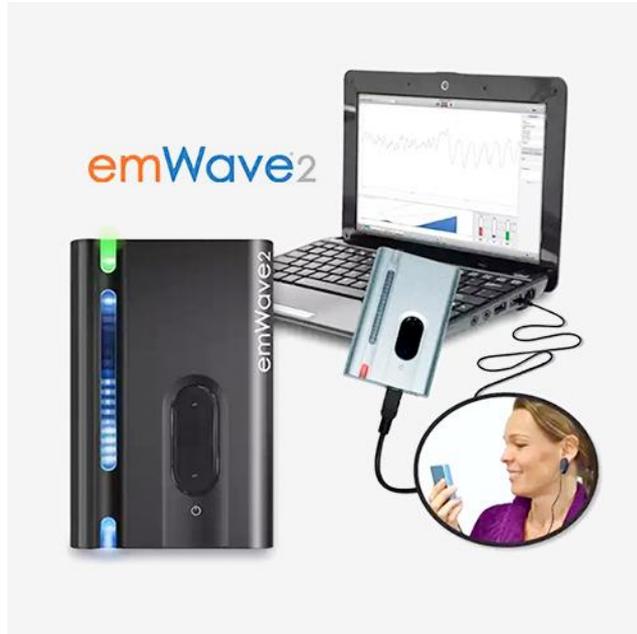


# 엠웨이브 2



## 엠웨이브 2

### 설명

#### 엠웨이브 2(emwave2)

엠웨이브 시리즈는 심장 리듬을 객관적으로 관찰할 수 있는 특별한 프로그램입니다. 화면을 통해 자신이 스트레스를 받고 있는지, 편안한지 등을 볼 수 있으며 몇가지 훈련을 통해 심장과 마음과 감정을 균형있게 만들어줍니다. 엠웨이브 프로를 잘 활용하면 면역력이 증가하고 호르몬과 신경계 시스템 기능을 최적화 시켜줍니다.

#### 정합상태(coherence)와 심박변이도(HRV)

심장박동을 측정하는 센서를 컴퓨터에 연결하면 화면에 정합상태(coherence)를 보여주는 그래프가 나타납니다. 사용자는 분석된 데이터를 통해 마음을 안정시키고 명료한 사고를 할 수 있는 기술을 훈련할 수 있습니다. 그리고 정서적으로 균형을 잡는데 도움을 주며 집중력 향상, 내면의 에너지 증가 등 회복탄력성(resilience)을 키우는데 최적화된 프로그램입니다. 간단한 게임도 준비되어 있습니다.

#### 엠웨이브 2(emWave 2)

엠웨이브 2 는 개인 사용자를 위한 바이오 피드백 기기입니다. PC 에 연결하여 사용할 수 있으며 PC 가 없는 상황에서도 휴대용 단말기만으로 사용이 가능합니다. 휴대하여 사용한 뒤 PC 에 연결하고 소프트웨어를 실행시키면 그동안 사용했던 데이터들이 자동으로 저장이 됩니다. 한 사람당 1 개의 계정을 만들 수 있으며 설치는 여러대 PC 에 가능합니다.

#### 엠웨이브 2 와 프로의 차이점

여러명의 데이터를 각각 저장하고 싶다면 엠웨이브 프로가 더 적합합니다. 예를 들어 상담소나 연구실입니다. 혹은 노트북이나 PC 가 근처에 있는 환경이라면 프로가 더 괜찮습니다. 개인 사용자라면 어디서나 사용이 가능한 엠웨이브 2 가 더 적합합니다.

## 엠웨이브 효과

### 대학생들의 스트레스와 불안 치료에 도움을 줌

다양한 인종의 대학생들을 대상으로 엠웨이브 및 간단한 상담을 하고 그 결과를 조사하였는데, 상담만 한 그룹보다 상담과 함께 엠웨이브를 사용한 학생들의 불안 증상이 훨씬 더 크게 감소한 것으로 나타났다.

### 직장에서 스트레스 감소

고혈압 직원을 선정하여 회복탄력성 기술을 갖추는 프로그램에 참가시켰다. 치료그룹은 대조군보다 스트레스, 우울증, 심리적 고통이 상당히 감소되었고 정서적으로 건강해지고 미래에 대해 긍정적인 전망을 갖게 되었다. 또한 프로그램 교육을 받은 직원들은 직장만족도가 높아졌고 업무에 많은 기여를 하게 되었다. 회복탄력성 프로그램은 직원들의 인지기능을 저하를 막고 질병과 조기 사망으로 인한 조직 손실을 감소시키고 생산성이 높일 수 있다.

### 불안하거나 집중을 잘 하지 못하는 아이들에게 효과

바이오피드백 기기(엠웨이브)의 게임기반 이완훈련은 청소년과 아동의 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD) 및 불안 장애 증상을 줄이는 데 도움이 될 수 있다. 그러나 아직 기질적인 집중력 부족 문제에 대해서는 명확하게 밝혀지지 않았다. 어쨌든 연구결과, 문제 점수에서 상당한 개선을 보였다.

### 회복탄력성 프로그램을 통한 경찰관의 스트레스 감소

경찰업무는 세계에서 가장 스트레스가 많은 직업 중 하나이다. 만성적인 스트레스를 받게 되면 많은 사람들의 안전이 위협해지고 더 큰 사고에 노출 될 수 있다. 연구를 진행하면서 회복탄력성 프로그램을 통해 스트레스를 관리하는 능력이 향상되었고, 대조군에 비해 부정적인 감정, 우울증이 감소하고 가족관계, 의사소통, 협업, 개인 능력에 긍정적인 개선이 이루어졌다.

그리고 경찰관은 일반인보다 심장마비로 사망할 확률이 두 배나 높으며 그 이유는 스트레스 상황이후 정상적으로 회복되는데 상당한 시간이 소요되기 때문이다. 바이오피드백 기기의 HRV 그래프는 사전에 높은 위험에 있는 담당자를 식별하는데 유효한 검사방법이다.

### 정서적, 사회적, 학문적인 학습능력 향상

바이오 피드백 기기(엠웨이브)는 다양한 교육에서 응용이 가능하다. 긍정적인 감정에 초점을 맞추는 기술을 이용하여 신경계를 조율시키고 정서적 안정감과 인지적 능력을 키울 수 있다. 이는 곧 정서적, 사회적, 학문적인 능력을 향상시키는데 도움이 된다.

### 시험불안증을 감소시키고 시험성적 향상

하트매스에서 미국국립학교 학생들을 대상으로 연구를 하였는데, 테스트에지(TestEdge)와 하트매스 도구를 이용하여 스트레스 수준과 정서적 안정성 등에서 긍정적인 결과를 얻었다. 대조군과 비교해서 시험 불안증 감소 뿐만 아니라 성적도 향상되었다.

### 건강에 위험이 될 요인을 줄이고 심리적 안정감을 증대

본 연구는 교도관을 대상으로 스트레스 및 건강 위험 요인을 줄이기 위해 진행되었다. 연구결과 콜레스테롤, 글루코스, 심박수, 혈압 및 심리적 고통에서 상당한 개선이 있었다. 그리고 생산성이 높아지고 목표의식이 크게 증가하였다. 실험 전과 비교해서 1명당 연간 150 만원 정도의 의료비를 줄일 수 있을 것으로 예상하고 있다.

## 패키지 구성

- emWave® 2 휴대용 기기
- 크기: 85mm x 55mm x 14mm
- 무게: 2.2 온스
- 내장형 충전 리튬 배터리
- LED light bar (라이트 바)와 디스플레이 표시기
- 손가락으로 작동되는 양방향 컨트롤 버튼
- 이어센서
- USB 커넥터
- Quick Start Guide