

바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석



서울대학교 스포츠과학 연구소

연구기간 2018.12.01. ~ 2019.02.28.

SNPE 참여자 분석 결과

- ▷ SNPE 참여자 분석 결과 전체 참여자의 70%는 척추 또는 경추 관련 질환을 앓고 있는 것으로 나타남.
- ▷ SNPE에 참여하며 **다른 치료를 병행하고 있는 참여자가 극소수**로 나타났으며 이는 참여자들의 SNPE에 대한 의존도가 높음을 시사함.
- ▷ 대부분의 치료 방법들이 통증을 느끼는 부위에 국한된 반면, SNPE는 통증을 근본적인 원인을 찾아 건강을 증진시킨다는 원리에 입각한 운동이라는 점에서 참여자들이 **높은 만족도를 보이며, SNPE에 집중**하는 것으로 판단됨.
- ▷ 참여자들의 67%가 증상이 발현된 가장 큰 원인으로 ‘바르지 못한 자세’를 꼽은 것은 ‘바른 자세 척추운동’이라는 명칭에서도 강조되고 있듯이, **평소 자세가 신체의 건강과 부상에 미치는 영향력**이 크다는 것을 알 수 있는 대목임.
- ▷ 목과 허리의 통증이 현대인에게 나타나는 고질병임을 고려할 때, SNPE가 **현대인의 필수운동**으로서 충분한 자격을 갖추고 있다고 평가할 수 있음.

SNPE 참여에 따른 효과 분석 결과

- ▷ SNPE를 통해 **통증 완화 및 교정 치료 효과를 경험한 사례가 70% 이상**으로 집계되어 SNPE의 탁월한 효과가 입증됨.
- ▷ 척추 측만 및 전만(202명), 라운드숄더(94명), 거북목 및 일자목(86명), 흰 다리(75명) 등의 증상에 **탁월한 교정 치료 효과**를 갖는 것으로 나타남.
- ▷ **바른자세벨트, 웨이브 베개 등의 효과적인 도구를 사용**함으로써 우수한 교정 치료 효과를 거둔 것은 **다른 운동 치료법과의 차별성을 강조**할 수 있는 근거가 됨.
- ▷ 참여자들은 SNPE 운동을 **‘매일 할 수 있는 운동’**이면서 **‘매일 하고 싶은 운동’**으로 생각하는 것으로 나타남.
- ▷ 반복과 지속이 교정의 효과를 좌우할 수 있다는 점을 고려할 때, **‘매일 하고 싶은 운동’은 SNPE의 장점**으로 평가할 수 있음.
- ▷ 참여자들의 운동지속의도가 높게 나타난 점을 바탕으로, **SNPE를 체험할 수 있는 기회(무료 체험 이벤트 등)를 확대**하여 새로운 참여자의 유입을 모색해야 함.
- ▷ 통증 부위의 치료와 체형 교정을 통해 **몸매개선(191명), 근력강화(140명), 혈액순환(136명), 피로개선(130명), 체중조절(126명), 피부개선(121명)** 등의 긍정적 변화가 보고됨.
- ▷ SNPE를 통해 교정된 바른 자세는 **신체의 다양한 부위에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음**을 간접적으로 시사함.
- ▷ 간접적인 긍정적 효과의 예로 두통, 불면증, 팔다리저림, 안면비대칭, 무월경증 등의 증상 완화를 들 수 있음.
- ▷ 심리적, 생리적 변화들은 생활만족도 및 자기존중감 향상과 밀접하게 관련되어 **SNPE를 지속적으로 참여하는 동기**로 작용함.

긍정적 심리 변화 분석 결과

- ▷ 행복감 증가(493명), 생활만족도 증가(441명), 긍정적사고(398명), SNPE 참여동기 증가(383명), 자신감 향상(264명), 자기존중감 향상(211명), 우울감 감소(61명), 대인관계 개선(49명) 등의 심리적 효과가 보고됨.
- ▷ 심리적 변인들은 서로 독립적이기보다는 상호작용이 가능한 것으로써, 이들 간의 영향 관계 속에서 SNPE를 지속하려는 운동참여동기가 강화되는 선순환 구조가 구축됨.
- ▷ SNPE가 심리적·정신적 건강에 미치는 효과를 긍정적으로 평가할 수 있음.