

생체신호를 통해 개인 고유의 두뇌와 마음상태를 알아보는

마음결 인지감정기능검사

OBELAB × **bv/ave** 비베어브



측정일시 26.02.28

성명 정민아

성별 여

연령 만 26세

등록번호 b6cab233c002131772247734

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 26.02.28 성명 정민아 성별 여 연령 만 26세 등록번호 b6cab233c002131772247734

마음결 검사란?

맥파에서 얻어지는 생체 데이터를 분석하여 마음건강을 살펴보는 검사입니다. 점수가 70점 미만이거나, 최소 한가지 지표가 위험일 경우 전문가와 상담을 권장 드립니다.

마음 건강 지수



* 데이터 품질: **상**

* 노이즈 제거 후 분석에
사용된 유효 데이터의 양을 나타냅니다.

80점 이상 : 건강
건강한 상태입니다. 현재 상태를
유지하세요.

70 ~ 80점 : 보통
보통의 상태입니다. 현재 상태를
잘 유지하세요.

60 ~ 70점 : 경고
전문가와의 상담을 받아보세요.

60점 미만 : 위험
전문가와의 상담을 받아보세요.

마음 건강 지수



자율신경 활성화도



자율신경 균형도



스트레스 상태

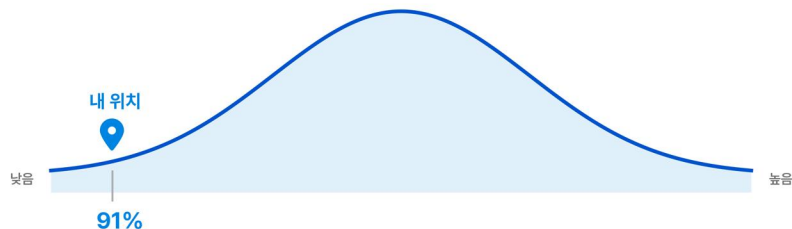


주관적 심리상태

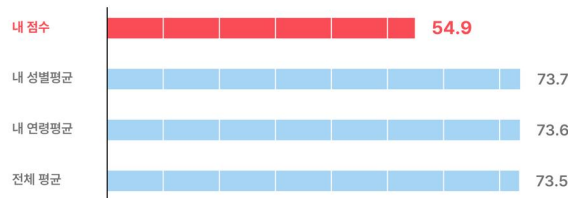


그룹별 통계

20대 마음건강지수 분포



마음건강지수 점수 비교



마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 26.02.28 성명 정민아 성별 여 연령 만 26세 등록번호 b6cab233c002131772247734

마음 건강 점수 (Mind health Score)



* 데이터 품질 : **상**
* 평균 77 bpm

심박변이도를 왜 측정할까요?

심장은 자율신경이 관장하는 주요 신체장기입니다. 심장박동수의 변이도 (박동간 불규칙성)를 측정하면 자율신경의 건강정도를 알아볼 수 있습니다. 변이도가 너무 크면 부정맥이 되겠지만 일정범위내에서 불규칙성을 가지는 것이 자율신경 건강에 좋습니다.

자율신경과 마음건강은 어떤 관계인가요?

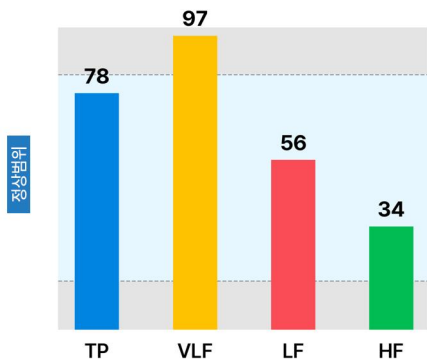
인체가 외부로부터 자극을 받게되면 자율신경에 변화가 일어납니다. 긴장하면 심장이 빨리 뛰거나 무서운 것을 보고 소름이 끼치는 것도 자율신경활동의 결과입니다. 자율신경 활성도와 균형을 통해 평소 스트레스와 마음건강을 알 수 있습니다.

자율신경 활성화도 (ANS activity Index)



좋음

자율신경의 힘이 비교적 크게 유지됩니다.



*여성의 경우 생리 주기에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.

전체 자율신경 힘
TP

자율 신경계 조절 능력을 반영합니다. 정상 범위보다 낮은 경우 면역력이 저하되고 스트레스 대처능력이 떨어질 수 있습니다.

초저주파
VLF

교감신경 활동의 보조지표로 활용됩니다. 혈관운동, 호르몬 등과 관련이 있습니다.

저주파
LF

교감신경 활동의 지표입니다. 정상 범위보다 낮은 경우 급성 스트레스, 피로, 불면증이 동반될 수 있습니다.

고주파
HF

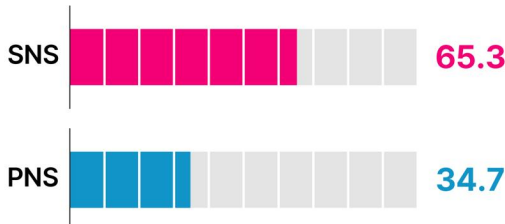
부교감신경 활동의 지표입니다. 정상 범위보다 낮은 경우 불안, 공포, 스트레스가 동반될 수 있습니다.

자율신경 균형도 (ANS balance Index)



주의

교감신경 활성화도의 상대적 증가가 관찰되어 긴장, 불안, 스트레스 상태를 반영합니다.



신경불안 | 공황장애
수면장애 | 흥분 | 손떨림
변비 | 두통

교감신경과 부교감신경 사이의 균형을 나타내며 건강한 상태에서 6:4 ~ 4:6 정도의 비율로 나타납니다. 정상범위를 벗어나 한쪽으로 치우친 경우, 그래프 측면에 표시된 증상이 동반될 수 있습니다.

우울 | 무기력 | 어지러움
맥박감소 | 혈압감소
설사 | 부종

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 26.02.28 성명 정민아 성별 여 연령 만 26세 등록번호 b6cab233c002131772247734

스트레스 상태

(Stress & Resistance Index)



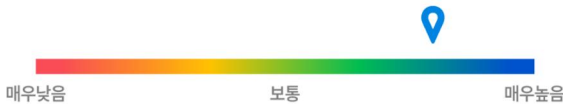
매우 좋음
스트레스 지수가 낮고 스트레스저항도는 높아 스트레스 내성이 강하고 건강한 상태입니다.

스트레스 지수



인체에 가해지는 스트레스의 정도를 나타냅니다.
화살표가 우측에 가까울수록 피로감이 커지며 두통, 불면, 근육통 등의 신체 증상이 나타날 수 있습니다.

스트레스 저항도



환경의 변화 또는 스트레스에 대해 인체가 적절하게 대응하여 안정된 상태를 유지할 능력이 있는지 나타내는 지표입니다.

주관적 심리상태

(Subjective psychological State)



위험
우울하거나 불안한 성향이 매우 강하게 나타납니다.
전문가의 상담이 반드시 필요합니다.

우울지수 | 5.0



주관적 심리상태 우울감 설문 결과입니다.

불안지수 | 5.0



주관적 심리상태 불안감 설문 결과입니다.

자기 이해도

(Self-understanding)



보통
자신에 대한 이해도가 보통이며, 지속적인 관심과 관리가 필요합니다.



심박 변이도 검사결과와 설문지 작성을 통한 검사결과를 비교한 결과입니다.
본인의 마음건강 상태를 얼마나 자각하고 있는지 보여줍니다.