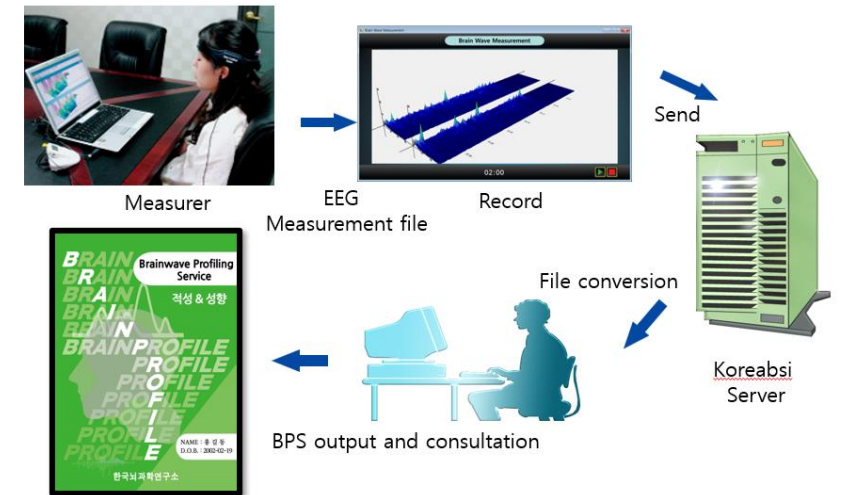
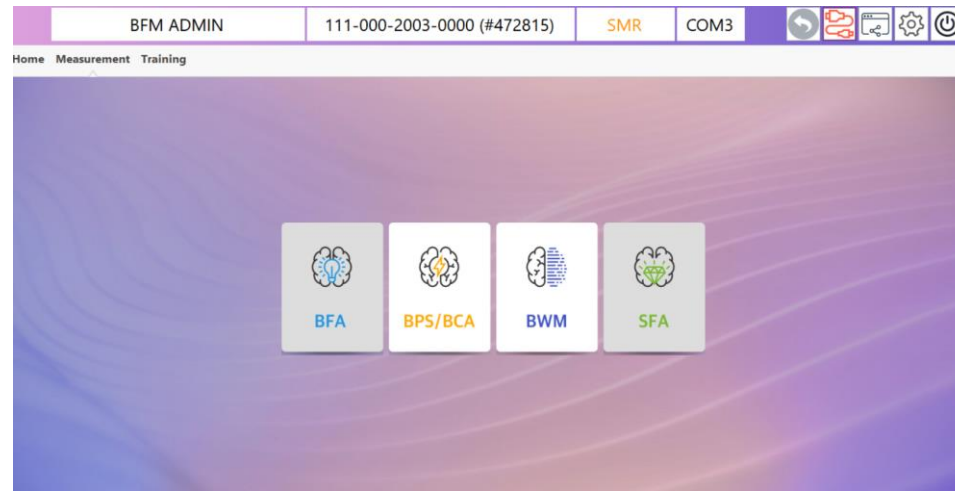
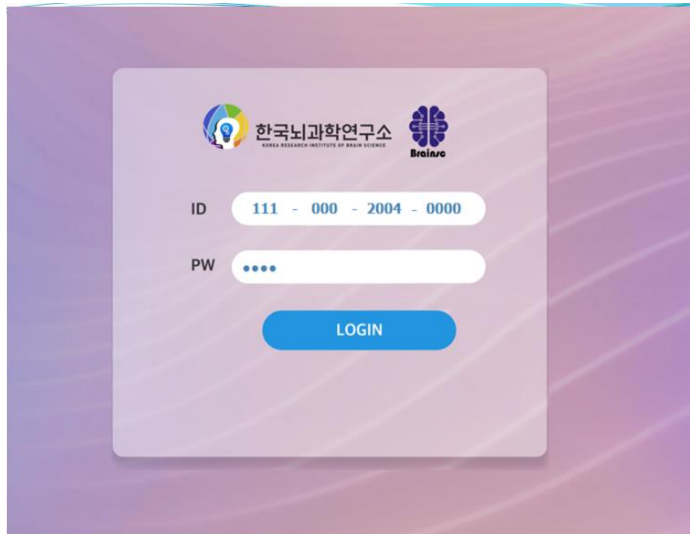
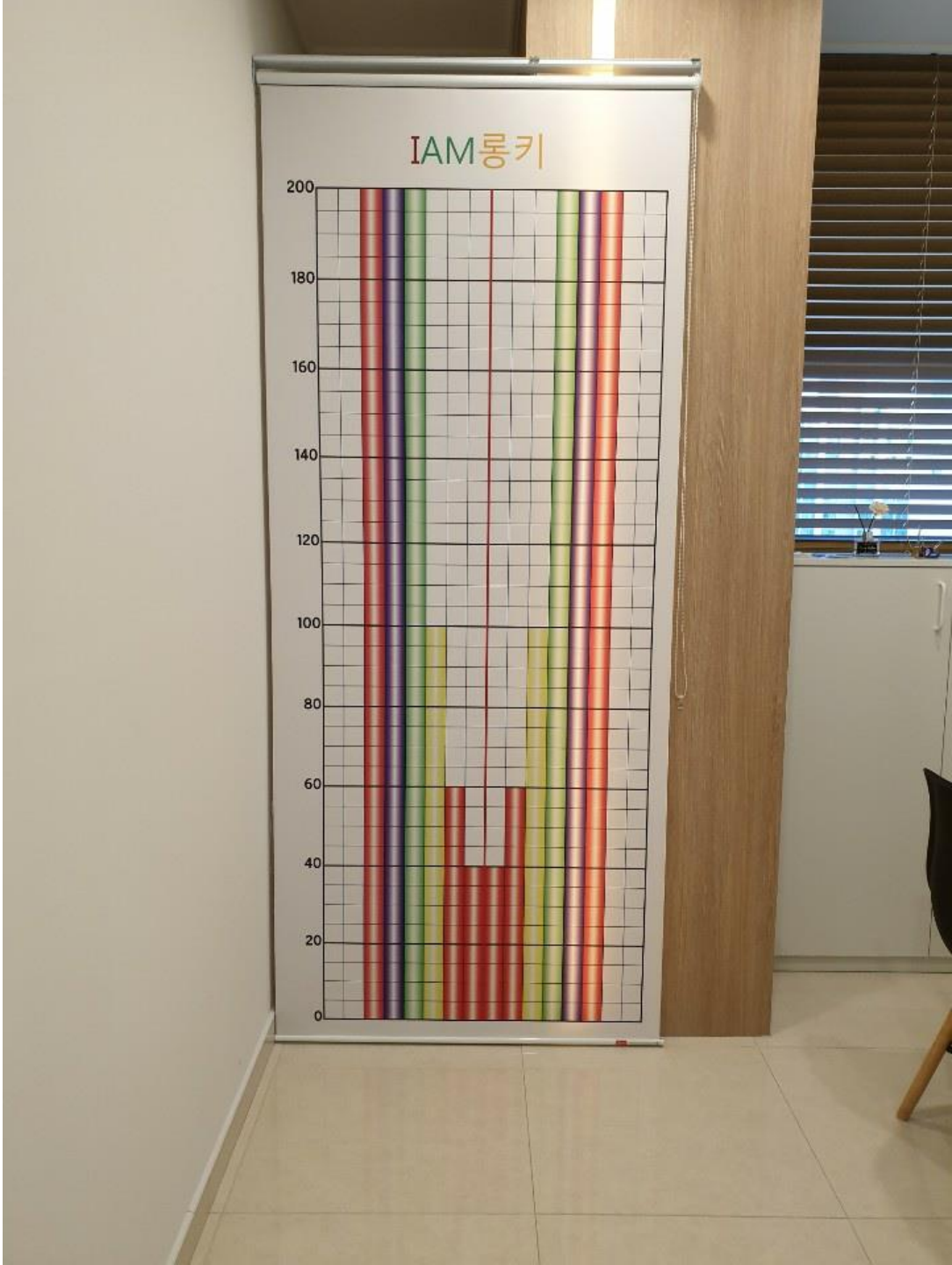
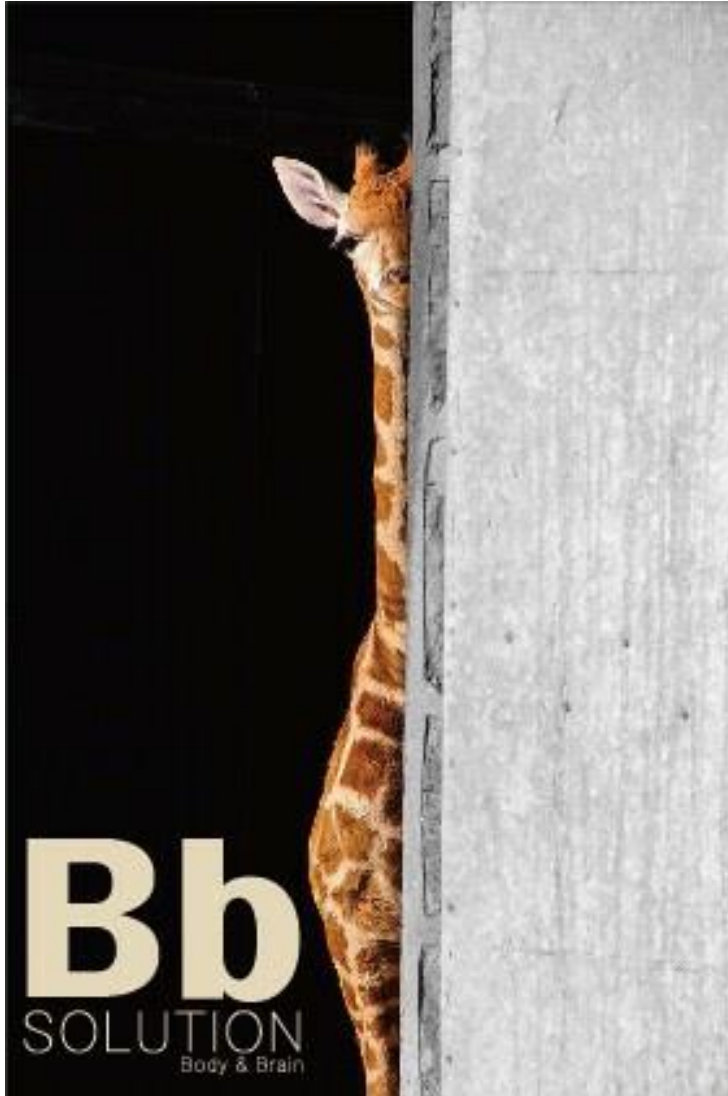
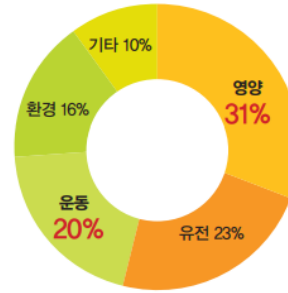


4. GPS(Growth Prediction Service) 측정 순서와 구성





성장과 영양-성장에 영향을 주는 요인



GPS(Growth Prediction Service) 구성

키 성장 예측 서비스 자기조절능력 분석표

상담자 입력 사항				
기초자료	성명		홍순	
	생년월일		2010-08-18	
	학년		초3	
	성별		여	
키 성장 예측 자료	신체측정	현재키	124.0	
		현재체중	28.0	
	부모신장	아버신장	170.0	
		어머신장	160.0	
	상담일자		2019-08-18	
	자기조절 능력 자료	측정결과	구분	W
유식			2	25
주의력			1	30
집중력			2	18
측정일자		2019-08-18		

한국뇌과학연구소

Growth Prediction Analysis Self-feedback ability analysis

Consultant Input				
Basic personal information	Name		Ahn	
	Date of birth (DOB)		2011-04-01	
	School level/grade		초3	
	Gender		F	
Growth prediction information	Body measurement	Current height	136.0	
		Current weight	20.0	
	Parents' height	Fathers' height	170.0	
		Mothers' height	160.0	
	Consultation date		2023-04-01	
Self-feedback ability	Measurement result	Classification	W	P
		Relaxation	1	22
		Attention	2	34
		Consentration	1	25
	Measurement date		2023-04-01	

Korea Research Institute of Brain Science

身高增长预测服务 自我调节能力分析表

商谈者输入事项				
基础资料	名字		홍순	
	出生年月日		2012-05-15	
	学年		초5	
	性别		女	
身高增长 预测资料	身体测定	当前身高	140.0	
		当前体重	30.0	
	父母身高	父亲身高	170.0	
		母亲身高	158.0	
	咨询日期		2023-05-15	
自我调节 能力资料	测定结果	分类	W	P
		休息	2	20
		注意力	1	25
		集中力	3	24
	测试日期		2023-05-15	

韩国脑科学研究所



키 성장 예측 서비스

■ 건강하게 균형 잡힌 문맹자 알아 볼까요?

현재신장	124.0	cm	표준	124...
표준신장	133.2	cm	표준	133...
차이	-9.2	cm		

현재체중	26.0	kg	표준	26.0
표준체중	25.0	kg	표준	25.0
차이	1.0	kg		

BMI	16.9	kg/m ²
-----	------	-------------------

■ BMI 수치에 따른 비만도 평가

구분	지표	정상	과체중	경도비만	고도비만
수치	14.0이하	14.1-20.1	20.2-22.7	22.8-32.8	32.9이상
결과		★			

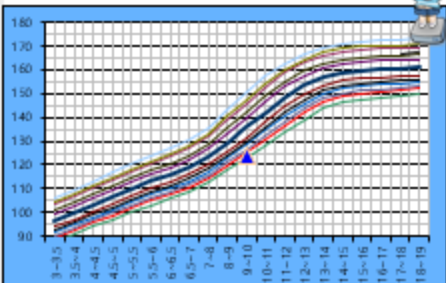
※ BMI는 Body Mass Index(체질량 지수) 또는 체중과 키의 비율을 나타내며, 신체의 비만도를 평가하는 데 사용됩니다.

■ 표준 체중 대비 비만도 평가

비율	지표	정상	과체중	경도비만	중도비만	고도비만
4.0%	10%이하	-10-10%	10-20%	20-30%	30-50%	50%이상
		★				

■ 나의 신장은 100명 중 몇 번째?

◆ 신장 : 9-5번째



※ 위 곡선은 소아청소년 성장을 위한 곡선으로서, 50번째(중간)를 기준으로 한 성장상태를 파악할 수 있으며, 성장곡선에 따라 향후 성장을 예측할 수 있습니다.
(성장곡선상: 3번째-5번째-10번째-25번째-50번째-75번째-90번째-95번째-97번째)

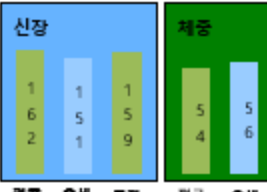
■ 얼마까지 더 자랄 수 있을까요?

구분	현재신장	남은신장	현재체중	남은체중
평균	162.1	38.1	53.9	27.9
추세	150.9	29.9	58.1	30.1
유전	155.5	34.5		

※ 위 추세로 성장시 평균대비 -11.2 cm, 유전대비 -7.6 cm 성장합니다.

성장이 높은 상태로 전문가의 운동처방 및 영양관리가 필요합니다.

한국뇌과학연구소



자기조절능력 분석표

성명	성명	성명	성명	성명	성명
성명	성명	성명	성명	성명	성명

구분	뇌파	W	P	TOTAL
특성	Alpha	4	21	25
주요	SMR	4	21	25
결과	Beta-	6	26	32

자기조절능력 검사의 의미

사람의 뇌는 항상 특성(Alpha), 주의력(SMR), 집중력(Low Beta)의 세 가지 두뇌상태를 자율적으로 조절하면서 정신과 신체의 활동을 통제하므로 이 세 가지의 조절능력 검사를 우리 뇌가 얼마나 자기조절을 잘 하는가를 알 수 있고 학습이나 일의 성과, 대인관계, 습관, 행동습관 등을 예측 할 수 있습니다.

자기조절능력의 평균값수는 약 26 가 바람직합니다. 이 점수 보다 낮으면 뇌가 스스로 자신의 상태를 조절하는 능력이 떨어져 있는 것이고 높으면 조절하는 능력이 좋은 것입니다. 16 이하로 지나치게 낮은 학습이 있다면 그 학습이 뇌의 기질을 정제적으로 저하시키는 요인으로 작용합니다.

조절능력의 최대점수가 6 이하이면 조절능력 점수가 다소 낮더라도 조절능력에 균형이 잘 맞아서 낮은 수준에서 뇌가 자율적으로 자기조절을 할 수 있지만 최대점수가 10 이상으로 차이가 나게 되면 조절능력이 높은 학습이 있더라도 뇌의 조절능력에 균형이 맞지 않아 뇌활동이 떨어진 상태를 볼 수 있습니다. 만약 모든 학습이 80 이상이고 최대점수가 6 이하이면 뇌가 조절능력 상태에서 학습이나 일을 자율적으로 수행 할 수 있는 뇌 상태를 볼 수 있습니다.

단, 이 조절능력을 수시로 변화하며 검사 할 때 마다 큰 폭으로 변한다면 그만큼 조절능력이 안정적이지 않다는 의미입니다.

구분	특	정
특성 (Alpha)	뇌가 한 때를 쉬고 일할 때를 일하는 조절을 얼마나 잘 하는가를 나타내는 지표입니다. 심리적인 안정성, 정신적 피로도, 지속적인 활동을 위한 지구력, 활동의 연합성 등을 판단할 수 있습니다. 지나치게 높으면 비활동적이며 지나치게 낮으면 피로에 지쳐 있는 상태입니다.	
주의력 (SMR)	자신과 주변의 관계성, 일의능력, 학교나 사회에 적응하는 적응성, 발표력, 사고력, 스트레스 저항능력 등을 판단할 수 있습니다. 지나치게 높으면 주의를 지나치게 의식하는 성격이고 지나치게 낮으면 산만한 행동습관을 나타 내고 사회성이나 적응성이 떨어지는 상태입니다.	
집중력 (Beta-)	한가지 일에 몰입하는 능력은 나타내며 일에 집중하는 집중력, 추진력, 일을 완성시키는 성취능력, 정신적인 활동능력 등을 판단 합니다. 지나치게 높으면 집중이 강한 성격이고 지나치게 낮으면 집중력이나 추진력이 떨어 집니다.	

자기조절 능력은?

※ 집중을 조절하는 능력은 좋고 특성조절능력과 주의력 조절하는 능력은 평균보다 저하 된 상태 입니다. 어떤 경우 뇌가 특성을 취하지 못해 는 피곤하고 주변사람을 잘 인식하지 못해 사회성이 떨어 지며 학습이나 일에 있어서 한가지만 집중하고 오래 지속하지 못해 성과를 내지 못하는 두뇌상태 인 니다. 올바른 성공습관이나 뇌 훈련을 통한 자기조절능력 향상과 균형을 위한 노력이 필요합니다. 특히, 숙면, 뇌 영양, 잘 건강을 뇌기는 결정에 중요한 요인입니다.

한국뇌과학연구소

주의력 체크리스트

주의 집중력이 부족한 경우는 신경학적 요인, 사회 심리학적요인, 유전적 소인 등 여러 가지 원인이 있을 수 있습니다. 특히 현재까지 섭취해 온 음식이나 가족관계, 친구관계, 주변환경 등 다양한 요인 중 신경전달물질 분비 이상으로 뇌의 조절능력이 저하 되어 나타나는 현상입니다. 평균: 48.8167점, 운동, 뉴로피드백 훈련으로 개선될 수 있으며 방치 할 경우 사회 부적응이나 학업부진으로 이어 질 수 있습니다. 올바른 교육과 훈련에 의해 해결됩니다.

구분	NO	질 문	자주 그렇다	가끔 그렇다	그렇지 않다	잘 모르겠다
주의력	1	공부나 놀이를 할 때 세심하게 주의를 기울이지 못하거나 실수를 자주 저지른다		1		
	2	공부나 놀이를 할 때 집중하는 시간이 짧다		1		
	3	다른 사람이 말을 할 때 잘 듣지 않는다		1		
	4	부모나 선생님이 시키는 일을 끝내지 못한다			1	
	5	숙제나 해야 할 일을 할 때 체계적으로 하지 못하고 앞질러 어수선 하다		1		
	6	지속적으로 정신적 노력을 요구하는 과제에 참여하기를 피하고, 싫어하며 저항한다		1		
	7	활동이나 숙제에 필요한 책, 필기 도구, 장난감 등을 자주 잃어 버린다		1		
	8	바깥의 소리나 움직임에 의해 쉽게 주의가 산만 해진다		1		
	9	자신의 활동에 책임을 인정하지 않고 남의 탓으로 돌린다		1		
과잉행동 / 충동성	10	손발을 가만히 두지 못하고 의자에 앉아서도 움직이려 거른다		1		
	11	교실이나 놀이터 등 앉아 있어야 하는 곳에서 자주 자리를 떠난다		1		
	12	요구하는 것을 바로 물어 주지 않으면 흥분하거나 앙갚음질 한다		1		
	13	조용히 여가활동에 참여하거나 다른사람과 함께 놀지 못한다			1	
	14	기분이 수시로 변하고 화를 잘 낸다			1	
	15	지나치게 수다스럽게 말을 한다			1	
	16	말문이 끝나기 전에 설렁설렁 대답한다			1	
	17	차례를 기다리지 못한다			1	
	18	대화나 놀이를 할 때 자주 다른사람의 활동을 방해하고 간섭한다		1		
총 점			12			

총 합 평 가

다소 산만한 정도이지만 걱정 할 정도는 아닙니다. 아이의 적성에 맞는 학습법과 기질에 따른 양육 방법으로 얼마든지 집중력과 안정적인 정서를 지닌 아이로 자랄 수 있습니다. 평소 과다하게 스트레스를 받지 않도록 하고 음식은 골고루 섭취하며 뇌파검사, 영양검사를 통해 보다 자세하게 두뇌건강상태와 현재의 문제점을 알아 볼 수 있습니다. 숙면유도나 면역력 증강은 중요한 요인입니다.

식습관 체크리스트

NO	질 문	예	아니오
1	탄산음료, 사탕, 초콜렛 등 단 음식을 즐겨 먹는다.	1	
2	식사시 TV나 핸드폰을 보면서 먹는다.	1	
3	식사속도가 주변 친구들보다 빠른 편이다.	1	
4	맛이 강한 자극적인 음식을 좋아한다.		1
5	인스턴트음식, 패스트푸드를 주 2회이상 먹는다.		1
6	저염식사후 간식을 주 2회이상 먹는다.	1	
7	채소나 과일을 주 2회이상 먹는다.	1	
8	고기, 두부 등의 단백질을 주 6회이상 먹지 않는다.		1
9	물을 하루에 1리터 이하로 먹는다.		1
10	아침을 주 4회이상 먹지 않는다.	1	

질문의 "예"항목의 합의 개수로 여러분의 식습관을 평가해 보세요~!

총 합 평 가

키성장에 필요한 식습관으로 개선이 시급합니다.

현재 식습관을 시급히 개선하여야 합니다.
 지속할 경우는 성장과 건강에 막대한 저해가 우려 됩니다.
 키 성장에 미치는 영향은 유전적 요인과 영양, 수면, 스트레스, 운동입니다.
 특히, 영양은 중요한 요인으로 올바른 식습관을 형성하여야 하며 성장에 가장 중요한 영양소는 단백질입니다.
 하루에 필요한 물의양은 본인 몸무게의 4%, 단백질 요구량은 자신 몸무게 만큼의 g입니다.
 특히, 단백질은 골기질의 주성분으로 성장호르몬과 성장판에 효능이 높습니다.
 (예, 몸무게 80kg인 경우 물은 1.2L, 단백질은 80g 이상 필요합니다)