

생체신호를 통해 개인 고유의 두뇌와 마음상태를 알아보는

# 마음결 인지감정기능검사

OBELAB × **bv/ave** 비베어브



측정일시 26.04.10

성명 이준봉

성별 남

연령 만 29세

등록번호 9583a6317622481775805768

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 26.04.10    성명 이준봉    성별 남    연령 만 29세    등록번호 9583a6317622481775805768

## 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

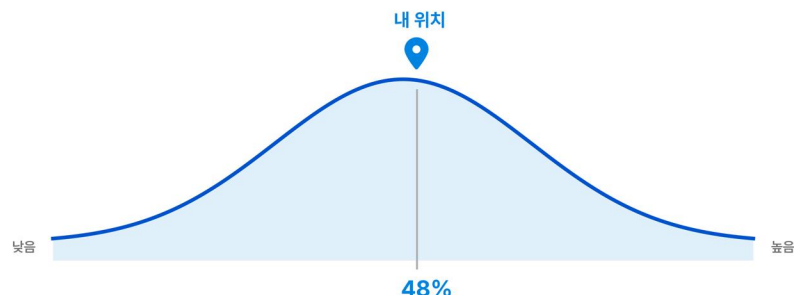


### 주관적 심리상태

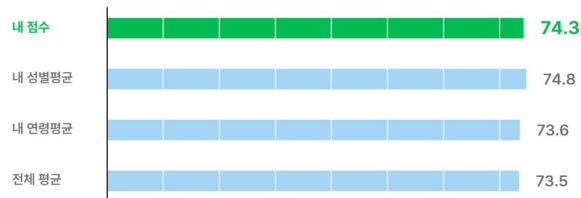


## 그룹별 통계

### 20대 마음건강지수 분포



### 마음건강지수 점수 비교



마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 26.04.10    성명 이준봉    성별 남    연령 만 29세    등록번호 9583a6317622481775805768

## 마음 건강 점수 (Mind health Score)



\* 데이터 품질 : **상**  
\* 평균 62 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?

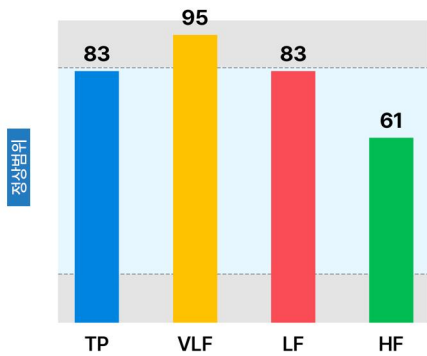
인체가 외부로부터 자극을 받게되면 자율신경에 변화가 일어납니다. 긴장하면 심장이 빨리 뛰거나 무서운 것을 보고 소름이 끼치는 것도 자율신경활동의 결과입니다. 자율신경 활성도와 균형을 통해 평소 스트레스와 마음건강을 알 수 있습니다.

## 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

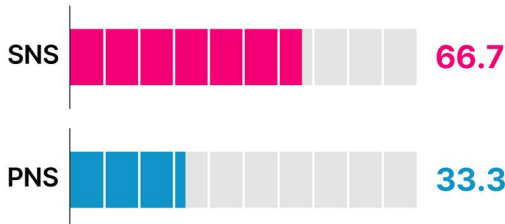
부교감신경 활동의 지표입니다. 정상 범위보다 낮은 경우 불안, 공포, 스트레스가 동반될 수 있습니다.

## 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 26.04.10

성명 이준봉

성별 남

연령 만 29세

등록번호 9583a6317622481775805768

## 스트레스 상태

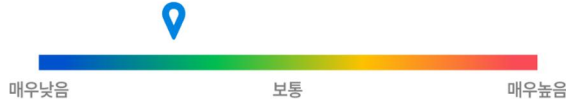
(Stress & Resistance Index)



### 매우 좋음

스트레스 지수가 낮고 스트레스저항도는 높아 스트레스 내성이 강하고 건강한 상태입니다.

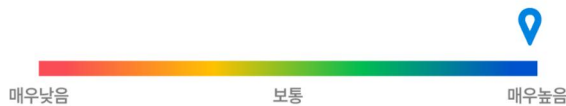
### 스트레스 지수



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 | 3.0



주관적 심리상태 우울감 설문 결과입니다.

### 불안지수 | 4.0



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.