생체신호를 통해 개인 고유의 두뇌와 마음상태를 알아보는

마음결 인지감정기능검사

비웨이브

측정일시	20261019	등록번호	BA264255	성명	test	성별	남	연령	만 28세

종합 검사 결과지

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28세

마음결 검사란?

뇌파와 맥파에서 얻어지는 생체 데이터를 분석하여 두뇌건강과 마음건강을 살펴보는 검사입니다. 두 가지 지표가 모두 70점 미만이거나, 최소 한가지 점수가 60점 미만일 경우 전문가와 상담을 권장 드립니다.

두뇌 건강 지수

* 데이터 품질 : **상**

* 노이즈 제거 후 분석에 사용된 유효 데이터의 양을 나타냅니다.

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.

두뇌 건강 지수

두뇌 활성도	두뇌 유연성	두뇌 총명도	두뇌 균형도
주의	보통	매우 좋음	좋음

마음 건강 지수

자율신경 활성도	자율신경 균형도	스트레스 상태	주관적 심리상태
보통	주의	위험	매우 좋음

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

두뇌 건강 결과

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28세

두뇌 건강 점수 (Brain Health Score)

* 데이터 품질 : 상

뇌파를 왜 측정할까요?

인지와 감정은 신경전달물질 및 호르몬과 깊은 연관이 있습니다. 행복할 때 도파민이나 엔돌핀이 분비되는 것처럼요. 마찬가지로 뇌를 살펴봄으로써 인지와 감정 상태도 알 수 있습니다. 마음결은 뇌가 작동할 때 활성화되는 미세한 전기적 신호를 발견하고 측정하여 현재 두뇌상태를 알아냅니다.

뇌파신호를 어떻게 해석하나요?

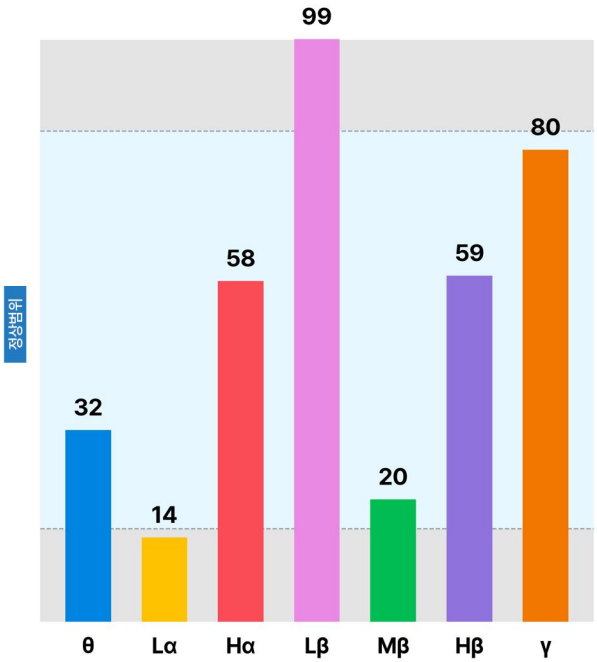
뇌파는 1초당 진동수에 따라 델타(δ), 세타(θ), 알파(α), 베타(β), 감마(γ) 등의 주파수로 나눌 수 있습니다. 마음결 검사는 특정 주파수의 활성도, 뇌의 다른 두 지점간 연결강도 등 여러 논문에서 입증된 다양한 방법을 통해 두뇌 건강도를 측정합니다.

두뇌 활동 상태

(Brain activity Index)

주의

고주파 활성이 높아 불안, 초조, 과각성, 근심 등 뇌기능 이상이 의심됩니다.



Theta	θ	무의식, 최면, 얕은 수면상태, 증가시 뇌기능 저하 혹은 극도의 내적 몰입상태를 의미
Low-Alpha	Lα	평온한 중에 느긋함을 유지하는 상태, 수면상태에 가까움, 증가시 평온, 내적 감각에 집중 의미
High-Alpha	Hα	평온한 중에 긴장감을 유지하는 상태, 각성상태에 가까움. 증가시 긴장감, 외적 자극에 집중 의미
Low-Beta	Lβ	주변상황을 인식하는 상태, 증가시 긴장, 감소시 무기력 의미
Middle-Beta	Mβ	학습, 계산 등 의식활동을 하는 상태, 증가시 과각성, 감소시 집중저하를 의미
High-Beta	Hβ	의식적 상태와 정서적으로 긴장 상태에 관여. 증가시 과도한 불안, 긴장 저하시 무기력 집중 저하를 의미
Gamma	γ	지각 및 각성 과정에 관여. 증가시 과다한 지각 및 뇌건강 활동, 저하시 지각기능 저하를 의미

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

두뇌 건강 결과

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 20261019	등록번호 BA264255	성명 test	성별 남	연령 만 28세

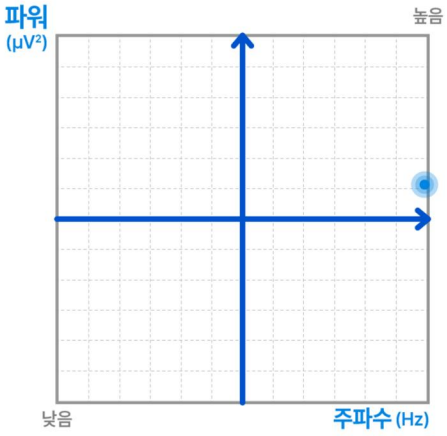
두뇌 유연성
(Brain Flexibility Index)

보통
뇌 신경 활성의 변화와 다양성이 높은 편입니다.

뇌 신경 활동이 얼마나 유연하고 다양한 변화 양상을 나타나는지 알려주는 척도입니다. 정상범위면 새로운 자극, 환경, 개념에 대한 이해와 적응이 용이합니다. 정상범위보다 낮으면 뇌 인지기능이 완고하고, 경직되고 단조로울 수 있습니다. 반대로 높다면 비논리적이고 비이성적인 인지기능을 보일 가능성이 있습니다.

두뇌 총명도
(Brain brightness Index)

매우좋음
뇌 기능을 통제하고 조정하는 능력이 뛰어나고 통찰력이 높을 수 있습니다.



두뇌 총명도란 두뇌 가용 자원을 수치화한 지표입니다.
뇌파의 주파수별 크기를 계산했을 때, 알파파(8~12Hz)에서 가장 높아지는 지점을 형상화한 그림입니다. 알파파의 피크가 높고 크게 나올수록 두뇌의 기능적 명료성이 높다는 연구결과가 있습니다.

두뇌 균형도
(Activity balance Index)

좋음
좌우뇌의 균형이 잘 유지되고 있습니다.

전두엽에서 좌뇌와 우뇌의 균형이 잘 잡혔는지 혹은 한쪽으로 편향되어 있는지 알아볼 수 있습니다. 가운데를 가리킬수록 균형이 잘 잡힌 것을 나타내고 양극단에 가까울수록 불균형 상태임을 나타냅니다. 한쪽으로 치우친 경우의 특징은 그림 아래 설명을 참고하시면 됩니다.

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

마음 건강 결과

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28세

마음 건강 점수 (Mind health Score)

* 데이터 품질 : **상**
* 평균 70 bpm

심박변이도를 왜 측정할까요?

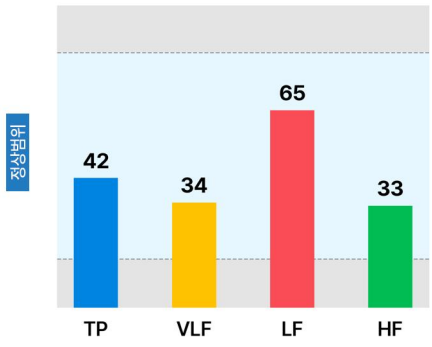
심장은 자율신경이 관장하는 주요 신체장기입니다. 심장박동수의 변이도(박동간 불규칙성)를 측정하면 자율신경의 건강정도를 알아볼 수 있습니다. 변이도가 너무 크면 부정맥이 되겠지만 일정범위내에서 불규칙성을 가지는 것이 자율신경 건강에 좋습니다.

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 균형도를 통해 평소 스트레스와 마음건강을 알 수 있습니다.

자율신경 활성도 (ANS activity Index)

보통
자율신경의 힘이 비교적 정상적으로 유지됩니다.

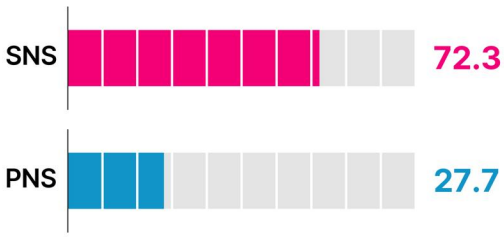


*여성의 경우 생리 주기에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.

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 활성도의 상대적 증가가 관찰되어 긴장, 불안, 스트레스 상태를 반영합니다.



신경불안 | 공황장애
수면장애 | 흥분 | 손떨림
변비 | 두통

우울 | 무기력 | 어지러움
맥박감소 | 혈압감소
설사 | 부종

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

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

마음 건강 결과

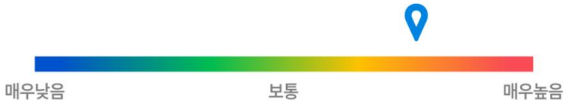
마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28세

스트레스 상태
(Stress & Resistance Index)

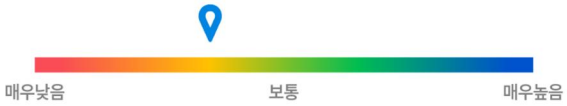
위험
스트레스 지수가 높고 스트레스 저항도는 낮아 스트레스에 매우 취약하고 위험한 상태입니다.

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 적정하게 대응하여 안정된 상태를 유지할 능력이 있는지 나타내는 지표입니다.

주관적 심리상태
(Subjective psychological state)

매우좋음
우울하거나 불안한 성향이 전혀없는 건강한 상태입니다.

우울지수 | 0.0

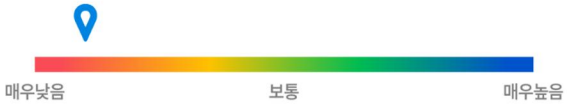
한국형 우울검사(MHS:D) 설문지 결과입니다. 화살표가 중등도 또는 이상을 가르키는 경우 전문가와의 상담을 권장드립니다.

불안지수 | 0.0

한국형 불안검사(MHS:A) 설문지 결과입니다. 화살표가 중등도 또는 이상을 가리키는 경우 전문가와의 상담을 권장드립니다.

자기 이해도
(Self-understanding)

위험
스스로 자신의 신체적 상태에 대해 전혀 이해하고 있지 않으며, 집중적인 관심과 관리가 필요합니다.



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

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

결과 통계

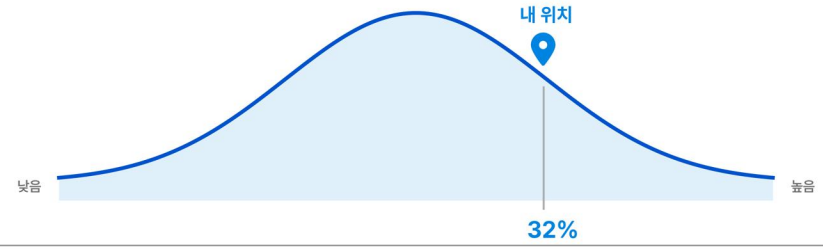
마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28세

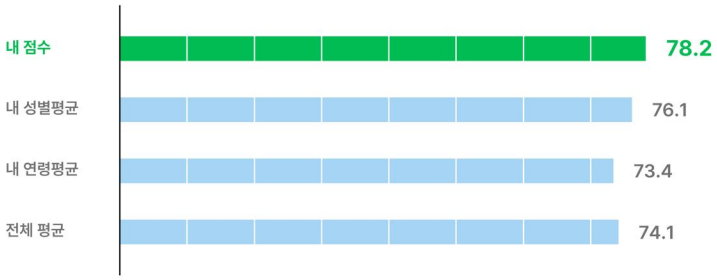
그룹별 통계

두뇌건강 점수

20대 두뇌건강지수 분포

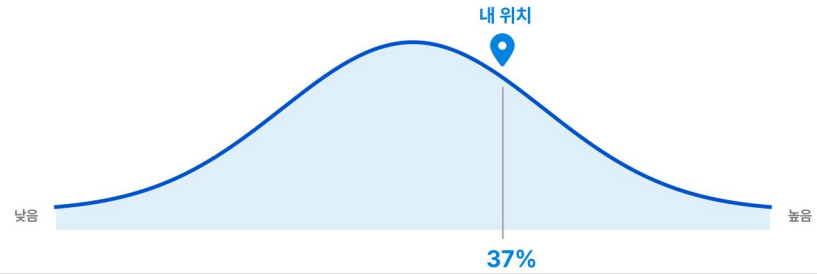


두뇌건강지수 점수 비교

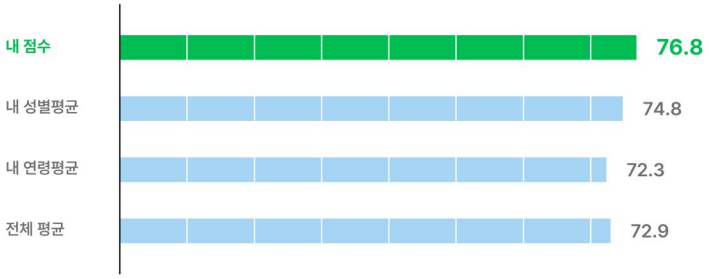


마음건강 점수

20대 마음건강지수 분포



마음건강지수 점수 비교



두뇌건강 및 마음건강의 점수에 대한 통계비교 및 정규 분포 그래프입니다.
BWAVE 가 수집한 전체 사용자들 중 피험자님이 어디에 위치하는지 알 수 있습니다.

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

AI 우울증 진단 검사

비웨이브

측정일시	등록번호	성명	성별	연령
20261019	BA264255	test	남	만 28

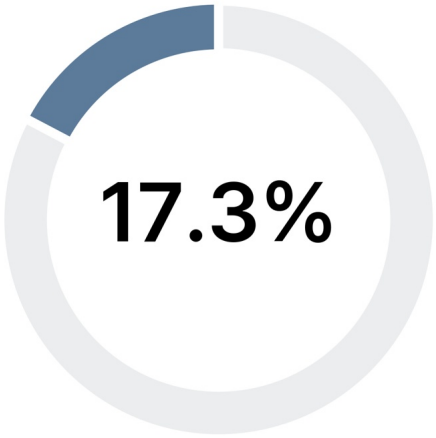
AI 우울증 진단 검사란?

마음결 검사 결과를 바탕으로 우울증의 임상적 위험도를 AI 분석을 통해 정량적으로 산출하여, 현재 우울증에 해당할 확률과 정상 범주에 해당할 확률을 의료적 판단의 보조 지표로 제공합니다.

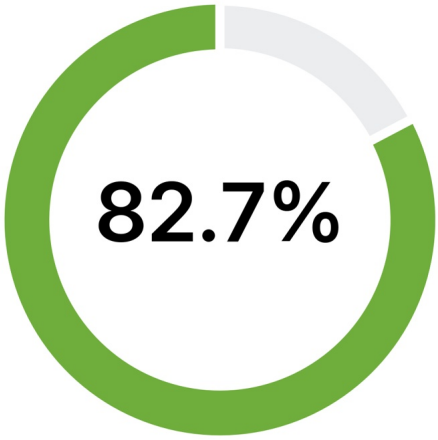
진단 확률 분석

AI 분석 결과

우울증 확률 (Depression)



정상일 확률 (Normal)



종합 소견 · 우울증 확률은 **17.3%**, 정상일 확률은 **82.7%** 로 산출되었습니다.
현재 우울증에 해당할 가능성은 **낮은** 수준으로 평가됩니다.

서비스 안내

- 이 검사는 우울증을 놓치지 않는 데 중점을 두고 설계되어, 우울증이 아닌 분도 우울증 확률이 다소 높게 나올 수 있습니다. 수치는 절대적인 기준이 아닌 참고용 지표로 활용해 주세요.
- 본 모델은 우울증 확률이 50% 이상일 경우 우울증으로 분류합니다. 결과 해석 시 참고해 주세요.
- 뇌파·맥파는 수면, 피로, 스트레스 등 측정 당시 컨디션에 따라 달라질 수 있어, 같은 사람이라도 측정 시점마다 결과가 다를 수 있습니다.
- 최종 진단과 치료 방향은 반드시 의료진의 판단에 따라 결정되어야 합니다.

생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는

마음결 인지감정유형검사

EBSI 결과지

비웨이브

측정일시	20261019	등록번호	BA264255	성명	test	성별	남	연령	만 28세

EBSI 결과

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 20261019	등록번호 BA264255	성명 test	성별 남	연령 만 28세

EBSI 란?

EBSI (EEG & PPG based Bwave State Inventory)

EBSI는 뇌파와 맥파를 약 5 분동안 측정하여 개인의 두뇌건강유형과 마음건강유형을 분석하는 인공지능 기반 생체신호 검사입니다. 각 개인은 검사 결과에 따라 두뇌건강유형 6가지, 마음건강유형 6가지 중 각각 1개의 유형으로 구분되며, 각 유형에 적합한 맞춤형 생활관리 TIP 을 제공 받게 됩니다.

EBSI 유형소개

A. 두뇌건강 유형

1. **안개형**
[집중곤란, 건망증, 치매]에 해당하는 유형

2. **차분형**
[명상, 마인드풀, 자기조절]에 해당하는 유형

3. **영재형**
[집중력, 영민함, 스마트함]에 해당하는 유형

4. **긴장형**
[부담, 긴장, 강박]에 해당하는 유형

5. **안개-긴장형**
[부담, 건망증, 집중곤란]에 해당하는 유형

6. **안정형**
[안정, 균형, 건강]에 해당하는 유형

B. 마음건강 유형

1. **심약형**
[가슴 두근거림, 우울, 소화불량]에 해당하는 유형

2. **심약-우울형**
[에너지 저하, 무기력]에 해당하는 유형

3. **심약-불안형**
[과도한 불안, 긴장, 충동] 에 해당하는 유형

4. **불안형**
[불안, 긴장]에 해당하는 유형

5. **우울형**
[우울, 무기력]에 해당하는 유형

6. **안정형**
[안정, 균형, 건강]에 해당하는 유형

본 결과지는 귀하의 EBSI검사 결과를 잘 이해할 수 있도록 구성되어 있습니다.

EBSI 결과지 (두뇌)

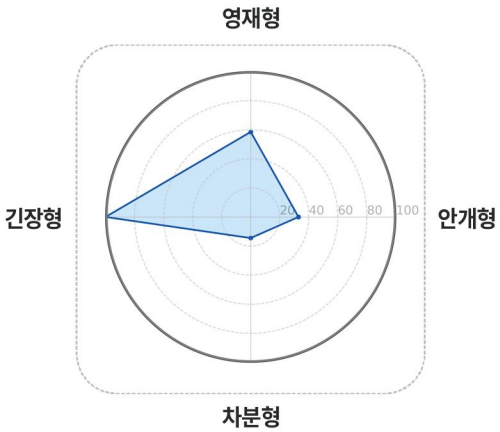
마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

측정일시 20261019	등록번호 BA264255	성명 test	성별 남	연령 만 28세

긴장형 (Tense)

뇌파 활성도가 현저히 높아 인지 및 사고 활동에 과부하가 걸린듯 과도하게 각성되어 여러 자극에 민감하게 반응합니다.

GRAPH

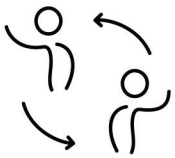


KEYWORD

- 부담
- 긴장
- 강박
- 불면

생활관리 TIP

마음 챙김 훈련, 휴식, 멍때리기(낚시, 불멍, 물멍, 바다보기)



부서 이동

지금 하는 업무에서 부담이 적은 다른 부서로 이동을 고려해보세요.

부서 이동은 새로운 업무와 환경에 적응하는 과정에서 스트레스를 받을 수도 있지만, 장기적으로 보면 긴장을 완화하고 성장할 수 있는 기회가 될 수 있습니다.

편안한 사람

사람 만나는 것은 권장하지 않지만 편한 사람들과는 시간을 가지세요.

사람과 만나는 것이 부담된다면 굳이 만나지 않으셔도 됩니다. 하지만 부담이 없는 편안한 사람과는 가벼운 만남을 가지시는 것을 권장 드립니다.

가볍게 걷기

가볍게 걷기를 하면 긴장감 해소에 도움이 됩니다.

하루 30분, 일주일 3번 이상의 가볍게 걷기는 뇌혈관 및 심장혈관 건강에 도움을 줍니다. 가볍게 땀이 날정도의 걷기는 뇌로 전달되는 혈류를 증가시켜 긴장을 낮추고, 인지 및 사고기능 향상에 도움이 될 수 있습니다.

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

EBSI 결과지 (마음)

마음결 인지기능 검사는 생체신호를 통해 개인 고유의 마음상태를 알아보는 검사입니다.

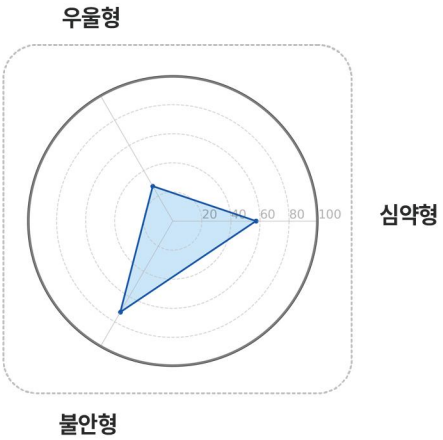
측정일시 20261019	등록번호 BA264255	성명 test	성별 남	연령 만 28세

안정형 (Stable)

⚠ 지금의 상태를 계속 유지할 경우, 마음건강 유형이 악화될 가능성이 높습니다.

자율신경계가 생리적인 균형을 이루고 있어
외부환경과 스트레스에 노출되어도 신속하고
적절하게 대처하여 안정적으로 조절됩니다.

GRAPH



KEYWORD

- 안정
- 균형
- 건강
- 조절력
- 저항도

생활관리 TIP

규칙적인 식사습관, 숙면, 휴식

휴식

휴식시간을 가져보세요.

적절한 휴식은 회복 탄력성을 강화시키고, 반복되는 스트레스를 수용할 몸과 마음의 자세를 만들게 합니다. 또한, 휴식을 하게 되면 자율신경이 안정되고 근육이 이완되어 스트레스 해소에 도움이 됩니다.

관심

상대방에게 관심과 존중을 표시하세요.

상대방의 이름이나 취미, 가족 등에 대해 물어보고, 그들의 의견이나 감정을 경청하고, 칭찬하고 격려해 주세요. 상대방에게 진심으로 관심을 갖고 존중하는 태도를 보이면, 그들도 당신에게 호감과 신뢰를 갖게 됩니다.

취미 활동

자신이 좋아하는 취미 생활하기

자신만의 취미생활을 유지하는 것이 좋습니다. 만약 당신이 좋아하는 취미가 있다면 그 활동을 계속하세요. 만약 취미가 없다면 하나쯤 가져보는 것도 좋겠죠.

위 결과는 피험자의 1회 평가에 의한 것으로 피험자가 검사 당시 특수 상황 즉, 피로감, 수면 부족과 각성, 흥분, 과도한 카페인 섭취, 측정 에러 등에 따라 결과가 달라질 수 있습니다.
본 검사는 의료용이 아니며, 의사의 진단을 대체하지 않습니다.

test 님께 추천하는 마음결 베이직 EBSI 유형별 맞춤형 치유옵션

마음결 EBSI - 두뇌건강

두뇌건강

긴장형(T)
[부담, 긴장, 강박]에 해당하는 유형

치유옵션 ▶

마음결 EBSI - 마음건강

마음건강

안정형(S)
[안정, 균형, 건강]에 해당하는 유형

치유옵션 ▶

치유옵션 ▶ 링크안내

- 일부 PDF 뷰어에서는 유튜브 링크가 작동하지 않을 수 있습니다.
- '다른 앱으로 열기' 기능을 사용해 '구글 드라이브' 또는 '웹 브라우저'로 열어보세요.
- 리포트를 전달받은 알림톡(SMS) 에서 치유옵션 보기 버튼(링크)을 확인해주세요.

마음결 파트너

가까운 마음결 파트너 센터를 찾아보세요.

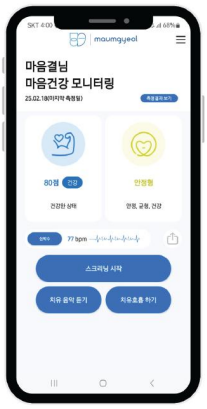
비웨이브(주)의 마음결 베이직 서비스를 사용하고
있는 협력 기관들을 소개합니다.

자세히보기

마음결 미니(앱)

매일 90초, 간편하게 체크하는 나의 마음건강!

당신의 마음건강멘토, 마음결 미니! 스트레스 상태를 바로 체크해 보세요.
맞춤형 치유옵션과 함께 나만의 마음 건강 루틴을 만들어보세요.



다운로드

마음결 서비스에 대한 더 많은 정보는? 비웨이브(주) 홈페이지 www.bwaveeeg.com