 그러다 올해 초 자궁내막증 진단을 받아 호르몬 약을 먹게 되자 몸이 더 안 좋아졌어요.</p> <p>선생님께 제 상태에 대해 말씀드리자 선생님께서 자율신경계 문제일수 있다며 자율신경 안정화에 도움이 되는 SC무브 운동을 중점적으로 해보라고 말씀하셨습니다.</p> <p>처음 운동을 시작할 시에는 몸에 힘을 빼는 것조차 힘들어 선생님도 힘들게 해드렸지만 2~3번 정도 수련후 점차 평상시의 두통이 사라지기 시작했어요. 진통제를 안 먹고 사니까 너무 좋더라고요~^^</p> <p>허리 통증도 많이 가라앉고 머리 아픈 일이 거의 사라져서 지금은 너무 만족합니다.</p>

⑥ 무릎

표 13. 무릎에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : m****</p> <p>제목 : 일상속의 불편함, 통증을 없애준 나의 영원한 짝궁 SNPE♥(2)</p> <p>작성일 : 2018.07.31.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15029">https://cafe.naver.com/snpe/15029</a></p>
<p>종종 불편하면 발과 무릎은 고정시키고 몸을 좌우로 비틀어 무릎뼈에서 딱딱 소리내어 무릎뼈가 엉킨 느낌 해소시킴. 10년 넘게 해옴.=&gt; 사라짐!!</p>
<p>ID : 오****</p> <p>제목 : 평생 해야 할 나에게 맞는 운동을 찾았다.</p> <p>작성일 : 2016.06.20.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/875">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/875</a></p>
<p>체중은 운동 시작이후로 늘었다 줄었다를 반복하면서 근력으로 바뀌어가고 있는 것을 느꼈고 골반이 벌어지면서 오자다리로 인해서 오른쪽 무릎에 통증이 생겼던것 도 차츰 덜해지는 것을 느꼈다. 1번 자세를 꾸준히 하면서 의자에 앉아 있을 때 벨트를 묶고 있었는데 처음에는 무릎이 서로 닿지 않았던 것이 지금은 가능해졌다.</p>
<p>ID : 김****</p> <p>제목 : 나이와 상관없이 SNPE체형교정운동으로 S라인 어렵지 않아요^^</p> <p>작성일 : 2018.07.31.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/719">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/719</a></p>
<p>장시간 등산 시 내려올 때 무릎에 무리가 가서 내려올때 무릎에 무었가 뻑뻑하고 통증이라기 보다는 불편한 느낌이 계속 되면서 2~3일 휴식하면 회복이 되는정도였다.</p> <p>그런데 snpe체형교정 운동을 한 결과 놀라운 변화가 나타났다.</p> <p>...중략...</p> <p>한 가지 달라진 것은 등산 시 무릎이 아팠었는데, 올 여름 휴가 때 사촌형님 부부(남편의)와 등산을 3박4일 강원도를 돌았다. 태어나서 3일을 등산을 한 것은 처음 있는 일이었다. 그런데 물론 많이 걸어서 다리는 아팠지만 무릎은 아프지 않았다.</p>

## ⑦ 내장기관

표 14. 내장기관에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : 인생친구 SNPE!</p> <p>작성일 : 2018.12.29.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20316">https://cafe.naver.com/snpe/20316</a></p>
<p>"변비, 생리통이 없어진 변화는 snpe를 하신 많은 분들이 경험하신 것이라고 생각합니다! 하지만 저에게는 더욱 더 큰 변화입니다! 제가 지금까지 먹은 변비약, 장청소약을 가져다 모아놓는다면 한 트럭이 넘을 것이라는 예상을 해봅니다.. 잘 기억은 안나지만 중학교때부터 변비약을 먹기 시작했고 고등학교 들어가면서 변비약이 잘 들지 않아서 장청소약을 일주일에 한번, 관장까지 했었습니다. 약을 먹으면 하루 이틀은 편하지만 그 후로는 더욱더 아프고 배가 불편하기 때문에 약을 또 먹어야하는 악순환의 무한반복이었습니다. 제가 제일 부러워 하는 사람은 아침에 일어나서 화장실에 가는 사람이었는데..snpe를 알게 된 후 저는 아침에 규칙적으로 화장실을 가는 사람이 되었습니다. 저의 변비의 심각성을 주변에서 지켜본 엄마는 저의 이런 변화를 제일 신기해 하십니다.. 화장실을 잘 가는게 이렇게 행복한 일인지 삶의 질이 올라간 요즘입니다!! 플러스로! 비타민도 챙겨먹지 않는 제가 잘챙겨먹는 약 두개가 변비약, 생리통약이었는데 지금은 그 두개의 약을 먹어본지가 언젠지 기억이 안납니다.. 주변에 생리통으로 고생하는 친구들을 보면 너무 안타까운 마음 한가득입니다ㅠㅠ</p>
<p>ID : y****</p> <p>제목 : 죽을 것 같던 두통과 소화불량을 지나 자신감까지 얻은!-SNPE는 사랑입니다</p> <p>작성일 : 2018.12.28.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20314">https://cafe.naver.com/snpe/20314</a></p>
<p>snpe를 저하게 된 중요한 이유는 두통과 소화불량 때문이었습니다. 소화불량이라고 하니 별 것 아닌 것처럼 들리지만 그때 저는 형제있는 음식을 소화시키지 못한지 십년 쯤 된 상태였습니다. 밥은 하루 한 끼. 그것도 엄마 표현에 의하면 '고양이 밥'만큼 먹는다고 할 만큼(나중에 안 사실이지만 고양이도 저보다는 많이 먹더군요) 조금씩 먹었고 종일 커피와 음료수, 초콜렛이나 비스킷 같은 것으로 허기를 때우는 식이었습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>십년을 넘게 밥은 하루 한끼. 그것도 먹으면 내려가는데 일곱시간은 걸리던 (그래서 또 밥을 못 먹고 간식으로 연명하던) 제가 운동 후 쌀국수 한 그릇을 국물까지 싹 비웠던날, 저는 너무 좋아서 식당에서 히죽거리며 웃었더랬습니다.</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : SNPE 맛도 모르던 "새것"에서 "새몸"이 되어가는 중입니다.</p> <p>작성일 : 2017.12.21.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/8867">https://cafe.naver.com/snpe/8867</a></p>
<p>"위염도 정말 잘 낫지 않아서 양배추즙, 마 등 좋다는 건 거의 다 먹어보았습니다. 하루는 위염으로 병원에 가서 어떻게 하면 완치가 될까요 묻자 "위염은 불치병이다. 위에 상처가 난건데 손등에 상처가 나며 약바르고 밴드붙이면 되지만 위에는 약을 바를 수도없고 밴드를 붙일 수도 없기에 그냥 먹을 거 조심하고 스트레스 받지말라"는 답변만 들었습니다. 그 말을 듣는데 맥이 탁 풀리더라고요.. 이 말을 들으려고 내가병원에 다니는걸까? 싶은 순간 이었습니다. 그렇게 위염은평생 낫지 못하는구나 하고 지냈습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>"위염 증세는 모두 나아서 제가 정말좋아하는 밀떡볶이를 신나게 먹을 수 있습니다."</p>

## ⑧ 발바닥

표 15. 발바닥에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : 종합병원신세 벗어나다/10년간의 절망속에서 알게된 한줄기의 희망,그건 바로 SNPE</p> <p>작성일 : 2018.12.27.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20280">https://cafe.naver.com/snpe/20280</a></p>
<p>족저근막염 -걸을때마다 왼쪽 발가락끝에가 찌릿찌릿함      증상이 거의 완화가됨/족궁보조구착용후 걷기를 통해 증상이 아예 사라졌다가 걷기를 소홀히 하면 일시적으로 생겼다가 사라짐</p>
<p>ID : 방****</p> <p>제목 : 일자목의 통증에서 자유함을 얻게 해준 SNPE</p> <p>작성일 : 2016.06.20.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/880">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/880</a></p>
<p>족궁을 끼고 고관절 벨트를 묶고 두 시간 이상을 걸으라 하신 최중기 교수님의 말씀을 무조건 따랐다. 용강동 주민센터 수업 때부터 4개월 정도 족궁을 사용해서 족저근막염의 통증은 사라졌다.족궁을 착용하고 두 달을 걸어도 발바닥은 아팠으나 족저근막염을 고쳤다는 용강동 주민센터 회원님의 충고를 듣고 꾸준히 사용했다.</p> <p>2016년 3월 7일 아침 식사 준비를 하면서 오늘은 유난히 하루의 시작이 가볍네 하며 생각해 보니 발바닥의 통증이 하나도 느껴지지 않았다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 기능성슈즈 족궁보조구 MUV ( SNPE 바른자세학회 추천) 사용 후 족저근막염 통증이 없어진 회원의 사례</p> <p>작성일 : 2013.05.12.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/547">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/547</a></p>
<p>발바닥 통증 때문에 장시간 서있는 것이 힘들어 병원에 갔더니 족저근막염 진단을 내렸다고 합니다. 이곳 저 곳에서 통원치료를 받곤했으나 발바닥 통증이 없어지질 않았다고 합니다. 그래서 시중에 나와있는 기능성신발들을 착용해 보기도 했으나 발의 통증이 지속되었다고 합니다.</p> <p>그러던중 지인으로부터 '척추를 바로 잡아야 건강이 보인다' 책을 선물받고 읽어보니 발 바닥의 아치(족궁)가 중요함을 깨닫게 되었다고 합니다. 그래서 snpe쇼핑몰에서 족궁보조구 MUV 를 신발에 깔고 신고 다녔다고 합니다. 처음에 발이 더 불편한 것처럼 느껴지기도 했지만 며칠 꾸준히 신고 다녀본 결과 신기하게도 발바닥 통증이 사라졌다고 합니다. 저렴한 가격을 지불하고 큰 효과를 체험해서 기분도 좋고 인체의 바른자세운동에 관하여 많은 공부를 했다고...고맙다고 하네요^^</p>

## ⑨ 발목

표 16. 발목에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : L****</p> <p>제목 : 허리디스크에서 벗어나 SNPE로 활기찬 인생을!!</p> <p>작성일 : 2018.05.05.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/11875">https://cafe.naver.com/snpe/11875</a></p>
<p>?? 발목통증해소 : 이유는 알 수 없지만 걸으면 오른쪽 발목이 아파서 항상 스트레칭을 해줘야 했는데 족궁 보조구 착용하니 2-3시간을 걸어도 발목 통증이 나타나지 않아요.</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : SNPE 바른자세 척추운동으로 날개를 달다.</p> <p>작성일 : 2017.06.18.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/5345">https://cafe.naver.com/snpe/5345</a></p>
<p>산후조리기간이 한참 지나서도 붓기가 빠지지 않고 양쪽 발목통증이 심해져서 15분 이상 걷지를 못했습니다. 그렇게 1년이 지나고 이대로 방치하면 큰일나겠다 싶어 지압과 침치료를 병행 하였습니다. 붓기가 조금 빠졌지만 온몸의 통증과 발목은 여전히 그대로였습니다. 재활치료를 알아보다가 필라테스를 하기 시작했고 빠짐없이 받았지만 여전히 상태는 나아지지 않았습니다. 지압, 필라테스 모두 걷기운동이 먼저 되어야 한다고 강조 하셨는데, 정작 저는 걸을수가 없어 너무 답답했습니다.</p> <p>SNPE 운동을 시작하고, 동국대 과정을 공부하면서 고질적이고 극심한 통증이 사라졌습니다. 통증이 없어지고 면역력이 좋아져서 병원과 약을 먹지 않아도 회복이 빨라졌습니다.</p> <p>15분이상을 걷지 못하다가 골반벨트와 족궁보조구의 도움으로 지금은 2시간 이상씩 걸을 수 있고, 도구사용법을 자세히 알게 되어 통증이 생겨도 쉽게 스스로 처치를 할 수 있게 되었습니다.</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : SNPE 바른자세 72기 박영준</p> <p>작성일 : 2016.12.22.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/3041">https://cafe.naver.com/snpe/3041</a></p>
<p>비가 오기 전이나 비가 오고 나면 항상 무릎 어깨 등 발목 통증이 가만히 있어도 너무나도 심했었습니다. 하지만 SNPE 운동 수련하면서부터는 어느 순간부터 그런 통증이 호전이 되었고 발레를 하면서도 불편함 없이 더 수월하게 되었고 동작들까지 향상도 되어 통증도 호전되는 점에서 정말 SNPE를 병행함으로써 나에게 많은 변화를 가져다 주었습니다.</p>

⑩ 코

표 17. 코에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 강**** 제목 : 4개월간 SNPE운동으로 목디스크, 날개뼈 불균형, 척추측만증 완화 작성일 : 2018.08.22. 12:08 <a href="https://cafe.naver.com/snpe/15752">https://cafe.naver.com/snpe/15752</a></p>
<p><i>그리고 심하지는 않았지만 밖에 오래 있으면 콧물을 자주 흘리고 비염 증상이 있었는데 저도 모르는 사이 비염이 없어졌습니다.</i></p>
<p>ID : 꿈**** 제목 : 고마워요~ 사랑해요~ SNPE!! 작성일 : 2018.08.19. 08:26 <a href="https://cafe.naver.com/snpe/15585">https://cafe.naver.com/snpe/15585</a></p>
<p><i>몇 십년 동안 괴롭혀 왔던 코막힘, 콧물, 재채기, 염증 등이 사라졌다. 특히 웨이브베개를 베고 누우면 막혔던 코가 풀리면서 숨쉬기가 쉬웠다.</i></p>
<p>ID : 깔**** 제목 : 생리통&amp;비염이 좋아졌어요. 작성일 : 2013.03.08. 20:27 <a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/532">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/532</a></p>
<p><i>비염도 많이 좋아졌어요. 알레지성 비염이 있어서 환절기만 되면 재채기로 아침을 시작했었는데 어느 순간 많이 좋아진 걸 느낍니다.</i></p>

## ㉞ 턱관절

표 18. 턱관절에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 7****</p> <p>제목 : SNPE 바른자세로 턱관절, 두통, 생리통을 치유하며 몸도 디자인했어요!</p> <p>작성일 : 2017.12.31.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/8991">https://cafe.naver.com/snpe/8991</a></p>
<p>겨울만 되면 찾아오는 턱관절 장애로 고통스러웠다.</p> <p>한번은 겨울 한라산을 등반하는데 갑작스럽게 턱관절 장애로 얼굴 전체가 너무 아파 턱에 핫팩을 붙이고 겨우겨우 산 정상에 올라가기도 했었어요.</p> <p>회사에서 점심시간에 잠깐 산책을 할 때도 "나 턱 아파 들어가야겠어."가 단골멘트였고, 치과에 가서 근육 이완제를 처방받고 스플린트를 만들기도 했었어요.</p> <p>하지만 치과의사선생님도 스플린트는 더 이상 나빠지지 않게 하는 장치일 뿐이지, 턱관절이 낫는 것은 아니라고 하였고,</p> <p>저는 스플린트를 끼고 자면 숙면을 취하지 못했어요.</p> <p>하지만 지도자과정을 듣고 난 이번 겨울은 턱이 언제 아팠나 싶을 정도로 턱관절에 대해 잊고 살게 되었네요.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 소아마비, 턱관절(TMJ), 쇄골, 경추후방 변위 좋아진 SNPE 바른자세 척추교정운동 체험사례 발표 및 차 뒤 풀이</p> <p>작성일 : 2016.03.28. 18:36</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/834">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/834</a></p>
<p>원종연님은 턱관절(TMJ) 장애 때문에 회원들에게 책을 읽어주는 것이 힘들었고 찻솔질까지 어려웠다고 합니다.</p> <p>턱관절 변위 때문에 치아를 교정하거나 스프린트를 착용하는 경우도 있으나 근원적 해결에 실패하는 경우도 많은데 SNPE운동을 통하여 목이 교정되고 나무손, SNPE도자기 등을 활용하여 턱관절 근육을 부드럽게 풀어주면 턱관절에서 소리나는 증세 및 턱관절의 장애가 해결되는 경우도 자주 있는 바 많은 분들에게 도움이 되었으면 하는 바람입니다.</p>
<p>ID : 슬****</p> <p>제목 : SNPE "그래~바로 이맛이야~~^^"</p> <p>작성일 : 2015.12.21. 00:10</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/815">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/815</a></p>
<p>그리고 특히 경추1번 왼쪽이 많이 굳어서 더 집중해서 풀어줬던 곳인데 그 쪽 근육이 풀리니 왼쪽으로 틀어졌던 턱이 중심쪽으로 많이 돌아왔다.</p> <p>'5분'이라는 별명을 가질 정도로 턱이 왼쪽으로 많이 틀어져서 증명사진을 찍으러 가면 항상 "턱을 오른쪽으로 돌리고 아래로 내려주세요" 라는 주문을 받곤 했다.</p> <p>단순히 턱이 빠풀어져서 그러려니 막연하게 생각했었는데 굳어진 근육이 원인이었다는 것이 정말 신기할 따름이다 ㅋ</p>

⑫ 눈

표 19. 눈에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 8****</p> <p>제목 : 종합병원신세 벗어나다/10년간의 절망속에서 알게된 한줄기의 희망, 그건 바로 SNPE</p> <p>작성일 : 2018.12.27. 22:19</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20280">https://cafe.naver.com/snpe/20280</a></p>
<p>눈이 튀어나올 것 같은 피로함, 희미하게 보임, 시력저하-영화볼 때 렌즈 필수, 눈이 너무 희미하고 피로해서 운전하는 건 상상도 못함.. 증상이 거의 완화가 됨/시력은 그대로인데 영화 볼 때 렌즈 안 꺼도 보인다!! 내년 봄부터는 운전 연습 할 수 있을 것 같다.</p> <p>안구건조증, 안구알러지- 눈이 가렵고, 일회용렌즈도 건조해서 오랫동안 착용 못함, 안과에서 눈물액과 염증액 처방받아 매일 달고 살았다    증상이 거의 완화가 됨/ 평소에 눈물 액을 거의 안 넣고 렌즈 낄 때만 넣음</p>
<p>ID : 8****</p> <p>제목 : SNPE 를 알고 삶이 두렵지 않다. 건강하게 살 자신이 생겼다.^^</p> <p>작성일 : 2018.06.28.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/14038">https://cafe.naver.com/snpe/14038</a></p>
<p>매번 안구건조증과 침침하고 눈에 무언가 낀 듯하고 답답하던 시야가 SNPE 운동 1달이 경과될 무렵 눈이 시원하고 맑아짐을 느꼈습니다. 눈이 뻑뻑하고 건조한 증상이 사라지고 시야의 초점이 또렷하게 보이는 것을 확인할 수 있었습니다. 눈이 맑아지고 잘 보이니 눈의 피로가 짝 가셨습니다.</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : 만성어깨통증을 해결해준 SNPE 바른자세 척추운동</p> <p>작성일 : 2016.12.23.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/3043">https://cafe.naver.com/snpe/3043</a></p>
<p>매년 겨울이 되면 안구건조증이 너무 심해서 항상 시야가 흐릿하며 뻑뻑한 느낌이 있어서 인공눈물액을 매일 넣으며 지냈는데 SNPE 운동 후 이번 겨울에 처음으로 인공눈물액을 단 한번도 사용하지 않게 되었습니다.</p>



⑬ 귀

표 20. 귀에 대한 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 수****</p> <p>제목 : SNPE가 어지러움의 공포에서 절 구해줬어요</p> <p>작성일 : 2018.08.23. 11:25</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15791">https://cafe.naver.com/snpe/15791</a></p>
<p>2016년 12월 처음 이석증을 겪었습니다. 아침에 자고 일어났을 뿐인데 침대에서 일어나려 하자 온 세상이 뱅글뱅글 돌며 그대로 쓰러졌습니다. 눈을 뜰 수도 없고 서 있을 수가 없었습니다.</p> <p>고개를 조금만 돌려도 세상이 뱅뱅 돌아서 목에 갑스를 한 것처럼 생활해야 했습니다.</p> <p>이석증은 3주정도만에 나았지만 그것이 시작이었습니다. 그 후로 저는 수시로 어지럼증에 시달려야 했습니다. 조금만 피곤해도 걸을 때 땅이 푹푹 꺼지는 어지럼증을 느껴야 했고 눕는 것, 자고 일어나는 것이 공포가 되었습니다. 하던 일도 그만두었고 자꾸만 재발되는 이석증 때문에 나는 평생 이렇게 살아야하는구나...하고 절 망했던 기억밖엔 없습니다. 다른 사람들처럼 머리를 마음껏 움직이지도 못하고 놀이기구도 못타고 조금만 피곤해서도 안 되는구나, 그렇게 1년이 넘는 시간을 어지럼증에 시달리며 아무것도 하지 못한 채로 보냈습니다.</p> <p>...중략...</p> <p>SNPE 운동을 시작한 뒤, 웨이브베개를 베고 자면서부터 어느새 턱 통증이 사라졌습니다.</p> <p>귀에 압력이 차는 느낌도 사라졌습니다.</p> <p>오른쪽 귀에서 사물의 소리가 울리는 현상도 40% 정도로 줄어들었습니다.</p>
<p>ID : 강****</p> <p>제목 : 숲해설가의 빛나는 snpe 인생아이템</p> <p>작성일 : 2017.07.16. 16:50</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/5677">https://cafe.naver.com/snpe/5677</a></p>
<p>제가 면역력이 낮아 귀에서 웅~하고 소리가 나는 이명증세가 몇 년 동안 지속되었거든요.</p> <p>근데 신기하게도 나무손으로 후두골과 뒷목 주변을 매일 빠짐없이 자극을 주었더니 이명증세가 거의 사라졌어요.</p> <p>아마도 나무손을 사용한지 2개월 정도였지 싶어요.</p> <p>워낙 이명증세에 익숙해져서 별생각이 없었는데 어느 날부터 귀가 조용하더라고요.</p> <p>처음에는 잠깐 좋아졌나보다 했는데 그 조용함이 지금까지 이어지고 있어요.</p>
<p>ID : 배****</p> <p>제목 : 병원에서 해결 못한 이명과 난청 나무손으로 희망의 빛을 봄</p> <p>작성일 : 2018.02.14.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/9779">https://cafe.naver.com/snpe/9779</a></p>
<p>저는 왼쪽 귀 이명이 있습니다. 이명이 심각해서, 두통, 어지럼증, 불면증 등이 있고, 귀가 들리지 않아, 핸드폰으로 통화를 할 때도 수년간 오른쪽으로만 통화를 했습니다. 그리고 광주 시내 유명한 이비인후과를 다 가보고 몇 년 씩 좋다는 약을 다 먹어봤는데, 아무런 효과가 없었습니다.</p> <p>그래서 포기해버린 귀인데 나무손으로 목과 머리를 적극적으로 풀다 보니 신기한 일이 생겼습니다. 전화가 와서 전화를 받았는데, 제가 왼쪽 귀로 전화를 받고, 상대방과 대화를 하고 있었습니다. 너무 신기해서 남편에게 다시 전화를 해 보라고 해서, 전화를 받았는데, 왼쪽 귀로 통화를 할 수 있었습니다. 저는 너무너무 신기했습니다. 나무손이 저의 생명의 은인이라는 생각이 들었습니다.</p>

## ⑭ 기타

표 21. 기타 만성통증완화 효과 사례

<p>ID : 일**** 제목 : SNPE로 새로운 길을 찾았습니다 :) 작성일 : 2018.08.24. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/15842">https://cafe.naver.com/snpe/15842</a></p>
<p>저는 깨닫지 못했던 좋아짐 중에 하나가 방광염이었습니다. 항상 한달에 2주정도는 이유모르게 방광염 증세로 새벽에도 잠을 설치고 했었는데, 지금은 크게 스트레스를 받지 않는한 방광염 증세가 안나타나더라고요..! 저는 몰랐는데 엄마가 너 요즘 화장실 연속으로 자주 안간다고 말씀해주셔서 알았네요... ㅎㅎ 너무 신기했습니다.</p>
<p>ID : 빛**** 제목 : SNPE가 준 나의 꿈 ♥♥♥ 작성일 : 2018.07.11. 08:41 <a href="https://cafe.naver.com/snpe/14436">https://cafe.naver.com/snpe/14436</a></p>
<p>항상 묵직한 다리로 생활하고 1년 이상 복용하던 약을 중단하게 되었습니다. SNPE 2, 4. 동작을 반복하면서 점점 가벼워지고 붓기가 빠지면서 다리로 인해 약을 중단하고 운동으로 조절하고 있습니다.</p>
<p>ID : 7**** 제목 : 내 일상의 기적 작성일 : 2017.12.31. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/8990">https://cafe.naver.com/snpe/8990</a></p>
<p>이유를 알 수 없는 편두통과 간기능 저하로 만성 피로를 달고 살았다. ...중략... 지독했던 불면증이 사라지고 머리만 데면 잠이 들었고 편두통과 만성 피로도 급감했으며 빼앗겨렸던 허리도 조금씩 나아가지 시작했다.</p>
<p>ID : 백**** 제목 : SNPE 구르기과 나무손의 효과에 대한 체험사례(항춘학) 작성일 : 2014.01.16. 20:51 <a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/623">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/623</a></p>
<p>그리고 또 한가지는 거울에 비치는 나의 머리카락 숫자였다. 교회의 모니터 속에 비치던 없던 속알머리가 하얀색이 점점 없어지고 머리를 감을 때도 거울에 비친 내 모습이 하얀살 보다 머리카락이 더 많아 졌다는 사실이다. 이것이 4개월 만에 모두 일어난 변화이다. 나는 탈모 때문에 많은 돈과 시간을 낭비한 사람이다. 그 많은 투자를 머리에 하고도 일시적인 효과 밖에 보지 못했는데.. 이제는 확 깨버리고 싶었던 세면대 앞의 거울이 너무 너무 예뻐보인다. 탈모로 고생하는 모든 사람들에게 쓸데없는 곳에 낭비하지 말고 SNPE 운동과 도구 사용을 권한다.</p>