


바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

정서적/임상적 안정 효과

1) 증상별 정서적/임상적 안정 효과

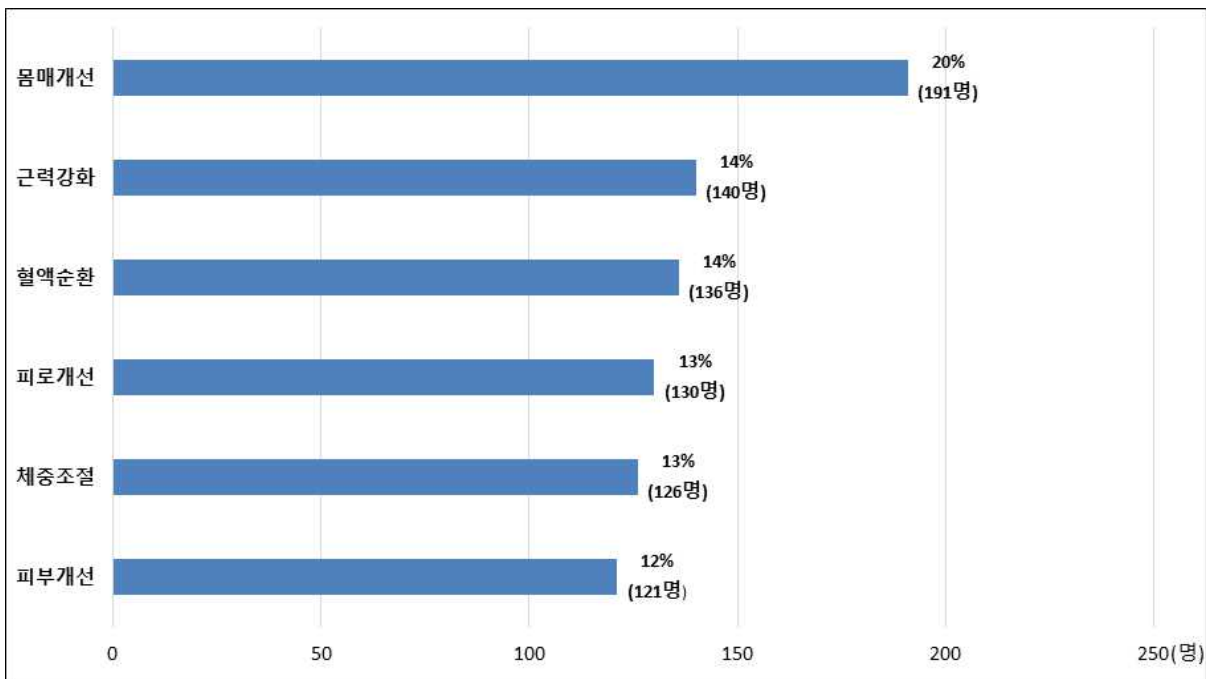


그림 20. 증상별 정서적/임상적 안정 효과

- ▷ 참여자들이 보고한 증상별 정서적/임상적 안정 효과를 살펴보면 <그림 20>과 같음.
- ▷ 전체 975명의 사례 중 **몸매개선이 21%(191명)로 가장 높은 수치**를 보이고 있었으며, **근력강화 16%(140명), 혈액순환 15%(136명), 피로개선 15%(130명), 체중조절 14%(126명), 피부개선 14%(121명)** 순으로 긍정적인 신체 변화가 있음을 확인할 수 있음.
- ▷ SNPE를 통해 자신이 원하는 체중을 조절 및 유지하면서 근력을 강화하고 몸매를 개선하는 사례가 나타났음.
- ▷ 몸매개선, 체중조절, 피부개선은 참여자들의 자기존중감 향상과 밀접하게 관련되어 **SNPE를 지속적으로 참여하는 동기가** 됨.
- ▷ 피부개선 사례를 통해 SNPE가 아토피, 여드름, 습진, 티눈 등 질환의 치료뿐만 아니라 피부색이나 잡티 개선에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음.
- ▷ SNPE를 통한 숙면과 혈액순환 개선의 효과로 현대인의 고질적 질환인 만성피로가 개선되는 것으로 나타남.

2) 증상별 정서적/임상적 안정 효과 사례

① 몸매개선

표 49. 몸매개선에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : 김****</p> <p>제목 : 72기 김혜경 총체적 난국에서 조금씩 나아져 가고 있다고 나를 느끼며</p> <p>작성일 : 2016.08.20.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/906</p>
<p><i>1달 반 동안 몸무게는 2kg이 빠졌고 많이 먹는데도 불구하고 너무 기쁘다. 몸매가 예뻐졌다는 소리를 들었다. 태어나서 들어본 적이 없었는데 너무 기쁘다.</i></p>
<p>ID : 조****</p> <p>제목 : SNPE바른자세 척추교정운동 후 손목터널증후군과 가슴 통증 증상해결 SNPE운동과 도구 사용의 중요성</p> <p>작성일 : 2016.03.03.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/833</p>
<p><i>운동을 열심히 하다 보니 자연스럽게 통증도 없어지고 주변에서 몸매도 예쁘다는 소리도 들어 요새는 행복해 하며 사는 것 같다.</i></p>
<p>ID : 까****</p>

<p>제목 : 허리디스크 통증에서 벗어나 SNPE로 아름다움을 찾다♥ 작성일 : 2018.07.22. https://cafe.naver.com/snpe/14769</p>
<p>SNPE는 딱 8가지 동작으로 아주 짧은 기간에 원하는 몸매가 나타났습니다. 몸매에 좋다는 운동을 고르느라 애쓸 필요 없이 정해진 몇 가지 동작으로만 집중, 반복하면 건강과 아름다운 몸매를 얻을 수 있겠구나 몸소 체험하게 된 경험이었습니다.</p>
<p>ID : 원**** 제목 : 바디라인에 집착한 나의 s.n.p.e 작성일 : 2018.08.24. https://cafe.naver.com/snpe/15815</p>
<p>정말 아름다운 바디라인에는 s.n.p.e 만큼 빠른 효과적인 운동은 없는거 같아요. s.n.p.e를 하면서 저의 집착 중에 하나인 ... 체중을.. 버렸어요~ 체중보다 체형!!! 365일 다이어트를 생각하는 우리나라 여성들에게 정말 추천하는 운동입니다.</p>

② 근력강화

표 50. 근력강화에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : 박**** 제목 : SNPE는 든든한 내 친구 작성일 : 2016.06.08. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/851</p>
<p>몸 전체가 틀어지고 근력이 없었던 저는 고3 수험생 때 목의 통증을 시작으로 늘 통증을 달고 사는 삶을 살았습니다....(중략)... 기존의 운동으로는 척추 주변 근육에 근력이 생기지 않던 제가 운동 한 달 만에 척추 주변 근육들이 단단하게 생기게 되었습니다.</p>
<p>ID : 아**** 제목 : 내 가슴을 다시 뛰게 한 SNPE 작성일 : 2010.12.29. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/288</p>
<p>SNPE를 본격적으로 수련한 지 4개월이 되어가는 지금의 몸 상태는....(중략)... 예전보다 근력도 더 많이 생겼으며 몸이 조금씩 교정이 되고 있다는 느낌을 받고 있습니다.</p>
<p>ID : 8**** 제목 : 고관절 통증완화에 도움이되는 SNPE 작성일 : 2018.12.22.</p>

<https://cafe.naver.com/snpe/20135>

사람마다 체형고민이 다르듯이 대부분의 여성분들은 허벅지가 얇은걸 선호하지만 마른체형이나 근육이 없는 사람은 허벅지 근육이 없어 고민이기도 합니다. 저 또한 하체에 근력이 부족하고 다리 모양에도 관심이 많았는데 하체 근육과 힙업, 허리 근력에 정말 도움이 많이 되는 것을 느꼈습니다.

ID : 7****

제목 : SNPE 바른자세 척추교정운동으로 얻은 복근과 복부주름 개선

작성일 : 2017.06.15.

<https://cafe.naver.com/snpe/5307>

다리의 근력도 많이 좋아졌습니다. 예전에도 30분에서 1시간정도 툴툴히 걷곤 했습니다. 그러나 교수님께서 최소한 2시간은 걸어야한다 하시기에 황사가 심한 날이나 피치 못할 일이 있을 때 빼고는 거의 매일 정해진 코스를 열심히 걸었습니다.

③ 혈액순환

표 51. 혈액순환에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : 이**** 제목 : "SNPE" 내인생의 날개를 달며~!!자가면역 질환과 통증을 해결~!!제2의 인생을 펼치다~!! 작성일 : 2016.06.15. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/860</p>
<p>온몸 점막질에 나타나는 염증들로 인해 약과 항생제를 달고 살았던 나는 목 안쪽 식도 부분까지 염증이 차오르는 증상들이 단 한 차례도 발생하지 않고 있다는 사실만으로도, 나는 분명 snpe로 인한 효과를 보고 있다는 확신이 들었습니다. snpe운동을 통해 굳어져 있던 근육들이 풀리면서 원활한 혈액순환을 통한 순환계 쪽과, 자율신경들이 하나 하나 살아나 제 몸을 깨웠다는 느낌이라고나 할까</p>
<p>ID : c**** 제목 : 허리,고관절,골반변위,일자허리 증상호전 작성일 : 2015.05.31. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/756</p>
<p>운동시작한지 6개월가량 되었는데, 운동을 시작하고부터는 소화가 잘되어서 체하는 일이 없어졌습니다. 혈액순환이 잘되어서 건강해 보인다는 말도 듣고 젊어졌다는 말도 들었습니다. 몸이 많이 가벼워졌고 굳어있고 혈액순환이 안 되던 부분들에 영양공급이 되어서 앙상하던 손과 발이 예뻐졌습니다.</p>
<p>ID : r**** 제목 : 출산 전후의 SNPE의 효과 작성일 : 2011.09.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/347</p>
<p>벨트로 골반을 모아 운동하니 자궁도 따뜻해지면서 임신도 잘 되고, 출산막달까지도 몸에 혈액순환이 원활해 몸이 붓지도 않았습니다. 첫 출산도 3시간 만에 순산 하고, 출산 후 회복도 빨랐습니다.</p>
<p>ID : s**** 제목 : 소소한..소소하지 않은 나의 SNPE 작성일 : 2018.08.24. https://cafe.naver.com/snpe/15849</p>
<p>혈액순환이 좋아졌습니다. 혈액 순환이 잘 되고, 체온이 올라가다 보니 수족냉증으로 평생 차가울 줄 알았던 제 손과 발은 가족들도 놀랄 만큼 따뜻해졌습니다. 체온이 올라가다 보니 면역력도 좋아지고, 제일 신기했던 것은 불규칙했던 월경 주기가 제자리를 찾았습니다. 그러다 보니 자연스레 갖은 노력을 해도 안 없어지던 피부 트러블 또한 눈에 띄게 좋아졌습니다. 또한 땀구멍이 막혔지 싶을 정도로 땀이 안 나던 저인데 이제는 땀도 잘 나고, 독소 배출도 잘 되는 거 같습니다.</p>

④ 피로개선

표 52. 피로개선에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : 김**** 제목 : 20년의 절망 가운데 인생의 희망을 찾게 해 준 SNPE, 감사합니다 작성일 : 2018.04.30. https://cafe.naver.com/snpe/11615</p>
<p>양치질 할 힘도 없어 어디를 나가지도 못했고, 잠을 자도 자도 기운이 없어 매일 잠으로만 시간을 보냈던 제가 아침에 일어나서 SNPE운동을 하러 갑니다....(중략)... 아무리 많이 자도 도저히 몸이 일으켜지지 않았던 것과 달리 적정시간을 자면 눈이 떠지면서 벌떡 일어날 수 있게 되었습니다. 요즘에는 6~9시간을 자는 것 같습니다.</p>
<p>ID : S**** 제목 : 허리 통증, 디스크 이젠 두렵지 않다 작성일 : 2018.01.23. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/911</p>
<p>만성피로! 육아로 힘들고 지치기도 했고 꼭 낮잠을 자야 하루 일정을 제대로 생활할 수 있었다. 하루하루 피곤하고 졸리기만 했다. 출산 후의 삶을 표현하라면 '잠'이었다. 매일 졸음운전하고 있는 내 삶이 너무 싫었다....(중략)... 저질체력, 만성피로. 내 몸에서 지울 수 없었던 이 두 단어가 SNPE 운동을 하면서 조금씩 희미해지는 것 같다.</p>
<p>ID : 리**** 제목 : 든든한 후원자 SNPE 척추 운동~ 두아이 자연분만, 출산이 가장 쉬웠어요~~! 작성일 : 2016.04.22. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/844</p>
<p>육아를 하는 동안 휴가도 없고 쳇바퀴처럼 똑같은 하루 속에 몸은 정말 늙다 못해 고장 나는 것 같고 아침에 일어나면 두들겨 맞은듯한데 아무도 알아주지 않는 것이 육아인 걸....(중략)... 하지만 저는 애들 재우고 육아스트레스와 피로를 SNPE 도구로 풀고 자니 힘든 시기를 건강하게 잘 보내고 있는 거 같아요.</p>
<p>ID : 상**** 제목 : 김지연 체험사례 작성일 : 2017.11.19. https://cafe.naver.com/snpe/8169</p>
<p>SNPE운동 후 달라진 점은 피곤함이 줄었다는 것이다. 몸이 항상 피곤하고 책도 몇 페이지 넘기지 못하고 졸아서 나이 탓만 했는데 SNPE 이론 시험을 준비하며 공부하는데 5~6시간을 거뜬히 책상에 앉아서 집중하는 내 모습을 보며 또 신기했다. 모든 육아와 살림 그리고 입시 레슨까지 모두 소화하면서도 이런 에너지가 남아있다는 것이 놀라웠다.</p>

⑤ 체중조절

표 53. 체중조절에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : S**** 제목 : SNPE로 기분좋은 변화를 경험하다 작성일 : 2018.01.23. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/912</p>
<p>근살이 빠지면서, 전에는 꿈도 꾸지 못했던 체중을 유지하고 있다. 아무리 운동 열심히 하거나 아프더라도 55kg 밑으로는 내려가본 적이 없었는데 말이다. 살을 빼고 싶으면 먼저 자세를 바로 잡아야하는 것 같다.</p>
<p>ID : 깔**** 제목 : 5kg감량효과+엄청난 두통, 어깨근육통이 좋아졌어요~~ 작성일 : 2014.04.10. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/672</p>
<p>요가한지 3개월쯤 지나니 체중 또한 5kg이상 빠지면서 슬림한 몸으로 변하여 몸도 가벼워지고 주변에서 많이 예뻐졌다는 말을 많이 들었다.</p>
<p>ID : 로**** 제목 : SNPE체형교정센터 병점점 22세 노주연회원님 체험사례입니다 작성일 : 2013.08.30. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/560</p>
<p>체중감량에도 확실한 성공을 거두게 되었습니다. 3개월 전 저의 체중은 58.8kg에서 현재 50.7kg을 유지 중에 있습니다. 하체 비만이 굉장히 심했던 지라 늘상 콤플렉스였지만 이 또한 극복해내어 현재로선 상, 하 체 균형이 많이 비슷해져서 지금은 꽤 날씬해졌다고 당당히 자부합니다.</p>
<p>ID : 류**** 제목 : 밥솥과의 인연 SNPE를 만나다 작성일 : 2016.08.18. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/898</p>
<p>뭔가 내 몸이 바뀌고 있다는 느낌을 받았습니다. 체중도 또 10kg정도 감량이 되서 2010년 때 보다 20kg ~ 22kg 정도 감량이 되었습니다. 기쁜 일이죠..</p>

⑥ 피부개선

표 54. 피부개선에 대한 정서적/임상적 안정 효과 사례

<p>ID : 김**** 제목 : 보약중에 보약 SNPE를 만나 강인한 체력으로 작성일 : 2016.06.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/868</p>
<p>피부에 탄력이 많이 생기고 주변에서 얼굴을 성형했느냐고 까지 물었습니다. 나에게도 운동을 통해 근육이라는 친구들이 마일리지가 쌓이듯 내 몸에 건강마일리지가 쌓이고 있었습니다. snpe는 내가 복용해본 보약중에 제일 확실한 보약이다. 라고 결론을 짓게 되었습니다.</p>
<p>ID : 마**** 제목 : 몸(근육)이 부드러워져야 마음(성격)도 부드러워진다. 몸 = 맘 작성일 : 2012.12.11. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/484</p>
<p>목 뒤 어깨 쪽으로 아토피가 심했는데요, 아토피는 성인이 된 후로 생겼던 거 같습니다. 항상 가려워서 긁고 상처 나고 작은 물집 같은 것들이 생겼는데. 그 물집들이 터지면서 색소침착이 되었는지. 주근깨처럼 보입니다. 피부과 연고를 너무 많이 발라서 더 악화 된 거 같습니다....(중략)... snpe운동을 한 후 1달 뒤부터 신기하게 가렵지 않게 되었습니다.. 항상 가려워서 긁었던 게 옛그제 같은데 신기하게 어느날 아무렇지도 않게 되었고.</p>
<p>ID : 김**** 제목 : 20년의 절망 가운데 인생의 희망을 찾게 해 준 SNPE, 감사합니다 작성일 : 2018.04.30. https://cafe.naver.com/snpe/11615</p>
<p>피부염이 있어서 피부가 가려워서 긁다가 잠이 깬 적도 많은데, SNPE를 하고 나서 피부를 긁다가 잠이 깬 적이 손에 꼽습니다.</p>
<p>ID : 샨**** 제목 : 나를 찾아가는 과정 SNPE 작성일 : 2018.05.06. https://cafe.naver.com/snpe/11882</p>
<p>피부혈색도 정말 많이 좋아져서 화장하는 거 진짜 귀찮아하는 저에게 꿀피부를 안겨주었습니다. 스킨, 에센스, 앰플, 로션, 크림, 수면팩 무한반복에서 요즘엔 스킨만 바를 때도 있고 크림만 가볍게 발라주어도 안건조해요!</p>