

CONTENTS

1. 마음가짐 다지기	4
2. 치매환자의 인지훈련에 대한 바른 이해	5
3. 프로그램의 정의 및 구성	7
4. 인지활동에 적합한 가정환경	9
5. 프로그램 활용 시 유의사항	12
6. 프로그램 운영방법	20
7. 실제 프로그램 소개	23
1) 인지활동 프로그램	25
(1) 지필활동	29
(2) 수공예	31
(3) 회상활동	33
(4) 규칙게임	36
2) 감각활동 프로그램	39
3) 일상생활활동 프로그램	45
8. 치매환자와의 대화기법 7가지	52
9. 도움 받을 수 있는 서비스	53
10. 치매정보 사이트	54

1 마음가짐 다지기



- ㉞ 치매 대상자를 위한 인지활동형 프로그램에 참여하신 것을 환영합니다.
- ㉞ 인지활동 보다 중요한 것은 치매 대상자를 지지하고 격려하는 마음가짐을 갖는 것입니다.

○ 보호자의 다짐

본인은 사랑하는 나의 아내, 남편, 어머니, 아버지인 치매 대상자가 안정된 환경에서 즐겁고 행복하게 인지활동을 수행할 수 있도록 옆에서 항상 배려하겠습니다.

서약자:

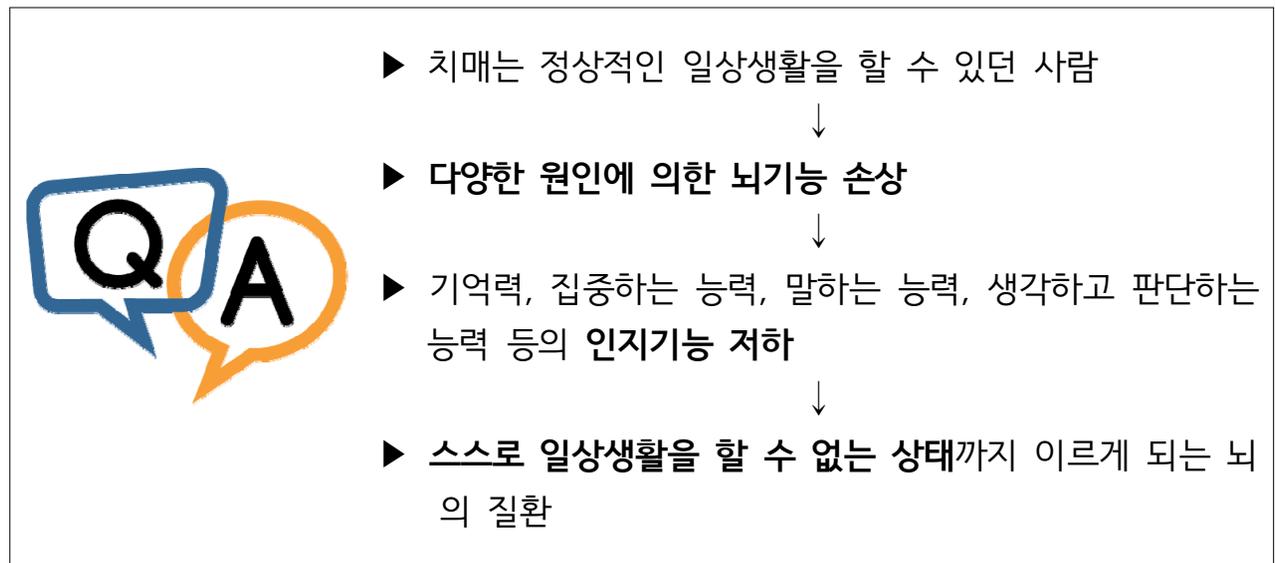
(서명)

2 년 월 일

2 치매환자의 인지훈련에 대한 바른 이해

☞ 보호자용 지침서를 통하여 치매환자에게 인지훈련이 왜 필요하고, 어떤 효과가 있는 지 쉽고 간단하게 알아보도록 하겠습니다.

○ 치매란 무엇일까요?



○ 인지기능은 왜 중요할까요?

▶ 인지란 우리가 살아가면서 뇌를 이용해 생각하고, 기억하고, 말하고, 판단하고, 실행하는 모든 과정을 의미합니다. 인지기능이 지속적으로 저하될 경우에는 아래와 같은 증상들이 나타날 수 있습니다.

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.

○ 인지훈련의 목적은 무엇일까요?

▶ 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.



○ 인지훈련이 정말 효과가 있나요?

▶ 국내·외 비 약물치료의 필요성이 더욱 증대되면서 노인요양시설과 지역사회 치매노인을 위한 다양한 비약물 치료프로그램이 개발되는 추세입니다.

▶ 독일의 5개 요양원에서 중등도 이상의 치매환자를 대상으로 인지활동(학습지, 퍼즐), 창작활동(수공예), 신체활동, 일상생활훈련을 실시한 집단에서 일반적인 요양을 받은 집단에 비하여 인지기능을 잘 유지하였고, 추적관찰 시(12개월)에도 일상생활수행기능을 비교적 잘 유지함을 보고하였습니다(Luttenberger et al. 2012).

▶ 국내의 경우, 지역사회(가정)에 거주하는 치매노인에 대하여 메타분석을 실시한 결과 작업치료(인지훈련)를 적용하였을 시 독립적 일상생활활동 수행능력 향상, 우울감 감소, 삶의 질에 효과적임을 보고하였습니다(Song, Kang & Lee, 2015).

3 프로그램의 소개 및 구성

이번 장에서는 건강보험공단에서 개발한 인지활동형 프로그램이 어떤 방식에 근거하여 개발되었고, 어떠한 프로그램들로 구성되어 있는지 간단하게 소개하겠습니다.

○ 프로그램 소개

- ▶ 본 프로그램은 국·내외 문헌조사 결과를 기반으로 근거가 제시된 인지프로그램 방식을 적용하였습니다.
- ▶ 건강보험공단에 등록된 치매환자의 인지기능 및 일상생활기능 수준에 따라 난이도를 자체적으로 구분하였습니다.
- ▶ 어렵다고 생각할 수 있는 인지훈련을 가정에서 누구나 손쉽게 이용하고 즐겁게 참여할 수 있도록 구성하였습니다.
- ▶ 친숙하고 쉽게 구할 수 있는 재료를 중심으로 인지활동을 구성하였습니다.



○ 프로그램 구성

활동명	정의
인지-지필활동	-연필과 지우개 등을 이용하는 지필활동 -학습지 형태로 개발하여 인지기능 영역별 훈련이 가능
인지-수공예활동	-생산적이고 창조적인 작품 활동과정에 따른 두뇌자극 및 성취감 증진 -양손사용을 통한 촉각반응 및 소근육 증진 기대
인지-회상활동	-예전 사진, 영상 등의 시청각 자료와 옛 물건 등을 매개체로 활용하여 과거의 기억이나 경험을 회상하는 활동 -의사소통능력을 향상시키고 사회활동에 쉽게 참여하여 일상생활에 흥미유도
인지-규칙게임	-뇌를 자극할 수 있는 다양한 게임방식을 적극 활용 -규칙에 따른 다양한 동작을 활용하여 신체와 두뇌를 동시 자극
감각활동	-대상자가 선호하는 감각 중심의 활동 -직접 참여를 촉진하여 다양한 감각을 즐길 수 있도록 동기를 증진 -대상자의 문제행동에 따른 활동 제공
일상생활활동	-스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동 그리고 가정 및 지역사회에서 보다 복잡한 상호작용을 통해서 수행하는 활동 -일상에서 자주 사용하는 도구중심의 일상생활활동으로 구성

4 인지훈련에 적합한 가정환경

㉸ 가정에서 인지활동을 수행하다보면 때때로 마주하는 문제들이 있습니다. 아래의 지침에서는 인지활동 수행 시 대상자와 보호자의 집중도를 최대한 높일 수 있는 집안환경 조성에 대한 방법을 알아보겠습니다.

○ 인지훈련 시, 꼭! 알아두세요.

- ㉸ 인지활동 중에는 집중력을 유지하는 것이 핵심입니다.
- ㉸ 타인과 주변 환경에 영향을 받지 않도록 주의해야 합니다.
- ㉸ 인지활동에 대한 관심과 흥미를 가질 수 있도록 해야 합니다.
- ㉸ 항상 집안에서의 사고나 안전에 대하여 고려해야 합니다.
- ㉸ 대상자의 입장에서 생각하고 수행속도를 고려해야 합니다.



○ 다양한 인지훈련을 수행하기 위한 가정환경 조성

<p>지필활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↻ 편안하게 앉을 수 있는 책상과 의자가 있어야 합니다. (참여자가 편하게 앉을 수 있어야 활동 간 집중도를 강화시킬 수 있습니다) ↻ 밝은 조명이 필요하며, 책상 위는 깔끔하게 정리합니다. ↻ 요란하고 복잡한 디자인의 책상보 보다는 단색의 책상보를 깔아두는 것이 좋습니다.
<p>수공예활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↻ 날카로운 물건, 안전에 해가 될 만한 물건은 보호자가 직접 관리하며, 활동 외에는 눈에 보이지 않는 곳에 비치합니다. ↻ 프로그램에 사용되는 기본적인 재료는 대상자들이 스스로 가져다 사용할 수 있도록 위치를 고정하여 보관하는 것이 좋습니다. 장에 보관할 경우에는 그림이나 이름표를 붙여 구분이 용이하도록 합니다.
<p>회상활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↻ 회상활동을 수행하기 위해서는 너무 밝은 조명보다는 은은한 조명이 좋습니다. ↻ 자연스럽게 과거를 추억하고 회상할 수 있도록 가정에서 비치하고 있는 사진앨범, 오래된 잡지, 책, 물건 등을 준비합니다. ↻ 대상자가 평소 좋아하는 음료나 따듯한 차를 준비하는 것도 회상활동에 많은 도움이 됩니다.
<p>규칙게임</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↻ 가정에서 규칙게임을 수행하기 위해서는 안전문제를 가장 고려해야 합니다. ↻ 활동 시 신체동작이 커질 수 있기 때문에 좁은 공간보다는 최대한 넓은 공간에서 활동을 수행하는 것이 좋습니다. ↻ 날카로운 모서리는 스펀지 소재의 쿠션으로 감싸고 거울, 액자, 도자기 등 깨지거나 찢릴만한 물건 등은 사전에 다른 공간으로 치우도록 합니다.

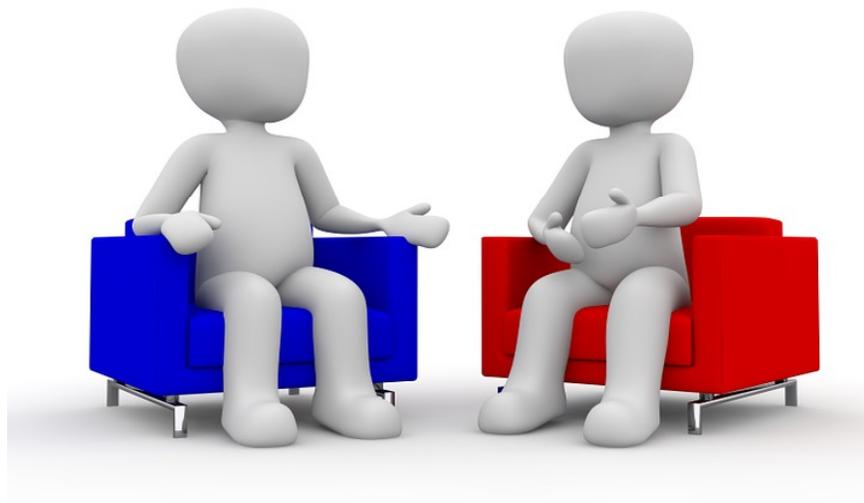
<p>감각활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ㉞ 중등도~중증 치매노인의 경우 익숙하고, 자극적이지 않은 도구들을 선호하며 시각, 촉각적 자극을 선호하는 것으로 보고되었습니다. ㉞ 집안에 비치되어 있거나, 시중에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 고려하여 감각활동을 수행할 수 있습니다. ㉞ 청각: 과거에 좋아했던 노래나 유행가요 및 음악을 재생할 수 있는 오디오를 구비하는 것이 좋습니다. ㉞ 시각: 거울, 가족사진, 무드등(조명기구), 커튼 ㉞ 촉각: 야구공, 스펀지, 천, 로션, 곡류 등 ㉞ 후각: 아로마 향수, 집에 있는 조리재료(된장, 간장 등)
<p>일상생활활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ㉞ 집안에 비치되어 있거나, 시중에서 쉽게 구할 수 있는 일상도구 및 재료를 사용하여 일상생활활동을 수행할 수 있습니다. 예) 세탁기, 전화기, 밥솥, 음식재료, 돈, 빨래 등 ㉞ 전자제품을 이용할 경우에는 감전, 화재, 안전문제를 고려해야 합니다. ㉞ 활동 시 사용할 재료는 환자의 신체조건을 고려하여 쉽게 손이 닿을 수 있는 위치에 준비합니다. ㉞ 평소 집안을 잘 정리하여 기억해야하는 물건의 위치가 동일하게 놓여있게 하는 것이 좋습니다. ㉞ 주방이나 화장실 등으로 이동하여 훈련을 수행할 경우, 낙상예방을 위하여 바닥의 물기는 곧바로 제거합니다. ㉞ 물 온도 조절 시 화상을 입지 않도록 주의 깊게 관찰하며, 가급적 온수/냉수 스티커 라벨로 구분하는 것이 좋습니다.

5 프로그램 활용 시 유의사항

☞ 인지훈련은 대상자에게 일방적으로 교육하는 것이 아닙니다. 대상자의 일반적 특성(연령, 성별, 학력)과 취미, 흥미, 신체수준 등 복합적인 요소들을 고려해야 합니다.

내가 가장 잘 알고 있다고 생각하는 사람이 왜 이렇게 행동하는지? 어떻게 대하는 것이 좋은지? 한번쯤은 생각해보셨을 겁니다.

이번 장에서는 대상자를 대하는 태도와 원칙, 그리고 실제 프로그램의 활용방법에 대하여 알아보겠습니다.



○ 프로그램 주요원칙

㉠ 스스로 행동하라

식사, 보행, 주변 정리정돈 등 자신의 힘으로 할 수 있는 활동은 스스로 할 수 있게 격려하며 자신감을 북돋아 줍니다.

㉡ 활동을 즐겨라

경쟁하지 말고, 주어진 '활동'에 즐겁게 참여할 수 있는 환경을 만드는 것이 좋습니다.

㉢ 두뇌활성화

신체와 오감을 적극적으로 사용하여 두뇌를 자극합니다.

○ 프로그램 진행 시 안정감 있는 분위기를 조성해주세요.

㉠ 칭찬과 격려

칭찬은 동기를 유발하고, 격려는 걱정과 두려움을 감소시킵니다. 효과적인 칭찬과 격려를 자주 표현하여 밝고 안정감 있는 분위기를 만들어줍니다.

㉡ 거리감을 좁혀라

웃는 얼굴, 눈을 보고 말하기, 경청, 감사표현, 가벼운 신체접촉은 대상자와 보호자 간의 거리감을 좁혀 '내가 가족에게 여전히 지지받고 있구나' 라는 감정을 느끼게 합니다.

㉢ 산만한 분위기 제거

활동재료 준비하기, 식탁 및 책상 정리하기 등 가벼운 활동을 제시하여 집중할 수 있는 분위기를 형성합니다. 이러한 활동은 프로그램 시작 전·후 진행하는 것이 좋습니다.

○ 프로그램 운영 시 유의사항 1.

㉠ 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 인지 자극을 접하고 “즐겁게 참여할 수 있는 안정감을 제공하는 것”입니다. 더 나아가 가족 및 주변 사람들과 “상호간의 신뢰관계”를 형성하여 “우울증상을 예방” 하고 “건강한 삶의 질을 유지”하는 것이 본 프로그램의 핵심입니다.

○ 프로그램 운영 시 유의사항 2.

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

○ 프로그램 운영 tip

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 프로그

	<p>램을 실시합니다. (대상자의 연령, 학력, 관심사 등 주변 인자를 고려)</p> <p>☞ 대상자의 인지기능 수준에 따라 활동 난이도를 선택할 수 있습니다.</p> <p>(✓ 다음 장의 “대상자의 활동 난이도 선별 질문” 활용)</p>
<p>환경조성</p>	<p>☞ 조용하고 정돈된 공간, 신체적 불편감을 최소화 할 수 있는 의자 및 테이블 세팅</p> <p>☞ 밝은 조명, 조용하고 차분한 음악</p>

○ 대상자의 활동난이도 선별 질문

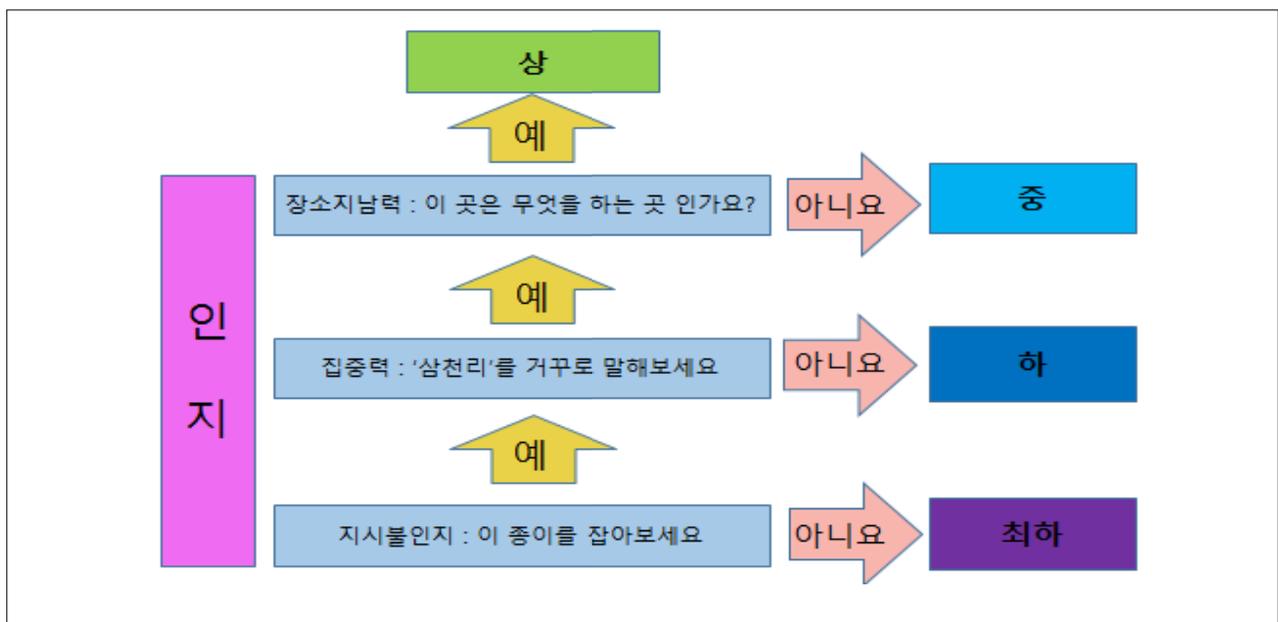
▶ 인지/신체(6개 항목)와 관련한 질문으로 대상자의 난이도(상/중/하/최하)를 선정

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 고려되어야합니다.

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

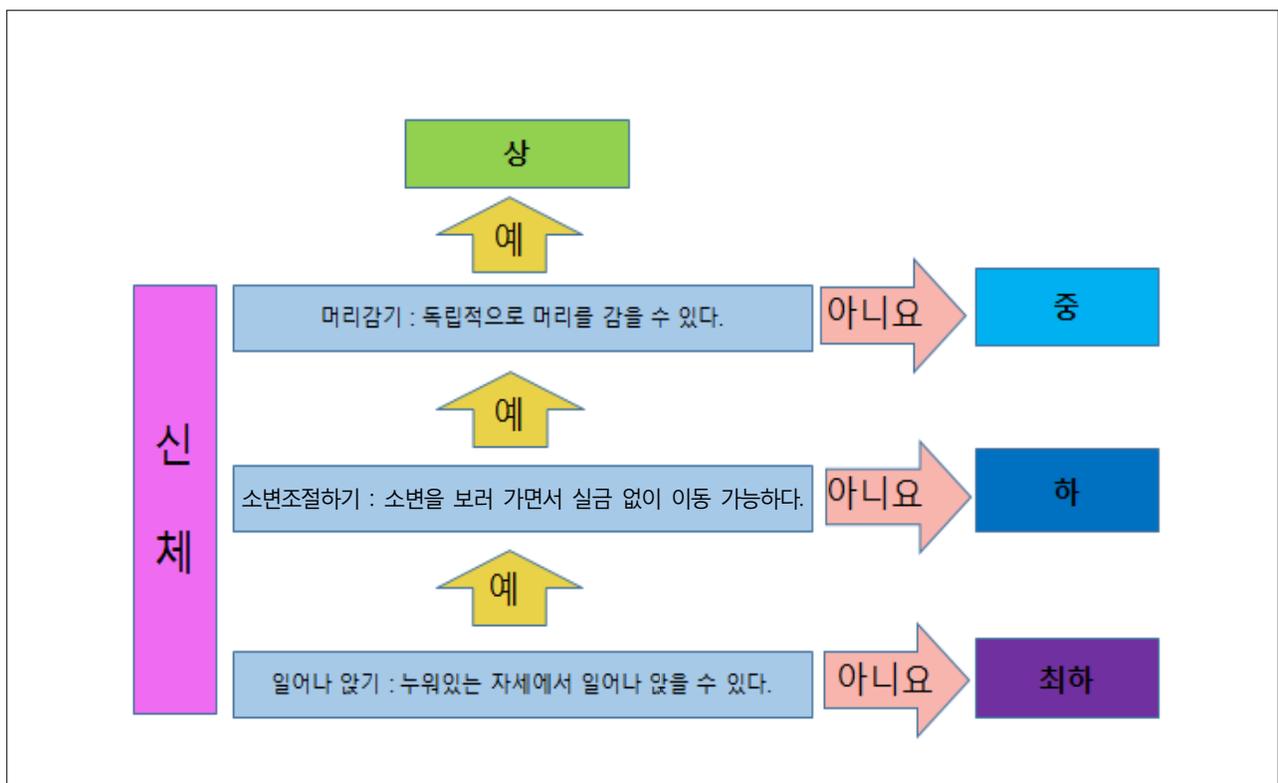
상급	학력이 높은 경우	“최상”급 활동을 제시
	학력이 낮거나 무학의 경우	“상”급 활동을 제시

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. '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

▶ 프로그램 적용을 위하여 질문실시



▶ 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 고려되어야 합니다.

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

6 프로그램 운영방법

○ 프로그램 운영 시, 아래와 같이 적용해보세요.

1. 프로그램 시작 전에는 테이블을 정돈하고 차분한 음악을 제공합니다.
2. 프로그램 전에는 간단한 질문을 통하여 현실인식훈련(지남력)을 실시합니다.
3. 프로그램 시작 시, 진행과정을 간단하게 설명한 후 활동을 실시합니다.
(한 번에 이야기하는 것보다는 한 단계씩 천천히 설명합니다)
4. 프로그램을 잘 수행하지 못할 경우, 재촉하지 말고 충분히 기다려서 최대한 스스로 할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.
5. 계속해서 활동을 잘 수행하지 못하는 경우, 활동의 시작과 마무리 단계에 보조 또는 힌트를 제공합니다.
6. 프로그램 중에는 지속적인 칭찬과 격려를 통하여 동기 및 흥미를 유발합니다.
7. 활동 중간에 어수선한 분위기가 조성되는 경우, 활동에 다시 집중할 수 있도록 간단한 스트레칭 또는 체조를 실시합니다.
8. 이동 시 낙상에 주의하며, 날카로운 도구를 사용하는 경우 베이지 않도록 지속적인 주의를 기울여야 합니다.
9. 대상자 스스로 물품정리 및 주변정돈을 할 수 있도록 유도합니다.
10. 대상자가 활동에 흥미를 못 느낄 경우, 같은 활동을 수행하기 보다는 다른 활동을 새롭게 적용해볼 수 있습니다.



○ 인지활동 프로그램 월간계획표 (예시)

☞ 이해를 돕고자 월간계획표를 첨부하였습니다. 대상자의 특성과 흥미를 고려하여 보호자님께서 직접 인지훈련 계획표를 작성해보십시오.

사례	대상자: 75세 여성 경도~중등도 치매 적용난이도: 지필, 수공예, 회상, 규칙게임, 일상생활활동 시 난이도 중급(★★★) 또는 하급(★★) 적용 (활동 난이도 선별 질문을 통하여 난이도 선별) 문제행동: 공격성, 물건 감추기 관찰 -> 촉각활동, 청각활동 위주의 프로그램 적용				
1주차	월	화	수	목	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
오후	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정		[지필활동] 훈련영역/난이도(★) 선정		[수공예활동] 활동명: 제철과일 난이도(★) 선정
2주차	월	화	수	목	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
오후	[회상활동] 회상활동종류/난이도(★) 선정		[규칙게임] 컵으로 탑 쌓기 / 리듬개나리 난이도(★) 선정		[수공예활동] 활동명: 추억이 방울방울 난이도(★) 선정

활동 Tip. 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.

○ 모니터링 (활동 간 관찰한 내용을 기록)

☞ 매월 또는 분기별로 모니터링을 실시하여, 활동참여 시 나타난 위험요소를 파악할 수 있습니다.

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"/>
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"/>
	만들거나 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"/>

7 실제 프로그램 소개

- ㉞ 본 워크북은 크게 인지활동, 감각활동, 일상생활활동으로 구성됩니다.
- ㉞ 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

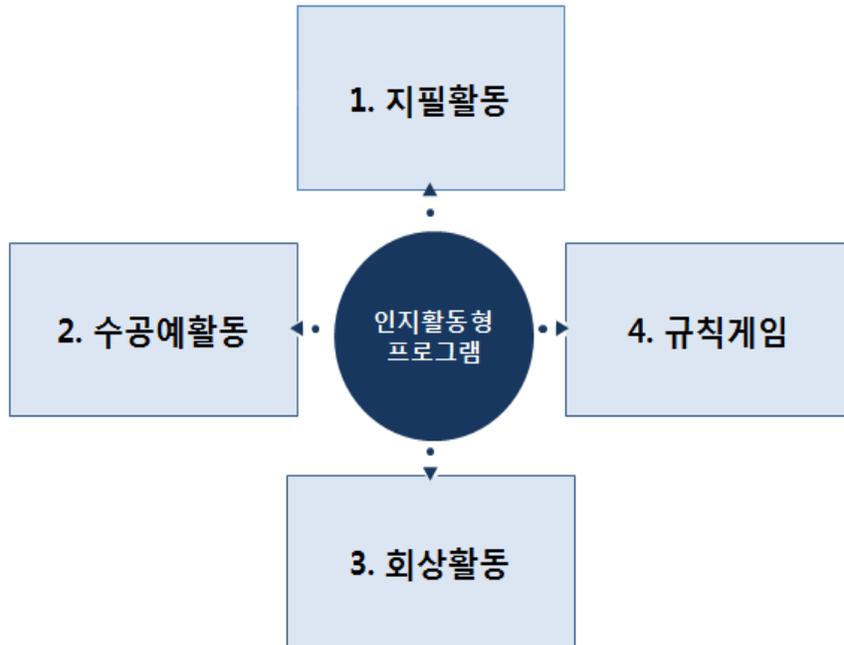


< 신규프로그램의 목표 >



파트 I . 인지활동





1. 지필활동

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

2. 수공예

▶ 그리기: 색연필, 사인펜, 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.



인지활동 프로그램

▷ 인지활동이란 무엇일까요?

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

▷ 치매환자에게 인지활동 프로그램은 왜 필요할까요?

치매는 시간이 경과할수록 인지기능이 저하되는 퇴행성 질환입니다. 인지기능의 저하가 심해질수록 일상생활수행능력 및 삶의 질 또한 감소하는 것으로 알려져 있습니다. 인지활동 프로그램은 두뇌를 지속적으로 자극하는 교정적 치료방식이며, 이러한 활동은 국내외 다수의 연구에서 치매환자의 인지기능을 유지 및 지연시키며 우울, 일상생활수행능력, 삶의 질 등에도 효과적임이 보고되었습니다. 그러므로 치매환자에게 지속적인 인지자극 활동을 실시하여 인지기능을 유지 및 지속 시킬 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, 동물매개 치료가 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.

1. 지필활동



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

지필활동 시행 방법

1단계 : 분위기 조성
<ul style="list-style-type: none"> · 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
<p>대상자에게 활동 전 오늘의 시간, 장소, 사람과 관련한 지남력을 활동 전에 확인하여 지남력을 촉진하도록 실시합니다.</p> <p>(✓ 인지기능 저하가 심한 중등도 이상의 대상자에게는 시행하지 않습니다.)</p> <p>👉 활동 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> · 오늘은 몇 년도 인가요? · 오늘은 몇 월, 며칠 인가요? · 우리가 있는 곳의 주소는 어떻게 되나요? · 지금은 몇 시쯤 되었을까요?
3단계 : 지필활동 수행
<ul style="list-style-type: none"> · 첫 페이지에 학습일시, 학습장소, 이름을 기입합니다. · 지필활동은 지속적인 집중도가 요구되는 활동입니다. 주제와 벗어난 대화는 가급적 자제할 수 있는 분위기를 조성합니다. · 지문에 대한 이해를 잘 못하시는 경우에는 정답을 알려주는 것이 아니라 문항을 이해할 수 있도록 천천히 안내해야 합니다. · 문항을 너무 빨리 풀어버린 경우: 숨은그림찾기, 만다라 색칠하기, 계산하기 등의 간단한 과제를 제공하여 전체적인 학습 분위기가 산만해지지 않도록 합니다.
4단계 : 마무리
<ul style="list-style-type: none"> · 훈련시간이 종료되면 현재시간을 알려드린 뒤 오늘 활동에 대한 분위기 및 학습태도를 칭찬하고 격려합니다. · 본인이 사용한 연필과 지우개는 원래 자리에 정리정돈 할 수 있도록 합니다.

2. 수공예활동



- ▶ 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
 - 본 프로그램에 제시된 재료 외에도 아래 표와 같이 일상에서 비교적 쉽게 구할 수 있는 수공예 재료들을 구비하는 것이 좋습니다.

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)

수공예 활동 시행 방법

활동 Tip!

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

1단계(도입) : 수행환경 조성

- 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

- 이 작품은 어때요? “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

- “너무 멋있어요!”, “훌륭하게 잘 만들었어요!”, “역시 당신이 최고네!”
- 작품 만들 때 “재미있었어요?” “어렵지는 않았어요?”

3. 회상활동



▶ 프로그램 적용 시간

- 주 1-2회, 1회기 30~50분

▶ 목적

- 회상훈련이란, 개인의 과거 경험과 기억을 재생함으로써 기억력을 비롯한 인지 기능을 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).

▶ 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)

회상 훈련 시행 방법



▶ 회상 훈련에 대한 세부내용

1단계 : 분위기 조성 단계(도입기 또는 준비기: 15~20분)
<ul style="list-style-type: none"> · 활동 시 나누어 먹을 다과(음료와 과일, 간식)를 준비합니다. · 단순한 지남력 훈련을 통해 현재를 인식하고 과거 기억에 대한 회상을 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"> · 오늘은 몇 년도죠? / 오늘은 몇 월인가요? / 오늘은 며칠인가요? · 우리가 있는 곳은 무슨 동이에요? · 지금은 몇 시쯤 되었을까요?

2단계 : 회상 훈련 단계(활동기: 30분)

- 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 있도록 합니다.
- 도구를 사용하는 경우에는 보호자가 직접 시연을 보이기보다는 대상자가 시연을 보일 수 있도록 유도합니다.

☞ 활동 가이드

- 이 물건의 이름은 무엇이었죠?
- 예전에 사용해본 경험이 있었어요?
- 사용하는 방법을 나에게 가르쳐 주실 수 있어요?
- 어떻게 하는 지, 직접 한번 보여줄 수 있어요?
- ○○은 지역에 따라 다르게 사용되었다는데, 혹시 당신 고향에서는 다른 방법으로 사용하시지 않았어요?

3단계 : 마무리 단계(정리기: 5~10분)

- 오늘 나누었던 이야기를 정리하고, 활동에 대한 소감을 나눕니다.
- 다음 회상훈련에서 제공될 주제에 대해 알려드린 뒤, 오늘의 활동을 마무리 합니다.

▶ 회상 훈련 시 주의사항

- 슬프거나 부정적 경험이 생각나는 경우가 있을 수 있으므로 프로그램이 진행되는 내내 대상자를 면밀히 관찰하며, 이러한 경우에는 회상 주제를 변경합니다.
- 한 주제로 자연스럽게 대화를 이끌어나가고, 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도합니다.
- 대상자가 회상내용으로 대화할 수 있도록 유도하되 보호자 또한 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기합니다.
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변부터 유도하여 점차 길게 이야기를 하도록 지지합니다.

4. 규칙게임 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 3단계 난이도 지침을 제공하였습니다.
- ▶ 준비물
 - 단체 게임형 활동: 넓은 공간(부딪히거나 넘어질 만한 위험요소 제거)
 - 앉아서 하는 활동: 보호자와 대상자가 마주볼 수 있도록 자리를 배치

규칙게임 시행 방법

(**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: 보호자와 대상자가 마주볼 수 있도록 자리를 배치 · 조명을 밝게 유지합니다.
2단계 : 규칙설명
<ul style="list-style-type: none"> · 활동 전, 규칙게임(주제)에 대한 전반적 과정을 설명합니다. · 활동 전, 시범을 보여주도록 합니다. · 2~3차례 간단하게 연습을 실시합니다.
3단계 : 활동
<ul style="list-style-type: none"> · 박수, 호루라기, 탬버린, 장구 등을 사용하여 밝고 경쾌한 분위기를 유도합니다. · 활동 시에는 낙상을 예방하기 위하여 대상자 주변에 물기 및 위험한 물건을 제거합니다. · 한바탕 웃고 즐길 수 있는 분위기를 조성하며, 대상자에게 칭찬과 보상(간식)을 제공합니다.

파트 Ⅱ. 감각활동



파트 II. 감각활동 프로그램



- ▶ 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.

예> 문제행동과 정신증상에 대한 비약물중재의 효과성

	전반적 문제행동	무감정	불안	삶의 질	공격성	일탈적 행동장애	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 친다 18. 부적절한 성적 행동 19. 물건 등 먹음 20. 간섭 혹은 참견 21. 식사 거부 22. 붙어 따라다님

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

프로그램의 감각활동 시행 방법

▶ 프로그램 사용 방법

- 대상자의 인지 및 신체 기능 수준에 따라 난이도 별로 활동을 제공할 수 있습니다.
- 활동 설명서마다 상단에 더 효율적으로 적용할 만한 대상자나 상황에 대한 정보가 제공되어 있습니다.

예> 학력수준이 낮은 여성 참여자에게 가정에서 제공하기 적합한 활동

학력	성별		시행 장소
유학(), 무학(●)	남(), 여(●)		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.

· 예시 2>

시각적 자극에 대해 긍정적인 반응을 보이는 76세 할아버지. 고학력자에 멋쟁이이신 할아버지는 노인요양시설에서 인기가 많습니다. 인지 수준도, 기능 수준도 다른 분들에 비해 높아 활동 중에 리더 역할을 도맡아 하시며, 난이도 높은 활동에도 적극적으로 참여하십니다.

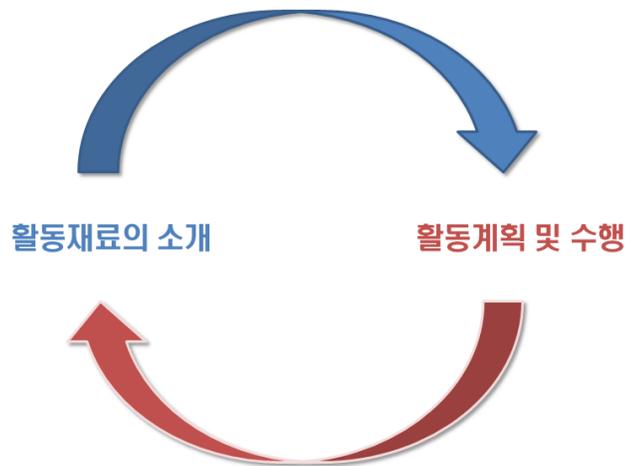
적용↓

시각 자극을 좋아하시는 할아버지를 위해 시각 활동에 대한 부분 중 노인요양시설에서 다 같이 할 수 있는 난이도 높은 활동(별의 개수로 선택)중 학력과 성별, 흥미를 고려하여 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

활동에 대한 간략한 소개와 함께 해당 활동에서 실시하는 재료에 대한 이야기 나 관련된 추억에 대해 이야기해볼 수 있도록 합니다.

👉 활동 가이드

- ○○○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

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.

☞ 활동 가이드

- ○○○님, 이 도구로 할 수 있는 다른 활동이 무엇이 있을까요?
- ○○○님, 이 도구로 이러한 활동을 해 볼까요?

파트 Ⅲ. 일상생활활동



파트III. 일상생활활동 프로그램



▷ 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 소개

▶ 프로그램 적용 시간

- 주 3회 이상, 1회기 30~60분

▶ 목적

- 개인의 자율성 향상
- 단계적인 일상생활
- 독립적인 일상생활활동
- 일상생활의 경험 제공

▶ 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 영역

일상생활활동

기본적 일상생활	수단적 일상생활
자신의 몸을 돌보는 기본 활동	가정과 지역사회 속에서 보다 복잡한 인지와 지각 기술이 요구되는 활동
세부 활동 목록	세부 활동 목록
<ul style="list-style-type: none"> - 목욕·샤워 - 화장실 위생 - 옷 입기 - 삼키기·먹기 - 식사하기 - 배변·배뇨 관리 - 기능적 이동, - 개인용품 관리 - 개인위생 및 몸단장 - 성생활 	<ul style="list-style-type: none"> - 타인 돌보기 - 애완동물 돌보기 - 아동 양육 - 의사소통 관리 - 운전과 지역사회 이동 - 재정관리 - 건강관리와 유지 - 집안관리 - 식사 준비 및 설거지 - 종교와 활동과 표현 - 안전조치 및 응급대처 - 쇼핑

일상생활 프로그램의 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"> · 이 도구를 보관하고 있는 장소 또는 위치는? 무엇을 할 때 쓰는 물건이죠? · 이 도구는 어떻게 사용하는지 이야기 해보겠어요? · 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 수행

하도록 지지합니다.

- 활동 수행에 어려움을 호소할 경우 보조를 통해 함께 수행할 수 있도록 하고 다시 활동 수행을 해볼 수 있도록 격려합니다.

☞ 활동 가이드

- 이것은 양치할 때 사용하는 칫솔과 치약이에요.
- 세탁기에 빨랫감과 세제를 넣어 깨끗하게 빨아 입을 수 있는 도구예요.
- 옷을 입을 때는 입을 옷을 마주보고 반대편 소매에 손을 넣도록 하세요.
- 이곳은 돈을 통장 넣거나 찾을 때 이용하는 은행이에요.

▷ 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

- 1단계 ~ 9단계에 따라 세수하기 활동을 해볼까요?

✓ 대상자가 4단계까지 독립적으로 수행하고, 다음 단계에 수행이 불가능한 경우

- 이것은 조금 어려울수 있으니 제가 도와드릴게요.(시각적 또는 청각적 단서를 제시)
- 다시 이전 단계부터 해볼까요?

▷ 자각 질문법

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

☞ 활동 가이드

- 세수할 때 얼굴은 무엇으로 닦을까요?
- 지금 얼굴에 물기가 아직 많이 남아있어요.
- (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

- 메모지, 달력, 녹음기, 그림, 알람시계를 이용하면 쉽게 할 수 있어요.
- 도구를 보관하는 수납장에 이름표를 붙이면 쉬워요.
- 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.
- 대상자에게 익숙한 환경에서 진행합니다.
- 주변이 시끄럽지 않고, 주위환경이 정리정돈 된 상태에서 진행하기 바랍니다.
- 대상자가 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.

8 치매환자와의 대화기법 7가지

1. 항상 존중하는 마음과 끊임없는 관심이 필요합니다.

- ☞ 실수를 했을 때, 야단치지 않습니다.
- ☞ 긍정형 문장을 사용합니다. (너무 잘했어요. 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.

9 도움 받을 수 있는 서비스

☞ 국민건강보험공단 노인장기요양보험제도

고령이나 노인성질병(치매, 뇌혈관질환, 파킨슨병 등)으로 6개월 이상 다른 사람의 도움 없이는 일상생활이 어려운 어르신에게 신체활동 및 가사활동, 인지활동 지원 등의 서비스를 제공
신청 및 문의 ☎ 1577-1000

☞ 배회감지기

배회감지기(GPS)를 통해 치매환자의 위치를 가족들에게 전송함으로써 현재 위치 및 이동경로를 확인할 수 있는 시스템

- 1) 대상: 노인장기요양보험 수급자(배회증상, 문제행동을 보이는 경우)
- 2) 신청: 복지용구 사업소
- 3) 문의전화

☞ 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000

☞ 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

☞ 배회가능 어르신 인식표 보급

실종 위험이 있는 어르신의 옷에 신원을 확인할 수 있는 인식표를 제공받을 수 있는 서비스 (고유번호가 부여된 인식표를 보고 실종노인을 쉽게 찾을 수 있습니다.)

- 1) 대상: 실종위험이 있는 60세 이상 노인 및 치매환자
- 2) 신청: 주민등록상 주소지 소재 보건소(치매안심센터)

☞ 지문 사전등록제

실종 위험이 있는 치매환자의 실종에 대비해 경찰청에 지문과 사진, 연락처를 미리 등록하여 실종 시 등록된 정보를 활용하여 신속하게 발견할 수 있도록 지원하는 제도

- 1) 대상: 치매환자 누구나
- 2) 신청: 가까운 경찰서 및 지구대
- 3) 문의: 경찰청 ☎ 112, 182

☞ 치매가족 휴가제

가정에서 치매가 있는 수급자를 돌보는 가족의 휴식(휴가)을 위하여 연간 6일내에서 월 한도액 과 관계없이 단기보호급여를 이용하거나 연속하여 24시간 방문요양급여를 이용할 수 있는 제도

▶ 신청 및 문의

- 1) 노인장기요양보험 수급자: 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
- 2) 노인돌봄종합서비스 대상자: 주민등록상 주소지 소재 주민센터

☞ 성년후견인 제도

치매환자와 같이 인지기능 저하로 인하여 본인 스스로 의사결정을 할 수 없는 경우, 혹은 사건에 대비하여 신뢰할 수 있는 사람과 후견계약을 맺는 제도

▶ 신청 및 문의

- 1) 신청: 가까운 가정법원
- 3) 문의: 한국치매협회 고령자 치매후견센터 ☎ 02-766-0710

☞ 치매상담콜센터

치매에 대한 전문 지식을 지닌 상담사들이 표준화된 상담교재 및 자료 활용을 통해 24시간, 365일 치매를 전문적으로 상담해주는 서비스

- 1) 대상: 치매환자나 가족, 치매에 대하여 궁금한 일반인 누구나
- 2) 문의: 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

①번을 누를 경우	②번을 누를 경우
치매환자 케어기술 상담 환자가족의 정서적지지 상담 보호자 스트레스 관리 상담	치매원인질병 증상 및 치료방안 치매예방법 이용가능한 지원서비스 정부정책 및 제도

10 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>
- ☞ 한국치매가족협회 <http://www.alzza.or.kr>

인지활동형 도구개발
: 보호자용 매뉴얼

발행일 2018년 11월

발행인 김 용 익

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

인쇄처 (주)전우용사촌