

뉴로탭 사용설명서

브레인테크(주)

<http://www.neuroharmony.com/>

상표등록

뉴로탭, 뉴로하모니, 뉴로소프트는 브레인테크(주)의 등록상표입니다. 무단으로 사용하는 것은 법에 저촉되는 행위로서 처벌받을 수 있습니다.

윈도우 CE 는 마이크로소프트의 등록상표입니다.

뉴로탭이란

뉴로탭은 완전 자동화된 휴대용 뉴로피드백 훈련기입니다. 뉴로피드백은 자신의 뇌파를 피드백하여 자기 스스로 뇌의 상태를 최적으로 조절하면서 뇌를 개발하는 기술입니다. 뉴로탭은 휴대용 뇌파측정기인 뉴로하모니와 연결하여 뉴로피드백 훈련을 할 수 있습니다. 7 인치 LCD 화면으로 3D 입체 영상을 보고 느끼면서 원하는 장소에서 편리하게 훈련을 즐길 수 있습니다.

뉴로탭은 6 명이 사용할 수 있도록 하였습니다. 사용자 마다 뇌 상태가 다르기 때문에 각자 별도의 데이터베이스가 관리됩니다. 제품을 켜면 바로 로그인 화면이 떴서 자기가 원하는 캐릭터를 정하여 들어가면 사용자의 뇌가 자동으로 분석되고 소위 훈련모드가 설정됩니다. 이 훈련모드는 휴식, 주의력, 집중력 중 하나가 사용자에게 맞게 설정되는 것입니다. 훈련모드가 설정되어야 비로소 뉴로피드백 뇌훈련을 시작할 수 있습니다. 따라서 설정이 끝나면 뉴로피드백 훈련메뉴로 이동합니다. 일단 훈련모드가 설정된 캐릭터로 다시 로그인하면 훈련메뉴로 바로 들어가게 됩니다.

훈련메뉴는 크게 호흡훈련, 기본뇌훈련, 튼튼뇌훈련의 3 가지 콘텐츠로 되어 있습니다. 이것이 기본 콘텐츠입니다. 튼튼뇌훈련에는 모두 11 개의 뇌훈련 프로그램이 있습니다. 훈련의 순서는 제일 먼저 호흡훈련부터 시작한 다음, 기본뇌훈련, 튼튼뇌훈련의 순입니다. 각 훈련 프로그램에 대한 상세한 설명은 해당 프로그램의 설명을 참조하세요.

뇌는 항상 변합니다. 뉴로피드백 뇌훈련은 뇌를 최적의 건강상태로 만드는 것입니다. 그러기 위해서는 정기적으로 꾸준히 훈련하는 것이 중요합니다. 단기간에 뇌가 최적의 상태로 바뀌는 것은 어렵습니다. 최소 6 개월 정도 지속적으로 훈련하여야 제대로 효과가 나타납니다. 단기간에 좋아질 수도 있습니다만 이것은 일시적인 것으로 다시 원위치 될 수 있기 때문에 꾸준히 훈련하는 것이 중요합니다.

그럼 사용자 여러분께서 뉴로탭을 통해 최적의 건강한 뇌를 만들어 원하는 바를 성취하길 기원합니다.

목 차

준비하기 4

- 구성품 확인 4
- 각 부분의 이름 4
- 마이크로SD 카드 설치 5
- 전원켜기/끄기 5
- 충전하기 5
- HDMI 연결하기 5
- 소리크기 조절하기 5

뉴로소프트CE 사용법 6

- 뇌파측정자세 6
- 헤드밴드 착용법 6
- 헤드밴드 연결하기 7
- 로그인하기 7
- 훈련모드 결정하기 8
 - 훈련모드 측정시 준비사항 9
 - 훈련모드 변경 주의 9
- 훈련메뉴 사용하기 10
- 호흡훈련 10
- 기본뇌훈련 13
 - 뉴로피드백 뇌훈련 자세 14
 - 뉴로피드백 뇌훈련을 위해 적합한 시간 14
 - 뉴로피드백 훈련 시간 14
- 튼튼뇌훈련 15
 - 뇌이완 훈련 16
 - 뇌이완 1단계 16

- 뇌이완 2단계 17
- 뇌이완 3단계 17
- 집중력 훈련 18
- 기억력 훈련 19
- 사고력 훈련 20
 - 사고력 1단계 20
 - 사고력 2단계 21
- 뇌건강 훈련 21
 - 뇌건강 1단계 22
 - 뇌건강 2단계 23
- 자동차 경주 24
- 공중부양 게임 24
- 점수보기와 환경설정 26
 - 점수보기 26
 - 환경설정 27
 - 소리선택 설정 27
 - 시작영상 설정 27
 - 훈련시간 설정 27
 - 세타훈련 설정 27
 - 훈련모드 재설정 28
- 좌우뇌균형 훈련 30
- 훈련 도움말 31
 - 훈련의 효과를 높이는 훈련순서 31
 - 훈련중 유의할 사항 31
 - 훈련의 효과로 나타나는 증상 32
- 시스템 사용하기 33**
 - 동영상 보기 33

음악 듣기 33

인터넷 연결하기 33

컴퓨터와 연결하기 34

탐색기 - 파일관리 34

제품 사양 35

제품의 보증 및 업그레이드 36

준비하기

구성품 확인

구성품의 그림은 실물과 다를 수 있으며, 사정에 따라 일부 품목이 변경될 수 있습니다.

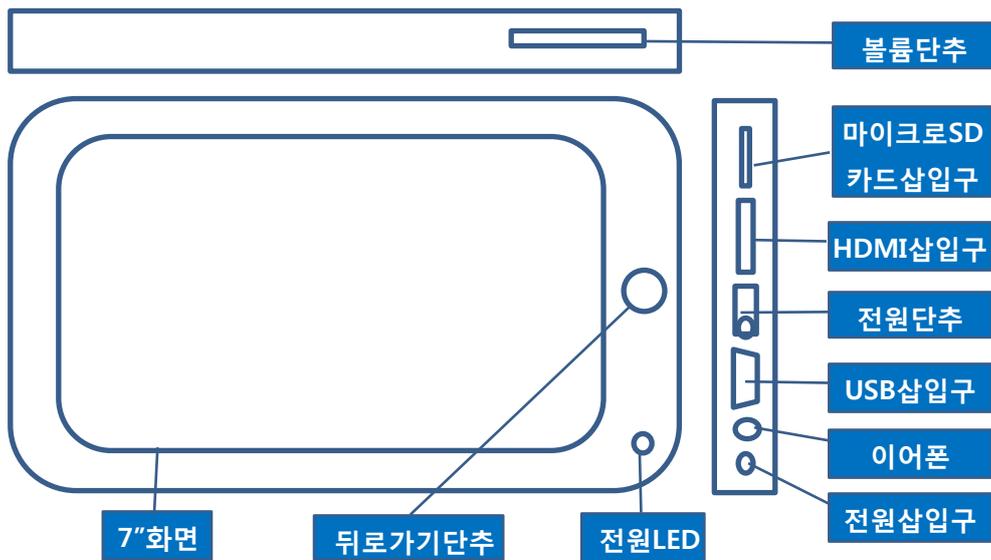
본체

USB 케이블

OTG 젠더

충전 어댑터

각 부분의 이름



마이크로 SD 카드 설치

용량이 큰 파일이나 중요한 데이터는 마이크로SD 카드에 저장하세요.

우측 가장 상단에 있는 마이크로SD 카드 삽입구에 방향에 맞춰 카드를 끼우세요. 방향이 맞지 않으면 들어가지 않으니 무리한 힘을 주지 않도록 주의하세요.

전원켜기/끄기

전원을 켜려면 우측에 있는 전원 단추를 위로 1초 가량 올렸다가 놓으세요.

전원을 끄려면 우측에 있는 전원 단추를 위로 3초 가량 길게 올리고 있으세요.

충전하기

배터리가 방전이 되면 충전 어댑터를 우측 맨 아래에 있는 전원 삽입구에 꽂습니다. 전원 LED에 빨간 불이 들어옵니다.

HDMI 연결하기

뉴로탭으로 보는 것을 텔레비전 화면으로 보고 싶으면 HDMI 케이블(별매)을 본체 우측에 있는 HDMI 삽입구에 꽂아 텔레비전의 HDMI와 연결합니다.

소기크기 조절하기

소리크기 조절 단추는 본체 위쪽 옆에 있습니다. 단추의 왼쪽을 누르면 소리가 작아지고 오른쪽을 누르면 소리가 커집니다. 스피커가 본체 뒤면에 있기 때문에 바닥에 대고 있으면 소리가 작게 들립니다.

뉴로소프트CE 사용법

뉴로탭을 켜면 처음에 **브레인테크** 로고 화면이 나옵니다. 잠시 동안 기다리면 로그인 화면이 나타납니다. 이때 헤드밴드를 연결합니다. 메뉴를 선택할 때 한번만 누르세요.



주의

뇌파 측정 자세

뇌파를 측정할 때는 절대 움직이지 않아야 합니다. 최대한 움직이지 않고 몸과 마음의 긴장을 풀고 편안한 자세를 유지해야 합니다. 말을 하거나 심하게 눈을 깜빡이거나 몸을 움직이게 되면 뇌파가 정확히 측정되지 않습니다.

헤드밴드 착용법

헤드밴드는 뇌파를 측정하는 장치입니다. 올바르게 착용해야 정확한 뇌파가 측정됩니다. 집게(귓볼 전극이라 함)가 있는 부분이 머리 왼쪽에 오도록 하여, 전극 3개중에서 가운데 전극이 이마의 한 가운데 부착되도록 머리에 착용합니다. 너무 강하게 매거나 너무 약하게 매지 말고 적당한 세기로 착용합니다.

헤드밴드 연결하기

헤드밴드 통신 케이블의 “ㄱ”자 모양으로 된 커넥터를 낫볼 전극이 연결되어 있는 헤드밴드의 몸체부분의 구멍에 무리한 힘을 가하지 않고 연결합니다. 뉴로탭 우측의 USB 단자에 OTG 젠더를 연결한 다음 헤드밴드 USB 케이블을 젠더와 연결합니다.

로그인하기



로그인 화면에 보시면 캐릭터가 6가지가 있습니다. 이것은 6명이 뉴로탭을 사용할 수 있다는 것을 의미합니다. 각자가 서로 다른 뇌의 상태를 갖고 있기 때문에 자기 자신만의 캐릭터를 정해서 로그인해야 합니다. 처음으로 로그인 하게 되면 자신의 뇌상태를 분석하여 훈련모드를 결정하는 단계로 자동으로 이동됩니다. 일단 훈련모드가 결정되면 두번째부터는 훈련모드 결정단계가 없이 바로 훈련메뉴로 이동합니다.

헤드밴드를 연결하지 않은 상태에서 캐릭터를 선택하면 헤드밴드를 연결하라는 경고가 표시됩니다. 반드시 헤드밴드를 연결하고 착용한 다음에 캐릭터를 선택하기 바랍니다.

모든 메뉴에서 는 뒤로 돌아가기, 는 닫기를 의미합니다.

훈련모드 결정하기



훈련모드는 휴식, 주의력, 집중력이라는 의식 상태 중에서 자신의 뇌가 가장 잘 조절하지 못하는 의식상태를 의미합니다. 이것은 사람마다 서로 다릅니다. 따라서 자기에게 가장 적합한 훈련모드를 찾는 것이야말로 뉴로피드백 훈련의 효과를 빠른 시일 내에 얻기 위해 가장 중요한 것입니다. 정확한 훈련모드를 찾기 위해서는 훈련모드 결정 프로그램이 실행되는 동안에 절대 움직이거나 말을 해서는 안되고 편안한 자세로 집중해야 합니다.

훈련모드를 결정하는 방법은 뇌파를 측정하여 3가지 의식 상태를 뇌가 얼마나 스스로 잘 조절하는가(자기조절 능력이라 함)를 분석하여 결정합니다. 각 의식상태에 대해 1분씩 테스트를 하여 총 3분이 소요됩니다.

먼저 몸과 마음의 긴장을 풀고 편안한 자세로 움직이지 말고 화면을 주시하세요. 처음에 휴식상태에 대한 조절능력 테스트가 이루어집니다. 커서가 움직이면서 뇌에서 휴식상태가 만들어졌을 때는 색칠이 됩니다. 그렇지 않으면 그냥 지나갑니다. 좌측 하단에 보시면 조절능력에 대한 점수가 표시됩니다. 휴식상태 테스트가 끝나면 주의력 상태에 대한 테스트가 같은 방식으로 진행됩니다. 마지막으로 집중력 상태에 대한 테스트가 진행됩니다.

세가지 의식 상태에 대한 자기조절 능력 테스트가 끝나면 각 의식상태에 대한 점수가 나오고 그 중 가장 점수가 낮은 것이 훈련모드로 결정되어 안내됩니다.



주의

훈련모드 측정시 준비사항

훈련모드를 측정하기 위해서는 먼저 몸과 마음이 정상 상태여야 합니다. 따라서 측정 전 날 음주나 과로, 불면, 과식, 지나친 운동 등을 했다면 하지 않는 것이 좋습니다. 또한 아침에 막 일어난 후나 식사를 한 후 1시간이내 그리고 저녁 10시이후에는 하지 않는 것이 좋습니다.

훈련모드 변경 주의

훈련모드가 결정되면 특별한 이유가 없는 한 다른 훈련모드로 변경하는 것은 바람직하지 않습니다. 한번 결정된 훈련모드로 꾸준히 훈련하여야 훈련의 효과를 빨리 얻을 수 있습니다. 훈련모드를 이것 저것으로 바꾸면 두통이 생길 수 있으며 훈련 효과도 생기지 않을 수 있습니다. 한가지 훈련모드로 일정 기간 훈련했음에도 불구하고 훈련 효과가 생기지 않는다면 뇌교육사 자격증을 가진 전문가와 훈련모드 적합성에 대해 상담하기 바랍니다.

훈련모드 결정이 끝나고 나면 훈련메뉴가 나타납니다.

훈련메뉴 사용하기

훈련메뉴에는 호흡훈련, 기본뇌훈련, 튼튼뇌훈련의 3가지가 있습니다.



호흡훈련

호흡훈련은 헤드밴드를 착용하지 않습니다.



를 한번만 누르세요.



호흡과 뇌건강

뇌는 우리 몸에서 소비하는 산소의 20%를 소비하는 기관입니다. 따라서 충분한 산소 공급은 뇌건강의 가장 중요한 조건입니다. 호흡훈련은 들숨과 날숨을 고르고 길고 깊게 하여 뇌에 산소를 충분히 공급하여 뇌를 건강하게 하는 훈련입니다.

호흡자세

호흡자세는 몸과 마음의 긴장을 풀고 편안한 자세를 취합니다. 허리를 곧게 펴지 않아도 됩니다. 앉거나, 눕거나 서서 해도 괜찮습니다. 중요한 것은 편안한 자세입니다. 그렇다고 허리를 너무 숙이거나 자세를 뒤로 젖히거나 옆으로 구부리거나 하면 숨이 깊게 들어가지 않기 때문에 반듯한 자세로 허리를 편안하게 펴는 것이 좋습니다.

호흡방법

코로 숨을 천천히 들이마시고 코고 천천히 내쉽니다. 처음에는 3초 들이쉬고 3초 내쉽니다. 중간에 끊어지지 않도록 해야 합니다. 절대로 숨을 가득 들이쉬고 완전히 내쉬지 않아야 합니다. 무리하게 아래 배를 움직여 숨을 쉬지 말고 평소에 숨을 쉬듯이 편안하게 숨을 쉽니다.

시작하면 1초마다 땡땡 소리가 나다가 3초가 되면 약간 높은 음으로 땡소리가 납니다. 높은 땡소리에 맞춰 숨을 들이쉬고 내쉬기를 반복합니다.

화면에 보면 온도계와 같은 그림이 있고 빨간 기둥이 위아래로 움직입니다. 밑부분에 등글게 뭉쳐있는 것을 자신의 아래 배라고 상상하세요. 빨간 기둥이 아래로 내려갈 때 숨을 들이마시고 위로 올라올 때 숨을 내쉽니다. 이 기둥을 자신의 몸에 그대로 상상하면서 호흡을 하세요. 그러면 훈련의 효과를 빨리 느낄 수 있습니다.

눈을 감고 땡 소리만 들으면서 호흡을 해도 좋습니다. 다만 처음에는 화면을 보면서 하는 것이 자신의 몸에서 숨이 들어가고 나가는 모습을 생생하게 상상하기가 쉽습니다. 익숙해지면 소리만 듣고 하는 것이 더 편안합니다. 자신에게 맞는 방법을 찾아 하기 바랍니다.

호흡길이와 소리간격, 훈련시간 조절하기

처음에는 호흡길이는 3초, 소리간격은 1초, 훈련시간은 5분으로 맞춰져 있습니다. 훈련을 오래 하면 호흡의 길이가 자연스럽게 길어집니다. 그러면 호흡길이를 길게 조절하세요. **호흡길이**를 손으로 한번 누르면 시간이 표시됩니다. 이 중에 하나를 선택하시면 됩니다. 절대로 무리하게 숨의 길이를 늘려서는 안됩니다. 가장 편안하게 숨을 쉴 수 있는 길이로 맞춰야 합니다. 길게 숨을 쉬는 것이 중요한 것이 아니고 편안하게 쉬는 것이 중요합니다.

호흡을 하다보면 1초 마다 들려오는 땡 소리가 귀에 거슬릴 수 있습니다. 그러면 소리간격을 조절하세요. **소리간격**을 한번 누르면 시간이 표시됩니다. 이 중에서 호흡길이에 맞춰서 적당한 시간을 고르세요. 만일 호흡길이가 3초일 때 소리간격을 3초로 설정하면 3초마다 높은 땡 소리만 나게 됩니다. 만일 호흡길이가 4초일 때 소리간격을 2초로 정하면 2초마다 낮은 땡소리가 나고 4초 마다 높은 땡 소리가 납니다.

호흡훈련이 익숙해지면 5분이 짧게 느껴집니다. 그러면 훈련시간을 늘리세요. **훈련시간**을 한번 누르면 시간이 표시됩니다. 이 중에서 자기가 원하는 시간을 선택하세요.

기본 뇌훈련

이 훈련은 헤드밴드를 착용해야 합니다.

헤드밴드를 착용한 다음  를 한번 누르세요.



기본 뇌훈련은 사용자의 뇌파를 피드백하여 뇌를 훈련시키는 뉴로피드백 훈련입니다. 이것은 튠튠뇌훈련에 있는 다양한 게임의 형태가 아니라 피드백 되는 소리에 의한 뉴로 피드백 훈련입니다. 이 훈련은 시간 제한이 없습니다. 자신의 훈련모드에 해당하는 상태가 뇌에서 만들어지면 땡 소리가 납니다. 그렇지 않으면 땡소리가 나지 않습니다.

헤드밴드를 착용한 다음(헤드밴드 착용법 참조), **기본뇌훈련**을 누릅니다. 그러면 화면의 좌측에 자신의 훈련모드가 표시되고 강화뇌파와 억제뇌파가 표시되면서 뉴로피드백 훈련이 시작됩니다. 강화뇌파란 자신의 뇌에서 다른 뇌파에 비해 자기조절 능력이 부족한 뇌파를 의미하고, 억제뇌파는 그 외의 다른 뇌파들을 의미합니다.

기본 뇌훈련은 뇌 상태에 대한 피드백을 소리에 의해 인지하기 때문에 굳이 화면을 쳐다보지 않아도 됩니다. 따라서 다른 일을 하면서도 훈련 할 수 있습니다. 예를 들면, 책을 읽는다거나, 영화를 보거나, 음악을 들으면서 할 수 있습니다.

 **주의**

뉴로피드백 뇌훈련 자세

뉴로피드백 뇌훈련의 자세는 뇌파측정 자세와 같습니다. 가능한 최대한 움직이지 말고 몸과 마음의 긴장을 풀고 편안한 자세로 훈련에 집중해야 합니다. 의식적으로 잘하기 위해 노력할 필요가 없습니다. 프로그램에 모든 것을 맡기고 편안하게 바라만 보고 있으면 됩니다.

뉴로피드백 뇌훈련을 위해 적합한 시간

뉴로피드백 훈련을 위해 적합한 시간은 뇌가 활동적일 때입니다. 아침에 일어난 직후나 식사한 후 30분 이내, 저녁 10시 이후는 뇌가 정상적으로 활동적이지 않는 시간이기 때문에 최적의 시간대는 아닙니다. 그리고 공부나 운동을 하기 전에 하는 것이 좋습니다.

뉴로피드백 훈련 시간

뉴로피드백 훈련은 한번 할 때 최소 20분 이상 하는 것이 좋습니다. 그리고 일주일에 최소 2-3회 정기적으로 꾸준히 하는 것이 중요하며, 그렇게 했을 때 효과를 빨리 볼 수 있습니다. 몸의 상태에 따라 훈련 시간과 훈련 회수를 조절하면 됩니다.

튼튼뇌훈련

이 훈련은 헤드밴드를 착용해야 합니다.

헤드밴드를 착용하고  를 한번 누르세요.



튼튼뇌훈련은 게임형식을 통한 뉴로피드백 뇌훈련 프로그램 모음입니다. 게임들은 뇌의 여러 부위의 활동을 활발하게 하는 기능성 게임으로 뇌의 각 부위들이 뉴로피드백 훈련에 의해 개발되도록 하였습니다.

포함되어 있는 훈련 프로그램들은 뇌이완 1단계, 2단계, 3단계, 집중력, 기억력, 사고력 1단계, 2단계, 뇌건강 1단계, 뇌건강 2단계, 자동차 경주, 공중부양 등 모두 11가지 입니다.

모든 프로그램들은 뇌에서 자신의 훈련모드와 같은 의식 상태가 만들어졌을 때 땡 소리가 나면서 프로그램이 진행됩니다. 만일 훈련모드와 같은 의식 상태가 안 만들어지면 아무 소리가 안나면서 프로그램도 진행되지 않고 정지상태로 있게 됩니다. 그럴 때는 몸과 마음의 긴장을 다시 한번 풀고 마음을 비운 상태에서 프로그램에 모두 맡기는 것이 좋습니다. 의식적으로 노력하면 훈련이 더 안됩니다.

대부분 훈련 프로그램의 훈련시간은 4분으로 설정되어 있습니다. 특정 훈련 프로그램을 더 반복해서 하고자 한다면 훈련 메뉴에 있는 **시작** 단추를 누르면 다시 시작합니다. 또는 환경설정에서 훈련시간을 보다 긴 시간으로 설정하시면 됩니다.

뇌이완 훈련

뇌이완 훈련은 뇌에 쌓여 있는 피로와 스트레스를 풀어주면서 뇌의 생명력을 높여주는 프로그램입니다. 편안한 자세로 아무 생각없이 화면을 쳐다보면서 정신을 훈련에 집중하세요. 이 훈련은 전두엽과 간뇌의 시상, 시상하부, 뇌간의 확산조절계 등을 발달시켜줍니다. 이 훈련을 하는 중에 뇌의 피로가 풀리면서 졸음이 올 수 있는데 가능하면 졸지 않는 것이 좋지만, 굳이 억지로 졸지 않기 위해 노력할 필요는 없습니다. 편안히 잠이 들어도 좋습니다.

1단계 훈련에서 점수가 어느 정도 고득점이 되면 2단계로 올라가세요. 역시 2단계에서 어느 정도 고득점을 얻으면 3단계로 올라가세요.

뇌이완 1단계



1단계 훈련 프로그램은 다양한 형태의 도형을 만드는 훈련입니다. 자신의 훈련모드와 같은 의식 상태가 만들어지면 땡 소리가 나면서 하나의 도형이 만들어집니다. 그렇지 않으면 화면이 움직이지 않고 정지해 있습니다. 만들고자 노력하지 말고 그냥 편안하게 마음을 프로그램에 맡기고 있으세요.

뇌이완 2단계



2단계 훈련 프로그램은 아름다운 크리스탈 컵을 만드는 게임 형식입니다. 마음을 비우고 훈련에 집중하면 훈련모드와 같은 의식상태가 뇌에서 만들어지면서 땡 소리가 나고 컵이 만들어집니다. 완전히 만들어질 때까지 움직이지 말고 집중해야 합니다. 하지만 컵을 만들기 위해 의식적으로 노력할 필요는 없습니다.

뇌이완 3단계



3단계 훈련 프로그램은 나무를 키우는 게임 형식으로 되어 있습니다. 마음을 비우고 정신을 집중하면 훈련모드와 같은 의식상태가 뇌에서 만들어지면서 땡 소리가 나고 나무가 땅속에서 자라 나와 점점 성장하면서 최종적으로 꽃을 피우게 됩니다.

집중력 훈련



집중력 훈련은 양궁 게임의 형식으로 되어 있습니다. 이것은 과녁에 정신을 집중하게 하여 한가지에 몰입하는 능력을 강화시키는 훈련입니다. 또한 땡 소리가 나자마자 화면을 눌러서 화살을 쏘야 하기 때문에 뇌의 순발력과 주의력, 지구력도 함께 발달하게 됩니다. 뇌의 전두엽과 전두연합령, 운동피질, 기저핵, 소뇌 등이 발달하게 됩니다.

자신의 훈련 모드와 같은 의식상태가 얼마나 잘 만들어졌느냐에 따라 화살이 과녁에 맞는 위치가 달라지게 됩니다. 잘 만들어지면 질수록 가운데에 맞게 됩니다. 이 훈련도 역시 가운데 맞추기 위해 의식적으로 노력할 필요가 없습니다. 편안한 마음으로 긴장을 풀고 프로그램에 맡기는 것이 좋습니다.

의식상태가 훈련모드와 같은 상태가 되면 땡 소리가 납니다. 그때 바로 화면을 손가락으로 누릅니다. 만일 늦게 누르면 화살이 빗나가게 됩니다. 그러면 화살이 발사되어 과녁에 맞게 됩니다. 점 중앙(노란색)은 점수가 10점, 그 다음 빨간색은 8점, 그 다음 파란색은 6점, 그 다음 검정색은 4점, 가장 바깥 흰색은 2점으로 되어 있습니다. 총 30발의 화살이 주어지고 이것을 4분내로 전부 쏘야 합니다. 만점은 300점 입니다.

기억력 훈련



기억력 훈련은 기억력을 강화시키는 훈련입니다. 이것은 작업기억을 담당하는 전두엽 뿐만 아니라 기억기능의 중추적 역할을 하는 해마까지 발달시키는 훈련 프로그램입니다. 정기적으로 지속적인 훈련을 하면 기억력이 놀라울 정도로 향상되는 프로그램입니다.

자신의 의식 상태가 훈련모드와 같은 상태가 되면 땡 소리가 나면서, 태양계의 행성들이 처음에 2개가 순차적으로 나옵니다. 행성이 나온 순서를 기억하여 행성 메뉴판에서 나온 순서대로 맞추는 것입니다. 2개의 순서를 맞추면 3개로 늘어납니다. 만일 맞추지 못하면 다시 2개가 나옵니다. 이렇게 순차적으로 늘어나 최종적으로는 9개까지 늘어납니다. 9개의 행성이 나오는 순서를 기억했다 행성 메뉴판에서 나온 순서대로 맞추는 것입니다.



행성을 이미지로 기억하는 것이 중요합니다. 행성이 다 나오고 나면 눈을 감고 행성

뉴로탭 사용설명서

의 이미지를 떠올려본 다음 맞추도록 하세요. 이것은 포토 메모리 기능을 강화시키는 효과가 있습니다.

사고력 훈련

사고력 훈련은 여러 가지 조각들을 조합해서 주어진 이미지를 맞추는 것입니다. 이것은 뇌의 공간지각 능력과 추리력, 사고력을 강화시키는 훈련 프로그램입니다. 뇌의 전두엽과 두정엽, 측두엽을 모두 함께 발달시키는 효과가 있습니다.

자신의 의식상태가 훈련모드 상태와 같은 상태가 되면 땡 소리가 나면서 주어진 이미지의 영상이 뚜렷해지고 그렇지 않으면 아무 소리가 안나고 이미지가 흐릿하게 변합니다. 편안한 마음으로 집중하면 이미지가 뚜렷해집니다.

조각을 움직이기 위해서는 먼저 조각을 선택합니다. 그 다음 화면에 손가락을 대고 원하는 방향으로 움직이면 조각이 같은 방향으로 움직입니다.

조각을 회전시키기 위해서는 조각을 톡톡 누르면 됩니다.

사고력 1단계



1단계는 7개의 조각을 조합하여 이미지에 맞추는 것입니다. 주어진 이미지 위에 조각들을 이동시켜 각 조각들을 조립하여 주어진 이미지와 같은 모양을 만듭니다.

사고력 2단계



2단계는 9개의 조각을 조립하여 이미지를 맞추는 것 입니다. 주어진 이미지 위로 조각들을 이동하여 각 조각들을 조립하여 주어진 이미지와 같은 모양을 만듭니다. 무조건 조각들을 마구잡이로 옮기지 말고 충분히 미리 생각한 다음에 움직이세요. 중요한 것은 뉴로피드백에 의해 뇌를 훈련시키는 것입니다.

먼저 큰 조각들부터 맞춰나가는 것이 쉽습니다. 서두르지 말고 천천히 생각한 다음 진행하세요.

뇌건강 훈련

뇌건강 훈련은 몸과 마음을 이완시키고 기운의 흐름을 조절하면서 혈액순환을 원활히 하여 뇌와 몸을 함께 조화롭게 함으로서 뇌와 몸을 건강하게 하는 훈련입니다. 따라서 두정엽의 활동을 줄이면서 전두엽을 활성화시켜 몸의 감각을 벗어나 의식의 각성을 높이고, 시상하부를 자극하여 내분비계를 활성화시키며, 혈액순환을 좋게 하여 순환계통의 기능을 향상시키는 효과를 가져옵니다. 또한 뇌와 몸의 균형과 조화를 이루어 심신의 건강을 증진시킵니다.

훈련의 효과를 극대화하기 위해서는 화면의 영상을 자신의 몸에 그대로 상상하는 것입니다. 그리고 안내되는 것을 실제로 상상하는 것입니다. 이것은 자기최면요법(Self-hypnosis therapy)과 상상치료요법(Imagery therapy)을 뉴로피드백과 결합한 기술로 정신적인 힘을 신경생리학적 반응과 결합하여 뉴로피드백의 효과를 극대화시킨 것입니다.

뉴로탭 사용설명서

인체의 기운의 조화를 유도하기 위해 해를 이용하였습니다. 뜨거운 해가 머리 위에서 내려와 몸의 중앙을 따라 내려가서 아래 배까지 도달하는 것을 상상하는 것입니다. 자신의 의식 상태가 훈련모드와 같은 상태가 되면 땡 소리가 나면서 해가 움직입니다. 그렇지 않으면 아무 소리도 나지 않으면서 해도 움직이지 않고 정지해 있습니다.

뇌건강 1단계



뇌건강 1단계는 뜨거운 해가 머리 위에 있다 점점 아래로 내려와 머리 속으로 들어옵니다. 그 다음 몸 속에서 점점 아래로 내려가 목을 지나고 배를 지나 아래 배까지 내려갑니다. 완전히 아래로 내려가면 다시 머리 위에서 시작합니다. 이 과정을 자신의 몸에 그대로 상상합니다. 실제로 뜨거운 해가 화면에 나타나는 영상대로 자신의 몸에서 움직인다고 상상합니다.

이 훈련은 화가 나거나, 흥분, 긴장, 극심한 피로, 스트레스, 허약 체질 등으로 기운이 상기되는 것을 막아주면서 몸의 기운을 정상 상태로 조절해주기 때문에 몸과 마음을 편안하게 해주며 피로를 풀어주고 혈압을 낮춰주면서 건강을 증진시켜 주는 효과를 가져옵니다.

뇌건강 2단계



뇌건강 2단계는 본격적인 명상 프로그램과 뉴로피드백을 결합한 것입니다. 뇌의 의식 상태를 정확히 통제하여 깊은 명상 상태를 체험하도록 하는 것입니다.

들려오는 안내에 따라 자기 자신에게 그대로 상상하세요. 몸과 마음을 비우고 안내에 모든 것을 맡기고 따라 하세요. 긍정적인 마음으로 안내되는 내용을 자기 자신에게 확신시킵니다.

시원한 바람이 부는 새벽 바닷가에 파도 소리가 들리면서 해가 떠오릅니다. 하늘로 높이 떠오른 해가 자신의 뇌 속으로 들어와 뇌를 밝은 빛으로 채우면서 한 바퀴 돌고 몸 속 아래로 내려갑니다. 가슴을 밝은 빛으로 따뜻하게 비춘 다음 배로 내려가 마침내 아래 배까지 내려옵니다. 여기서 기운을 모아 아래 배를 가득 채웁니다. 이것을 그대로 자신의 몸에 생생하게 상상하세요.

이 훈련은 깊은 의식 상태를 경험하게 만들고 몸과 마음의 조화를 이루어 완전한 건강과 높은 수준의 의식 각성을 이루어줍니다. 정기적으로 꾸준히 훈련하면 뇌와 몸의 건강이 크게 증진되는 효과를 가져옵니다.

자동차 경주



이것은 뇌파를 조절하여 자동차를 운전하는 것입니다. 자신의 의식상태가 훈련모드 상태와 같으면 자동차가 움직이고 그렇지 않으면 움직이지 않습니다. 훈련모드 상태가 얼마나 잘 만들어졌느냐에 따라 자동차의 속도가 느려졌다 빨라졌다 합니다. 이 훈련 역시 의식을 한가지에 몰두하기 때문에 집중력과 지구력을 향상시키는 효과를 가져옵니다.

공중부양 게임



이것은 뇌파를 조절하여 캐릭터와 컴퓨터가 경쟁하는 게임입니다. 뇌파의 변화 상태에 따라 캐릭터에 다양한 변화를 줘 재미를 높였으며 컴퓨터와 경쟁하기 때문에 보다

더 적극적으로 훈련에 참여하게 하여 뉴로피드백 효과를 높였습니다.

원하는 캐릭터를 선택합니다. 자신의 의식상태가 훈련모드와 같은 상태가 되면 땡 소리가 나면서 캐릭터가 위로 올라갑니다. 컴퓨터 캐릭터도 조금씩 올라갑니다. 자신의 뇌 상태에 집중하지 못하면 벼락을 맞거나 회전하게 됩니다. 또 훈련모드 상태를 만들지 못하면 움직이지 않고 울상이 됩니다. 이런 다양한 효과를 뇌파만으로 낼 수 있어 게임의 오락성을 높여 재미있게 하였습니다. 뉴로피드백 훈련의 효과는 훈련자가 재미있게 자발적으로 참여했을 때 가장 높아집니다.

점수보기와 환경설정

튼튼뇌훈련 메뉴에 보시면 점수보기와 환경설정이 있습니다. 훈련을 하면 로그인할 때 선택했던 캐릭터별로 훈련 점수들이 저장됩니다. 그리고 자기가 원하는 사양으로 훈련 환경을 조정할 수 있습니다.

점수보기



점수보기를 선택하면 자신의 캐릭터와 훈련모드가 표시되면서, 그동안 자기가 훈련했던 훈련프로그램명과 날짜, 점수 등이 나타납니다. 이것은 뇌훈련으로 자신이 얼마나 발전하고 있는지 한 눈에 파악할 수 있도록 합니다. 이 중에서 특히 점수가 낮은 것이 있으면 이 훈련 프로그램을 좀 더 집중적으로 하는 것이 좋습니다.

만일 점수를 모두 삭제하고 다시 시작하고 싶으면 "지우기" 단추를 선택하면 됩니다.

환경설정



환경설정은 튠튼뇌훈련 메뉴창의 좌측 하단에 있습니다. 환경설정을 선택하시면 튠튼 뇌훈련 환경을 자신에게 맞춰서 설정할 수 있습니다.

소리선택 설정

환경설정 첫 번째 창에는 훈련음과 효과음을 켜고 끌 수 있는 소리선택 설정과 훈련 게임이 시작할 때 나오는 시작 영상을 켜고 끌 수 있는 시작영상 설정이 있습니다. 자기가 원하는 것을 선택하세요. 특별히 소리를 죽여야 하는 환경에서 훈련을 해야 하는 경우를 제외하고 대부분의 경우 훈련음은 반드시 켜놔야 합니다. 시작영상은 훈련을 처음 시작하는 경우에는 몸과 마음의 준비가 필요하기 때문에 켜놓는 것이 좋습니다. 하지만 훈련에 익숙해지면 굳이 시작영상을 볼 필요가 없기 때문에 꺼놓는 것이 좋습니다.

훈련시간 설정

훈련설정 두번째 창에는 훈련시간 설정과 알파/세타 훈련 설정 및 훈련모드재설정이 있습니다. 훈련시간은 기본으로 4분으로 설정되어 있으나 훈련이 익숙해지면 중간에 끊기는 것이 불편하기 때문에 시간을 늘려서 설정하는 것이 좋습니다.

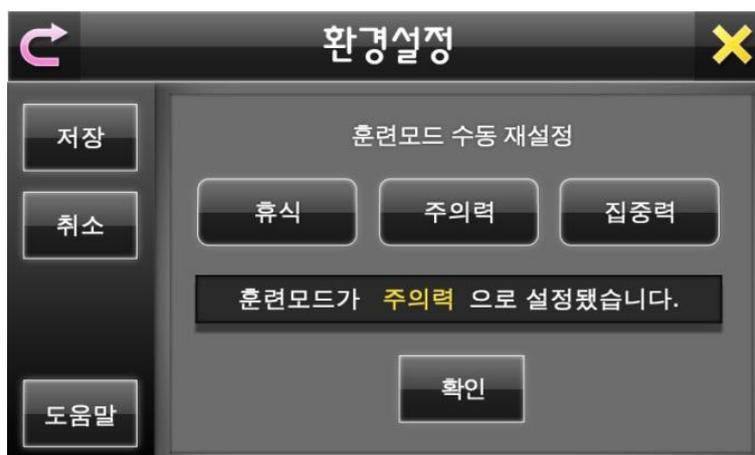
세타훈련 설정

세타훈련 설정은 훈련모드를 알파/세타 모드로 변경하여 깊은 의식 상태를 훈련시키는 설정입니다. 이것은 휴식, 주의력, 집중력 훈련모드에 기반한 훈련이 충분히 이루어진 다음에 사용해야 합니다. 전전두엽에서 세타훈련은 자칫 뇌의 활성도를 낮출 수 있기 때문에 주의를 요합니다. 따라서 세타훈련을 하고자 할 경우 충분히 자신의 훈련모드를 훈련을 하여 뇌의 각성도를 높인 다음에 해야 합니다. 가능하면 뇌교육사 자격증을 가진 뇌전문가의 조언을 받으면서 하는 것이 안전합니다.

훈련모드 재설정

훈련모드재설정은 1) 기존에 뉴로하모니를 갖고 훈련하고 있는 사람이나, 2) 훈련해도 효과가 잘 나타나거나, 3) 훈련을 하면 두통이나 기타 다른 이상이 나타나는 사람을 위해 훈련모드를 재검사하거나 수동으로 재설정하기 위한 것입니다. 훈련모드는 일단 정해지면 함부로 바뀌어서는 안됩니다.

기존에 뉴로하모니를 훈련하는 사람들은 자신의 훈련모드가 있기 때문에 이 경우는 수동설정을 선택하여 휴식, 주의력, 집중력 중 자기 훈련모드를 선택하여 강제로 재설정해야 합니다. 수동을 선택하면 훈련모드를 수동으로 선택할 수 있는 "훈련모드 수동 재설정" 창이 뜹니다. 그러면 자신의 훈련모드를 선택하여 재설정하시기 바랍니다. 수동설정은 기존 뉴로하모니 사용자 외에는 가급적 사용하지 마세요.



2)번과 3)번에 해당하는 사람은 "자동"을 선택하여 훈련모드 설정 프로그램을 다시 실행시켜 훈련모드를 재설정해야 합니다. 이 경우 훈련모드가 기존의 훈련모드와 똑같이 나

올 수도 있고 다르게 나올 수도 있습니다. 하지만 대부분의 경우 같게 나오는 확률이 높습니다.

훈련 효과가 잘 나타나지 않는 경우는 1) 훈련이 부족하거나, 2) 훈련모드가 잘못 설정되었거나 입니다. 1)번의 경우는 훈련모드를 바꿀 필요없이 훈련시간을 늘려서 보다 지속적으로 하면 됩니다. 많은 경우 훈련 효과가 나타나는 최소 훈련기간은 3개월입니다. 하루에 2-3번씩 3개월을 꾸준히 훈련했을 때 훈련 효과가 제대로 나타나기 시작합니다. 따라서 설부르게 훈련 효과에 대해 판단하지 말고 꾸준히 훈련을 한 다음에 판단해야 합니다.

만일 훈련모드가 잘못 설정되었다면 꾸준히 훈련해도 당연히 효과도 없겠지만, 일반적으로 아무런 느낌도 없고 때때로 두통이 생기기도 합니다. 이런 경우에는 훈련모드 프로그램을 다시 실행하여 자신의 훈련모드를 재점검해야 합니다.

좌우뇌 균형 훈련

뇌훈련을 종료하면 훈련모드가 좌우뇌균형 모드로 재설정되면서 훈련 프로그램 중에서 무작위로 4분 동안 자동으로 실행됩니다. 이것은 좌뇌와 우뇌의 균형을 잡아주는 훈련으로 뇌의 균형있는 발달을 도와줍니다. 따라서 훈련모드와 상관없이 훈련의 마무리 과정으로 좌우뇌균형 훈련을 하는 것입니다.

뇌훈련 도움말

훈련의 효과를 높이는 순서

제일 먼저 호흡훈련을 최소한 5분 동안 합니다.

그 다음 기본 훈련을 2-3분 가량 합니다.

그 다음 뇌이완 1단계를 8분 정도 합니다.

그 다음 집중력 훈련을 8분 정도 합니다.

이상이 기본적인 훈련입니다.

이 훈련을 일주일에 최소 2-3번 정도 정기적으로 지속적으로 해야 합니다.

만일 자신이 기억력이 약하면 기억력 훈련을 추가로 합니다.

만일 자신이 사고능력이나 추리능력 등이 부족하면 사고력 1단계를 합니다.

만일 자신이 허약하거나 어떤 병이 있으면 뇌건강 1단계를 추가로 합니다.

모든 훈련 프로그램을 마구잡이식으로 다 하는 것보다 자기에게 맞는 것을 집중적으로 하는 것이 좋습니다.

훈련 중 유의할 사항

훈련을 하다 보면 두통이 생기는 경우가 있습니다. 이런 경우는 대부분 과거에 뇌를 다친 경험이 있을 때 흔히 나타나는 증상입니다. 이 경우 두통은 훈련할 때만 나타나고 훈련을 안할 때는 두통이 없습니다. 이것은 훈련의 효과에 의해 뇌건강이 좋아지면서 나타나는 현상으로 보시면 됩니다. 만일 훈련을 안할 때도 두통이 나타나면 훈련 시간이나 빈도를 줄이는 것이 좋습니다. 반드시 호흡훈련을 해야 합니다. 또한 이러한 두통은 자신의 훈련모드로 훈련하지 않고 휴식, 주의력, 집중력을 서로 섞어 가면서 훈련할 경우에도 발생합니다. 이 경우에는 훈련을 하지 않고 있을 때도 머리가 아픕니다. 반드시 자신의 훈련모드로만 훈련을 해야 합니다. 절대 훈련모드를 이것저것 섞어서 하면 안됩니다. 이렇게 두통이 올 경우는 자신의 훈련모드로만 훈련하게 되면 사라집니다.

훈련의 효과로 나타나는 증상

졸립니다.

머리가 맑아집니다.

눈이 맑아지고 시원합니다.

소화가 잘되고 입맛이 좋아집니다.

피부가 맑아지고 윤기가 납니다.

마음이 편안해지고 차분해지며 화를 조절할 수 있습니다.

잠이 잘 오고 숙면을 합니다.

한가지에 집중하는 힘이 강해집니다.

주의가 산만하지 않습니다.

감기에 잘 걸리지 않습니다.

기억력이 좋아집니다.

정서적으로 안정됩니다.

피로를 쉽게 느끼지 않습니다.

학습이나 업무 처리 속도가 높아집니다.

발표력이나 사회성이 좋아집니다. 등

다양한 증상이 나타납니다.

시스템 사용하기



동영상 보기

동영상을 보려면 시스템 메뉴에서 **동영상보기**를 누릅니다. 그러면 윈도우미디어플레이어가 뜹니다. 파일메뉴에서 보고 싶은 동영상을 찾아서 실행시킵니다.

음악듣기

MP3 음악을 듣고 싶으면 시스템 메뉴에서 **음악듣기**를 누릅니다. 그러면 윈도우미디어플레이어가 뜹니다. 파일메뉴에서 보고 싶은 음악을 찾아서 실행시킵니다.

인터넷 연결하기

시스템메뉴에서 **시스템종료**를 누릅니다. 그러면 윈도우 바탕화면이 나옵니다. 바탕화면에 Wireless Network라는 아이콘을 두번 클릭하면 WIFI Set 이라는 창이 뜹니다. 여기서 **WIFI 열림**을 선택하면 WIFI가 활성화됩니다. 그러면 주변에 있는 WIFI 서비스들이 뜨게 됩니다. 이중에서 자기가 사용할 서비스를 선택하여 무선망과 연결을 하면 무선인터넷을 사용할 수 있습니다. 연결이 되면 Explorer를 실행시킵니다.. 그러면 인터넷이 뜨

게 됩니다.

컴퓨터와 연결하기

USB를 본체의 우측에 있는 USB 삽입구에 꽂고 컴퓨터의 USB와 연결합니다.

탐색기 - 파일관리

뉴로탭은 하드디스크가 두 개로 분할되어 있습니다. 각각 \nand와 \nand2라는 이름으로 구분되어 있습니다. \nand에는 시스템 파일과 같이 중요한 파일들이 있기 때문에 용량이 작아 여기서 파일을 저장할 수 없습니다. \nand2가 사용자가 자유롭게 파일을 저장하는 곳입니다. 컴퓨터와 뉴로탭을 USB로 연결하면 컴퓨터에 뜨는 것은 \nand2입니다. 뉴로탭에서는 \nand2가 안보입니다. 컴퓨터에서 파일을 복사하게 되면 \nand2에 저장됩니다.

제품 사양

항목	사양	
CPU	Telechips TCC8902 750MHz	
운영체제	Window CE Pro 6.0 (MS Office 포함) Open GL Open GL ES 2.0 .Net Framework 4.0	
화면크기	7 인치, 16:9(800x480)	
내장하드	4 GB	
메모리	256 MB	
TV 출력	HDMI 1080P Full HD	
지원사양	음악	mp3, wma, wav, ogg
	동영상	avi, wmv, mpeg, asf
	그림	jpg, bmp, png
지원 운영체제	Windows 2000/XP/VISTA/7	
WIFI	WIFI 802.11 b/g	
USB	2.0 고속, OTG	
бат데리	Li Polymer 3300mAH	
스피커	8 Ω, 1 Watt	
크기/무게	190 x 120 x 12 mm, 250g	

제품의 보증 및 업그레이드

본 제품은 1년간 무상으로 보증됩니다. 다만 사용자의 과실로 인한 고장은 소정의 A/S 비용이 발생할 수 있습니다.

본 제품의 프로그램들은 수시로 업그레이드 됩니다. 업그레이드는 브레인테크㈜ 홈페이지의 자료실에서 받을 수 있습니다.

본 제품에 대한 문의사항은 본사나 지역 사업센터로 문의하시기 바랍니다. 또한 본사 홈페이지 Q&A에 다양한 질의 응답이 올라와 있으니 참조하기 바랍니다.

재단법인 한국정신과학연구소에서는 정기적으로 뇌상담사, 뇌교육사, 뇌요법사 자격증 과정을 운영하고 있습니다. 이 자격증은 노동부에 정식으로 등록된 뇌전문가 민간자격 증입니다. 관심있는 분들은 본사 홈페이지에 발표되는 교육일정을 참조하여 참석하기 바랍니다.

본사 홈페이지: <http://www.neuroharmony.com/>