

CONTENTS

1. 신규 인지훈련도구의 특징	4
2. 치매환자 인지훈련 및 프로그램의 이해	4
3. 프로그램 구성	7
4. 프로그램 활용방법	8
5. 프로그램 수행절차	16
1) 난이도 선정	18
2) 대상자의 정보수집	23
3) 계획	24
4) 지속적 모니터링	27
6. 실제 프로그램 소개	28
1) 파트 I. 인지활동 프로그램	31
(1) 지필활동	
(2) 수공예	
(3) 회상활동	
(4) 규칙게임	
2) 파트 II. 감각활동 프로그램	57
3) 파트 III. 일상생활활동 프로그램	65
7. 부록 (1) 대상자 평가 및 자료수집 서식	74
1) 간이정신상태검사(K-MMSE)	
2) 대상자 정보수집 체크리스트	
8. 부록 (2) 치매정보 사이트	77

1 신규 인지훈련도구의 특징

■ 인지활동형 프로그램 대상자 확대에 따른 인지훈련도구 개발

- 건강보험공단 장기요양보험 대상자 확대에 따른 인지훈련도구 프로그램 및 난이도의 세분화
- 대상자의 인지수준, 학력, 문제행동에 적합한 근거기반의 인지훈련 프로그램 제시
- 실생활 도구를 활용한 프로그램 확대를 통해 인지훈련도구의 접근성을 높임
- 우리나라 65세 이상 노인의 문화적 배경과 성장환경을 고려하여 인지훈련에 즐겁게 참여가 가능하고 인지·정서·신체적 도움을 줄 수 있는 프로그램 수록

2 치매환자 인지훈련 및 프로그램의 이해

■ 인지기능의 중요성

인지란 우리가 살아가면서 뇌를 이용해 생각하고, 기억하고, 말하고, 판단하고, 실행하는 모든 과정을 의미합니다. 인지기능이 저하될 경우,

첫째, 지남력 저하로 인해 시간이나 장소, 사람을 알아보지 못합니다.

둘째, 집중력 저하로 인해 주변에 집중하지 못할 뿐 아니라 기억력을 포함한 모든 인지기능의 저하를 야기합니다.

셋째, 계산, 언어능력(말하기, 이해하기)이 떨어집니다.

넷째, 판단력 저하로 인해 상황에 맞지 않는 말과 행동을 하게 됩니다.

인지기능이란 눈에 보이지 않지만 우리가 정상적으로 살아가기 위한 필수적인 능력입니다.

■ 치매환자의 인지훈련 목적 및 효과

○ 치매환자 인지훈련의 목적

치매치료에서의 인지훈련의 목적은 집중력과 기억력 수준을 유지하는 것도 있지만 대상자의 심리적 안정을 유지하고 가정 내에서의 생활과 사회적 참여를 이끌어낼 수 있도록 지지하고 격려하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

○ 치매환자 인지훈련의 효과

국내·외 비약물치료의 필요성이 더욱 증대되면서 작업치료(인지훈련, 일상생활훈련), 인지활동(학습지, 퍼즐), 창작활동(수공예), 신체활동 등 노인요양시설과 지역사회 치매 노인을 위한 다양한 비약물 치료프로그램이 개발되는 추세입니다. 다양한 연구들에서 이들 인지훈련을 통해 치매환자의 인지기능 유지 및 향상을 비롯하여 독립적 일상생활활동 수행능력 향상, 우울감 감소, 삶의 질에 효과적임을 보고하였습니다 (Luttenberger et al. 2012; Song, Kang & Lee, 2015).

■ 국내 인지활동 프로그램 운영경험을 통한 설문조사

○ 프로그램 적용시간

주: 3회 이상, 1일: 2~3시간, 1회기: 50분~1시간

※ 인지활동 프로그램에 등록된 참가자(77명) 설문 시, 위에 제시된 시간의 만족도가 가장 높았음.

○ 환자가 평가하는 프로그램 구성요소별 만족도

1. 인지자극 > 2. 운동치료 > 3. 현실인식훈련 = 인지훈련 > 4. 회상치료 > 5. 음악치료

○ 환자가 평가하는 프로그램 구성요소별 흥미도

1. 인지자극 > 2. 운동치료 > 3. 인지훈련 > 4. 현실인식훈련 > 5. 회상치료 > 6. 음악치료

※ 인지자극: 인지활동과 사회활동 등 다양한 활동을 제시하여 대상자의 참여와 두뇌자극을 촉진하는 활동(그룹훈련)

※ 출처: 지역사회 비입원 경증치매환자 재활지원서비스 개발(보건복지부, 2015)

■ 근거를 통한 비약물치료의 효과성

국내 연구에서는 전반적 인지기능, 특정 인지기능, 기분, 일상생활동작, 정신행동증상, 삶의 질 중 한 가지 이상에서 SIGN(Scottish Intercollegiate Guidelines Network) 권고수준을 제시하였다. 전반적 인지기능 향상을 위해서는 인지자극, 신체활동, 회상요법, 현실감각, 인지훈련이 효과가 있는 것으로 나타났다. 기억력 향상을 위해서는 인지훈련, 인지자극, 음악요법이 효과가 있었으며 시공간능력, 실행능력의 향상을 위해서는 인지훈련만이 임상적 효과를 보였다. 그 외 정신행동증상, 일상생활동작, 기분, 삶의 질, 사회적 상호작용에 효과가 있다고 조사된 중재방식은 아래와 같다.

■ 효과적인 프로그램 제시 (국내·외 문헌 기반)

분류		프로그램
인지 기능	전반적 인지	인지자극(A), 신체활동(A), 회상요법(A), 현실감각훈련(A), 인지훈련(C)
	기억력	인지훈련(A), 인지자극(B), 음악요법(B)
	시공간능력	인지훈련(B)
	실행능력	인지훈련(D)
기분		신체활동(A), 회상요법(A), 인지훈련(C)
정신행동증상		회상요법(A), 미술요법(B)
일상생활동작		인지훈련(A), 음악요법(A)
삶의 질		인지자극(A), 감각자극(A)
사회적 상호작용		신체활동(B), 음악요법(B)

※ SIGN 시스템에 의한 권고수준 : A > B > C > D
 ※ 김기웅 등(2015)의 연구보고서에 제시된 내용을 표로 제시하였음.

3 프로그램 구성

- 신규 인지훈련도구는 인지활동형, 감각활동형, 일상생활활동형 프로그램으로 구성하였으며 인지활동형의 경우에는 지필활동, 수공예활동, 회상활동, 규칙게임으로 세분화
- 다양한 인지자극 및 난이도 조절을 통하여 치매환자의 두뇌를 자극할 수 있도록 프로그램을 개발하였으며 각각의 활동프로그램에 대한 근거를 제시

활동명	정의
인지활동형 (지필활동)	<ul style="list-style-type: none"> - 연필과 지우개 등을 이용하는 지필활동 - 학습지 형태로 개발하여 인지기능 영역별 훈련이 가능
인지활동형 (수공예활동)	<ul style="list-style-type: none"> - 생산적이고 창조적인 작품 활동에 따른 두뇌자극 및 성취감 증진 - 양손사용을 통한 촉각반응 및 소근육 증진 기대
인지활동형 (회상활동)	<ul style="list-style-type: none"> - 과거 사진, 영상 등의 시청각 자료와 옛 물건 등을 매개체로 활용하여 과거의 기억이나 경험을 회상하는 활동 - 의사소통능력을 향상시키고 사회활동에 쉽게 참여하여 일상생활에 흥미유도
인지활동형 (규칙게임)	<ul style="list-style-type: none"> - 뇌를 자극할 수 있는 다양한 게임방식을 적극 활용 - 규칙에 따른 다양한 동작을 활용하여 신체와 두뇌를 동시 자극
감각활동형	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 선호하는 감각 중심의 활동 - 직접 참여를 촉진하여 다양한 감각을 즐길 수 있도록 동기를 증진 - 대상자의 문제행동에 따른 활동 제공
일상생활활동형	<ul style="list-style-type: none"> - 스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동 그리고 가정 및 지역사회에서 보다 복잡한 상호작용을 통해서 수행하는 활동 - 일상에서 자주 사용하는 도구중심의 일상생활활동으로 구성

4 프로그램 활용방법

■ 주요원칙 4가지

1. 스스로 행동하라 : 모든 활동을 스스로 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어줍니다.
2. 활동을 즐겨라 : 경쟁하지 말고, 주어진 '활동'에 즐겁게 참여할 수 있는 환경을 만드는 것이 좋습니다.
3. 두뇌활성화 : 신체와 오감을 적극적으로 사용하여 두뇌를 자극합니다.
4. 식사, 보행, 주변 정리정돈 등 자신의 힘으로 할 수 있는 활동은 스스로 할 수 있게 지원해줍니다.

■ 프로그램 진행시에 안정감 있는 분위기 조성을 위한 방법

1. 칭찬과 격려
칭찬은 동기를 유발하고, 격려는 걱정과 두려움을 감소시킵니다. 효과적인 칭찬과 격려를 자주 표현하여 밝고 안정감 있는 분위기를 만들어줍니다.
2. 거리감을 좁혀라
웃는 얼굴, 눈을 보고 말하기, 경청, 감사표현, 가벼운 신체접촉을 통해 환자와 프로그램 자, 보조자의 거리감을 좁혀 '내가 이 안에서 지지받고 있구나' 라는 감정을 느끼게 합니다.
3. 경쟁심 유발 금지
다른 사람 앞에서 잘못을 지적하지 말고, 특정 한 사람에게만 칭찬하지 않습니다. 모든 참가자에게는 관심을 골고루 나눠드리는 것이 좋습니다.
4. 산만한 분위기 제거
다 같이 인사, 동시에 박수치기, 도구 분배하기, 책상 정리하기 등 가벼운 활동을 제시하여 집중할 수 있는 분위기를 형성합니다. 이러한 활동은 프로그램 시작 전·후 진행하는 것이 좋습니다.

■ 프로그램 진행시 유의사항

1. 노인요양시설의 경우, 대상자의 인지기능 및 활동수준을 바탕으로 4주 정도의 프로그램을 계획합니다.
2. 방문요양 시, 대상자의 인지기능 및 일상생활수행능력을 바탕으로 4주 정도의 프로그램을 계획합니다.
3. 노인요양시설의 경우, 프로그램의 인원은 진행인력을 포함하여 10~15명 이내가 적당하며 프로그램 관리자 1명 외에 활동을 보조하기 위한 도움 인력은 최소 3~4명 이상이 필요합니다.
4. 원활한 프로그램 진행을 위해 비슷한 인지기능 수준의 대상자를 그룹 짓는 것이 좋습니다.
5. 모든 프로그램은 [첫인사 -> 도입기 -> 진행기 -> 마무리 -> 끝인사] 순서로 진행하는 것이 좋습니다.
6. 프로그램 진행시에는 승부욕 때문에 상호간에 마음이 상하지 않도록 지속적인 관찰이 필요합니다.
7. 기본적으로 참가자가 즐거워야 하지만, 진행자 또한 즐겁게 운영할 수 있는 마음가짐을 갖고 프로그램을 운영해야 한다는 점을 명심하기 위해 진행인력을 대상으로 소양교육(서비스 자세)을 실시하는 것이 좋습니다.
8. 프로그램 시작 전, 오늘 수행할 활동의 종류에 따라 책상, 의자 등을 배치하여 산만한 분위기를 미리 차단하는 것이 좋습니다. 또한 초기 활동계획 시, 이러한 측면을 고려하여 프로그램을 선정하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다.
9. 중등도 이상 치매환자의 경우에는 다양한 문제행동증상이 나타날 수 있습니다. 프로그램에 집중하지 못할 경우, 주위를 환기시켜 재 집중할 수 있게 하는 것이 좋습니다. 문제행동이 공격적이거나 지나친 소음을 발생시킬 경우, 잠시 분리하여 안정을 찾도록 하는 것이 좋습니다.

가장 중요한 것은 “활동을 잘하는 것”이 아니라, 생활공간에서 다양한 인지자극을 접하고 “즐겁게 참여할 수 있는 안정감을 제공하는 것”입니다. 더 나아가 주변 사람들과 “상호간의 신뢰관계”를 형성하여 “우울증상을 예방” 하고 “건강한 삶의 질을 유지”하는 것이 본 프로그램의 핵심입니다.

■ 장애인나 문맹자의 경우 프로그램 진행 시 유의사항

<p>시각장애가 있는 경우</p>	<p>- 청각, 촉각, 미각, 후각을 자극할 수 있는 가벼운 활동 프로그램을 적용하는 것이 좋습니다.</p>
<p>청각장애가 있는 경우</p>	<p>- 지필활동, 수공예, 감각활동, 일상생활활동 등 대부분의 활동이 가능하나 청각적 요소가 수반되는 활동은 대상자의 참여의사를 여쭙보고 적용하는 것이 좋습니다.</p>
<p>글을 잘 읽고 쓰지 못하는 경우</p>	<p>- 지필활동을 적용하는 경우, 대상자의 문항 이해도 및 수행처리능력이 다른 활동에 비하여 현저히 떨어질 수 있습니다. - 글씨작성이 크게 요구되지 않는 수공예(그리기, 만들기), 회상활동, 규칙게임, 감각활동, 일상생활활동 등 대부분의 프로그램 적용이 가능합니다.</p>

■ 프로그램 적용을 위한 수행환경

○ 노인요양시설

- 인지프로그램은 주변 환경에 영향을 받기 때문에 활동을 수행하기에 적합한 장소가 마련되어야 합니다.
- 활동에 필요한 물건들(재료)을 보관할 수 있는 공간이 있고, 화장실이 가까운 것이 좋습니다.
- 프로그램에 사용되는 기본적인 재료는 대상자들이 스스로 가져다 사용할 수 있도록 위치를 고정하여 보관하는 것이 좋습니다. 장에 보관할 경우에는 이름표를 붙여 구분이 용이하도록 합니다.
- 주위에서 들리는 소음, 안내방송, 왔다 갔다 하는 사람이 없고, 참여자가 편하게 앉을 수 있어야 활동 간 집중도를 강화시킬 수 있습니다.
- 활동에 필요하지 않은 물건들, 화려하고 요란스러운 디자인과 같이 참여자를 시각적으로 산만하게 만들 수 있는 물건들은 정리하는 것이 좋습니다.
- 참여자의 대부분이 노인임을 고려하여 방의 조명을 밝게 유지합니다.
- 낙상사고가 일어나지 않도록 바닥의 습기나 물기는 곧바로 제거합니다.

○ 방문요양용

- 가정 내에서 대상자들이 활동수행에 집중할 수 있고 친숙한 장소가 마련되어야 합니다.
- 활동에 필요한 물건들은 미리 준비해 두어 프로그램의 공백이나 혼동을 최소화할 수 있도록 합니다.
- 프로그램에 사용되는 기본적인 재료는 대상자들이 스스로 가져다 사용할 수 있도록 위치를 고정하여 보관하는 것이 좋습니다. 장에 보관할 경우에는 그림이나 이름표를 붙여 구분이 용이하도록 합니다.
- 낯선 물건이나 큰 거울, 액자, 유리 장식품, 반짝이는 물건 등은 대상자의 문제행동을 발현시키거나 집중을 방해할 수 있으므로 정리하는 것이 좋습니다.
- 활동에 필요하지 않은 물건들, 화려하고 요란스러운 디자인과 같이 참여자를 시각적으로 산만하게 만들 수 있는 물건들은 정리하는 것이 좋습니다.
- 참여자의 대부분이 노인임을 고려하여 방의 조명을 밝게 유지합니다.
- 낙상사고가 일어나지 않도록 통로에 충분한 여유를 두고 가구배치를 하는 것이 좋으며, 카펫은 걸려 넘어질 수 있으므로 깔지 않는 것이 좋습니다. 욕실이나 화장실 바닥의 습기나 물기는 곧바로 제거합니다.

○ 효율적인 프로그램 운영을 위한 방안

적정회기	일 2회(오전/오후 구분), 주 2~3회, 월 16~24회 이상이 가장 효과적입니다.
적정시간	대상자의 신체&인지기능 수준에 따라 차이가 있으나 평균 30~50분 활동을 수행하도록 하는 것이 효과적입니다.
적용방법	-<인지·감각·일상생활> 범주 중 적절한 활동을 선택하여 프로그램을 계획합니다. (대상자의 연령, 학력, 관심사 등 주변 인자를 고려) -인지/신체기능 수준에 따라 활동 난이도를 선택합니다.
환경조성	-조용하고 정돈된 공간, 신체적 불편감을 최소화 할 수 있는 의자 및 테이블을 준비합니다. -밝은 조명, 조용하고 차분한 음악을 준비합니다.
<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 시작 전에는 테이블을 정돈하고 차분한 음악을 제공합니다. 2. 진행자는 대상자와 상호간에 인사를 실시합니다. 3. 프로그램 전에는 간단한 질문을 통하여 현실인식훈련(지남력)을 실시합니다. 4. 프로그램 시작 시, 진행과정을 간단하게 설명한 후 활동을 실시합니다. (한 번에 이야기하는 것보다는 한 단계씩 천천히 설명합니다) 5. 프로그램을 잘 수행하지 못할 경우, 재촉하지 말고 충분히 기다려서 최대한 스스로 할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 6. 계속해서 활동을 잘 수행하지 못하는 대상자에게는 활동의 시작과 마무리 단계에 보조 또는 힌트를 제공합니다. 7. 프로그램 중에는 지속적인 칭찬과 격려를 통하여 동기 및 흥미를 유발합니다. 8. 활동 중간에 어수선한 분위기가 조성되는 경우, 활동에 다시 집중할 수 있도록 간단한 스트레칭 또는 체조를 실시합니다. 9. 이동 시 낙상에 주의하며, 날카로운 도구를 사용하는 경우 베이지 않도록 지속적인 주의를 기울여야 합니다. 10. 대상자 스스로 물품정리 및 주변정돈을 할 수 있도록 유도합니다. 11. 프로그램 종료 시, 활동소감을 이야기하는 시간을 통하여 프로그램 운영자가 느낀 감정, 대상자가 느낀 긍정적인 감정을 서로 공유합니다. 	

○ 인지훈련을 위한 주거환경 체크리스트

분류	내용	체크여부
청소	바닥에 전선 등 잡동사니가 놓여 있지 않도록 합니다.	
조명	조명은 밝게 하되, 눈부심이 생기지 않도록 합니다.	
	조명 스위치가 눈에 잘 띄도록 합니다.	
	밤에 화장실을 잘 찾을 수 있도록 심야 등을 설치합니다.	
문턱	문턱을 없애거나 낮춥니다.	
문	각종 방문은 안쪽에서 잠기지 않도록 합니다.	
계단	계단에는 난간이 설치되어 있어야 합니다.	
	위 계단과 아래 계단이 명확하게 구분되도록 계단 모서리에 표시가 되어 있어야 합니다.	
귀중품	열쇠, 안경, 돈이나 지갑을 두는 일정한 장소가 있어야 합니다.	
약통	때마다 먹을 약을 구분하여 눈에 잘 띄는 곳에 둡니다.	
시계와 달력	큰 숫자로 된 달력과 시계를 둡니다.	
전화기	어디에 두었는지 찾지 못하는 일이 없도록 일정한 곳에 두거나 유선 전화기를 사용합니다.	
거울	꼭 필요한 곳에만 거울을 두고, 증상이 진행될수록 거울에 비친 자신의 모습을 낯선 타인으로 인식하여 망상을 일으킬 수 있으므로 블라인드나 천 등으로 가려둡니다.	
날카로운 도구	칼이나 가위는 쉽게 열리지 않는 곳에 잘 보관해둡니다.	
위험한 물질	유독성 세제 및 독성물질은 별도로 보관합니다.	
방	무늬가 복잡하고 어른거리는 장판이나 벽지는 피합니다.	
	밤에 칠 수 있도록 방에는 커튼을 설치합니다.	
	발에 걸려 넘어지지 않도록 장판 등의 바닥재 끝이 올라와 있지 않고 잘 마감되어 있어야 합니다.	
	내용물을 쉽게 확인할 수 있는 가구를 사용하고, 서랍장은	

	안에 무엇이 들어있는지 알 수 있도록 그림 등의 표시를 해 둡니다.	
거실 (공동생활공간)	밤에 칠 수 있도록 거실에는 커튼을 설치합니다.	
	발에 걸려 넘어지지 않도록 장판 등의 바닥재 끝이 올라와 있지 않고 잘 마감되어 있어야 합니다.	
화장실	수도꼭지에 냉온 표시가 있어야 하며, 지나치게 뜨거운 물이 나오지 않도록 온도 제한이 있어야 합니다.	
	미끄러지지 않도록 바닥에 미끄럼 방지 처리를 합니다.	
	샤워기와 변기 옆에 핸드레일을 설치합니다.	
주방	수도꼭지에 냉온 표시가 있어야 합니다.	
	가스 차단기와 화재경보기를 설치합니다.	
	찬장 안에 무엇이 들어있는지 알 수 있도록 표시해둡니다.	
다용도실	미끄러지지 않도록 바닥에 미끄럼 방지 처리를 합니다.	

※ 출처: 인지건강 주거환경 가이드북(서울특별시, 2016)

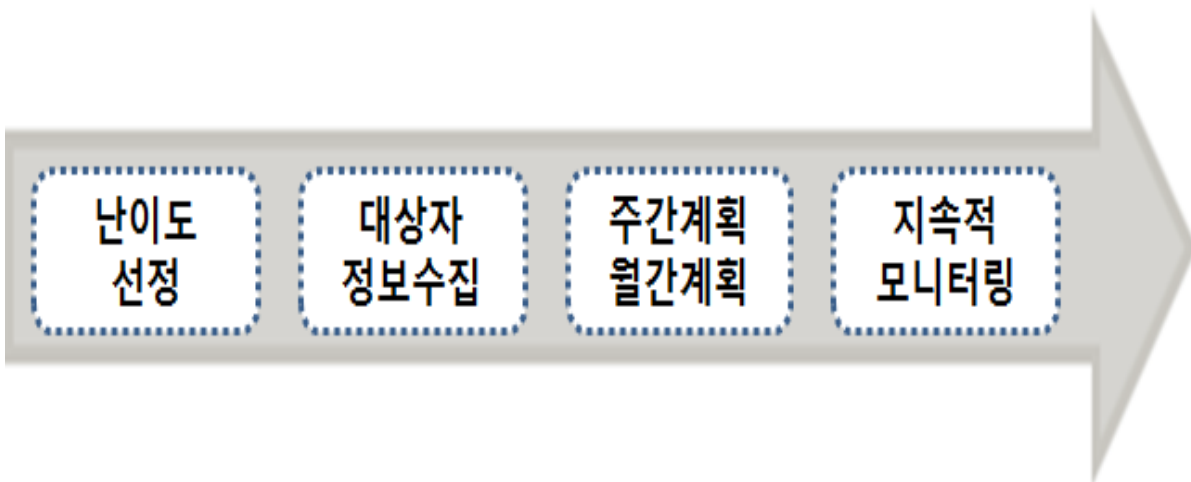
■ 치매환자와의 대화기법 7가지

1. 항상 존중하는 마음과 끊임없는 관심이 필요합니다.
 - ☞ 실수를 했을 때, 야단치지 않습니다.
 - ☞ 긍정형 문장을 사용합니다. (너무 잘하셨습니다. 이것도 한번 해볼까요?)
2. 환자의 말과 행동의 속도에 맞춰 반응합니다.
 - ☞ 대부분의 치매환자는 언어능력 및 수행처리속도의 저하를 보이기 때문에 질문에 대한 대답을 원할 경우에는 잠시 기다려주는 것이 좋습니다.
3. 반복적으로 설명하라
 - ☞ 치매환자는 즉각 기억력 저하가 가장 큰 증상입니다. 따라서 방금 전에 들었던 대화나 단어를 잊는 것은 어찌 보면 당연한 결과입니다. 이러한 문제점을 보완하기 위해서는 다소 귀찮더라도 반복적으로 설명을 하는 것이 좋습니다.
4. 단계적으로 간단히 말하라
 - ☞ 요구사항이나 질문을 할 경우에는 한 번에 한 가지씩, 쉬운 단어와 짧은 문장을 사용하며 단계적으로 이야기하는 것이 좋습니다.
5. 가까운 곳에서 얼굴을 마주보며 말하라
 - ☞ 뒤에서 대상자를 부를 경우, 균형을 잃어 자칫 넘어질 우려가 있습니다. 눈을 마주보고 가까운 거리에서 말하는 습관이 중요합니다.
6. 환자의 표정과 몸짓을 주의 깊게 관찰하라
 - ☞ 몸짓이나 표정이 언어적으로 표현하는 것보다 먼저 나타납니다.
7. 나의 몸짓 또한 중요한 언어이다.
 - ☞ 이야기를 듣는 사람은 상대방의 몸짓과 표정에 따라 분노, 기쁨, 실망, 호기심 등을 느낄 수 있습니다. 말하는 것 외에도 적절한 몸짓 섞는 것은 의미를 잘 전달할 수 있는 강력한 도구입니다.

5 프로그램 수행절차

■ 신규 인지훈련도구 적용의 수행절차

- 신규인지훈련도구는 총 4단계로 적용
- 1단계는 <난이도 선정> 단계로 “K-MMSE 검사” 또는 “활동 난이도 선별 질문”을 통하여 대상자의 인지기능 및 신체활동 수준을 파악하는 단계
- 2단계는 <대상자 정보수집> 단계로 프로그램을 적용하기 위해 사전에 대상자의 개인적 특성 및 흥미도, 심리·정서, 문제행동, 상호작용, 신체건강, 인지수준에 대한 간단한 질문지로 구성
- 3단계는 <주간계획, 월간계획> 수립단계로 프로그램 관리자가 1~2 단계에서 수집된 대상자의 인지기능 수준, 학력수준, 문제행동 유무를 고려하여 대상자를 위한 주간, 월간 계획을 수립하는 단계이며 기관의 환경, 대상자의 흥미를 고려하여 프로그램에 적합한 활동을 선택
- 4단계는 <지속적인 모니터링> 단계로 분기별 간이인지기능검사 및 대상자 정보 수집을 실시하여 지속적인 대상자 관리가 이뤄질 수 있도록 관찰하는 단계이며 모니터링에 따른 대상자 맞춤형 인지훈련 프로그램을 실시할 수 있도록 구성



<대상자 적용을 위한 인지훈련도구 수행절차>

○ 1단계: 난이도 선정 단계

- 대상자의 활동 적용수준을 정하는 단계
- “K-MMSE”검사 또는 “활동난이도 선정을 위한 질문”을 통하여 대상자의 인지기능 수준을 파악



○ 2단계: 정보수집 단계

- 프로그램을 적용하기 위한 대상자의 사전정보를 수집
- 정보수집의 주체는 주부양자 또는 프로그램관리자 및 영양보호사



○ 3단계: 프로그램 계획 단계

- 인지기능 수준, 문제행동을 고려한 주간/월간계획표 설정하기
- 기관의 환경, 대상자의 흥미를 고려하여 프로그램에 적합한 활동을 선택



○ 4단계: 지속적인 모니터링 단계

- 분기별로 간이인지기능검사 및 대상자 정보 수집을 실시
- 모니터링에 따른 대상자 맞춤형 인지훈련 프로그램 실시

1) 난이도 선정

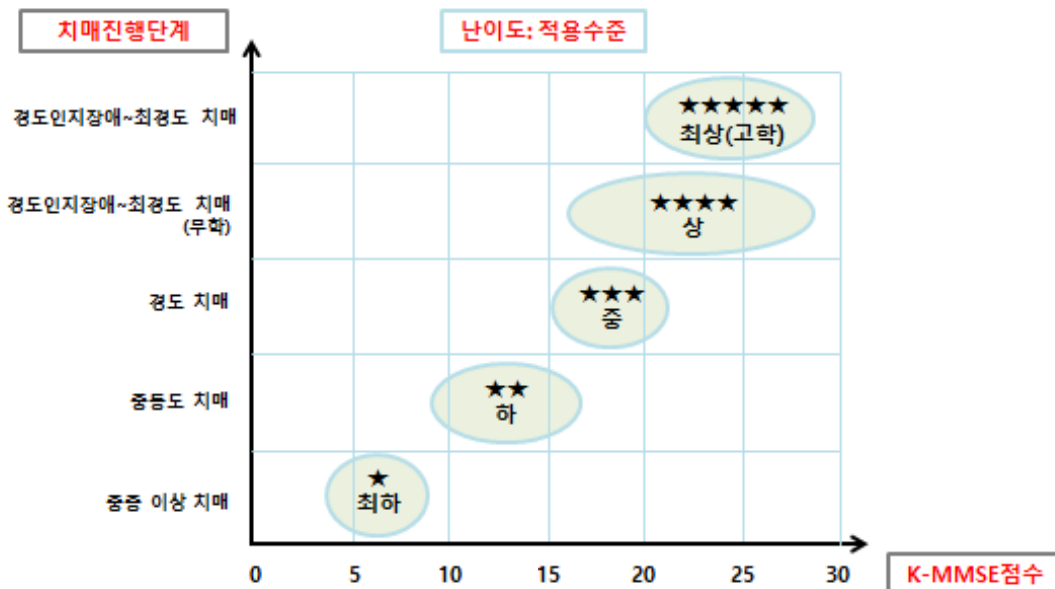
▶ “K-MMSE”검사 또는“활동난이도 선정을 위한 질문”을 통하여 대상자의 인지기능 수준을 파악

■ K-MMSE를 활용한 대상자의 활동 난이도 선정

▶ 신규 인지훈련도구 개발 시, 아래 표와 같이 활동선정에 따른 난이도 선정 점수구간을 분류하여 구분 점을 제시하였음

치매수준	K-MMSE	난이도	
경도인지장애~최경도 / 고학	28.3±1.2 ~ 23.7±3.2	상	최상 (고학) ★★★★★
경도인지장애~최경도 / 무학	28.3±1.2 ~ 23.7±3.2 (무학: 평균-7)		상 ★★★★★
경도	18.5±3.1	중	★★★
중등도	13.2±4.5	하	★★
중증이상	6.7±2.7 이하	최하	★

※ 건강보험공단 치매환자 장기요양등급 데이터를 분석하여 적용 난이도 기준을 설정하였음.



㉞ 본 프로그램 워크북은 치매환자의 인지기능 수준을 최대한 고려하여 난이도를 최상부터 최하까지 세분화하였습니다.

㉞ 대상자의 특성에 따라 워크북의 난이도를 조절하여 사용하시면 됩니다.

■ 대상자의 활동난이도 선별 질문

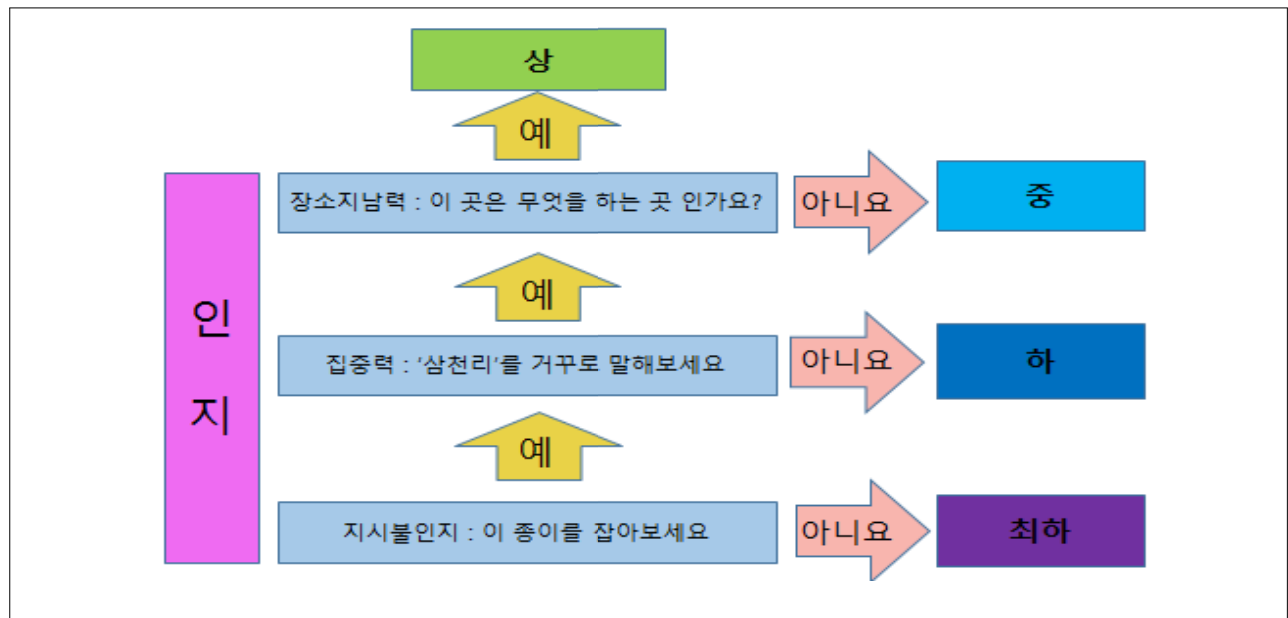
- ▶ K-MMSE 검사가 어려운 경우에는 아래의 인지/신체(6개 항목)와 관련한 질문으로 대상자의 난이도(상/중/하/최하)를 선정

1. 인지수준 결정을 위한 질문 구성

- 상 : 자신이 있는 장소를 알고 있는지? (장소 지남력) yes / no
- 중 : 집중력이 유지되고 있는지? (집중력) yes / no
- 하 : 지시를 따를 수 있는지? (지시불인지) yes / no
- 최하 : 3가지 질문에 대한 내용을 수행할 수 없다 yes / no

=> 장기요양인정조사표 중 인지영역 평가항목을 기반으로 인지수준 결정을 위한 질문을 구성한 결과는 다음과 같다. '최하'단계의 경우는 간단한 지시조차 수행 할 수 없으며, '하'단계의 경우 간단한 지시를 수행하지만 집중력이 유지될 수 없다. '중'단계의 경우 집중력은 유지되지만 자신이 있는 장소를 알고 알지 못하며, '상'단계의 경우 장소지남력을 알고 있는 경우를 선정하였다. 모든 문항의 기준점은 국민건강보험공단 장기요양보험 대상자의 장기요양인정조사표와 인정등급 간의 통계분석 결과와 국외 문헌을 기반으로 하여 선별 질문지를 구성

▶ 프로그램 적용을 위하여 질문실시



▶ 인지활동 프로그램 난이도 선정 (예시)

질문	수행여부 (yes/no)	난이도
1. 이곳은 무엇을 하는 곳인가요?	잘 수행함 (2,3번 질문도 수행가능)	“상”급 활동을 제시
2. ‘삼천리’를 거꾸로 말해보세요.	잘 수행함 (3번 질문도 수행가능)	“중”급 활동을 제시
3. 이 종이를 잡아보세요.	잘 수행함 (1, 2번 질문 수행 불가능)	“하”급 활동을 제시

※ 질문지는 선별을 위해 개발된 항목이기 때문에 정확도가 다소 떨어질 수 있습니다. 난이도 선정 시 대상자의 개인적 특성 또한 고려되어야 합니다.

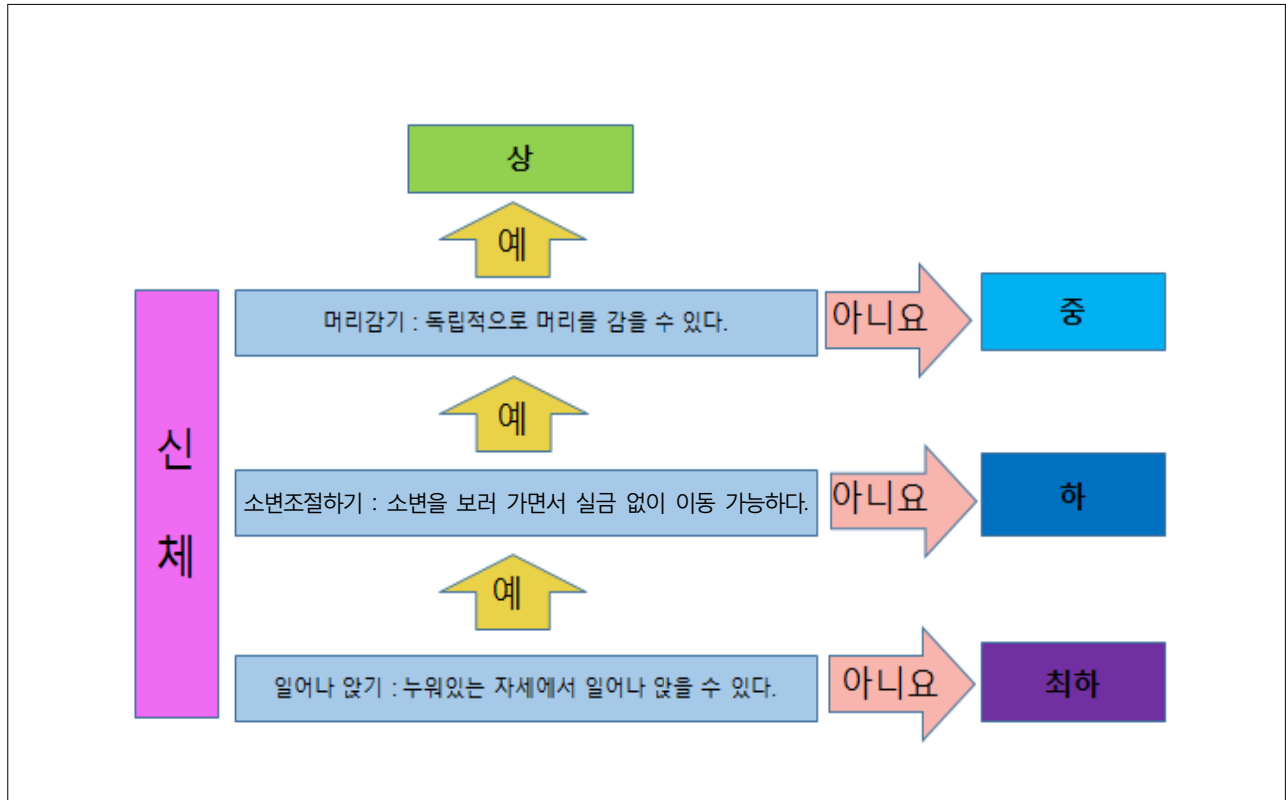
위 3가지 질문을 수행하지 못하는 경우	“최하”급 활동을 제시
-----------------------	--------------

상급	학력이 높은 경우	“최상”급 활동을 제시
	학력이 낮거나 무학의 경우	“상”급 활동을 제시

2. 신체기능(기본적 일상생활) 수준 결정을 위한 질문 구성

- 상 : 독립적으로 머리를 감을 수 있는 지? yes / no
- 중 : 소변을 보러 가면서 실금 없이 이동이 가능한지 ? yes / no
- 하 : 누워있는 자세에서 일어나 앉을 수 있는지? yes / no
- 최하 : 3가지 질문에 대한 내용을 수행할 수 없다 yes / no

=> 장기요양인정조사표 중 신체영역 평가항목을 기반으로 신체수준 결정을 위한 질문을 구성한 결과는 다음과 같다(그림9). '최하'단계의 경우는 일어나 앉을 수 없으며, '하'단계의 경우 일어나 앉을 수 있지만 소변조절하기를 할 수 없다. '중'단계의 경우 소변조절은 가능하지만 독립적으로 머리를 감을 수 없으며, '상'단계의 경우 독립적으로 머리를 감을 수 있는 경우를 선정하였다. 모든 문항의 기준점은 국민건강보험공단 장기요양보험 대상자의 장기요양인정조사표와 인정등급 간의 통계분석 결과를 기반으로 하여 선별 질문지를 구성



▶ 일상생활활동 프로그램 난이도 선정 (예시)

질문	수행여부 (yes/no)	난이도
1. 독립적으로 머리를 감을 수 있나요?	잘 수행함 (2,3번 질문도 수행가능)	“상”급 활동을 제시
2. 소변을 보러 가면서 실금 없이 이동이 가능한가요?	잘 수행함 (3번 질문도 수행가능)	“중”급 활동을 제시
3. 누워있는 자세에서 일어나 앉을 수 있나요?	잘 수행함 (1, 2번 질문 수행 불가능)	“하”급 활동을 제시

※ 질문지는 선별을 위해 개발된 항목이기 때문에 정확도가 다소 떨어질 수 있습니다. 난이도 선정 시 대상자의 개인적 특성 또한 고려되어야합니다.

위 3가지 질문을 수행하지 못하는 경우	“최하”급 활동을 제시
-----------------------	--------------

2) 대상자의 정보수집

▶ 목적: 사전정보를 수집하여 프로그램 운영 시 발생할 수 있는 안전사고 및 돌발 상황을 최대한 예방하기 위함

■ 대상자의 정보 수집을 위한 체크리스트

분류	질문내용	답변
개인적 특성	대상자는 평소 어떤 성향이십니까?	적극적 <input type="checkbox"/> 원만함 <input type="checkbox"/> 소극적 <input type="checkbox"/>
	대상자의 교육수준은?	()년
	대상자의 동거형태는?	혼자 <input type="checkbox"/> 부부 <input type="checkbox"/> 가족 <input type="checkbox"/>
	대상자의 연령은?	()세
흥미도	평소 어떠한 활동에 관심을 보이는가?	
심리·정서	평소 불안감을 보이는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 우울증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
문제행동	평소 공격성을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 배회증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 망상증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
사회적 상호작용	집단활동에 대한 거부감을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	타인과의 의사소통은 원활한 편입니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
신체건강	청각·시각에 문제가 있었는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	의자에 앉아있을 시, 통증을 호소하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	상지움직임에 어려움이 있었는가?	어깨 <input type="checkbox"/> 팔꿈치 <input type="checkbox"/> 손목 <input type="checkbox"/> 손가락 <input type="checkbox"/>
	하지움직임에 어려움이 있었는가?	고관절 <input type="checkbox"/> 무릎 <input type="checkbox"/> 발목 <input type="checkbox"/> 발가락 <input type="checkbox"/>
인지수준	글을 읽고 쓰기가 가능한가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	지남력(시간/장소/사람)이 저하되어 있는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	일반적인 상식수준의 질문을 이해하는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	만들기 혹은 그림을 그릴 경우, 모방하지 않고 창의적으로 수행하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	도형·그림을 따라 그리기가 가능하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

3) 계획: 인지기능 수준에 적합한 주간/월간계획표 설정

- ▶ 모든 프로그램은 대상자의 인지기능 수준과 문제행동을 고려하여 프로그램 관리자가 선정하며, 프로그램 제공자는 인지훈련도구를 대상자에게 적용하는 역할을 수행
- ▶ 매월 주간계획과 월간계획을 수립(대상자 맞춤형 프로그램 제공)
- ▶ K-MMSE 집단평균 점수 / 개인별 K-MMSE 점수 데이터를 활용하여 대상군에 적합한 프로그램 난이도를 선정함

○ 노인요양시설용 - 인지활동 프로그램 주간계획표 (예시)

시간	월	화	수	목	금	
오전	08:00~09:30	오전 송영서비스 / 건강관리(혈압, 혈당, 체온체크)				
	09:30~10:00	명상의 시간(티타임)				
	10:00~10:30	오전간식 / 스트레칭 및 건강체조				
	10:30~11:30	수공예 (제철과일)	자체활동	지필활동 (중급-집중력)	자체활동	일상생활활동 (양치/식사준비)
오후	11:30~13:00	점심식사(식사준비) / 투약 및 개인위생				
	13:00~14:30	개인여가시간 / 오후간식				
	14:30~15:30	회상활동 (봄을 그리다)	자체활동	규칙게임 (리듬개나리)	자체활동	회상활동 (옛 물건 추억)
	15:30~16:30	건강체조 / 산책				
	16:30~17:30	저녁식사(식사준비) / 투약 및 개인위생				
	17:30~18:00	오후 송영서비스				

- ☞ 기본제공 프로그램: 인지활동(지필활동, 수공예, 회상, 규칙게임) 및 일상생활활동
- ☞ 문제행동증상이 잦은 대상자에게는 감각자극활동 프로그램 제공
- ☞ 각 활동에 대한 주제 및 난이도는 대상자의 특성을 고려하여 계획하여야 합니다.
- ☞ 프로그램 운영시간: 기관사정을 고려하여 계획할 수 있으나 인지활동 프로그램은 최소 주 5~6회 실시, 1교시 당 적정시간은 50분 내외

○ 노인요양시설용 - 인지활동 프로그램 월간계획표 (예시)

☞ 이해를 돕고자 월간계획표를 첨부하였습니다. 대상자의 특성과 흥미를 고려하여 매월 인지훈련 계획표를 작성하는 것이 좋습니다.

사례	프로그램 참여 대상자: 경도치매 4명, 중등도 치매 8명				목적	방법
1주차	월	화	수	목	금	토
오전	[수공예활동] 활동명: 나무에 어떤 게 열릴까요? / 평균 나이도(★) 선정		[지필활동] 개별 나이도(★) 선정하여 인지영역별로 인쇄물 제공		[일상생활활동] 대상자의 평균 나이도(★)에 적절한 활동 선정	
오후	[회상활동] 계절: 봄, 여름 / 평균 나이도(★) 선정		[규칙게임] 컵으로 탐 쌓기 / 리듬개나리 / 평균 나이도(★) 선정		[회상활동] "옛 물건 추억하기" / 평균 나이도(★) 선정	
2주차	월	화	수	목	금	토
오전	[수공예활동] 활동명: 꽃을 만들어 봐요 / 평균 나이도(★) 선정		[지필활동] 개별 나이도(★) 선정하여 인지영역별로 인쇄물 제공		[일상생활활동] 대상자의 평균 나이도(★)에 적절한 활동 선정	
오후	[회상활동] 계절: 가을, 겨울 / 평균 나이도(★) 선정		[규칙게임] 친을 활용한 풍선배구 / 노래부르며 특정단어에 박수 / 평균 나이도(★) 선정		[회상활동] "옛 물건 추억하기" / 평균 나이도(★) 선정	

활동 Tip. 장기요양 또는 주야간보호의 경우에는 대부분 그룹 프로그램 방식으로 운영한다. 프로그램 계획 시에는 그룹 프로그램 운영방식을 고려한 인지활동 프로그램의 비율을 70~80%, 노인요양시설의 주변 환경, 시설물을 활용할 수 있는 일상생활활동 프로그램의 비율을 20~30% 정도로 구성하는 것이 좋으며 문제행동이 빈번하게 관찰되는 참가자에게는 감각활동 위주의 프로그램을 제공하여야 한다.

○ 방문요양용 - 인지활동 프로그램 월간계획표 (예시)

☞ 이해를 돕고자 월간계획표를 첨부하였습니다. 대상자의 특성과 흥미를 고려하여 매월 인지훈련 계획표를 작성하는 것이 좋습니다.

사례	대상자: 75세 여성			치매단계: 증등도 (K-MMSE score 13.2±4.5)		
1주차	월	화	수	목	금	토
오전	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한
오후	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정	[지필활동] 훈련영역/난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 제철과일 난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 제철과일 난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 제철과일 난이도(★) 선정
2주차	월	화	수	목	금	토
오전	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한 활동 선정	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한	[일상생활활동] 대상자의 평균 난이도(★)에 적절한
오후	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정	[규칙게임] 컵으로 탑 쌓기 / 리듬개나리 난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 추억이 방울방울 난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 추억이 방울방울 난이도(★) 선정	[수공예활동] 활동명: 추억이 방울방울 난이도(★) 선정

활동 Tip. 방문요양의 경우에는 대부분 개별 프로그램 방식으로 운영한다. 프로그램 계획 시에는 대상자가 집안 또는 주변 환경에서 수행할 수 있는 일상생활활동 프로그램의 비율 50%, 인지활동 프로그램의 비율 50% 정도로 구성하는 것이 좋으며 문제행동이 빈번하게 관찰되는 참가자에게는 감각활동 위주의 프로그램을 적절하게 병행하여 제공할 수 있다.

4) 지속적 모니터링

▶ 매월 또는 분기별로 모니터링을 실시하여, 활동참여 시 나타난 위험요소를 파악합니다.

분류	질문내용	답변
개인적 특성	활동 간에 어떤 성향을 보였습니까?	적극적 <input type="checkbox"/> 원만함 <input type="checkbox"/> 소극적 <input type="checkbox"/>
	어떤 활동에 흥미를 더 보였습니까?	문제풀이 <input type="checkbox"/> 그리기&만들기 <input type="checkbox"/> 회상활동 <input type="checkbox"/> 신체활동 <input type="checkbox"/> 음악활동 <input type="checkbox"/> 감각활동 <input type="checkbox"/> 일상생활활동 <input type="checkbox"/>
심리·정서	최근 불안감을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 우울증상을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
문제행동	최근 공격성을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 배회증상을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 망상증상을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
사회적 상호작용	집단활동에 대한 거부감을 보였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	타인과의 의사소통은 원활하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
신체건강	청각·시각에 문제가 있었습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	의자에 앉아있을 시, 통증을 호소하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	상지움직임에 어려움이 있었습니까?	어깨 <input type="checkbox"/> 팔꿈치 <input type="checkbox"/> 손목 <input type="checkbox"/> 손가락 <input type="checkbox"/>
	하지움직임에 어려움이 있었습니까?	고관절 <input type="checkbox"/> 무릎 <input type="checkbox"/> 발목 <input type="checkbox"/> 발가락 <input type="checkbox"/>
인지수준	문제풀이 시, 질문지를 잘 이해하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	일반적인 상식수준의 질문을 이해하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	만들기 혹은 그림을 그릴 경우, 모방하지 않고 창의적으로 수행하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	도형·그림을 따라 그리기가 가능하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	어떠한 특정주제에 대하여 대화하거나 토론활동이 가능하였습니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

6 실제 프로그램 소개

- ▶ 본 워크북은 크게 인지활동, 감각활동, 일상생활활동으로 구성됩니다.
- ▶ 인지활동과 일상생활활동 위주로 프로그램을 적용하며 문제행동증상이 관찰되는 대상자에게는 감각활동을 병행하는 것이 좋습니다.

구분	내용구성
I. 인지활동	지필활동, 수공예, 회상활동, 규칙게임
II. 감각활동	문제행동증상이 잦은 대상자에게 적용하는 감각자극
III. 일상생활활동	기본적, 수단적 일상생활활동 요소를 활용한 재교육



신규프로그램의 목표



NEW
워크북 난이도 세분화

인지훈련을 통한
인지기능 유지·증진

NEW
감각활동 개발

감각자극을 통한
문제행동조절

NEW
일상생활 중심 프로그램

독립성훈련을 통한
사회참여 향상

- 치매 대상자의 인지특성에 따라 근거기반의 적합한 활동프로그램을 구성하여 삶의 질 증진에 기여하고자 함
- 신규 인지훈련도구는 인지활동형, 감각활동형, 일상생활활동형으로 3가지 특성에 따라 프로그램을 개발함
- 인지활동형 프로그램은 인지훈련을 통한 인지기능의 유지 및 증진을 목표로 인지수준에 따른 지필활동, 수공예, 회상활동, 규칙게임으로 구성함

인지활동형 프로그램은 지필활동, 수공예활동, 회상활동, 규칙게임으로 구성된다.

- 첫 번째, 지필활동 프로그램은 인지기능 영역에 기반 하여 개발한 문항을 대상자 스스로 읽고 이해하여 문제를 해결해 나가는 인지활동이다.
- 두 번째, 수공예활동은 그리기와 만들기 방식을 활용하여 특정 주제의 활동을 계획하거나 방향성을 탐색할 수 있는 창의적 활동이다.
- 세 번째, 회상활동은 과거사진 또는 영상, 실제 사물을 매개체로 하여 자신이 기억하고 있는 과거의 추억을 이끌어내고 그 당시 경험했던 긍정적인 정서를 공유하기 위한 목적의 활동이다.
- 네 번째, 규칙게임은 특정 규칙이나 도구에 따라 신체를 사용하도록 유도하는 능동적인 신체활동으로 레크리에이션 요소가 결합되어 누구나 편안하고 즐겁게 참여할 수 있는 활동이다

- 감각활동형 프로그램은 치매 대상자에게 익숙하며 자극적이지 않은 도구를 선정하여 시각, 청각, 촉각 등의 다양한 감각자극을 통해 정서기능을 이완시키고 다양한 문제행동의 감소로 보호자의 부담을 감소시키기 위한 목적으로 프로그램을 구성함
- 일상생활활동형 프로그램은 독립적인 활동을 통해 사회참여를 향상하고자 기본적 일상생활활동과 도구적 일상생활활동으로 분류하여 신체기능 수준에 따라 수행 가능한 활동별로 프로그램을 구성함

파트 I . 인지활동



CONTENTS



■ 인지활동이란 33

■ 인지활동 프로그램의 구성 34

■ 인지활동 프로그램의 적용가이드 36

■ 지필활동이란 37

지필활동 프로그램 소개 및 시행방법

■ 수공예활동이란 43

수공예활동 프로그램 소개 및 시행방법

■ 회상활동이란 48

회상활동 프로그램 소개 및 시행방법

■ 규칙게임이란 54

규칙게임 프로그램 소개 및 시행방법

인지활동이란?

▷ 인지활동이란 무엇일까요?

인지활동이란 대상자의 인지기능 및 흥미, 능력과 관심영역, 생리적 기능, 이용 가능한 도구, 주어진 환경을 고려하여 적용하는 비약물치료의 대표적 활동입니다.

▷ 인지기능은 우리에게 왜 중요할까요?

인지란 우리가 살아가면서 뇌를 이용해 생각하고, 기억하고, 말하고, 판단하고, 실행하는 모든 과정을 의미합니다. 인지기능이 저하될 경우,,

첫째, 지남력 저하로 인해 시간이나 장소, 사람을 알아보지 못합니다.

둘째, 집중력 저하로 인해 주변에 집중하지 못할 뿐 아니라 기억력을 포함한 모든 인지기능의 저하를 야기합니다.

셋째, 계산, 언어능력(말하기, 이해하기)이 떨어집니다.

넷째, 판단력 저하로 인해 상황에 맞지 않는 말과 행동을 하게 됩니다.

인지기능이란 눈에 보이지 않지만 우리가 정상적으로 살아가기 위한 필수적인 능력입니다.

▷ 치매환자에게 인지활동 프로그램은 왜 필요할까요?

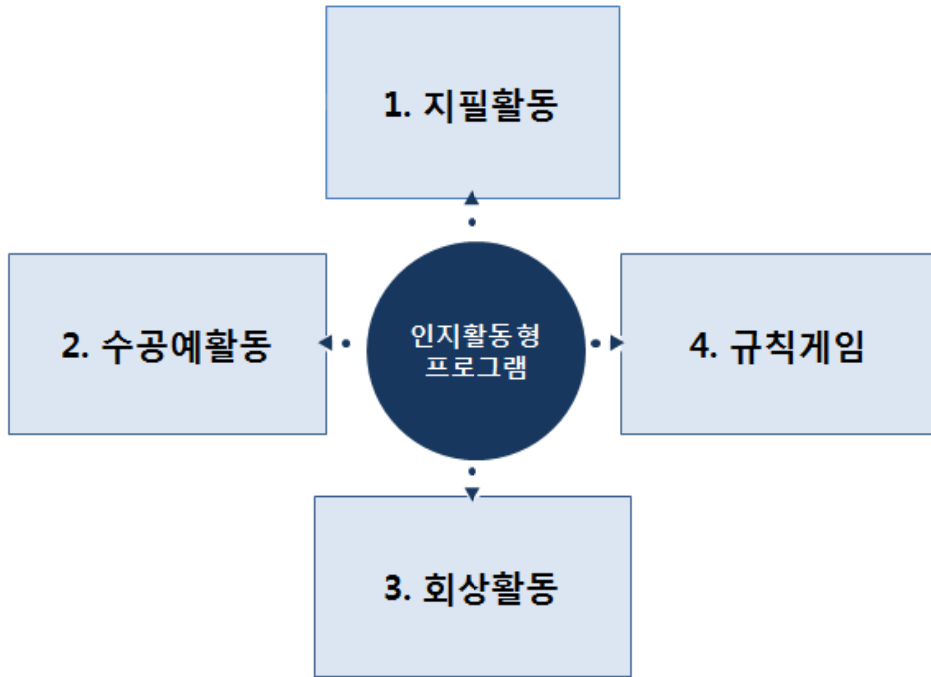
치매는 시간이 경과할수록 인지기능이 저하되는 퇴행성 질환입니다. 인지기능의 저하가 심해 질수록 일상생활수행능력 및 삶의 질 또한 감소하는 것으로 알려져 있습니다. 인지활동 프로그램은 두뇌를 지속적으로 자극하는 교정적 치료방식이며, 이러한 활동은 국·내외 다수의 연구에서 치매환자의 인지기능을 유지 및 지연시키며 우울, 일상생활수행능력, 삶의 질 등에도 효과적임이 보고되었습니다. 그러므로 치매환자에게 지속적인 인지자극 활동을 실시하여 인지기능을 유지 및 지속시킬 수 있도록 도와주는 것은 매우 중요한 일입니다.

▷ 가장 효과적인 인지활동 프로그램에는 어떤 것들이 있나요?

비약물 접근방식에는 인지훈련, 인지재활, 인지자극훈련, 스노즐렌 자극, 현실감각훈련, 회상훈련, 인정요법, 신체활동, 광 치료, 음악치료, 향기요법, 동물매개치료가 있으며 치매환자를 대상으로 하는 치료적 접근의 연구가 다양하게 시도되고 있습니다(Takeda et al., 2012; Ham et al., 2017).

대상자의 진단유형, 임상증상, 환경, 관심도에 따라 적용효과에는 차이가 있기 때문에 대상자의 특성을 잘 파악하여 접근하는 것이 매우 중요합니다.

인지활동 프로그램의 구성



인지활동형 프로그램 구성

1. 지필활동

인지기능 영역에 기반하여 개발한 문항을 환자 스스로 읽고 이해하여 문제를 해결해 나가는 지필활동입니다. 본 워크북에서는 치매환자의 인지기능 특성을 고려하여 4단계 난이도로 구성하였습니다.

2. 수공예

- ▶ 그리기: 색연필, 싸인펜, 물감, 크레파스 등 기본적인 미술활동 재료를 사용하여 '특정 주제'를 표현하는 활동입니다.
- ▶ 만들기: 종이, 플라스틱, 나무, 실 등 다양하면서도 일상적으로 사용할 수 있는 만들기 재료로 '특정 주제'를 표현하는 활동입니다.

3. 회상활동

과거사진 또는 영상, 실제 사물을 매개체로 하여 자신이 기억하고 있는 과거의 추억을 이끌어내고 그 당시 경험했던 긍정적인 정서를 공유하기 위한 목적의 활동입니다.

4. 규칙게임

특정 규칙이나 도구에 따라 손, 손가락, 팔, 상반신, 하반신, 전신을 사용할 수 있도록 유도하는 능동적인 신체활동으로 누구나 편안하고 즐겁게 참여할 수 있습니다.

■ 프로그램 운영 tip

- ▶ 연관성이 있는 주제를 바탕으로 오전·오후 활동을 이어나가는 것이 좋습니다.
- ▶ 예를 들어, 오전에 “날짜 지남력”과 관련하여 문제풀이를 진행합니다. 다음으로 “계절”과 관련한 작품(ex. 개나리)을 만듭니다. 작품완성 이후에는 간단한 다과회를 통해 “계절(ex. 봄)”과 관련한 회상활동을 실시합니다. 오전시간이 부족할 경우, 오후시간에 오전에 만든 작품을 보며 회상활동을 수행합니다.
- ▶ 규칙게임의 경우에는 신체적 요소가 요구되는 활동이기 때문에 오후에 진행하는 것이 좋습니다.
- ▶ 모든 프로그램은 대상자의 집중도 및 흥미에 따라 유동적으로 구성할 수 있으나, 가급적이면 매뉴얼에 제시된 진행절차에 따라 운영하는 것이 좋습니다.

■ 지필활동 프로그램의 구성

난이도 구분		적용 가능한 인지기능 요소													
상	최상	시간/ 장소 지남 력	주의 집중 력	시지각	언어 & 기억	계 산	하루 & 일주일 점검	사고능력훈련				연상	상황 판단	문제 해결	정보 파악
	상	시간/ 장소 지남 력	주의 집중 력	시지각 & 기억	언어 & 기억	계 산	하루 & 일주일 점검	사고능력훈련							
중		장소/ 사람 지남 력	주의 집중 력	시지각	언어	계 산	하루 일과 정리	사고능력훈련				분류 하기	추측 하기	정보 파악	
하		언어[의사소통] (회상훈련 방식 기반의 질문지)													
최하		적용안함													

✓ 치매환자의 인지기능 수준을 반영하여 4단계로 문항의 난이도를 세분화

■ 수공예, 회상활동, 규칙게임 구성

난이도 구분	수공예(난이도 조절)	회상(주제구분)	규칙게임(난이도 조절)
상	상급 난이도 적용	나의 인생 (글을 쓸 수 있는 대상자에게 적용) / 사계절	난이도 1단계 적용
중	중급 난이도 적용	옛 도구·물건	난이도 2단계 적용
하	하급 난이도 적용		난이도 3단계 적용
최하	적용안함	적용안함	난이도 4단계 적용

✓ 치매환자의 인지기능 수준을 반영하여 3~4단계로 활동의 난이도를 세분화

지필활동이란?

○ 지필활동의 개념

- 지필 활동(Pencil and paper)은 거부감이 적고, 경제적이기에 임상환경 및 가정에서도 누구나 쉽게 활용가능한 장점이 있으며 치매대상자의 인지훈련을 위해 다양하게 활용되고 있는 추세
- 치매대상자를 위한 지필활동은 펜과 종이를 사용하여 활용할 수 있는 학습지 형태로 제공
- 지필활동은 인간의 뇌 가소성과 재 조직화 능력의 이론적 배경에 따라 특정 인지영역을 체계적으로 재훈련시키는 교정적 접근방식(Remedial approach)으로 구분 (Hoffmann, et al., 2011)
- 다양한 인지영역 중 하나의 장애에만 초점을 맞춘 프로그램을 적용하는 것보다 각 인지영역을 포함한 형태의 학습 프로그램을 개발하여 적용

○ 지필활동의 효과

- 23개의 너싱홈에 거주하는 치매대상자를 대상으로 워크북 기반의 중재를 6개월간 실시한 결과, MMSE점수의 유의미한 향상 및 우울증상의 개선을 보고하였으며 인지기능 저하를 가진 치매대상자에게 효과적인 중재 도구임을 보고(Kawashima, et al., 2015)
- 인지기능 손상이 있는 뇌혈관 손상환자를 대상으로 지필활동 프로그램을 실시한 결과, 지남력, 집중력, 추론능력에 유의미한 효과를 보임(함민주 등, 2016)

지필활동 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 3회 이상, 1회기 30~50분

▶ 목적

- 지속적 두뇌자극을 통한 인지기능감퇴 지연
- 치매환자의 지남력, 집중력, 언어, 계산, 시·지각, 사고능력 등의 강화

▶ 프로그램의 장점

- 지필활동은 연필과 지우개 등을 이용하는 인지훈련 방법입니다.
- 언제 어디서나 일상에서 손쉽게 수행할 수 있는 방법입니다.
- 대상자의 인지기능 수준을 반영하여 4단계로 문항의 난이도를 세분화하였습니다.

▶ 준비물

- 지필활동용 인쇄물(color), 연필, 지우개, 펜, 색연필, 안경 또는 돋보기 지참
- 빔 프로젝터(인쇄물 대신 영상을 활용하는 경우)

▶ 지필활동 프로그램의 구성

- 지필활동은 연필, 지우개, 색연필 등을 기본 도구로 사용하여 문제를 푸는 방식으로 치매대상자의 인지기능 수준에 따른 수행능력을 고려하여 4단계로 구성(최상, 상, 중, 하)
- 지필활동은 시간, 장소, 사람지남력, 주의집중력, 시지각, 기억, 언어, 계산, 사고능력(연상하기, 상황판단, 문제해결, 정보파악, 분류 및 범주화, 추측하기) 등의 인지기능 요소를 포함

지필활동 프로그램의 난이도 구분

영역	난이도		활동분류	
지필활동	상	최상	수준	-지남력, 단기기억, 계산과 관련한 문항 등을 집중적으로 훈련할 수 있는 단계, 사고능력에는 큰 어려움이 없으나 최근기억력에 저하를 보임
			적용	-시간/장소지남력, 주의집중력, 기억훈련(도형, 단어), 시지각, 언어, 계산, 하루일과 정리, 사고능력 -보기수준 4~5개, 문제를 해결하는 방식 -고학을 고려하여 난이도가 높은 문항제공, 지문에 제시된 정보의 양이 많음
		상	수준	-최상급과 같이 다양한 인지기능 요소를 활용하여 뇌를 자극할 수 있는 단계이나 학력이 낮은 경우에는 기본적인 학습수행능력에 저하를 보임
			적용	-시간/장소지남력, 주의집중력, 기억훈련(도형, 단어), 시지각, 언어, 계산, 하루일과 정리, 사고능력 -보기수준 4개, 문제를 해결하는 방식 -문항의 난이도는 높은 편이나 학력이 낮은 경우를 고려하여 글자와 그림을 적절한 비율로 제시
	중		수준	-장소지남력, 주의집중력에 저하를 보임 -활동수행도(치리기술, 속도)가 눈에 띄게 떨어지는 단계 -시간지남력, 단기기억력 저하가 뚜렷함 -익숙한 활동이나 계산, 실행기능에는 큰 어려움이 없으나 문장을 읽고 이해, 표현하는 언어능력의 저하를 보임
			적용	-장소지남력, 주의집중력, 시지각, 언어, 계산, 사고능력(분류, 추측, 정보파악) -보기수준 3~4개, 문제를 해결하는 방식이지만 지문에 제시된 정보의 양은 간단하게 적용 -문항의 난이도가 단순하며, 글자와 그림을 골고루 적용하여 문항 제공
	하		수준	-지남력, 주의집중력, 기억력이 대부분 소실 -스스로 하는 활동수행이 어려워 많은 도움이 요구됨 -단순 활동, 반복활동을 적용할 수 있는 단계
			적용	-사람지남력, 언어(질문-대답), 시지각 위주(색칠하기)의 문항제공 -일상적인 사물의 명칭, 사용경험, 사물의 색상과 크기 등을 구분해내는 쉽고 간단한 문항을 적용

수 공 예	상	수준	-활동에 대하여 계획하거나 방향성을 탐색할 수 있는 단계로 창의적 활동이 가능	
		적용	-자신의 스타일로 주제 표현하기 -다양한 재료와 도구를 사용하기 -최대한 세밀하게 표현하기 -4~5단계 정도로 완성하는 활동	
	중	수준	-활동에 대한 호기심 및 목표의식을 보이는 편이나 스스로 표현하는 것에 어려움을 보임	
		적용	-처음과 끝부분: 약간~보통정도의 도움 -중간과정: 약간의 도움 및 관찰이 필요 -2~3단계 정도로 쉽게 따라할 수 있는 활동	
	하	수준	-활동에 대한 동기부여는 크게 저하되어 있으나 본인에게 익숙한 활동 및 동작은 일부 모방 가능	
		적용	-처음부터 끝까지 중간정도 이상의 지속적인 도움이 요구 -문제행동 및 안전관리에 주의 필요 -주의집중력 저하를 고려하여 단순한 활동 위주 제시 -작품의 일부만 표현하거나 1~2단계 정도로 완성할 수 있는 최소한의 활동 제시	
회 상 활 동	상	최상	수준	-본인의 과거(자서전적 기억)를 정리할 수 있으며 회상활동 시에는 주제를 중심으로 상대방과 논리적인 토론활동이 가능
			적용	-자신의 인생그래프, 인생 스토리북 제작, 주제를 바탕으로 본인의 경험담 및 역사적 사건, 상황을 이야기하기
		상	수준	-주제에 관련한 옛 이야기 나누기, 시간·역사적 특징, 구체적인 세부묘사가 가능
			적용	-특정주제(계절, 명절 등)를 매개체로 활용 -다양한 질문을 통하여 대화를 이끌어 나갈 수 있도록 유도
	중~하		수준	-익숙한 기억에 대한 이야기를 순간적으로 표현하는 것이 가능하나 논리적인 전개에는 어려움을 보임
			적용	-긍정적인 추억을 회상할 수 있는 익숙한 소재 -사진, 영상, 도구 등 매개체를 다양하게 활용 -자연스럽게 이야기하고 칭찬하는 분위기 유도

※ 치매환자의 치료경험이 있는 교수 및 의료분야 임상가(작업치료사, 신경과 전문의, 간호사, 사회복지사, 물리치료사)의 자문을 바탕으로 인지프로그램 적용기준 가이드라인을 개발하였음.

지필활동 프로그램 시행 방법

▶ 전체적인 활동 설명

- 지필활동은 [집중할 수 있는 수행환경 조성 -> 지남력 훈련 -> 활동(인지기능 영역)에 대한 소개 -> 학습지 풀이 수행 -> 마무리] 순서로 진행이 됩니다.

(**활동 Tip!** 신체에 불편감을 호소하지 않는 경우, 활동에 사용되는 준비물은 스스로 챙길 수 있도록 유도합니다. 프로그램 운영 시 학습반장 및 부반장을 돌아가며 선정하는 방법이 있습니다.)

▶ 활동에 대한 세부내용

1단계 : 분위기 조성
<ul style="list-style-type: none"> · 시끄러운 잡담, 지저분한 테이블, 요란한 음악 등은 인지활동에 방해가 되는 요인입니다. · 지필활동 전에는 테이블을 정돈하고, 밝은 조명과 차분한 음악을 제공하여 집중도를 높이도록 합니다. · 연필과 지우개 등의 준비물은 가급적 본인 스스로 챙길 수 있도록 유도합니다.
2단계 : 지남력 훈련
<ul style="list-style-type: none"> · 대상자에게 활동 전 오늘의 시간, 장소, 사람과 관련한 지남력을 활동 전에 확인하여 지남력을 촉진하도록 실시합니다. <p>(✓ 인지기능 저하가 심한 중등도 이상의 대상자에게는 시행하지 않습니다.)</p> <p>👉 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · ○○○님, 오늘은 몇 년도 인가요? · ○○○님, 오늘은 몇 월, 며칠 인가요? · ○○○님, 이곳은 무엇을 하는 곳인가요? / 우리가 있는 곳의 주소는 어떻게 되나요? · ○○○님, 저는 누구인가요? · ○○○님, 지금은 몇 시쯤 되었을까요?

3단계 : 지필활동 수행

- 첫 페이지에 학습일시, 학습장소, 이름을 기입합니다.
- 지필활동은 지속적인 집중도가 요구되는 활동입니다. 개인적인 대화나 주제와 벗어난 토론은 가급적 자제할 수 있는 분위기를 조성합니다.
- 지문에 대한 이해를 잘 못하시는 경우에는 정답을 알려주는 것이 아니라 문항을 이해할 수 있도록 천천히 안내해야합니다.
- 문항을 너무 빨리 풀어버린 경우: 숨은그림찾기, 만다라 색칠하기, 계산하기 등의 간단한 과제를 제공하여 전체적인 수업분위기가 산만해지지 않도록 합니다.

4단계 : 마무리

- 훈련시간이 종료되면 현재시간을 알려드린 뒤 오늘수업에 대한 분위기 및 학습태도를 칭찬하고 격려합니다.
- 본인이 사용한 연필과 지우개는 원래 자리에 정리정돈 할 수 있도록 합니다.

수공예활동이란?

○ 수공예활동의 개념

- 수공예활동은 19세기 정신과 대상자 치료를 위해 제시된 이래로 꾸준히 정신보건 및 신체장애 재활 영역에서 인지, 정서, 신체기능 치료를 목적으로 제공 (Horqhaqen, et al., 2007)
- 수공예활동은 감정표현과 주의집중을 이끌어 내고 작업적 분석을 가능하게 하고 좌뇌와 우뇌의 기능을 자연스럽게 활용함으로써 뇌를 활성화 시키고, 손의 반복적 사용을 통해 운동 반응과 촉각 경험을 유발하여 뇌의 발달을 촉진함
- 수공예활동은 수예 및 공작을 이용하여 생산적이고 창조적인 과정을 거쳐 물건을 만드는 실용예술로, 소근육 운동, 기억, 인지기능, 시지각 기능뿐만 아니라 과제집중, 사회적 기술, 자기 효능감, 자존감 등을 높이는데 효과적임(Crepeau, et al., 2003)

○ 수공예활동의 효과

- 수공예 활동은 손을 사용하여 생산적이고 창조적인 과정을 거쳐 물건을 만드는 것으로서 누구에게나 적용할 수 있지만 특히, 뇌졸중이나 치매 등의 뇌질환으로 인한 노인의 인지기능과 고등 기술 감퇴에 유용(Joe & Saul, 2005)
- 신체활동, 인지활동, 사회적 상호작용, 놀이 및 수공예 등의 목적 있는 활동을 포함한 집단 복합 중재는 초기 치매 노인의 인지기능의 퇴행을 늦추고, 우울수준을 감소시키는데 유의한 효과(김서은 등, 2016)
- 수공예활동은 경도치매대상자의 시-운동 능력에 유의한 효과(신선혜 등, 2016)

수공예 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 1-2회, 1회기 50분

▶ 목적

- 생산적이고 창조적인 활동과정에 따른 두뇌자극 및 작품완성을 통한 성취감 증진
- 양손사용을 통한 촉각반응 및 소근육 증진 기대

▶ 프로그램의 장점

- 수예 및 공작을 통한 생산적이고 창조적인 과정
- 일상재료 및 재활용품을 최대한 활용할 수 있도록 개발
- 대상자의 인지기능 수준을 반영하여 3단계 난이도 지침을 제공

▶ 준비물

- 프로그램에 제시된 재료 외에도 일상에서 비교적 쉽게 구할 수 있는 재료들을 구비

구분	품목
종이	색종이, 한지, 습자지, 도화지, 골판지, 신문지, 잡지, 박스, 우유팩, 화장지 심, 하드보드지, 우드락 등
플라스틱	빈 음료수통 및 뚜껑, 빨래집게, 빨대, 일회용 접시, 스티로폼 등
나무	젓가락, 면봉, 성냥, 산적꽃이(긴 꼬지), 작은 나뭇가지 등
실	뜨개질 실, 마 끈, 비닐노끈, 운동화 끈 등
기타	옷걸이, 고무줄, 장식품(자유), 비닐, 수건, 모루(색상별) 철사포장관, 솜, 아이클레이, 스티로폼, 곡물(쌀, 보리, 콩, 귀리 등)

수공예활동 프로그램의 난이도 구분

○ 수공예 프로그램의 구성

- 수공예활동은 대상자에 따른 작업수행능력을 고려하여 상, 중, 하 3단계의 난이도를 적용할 수 있도록 구성함
- 생산적이고 창조적인 수예·공작과정을 활용한 방식이며 일상재료 및 재활용품을 적극 활용할 수 있도록 개발

수공예활동 프로그램			
수 공 예	상	수준	-활동에 대하여 계획하거나 방향성을 탐색할 수 있는 단계로 창의적 활동이 가능합니다.
		적용	-자신의 스타일로 주제 표현하기 -다양한 재료와 도구를 사용하기 -최대한 세밀하게 표현하기 -4~5단계 정도로 완성하는 활동
	중	수준	-활동에 대한 호기심 및 목표의식을 보이는 편이나 스스로 표현하기에 어려움을 느낍니다.
		적용	-처음과 끝부분: 약간~보통정도의 도움 -중간과정: 약간의 도움 및 관찰이 필요합니다. -2~3단계 정도로 쉽게 따라할 수 있는 활동
	하	수준	-활동에 대한 동기부여는 크게 저하되어 있으나 본인에게 익숙한 활동 및 동작은 일부 모방할 수 있습니다.
		적용	-처음부터 끝까지 중간정도 이상의 지속적인 도움이 요구됩니다. -문제행동 및 안전관리에 주의해야 합니다. -주의집중력이 낮기 때문에 단순한 활동을 제시합니다. -작품의 일부만 표현하거나 1~2단계 정도로 완성할 수 있는 최소한의 활동

수공예활동 프로그램 시행 방법

▶ 전체적인 활동 설명

- 수공예활동은 [집중할 수 있는 수행환경 조성 -> 활동방법 안내 및 재료분배 -> 작품 만들기 -> 활동소감 및 정리정돈] 순서로 진행이 됩니다.

활동 Tip!

수공예 시간에 만든 작품을 회상활동 주제로 연계하여 활용할 수 있습니다.
가정에서 발생하는 재활용품을 활동재료로 적극 활용해보세요.

1단계(도입) : 수행환경 조성

- 시끄러운 잡담, 지저분한 테이블, 요란한 음악 등은 인지활동에 방해가 되는 요인입니다.
- 수공예활동 전에는 테이블을 정돈하고, 밝은 조명과 차분한 음악을 제공하여 집중도를 높이도록 합니다.

2단계(준비) : 활동방법 안내 및 재료분배

- 활동 전, 만들 작품에 대하여 전반적 과정을 설명합니다.
- 완성품 사진 또는 실제작품(샘플)을 소개합니다.
- 작품에 대한 동기를 부여한다.

📖 활동 가이드

- ○○○님, 이 작품은 어떤가요? “멋있나요?” “예쁜가요?”
- 우리도 한번 만들어 볼까요?
- 작품이 완성되면 아주 근사할 것 같아요.

3단계(전개) : 작품 만들기

- 주제에 따라 활동방법이 다르지만, 다양한 재료와 도구를 활용하여 작품을 완성할 수 있도록 합니다.
- 활동순서를 단계별로 구분하여 알려드립니다.
- 개별 수행속도를 고려하되 전체 참여자가 비슷한 수행속도로 작품을 완성할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.
- 작품이 완성된 경우, 현재날짜와 본인의 이름을 꼭 적도록 합니다.
- 위험한 상황을 연출할 수 있는 도구사용에 항상 주의합니다.

4단계(마무리) : 활동소감 및 정리정돈

- 활동이 종료되면 완성품에 대하여 칭찬하도록 합니다.
- 활동이 종료되면 직접 만드신 작품에 대한 소감을 나눕니다.
- 본인이 사용한 재료 및 테이블 주변을 정리정돈 할 수 있도록 합니다.

☞ 활동 가이드

- ○○○님, 작품이 “너무 멋있어요!”, “훌륭하게 잘 만드셨네요!”, “우와! 진짜 꽃 같아요!”
- 작품 만드실 때 “재미있으셨어요?” “어렵지는 않으셨나요?”

회상활동이란?

○ 회상활동의 개념

- 회상활동은 개인의 과거 경험과 기억을 재생함으로써 기억력을 비롯한 인지기능을 자극하고, 당시 느꼈던 긍정적인 기억을 다시 한 번 경험해 보도록 하는 과정
- 이를 통해 치매대상자의 인지기능 유지, 우울 완화, 자존감 향상, 정서적 안정감 증진 등의 심리적 문제들을 완화하는데 목적을 둔 훈련기법(Butler, 1974)
- 과거의 기억이나 경험을 떠올릴 수 있도록 다양한 감각자극(시각, 청각, 미각, 후각 등)이나 예전 사진이나 사물 등의 시청각 자료, 작업 및 수공예 활동 등을 매개체로 활용하여 특정 상황을 회상할 수 있도록 다양한 방법을 활용

○ 회상활동의 효과

- 동영상을 활용한 회상활동을 노인요양시설거주 알츠하이머 치매대상자들에게 적용하여 기억력 증진과 우울 감소에 유의한 영향을 확인함(김승태 등, 2015)
- 전래동화 플래시애니메이션을 활용한 작업 중심의 회상활동이 노인요양시설거주 치매대상자의 인지기능과 상호작용을 향상시켰고, 문제행동 완화에 유의한 효과를 줌(권미화 등, 2016)
- 분노, 배회, 무관심 등의 문제행동이 나타나는 치매대상자에게 인지자극과 회상활동을 적용하여 인지기능 및 삶의 질에 유의한 효과 확인(Lin, et al., 2017)

○ 프로그램의 장점

- 대상자의 생애 특성에 따른 개인 맞춤형 회상활동 가능
- 삶의 회고, 자아통합 등 노년기의 과업 완성
- 인지 프로그램 중 비교적 대상자의 학력이나 증상의 정도 등에 크게 구애받지 않고 적용가능

회상활동 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 1-2회, 1회기 30분(재가) 또는 50분(노인요양시설)

▶ 목적

- 회상훈련이란, 개인의 과거 경험과 기억을 재생함으로써 기억력을 비롯한 인지기능을 자극하고, 당시 느꼈던 긍정적인 기억을 다시 한 번 경험해 보도록 하는 과정입니다. 이를 통해 치매환자의 인지기능 유지, 우울 완화, 자존감 향상, 정서적 안정감 증진 등의 심리적 문제들을 완화하는데 목적을 둔 훈련기법입니다(Butler, 1974).

* Butler, R. N. (1974). Successful aging and role of the life review. American Journal Geriatry Society, 22(12), 529-535.

▶ 프로그램의 장점

- 과거의 기억이나 경험이 떠오르도록 다양한 감각자극(시각, 청각, 미각, 후각 등)이나 예전 사진이나 사물 등의 시청각 자료, 작업 및 수공예 활동 등을 매개체로 활용하여 특정 상황을 회상할 수 있도록 개발하였습니다.
- 가급적 직접 참여하여 감각적으로 느껴보거나 수행해보도록 지지하며, 회상 매개체와 관련된 긍정적인 기억을 많이 생각하고 표현할 수 있는 주제를 다루었습니다.

▶ 준비물

- 다양한 시청각 자료 : 과거를 회상할 수 있는 그림이나 사진, 짧은 동영상이나 영화 등
- 옛날 사물 : 과거에 사용하던 추억의 물건(절구, 경대, 재봉틀, 화로 등)

회상활동 프로그램의 난이도 구분

○ 회상활동 프로그램의 구성

- 과거사진 또는 영상, 실제 사물을 매개체로 하여 자신이 기억하고 있는 과거의 추억을 이끌어내고 그 당시 경험했던 긍정적인 정서를 공유하기 위한 목적의 활동
- 대상자의 인지수준을 고려하여 최상, 상, 중~하, 3단계로 프로그램을 구분함
- 자서전적 회상, 특정주제(계절, 명절 등), 옛 물건 등 긍정적인 추억을 회상할 수 있는 익숙한 소재를 활용

회상활동 프로그램 적용가이드				
회상활동	상	최상	수준	-본인의 과거(자서전적 기억)를 정리할 수 있으며 회상활동 시에는 주제를 중심으로 상대방과 논리적인 토론활동이 가능
			적용	-자신의 인생그래프, 인생 스토리북 제작, 주제를 바탕으로 본인의 경험담 및 역사적 사건, 상황을 이야기하기
		상	수준	-주제에 관련한 옛 이야기 나누기, 시간·역사적 특징, 구체적인 세부묘사가 가능함.
			적용	-특정주제(계절, 명절 등)를 매개체로 활용 -다양한 질문을 통하여 대화를 이끌어 나갈 수 있도록 함.
	중~하		수준	-익숙한 기억에 대한 이야기를 순간적으로 표현하는 것이 가능하나 논리적인 전개에는 어려움을 보임
			적용	-긍정적인 추억을 회상할 수 있는 익숙한 소재 -사진, 영상, 도구 등 매개체를 다양하게 활용 -자연스럽게 이야기하고 칭찬하는 분위기 유도

회상활동 프로그램 시행 방법

▶ 전체적인 회상 훈련 설명

· 회상 훈련은 [구성원 상호간의 인사 -> 지남력 훈련 -> 체조 및 준비활동 -> 회상 훈련 주제 및 활동에 대한 소개 -> 회상 매개체 제공(옛날 사진 또는 영상) -> 주제와 관련된 과거 기억이나 경험에 대해 이야기 나누기 -> 사물의 사용방법 설명 및 시연 -> 격려 및 소감나누기 -> 마무리 인사] 순서로 진행이 됩니다.

활동 Tip!

수공예 시간에 만든 작품을 회상활동 주제로 연계하여 활용할 수 있습니다.
가정에서 발생하는 재활용품을 활동재료로 적극 활용해보세요.

<회상 훈련 순서>



▶ 회상 훈련에 대한 세부내용

<p>1단계 : 분위기 조성 단계(도입기 또는 준비기: 15~20분)</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 활동에 함께 참여하는 구성원 간에 인사를 나누고, 간단한 자기소개 시간을 갖습니다. (구성원 간 만남이 처음이 아니라면, 한 주 동안 있었던 이야기를 나눕니다.) · 시끄러운 잡담, 지저분한 테이블, 요란한 음악 등은 회상 훈련에 방해가 되는 요인이므로 활동 전에는 테이블을 정돈하고, 밝은 조명을 제공하도록 합니다. · 단순한 지남력 훈련을 통해 현재를 인식하고 과거 기억에 대한 회상을 준비합니다. · 활동 시 나누어 먹을 다과(음료와 과일, 간식)를 모두 함께 준비합니다. · 가벼운 체조나 명상을 통해 몸의 긴장을 풀고, 차분한 음악을 제공하여 심리적 이완을 통해 과거 기억을 회상하는데 도움이 되도록 합니다. · 주제와 관련되거나 예전 기억을 회상하는데 도움을 줄 수 있는 음악을 감상하는 시간을 갖습니다. <p>👉 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · ○○○님, 오늘은 몇 년도 인가요? / ○○○님, 오늘은 몇 월인가요? · ○○○님, 이곳은 무엇을 하는 곳인가요? / 우리가 있는 곳의 주소는 어떻게 되나요? · ○○○님, 저는 누구인가요? · ○○○님, 지금은 몇 시쯤 되었을까요? · ○○○님, 한 주 동안 특별한 일은 없으셨나요? / 모두에게 이야기해 주세요. · ○○○님, 이 노래의 제목을 아시나요? / 어떤 내용의 노래인지 가사를 이야기 해 주세요.
<p>2단계 : 회상 훈련 단계(활동기: 30분)</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 모든 참가자들에게 회상 훈련의 목적과 오늘 훈련할 주제를 소개하고, 활동방법을 이해할 수 있게 충분히 설명합니다. · 각 회기 별 회상 매개체(감각자극 및 시청각 자료)에 따라 회상훈련을 실시합니다. · 이야기 할 때는 시간을 충분히 가지며, 이야기가 반복되더라도 발언자에게는 소중한 추억이므로 경청할 수 있는 분위기를 조성합니다. · 한 사람이 너무 오랫동안 이야기하는 경우, 진행자가 적절하게 개입하여 분위기

- 를 전환하며, 이야기에 참여하지 못하는 사람이 없도록 주의를 기울입니다.
- 도구를 사용하는 경우에는 진행자가 직접 시연을 보이기보다는 대상자가 시연을 보일 수 있도록 유도합니다.

👉 활동 가이드

- ○○○님, 이 물건의 이름은 무엇인가요?
- ○○○님, ○○을 사용해본 경험이 있으신가요? / 저는 ○○을 보면 돌아가신 저희 할머니가 생각이 나네요.
- ○○○님, ○○을 사용해 본 경험을 말씀해 주실 수 있으실까요?
- ○○○님, ○○을 사용하는 방법을 저에게 가르쳐 주실 수 있으실까요? / 멋지네요. 혹시 직접 한번 보여주실 수 있으신지요?
- ○○○님, ○○은 지역에 따라 다르게 사용되었다는데, 혹시 ○○○님의 고향에서는 다른 방법으로 사용하시지 않으셨는지요?

3단계 : 마무리 단계(정리기: 5~10분)

- 각 대상자들이 나누었던 이야기를 정리하고, 활동에 대한 소감을 나눕니다.
- 다음 훈련에서 제공될 주제에 대해 소개하고, 일정을 확인하며 마무리 합니다.

▶ 회상 훈련 시 주의사항

- 슬프거나 부정적 경험이 생각나는 경우가 있을 수 있으므로 프로그램이 진행되는 내내 참가자들을 면밀히 관찰하며, 이런 참가자의 경우에는 재빨리 다른 곳으로 안내하도록 합니다.
- 한 주제로 자연스럽게 대화를 이끌어나가고, 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도합니다.
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 경청하고, 발언권이 주어지면 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도합니다.
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하지 않고 간략하게 이야기하도록 유도합니다.
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변부터 유도하여 점차 길게 이야기를 하도록 지지합니다.
- 질문에 대한 대답을 강요하는 것이 아닌, 함께 준비한 다과 및 차를 마시며 편안한 분위기에서 대화하는 것이 좋습니다.

규칙게임이란?

○ 규칙게임의 개념

- 규칙게임은 두뇌자극을 촉진할 수 있는 다양한 게임방식이며 인지기능과 신체기능을 동시에 자극할 수 있는 복합중재 방식의 프로그램
- 치매대상자의 흥미와 활동참여 욕구를 이끌어낼 수 있도록 레크리에이션, 게임방식을 적극 활용하였으며 치매대상자의 인지기능을 적절하게 자극할 수 있도록 고안

○ 신체활동 & 치료레크리에이션 방식 프로그램의 효과

- 경도에서 중등도 단계의 치매노인에게 신체활동 작업치료를 10주간 주 1회 실시한 결과, 실행기능의 유지 및 향상에 있어 긍정적인 활동이 될 수 있음을 보고(이유나 등, 2013).
- 김승태 등(2014)은 알츠하이머병 치매대상자를 대상으로 신체활동 프로그램을 적용한 후 실험 전·후를 비교한 결과, 즉각기억, 최근기억, 과거기억에서 긍정적인 변화를 보고하였고, 이문숙과 조병준(2015)은 치매노인에게 치료레크리에이션 프로그램을 실시하였을 시 뇌파 변화, 우울감, 수면장애, 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고

○ 규칙게임의 구성

- 규칙게임은 자신의 신체를 사용하거나 특정 도구(컵, 공, 비닐, 재활용품 등)를 사용할 수 있도록 개발하였으며 치매환자의 인지기능 수준에 따른 수행능력을 고려하여 4단계로 난이도를 구성(상, 중, 하, 최하)하였다. 프로그램은 앉아서 할 수 있는 개인 활동과 게임, 레크리에이션 방식의 단체 활동 유형으로 구분한다.

규칙게임 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 1-2회, 1일 1-2시간, 1회기 30~50분

▶ 목적

- 신체요소를 적극 활용하여 두뇌를 자극하는 게임형 규칙활동
- 머리, 어깨, 허리, 손, 발, 손가락 등 다양한 신체움직임 유도

▶ 프로그램의 장점

- 뇌를 자극할 수 있는 다양한 게임방식을 적극 활용하였습니다.
- 동작과 두뇌를 동시에 자극할 수 있도록 고안하였습니다.
- 자칫 지루해질 수 있는 인지활동에 “흥미요소”를 적극 반영하였습니다.
- 대상자의 인지기능 수준을 반영하여 4단계 난이도 지침을 제공하였습니다.

▶ 준비물

- 단체 게임형 활동: 넓은 공간(부딪히거나 넘어질 만한 위험요소 제거)
- 앉아서 하는 활동: 다 같이 마주보거나 원형형태로 자리를 배치

규칙게임 시행 방법

▶ **전체적인 활동 설명**

- 규칙게임은 [환경조성 -> 규칙설명 -> 활동] 순서로 진행이 됩니다.

(**활동 Tip!** 신체가 불편하여 서거나 움직임이 제한된 대상자의 경우, 앉아서 활동에 참여할 수 있도록 유도합니다. 신체사용을 지속적으로 거부하는 대상자의 경우, 억지로 참여시키는 것은 바람직하지 않습니다.)

▶ **활동에 대한 세부내용**

1단계 : 수행환경 조성
<ul style="list-style-type: none"> · 단체 게임형 활동: 넓은 공간(부딪히거나 넘어질 만한 위험요소 제거) · 앉아서 하는 활동: 다 같이 마주보거나 원형형태로 자리를 배치 · 조명을 밝게 유지합니다.
2단계 : 규칙설명
<ul style="list-style-type: none"> · 활동 전, 규칙게임(주제)에 대한 전반적 과정을 설명합니다. · 활동 전, 진행자와 보조진행자가 시범을 보여주도록 합니다. · 2~3차례 간단하게 연습을 실시합니다.
3단계 : 활동
<ul style="list-style-type: none"> · 개인별/팀을 나누어 게임을 유도합니다. · 박수, 호루라기, 탬버린, 장구 등을 사용하여 밝고 경쾌한 분위기를 유도합니다. · 활동 간에는 낙상을 예방하기 위하여 대상자 주변에 보조 인력을 항상 배치하도록 합니다. · 과도한 경쟁보다는 한바탕 웃고 즐길 수 있도록 모든 팀에게 칭찬과 보상(간식, 사은품)을 제공합니다.

파트 II . 감각활동



CONTENTS



- 감각이란 59
- 감각활동 프로그램의 구성 60
- 감각활동 프로그램 소개 61
- 프로그램 시행 방법 63

감각이란?

▶ 감각이란 무엇일까요?

감각이란 외부의 물리적 자극에 의해 오감(시각, 후각, 청각, 미각, 촉각)에 의한 인간의 의식에 변화가 생기는 것을 의미하며, 감각활동이란 이러한 감각을 이용하여 단순한 의사표현에서 창조적이고 정신적인 활동으로 인간이 사회적 존재로서 존재감을 확인해 주는 하나의 도구입니다.

▶ 감각은 우리에게 왜 중요할까요?

감각적 자극은 안녕을 유지하는데 중요한 정보를 제공하게 됩니다.

첫째> 위험할 수 있거나 생명을 위협하는 상황에 대해 경고를 줍니다.

둘째> 외부의 자극들과 의사소통하여 사람들로 하여금 환경을 이해하고 해석하게 해 줍니다.

셋째> 사람들로 하여금 주어진 상황에서 어떻게 적절히 반응할지와 그들이 느끼는 것에 어떻게 반응해야할지를 알려줍니다.

이렇듯 감각은 우리의 신체와 활동을 위해 매우 중요한 역할을 하게 됩니다.

▶ 치매환자에게 감각활동은 왜 필요할까요?

노화가 진행될수록 감각시스템의 변화로 인해 감각처리에 어려움을 겪게 됩니다. 예를 들어 촉각의 경우, 촉각과 관련된 수용체가 감소되어 접촉, 온도, 진동감각에 대한 민감도를 잘 느낄 수 없게 됩니다. 또한 청각의 경우 귀의 세포조직이 탄력을 잃고, 털세포들의 퇴화로 인해 청력의 감소를 보이게 됩니다.

따라서, 노인들이 감각적 자극을 인지하기 위해서는 자극이 더욱 강화되어야 하지만 치매 환자의 경우 인지기능의 저하로 인해 환경 안에서 기능을 하기가 어렵게 되며, 상대적으로 감각에 대한 박탈이 더 심하게 일어나게 됩니다.

그러므로 치매환자에게 지속적인 감각 자극과 활동을 제공하여 이를 사전에 예방하고 기능을 유지 및 지속 시킬 수 있도록 도와주는 것은 매우 중요한 일입니다.

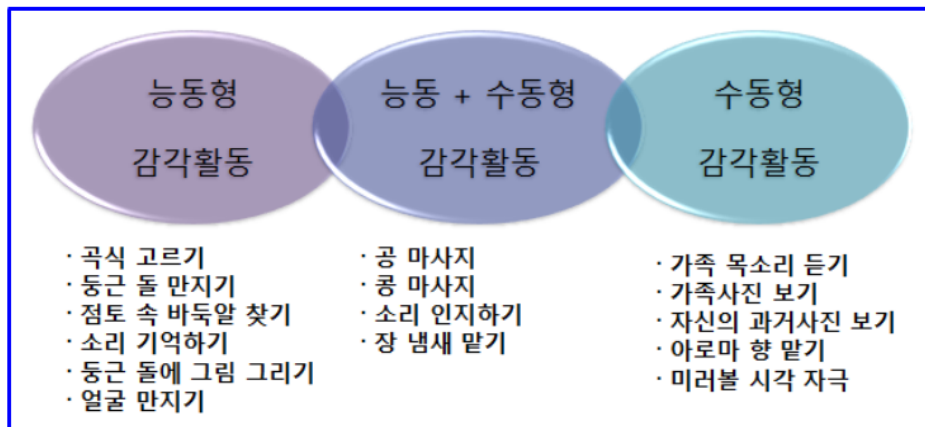
▶ 치매환자가 선호하는 감각에는 어떤 것들이 있을까요?

치매노인의 경우 익숙하고, 자극적이지 않은 도구들을 선호하며 시각, 촉각적 자극을 선호하는 것으로 나타났습니다.

감각활동 프로그램의 구성

▶ 프로그램의 구성

- 프로그램은 대상자의 인지적, 기능적 수준에 따라 능동형과 수동형 활동으로 제공이 됩니다.
- 프로그램 시행 시 능동적 참여가 가능한 대상자에게는 활동 시행과 함께 진행자나 다른 참여자와의 대화를 병행하여 대상자의 장기기억력 유지 및 회상을 통한 정서적, 심리적 안정감을 제공합니다.
- 능동적 참여가 어려운 대상자에게는 수동적으로 감각 자극을 제공하여 감각이 박탈되는 것을 방지합니다.
- 대상자의 상태나 환경에 따라 능동형 프로그램을 수동형으로, 수동형 프로그램을 능동형으로 유동성 있게 사용할 수 있습니다.



시각자극 활동

- 가족사진 보기
- 자신의 과거사진 보기
- 미러볼 시각자극
- 둥근돌에 그림 그리기



청각자극 활동

- 익숙한 노래 듣기
- 가족 목소리 듣기
- 소리 기억하기
- 소리 인지하기



촉각자극 활동

- 로션 놀이
- 공 마사지
- 콩 마사지
- 얼굴 만지기
- 곡식 고르기
- 둥근돌 만지기
- 둥근돌에 그림 그리기
- 점토 속 바둑알 찾기



후각자극 활동

- 아로마 향 맡기
- 장 냄새 맡기

감각활동 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 문제행동이 관찰되는 대상자에게 적용

▶ 목적

- 치매환자의 문제행동(BPSD) 감소
- 치매환자의 이상행동 감소
- 치매환자의 인지기능감퇴 지연
- 치매환자보호자의 고통의 감소
- 정서적 이완



▶ 프로그램의 장점

- 대상자가 선호하는 감각 중심으로 실시할 수 있으며, 직접 참여를 촉진하여 다양한 감각을 즐길 수 있도록 동기를 증진시킬 수 있습니다.
- 대상자의 문제행동에 따른 활동 제공에 도움을 받을 수 있습니다.

▶ 문제행동과 정신증상에 대한 비약물 중재의 효과성

	전반적 문제 행동	무감정	불안	삶의 질	공격성	일탈적 행동 장애	섭식 장애	우울	초조	배회
	1,2,4,11 ,12,13,14,18,19		16		17	5,8,10, 15	21	3	6	7,9,22
작업 활동			●	●	●	●				
청각		●	●		●				●	
시각			●		●	●	●	●		
후각			●		●					
촉각	●		●						●	
미각										
운동 감각			●		●				●	●

※ 1. 망상 2. 환시환청 3. 우울증 4. 불규칙 수면 5. 도움에 저항 6. 불안 초조 7. 길을 잃음 8. 폭언 폭행 9. 밖으로 나가려함 10. 물건 부수기 11. 부적절한 행동 12. 물건 감추기 13. 부적절한 옷 입기 14. 불결행동 15. 화기관리 16. 분리불안 17. 고함을 지른다 18. 부적절한 성적 행동 19. 물건 등 먹음 20. 간섭 혹은 참견 21. 식사 거부 22. 붙어 따라다님

감각 활동은 시각, 청각, 촉각, 후각을 자극시키는 다양한 사물들을 이용해 대상자에게 긍정적인 자극을 제공하여 스트레스의 감소, 정서적 이완 등에 중점을 두고 있다(Baker et al., 2001). 치매 환자는 감각 자극을 통해 문제행동의 감소에 효과적인 결과를 보이며, 특히 제공되는 감각에 따라 증상에 더 긍정적인 결과를 나타내는 요소들이 존재한다.

예를 들면, 문제행동 중 '불안'과 '공격성'에서는 시각, 청각, 후각, 촉각, 운동 감각 등 전반적인 감각 활동에 효과적인 반응을 보이며, '섭식 장애'와 '우울'에서는 시각 활동에 효과적인 결과를 보인다. 또한, '배회'에서는 운동감각 활동이, '초조'에서는 청각, 촉각, 운동감각 활동이 효과적인 반응을 보이고 있다(Oliveria et al., 2015).

이렇듯 해당 문제행동에 따른 효과적인 감각활동이 제시되고 있지만, 문제행동은 단일 유형이 아닌 복합적으로 발생되며, 이러한 복합적인 문제행동을 중재하기 위해서는 다양한 감각활동이 제공되어야 한다.

※ 활용 Tip! 문제행동에 효과가 있는 감각 자극을 바탕으로 활동을 제공하면 보다 쉽고 효율적인 프로그램을 수행할 수 있습니다.

감각활동 프로그램 시행 방법

▶ 프로그램 사용 방법

- 치매 환자의 문제행동 유무에 따라 감각활동을 제공합니다.
- 활동 설명서마다 상단에 더 효율적으로 적용할 만한 대상자나 상황에 대한 정보가 제공되어 있습니다.

예> 학력수준이 낮은 여성 참여자에게 가정에서 제공하기 적합한 능동적 활동

학력	성별	활동타입	시행 장소
유학(●), 무학(●)	남(●), 여(●)	수동(●), 능동(●)	가정(●), 노인요양시설(●)

▶ 프로그램 사용 방법에 대한 전체적 예시

- 예시 1>

초조해 하는 모습을 많이 보이는 83세 할머니. 초등학교는 다니셨지만 졸업은 못하셨고 가정에서 재가 방문을 통한 요양보호사의 서비스를 제공받고 계십니다.

적용↓

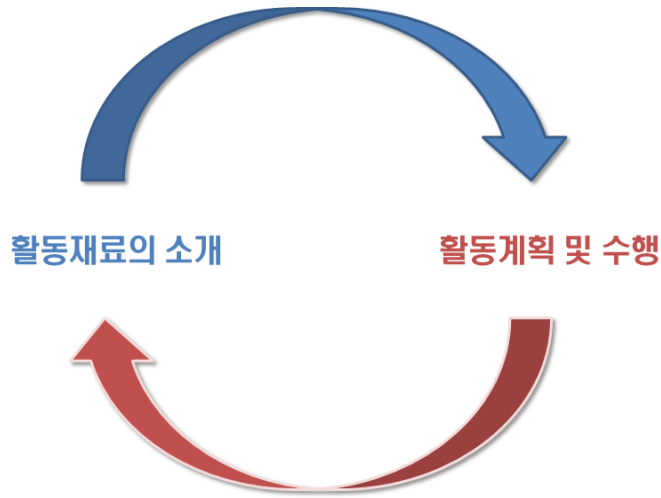
‘초조’라는 증상에 효과를 많이 볼 수 있는 감각은 오감 중 청각과 촉각입니다. 그렇다면, 청각이나 촉각에 대한 활동 부분을 찾은 후 대상자의 학력, 나이, 흥미도에 따라 활동을 선택하여 수행합니다.

▶ 전체적인 활동 설명

- 치매대상자에 따라 1번과 2번에 알맞게 진행할 수 있습니다.

1. 활동재료의 소개 -> 활동계획 및 수행 -> 마무리 순으로 진행
2. 활동계획 및 수행 -> 활동재료의 소개 -> 마무리 순으로 진행

(활동 Tip! 활동에 대한 수행을 먼저 실시 한 후 참여자들이 활동을 하며 경험했던 느낌이나 생각에 대해 이야기를 나누어 보아도 색다른 활동을 수행해볼 수 있습니다.)



▶ 활동에 대한 세부내용

활동 소개 및 재료에 대한 이야기 나누기
<p>활동에 대한 간략한 소개와 함께 해당 활동에서 실시하는 재료에 대한 이야기나 관련된 추억에 대해 이야기해볼 수 있도록 합니다.</p> <p>☞ 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · ○○○님, 이 도구는 무엇인가요? · ○○○님, 이 도구는 어디에 쓰는 물건인가요? · ○○○님, 이 도구의 사용법에 대하여 이야기 해 주시겠어요? · ○○○님, 이 도구를 사용하면서 있었던 추억이나 사건이 있었나요?
활동계획 및 수행
<p>해당 단계에서 실시하는 활동 뿐 아니라 해당 재료로 할 수 있는 활동들에 대하여 이야기를 실시하여 봅니다. 실시하는 재료들에 대해 설명하는 시간을 갖도록 하여 회상을 촉진합니다.</p> <p>☞ 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · ○○○님, 이 도구로 할 수 있는 다른 활동이 무엇이 있을까요? · ○○○님, 이 도구로 이러한 활동을 해 볼까요?

파트 Ⅲ. 일상생활활동



CONTENTS

- 일상생활활동이란 67
- 일상생활활동 프로그램의 구성 68
- 일상생활활동 프로그램의 소개 69
- 일상생활활동 시행방법 71



일상생활활동이란?

▷ 일상생활활동이란 무엇일까요?

일상생활활동이란 스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동 그리고 가정 및 지역사회에서 보다 복잡한 상호작용을 통해서 수행하는 활동을 의미합니다.

첫째, 기본적인 생존과 안녕을 위한 먹기, 옷 입기, 목욕·샤워, 개인위생 등의 기본적 일상생활활동이 있습니다.

둘째, 가정 및 지역사회 안에서 복잡한 인지, 지각 기술이 요구되는 타인돌보기, 의사소통 관리, 금전관리 등의 수단적 일상생활활동이 있습니다.

▷ 일상생활활동은 우리에게 왜 중요할까요?

치매환자는 기억력 소실, 집중력 저하, 혼동 등으로 인해 일상생활에 어려움을 갖게 됩니다. 이는 치매환자에게 특징적으로 나타나는 장애 중 하나이며, 치매 질환의 예후를 예측할 수 있는 요소로 치매정도가 진행될수록 심한 기능장애를 보입니다. 이러한 기능장애는 기본적 일상생활에 독립적으로 수행하지 못하게 되며, 주변 사람들의 도움이 많이 필요하게 됩니다.

▷ 치매환자는 일상생활에서 어떤 부분을 어려워할까요?

치매 질환의 초기 단계는 귀중품의 위치, 복잡한 집안일, 사회적인 모임 등의 활동에서 많은 격려가 필요하게 됩니다. 또한 시간이 지남에 따라 옷 입기, 위생상태, 외모를 유지하는 등의 활동에서 어려움을 겪게 되며, 효율적으로 활동을 수행할 수 없게 됩니다. 이는 치매 단계가 진행될수록 기본적 일상생활에 해당하는 식사하기, 화장실, 옷 입기, 개인관리 등의 활동에서 더 많은 관심과 도움이 필요하게 됩니다. 이러한 문제는 치매환자가 사회적 일원으로 다양한 삶의 활동과 영역에 참여하는데 어려움을 갖게 됩니다.

▷ 효과적인 일상생활을 위해서 어떻게 해야 하나요?

치매환자에게 비약물적 중재방법으로서, 새로운 작업을 배우는 것보다 그들의 일상생활 활동을 보편적인 훈련의 절차 그리고 훈련방법을 적용하여 독립적으로 수행할 수 있도록 지지하는 것이 좋습니다.

일상생활활동 프로그램의 구성

활동 파트	난이도	훈련방법	활동 목록
일상생활 활동	상 ★★★★	자각질문법	전화번호 나열하기 음식에 필요한 재료 구매하기 식자재 분류하기 전화하기 물건사기 금전관리 집안일 하기-세탁기, 설거지, 빨래개기 식사준비-밥 준비, 반찬준비 목욕하기 머리감기
	중 ★★★	오류배제학습 연쇄훈련법	목욕하기 머리감기 화장실 사용 옷 입기 활동 옷 벗기 활동 방 밖으로 나가기
	하 ★★	점진적 소거기법	방 밖으로 나가기 옮겨 앉기 양치질하기 세수하기 대·소변 조절 일어나 앉기
	최하 ★		일어나 앉기 식사하기 체위변경

일상생활활동 프로그램 소개



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 3회 이상, 1회기 30~60분

▶ 목적

- 일상생활활동의 독립성 확보와 참여증진

▶ 프로그램 사용 방법

- 대상자의 인지와 신체적 기능수준에 따라 신체기능 영역과 사회생활기능 영역에 참여할 수 있도록 도구중심의 일상생활 프로그램으로 구성되어 있습니다.
- 일상생활에서 대상자가 자주 사용하는 일상도구를 중심으로, 도구를 효과적으로 활용하여 일상생활활동의 독립성과 수행수준을 유지시키기 위한 방법이 제공되어 있습니다.

▶ 일상생활활동의 분류



□ 일상생활활동형 프로그램에서 인지훈련 전략

① 연쇄 추론

- 치매 대상자가 일상생활활동을 수행하는 동안 독립적으로 수행하기 어려운 단계를 확인하고, 도움과 보조를 통해 어려운 단계를 반복 훈련할 수 있도록 제공함 (cooper et al., 2007)

② 오차배제학습

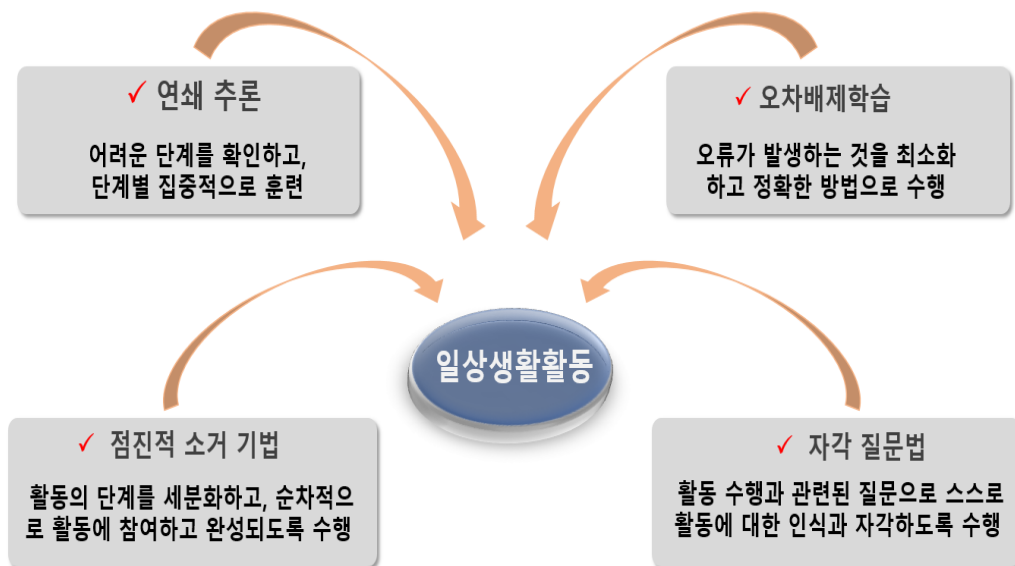
- 일상생활활동을 수행하는 방법과 절차 등에 대해 오류가 발생하는 것을 최소화하고 정확한 방법으로 설명하고 수행할 수 있도록 접근함(Arkin, 2000)

③ 점진적 소거 기법

- 성공적인 일상생활활동을 위해 활동의 단계를 세분화하고, 각 단계를 순차적으로 훈련하여 독립적으로 완성된 활동으로 수행할 수 있도록 접근함(Wilson, 1999)

④ 자각 질문법

- 일상생활활동을 수행하는 동안에 관련된 질문을 함으로서, 스스로 활동에 대한 목적과 절차 등을 인식하고 자각할 수 있도록 접근함(Crosson et al., 1989)



<일상생활활동형 프로그램에서의 인지훈련전략>

일상생활활동 프로그램 시행 방법

▶ 일상생활활동 프로그램 적용 예시

일상도구에 대한 이야기 나누기
<p>▷ 일상생활에서 사용하는 일상도구</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 간략한 소개와 함께 해당 활동에서 실시하는 재료에 대한 이야기나 관련된 추억에 대해 이야기 해 볼 수 있도록 합니다. <p>☞ 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · ○○○님, 이 도구를 보관하고 있는 장소 또는 위치, 무엇을 할 때 쓰는 물건인가요? · ○○○님, 이 도구는 어떻게 사용하는지 이야기 해 주시겠어요? · ○○○님, 이 도구를 사용하거나 관련된 재미있는 추억이나 일화가 있었나요?
일상생활 프로그램에 인지재활 적용방법
<p>▷ 연쇄추론</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동의 목적과 방법을 설명하고 스스로 활동해보도록 기회를 줍니다. - 활동을 수행하는 동안에 독립적으로 수행하기 어려운 단계를 확인합니다. - 스스로 수행하기 어려운 단계를 집중적으로 도움과 보조를 통해 반복훈련을 수행합니다. <p>☞ 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · 전체 활동의 단계를 수행하면서 수행이 어려운 단계를 확인합니다. · 수행이 어려운 단계는 단서제시, 활동보조, 도움 등을 통해 수행할 수 있도록 지지합니다. · 독립적인 수행이 어려운 단계를 집중적으로 훈련하여 전체 수행에서의 독립성을 증진하도록 합니다. <p>▷ 오차배제학습</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동을 수행할 때 오류가 발생하는 것을 최소화하기 위해 정확한 방법으로 설명되어야 합니다. - 활동의 수행하는 과정에서 오류가 발생한 경우 올바른 방법으로 활동을 수행하도록 지지합니다. - 활동 수행에 어려움을 호소할 경우 보조를 통해 함께 수행할 수 있도록 하고 다시

활동 수행을 해볼 수 있도록 격려합니다.

☞ 활동 가이드

- ○○○님, 이것은 양치할 때 사용하는 칫솔과 치약입니다.
- ○○○님, 세탁기에 빨랫감과 세제를 넣어 깨끗하게 빨아 입을 수 있는 도구입니다.
- ○○○님, 옷을 입을 때 입을 옷을 마주보고 반대편 소매에 손을 넣도록 합니다.
- ○○○님, 이곳은 돈을 통장 넣거나 찾을 때 이용하는 은행입니다.

▷ 점진적 소거기법

- 성공적인 활동수행을 위해 활동의 단계를 세분화하여 보완합니다.
- 활동의 각 단계를 순차적으로 수행하여 완성된 활동으로 수행될 수 있도록 합니다.
- 독립적으로 수행가능한 단계는 순차적으로 단서를 줄여나갑니다.

☞ 활동 가이드

- ○○○님, 1단계 ~ 9단계에 따라 세수하기 활동을 해볼까요?
- ☞ 대상자가 4단계까지 독립적으로 수행하고, 다음 단계에 수행이 불가능한 경우
- ○○○님, 도움을 드릴게요. (시각적 또는 청각적 단서를 제시)
- ○○○님, 다시 이전 단계부터 해볼까요?

▷ 자각 질문법

- 활동을 수행하는 동안에 연관된 질문을 함으로서, 활동에 대한 인식과 자각을 할 수 있도록 합니다.

☞ 활동 가이드

- ○○○님, 세수할 때 얼굴은 무엇으로 닦을까요?
- ○○○님, 지금 얼굴에 물기가 아직 많이 남아있어요.
- ○○○님, (예시: 수건) 이러한 활동 도구는 언제 사용할까요?

일상생활 프로그램에 대한 활용 Tip

▷ 보상적인 전략

- 기억력 소실, 집중력 저하, 혼동 등으로 인한 일상생활의 어려움에 도움을 줄 수 있습니다.
- 일상생활의 목적을 달성하기 위해 활동 과정과 절차를 단순하고 효과적으로 수행할 수 있습니다.
- 기억력 저하를 보상하기 위해 주변 환경에 보조도구를 사용할 수 있습니다.

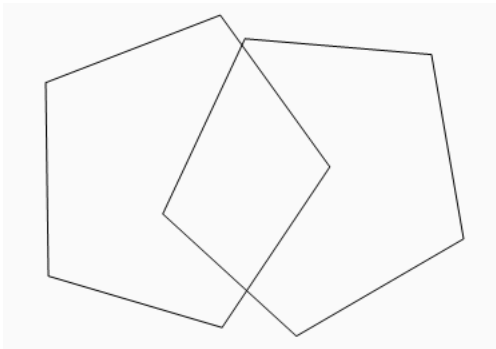
☞ 활동 가이드

- ○○○라베, 메모지, 달력, 녹음기, 그림, 알람시계 등을 이용하여 쉽게 할 수 있어요.
- ○○○님, 도구를 보관하는 수납장에 이름표를 붙이면 쉬워요.
- ○○○님, 자주 사용하는 도구는 가까운 곳에 잘 정리해두면 찾기 쉬워요.

▶ 전체적인 활동 설명

- 스스로 준비할 수 있도록 충분한 시간을 주도록 합니다.
- 필요하다면 청각적, 시각적, 촉각적 힌트를 제공합니다.
- 치매환자에게 익숙한 환경에서 진행합니다.
- 주변이 시끄럽지 않고, 주위환경이 정리·정돈 된 상태에서 진행하기 바랍니다.
- 치매환자가 자주 사용하는 일상도구, 활동, 방법을 고려하는 것이 좋습니다.
- 다양한 움직임이 필요한 활동이 있으므로, 낙상예방을 위해 안전에 주의하는 것이 좋습니다.
- 주변 환경의 위험요소 및 도구 사용에 있어 안전사고에 주의하는 것이 좋습니다.
- 다양한 일상도구를 활용하므로 보호자 및 진행자와 함께 수행하도록 합니다.
- 프로그램 적용 시간에 여러 활동을 수행이 가능하며, 어려워하는 활동 및 단계를 반복 훈련하는 것이 좋습니다.
- 일상생활에서 어려움을 경험하거나, 활동 수준을 지속적으로 유지하기 위해 선택적으로 활동에 참여하고 수행할 수 있습니다.

7 부록 1. 대상자 평가 및 자료수집 서식

간이정신상태검사(K-MMSE)				
항 목	반 응			
시 간 지남력 (/ 5)	년	(1)	주의집중 및 계산 (/ 5)	100 - 7 (1)
	월	(1)		- 7 (1)
	일	(1)		- 7 (1)
	요일	(1)		- 7 (1)
	계절	(1)		- 7 (1)
장 소 지남력 (/ 5)	나라	(1)	기억회상 (/ 3)	비행기 (1)
	시.도	(1)		연필 (1)
	무엇하는 곳	(1)		소나무 (1)
	현재 장소명	(1)	언 어 및 시공간 구 성 (/ 9)	이름대기 (2)
	몇 층	(1)		명령시행 (3)
기억등록 (/ 3)	비행기	(1)		따라 말하기 (1)
	연필	(1)		오각형그리기(1)
	소나무	(1)		읽기 (1)
				쓰기 (1)
<ul style="list-style-type: none"> ○ 이름대기 : 시계, 볼펜 ○ 명령시행 : 종이를 뒤집고(1), 반으로 접은 다음(1), 저에게 주세요(1) ○ 따라 말하기 : 백문이 붙여일건 				
읽기/ 쓰기	눈을 감으세요.			
				
총 점				/ 30

프로그램 참여 대상자의 정보수집

○ 목적: 실질적으로 프로그램을 적용하기 위한 사전정보를 수집하여 안전사고 및 돌발 상황을 최대한 예방

1. 인지활동 적용 전 정보수집 (프로그램 전 대상자의 성향을 기록)

분류	질문내용	답변
개인적 특성	대상자는 평소 어떤 성향이십니까?	적극적: 원만함: 소극적:
	대상자의 교육수준은?	()년
	대상자의 동거형태	혼자 <input type="checkbox"/> 부부 <input type="checkbox"/> 가족 <input type="checkbox"/>
	대상자의 연령	()세
흥미도	평소 어떠한 활동에 관심을 보이는가?	
심리·정서	평소 불안감을 보이는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 우울증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
문제행동	평소 공격성을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 배회증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	평소 망상증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
사회적 상호작용	집단활동에 대한 거부감을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	타인과의 의사소통은 원활한 편입니까?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
신체건강	청각·시각에 문제가 있었는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	의자에 앉아있을 시, 통증을 호소하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	상지움직임에 어려움이 있었는가?	어깨 <input type="checkbox"/> 팔꿈치 <input type="checkbox"/> 손목 <input type="checkbox"/> 손가락 <input type="checkbox"/>
	하지움직임에 어려움이 있었는가?	고관절 <input type="checkbox"/> 무릎 <input type="checkbox"/> 발목 <input type="checkbox"/> 발가락 <input type="checkbox"/>
인지수준	글을 읽고 쓰기가 가능한가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	지남력(시간/장소/사람)이 저하되어 있는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

	일반적인 상식수준의 질문을 이해하는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	만들기 혹은 그림을 그릴 경우, 모방하지 않고 창의적으로 수행하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	도형·그림을 따라 그리기가 가능하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

2. 지속적 모니터링 (24회기 종료 후 관찰한 내용을 기록)

분류	질문내용	답변
개인적 특성	대상자는 평소 어떤 성향이십니까?	적극적: 원만함: 소극적:
	어떤 활동에 흥미를 더 보였습니까?	문제풀이 <input type="checkbox"/> 그리기&만들기 <input type="checkbox"/> 회상활동 <input type="checkbox"/> 신체활동 <input type="checkbox"/> 음악활동 <input type="checkbox"/> 감각활동 <input type="checkbox"/> 일상생활활동 <input type="checkbox"/>
심리·정서	최근 불안감을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 우울증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
문제행동	최근 공격성을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 배회증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	최근 망상증상을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
사회적 상호작용	집단활동에 대한 거부감을 보였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	타인과의 의사소통은 원활하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
신체건강	청각·시각에 문제가 있었는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	의자에 앉아있을 시, 통증을 호소하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	상지움직임에 어려움이 있었는가?	어깨 <input type="checkbox"/> 팔꿈치 <input type="checkbox"/> 손목 <input type="checkbox"/> 손가락 <input type="checkbox"/>
	하지움직임에 어려움이 있었는가?	고관절 <input type="checkbox"/> 무릎 <input type="checkbox"/> 발목 <input type="checkbox"/> 발가락 <input type="checkbox"/>
인지수준	문제풀이 시, 질문지를 잘 이해하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

	일반적인 상식수준의 질문을 이해하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	만들기 혹은 그림을 그릴 경우, 모방하지 않고 창의적으로 수행하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	도형·그림을 따라 그리기가 가능하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>
	어떠한 주제에 대하여 상대방과 대화하거나 토론활동이 가능하였는가?	예 <input type="checkbox"/> 아니오 <input type="checkbox"/>

8 부록 2. 치매정보 사이트

- ☞ 보건복지부 - 노인보건복지 사업안내
- ☞ 국민건강보험공단 - 노인장기요양보험 <http://www.longtermcare.or.kr>
- ☞ 인지활동형 프로그램 e-book <http://www.longtermcare.or.kr>
- ☞ 중앙치매센터 <https://www.nid.or.kr/>
- ☞ 한국치매협회 <http://www.silverweb.or.kr>
- ☞ 대한치매학회 <http://www.thedementia.co.kr>
- ☞ 한국치매가족협회 <http://www.alzza.or.kr>
- ☞ 한국재가노인복지협회 <http://www.kacold.or.kr>
- ☞ 중앙노인보호전문기관 <http://noinboho.or.kr>

인지활동형 도구개발
: 프로그램 관리자용 매뉴얼

발행일 2018년 11월

발행인 김 용 익

발행처 국민건강보험공단
강원도 원주시 건강로 32(반곡동)
TEL: 1577-1000

인쇄처 (주)전우용사촌