


Hello

emWave2®

Windows PC 와 Mac 을 위한 빠른 시작 가이드

+♥ HeartMath.

 HD행복연구소

emWave® 기술 세계에 오신 것을 환영합니다.

특히 받은 emWave 기술은 정서적 스트레스를 전환시키고 회복탄력성을 키우며 직관 향상과 함께 삶의 모든 영역에서 성과를 높이도록 설계되었습니다.

HeartMath 설립자 Doc Childre회장이 개발한 emWave 기술은 정서적 스트레스와 업무능력에 대한 수년간의 연구를 바탕으로 한 독창적인 교육 시스템으로서 객관적으로 심장 리듬을 모니터링하고 생리학적 정합 수준을 표시해 줍니다. 정합은 심장, 정신 및 감정이 동기화되어 균형을 이루어 최적의 상태로 조율되어 정신적, 정서적, 신체적으로 효과가 큰 것으로 입증되었습니다. 연습을 통해 자유자제로 정합상태로 전환하는 방법을 배우고 빠른 정합® 및 기타 HeartMath® 기술을 연습 할 때 심장 리듬 패턴 및 웰빙 감각의 변화를 쉽게 확인하고 경험할 수 있습니다.

목차

| | |
|------------------------|----|
| 기본사항..... | 4 |
| 빠른 시작 가이드 개요..... | 4 |
| emWave2..... | 4 |
| Mac 에 소프트웨어 설치하기..... | 5 |
| PC 에 소프트웨어 설치하기 | 7 |
| emWave2 충전하기 | 9 |
| emWave2 이동중에 사용하기..... | 12 |
| 사용자 PC에 회기 실행하기 | 10 |
| 고급모드 사용방법 | 15 |
| 추가 도움말..... | 18 |
| HeartCloud™ | 19 |

emWave® 소프트웨어에 포함된 용도, 저작권, 특허, 라이선스 및 보증에 대한 법적 고지 사항을 검토하여 주십시오.

기본사항

빠른 시작 가이드 개요

이 빠른 시작 안내서에는 Mac 및 Windows 운영 체제에서 소프트웨어 설치와 emWave2 장치 설정에 대한 내용이 수록되어 있습니다. 하지만 emWave2의 모든 관련 토픽 또는 전체 기능을 다루기 위한 것은 아닙니다. 자세한 내용은 소프트웨어 내 라이브러리 및 도움말 메뉴에 액세스하거나 온라인 지원 센터 (<http://support.heartmath.com>)를 방문하시면 됩니다.

emWave2®

본 소프트웨어는 단일 사용자용으로, 단일 emWave2 휴대용 장치와만 동기화됩니다. 이 설명서의 지침에 따라 소프트웨어를 설치하고 회기를 실행할 준비가 되면 USB 충전/연결 케이블을 사용하여 emWave2 장치를 연결하고 소프트웨어의 시작 버튼을 클릭하여 회기를 실행하십시오.



Mac 에 소프트웨어 설치하기

Mac 시스템 사양

Mac OS® X 10.7 Lion 이상
이전 운영 체제에서는 일부 기능이 지원되지 않을 수 있음
1.8GHz 이상의 Core™2 Duo
가용 USB 포트
HeartCloud에 접속할 수 있도록 인터넷 접근 환경

Mac에 CD-ROM 드라이브가 없는 경우 다음 URL로 이동하여 emWave2 Mac 설치 관리자를 다운로드 하십시오. <http://www.heartmath.com/support/downloads>

Mac용 emWave2 설치 프로그램


소프트웨어를 설치할 준비가 되면 emWave2 소프트웨어 CD를 CD-ROM 드라이브에 넣으십시오.
버전 정보가 있는 emWave2 폴더가 열리고 설치 패키지가 나타납니다. 폴더가 표시되지 않으면 새 검색기 창을 열고 장치 아래에서 emWave2를 더블 클릭합니다.

Mac용 emWave2 설치 아이콘을 더블 클릭하십시오.

다음으로 설치 과정을 안내하는 emWave2 설치 프로그램이 나타납니다. [Continue]를 클릭하여 버전 정보 및 라이선스 계약을 읽어보십시오. [Continue]를 클릭하면 라이선스 동의 여부를 묻는 팝업이 나타납니다. 계속하시려면 동의를 누르십시오.

다음 단계는 설치 유형입니다. "Macintosh HD"의 표준 설치가 기본 설치 위치입니다. 계속하시려면 [Install]을 클릭하십시오.

설치 프로그램에서 관리자 암호를 입력하고 [OK] 를 눌러 계속 진행하면서 화면의 설치 지침을 따르십시오.

emWave2가 설치를 구성하고 파일을 컴퓨터에 복사합니다. 설치가 완료되면 라이브러리  에서 emWave 소프트웨어 및 emWave2 Handheld Tours를 읽어 보시면 하드웨어를 설정하고 회기를 시작하는데 도움이 됩니다. 라이브러리에는 관련자료, 튜토리얼, 실행 계획, 과학 자료, 무료 교육 비디오 링크 등이 포함되어 있습니다.

참고 : 설치 후 업데이트를 다운로드하라는 메시지가 팝업되기도 합니다. 이 응용 프로그램의 최신 버전을 사용하시려면 업데이트를 다운로드하는 것을 권장합니다.

Windows PC 에 설치하기

Windows 시스템 요구 사양

Microsoft Windows® 7 이상
이전 버전에서는 일부 기능이 지원되지 않을 수 있음
프로세서 1.0GHz 이상-2.0GHz 에서 Intel® CoreTM2 Duo 권장
1 GB RAM – 2GB 권장
HeartCloud 에 접속할 수 있도록 인터넷 환경

PC에 CD-ROM 드라이브가 없는 경우 <http://www.heartmath.com/support/downloads> 로 접속하여 emWave2 Windows 설치 관리자를 다운로드합니다.

소프트웨어를 설치할 준비가 되면 emWave2 소프트웨어 CD를 CD-ROM 드라이브에 넣으십시오.

설치 프로그램이 CD-ROM에서 자동으로 열리지 않는 경우...

컴퓨터로 이동하여 CD-ROM 아이콘을 더블 클릭합니다.

Setup emWave2.exe 응용 프로그램을 더블 클릭하면 emWave2용 설치 프로그램이 열립니다. 설치를 시작하려면 다음을 클릭하십시오.

라이선스 계약서를 읽어 보시고, 계속하려면 아래의 동의 버튼을 클릭하여 사용조건에 동의합니다. 설치 프로그램은 설치하는 데 몇 분 밖에 소요되지 않는 간단한 응용 프로그램입니다. 설치가 완료되면 라이브러리에서 emWave Software 및 emWave2 Handheld Tours를 읽어보시면 하드웨어를 설정하고 세션을 시작하는데 도움이 됩니다.

참고: 설치 후 업데이트를 다운로드하라는 메시지가 팝업 될 수 있습니다. 이 응용 프로그램의 최신 버전을 사용하시려면 업데이트 다운로드를 권장합니다.

USB 충전/커넥터 케이블을 사용하여 emWave2 휴대용 장치를 컴퓨터에 연결하십시오. 최상의 결과를 얻으려면 최소 사용 전에 2시간 동안 emWave를 충전하십시오.



emWave2 충전방법

emWave2는 USB 포트를 통해 동기화하고 충전하는 USB 장치이므로, USB 포트나 USB 충전기를 사용하여 장치를 충전할 수 있습니다.

emWave2는 전원에 바로 꼽는 플러그형 충전기는 포함되지 않지만 HeartMath나 다른 전자제품 판매점에서 별도로 구입할 수 있습니다. USB 케이블은 USB 포트에서 emWave2를 충전하고 emWave 소프트웨어 프로그램에 대한 인터페이스를 제공하는 이중 목적을 가지고 있습니다.

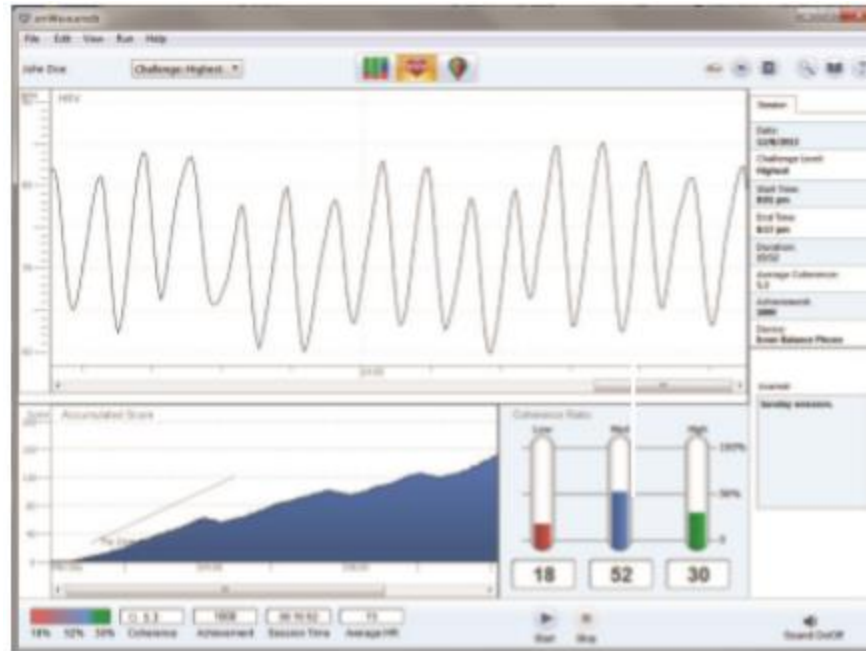
emWave2 장치를 충전하려면 전원이 켜진 컴퓨터에 연결하십시오. 올바르게 연결되면 하단의 심장 작동 표시줄에 파란색 표시줄 5개가 보입니다. 파란색 막대 5연개는 충전 상태와 연결상태를 표시합니다. 파란색 막대 5개가 위아래로 주기적으로 움직이면 장치가 충전하는 것입니다. 충전이 완료되면서 충전등이 깜빡거리지 않고 께차게 됩니다. 파란색 막대 5개가 모두 켜진 것은 emWave2 장치가 완전히 충전된 것입니다. 충전시간은 완전히 방전된 배터리로 시작하면 완전 충전까지 약 2시간이 걸리며 사용시간은 6시간 이상 가능합니다.

컴퓨터에 연결할 때 하단의 심장작동 표시줄에 파란색 막대가 5개가 보이지 않으면 장치가 제대로 연결되지 않아 배터리가 충전되지 않았다는 의미입니다. 이 경우 시스템의 전원이 켜졌는지 확인하십시오. 절전 모드 또는 최대 절전 모드로 전환된 경우 USB 포트에 대한 전원이 중지되거나 상당히 감소된 상태가 됩니다. 이 경우 컴퓨터에 파워가 있는지 확인하시고 emWave2 장치를 뺐다가 다시 꼽아보거나 다른 USB 포트에 꼽아 보십시오.

emWave2는 탑재된 배터리 관리 마이크로 컨트롤러에 의해 제어되는 고품질 리튬 이온 충전 배터리를 사용합니다. 배터리를 초과충전 할 수는 없습니다.

emWave 화면

emWave 화면을 통해 회기의 결과를 실행, 저장, 검토 및 인쇄할 수 있습니다. 이 화면은 사용자의 심박수 변동성과 정합수준을 표시하고, 또한 다가 emWave를 뒷받침하는 과학에 대한 자세한 정보도 제공합니다.



emWave2 사용에 대한 자세한 내용은 라이브러리  안에 있는 emWave 소프트웨어 안내와 emWave2 Handheld Tours를 참조하십시오.

컴퓨터에서 세션을 실행하려면:

1. emWave2 소프트웨어를 여십시오.
2. 아직 휴대용 장치를 켜지 마십시오.
3. USB 커넥터 케이블을 통해 컴퓨터에 emWave2 장치를 연결하십시오. -심장 작동 표시줄(Heart Action Strip)에 파란색 표시등 5개가 보이는지 확인하여 장치를 인식하는지 확인하십시오.
4. 이어 센서를 휴대용 장치에 부착하거나 엄지손가락을 맥박센서 버튼에 가볍게 올려 놓으십시오.
5. emWave2 소프트웨어의 메인 화면 하단에 있는 회기 시작 버튼을 클릭하십시오. 완료되면 중지 버튼을 클릭합니다.
6. 진행했던 회기가 자동으로 emWave2 응용프로그램의 데이터베이스 내에 저장되고 Review Progress(진행다시보기) 화면에서 다시 접근 할 수 있습니다.

중요 참고:

- 세션이 완전히 중지되고 컴퓨터에서 장치를 사용을 완료할 때 까지 장치의 플러그를 뽑지 마십시오.
- emWave2가 일단 연결되면 컴퓨터 응용 프로그램을 통해서만 장치를 제어할 수 있습니다. 회기를 실행하거나 회기를 emWave2 소프트웨어와 동기화하는 동안 장치의 컨트롤러 버튼을 사용하여 시작, 중지 또는 다른 기능을 수행하지 마십시오.

이동중에 EmWave2 사용하기

전원 On/Off

emWave 전원을 켜실려면 센서 버튼 하단을 3초간 길게 누릅니다.
emWave 불이 켜지고 짧은 톤이 울립니다.

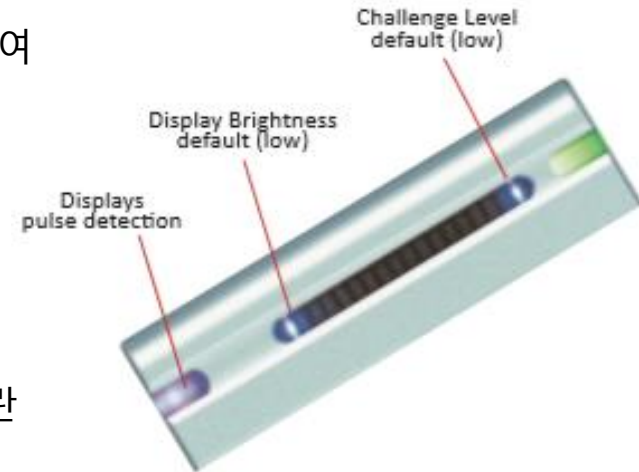
전원을 끄려면 센서 버튼의 하단을 약 2초간 누르십시오.

센서 사용

이어 센서를 eWave에 연결하고 클립을 귀에 꼽거나 엄지손가락을 센서 버튼에 부드럽게 놓으십시오. 엄지손가락 센서 버튼을 사용하여 맥박을 감지하는 경우 이어 센서를 꽂지 마십시오.

팁: 센서 버튼 컨트롤 기능에 익숙해질 때까지 이어 센서를 사용할 것을 권장합니다.

emWave가 사용자의 맥박을 읽고 있음을 나타내는 맥박 표시기 (Pulse Indicator)가 파란색으로 깜박이고 있는지 확인하십시오. 파란색으로 깜박이지 않으면 센서 버튼에서 이어 센서 또는 엄지손가락 위치를 조정하십시오.



설정변경

설정 모드

전원을 켜 후 맥박이 감지되기 전에 다음을 변경할 수 있습니다.

챌린지 레벨 - 기본 레벨 1(낮음)

챌린지 레벨을 변경하려면 센서 버튼의 상단을 클릭하여 4개 레벨중에 하나를 선택할 수 있습니다. 심장작동 표시줄 상단에 있는 파란색 표시등 1개는 도전 수준이 가장 낮음을 나타내고 파란색 표시등 4개는 가장 높습니다.

밝기 표시 - 기본 레벨 1(낮음)

밝기를 변경하려면 센서 버튼의 하단을 클릭하십시오. 심장작동 표시줄의 하단에 있는 파란색 표시등 1개는 가장 어둡고 4개의 파란색 표시등은 가장 밝은 빛을 나타냅니다.

스트레스 해소 회기 동안...

심장 작동 표시줄에서 호흡 속도장치(파란색 조명)가 위아래로 움직이는 것을 볼 때 한 회기가 시작됩니다. 회기가 시작되면 다음을 변경할 수 있습니다.

사운드 레벨 - 기본 레벨 1(낮음)

emWave2의 음량을 변경하려면 센서 버튼의 하단을 클릭하여 음소거 에서 부터 최대 높음으로 까지 네 가지 레벨을 돌아가며 선택해 해보십시오. 사용자가 클릭할 때마다 음량에 해당하는 톤을 듣게 되며 음소거가 되면 아무 소리도 나지 않습니다.

스트레스 해소 훈련

맥박 보정 후에 회기가 시작됩니다.

펄스 보정 후 세션이 시작된다. 심장 작동 표시줄에서 파란불이 오르내리는 것을 보면서 사용자가 리듬감 있게 숨쉬는 있는 것을 확인 할 수 있습니다. 정합 수준 표시기는 빨간색, 파란색 또는 녹색으로 표시 됩니다.



Low Coherence
(Normal)

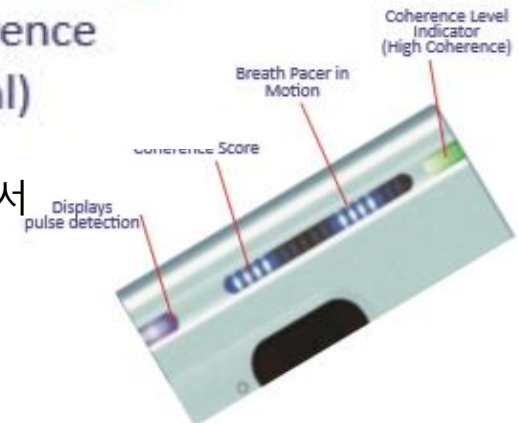


Medium Coherence
(Improved)



High Coherence
(Optimal)

사용자의 목표는 심장리듬의 정합수준을 올려서 정합수준표시기가 빨간색(정상)에서 파란색(향상됨)에서 녹색(최적상태)으로 이동하는 것입니다.



정합 효과

중간 또는 높은 정합수준으로 들어가면 짧은 사운드가 나오면서 정합 점수가 올라가는 것을 볼 수 있습니다. 사용자의 정합 점수 수준은 심장 작동 표시줄에 있는 파란 표시등의 개수로 나타납니다. 정합이 올라가면서 표시등이 추가되고, 다시 낮아지면 사라집니다. 심장 작동 표시줄에 표시등을 채울 때마다 여러가지 음으로 짧은 사운드가 울립니다.

고급 모드 사용방법

일단 기본 모드에 익숙해 지고 emWave의 경험을 확대하고자 하시면, 고급모드를 시도해 보십시오. 다음 단계를 따라 고급 모드를 사용해 보실 수 있습니다.

고급 모드 들어가기: 센서 버튼의 상단('emWave2' 단어에 가장 가까운)을 적어도 10초 이상 길게 누르십시오. 다섯 번의 삐 소리가 들리고 불이 깜빡거립니다. 이제 세 가지 디스플레이가 있는 고급 모드로 전환하셨습니다. 고급 모드는 사용자가 지정한 디스플레이, 챌린지 레벨, 밝기 및 볼륨 설정을 저장할 수 있습니다.

HRV 디스플레이: 고급 모드에서 액세스하는 첫 번째 디스플레이는 HRV 디스플레이입니다. 이 디스플레이는 사용자의 심박수가 실시간으로 빨라지고 느려지는 것을 보여줍니다. 심장작동 표시줄에서 오르락 내리락하는 표시등의 전환이 부드러워질수록, 사용자는 더 정합상태에 있음을 의미합니다. 심장 작동 표시줄 위쪽과 아래쪽에 있는 표시등은 사용자의 심장 박동의 범위가 얼마나 되는지 보여줍니다. 이러한 범위 표시등은 희미하게 켜져 있으며, 그 위에 더욱 밝게 빛나는 HRV 파동이 오르내리고 있습니다.

- 1bar는 20bpm(분당 비트 수) 범위(예: 60-80bpm 범위)를 나타내며, 2bar는 15bpm, 3bar는 10bpm, 4bar는 5bpm을 나타냅니다. 사용자의 HRV 범위가 증가함에 따라, 심장 작동 표시줄의 상단과 하단에는 표시등의 숫자가 줄어듭니다.



호흡 속도 디스플레이 :

고급 모드에서 두 번째 디스플레이는 호흡 속도 디스플레이로, 마지막 회기의 모든 설정을 저장하면서 간단한 회기를 실행할 수 있습니다. 고급 모드에서 두 번째 디스플레이에 액세스하려면 센서 버튼 상단을 3초간 길게 누르십시오. 작동이 시작되면 뚜렷한 삐 소리가 한 번 울립니다.



침묵 디스플레이:

센서 버튼 상단을 3초간 더 길게 누릅니다. 상단에 있는 정합 표시등을 제외하고 모든 불이 꺼지는 것을 알 수 있을 것입니다. 이 모드에서는 센서 버튼의 하단을 클릭하여 음소거를 할 수 있으므로, 장치 맨 위에 있는 단일 표시등 하나만으로 사용자의 정합을 확인 할 수 있습니다.



기본 모드로 돌아가기:

장치를 고급 모드에서 해제하려면 센서 버튼의 상단('emWave2' 단어에 가장 가까운 위치)을 최소 10초 이상 길게 누르십시오. 네 가지 사운드톤을 듣게 될 것입니다. 장치가 '기본 모드'로 재설정되었다는 의미입니다. 장치는 이제 다시 기본 모드로 회기를 실행하게 됩니다.


참고: 때때로 우연히 장치를 고급 모드로 설정할 때도 있습니다. 그런 경우 위의 지침에 따라 기본 모드로 돌아갈 수 있습니다.



추가 도움말

도움말 파일



emWave2는 제품 사용에 도움이 되는 다양한 세부 주제를 다루는 광범위한 도움말 파일이 내장되어 있습니다. 도움말 파일에 액세스하려면 도움말  아이콘을 클릭하십시오. 원하시는 항목을 찾으려면 내용 및 색인을 살펴보거나 검색 기능을 사용하십시오.

온라인 지원 센터

온라인 지원 센터는 사용자의 질문에 답하기 위한 광범위한 정보를 제공해드립니다. 온라인 지원 센터에 액세스하려면 도움말 메뉴로 이동하여 온라인 지원을 클릭하십시오. 지원 사이트에서 기술 자료 또는 검색 기능을 사용하여 질문에 대한 답을 찾으십시오.

참고: 온라인 지원 센터에 질문을 제출하려면 페이지 하단의 양식을 작성하시면 됩니다.



HeartCloud™는 수십만명의 HeartMath 기술 제품 사용자가 접속하는 클라우드 기술 플랫폼입니다.

HeartCloud는 각 사용자에게 자신들이 구축한 회기 데이터들을 제공합니다. 또한 사용자들은 HeartMath 기술 장치를 동기화하고 HeartCloud를 통하여 한 위치에 있는 모든 회기 데이터에 액세스할 수 있는 추가적인 이점을 생기게 됩니다.

+♥ HeartMath. www.heartmath.com

 HD행복연구소 www.handanfamily.co.kr