

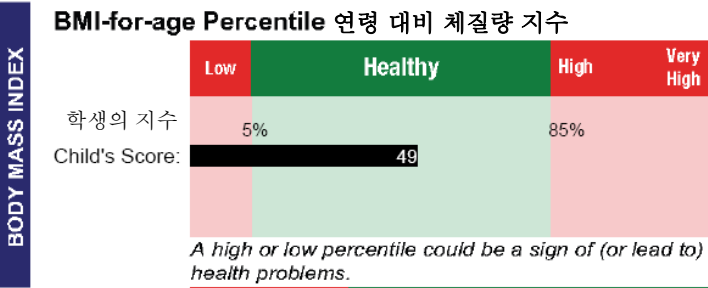
테스트 ID	테스트 이름	신장	몸무게
Test ID	Test Name	Height	Weight
4	Current: 2007-2008 Test	4' 5"	67 lbs

학부모님을 위한 보고서

사람들은 다양한 체형과 체중을 갖고 있으나 규칙적인 운동과 적절한 수준의 운동은 모든 사람에게 도움이 될 것입니다! 뉴욕시 FITNESSGRAM은 각기 다른 신체 건강과 관련된 운동 상태에 대해 측정하고 있으며 관련 내용은 아래 설명되어 있습니다. 어른들은 학생들의 운동 및 식습관 형성에 중요한 역할을 합니다. 본 보고서는 자녀의 수준에 맞는 건강 증진에 도움이 되는 운동을 이해하고 가족의 건강을 증진 하는 방법을 찾는데 도움이 될 것입니다.

이름 **Ashley Sample**
 학년, 연령, 학급 **Grade: 05 Age: 10 Class: 500**
 학교, 학군 **P.S. 000 School District 00**
 교사 **Instructor: John Smith**

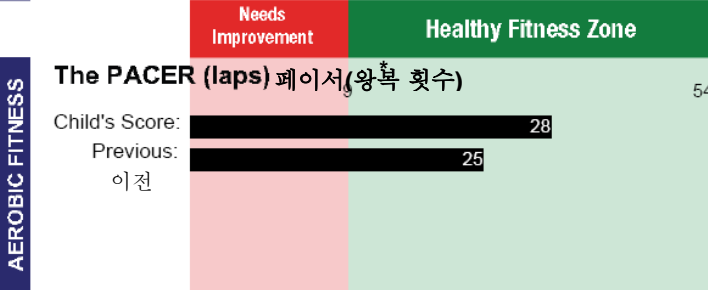
체질량 지수



연령 대비 체질량 지수

체질량 지수(Body Mass Index: BMI)는 신장과 몸무게로 측정됩니다. 퍼센트는 자녀의 체질량 지수를 다른 학생의 것에 비교한 것입니다. 높거나 낮은 체질량 지수는 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 학부모님께서서는 자녀의 체질량 지수의 결과에 관해 의사와 상담하시기 바랍니다. 자녀의 건강을 보호하기 위해 단 음식과 음료를 피하고 과일과 채소 및 기타 건강한 음식을 선택하고 매일 최소한 1 시간 정기적으로 운동하도록 지도하여 주십시오.

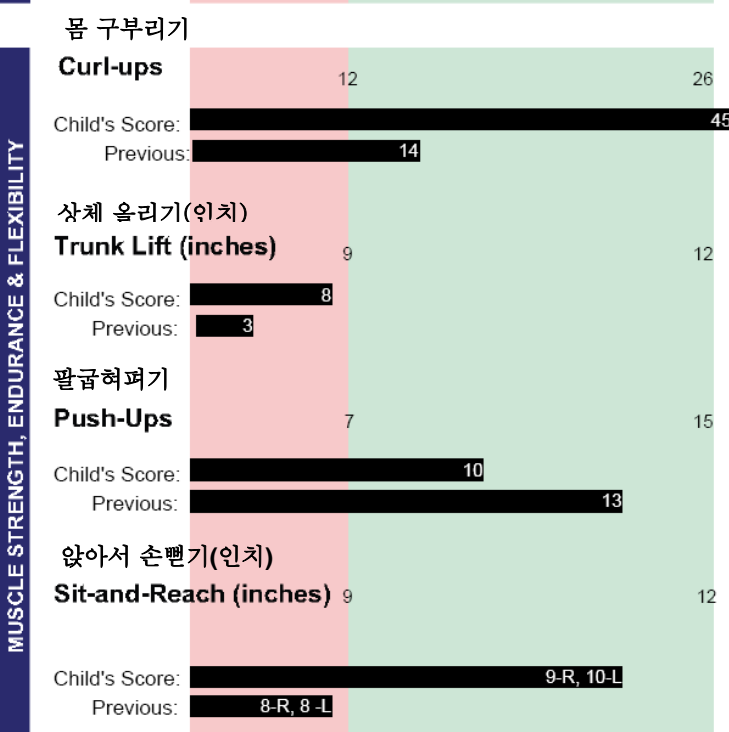
유산소 운동



유산소 운동

유산소 운동은 심장, 폐, 근육이 운동을 할 때 얼마나 잘 작용하는 지를 측정하는 방법입니다. 일반적으로 운동을 많이 하면 할수록 사람의 유산소 운동 능력은 높아집니다. 유산소 운동 능력은 페이스러(PACER) 검사(뒷면 참조)를 이용하여 측정됩니다. 적절한 유산소 운동은 아동기와 그 이후에 심장병, 고혈압, 당뇨병 등의 발병률을 낮출 수 있습니다.

근력, 지구력 및 유연성



근력, 지구력 및 유연성

근력, 지구력 및 유연성은 몸 구부리기(curl-up) 검사, 팔굽혀 펴기(push-up) 검사, 앉아서 팔 뻗기(sit-and-reach) 검사, 상체 들어올리기(trunk lift) 검사(뒷면 참조)를 통해 근육과 뼈의 운동능력을 측정합니다. 근육 운동은 사고를 예방해주며 신체가 적절히 움직일 수 있도록 도와줍니다. 근력, 지구력, 유연성은 적절한 자세, 건강한 아래 등뼈 및 전반적인 신체 작용에 매우 중요한 역할을 합니다.

뉴욕시 FITNESSGRAM 보고서의 이해

정기적인 신체 활동을 하는 대부분의 청소년들은 거의 모든 검사에서 건강한 신체 존(Healthy Fitness Zone: HFZ)에 해당하는 점수를 기록할 수 있을 것입니다. HFZ는 적절한 건강을 유지하기 위하여 청소년들이 어떤 체력을 갖추어야 하는지에 대해 과학적인 연구에 기초한 표준을 활용합니다. 이 표준은 남, 여, 연령, 및 신체 크기에 따라 다릅니다. 현재 표준을 기록한 청소년이라도 매일 (하루 60 분을 권장) 신체활동을 하여야 합니다. 만약 자녀의 검사 결과 중 한 가지라도 빨간 색 구간에 속해있다면 건강 증진을 위해 자녀가 더욱 적극적으로 실천할 수 있는 방법을 찾아보는 것은 매우 중요한 일입니다.

프로그램에 관한 정보



뉴욕시 FITNESSGRAM 검사에 관한 안내

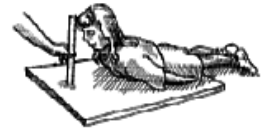
신체질량 지수(BMI)

신체질량 지수(BMI)는 신장 대비 체중의 비율로 측정됩니다. 연령 대비 BMI 는 같은 성별 및 연령의 어린이들을 비교한 것입니다. 지수가 높거나 낮다면 건강상의 문제를 의미할 수도 있습니다. 학부모님께서서는 자녀의 BMI 에 관해 의사와 상담해 보시기 바랍니다.



페이스(PACER): 유산소 운동량 검사

학생은 음악과 함께 신호에 따라 두 지점 사이를 반복하여 달립니다. 각 각의 두 지점 달리기를 일정한 시간에 마쳐야 합니다. 이 검사는 학생이 정해진 시간 내에 더 이상 두 지점 사이를 달릴 수 없을 때까지 계속됩니다. 점수는 총 왕복 횟수로 정해집니다.



몸 구부리기(Curl-up): 복부 근육 및 지구력 검사

몸 구부리기는 “크런치” 또는 윗몸 일으키기와 비슷합니다. 점수는 몸 구부리기 횟수로 정해집니다.

상체 들어올리기(Trunk lift): 등의 근육 및 유연성 검사

배를 바닥에 깔고 머리와 어깨를 바닥에서 들어 올립니다. 점수는 학생이 바닥에서 머리를 들어 올린 인치를 측정하는 것입니다.



팔굽혀 펴기(Push-up): 상체 근육 및 지구력 검사

점수는 학생이 팔꿈치를 90 도로 하여 팔굽혀 펴기를 한 횟수로 정해집니다.



허리를 보호하며 앉아서 손 뻗기(Sit-and-Reach): 다리 뒤쪽 심줄의 유연성 검사

다리를 뻗고 발가락까지 가능한 멀리 허리를 구부립니다. 점수는 학생이 허리를 구부린 인치를 측정하는 것입니다.

건강한 어린이, 건강한 가정

- **움직입니다!** 어린이들은 매일 최소 60 분의 신체활동을 해야 합니다; 성인은 최소 일주일에 5 일, 30 분씩 신체활동을 하여야 합니다. 자전거 타기, 춤추기, 줄넘기, 농구 또는 산책 등과 같이 즐길 수 있는 신체활동이 좋습니다.
- **TV, 비디오 및 컴퓨터 게임을 하루에 1 시간으로 제한하기.** 활발한 신체 활동을 방해 합니다!
- **하루에 5 인분 이상의 과일과 채소 섭취.** “1 인분”은 생각보다 적습니다. 반 컵 또는 중간 크기의 과일이 1 인분과 같은 양입니다.
- **칼로리를 마시지 마십시오.** 물, 저지방 우유 또는 칼로리가 높은 설탕이 첨가되지 않은 소다나 주스를 섭취하십시오.
- **간식으로 과자, 쿠키 또는 기타 정크 푸드 대신 과일 및 야채를 이용하십시오.**

뉴욕시 교육청에서 실시하고 있는 보건 및 체육 교육 프로그램에 관한 더욱 상세한 정보에 관해 알아보시려면 다음 웹사이트를 방문해 보십시오: schools.nyc.gov/fitness 또는 www.champsnyc.org.

뉴욕시 보건 및 정신위생청에서 건강한 체중을 유지하는 방법에 관한 정보를 알아보시려면 다음 웹사이트를 방문하시거나 www.nyc.gov/health/obesity 또는 311 로 전화하여 Health Bulletin(건강 게시판) #51: How to Lose Weight(살 빼는 방법)에 관해 문의하시기 바랍니다.

미국 질병 예방 및 관리 센터에서 체질량 지수에 관한 상세한 정보를 알아보시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.cdc.gov/bmi

NYC FITNESSGRAM 소프트웨어 프로그램은 일리노이주 Champaign 에 위치한 Human Kinetics 사와의 라이선스 계약하에 뉴욕시 교육청이 개발하여 저작권을 갖고 있습니다. NYC FITNESSGRAM 은 텍사스주 달라스에 위치한 Cooper Institute 가 소유하고 Human Kinetics 사가 출판한 FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0에 기초한 것입니다. FITNESSGRAM 은 Cooper Institute 의 등록 상표입니다. FITNESSGRAM 건강한 신체 존, 메시지, 계산법은 Cooper Institute 의 지적 재산권입니다.