


바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

도구와 동작별 SNPE 효과

1) 동작별 SNPE 효과

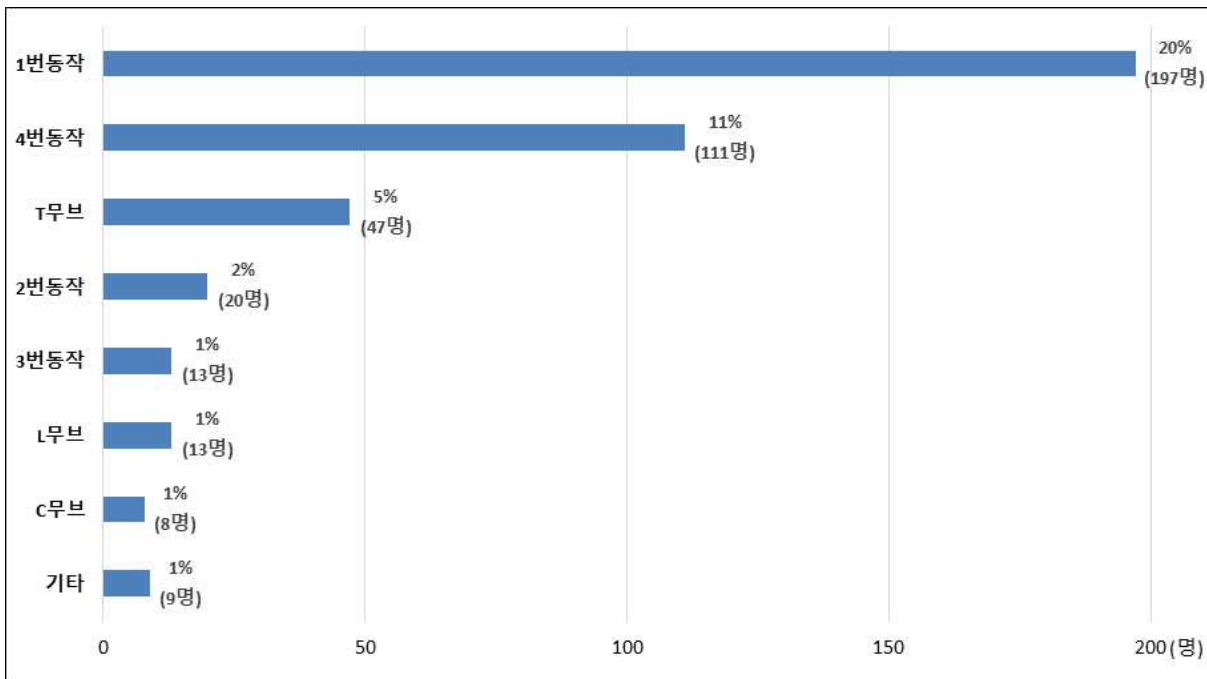


그림 17. 동작별 SNPE 효과

- ▷ 분석에 활용한 418명¹⁾의 사례에서 참여자들이 **가장 큰 효과를 경험한 운동동작은 1번 동작으로 47%(197명)의 빈도**를 나타냈으며, 뒤를 이어 **4번 동작(구르기) 27%(111명), T무브 11%(47명)** 순으로 나타남.
- ▷ **SNPE의 대표 동작이라고 할 수 있는 1번 동작**이 가장 높은 수치를 나타내고 있다는 점에서 미루어볼 때, 1번 동작이 갖는 상징적 의미를 알 수 있음.
- ▷ 1번 동작 외에 참여자들이 선택한 효과적인 동작은 4번 동작(구르기)으로 나타남.
- ▷ **4번 동작은 SNPE 동작 중 가장 역동적인 동작으로서 교정치료에 필수적인 운동**으로 인식되고 있음.
- ▷ 대부분의 참여자는 특정 동작 한 가지만을 실시한 것이 아니라 여러 가지 동작을 다양하게 실시하는 것으로 나타남.

2) 동작별 SNPE 효과 사례

① 1번 동작

표 31. 동작별 SNPE 효과사례 - 1번 동작

ID : 나**** 제목 : SNPE척추교정운동으로 산후우울증 극복사례. 작성일 : 2016.06.06. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/848
<p>1번 동작은 간단하지만 효과가 좋아 제일 좋아하는 동작입니다. 첨엔 좌우 비대칭에 팔약근에 힘도 잘 안들어가고 가슴도 잘 안세워졌었는데 지금은 확실히 자세도 바라지고 다리라인도 교정되고 있습니다. 때와 장소에 구애받지 않고 하다보니 에피소드도 생겼습니다. 화장실에서 딸아이와 함께 있을때 거울 보며 하다가 딸아이 하는 말이 "엄마 여기선 그것만해야돼~ 바닥에선 구르면 안돼~ 더러우니까 구르는건 집에가서 굴러~"이러는 겁니다.</p>
ID : 김**** 제목 : 생리통에서 벗어나게 해 준 SNPE 작성일 : 2016.06.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/877

1) 상기 분석에서는 체험사례 글에 한 가지 특정 동작만을 정확하게 명시한 사례(418개)만 활용함.

나름 운동에는 자신이 있던 저에게도 SNPE 운동은 결코 쉽지 않았습니다. 20kg~30kg의 바벨을 들고 스쿼트를 했던 저였지만 SNPE 1번 자세는 1분만 해도 땀이 뻘뻘 나고 등과 허리에 자극이 강하게 왔습니다. 온몸이 부들부들 떨리면서도 등과 허리 뼈 속 깊숙이 뭉쳐진 곳이 풀어지는 느낌, 올바른 자세로 쭉쭉 펴지는 느낌이 정말 좋았습니다. 통증이 있는 사람들은 다 아는 아프면서 시원한 느낌이었습니

ID : 아****

제목 : snpe와 함께~

작성일 : 2008.12.17.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/124>

벨트(고관절벨트포함)를 묶고하는snpe1번 동작도 고관절의 수정과 어깨결림에 많은 도움을 받습니다. 벨트의 사용은 snpe에 좀더 쉽게 다가갈수 있는 좋은 방법인것 같습니다.

ID : 예****

제목 : snpe운동효과

작성일 : 2008.10.26.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/906>

*snpe1번동작을 한달 꾸준히 1시간씩 했을때=정말똥똥하신분이 너무도 날씬하게 변화되는 게 보이더군요 마치 커다란 풍선에 바람이 쏘~아 하고 빠지듯 아주 예쁘게요 그렇다고 얼굴이 쪼골쪼골 빠지는것도 아니고 아주 탱탱하게 정말예쁘게 변하더군요 그런데 여기서 놀란점 체중은 변함이 없더라구요.충격이었어요(적어도 한12kg는 빠졌어야 하는데.)

② 4번 동작

표 32. 동작별 SNPE 효과사례 - 4번 동작

ID : 윤****

제목 : 힙업+만성변비,여드름 탈출+독소배출+요요현상없이 군살이 빠짐+허리통증이 SNPE 바른자세 척추운동으로 해결된 사례입니다.~^^

작성일 : 2016.07.18.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/886>

SNPE 바른자세 척추운동 4번 구르기 동작을 하면서 잠재되어있던 목과 꼬리뼈 주변의 변위, 통증까지도 모두 드러났습니다.

특히 틀어져 있던 목과 꼬리뼈 주변은 아주 심한 디톡스 과정을 겪었는데요, 구르기를 하며 3년간 까지고 고름이 나고 상처가 나는 과정이 반복, 또 반복되었습니다.(SNPE를 하면 모두가 이런 과정을 겪는 것이 아니니 걱정하지 마세요^^;; 저도 구르기 상처와 고름이 저만큼 심했던 분을 본적이 없으니까요~~;;)

SNPE를 다시한번 진지하게 바라보고 실천하는 과정이었고, 최종기 교수님이 연구하시던 방법대로도 내 자신의 몸을 관찰, 기록하기 시작했습니다.

<p>ID : 서****</p> <p>제목 : SNPE를 만나 행복하다!(68기 한기선)</p> <p>작성일 : 2016.06.21.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/882</p>
<p>snpe4번 구르기동작은 하면 할수록 매력에 빠진다고 해야하나 처음 150개에서 300개,마지막1000개를 여러 번 하고 나서 몸에 개운함을 말로 할수 없었다. 그리고 SNPE4구르기는 매트,바닥,본관에서하는 편백나무판, 대리석에 느낌이 다 달랐는데 지금에 나는 대리석에 느낌이 제일 시원하고 대리석에 내 살이 닿는 느낌이 너무 좋다. 구르기를 하면할수록 골반과다리쪽에서 푹푹 소리가 날는데 내몸에 안맞았었던 부분이 본래에 자세로 가는구나 하고 열심히 굴렀다. 처음부터 시원했던건 절대 아니다. 꼬리뼈부위에 상처는 여기 저기 옮겨 다니고 상처부위에 생리대 메디폼도 알로에 후시딘이 친구가 됐다. 어느정도 지나니 그냥 상처도 참을수 있었다. 꼬리뼈와 흉추에 고통이 심했지만 꼬리뼈 교정과 계속 반복을 하니 이런 느낌이 올수 있어 중간에 포기 안한 나를 너무 대견스럽다하고 싶다.</p>
<p>ID : 김****</p> <p>제목 : SNPE를 통한 깨달음과 나 그리고 가족 전체의 변화</p> <p>작성일 : 2015.12.20.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/814</p>
<p>SNPE 4번 구르기는 척추의 문제가 있는 그 지점들을 보여주는 정말 좋은 운동입니다. C7, T3-4, T10. 그리고 3개월 후인 최근 L4-5번도 흑이 생겼습니다.</p>
<p>ID : 태****</p> <p>제목 : 4번 동작 60번만 해도 뻣뻣한 허리와 목이 펴집니다. 첫 수업할 때 꼭 확인하세요!~</p> <p>작성일 : 2012.06.17.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/422</p>
<p>그리고 하시는 얘기가, 자신이 후방추돌 교통사고를 당해 목이 상당히 굳어있었고 시작할 때 앉아서 허리숙여 발끝까지 손 뻗어도 손가락이 닿지도 않고 허리를 숙였는가 싶을 정도로 굳어있었는데 4번 자세 구르기 60번에 손목이 발끝에 닿으니 내심 상당히 놀라는 기색을 보였습니다.</p>

③ L무브, T무브, C무브

표 33. 동작별 SNPE 효과사례 - L무브, T무브, C무브

<p>ID : 7****</p> <p>제목 : 나와 내사람들을 지켜줄 S.N.P.E</p> <p>작성일 : 2016.08.18.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/896</p>
<p>웨이브베개와 나무손 등 도구를 이용한 C,T,L - MOVE 운동과 교정은 할수록 빠져드는 매력을 느꼈다. 처음엔 베개를 베고 자면 10분도 버티질 못하고 왼쪽 뒤통수를 중심으로 쥐가 났었고... 무브 운동과 후두골 교정은 악소리만 나게 아프기만 하더니 시야가 맑아지고, 능형근의 시원함과 개운함을 느낄 수 있을만큼 가벼워졌다. 능형근의 찢찢함은 출산과 육아를 하며 5년간 함께 한 원수같은 존재였는데 이렇게 헤어질수도 있다니...</p> <p>능형근의 통증과 함께 생리전 증후군도 사라졌다.</p>
<p>ID : 이****</p> <p>제목 : SNPE로 자신감을 얻었어요~</p> <p>작성일 : 2016.06.13.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/858</p>
<p>웨이브 베개로 T/L/C-무브운동을 많이 해주고 나무손으로 척추 전체를 장시간 풀어주니 자세가 수월해지기 시작했고 요추, 흉추, 경추 전만상태가 개선됐고 자세의 균형감이 좋아졌으며, 무엇보다도 어지럼, 답답함 등 불편한 증상이 사라졌습니다. 벽에 대고 하는 것이 좋았던것 같습니다. 이 자세로 목 근육의 불균형이 많이 개선됐고 허리통증도 사라졌으며, 소화기의 불편함 해소와 감정이 일어날때 해주면 감정정화에도 도움이 됩니다. 아침에 기상 후 하면 밤새 틀어진 자세교정에 아주 좋은 것 같습니다.</p>
<p>ID : 김****</p> <p>제목 : ☆☆☆ 또 다른 꿈을 꾸게 해 준 SNPE ☆☆☆</p> <p>작성일 : 2016.06.20.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/874</p>
<p>제 개인적인 취향으로 구르기 다음으로 좋았던 운동은 L-move, T-move 운동입니다. 처음 접했을 때는 마치 스스로에게 고문을 행하는 듯한 고통이 있었는데, 다음날 아침에 날아갈 듯 가벼운 몸으로 일어나 하루를 시작할 수 있었고, 유산소 운동과 근력운동을 아주 잘 하고 난 날 보다 더 좋은 효과가 몸에 나타나는 것을 체험하게 되었습니다. 이제는 고통을 기쁨으로 알고 웨이브 베개에 몸을 비비면서 입고리가 살짝 올라가 있는 제 모습에 스스로 놀라고 있습니다.</p>
<p>ID : 양****</p> <p>제목 : SNPE 운동 하나면 삶의 질이 달라집니다!!!</p> <p>작성일 : 2016.08.19.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/904</p>
<p>T무브L무브 운동 처음엔 등이 찢어질거같은 통증이었지만 지금은 그저 좋네요 하고난후의 그 시원함이란~ 깊은속근육까지 부드럽게 만들어야한다!!!! 맞습니다!!!!</p> <p>등도 많이 부드러워지고 복부의 힘도생긴거같습니다</p>

④ 2번 동작

표 34. 동작별 SNPE 효과사례 - 2번 동작

<p>ID : 방****</p> <p>제목 : 일자목의 통증에서 자유함을 얻게 해준 SNPE</p> <p>작성일 : 2016.06.20.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/880</p>
<p>웨이브 베개로 발목을 풀어 주고 snpe 2번 동작을 하면서 굳어졌던 발등이 풀리자 걸을 수 있는 시간이 30분 정도로 늘어났다. 두 시간 이상의 걷기는 나에겐 무리 일 것 같았지만 걷기가 얼마나 많은 치료 효과가 있는지 이철의 학생의 체험사례를 차근차근 설명해 주시는 교수님의 말씀에 마침 벚꽃이 한창인 계절이라 꽃구경 삼아 출퇴근 시 걷기를 다시 도전하였다. 그렇게 걷기를 두 달간 하고 나니 놀라운 일이 생겼다. 척추디스크탈출로 오른쪽 다리에서 발바닥까지 전기가 흐르듯 찌릿찌릿하던 방사통 증상들이 사라졌다.</p>
<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 상명대 SNPE 바른자세 지도자과정 체험사례</p> <p>작성일 : 2016.04.11.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/841</p>
<p>그러나 SNPE 웨이브 베개를 활용하면 온몸 구석구석 굳어지고 뭉친 근육들을 전신 마사지가 가능하며 대퇴(대퇴직근, 대퇴근막장근, 외측광근)과 종아리(비복근, 장비골근)근육 축소와 어깨(승모근과 삼각근)근육 축소로 Body Shape 또한 스스로 아름답게 변화 시킬 수 있어 많은 비용이 절감 할 수 있다. 또한 SNPE 2번 동작을 통한 대퇴사두근의 이완도 아름다운 Body Shape의 완성에 상당한 효과가 있었다.</p>
<p>ID : 트****</p> <p>제목 : 28년간 만성요통 환자에서 SNPE 지도강사가 된 삶을 변화시킨 선택</p> <p>작성일 : 2014.12.31.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/740</p>
<p>SNPE 2번 운동은 처음엔 발목이 너무 아파 1분도 견딜 수 없었습니다. 두 무릎이 전혀 바닥에 닿지 않고 붕 떠있는 어정쩡한 자세를 취했습니다. 몸이 전반적으로 너무 뻣뻣하고 2번 운동시 자극되는 대.소요근, 장골근, 대퇴사두근이 모두 심하게 경직되어 있어 올바른 자세가 나오는데 많은 시간이 필요했습니다. 등 뒤에 방석을 두어 좀 더 아치형이 자연스럽게 유도될 수 있도록 연습하면서 자세가 호전되었고 이후에는 5분 정도를 지속할 수 있었습니다</p>
<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 안락한 생활을 가져다준 SNPE 체형교정운동</p> <p>작성일 : 2006.07.17</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/23</p>
<p>마지막으로 생리통도 없어졌습니다. 물론 이것은 제 나이 또래에 대부분 있는 증상이라 그리 크게 염려하진 않았지만 매달 겪어야 할 고통이 사라져 약복용을 안 해도 되니 신기하기만 합니다. 베이직이나 SNPE 1번동작만 운동했을 때는 통증이 계속 있었기 때문에 이것은 SNPE 2번으로 해결된 것 같습니다. 한동안 게을러져 운동을 하지 않은 달은 약간의 생리통이 있었습니다.</p>

⑤ 3번 동작

표 35. 동작별 SNPE 효과사례 - 3번 동작

<p>ID : 장**** 제목 : SNPE 최고위 과정 3P 이해련의 미묘한(?) 체험사례 작성일 : 2015.12.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/809</p>
<p>가장 효과를 봤던 동작은 1번, 3번 동작이었다. 3번 할땐 무릎이 아팠지만 기분 나쁘게 아픈 것이 아니라 왠지 원래 모양대로 돌아가는 듯이 아팠기 때문에 나는 오히려 아픈 걸 좋아하며 운동을 했다. 치아교정할 때 이빨이 아프듯이 무릎도 뼈가 움직이면서 교정되는 거라 생각하며 운동했다.</p>
<p>ID : 나**** 제목 : SNPE척추교정운동으로 산후우울증 극복사례 작성일 : 2016.06.06. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/848</p>
<p>3번 동작도 지금은 많이 좋아져 10회 이상도 가능하고 다리도 침보다는 많이 올라갑니다. 무릎통증은 조금은 남아있지만 동작을 충분히 해낼수 있을만큼 좋아졌습니다.</p>
<p>ID : 윤**** 제목 : 요가 강사로서의 체험과 SNPE 바른자세 운동의 상관 관계 작성일 : 2015.06.14. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/774</p>
<p>3번 동작을 했을때도 무릎 주변의 근육이 들이 많이 아팠고 통증이 있었는데 고관절이 잡히고 골반의 근력이 더 강화 되면서 잡히는 교정의 효과라 생각합니다. 곰곰이 생각해보니 나의 다리도 약간 벌어져 있었고 종아리 쪽에 변형이 있었고 이런 반응이 보이고 나서는 다리가 교정이 된 것 같다는 생각이 들면서 자꾸 걸을 때 다리 쪽으로 눈길이 가며 확인 하곤 합니다.</p>
<p>ID : 박**** 제목 : SNPE척추교정운동으로 6학년2반 새로운 도전 작성일 : 2016.06.08. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/852</p>
<p>처음 시작할 때 아픔을 참고 계속 수련을 해야 하는지 잠시 망설였지만 13주 동안 SNPE로 살아보기로 마음 먹었다. 눈이 침침해서 책보기가 어려웠는데 많이 편해졌다. 3번 동작할 때 대퇴이두근 (허벅지,hamstring) 경련이 자주 일어났는데, 5-6번 자세를 꾸준히 하면서는 경련이 없어졌다.</p>