


# 바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

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

## 심리적 효과

### 1) 긍정적 심리 변화 효과<sup>1) 2) 3)</sup>

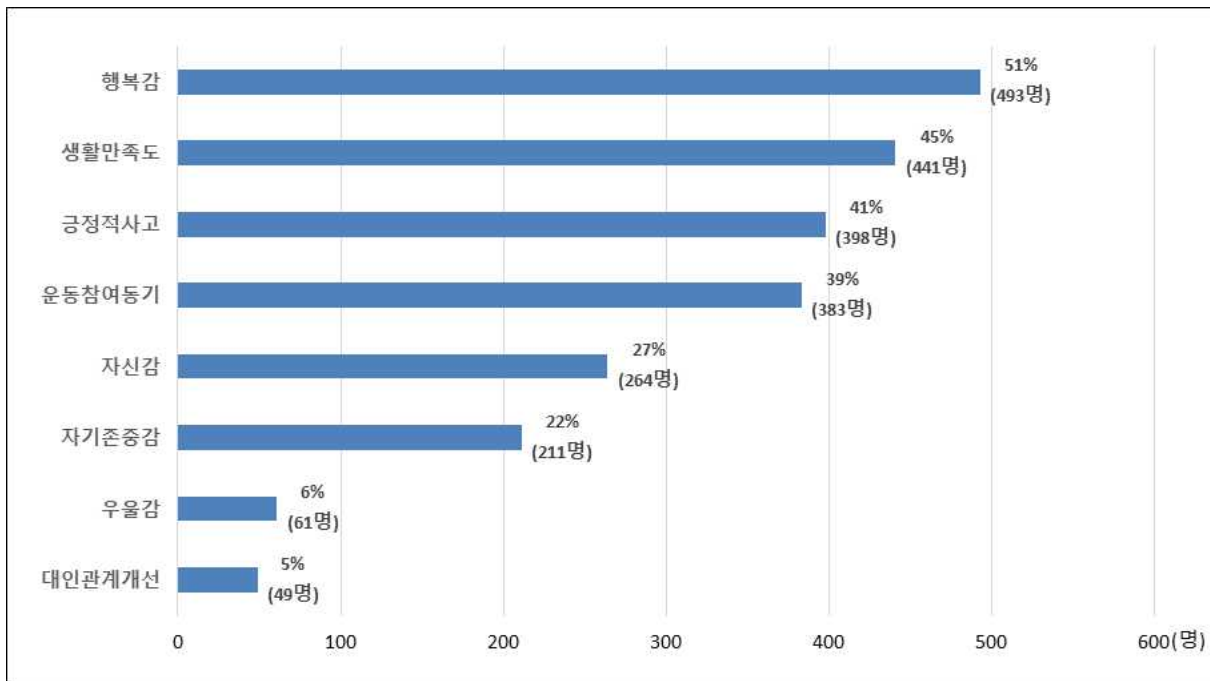


그림 21. 긍정적 심리 변화 효과

- 1) 행복감은 참여자의 기분 상태의 증가를, 생활만족도의 향상은 통증완화 및 교정치료 등을 통해 삶의 질이 높아진 경우를, 자기존중감의 향상은 통증완화, 교정치료, 몸매 및 피부개선, 체중조절, 근력강화 등을 통해 자기 자신의 기대 수준 증가를 의미함.
- 2) 참여자들이 보고한 긍정적사고의 대표적인 예로는 감사함, 배려, 스트레스 대처방법, 인내, 세상을 아름답게 바라보기 등이 있으며, 이는 주변 사람들과의 관계 개선에 도움을 준 것으로 나타남.
- 3) 자신감 증가 사례로는 통증과 교정치료에 대한 자신감, 자신의 삶에 대한 자신감으로 구분할 수 있으며 우울감 감소와 높은 상관관계를 보임.

- ▷ 975개의 체험사례에서 긍정적 심리 변화 요인으로 **행복감 증가가 51%(493명)로 가장 높았으며, 생활만족도 증가 45%(441명), 긍정적사고 41%(398명), SNPE 참여동기 증가 39%(383명)** 순으로 나타남.
- ▷ 심리적 변인들은 서로 독립적이기보다는 **상호작용이 가능한** 것으로써, 이들 간의 영향 관계 속에서 SNPE를 지속하려는 **운동참여동기가 강화되는 선순환 구조**가 구축됨.
- ▷ 위와 같은 결과는 SNPE 바른 자세 척추운동을 통해 신체적 건강의 증진 효과뿐만 아니라 **심리적으로도 큰 효과**를 얻고 있음을 시사함.

## 2) 긍정적 심리 변화 효과 사례

### ① 행복감

표 55. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 행복감

<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 허리수술로 좌절감에 빠진 요가강사가 SNPE로 희망을 찾기까지~</p> <p>작성일 : 2014.06.22.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/697">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/697</a></p>
<p>지금은 고질적인 허리통증이 말끔히 사라지고 유연성과 근력도 많이 향상되었습니다. 요가를 할때보다 더 건강해졌고 에너지가 넘칩니다. 무얼해도 즐겁고 행복하죠</p>
<p>ID : 박****</p> <p>제목 : SNPE 4개월째.. 새로운 삶을 만나다!</p> <p>작성일 : 2014.01.21.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/650">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/650</a></p>
<p>약과 주사에 의지하면서 점점 몸도 마음도 지쳐가던 때와 달리 더 건강해지기 위해서 제가 할 수 있는 일이 있다는 것이 즐겁고 행복합니다. SNPE운동 만들어주신 교수님께 정말 감사하고 또 감사할 따름이에요.</p>
<p>ID : 강****</p> <p>제목 : SNPE로 내인생은 리셋중^^</p> <p>작성일 : 2018.04.28.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/11566">https://cafe.naver.com/snpe/11566</a></p>
<p>SNPE를 통해 제 인생의 터닝 포인트가 되었으며 제몸과 마음이 리셋! 되고 있음을 고백 합니다. 제 인생에 있어서 가장 의미 있고 가치 있는 선택이며 다른 것이 아닌 SNPE만의 집중, 반복만이 My Way 라는 것을 깨달은 요즘 너무 너무 행복합니다.</p>

ID : 다****
제목 : 체험사례 (한림대 이정옥)
작성일 : 2011.06.15.
<a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/319">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/319</a>
한림대에서 SNPE 만날 수 있었다는 것. 건강한 새로운 삶을 살아갈 수 있어서 감사하고 행복하다. 척추 질환과 경추 질환에서 벗어 날 수 있게 많은 사람들에게 희망의 전도사이신 교수님 감사합니다.

## ② 긍정적사고

표 56. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 긍정적사고

ID : 김****
제목 : ☆☆☆ 또 다른 꿈을 꾸게 해 준 SNPE ☆☆☆
작성일 : 2016.06.20.
<a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/874">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/874</a>
SNPE 바른자세 운동은 저에게 건강한 신체뿐만 아니라 긍정적인 마인드도 같이 선물해 주었고 이로 인해 저는 무기력했던 삶에서 내일을 꿈꾸는 삶으로 바뀌게 되었습니다. 이처럼 훌륭한 운동이 또 있을까요?
ID : 7****
제목 : SNPE 바른자세와 함께 즐겁게 살아가기
작성일 : 2017.06.19.
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/5367">https://cafe.naver.com/snpe/5367</a>
무엇보다 몸이 점점 더 좋아지면서 성격이 밝아지고, 사람들을 웃으면서 대하게 되고, 사고방식도 긍정적으로 바뀌어가는 제 모습을 발견하게 되었습니다. 나는 어깨가 아파서 이 자리까지 오게 되었는데, 성격이 바뀌다니.. 무척 신기했고, 주변에 나와 비슷한 지인들에게 얼른 SNPE를 알려주고 싶다는 생각이 들었습니다.
ID : 김****
제목 : 앞으로의 변화가 더욱 기대되는 SNPE
작성일 : 2015.12.21.
<a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/819">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/819</a>
SNPE운동으로 인해 고통스러웠던 통증에서 해방되니 만성피로 현상이 줄어들었고 그로 인해 몸이 좋아지니 마음 또한 건강해지면서 밝고 긍정적인 마인드로 변하는 저를 발견했습니다.
ID : 김****

<p>제목 : 한림대 snpe 체험사례          작성일 : 2008.06.17.  <a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/73">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/73</a></p>
<p>건강해지니 마음이 긍정적으로 바뀌어서 세상을 보는 눈도 많이 바뀌었습니다. 그래서 몸의 건강이 정신에 미치는 영향이 얼마나 중요한지를 세삼 깨달았습니다.</p>

### ③ 운동참여동기

표 57. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 운동참여동기

<p>ID : 더****          제목 : SNPE; 나의 운동인생 마지막 종착역          작성일 : 2018.07.21.  <a href="https://cafe.naver.com/snpe/14734">https://cafe.naver.com/snpe/14734</a></p>
<p>타운동과는 다르게 시간이 자날수록 회의감이 아닌 기대감이 생기는 것은 처음 겪는 경험입니다. 운동을 하면서 다른 운동 알아봐야 하나? 하는 생각을 멈추게 해준 SNPE! 나의 운동인생 마지막 종착역이 틀림없네요!</p>
<p>ID : 자****          제목 : SNPE운동으로 수족냉증.요통이 사라짐          작성일 : 2012.10.15.  <a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/468">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/468</a></p>
<p>구십구세까지 팔팔하게 생활할 수 있다는 꿈을 이룰 수 있는 운동법이 바로 SNPE이라고 믿어 일상생활로 실행하여 건강한 자연인을 꿈꾸면서 SNPE 운동 실천하고 있습니다.</p>
<p>ID : 8****          제목 : SNPE 를 알고 삶이 두렵지 않다. 건강하게 살 자신이 생겼다.^^          작성일 : 2018.06.28.  <a href="https://cafe.naver.com/snpe/14038">https://cafe.naver.com/snpe/14038</a></p>
<p>수련 3개월 후 너무 많은 신체의 유익한 변화들을 느끼고 확인하면서 확실하게 느꼈습니다. SNPE는 평생운동이다. SNPE만 있으면 사는 그날까지 아프지 않겠구나! 라는 생각과 함께 확신을 얻었습니다.</p>
<p>ID : 7****</p>

<p>제목 : 이제 시작! 나의 SNPE</p> <p>작성일 : 2017.0619.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/5372">https://cafe.naver.com/snpe/5372</a></p>
<p>지도사 과정을 이수하면서, 스스로 운동하면서, SNPE에 대한 확신이 생겼습니다. 평생 SNPE과 함께하면, 제 꿈을 마음껏 펼쳐볼 수 있을 것 같습니다.</p>

#### ④ 자신감

표 58. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 자신감

<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 새로운 나의 인생 터닝포인트 SNPE 69기 이경숙</p> <p>작성일 : 2016.06.19.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/867">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/867</a></p>
<p>지금은 거울 앞에 서있는 내 다리를 보면 전과 달라져가는 모습이 보인다. 중요한 것은 자신감이다. 당당히 서있는 내 자신이 좋다. 이제는 부끄럽지 않다. 방법을 알기에 흐뭇한 미소를 즐긴다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : SNPE..그 두번째 사례입니다!( 디스크 수핵 파열)</p> <p>작성일 : 2008.05.02.</p> <p><a href="https://cafe.naver.com/snpe/20326">https://cafe.naver.com/snpe/20326</a></p>
<p>외적인 변화보다 더 중요한 것은 바로 마음가짐의 변화이구요. 처음엔 모자를 푹 눌러쓰고 통증에 괴로워하며 누구와 얘기 나누는 것도 귀찮아했었는데 지금은 살도 빠지고 몸도 건강하고 그래서 늘 자신감이 넘친 생활을 하고 있어요.</p>
<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 안락한 생활을 가져다준 SNPE 체형교정운동</p> <p>작성일 : 2006.07.17.</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/159">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/159</a></p>
<p>어쩔 수 없이 평생 이렇게 살아야 하는구나 하고 체념하던 중 최중기 교수님을 알게 되었습니다. 교수님께서 알려주신 SNPE 체형교정요가로 현재 저는 너무나도 즐거운 삶을 살고 있고 또한 몰랐던 저의 몸 상태를 더욱 잘 알게 되면서 자신감도 얻었습니다.</p>

ID : 박****
제목 : SNPE척추교정운동으로 6학년2반 새로운 도전
작성일 : 2016.06.08.
<a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/852">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/852</a>
SNPE를 통해 건강한 삶을 영위할 수 있다는 확신과 많은 사람들에게도 알릴 수 있겠다는 자신감이 들었다.

### ⑤ 자기존중감

표 59. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 자기존중감

ID : 8****
제목 : SNPE를 아는 순간, 해답을 찾다
작성일 : 2018.12.29.
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/20348">https://cafe.naver.com/snpe/20348</a>
자존감이 참 낮았는데 이 짧은 지도사과정을 통해 저를 알아보는 좋은 계기가 되었고 몸이 편해지고 에너지가 생기니 뭐든 다 잘해 낼 것만 같은 근자감이 생기면서 제자신도 조금은 사랑하게 되었습니다.
ID : S****
제목 : ☆☆강남YMCA센터 회원님의 체험사례입니다~^^♡ ☆☆
작성일 : 2017.08.28.
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/6224">https://cafe.naver.com/snpe/6224</a>
틀어진 골반 때문에 미디움 사이즈를 입었던 바지가 이제는 스물도 들어가더라고요. 몸무게 변화는 크게 없지만, 틀어진 골반이 제자리로 오니 스물이 들어가는 것이었지요. 제 자신이 너무 신기해서 몸매에 대한 자존감도 올라가니, 자신감이 생겼습니다.
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>
SNPE를 통하여 현재는 다른 오현진으로 살아가고 있습니다. 무기력하고 자존감이 낮던 오현진이 아닌 당당하고 자존감 높은 오현진으로! 오랜만에 본 지인이 그렇게 말하더군요. 오현진이 이렇게 잘생긴 사람이었냐

고 속으로 엄청 좋았고 소리쳤습니다. 인생의 공짜는 없습니다. 진짜 최고의 성형은 SNPE지만 진짜 성형도 고통이 따르는 것처럼 SNPE도 자신을 변화시키기 위해서는 고통이 따른다는 것을.

ID : 봄\*\*\*\*

제목 : 자꾸 욕심나잖아!...나만 알고 싶은 SNPE

작성일 : 2018.07.27.

<https://cafe.naver.com/snpe/14934>

김태희, 한가인, 한지민 등 연예인들과 나를 비교하며 스스로 자존감을 떨어뜨리는 일은 이제 하지 않는다. 사람들마다 각자 고유의 아름다움이 있다는 것을 알게 됐기 때문이다 세상을 바라보는 시각이 SNPE를 통해 바뀌게 됐다.

## ⑥ 우울감

표 60. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 우울감

ID : 나\*\*\*\*

제목 : SNPE척추교정운동으로 산후우울증 극복사례

작성일 : 2016.06.06.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/848>

작은 일에도 예민하고 삶에 대한 의지가 거의 바닥이었는데, SNPE운동을 하고 나서 마음도 편해지고 말투도 부드러워지고 식구들한테도 더 잘하게 되고 삶에 대한 애착이 생기게 되었습니다. 요즘 메스컴에서 자주 나오는 산후우울증을 직접 겪고 보니 그 심각성을 깨닫게 되었고 snpe만나 다행이도 극복한 게 행운이었습니다.

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>

몸의 통증도 견디기 힘들었지만, 오랜 세월동안 스스로를 갇어 놓으며 마음의 병을 안고 살아왔던 제가 snpe를 만나 새로운 세상에 눈을 떴고, 희망과 미래를 다시 설계하게 되었다는 사실이 아직도 믿어지지 않습니다.

단절되었던 시간만큼이나, 앞으로 공부하고 나아가야할 길이 멀겠지요. 하지만, 이젠 두렵거나, 어둡지 않습니다.

ID : 8\*\*\*\*

제목 : SNPE로 인생 업그레이드 됐어요. ^^

작성일 : 2018.12.27.

<a href="https://cafe.naver.com/snpe/20260">https://cafe.naver.com/snpe/20260</a>
<p>학생 때부터 손과 종아리, 발에 부종이 있었는데 구르기를 하고부터 완화되었습니다. 우울감이 자신감으로 바뀌었습니다. 본원 강의 듣기 전 약간의 우울감이 남아있었는데 몸이 좋아져서 그런 것도 있겠지만 강의를 들으며 나의 소프트웨어가 변해서 우울감이 없어진 것 같습니다.</p>
<p>ID : 부****          제목 : 마음은 우리 몸에서 가장 강한 근육이다!          작성일 : 2018.12.20.</p>
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/20089">https://cafe.naver.com/snpe/20089</a>
<p>1년을 넘게 혼자 전전긍긍하다가, 아이가 두돌이 되면서 정신과에 가서 '우울증'과 '무기력증' 진단을 받고 약도 먹고 치료를 하게 됩니다...(중략)... 우울증에서 완전히 벗어났어요. 아무리 정신과 상담을 하고 약을 먹고 책을 읽어도 해결되지 않던 감정을 스스로 통제하고 조절할 수 있게 된 거죠.</p>

## ⑦ 대인관계개선

표 61. 긍정적 심리 변화 효과 사례 - 대인관계개선

<p>ID : 서****          제목 : SNPE를 만나 행복하다!(68기 한기선)          작성일 : 2016.06.21.</p>
<a href="http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/882">http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/882</a>
<p>이쁜 아이들은 엄마에 운동도구를 잘 사용하여 자신의 건강도 챙기는 것 같아 너무 행복하다. 서로 스킨십이 생기니 가족 간에 소통도 좋아지고 집 분위기가 화기애애해졌다.</p>
<p>ID : 뜻****          제목 : 몸이 아프면 마음도 아프다. SNPE를 만나고 얻은 나의 자존감♥          작성일 : 2018.07.21.</p>
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/14746">https://cafe.naver.com/snpe/14746</a>
<p>무엇보다 엄마랑 다투는일도 거의 없어지고 집에서 운동하는 모습을 보며 엄마랑 가족들도 내가 선생님이 되어 직접 가르치고 하면서 그저 어설픈 긍정적인 생각이 아닌 근거있는 자신감이 생겼다. 나의 근자감의 근거는 SNPE♥          내가 내 자신을 사랑하지 못하는 이유는 나를 잘 모르고 내 자신에게 기대할 점이 없다는 것이라는걸 SNPE를 만나고 나서 완전히 깨닫게 되었다.</p>
<p>ID : 8****          제목 : SNPE 기나긴 여정의 시작          작성일 : 2018.12.16.</p>
<a href="https://cafe.naver.com/snpe/19945">https://cafe.naver.com/snpe/19945</a>



저희 가족. 뺏속까지 경상도 사람들이거든요... 감정표현 서툰...창원 내려와서 1-2년 엄마아빠와 진짜 많이 다뤘어요...(중략)... 상황을 받아들이는 제가 변하고, 그걸 받아들이는 엄마도 변해서이지 않을까 싶어요. 무튼, 이 사건을 이후로 전과 달리 엄청 엄청 화목하게 지내고 있습니다.

ID : l\*\*\*\*

제목 : 판교-최다희쌤^^산후 척추 및 목,어깨 교정 사례

작성일 : 2012.03.30.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/395>

가장 중요한 것은 제가 몸이 건강해지니 기분도 좋아지고 더 많이 웃고 신랑과 아기에게 더 잘하다 보니 요가시간이 되면 여보 요가 가야지? 하고 신랑이 더 챙깁니다. 역시 몸이 건강해야 마음의 행복도 따라 오는 것 같습니다.