

## 듣는방법

우선 가장 편안한 상태에서 들어주십시오.

1. 업무 중 또는 공부하는 가운데 배경음악으로 들어주십시오.
2. 바람소리, 물결 소리가 희미하게 들릴정도로 작은 음악으로 들어주십시오.
3. 40분에서 50분 정도 들으면 머리가 맑아지며 스트레스가 풀리는 느낌이 들것입니다.
4. 하루 종일 듣는 것보다도 하루에 40분에서 2시간 정도 듣는 것이 효과적입니다.
5. 2주간은 계속해서 들어주십시오. 효과가 느껴질 것입니다.
6. 이 음악은 어린이, 임산부, 환자분 등 모든 분들이 들어도 아무런 문제가 없습니다.
7. 이 음악은 의식하지 않고 편안한 상태에서 듣는 것이 효과적입니다.

## 주의사항

1. 술을 마시면 서브리미널 효과가 반감되기 때문에 마시는 양과 횟수를 줄여주십시오
2. 공복 시에는 청취를 피해 주십시오.  
공복에는 에너지원이 줄어들어 의식이 움직임이 둔해지기 때문입니다.
3. 음향 설비로는 가능한 한 컴포넌트 스테레오의 스피커를 사용하든지, 헤드폰이나 이어폰으로 들어 주십시오. 소형 카세트나 작은 스피커로는 효과를 얻기 어렵습니다.(서브리미널 프로 그래밍은 청각으로 듣기 어려운 작은 음량으로 삽입되어 있으므로 출력 재생이 쉬운 음향설비가 적합합니다.)

### <집중력을 높이는 음악>

집중력이 떨어진 상태에서는 아무리 오랜 시간을 앉아 공부를 해도 성적이 오르지 않거나, 업무의 처리 능력에 있어 만족하지 못한 결과를 가져올 수 있다. 이렇게 같은 시간을 투자하더라도 더 높은 집중력으로 최대의 효과를 가져올 수 있는 방법을 제시한 음반으로, 집중력이 필요한 모든 이들을 위해 제작되었다.

음악 내용 / 조용하고 편안한 연주음악과 함께 자연 속에 와 있는 듯한 느낌을 주는 파도 소리, 시냇물 흐르는 소리가 담겨있다.

- 대상 / 1. 집중력이 부족한 학생 및 수험생  
2. 각종 시험을 앞두고 있는 수험생  
3. 집중력과 기억력이 떨어지는 주부, 직장인

- 효과 / 1. 집중력이 향상됩니다.  
2. 단시간 내에 집중할 수 있도록 해줍니다.  
3. 공부나 일을 할 때에 오래 집중할 수 있도록 지속력을 높여줍니다.  
4. 차분하게 사고할 수 있는 능력을 길러주어 건망증을 줄여줍니다.

*Musical Vitamin*

서브리미널 효과에 의한

# 집중력 을 높이는 음악



## 서브리미널 음반은 어떻게 만들어지는가?

서브리미널 음반은 **서브리미널 프로그래밍(subliminal programming)**이라는 특수 기법으로 제작됩니다. 서브리미널 프로그래밍(subliminal programming)이란 서브리미널 효과(subliminal effect) 이론에 근거한 것으로, 사람의 청감으로는 인지할 수 없는 빠른 속도와 작은 음을 노출하여 듣는 사람의 잠재의식에 긍정적인 영향을 끼쳐 행동이나 사고를 변화시키는 방법이다.

## Subliminal Effect (서브리미널 이펙트)시리즈는 어떻게 제작되었는가?

특히 일본 GENICE社의 특수 기술로 제작한 Music Medicine社의 Subliminal Effect 시리즈는 6년에 걸친 제작 기간과 2년 동안의 임상실험을 통하여 50분 동안 3천 6백만 회의 서브리미널 프로그래밍을 개발하여 듣는 이로 하여금 빠른 시간 내에 효과를 느낄 수 있도록 특별히 제작되었습니다. 즉 음악 중에 서브리미널 메시지를 50

분간 3천 6백만 회라는 사람이 듣기 어려운 음량, 주파수, 속도로 삼입하여 음악을 듣는 사람의 잠재의식을 무한히 활성화시키고 자기 자신이 바라고 있는 타이틀의 상태를 자연스럽게 단시간 안에 만들어 갑니다.