



인지지원서비스 워크북

**Workbook for Person Centered
Cognitive Support Service**



보건복지부

h·well
국민건강보험
요양기준실



I. 인지지원서비스 서식

II. 대상자에 대한 포괄적 이해 : 내 삶의 이야기

III. 활동 계획서

IV. 사례

V. 국내프로그램 소개

I. 인지지원서비스 서식

I. 인지지원서비스 서식

[서식 1] 초기상담기록지

[서식 2] 인지지원서비스 목표 기반 포괄적 평가 세트

[서식 2-1] 생활사

[서식 2-2] 활동수준 점검표

[서식 2-3] 간이정신상태검사

[서식 2-4] 인지기능 영역별 기록지

[서식 2-5] 주관적 기억력, 기억효능감

[서식 2-6] 수단적 일상생활기능

[서식 2-7] 기본적 일상생활기능

[서식 2-8] 여가활동

[서식 2-9] 사회활동

[서식 2-10] 정서

[서식 2-11] 신체계측, 만성질환, 통증, 투약

[서식 2-12] 생활습관, 신체활동, 영양

[서식 2-13] 정신행동증상

[서식 2-14] 기관환경 체크리스트

[서식 2-15] 치매친화 환경 체크리스트

[서식 2-16] 주거환경 체크리스트

[서식 2-17] 프로그램 관리자 체크리스트

[서식 2-18] 프로그램 진행자 체크리스트

[서식 2-19] 서비스와 자원

[서식 2-20] 돌봄상태, 돌봄역량, 돌봄부담

[서식 3] 개별화 가이드

[서식 4] 인지지원등급자 프로필

[서식 5] 월간계획표

[서식 6] 활동계획지

[서식 7] 일일회상지

[서식 8] 일일계획지

[서식 9] 일일평가지

[서식 10] 가족 알림장

[서식 11] 프로그램 제공 기록지

[서식 12] 프로그램 운영 기록지

[서식 13] 만족도 평가지

[서식 14] 종결평가지

인지지원서비스 초기상담

상담번호		상담일자	
평가자	이름	소속	
서비스 참여 경로 (복수응답)	☐ 공단 권유	☐ 가족이 원해서	
	☐ 지원 권유	☐ 등급자가 원해서	
	☐ 매스컴(뉴스 광고)을 통해	☐ 기타 ()	

■ 대상자 정보

이름	성별	연령
문해력	읽기: ☐ 가능 ☐ 불가능 / 쓰기: ☐ 가능 ☐ 불가능	

■ 대상자 정보

이름		성별	연령
관계	☐ 배우자 ☐ 아들 ☐ 딸 ☐ 며느리 ☐ 사위 ☐ 기타 ()		
전화번호			

계약체결 여부	☐ 체결 ☐ 미체결 (이유:)
---------	---

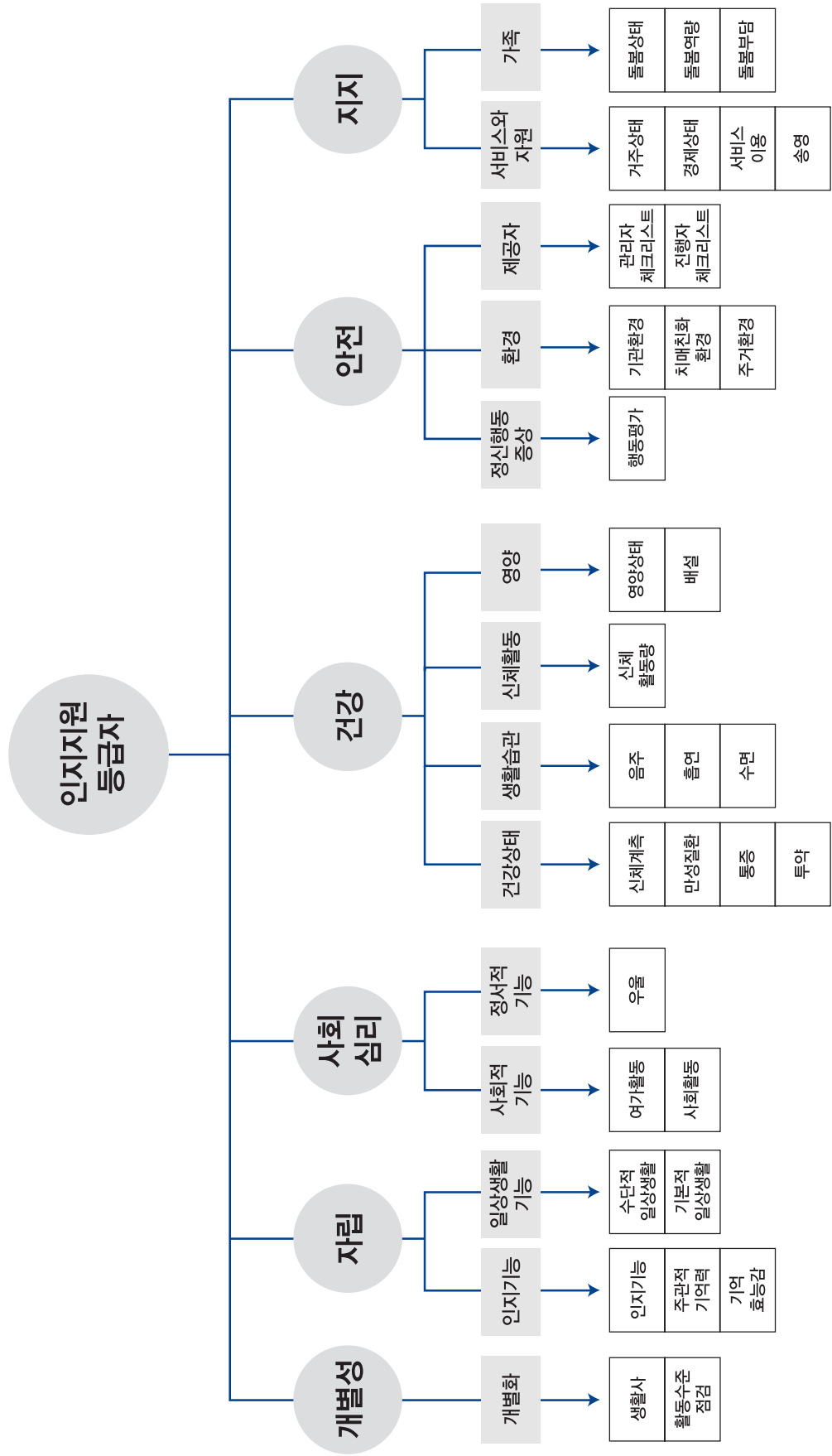
[인지지원서비스 목표 기반 포괄적 평가 목록]

목표 (영역)	평가영역	평가도구	서식	평가대상	평가지점
1. 존중받으며 자신다운 삶을 살아가기 (개별성)	개별화	생활사	서식 2-1	등급자	등록시
		활동수준 점검표	서식 2-2	등급자	등록시 1개월
2. 능력을 발휘하며 최대한 스스로 생활하기 (자립)	인지기능	간이정신상태검사 인지가능 영역별 기록지	서식 2-3 서식 2-4	등급자	등록시 6개월
		주관적 기억력	서식 2-5	등급자	등록시 1개월
		기억효능감	서식 2-5	등급자	등록시 1개월
	일상생활기능	수단적 일상생활기능	서식 2-6	등급자	등록시 3개월
		기본적 일상생활기능	서식 2-7	등급자	등록시 3개월
3. 사회와의 관계를 유지하며 즐겁게 살아가기 (사회심리)	사회적 기능	여가활동, 사회활동	서식 2-8 서식 2-9	등급자	등록시 3개월
	정서적 기능	정서	서식 2-10	등급자	등록시 3개월
4. 건강을 유지하고 신체 기능의 저하를 줄이기 (건강)	건강상태	신체계측, 만성질환, 통증, 투약	서식 2-11	등급자	등록시 3개월
	생활습관	음주, 흡연, 수면	서식 2-12	등급자	등록시 3개월
	신체활동	신체활동량	서식 2-12	등급자	등록시 3개월
	영양	영양상태, 배설	서식 2-12	등급자	등록시 3개월
5. 친화적이고 안전한 환경에서 살아가기 (안전)	정신행동증상	행동평가	서식 2-13	가족	등록시 3개월
	환경	기관환경 체크리스트 치매친화환경 체크리스트	서식 2-14 서식 2-15	기관	3개월
		주거환경 체크리스트	서식 2-16	가족	필요시
	제공자	프로그램 관리자 체크리스트	서식 2-17	가족	3개월
		프로그램 진행자 체크리스트	서식 2-18	담당자	3개월
6. 지역사회와의 통합적 돌봄과 지원 누리기 (지지)	서비스와 자원	거주상태, 경제상태, 서비스 이용, 송영 등	서식 2-19	가족	등록시
	가족	돌봄상태	서식 2-20	가족	등록시
		돌봄역량	서식 2-20	가족	등록시 3개월
		돌봄부담	서식 2-20	가족	등록시 3개월

* 평가는 대상자의 상태나 환경의 변화 등으로 인해 필요할 때 언제든지 실시 가능.

평가 대상자와 가족이 함께 실시

인지지원서비스 목표와 연계한 평가 체계





개별성

“ 존중받으며 자신다운 삶을 살아가기 ”

2-1 생활사

등급자에 대한 질문으로
담당자나 가족의 관찰로 확인할 수 있습니다.

인지지원등급자 모두는 자신만의 살아온 날들과 다양한 경험, 요구, 선호도를 지닌 독특한 개인입니다. 다음의 질문들을 통해 인지지원등급자의 개별적 특성을 이해 할 수 있으며 대상자 각각의 필요에 따른 활동을 선택하는데 도움을 얻을 수 있습니다.

(Walsh, 2006)

예시

종교 : 기독교
나의고향 : 대전

내가 좋아하는 음식 : 김치찌개
내가 싫어하는 음식 : 콩

나는 이럴 때 기분이 좋다 :
선선한 바람이 부는 날 산책할 때

함께 사는 가족은?
남편

가장 가까운 사람은?
남편

가장 행복했던 순간 :
첫아이 태어났을 때,
남편과 여행갔을 때

대상자의 하루 일과를 확인합니다.
기본적으로 수면패턴과 식사패턴을
확인하여 활동에 참고하도록
합니다

• 자는 시간 : 밤 11시
• 기상 시간 : 오전 8시
• 식사 시간 : 기상 후 오후 1시, 저녁 7시

• 이름 : 김 ○ ○
• 나이 : 72세

• 학력 : 고졸
• 읽기 : 가능
• 쓰기 : 가능

목욕이나 샤워(주기, 방법 등) :
주로 샤워, 2-3일에 한번

몸단장(선호하는 것) :
그다지 없음

• 지금도 하고 싶은 일? 없음
• 봉사활동? 원함



2-1 생활사

종교 :
나의고향 :

내가 좋아하는 음식 :
내가 싫어하는 음식 :

나는 이럴 때 기분이 좋다 :

함께 사는 가족은?

가장 가까운 사람은?

가장 행복했던 순간 :

• 이름 :
• 나이 :

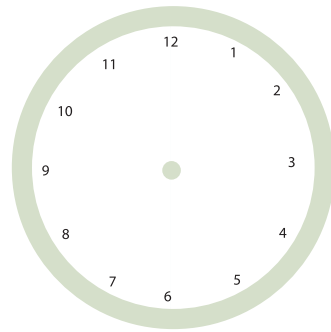
• 자는 시간 :
• 기상 시간 :
• 식사 시간 :

• 학력 :
• 읽기 :
• 쓰기 :

목욕이나 샤워(주기, 방법 등) :

몸단장(선호하는 것) :

• 지금도 하고 싶은 일?
• 봉사활동?



2-2 활동수준 점검표

등급자에 대한 질문으로
담당자나 가족의 관찰로 확인할 수 있습니다.

활동수준 점검표는 대상자가 활동에 참여하기 위해 활동수준을 확인하는 평가도구로 9가지 일상 활동(옷 입기, 먹기, 목욕하기, 물건 사용, 신문/잡지 보기, 실제 활동, 의사소통 능력, 관계 맺기, 그룹(공동) 활동 기술)으로 구성되어 있으며, 점검표를 통해 프로그램 진행자는 대상자가 활동에 참여할 수 있는 능력을 알 수 있습니다. (Pool, 2011)

활동수준은 네 가지로 다음과 같습니다.

■ **계획수준(Planned activity level)** : 계획수준의 대상자는 활동을 완료할 수는 있지만 활동 중에 발생하는 문제는 해결할 수 없습니다. 또한 익숙한 장소에서 필요한 물건을 찾을 수 있지만 익숙하지 않은 장소에서는 찾을 수 없으므로 프로그램 진행자는 문제가 발생하면 해결하기 위해 도움을 주어야 합니다. 계획수준의 대상자는 결과물을 얻는 활동을 수행할 수 있습니다.

■ **탐색수준(Exploratory activity level)** : 탐색수준의 대상자는 익숙한 환경에서 익숙한 활동을 할 수 있으며, 결과물을 얻는 활동보다는 하는 것에 중점을 둔 활동이 효과적입니다. 예를 들어, 활동이 2-3단계가 넘는 경우, 프로그램 진행자는 대상자의 활동 참여를 위하여 단계를 여러 단계로 간단하게 나누어 주어야 합니다. 활동 시 지시사항은 매우 간단해야 하며, 일정표나 자주 사용하는 물건에 라벨을 붙이는 등의 기억하는데 도움을 줄 수 있는 방법을 사용하는 것이 도움이 됩니다.

■ **감각수준(Sensory activity level)** : 감각수준의 대상자는 활동을 위한 생각을 하기 보다는 주로 감각이나 느낌에 반응하며 몸을 움직입니다. 또한 바닥 쓰기, 수건 개기와 같이 한 단계의 활동을 할 수 있으며, 한 단계 이상의 복잡한 활동은 한 번에 한 단계씩 제시할 때에만 수행할 수 있습니다. 따라서 프로그램 진행자는 다양한 감각을 경험하고 한 단계의 간단한 활동을 할 수 있도록 계획하여야 합니다.

■ **반사수준(Reflex activity level)** : 반사수준의 대상자는 주변 환경이나 자신의 몸을 인식하지 못할 수 있습니다. 대상자의 움직임은 자극에 대한 반사 반응으로 나타납니다. 직접적인 자극을 통해 자기인식을 증가시킬 수 있으므로 반사수준의 대상자에게는 직접적인 감각자극을 사용해야 합니다. 그러나 한 번에 한 가지 이상의 감각을 사용하면 혼란스러워 하거나 과도하게 여러 번 자극할 경우 불행함을 느낄 수 있으므로 주의해야 합니다. 따라서 프로그램 진행자는 활동 시 조용한 장소에서 한 번에 한 가지 감각자극을 주어야 합니다. 또한 프로그램 진행자는 반사수준의 대상자와 상호작용 시 언어뿐만 아니라 얼굴표정, 따뜻하고 안정감을 주는 어조 등의 비언어적인 의사소통 방법을 다양하게 사용하는 것이 도움이 됩니다.

각 항목에 설명된 활동을 수행할 때 일반적으로 어떻게 하는지 대상자의 능력을 나타내는 문장을 선택합니다. 선택이 어려운 경우 대상자는 2주 이상 관찰하거나 보호자를 통해 평가할 수 있습니다. 기준이 모호한 경우 지난 2주 동안 평균 능력 수준을 고려하여 선택하며, 한 항목에 하나의 설명만 선택해야 합니다. 모든 항목의 선택이 끝난 경우, 각 활동수준별로 선택한 개수를 점검표 아래 '총 합계'에 기록합니다. '총 합계'의 수가 가장 많은 수준이 대상자의 활동수준으로, 프로그램 진행자는 대상자의 활동수준에 따라 활동을 제공합니다.

활동수준 점검표는 프로그램 전·후 대상자의 활동수준 변화를 점검하기 위하여 1개월에 한번 주기적으로 평가하도록 합니다. 이는 프로그램의 효과를 알아보기 위한 것이라기 보다는, 주기적인 점검을 통하여 현재 대상자의 능력에 적합한 수준으로 활동을 제공하고 있는지, 조정이 필요하지 않은지 확인하기 위함입니다.

2-2 활동수준 점검표

활동수준 : 점검표를 작성한 후 기입하십시오.	활동수준
 계획수준 : 다양한 방법으로 활동 탐색수준 : 익숙한 방법으로 활동 감각수준 : 한 단계(one-step) 정도의 간단한 방법으로 활동 반사수준 : 감각자극에 반응	

완료 전에 지침을 읽으십시오.

- 지난 2주를 생각하면서, 각 항목에서 대상자의 능력을 나타내는 문장에 체크표시(√) 하십시오.
- 기준이 모호한 경우, 지난 2주 동안 평균 능력 수준을 선택하십시오.
- 각 항목에서 하나의 설명만 체크표시(√) 해야 합니다.
- 점검표 각 열 하단에 체크표시 한 것을 더하여 기록합니다.

	계획수준	탐색수준	감각수준	반사수준
1. 옷 입기	<u>스스로</u> 날씨에 따라 옷을 선택하고 순서에 맞게 입음	옷 입는 방법을 알고 있음 * 옷을 선택하거나 순서에 맞게 입는데 <u>도움이 필요함</u>	옷 입는 <u>단계를</u> 알려주면 가능함	옷 입기에 도움이 되도록 팔, 다리를 움직일 수 있음 * <u>모든</u> 옷 입기 과정에 도움이 필요함
2. 먹기 (식사하기)	<u>스스로</u> 식기를 바르게 사용하여 식사함	손가락을 사용하여 식사함 * 식기를 사용하는데 <u>도움이 필요함</u> * 음식을 작게 잘라주어야 함	<u>손가락만 사용하여</u> 음식을 먹음	* <u>모든</u> 식사과정에 도움이 필요함
3. 목욕하기	<u>스스로</u> 목욕할 수 있음	<u>한 단계씩</u> 알려주면 목욕할 수 있음	얼굴과 손을 씻을 수 있음 * <u>전반적으로</u> 도움 필요함	* <u>모든</u> 목욕과정에 도움이 필요함
4. 물건 사용	<u>스스로</u> 보이지 않는 물건도 찾아서 사용함 * 사용하지 않던 물건이나 낯선 장소에서는 도움이 필요함	<u>대부분</u> 물건을 적절하게 사용함 * 물건이 보이지 않는 경우에는 도움이 필요함	<u>가끔씩</u> 물건을 적절하게 사용함 * 물건용도와 상관없이 사용함	손에 물건이 있는 경우에는 잡을 수 있음 * 물건을 <u>사용하지 못함</u>
5. 신문/잡지 보기	<u>스스로</u> 페이지를 넘기고 관심 있게 보며 내용을 이해함	<u>순서와 상관없이</u> 페이지를 넘김 * 다른 사람이 가리키는 항목에만 주의를 기울임	<u>지시가 있을 때만</u> 페이지를 넘김 * 내용에 관심 없음	<u>손에 신문지가 있는 경우</u> 에는 잡을 수 있음 * 신문을 잡지 못하거나 놓을 수 없음
6. 실제 활동 (공예, 가사일, 정원 가꾸기 등)	<u>스스로</u> 활동을 계획하고 목적에 따라 순서대로 진행할 수 있음 * 문제해결에 도움이 필요할 수 있음	결과물보다 <u>만드는 과정에 더 집중함</u> * 목적을 상기시키고 활동에 집중하도록 도움이 필요함	<u>한 단계씩</u> 알려주면 활동할 수 있으며, 다양한 감각자극을 통해 주의를 끌 수 있음	신체접촉이나 다양한 감각 자극에 반응할 수 있음 * <u>모든</u> 활동과정에 도움이 필요함
7. 의사소통 능력	<u>정확하게 대화</u> 할 수 있으며, 적절하게 상호작용 할 수 있음	<u>간단하고 쉬운 대화</u> 는 가능함	신체언어(몸짓, 손짓)로 상호작용함 * <u>이해하는데 어려움</u>	<u>신체접촉에만</u> 반응함
8. 관계 맺기	다른 사람의 요구에 반응하며, <u>상호작용을 먼저 시작</u> 할 수 있음	<u>자신의 요구에 더 관심</u> 있으나 다른 사람을 인식하고 상호작용을 하려함	다른 사람을 인식함 * <u>상호작용은 먼저 시작하지 못함</u>	<u>신체접촉에만</u> 다른 사람을 인식함
9. 그룹(공동) 활동기술	그룹 활동에서 다른 사람들과 <u>함께 활동하고 순서를 기다리며</u> 도구를 사용할 수 있음	그룹 활동에서 다른 사람들과 함께 활동하지만 <u>가끔씩</u> 어울림	그룹 활동에서 다른 사람을 인식하지만 <u>자신의 활동에만 집중함</u>	<u>일대일로</u> 이야기하는 경우에만 다른 사람을 인식함
총 합계	개	개	개	개
대상자 활동 수준				



자립

“능력을 발휘하며 최대한 스스로 생활하기”

2-3 간이정신상태 검사 (MMSE-DS)

등급자에게 질문합니다.

인지기능 평가를 위해 치매선별용 한국어판 간이정신상태검사를 사용할 수 있습니다. 치매선별용 한국어판 간이정신상태검사는 시간지남력, 장소지남력, 기억력, 주의집중력, 언어력, 명령실행, 구성능력, 이해판단을 확인할 수 있는 평가도구입니다.

(Kim et al., 2010)

(총 30점 만점으로 판정결과 기준표에서 제시된 점수 이하일 시 치매가 의심되므로 정밀진단검사를 의뢰 할 수 있습니다.)

연령	성별	교육 년 수(교육정도)			
		0~3년	4~6년(초졸)	7~12년(중~고졸)	≥13년(대학이상)
60~69세	남	20점	24점	25점	26점
	여	19점	23점	25점	26점
70~74세	남	21점	23점	25점	26점
	여	18점	21점	25점	26점
75~79세	남	20점	22점	25점	25점
	여	17점	21점	24점	26점
≥80세	남	18점	22점	24점	25점
	여	16점	20점	24점	27점

〈MMSE-DS 점수별 치매가 의심되어 정밀진단검사를 받아야 되는 기준표〉

참고하세요) 시행방법에 따라 결과가 달라질 수 있으므로 시행 지침을 반드시 준수해야 합니다.

연령, 성별, 학력을 파악하여야 정상기준을 이용 할 수 있습니다.

피검자의 반응을 기록하여야 채점이나 시행 오류를 교정 할 수 있습니다.

MMSE-DS 점수변화기[중앙치매센터 홈페이지에서 무료 배포]를 사용할 수 있습니다.

준비물 : 평가지, 시계, 종이(A4지), 연필, 지우개

검사의 시행

검사자는 “지금부터 000님의 기억력과 집중력을 알아보기 위해 몇 가지 질문을 드리겠습니다.

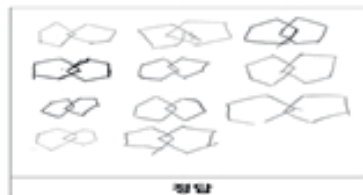
질문 중 몇 가지는 쉽지만 몇 가지는 어려울 수도 있습니다.”라는 말로 검사를 시작합니다.

	질문		시행지침
시간 지남력			피검자가 “모른다”고 대답할 때 바로 틀렸다고 채점하지 말고 “그래도 오늘이 몇 년/ 계절/ 몇 월/ 며칠/ 요일 같은지 말씀해보세요”와 같이 추측해서 대답할 수 있도록 독려해야 한다. 또 피검자가 두 가지 답을 대답하고, 그 중에 정답이 있는 경우에는 한 가지 답을 고르도록 지시한다.
	1	올해는 몇 년도 입니까?	1) 해당 연도만 정답으로 하며 ‘기축년’ 등은 오답으로 한다. 만약 피검자가 ‘기축년’이라고 한 것이 실제로 맞더라도 “숫자로 대답해보세요”라고 재질문하여 숫자로 연도를 대답하는 경우에만 정답으로 한다. 이는 ‘기축년’ 등과 같은 간지년(干支年)은 60년마다 돌아오는 것이기 때문에 정답으로 하지 않는다. 2) 정확하게 4자리 숫자로 대답을 하여야 정답으로 한다. 3) 4자리를 모두 답하지 못하는 경우에는 구체적으로 대답하도록 재질문한다. 가령, 2009년을 “9년”과 같이 대답하는 경우 정확한 4자리 숫자로 대답하도록 한다.
	2	지금은 무슨 계절입니까?	1) 3, 4, 5월을 봄, 6, 7, 8월을 여름, 9, 10, 11월을 가을, 12, 1, 2월을 겨울로 한다. 2) 간절기에는 최대 2주의 간격 범위에서 앞으로 올 계절 또는 지나간 계절을 대답하여도 정답으로 한다.
	3	오늘은 며칠입니까?	피검자가 음력을 사용하는 경우, 실제와 맞으면 정답으로 한다.
	4	오늘은 무슨 요일입니까?	요일에 대한 개념을 도와줄 때는 ‘월요일, 화요일, 수요일, 목요일, 금요일, 토요일, 일요일’을 모두 보기로 들어주고 특정요일만 언급하지 않는다.
	5	지금은 몇 월입니까?	1) 피검자가 음력을 사용하는 경우, 실제와 맞으면 정답으로 한다. 2) 숫자가 아니더라도 정월, 동짓달 등으로 대답하여도 정답으로 간주한다.
장소 지남력	6	우리가 있는 이곳은 무슨 도/특별시/광역시입니까?	1) 검사를 시행하는 행정구역 순서에 따라 높은 행정구역에서부터 차례로 물어본다. 다음의 예를 참고하여 6번, 7번, 8번 문제에서 물어볼 행정구역을 정하도록 한다. ① 검사하는 장소가 “경기도 성남시 분당구 구미동 분당서울대학교병원”이라면, 6번 문제 “도”, 7번 문제 “시”, 8번 문제 “구”를 묻는다. ② 검사하는 장소가 “서울특별시 종로구 연건동 서울대학교병원”이라면, 6번 문제 “특별시”, 7번 문제 “구”, 8번 문제 “동”을 묻는다. ③ 검사하는 장소가 “강원도 춘천시 효자동 춘천정신보건센터”이라면, 6번 문제 “도”, 7번 문제 “시”, 8번 문제 “동”을 묻는다. ④ 검사하는 장소가 “강원도 철원군 동송읍 양지리 마을회관”이라면 6번 문제 “도”, 7번 문제 “군”, 8번 문제 “읍”을 묻는다. ⑤ 검사하는 장소가 “경기도 안성시 미양면 양지리 경로당”이라면 6번 문제 “도”, 7번 문제 “시”, 8번 문제 “면”을 묻는다. ⑥ 검사하는 장소가 “경기도 남양주시 오남읍 양지리 현대아파트 노인정”이라면 6번 문제 “도”, 7번 문제 “시”, 8번 문제 “읍”을 묻는다. ⑦ 검사하는 장소가 “전라남도 담양군 봉산면 양지리 마을회관”이라면 6번 문제 “도”, 7번 문제 “군”, 8번 문제 “면”을 묻는다. ⑧ 검사하는 장소가 “경기도 용인시 처인구 양지면 양지리 경로당”이라면 6번 문제 “도”, 7번 문제 “시”, 8번 문제 “구”를 묻는다. 2) “도”의 개념을 이해하지 못하여 예를 들어 줄 경우에는 해당 도가 아닌 다른 2개의 도를 설명한다. 가령, 검사하는 장소가 “경기도”인 경우, “충청도, 전라도와 같은 도의 이름을 말씀하시면 됩니다. 여기는 무슨 도입니까?”라고 질문할 수 있다. 3) 북도와 남도를 정확하게 대답하여야 정답으로 하며, 구분하지 않고 답할 경우에는 확인하도록 한다. 가령, “충청도”라고 대답하는 경우, “충청북도인가요, 충청남도인가요?”
	7	여기는 무슨 시/군입니까?	
	8	여기는 무슨 구/동/읍/면입니까?	
	9	우리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까?	
	10	이 장소의 이름이 무엇입니까?	
			정확한 이름이 아니더라도 통상적으로 허용되는 부분적인 이름은 정답으로 한다. 통상적으로 허용되는 부분적인 이름에 대해서는 해당 검사 장소의 검사자들이 정답으로 채택할 수 있는 것을 정하여 사용하도록 한다. 예, ① “분당서울대학교병원”이 정확한 이름이지만 “서울대학교병원, 서울대병원, 서울대학교분당병원, 서울대학병원, 서울대학교부속병원”은 맞는 것으로 한다. 하지만 “분당병원, 서울병원”은 오답으로 한다. 예, ② “봉천 0동 경로당”을 “봉천동경로당”으로 대답하면 정답으로 한다.

	질 문		시행지침
기억 등록 (기억력)	11	제가 세 가지 물건의 이름을 말씀드리겠습니다. 끝까지 다 들으신 다음에 세 가지 물건의 이름을 모두 말씀해 보십시오. 그리고 몇 분 후에는 그 세 가지 물건의 이름들을 다시 물어볼 것이니 들으신 물건의 이름을 잘 기억하고 계십시오.	1) “끝까지 듣고”를 강조하여 반드시 세 단어를 한꺼번에 불러주고 따라하도록 해야 한다. 2) 첫 응답으로만 정답을 평가한다. 성공적으로 따라 말한 단어수로 채점한다.(3점 만점) 3) 첫 응답에서 모든 물건이름을 말하지 못한 경우 문항, 13의 기억회상 평가를 위해 다시 세 단어를 불러주고 기억하도록 반복한다. 이 과정은 총 3회까지 시행한다. 4) 반복 시도에서 첫 응답보다 많은 단어수를 말했더라도 점수에 반영하지 않는다.
		나무, 자동차, 모자	
		이제 000님께서 방금 들으신 3가지 물건 이름을 모두 말씀해 보세요.	
		나무, 자동차, 모자	
주의 집중력	12	100에서 7일 빼면 얼마가 됩니까?	1) 답이 틀리더라도 틀렸다는 표현은 하지 않고 계속한다. 2) 맞는 부분에 대하여만 독립적으로 채점한다. 가령, $100-7=92$ · $92-7=85$ 라고 하는 경우에 85는 정답으로 한다. (참조 1)
		거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	
		거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	
		거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	
		거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	
기억 회상 (기억력)	13	조금 전에 제가 기억하라고 말씀드렸던 세 가지 물건의 이름이 무엇인지 말씀하여 주십시오.	문제 11번에서 불러준 세 단어를 회상하는 것이며, 성공적으로 회상한 단어 수로 채점한다. (만점 3점)
		나무	
		자동차	
		모자	
이름 대기 (언어력)	14	(실제 시계를 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	외국어나 사투리로 대답하여도 확인하여 맞으면 정답으로 한다. 사투리가 맞는지의 여부는 보호자에게 확인하도록 한다. 가능한 대답의 예는 다음을 참고하도록 한다. 실제 연필과 시계만을 사용해야 하므로 검사 전에 필히 도구들을 준비하여야 한다. 예, ① 연필 : 연필, 목필, 펜슬(pencil), 연필썩/엔필썩(えんぴつ), 가름다시(함경도 사투리) 등 예, ② 시계 : 시계, 와치(watch 단, clock은 오답으로 한다), 도계이(とけい) 등
		(실제 연필을 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	
따라 말하기 (언어력)	15	제가 하는 말을 끝까지 듣고 따라해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 듣고 따라 하십시오.	한번만 말해주고 반복하지 않는다. 정확히 따라한 경우 정답으로 한다.
		간장공장공장장	
명령 실행	16	지금부터 제가 말씀드리는 대로 해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 들으시고 그대로 해 보십시오.	1) 지시할 때 “오른손”, “반”, “무릎 위”를 강조하여 말한다. 2) 지시를 반복하지 않으며, 옆에서 도와주면 안 된다. 3) 피검자의 오른손을 보지 않고 지시를 하며, 지시를 끝낸 후에 종이를 건네준다. 4) 오른손을 쓰지 못하는 피검자에게는 문항을 “왼손”으로 변경하여 사용할 수 있다. 5) A4지와 같이 직사각형 종이를 사용한다. 6) 종이를 건네줄 때에는 책상 위에 올려놓지 말고, 한 손으로 들어 건네준다. 7) 피검자가 양손으로 받으면 틀린 것으로 채점한다. 8) 직사각형 종이를 반으로 접은 경우 정답으로 하며, 대각선으로 접거나 모퉁이만 접으면 틀린 것으로 채점한다. 9) 무릎 위에 놓지 않고 배 앞에 엉거주춤 들고 있으면 틀린 것으로 채점한다.
		제가 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 오른손으로 받아, 반으로 접은 다음, 무릎 위에 올려놓으십시오.	
		오른손으로 받는다.	
		반으로 접는다.	
		무릎 위에 놓는다.	
구성 능력	17	(겹친 오각형 그림을 가리키며) 여기에 오각형이 겹쳐져 있는 그림이 있습니다. 이 그림을 아래 빈 곳에 그대로 그려보십시오.	1) 다섯 개의 변을 가진 2개의 도형이 사각형을 이루며 겹쳐져 있으면 정답으로 한다. 2) 정확한 각이 이루어지지 않더라도 변이 5개가 있으면 정답으로 하며, 각 변 사이 간격은 최대 0.3cm까지 가능하나 그 이상 벌어지는 경우에는 오답으로 한다. 3) 정답과 오답의 예를 제시하였다. (참조 2)
			
이해 판단	18	웃은 왜 빨아서 입습니까?	“더러우니까”, “깨끗하게 입으려고” 등의 위생과 청결에 대한 내용이면 정답이다.
	19	“티끌 모아 태산”은 무슨 뜻 입니까?	“아무리 작은 것이라도 모이고 모이면 큰 것이 된다, 조그만 것을 모아 크게 된다, 아껴야 한다.” 등의 내용이면 정답이다.

추진력 측정 표

93	86	79	72	65
93	85	78	71	64
90	83	90	73	66
90	80	75	68	61
92	86	79	70	65



참조 1

참조 2-1

참조 2-2

2-3 간이정신상태 검사 (MMSE-DS)

[서식 2-3]

	질문	틀림	맞음	
시간 지남력	1 올해는 몇 년도 입니까?	0	1	시간지남력 총 5점 중 ()점
	2 지금은 무슨 계절입니까?	0	1	
	3 오늘은 며칠입니까?	0	1	
	4 오늘은 무슨 요일입니까?	0	1	
	5 지금은 몇 월입니까?	0	1	
장소 지남력	6 우리가 있는 이곳은 무슨 도/특별시/광역시입니까?	0	1	장소지남력 총 5점 중 ()점
	7 여기는 무슨 시/군입니까?	0	1	
	8 여기는 무슨 구/동/읍/면입니까?	0	1	
	9 우리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까?	0	1	
	10 이 장소의 이름이 무엇입니까?	0	1	
기억등록 (기억력)	11 제가 세 가지 물건의 이름을 말씀드리겠습니다. 끝까지 다 들으신 다음에 세 가지 물건의 이름을 모두 말씀해 보십시오. 그리고 몇 분 후에는 그 세 가지 물건의 이름들을 다시 물어볼 것이니 들으신 물건의 이름을 잘 기억하고 계십시오. 나무 자동차 모자			기억력 총 6점 중 ()점
	이제 000님께서 방금 들으신 3가지 물건 이름을 모두 말씀해 보세요.			
	나무	0	1	
	자동차	0	1	
	모자	0	1	
주의 집중력	12 100에서 7일 빼면 얼마가 됩니까?	0	1	주의집중력 총 5점 중 ()점
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1	
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1	
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1	
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1	
기억회상 (기억력)	13 조금 전에 제가 기억하라고 말씀드렸던 세 가지 물건의 이름이 무엇인지 말씀하여 주십시오. 나무	0	1	기억력 총 6점 중 ()점
	자동차	0	1	
	모자	0	1	
이름대기 (언어력)	14 (실제 시계를 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1	언어력 총 3점 중 ()점
	(실제 연필을 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1	
따라 말하기 (언어력)	15 제가 하는 말을 끝까지 듣고 따라해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 듣고 따라 하십시오. 간장공장공장장	0	1	
명령실행	16 지금부터 제가 말씀드리는 대로 해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 들으시고 그대로 해 보십시오. 제가 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 오른손으로 받아, 반으로 접은 다음, 무릎 위에 올려놓으십시오. 오른손으로 받는다.	0	1	명령실행 총 3점 중 ()점
	반으로 접는다.	0	1	
	무릎 위에 놓는다.	0	1	
구성능력	17 (겹친 오각형 그림을 가리키며) 여기에 오각형이 겹쳐져 있는 그림이 있습니다. 이 그림을 아래 빈 곳에 그대로 그려보십시오. 	0	1	구성능력 ☐ 있음 1점 ☐ 없음 0점
구성능력	18 웃은 왜 빨아서 입습니까?	0	1	이해판단력 총 2점 중 ()점
	19 "티끌 모아 태산"은 무슨 뜻 입니까?	0	1	
총 점			/30	

시기 (평가 날짜)	총 30점	시간 지남력 총 5점	장소 지남력 총 5점	주의 집중력 총 5점	기억력 (기억등록, 기억회상) 총 6점	언어력 총 3점	명령실행 총 3점	구성능력 있음 1점 없음 0점	이해 판단력 총 2점

| 인지기능 영역별 기록지 |

간이정신상태 검사 결과를 통해 대상자의 영역별 인지기능의 변화 정도를 확인할 수 있습니다.

각 영역의 점수를 확인함으로 대상자의 세부 인지기능의 상태를 확인할 수 있습니다.

각각의 항목을 확인함으로 대상자의 인지기능의 영역별 변화 추이를 확인할 수 있습니다. 예를 들어 대상자가 갑자기 집을 못 찾아온다든지 하는 증상이 나타난 경우 장소지남력 변화 추이를 확인해 볼 수도 있습니다.

- 시간지남력은 본인이 속해 있는 상황, 시간의 흐름을 인지하는 능력입니다. 시간지남력 저하는 초기 치매에서 주로 발생합니다.
- 장소지남력은 본인이 속한 장소를 파악하는 능력으로 공간지각능력의 저하로 익숙한 곳에서 길을 잃거나 심하면 집안에서도 길을 잃을 수 있습니다.
- 주의집중력은 정신활동을 집중하거나 지속할 수 있는 능력입니다.
- 기억력은 일정한 정보를 등록하고 저장한 뒤 필요한 때에 꺼내어 쓸 수 있는 능력입니다. 초기치매의 경우 기억력 저하가 주요 증상으로 나타날 수 있습니다. 과거의 기억보다 최근 일어난 일에 대한 기억이 상대적으로 감소되어 있습니다.
- 언어력은 말하기와 쓰기로 의사소통 할 수 있는 능력입니다. 유창하게 말할 수 있는지, 이름을 말할 수 있는지, 읽기와 쓰기가 가능한지, 반복하여 말할 수 있는지 등을 통해 확인할 수 있습니다. 치매 초기부터 나타날 수 있으나 초기에는 매우 경미하여 알아차리기 어려울 수 있습니다. 치매가 진행됨에 따라 자발적으로 말하는 언어 표현이 크게 줄어들게 됩니다.
- 명령실행이 저하되면 의식이 정상이고 감각 및 운동기관에 이상이 없음에도 불구하고 과거에 능숙하게 하던 동작을 제대로 하지 못하게 됩니다.
- 구성능력은 공간구성능력과 실행능력을 확인할 수 있습니다.
- 이해판단력 저하는 주변에서 일어나는 크고 작은 문제에 대해 적절하게 대처하지 못하게 합니다.

〈참고〉 치매 중증도 판정도구

치매의 중증도를 판정하는 방법은 매우 다양합니다. 우리나라에서 폭넓게 사용되는 중증도 판정도구로는 임상치매평가척도(CDR, Clinical Dementia Rating)와 전반적 퇴화척도(GDS, Global Deterioration Scale) 등이 있습니다.

| 전반적 퇴화척도 GDS(Global Deterioration Scale) |

GDS는 인지기능 저하의 진행과 그에 따른 기능의 퇴화에 따라 치매의 중증도를 1~7단계로 구분하는 평가입니다. (Reisberg et al., 1988)

GDS 1은 정상(no cognitive decline), 2는 주관적 기억장애(very mild cognitive decline), 3은 경도인지장애(mild cognitive impairment)에 해당되며 4 이상이 치매에 해당되는데, 4는 경도 치매(moderate cognitive decline), 5는 중등도 치매(moderately severe cognitive decline), 6은 중등도 · 중증 치매(severe cognitive decline), 7은 말기 치매(very severe cognitive decline)에 해당됩니다.

- 평가 방법 -

단계	특징
1. 인지장애 없음 (No cognitive decline)	임상적으로 정상 환자는 기억장애를 호소하지 않고, 면담에서도 기억장애가 나타나지 않음.
2. 매우경미한 인지장애 (Very mild cognitive decline)	건망증기(Phase of forgetfulness) 이 단계에서 가장 흔하게 호소하는 양상은 (1) 자주 쓰는 물건을 어디에 두었는지 기억이 나지 않음, (2) 전부터 잘 알고 있던 사람의 이름이 기억나지 않는다고 표현함. 면담 상에서 기억장애의 객관적인 증거는 없고, 직장이나 사회생활에 문제도 드러나지 않음. 환자는 이러한 자신의 증상에 적절한 관심을 보임.
3. 경미한 인지장애 (Mild cognitive decline)	분명한 기억장애를 보이는 가장 초기 단계(earliest clear-cut clinical deficit) 숙련된 임상가의 자세한 면담에 의해서만 객관적인 기억장애가 관찰되는 단계로 집중력 저하가 두드러질 수 있음. 흔히 보이는 양상은 (1) 금방 소개받은 사람의 이름을 기억하기 어렵고, 책을 읽어도 전에 비하여 기억하는 내용이 적음, (2) 단어나 이름을 금방 떠올리지 못해서 가족이나 친구들이 알아차리기도 함, (3) 귀중품을 엉뚱한 곳에 두거나 잃어버릴 수 있으며, 처음 가는 낯선 곳에서는 길을 완전히 잃어버리기도 함, (4) 종종 본인은 이러한 사실을 부인하며, 약간의 불안을 보이기도 함. 특히 과거에는 가능했던 직업적, 사회적 기능을 수행해야 하는 상황에서는 기능 저하로 인하여 불안이 두드러질 수 있음
4. 중등도의 인지장애 (Moderate cognitive decline)	혼동이 심해진 단계(late confusional phase) 주의 깊게 면담할 때 분명한 인지장애가 관찰됨. (1) 생활 중 최근 일들과 현재 벌어지는 세상에 관한 지식이 감소함, (2) 자세한 면담에서는 과거 기억을 하지 못할수도 있음, (3) 순차적 빼기(serial subtractions)에서 집중력 장애가 관찰됨, (4) 혼자서 여행하는 것과 금전 관리에 어려움을 보임, (5) 더 이상 복잡한 일을 효율적이고 정확하게 수행할 수 없음, (6) 자신의 문제를 부정하는 것이 흔하고, 감정이 둔화되고 도전적 상황을 회피하는 경향을 보임. 그러나 대개 다음 영역에서는 장애가 없음 : (1) 시간이나 사람에 대한 지남력, (2) 잘 아는 사람과 낯선 사람을 구분하는 것, (3) 익숙한 길 다니기
5. 초기치매의 인지장애 (Moderately severe cognitive decline)	초기치매단계(early dementia) 이 단계에서는 일부 다른 사람의 도움이 반드시 필요함. 주된 양상은 (1) 자신의 현재 삶과 관련된 중요한 것들을 기억하지 못함(예를 들면, 집 주소나 전화번호, 손자와 같은 가까운 가족의 이름 또는 자신이 졸업한 고등학교나 대학의 이름을 기억하지 못함), (2) 흔히 시간(날짜, 요일, 계절 등)이나 장소에 대한 일부 기억을 하지 못함, (3) 고등교육(well-educated)을 받은 사람이 40에서 4씩 또는 20에서 2씩 거꾸로 빼는 것을 하지 못하기도 함. 그러나 대개 다음 영역은 유지되고 있음: (1) 자신이나 타인에 관한 중요한 사실을 알고 있음, (2) 자신의 이름을 기억하며, 대개는 배우자와 자녀의 이름도 알고 있음, (3) 화장실 사용이나 식사에 도움을 필요로 하지 않으나 시기에 적절한 옷을 선택하지 못하고 간혹 옷 입는 방법을 잊기도 함.

단계	특징
6. 중기치매의 인지장애 (Severe cognitive decline)	중기치매 단계(middle phase of dementia) (1) 종종 환자는 자신이 전적으로 의존하고 있는 배우자의 이름을 잊음, (2) 최근의 사건들이나 경험들을 거의 기억하지 못함, (3) 과거 기억은 일부 기억하나 매우 피상적임, (4) 일반적으로 주변 상황, 연도, 계절을 알지 못함, (5) '1부터 10까지' 혹은 거꾸로 '10부터 1까지' 세는데 어려움이 있을 수 있음, (6) 일상생활(ADL)에 상당한 도움이 필요함(예 : 대소변, 실금), (7) 외출 시 도움이 필요하지만, 때때로 익숙한 곳에 혼자 가기도 함, (8) 낮과 밤의 리듬이 자주 깨짐, (9) 성격과 감정의 변화가 나타나고 기복이 심함, 자주 나타날 수 있는 행동 문제로는 다음과 같은 증상들이 있음: ① 망상적 행동(예: 배우자가 부정하다고 믿음, 주위에 마치 사람이 있는 것처럼 얘기하거나 거울에 비친 자신과 얘기함), ② 강박적 증상(예: 단순히 바닥을 계속 쓸어내는 행동), ③ 불안증, 초조감, 과거에 없었던 난폭한 행동, ④ 인지적 의지 상실증(cognitive abulia, 목적을 두고 행동을 결정할 만큼 충분한 사고능력이 없기 때문에 나타나는 의지의 상실). 그러나 거의 항상 자신의 이름은 기억하며, 잘 아는 사람과 낯선 사람을 구분할 수 있음.
7. 말기 치매의 인지장애 (Very severe cognitive decline)	말기치매(late dementia) (1) 모든 언어능력이 상실되어 말을 하지 못하고 웅얼거리는 정도임, (2) 요실금이 있고 화장실 사용과 식사에도 도움이 필요함, (3) 기본적인 정신운동능력(psychomotor skills)이 상실 됨(예:걷기 불가능), (4) 뇌는 더이상 신체에 적절한 전달을 하지 못하는 것처럼 보임, (5) 전반적인 피질성 또는 국소적 신경학적 징후나 증상들이 자주 나타남.

| 임상치매평가척도 CDR(Clinical Dementia Rating) |

임상치매평가척도는 총 5점 척도로 0점은 정상(none), 0.5는 최경도(questionable), 1점은 경도(mild), 2점은 중등도(moderate), 3점 이상은 중증(severe)을 의미합니다.

– 점수 판정 요령 –

기억력 점수=CDR 기억력 점수 외 다섯 가지 영역 중 최소한 두 가지 영역이 기억력과 같은 점수 한 개나 두 개 영역이 기억력점수와 일치하고, 나머지 영역 점수는 기억력을 중심으로 양분되어 각각 두 개 이하씩 흩어져 있는 경우	
기억력 점수가 0인 경우	CDR=0:다른 영역도 전부 0이거나 한 가지가 0.5인 경우 CDR=0.5:위의 사항(CDR=0)에 해당되지 않는 모든 경우
기억력 점수가 0.5인 경우	CDR=1 나머지 영역 중 적어도 세 가지 이상이 CDR 1 이상인 경우 CDR=0.5: 위의 사항(CDR=1)에 해당하지 않는 모든 경우
기억력 점수가 1, 2, 3인 경우	기억력을 제외한 다섯 가지 영역 중 세 가지 이상이 공통되는 영역일 때, 기억력 영역의 점수를 CDR 점수로 한다. 만일 세 가지 영역의 점수가 기억력보다 크고(혹은 작고)두 가지 영역은 기억력보다 점수가 작은 (혹은 큰) 경우 기억력 점수를 전체 CDR 점수로 한다.
기억력 외 5가지 영역이 기억력 점수보다 크든 작든 한쪽으로 치우친 경우	기억력 점수에 가장 가까운 점수를 CDR 점수로 한다(예: 기억력과 한가지 영역 3, 두 영역 2, 남은 두 영역 1일 때 CDR=2)
기억력 점수가 1이며 나머지 영역이 모두 0인 경우	CDR은 0.5가 된다.
기억력이 0.5 이상인 경우	CDR은 0이 될 수 없다.

- 평가 방법 -

	CDR 0	CDR 0.5	CDR 01	CDR 02	CDR 03	Box Score
기억력 Memory(M)	기억장애가 전혀 없거나 경미한 건망증이 간혹 나타남.	가벼운 건망증이 지속적으로 있거나 사건의 부분적인 회상: "양성 건망증".	중등도의 기억장애로 최근 일에 대한 기억장애가 더 심함. 일상생활에 지장 있음.	심한 기억장애. 과거에 반복적으로 학습한 것만 기억하고 새로운 정보는 금방 잊음.	심한 기억장애. 단편적인 사실만 보존됨.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
지남력 Orientation(O)	정상.	시간에 대한 경미한 장애 외에는 정상.	시간 개념에 다소 어려움을 보임. 사람과 장소에 대해서는 검사상 정상이나, 실생활에는 방향 감각이 떨어질 수 있음.	시간 개념에 대한 손상이 심하고, 지남력 역시 자주 손상.	사람에 대한 지남력만 유지되고 있음.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
판단력과 문제해결능력 Judgement and Problem solving(JPS)	일상생활의 문제를 잘 해결하며 사업이나 경제적 문제들 을잘 다룸. 판단력 이 전과 같이 양호.	문제해결능력, 공통점, 차이점에 대한 약간의 장애	문제해결능력, 공통점, 차이점에 대한 중등도의 어려움을 보이나, 사회적 판단력은 대개 정상.	문제해결능력, 공통점, 차이점에 대한 장애가 심하며, 사회적 판단력도 대개는 손상.	판단력 혹은 문제해결 능력이 불가능.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
사회활동 Community Affairs(CA)	직업, 쇼핑, 자원 봉사, 사회에서의 그룹 활동 등 사회활동에서 독립적으로 정상 수행.	사회활동에 있어서의 약간의 장애.	얼핏 보기에는 정상활동을 수행하는 것처럼 보이나 사실상 독립적인 수행이 불가능.	집 밖에서 독립적인 활동을 할 수 없으나, 외견상 밖에서도 기능을 할 수 있어 보임.	외견상 혹은 실제로 집 밖에서의 독립적인 활동을 할 수 없음.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
집안생활과 취미 Home and Hobbies(HH)	집안생활, 취미생활, 지적인 관심이 잘 유지되어 있음.	집안 생활, 취미 생활, 지적 관심사가 약간 손상.	집안 생활에 경하지만 분명한 장애가 있고, 어려운 집안일은 포기함. 복잡한 취미나 흥미(예를 들어 바둑)를 상실.	아주 간단한 집안 일만 할 수 있고, 관심이나 흥미가 매우 제한됨.	집에서의 의미 있는 활동 불가능.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
위생과 몸치장 Personal Care(PC)	정상.	정상.	신속한 처리가 어려움.	옷 입기, 개인위생, 개인 소지품의 유지에 도움이 필요함.	개인위생과 몸치장에 많은 도움이 필요하며, 대소변도 지림.	0 ☐ 0.5 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Global CDR :

2-5 주관적 기억력

등급자에게 질문합니다.

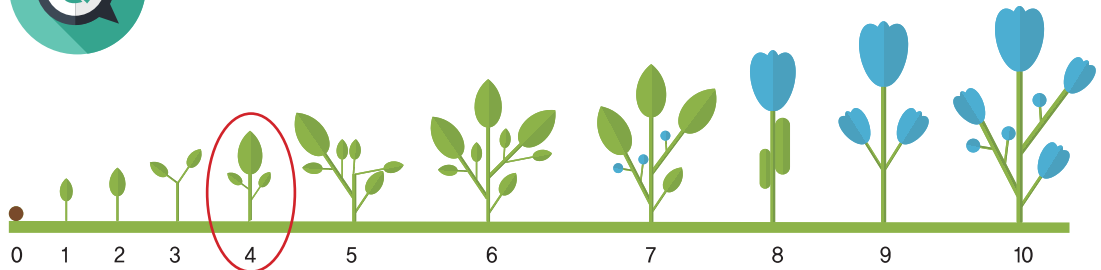
주관적 기억력 설문지는 기억과 관련한 주관적 평가입니다. 주관적 기억저하를 호소하는 경우 그렇지 않은 경우보다 자신의 기억상태에 비해 민감하게 반응하는 경우로 볼 수 있으며 주관적 기억저하 호소가 높을수록 우울이나 불안 수준이 높을 수 있습니다. 대상자 응답점수가 낮을수록 주관적 기억저하 호소가 높은 것으로 생각 할 수 있습니다.

대상자에게 다음과 같이 10점 척도 그림을 제시 한 후 기억력이 전혀 좋지 않으면 0점, 아주 좋다고 생각하면 10점까지 중 본인이 생각하기에 기억력 정도가 어느 정도에 해당하는지 표시하도록 합니다. (Youn et al., 2009)

예 시



나는 기억력이 좋다.



2-5 기억효능감

등급자에게 질문합니다.

인지기능과 관련하여 기억효능감은 자기 자신의 기억 능력, 기억 수행 정도에 대한 기대, 기억 수행 등에 대한 주관적 신념을 뜻 하며 이러한 기억신념의 정도에 따라 기억 수행은 달라질 수 있습니다. 기억신념에 대한 점수가 높을수록 기억과 관련하여 더 나은 수행을 보일 수 있습니다. 또한 기억신념을 변화 시킬 때 인지기능과 관련한 훈련의 효과가 좋을 수 있습니다. 대상자의 응답점수가 높을수록 기억효능감이 높은 것으로 생각 할 수 있습니다.

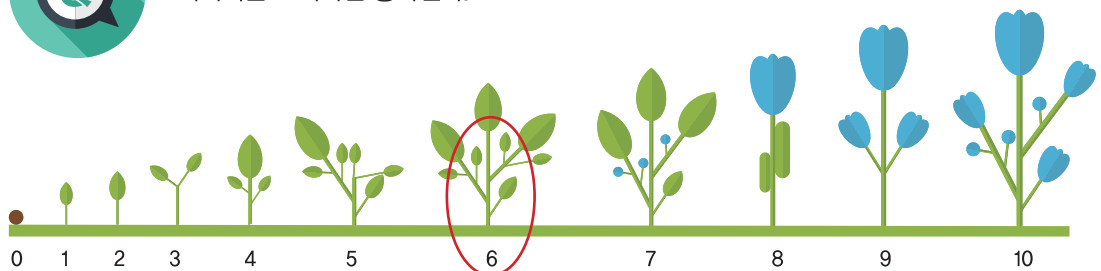
대상자에게 다음과 같이 10점 척도 그림을 제시 한 후 노력해도 기억력이 전혀 좋아지지 않을 것으로 생각되면 0점, 노력하면 기억력이 아주 좋아질 것으로 생각하면 10점까지 중 본인이 생각하기에 어느 정도에 해당하는지 표시하도록 합니다.

(Berry et al., 1989)

예 시



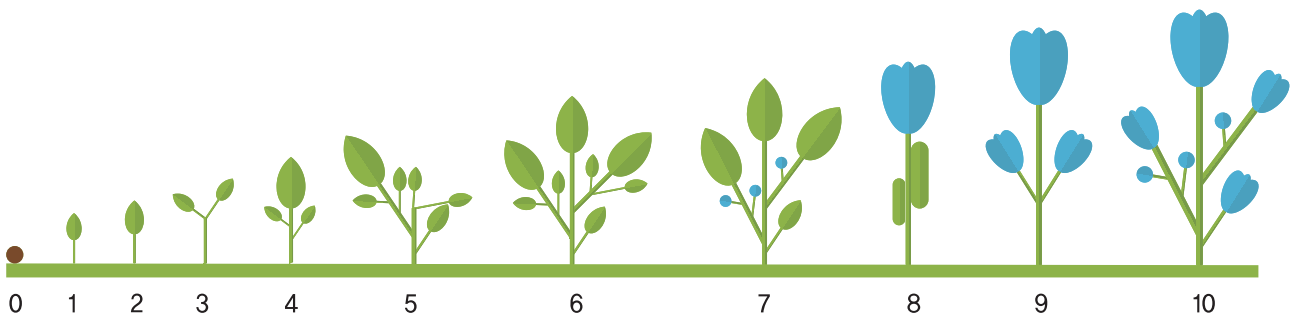
기억력은 노력하면 좋아진다.



2-5 주관적 기억력



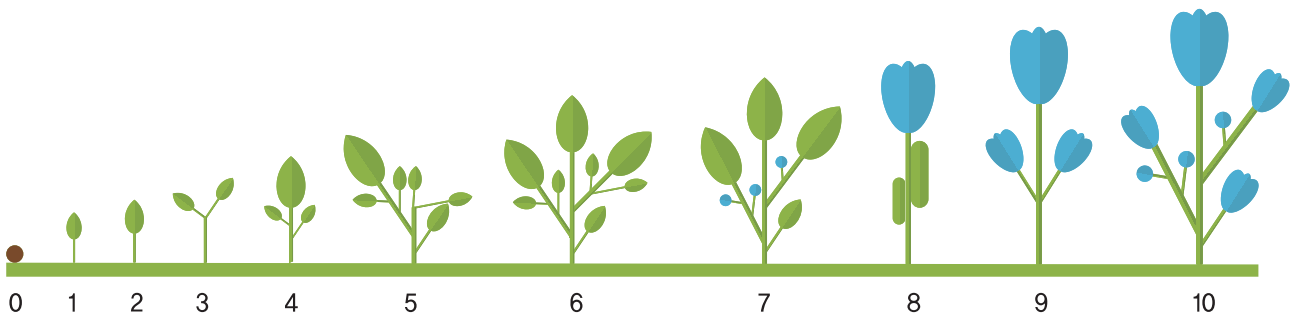
나는 기억력이 좋다.



2-5 기억효능감



기억력은 노력하면 좋아진다.



일상생활활동

일상생활활동 능력은 자신을 돌보는데 필요한 일상생활을 독립적으로 수행하는 능력입니다. 일상생활활동은 크게 두가지로 평가하는데 첫째는 수단적 일상생활활동 능력으로 전화사용, 쇼핑, 음식준비, 집안일, 대중교통 이용, 외출, 약복용, 돈관리, 몸단장 등의 복잡한 기능을 의미하고, 둘째는 기본적 일상생활활동 능력으로 옷입기, 세수하기, 식사하기, 화장실 사용, 대소변 조절 등과 같은 기본적인 신체적인 기능을 포함합니다. 경증치매에서는 먼저 수단적 일상생활 활동 기능이 저하되며 치매가 진행될 수록 점차 기본적 일상생활활동 기능이 저하됩니다.

※ 참고) 청각장애가 있는 경우 [한국형 활동분류카드]를 이용할 수 있습니다.

2-6 수단적 일상생활활동

등급자에 대한 질문으로
가족이나 담당자의 관찰로 확인할 수 있습니다.

수단적 일상생활활동(Seoul-Instrumental Activities of Daily Living : S-IADL)

최근 한달 간의 상태를 고려하여 “현재실행”과“잠재능력” 모두 표시해 주십시오.

“현재실행”은 실제로 지금 하고 있는지의 실행여부를 평가하는 것이고, “잠재능력”은 실제로 지금하고 있지는 않지만, 만약에 직접 한다면 얼마나 할 수 있는지 능력 여부를 평가하는 것입니다.

예를 들어, 3. 음식준비, 요리하기 경우 지금 식사준비나 요리 등을 다른 사람이 해서 전혀 하고 있지 않다면 현재 실행은 ③이 됩니다. 하지만 실제로 요리를 할 경우, 음식을 만들긴 해도, 간이 맞질 않거나 음식 맛이 떨어진다면 잠재능력은 ②가 됩니다. 그 외 지금까지 한번도 해본 적이 없다면 “해당없음”에 표시하고, 그렇지만 현재 기능 상태를 고려했을 때, 직접 음식을 만든다면 어느 정도나 할 수 있는지를 “잠재능력”에 표시해 주십시오.

점수가 높을수록 일상생활활동에 도움이 필요함을 의미합니다. (구형모 등, 2004)

“현재실행”과“잠재능력”을 모두 고려하여 평가함으로 평가의 정확도를 높일 수 있습니다. 수단적 일상생활과 관련하여 독립적인 수행정도를 파악하는 것이 중요하므로 평가 시 “현재실행”능력에 초점을 두고, 분석결과 역시 “현재실행”능력에 기초할 수 있습니다.

잠재능력을 확인함으로 대상자의 일상생활활동을 증진하고 유지하는데 참고 할 수 있습니다.

2-7 기본적 일상생활활동

등급자에 대한 질문으로
가족이나 담당자의 관찰로 확인할 수 있습니다.

기본적 일상생활활동(Seoul-Activities of Daily Living; S-ADL)

최근 한 달간의 상황을 종합하여 일상생활에서 다음과 같은 동작을 할 때 다른 사람의 도움을 받는 정도에 표시하도록 합니다. 총 점수는 24점이며 점수가 높을수록 도움 정도가 큰 것을 알 수 있습니다. (구형모 등, 2004)

2-6 수단적 일상생활활동

최근 한달 간의 상태를 고려하여“현재실행”과“잠재능력” 모두 표시해 주십시오.

		현재실행 : 실제로 지금 하고 있는 활동	잠재능력 : 실제로 하고 있는 않지만 할 수 있는 능력
	1. 전화사용 : 필요한 전화번호를 찾기, 전화걸기, 전화받기 등을 혼자 하십니까? ① 모르는 전화번호도 전화번호부를 찾거나 114 안내를 통해서 전화를 건다. ② 아주 잘 아는 전화번호 몇 개만 전화를 건다. ③ 혼자서 전화를 받을 수는 있지만 걸지는 못한다. ③ 전혀 전화를 받지도 걸지도 못한다.		
	2. 물건 사기, 쇼핑 : 상점에 가서 필요한 물건을 고르고, 정확한 액수의 돈을 지불하니까? ① 다른 사람의 도움 없이 필요한 물건을 고르고 정확한 액수의 돈을 지불한다. ① 필요한 물건 한두 가지 정도만 혼자서 구입하며, 도움을 주면 여러 가지 물건도 구입한다. ② 물건을 고르거나 돈을 지불할 때, 항상 동행하는 사람이 도와주어야 한다. ③ 물건을 전혀 구입하지 않는다		
	3. 음식준비, 요리하기 : 재료를 준비해서 요리를 하거나 밥상을 차리는데 다른 사람의 도움 없이 하니까? ① 다른 사람의 도움 없이 직접 요리를 하고 밥상을 차린다. ① 음식을 만들어 밥상을 차리기는 하나 간이 맞질 않거나 음식 맛이 떨어진다. ② 누군가 음식을 만들어 놓으면, 찾아 먹거나 데워먹기는 한다. ③ 음식 준비를 스스로 하지 않는다. ▶ 해당없음 : 지금껏 요리를 하거나 밥상을 차려본 적이 한번도 없다.		
	4. 집안일 하기 : 청소, 설거지, 집안수리, 집주변 쓸기, 손빨래 같은 집안 일을 예전처럼 잘 하니까? ① 별다른 어려움 없이 혼자 한다. ① 설거지, 침구정리 등 몇 가지 가벼운 일만 깔끔하게 하는 편이다. ② 가벼운 집안 일을 하기는 하지만 깔끔하지 못해 다른 사람이 다시 손봐야 한다. ③ 집안 일을 전혀 하지 않으며, 다른 사람의 도움에 전적으로 의지하고 있다.		
	5. 대중교통 이용 : 버스, 전철, 택시 등의 대중교통을 이용하거나 직접 차를 몰고 먼 거리를 다녀오니까? ① 대중교통을 이용해 혼자 다니거나, 직접 운전을 한다. ① 버스나 전철을 이용할 때 다른 사람의 도움이 필요하다. ② 택시나 자가용을 이용할 경우에도 도움이 필요하다. ③ 먼 거리 여행을 하지 못한다.		
	6. 근거리 외출 : 교통수단을 이용하지 않고 가까운 슈퍼나 약수터, 경로당 등 걸어서 다녀올 수 있는 곳의 외출을 도움 없이 하니까? ① 누군가의 도움 없이도 가까운 거리는 혼자 외출한다. ① 지리에 익숙한 몇 곳(약수터, 상점, 시장 등)만 혼자 외출한다. ② 외출을 하려면 누군가 동행해야 한다. ③ 외출을 전혀 하지 않고 집에만 있으려 한다.		
	7. 약 챙겨먹기 : 정해진 시간에 정해진 양의 약을 혼자서 잘 챙겨 드십니까? ① 도움 없이도 정확한 시간에 올바른 양의 약을 먹는다. ① 약을 준비해주면, 제 시간에 혼자 약을 먹는다. ② 약 먹을 시간을 알려주면, 혼자서 약을 먹는다. ③ 약을 먹을 때마다 항상 다른 사람이 챙겨주어야 한다.		

	8. 자기 돈관리 : 용돈이나, 공과금, 통장관리, 재산관리 등 돈관리를 혼자 합니까? ① 도움 없이도 돈 관리를 할 수 있으며, 돈의 쓰임새를 알고 있다. ① 집안의 사소한 하루하루 수입 지출(반찬거리, 집안용품)은 할 수 있으나, 공과금 납부 같은 은행일이나 중요한 돈관리는 누군가의 도움을 받아야 한다. ② 자신의 간단한 용돈관리만 한다. ③ 금전관리를 전혀 하지 않는다.		
	9. 몸단장 및 치장 : 머리빗기, 면도, 화장, 손톱깎기 등 몸단장을 혼자 합니까? ① 다른 사람의 도움 없이 혼자서 힘으로 직접 도구(빗, 화장품, 손톱깎기 등)를 찾아서 몸단장한다. ① 도구를 찾아주면 혼자서 빗질, 면도/화장, 손톱깎기 등을 한다. ② 도구를 찾아주어도 이 중 한두 가지는 도움을 받아야 한다. ③ 다른 사람의 도움을 받지 않고는 이 모든 것들을 하지 못한다.		
	10. 가전제품 이용 : TV, 세탁기, 청소기, 다리미, 헤어드라이어 등 가전제품을 사용합니까? ① 전원을 끄고 켜는 것이 가능하며, 버튼을 조작하여 작동시킬 수 있다. ① 전원을 끄고 켜는 것은 가능하며, 작동시키기 위해서는 약간의 도움이 필요하다. ② 전원을 끄고 켜는 것만 가능하다. ③ 가전제품을 사용하지 않으며, 사용하기 위해서는 전적으로 도움이 필요하다.		
	11. 소지품 관리하기 : 옷, 안경, 지갑, 열쇠, 휴대폰 등과 같은 자신의 소지품들을 혼자 관리합니까? ① 별다른 도움 없이도 자기 물건을 지정된 곳에 놓고 다시 찾을 수 있다. ① 자신의 소지품을 찾지 못하는 경우가 가끔 있다. ② 소지품을 어디에 놓았는지 찾지 못하는 경우가 자주 있다. ③ 소지품을 찾지 못해 항상 옆에서 찾아주어야 한다.		
	12. 문단속하기 : 열쇠나 비밀번호 등을 이용하여 대문을 정확하게 열거나 닫습니까? ① 다른 사람의 도움 없이도 문단속을 잘 한다. ① 문단속하도록 이야기하면, 혼자 문을 열고 잠근다. ② 문단속을 하기는 하나 제대로 하지 못해 항상 확인해봐야 한다. ③ 문단속을 하지 않는다.		
	13. 약속과 모임 지키기 : 사전에 계획된 모든 종류의 모임(야유회나 소풍, 집안 생일, 제사) 등, 다른 사람들과의 약속이나 모임을 잘 지켰습니까? ① 달력에 적어놓거나 기억을 잘 해서, 대부분의 약속을 잘 지켰다. ① 대체로 잘 기억하는 편이지만, 가끔씩 잊어버리고 약속을 못 지킬 때도 있다. ② 약속이 있는 날이나 그 전날, 옆에서 약속시간을 가르쳐 줘야 기억할 수 있다. ③ 약속을 가르쳐 주었음에도 불구하고, 약속 자체를 기억하지 못한다.		
	14. 최근에 있었던 일 이야기하기 : 최근 한달 동안 있었던 집안 일이나, 국내의 중요한 뉴스 등에 대해 이야기합니까? ① 간접적으로 전해들었거나 TV에서 본 것 등을 기억해서 이야기한다. ① 전해들은 것은 자주 잊어버리지만 직접 봤던 일에 대해서는 이야기한다. ② 직접 봤던 일도 종종 잊어버려 이야기하지 못하는 때가 있다. ③ 최근에 있었던 일을 전혀 이야기하지 못한다.		
	15. 여가활동, 취미생활 : 예전부터 해오던 화투, 장기, 바둑, 뜨개질, 정원 가꾸기 등의 소일거리나 마실, 노인정 가기와 같은 여가, 취미생활을 합니까? ① 주위의 도움 없이 자신이 원하는 취미생활을 항상 하고 있다. ① 가끔씩 취미생활을 하는 편이다. ② 취미생활이 상당히 제한되어 있어서 기껏해야 노인정에서 가서 대화하는 정도다. ③ 여가활동이나 취미생활을 하지 않는다.		
점수		현재 실행 () /45	잠재 능력 () /45

2-7 기본적 일상생활활동

최근 한 달간의 상황을 종합하여 일상생활에서 다음과 같은 동작을 할 때 다른 사람의 도움을 받는 정도에 표시하도록 합니다.

		0	1	2
	1. 대변 가리기 대변 조절을 잘 하십니까?	☐ 감독이나 도움 없이 스스로 잘 처리한다.	☐ 가끔씩 실수하는 편이다.	☐ 전혀 대변을 가리지 못하거나 관장이 필요하다.
	2. 소변 가리기 소변 조절을 잘 하십니까?	☐ 감독이나 도움 없이 스스로 잘 처리한다.	☐ 가끔씩 실수하는 편이다.	☐ 전혀 소변을 가리지 못하거나 기저귀 또는 요도관을 입고 있다.
	3. 세수, 양치, 머리감기 세수나 양치질, 머리감기 등 기본적인 위생 관리를 스스로 하십니까?	☐ 모두 스스로 할 수 있다.	☐ 약간의 도움이 필요하지만 혼자 할 수 있다.	☐ 혼자서는 불가능하며, 도움을 받아야만 가능하다.
	4. 화장실 사용 및 뒤처리 대소변을 보고 난 후, 닦고 옷을 추려 입을 때, 다른 사람의 도움 없이 스스로 하십니까?	☐ 도움 없이 스스로 대소변을 본 후에 닦고 옷을 입을 수 있다.	☐ 약간의 도움이 필요하지만 혼자 할 수 있다.	☐ 혼자서는 화장실 사용 및 뒤처리하는 것이 전혀 불가능하다.
	5. 식사하기 음식을 차려주면, 다른 사람의 도움 없이 식사를 하십니까?	☐ 다른 사람의 도움 없이 식사할 수 있다.	☐ 반찬을 집어 주는 등 누군가가 약간 도와주 기만 한다면, 혼자 식사가 가능하다.	☐ 대부분 누군가가 먹여 줘야 하며, 혼자 식사하는 것이 힘들다.
	6. 옮겨가기 의자에서 바닥으로 옮겨 앉거나 또는 바닥에 앉아 있다가 의자로 옮겨 앉을 때에 도움이 필요합니까?	☐ 감독이나 도움 없이 혼자 옮겨 앉는 것이 가능하다.	☐ 약간의 도움(부축)이 필요하지만 혼자 할 수 있다.	☐ 전적으로 도움이 필요하며, 도움 없이는 앉지 못한다.
	7. 실내거동, 보행 방에서 거실로 나온다거나, 부엌이나 다른 방으로 이동하는 경우 다른 사람의 도움이 필요합니까?	☐ 지팡이를 사용하지 않고, 혼자 움직이는 것이 가능하다.	☐ 휠체어를 타거나 약간의 부축을 받아야 움직일 수 있다.	☐ 혼자서 힘으로 움직이는 것이 불가능하다.
	8. 옷입기 내복, 외투 등을 포함하여 계절에 맞는 옷을 옷장에서 꺼내 입을 수 있고, 단추나 지퍼 등을 스스로 채울 수 있습니까?	☐ 혼자 계절에 맞는 옷을 골라, 누군가의 도움 없이 입을 수 있다.	☐ 계절에 맞지 않는 옷을 고를 경우가 있다. 단추, 지퍼 등을 채울 때 약간의 도움이 필요하다.	☐ 전적으로 다른 사람의 도움을 받아야만 옷을 입을 수 있다.
	9. 계단 오르내리기 계단을 올라가고 내려올 때, 다른 사람의 도움이 필요합니까?	☐ 혼자서 힘으로도 계단을 오르내리는 것이 가능하다.	☐ 약간의 도움(부축 등)을 받아야 오르내릴 수 있다.	☐ 계단을 오르내리는 것이 불가능하다.
	10. 목욕하기 목욕물의 온도조절, 욕조에서의 목욕, 샤워, 그리고 목욕 후 머리 말리기 등의 과정에서 다른 사람의 도움이 필요합니까?	☐ 별다른 어려움 없이 스스로 목욕할 수 있다.	☐ 약간의 도움(준비, 때밀기)을 받아야 목욕이 가능하다.	☐ 혼자 목욕하는 것이 불가능하여 다른 사람에게 거의 의존하는 편이다.
	11. 홀로 남기 환자가 집에 1시간 이상 혼자 남겨진 경우가 있었습니까?	☐ 1시간 이상도 아무런 문제없이 혼자 있을 수 있다.	☐ 혼자 있을 수는 있지만 자주 확인해 봐야 한다.	☐ 혼자 있는 것이 불가능하여 항상 옆에서 지켜 봐야 한다.
	12. 신발, 구두 신기 신발끈 매기, 신발의 좌우를 올바르게 찾아 신기, 제 짝을 찾아 신기 등 신발이나 구두를 신을 때, 다른 사람의 도움이 필요합니까?	☐ 아무런 도움 없이 혼자 신을 수 있다.	☐ 신발을 신을 때, 약간의 도움이 필요하다.	☐ 혼자 신발을 신는 것이 불가능하여 항상 옆에서 도와주어야 한다.

총점 () / 24점



사회심리

“ 사회와의 관계를 유지하며 즐겁게 살아가기 ”

2-8, 2-9 여가활동 및 사회활동

등급자에게 질문합니다.

여가활동 참여는 삶의 질, 행복감 등과 관련이 있는 요소이며 친구와의 만남 등과 같은 사회활동 참여는 인지적 기능에 영향을 미치는 요소입니다. 특히 즐거움은 그와 관련한 활동을 증가시킬 수 있는 중요한 요소입니다.

다음의 문항을 확인함으로 인지 저하 진행 정도에 따라 여가활동과 사회활동이 얼마나 유지되고 있는지, 즐거워하는 활동에는 어떤 것이 있는지, 예전에 비해 못하게 되는 활동은 없는지 확인할 수 있습니다. 이와같이 개인의 활동 유형, 능력, 흥미 등에 대한 정보를 얻고 이를 참고하여 인지지원서비스 제공 활동을 계획하는데 활용할 수 있습니다.

즐거운 활동은 본인이 하면서 즐겁다고 생각하는 활동으로 프로그램 계획 시 선택하는데 고려할 수 있습니다. 하고 싶는데 못하거나 덜하고 있는 활동과 같이 인지장애 등으로 인해 감소되고 있는 활동을 확인합니다. (Lee et al., 2010; Logsdon et al, 1997)

대상자에게 활동 리스트를 제시 후 하고 있는 활동은 [O], 하고 싶는데 덜하거나 못하고 있는 활동은 [V], 즐거운 활동은 [□] 표시 하도록 합니다. 하고 있는 활동과 즐거운 활동, 하고 싶는데 덜하거나 못하고 있는 활동과 즐거운 활동은 중복으로 표시해도 무방합니다.

대상자가 특별히 즐거운 활동을 고르기 힘들어 한다면 3개~5개 정도로 개수를 제한하여 고르도록 하는 것도 도움이 됩니다. 목록에는 없으나 해당되는 활동은 직접 기입하거나 그림으로 그려서 표시합니다.

여가활동		
읽기(성경/불경/신문/책 등)	라디오 듣기	TV 보기
음악 듣기	산책하기/걷기	공원가기
자전거 타기	등산하기	여행하기
휴식취하기	애완동물 키우기	몸 단장하기
장기/바둑 두기	화투/카드 놀이하기	요리하기
쇼핑, 물건 사기	텃밭/정원/화분 가꾸기	운동하기(탁구, 볼링 등)
수공예	영화	공연관람
댄스	글쓰기	노래하기
악기연주		
사회활동		
종교활동하기(교회가기)	행사 참석하기	장례식장 가기
종교활동하기(절가기)	노인회관 가기	결혼식가기
종교활동하기(기타)	경로당 가기	돌잔치 참석하기
손주와 놀아주기	친목회	병문안 가기
가족과 함께 시간보내기	계모임	친지 방문하기
대화하기	회식하기	
친구와 만나기	자원봉사	
전화 통화하기	졸업식/입학식 참석하기	

예	하고 있는데 즐거운 활동	하고싶는데 못하거나 덜하고 있는 활동
	읽기(성경/불경/신문/책 등) 	여행하기 

2-8 여가활동

제시된 활동에 다음을 참고하여 직접 표시해 주십시오

하고 있는 활동	즐거운 활동	하고 싶은데 못하거나 덜하고 있는 활동
☐	☐	☒

읽기(성경/불경/신문/책 등)



라디오 듣기



TV 보기



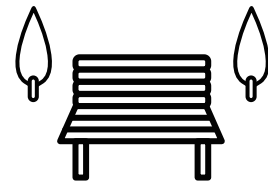
음악 듣기



산책하기/걷기



공원가기



자전거 타기



등산하기



여행하기



휴식 취하기



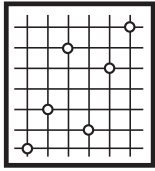
애완동물 키우기



몸 단장하기



장기/바둑 두기



화투/카드 놀이하기



요리하기



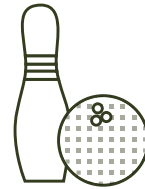
쇼핑, 물건 사기



텃밭/정원/화분 가꾸기



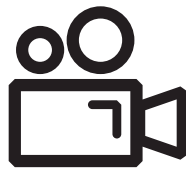
운동하기(탁구, 볼링 등)



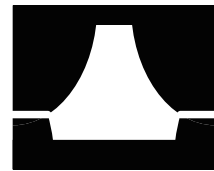
수공예



영화



공연관람



댄스



글쓰기



노래하기



악기연주



2-9 사회활동

제시된 활동에 다음을 참고하여 직접 표시해 주십시오

하고 있는 활동	즐거운 활동	하고 싶는데 못하거나 덜하고 있는 활동
☐	☐	☒

종교활동하기(교회가기)



종교활동하기(절가기)



종교활동하기(기타)



손주와 놀아주기



가족과 함께 시간보내기



대화하기



친구와 만나기



전화 통화하기



행사 참석하기



노인회관 가기



경로당 가기



친목회



계모임



회식하기



자원봉사



졸업식/입학식 참석하기



장례식장 가기



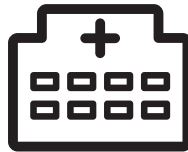
결혼식 가기



돌잔치 참석하기



병문안 가기



친지 방문하기



생각해 봅시다

- ▶ 이번 달 또는 한 주 동안 내가 참여해야 될 것/참여하고 싶은 것을 계획하기
- ▶ 내가 사는 동네에 이용할 수 있는 기관은 무엇이 있는지 알아보기
- ▶ 내가 관심있고 흥미있어 하는 기관의 프로그램을 선택하여 참여하기
- ▶ 적어도 월 1회 이상 참여자들과 함께 할 수 있는 외부활동 계획하여 참여하기
- ▶ 지역사회 일원으로 활동할 수 있도록 센터에서 배운 기술을 자원봉사나 도와주는 '역할'로 연계하여 참여하기

2-10 정서

등급자에게 질문합니다.

▶ 스크리닝 질문 (PRIME-MD PHQ-2)

두 문항 중 하나 이상 “예”를 답할 경우 GDS-단축본 평가하기

많은 질문을 어려워 하는 치매 환자를 대상으로 '흥미상실'과 '우울' 두가지 항목만을 묻는 스크리닝 질문을 함으로 대상자의 우울을 간단히 선별할 수 있습니다. (Spitzer et al., 1999)



▶ 우울 평가-단축본(지난 한주 동안) (Geriatric Depression Scale: GDS-short)

치매로 진단받은 후 대부분의 대상자는 우울과 불안을 경험합니다. 진단자체로 인한 우울과 더불어 미래가 불확실한 것 등으로 인해 위축되고 무기력해질 수 있습니다. 단축형 GDS 도구는 우울증상을 선별하기 위한 검사 도구이며 치매환자를 대상으로도 사용되고 있습니다. 자기보고식 혹은 구두질문을 통해 시행할 수 있으며, 각 문항에 대해 예 /아니오로 응답하도록 합니다. (Yesavage et al., 1983 ; Isella et al., 2002)

***님의 기분에 대한 질문입니다. 현재 귀하의 상태를 예/아니오로 답해 주십시오.
대답하기 애매한 질문이라도 조금이라도 더 가까운 쪽으로 답해야 합니다.

채점방법	1) 1, 5, 7, 11, 13 문항 : '아니오' = 1점 2) 나머지 문항은 '예' = 1점
해석방법	1) 총점의 범위 : 0점 - 15점 2) 주요 우울증 선별을 위한 최적 절단점으로 10점이 제안됨. 3) 0-4점 정상 / 5-9점 경증 우울 / 10-15점 중등도 혹은 중증 우울

2-10 정서

[서식 2-10]

스크리닝 질문

	문항	예	아니오
1	생활에서 즐거움이나 흥미를 느끼지 못하십니까?		
2	기분이 우울하십니까?		

하나라도 '예'라고 답



지난 한 주 동안

	문항	예	아니오
1	현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까?		
2	요즈음 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까?		
3	자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까?		
4	생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까?		
5	평소에 기분은 상쾌한 편이십니까?		
6	자신에게 불길한 일이 닥칠 것 같아 불안하십니까?		
7	대체로 마음이 즐거운 편이십니까?		
8	절망적이라는 느낌이 자주 드십니까?		
9	바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니다?		
10	비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까?		
11	현재 살아있다는 것이 즐겁게 생각되십니까?		
12	지금의 내 자신이 아무 쓸모 없는 사람이라고 느끼십니까?		
13	기력이 좋으신 편이십니까?		
14	지금 자신의 처지가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까?		
15	자신이 다른 사람들의 처지보다 더 못하다고 느끼십니까?		

총점 :

(15점 만점)



건강

“ 건강을 유지하고 신체기능의 저하를 줄이기 ”

2-11 건강상태

등급자에 대한 질문으로
등급자나 가족에게 질문할 수 있습니다.

신체계측, 만성질환, 통증, 투약상태 등 인지지원등급자의 건강상태와 관련한 욕구를 평가합니다. (이윤경 등, 2011)

▶ 신체계측

대상자의 기본적인 키와 체중, 혈압을 확인 할 수 있습니다.

키와 체중은 영양 상태를 알기 위한 BMI를 계산하는데 활용할 수 있습니다.

시력 또는 청력 장애를 확인함으로써 활동을 제공할 때 참고 할 수 있습니다.

그 외 착용하고 있는 보조기 확인을 통해 개별적 관리가 가능합니다.

▶ 만성질환

대상자가 가지고 있는 질환을 확인하도록 합니다. 현재 상태까지 영향을 미치는 질환이라면 집중적인 관리나 만성질환 관리에 필요한 교육을 제공 할 수 있습니다.

▶ 통증

통증은 대상자의 안위에 중요한 부분 중 하나입니다. 통증이 있는 대상자는 통증관리가 우선되어야 합니다. 현재 통증이 있는 부위를 확인하며, 대상자 스스로가 느끼는 통증정도가 어느 정도인지 확인하도록 합니다.

0점이 통증이 전혀 없는 상태이고 10점이 참을 수 없을 정도로 통증이 심한 상태로 대상자의 통증정도가 4점 이상이라면 통증 관리가 이루어져야 합니다.

▶ 투약

대상자의 치매관련 및 기타 질환관리를 위한 약 복용 상태를 확인할 수 있습니다.

2-12_1 생활습관

등급자에 대한 질문으로
등급자나 가족에게 질문할 수 있습니다.

생활습관과 관련하여 음주, 흡연상태 및 수면 양상을 확인합니다. (이윤경 등, 2011)

▶ **음주** : 빈도 및 종류를 확인합니다.

▶ **흡연** : 총 흡연 기간 및 하루 흡연 양을 확인합니다.

▶ **수면** : 하루 평균 수면 시간 및 수면과 관련한 어려움을 확인합니다.

2-12_2 신체활동

등급자에 대한 질문으로
등급자나 가족에게 질문할 수 있습니다.

대상자의 신체활동과 관련하여 하고 있는 운동이나 신체활동 정도를 확인합니다.

꾸준한 운동을 하고 있다면 어떤 종류의 운동을 하는지, 일주일에 운동 횟수는 몇 회나 되는지, 한번 운동 시간은 얼마나 되는지 확인합니다. (이윤경 등, 2011)

2-12_3 영양

등급자에 대한 질문으로
등급자나 가족에게 질문할 수 있습니다.

대상자의 영양상태를 확인합니다.

지난 3개월간 몸무게 변화 양상 및 식사량을 확인합니다.

몸무게와 관련하여 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 확인하여 저체중의 위험이나 비만 정도를 확인 할 수 있습니다.

또한 식사 준비는 누구의 도움을 받고 있는지, 식사준비의 어려움은 없는지, 섭취능력에 문제가 있는지 확인합니다.

수분, 단백질, 과일 및 채소섭취를 확인하여 균형잡힌 식사를 하고 있는지 확인합니다.

정상적인 배설이 이루어지지 않으면 영양상태에 문제를 줄 수 있으므로 배변, 배뇨에 문제가 있는지 확인합니다.

(Kaiser et al, 2009)

BMI지수* = 몸무게(kg)/신장(m²)

BMI (체질량 지수)
=
몸무게(kg) ÷ 키² (m²)

18.5 미만 : 저체중
18.5~22.9 : 정상 체중
23~24.9 : 과체중
25~29.9 : 경도 비만
30 이상 : 고도 비만

I - 36

2-12_1 생활습관

[서식 2-12]

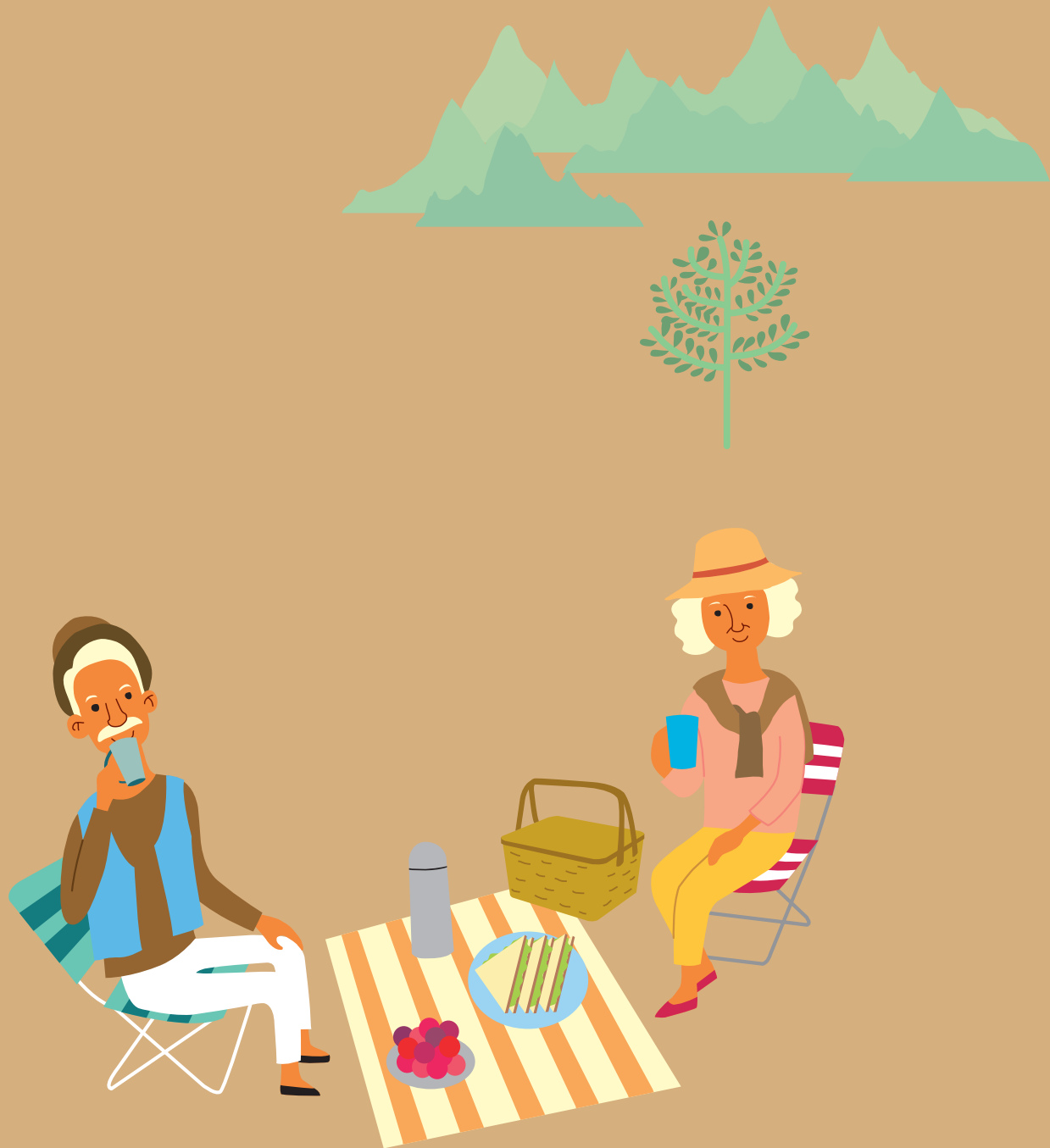
생활습관	음주	☐ 아니오 ☐ 예 음주량 : 주 ____ 회 / 1회 평균 ____ 잔(종류 :)
	흡연	☐ 아니오 ☐ 예 하루 ____ 갑 / ____ 년 동안
	수면	하루평균 수면 시간 : ____ 시간
		수면과 관련한 어려움이 있습니까? ☐ 아니오 ☐ 예 있다면 어떤 어려움이 있습니까

2-12_2 신체활동

신체활동	운동	현재 꾸준히 하고 있는 운동이나 활동이 있습니까? ☐ 아니오 ☐ 예 (운동 종류 :)
		운동량은 어느 정도 되십니까? () 일/주, () 분 또는 시간

2-12_3 영양

영양	영양상태	지난 3개월간 몸무게가 줄어 들었습니까? ☐ 아니오 ☐ 예
		$BMI = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)}^2} = ()$
		지난 3개월간 식사량이 줄어 들었습니까? ☐ 아니오 ☐ 예
		하루에 몇 회 식사를 하십니까? ☐ 아침 ☐ 점심 ☐ 저녁 ☐ 기타
	식사준비	식사준비에 어려움이 있습니까? ☐ 아니오 ☐ 예
		식사준비 ☐ 본인 ☐ 자녀 ☐ 외부기관(☐ 도시락 ☐ 밑반찬 ☐ 영양식) ☐ 기타()
	섭취능력	씹기 ☐ 양호 ☐ 불편 ☐ 불량
		삼키기 ☐ 양호 ☐ 불편 ☐ 불량
	영양소	수분섭취정도 : ____ 잔/일
		단백질식품섭취 정도(유제품, 콩류 또는 계란, 육류, 생선, 가금류) ____ 회/일
과일 및 채소 섭취 정도 ____ 회/일		
배설	☐ 정상 ☐ 설사 ☐ 변비 ☐ 복부팽만 ☐ 변실금 ☐ 요실금	



안전

“친화적이고 안전한 환경에서 살아가기”

2-13 정신행동증상 (NPI-Q)

등급자에 대한 질문으로
가족이나 담당자의 관찰로 확인할 수 있습니다

질문을 하거나 보호자가 읽고 표시하는 방법으로 확인할 수 있습니다. (Kaufer et al., 2000)

보호자에게 항목의 선별질문(예, 망상)을 하고 이 질문에 '아니오'라고 하면 다음 항목으로 넘어가도록 합니다.

만약 '예'라고 대답하거나 확실치 않은 경우 심한 정도에 대한 질문을 하도록 합니다.

다음은 대상자의 행동에 어떤 변화가 있는지에 대한 질문입니다. 다음과 같은 증상이 현재 있다고 하더라도 기억장애나 치매가 있기 전부터 있었던 증상이라면 없다고 답해야 합니다. 질문에 성실하게 답변하여 주십시오. 다음과 같은 증상들이 지난 달(시기)에 있었으면 "예"라고 답해 주시고, 그렇지 않으면 "아니오"로 답해 주십시오. 그리고 각 문항마다 증상의 심한 정도를 아래를 참고하여 표시해 주십시오.

얼마나 심한가(심한 정도)

1 = 경함: 증상이 있기는 하지만, 병나기 전에 비해 큰 차이는 없다.

2 = 보통: 증상이 뚜렷하게 있으나, 병나기 전에 비해 심한 변화는 아니다.

3 = 심함: 병나기 전에 비해 매우 두드러지고 심한 변화이다.

2-13 정신행동증상

	증상		유무		심한정도		
1	망상	사람들이 무엇을 훔쳐 갔다고 믿거나 자기를 해치려 한다고 잘못 믿고 있습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2	환각	누군가의 목소리를 듣는 것처럼 행동합니까? 사람이 없는 데도 사람이 있는 것처럼 그 사람과 화합니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3	초조/공격성	고집이 세졌습니까? 또는 주위 사람들이 도와주려 할 때 도와주는 것을 저항할 때가 있습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4	우울/낙담	슬퍼보이거나 기분이 처져 있습니까? 울 때가 있습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5	불안	보호자와 떨어져 있으면 불안해하거나 화를 냅니까? 다음과 같이 신경이 예민해 보이는 증상이 있습니까? 즉, 숨이 차다고 호소하거나 한숨을 쉬거나 느긋해 할 줄 모르고 매우 긴장되어 보이는 것 등을 말합니다	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6	다행감/들뜬기분	특별한 이유 없이 너무 행복해 보이거나 기분이 좋아 보입니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
7	무감동/무관심	일상생활에 대한 관심이 줄거나 다른 사람의 활동이나 계획에 대해서 흥미가 줄었습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
8	탈억제	충동적으로 행동합니까? 예를 들어, 모르는 사람에게 마치 잘 아는 것처럼 말을 잘 건넵니까? 또는 상대방의 기분을 생각하지 않고 말하거나 감정을 상하게 하는 말을 합니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
9	과민/불안정	조바심을 내거나 쉽게 화를 냅니까? 예정된 일을 기다릴 때 또는 예정된 일이 늦어졌을 때 잘 참지 못합니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
10	이상운동증상	반복적인 행동을 보입니까? 예를 들어 특별한 목적 없이 집 안에서 왔다갔다 하거나 단추나 그 밖의 물건을 만지작거리거나 장롱이나 서랍을 뒤지는 등 반복해서 하는 행동이 있습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
11	수면/야간행동	밤에 자다가 주위 사람을 깨우거나 아침에 너무 일찍 일어나거나 또는 낮에 지나치게 낮잠을 많이 자는 행동을 보입니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
12	식욕/식습관의 변화	체중이 줄거나 늘었습니까? 또는 좋아하는 음식의 종류가 바뀌었습니까?	☐ 예	☐ 아니오	☐ 1	☐ 2	☐ 3
총점			(12점 만점)		(36점 만점)		

환경평가

인지기능이 저하된 대상자들이 생활하는 환경을 확인하고 조정함으로써 기능 촉진과 삶의 질 향상에 기여할 수 있습니다.
(한국치매협회, 2013; 서울특별시 디자인정책과, 2016)

2-14 기관환경 체크리스트

해당 기관에 대한 질문으로
관리자가 자가점검 합니다.

치매 대상자를 위한 치료적 환경 및 안전한 환경을 조성하는 것이 중요합니다. 치료적 환경은 대상자의 남아있는 기능을 촉진시키는 환경입니다. 가능한 최상의 기능을 수행하기 위해 시각적 자극을 제공하고 보행공간 및 자연친화공간을 확보합니다. 일상생활기능 유지를 위한 요리나 몸단장 등을 할 수 있는 공간을 마련합니다.
남아 있는 기능의 촉진과 더불어 중요한 것은 대상자가 안전하게 지낼 수 있는 환경을 제공하는 것입니다. 대상자가 불편해 할 강한 자극(지나친 소음 등)은 없는지, 낙상이나 상해의 위험은 없는지, 대상자가 충분한 공간이 있는지 등 인지기능이 저하되어 있는 대상자를 위한 안전한 환경 점검을 실시하고 환경 개선 계획을 마련합니다.

2-15 치매친화환경 체크리스트

해당 기관에 대한 질문으로
담당자가 자가점검 합니다.

치매를 가진 대상자 한사람 한사람을 개별적으로 존중하고 이러한 대상자를 심리적으로 지지하는 환경을 제공하는 것이 중요합니다. 지지적인 환경은 치매 대상자의 정서적 요구가 존중된다고 느낄 수 있게 하며 대상자의 신체적 안녕과 인지기능의 향상에도 영향을 미칩니다. 치매친화환경이 마련되어 있는지 점검하고 개선계획을 마련합니다.

2-16 주거환경 체크리스트

등급자의 주거환경에 대한 질문으로
가족이 합니다.

인지기능저하가 있는 대상자는 익숙하던 주거 환경도 낯설어지거나 안전에 대한 문제가 생길 수 있습니다. 안전하고 편안한 집이 될 수 있도록 치매 대상자의 가족에게 주거환경 자가점검표를 제공할 수 있습니다. 조명, 문턱, 화장실의 잠금장치 등의 인지저하로 인해 안전을 위협할 수 있는 주거 환경을 가족이 스스로 체크하고 개선할 수 있도록 안내합니다.
(서울특별시 디자인정책과, 2016)

2-14 기관환경 체크리스트

			확인	개선점
기능 촉진 환경	시각 자극	방마다 용도를 쉽게 인식할 수 있는 표지판이 붙여져 있다(예를 들어 화장실의 경우 변기 사진을 활용).		
		중요한 사물(자주 가는 공간의 문, 화장실 변기 등)들이 색깔로 표시되어 있다.		
		너무 화려하지 않은, 마음을 안정시키는 색깔(복숭아 색, 분홍색, 베이지색, 상아색, 연푸른색, 녹색, 연보라색 등)을 사용하고 있다.		
		조명은 밝게 하되, 눈부심이 없다.		
		조명 스위치가 눈에 잘 띄는 곳에 있다.		
		큰 숫자로 된 달력과 시계가 있다.		
	보행 공간	건기와 배회를 위한 옥외공간이 있다.		
		실내에 긴 복도나 널찍한 오락 공간이 있다.		
	자연친화 공간	빛이 잘 드는 정원, 테라스, 마당과 같은 자연친화적 공간이 있다.		
	일상생활 활동공간	요리 등 일상생활을 위한 공간이 있다.		
		몸단장 및 치장을 할 수 있는 공간이 있다(머리빗기, 손톱깎기 등).		
안전한 환경	후각 자극	강한 세척용약, 소독액, 소변, 대변, 살충제 냄새 등이 나지 않는다.		
	청각 자극	전화 벨소리, 사람들의 고함 소리 등이 크게 나지 않는다.		
	문턱	문턱이 없다.		
	문	각종 문은 안쪽에서 잠기지 않는다.		
	계단	계단에는 난간이 설치되어 있다.		
		위 계단과 아래 계단이 명확하게 구분되도록 계단 모서리에 표시가 되어 있다.		
	날카로운 도구	칼이나 가위는 쉽게 열리지 않는 곳에 잘 보관되어 있다.		
	실내	무늬가 복잡하고 어른거리는 바닥재나 벽지가 아니다.		
		발에 걸려 넘어지지 않도록 바닥재 끝이 올라와 있지 않고 잘 마감되어 있다.		
	화장실	수도꼭지에 냉온 표시가 있고, 지나치게 뜨거운 물이 나오지 않도록 온도 제한이 있다.		
		미끄러지지 않도록 바닥에 미끄럼 방지 처리를 했다.		
		변기 옆에 핸드레일이 설치되어 있다.		
		호출벨이 설치되어 있다.		
		변기와 혼동할 수 있는 비슷한 물건이 없다.		
	옥외	대상자의 손이 닿는 곳의 식물에 독성이 없다.		
		건물 밖으로 무단으로 나가지 않게 하는 전자도어락 등 안전장치가 있다.		
	바닥	바닥에 전선 등 잡동사니가 놓여 있지 않다		
	전용 공간	인지지원등급자를 위한 전용공간이 있다. (타 공간과 공용이 아닌)		
		많은 사람들에서 벗어나 조용히 쉴 수 있는 공간이 있다.		
	모임 공간	딱딱하지 않은 편안한 의자가 있다.		

2-15 치매친화환경 체크리스트

[서식 2-15]

			확인	개선점
인력 환경	전담인력	인지지원서비스를 담당할 전담 인력이 있다(타 업무를 담당하지 않는)		
	치매직원 교육	치매대상자를 돌보는 직원이 치매관련 교육을 받았다.		
	팀접근	전담인력외에 다양한 직종(사회복지사, 간호사, 작업치료사, 물리치료사 등)의 직원이 팀원으로 참여한다.		
사회적 환경	치매교육	다른 이용자들 대상으로 치매교육이 이루어진다.		
	치매수용적	다른 이용자들이 치매 대상자에 대해 우호적이다.		
	소속감	치매대상자에게 주변에서 일어나는 일에 대해 설명하고 가능한 참여 할 수 있도록 지지한다.		
	따뜻함	치매대상자들이 환영받고 받아들여 진다.		
	인정	치매대상자의 감정과 기분을 알아차리고, 진지하게 반응한다.		
	자립지원	치매대상자가 가능한 한 스스로 할 수 있는 일을 하도록 한다.		
	지역사회 일원	치매대상자를 지역사회 및 필요한 서비스와 연결하도록 한다.		
	관계	치매대상자에게 중요한 사람들을 파악하고, 참여시킨다.		
개별적 관점 으로의 환경	인생사	치매대상자의 생활을 알고 평상시 활동에 참조하고 있다.		
	참여	치매대상자의 능력에 맞게 활동에 참여 하도록 한다.		
	의사소통	치매대상자의 말을 경청하고 적절히 반응한다.		
	신체적 건강	치매대상자의 건강을 평가하고 대상자가 건강하게 생활하도록 한다.		
	옹호	치매대상자의 권리를 존중하고 존엄성이 유지되도록 지지 한다.		

2-16 주거환경 체크리스트

영역	점검사항	확인
바닥	바닥에 전선 등 잡동사니가 놓여 있지 않도록 합니다.	
	장판 등의 바닥재 끝이 올라와 있지않고 잘 마감되어 있어야 합니다.	
조명	조명은 밝게 하되, 눈부심이 생기지 않도록 합니다.	
	조명 스위치가 눈에 잘 띄도록 합니다.	
	밤에 화장실을 잘 찾을 수 있도록 심야등을 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 유선 전화기를 사용합니다.	
거울	일반적이지 않은 장소에 거울을 두지 않습니다.	
날카로운 도구	칼이나 가위는 쉽게 열리지 않는 곳에 잘 보관해둡니다.	
위험한 물질	유독성 세제는 별도로 보관합니다.	
방	무늬가 복잡하고 어른거리는 장판이나 벽지는 피합니다.	
	밤에 빛을 가릴 수 있도록 방에는 커튼을 설치합니다.	
	서랍 안에 무엇이 들어있는지를 알 수 있도록 표시해둡니다.	
거실	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 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.	

**2-17 프로그램 관리자
체크리스트**

프로그램 관리에 대한 질문으로
인지지원서비스 담당자가 자가점검 합니다.

관리자 자가점검표는 각 기관의 인지지원서비스를 담당하는 직원을 대상으로 확인 할 수 있습니다. 자가점검표를 시행함으로 인지지원서비스의 이해, 인지지원서비스 대상자의 필요 확인, 그에 따른 프로그램 제공, 인지지원서비스와 관련한 교육, 환경, 가족 및 지역사회 자원 연계와 관련하여 본인의 역량을 확인하고 점검 할 수 있는 기회를 제공할 수 있습니다. (공은희 등, 2018)

**2-18 프로그램 진행자
체크리스트**

활동 진행에 대한 질문으로 프로그램 진행자가
자가점검 합니다.

프로그램 진행자 자가점검표는 인지지원 서비스 대상자에게 활동 프로그램을 제공하는 진행자를 대상으로 확인 할 수 있습니다. 활동 프로그램을 제공하기 위해 섭외된 프로그램 활동 진행자의 준비정도를 확인합니다. 진행자가 인지지원 서비스 대상자의 특징 및 인지지원서비스를 이해하고 있는지 확인하고 적절한 프로그램 제공 및 대상자 평가를 유도할 수 있습니다. 인지지원서비스 활동 프로그램에 처음 참여하는 진행자를 대상으로 자가점검할 수 있으며 사전지식을 제공하기 위해 첨부된 인지지원서비스 대상자에 대한 특징을 자가점검표와 함께 제공합니다.

2-17 프로그램 관리자 체크리스트

[서식 2-17]

		전혀 그렇지 않다.	조금 그렇다.	완전 그렇다.
1	관리자는 인지지원서비스에 대해 정확하게 이해하고 있다.			
2	관리자는 인지지원등급자가 필요로 하는 것을 찾아낼 수 있다.			
3	관리자는 인지지원등급자의 필요에 따라 프로그램을 제공 할 수 있다.			
4	인지지원등급자를 위한 프로그램을 제공할 때 어려운 상황이 생기더라도 끝까지 잘 해 낼 수 있다.			
5	관리자는 인지지원서비스 프로그램을 제공하는 방법에 필요한 교육을 받고자 노력한다.			
6	관리자는 치매친화적 환경을 이해하고 치매친화적 환경조성을 위해 노력할 수 있다.			
7	관리자는 인지지원등급자에게 안전한 환경을 제공 할 수 있다.			
8	관리자는 인지지원등급자의 가족의 요구를 평가 할 수 있다.			
9	관리자는 인지지원서비스 프로그램을 제공하는데 있어 필요하다면 다른 팀원과 협력할 수 있다.			
10	관리자는 인지지원서비스에 필요한 지역사회 자원을 활용할 수 있다.			

2-18 프로그램 진행자 체크리스트

[서식 2-18]

		그렇다	보통	그렇지 않다
1	대상자의 프로그램 활동 수준을 확인하고 이해하였다.			
2	대상자에게 적합한 활동을 선택하였다.			
3	대상자의 활동 수준에 따라 활동을 적용하였다.			
4	프로그램 활동 영역에 대해 이해하고 적용하였다.			
5	프로그램 전 활동목적과 내용에 대해 확인하였다.			
6	프로그램 활동의 목적을 정확하게 소개하였다.			
7	대상자에게 활동 수준이 적합하였다.			
8	대상자의 활동 수준에 적합하게 진행하였다.			
9	다음 시간 활동에 대해 확인하고 소개하였다.			
10	대상자가 활동 진행을 돕거나 도구를 만져보는 등 활동에 관심을 가지도록 유도하였다.			
11	활동에 대한 수행도, 만족도와 같은 대상자 반응을 평가 하였다.			
12	대상자의 반응을 다음 프로그램 활동에 반영 하였다.			

프로그램 진행자 자가점검표는 활동 프로그램을 제공하는 프로그램 활동 진행자의 준비정도를 확인하는 데 도움이 됩니다. 인지지원서비스 대상자의 특성과 인지지원서비스와 대상자에게 적합한 프로그램 운영에 대해 확인할 수 있으며 프로그램의 효율적 제공과 적절한 대상자 평가를 유도할 수 있습니다.

인지지원서비스 프로그램을 제공하는 진행자는 다음의 <프로그램 진행자 참고사항>을 통해 경증 치매의 특성 및 대상자에 맞는 활동제공에 대한 정보를 확인할 수 있습니다.

〈프로그램 진행자 참고사항〉

| 경증치매의 특성 |

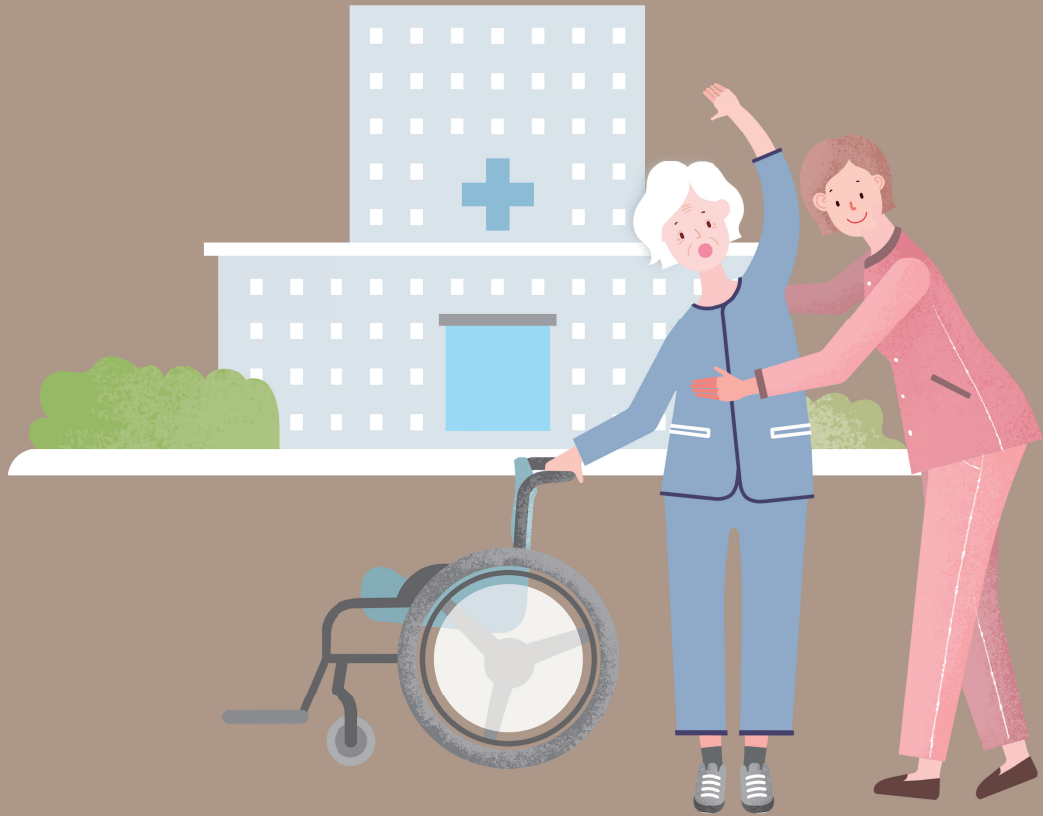
경증치매는 일반적으로 치매 진단을 받은 2~3년 이내이며, 주위에서 대상자의 인지저하 문제를 알아차리기 시작하는 단계로 아직은 대상자 혼자 일상생활 활동을 할 수 있는 수준입니다.

- ▶ **인지기능** : 기억장애로 인해 최근의 기억을 쉽게 잊어버리지만 과거의 기억은 비교적 잘 기억합니다. 시간에 대한 지남력은 저하되는 반면 장소에 대한 지남력은 대체로 유지됩니다.
- ▶ **의사소통** : 경미한 정도의 언어장애가 나타나며 적절한 단어를 선택하여 사용하는데 곤란을 겪습니다. 이해는 하지만 단어가 생각나지 않을 수 있습니다.
- ▶ **행동증상** : 우울감이나 짜증이 증가하는 등 성격이나 기분이 갑자기 변하기도 하며 의욕이 감소합니다. 사회활동이나 일상생활에서 집중력이 저하되어 사회활동을 회피하기도 합니다.
- ▶ **주의사항** : 자신의 질환에 대해 준비가 되어 있지 않은 치매 대상자에게 현실을 직시하도록 강요하지 않도록 하며, 돌봄 제 공시 서두르지 않도록 합니다.

| 대상자에 맞는 활동 제공 |

[서식 2-2 활동수준 점검표]는 대상자의 활동을 위한 기능수준을 확인할 수 있는 내용을 통해 대상자의 활동수준에 따라 활동을 어떻게 제공해야 하는지 안내되어 있습니다. 활동수준 점검표는 대상자가 활동에 참여하기 위해 활동수준을 확인하는 평가 도구로 9가지 일상 활동(옷 입기, 먹기, 목욕하기, 물건 사용, 신문/잡지보기, 실제 활동, 의사소통 능력, 관계 맺기, 그룹(공동) 활동 기술)으로 구성되어 있으며, 점검표를 통해 프로그램 진행자는 대상자가 활동에 참여할 수 있는 수준을 파악할 수 있습니다.

활동수준	계획수준	탐색수준	감각수준	반사수준
기능정도	활동을 완료할 수는 있지만 활동 중에 발생하는 문제는 해결할 수 없다.	익숙한 환경에서 익숙한 활동을 할 수 있다. 하는 것에 중점을 둔 활동이 효과적이다.	활동을 위한 생각을 하기보다는 주로 감각이나 느낌에 반응하며 몸을 움직인다.	주변 환경이나 자신의 몸을 인식하지 못할 수 있으며 대상자의 움직임은 자극에 대한 반사 반응으로 나타난다.
적합한 활동	활동 종료 시 최종 결과물이 있는 활동	규칙이 없는 활동 활동 종료 후에 성공이나 실패를 알 수 없는 활동	다양한 감각을 경험할 수 있는 활동 같은 행동이나 단계가 반복 되는 활동	한 가지 감각을 경험할 수 있는 활동
상호작용 촉진	대상자가 활동을 통해서 다른 사람과 상호작용 할 수 있도록 한다.	대상자가 다른 참여자와 상호작용 할 수 있는 기회를 제공한다.	프로그램 진행자가 대상자에게 먼저 다가가거나 이름을 부르며 관계를 유지한다.	진행자는 직접적인 감각자극을 통해 대상자와 관계를 맺는다. (눈 맞춤, 표정, 몸짓, 어조 등 비언어적 의사소통 방법을 사용)
프로그램 진행자 역할	대상자가 스스로 활동에 참여하도록 격려한다. 진행자는 활동을 조절하여 대상자가 활동을 마무리할 수 있도록 한다. 대상자와 다른 참여자와 상호작용을 시작할 수 있도록 격려한다.	활동을 통해 결과물을 완성하기보다 활동에 참여하여 다양한 경험을 할 수 있는 기회를 제공한다. 대상자가 활동을 먼저 시작하기 어려우므로 진행자는 활동을 시작하는데 도움을 준다.	대상자가 다양한 감각자극 활동을 통해 즐거움을 경험할 수 있는 기회를 제공한다. 한 번에 한 단계로 할 수 있는 활동을 한다. 간단하고 이해하기 쉽게 행동으로 설명한다.	직접적인 감각자극을 통해 대상자 자신과 환경을 인식할 수 있도록 한다. 대상자가 혼란스러워하지 않도록 너무 많은 자극이나 소음이 발생되지 않도록 주의 환경을 확인한다



지지

“ 지역사회의 통합적 돌봄과 지원 누리기 ”

2-19 서비스와 자원

등급자와 가족의 자원에 대한 질문으로 가족에게 질문합니다.

인지지원등급자의 주거유형, 경제상태, 의료보장, 지원받고 있거나 희망하는 서비스 등을 확인함으로 지역사회 통합돌봄의 필요를 확인할 수 있습니다.

인지지원서비스를 받기 위해 기관에 필요한 도움(송영서비스 등)에 대해 확인할 수 있습니다. (김민경 등, 2017; 유금순, 2012)

2-20_1 돌봄상태

등급자 가족에 대한 질문으로 가족에게 질문합니다.

치매 대상자를 돌보는 가족의 상태를 확인하는 것은 중요합니다. 주로 돌보는 가족은 누구인지, 돌봄 기간이나 돌봄 시간 등 가정에서 어느 정도의 돌봄이 이루어지는지, 그 외에 치매 대상자를 지지해줄 돌봄 가족 구성은 어떻게 되는지 확인할 수 있습니다. (윤경아 등, 2016)

2-20_2 돌봄역량

등급자 가족에 대한 질문으로 가족에게 질문합니다.

치매 대상자를 돌보는 가족의 역량에 따라 돌봄의 질과 어려움에 영향을 미칩니다. 치매환자를 돌보는 가족이 치매에 대해 알고 있는지, 치매 관련 교육을 받았는지 또는 교육에 대한 요구가 있는지, 돌봄자신감은 어느 정도인지를 확인하고 그에 적합한 도움을 제공할 수 있습니다.

돌봄자신감은 자신감이 전혀 없으면 0점, 매우 자신 있으면 10점으로 돌봄가족이 생각하기에 본인의 자신감 정도에 표시하도록 합니다. (윤경아 등, 2016; 박명화 등, 2017)

2-20_3 돌봄부담

등급자 가족에 대한 질문으로 가족에게 질문합니다.

치매 대상자를 돌보는 가족의 부담감은 대상자에게 부정적 영향을 미칠 뿐 아니라 돌봄 가족의 스트레스와 건강상태 등에도 영향을 미칩니다. 돌봄 가족의 건강상태, 지지체계를 확인하여 돌봄 부담을 줄여주는 중재를 제공합니다. 가족의 돌봄 부담정도를 확인할 수 있는 지표로 가족부양부담(단축형 Zarit Burden Inventory, 단축형-ZBI) 설문을 활용 할 수 있습니다. 치매 대상자를 돌보며 경험하는 정서적, 신체적, 경제적, 사회활동과 관련된 어려움을 포괄적으로 측정하며 각 항목은 0점~4점, 총 12문항 48 점으로 점수가 높을수록 부양부담이 큰 것을 의미합니다. (Beard et al, 2001; 박명화 등, 2017)

가족부양부담(단축형 Zarit Burden Inventory, 단축형-ZBI) 지표

점수	부양부담
0-10점	부담없음
11-20점	보통정도의 부담
21-30점	심한정도의 부담
31-44점	극심한 부담

2-19 서비스와 자원

항목	응답		
주거유형	☐ 자가	☐ 전세	☐ 월세
	☐ 임대주택	☐ 무상임대	☐ 기타()
경제상태	☐ 안정	☐ 불안정	☐ 연금생활
	☐ 국민기초수급	☐ 기타()	
의료보장	☐ 건강보험	☐ 의료급여 1종	☐ 의료급여 2종
	☐ 기타 보험()		
지역사회 서비스		제공받는 서비스	희망하는 서비스
	보건소 맞춤형 방문건강관리		
	병원에서 제공하는 가정간호		
	치매안심센터(보건소)		
	이미용 서비스		
	간병인(유·무료)		
	급식 및 도시락 반찬 배달 서비스		
	노노케어(말벗, 청소 세탁 보조)		
	차량 이동서비스		
	성년후견인제도		
	기타		
송영	☐ 도보로 가능 ☐ 차로 이동 (☐ 송영서비스 필요함 ☐ 필요하지 않음)		

2-20_1 돌봄상태

가족돌봄	치매 환자를 주로 돌보는 가족	☐ 배우자	☐ 아들	☐ 딸																										
		☐ 며느리	☐ 사위	☐ 기타 ()																										
	치매 진단 후 돌봄 기간	()년 ()개월																												
	하루 돌봄 시간	()시간/일																												
	등급자 돌봄 이외의 역할																													
가족사항	<table border="1"> <thead> <tr> <th>관계</th> <th>성명</th> <th>나이</th> <th>동거유무</th> <th>연락처</th> <th>비고</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>						관계	성명	나이	동거유무	연락처	비고																		
	관계	성명	나이	동거유무	연락처	비고																								

2-20_2 돌봄역량

(1) 치매교육

1. 치매교육을 받은 적이 있습니까	☐ 예 ☐ 아니오 ☐ 모르겠다
2. 치매교육이 필요하십니까?	☐ 예 ☐ 아니오 ☐ 모르겠다

(2) 돌봄자신감

치매어르신을 돌보는 일에 어느 정도 자신감이 있습니까? (1~10 중에 표시해주십시오)

--

2-20_3 돌봄부담

(1) 건강상태

알고 있는 질환 :

(주관적 건강상태) 귀하의 최근 건강상태는?

☐ 매우 나쁘다 ☐ 나쁜 편이다 ☐ 보통이다 ☐ 좋은 편이다 ☐ 매우 좋다

(2) 지지체계

등급자 돌봄과 관련하여 도움을 주는 가족이나 주변 사람이 있습니까?
있다면 누구입니까?

(3) 가족부양부담

항목	질문내용	전혀 없다	거의 없다	가끔 있다	자주 있다	항상 있다
개인 부담	1. 어르신을 돌보는 일 때문에 당신 자신을 위한 시간이 충분하지 않다고 느끼 십니까?	0	1	2	3	4
	2. 어르신을 돌보는 일과 직장 및 가정에서의 책임 사이에서 스트레스를 받습 니까?	0	1	2	3	4
	3. 어르신과 함께 있으면 화가 납니까?	0	1	2	3	4
	4. 어르신이 가족이나 친구들과의 관계에 부정적인 영향을 미친다고 생각하 십니까?	0	1	2	3	4
	5. 어르신과 함께 있으면 긴장됩니까?	0	1	2	3	4
	6. 어르신을 돌보는 일 때문에 당신의 건강에 문제가 생겼다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4
	7. 어르신 때문에 당신이 원하는 만큼 사생활을 갖지 못한다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4
	8. 어르신을 돌보는 일 때문에 당신의 사회생활에 어려움이 생겼다고 느끼십 니까?	0	1	2	3	4
역할 부담	9. 어르신을 돌본 이후 당신의 생활을 통제할 수 없다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4
	10. 어르신에게 무엇을 해 줘야 좋을지 모르겠다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4
	11. 어르신에게 더 많은 것을 해 줘야 한다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4
	12. 어르신을 돌보는 일을 더 잘할 수도 있었다고 느끼십니까?	0	1	2	3	4

총점 : (48점 만점)

〈 인지지원서비스를 통해 가족이 바라는 것이 있습니까? 〉

약물 복용 시간 : _____

치매약 복용 여부 : _____

읽고 쓰기 : _____

인지훈련 참여여부 : _____

좋아하는 활동 : _____

싫어하는 활동 : _____

송영서비스 : _____

물리치료 : _____

식사량 : _____

싫어하는 음식 : _____

좋아하는 음식 : _____

아침식사 섭취 여부 : _____

하고싶은 것 : _____

귀가시간 : _____

필요한 휴식시간 : _____

PAL 점검 수준 : _____

참여 자신감 : _____

포괄적 평가가 이루어진 후 평가결과를 바탕으로 인지지원등급자의 프로필을 작성합니다. [내 삶의 이야기]를 통해 파악된 대상자의 욕구도 추가하도록 합니다. 프로필은 6개의 인지지원서비스 목표를 중심으로 대상자 평가결과를 요약하고 활동계획을 세울 수 있도록 구성되어 있습니다.

각 영역의 상단은 대상자의 잘 하는 것, 아직도 남아 있는 기능, 지지가 되는 자원들의 강점을 기록하도록 합니다. 하단은 대상자 욕구 평가 시 확인된 대상자의 기능에서 제한이 있는 부분, 대상자의 필요나 요구사항 등을 중심으로 기록합니다. 각 영역에서 대상의 강점과 요구사항 등이 확인되면 이를 토대로 활동계획을 세우도록 합니다.

프로파일 작성을 각 항목별로 설명하면 다음과 같습니다.

① 개인요인(개별성)

개별성 목표에 해당되는 개인요인은 대상자의 개인적 특성과 선호도를 반영하는 부분으로 [서식 2-1 생활사]와 [내 삶의 이야기]를 통해 파악된 대상자의 종교, 좋았던 기억, 행복했던 순간, 지지가 되는 사람 등은 상단(강점)에, 싫어하는 것과 같은 요구사항은 하단에 기입하도록 합니다. 하루 일과에는 자는 시간, 기상시간, 식사시간 및 그 외 참고할 필요가 있는 대상자의 하루 일과를 기입하도록 합니다.

활동수준은 [서식 2-2 활동수준 점검표]를 통해 확인된 대상자의 활동수준(계획, 탐색, 감각, 반사)을 기입합니다. 또한 계획수준에 주로 체크된 항목과 나머지 탐색과 감각, 반사 수준에 체크된 항목을 구분하여 정리합니다. 그리고 대상자의 읽기와 쓰기 능력여부를 기록합니다.

- ▶ 개별성을 통해 확인된 사항을 토대로 대상자 개인에게 특화된 자율프로그램 및 개별 활동에 대한 계획을 세울 수 있습니다. 또한 타 영역의 활동 계획시 대상자 특성에 따라 유의할 사항에 반영할 수 있습니다.

② 활동(자립)

자립 목표에 해당되는 인지기능, 일상생활활동기능에 대한 평가결과를 정리합니다. 인지영역은 [서식 2-3 간이정신상태 검사]로 평가하여 기능이 유지되고 있는 부분은 상단(강점)에, 기능이 저하된 부분은 하단(제한/요구사항)에 기입함으로 대상자의 상태를 확인할 수 있습니다. 인지기능의 영역별 점수는 [서식 2-4 인지기능영역별 기록지]를 활용하도록 합니다. [서식 2-5 주관적 기억력, 기억효능감]을 통해 대상자의 자신의 기억력에 대한 인식과 효능감이 높은지와 낮은 지를 확인하여 이를 정리하도록 합니다.

수단적 영역은 [서식 2-6 수단적 일상생활활동] 평가 후, 기본적 영역에는 [서식 2-7 기본적 일상생활활동] 평가 후 스스로 일상생활이 가능한 영역은 상단(강점)에, 도움이 필요한 영역은 하단(제한/요구사항)에 기입합니다.

- ▶ 자립을 통해 확인된 사항으로 기본(필수) 프로그램 중 인지활동과 일상생활활동 계획을 세우도록 합니다. 대상자에 따라 저하된 기능을 훈련하는 활동 계획을 세우거나 잘하고 있는 잔존 기능을 더 격려하는 방향으로 계획을 세울 수 있습니다.

③ 참여(사회심리)

사회심리 목표에 해당되는 사회성에 대해 [서식 2-8 여가활동]과 [서식 2-9 사회활동]에서 평가된 결과 중 상단(강점)에는 하고 있는 활동이나 즐거운 활동을 기입하고 하단(제한/요구사항)에 하고 싶는데 못하거나 덜하고 있는 활동을 기입합니다.

정서에 대해 [서식 2-10 정서]에서 평가된 결과 중 스크리닝에서 우울이 없거나, 우울평가에서 정상인 경우는 상단(강점)에, 관리가 필요한 우울이 있는 경우 하단(약점/요구사항)에 기입합니다. 이 때 우울 점수를 함께 기입합니다.

- ▶ 사회심리를 통해 확인된 사항 중 여가활동과 사회활동은 필수 프로그램 계획에 반영하고, 정서는 해당이 되는 경우 자율프로그램에 적용합니다.

④ 신체기능과 구조(건강)

건강 목표는 [서식 2-11 신체계측, 만성질환, 통증, 투약]로 평가 후 건강상 강점과 제한점을 구분합니다. 치매약을 제때 잘 복용하는 경우 상단(강점)에 <치매약 복용에 √체크>를 하고 치매약 복용을 독려 할 수 있습니다. 만약 치매약 복용을 하지 않는 것으로 확인이 되는 경우 치매약 복용을 지속할 수 있도록 지도가 필요합니다. 하단(제한/요구사항)에는 시력이나 청력장애, 착용하는 보조기, 앓고 있는 만성질환, 통증, 질환 등과 관련하여 요구하는 사항(예, 물리치료 원함 등)을 기입하도록 합니다.

[서식 2-12 생활습관, 신체활동, 영양] 평가 후 생활습관에서 관리해야 하는 음주, 흡연, 수면습관이 있으면 하단(제한/요구사항)에 기입하도록 합니다. 신체활동 영역은 꾸준히 하는 운동이나 신체활동이 있으면 상단(강점)에, 신체활동이 부족하여 운동이 필요한 경우 하단(약점/요구사항)에 기입하도록 합니다.

영양은 [서식 2-1 생활사]를 통해 알게 된 기호 음식을 추가로 기입할 수 있습니다. 상단(강점)에는 식사를 챙겨주는 사람 등 강점이 되는 사항을 기입합니다. 하단(약점/요구사항)에는 관리해야 하는 체중상태(비만이나 저체중), 식이섭취의 어려움, 부족한 영양소, 배설 문제를 정리합니다.

▶ 건강을 통해 확인된 사항은 자율프로그램에 적용하여 필요한 활동(만성질환관리, 의료기관 연계, 신체활동 등)을 계획합니다.

⑤ ⑥ 안전, 지지

대상자의 안전과 지지에 대한 목표를 위한 평가를 정리하고 계획하는 영역입니다.

행동은 [서식 2-13 정신행동증상]에 대해 평가 후 관리가 필요한 정신행동증상이 있는 경우 하단(약점/요구사항)에 기입하도록 합니다. 정신행동증상이 없는 경우 상단(강점)에 없음으로 기입합니다.

환경은 대상자에게 서비스를 제공하는 기관과 주거의 환경을 [서식 2-14 기관환경 체크리스트] [서식 2-15 치매친화환경 체크리스트] [서식 2-16 주거환경 체크리스트]를 통해 환경의 안전과 치매친화성, 직원의 준비도를 점검하고 확인된 개선요소는 하단(약점/요구사항)에 기입하도록 합니다. 대상자에게 도움이 되는 환경적 요소는 상단에 기입합니다.

지원체계는 [서식 2-19 서비스와 자원] 평가 후 주거상태, 경제상태, 의료보험 등에서 지지 자원이 되는 사항 등은 상단(강점)에 기입하고 대상자에게 필요한 서비스(송영 등)는 하단(약점/요구사항)에 기입합니다.

돌봄환경은 가족이 치매에 대응하고 대상자를 돌보는 것과 관련된 영역으로 [서식 2-20 돌봄상태, 돌봄역량, 돌봄부담] 평가 후 결과를 정리합니다. 대상자의 가족이 돌봄 자신감이 높은 경우, 가족에게 지지자원이거나 지지체계가 있는 경우 상단(강점)에 기입합니다. 반대로 가족이 치매에 대한 정보가 부족하거나 부담이 큰 경우 하단(약점/요구사항)에 기입합니다.

▶ 안전, 지지를 통해 확인된 사항은 대상자에게 서비스를 제공하는 기관의 물리적 인적 환경의 개선, 주거환경의 안전, 지역사회 자원을 연계하고 조정하는데 참고합니다. 또한 가족의 역량강화와 지지를 위한 계획을 세우는데도 활용합니다.

* 각 영역에 대한 평가결과를 바탕으로 대상자와 가족이 희망하는 개별 목표를 세우도록 합니다. 스스로 세우기를 어려워 하는 가족을 위해서는 관리자가 가이드해 줄 수 있습니다. 개별 목표의 달성여부는 매 1개월마다 재평가하여 계획을 재수립합니다.

** 대상자의 MMSE 점수와 치매중증도 점수(CDR이나 GDS)를 기입하여 인지건강상태를 파악합니다.

※ 프로파일은 대상자의 개별적이고, 총체적인 필요를 확인하기 위함으로 욕구 평가 중 대상자 파악을 위해 알아두어야 하는 사항 위주로 작성하도록 합니다.

인지지원등급자 프로파일

[각 항목 기입 시 다음을 참고하세요.]

성별 : _____ 연령 : _____ 작성일 : _____ 작성자 : _____

* 님의 목표 (1개월)	목표달성		
	달성	부분 달성	미달성
1. 일상생활활동을 통해 웃 스스로 입기			
2.			
3.			

****치매 / 인지지원등급**

MMSE : _____ 점

CDR : _____ 점

GDS : _____ 점

〈 참고 〉

영역
강점
제한 / 요구사항
↓
활동계획

④

신체기능과 구조 (건강)			
건강상태	생활습관	신체활동	영양
☒ 치매약복용 + 치매약을 꾸준히 복용하는 것 등		꾸준한 운동 등	식사를 챙겨주는 사람 등 기호 : 콩고 삶은 음식
알고 있는 질환, - 관리가 필요한 질환	관리해야 하는 음식, 휴면, 수면습관	운동이 필요한 경우	식이섭취 어려움 등 Kg : _____

↓

활동계획 :

②

활동(자립)		
인지	수단적	기본적
전수가 높은편인 영역	가능한 일상생활 영역	가능한 영역
특히 전수가 낮은 영역	도움이 필요한 일상생활 영역	도움이 필요한 영역

↓

활동계획 :

③

참여(사회심리)		
여가활동	사회활동	정서
하고있거나 즐거운 활동	하고있거나 즐거운 활동	
즐겼거나 못하는 활동	즐겼거나 못하는 활동	관리가 필요한 정서의 우울 _____ 점

↓

활동계획 :

⑤ ⑥

환경요인 (안전, 지지)			
행동	환경	지원체계	돌봄환경
+ 정신행동증상 없음		지지 자원이 되는 사항	돌봄 자식같이 느낌, 돌봄가족의 지지자원이 있음 등
- 관리가 필요한 정신행동증상	점검표를 통해 확인된 위험한 주거환경	필요한 서비스나 참여 등	치매교육을 받지 않음, 가족부담이 큼 등

↓

활동계획 :

①

개인요인 (개별성)	
생활사	활동수준
중년, 중년 이전, 행복했던 순간 등	[하루일과] 계획 수준의 활동 ☐ 계획수준 ☐ 감각수준 ☐ 탐색수준 ☐ 번사수준 [읽기] ☐ 가능 ☐ 불가능 ☐ 불가능 [쓰기] ☐ 가능 ☐ 불가능
하고 싶은 일 등	[하루일과] 식사 시간 등 탄산음, 건강, 반사 수준 활동

↓

활동계획 :

인지지원등급자 프로파일

성별 : 연령 : 작성일 : 작성자 :

.....님의 목표 (1개월)	목표달성		
	달성	부분 달성	미달성
1.			
2.			
3.			

치매 / 인지지원등급

MMSE : _____점
CDR : _____점
GDS : _____점

〈 참고 〉

영역
강점
제한 / 요구사항
↓
활동계획

신체기능과 구조 (건강)

건강상태	생활습관	신체활동	영양
☐ 치매약복용			기호 :
			Kg :

활동(자립)

인지	수단적	기본적

참여(사회심리)

여가활동	사회활동	정서
		우울점수 _____점

활동계획 :

활동계획 :

활동계획 :

환경요인 (안전, 지지)

행동	환경	지원체계	돌봄환경

개인요인 (개별성)

생활사		활동수준	
	[하루일과]	☐ 계획수준 ☐ 감각수준	☐ 탐색수준 ☐ 반사수준
		[읽기] ☐ 가능 ☐ 불가능	[쓰기] ☐ 가능 ☐ 불가능

활동계획 :

활동계획 :



월간 계획표

	월	화	수	목	금
	오전	오전	오전	오전	오전
1주차	오전	오전	오전	오전	오전
	오후	오후	오후	오후	오후
2주차	오전	오전	오전	오전	오전
	오후	오후	오후	오후	오후
3주차	오전	오전	오전	오전	오전
	오후	오후	오후	오후	오후
4주차	오전	오전	오전	오전	오전
	오후	오후	오후	오후	오후

활동명 :



활동 시간

♣ 시간 :

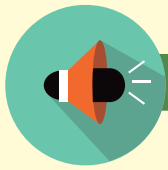
❖ 장소 :



활동 목적



준비물



역할

| 진행자 역할 |

계획 수준

대상자에게 긍정적 반응을 제공하여
활동에 스스로 참여할 수 있도록
격려한다.

탐색 수준

대상자가 먼저 활동을 시작하는 것
이 어려우므로 진행자가 시범을
보여준다.

감각 수준

사물을 만지고, 냄새를 맡는 등 감각
적인 자극이 즐겁다는 것을 경험할
수 있도록 한다.

반사 수준

사물의 냄새를 맡고, 만지는 직접적
인 감각자극을 통해 사물을 알 수 있
도록 한다.

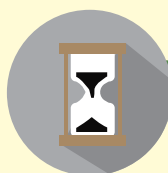
| 참여자 역할 |

역할 1

역할 2

역할 3

역할 4



활동수준

도구 및 자료	계획	
	탐색	
	감각	
	반사	
활동 설명	계획	
	탐색	
	감각	
	반사	
상호 작용 촉진	계획	
	탐색	
	감각	
	반사	



활동 방법

1. 활동과 관련된 추억이나 기억 나누기



2. 활동 재료에 익숙하게 하고 이름 말하기



3. 활동 시범 보이며 함께 활동하기



4. 오늘 활동에 대해 이야기하기





주의사항



마무리하기

♥오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시



활동 평가

♥오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

일일 회상

어제 하루 어떻게 보내셨나요?



오전에 한 일
9~12시


☐ 아침식사

☐ 차 마시기

☐ 산책


오후에 한 일
1~6시


☐ 점심식사

☐ 낮잠

☐ 취미활동

☐ 친구 만나기


저녁에 한 일
7~12시


☐ 저녁식사

☐ TV보기

☐ 전화통화

☐ 잠자기


지난 활동 숙제 (O / X) :

소감 및 의견 :

일일 계획

오늘 하루 어떻게 보내고 싶은가요?

나의 이름은 입니다.오늘은 년 월 일 요일 입니다.오늘 우리의 활동 장소는 층 입니다.

날씨

☐ 맑음☐ 흐림☐ 비☐ 눈

기분

☐ 행복☐ 힘이 없음☐ 슬픔☐ 화남활동 참여
자신감☐ 자신있다☐ 보통이다☐ 자신없다

오전 활동



간식 · 식사

식사메뉴 :

간식메뉴 :



오후 활동

제공자 확인 : _____

일일평가

오늘 하루 어떻게 보내셨나요?

점심은 맛있게 드셨나요?



활동에 적극적으로 참여하셨나요?

오전활동



오후활동



활동은 즐거우셨나요?

오전활동



오후활동



오늘 누구와 이야기를 나누셨나요?

오늘 누구와 도움을 주고 받았나요?

가족 알림장

오늘 어르신 기분은?



☐ 행복



☐ 힘이 없음



☐ 슬픔



☐ 화남

오늘 활동



오전 활동



오후 활동



간식 · 식사

식사메뉴 :

간식메뉴 :

활동 숙제

특이 사항

성명		생년월일	
성별		장기요양등급	

()년 월/일(요일)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
시작시간 종료시간					
이동서비스 제공여부	☐	☐	☐	☐	☐
점심 식사	☐	☐	☐	☐	☐
혈압/체온 (mmHg/ ° C)					
투약관리	☐	☐	☐	☐	☐
특이사항					

일일계획	☐	☐	☐	☐	☐
신체활동	☐	☐	☐	☐	☐
인지활동	☐	☐	☐	☐	☐
일상생활 활동	☐	☐	☐	☐	☐
사회적 활동	☐	☐	☐	☐	☐
자율 활동					
물리치료	☐	☐	☐	☐	☐
일일평가	☐	☐	☐	☐	☐
특이사항					

제공자 확인 : _____

프로그램명	(□ 인지 □ 일상생활 □ 사회)			
일시/장소	년 월 일 오전/오후 : ~ :			
진행자				
참여자/불참자	명		명	
도구와 재료				
프로그램 진행	☐ 활동소개 ☐ 활동과 관련된 기억 나누기 ☐ 활동재료 익히기 ☐ 활동 시범 보이기 ☐ 함께 활동하기 ☐ 소감 나누기 ☐ 활동수준별 활동하기			
성명	참여도	만족도	수행도	반응 및 특이사항
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
프로그램 전반적 평가				

대상자		조사일자	
응답자	(대상자와의 관계 :)	담당자	

미응답 시 사유 :

문 항 내 용		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
서비스 내용	1. 인지지원서비스의 내용과 서비스에 만족하십니까?					
	2. 담당자가 서비스 과정을 자세히 설명하여 주었습니까?					
	3. 담당자의 전문성에 만족하십니까?					
	4. 담당자는 등급자가 필요로 하는 것을 충분히 반영하여 서비스를 제공하였 습니까?					
	5. 제공받은 프로그램의 내용에 만족하십니까?					
	6. 인지지원서비스를 받고 난 이후 전반적으로 등급자에게 도움이 되었습니까?					
	7. 시설을 이용하기에 편리하였습니까?					
담당자의 태도	1. 담당자는 친절하게 서비스를 제공하였습니까?					
	2. 담당자와의 의사소통이나 대화가 원활하였습니까?					
	3. 담당자에게 항상 편안한 마음으로 도움을 요청할 수 있었습니까?					
	4. 담당자는 존중하는 태도로 서비스 과정을 수행하였습니까?					
	5. 담당자 외 다른 직원은 친절하였습니까?					

인지지원서비스와 관련하여 하고 싶은 말씀이 있습니까?

상담일자		상담자	
서비스기간			

대상자의 개별 목표	실행방안	달성여부
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성
		☐ 달성 ☐ 부분달성 ☐ 미달성

종합의견

종결사유	☐ 등급 변경	☐ 장기입원	☐ 시설입소	☐ 전출	☐ 사망
	☐ 타 기관으로 이관 (기관명:)		☐ 거부 (이유:)		
	☐ 포기 (이유:)		☐ 기타		

서비스 만족도 조사 시행 여부	☐ 시행 안 함 ☐ 시행
------------------	---

Ⅱ. 대상자에 대한 포괄적 이해 : 내 삶의 이야기

1. 나를 소개합니다
2. 나의 가족
3. 나의 어린시절
4. 소중한 사람
5. 소중했던 순간
6. 여행과 휴가
7. 취미와 여가
8. 좋아하는 것 / 싫어하는 것
9. 나의 하루

내 삶의 이야기 작성가이드

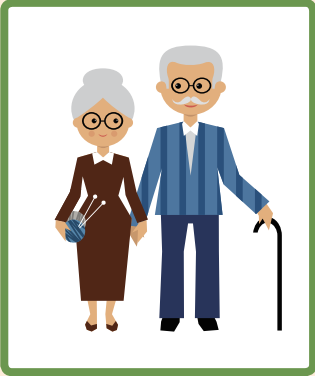


_____의 삶의 이야기

이름: _____

나를 이렇게 불러주세요!: _____

나를 소개합니다



① 내 이름의 뜻은 _____입니다.

② 나는 _____띠 입니다.

③ 나는 _____에서 태어났습니다.

④ 나는 _____에 살고 있습니다.

⑤ 이 곳에 산 지는 _____년 됐습니다.

⑥ 나는 지금 살고 있는 곳이 _____해서 좋습니다.

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



나의 가족



나는 _____년 _____월 _____일(음력/양력)에 태어났습니다.

나의 아버지 이름은 _____입니다.

나의 어머니 이름은 _____입니다.

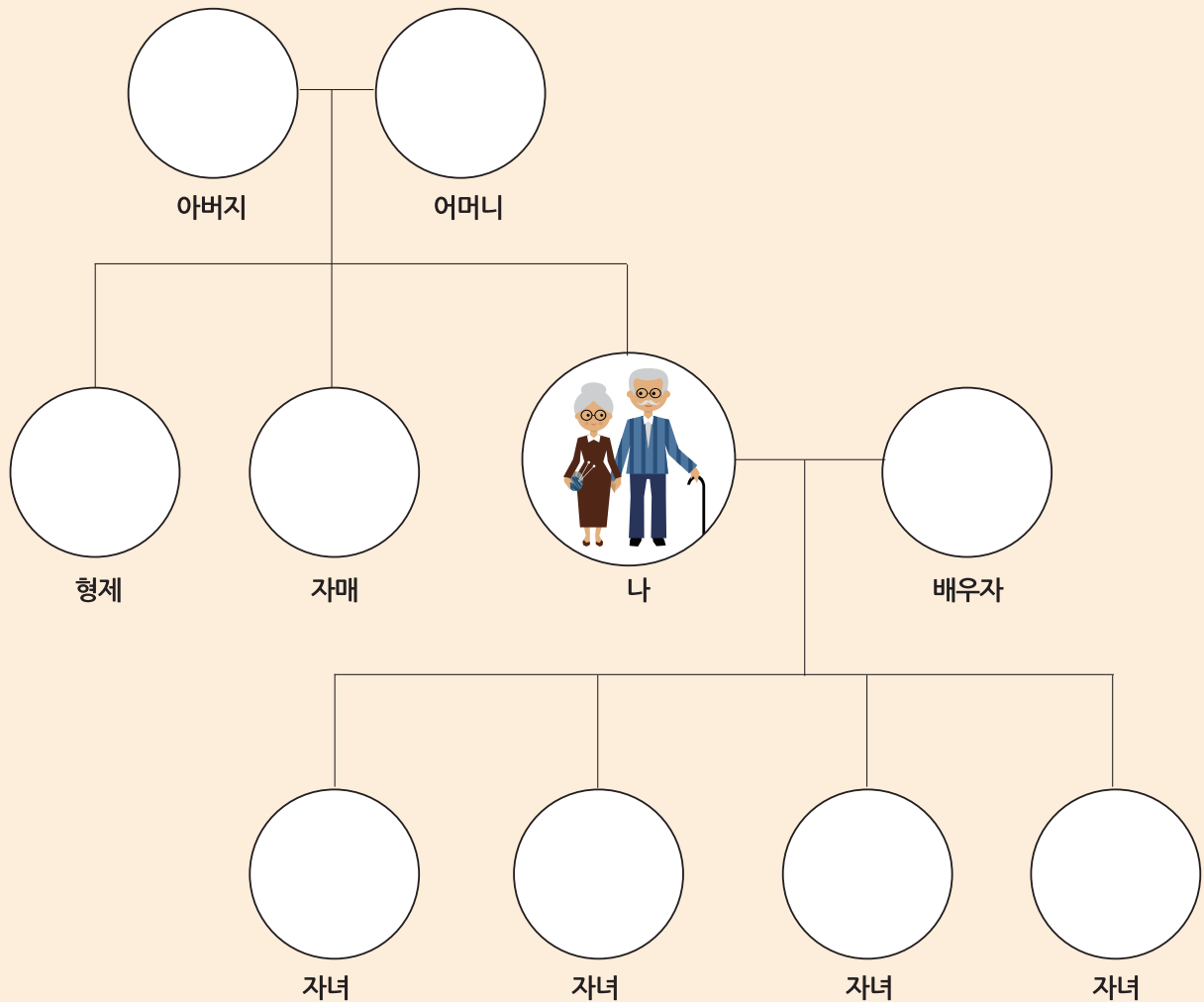
나의 형제 _____

나의 어머니는 _____.

나의 아버지는 _____.

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.

가계도 그림



나의 어린시절



나의 어린시절 집은 _____

(작은 집, 시골, 도시, 시끄러운, 조용한, 깔끔한 등)

내가 좋아하는 반려동물(있는 경우)은 _____

나의 가장 친한 친구는 _____

나의 어릴 적 희망은 _____

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



소중한 사람



나에게 중요한 사람들은 _____

이유는? _____

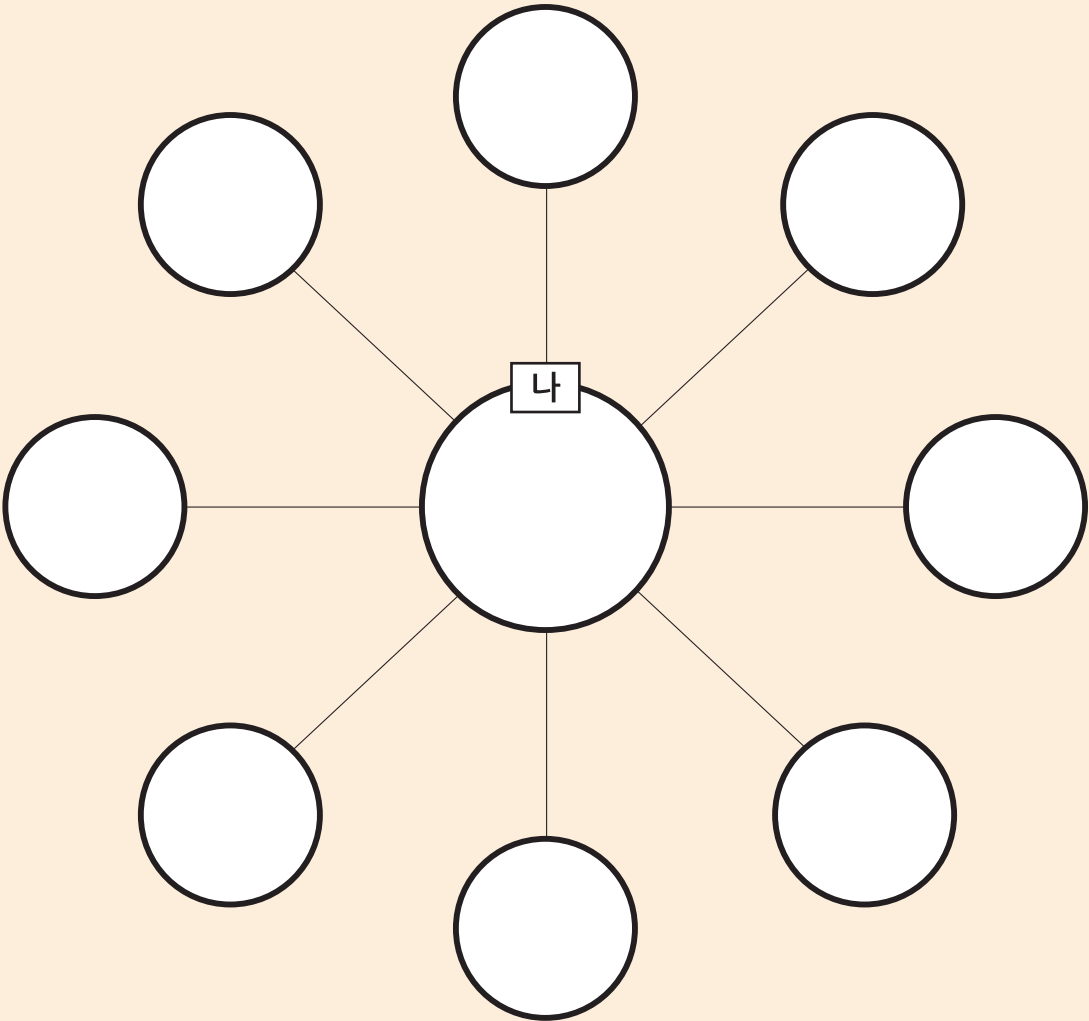
나에게 소중한 사람들은 _____

이유는? _____

만나고 싶은 사람은? _____

이유는? _____

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



소중했던 순간



가장 기억에 남는 장소는 _____

가장 행복했던 순간은 _____

가장 기억에 남는 순간은 _____

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



여행과 휴가



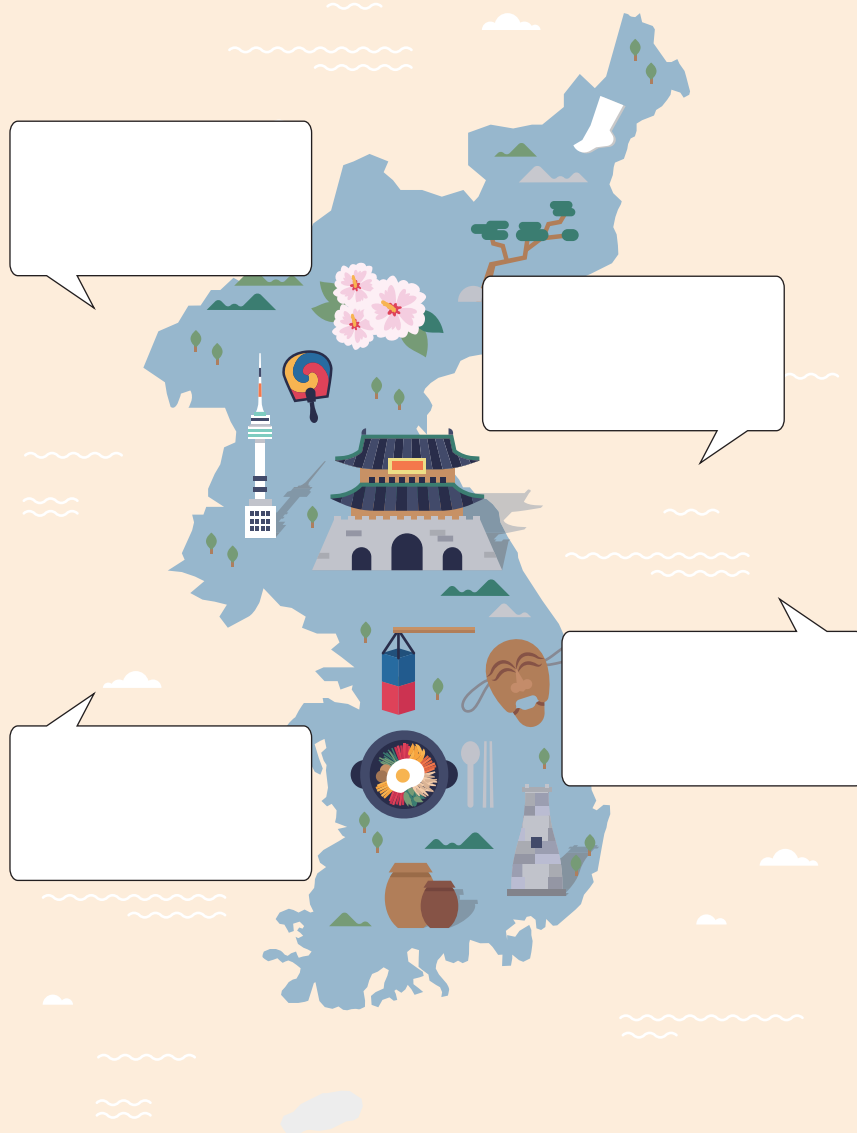
여행 한 장소는 _____

가장 기억에 남는 여행은 _____

또 가고 싶은 곳은 _____

앞으로 가고 싶은 곳은 _____

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



취미와 여가



나의 취미는 _____

내가 좋아하는 스포츠(보는 것 또는 직접 하는 것)

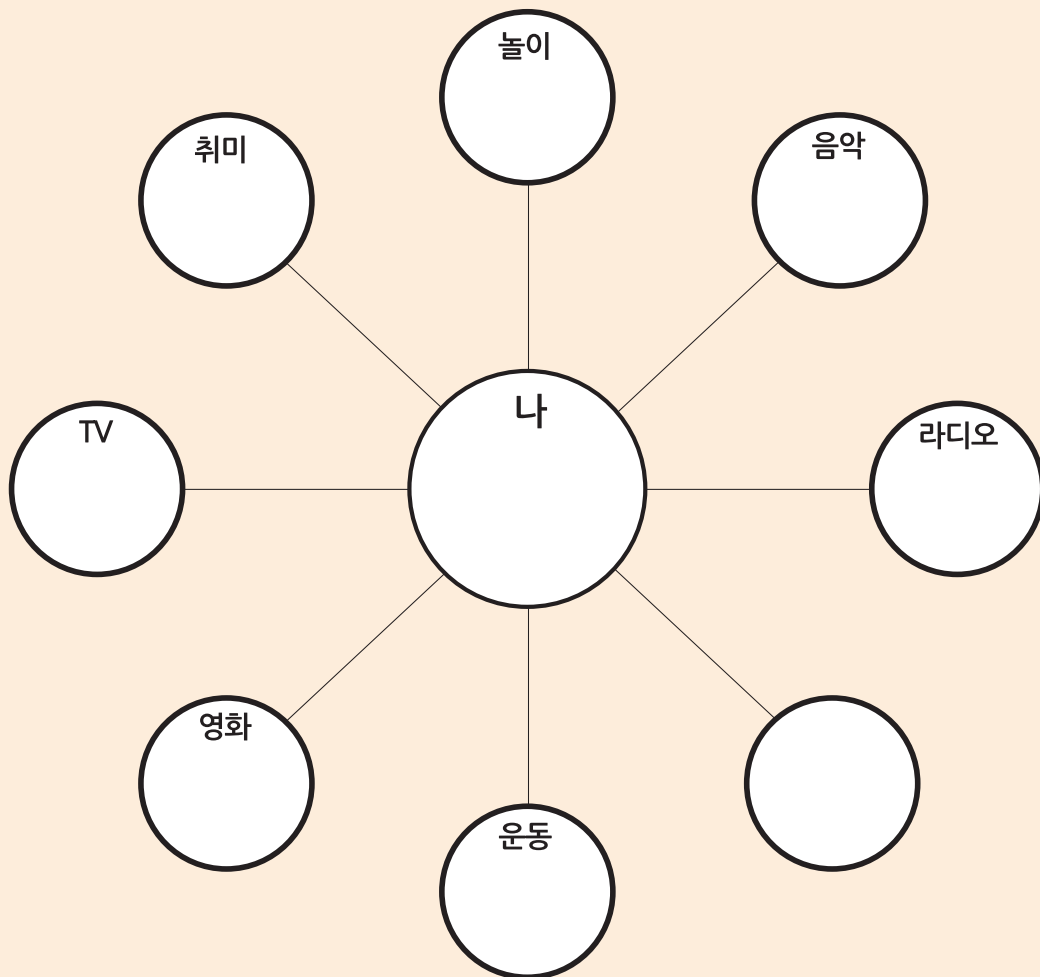
내가 즐겨 듣는 음악은

내가 좋아하는 텔레비전(라디오) 프로그램은

내가 좋아하는 연예인은

내가 좋아하는 놀이(게임)은

※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



※ 관련된 사진을 붙이거나 그림을 그릴 수 있습니다.



내가 기분이 좋을 때는 _____



내가 스트레스 받을 때는 _____

내가 스트레스를 푸는 방법은 _____



내가 좋아하는 음식은 _____



내가 싫어하는 음식은 _____



• 내가 좋아하는 옷 스타일은 _____ 을 좋아합니다

• 나는(목욕/샤워)를 좋아합니다



• 나는 _____ 간격으로 머리 감는 것을 좋아합니다



• 나는 (화장 / 면도 / 매니큐어 / 액세서리 / 넥타이)

_____ 를 하는 것을 즐깁니다

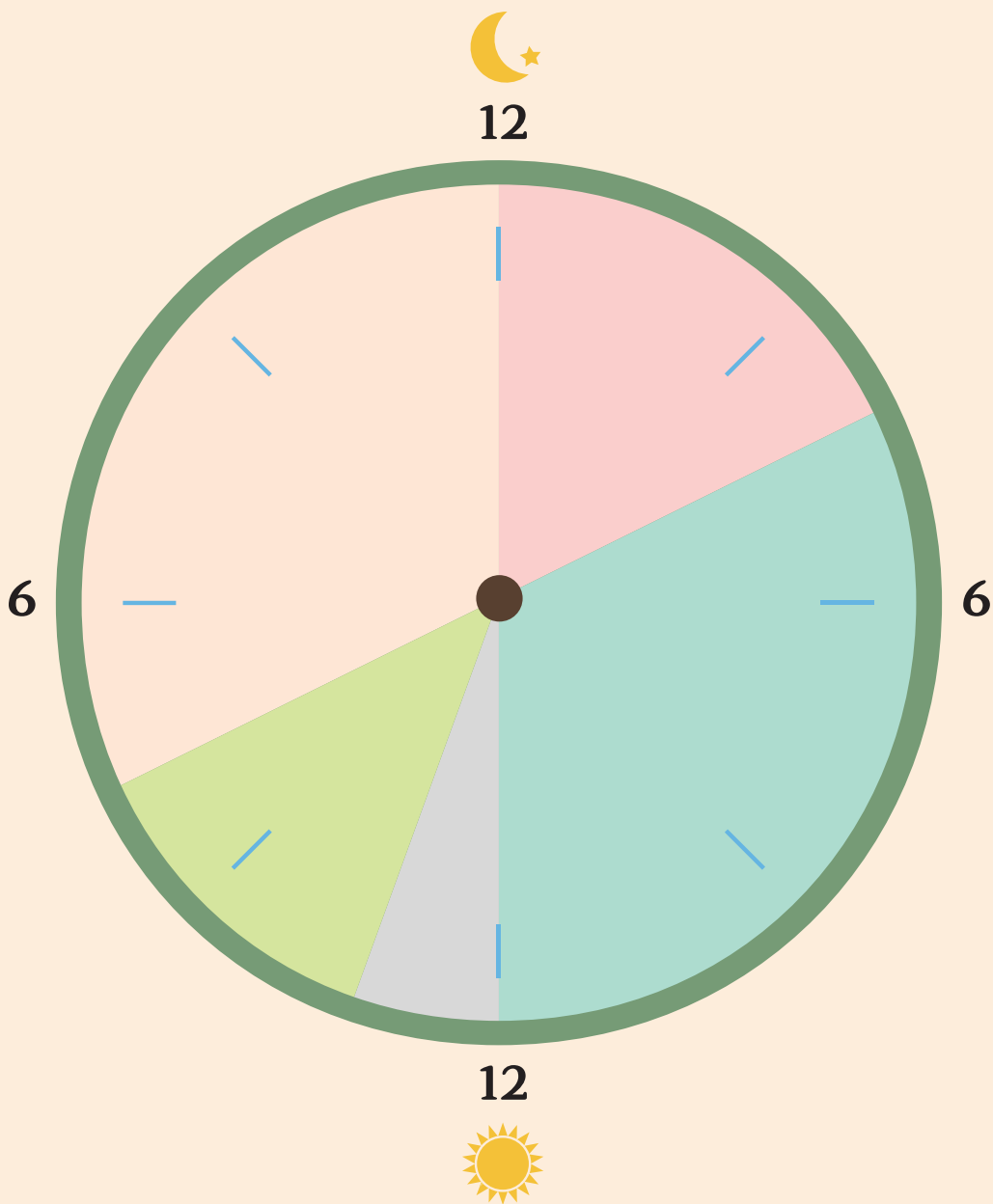
나의 하루



하루 중 가장 의미 있는 시간은? _____

그 이유는? _____

나의 하루 일과를 그려봅니다



내 삶의 이야기 가이드

내 삶의 이야기

인지지원등급자는 자신만의 살아온 날들과 다양한 경험, 요구, 선호도를 지닌 독특한 개인입니다. 주제 하나하나를 통해 인지지원등급자의 개별적 특성을 이해할 수 있으며 대상자에게 필요한 활동을 선택하는데 도움을 얻을 수 있습니다.



▶ 나를 소개하는 시간을 통해 대상자가 어떻게 불리고 싶어하는지 알 수 있습니다. 어르신, 선생님, 할아버지, 할머니, 본인의 이름, 별명 등 대상자 본인이 원하는 호칭으로 불리워 진다면 기관의 직원(관리자 또는 진행자, 그 밖의 직원 등)과 기관에서 만난 다양한 사람들과도 더 빠르게 친근감을 느낄 수 있을 것입니다. 또한 지금 살고 있는 곳의 환경에 대한 이야기를 나누면 포괄적 평가의 안전 영역의 주거환경과 지지영역의 주거환경과 관련하여 단순히 주거유형이나 경제상태의 단면적인 부분만이 아닌 대상자가 느끼는 생활공간에 대한 경험을 자세히 알 수 있습니다.

▶ [나의 가족]에서는 포괄적 평가에서 돌봄 가족에 대한 문항과 비교하여 확인할 수 있습니다. 대상자가 를 둘러싼 지지망을 확인할 수 있으며 이와 더불어 [소중한 사람]과 [중요한 사람]에

대한 질문을 통해 대상자에게 가장 영향을 많이 미치는 사람을 확인할 수 있어 이는 앞으로의 돌봄에의 순응이나 의사결정과 대상자의 정서적 지지체계를 확인하는 데 도움이 됩니다.

▶ [나의 어린시절]에서 좋아하는 반려동물, [취미와 여가]의 취미, 스포츠, 음악, 좋아하는 프로그램, 좋아하는 놀이 등의 질문은 포괄적 평가에서의 사회심리 영역의 여가활동 문항과 비교하여 참고할 수 있으며 대상자가 무엇을 좋아하는지를 직접 물어서 구체적으로 알 수 있습니다.

▶ [나의 어린시절]에서 가장 친한 친구에 대한 질문이나 [소중한 사람]에서 만나고 싶은 사람 등의 질문을 통해 현재 어느 정도의 사회활동을 하고 있는지 알 수 있고 이러한 질문은 포괄적 평가의 사회활동 영역에 참고가 됩니다. 이러한 대상자의 답변을 바탕으로 대상자의 사회생활을 격려 방법과 전략을 세울 수 있습니다.

▶ [소중했던 순간]이나 [여행과 휴가]에 대한 대상자가 선호하는 기관의 활동 프로그램을 선정하는데 참고 할 수 있습니다. 예를 들어 가장 기억에 남는 순간이 봉사활동이라고 응답한 대상자가 있다면 기관의 봉사활동에 참여하도록 할 수 있습니다. 또는 기억에 남거나 가고 싶은 여행 장소가 있다면 나들이 장소로 고려할 수 있습니다.

▶ [좋아하는 것/싫어하는 것]과 관련한 질문은 대상자의 기분을 좋게 하는 것과 스트레스를 느끼게 하는 상황에 대해 확인할 수 있으며 포괄적 평가에서의 우울 검사와 더불어 대상자의 정서 상태를 이해할 수 있습니다. 대상자의 음식에 대한 기호는 포괄적 평가에서의 영양상태 질문의 영양소 섭취를 구체적으로 확인하는 과정이 됩니다. 목욕, 머리감기, 액세서리 등의 위생과 몸단장에 대한 질문은 포괄적 평가에서 일상생활활동(몸단장 및 치장 등)을 구체적으로 확인하는데 도움이 됩니다.

▶ [나의 하루]를 통해 대상자의 수면시간, 식사시간, 투약시간, 생활습관, 신체활동과 같은 하루 일과를 알 수 있습니다. 이러한 정보들은 포괄적 평가의 건강 영역을 자세히 이해하는 데 도움이 됩니다.

각 주제에 대한 답을 해나가며 자신의 이야기를 나누는 것 자체가 현실인식훈련과 회상요법이 됩니다. 또한 과거의 일이나 현재 자신의 선호도 등에 대해서도 다시 한번 생각해보는 시간이 되어 돌봄방향을 결정하는 단서가 될 수도 있습니다. '내 삶의 이야기'는 대상자가 혼자서 작성할 수도 있지만 가족이나 주변 사람들 혹은 다른 동급자와 함께 작성하며 서로 이야기를 나누는 사회성 활동으로 활용 될 수 있습니다.

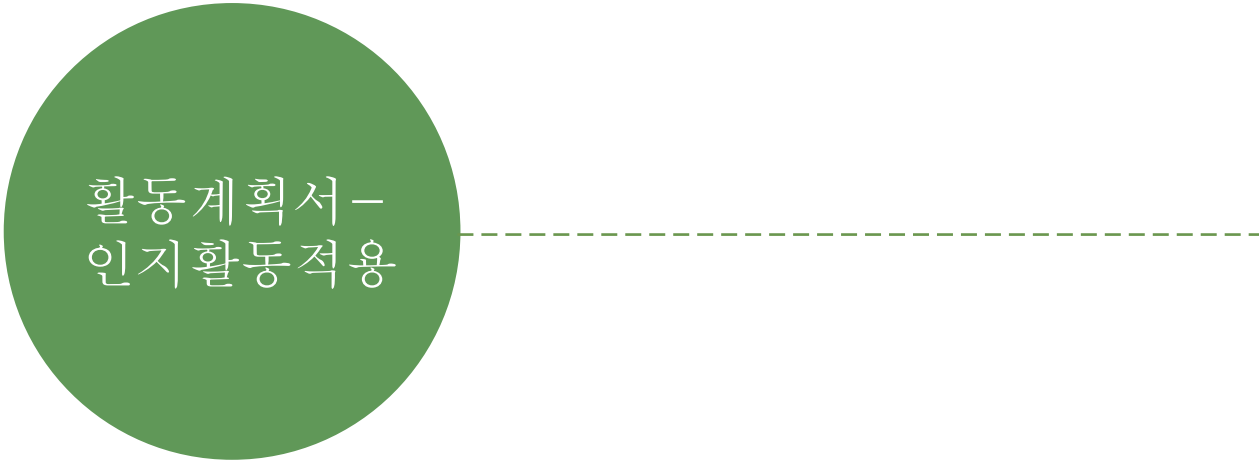
*내 삶의 이야기를 하는 대상자가 문맹자인 경우 진행자가 질문하고 대신 기입해 줄 수 있습니다. 또한 질문과 관련된 사진이나 그림을 활용하여 질문에 대한 이해를 돕고 대상자도 그림이나 사진으로 자신의 의사를 표현할 수 있습니다.

Ⅲ. 활동 계획서

III 활동계획서

1. 활동계획서 예시-인지활동 적용
마른꽃 부채만들기
2. 활동계획서 예시-일상생활활동 적용
송편 빚기
3. 활동계획서 예시-사회심리활동 적용
호일로 손 만들기
4. 나눔교실(자조모임) 활동계획서 예시
 - 1) 나 그리고 우리의 만남
 - 2) 우리의 정원
 - 3) 나의 가족에게
 - 4) 세월과 함께한 나의 손
 - 5) 우리집은 박물관
 - 6) 어머니, 아버지 사랑합니다
 - 7) 나에게 필요한 용기
 - 8) 고마운 사람들
 - 9) 스트레스 떠나보내기
 - 10) 나의 성공담
 - 11) 버킷리스트
 - 12) 우리의 인생은 지금부터
5. 인지교실 프로그램 예시

활동계획서-
인지활동적용



마른 꽃 부채 만들기



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 30분

1단계(20분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계(60분) : 부채에 마른 꽃 붙이기, 다림질하기

3단계(10분) : 활동 정리 및 마무리

❖ 장소 : 참여자가 함께 둘러앉아 활동할 수 있는 넓은 책상과 의자가 있는 곳



활동 목적

♥마른 꽃으로 자유롭게 부채를 꾸미는 활동으로 자유롭게 구성하는 창조적 즐거움을 증진시킵니다.

♥완성된 결과물을 직접 사용함으로써 성취감과 자아존중감을 증진시킵니다.



준비물

재료를 놓을 수 있는 쟁반, 앞치마, 팔 토시, 부채, 마른 꽃, 이쑤시개, 한지세트, 풀, 핀셋, 흰 종이(A4용지), 연필, 가위, 다리미



역할

| 진행자 역할 |

계획 수준

대상자에게 긍정적 반응을 제공하여 활동에 스스로 참여할 수 있도록 격려한다.

탐색 수준

대상자가 먼저 활동을 시작하는 것이 어려우므로 진행자가 시범을 보여준다.

감각 수준

꽃을 만지고, 꽃 향기를 맡는 등 감각적인 자극이 즐겁다는 것을 경험할 수 있도록 한다.

반사 수준

냄새를 맡고, 꽃은 만지는 직접적인 감각자극을 통해 식물이라는 것을 알 수 있도록 한다.

| 참여자 역할 |

역할 1

도구 및 재료 나누어주기

역할 2

마른 꽃 붙이기

역할 3

한지 붙이기

역할 4

정리하기



활동수준

도구 및 재료	계획	부채, 마른 꽃, 흰종이(A4용지) 등 도구와 재료를 대상자에게 익숙한 장소에 둔다.
	탐색	부채, 마른 꽃, 흰종이(A4용지) 등 도구와 재료를 대상자가 볼 수 있는 곳에 둔다.
	감각	부채, 마른 꽃, 흰종이(A4용지) 등 각 단계에서 필요한 도구만 하나씩 제공한다.
	반사	부채를 잡도록 손 위에 올려주는 등 직접적인 자극을 통해 알려주도록 한다.
활동 설명	계획	참여자와 '꽃'에 대해 이야기 한다. "좋아하시는 꽃이 있으신가요? 어떤 꽃을 좋아하시나요?" 등을 물어보고 대답할 시간을 충분히 제공한다.
	탐색	마른 꽃 부채 만들기 방법을 2~3단계로 나누어 설명한다. → "흰색 종이 위에 부채를 놔주세요." → "부채의 가장자리를 연필로 따라 그려보세요." → "선을 따라 가위로 잘라보세요."
	감각	한 번에 한 단계씩 행동으로 시범을 보인다. "가위를 잡으세요"와 같이 사물의 정확한 이름을 이야기한다.
	반사	"마른 꽃을 잡아보세요"와 같이 짧게 움직임을 이야기한다.
상호 작용 촉진	계획	대상자가 다른 참여자와 상호작용을 할 수 있도록 참여자들과 함께 꽃에 대해 이야기하고 부채 만들기 활동을 하도록 한다.
	탐색	다른 참여자와 관계할 수 있는 기회를 제공하기 위해서 가위, 다리미 등의 도구를 대상자 수보다 적게 준비하여 서로 빌릴 수 있는 기회를 제공한다.
	감각	프로그램 진행자가 대상자에게 먼저 다가가거나 이름을 부르며 관계를 유지한다.
	반사	진행자는 미소 짓고, 고덕이는 등의 비언어적인 의사소통 방법을 사용하여 대상자와의 관계를 유지한다.



활동 방법

♣ 활동과 관련된 추억이나 기억 나누기

- ❖ 참여자들과 함께 ‘꽃’에 대해 이야기 합니다.
- ❖ 좋아하는 꽃이나 꽃과 관련된 추억에 대한 이야기 합니다.
“좋아하시는 꽃이 있으신가요? 어떤 꽃인가요?”
“꽃과 관련된 추억이 있으신가요?”

♣ 활동 재료에 익숙하게 하고 이름 말하기

- ❖ 대상자가 도구와 재료에 익숙하게 합니다.
“부채와 마름 꽃이 있습니다.”
“이 꽃을 보신 적이 있으세요?”
“어떤 꽃을 좋아하시나요?”

♣ 활동 시범 보이며 함께 활동하기

- ❖ 활동을 하는 동안 간단하게 각 단계를 설명하면서 대상자의 참여를 유도합니다.
 - ① 흰색 종이 위에 부채를 놓고 부채 가장자리에 따라 그리도록 합니다.
 - ② 부채 모양으로 잘라진 종이 위에 꽃과 잎을 먼저 놓아 보도록 합니다.
 - ③ 꽃의 뒷면에 물을 조금 발라서 종이 위의 모양과 같은 위치에 부채에 붙이도록 합니다.
 - ④ 부채 위에 한지를 놓고 다림질을 하도록 합니다.
 - ⑤ 부채 밖으로 나온 한지를 천천히 떼어내도록 합니다.

♣ 오늘 활동에 대해 이야기하기

- ❖ 활동 순서나 방법에 대해 다시 한번 이야기 하고 마무리 합니다.
“오늘 활동은 어떠셨나요? 즐거우셨나요?”



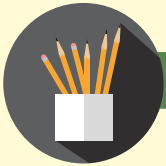
주의사항

♥ 가위에 손이 다치거나 다리미에 데이지 않도록 주의합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 완성된 '마른 꽃 부채'를 일상생활에서 사용합니다.



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

활동계획서-
일상생활활동
적용



송편 빚기



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 30분

1단계(20분) : 시작 인사, 활동 소개, 역할 분담하기

2단계(60분) : 송편 빚기, 송편 찌기

3단계(10분) : 활동 정리 및 마무리

❖ 장소 : 참여자가 함께 둘러앉아 활동할 수 있는 넓은 책상과 등받이 의자가 있는 곳



활동 목적

♥ 일상생활에서 익숙하게 했던 활동을 통해 일상생활 기능을 유지합니다.

♥ 참여자 중에서 자신의 역할을 아는 능력을 증진시킵니다.

♥ 다른 참여자들과 함께 송편 빚기를 통해 서로에 대해 이해하고, 상호 작용을 경험하여 관계성을 증진시킵니다.



준비물

재료를 놓을 수 있는 쟁반, 앞치마, 송편 반죽, 송편 소, 숟가락, 가스레인지, 찜통



역할

| 진행자 역할 |

계획 수준

대상자가 송편빚기 활동에 필요한 역할을 선택하여 스스로 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.

탐색 수준

대상자가 송편 소를 많이 넣어 반죽이 터졌을 경우, “송편 소를 조금 넣어서 반죽이 터지지 않게 해보세요.” 라고 설명하여 수정할 수 있도록 한다.

감각 수준

송편 반죽을 만지고, 송편냄새를 맡는 등 감각적인 자극이 즐겁다는 것을 경험할 수 있도록 한다.

반사 수준

송편을 만지고, 냄새를 맡는 직접적인 감각자극을 통해 송편이라는 것을 알 수 있도록 한다.

| 참여자 역할 |

역할 1

송편 빚기

역할 2

송편을 찜통에 넣고 찌기

역할 3

송편을 꺼내어 식히기

역할 4

정리하기



활동수준

도구 및 재료	계획	쟁반, 반죽, 송편 소 등 도구와 재료를 대상자에게 익숙한 장소에 둔다.
	탐색	쟁반, 반죽, 송편 소 등 도구와 재료를 대상자가 볼 수 있는 곳에 둔다.
	감각	쟁반, 반죽, 송편 소 등 각 단계에서 필요한 도구만 하나씩 제공한다.
	반사	송편을 대상자 손 위에 올려주는 등 직접적인 자극을 통해 알려주도록 한다.
활동 설명	계획	참여자와 '송편'에 대해 이야기 한다. “송편을 직접 만들어보셨나요? 송편 만드는 방법을 말씀해주세요.” 등을 물어보고 대답할 시간을 충분히 제공한다.
	탐색	송편 빚기 방법을 2~3단계로 나누어 설명한다. → “반죽을 잡고, 반죽 가운데를 엄지손가락으로 눌러주세요.” → “그 안에 송편 소를 넣고 오므리세요.”
	감각	한 번에 한 단계씩 행동으로 시범을 보인다. → “반죽을 잡으세요, “엄지손가락으로 눌러주세요, “송편 소를 넣어주세요.”
	반사	“송편을 잡아보세요” 와 같이 짧게 움직임을 이야기한다. 활동과 관련된 신체 부위를 자극하며 움직임을 알려준다.
상호 작용 촉진	계획	대상자가 다른 참여자와 상호작용을 할 수 있도록 참여자들과 함께 송편에 대해 이야기하고 송편 빚기 활동을 하도록 한다.
	탐색	다른 참여자와 관계할 수 있는 기회를 제공하기 위해서 손가락 등의 도구를 대상자 수보다 적게 준비하여 서로 빌릴 수 있는 기회를 제공한다.
	감각	프로그램 진행자가 대상자에게 먼저 다가가기나 이름을 부르며 관계를 유지한다.
	반사	진행자는 미소 짓고, 고덕이는 등의 비언어적인 의사소통 방법을 사용하여 대상자와의 관계를 유지한다.



활동 방법

♣ 활동과 관련된 추억이나 기억 나누기

❖ 참여자들과 함께 ‘송편’에 대해 이야기 합니다.

“송편을 직접 만들어보셨나요?” “송편은 어떻게 빚나요?”

♣ 활동 재료에 익숙하게 하고 이름 말하기

❖ 대상자가 재료와 도구에 익숙하게 합니다.

“앞치마를 입습니다.”

“송편 반죽과 송편 소가 있습니다.”

♣ 활동 시범 보이며 함께 활동하기

❖ 활동을 하는 동안 간단하게 각 단계를 설명하면서 대상자의 참여를 유도합니다.

① 송편 빚기를 위한 역할을 분담합니다. 참여자들이 하고 싶은 역할을 선택할 수 있도록 합니다.

② 대상자는 맡은 역할에 따라 송편을 빚도록 합니다.

“반죽 가운데를 엄지손가락으로 눌러서 그 안에 송편 소를 넣고 오므리세요”

“송편에 소는 얼마나 넣을까요?” “빚은 송편을 찜통에 넣어주세요.”

“익은 송편은 그릇에 담아서 식힙니다.”

♣ 오늘 활동에 대해 이야기하기

❖ 활동 순서나 방법에 대해 다시 한번 이야기 하고 마무리 합니다.

“오늘은 송편 빚기를 하였습니다.”

“순서를 다시 한 번 이야기 해볼까요?”

“어떤 송편 소를 넣으셨나요?”



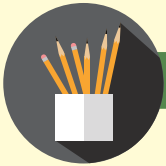
주의사항

- ♥ 익지 않은 반죽을 먹지 않도록 하고, 송편을 꺼낼 때 데이지 않도록 주의합니다.
- ♥ 참여자 자신만의 송편 빚는 방법이 있을 수 있습니다. 의견을 존중하고 원하는 방법으로 송편을 빚도록 합니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 완성된 '송편'을 가족과 함께 먹으며 추석에 대해 이야기합니다.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

활동계획서-
사회활동적용

호일로 손 만들기



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 30분

1단계(20분) : 시작 인사, 활동 소개, 서로의 손과 재료를 보며 활동에 익숙해지기

2단계(60분) : 손을 호일로 감싸서 손 모양을 본떠 만들기

3단계(10분) : 활동 정리 및 마무리

❖ 장소 : 참여자가 함께 둘러앉아 활동할 수 있는 넓은 책상과 등받이 의자가 있는 곳



활동 목적

♥ 손과 손의 협응 능력을 증진시킵니다.

♥ 나와 다른 사람의 신체에 대한 인식수준을 증진시킵니다.

♥ 다른 참여자와 함께 이야기를 나누면서 관계성은 증진시킵니다.



준비물

호일



역할

| 진행자 역할 |

계획 수준

대상자가 다른 참여자와 상호 작용을 시작할 수 있도록 격려 한다.

탐색 수준

대상자가 호일로 손 모양을 완성하기보다 상대방의 손을 만져보고 호일을 눌러보며 다양한 경험을 할 수 있는 기회를 제공한다.

감각 수준

손을 만지고, 호일의 느낌을 느끼는 등 감각적인 자극이 즐겁다는 것을 경험할 수 있도록 한다.

반사 수준

호일의 강한 자극으로 대상자가 혼란스러워하지 않도록 확인한다.

| 참여자 역할 |

역할 1

참여자 출석 부르기

역할 2

호일 나누어주기

역할 3

사진 촬영하기

역할 4

정리하기



활동수준

도구 및 재료	계획	호일을 대상자에게 익숙한 장소에 둔다. 대상자에게 익숙한 봉대 등의 재료를 준비하여 대상자가 재료를 선택하도록 한다.
	탐색	호일을 대상자가 볼 수 있는 곳에 둔다.
	감각	대상자가 호일을 직접 만져보고 알 수 있도록 한다. “여기 호일이 있습니다.”, “한번 만져보시겠어요?”
	반사	대상자의 손을 만지거나 호일을 잡도록 손 위에 올려주는 등 직접적인 자극을 통해 알려주도록 한다.
활동 설명	계획	참여자와 ‘손’에 대해 이야기 한다. “손에 흉터가 있으신가요?”, “상대방의 손을 만져보세요.” 다른 참여자의 손이 따뜻한지, 차가운지, 부드러운지 등을 물어보고 대답할 시간을 충분히 제공한다.
	탐색	호일로 손 만들기 방법을 짧고 쉽게 설명한다. —“호일을 손 위에 올려주세요?, 손 모양에 맞게 호일을 눌러주세요.”
	감각	한 번에 한 단계씩 행동으로 시범을 보인다. “호일을 잡으세요”와 같이 사물의 정확한 이름을 이야기한다.
	반사	손을 잡거나 자극하며 움직임에 이야기한다.
상호 작용 촉진	계획	대상자가 다른 참여자와 상호작용을 할 수 있도록 참여자들과 함께 손에 대해 이야기하고 호일로 손 만들기 활동을 하도록 한다.
	탐색	대상자가 다른 참여자와 손 이외에 다른 신체부위(얼굴, 눈 등)를 보고 이야기하며 상호작용 할 수 있는 기회를 제공한다.
	감각	프로그램 진행자가 대상자에게 먼저 다가가기거나 이름을 부르며 관계를 유지한다.
	반사	진행자는 미소 짓고, 고덕이는 등의 비언어적인 의사소통 방법을 사용하여 대상자와의 관계를 유지한다.



활동 방법

♣ 활동과 관련된 추억이나 기억 나누기

- ❖ 참여자들과 함께 ‘손’과 ‘호일’에 대해 이야기 합니다.
- ❖ 자신의 손과 관련된 경험이나 호일의 용도에 대해 이야기 합니다.
“손을 보시면 어떤 느낌이 드나요?”, “호일은 무엇을 할 때 사용하나요?”

♣ 활동 재료에 익숙하게 하고 이름 말하기

- ❖ 대상자가 직접 상대방의 손을 만져보고 서로의 손에 익숙해지도록 합니다.
“상대방 손의 느낌이 어떨까요? 따뜻한가요?”, “손에 흉터가 있으신가요?”
- ❖ 서로의 손바닥에 ‘가’라는 글자를 손가락으로 쓰도록 합니다.
“어떤 글자인가요?”

♣ 활동 시범 보이며 함께 활동하기

- ❖ 활동을 하는 동안 간단하게 각 단계를 설명하면서 대상자의 참여를 유도합니다.
 - ① 호일로 상대방의 손과 팔을 감싸주도록 합니다.
호일의 느낌이 어떨까요?”
 - ② 손에 호일이 꼭 맞게 눌러주도록 합니다.
“손 모양에 맞게 호일을 눌러주시겠어요?”
 - ③ 호일 모양이 변하지 않도록 떼어냅니다.
 - ④ 손 모양의 호일과 상대방의 손과 비교하여 이야기 하도록 합니다.
“상대방의 손 모양에 맞게 잘 만들어졌나요?”

♣ 오늘 활동에 대해 이야기하기

- ❖ 활동 순서나 방법에 대해 다시 한번 이야기 하고 마무리 합니다.
“오늘 활동은 어떠셨나요? 즐거우셨나요?”
“호일로 손을 감쌀 때 느낌이 어떠셨나요?”



주의사항

♥ 호일의 느낌을 불편해하면 랩과 같은 부드러운 재료를 사용합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 가족의 손을 보고 만지며 느낌을 서로 이야기합니다.

♥ 가족의 손에 로션 바르기 활동을 합니다.



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

활동계획서-
나눔교실
(자조모임)



나눔교실(자조모임)

♣ 나눔교실이란?

치매라는 공동의 관심과 문제를 가진 대상자들이 함께 모여 서로의 고민과 감정을 나누고 이야기를 들어주며 힘이 되어주는 자리입니다. 서로가 알고 있는 정보를 나누기도 하고 프로그램 참여를 독려하고 필요한 도움을 요청하며 함께 성장하는 모임입니다.

나 그리고 우리의 만남



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 25분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계(15분) : 이름소개하기

2단계(40분) : 나와 우리의 만남부터 현재까지에 대해 다룸

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

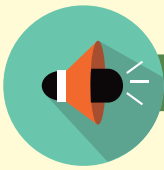
♥ 각자 살아오면서 겪은 두려움과 두려움을 이겨내는데 도움이 될 요소들에 대해 공유하고 힘을 얻습니다.

♥ 두려운 사실에 좌절하기 보다는 앞으로의 인생을 조절해 나갈 에너지를 얻어갑니다



준비물

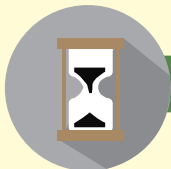
도화지, 네임펜



워밍업

♣ 이름 소개하기

이름은 나를 나타내는 가장 핵심적인 단어입니다. 이름은 한 국가의 대통령부터 한낱 미물까지도 저마다 가지고 있는 호칭입니다. 이름이 있기 때문에 우리는 누군가를 생각하며 부를 수 있고, 누군가에 대해 이야기 할 수 있습니다. 그렇기에 자신의 이름을 그려보고 꾸며내는 작업은, 자신의 고유한 명명어인 이름을 재 탐색 해보고 새롭게 경험해보는 중요한 작업입니다



시작해보기

♣ 도화지에 나의 이름을 적어봅니다. 한글로 적어도 좋고 한자로 적어도 좋습니다

♣ 이름을 소개해 주세요

❖ 나의 이름은 누가 붙여주었나요?

❖ 나의 이름에는 어떤 뜻이 담겨있나요?

❖ 나는 나의 이름이 마음에 드나요?

♣ 한 명씩 이름을 소개하고 나면 큰 박수로 서로를 환영해 주도록 합니다



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 살아오면서 혹시 아프면 어떻게 하고 걱정한 적이 있었나요?
- ❖ 몸이 아파 힘들었던 적이 있었나요? 그때의 감정과 기억을 공유해 주세요.
- ❖ 질병에 대해 가족들의 반응은 어땠나요?

♣ 나눔

- ❖ 젊은시절 생각했던 '질병'과 직접 나에게 와 닿은 질병은 어떻게 다른가요?
- ❖ 현재 질병으로 인해 내 생활은 어느 정도 불편함을 겪고 있나요?
- ❖ 증상에 대해 같이 이야기 해 보는 시간을 가집니다.
- ❖ 건강에 대해 앞으로 가장 걱정이 되는 부분은 무엇인가요?

♣ 집단참여

- ❖ 집단원 중 비슷한 증상을 가지고 있거나, 유사한 사건을 겪은 참여자가 있는지 묻고, 그때 어떤 감정이었는지, 어떻게 이겨냈는지에 대해 함께 이야기 하도록 합니다.
- ❖ 집단원이 용기있게 자신의 이야기를 한 번씩 꺼낼 때 마다 큰 박수로 응원의 메시지를 보냅니다.
- ❖ 건강을 위해 힘쓰는 부분이 있다면 그 방법에 대해서 함께 공유할 수 있도록 합니다.



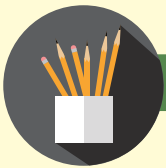
주의사항

♥ 특정 집단원이 이야기의 시간을 독점하지 않도록 주의합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 앞으로도 어려움이 있을 때마다 집단내에서 언제든지 이야기 할 수 있음을 강조합니다.
- ♥ 집단을 안전한 지지공간으로 인식하고 다음시간에도 빠지지 않고 참여하도록 합니다.
- ♥ 오늘 나눈 이야기를 가족과 함께 나누어 보도록 합니다.



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

우리의 정원



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 25분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (15분): 반대 손으로 그리기

2단계(40분) : 화분과 작은 정원 만들기

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

♥ 서로 동료의식을 가지도록 한다.

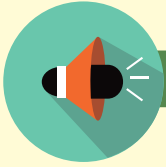
♥ 프로그램에 지속적으로 참여할 수 있는 팀워크를 만든다.



준비물

도화지, 크레파스 혹은 사인펜

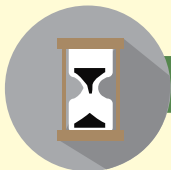
허브모종, 용토, 화분, 비료



워밍업

♣ 반대 손으로 그리기

반대 손으로 그리는 작업은 ‘완벽한’ 그림을 그릴 수 없다는 전제하에 그림을 그려나가기에 집단원들이 자조모임이나 생활 내에서 ‘잘 해야 한다’는 부담감을 덜어줄 수 있습니다. 이 활동은 참여자가 치매를 겪어 나가며 점차 불완전해 진다는 감각을 덜어낼 수 있습니다. 또한 삶에서 친구, 직업, 가족 등을 잃는 등의 개인적으로 힘든 상황을 겪어나가며 자신을 잃지 않는 타협점을 찾는 데에도 도움이 됩니다.



시작해보기

- ♣ 도화지에 간단한 주제로 그림을 그리도록 합니다. 주제는 간단한 것이 좋습니다. 날씨에 따라 해바라기, 눈사람, 나무 등이 될 수도 있고, 수박, 사과 등 제철 과일이 될 수도 있습니다.
- ♣ 자신이 주로 사용하는 손이 아닌 손을 이용도록 합니다.
(오른손잡이는 왼손으로, 왼손잡이는 오른손으로)
- ♣ 그림을 공유합니다. 이 때 가벼운 마음으로 서로의 그림을 보며 즐길 수 있도록 합니다.
- ♣ 같은 주제를 다르게 표현한 것에 대해서 이야기를 나눌 수도 있고, 자주 사용하지 않는 손으로 그렸기에 모두가 잘 못할 수 있는 상황에서 그림을 그렸다는 것에 대해 설명합니다.
- ♣ 앞으로의 살아가는 과정에서 내가 실수할 수도, 잘 하지 못할 수도 있다는 것에 대해 이야기를 나누도록 합니다.



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 텃밭이나 식물을 키웠던 경험에 대해 이야기 해 봅니다
- ❖ 화분에 흙을 넣고 물을 줍니다.
 - 비료를 섞어 잘 고릅니다.
- ❖ 중앙에 주먹으로 구멍을 뚫는다
- ❖ 모종을 심습니다.

♣ 나눔

- ❖ 무언가를 ‘키운다는 것’에 대해 함께 이야기를 나누어 봅니다. 자녀 혹은 반려동물 등 성장을 지켜보는 마음에 대해 공유합니다.
- ❖ 허브 꽃에 자신의 이름과 함께 이름을 붙여주세요. 예를 들면 “김00의 마음꽃”이 될 수 있습니다. 올 때마다 이름을 불러주면 더 건강하게 자랄거예요. 앞으로 여기 오실 때마다 자신의 꽃(허브)에 물을 주고 ‘마음꽃아, 건강하게 자라라’와 같은 긍정적인 이야기를 해 주세요.

♣ 집단참여

- ❖ “여기 화분꽃을 모아놓은 곳은 우리 집단원의 작은 정원이 됩니다. 앞으로 남은 주 동안 건강하게 키워보겠습니다”
- ❖ 우리 꽃(허브)가 잘 자라는지 확인하고, 물과 사랑을 주기 위해 앞으로 빠짐없이 계속 참석해 주세요
- ❖ 혹시라도 내가 빠지게 될 경우, 나의 꽃에 어떤 집단원이 대신 물을 주었으면 좋겠는지도 지정해 보겠습니다. 짝수일 경우 짝꿍을 설정해서 앞으로의 집단과정에서 계속 파트너가 되도록 하기를 추천합니다.



주의사항

♥ 자라기에 까다로워 도중에 시들 확률이 높은 식물은 배제합니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.
- ♥ 모든 프로그램이 마무리 된 후 화분을 집에 가져가도록 합니다.
건강하게 잘 키우도록 당부합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 오늘 배운 꽃심기 방법을 활용해서 집에 가서도 하나 심어서
키워나가 보도록 합니다.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시합니다.

나의 가족에게



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 25분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (15분): 나의 감사목록

2단계(40분) : 가족소개, 가족에게 보내는 엽서

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

♥ 가족의 소중함과 감사함에 대해 재인식합니다.

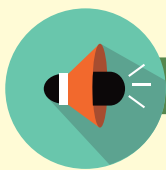
내가 가족 안에서 큰 힘을 얻고 있음을 알고, 그 고마움을 인식합니다

♥ 도움받고 있음과 미안한 마음도 받아들이도록 합니다



준비물

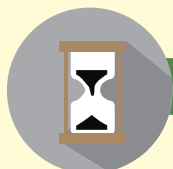
엽서, 펜



워밍업

♣ 나의 감사목록

사람들은 늘상 있는 것들에 대해서는 쉽게 감사함을 잃기도 합니다. 늘 있어서 당연했던 건강을 잃은 후에야 건강에 대한 소중함을 느끼는 것도 이러한 이유에서기도 합니다. 이 곳까지 올 수 있도록 나를 견게 해준 다리, 음식을 잘 소화시키고 있는 나의 위, 내가 편히 누울 수 있는 내 방의 공간과 같이 주변에 존재하는 소중한 것들에 대한 감사 목록을 찾는 것은 자존감을 향상시키고 삶의 가치를 되찾는 데에 도움을 줍니다



시작해보기

- ♣ 한 명씩 돌아가며 자신의 감사목록에 대해 이야기를 하도록 합니다. 자신의 가족, 주변환경, 신체 등 어떤것이어도 좋습니다.
- ♣ 자신의 감사목록을 이야기 한 참여자는 만약 이 감사목록의 요소가 사라진다면 어떤 어려움이 있을지에 대해 공유합니다.
- ♣ 다른 사람이 발표를 하면 뜨거운 박수로 응원해 주도록 합니다.



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

❖ 나의 배우자, 나의 자녀, 나의 손주, 손녀에 대해 소개합니다.

♣ 나눔

❖ 나는 나의 배우자를 어디서 어떻게 만났나요?

❖ 결혼식 날이 기억나나요?

❖ 나의 자녀와 만난 첫날을 기억하나요?

❖ 자녀가 가장 나를 기쁘게 한 날은, 가장 나를 힘들게 했던 날은 언제인가요?

❖ 배우자, 그리고 자녀는 나의 인생에서 얼마나 많은 부분을 차지하나요?

❖ 가족에게 미안한 마음중 가장 크게 차지하는 것은 무엇일까요?

♣ 집단참여

❖ 가족에게 짐이 되고 있다는 마음은 모든 참여자들에게 가장 큰 부담일 것입니다. 이 부분에 대해 함께 이야기를 나눌 수 있도록 합니다.

❖ 내가 가지고 있는 물건 중 소중한 물건을 가족에게 주겠다고 결심한 것이 있는지에 대해 공유해봅니다

❖ 자녀와의 관계를 계속 좋게 잘 지내기 위해서 우리는 무엇을 해야 하고, 할 수 있을까요?

♣ 마음엽서

❖ 나의 배우자, 혹은 자녀에게 고마움, 혹은 미안한 마음을 담은 엽서를 적어봅니다



주의사항

- ♥ 자녀, 혹은 배우자와의 관계가 좋지 않은 집단원이 있다면 현재 나에게 가족같은 존재를 이야기 하도록 해도 좋습니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.
- ♥ 과거의 기억을 떠올리는데 불편함은 없었나요?



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 마음을 표현할 수 있을 때 많이 표현해 주세요
- ♥ 엽서를 직접 전달하며 오늘 나눈 이야기를 가족과 공유해 주시기를 추천합니다.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

세월과 함께한 나의 손



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 35분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 어린시절, 젊은시절

2단계(40분) : 손 따라 그리기, 나의 삶의 응원

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

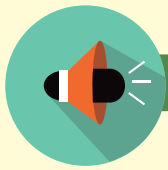
♥ 자신이 해온 성취에 대해 다루어 봅니다

♥ 스스로에게 칭찬하고 위로를 할 수 있습니다



준비물

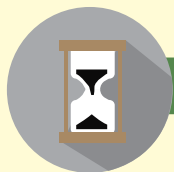
도화지, 펜



워밍업

♣ 어린시절, 젊은시절

어린시절과 젊은시절 과거의 자신이 무엇을 하고 있었는지 생각해 봅니다.



시작해보기

- ♣ 어린시절, 지금과 비슷한 날씨 언저리에 나는 무엇을 하고 있었나요?
그 때 즐겨 입었던 옷은 무엇이었고, 즐겨먹었던 음식은 무엇이었나요? 그 때 나는 무엇 때문에 가장 바빴나요?
- ♣ 젊은시절, 지금과 비슷한 날씨 언저리에 나는 무엇을 하고 있었나요?
그 때 즐겨입었던 옷은 무엇이었고, 즐겨먹었던 음식은 무엇이었나요? 그 때 나는 무엇 때문에 가장 바빴나요?



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 내 손이 오늘 하루 나를 위해 한 일은 무엇이 있나요?
- 살면서 내 손이 한 일중 가장 기특한 일은 무엇인가요?
- ❖ 내 손이 누군가에게 도움을 준 건 어떤 것이 있을까요?

♣ 나눔

- ❖ 한 사람의 삶은 손을 통해 알 수 있다고 합니다.
- ❖ 나의 손을 보면 어떤 생각이 가장 먼저 드나요?

♣ 집단참여

- ❖ 손을 도화지에 대고 오른손과 왼손의 외곽선을 따라 그립니다.
- ❖ 그림을 그려놓고 나니 내 손이 어떻게 보이나요?
- ❖ 내 손에 이름을 붙여 준다면 어떤 것이 있을까요?
- ❖ 내 손이 살면서 겪은 고생과 노력에 대해 공유합니다.

♣ 마음엽서

- ❖ 다른 참여자들이 만든 손을 보니 어떤 생각이 드세요?
- ❖ 손은 따뜻하게 잡아주는 것 만으로도 큰 위로가 됩니다. 옆에 앉은 참여자의 손을 꼭 잡아주세요. 따뜻하게 안아주셔도 좋습니다.



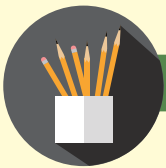
주의사항

- ♥ 자주 사용하지 않는 손으로 외곽선 그리기에 어려움을 겪는 참여자가 있다면 진행자가 도움을 주세요.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.
- ♥ 고생한 손을 위해 모두 박수로 응원해주세요.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 매일 잠이 들기 전, 내 손이 한 잘한 일 1가지씩을 생각해 보세요. 다음 주에 오셔서 같이 이야기 해 볼게요.
- ♥ 손은 가장 많은 일을 하면서도 얼굴만큼 대접받지는 못하고 있습니다. 내 손을 위해 향기로운 핸드크림을 자주 발라주세요.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

우리집은 박물관



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 여기서 가장 오래된 물건은?

2단계(40분) : 오랜 추억에 대한 회상, 소지품 자랑

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

♥ 과거의 긍정적인 추억을 회상하며 즐거웠던 감정을 재경험 합니다

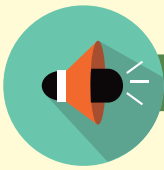
♥ 오랜 시간 간직해 온 물건에 대해 집단에서 공유하며 잘 간직해 온 자신에 대해 자부심을 가집니다.

♥ 과거의 물건들에 대해 공유하며 집단원 간의 응집력을 향상시킵니다



준비물

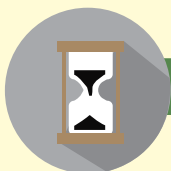
도화지, 펜



워밍업

♣ 여기서 가장 오래된 물건은?

사람의 성향에 따라 물건을 버리지 못하고 계속 쟁여 놓는 사람이 있는 반면에, 정리를 좋아하고 최소한의 생활을 하려는 사람들이 있습니다. 쟁이기를 좋아하는 사람들은 ‘언젠가 쓸 수 있다’는 생각을 가지기도 하고, 물건에 대한 추억 때문에 계속 가지고 있기도 합니다. 정리하기를 좋아하는 사람들은 필요없는 물건들은 정리하고 버려 주변을 정돈하는 것에 더 큰 가치를 두기도 합니다.



시작해보기

- ♣ “나는 쟁이기를 좋아하는 사람인가요, 정리를 좋아하는 사람인가요?” 라는 질문을 합니다.
- ♣ 그런 습관이 들게 된 계기나, 가족 구성원 중 비슷한 성향을 가진 사람이 누가 있는지 질문합니다.
- ♣ 집단원이 지금 몸에 지니고 있거나 입고 있는 물건 중 가장 오래된 물건이 무엇인지 이야기 해 봅니다. 벨트, 펜, 안경테 등 어떤 것이어도 좋습니다. 가장 오래된 물건을 지니고 있는 집단원에게 마지막으로 큰 박수를 보내고 오늘의 ‘우리집은 박물관’ 프로그램과 연결합니다.



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 나의 부모님이 가지고 계시던 가장 오래된 물건은 무엇이었나요?
- 나의 조부모님이 가지고 계시던 가장 오래된 물건은 무엇이었나요?

♣ 나의 가장 오래된 물건 3가지

- ❖ 우리집에서 가지고 있는 물건 중 가장 오래된 물건은 무엇일까요?
- ❖ 가장 오래된 물건, 두 번째로 오래된 물건, 세 번째로 오래된 물건을 종이에 적어주세요

♣ 나눔

- ❖ 이 물건들에 얹힌 추억은 무엇이 있나요?
- ❖ 지금은 없는 물건이라 종이에 적진 않았지만 예전에 가지고 있던 물건 중 가장 오래된 물건은 무엇인가요? 그 물건은 언제 없어졌나요?
- ❖ 지금 가지고 있는 물건이 없어질 뻔한 적은 없었나요? 이사를 다니거나 집을 정리하면서 집을 보관하는 일은 어려운 일이었을 겁니다. 잘 보관한 나만의 비법이 있을까요?

♣ 집단참여

- ❖ 물건에 대한 이야기를 하며 “그렇게 오래된 물건을 가지고 있어요? 대단하네요”와 같이 집단의 긍정적 지지를 유도 합니다.
- ❖ 과거의 물건에 대해 함께 비슷한 시간을 살아온 사람들로서 “맞아 맞아 그런 물건이 있었는데” 혹은 그 당시의 사건 등 추억을 꺼내어 보고 과거를 즐겁게 회상할 수 있도록 합니다.



주의사항

♥ 특정 물건을 보관하지 못한 아쉬움에 집중하지는 않도록 합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 창고나 장롱 등 물건을 구석에 넣어놓았다면 오랜만에 물건을 꺼내어 보는 것을 추천합니다.



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

어머니, 아버지 사랑합니다



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 나의 생일

2단계(40분) : 오랜 추억에 대한 회상, 소지품 자랑

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

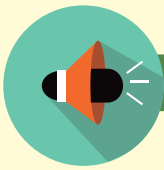
♥ 먼저 나이가 들어간 부모님에 대해 회상함으로써 늙어가는 과정이 자연스러운 삶의 일부임을 받아들입니다.

부모님에 대한 공통적인 이야기를 회상함으로써 집단원의 응집력을 높입니다.



준비물

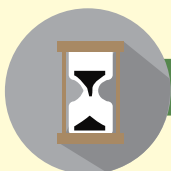
없음



워밍업

♣ 나의 생일

어떤 계절에 태어났느냐에 따라 사람들은 성격이 달라진다고 합니다. 동양에서는 사주팔자라고 하여 자신이 태어난 생일과 시에 따라 그 사람의 운명과 팔자가 결정된다는 명리학도 널리 퍼져 있습니다. 띠와 별자리에 따라 성격과 오늘의 운세를 이야기 하는 것도 우리에게 익숙한 일입니다. 자신의 생일에 대해 공유하고 이야기 해 보는 것은 삶을 크게 정리하고 돌아볼 수 있는 시간을 제공합니다.



시작해보기

- ♣ 자신의 생일날짜와 띠를 소개합니다
- ♣ 그 동안 지나온 생일 중 가장 기억에 남는 해에 대해 공유합니다. 과거 누군가와 함께 보낸 생일이 될 수도 있고, 환갑이나 칠순 등의 행사 기억에 대해 이야기 해도 좋습니다.
- ♣ 발표를 마치면 큰 박수를 보내고, 프로그램 진행 시점에 생일이 가까운 집 단원이 있다면 축하의 메시지를 보냅니다



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 나의 부모님은 어떤 분이셨나요? 어머니와 아버지를 소개해 주세요
- ❖ 내가 어릴 때의 부모님과 나이가 들어가는 부모님은 어떻게 달라졌나요?
- ❖ 부모님과의 기억 중 가장 기억에 남는 순간은 언제인가요?

♣ 나눔

- ❖ 부모님께서 나이들어감을 보면서 느낀 감정에 대해 공유합니다.
- ❖ 부모님께 가장 감사했던 시간, 그리고 후회되는 시간에 대해 공유합니다.
- ❖ 부모님께서 나이들어가는 과정을 함께 해 왔던 기억에 대해 공유하며, 현재의 나의 나이들어감이 자연스러운 세월의 흐름임에 대해 받아들일 수 있도록 합니다.
- ❖ 부모님에 대해 생각하고 떠올리는 마음이 나의 자녀들과 어떻게 다르고 비슷할까요?

♣ 집단참여

- ❖ 어린시절에 대해 이야기 할 때, ‘맞아맞아, 그때 그랬었지’라는 공통적인 이야기에 대해 집단원들이 함께 참여하고 공감할 수 있도록 유도합니다.
- ❖ 자신의 목소리로 “어머님” 혹은 “아버님” 하고 부르고 직접 부모님께 전하고 싶은 이야기를 소리내 말해보도록 합니다. 발표가 끝난 후 뜨거운 박수를 보내도록 합니다.



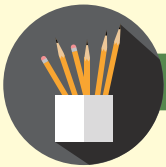
주의사항

♥ 돌아가신 부모님을 회상하며 지나치게 슬프고 무거운 분위기가 되지 않도록 유의해 합니다



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 오랜만에 부모님과 함께 찍은 오래된 사진을 한번 꺼내어 보고 추억여행을 해 봅니다



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

나에게 필요한 용기



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 희망 보다는 실천

2단계(40분) : 변해가는 삶에서 필요한 용기들

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

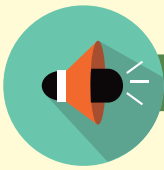
♥ 필요할 때 스스로를 지키고 챙길 수 있는 용기를 생각해 내고 공유합니다

♥ 삶이 변화하고 있고, 나 역시 변해가야 함을 인식합니다



준비물

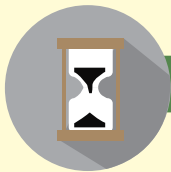
없음



워밍업

♣ 희망보다는 실천

어떠한 자신이 되기 위해 단순히 소망하기 보다는, 작은 실천이라도 행동으로 옮기는 것은 아주 중요합니다. 알고 있는 ‘해야 하는 것’ 중 실제로 실천할 수 있는 것들을 구체적으로 함께 이야기 해 보는 것은 행동력을 높이는 데에 도움이 됩니다



시작해보기

- ♣ 나의 신체적 건강을 위해, 또 정신적 건강을 위해 매일 꼭 해야하는 것이 있다면 무엇이 있나요? 매일이 아니라도 정기적으로 해야 하는 것이 있다면 무엇이 있나요? 산책하기, 족욕하기, 약 챙겨먹기 등 어떤 것이라도 생각나는 것이 있으면 이야기 해 주세요
- ♣ 이야기 한 내용 중, 가장 최근에 실천한 사항이 있다면 무엇이 있나요?
- ♣ 참여자가 예를 들어 “오늘은 아침에 큰 컵으로 한 잔 하고 나왔어요”라고 이, 큰 박수를 보냅니다. “물을 마셔야 하는데” “물을 많이 마시면 좋을텐데”라고 희망하기 보다는 작은 실천을 한 것에 대한 응원을 해 주고, 작은 실천들이 쌓여 큰 탑을 이룰 것이라는 것에 대해 설명합니다.



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 과거에는 잘 할 수 있었으나 지금은 하기 힘든 활동들에는 무엇이 있나요?
- ❖ 내가 혼자 할 수 있었으나, 이제는 도움이 필요한 활동에는 무엇이 있나요?

♣ 나눔

- ❖ 내가 힘들고, 도움이 필요하다는 사실은 알리고 필요한 도움을 받아야 합니다. 모르는 사람에게 도움을 요청해 본 적이 있나요?
- ❖ 식사를 차려먹기 힘들 때, 챙겨줄 사람이 없다면 편의점 밥을 사먹거나 식당에 혼자 들어갈 용기도 필요합니다. 혼자 밥먹는 것에 대해 어떻게 생각하세요?
- ❖ 다른 사람을 보면서 '저 사람 참 용기있다. 멋지다'라고 생각했던 부분이 있나요?
- ❖ 우리의 삶은 변해가고 있고, 그것을 받아들일 용기도 필요합니다. 가장 받아들이기 어려운 부분은 무엇일까요?
- ❖ 내가 내본 용기는 어떤 것이 있을까요? 나를 인정하기 위한 용기를 낸 기억이 있나요?

♣ 집단참여

- ❖ 참여자가 자신이 용기있게 해낸 것들에 대해 공유할 때 응원의 박수를 쳐 주도록 합니다.
- ❖ 서로가 서로에게 '이것도 한번 해 보세요'라고 권유하고 받아들일 수 있는 부분은 수용하도록 합니다.
- ❖ 프로그램에 참여하고, 자조모임에 오기까지의 어려움과 참여를 시작한 용기에 대해서도 응원해줍니다.



주의사항

♥ 수용하기 어려운 부분에 대해서 강압적으로 ‘할 수 있다’고 응원하는 것은 지양합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 점점 잘 하지 못하는 생활에서의 불편함을 가족이나 지인에게 알려보세요. 부끄러운 일이 아닌, 나에게 필요한 활동임을 꼭 명심하세요



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

고마운 사람들



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 희노애락

2단계(40분) : 삶을 지지해 주는 지원망 인식

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

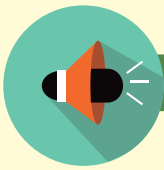
♥ 나의 삶에 있어서 나를 심리적으로 지지해준 사람들에 대해 목록화해 봅니다.

♥ 내가 살아감에 있어서 나에게 고마운 사람을 이야기하고 내 삶이 가치 있고 충만함에 대해 재인식합니다.



준비물

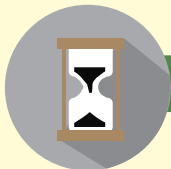
내게 도움이 되는 사람, 나를 사랑하는 사람, 내가 의지하는 사람 이라는 글씨와 사람 도안이 출력된 종이, 펜



워밍업

♣ 희노애락

자신이 가장 강렬하게 경험했던 감정의 최근 기억을 떠올리는 것은 감정을 인식하고 명확화 하기 위한 중요한 작업입니다. 즐거움, 분노, 슬픔이라는 감정을 분류해 보고 그 감정은 어떤상황에서 크게 다가오는지 관찰하고 이야기해 보는 것은 자신을 객관화 하고 한 걸음 떨어져 볼 수 있는 기회를 제공합니다.



시작해보기

- ♣ 최근에 가장 크게 웃었던 것은 언제였나요?
- ♣ 최근에 가장 화가 났던 순간은 언제였나요?
- ♣ 최근에 가장 슬펐던 순간은 언제였나요?
- ♣ 이 세가지 감정 중 나에게 가장 큰 영향을 주는 감정은 무엇일까요?



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 참여자들과 함께 나의 고마운 사람에 대해 이야기 합니다.
- ❖ 살면서 나를 가장 사랑했던 사람은 누구인가요?
- ❖ 살면서 나에게 가장 도움이 됐던 사람은 누구인가요?
- ❖ 살면서 내가 가장 의지했던 사람은 누구인가요?
- ❖ 이 사람의 호칭을 아래에 각각 적어주세요

♣ 나눔

- ❖ 나는 이 사람들에게 어떤 도움을 받았나요?
- ❖ 나는 이 사람들을 통해 어떻게 달라졌나요?
- ❖ 앞서 이야기한 고마운 사람 중 단 한명만 선택한다면 누가 있을까요?
- ❖ 특별하게 그 사람을 떠올린 이유는 무엇일까요? 그 사람은 내 인생에 어떻게 영향을 미쳤나요?

♣ 집단참여

- ❖ 한 명이 자신의 이야기를 공유했을 때 “혹시 이와 비슷한 경험이 있으신 분 계실까요?” 라는 질문을 통해 다른 집단원들이 공감과 지지를 보낼 수 있도록 합니다. 유사한 관계를 선택한 경우(예. 배우자 혹은 자녀) 다른 참여자에게 “이 사람이 없었다면 우리의 삶은 어떻게 달라졌을까요?” 등 함께 이야기를 나눌 수 있도록 권유합니다.
- ❖ 선택한 고마운 사람이 앞에 있다고 생각하고 고마움의 마음을 전해볼게요
- ❖ 집단원 중 한명이 그 사람의 역할을 대신하여 그 고마움에 대한 대답을 부탁드립니다.
- ❖ 한 명씩 자신의 이야기를 마칠 때 마다 뜨거운 박수로 지지와 응원



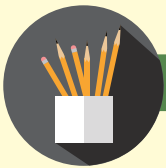
주의사항

- ♥ 고마운 사람이 이미 사망하여 직접 마음을 전할 수 없다면, 이 자리에서 상징적으로 마음을 전함으로써 전하지 못한 말을 전하고 마음이 가벼워지는 경험을 하도록 유도합니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 우리는 살면서 크고 작은 고통을 마주하게 되고, 내가 삶의 괴로움으로 인해 흔들리고 있을 때 이 사람들은 나를 붙잡아 줄 힘이 되어 줄 존재들입니다. 도움에 대한 고마움을 많이 표현해 주세요
- ♥ 내가 그 사람들에게 돌려준, 혹은 돌려줄 수 있는 도움이나 마음은 어떤 것이 있을까요? 작은 것이라도 그분들에게 도움이 되는 이야기나, 행동을 해 상호 도움이 되는 관계임을 인식해 주세요



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

스트레스 떠나보내기



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 복식호흡

2단계(40분) : 스트레스의 공유, 대처능력 향상

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

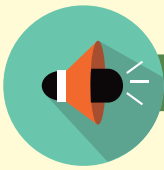
♥ 나에게 크게 다가오는 스트레스 원인에 대해 점검해 봅니다

♥ 스트레스를 완화할 수 있는 이완작업을 경험해 보고 생활에서도 적용할 수 있도록 합니다



준비물

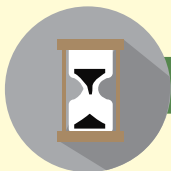
없음



워밍업

♣ 복식호흡

복식호흡은 복부를 이용해 하는 호흡으로, 요가의 가장 기본이 되는 호흡법이다. 복식호흡은 흥분을 가라앉히며 심신의 안정을 찾을 수 있도록 도와준다. 또한 폐활량을 증가시키고 머리를 맑게 해 주는 역할을 합니다.



시작해보기

- ♣ 오늘 프로그램의 주제가 ‘스트레스’라는 것에 대해 설명하며, 스트레스에 도움이 되는 복식호흡법에 대해 함께 나눈다는 사실을 알립니다.
- ♣ 눈을 감고 천천히 다음의 스텝을 따라하도록 합니다
 - 숨을 들이마실 때에는 배를 내밀면서 코로 천천히 들이마십니다
 - 숨을 참고 3초 정도 정지합니다
 - 숨을 내쉴 때에도 천천히 배를 집어 넣으면서 숨을 치아사이로 천천히 내쉽니다
- ♣ 5~10회정도 복식호흡을 반복하며 집단원들이 어느정도 익숙해 질 수 있도록 합니다
- ♣ 천천히 눈을 뜨도록 합니다



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

참여자의 스트레스 상황을 공유해 보도록 합니다.

- ❖ 요즘 나에게 가장 신경쓰이는 것들은 무엇인가요? 무엇이 나를 가장 신경쓰이게 하나요?
- ❖ 갑자기 화가 나거나, 갑자기 우울하거나, 내가 감정을 조절하지 못한 다고 느낄 때가 있나요?
- ❖ 요즘 수면은 어떤가요? 밤에 잠이 잘 들지 않거나 하지는 않나요?
- ❖ 이 사람의 호칭을 아래에 각각 적어주세요

♣ 나눔

스트레스는 사람들이 살아가는데 필수적인 요소라고 합니다. 어느 정도의 스트레스는 건강과 긴장의 유지에 도움이 되기 때문입니다. 그러나 스트레스가 지나치게 많은 경우 나의 삶에 좋지 않은 영향을 미치기도 합니다.

- ❖ 내가 스트레스를 받는 반복적인 상황이 있는지 생각해 보겠습니다.
- ❖ 그 때 누구와 주로 함께 있나요?
- ❖ 내 몸 상태는 어떠하나요?
- ❖ 그때 나의 식사는 어땠나요?
- ❖ 그 전날 수면이 영향을 미쳤을까요?

♣ 집단참여

- ❖ 스트레스를 받을 때 도움이 되었던 자신의 방법을 함께 공유하고 서로 추천해 주도록 합니다.

♣ 이완요법

- ❖ 점진적 근육이완법을 함께 배웁니다



주의사항

- ♥ 다음을 교육하며 갑자기 근육을 수축하여 무리가 가지 않도록 합니다
- ❖ 먼저 눈을 감고, 편안한 자세를 취합니다. 집에서 적용하실 때에는 편안한 의자에 앉아도 되고, 침대나 딱딱하지 않은 바닥에 누워도 됩니다.
- ❖ 심호흡을 하며 손과 팔 전체에 근육을 긴장시킵니다. 이 때에 복식호흡을 하는 것이 권장되지만 복식호흡이 어려운 아이들의 경우 크게 심호흡을 하는 것도 괜찮습니다.
- ❖ 힘을 준 상태에서 10초를 세고 나서, 다시 12초를 세면서 천천히 힘을 풀어나갑니다. 이 과정을 3회 반복하세요. 손-팔, 머리-얼굴, 가슴-등-어깨, 배-엉덩이, 다리-발의 순서로 진행하면 되고, 4에서 8주 반복하는 것을 권합니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 잠들기 전, 근육이 뻣뻣하게 긴장된다고 생각될 때 스트레칭이나 족욕과 같은 적용가능한 이완활동과 오늘 배운 근육이완법을 적용해 보길 추천합니다.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

나의 성공담



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 나는 이런사람이었어요

2단계(40분) : 과거의 성취 목록 작성

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

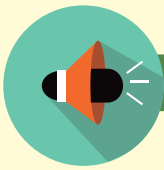
♥ 과거 자신이 성취한 것들에 대해 이야기 함으로써 자기 존중감이 상승할 수 있습니다.

♥ 자신이 과거에 겪은 어려움을 극복했던 긍정적인 에너지에 대해 재조명해봅니다.



준비물

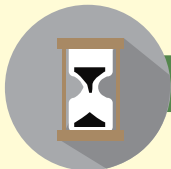
도화지, 두꺼운 펜



워밍업

♣ 나는 이런 사람이었어요

가장 열기왕성하던 자신의 젊은 시절에 대해 구체적으로 공유하는 작업은 과거의 긍정적인 에너지를 회상하도록 돕습니다. 이 긍정적인 에너지는 지금의 삶을 살아가는데 조력자의 역할을 할 수 있습니다



시작해보기

- ♣ 과거에 자신이 직업이 있었다면 어떤 일을 했었는지에 대해 공유합니다.
전업주부로서 자녀를 양육한 여성은 전업주부가 자랑스러운 하나의 직업임에 대해 강조하고 공유할 수 있도록 합니다
- ♣ 과거에 상이나 표창장을 받았던 기억이 있다면 함께 이야기할 수 있도록 해 주세요
- ♣ 남들보다 익숙하거나 더 잘하는 것에 대해 나누어 주세요



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

과거의 시간 중 ‘내가 이거 하나는 정말 잘했지’라고 생각하는 선택의 순간이 있나요? 예를 들면 내가 결혼은 참 잘했어. 아이들 낳기를 참 잘했어. 그 때 그곳으로 이사하기 잘 했어. 와 같은 것들이 될 수 있을 거예요.

❖ 과거 힘들었던 시간이 있었는데 잘 극복해낸 사건이 있나요? 경제적으로 어려웠을 때, 가족문제로 힘들었을 때 딛고 일어났던 사건이 있는지 생각해 볼게요.

❖ 나누어 드린 도화지에 사건들의 이름들을 써 보겠습니다. ‘결혼’ ‘IMF’ ‘교통사고’ 등 그 당시의 사건들에 이름을 붙여 주세요. 3개 정도 쓰기를 추천드리는데, 더 많이 쓰셔도 괜찮아요.

♣ 나눔

❖ 도화지에 쓴 이야기들을 함께 공유해 보겠습니다.

♣ 집단참여

❖ 한 명이 자신의 이야기를 공유했을 때 “혹시 이와 비슷한 경험이 있으신 분 계실까요?” 라는 질문을 통해 다른 집단원들이 공감과 지지를 보낼 수 있도록 한다. 유사한 시간을 겪은 다른 참여자에게 “그 때 얼마나 훌륭하게 그 시간을 보냈는지 가장 잘 공감해 주실 거 같아요. 응원의 말씀 부탁드립니다” 라고 권유.

❖ 한 명씩 자신의 이야기를 마칠 때 마다 뜨거운 박수로 과거의 성공과 극복을 응원



주의사항

♥ 과거 실패 경험에 대한 하소연이나 토로가 되지 않도록 주의합니다.
그 경험을 딛고 재개한 에너지에 집중합니다.



마무리하기

♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 속제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

♥ 작은 어려움을 만났을 때 과거에 훌륭하게 좋은 선택을 하고, 어려운 때를 극복했던 에너지를 이용하여 한 주를 더 긍정적인 태도로 마주해 봅니다.



활동 평가

♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

버킷리스트



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 나의 취미

2단계(40분) : 버킷리스트 목록 나누기

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

♥ 앞으로의 시간을 더 소중하고 긍정적으로 인식합니다.

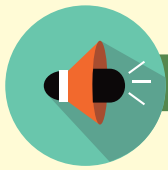
♥ 자신 안에 살아있는 에너지와 힘을 발견합니다

♥ 인생에 활력을 불어넣어줄 수 있는 계기를 찾습니다



준비물

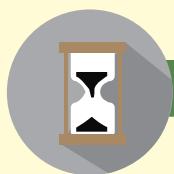
종이, 펜



워밍업

♣ 나의 취미

꼭 해야하는 의무감이 아닌, 나의 여가를 위해 보냈던 시간에 대해 탐
해 보고 이야기하는 시간입니다. 나이가 들수록 여가는 더욱더 중요해
지고 그 시간을 자신을 위해 얼마나 가치롭게 보내는지에 따라 앞으로
의 삶의 질이 달라질 수 있습니다



시작해보기

- ♣ 현재 가지고 있는 취미가 있다면 무엇이 있을까요? 산책하기, 영화보기,
식물 키우기 등 어떤 것이라도 좋습니다.
- ♣ 과거에는 가지고 있었지만 지금은 사라진 취미가 있다면 어떤 것이 있을
까요?



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 버킷리스트의 뜻에 대해 설명합니다: 죽기 전에 꼭 하고 싶은, 해야하는 일들에 대한 리스트
 - 과거 젊은 시절의 내가 설정했던 버킷리스트에 대해 회상해 봅니다
- “나는 20대, 30대, 40대, 50대.... 이때에 꼭 이걸 하고싶다고 계획했던 바가 있었나요? 있었다면 어느 정도를 이룬 것 같나요?”

♣ 나눔

- ❖ 지금부터 내가 눈감기 전까지 꼭 하고 싶은 것들에 대해 생각해 보겠습니다. 이걸 꼭 해야한다고 생각했던 것도 좋습니다.
- ❖ 예를 들어, 내가 태어나 자란 곳 방문해 보기, 베이킹 학원에 등록해서 손자 손녀에게 줄 빵 만들어보기, 청바지에 썬글라스 끼고 거리를 활보해 보기, 틀니를 쓰고 있다면 임플란트로 바꾸어 보기, 눈썹 문신해보기, 화려한 네일아트 받아보기, 피부미용 받아보기, 비싼 음식 먹어보기 등 이 있을 수 있습니다.
- ❖ 생각나는대로 쪽 보거나 말해봅니다. 그 개수는 몇 개라도 좋습니다.

♣ 집단참여

- ❖ 집단원들의 버킷리스트에서 비슷한 요소가 있다면 함께 공감하고 이야기 하도록 합니다. 특정 집단원에게만 써져 있는 버킷리스트가 있다면 다른 참여자에게 시도해 보는 것이 어떤지 질문해 주세요.
- ❖ 자신안에 살이있는 에너지와 활력, 그리고 아직도 젊고 건강한 느낌에 대해 공유해 주세요.



주의사항

- ♥ 건강과 경제적인 이유로 ‘하지 못하는’ 부정적인 감정에 집중하지 않도록 합니다.



마무리하기

- ♥ 오늘 활동을 정리하고 다음 활동을 소개하며 마무리 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 버킷리스트 중에서 가장 빨리 정복할 것 같은 목록을 정하도록 합니다
- ♥ 목록 중 하나를 선택하여 다음 주 집단에 참여하기 전까지 시도해 보도록 합니다.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

우리의 인생은 지금부터



활동 시간

♣ 시간 : 1시간 (1시간 30분)

1단계(15분) : 시작 인사, 활동 소개

2단계 (20분): 인생그래프

2단계(40분) : 계절의 순환과 인생

3단계(15분) : 활동정리 및 마무리



활동 목적

♥ 계절에 대한 추억을 공유함으로써 집단응집력을 높입니다

♥ 4계절이 순환하는 것과 같이 우리의 인생은 봄, 여름, 가을, 겨울을 반복하며 계속 피고 짐을 반복함을 인식합니다

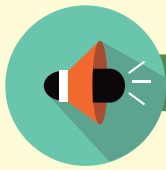
♥ 새로운 인생의 시작점에 지금 놓여있음과 함께, 새로운 봄에 여전히 사회의 일원으로서 무언가 역할을 할 수 있다는 자신감을 불어 넣습니다.



준비물

♥ A4용지, 펜

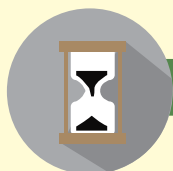
♥ 도화지, 꽃 모양으로 잘린 메모지, 풀, 펜, 갈색 크레파스나 사인펜



워밍업

♣ 인생그래프

자신이 가지고 있는 가장 오래된 기억부터 시작하여 지금까지, 인생그래프는 자신의 삶을 한 눈에 바라볼 수 있는 시각적으로 효율적인 자료입니다. 삶의 굴곡을 재탐색 해 보고, 자신이 무엇을 통해 가장 감정적으로 영향을 받아왔는지에 대해 알아보는 것은, 앞으로의 삶의 설계에 있어서 객관적인 지표를 제공합니다.



시작해보기

- ♣ 가지고 있는 기억 중 가장 오래된 기억은 무엇인가요? ‘나의 최초의 기억’은 몇 살에 무엇을 하는 기억인가요?
- ♣ A4가운데 줄을 긋고 위에는 플러스(+), 아래는 마이너스(-) 감정을 표현할 것입니다. 최초의 기억부터 시작하여 지금까지 내 삶에 영향을 미친 사건들은 크게 어떤 것들이 있었고, 그 사건들이 내 감정에 얼마나 영향을 미쳤는지에 대해 그려보도록 하겠습니다.
- ♣ 나는 어떤 때에 가장 힘들었고, 어떤 때에 가장 좋았나요? 나의 인생은 굴곡이 많은 편인가요, 없는 편인가요?



활동 방법

♣ 활동에 대한 회상

- ❖ 따듯한 봄날과 엮힌 추억을 공유해 주세요.
- ❖ 여름 여행 중 기억에 남는 장소, 좋아하는 여름음식은 무엇인가요?
- ❖ 단풍구경하기 좋은 장소를 추천해 주세요.
- ❖ 추운 겨울에 자주 먹던 음식은 무엇이 있나요? 겪었던 겨울 중 가장 추웠던 겨울은 언제였나요?

♣ 나눔

- ❖ 추운 겨울이 지나고 나면 자연스럽게 따듯한 봄이 오고, 뜨거운 여름을 지나 다시 시원한 가을이 옵니다. 추운 겨울에도 따듯한 난로가 존재하고, 무더운 여름에도 시원한 수박이 존재합니다.
- ❖ 누군가의 딸로서, 아들로서의 내가, 누군가의 엄마와 아빠가 되고, 할아버지, 할머니가 되었습니다. 살아온 지역도 달라지고, 내가 입는 옷들도 계속 변해가고 있습니다. 그러나 그 변화가 싫지만은 않았을 것입니다.
- ❖ 앞으로의 나의 삶에서 나는 어떤 새로운 모습을 맞이할까요?

♣ 집단참여

- ❖ 도화지에 갈색 크레파스나 사인펜으로 나무의 기둥을 그려봅니다. 참 여자가 그림에 대해 부담감을 가진다면 진행자나 옆사람이 도와주도록 합니다.
- ❖ 꽃 도안의 메모지에 앞으로의 인생에서의 나의 역할과 소망을 형용사로 적어보도록 합니다. ‘노력하는, ‘친절한, 따듯한, 배려심 있는’ 등
- ❖ 나무의 기둥에는 자신의 이름을 씁니다.
- ❖ 순서대로 자신이 적은 형용사와 이름을 연결하여 이야기 하도록 한 후 (예. 친절한 김00), 누구에게 어떤 식의 친절을 베풀고 싶은지 등 그 형용사를 선택한 이유에 대해 공유합니다.



주의사항

- ♥ 자조모임이 종료된 후에도 계속하여 모임이 지속할 수 있도록 권장해 주세요.



마무리하기

“당신이 있어 감사했어요”

- ♥ 한 명씩 순서를 돌아가며 ‘당신이 있어 우리 집단이 이렇게 도움을 받았어요’와 같은 긍정적인 피드백을 해 주도록 합니다.
- ♥ ‘00님 덕분에 우리 팀 분위기가 너무 좋았어요’
- ♥ ‘덕분에 웃을 수 있었어요’
- ♥ ‘비슷한 추억이 있어서 이 집단에 참여하는 것이 즐거웠어요’ 등
- ♥ 한 명씩 돌아가며 집단에서 도움 받은 것을 체크한 후 뜨거운 박수를 보내도록 합니다.



활동 숙제 : 오늘 배운 활동을 가정에서 이어서 할 수 있는 방법 제시

- ♥ 우리의 삶은 이제 봄날을 기다리고 있습니다. 새로운 봄날에 더 큰 꽃으로 피어날 시간들을 바라봐 주세요.
- ♥ 살아있는 시간 중 지금이 가장 건강하고 젊은 시간임을 잊지 말고 스스로를 소중히 아껴주세요.



활동 평가

- ♥ 오늘 활동에 대한 참여자들의 반응을 평가표를 이용하여 표시해주세요.

인지교실－
프로그램 예시

회기	교육활동	창조활동	가정활동
1회기	뇌 이해하기 : 뇌의 모습, 뇌가 일하는 방법, 기억력의 종류	앞으로의 나의 소망 나누기	뇌와 비슷하게 생긴 것 찾아 보기
2회기	노화에 따른 기억력 변화 : 정상노화에 따른 기억력 저하와 비정상적 기억력 저하 비교 : 기억력저하를 보상할 수 있는 다양한 방법이 있음 : 기억력 저하를 보상할 수 있는 방법 서로 공유	지난 50년 동안 새롭게 만들어진 것 생각해 보기 : 예를 들면 콘로가 없어지고 가스레인지가 들어옴	“새신랑” “새신부” 등 새롭다는 뜻의 “새”를 붙일 수 있는 단어 생각해 보기
3회기	두뇌를 건강하게 하기 위해 우리가 할 수 있는 것 : 책읽기, 일기쓰기, 사람 만나기 등	앞으로 50년 동안 개발될 것 생각해 보기	앞으로 세상이 어떻게 바뀔지 생각해 보기
4회기	기억력을 도와주는 방법 : 연관짓기, 첫글자따기, 이미지로 만들기, 이야기 만들기 등 중 연관짓기 배우기	기억하고 싶은 단어를 넣어서 이야기 만들기	장보기 목록 만들어 기억하기 좋은 방법 생각해 보기
5회기	감각을 사용해 기억력을 향상시키는 방법 알아보기 : 소리를 듣지 않고 TV보기, 눈을 감은 채 TV보기 후 경험 나누기 : 모든 감각을 사용하는 것의 중요성 배우기	우리 몸의 감각 알아보기 : 심상요법(바닷가의 소리 듣기) : 주머니 속 다양한 감각의 천 보지 않고 만지기	좋아하는 TV프로그램 눈을 감고 보기
6회기	스트레스와 이완 : 스트레스 받으면 우리 몸에 생기는 일 : 스트레스가 기억력에 미치는 영향 : 이완하는 방법(심호흡, 근육이완법), 스트레스 푸는 방법	달력에 나를 기분 좋게 하는 일 계획하기	심호흡 연습하기
7회기	존경과 감사 : 존경과 감사가 기억력에 미치는 영향 : 존경하는 사람 이름 적고 나누기 : 나를 사랑하는 방법	감사카드 만들기	감사카드 전하기
8회기	종교와 믿음 : 종교가 기억력에 미치는 영향 : 종교가 건강에 미치는 영향	자신의 종교나 믿음, 신념 나누기	찬송이나 불경 등 종교와 관련된 음악이나 설교 듣기
9회기	운동과 기억력 : 운동이 기억력에 미치는 영향 : 올바른 운동량과 운동방법	치매예방체조 함께 하기	배운 운동 집에서 해보기
10회기	영양과 기억력 : 영양소와 음식 : 주로 먹는 음식 생각해보기 : 뇌에 좋은 음식	무지개를 그리고 뇌에 좋은 음식과 연결하기	우리 집에서 뇌에 좋은 음식 찾아보기

회기	교육활동	창조활동	가정활동
11회기	사회생활하기 : 다른 사람을 돕는 생활의 좋은 점 : 다른 사람을 도울 수 있는 방법	사람들을 도울 수 있는 방법 나누기	집에서 내가 할 수 있는 일 해보기
12회기	안전하게 생활하기 : 안전한 가정환경 : 움직이지 않는 것과 낙상의 위험성	낙상예방운동 따라하기	집에서 위험한 것 치우기

IV. 사례

IV. 사례

- 이름: 이 **
- 나이: 68세 / 성별: 여성 / 신장: 165cm / 체중: 60kg
- 가족(돌봄제공자): 남편이 주 돌봄제공자임
- 치매진행정도(CDR, MMSE 등): MMSE 19점, CDR 1점
- 일상생활 수행능력(ADL, IADL): IADL 25점/45점 만점, ADL 0점/24점 만점
- ADL 일상생활동작 수행에 어려움 없음
- IADL 중 집안일하기(빨래개기 정도), 몸단장하기는 가능하나, 음식 준비하기, 약 챙겨 먹기, 자기 돈관리하기, 가전제품이용은 저하됨
- 건강 관련: 고혈압, 고지혈증약을 3년 전부터 복용 중이며, 치매약은 2년 전부터 복용 중임. 남편은 고혈압과 당뇨가 있으며, 병원은 남편과 함께 다님. 술, 담배는 안함. 혼자 독립적으로 거동이 가능하며 평균 하루에 10분 정도 점심 후 걷기 운동을 하며 식사준비는 다른 가족(남편)이 하고 있고, 음식 섭취하는 데는 특별한 문제가 없음
- 제주도에서 태어나 통영에서 자라 대학을 졸업하고 사무직으로 3년 정도 일하였는데 재미있고 보람 있어서 좋았다고 함. 2년 전 치매를 진단받고 기억력이 감퇴되었다고 함. 교회를 좋아하며, 교회에서 즐겁게 보낸 기억이 많이 있음. 책읽기, 화분가꾸기, 여행하기, 쇼핑하기, 공연관람하기를 즐거워하고 교회 가기, 가족과 함께 하고, 대화하는 것을 좋아함. 중요한 사람은 남편이라 하며 그 이유는 따뜻한 사람이라서 라고 답함.
- 돌아가신 모친이 비오는 날마다 일찍 죽은 오빠 생각에 울었다는 이야기를 하며 자신도 비가 오면 울적해진다고 함.
- 우울 점수는 15점 만점에 6점으로 경한 정도의 우울이 있음.
- 봉사활동을 하고 싶어함.

2-1 생활사

예시

대상자의 하루 일과를 확인합니다.
기본적으로 수면패턴과 식사패턴을
확인하여 활동에 참고하도록 합니다



종교 : 기독교
나의고향 : 제주도

- 자는 시간 : 밤 11시
- 기상 시간 : 오전 8시
- 식사 시간 : 기상 후 오후 1시, 저녁 7시

내가 좋아하는 음식 : 면종류
내가 싫어하는 음식 : 콩

- 이름 : 김 ○ ○
- 나이 : 72세

나는 이럴 때 기분이 좋다 :
교회갈때, 공연볼때,
가족과 있을때(대화할때)



- 학력 : 대졸
- 읽기 : 가능
- 쓰기 : 가능

목욕이나 샤워(주기, 방법 등) :
주로 샤워, 2-3일에 한번

함께 사는 가족은?
남편

몸단장(선호하는 것) :
단정하고 수수하게 입는것

가장 가까운 사람은?
남편, 따뜻한사람이다

가장 행복했던 순간 :
어렸을 때 교회에서 즐겁게 보냈음
* 친정어머니 죽음이 힘든사건이라함

- 지금도 하고 싶은 일? 없음
- 봉사활동? 원함

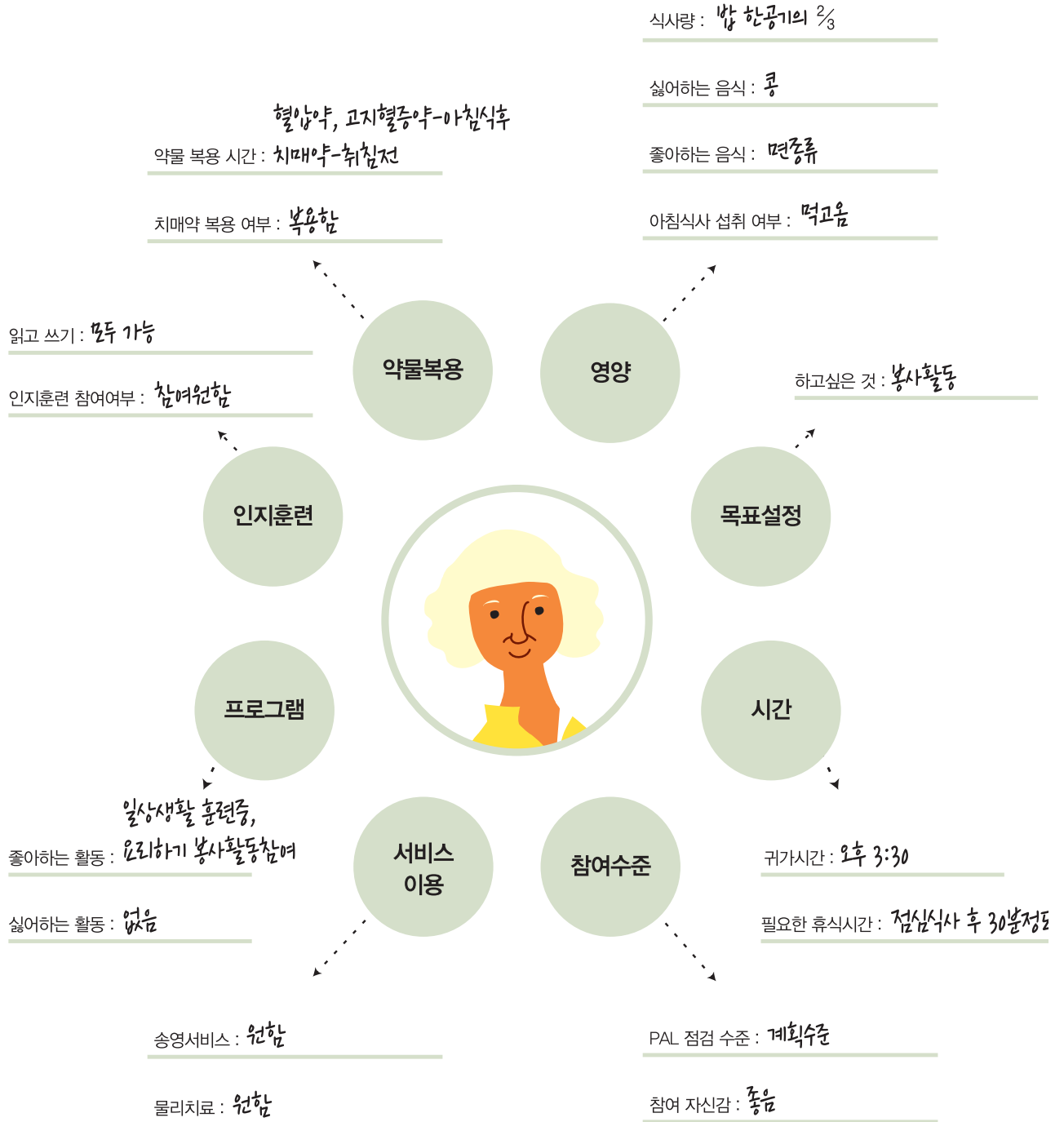
2-2 활동수준 점검표

활동수준 : 점검표를 작성한 후 기입하십시오.	활동수준
 계획수준 : 다양한 방법으로 활동 탐색수준 : 익숙한 방법으로 활동 감각수준 : 한 단계(one-step) 정도의 간단한 방법으로 활동 반사수준 : 감각자극에 반응	계획수준

완료 전에 지침을 읽으십시오.

- 지난 2주를 생각하면서, 각 항목에서 대상자의 능력을 나타내는 문장에 체크표시(✓) 하십시오.
- 기준이 모호한 경우, 지난 2주 동안 평균 능력 수준을 선택하십시오.
- 각 항목에서 하나의 설명만 체크표시(✓) 해야 합니다.
- 점검표 각 열 하단에 체크표시 한 것을 더하여 기록합니다.

	계획수준	탐색수준	감각수준	반사수준
1. 옷 입기	스스로 날씨에 따라 옷을 선택하고 <u>옷</u> 에 맞게 입음	옷 입는 방법을 알고 있음 * 옷을 선택하거나 순서에 맞게 입는데 <u>도움이 필요함</u>	옷 입는 <u>단계를</u> 알려주면 가능함	옷 입기에 도움이 되도록 팔, 다리를 움직일 수 있음 * <u>모든</u> 옷 입기 과정에 도움이 필요함
2. 먹기 (식사하기)	스스로 식기를 <u>바르게</u> 사용하여 식사함	손가락을 사용하여 식사함 * 식기를 사용하는데 <u>도움이 필요함</u> * 음식을 작게 잘라주어야 함	<u>손가락만</u> 사용하여 음식을 먹음	* <u>모든</u> 식사과정에 도움이 필요함
3. 목욕하기	스스로 목욕할 수 있음	<u>한 단계씩</u> 알려주면 목욕할 수 있음	얼굴과 손을 씻을 수 있음 * <u>전반적으로</u> 도움 필요함	* <u>모든</u> 목욕과정에 도움이 필요함
4. 물건 사용	스스로 보이지 않는 물건도 찾아서 사용함 * 사용하지 않던 물건이나 낯선 장소에서는 도움이 필요함	<u>대부분</u> 물건을 적절하게 사용함 * 물건이 보이지 않는 경우에는 도움이 필요함	<u>가끔씩</u> 물건을 적절하게 사용함 * 물건용도와 상관없이 사용함	손에 물건이 있는 경우에는 잡을 수 있음 * <u>물건을 사용하지 못함</u>
5. 신문/잡지 보기	스스로 페이지를 넘기고 관심 있게 보며 내용을 이해함	<u>순서와 상관없이</u> 페이지를 넘김 * 다른 사람이 가리키는 항목에만 주의를 기울임	<u>지시가 있을 때만</u> 페이지를 넘김 * 내용에 관심 없음	<u>손에 신문지가 있는 경우에는 잡을 수 있음</u> * 신문을 잡지 못하거나 놓을 수 없음
6. 실제 활동 (공예, 가사일, 정원 가꾸기 등)	스스로 활동을 계획하고 목적에 따라 순서대로 진행할 수 있음 * 문제해결에 도움이 필요할 수 있음	결과물보다 <u>만드는 과정에 더 집중함</u> * 목적을 상실키고 활동에 집중하도록 도움이 필요함	<u>한 단계씩</u> 알려주면 활동할 수 있으며, 다양한 감각자극을 통해 주의를 끌 수 있음	신체접촉이나 다양한 감각 자극에 반응할 수 있음 * <u>모든</u> 활동과정에 도움이 필요함
7. 의사소통 능력	<u>정확하게 대화</u> 할 수 있으며, 적절하게 <u>상호작용</u> 할 수 있음	<u>간단하고 쉬운 대화</u> 는 가능함	신체언어(몸짓, 손짓)로 상호작용함 * <u>이해하는데 어려움</u>	<u>신체접촉</u> 에만 반응함
8. 관계 맺기	다른 사람의 요구에 반응하며, <u>상호작용을 먼저 시작</u> 할 수 있음	<u>자신의 요구에 더 관심</u> 있으나 다른 사람을 인식하고 상호작용을 하려함	다른 사람을 인식함 * <u>상호작용은 먼저 시작하지 못함</u>	<u>신체접촉</u> 에만 다른 사람을 인식함
9. 그룹(공동) 활동기술	그룹 활동에서 다른 사람들과 <u>함께 활동하고 순서를 기다리며</u> 도구를 사용할 수 있음	그룹 활동에서 다른 사람들과 <u>함께 활동</u> 하는데 <u>가끔씩</u> 어려움	그룹 활동에서 다른 사람을 인식하지만 <u>자신의 활동에만 집중</u> 함	<u>일대일로</u> 이야기하는 경우에만 다른 사람을 인식함
총 합계	6 개	3 개	개	개
대상자 활동 수준	계획수준			



인지지원등급자 프로필

성별: 여

연령: 68

작성일: 2019.6.14

작성자: ***

-----님의 목표 (1개월)	목표달성		
	달성	부분 달성	미달성
1. 기억력 증진 활동 잘 참여하기			
2. 약 매일 챙겨 먹기			
3. 봉사활동 해보기			

치매 / 인지지원등급
MMSE : 19 점
CDR : 1 점
GDS : _____점

영역
강점
제한 / 요구사항
↓
활동계획

신체기능과 구조 (건강)				활동(자립)			참여(사회심리)		
건강상태	생활습관	신체활동	영양	인지	수단적	기본적	여가활동	사회활동	정서
☒ 치매약복용 고혈압, 고지혈증 콜레스테롤 원함 (어깨나 무릎 통증)	흡주 안함 흡연 안함 8시간 잠	하루 10분 정도 꾸준히 걷기운동 함	양호 공식음식 안함, 편종류 좋아함	지능력, 언어력, 이해판단력 양호 기억능력 9점/10점	집안일 (빨래, 청소, 요리), 몸단장 스스로 함	모두 가능	책읽기, 화분가꾸기, 여행하기, 쇼핑, 공예활동 즐거워함	기도모임 즐거워함	
			Kg : 60	주관적 기억력과 계산력, 학습가 현저히 낮음	운전면허, 조리도 안함 약물복용, 기억력 단련, 가전제품 사용 능력이 낮음		반려동물 돌보기 기우고 싶으나 못하고 있음	봉사활동 하고 싶으나 못하고 있음	4월을 앞둔 탄생일과 생일에 축하해 줌 우울점수 6 점

활동계획:

혈압체크, 콜레스테롤 검사, 복약지도(취침 전-치매약 복용 확인)고혈압약, 고지혈증약 매일복용 확인, 만성질환관리 교육

활동계획:

인지지원활동(전뇌운동, 인지훈련(계산력, 기억력), 일상생활훈련(생각에 필요한 자료 구비하기), 약복용관리(오류 예방활동에서 상시체크, 가정에서 할 수 있도록 과제물 제시

활동계획:

나들이, 공연관람, 봉사활동 참여: 1월에 1번 계획 / 인정은행, 이혼은행: 자원봉사활동에 적용

환경요인 (안전, 지지)				개인요인 (개별성)			
행동	환경	지원체계	돌봄환경	생활사	활동수준		
☒ 우울/낙담, 무감동/무관심 있음	치매지원센터 교육받은 동반해 버트인 있음 (가정) 욕실에 미끄러짐 방지 매트 없음 / 변기 옆 손잡이 없음	자자, 정제안정, 건강보험 있음 운영서비스 필요	치매교육 원함, 두 딸이 지지자원이 됨 가족의 돌봄자신감 3점/10점, 심한정도의 부족함, 치매교육 받은 적 없음	버섯을 대 교육에서 즐겁게 보냄, 교회는 것 즐거움, 전국에 하루 일과 도출함 친정아버지의 죽음이 힘든 사건임	[하루일과] 아침식사 하고 욕, 귀가시간 3:00 점심식사 후 휴식시간 필요함	음식기, 먹기, 목욕, 생존하기, 의사소통, 관계 원함 물건사용, 신체 활동, 그룹활동 있음	☒ 계획수준 ☐ 감각수준 ☐ 탐색수준 ☐ 반사수준 [읽기] ☒ 가능 ☐ 불가능 [쓰기] ☒ 가능 ☐ 불가능

활동계획:

감각자극활동(음식인식), 운영서비스 제공, 가족상담 및 자조모임 연계, 가족교육 제공

활동계획:

개별 활동(신청하여에게 편지쓰기, 친정아버지를 위한 기도 편지), 화상은행, 인정은행을 통해 구출을 해준
계획한 활동: 대상자에게 긍정적 반응을 제공하며 활동에 스스로 참여할 수 있도록 격려

IV-6

		월	화	수	목	금
1주차	오전	전래동화 이여 말하기	재가	실내 정보기	재가	옛노래 듣고 함께 부르기
	오후	요가		건강교실- 뇌 건강 지키기		뜨개질
2주차	오전	개운죽 화분 만들기	재가	친구와 전화하기	재가	게이트 볼 게임하기
	오후	아침에도 자신있게 건강하게		건강교실- 고혈압 교육		인정요법- 소망 열매
3주차	오전	나의어린시절	재가	멋 부리기 좋은 계절	재가	손 도장을 찍어요
	오후	관절염을위한 타이치운동		건강식사 길라잡이- 건강 식생활		나눔교실- 나의 가족에게
4주차	오전	마른꽃 부채 만들기	재가	떡 케이크 만들기	재가	공연관람
	오후	산책		건강교실-복약지도		

일일 회상

어제 하루 어떻게 보내셨나요?



오전에 한 일
9~12시



☒ 아침식사



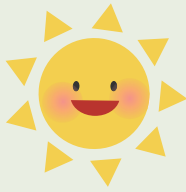
☐ 차 마시기



☐ 산책

8시에 아침을 먹었다

손주들과 공원에 갔다



오후에 한 일
1~6시



☒ 점심식사



☒ 낮잠



☐ 취미활동



☐ 친구 만나기

점심먹고 낮잠 잤다

손주들이 방학해서 같이 있으니 참 좋다



저녁에 한 일
7~12시



☒ 저녁식사



☒ TV보기



☐ 전화통화



☒ 잠자기

사위가 좋아하는 떡을 사왔다

사위가 잘해주서 고맙다



지난 활동 숙제 (✓/✗) : 마른꽃 부채 집에서 사용하기

소감 및 의견 : 예뻐서 사용하기 아깝다.

일일 계획

오늘 하루 어떻게 보내고 싶은가요?

나의 이름은 이꽃별 입니다.오늘은 2019 년 6 월 28 일 금 요일 입니다.오늘 우리의 활동 장소는 3 층 입니다.

날씨

☒ 맑음☐ 흐림☐ 비☐ 눈

기분

☐ 행복☒ 힘이 없음☐ 슬픔☐ 화남참여
자신감☐ 자신있다☒ 보통이다☐ 자신없다

오전 활동

옛 노래 듣고 함께 부르기
- 소양강 처녀, 아리랑, 동백아가씨



간식 · 식사

식사메뉴 : 잡곡밥, 소고기뭇국, 찜닭, 시금치나물, 김치
간식메뉴 : 빵, 두유



오후 활동

콩 꽃꽂이
- 나 혼자 뜨개질 하고 싶어

제공자 확인 : 김꽃별

일일평가

오늘 하루 어떻게 보내셨나요?

점심은 맛있게 드셨나요?



활동에 적극적으로 참여하셨나요?

오전활동



오후활동



활동은 즐거우셨나요?

오전활동



오후활동



오늘 누구와 이야기를 나누셨나요?

자원봉사자 선생님과 이야기를 나누었다.

오늘 누구와 도움을 주고 받았나요?

수세미를 뜨개질해서 주변에 나누어 주었다.

가족 알림장

오늘 어르신 기분은?

☒ 행복☐ 힘이 없음☐ 슬픔☐ 화남

오늘 활동



오전 활동

마른 꽃 부채 만들기
(부채가 예뻐다며 다음에 또 만들기 원하심)



오후 활동

산책
(걸고나서 무릎이 약간 아프다고 하심)



간식 · 식사

식사메뉴 : 비빔밥 (냉기지 않고 다 드심)
간식메뉴 : 요구르트

활동 숙제

마른 꽃 부채를 집에서 사용해 보기

특이 사항

이번주 금요일에 가족 자조모임이 있으므로 꼭 참석바랍니다
치매약 복용을 잊지 않고 챙겨드시도록 합니다

성명	이꽃분	연령	1234년 5월 6일
성별	여	장기요양등급	인지지원등급

2019년 월/일(요일)	6/3(월)	6/4(화)	6/5(수)	6/6(목)	6/7(금)
시작시간 종료시간	10:00 15:00		10:00 15:00		10:00 15:00
이동서비스 제공여부	☒	☐	☒	☐	☒
점심시간	☒	☐	☒	☐	☒
혈압/체온 (mmHg/ °C)	140 / 80 36.5		135 / 80 30.0		130/70 37.6
투약관리	☐	☐	☒	☐	☒
특이사항	치매약 집에 놓고오심		약 지참 안내전화함		감기약 복용

신체활동	☒	☐	☒	☐	☒
인지활동	☒	☐	☐	☐	☐
일상생활 활동	☐	☐	☒	☐	☐
사회적 활동	☐	☐	☐	☐	☒
자율 활동	요가활동		뇌 건강 지키기		뜨개질
물리 치료	☒	☐	☐	☐	☐
특이사항					손뜨개질한 수세미 를 주변 어르신에게 나누어 드림

제공자 확인 : 김꽃별

프로그램명	전래동화 이어말하기 (□ 인지 □ 일상생활 □ 사회)			
일시/장소	2019 년 6 월 20 일 오전/오후 10:00 ~ 11:00		3층 희망실	
진행자	김철수			
참여자/불참자	8 명		2 명	
도구와 재료	전래동화 그림책(흥부와 놀부), 라디오, 민속음악)			
프로그램 진행과정	☒ 활동소개 ☒ 활동과 관련된 기억 나누기 ☒ 활동재료 익히기 ☒ 활동 시범 보이기 ☒ 함께 활동하기 ☒ 소감 나누기 ☒ 활동수준별 활동하기			
성명	참여도	만족도	수행도	반응 및 특이사항
이 꽃 분	상 중 하	상 중 하	상 중 하	감기로 인해 관찰 참여
이 영 희	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
김 복 동	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
장 희 연	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
오 순 례	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
최 영 만	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
김 복 순	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
김 영 숙	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
박 차 돌	상 중 하	상 중 하	상 중 하	병원 진료로 불참
이 영 복	상 중 하	상 중 하	상 중 하	가족 행사로 불참
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
	상 중 하	상 중 하	상 중 하	
프로그램 전반적 평가	글 읽기가 어려운 대상자가 많아 그림책 활용함 그림이 많은 동화책을 사용하여 대상자들이 어렵지 않게 참여하여 전반적으로 참여도, 만족도가 높았음			

V. 국내 프로그램 소개

V. 국내프로그램 소개

1. 인지활동형 워크북 I - 지필활동(인지학습지) 최상
2. 인지활동형 워크북 I - 지필활동(인지학습지) 상
3. 인지활동형 워크북 II - 지필활동(인지학습지) 중
4. 인지활동형 워크북 II - 지필활동(인지학습지) 하
5. 인지활동형 워크북 III - 회상활동(인지학습지)
6. 인지활동형 워크북 III - 일상생활활동(인지학습지)
7. 참나무 숲 인지활동 프로그램
8. 반짝활짝 뇌운동
9. 두뇌건강 놀이책1 - 첫걸음
10. 두뇌건강 놀이책1 - 두걸음
11. 두뇌건강 놀이책1 - 세걸음
12. 두뇌건강 놀이책2 - 첫걸음
13. 두뇌건강 놀이책2 - 두걸음
14. 두뇌건강 놀이책2 - 세걸음
15. 노인장기요양보험 건강개선프로그램
16. 기억드림
17. 생각더하기 - 중급(초기 또는 경증치매환자)
18. 생각더하기 - 초급(중등도 및 중증치매환자)
19. 두근두근 뇌운동
20. Cog MCI 재가형 인지중재치료프로그램 - A단계
21. Cog MCI 재가형 인지중재치료프로그램 - B단계
22. Cog MCI 그룹형 인지중재치료프로그램
23. 힘뇌체조
24. 서울시 치매예방을 위한 운동 프로그램
25. 서울시 인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램
26. 서울시 Dementia garden 프로그램
27. 동행

인지활동형 워크북 I – 지필활동(인지학습지) 최상

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구
개 발	보건복지부 / 2017
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook01/ecatalog.html
구 성 내 용	❶ 지남력(현실감각훈련) ▷ 시간관련 정보 파악하기 ▷ 장소관련 정보 파악하기 ▷ 인물(가족) 관련 정보 파악하기 ❷ 주의집중력 훈련 ▶ 특정 글자 찾아보기 ▶ 도형 아래에 있는 글자를 빈칸에 적어보기 ▶ 〈거울〉에 동그라미를 해보세요. ▶ 그림 속 숫자 찾기 ▶ 속담을 보고 ‘ㅅ’이 몇 개 인지 찾아보기 ▶ ‘ㄱ→1→ㄴ’ 순서로 선을 연결하기 ▶ 자음과 모음을 조합하여 단어를 만들기 ❸ 시지각 능력 ▷ 색칠하여 숨은 글자를 찾아보기 ▷ 동일한 그림을 표시하기 ▷ 그림의 나머지 부분을 완성하기 ▷ 겹쳐진 글자 찾아내기 ❹ 언어능력 ▶ 문장 따라 말하기 ▶ 틀린 속담 고치기 ❺ 언어&기억력(단기) ▷ 아래 빈칸 채운 후, 암기하기 ▷ 〈꽃, 나무, 가수〉의 이름 기억하기 ▷ 〈음식, 친구, 장소〉의 이름 기억하기 ▷ 〈노래, 나라, 동물〉의 이름 기억하기 ▷ 초성 맞추기 - 과일 ▷ 〈과일〉 떠올리기 ▷ 초성 맞추기 - 동물 ▷ 〈동물〉 떠올리기 ▷ 초성 맞추기 - 색상 ▷ 〈색상〉 떠올리기 ▷ 단어 찾기 ▷ 기억나는 단어 적어보기 ❻ 계산하기 ▶ 음식 주문하기 ❼ 사고능력(연산하기) ▷ 수수께끼 문제 ▷ 어떤 음식인지 상상하기 ▷ 다음 상황을 읽고 OX 표시하기 ▷ 문제 상황에 대한 대처방법 ▷ 글의 정보 파악하기 ▷ 사물 맞추기 ❽ 기억력/일과점검 ▶ 하루 일과 되짚어보기

인지활동형 워크북 I – 지필활동(인지학습지) 상

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구
개 발	보건복지부 / 2017
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook01/ecatalog.html
구 성 내 용	❶ 지남력 훈련(현실감각훈련) ▷ 시간관련 정보 파악하기 ▷ 장소관련 정보 파악하기 ❷ 주의집중력 훈련 ▶ 특정 글자 찾기 ▶ 도형 아래 글자를 빈칸에 적어보기 ▶ 주어진 글자의 자음, 모음 찾아보기 ▶ 그림에 해당하는 숫자를 넣어보기 ▶ 색깔에 해당하는 모양을 넣어보기 ▶ 글씨의 색깔과 색깔의 이름 ▶ 거꾸로 말해보세요. ❸ 시지각 능력 ▷ 같은 그림 찾기 ▷ 시계 그리기 ▷ 나는 누구인가요? ▷ 같은 모양 찾기 ▷ 네모 칸과 동일한 네모 칸 찾기 ▷ 그림자 게임 ▷ 길 찾기 ▷ 숫자의 나머지 부분을 완성하기 ▷ 조각난 그림 맞추기 ❹ 시지각&기억력(단기) ▶ 도형 따라 그리기 ▶ 앞에서 그린 도형을 찾아 표시하기 ▶ 숫자 기억하기 ❺ 언어능력 ▷ 문장 완성하기 ▷ 따라 말하기 ▷ 속담 맞추기 ▷ 단어 보고 이야기하기 ❻ 언어 ▶ 글자 읽고 기억하기 ▶ 이름 맞추기 - 동물 ▶ 이름 맞추기 - 사물 ▶ 이름 맞추기 - 과일&채소 ▶ 초성 맞추기 - 동물 ▶ 동물을 떠올리기 ▶ 초성 맞추기 - 과일 ▶ 과일을 떠올리기 ▶ 단어 찾기 ▶ 기억나는 단어 3가지 이상 적어보기 ❼ 계산하기 ▷ 빈 칸에 알맞은 숫자 적어보기 ▷ 세탁물 계산하기 ▷ 아래의 질문에 적절한 답 구하기 ▷ 빈 칸을 채워 숫자 50 만들기 ❽ 사고능력(분류하기) ▶ 과일 맞추기 ▶ 채소 맞추기 ▶ 동물 맞추기 ▶ 서로 연관된 것을 찾아 이어보기 ▶ 주제와 관련되지 않은 것 찾아보기 ▶ 음식의 재료 고르기 ▶ 범주에 해당되지 않는 것을 찾기 ▶ 생활상식 정보 파악하기 ❾ 기억력/일과점검 ▶ 하루 일과 되짚어보기

인지활동형 워크북Ⅱ- 지필활동(인지학습지) 중

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구
개 발	보건복지부 / 2017
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook02/ecatalog.html
구 성 내 용	❶ 지남력(현실감각훈련) ▷ 시간과 장소에 관련하여 말하기 ▷ 장소와 사람에 관련하여 말하기 ❷ 주의집중력 훈련 ▶ 색깔과 단어가 일치하면 O, 틀리면 X ▶ 동물 찾아보기 ▶ 같은 모양 찾기 ▶ 특정 글자 찾기 ▶ 글자 찾기 ▶ 범주에 해당되는 것 찾기 ▶ 보기의 그림과 같은 도형 표시하기 ▶ 점선 따라 그리기 ▶ 같은 그림 연결하기 ▶ 거꾸로 말하기 ❸ 시지각 능력 ▷ 시계 그리기 ▷ 따라 그리기 ▷ 나는 누구인가요? ▷ 색깔 확인 후 색연필로 칠하기 ▷ 그림 기억 후 검은 선을 가위로 오리기 ▷ 조각을 맞추기 ▷ 도형을 따라 그리기 ▷ 똑같은 모양끼리 선 잇기 ▷ 길 찾기 ▷ 그림자의 “모습”은 무엇일까요? ▷ 어떤 그림일지 번호에 표시하기 ❹ 언어능력 ▶ 단어 찾기 ▶ 따라 말하기 ▶ 초성 맞추기 - 과일 ▶ 초성 맞추기 - 음식 ▶ 초성 맞추기 - 색상 ▶ 초성 맞추기 - 건물 ▶ 가전제품의 “이름”은 무엇일까요? ❺ 계산하기 ▷ 금액이 같은 것끼리 연결하기 ▷ 빈 칸에 알맞은 숫자 적어보기 ❻ 사고능력(분류하기) ▶ 같은 것끼리 연결하기 ▶ 맞는 것끼리 연결하기 ▶ “물 속에 사는 어류”에 동그라미 ▶ “이동수단”에 동그라미 ▶ 사물의 이름을 찾아 표시하기 ▶ 동물의 이름을 찾아 표시하기 ▶ 생활상식 정보 파악하기 ❼ 기억력/일과점검 ▷ 하루 일과 되짚어보기의 효과

인지활동형 워크북Ⅱ- 지필활동(인지학습지) 하

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구
개 발	보건복지부 / 2017
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook02/ecatalog.html
구 성 내 용	❶ 일상생활/가전제품 ▷ 아래 사물의 “이름”은 무엇일까요? ▷ 아래 운송수단의 “이름”은 무엇일까요? ▷ 아래 장소의 “이름”은 무엇일까요? ▷ 아래 물건의 “이름”은 무엇일까요? ❷ 상징/동물 ▶ 아래 동물의 “이름”은 무엇일까요? ❸ 상징/음식&과일 ▷ 아래 음식의 “이름”은 무엇일까요? ❹ 상징/국기 ▶ 아래 사진의 “이름”은 무엇일까요? ❺ 상징/놀이 ▷ 아래 활동의 “이름”은 무엇일까요? ❻ 상징/지리 ▶ 아래 장소의 “이름”은 무엇일까요? ▶ 아래 그림의 “이름”은 무엇일까요?

인지활동형 워크북Ⅲ－ 회상활동(인지학습지)

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구	
개 발	보건복지부 / 2017	
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook03/ecatalog.html	
구 성 내 용	난이도 : 상 ❶ 자서전적 기억 ▷ 인생곡선 그래프로 자기 소개하기 ▷ 나의 인생 10가지 사건 ▷ 나를 표현하는 3가지는? ▷ 사랑하는 사람에게 편지를... ▷ 유년기를 회상하기 ▷ 청소년기를 회상하기 ▷ 청소년/사회초년기 회상하기 ▷ 성인기 회상하기 ▷ 중장년기 회상하기 ▷ 노년기 회상하기 ❷ 사계절 ▶ 봄나물 캐기 ▶ 입춘 ▶ 꽃놀이 ▶ 모내기 ▶ 여름풍경 ▶ 수박서리 ▶ 아이스케키&냉차 ▶ 삼복더위 ▶ 가을 추수 ▶ 추석 차례 지내기 ▶ 벚단세우기 및 지붕이기 ▶ 월동준비 ▶ 동지&팥죽 ▶ 겨울놀이 ▶ 설날 ▶ 메주와 장 담그기	난이도 : 중 ❶ 문화 ▷ 나의 학창시절 - 수학여행, 교실풍경, 가을운동회, 입학식&이름표) ▷ 결혼식 ▷ 가족 ▷ 전통놀이 - 고무줄 놀이, 비석치기, 말뚝박기) ▷ 옛날 영화&극장 ▷ 결혼식 - 함(函) 사세요~ ▷ 지역 별 향토음식 ▷ 옛날 노래 ▷ 의복 관리 ▷ 화장실 ▷ 수도 ▷ 환경위생관리 ▷ 계몽 포스터 ▷ 전보 ▷ 이발 ❷ 사물 ▶ 자동차 ▶ 옛날 버스 ▶ 옛날 화폐 ▶ 주판&타자기 ▶ 베틀과 베틀나기 난이도 : 하 ❶ 사물 ▷ 곰방대&담배 ▷ 군것질 ▷ 풍로 ▷ 나는 무엇일까요?

인지활동형 워크북Ⅲ－ 일상생활활동(인지학습지)

목 적	장기요양 수급자 및 치매노인의 인지기능 악화예방 및 개선을 위해 일상생활에서 쉽게 활용 가능한 도구를 이용하여 대상자 수준에 맞게 개발된 인지훈련도구	
개 발	보건복지부 / 2017	
출 처	http://ligsystem.dl.xcache.kinxcn.com/ltcmedia/dementiatool_2017/workbook03/ecatalog.html	
구 성 내 용	<u>난이도 : 상</u> ▷ 전화번호 나열하기 ▷ 음식에 필요한 재료 구매하기 ▷ 식자재 분류하기 ▷ 전화하기 ▷ 물건사기 ▷ 금전관리 ▷ 집안일 하기(세탁기) ▷ 집안일 하기(설거지) ▷ 식사준비(밥 준비) ▷ 식사준비(반찬 준비) ▷ 집안일 하기(빨래 개기) ▷ 목욕하기 ▷ 머리 감기 <u>난이도 : 중</u> ▶ 목욕하기 ▶ 머리감기 ▶ 화장실 사용 ▶ 입기 활동 ▶ 옷 벗기 활동 ▶ 방 밖으로 나가기	<u>난이도 : 하</u> ▷ 방 밖으로 나가기 ▷ 옮겨 앉기 ▷ 양치질하기 ▷ 세수하기 ▷ 대변소변 조절 ▷ 일어나 앉기 <u>난이도 : 최하</u> ▶ 일어나 앉기 ▶ 식사하기 ▶ 체위변경

참나무 숲 인지활동 프로그램

목 적	인지저하가 있는 대상자의 일상생활 기능 유지, 사회적 행동과 규칙 및 적합한 활동에 필요한 기능 연습 및 진행자를 포함한 다른 사람과 긍정적으로 상호 교류할 수 있는 기회를 제공하기 위하여 개발된 주야간보호 기관 중심 인지활동 프로그램	
개 발	보건복지부 / 2014	
출 처	http://idcwww.nhis.or.kr/viewer30_new/ltcmedia/ecatalog.html	
구 성 내 용	<u>매일의 활동</u> ▷ 오늘의 활동 확인 ▷ 오늘의 활동 점검 ▷ 하루 30분, 음악체조 ▷ 진행자용 : 활동 평가 <u>영역별 활동</u> ❶ 창조적 활동 ▶ 마른 꽃 부채 만들기 ▶ 마른 꽃 컵받침 만들기 ▶ 나만의 색채 가방 만들기 ▶ 나만의 티셔츠 만들기 ▶ 개운죽 화분 만들기 ▶ 토마토 모종 심기 ▶ 골판지 달력 준비하기 ▶ 골판지 달력 만들기 ▶ 팔 토시 재료 준비하기 ▶ 나의 팔 토시 만들기 ▶ 우편함 틀 만들기 ▶ 우편함 꾸미기 ▶ 앞치마 재료 준비하기 ▶ 앞치마 만들기 ▶ 손수건 준비하기 ▶ 손수건 염색하기 ▶ 손거울 틀 맞추기 ▶ 손거울 만들기 ▶ 좋아하는 냅킨 오리기 ▶ 탁상시계 만들기 ▶ 나무상자 사포질하기 ▶ 스텐실로 보관함 꾸미기 ▶ 실 밑그림 그리기 ▶ 실그림 붙이기 ❷ 인지훈련 감각활동 ▷ 지남력 훈련 ▷ 불빛 따라하기 ▷ 집중력 훈련 ▷ 향기 주머니 만들기 ▷ 기억력 훈련 ▷ 물건 구분하기 ▷ 문제해결력 훈련 ▷ 맛 구별하기 ▷ 센터 주변 지도 그리기 ▷ 노래들으며 박수치기 ▷ 도예토 만지기 ▷ 도예토 화분에 식물심기 ▷ 그림카드 순서대로 배열하기 ▷ 물건의 일부분만 보고 물건 맞추기 ▷ 'O'으로 시작하는 그림 찾기 ▷ 일상도구로 소리 만들기 ▷ 단어카드 읽고 이야기하기 ▷ 소리 듣고 그림 찾기 ▷ 전래동화 이어말하기 ▷ 손바닥 글자 맞추기 ▷ 지시문에 따라 치장하기 ▷ 향기로 음식 찾기	

③ 신체활동

- ▶ 손기차 만들기
- ▶ 호일로 손 만들기
- ▶ 고리 만들기
- ▶ 고리 던지기
- ▶ 낱말카드 만들기
- ▶ 문장 만들기
- ▶ 매듭 만들기
- ▶ 소원카드 매달기
- ▶ 우유팩 게이트 준비하기
- ▶ 게이트 볼 게임하기
- ▶ 오자미 준비하기
- ▶ 오자미 던지기
- ▶ 사방치기 판 준비하기
- ▶ 오자미 사방치기
- ▶ 생활용품 낚시 준비하기
- ▶ 생활용품 낚시하기
- ▶ 선 이어그리기
- ▶ 선 따라가기
- ▶ 풍선 띄우기
- ▶ 풍선 배드민턴
- ▶ 공 튕겨서 주고받기
- ▶ 공차서 주고받기
- ▶ 산책 준비하기
- ▶ 산책하기

④ 회상활동

- ▷ 옛 음식 회상하기
- ▷ 옛 차와 다과 준비하기
- ▷ 옛 여름 이야기하기
- ▷ 나의 옛 물건 이야기하기
- ▷ 회상바구니 만들기
- ▷ 지난 활동 결과물에 대해 이야기하기
- ▷ 활동 결과물 사진으로 신문 꾸미기
- ▷ 민속용품 이야기하기
- ▷ 다식 만들기
- ▷ 가족 이야기하기

▷ 센터 가계도 만들기

- ▷ 기념일 이야기하기
- ▷ 기념일 사진 액자 만들기
- ▷ 지난 활동 역할에 대해 이야기하기
- ▷ 활동 역할 사진으로 신문 꾸미기
- ▷ 윷놀이
- ▷ 내가 좋아하는 것 이야기하기
- ▷ 좋아하는 사진 모으기
- ▷ 옛 노래 이야기하기
- ▷ 옛 노래 듣고 함께 부르기
- ▷ 영역별 활동에 대해 이야기하기
- ▷ 영역별 활동 사진으로 신문 꾸미기

⑤ 일상생활활동

- ▶ 떡 만들기
- ▶ 다과회
- ▶ 매실청 재료 다듬기
- ▶ 매실청 담그기
- ▶ 구강위생 관리하기
- ▶ 천연 팩 하기
- ▶ 케이크 만들기
- ▶ 생일잔치
- ▶ 생강차 재료 다듬기
- ▶ 생강차 담그기
- ▶ 장보기 준비
- ▶ 실내에서 장보기
- ▶ 감자 샐러드 재료 다듬기
- ▶ 감자 샐러드 만들기
- ▶ 약식 만들기
- ▶ 송편 반죽, 소 준비하기
- ▶ 송편 빚기
- ▶ 옷 입기 숫자 준비하기
- ▶ 옷 입기 번호 붙이기
- ▶ 달걀크림 만들기
- ▶ 달걀빵 굽기
- ▶ 떡 케이크 만들기

반짝활짝 뇌운동

목 적	경증치매노인을 대상으로 치매 진행의 지연, 증상 경감, 가족의 부양부담 감소 및 삶의 질 향상을 위해 실시된 그룹인지재활 프로그램	
개 발	중앙치매센터 / 2015	
출 처	https://www.nid.or.kr/notification/notice_view.aspx?board_seq=1171	
구 성 내 용	<u>운동치료</u> ▷ 이완운동법 ▷ 치매예방운동법 <u>현실인식훈련</u> ▶ 나는 ○○에 살고 있습니다. ▶ 나의 하루일과는 ○○입니다. ▶ 나의 가족을 소개합니다. ▶ 우리는 ○○에 모였습니다. ▶ 오늘의 뉴스는 ○○입니다. ▶ 나는 ○을 좋아하고, △를 싫어합니다. ▶ 자주 가는 모임장소는 ○○입니다. ▶ 나는 ○○옷을 좋아합니다. ▶ 나는 당신을 알고 싶어요. ▶ 우리집 근처엔 ○○이 있습니다. ▶ 우리나라 대통령은 ○○입니다. ▶ 우리나라, 대한민국 지리 ▶ 봄여름가을겨울 ▶ 내가 좋아하는 TV프로그램은 ○○입니다. ▶ 기억에 남는 해외여행 ▶ 나의 주변사람 이름은 ○○입니다. ▶ 기억에 남는 국내 여행 ▶ 올해의 공휴일은 ○○○입니다. ▶ 우리나라 국가대표선수는 ○○○입니다. ▶ 그 도시는 여기에서 ○○방향에 있습니다. <u>인지훈련치료</u> ▷ 참나무 숲 인지활동프로그램 ▷ 두근두근 뇌운동 ▷ 두뇌건강 놀이책	<u>회상치료</u> ▶ 회상카드 ▶ PPT ▶ 동영상 자료 <u>인지자극치료</u> ▷ 개운죽화분 만들기 ▷ 색채가방 만들기 ▷ 포푸리방향제 만들기 ▷ 나무시계 만들기 ▷ 종이접기 ▷ 보석함 만들기 ▷ 누름꽃 꾸미기(카드, 양초) ▷ 롤링페이퍼&사진수료증 전달 <u>음악치료</u> ▶ 옛 노래 감상 및 새로운 노래배우기 ▶ 민요 부르기 ▶ 핸드벨 연주 ▶ 음악감상 및 중창연습하기(발성, 박자, 멜로디) ▶ 표제음악 감상 및 중창 연습 ▶ 박자가 다른 곡의 음악감상 ▶ 중창연습(산타로루치아 화음) ▶ 고향이 주제인 음악감상 및 중창 동영상 촬영 ▶ 소감 나누기

두뇌건강 놀이책1 – 첫걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급	
개 발	강원도광역치매센터 / 2014	
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r	
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 ③ – ④ 실행기능 ▶ 그림 보고 분류하기 1주차 ① – ① 지남력 ▶ 시간 보고 시계 그리기 ① – ② 주의집중력 ▶ 마름모 모양 찾기 ① – ③ 기억력 ▶ 모양 기억하기 ▶ 가족 이름 말하기 ▶ 기억한 모양 찾기 ① – ④ 실행기능 ▶ 시장에서 필요한 물건과 이유 ▶ 목욕탕에서 필요한 물건과 이유 ② – ① 지남력 ▶ 가족사진 이름, 나이, 사는 곳 말하기 ② – ② 주의집중력 ▶ 도형이름 말하고, 점선 따라 연습, 그리기 ② – ③ 기억력 ▶ 도형의 명칭을 말하기 ▶ 박수치기 운동 ② – ④ 실행기능 ▶ 오목두기 ▶ 기억한 도형 찾기 ③ – ① 지남력 ▶ 사계절 관련된 것 연결하기 ③ – ② 주의집중력 ▶ 모양을 찾아 동그라미 ③ – ③ 기억력 ▶ 색깔과 위치를 기억하기 ▶ 옛날 물건 5개 말하기 ▶ 색깔과 위치 기억하여 색칠하기 2주차 ④ – ① 지남력 ▷ 여름 관련 그림 동그라미 ④ – ② 주의집중력 ▷ 숫자 순서 연결하여 그림 완성 ④ – ③ 기억력 ▷ 별모양 색깔 기억하기 ▷ 동물이름 3가지 말하기 ▷ 앞에서 본 색깔 고르기 ④ – ④ 실행기능 ▷ 준비물과 내용에 따라 작업 수행 ⑤ – ① 지남력 ▷ 자주 보는 뉴스나 드라마 시간과 제목 ⑤ – ② 주의집중력 ▷ 예시와 같은 그림을 찾아 동그라미 ⑤ – ③ 기억력 ▷ 1번 노란색, 2번 초록색 색칠 ⑤ – ④ 실행기능 ▷ 김밥 만드는 순서 ⑥ – ① 지남력 ▷ 사람-대통령 이름 알아보기 ⑥ – ② 주의집중력 ▷ 다른 곳 찾기 ⑥ – ③ 기억력 ▷ 제품 이름 말하고 기억하기 ▷ 가전제품 이름 5개 말하기 ⑥ – ④ 실행기능 ▷ 출발에서 도착까지 미로를 찾기 ▷ 앞에서 나온 가전제품 찾기	

구 성 내 용

3주차

- ⑦ – ① 지남력
 - ▶ 장소의 이름
- ⑦ – ② 주의집중력
 - ▶ 모양별 갯수
- ⑦ – ③ 기억력
 - ▶ 이름 기억하기
 - ▶ 농기구 이름 3개 말하기
 - ▶ 기억한 물건 찾아 동그라미
- ⑦ – ④ 실행기능
 - ▶ 된장찌개 만드는 순서
- ⑧ – ① 지남력
 - ▶ 장소의 이름
- ⑧ – ② 주의집중력
 - ▶ 숫자 찾아 동그라미
- ⑧ – ③ 기억력
 - ▶ 그림의 개수
 - ▶ 여름에 많이 먹는 음식 3가지
- ⑧ – ④ 실행기능
 - ▶ 점선을 따라 그리기
 - ▶ 그림 기억하고 답하기
 - 그림의 개수
 - 그림의 이름
 - 직접 보거나 사용 유무
- ⑨ – ① 지남력
 - ▶ 직업의 이름
- ⑨ – ② 주의집중력
 - ▶ 세모만 따라가기
- ⑨ – ③ 기억력
 - ▶ 친구찾기
 - 가장 친한 친구나 동네 사람의 이름
 - 친구의 나이와 고향
 - 친구와 놀러간 장소
 - ▶ 오늘 아침 식사 메뉴
- ⑨ – ④ 실행기능
 - ▶ 점선따라 그리기

4주차

- ⑩ – ① 지남력

- ▷ 살고 있는 위치
 - 동네의 이름
 - 유명한 산
 - 자주 가는 병원 이름
- ⑩ – ② 주의집중력
 - ▷ 같은 모양 찾기
- ⑩ – ③ 기억력
 - ▷ 그림 기억하기
 - ▷ 오늘 아침 식사 메뉴
 - ▷ 그림 기억하여 답하기
 - 동물의 이름
 - 날아다니는 동물 3가지
- ⑩ – ④ 실행기능
 - ▷ 돈 계산
- ⑪ – ① 지남력
 - ▷ 장소의 이름
 - 자주 이용하시나요?
 - 위 장소에서 구입하는 물건
- ⑪ – ② 주의집중력
 - ▷ 3 모두 찾기
 - ▷ 6 모두 찾기
- ⑪ – ③ 기억력
 - ▷ 사진 기억하기
 - ▷ 아침, 점심, 저녁 메뉴
- ⑪ – ④ 실행기능
 - ▷ 과일과 채소 분류
 - ▷ 기억한 사진 고르기
- ⑫ – ① 지남력
 - ▷ 장소의 이름
 - 가보신적이 있나요?
 - 주로 어디로 가나요?
- ⑫ – ② 주의집중력
 - ▷ 똑같은 모양 찾기
- ⑫ – ③ 기억력
 - ▷ 모양 2개 기억하기
 - ▷ 방안의 물건 말하기
 - ▷ 모양 찾기
- ⑫ – ④ 실행기능
 - ▷ 머리감는 과정

두뇌건강 놀이책1 – 두걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급
개 발	강원도광역치매센터 / 2014
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 1주차 ① – ① 주의집중력 ▶ 세모 모양 찾아 동그라미 – 세모의 개수 – 다른 도형 종류 ① – ② 기억력 ▶ 모양 기억하기 ▶ 가구의 이름 3가지 ① – ③ 실행기능 ▶ 그림 보고 답하기 – 집에 손님이 찾아왔을 때 사용하는 물건과 이유 – 넘어졌을 경우 사용할 수 있는 물건과 이유 ▶ 기억한 모양 찾기 ② – ① 주의집중력 ▶ 똑같이 그리기 ② – ② 기억력 ▶ 도형의 명칭 ▶ 겨울과 관련된 물건 3가지 ② – ③ 실행기능 ▶ 상황에 맞게 순서 정하기 ▶ 기억한 도형 찾기 ③ – ① 주의집중력 ▶ 같은 모양 찾아 동그라미 ③ – ② 기억력 ▶ 색깔과 위치 기억하기 ▶ 우리나라 도시이름 3곳 ③ – ③ 실행기능 ▶ 김치찌개의 재료 ▶ 기억한 색깔과 위치에 맞게 칠하기 2주차 ④ – ① 주의집중력 ▷ 같은 그림 찾기 ④ – ② 기억력 ▷ 색깔 기억하기 ▷ 생각나는 동물이름 5가지 ④ – ③ 실행기능 ▷ 공통적으로 분류되는 이름 ▷ 기억한 색깔 고르기 ⑤ – ① 주의집중력 ▷ 같은 그림 찾아 동그라미 ⑤ – ② 기억력 ▷ 숫자와 연결된 색깔 기억하기 ▷ 좋아하는 과일 ⑤ – ③ 실행기능 ▷ 작업 수행하기 ⑥ – ① 주의집중력 ▷ 동그라미 모양 따라가기 ⑥ – ② 기억력 ▷ 생활용품 이름말하고, 기억하기 ▷ 제일 좋아하는 음식 ▷ 기억한 생활용품 찾기 ⑥ – ③ 실행기능 ▷ 모양 찾기

구 성 내 용

3주차

- ⑦ – ① 주의집중력
 - ▶ 그림보고 답하기
 - 파인애플의 개수
 - 딸기의 개수
 - 포도의 개수
- ⑦ – ② 기억력
 - ▶ 옛날 물건 이름 기억하기
 - ▶ 시장 물건 이름
- ⑦ – ③ 실행기능
 - ▶ 비빔밥 만드는 순서
 - ▶ 앞에 나왔던 물건 찾기
- ⑧ – ① 주의집중력
 - ▶ 예시 숫자 찾아 동그라미
- ⑧ – ② 기억력
 - ▶ 그림의 명칭과 개수 기억
 - ▶ 주방 물건 3개 말하기
- ⑧ – ③ 실행기능
 - ▶ 점선 따라 그리기
 - ▶ 그림 보고 기억하기
 - 키의 개수
 - 장독의 개수
 - 직접 보거나 사용한 적? 용도?
- ⑨ – ① 주의집중력
 - ▶ 사라진 그림 찾기
- ⑨ – ② 기억력
 - ▶ 그림 기억하기
 - ▶ 최근에 다녀온 잔치 이야기 하기
- ⑨ – ③ 예시와 같이 따라 그리기
 - ▶ 앞 장면 기억하기
 - 사진의 장소는 어디?
 - 사진 속 사람은 몇 사람?

4주차

- ⑩ – ① 주의집중력
 - ▷ 다른 그림 찾아 동그라미
- ⑩ – ② 기억력
 - ▷ 사진의 이름 기억하기
 - ▷ 채소이름
- ⑩ – ③ 실행기능
 - ▷ 사진 보고, 답하기
 - 집안에서 위치
 - 잘된 것과 잘못된 것
 - 어떤 위험이 있을지 생각하기
 - ▷ 사진 기억하여 답하기
 - 과일은 무엇이었나요?
 - 야채는 무엇이었나요?
- ⑪ – ① 주의집중력
 - ▷ 5 찾아 동그라미
- ⑪ – ② 기억력
 - ▷ 사진의 이름 기억하기
 - ▷ 아침, 점심, 저녁 메뉴
- ⑪ – ③ 실행기능
 - ▷ 생선에만 동그라미
 - ▷ 기억한 사진 중 없었던 사진 찾기
- ⑫ – ① 주의집중력
 - ▷ 같은 모양 찾기
- ⑫ – ② 기억력
 - ▷ 도형 기억하기
 - ▷ 교통수단 3가지
- ⑫ – ③ 실행기능
 - ▷ 양치질하는 올바른 순서
 - ▷ 기억한 모양과 같은 모양 찾기

두뇌건강 놀이책1 – 세걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급
개 발	강원도광역치매센터 / 2014
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 1주차 ❶ – ① 주의집중력 ▶ 같은 모양 찾아 동그라미 ❶ – ② 기억력 ▶ 모양 기억하기 ▶ 집근처 가게나 장소 이름 ❶ – ③ 실행기능 ▶ 공통된 성격 말해보기 ▶ 기억한 모양 찾아보기 ❷ – ① 주의집중력 ▶ 똑같이 그리기 ❷ – ② 기억력 ▶ 사진의 장면 설명하고 기억하기 ▶ 전통결혼과 관련된 물건 ❷ – ③ 실행기능 ▶ 상의만 고르기 ▶ 그림 기억하여 답하기 – 무슨 장면이었나요? – 사람의 수 – 모두 착용하고 있던 것 ❸ – ① 주의집중력 ▶ 사라진 그림 찾기 ❸ – ② 기억력 ▶ 색깔의 위치 기억하기 ▶ 가수 이름 말해보기 ❸ – ③ 실행기능 ▶ 빨래(세탁)하는 순서 나열 ▶ 색깔의 위치 기억하여 칠하기 2주차 ❹ – ① 주의집중력 ▶ 별모양 따라가기 ❹ – ② 기억력 ▶ 색깔 기억하기 ▶ 생선 이름 말해보기 ❹ – ③ 실행기능 ▶ 따라 그리기 ▶ 기억한 색깔 고르기 ❺ – ① 주의집중력 ▶ 같은 그림 찾아 동그라미 ❺ – ② 기억력 ▶ 번호별 색깔로 색칠하기 ▶ 좋아하는 과일 이름 ❺ – ③ 실행기능 ▶ 만두의 재료 고르기 ❻ – ① 주의집중력 ▶ 다른 그림 찾아 동그라미 ❻ – ② 기억력 ▶ 교통수단 기억하기 ▶ 다녀온 여행지 말해보기 ▶ 기억한 교통수단 동그라미 ❻ – ③ 실행기능 ▶ 길 찾기

구 성 내 용

3주차

- ⑦ – ① 주의집중력
 - ▶ 그림보고 답하기
 - 하트모양 개수
 - 웃는 얼굴 개수
 - 사과 개수
- ⑦ – ② 기억력
 - ▶ 옛날 물건 이름 기억하기
 - ▶ 욕실에서 사용하는 물건
- ⑦ – ③ 실행기능
 - ▶ 만두를 만드는 순서
 - ▶ 기억한 사진 찾기
- ⑧ – ① 주의집중력
 - ▶ 숫자 찾아 동그라미
- ⑧ – ② 기억력
 - ▶ 그림의 명칭과 개수 기억하기
 - ▶ 옷 종류 5개
- ⑧ – ③ 실행기능
 - ▶ 그림 보고 답하기
 - 은행갈 때 가져가야 할 것과 이유
 - 옷을 고칠 때 필요한 물건과 이유
 - ▶ 그림 기억하여 답하기
 - 부채의 개수
 - 메뚜기의 개수
 - 탈의 개수
- ⑨ – ① 주의집중력
 - ▶ 같은 그림 찾아 짝 짓기
- ⑨ – ② 기억력
 - ▶ 지역번호 기억하기
 - ▶ 가장 자주 연락하는 사람의 전화번호
- ⑨ – ③ 실행기능
 - ▶ 따라 그리기
 - ▶ 기억한 지역번호 말하기

4주차

- ⑩ – ① 주의집중력
 - ▶ 그림 분류하기
- ⑩ – ② 기억력
 - ▶ 들려주는 내용 기억하기
 - ▶ 오늘의 날씨
- ⑩ – ③ 실행기능
 - ▶ 그림 보고 답하기
 - 집안에서 위치
 - 잘된 것과 잘못된 것
 - 물건이 많이 놓여 있어서 위험했던 적
 - ▶ 들었던 내용 기억하여 답하기
 - 세일하는 물건
 - 토마토 10kg 1상자 세일가격
- ⑪ – ① 주의집중력
 - ▶ 7 찾기
- ⑪ – ② 기억력
 - ▶ 사진 기억하기
 - ▶ 아침, 점심, 저녁 메뉴
- ⑪ – ③ 실행기능
 - ▶ 쿠키 만드는 과정
 - ▶ 기억한 그림 중 없었던 그림 찾기
- ⑫ – ① 주의집중력
 - ▶ 같은 모양 찾기
- ⑫ – ② 기억력
 - ▶ 도형의 모양 기억하기
 - ▶ 박수치기 운동 60초간 수행
- ⑫ – ③ 실행기능
 - ▶ 해당되는 농기구 찾기
 - ▶ 기억한 도형 찾기

두뇌건강 놀이책2 - 첫걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급
개 발	강원도광역치매센터 / 2014
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 <u>1주차</u> ① - ① 지남력 ▶ 현재 시간 그리기 ① - ② 주의집중력 ▶ 다른 곳 찾아 동그라미 ① - ③ 기억력 ▶ 도형 아래 숫자 암기 ▶ 가족 구성원 이름을 모두 말하기 ▶ 도형에 맞게 기억한 숫자 기록하기 ① - ④ 실행기능 ▶ 빈칸 채우기 ② - ① 지남력 ▶ 자주 보는 뉴스나 드라마 기록하기 ② - ② 주의집중력 ▶ [배추] 동그라미 ② - ③ 기억력 ▶ 색깔의 위치 기억하기 ▶ 박수치기 운동 ▶ 기억한 위치에 맞게 색칠하기 ② - ④ 실행기능 ▶ 볶음밥의 재료 고르기 ③ - ① 지남력 ▶ 직업과 관련된 물건 연결하기 ③ - ② 주의집중력 ▶ “3”에 동그라미, “바”에 세모 ③ - ③ 기억력 ▶ 번호별 색깔 기억하여 색칠하기 ▶ 옛날 물건 5개 ③ - ④ 실행기능 ▶ “3”보다 큰 숫자에 동그라미 <u>2주차</u> ④ - ① 지남력 ▷ 가족의 사진(이름, 나이, 살고 있는 곳 이야기하기) ④ - ② 주의집중력 ▷ 같은 그림 찾아 짝 짓기 ④ - ③ 기억력 ▷ 끝말잇기 ④ - ④ 실행기능 ▷ 그림 보고 답하기 - 그림의 장소 - 사진을 보고 문제점 말하기 - 해결 방법 말하기 ⑤ - ① 지남력 ▷ 단어에 맞는 계절표라 적기 ⑤ - ② 주의집중력 ▷ 숫자 순서대로 연결하기 ⑤ - ③ 기억력 ▷ 그림의 위치 기억하기 ▷ 속담의 의미 이야기하기 ▷ 기억한 그림의 위치와 같은 곳 찾기 ⑤ - ④ 실행기능 ▷ 김밥 만드는 순서 ⑥ - ① 지남력 ▷ 계절별 관련된 것 연결하기 ⑥ - ② 주의집중력 ▷ “쥐”라는 글자에만 동그라미 ⑥ - ③ 기억력 ▷ 사진 기억하기 ▷ 가정용 가전제품 이름 5개 ⑥ - ④ 실행기능 ▷ 단어를 바르게 적어보기 ▷ 기억한 사진 중 없던 것 찾기

3주차

- ⑦ - ① 지남력
 - ▶ 여름관련 그림에 동그라미
- ⑦ - ② 주의집중력
 - ▶ 모양들의 개수
 - 삼각형의 개수
 - 마름모의 개수
 - 동그라미의 개수
- ⑦ - ③ 기억력
 - ▶ 물건의 개수 기억하기
 - ▶ 나물 이름 3개
 - ▶ 그림 기억하여 답하기
 - 지게의 개수
 - 장구의 개수
 - 직접 보거나 사용 유무
- ⑦ - ④ 실행기능
 - ▶ 상황에 적절한 물품 찾아 동그라미
- ⑧ - ① 지남력
 - ▶ 장소의 이름
 - 가보신 적이 있나요?
 - 주로 어디로 가셨나요?
- ⑧ - ② 주의집중력
 - ▶ 같은 모양 찾기
- ⑧ - ③ 기억력
 - ▶ 사진의 그림 기억하기
 - ▶ 여름에 많이 먹는 음식 3가지
- ⑧ - ④ 실행기능
 - ▶ 다른 것 찾아 분류하기
 - ▶ 그림 기억하여 답하기
 - 곤충의 이름
 - 날아다니는 곤충 종류
- ⑨ - ① 지남력
 - ▶ 장소와 관련된 그림 연결하기
- ⑨ - ② 주의집중력
 - ▶ 같은 그림 찾아 동그라미
- ⑨ - ③ 기억력
 - ▶ 가장 최근에 있었던 행사나 기념일
 - ▶ 국경일 말해보기

⑨ - ④ 실행기능

- ▶ 물건 분류하기

4주차

- ⑩ - ① 지남력
 - ▷ 살고있는 곳의 위치
 - 동네 이름
 - 유명한 산의 이름
 - 자주가는 병원의 이름
- ⑩ - ② 주의집중력
 - ▷ 암산을 이용해 빈칸 채우기
- ⑩ - ③ 기억력
 - ▷ 신문이나 잡지 오려 붙이기
 - ▷ 오늘 아침 식사 메뉴
- ⑩ - ④ 실행기능
 - ▷ 물건의 가격을 보고 답하기
 - 라면 2개와 식용유 1개의 가격
 - 모두 합친 가격
- ⑪ - ① 지남력
 - ▷ 그림에 해당하는 직업 찾기
- ⑪ - ② 주의집중력
 - ▷ 숫자 찾아 연결하기
- ⑪ - ③ 기억력
 - ▷ 사진의 이름 기억하기
 - ▷ 아침, 점심, 저녁 메뉴
 - ▷ 기억한 물건에 동그라미
- ⑪ - ④ 실행기능
 - ▷ 머리를 감는 과정
- ⑫ - ① 지남력
 - ▷ 우리나라의 수도와 고향을 찾아 칠하기
- ⑫ - ② 주의집중력
 - ▷ 모양 채우기
- ⑫ - ③ 기억력
 - ▷ 모양 2개 기억하기
 - ▷ 현재 방안에 있는 물건 말하기
- ⑫ - ④ 실행기능
 - ▷ 돈 계산하기
 - ▷ 기억한 모양 찾기

두뇌건강 놀이책2 - 두걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급
개 발	강원도광역치매센터 / 2014
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 <u>1주차</u> ① - ① 주의집중력 ▶ 같은 그림 찾아 짝 짓기 ① - ② 기억력 ▶ 도형 아래 숫자 기억하기 ▶ 가구의 이름 3가지 ① - ③ 실행기능 ▶ 돈 계산하기 ▶ 기억한 도형에 맞게 숫자 기록하기 ② - ① 주의집중력 ▶ “대추” 동그라미 ② - ② 기억력 ▶ 색칠된 부분 기억하기 ▶ 곤충 이름 3가지 ② - ③ 실행기능 ▶ 김치찌개의 재료 고르기 ▶ 색칠된 부분 기억하여 칠하기 ③ - ① 주의집중력 ▶ 7”에는 세모, “하”에는 네모 ③ - ② 기억력 ▶ 번호별 색깔 기억해 색칠하기 ▶ 동물이름 5가지 ③ - ③ 실행기능 ▶ 그림 분류하기 <u>2주차</u> ④ - ① 주의집중력 ▷ 그림의 미완성 부분 완성하기 ▷ 좋아하는 과일이름 5가지 ④ - ② 기억력 ▷ 끝말 완성하기 ④ - ③ 실행기능 ▷ 그림을 보고 답하기 – 그림의 장소 – 사진 속 문제점 – 문제 해결방법 ⑤ - ① 주의집중력 ▷ 순서대로 동그라미치며 찾기 ⑤ - ② 기억력 ▷ 사진의 그림 기억하기 ▷ 낙상예방법 ▷ 기억한 그림 중 없었던 그림 고르기 ⑤ - ③ 실행기능 ▷ 비빔밥을 만드는 순서 ⑥ - ① 주의집중력 ▷ 같은 모양 찾기 ⑥ - ② 기억력 ▷ 질문기억하여 답하기 – 우리나라의 유명한 산 이름 – 전국의 대도시 이름 ▷ 시장에서 살 수 있는 물건 이름 5가지 ⑥ - ③ 실행기능 ▷ 작업 수행하기

3주차

- ⑦ - ① 주의집중력
 - ▶ 그림보고 답하기
 - 파인애플의 개수
 - 딸기의 개수
 - 포도의 개수
- ⑦ - ② 기억력
 - ▶ 물건의 이름과 개수 기억하기
 - ▶ 1분간 스트레칭
- ⑦ - ③ 실행기능
 - ▶ 상황에 적절한 물품 찾아 동그라미
 - ▶ 기억한 물건의 이름과 개수 말하기
- ⑧ - ① 주의집중력
 - ▶ 도형과 기호 합쳐서 그리기
- ⑧ - ② 기억력
 - ▶ 신문이나 잡지 오려서 붙이고, 읽은 내용 기억하여 설명하기
 - ▶ 최근에 다녀온 잔치
- ⑧ - ③ 실행기능
 - ▶ 빈칸 채우기
- ⑨ - ① 주의집중력
 - ▶ 같은 그림 찾아 동그라미
- ⑨ - ② 기억력
 - ▶ 들려주는 안내방송 내용 기억하기
 - ▶ 40대에 무엇을 하였는지 이야기하기
 - ▶ 들려준 내용 기억하여 답하기
 - 나들이 장소
 - 챙겨야할 물건
- ⑨ - ③ 실행기능
 - ▶ 낱말 퍼즐 가로와 세로 답 적기

4주차

- ⑩ - ① 주의집중력
 - ▷ 암산을 이용해 빈칸 채우기
- ⑩ - ② 기억력
 - ▷ 지역번호 기억하기
 - ▷ 주민번호와 휴대전화 번호 말해보기
- ⑩ - ③ 실행기능
 - ▷ 돈 20,000원으로 물건 구입하기
 - 콩나물 1근과 배추 2개의 총 금액
 - 물건의 가격
 - 잔돈
 - ▷ 기억한 지역번호 기록하기
- ⑪ - ① 주의집중력
 - ▷ 숫자와 문자 찾아 연결하기
- ⑪ - ② 기억력
 - ▷ 다음 가전제품 기억하기
 - ▷ 욕실에서 사용하는 물건 5가지
- ⑪ - ③ 실행기능
 - ▷ 단어 찾아 동그라미
 - ▷ 기억한 가전제품 찾아 동그라미
- ⑫ - ① 주의집중력
 - ▷ 마름모 모양 따라가기
- ⑫ - ② 기억력
 - ▷ 그림 기억하기
 - ▷ 당신의 집에서 가장 많이 방문하는 사람 이름과 관계
- ⑫ - ③ 실행기능
 - ▷ 단어 바르게 적어보기
 - ▷ 그림 기억하여 답하기
 - 사진은 어떤 장면입니까?
 - 등장하는 사람의 수

두뇌건강 놀이책2 - 세걸음

목 적	인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하고, 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 제작하여 보급
개 발	강원도광역치매센터 / 2014
출 처	https://gangwon.nid.or.kr/community/notice/view.aspx?no=1043&tab_code=001001009&gubun=r
구 성 내 용	▷ 월간 계획표 : 한달 동안 생활 계획 ▷ 일일 점검표 : 하루 일과 세우고 평가 <u>1주차</u> ① - ① 주의집중력 ▶ 클로버 따라가기 ① - ② 기억력 ▶ 도형 아래 숫자 기억하기 ▶ 집근처 가게나 장소 이름 ① - ③ 실행기능 ▶ 돈 계산하기 ▶ 기억한 도형과 숫자 기록하기 ② - ① 주의집중력 ▶ 같은 모양 찾기 ② - ② 기억력 ▶ 도형의 모양 기억하기 ▶ 집주소 ② - ③ 실행기능 ▶ 약도를 보고 답하기 - 현재의 위치에서 가장 가까운 건물 2개 - 백조아파트까지 가는 길에 지나는 건물 수 ▶ 기억한 도형 찾기 ③ - ① 주의집중력 ▶ “5”에는 동그라미, “자”에는 네모 ③ - ② 기억력 ▶ 번호별 색깔 기억하여 색칠하기 ▶ 동물 이름 5가지 ③ - ③ 실행기능 ▶ 빈칸 채우기 <u>2주차</u> ④ - ① 주의집중력 ▶ 미완성 그림 완성하기 ④ - ② 기억력 ▶ 색칠된 부분 기억하기 ▶ 생각나는 가수이름 ④ - ③ 실행기능 ▶ 단어 중 다른 것 찾아 분류하기 ▶ 색칠된 부분 기억하여 색칠하기 ⑤ - ① 주의집중력 ▶ 순서대로 동그라미 ⑤ - ② 기억력 ▶ 그림의 위치 기억하기 ▶ 1분간 머리와 손 마사지 ⑤ - ③ 실행기능 ▶ 만두를 만드는 순서 ▶ 그림의 위치를 기억하여 표시하기 ⑥ - ① 주의집중력 ▶ 단어 찾아 동그라미 ⑥ - ② 기억력 ▶ 질문에 답하기 - 가장 친한 친구나 동네 사람의 이름 - 친구의 나이와 고향 - 친구와 놀러 갔다면 가장 기억에 남는 곳 ▶ 좋아하는 과일 5가지 ⑥ - ③ 실행기능 ▶ 사진보고 종류 이야기하기

3주차

- ⑦ - ① 주의집중력
 - ▶ 그림 보고 답하기
 - 하트모양 개수
 - 웃는 얼굴 개수
 - 사과 개수
- ⑦ - ② 기억력
 - ▶ 물건의 개수 기억하기
 - ▶ 가을과 관련된 물건 3가지
- ⑦ - ③ 실행기능
 - ▶ 상황에 적절한 물품 찾아 동그라미
 - ▶ 물건의 개수 기억해 말해보기
- ⑧ - ① 주의집중력
 - ▶ 같은 그림 2개씩 찾아 짝 짓기
- ⑧ - ② 기억력
 - ▶ 문제에 답하기
 - ▶ 해수욕장에서 사용하는 물건 3가지
- ⑧ - ③ 실행기능
 - ▶ 길 찾기
- ⑨ - ① 주의집중력
 - ▶ 같은 그림 찾아 동그라미
- ⑨ - ② 기억력
 - ▶ 사진 묘사하기
 - ▶ 당신이 하루 중 가장 많이 했던 활동과 이유
 - ▶ 그림 기억하여 답하기
 - 사진의 장소
 - 사진 속 사람의 수
 - 그 장소에서 가장 많이 사는 물건
- ⑨ - ③ 실행기능
 - ▶ 세탁하는 순서 나열하기

4주차

- ⑩ - ① 주의집중력
 - ▷ 암산을 이용해 빈칸 채우기
- ⑩ - ② 기억력
 - ▷ 끝말 완성하기
 - ▷ 옷 종류 5개기
- ⑩ - ③ 실행기능
 - ▷ 돈 30,000원으로 물건 구입하기
 - 바가지 1개와 참외 10개의 총 가격
 - 시장에서 산 물건의 총 가격
 - 잔돈
- ⑪ - ① 주의집중력
 - ▷ 숫자와 문자를 찾아 연결하기
- ⑪ - ② 기억력
 - ▷ 사진의 이름 기억하기
 - ▷ 어제 입었던 옷 종류와 색깔
 - ▷ 기억한 사진에 없었던 사진 찾기
- ⑪ - ③ 실행기능
 - ▷ 가로와 세로 낱말 퍼즐 답하기
- ⑫ - ① 주의집중력
 - ▷ 숫자 차례대로 연결하기
- ⑫ - ② 기억력
 - ▷ 사진의 그림 기억하기
 - ▷ 산 이름 5개
 - ▷ 기억한 사진의 그림 모두 찾기
- ⑫ - ③ 실행기능
 - ▷ 중국집 메뉴판 보고 음식 고르기
 - 짬뽕, 기스면, 간짜장의 가격
 - 먹고싶은 음식 고르고 가격 계산하기
 - 25,000원을 가지고 고추잡채, 짜장밥을 먹고 나서 잔돈은?
 - 30,000원 맞춰서 주문하기

노인장기요양보험 건강개선프로그램

목 적	장기요양기관을 이용 중인 어르신의 전반적 기능수준 및 삶의 질 향상과 어르신 가족의 수발 능력 향상 및 부담을 경감시켜 궁극적으로 사회적 부담 경감을 위해 개발된 프로그램	
개 발	보건복지부 / 2011	
출 처	http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=336916&page=1	
구 성 내 용	<u>기능훈련</u> ▷ 자세 변경 ▷ 걷기 ▷ 인지능력 향상 활동 ▷ 침상 관절 운동 ▷ 맨손 체조 <u>레크레이션</u> ▶ 산책 ▶ 놀이 운동 <u>화상활동</u> ▷ 추억의 명가수 ▷ 꼬꼬댁 꼬꼬닭 ▷ 신문으로 보는 그때 그사건 ▷ 기차를 타고 떠나 볼까요? ▷ 그때 그 맛 ▷ 그때 그 시절에는 ▷ 국화꽃 필 무렵 ▷ 다듬이질 ▷ 사진으로 만나는 추억의 얼굴들 ▷ 선생님이 들려주신 풍금소리 <u>음악활동</u> ▶ 나는 ○○○입니다 ▶ 나라 사랑 ▶ 내 몸을 알자 ▶ 고향 생각 ▶ 기분 좋~다 ▶ 국악이 좋아 ▶ 부모 사랑 ▶ 색깔 공부 <u>안위증진 프로그램</u> ▷ 발마사지 ▷ 아로마 활동 <u>미술활동</u> ▶ 동그라미 만다라 만들기 ▶ 똑같은 모양 찾아 만들기 ▶ 시계 만들기 ▶ 추석과 설날 상차림 ▶ 먹물 난화 그리기 ▶ 보물 상자 만들기 ▶ 달력 만들기 ▶ 점토로 가족 얼굴 만들기 ▶ 석고 본뜨기 <u>원예활동</u> ▷ 새싹채소 키우기 ▷ 허브 번식시키기 ▷ 봉선화 물들이기 ▷ 물병 꽃싸기 ▷ 포푸리 밀짚모자 ▷ 씨앗 심기 ▷ 모종 옮겨심기 ▷ 컵 꽃꽂이 ▷ 엽란 말이 꽃꽂이 ▷ 누름꽃 부채 <u>요리활동</u> ▶ 송편 ▶ 샌드위치 ▶ 과일샐러드 ▶ 유부초밥 ▶ 팔빙수 ▶ 수박화채 <u>연중행사</u> ▷ 생신 잔치 ▷ 명절 행사 ▷ 노인의 날 행사 ▷ 야외나들이 ▷ 어버이날 행사	

기억드림

목 적	초기, 경도 치매 노인 대상 치매예방 및 인지훈련을 위한 그룹 인지재활프로그램
개 발	제주특별자치도 광역치매센터 / 2016
출 처	https://jeju.nid.or.kr/home/main/main.aspx
구 성 내 용	<u>1회 : 지남력</u> ▷ 성함 ▷ 오늘 날짜, 현재 시간, 장소 ▷ 현재 계절 및 날씨 ▷ 사진의 장소
	<u>2회 : 주의력 향상</u> ▶ 부채 그림에 동그라미 ▶ 북 그림에 동그라미하고, 동그라미 순서대로 그리기 ▶ 크기 순서대로 연결하여 그림 완성하기
	<u>3회 : 주의력 향상</u> ▷ 조건에 맞게 동그라미, 네모 그리기 ▷ 토요일, 일요일에 할 일 - 지난주에 만났던 사람 기억하기 - 토요일, 일요일 날씨 기억하기 - 토요일, 일요일에 한 일 기억하기
	<u>4회 : 주의력 향상</u> ▶ 서로 다른 점 찾기 ▶ 같은 과일, 동물, 관련 찾아 연결하기
	<u>5회 : 기억력 향상</u> ▷ 동작 가르쳐주고 노래 맞춰 율동하기
	<u>6회 : 기억력 향상</u> ▶ 동작 가르쳐주고 노래 맞춰 율동하기 ▶ 도형, 사진 기억하기 ▶ 토요일, 일요일 한 일 - 사람 기억하기 - 날씨 기억하기 - 한 일 기억하기
	<u>7회 : 기억력 향상</u>
	▷ 제시 단어 거꾸로 말해보기 ▷ 끝말잇기하기 ▷ 단어들 중에서 과일 기억하기
	<u>8회 : 기억력 향상</u> ▶ 숫자 기억하기 ▶ 노래 후 숫자 기억하기
	<u>9회 : 실행기능 향상</u> ▷ 번호대로 색칠하기
	<u>10회 : 실행기능 향상</u> ▶ 돈 계산하기 ▶ 시장에서 구매하고 싶은 물건 이야기 - 금액에 맞게 물건을 구입하기 ▶ 메뉴를 보고 좋아하는 음식 말해보기 - 금액에 맞게 음식을 주문해보기
	<u>11회 : 실행기능 향상</u> ▷ 사진보고 말하기 - 가스레인을 사용하는 순서 - 핸드폰 사용 순서 - 양치질 순서 - 화장실을 사용하는 순서 - 성계미역국 재료 - 성계미역국을 만드는 방법 - 한치물회 재료 - 한치물회를 만드는 방법 - 바지락칼국수 재료 - 바지락칼국수를 만드는 방법 ▷ 김밥 재료 ▷ 삼계탕 재료

생각더하기 - 중급(초기 또는 경증치매환자)

목 적	치매노인의 인지기능 향상 및 인지기능 저하의 지연을 위해 치매단계별 인지수준에 맞춘 인지훈련 프로그램
개 발	대전광역시치매센터 / 2014
출 처	https://daejeon.nid.or.kr/home/main/main.aspx
구 성 내 용	<u>지남력</u> ▷ 질문에 알맞은 답을 고르시오. - 현재 날짜(년, 월, 일) - 점심 식사한 시각 - 생일 - 현재 계절 - 지금 시간대는 언제에 가깝나요? - 현재 바깥의 날씨 - 현재 계절의 날씨 특징 - 현재 실내의 온도 - 현재 바깥의 온도 - 이 곳에서 얼마동안 있었습니까? - 이름 ▷ 질문에 적절한 답을 하시오. - 우리가 있는 이 곳에 대한 질문 - 우리나라의 수도 - 이 곳은 대전 어느 구에 해당됩니까? - 당신은 지금 어느 장소에 있습니까? - 출입문의 방향 - 지금 무엇을 하고 있는 중 입니까? - 지난 번 학습에도 이 장소에서 인지학습지를 학습하셨습니까? - 이 곳은 몇 층 입니까? - 집은 몇 층 건물 입니까? - 이 곳의 창문 갯수 - 이 곳의 사람 수 ▷ 지도를 보고 답하십시오. - 편지 부치는 장소 찾아 동그라미 - 지하철 이용 장소 찾아 동그라미 - 현금 찾을 장소 동그라미. - 젓갈과 그릇파는 가게 찾아 동그라미 - 김밥가게는 신발가게의 오른쪽인가, 왼쪽인가? ▷ 질문에 답하여 주세요. - 집주소
	- 생일 - 자녀들이 사는 곳 - 자녀 수 - 좋아하는 음식 - 싫어하는 음식 ▷ 대통령 찾기 <u>집중력</u> ▶ 순서대로 연결하기 ▶ 해당되지 않는 것 찾아 동그라미 ▶ 조건에 맞는 숫자 또는 글자를 아래 빈칸에 넣기 ▶ 검정색 바둑돌의 개수 ▶ 3가지 곤충 찾아 동그라미 ▶ 농사에 쓰이는 도구 3가지 찾아 동그라미 ▶ 동일한 그림찾아 번호표시하기 ▶ 아래의 질문에 적절한 답을 구하십시오. - 나무에 더 많이 열린 과일 찾기 - 빨간 사과 갯수 ▶ 아래의 질문에 적절한 답을 구하십시오. - 가장 많이 열린 과일 - 가장 적게 열린 과일 <u>기억력</u> ▷ 3가지 단어 암기. ▷ 암기한 단어들을 적기 ▷ 도형 따라 그리고 암기 ▷ 암기한 도형 그리기 ▷ 암기한 단어 떠올려 OX ▷ 암기한 도형 찾아보기 ▷ 우리나라 공휴일의 명칭과 날짜 다른 것 찾기 ▷ 과일 쓰고 암기 ▷ 교통수단 쓰기 ▷ 가구 쓰기 ▷ 과일, 교통수단, 가구 기억나는 것 적기

생각더하기 - 중급(초기 또는 경증치매환자)

구 성 내 용

- ▷ 문양과 숫자 암기
- ▷ 암기한 카드 찾기
- ▷ 손 모양 기억하기
- ▷ 손 모양 찾기
- ▷ 겨울에 속한 공휴일 찾기
- ▷ 인물 맞추기
- ▷ 단어 암기
- ▷ 동물, 나무, 옷 기억나는 것 적기
- ▷ 도형 3가지 암기
- ▷ 암기한 도형 떠올려 OX
- ▷ 질문 : 12월 25일은 무슨 날인가요?
- ▷ 인물 맞추기
- ▷ 음식 종류 쓰기
- ▷ 가구의 종류 쓰기
- ▷ 약기의 종류 쓰기
- ▷ 음식, 가구, 약기 기억나는 것 적기
- ▷ 빨간선 지나간 자리 암기
- ▷ 빨간선 지나간 자리 찾기
- ▷ 빨간선 지나간 자리가 잘못된 곳 찾기
- ▷ 다음 물음에 답해 보십시오.
 - 생일, 자녀, 고향, 전화번호, 집주소, 졸업 학교, 친한 친구이름, 좋아하는 음식

언어 · 계산능력

- ▶ 사진 찾아 연결하기
- ▶ 어울리는 말 찾기
- ▶ 빈칸 채우기
- ▶ 그림의 감정 찾기
- ▶ 비슷한 말 찾기
- ▶ 반대인 말 찾기
- ▶ 상관이 가장 적은 단어 찾기
- ▶ 어떤 음식 적기
- ▶ 문장의 빈 곳 완성하기
- ▶ 끝말잇기
- ▶ 과일 크기순으로 번호 매기기
- ▶ 교통수단 빠르기 순으로 번호 매기기
- ▶ 숫자 규칙에 맞게 빈칸 채우기
- ▶ 가장 큰 숫자 동그라미
- ▶ 가장 작은 숫자 동그라미

- ▶ 가장 큰 수 고르기
- ▶ 가장 작은 수 고르기
- ▶ 수식의 답 고르기
- ▶ 금액 같은 것 찾기

시 · 지각기능

- ▷ 그림 따라 그리기
- ▷ 그림 찾기
- ▷ 3가지 그림 찾기
- ▷ 빨간색 표시된 도형과 모양이 같은 도형 고르기
- ▷ 색깔과 단어 OX
- ▷ 미로 통과하기
- ▷ 같은 도형 찾기
- ▷ 번호에 맞게 색 칠하기
- ▷ 사물의 이름 찾기

문제해결능력

- ▶ 상황에 적절한 대처방법 찾기
 - ① 깜빡하여 가스레인지에 냄비를 오랜시간 올려 놓아 냄비가 매우 달궈진 상황
 - ② 외출 후 집에 와보니 집 안에 가스냄새가 가득 찬 상황
 - ③ 아파트 승강기가 갑자기 멈춘 상황
 - ④ 횡단보도 건널 때 유의사항
- ▶ 상황에 적절하지 않은 대처방법 찾기
 - ① 횡단보도 건널 때 유의사항
 - ② 집 안에 화재가 발생한 사항
 - ③ 집 안에 도둑이 들어 집 안에 어지럽혀진 상황
- ▶ 올바른 순서배열 문제
 - ① 라면 끓이는 순서
 - ② 차 대접하는 순서
 - ③ 양치질 순서
 - ④ 옷 입는 순서
- ▶ 제시어와 상관없는 것 고르기
- ▶ 표시판이 의미하는 것 찾기
- ▶ ‘멈춤’을 나타내는 신호등의 색깔 찾기
- ▶ 신호등이 나타내는 의미 찾기
- ▶ 도로를 건널 때 켜지는 신호등 찾기
- ▶ 현재 시간은 오후 4시 정각, 6시간 후의 시간 찾기

생각더하기 – 초급(중등도 및 중증 환자용)

목 적	치매노인의 인지기능 향상 및 인지기능 저하의 지연을 위해 치매단계별 인지수준에 맞춘 인지훈련 프로그램	
개 발	대전광역시치매센터 / 2014	
출 처	https://daejeon.nid.or.kr/home/main/main.aspx	
구 성 내 용	<u>일상생활 : 위생관리도구</u>	
	▷ 비누 - 물건의 이름과 촉감 - 사용하는 때 - 떠오르는 생각 표현하기 - ‘비누’ 찾기 ▷ 치약, 칫솔 - 물건의 이름과 사용하는 때 - 양치해야 하는 이유 - 떠오르는 생각 표현하기 - ‘칫솔’ 찾기 ▷ 수건 - 물건의 이름과 촉감 - 수건의 갯수 - 수건 개기 - ‘수건’ 찾기	- 그림 찾아 연결하기 <u>일상생활 : 음식/재료</u> ▷ 된장찌개 - 음식의 이름 - OO찌개의 맛 - 가장 좋아하는 국과 찌개 - 떠오르는 생각 표현하기 - 그림 찾아 연결하기 ▷ 삼계탕 - 음식의 이름 - 어느 계절의 음식 - 자주 즐기나요? - 떠오르는 생각 표현하기 - 그림 찾아 연결하기 ▷ 잔치국수 - 음식의 이름 - 먹는 때 - 면을 이용한 요리 - 가장 좋아하는 면 요리 - 그림 찾아 연결하기
	<u>일상생활 : 의복</u>	
	▶ 구두 - 물건의 이름 - ‘여자용 구두’ 찾기 - 지금 신고 있는 신발의 종류 - 즐겨신는 신발 - ‘구두’ 찾기 ▶ 양복 - 옷의 명칭 - 남자용인가요? 여자용인가요? - 옷을 세탁해주는 가게의 명칭 - ‘양복’ 찾기 ▶ 모시옷 - 옷의 종류 - 그림에 나온 옷에 대한 경험 - 어느 계절의 옷 - 떠오르는 생각 표현하기	<u>일상생활 : 가전도구</u> ▶ 전화기 - 물건의 이름 - 사용하신 때 - 최근 통화한 사람 - 떠오르는 생각 표현하기 - ‘전화’와 관련이 없는 것 ▶ 냉장고 - 물건의 이름 - 물건의 온도 - 사용하는 때 - 떠오르는 생각 표현하기 - 그림 찾아 연결하기

두근두근 뇌운동

목 적	노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지기능을 훈련하도록 설계하여, 프로그램 일부는 게임을 하듯 배우자나 가족, 친구가 함께 할 수 있도록 제작
개 발	중앙치매센터 / 2017
출 처	https://www.nid.or.kr/notification/notice_view.aspx?board_seq=1044
구 성 내 용	▷ A단계와 B단계로 구성, B단계가 A단계보다 다소 쉬움. ▷ 매 회기의 학습에는 오늘의 날짜, 현재 시각을 적고 시계를 그려보는 훈련과 기상시간, 오늘의 내 기분과 이유, 외출, 금전, 집에서 했던 나의 생활, 신문이나 TV에서 본 오늘의 뉴스, 내일 계획, 기억을 돕는 지혜1, 2가 포함된 [나의 하루] 활동으로 구성. <u>하루열기</u> ▶ 날짜계산기 - 지남력, 계산력, 작업기억, 시공간능력, 전환능력 ▶ 날씨 따라 삼천리 - 주의집중력, 순서결정, 시공간능력, 작업기억 ▶ 돌려라 룰렛계산기 - 지남력, 계산력, 시공간능력, 전환능력 <u>세상읽기</u> ▷ 제목외우기 - 기억력, 집행기능 ▷ 얼굴 삼행시 - 언어능력, 기억력, 집행기능, 시공간 능력 ▷ 바꿔쓰기 - 주의집중력, 소근육운동기능, 작업기억, 정신운동속도 ▷ 퍼즐 스크랩 - 시공간능력, 소근육운동기능, 집행기능, 주의집중력 ▷ 사다리를 타자 - 주의집중력, 전환능력, 시공간능력, 소근육운동기능, 정신운동속도 ▷ 신문은 스케치북 - 시공간능력, 주의집중력, 기억력, 소근육운동기능 ▷ 문장 파배기 - 주의집중력, 전환능력, 작업기억, 소근육운동기능, 정신운동속도 ▷ 로꾸거 암송클럽 - 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도, 계산력 ▷ 칩칩폭폭 꼬리잇기 - 언어능력, 집행기능, 주의집중력, 정신운동속도 ▷ 쿵쾅쿵쾅 장단치기 - 주의집중력, 작업기억, 시각-운동협응능력, 소근육운동기능 ▷ 알록달록 단어팔레트 - 언어능력, 기억력, 집행기능, 소근육운동기능 ▷ 따르릉 글자교환소 - 주의집중력, 작업기억, 억제력 ▷ 손가락 낭독회 - 주의집중력, 억제력, 소근육운동기능 <u>쉬어가기</u> ▶ 바꿔 부르기 - 정서자극, 억제력, 기억력, 주의집중력 ▶ 강세바꿔읽기 - 억제력, 주의집중력, 작업기억, 정신운동속도 ▶ 풀어읽기 - 주의집중력, 억제력, 정신운동속도, 작업기억,

계산력

- ▶ 초성 이어가기
 - 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도
- ▶ 오늘, 뭘 볼까
 - 집행기능, 계산력, 주의집중력, 기억력
- ▶ 열려라, 단어창고!
 - 언어능력, 집행기능, 기억력, 작업기억, 계산력, 정신운동속도
- ▶ 양손으로 또박또박
 - 소근육운동기능, 주의집중력, 억제력, 시공간 능력, 정신운동속도

추억담기

- ▷ 그때를 기억하시나요
 - 기억력, 정서자극

Cog MCI 재가형 인지중재치료프로그램 – A단계

목 적	매 회기의 학습에는 지남력 훈련, 기억력 훈련, 주의집중력 훈련, 문제해결력 훈련, 시공간력 훈련, 언어력 훈련, 계산력 훈련, 판단력 훈련의 고른 인지 훈련이 포함되어 치매 환자의 재활과 일반인들의 치매 예방을 위한 두뇌 훈련 학습지 형태로 제작됨	
개 발	인싸이트 심리검사연구소 / 2018	
출 처	[도서] http://inpsyt.co.kr/psy/item/view/PITM000126	
구 성 내 용	▷ A단계와 B단계의 차이는 난이도로, B단계가 A단계보다 다소 쉬움. ▷ 매 회기의 학습에는 오늘의 날짜, 현재 시각을 적고 시계를 그려보는 훈련과 기상시간, 오늘의 내 기분과 이유, 외출, 금전, 집에서 했던 나의 생활, 신문이나 TV에서 본 오늘의 뉴스, 내일 계획, 기억을 돕는 지혜 1, 2가 포함된 [나의 하루] 활동이 있음	
	<u>1주(1~5일)</u> ▶ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기) ▶ 글자 찾기 ▶ 화투 점수 내기(계산하기) ▶ 물건사기(문제풀기) ▶ 두 글자씩 연결하기 ▶ 화투 찾기 ▶ 오늘의 기사 (기사 읽고, 잠시 후 문제 풀기) ▶ 떠오르는 단어 적기(주제 연관 단어) ▶ 버스 좌석 찾기 ▶ 부엌 물건 찾기 ▶ 아들의 편지(편지 읽고 문제 풀기) ▶ 저금하기(계산하기) ▶ 혈액형 찾기(문제풀기) ▶ 거울보기 (주어진 숫자 거울에 비친 모습) ▶ 단어 만들기(주어진 초성으로 만들기) ▶ 인물 찾기(사진과 이름 연결) ▶ 식품구성 찾기 (아래 구성탐을 보고 문제 풀기) ▶ 인물 찾기(이름 적기) ▶ 인물 찾기(앞에서 기억한 인물찾기)	<u>2주(1~5일)</u> ▷ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기) ▷ 오늘의 기사 (기사 읽고, 잠시 후 문제 풀기) ▷ 반쪽 그림 그리기 ▷ 한 글자씩 적기 ▷ 교통표지판 찾기 ▷ 용돈 정리하기(계산하기) ▷ 물건 고르기(계산하기) ▷ 숫자-글자 연결하기 ▷ 11월 계획 세우기 (주어진 글 읽고, 계획 세우기) ▷ 상자 모양 그리기 ▷ 여름 이야기 ▷ 오늘의 사진 (기억하고 잠시 후 문제 풀기) ▷ 숫자 연속 쓰기 ▷ 등산로 찾기 (등산로 코스 확인하고 문제 풀기) ▷ 하루 일과 외우기 ▷ 색깔 고치기(글자와 글자의 색 비교) ▷ 단어 찾기

3주(1~5일)

- ▶ 음식 차리기(음식과 그 자리 기억하기)
- ▶ 같은 그림 찾기
- ▶ 버스 노선 찾기
(버스 도착 안내와 버스 노선도 보고, 문제 풀기)
- ▶ 의미 찾기
(아래 단어 중 의미가 다른 단어 찾기)
- ▶ 오늘의 단어(읽고 기억하기)
- ▶ 주어진 금액 만들기
- ▶ [ㅂ]으로 시작되는 단어
([보], [부]로 시작되는 단어 적어보기)
- ▶ 같은 색깔 3개 찾기
- ▶ 한 줄에 한 번만 숫자 쓰기
- ▶ 계절 음식 짝짓기
- ▶ 일출/일몰시간 찾기
- ▶ 반대말 찾기
- ▶ 한 번에 그리기
(연필 떼지 말고 주어진 그림 그리기)
- ▶ 장보기-물건 목록 외우기
- ▶ 장보기-순서대로 물건 담기
- ▶ 같은 그림 찾기
- ▶ 60갑자와 동물 띠
(보기를 보고 문제 풀기)
- ▶ 장보기-외운 물건 고르기
- ▶ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기)
- ▶ 4대 명절-내용 외우기
- ▶ 끝말잇기
- ▶ 4대 명절-외운 내용 확인하기
- ▶ 4대 명절-외운 내용 떠올리기

4주(1~5일)

- ▷ 냉장고 음식-음식 기억하기
- ▷ 냉장고 음식-정리하기
- ▷ 추억을 찾아서(주어진 노래를 불러보고, 문제 풀기)
- ▷ 냉장고 음식-떠올리기
- ▷ 냉장고 음식-있던 음식 찾기
- ▷ 운동 처방(읽고 기억하기)
- ▷ 염색하기-순서외우기
- ▷ 염색하기-시간외우기
- ▷ 같은 도형 3개 찾기
- ▷ 운동 처방-생활 속 운동
- ▷ 염색하기-틀린 부분 고치기
- ▷ 염색하기-다시 적기
- ▷ 여러 나라 이야기-쓰면서 외우기
- ▷ 신문기사-읽고 외우기
- ▷ 여러 나라 이야기-알맞게 짝짓기
- ▷ 중화요리 주문하기
- ▷ 신문기사-빈 칸 채우기
- ▷ 여러 나라 이야기-국기 찾기
- ▷ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기)
- ▷ 우리나라의 국경일-내용 외우기
- ▷ 우리나라의 국경일-알맞게 짝짓기
- ▷ 쪽지 보고 길 찾기
- ▷ 우리나라의 국경일-아닌 것 찾기
- ▷ 경범죄와 범칙금-따라 쓰며 외우기
- ▷ 경범죄와 범칙금-이야기로 외우기
- ▷ 쓰레기 분리수거하기
- ▷ 큰 네모 안의 작은 네모 세기
- ▷ 경범죄와 범칙금-범칙금 계산하기
- ▷ 경범죄와 범칙금-알맞게 짝짓기

Cog MCI 재가형 인지중재치료프로그램 – B단계

목 적	매 회기의 학습에는 지남력 훈련, 기억력 훈련, 주의집중력 훈련, 문제해결력 훈련, 시공간력 훈련, 언어력 훈련, 계산력 훈련, 판단력 훈련의 고른 인지 훈련이 포함되어 치매 환자의 재활과 일반인들의 치매 예방을 위한 두뇌 훈련 학습지 형태로 제작됨	
개 발	인싸이트 심리검사연구소 / 2018	
출 처	[도서] http://inpsyt.co.kr/psy/item/view/PITM000126	
구 성 내 용	▷ A단계와 B단계의 차이는 난이도로, B단계가 A단계보다 다소 쉽습니다. ▷ 매 회기의 학습에는 오늘의 날짜, 현재 시각을 적고 시계를 그려보는 훈련과 기상시간, 오늘의 내 기분과 이유, 외출, 금전, 집에서 했던 나의 생활, 신문이나 TV에서 본 오늘의 뉴스, 내일 계획, 기억을 돕는 지혜1, 2가 포함된 [나의 하루] 활동이 있습니다.	
	<u>1주(1~5일)</u> ▶ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기) ▶ 글자 찾기 ▶ 화투 점수 내기(계산하기) ▶ 물건사기(문제풀기) ▶ 두 글자씩 연결하기 ▶ 화투 찾기 ▶ 오늘의 기사(기사 읽고, 잠시 후 문제 풀기) ▶ 떠오르는 단어 적기(주제 연관 단어) ▶ 버스 좌석 찾기 ▶ 부엌 물건 찾기 ▶ 아들의 편지(편지 읽고 문제 풀기) ▶ 저금하기(계산하기) ▶ 혈액형 찾기(문제풀기) ▶ 거울보기(주어진 숫자 거울에 비친 모습) ▶ 단어 만들기(주어진 초성으로 만들기) ▶ 인물 찾기(사진과 이름 연결) ▶ 식품구성 찾기(아래 구성탐을 보고 문제 풀기) ▶ 인물 찾기(이름 적기) ▶ 인물 찾기(앞에서 기억한 인물찾기)	<u>2주(1~5일)</u> ▷ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기) ▷ 오늘의 기사(기사 읽고, 잠시 후 문제 풀기) ▷ 반쪽 그림 그리기 ▷ 한 글자씩 적기 ▷ 교통표지판 찾기 ▷ 용돈 정리하기(계산하기) ▷ 물건 고르기(계산하기) ▷ 숫자-글자 연결하기 ▷ 11월 계획 세우기(주어진 글 읽고 기억하여, 계획 세우기) ▷ 상자 모양 그리기 ▷ 여름 이야기 ▷ 오늘의 사진(기억하고 잠시 후 문제 풀기) ▷ 숫자 연속 쓰기 ▷ 등산로 찾기(등산로 코스 확인하고 문제 풀기) ▷ 하루 일과 외우기 ▷ 색깔 고치기(글자와 글자의 색 비교) ▷ 단어 찾기

3주(1~5일)

- ▶ 음식 차리기(음식과 그 자리 기억하기)
- ▶ 같은 그림 찾기
- ▶ 버스 노선 찾기(버스 도착 안내와 버스 노선도 보고, 문제 풀기)
- ▶ 의미 찾기(아래 단어 중 의미가 다른 단어 찾기)
- ▶ 오늘의 단어(읽고 기억하기)
- ▶ 주어진 금액 만들기
- ▶ [ㅂ]으로 시작되는 단어([보], [부]로 시작되는 단어 적어보기)
- ▶ 같은 색깔 3개 찾기
- ▶ 한 줄에 한 번만 숫자 쓰기
- ▶ 계절 음식 짝짓기
- ▶ 일출/일몰시간 찾기
- ▶ 반대말 찾기
- ▶ 한 번에 그리기(연필을 떼지 말고 주어진 그림 그리기)
- ▶ 장보기-물건 목록 외우기
- ▶ 장보기-순서대로 물건 담기
- ▶ 같은 그림 찾기
- ▶ 60갑자와 동물 띠(보기를 보고 문제 풀기)
- ▶ 장보기-외운 물건 고르기
- ▶ 오늘의 그림(기억하고 잠시 후 그리기)
- ▶ 4대 명절-내용 외우기
- ▶ 끝말잇기
- ▶ 4대 명절-외운 내용 확인하기
- ▶ 4대 명절-외운 내용 떠올리기

4주(1~5일)

- ▷ 냉장고 음식-음식 기억하기
- ▷ 냉장고 음식-정리하기
- ▷ 추억을 찾아서(주어진 노래를 불러보고, 문제 풀기)
- ▷ 냉장고 음식-떠올리기
- ▷ 냉장고 음식-있던 음식 찾기
- ▷ 운동 처방(읽고 기억하기)
- ▷ 염색하기-순서외우기
- ▷ 염색하기-시간외우기
- ▷ 같은 도형 3개 찾기

Cog MCI 그룹형 인지중재치료프로그램

목 적	인지기능 저하가 의심 또는 염려되는 일반인 또는 경도인지장애 환자를 대상으로 인지기능 개선 및 일상생활 개선을 위해 시행하는 비약물적인 치료법
개 발	인싸이트 심리검사연구소 / 2018
출 처	[도서] http://inpsyt.co.kr/psy/item/view/PITM000126
구 성 내 용	▷ 매 회기는 기억 훈련에 주로 초점을 두어 회기별로 기억력 향상을 위한 훈련이 한가지 씩 포함되어 있으며, 이와 함께 주의력/ 전두엽기능, 언어/계산 기능 및 시구성 능력, 미래기억 유지, 일상생활 적용과 관련된 훈련이 포함되어 있음. <u>1회기(언어 - 1)</u> ▶ 자기소개와 지남력 ▶ 기억력 및 기억 전략 강의 ▶ 미래 기억 ▶ 언어적 기억(김치 만들기) ▶ 계산(화투 그림) ▶ 언어적 기억 회상 ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행 ▶ 철교 ▶ 언어적 기억 회상 <u>2회기(시각 - 1)</u> ▷ 미래 기억과 지남력 ▷ 시각적 기억(분류 기억) ▷ 언어 & 집중력(단어 찾기) ▷ 시각적 기억 회상 ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행 ▷ 시공간 능력(블록 만들기) ▷ 전두엽(범주화) ▷ 시각적 기억 재인 <u>3회기(언어 - 2)</u> ▶ 미래 기억과 지남력 ▶ 언어적 기억(속담) ▶ 계산(점심 메뉴 고르기) ▶ 언어적 기억 회상 <u>4회기(시각 - 2)</u> ▷ 미래 기억과 지남력 ▷ 시각적 기억(인물/사물/장소) ▷ 블록 맞추기 ▷ 시각적 기억 회상 ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행 ▷ 빈칸에 들어갈 그림 그리기 ▷ 시각적 기억 재인 <u>5회기(언어 - 3)</u> ▶ 미래 기억과 지남력 ▶ 언어적 기억(뉴스) ▶ 계산(동전) ▶ 언어적 기억 회상 ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행 ▶ 상자 접기 ▶ 언어적 기억 회상 <u>6회기(시각 - 3)</u> ▷ 미래 기억과 지남력 ▷ 시각적 기억(이야기 들으며 색칠) ▷ 전두엽(자음 순서대로 말하기)

- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 조각 맞추기
- ▷ 3행시 짓기
- ▷ 시각적 기억 회상

7회기(언어 - 4)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억
- ▶ 계산
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 겹쳐 그리기
- ▶ 주의 집중력
- ▶ 언어적 기억 회상

8회기(시각 - 4)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(표지판 외우기)
- ▷ 시공간(그림 설명 & 표지판 붙이기)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 청기 백기
- ▷ 끝말잇기
- ▷ 시각적 기억 재인

9회기(언어 - 5)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억
- ▶ 철교
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 윷놀이
- ▶ 언어적 기억 회상

10회기(시각 - 5)

- ▷ 미래 기억과 지남력

- ▷ 시각적 기억(음식 외우기)
- ▷ 계산(가계부 계산)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 범주 번갈아가며 말하기
- ▷ 블록 보고 그리기
- ▷ 시각적 기억 재인

11회기(언어 - 6)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억
- ▶ 계산 (동전)
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 종이접기
- ▶ 언어적 기억 회상

12회기(시각 - 6)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(지도 외우기)
- ▷ 집중력(코코코 게임)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(KTX 노선)
- ▷ 계산(여행 비용)
- ▷ 시각적 기억 재인

13회기(언어 - 7)

- ▶ 지남력
- ▶ 기억력 및 기억 전략 강의
- ▶ 미래 기억
- ▶ 언어적 기억(기억 지혜 12)
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 스도쿠
- ▶ 언어적 기억 회상

14회기(시각 - 7)

구 성 내 용

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(화투 위치 외우기)
- ▷ 주의력(숫자 더하기)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(블록 찾기)
- ▷ 주의력 & 전두엽(기호-암호 풀기)
- ▷ 시각적 기억 재인

15회기(언어 - 8)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억(장 담그기)
- ▶ 계산(시간 계산)
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 계산(시간 계산)
- ▶ 서로 다른 부분 찾기
- ▶ 언어적 기억 회상

16회기(시각 - 8)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(얼굴 외우기)
- ▷ 언어(끝말잇기)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(조각 맞추기)
- ▷ 시각적 기억 재인

17회기(언어 - 9)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억(뇌졸중 증상)
- ▶ 계산(칼로리)
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 시공간 능력(도형 회전)
- ▶ 언어적 기억

18회기(시각 - 9)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(산 위치 & 이름 외우기)
- ▷ 언어(스무고개)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(블록 맞추기)
- ▷ 시각적 기억 재인

19회기(언어 - 10)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억(뉴스 듣기)
- ▶ 청기 백기/ 번갈아 말하기
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 철교
- ▶ 언어적 기억 회상

20회기(시각 - 10)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(표지판 기억)
- ▷ 언어(3행시 짓기)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(약도 보며 길 찾기)
- ▷ 시각적 기억 재인

21회기(언어 - 11)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억
- ▶ 스도쿠
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 서로 다른 부분 찾기
- ▶ 언어적 기억 재인

22회기(시각 - 11)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(옛날 용품 기억하기)
- ▷ 계산(고유 단위)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(만들기)
- ▷ 시각적 기억 재인

23회기(언어 - 12)

- ▶ 미래 기억과 지남력
- ▶ 언어적 기억(사자성어)
- ▶ 계산(나이와 띠)
- ▶ 언어적 기억 회상
- ▶ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▶ 전두엽(자음 순서대로 말하기)
- ▶ 언어적 기억 회상

24회기(시각 - 12)

- ▷ 미래 기억과 지남력
- ▷ 시각적 기억(이야기 들으며 색칠)
- ▷ 정리(기억을 돕는 지혜)
- ▷ 시각적 기억 회상
- ▷ 휴식 & 미래 기억 과제 수행
- ▷ 시공간 능력(만들기 2)
- ▷ 정리(브레인 푸드, 진인사대천명)
- ▷ 시각적 기억 재인

동행

목 적	치매환자의 인지기능 및 향상을 위해 회상활동, 일상생활 활동, 미술활동 등 기존의 인지개선 프로그램을 체계라 하여, 한 권의 잡지를 보는 기분으로, 어르신의 오감을 자극할 수 있도록 제작한 워크북
개 발	노인연구정보센터
출 처	http://www.eic2010.co.kr/
구 성 내 용	▷ 매 회기는 기억 훈련에 주로 초점을 두어 회기별로 기억력 향상을 위한 훈련이 한 가지씩 포함되어 있으며, 이와 함께 주의력/ 전두엽기능, 언어/계산 기능 및 시구성 능력, 미래기억 유지, 일상생활 적용과 관련된 훈련이 포함되어 있음 ▶ 워크북-동행 1 (겨울) ▷ 워크북-동행 2 (봄) ▶ 워크북-동행 3 (여름) ▷ 워크북-동행 4 (가을) - 겨울이 왔어요~ - 전주 한옥마을, 함께 걸을까요? - 귀신을 물리치는 팔죽 한 그릇 - 경복궁 나들이, 함께 가요! - 거룩한 밤 고요한 밤 - 반짝반짝 빛나는 크리스마스 트리 - 인천 차이나타운, 니하오~ - 추위, 함께 온기를 나눠요. - 옛 서울, 기억하시나요? - 새해 복 많이 받으세요. - 다같이 돌아 한강 한바퀴! - 소원을 말해봐! - 봄이 시작되는 소리 들리세요? - 만물이 깨어나는 경칩! - 봄날의 제주도, 흔저옵서예~ - 나무를 심어보아요. - 삼천갑자 동방삭을 만나러 가 볼까요? - 나무아미타불 관세음보살 - 어버이날, 함께 보내요. - 누가 감히 내 딸을 넘봐! - 창포에 머리 감아보셨어요? - 처용은 왜 부적이 되었을까요? - 흑부리 영감, 흥의 원천은? - 한쪽의 작품을 완성해봅시다. - 입하(立夏) - 망종(芒種) - 유두(流頭) - 하지(夏至) - 칠석(七夕) - 삼복(三伏) - 부산(釜山) - 자린고비 - 방귀뀐 며느리 - 오수의 개 - 안동(安東) - 경주(慶州) - 낙엽밟는 소리라서 정겨운 가을 - 밥 먹고 누워있으면 소 된다. - 운동장을 울리는 함성소리 - 더위가 물러가는 시기 - 첫돌을 맞이하며 - 벧단을 주거나 받거나 - 더도 말고 덜도 말고 한가위 - 제비가 물어다 준 것은? - 한 마을에 살았더라요. - 가을 곡식이 찬이슬에 영그는 시기 - 즐거운 온천여행 - 띠는 어떻게 정해졌을까요?

힘뇌체조

목 적	힘뇌체조 및 치매예방체조의 보급으로 수급자의 중증화 지연과 생활 속 운동 분위기 조성 및 확산을 통한 삶의 질 향상
개 발	국민건강보험공단 / 2016
출 처	http://www.longtermcare.or.kr/npbs/d/m/000/moveBoardView?menuId=npe0000000940&bKey=B0020&search_boardId=60002
구 성 내 용	힘뇌체조 ❶ 누워서 따라하기(중증 노인) 동영상 자료 : https://www.youtube.com/watch?v=VYslM4UZUlc3 (1) 환영 박수치기 : 손과 발 동시 박수치기 (2) 서로 인사하기 (3) 앞으로 다가가기 : 양 손을 모아 배꼽 위치에 두고 무릎을 들어올렸다가 내리기 (4) 교감하기 ① 팔을 옆으로 밀어주기 ② 팔을 사선으로 밀어주기 (5) 악기 연주하기 (6) 내 몸 사랑하기 ① 양 손을 몸에 올리기 ② 오른손부터 시작, 왼손과 번갈아 가며 머리-어깨-골반-무릎에 순서대로 올리기 (7) 온몸 가다듬기 ❷ 앉아서 따라하기(허약 노인) 동영상 자료 : https://www.youtube.com/watch?v=DTU72r3ygDE (1) 환영 박수치기 : 손과 발 동시 박수치기 (2) 서로 인사하기 ① 4박자 동안 손과 발을 동시에 꼭 쥐며, 눈을 감고 어금니를 꼭 깨물기 ② 4박자 동안 손, 발을 펴고, 눈을 뜨고 어금니 풀기 ③ 한쪽씩 하기 (3) 앞으로 다가가기 ① 오른쪽 무릎을 위로 올리기 ② 동시에 모은 손을 무릎에 살짝 닿으며 내리기 (4) 교감하기 - 손바닥 밀기 - 사선으로 손바닥 마주대기 (5) 악기 연주하기 - 피아노 연주하듯 손가락 움직이기 - 북을 치듯 양 손 움직이기

(6) 내 몸 사랑하기

① 2박자에 맞춰 양 손을 몸에 올리기

(머리 → 교차해서 어깨 → 나란히 골반 → 교차해서 무릎)

② 오른손부터 시작, 왼손과 번갈아 가며 머리-어깨-골반-무릎에 순서대로 올리기

(7) 온몸 가다듬기

– 양 손을 이용해 팔, 다리 마사지 하기

– 호흡하기

① 양 팔을 올리며 숨 마시기

② 머리 위에서 손바닥을 앞으로 향한 상태에서 내리면서 숨 내뿜기

③ 양 팔을 아래쪽으로 넓히며 숨 마시기

④ 제자리로 오며 숨 내뿜기

치매예방체조

❶ 활기차게 따라하기(일반 노인)

동영상 자료 : <https://www.youtube.com/watch?v=aSPiO3zGiDU>

(1) 걷기 운동

– 제자리 걷기

– 오른쪽 걷기

– 왼쪽 걷기

(2) 팔 운동

– 양 팔 운동

– 한 팔 운동

(3) 손 운동 : 박수

(4) V자 걷기 운동

(5) 원 그리기 운동

(6) 손 운동 : 쥐기

(7) 온 몸 가다듬기

– 두드리기

– 호흡하기

서울시 인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램

목 적	치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상시키기 위하여 인정요법(Validation Therapy)을 활용하여 국내 실정에 맞게 개발된 중재 프로그램
개 발	서울특별시광역치매센터 / 2012
출 처	https://seouldementia.or.kr/morgue/paper.asp?pagename=view&num=44704&page=3&search
구 성 내 용	인정요법이란 치매대상자의 말과 행동은 돌보는 사람에게서는 혼란스럽게 보일지라도 의미가 있는 것이므로 돌봄자의 역할은 말과 행동을 수용하고 대상자가 감정을 표현할 수 있도록 유도하는 것 ▶ 오리엔테이션 및 자기소개 ▷ 나의 살던 고향 - 어린 시절 하고 놀았던 놀이와 노래를 통해 서로의 추억 나누기 ▶ 동무 - 소학교 시절 기억나는 선생님과 동무에 대한 이야기 나누기 ▷ 옛 노래와 영화 - 젊은 시절 즐겨 부르던 애창곡 부르기 - 그 시절 유행했던 것들, 배우, 영화에 대한 이야기 나누기 ▶ 그 때 그 시절 - 젊은 시절 장래희망 및 직업, 첫 사랑 ▷ 결혼 - 배우자의 첫 인상, 신혼시절의 기억, 첫 아이에 대한 이야기 - 혼례복 입어보기 ▶ 사랑하는 나의 아들, 딸 - 자녀를 키우며 즐거웠던 일과 기억 남는 일 - 자녀 임신 당시 태몽 이야기 ▷ 나의 가족 - 자녀들이 성장하여 출가시키면서 있었던 일들 이야기 - 가계도 그려보기 ▶ 내 머릿 속 생각들 - 10살 단위로 나누어 인생의 굴곡 그려보기 - 중요한 사건을 그림과 사진으로 표현하기 - 다시 돌아가고 싶은 시절이 언제인지 이야기 나누기 ▷ 소망열매 - 지금까지의 삶의 의미 되새기며 남은 삶에 대한 소망나무 만들어 간직하기 - 끝까지 참여한 것에 대한 상장 수여 - 앨범 제작하여 전달, 동영상 제작하여 보여드리기

서울시 치매예방을 위한 운동 프로그램

목 적	정상노인 및 치매노인을 대상으로 운동을 통해 뇌를 활성화시킴으로써 치매 예방부터 치매 진행의 경과를 늦추기 위해 개발된 운동 프로그램	
개 발	서울특별시광역치매센터 / 2009	
출 처	https://www.seouldementia.or.kr/morgue/paper.asp?pagename=view&num=44692&page=4&search	
구 성 내 용	<u>유산소 운동</u> ▷ 런닝머신(평지걷기) 또는 고정식 자전거 ▷ 치매 예방을 위한 걷기 운동(도구사용) - <코스1> 직선으로 똑바로 걷기 - <코스2> 지그재그 걷기 - <코스3> 불안정한 지면 위 걷기 - <코스4> 공 던지며 걷기 ▷ Ball을 이용한 유산소 운동 - <동작1> 행진하기 - <동작2> 발끝/뒤꿈치 짚기 - <동작3> 비대칭으로 팔 뻗기 - <동작4> 앞뒤/위아래로 박수치기 - <동작5> 전신 두드리기 <u>스트레칭/관절 운동</u> ▶ 복식호흡 ▶ 합척자세 ▶ 무릎 돌리기 ▶ 다리 얹어 몸 쪽 당기기 ▶ 다리 구부려 허리 비틀기 ▶ 몸통 앞뒤 돌리기 ▶ 발목 잡아 뒤로 당기기 ▶ 앉아서 몸통 돌리기 ▶ 손목, 발목 돌리기 ▶ 앞, 뒤 박수치기 ▶ 허리 굽혀 몸통 돌리기 ▶ 사지털기	<u>근력/고유수용성/밸런스 운동</u> ▷ 의자에 앉아 양손으로 공 던져 받기 ▷ 사선으로 점프하기 ▷ 일자로 서서 공 주고받기 ▷ 폼 패드(또는 배게) 위에서 밴드 운동 ▷ 발가락으로 수건 잡기 ▷ 의자에 앉아 무릎으로 공 누르기 ▷ 발 앞꿈치 들고 벽에 기대어 앉았다 일어나기 ▷ 발 뒤꿈치 들고 벽에 기대어 앉았다 일어나기 <u>게임</u> ▶ 숫자 게임 ▶ 가위-바위-보 게임

서울시 Dementia garden 프로그램

목 적	치매환자에게 저하되어 있는 인지기능의 유지 및 향상과 정신행동증상 감소, 가벼운 신체활동에 초점을 두고 개발된 집단 원예 프로그램
개 발	서울특별시 광역치매센터 / 2009
출 처	https://seouldementia.or.kr/morgue/paper.asp?pagename=view&num=44693&page=3&search
구 성 내 용	❶ 종자 파종 - 집중력 향상/기억력 증진/언어능력 - 씨앗 심기 ❷ 펠렛을 이용한 종자 파종 - 집중력 향상/전두엽 기능 향상/촉각 자극 - 펠렛을 물에 불려 씨앗 심기 ❸ 새싹채소 키우기 - 기억력 향상/집중력 증진 - 수경으로 새싹채소를 키우기 ❹ 이식: 옮겨심기 - 전두엽 기능 향상/기억력 증진/촉각 자극 - 식물 모종 화분이나 화단에 옮겨 심기 ❺ 관수: 물주기 - 촉각 및 청각자극/집중력 향상 - 식물에 물을 주기 ❻ 삽목 - 전두엽 집행기능 향상/집중력 증진 /학습 및 기억능력 향상 - 식물 줄기를 잘라 꽃아 번식시키기 ❼ 봉선화 물들이기 - 촉각자극/기억력 향상/언어능력 증진 - 봉선화 꽃과 잎으로 손톱을 물들이기 ❽ 공중걸이 화분 - 전두엽 집행기능 향상/집중력 증진 - PET병 화분 만들어 식물 심기 ❾ 수경재배 - 촉각 자극/집중력 향상/언어능력 증진 - 식물을 물에서 키우기 ❿ 꽃꽂이 - 지남력 향상/시각 및 후각 자극/집중력 향상 - 꽃과 여러 소재를 플로랄 폼 장식하기 ⓫ 물병 꽃 싸기 - 지남력 향상/집중력 증진 /전두엽 집행기능 향상 - 비닐 소재로 물병을 만들어 꽃 꽂기 ⓬ 꽃 누르기 - 지남력 향상/기억력 증진/촉각 자극 - 꽃이나 잎 등을 눌러 말리기 ⓭ 리스 만들기 - 전두엽 집행기능 향상/집중력 향상 - 리스틀을 조화로 장식하기 ⓮ 포푸리 주머니 - 촉각 및 후각 자극 /전두엽 집행기능 향상/집중력 증진 - 부직포 주머니 만들어 포푸리 넣기 ⓯ 잔디인형 - 언어능력 향상/집중력 향상 /전두엽 집행기능 향상 - 스타킹에 잔디씨앗과 상토를 넣어 인형모양으로 만들고, 이를 재배하기

인지지원서비스 워크북

발행처 **국민건강보험공단**
강원도 원주시 건강로 32(반곡동) 국민건강보험공단
Tel. 1577-1000 | www.nhis.or.kr

발행인 김용익 이사장(국민건강보험공단)

발행일 2019년 7월

ISBN 979-11-87919-18-6

Copyright © 2019 By NHIS(국민건강보험공단). All rights reserved.

이 책에 수록된 내용은 국민건강보험공단의 허락 없이는 어떠한 형태나 수단으로도 이용할 수 없음.

