


# 바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

## SNPE 교정치료 효과

### 1) 신체 부위별 교정치료 효과<sup>1)</sup>

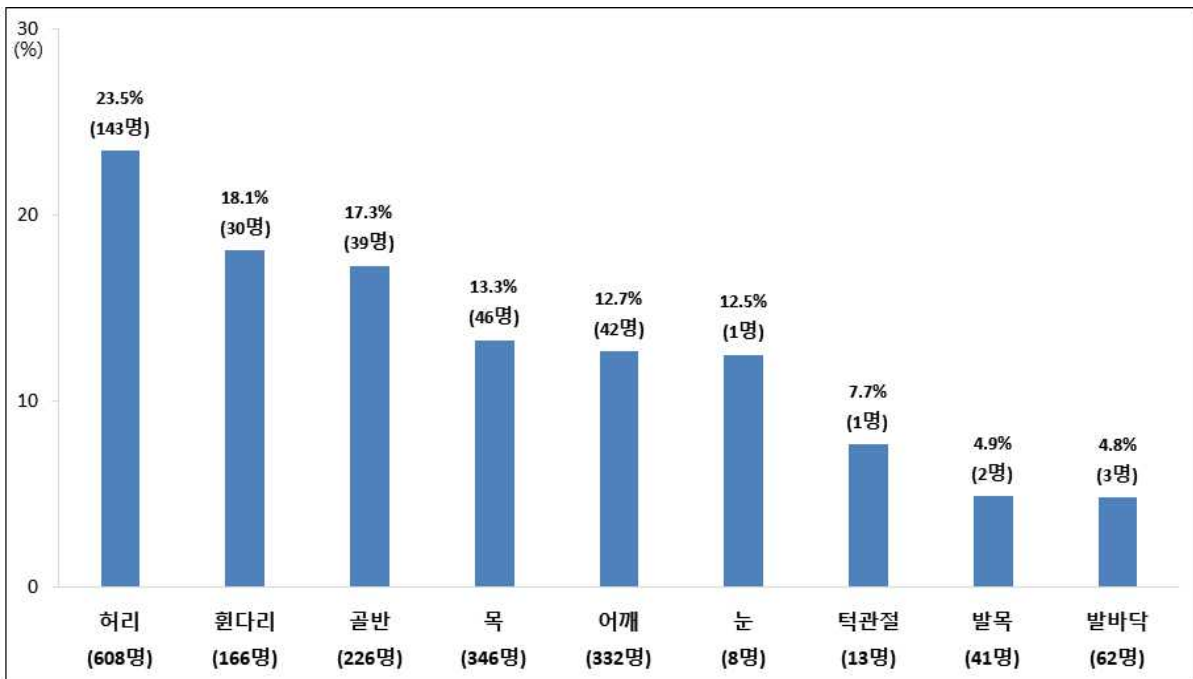


그림 18. 신체 부위별 교정치료 효과



1) 목 교정은 거북목, 일자목, 기울어짐 등을, 흰다리 교정은 O자 다리 및 X자 다리 교정 등을, 발바닥 교정은 평발 교정 등을, 눈 교정은 시력 교정을 포함함.

- ▷ 허리 증상을 호소한 608명의 참여자 중 23.5%(143명)가 교정치료 효과를 경험해 가장 높은 효과율을 보였으며, 뒤를 이어 **흰다리 18.1%(166명 중 30명)**, **골반 17.3%(226명 중 39명)**, **목 13.3%(346명 중 46명)**, **어깨 12.7%(332명 중 42명)** 순으로 높은 효과율을 보임.
- ▷ 호소한 증상에 대한 교정치료 효과율은 최소 4.8% ~ 최대 23.5%로 나타나 SNPE의 교정치료 효과를 확인할 수 있었음.
- ▷ 웨이브베개, 바른자세벨트, 다나손 등의 도구를 활용한 자가교정을 지향하는 SNPE는 특히 **척추측만증 및 척추전만증, 거북목 및 일자목, 라운드숄더, 흰다리** 등의 교정에 탁월한 효과를 갖는 것으로 나타남.
- ▷ 증상을 호소한 참여자 중에는 교정치료가 불필요한 통증환자가 포함되어 있기 때문에 교정치료가 요구되는 참여자를 기준으로 분석한다면, 치료의 효과율은 더 높게 나타났을 것으로 사료됨.

## 2) 신체 부위별 교정치료 효과 사례

### ① 허리

표 36. 허리에 대한 교정치료 사례

ID : B****	
제목 : SNPE 3막 2장 (부제: 3개월 '집중' 으로 왼쪽으로 돌아간 골반이 돌아오다)	
작성일 : 2018.07.29.	
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/14974">https://cafe.naver.com/snpe/14974</a>	
사전	사후
	

ID : 7\*\*\*\*

제목 : 24세 척추 측만증 37도 (저의 인생 목표는 측만증 완치입니다)

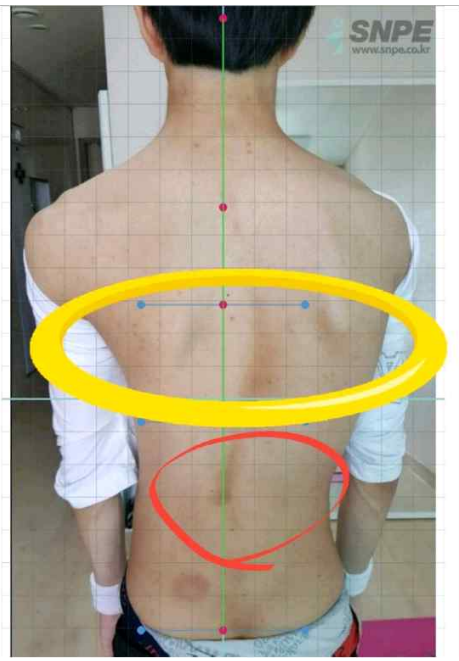
작성일 : 2017.11.03.

<https://cafe.naver.com/snpe/7777>

사전



사후



ID : M\*\*\*\*

제목 : 허리척추 디스크 수핵탈출증 SNPE 바르자세 척추교정운동 후 수술없이 정상적 생활이 가능해진 사람 (MRI비교)

작성일 : 2014.11.03.

<https://cafe.naver.com/snpe/769>

MRI사진에서 볼 수 있듯이 척추의 돌출된 디스크는 흡수될 수 있다는 사실이며 사람에 따라서 흡수되는 기간이 다르다는 것이 SNPE 임상적 결과입니다. MRI사진에서 볼 수 있듯이 돌출된 디스크가 완전히 흡수된 것은 아니지만 통증은 사라졌고 정상생활하는데 지장이 없었습니다.

사전



사후



ID : 썬\*\*\*\*

제목 : SNPE를 알게된 후 나의 시간은 거꾸로 흘러간다.

작성일 : 2018.12.18.

<https://cafe.naver.com/snpe/20024>

제가 척추측만증이라는 걸 처음 알게된 때는 14살 때였는데요.(지금은 25살입니다) 그 때 이미 흉추 40도(~45도 정도), 요추 30(~35도 정도)였으니 초등학교 때부터 진행되었다고 생각됩니다...(중략)...교통사고로 인해 목과 흉추 x-ray를 찍었는데 흉추각도가 25~6도 정도 되네요?  
...(중략)...측만증이 완치된것도 아닌데요. 저는 완전히 다른 사람이 되어있습니다. 앞으로 남은 몇 년이 지난 1년보다는 수월할 것 같습니다. 이제 마음이 치유가 되었으니까요.

사전







사후



## ② 골반

표 37. 골반에 대한 교정치료 사례

<p>ID : 피****</p> <p>제목 : 드디어 체험후기 올려봅니다 요추측만증환자 요통완치,골반교정,27키로감량</p> <p>작성일 : 2017.10.12.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/7167">https://cafe.naver.com/snpe/7167</a></p>	
<p>천골극돌기 기준으로 세로선을 그었을 때 치골결합을 보면 오른쪽으로 나가있던 골반이 중심으로 돌아오고 꼬리뼈와 일직선으로 정렬이 되고 높낮이도 낮았던 왼쪽이 많이 바라진 모습입니다. 요즘 이상하게 걷는게 개운하고 하체가 가벼워진 느낌이었는데 골반이 돌아와서인듯합니다. 가운데 동그라미 모양도 좋아지고 고관절도 모아졌어요. 골반벨트를 사워할때빠곤 24시간 잘때도 벗지않았는데 치아교정원리를 깨닫는 사진입니다 정말</p>	
<p>사전</p>	<p>사후</p>
	
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : SNPE 바른자세 척추운동으로 머리부터 발끝까지 내 몸을 RESET하다!</p> <p>작성일 : 2017.06.17.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/5323">https://cafe.naver.com/snpe/5323</a></p>	
<p>그리고 내가 제일 놀랐던 이사진! 3개월의 변화가 나에게 기적을 준게 확실하다는 믿음을 더 굳건하게 해줬다. 장골의 비율도 많이 좋아지고 치골결합선도 가운데로 오고 휘어진 꼬리뼈도 완벽은 아니지만 많이 좋아졌다. 나는 사실..고관절 벨트를 하고 있으면 가뜩이나 골반이 좁아 콤플렉스인데 골반이 더 좁아지는건 아닐까 고민했었다.</p> <p>하지만 결과는 완전히 내 예상을 뒤엎었다.</p> <p>균형이 맞아지고 후방되었던 골반이 제자리로 돌아오면서 내 몸에 맞는 골반의 넓이로 몸의 라인이 훨씬 예뻐졌다.</p> <p>실로...너무 놀라운 결과였다.</p>	
<p>사전</p>	<p>사후</p>
	



### ③ 어깨



표 38. 어깨에 대한 교정치료 사례

ID : 7**** 제목 : 내 몸의 통증은 내가 다스린다 ! 작성일 : 2016.12.31. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/3112">https://cafe.naver.com/snpe/3112</a>	
내 몸 X-ray를 보며 공부 할 때, 장시간 바이올린 연습을 하면서 목이 왼쪽으로 쏠려있던 것이 원인이 되어 경추7번과 흉추1번의 극돌기가 왼쪽으로 돌아가 있었다는 것을 알게 되었습니다. 경추7, 흉추1 은 어깨통증과 관련이 있기 때문에 그동안 내가 어깨통증에 시달렸던 것 이었습니다. 본연의 자세로 돌아가야 통증이 해결된다는 것이 무슨 말인지 깨닫게 되었습니다. 무지를 깨우치고 통증의 원인을 알게 되니, 내 몸에 있는 다른 통증들을 대처하는 데에 있어서도 두려움이 없어졌습니다.	
사전	사후
<p>2016년 9월</p> <p>오른쪽 어깨 높이가 낮음</p>	<p>2016년 12월</p> <p>어깨 높낮이가 거의 같아짐</p>
ID : 7**** 제목 : 74 기 황영림 체험사례 작성일 : 2017.06.16. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/5320">https://cafe.naver.com/snpe/5320</a>	
사전	사후

④ 목

표 39. 목에 대한 교정치료 사례

ID : 7**** 제목 : 최고의 성형은 SNPE 바른 자세 운동 작성일 : 2017.06.17. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/5332">https://cafe.naver.com/snpe/5332</a>	
X-ray 촬영은 2달 반 정도 수련을 했을 때 촬영한 것입니다. 솔직히 2달밖에 되지 않았는데 척추에 변화가 있을까?라는 의문을 가지면서 재촬영해보았는데 생각보다 많은 변화가 발생하였습니다.	
사전	사후
 <p>3월 촬영분</p>	 <p>5월 촬영분</p>

ID : 상**** 제목 : 새로운 패러다임 S.N.P.E에 매료되다... 작성일 : 2017.11.20. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/8177">https://cafe.naver.com/snpe/8177</a>	
X-ray 촬영은 2달 반 정도 수련을 했을 때 촬영한 것입니다. 솔직히 2달밖에 되지 않았는데 척추에 변화가 있을까?라는 의문을 가지면서 재촬영해보았는데 생각보다 많은 변화가 발생하였습니다.	
사전	사후
	

ID : 꿀\*\*\*\*

제목 : SNPE 체험 후기[3개월]

작성일 : 2018.05.31.

<https://cafe.naver.com/snpe/13054>

사전



사후



ID : 김\*\*\*\*

제목 : 경기대 - 김태우 체험사례 입니다.

작성일 : 2010.12.25.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/283>

2010년 5월경 저희병원 내원 시 목을 제대로 가누지 못하고 입원하였습니다.

원인은 머리를 감고 말리는 도중 목에서 우두둑 소리가 나고부터 그전부터 아팠던 목을 앞뒤좌우로 못 움직이고 팔에서 부터 내려오며 손까지 저린 증상을 호소하였습니다. 허리도 누워서 일어나거나 엎드린 상태에서 허리 촉진 시 광범위한 부위에 가벼운 압박감으로도 통증을 호소하였습니다.

...중략...

7~8월경에 다시 입원하여 한달 정도 입원 목의 통증은 많이 좋아졌으며...

...중략...

8월 초순경에 x-ray를 다시 찍어본 결과 허리는 크게 변화한 것은 없었고 경추는 정상까지는 아니지만 정상 커브와 같은 커브가 다시 나타남.

사전






사후





### ⑤ 흰다리

표 40. 흰다리에 대한 교정치료 사례

ID : 7**** 제목 : SNPE 바른자세운동 후 목, 어깨 결림에서 해방 + 예뻐진다리 ... 작성일 : 2017.12.19. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/8838">https://cafe.naver.com/snpe/8838</a>	
사전	사후
	
ID : 빛**** 제목 : SNPE가 준 나의 꿈 ♥♥♥♥ 작성일 : 2018.07.11. <a href="https://cafe.naver.com/snpe/14436">https://cafe.naver.com/snpe/14436</a>	
사전	사후
	

ID : S\*\*\*\*

제목 : 73세 어머님의 체험 후기..(흰다리)

작성일 : 2019.03.06.

<https://cafe.naver.com/snpe/22857>

올해 73세가 되신 친정어머님은 오랜 세월 허리와 무릎이 안 좋으셔서 병원이랑 도수치료 등등 근골격 통증을 가진 분들이 거치는 과정을 다 거쳐 오신 것 같아요.

제가 snpe 지도자 과정을 할 때 사드렸던 고관절 벨트와 족궁을 하고 처음 걸던 날 "이걸 하니 도저히 아파서 죽을 지경이라 걸지를 못하겠다.. 계속 걸어도 되겠니?" 라고 말씀하셔서 왜 아프지에 관해서 설명해드리고 주 3-4회 고관절 벨트와 족궁을 착용하시고 한 시간씩 걷기부터 이 운동을 시작하셨어요.

벨트를 묶고 주무시고, 걸을 때도 엉덩이에 힘주고 바른자세로 걷기를 노력 많이 하셨다고 하시더라고요.

아무리 힘을 줘도 안 붙던 다리가 붙어서 너무 행복해 하십니다.^^

이 나이에 좋아지겠냐? 하고 시작 하셨지만 반드시 좋아진다고 믿고 꾸준히 해보시라고 했는데, 이만큼 변화가 생겨서 저도 너무 감사하네요.

오랜 세월 통증으로 고생하셔서 통증이 완전히 좋아지시지는 않았지만 무릎이랑 허리가 그전보다는 좋아지셨다고 하십니다.

사전



사후



## ⑥ 턱관절

표 41. 턱관절에 대한 교정치료 사례

<p>ID : 구****</p> <p>제목 : 어느 여대생의 다이어트,생리통완화,턱관절, 치아교정 체험사례</p> <p>작성일 : 2018.08.01.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/15095">https://cafe.naver.com/snpe/15095</a></p>
<p>작년 수능 준비를 할 때 자세가 안 좋아 아랫니와 턱이 틀어지고 이가 누워버렸었는데 (거의 45도) 현재는 턱과 치아가 많이 똑바르게 교정되었습니다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 치과 의사도 인정한 SNPE 바른자세 척추운동!!(feat. 턱관절 통증)</p> <p>작성일 : 2018.05.31.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/13059">https://cafe.naver.com/snpe/13059</a></p>
<p>그 치과 원장님은 치아 교정에서 턱관절, 자세 이런 것도 중요하게 생각하는 분이시더라고요! 예전 상담에서도 느꼈었지만... 당시 상담 시 턱관절 치료와 교정치료가 같이 병행되어야하지만, 들어가는 비용 대비 효과가 그리 크지는 않을 것이라고 말씀하셨었죠! 그리곤 현재 저의 상태를 보시며, 상담을 하던 와중 원장님이 " 어?! SNPE 하시나 보네요~~"라고 하시는 거예요!! 그날 제가 태평농법 워크샵 때 맞춘 단체티를 입고 있었어서, 알아보셨나봐요~ 그래서 제가 맞다고 하니, 원장님 왈 "예전보다 턱관절이 많이 좋아진 것 같아서, 왜 좋아졌는가 했더니... SNPE 운동을 하셨군요." 하며 교수님 책도 다 읽어 보셨다고 하더라고요~ 생각해 보니, 전 고등학생 때도 턱관절 때문에 스포린트 치료를 받았었고, 치아 교정 중에도 턱이 아파서 구강약 전문 치과에서 진단도 받고, 찌질 치료도 받았었고, 턱에서 "딱딱" 소리도 가끔 나곤 했었는데..... SNPE 바른자세 척추운동을 시작하고 나서부터는 통증도 많이 사라지고, 소리나던 것도 없어졌어요~~ 그리고 요즘엔 턱관절 통증이 생길라치면 C-Move도 하고 다나손으로 턱관절도 많이 풀어주고요. 교수님께서 턱관절 통증은 경추의 변위 때문이라고 하셨었는데, C-Move, SNPE 1번자세, 도구 사용 등으로 인해 과거보다 경추가 많이 좋아져서 오늘과 같은 결과가 나오지 않았나 싶네요~</p>
<p>ID : 라****</p> <p>제목 : 다른 한쪽 문이 열리다..SNPE ♥</p> <p>작성일 : 2018.06.27.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/13992">https://cafe.naver.com/snpe/13992</a></p>
<p>하품을 하면 오른쪽 턱에 딱딱 거리는 소리가 났는데 통증이 없어서 10년이 넘게 그냥 지냈거든요. 그런데 나무손으로 얼굴 근육을 쫓아준 뒤 정말 신기하게도 소리가 안 나더라고요!</p>

## ⑦ 발바닥

표 42. 발바닥에 대한 교정치료 사례

ID : 8****	
제목 : 족궁착용2달만에 평발이었던 발에 아치가 생겼어요	
작성일 : 2018.07.13.	
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/14514">https://cafe.naver.com/snpe/14514</a>	
<p>제가 예전부터 신발 밑창이 오른쪽 안쪽만 칼로 싹뚫벤 것처럼 닳았습니다 그냥 제 걸음걸이의 문제로 그런가 보다 생각했습니다 심한 팔자걸음이었으니까요 그러다가 SNPE를 접하면서 제가 오른발만 평발이라는것을 알았습니다 그걸보고 미향샘께서 족궁을 권하셨습니다 두달조금 남짓 평소신는운동화와 집에서는 실내화에 족궁을 착용하고 생활했습니다 물론 운동할때도 (snpe1번)꼭 바닥에 깔고 했구요 그랬더니 얼마전부터 아치가 생기기 시작하더라구요....걸음걸이도 많이 좋아졌습니다 동네다니다 보면 사람들이 팔자로 걷는다고 막 뭐라했거든요 이쁘게 걸으라고....은근 스트레스였는데 지금은 그런경우가 없습니다.. ㅎㅎㅎ</p>	
사전	사후
	

## ⑧ 눈

표 43. 눈에 대한 교정치료 사례

<p>ID : 경****</p> <p>제목 : snpe로 시력이 교정되었어요~</p> <p>작성일 : 2018. 08. 30. 16:10</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/16032">https://cafe.naver.com/snpe/16032</a></p>
<p>몇달전 부터 자꾸 앞이 안보이고 흐려서 시력이 나빠졌나보다 다시 검사를 해보아야겠다 싶어 갔더니..또아 시력이 좋아졌다는거예요!!! 이럴수가 ~ 시력이 좋아져서 너무 도수가 높은 안경을 쓰고 있어 힘들었던거예요~~^^ππππ 초등학교 2학년때부터 안경을 썼는데..?? 중3때부터 지금까지 시력이 고정되어 있었고..?? 7월달에 건강검진을 갔었죠. 그 곳에서 안경착용 후 1.2의 시력이 나온다는 말에 믿지 않았죠.. 작년에도 0.9였었던거던요. 그런데 지난주 안과를 갔는데 정말 착용 후 1.2~1.5가 나온거예요.</p>
<p>ID : A****</p> <p>제목 : SNPE 3P 최고위 과정 Abracadabra *^^* 손 경 수 체험사례 입니다.</p> <p>작성일 : 2015.06.20.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/785">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/785</a></p>
<p>시력이 어제와 오늘이 다르다는 것을 느낄 정도로 차이가 난다. 난시 증상과 눈이 따가워 지는 것도 자주 발생 왼쪽 눈이 더 피곤하고 따갑고 시림. 오른쪽 시력이 좀 더 밝아지고 선명해졌다. 왼쪽의 따갑고 시린 증상도 많이 없어졌다. 난시로 사물이 퍼져 보이던 것이 조금 더 선명하게 보인다. 전체 적으로 눈의 피곤증상이 많이 사라졌습니다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 기적을 만들어준 snpe 감사합니다.</p> <p>작성일 : 2012. 05. 16. 00:00</p> <p><a href="http://www.snpe.co.kr/board/board.php?bo_table=snpeexperiencecase&amp;wr_id=27&amp;page=15">http://www.snpe.co.kr/board/board.php?bo_table=snpeexperiencecase&amp;wr_id=27&amp;page=15</a></p>
<p>안과에서 시력이 안좋아질 나이가 지났는데, 왜 계속 시력이 이렇게 심하게 안 좋아지는지 의문이라고 했었는데, 그 원인이 근육문제 였을지도 모른다는 생각을 합니다. 예전에는 안경을 안쓰면 책도 못봤는데, 이제 안경안써도 예전보다 글씨가 뚜렷하게 보입니다.</p>