


바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

생리학적 효과

1) 기타 증상별 생리학적 효과

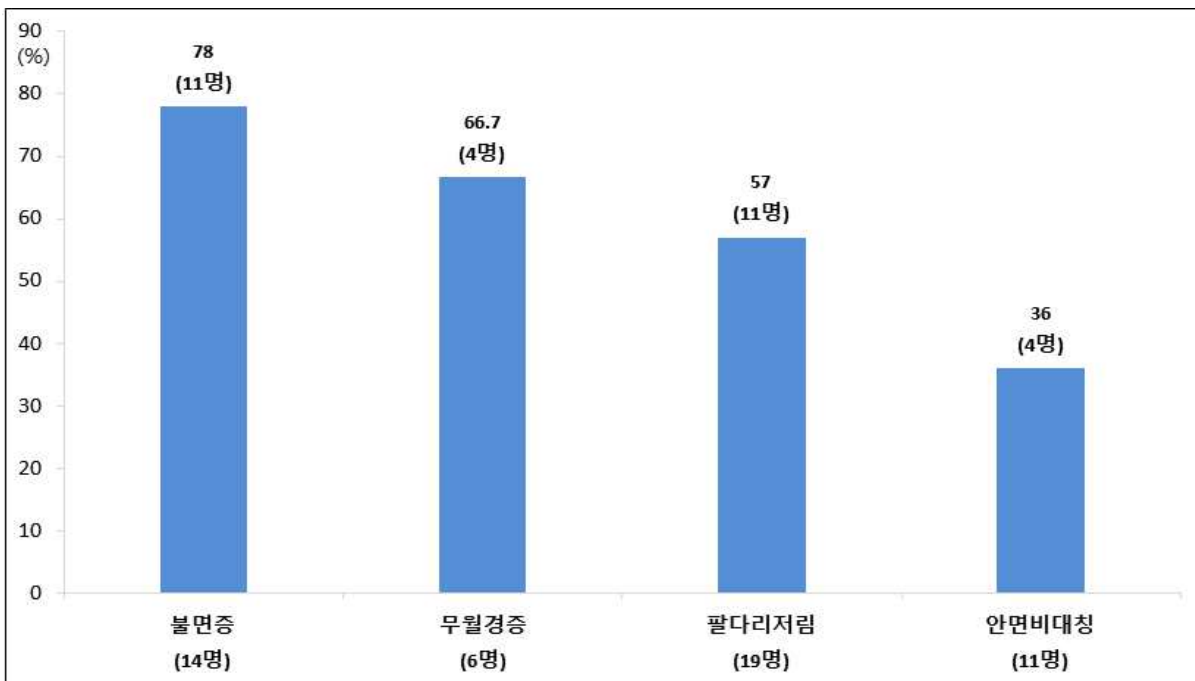


그림 19. 기타 증상별 생리학적 효과

- ▷ 통증완화 및 교정치료 효과 외에 <그림 19>와 같은 기타 효과도 보고됨.
- ▷ 참여자들이 호소한 기타 증상으로는 **불면증, 팔다리저림, 안면비대칭, 무월경증(혹은 불규칙한 생리주기)** 등이 나타남.
- ▷ **불면증을 호소한 14명의 참여자 중 78%(11명)가 증상 완화 효과를 경험해 가장 높은 효과율을 보였으며, 뒤를 이어 무월경증 66%(6명 중 4명), 팔다리저림 증상 57.3%(19명 중 11명), 안면비대칭 36.4%(11명 중 4명) 순으로 높은 효과율을 보임.**
- ▷ 안면비대칭 증상의 완화는 턱관절 교정과 밀접하게 관련되어 있어 사례 수와 그 효과율이 상대적으로 적게 나타났다고 판단됨.
- ▷ 생리통 증상 완화 효과와 더불어 무월경증의 치료 효과가 나타난 것은 여성들의 SNPE 참여가 두드러지는 것과 일맥상통함.

2) 증상별 생리학적 효과 사례

① 불면증

표 44. 불면증에 대한 생리학적 효과 사례

<p>ID : 7**** 제목 : 내 일상의 기적 작성일 : 2017.12.31. https://cafe.naver.com/snpe/8990</p>
<p>지독했던 불면증이 사라지고 머리만 데면 잠이 들었고 편두통과 만성 피로도 급감했으며 빼곤했던 허리도 조금씩 나아가지 시작했다. 신기하게도 내가 조금 게을러지거나 바쁘다는 핑계로 열심히 하지 않았을 때와 배운 대로 열심히 운동했을 때의 나는 천지차이었다.</p>
<p>ID : 강**** 제목 :감사합니다 snpe!! 작성일 : 2018.08.21. https://cafe.naver.com/snpe/15718</p>
<p>저는 불면증이 굉장히 심해 스틸녹스라는 수면제를 처방받아 복용하였습니다. 수련 후 한 달 정도부터 약을 안 먹고 숙면을 취하게 되었습니다. 전에는 자기 전에 약부터 찾았지만 어느 순간부터 약 먹는 것도 잊고 "꿀잠" 잔 것 같습니다.</p>

<p>ID : 나****</p> <p>제목 : SNPE척추교정운동으로 산후우울증 극복사례</p> <p>작성일 : 2016.06.06.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/848</p>
<p>수면제 와 한약과 침 등을 맞아야 겨우 편한 잠을 잘 수 있었는데 SNPE 운동 두 달 동안 거의 매일매일 꿀잠을 자고 있습니다. 병이 심할 때는 어떤 미래도 어떤 계획도 꿈꿀 수가 없었는데 요즘은 몸이 건강해짐을 느끼니 앞으로 하고 싶은 일과 자기개발의 욕구를 느낍니다.</p>
<p>ID : 상****</p> <p>제목 : SNPE 두달째... 우울증과 불면증에서 해방되고있습니다.(대전센터 배정현)</p> <p>작성일 : 2014.07.20.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/707</p>
<p>몸을 힘들게 하면 우울증과 불면증은 저절로 없어진다는 주변 분들 말을 듣고 등산도 해보았지만 몸만 더 피곤하고 도통 차도를 보이지 않고 더욱 증세가 나빠지기만 했습니다....(중략)... 운동 두달째 역시 SNPE운동의 효과는 놀라웠습니다. 굶었던 몸과 등이 아직.획기적으로 바뀌진.않았지만 지긋지긋한 우울증과 불면증에서 서서히 벗어나고 있습니다.</p>

② 무월경증

표 45. 무월경증에 대한 생리학적 효과 사례

<p>ID : 자****</p> <p>제목 : 좋은 임상사례 소식...SNPE바른자세& 체형교정요가</p> <p>작성일 : 2006.04.05.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/8iE8/416</p>
<p>30대 중반의 나이에 국내 유명 병원에서 폐경기 진단을 받고 6개 월간 무월경이 계속되어 한약과 물리치료를 계속 받았으나 별 차도가 없었던 여성분의 이야기 입니다....(중략)...무월경으로 인해 증세가 악화되어 우울증 증세까지 발전하여 괴로워하던 여성분이 우리의 체형교정 요가와 SNPE 테크닉을 통해서 6회 만에 생리가 시작되었다고 합니다.</p>
<p>ID : 동****</p> <p>제목 : 27년간의 무월경, 전신통증을 5개월만에 전부 날려준 snpe!! 그 이후!!</p> <p>작성일 : 2018.08.30.</p> <p>https://cafe.naver.com/snpe/16024</p>
<p>27년간 무월경이었던 제 입장에서는 4개월간의 무월경이 큰 걱정이었습니다. 그래서 더할 나위 없이 기뻐고 snpe의 위력을 다시한번 느끼게 되었습니다....(중략)... 이번에도 약물 없이 다시 무월경을 해결하게 되어 너무 기쁘고 교수님에게 감사합니다.</p>
<p>ID : m****</p>

<p>제목 : 27년간의 무월경, 전신통증을 5개월만에 전부 날려준 snpe!!</p> <p>작성일 : 2018.05.04.</p> <p>https://cafe.naver.com/snpe/11831</p>
<p>저는 snpe로 통증이 해결된 것도 놀라웠는데 무월경까지 고칠 수 있을 거라고는 기대조차 하지 않았기에 무척 당황스럽고 기쁘기도 했습니다. 그 이후로 거의 4~5개월 정도 지난 지금까지도 호르몬제나 어떤 약도 복용하지 않은 채로 정상생리를 유지하고 있습니다.</p>
<p>ID : 금****</p> <p>제목 : ♥ 다낭성난소증후군, SNPE로 극복하다 ! ♥</p> <p>작성일 : 2018.11.09.</p> <p>https://cafe.naver.com/snpe/18587</p>
<p>생리는 하염없이 기다리는 월중행사였고, '요번달은 안하나? 다음달은 하려나? 이려다 혹시무월경?' 이렇게 막연히 불안하기만 했던 20대...(중략)... 무엇보다도 생각지도 않게 생리가 한달에 한번씩 찾아오게 된 것이었다.</p> <p>참 신기한게 초경부터 20대까지 1년에 4~5번, 많게는 6번을했었던 생리가 지금은 한달에 한번씩 꼬박꼬박 하고 있다.</p>

③ 팔다리저림

표 46. 팔다리저림에 대한 생리학적 효과 사례

<p>ID : 애****</p> <p>제목 : SNPE! 우리 가족의 건강지킴이 되다~</p> <p>작성일 : 2016.06.09.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/906</p>
<p>SNPE운동과 수면시 코르크베게 사용, 나무손 사용후 편두통은 사라지고,자다가 오른쪽 팔저림과 아침에 깰 때 종아리가 심하게 쥐는 증상이 없어졌습니다. 팔저림은 자다말고 20~30분은 주물러 쥐야지만 잠을 청할 수 있었고,종아리는 근육이 끊어질 듯 한 고통을 느낄만큼 멍했습니다....(중략)... 구르기를 통해 예전에 다쳤던 허리부분도 드러나고, 맨바닥에서 1000번 수련 후 월수금 1시간 지하철 타고 수련센터, 화목토 2시간 전철타고 서울을 왕복해도 피곤하지 않을 만큼 체력이 좋아집니다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 비뚤어진 척추를 바로잡는 노하우" 책을 읽고 팔 저림 증세를 스스로 치료하신 분의 사례</p> <p>작성일 : 2007.04.25.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/52</p>
<p>40대 후반의 남성 분으로 늘 목과 어깨가 아프고 팔저림 증세가 심해서 물리 치료와 한약,침에 의존했다고 합니다. 우연히 업무차 저희 학회 사무실을 방문한 기회에 "비뚤어진 척추를 바로잡는 노하우" 책을 구입하여 읽은 후에 자신의 팔저림 원인을 깨닫고 경추 베게를 사용하고 운동을 실시하여 현재는 목과 어깨 통증은</p>

<p>물론 팔저림 증세가 없어졌다고 합니다.</p>
<p>ID : h**** 제목 : snpe 5개월의 수련 !~~ 작성일 : 2014.01.24. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/657</p>
<p>제가 허리디스크 판정을 받은 후 왼쪽 다리가 너무 저려 걸다가 주저앉은 적도 있을 정도로 다리 저림이 심했었습니다. 그런데 불과 3~4 개월 만에 이렇게 말끔히 증상이 없어지다니...</p>
<p>ID : 튠**** 제목 : 2%모자람을 찾았다! 작성일 : 2012.12.27. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/534</p>
<p>항상 일상생활에 제한적 요소인 다리 저림은 심리적불안감과 압박으로 내 자신을 괴롭혀오는 중에 강릉대체육과 권호준 교수로부터 '척추를 바로잡아야 건강이 보인다'라는 책을 선물 받고서, 아~~!이것이다~~! 그동안 2% 부족한 것이 해결되는 순간이었다.. 그리고 일 년간 최중기 교수님으로 부터의 많은 배움은 나이가 들어도 다른 사람의 도움 없이 건강하게 살아갈 자신감이 생겼다</p>

④ 내장지방

표 47. 내장지방에 대한 생리학적 효과 사례

<p>ID : g**** 제목 : 체험사례 작성일 : 2011.05.31. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/308</p>
<p>지난 3월 달 종합정기 검진에선 갑상선수치가 정상으로 되어 약 먹지 않아도 된다는 소견이 나왔습니다. 예전에 높았던 복부내장 지방. 체지방이 정상으로 나왔습니다. 현재는 날씬해져서 몸이 많이 축소되어 보인다는 소리를 주변서 많이 듣는 답니다.</p>
<p>ID : 한**** 제목 : 테니스운동 효과적이다. 작성일 : 2009.12.29. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/234</p>
<p>유산소운동을 해야만 내장지방이 빠지는 줄 알았는데 구르기를 많이 하다보니 내장지방이 많이 감소하고 복근도 많이 생기듯 해요. 복부비만에도 구르기가 좋은 것 같습니다.</p>
<p>ID : s**** 제목 : 누구나 해야 하는 인생 운동, SNPE!!!</p>

작성일 : 2018.12.27.
https://cafe.naver.com/snpe/20275
<p>학기 중 진행된 인바디 검사에서 내장지방이 4에서 2 로 감소하였습니다. 내장 지방은 성인병의 원인이 되는 데, 사실 내장지방 4도 거의 정상 범주라고 볼 수 있는데..</p>
ID : 통****
제목 : 다시 걸을수있게 만들어준 snpe~♡♡♡
작성일 : 2018.11.11.
https://cafe.naver.com/snpe/18627
<p>내장지방은 13에서9로 내려갔으며 체지방은27.4에서19.7로 내려갔다 ·본인스스로도 너무 놀랐고 snpe동작 중 구르기 외에 다른 동작자체가 안되었었다 도구사용으로 하는 엘무브는 조금 진행할 수 있었지만 다리와 발등 발바닥통증때문에 서서 버티거나 무릎을 들어올리는 건 정말 꿈도 꾸지 못했다.</p>

⑤ 면역력

표 48. 면역력에 대한 생리학적 효과 사례

ID : 일****
제목 : SNPE는 내안에 잠자고 있는 최고의 명의를 깨워주는 혁신적인 운동
작성일 : 2018.04.30.
https://cafe.naver.com/snpe/11643
<p>이명증과 포진이 건강식품을 안 먹는데도 올라오지 않습니다. 제가 일부러 이 운동을 하면서 건강식품을 끊어보았습니다. 처음에는 끊자마자 이명증이랑 포진이랑 올라와서 아 다시 먹어야 하나 고민했지만 조금 참아 보았습니다. 지금은 제 몸의 면역력이 상승해서 그런지 건강식품의 도움을 받지 않고도 이명증이나 포진이 전혀 생기지 않았습니다.</p>
ID : 8****
제목 : SNPE를 아는 순간, 해답을 찾다
작성일 : 2018.12.29.
https://cafe.naver.com/snpe/20348
<p>면역력이 높아져 목감기에 걸리지 않습니다. 어렸을 때부터 환절기 때마다 항상 목감기가 걸렸습니다. 조금이라도 목이 아프면 바로 병원에 가는 편이어서 약을 항상 달고 살았었습니다....(중략)... SNPE를 알게되고 3월부터 운동을 하다가 한동안 못하면서 C무브운동, 베개를 베고 자고 어깨 풀어주는 거 외엔 운동을 못했는</p>

데도 올해는 한번도 감기에 걸리지 않았습니다.

ID : 샌****

제목 : 살기위해 snpe 수련하다..

작성일 : 2018.07.28.

<https://cafe.naver.com/snpe/14941>

몸의 면역력이 완전 떨어져서 손발이 넘 차갑고 속이 냉해서 한여름에도 수면양말을 신고 자야했고 족욕을 해야했고 에어컨바람 쐬지도 못했어요. 수면양말을 벗고 에어컨바람을 쐬도 이제 아무렇지도 않고 얼음물을 못 먹었는데. 이제 얼음물 먹어도 몸이 괜찮아요.

ID : S****

제목 : SNPE~!! 너는 내 운명

작성일 : 2018.05.29.

<https://cafe.naver.com/snpe/12974>

운동의 효과로 면역력이 강해져서 늘 감기를 달고 살던 저에게 이제는 병원에 갈 일이 없어졌습니다. 그리고 두어번의 감기증세로 코막힘이 있었으나 웨이브 베개와 다나손을 이용하여 후두골건인 과 목 주변 전체를 신경써서 이완시켜 주고 전신 근막이완 운동을 가볍게 해준 후 숙면을 취해주니 이틀정도 지나 마법 같은 자연치유를 경험했습니다.