



## 강하고 튼튼한 학생을 위한 역량 강화 NYCPS 학교 웰니스 정책

*강하고 튼튼한 학생을 위한 역량 강화: 뉴욕시공립학교(NYCPS) 학교 웰니스 정책*은 각 가족과 학생들의 의견에서 영감을 받아 제작되었으며[i] 모든 뉴욕시 공립학교들의 웰니스 정책을 문서화한 것입니다. 저희는 이것을 여러분의 관점에서 작성하여 여러분이 이것을 잘 이해하고 활용하는데 도움이 되도록 하였습니다. 이 정책은 연방, 주, 지방 법과 규제를 바탕으로 학교에서 여러분의 웰니스와 관련하여 무엇을 기대할 수 있는지 설명하고 있습니다.

좋은 영양 공급과 신체 활동은 학생들의 학업에 도움이 된다는 사실이 여러 연구를 통해 밝혀졌습니다[ii] . 저희는 여러분이 맛있고 건강한 음식을 섭취하고 즐겁게 공부하며 활발하게 활동하기를 바랍니다. 학교에서는 여러분이 자신을 긍정적으로 생각하고, 여러분과 타인과의 관계에 긍정적인 느낌을 갖는 스킬을 가르쳐 줄 수 있습니다. 또한 여러분을 거리나 공원, 주변환경 등의 지역사회와 연결시켜줄 수 있습니다. 여러분이 영양을 듬뿍 받고, 에너지가 넘치고, 소중하고 안전한 느낌을 받으면 학교 안팎에서 배우고, 연계하고 성공하는데 도움이 될 것입니다. *강하고 튼튼한 학생이 되도록 역량 키우기*에서는 학교와 가정이 협력하여 학생들의 웰니스에 최우선 역점을 두어, 학생이 학습에 전념할 수 있게 하는 방법들을 설명하고 있습니다.

저희의 희망은 이러한 정보가 여러분과 가정의 역량을 강화하여 학교가 좀 더 활기차고, 여러분의 성장에 도움과 지원이 되고, 탄력적이며 협력하는 공동체가 되도록 하는 것입니다. 여러분이 강하고 튼튼해 지도록 역량을 키우는 것은, 우리 뉴욕시를 더욱 강하고 튼튼하게 만드는 길이기 때문입니다.

### 접근 및 감독

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. [공공 웹사이트](#)에 게시된 문서상의 학교 웰니스 정책. 이 정책을 보호자와 함께 가정에서 사용하는 언어로 읽고 공유할 수 있습니다. 또한 가족과 학생은 NYCPS 웹사이트에서 [학교 웰니스](#), [학교 급식](#), [학교 보건](#), 및 [지속가능성](#) 등에 관한 더 많은 내용을 볼 수 있습니다.
2. 이 정책 내용 중 저의 건강과 웰니스에 관련된 수업, 보건 및 급식 서비스 및 기타 프로그램과 활동은:
  1. [자신을 포용하고 존중할 것입니다](#). 여기에는 저의 인종, 문화, 언어, 사회경제적 지위, 성별, 성지향 등이 포함되나 여기에만 국한되지는 않습니다.
  2. 저의 배경이나 신체 능력, 또는 건강 상태로 인한 [제약 없이](#) 개방될 것입니다.
  3. 모든 학생들이 소중하게 여겨지는 [안전하고 지원적인 환경](#)에서 지원됩니다.
3. [학교 웰니스 위원회](#)나 관련 클럽 또는 단체에 가입하는 방법을 안내하는 정보. 또한 학교와 [뉴욕시 리더십](#)이 [학교 웰니스 정책 및 프로그램](#)을 형성하고 개선하는데 학생들, 가족, 그리고 학교 커뮤니티의 의견을 어떻게 반영할 수 있는지 더욱 상세하게 알아볼 수 있습니다.
4. 뉴욕시 공립학교의 [NYCPS 학교 웰니스 정책](#) 준수에 관한 정보. [또래 학생들과 기타 커뮤니티 멤버](#)들이 매 3년마다 이 정책을 갱신할 때 참여할 수 있는지 알아볼 수 있습니다.
5. 모든 공립학교들이 연방, 주 및 지방정부의 요건에 따라 본 정책을 준수하고 있는지 감독하는 NYCPS 행정담당자들의 성명. (아래를 참고하십시오.) 이 디렉터들은 [수퍼인텐던트](#), [학교장](#), [학교 급식 매니저들](#) 및 [기타 직원들](#)과 협력하여 뉴욕시 전반의 정책 준수를 감독합니다.



**표 1. 뉴욕시 웰니스 정책 감독을 맡은 중앙부서 담당자들의 성명, 직위 및 연락처 정보**

담당실	성명	직위	이메일 주소
학업 정책 및 시스템(Academic Policy and Systems)	Katie Hansen	이그제큐티브 디렉터	<a href="mailto:Khansen5@schools.nyc.gov">Khansen5@schools.nyc.gov</a>
에너지 및 지속가능성(Energy and Sustainability)	Meredith McDermott	지속가능성 및 탈탄소 수석책임자(Chief Sustainability and Decarbonization Officer)	<a href="mailto:Mmcdermott10@schools.nyc.gov">Mmcdermott10@schools.nyc.gov</a>
급식 및 영양 서비스(Food and Nutrition Services)	Christopher Tricarico	시니어 이그제큐티브 디렉터	<a href="mailto:Ctricar@schools.nyc.gov">Ctricar@schools.nyc.gov</a>
학교 보건(School Health)	Gail Adman	어시스턴트 커미셔너	<a href="mailto:Gadman@schools.nyc.gov">Gadman@schools.nyc.gov</a>
학교 웰니스 프로그램(School Wellness Programs)	Despina Zaharakis	시니어 이그제큐티브 디렉터	<a href="mailto:Dzahara@schools.nyc.gov">Dzahara@schools.nyc.gov</a>
학교 웰니스 프로그램(School Wellness Programs)	Alice Goodman	정책 & 파트너십 선임 디렉터 (Senior Director of Policy & Partnerships)	<a href="mailto:Agoodman@schools.nyc.gov">Agoodman@schools.nyc.gov</a>

## 체육(PE) 및 신체활동

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. 나이와 능력에 맞는 **체육 (PE)** 수업. 자격을 갖춘 PE 교사들은 정기적인 전문직 연수를 받습니다.  
(전문자격증이 있는 PE 교사들은 체육수업을 실시할 수 있는 가장 높은 자격을 갖추고 있습니다.) 또한,  
교사들은 여러가지 활동에서 자신 있게 동작할 수 있게 도와줍니다(일명 **피지컬 리터러시**). 교사들은  
팀워크와 사회성 기술을 개발하여 평생 건강한 습관을 가질 수 있게 합니다.
2. **K-12 학년동안 매년 실시되는 체육 수업은 전미 및 뉴욕주 표준**에 근거한 종합적 체육 커리큘럼을  
활용합니다. 이를 통해 신체적으로 활발한 라이프스타일을 개발할 수 있습니다.
  1. 3-K 이나 pre-K 에서는 유치원 PE 수업을 준비할 수 있도록 움직임과 놀이에 집중합니다.
  2. 초등학교에서는 주당 최소 120 분의 PE 수업을 받고, 여기에는 일반 PE 수업에 **개선 동작(Move-to-Improve)** 활동이 추가될 수 있습니다.
    1. K-3 학년에서는 매일 PE 수업이 있습니다.
    2. 3-5 학년에서는 매주 최소 3 차례의 PE 수업이 있습니다. K-6, K-8, 또는 K-12 학교에서는  
6 학년 PE 수업이 주당 3 차례 있습니다.
  3. 중학교에서는 정규 PE 수업을 통해 주당 최소 90 분간의 PE 를 실시합니다. K-6 또는 K-8  
학교에서는 6 학년 PE 수업을 주당 90 분 실시합니다.
  4. 고등학교에서는 7 학기동안 주당 180 분의 PE 수업을 실시하거나 8 학기동안 주당 90 분을  
실시합니다. 이것은 졸업을 위해 반드시 충족해야 하는 조건입니다.



5. 매 학년마다 보호자와 학생은 [뉴욕시 피트니스그램 평가](#) 결과를 학생의 [뉴욕시 학교계정](#)에서 볼 수 있고 PE 교사와 함께 학생의 피트니스 목표를 설정할 수 있습니다.
3. 중간 정도에서 고강도 범위의 [신체 활동에 학교 일과 전, 도중 또는 방과 후에 참여](#)하여 학교 수업일에 최소 [60 분간의 활동](#) 목표를 달성할 수 있게 합니다. 이런 활동에는 다음과 같은 것들이 포함되어 있습니다:
  1. [리세스 시간](#)은 식사시간이나 PE 시간과는 별개입니다. 초등학교에서는 최소 20 분간의 휴식을 실시해야 하며, 가능하면 야외에서 실시하도록 해야 합니다.
  2. 신체활동 [휴식시간](#).
  3. 등교 시 도보나 자전거를 이용하여 [신체 움직임을 최대화한 통학](#).
  4. 학교-, 학군- 및 시-에서 주관하는 신체 활동 프로그램, 행사 및 기회 [CHAMPS 및 PSAL](#) 프로그램에 관하여 자세히 알아보십시오.
4. 흥미롭고 중요하며 학생의 웰빙에 도움이 되는 [기회 및 신체 활동](#)을 학교 차원에서 홍보. 신체 활동은 처벌수단으로 사용되어서는 안 됩니다. 또한 학교일과 중 실시되는 휴식이나 야외 놀이시간은 관계없는 행위에 대한 처벌로 금지되어서는 안 됩니다.
5. [안전한 신체 활동 공간](#), [야외 학습 및 놀이](#)에 언제든지 가능할 때마다 [접근](#), [야외활동 시간](#)을 제한할 수 있는 약전후 및 대기질 악화에 관하여 상세히 알아보십시오.

## 영양교육 및 보건 서비스를 포함하는 보건교육

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. 나이와 능력에 맞는 [스킬 기반 보건 교육](#). 보건교사들은 자격을 갖추었으며 정기적인 전문성 연수를 통해 학생들이 평생 건강한 행동을 배울 수 있도록 돕습니다. 여기에는 정신건강, 그리고 신체와 정신건강의 연관성이 포함되어 있습니다.
2. [보건 교육](#)은 건강과 웰빙, 인간으로서의 존엄을 도모할 수 있는 이해, 태도 및 행동을 형성하는데 도움이 되며, 보건교육의 기반이 되는 커리큘럼은 다음과 같은 요소를 갖추고 있는지 정기적으로 검토해야 합니다:
  1. [전국 및 주 표준](#)에 기반;
  2. 공공 보건 전문가들이 말하는 [효율적인 커리큘럼의 특성](#)에 따름;
  3. 의학적으로 정확하고 학생 나이에 적절하며 학생 문화에 포용적.
  4. [뉴욕주에서 요구하는](#) 주제들과 정신건강, 약물 오남용 예방 및 위해 예방 등 학생의 전반적 건강에 중요한 내용 포함.
3. 각 학년 레벨 별 [보건 교육](#). 중학교와 고등학교 보건교육은 피임과 HIV 예방 교육 등의 성건강 수업을 포함합니다. 보호자들은 [예방법과 관련된 특정 수업에서 자녀를 제외시킬 수 있습니다](#).
  1. 초등학교에서는
    1. 매년 보건교육을 받으며, 정신건강 교육도 포함되는 수업을 매주 최소 1 교시(45 분) 실시하는 것이 이상적입니다.
    2. K-6 학년에서는 매년 5 회의 HIV 예방교육을 실시합니다.
  2. 중학교에서는
    1. 6 학년 때 정신건강 및 LGBTQ+ 포용적인 성교육 54 시간 과정을 실시하는 것이 이상적입니다.
    2. 6 학년에서는 매년 5 회의 HIV 예방교육을 실시합니다.
    3. 7, 8 학년에서는 매년 6 회의 HIV 예방교육을 실시합니다.



3. 고등학교에서는
  1. 54 시간의 성교육 과정이 졸업 요건이며, 이것은 9 학년에 실시하는 것이 이상적입니다.
  2. 보건교육 과정에는 반드시 정신건강 및 LGBTQ+ 포용적이고 콘돔사용법을 보여주는 성교육이 포함되어야 합니다.
  3. 9-12 학년에서는 매년 6 회의 HIV 예방교육을 실시합니다.
4. 수업 중 배운 [보건교육 스킬](#) —사회 및 정서 스킬, 목표 설정, 보건 서비스 찾고 활용하는 법, 관계 탐구, 정보 분석, 커뮤니케이션 스킬 등—을 교실 밖에서 관련 [프로그램](#), [서비스](#), 및 [활동](#)을 통해 실전에 적용해 볼 기회가 있어야 합니다.
5. 훈련된 전문가들로부터 받은 다양한 [보건서비스 및 정보](#)에 접근할 수 있어야 하는데, 여기에는 학교 현장의 간호사, 의사 및 보건 교사, [정신건강 프로그램](#)과 [안과](#) 및 [치과 기본검사](#)도 포함됩니다. 또한
  1. 4-12 학년에서는 [무료 생리용품 및 정보](#)를 받을 권리가 있습니다.
  2. 6-12 학년에서는 HIV 교육의 일부로서 나이에 맞는 보건 정보 및 학교 보건 리소스룸 리퍼럴 등을 받을 권리가 있습니다. 고등학교에서는 [콘돔](#)을 받을 수 있습니다(보호자가 제외시킨 경우 예외).

## 학교 급식 프로그램에서 제공되는 음식과 음료

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. 맛있고 영양 많은 무료 [아침, 점심, 방과 후 스낵 및 여름 급식](#)은 자라나는 학생들의 [건강 및 영양적 필요](#)를 충족하고 [지역, 주, 연방 영양 표준 및 요건](#)을 충족합니다. 급식은:
  1. 신선한 과일과 다양한 채소가 매일 제공됩니다.
  2. 식사의 지방함량 제한(총지방은 한 주 동안 제공되는 총 칼로리의 35 퍼센트로 제한되고 포화지방은 한 주 동안 제공되는 총 칼로리의 10 퍼센트 미만으로 제한됩니다.)
  3. 나트륨 양 제한
  4. 품목 및 메뉴에서 첨가당 감소(한 주 동안 제공되는 총 칼로리의 10 퍼센트 미만).
  5. 3 가지 종류의 우유 제공 (저지방 (1%), 무지방, 무지방 초콜릿 우유, 일부 특별한 학생 집단에는 예외적으로 홀밀크가 제공될 수 있습니다).
  6. 무료 식수 제공. 식사 제공 장소에 마련된 식수대(냉장수) 포함.
  7. 학생들에게 해로울 수 있는 재료들을 제한하거나 금지하도록 모니터링 함.
2. [다양한 서비스 모델](#) 학교 별 환경에 맞춘 들고 갈 수 있는(grab-and-go) 무료 아침, 교실에서 배식되는 무료 아침식사, 카페테리아 경험 및 기타 서비스 모델.
3. USDA 전문 기준에 맞춘 연례 트레이닝을 받고, 학교 커뮤니티의 소중한 구성원으로 대우받는 [전문 식품영양 서비스 스태프](#)들이 제공하는 학교 급식.
4. [메뉴 및 서비스](#)에 관하여 알아보기(웹사이트, 학교 공지, 앱 등을 통하여). 이러한 내용에는 문화적으로 적절한 음식 옵션들, 계절 재료를 사용하고 인근 지역에서 난 음식, [식물성 메뉴](#), Farm to School 가드닝, 학생들이 메뉴 개발에 참여할 수 있는 방법 (예, 맛보기 행사, 설문 등), 그리고 음식물 쓰레기 줄이기([공유 식탁 및 기부](#), 음식물 쓰레기 감사 등)이 포함됩니다.



## 교내 및 학교주변에서 섭취할 수 있는 스낵 및 음료

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. 학교 건물 내에서 급식시간 외에 판매되는 식품 및 음료 (일명 "경쟁 식품")에 대한 [건강한 선택](#).
  1. 엄격한 영양기준(예, [스마트 스낵 기준](#))을 준수하고 위해한 재료를 포함하지 않는(예, 음료에 첨가되는 인공 색소 또는 카페인) 스낵과 음료수.
  2. 학교들은 자판기, 학교 장비, 교재 또는 학교 미디어를 통한 식품 및 음료 마케팅을 제한하기 위한 모든 노력을 기울이고 있습니다.
  3. 허용되는 것과 허용되지 않는 것에 관한 상세정보는 [교육감 규정 A-812](#)를 참고하십시오.
2. 학교에서 언제든지 무료 식수를 마실 수 있습니다.

## 학교 안팎의 식품 홍보 및 학습 경험

뉴욕시 공립학교 학생은 다음과 같은 것에 접근할 수 있습니다:

1. 보건 및 영양 교육 메시지와 일치하는 건강한 학교차원의 정책 및 시행. 건강한 음식 선택 및 환경을 장려하는 정책과 시행사례. 여기에는 음식을 보상이나 인센티브로 사용하지 않는 것과 가능한 [음식이 없이 진행되는 축하행사 및 기금마련 활동](#) 등을 포함할 수 있습니다. 기금마련 활동에 관한 상세정보는 [교육감 규정 A-812](#)을 참고 하십시오.
2. 단순히 보건 교육 차원에서 뿐만 아니라 여러 과목에서 다루는 양방향 소통의 [식품 교육](#). [식품 교육](#)에서는 식재료 재배(농장 및 농업)에서부터 섭취 후 일어나는 일, 그리고 식품 처리와 환경, 경제, 커뮤니티, 공공 보건 등의 관계 등의 거시 식량 시스템에 관하여 가르칩니다.
3. [학교 웰니스 위원회](#), 또는 관련 조직이나 클럽 활동을 통해 [영양 홍보 및 식생활 교육 프로그램](#), 행사, 경험 및 학교 웰니스를 개선할 수 있는 학교차원의 정책 등에 참여할 수 있습니다.

## 웰니스 및 지속가능성 간의 연관성

뉴욕시 공립학교 학생에게는 다음과 같은 기회가 제공됩니다:

1. 지속가능한 환경 속에서 배우고 생활하여 [학교와 커뮤니티](#) 그리고 학생의 웰니스를 증대하고 학생들이 다음과 같이 할 수 있도록 격려:
  1. [재활용, 퇴비만들기, 음식 공유 식탁 및 기부, 음식쓰레기 감사](#) 등에 참여
  2. [정원가꾸기, 에너지 절약, 야외 학습](#) 및 기타 [기후 활동 프로젝트](#) 등의 환경 이니셔티브에 참여. 이러한 활동은 학생들의 건강과 웰빙을 지원하고 학생들이 건강하게 성장할 수 있도록 해주는, 지속가능하고 회복력있는 환경에 대한 이해를 증대시킵니다.

*강하고 튼튼한 학생을 위한 역량 강화: NYCPS 학교 웰니스 정책*에 관한 더욱 상세한 학교 가이드는 다음 웹사이트에서 보실 수 있습니다: [InfoHub](#)

[i] 2022-23 및 2023-24 뉴욕시 웰니스 자문 위원회 및 학생 웰니스 옹호 위원회.

[ii] 각주

1. NYC.gov/OneNYC. ONE NYC 2050. Equity and Excellence in Education: Volume 6 of 9.



2. Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532
3. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239
4. Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition and Food Science*. 2007; 3:3–36
5. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907
6. Pollitt E, Mathews R. Breakfast, and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762
8. Taras, H. Nutrition, and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213
9. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144
10. Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20
11. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505
12. Centers for Disease Control and Prevention. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010
13. Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. Physical activity, and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55
14. Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031
15. Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071