경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

기억을 품은 학교
마음튼튼교실

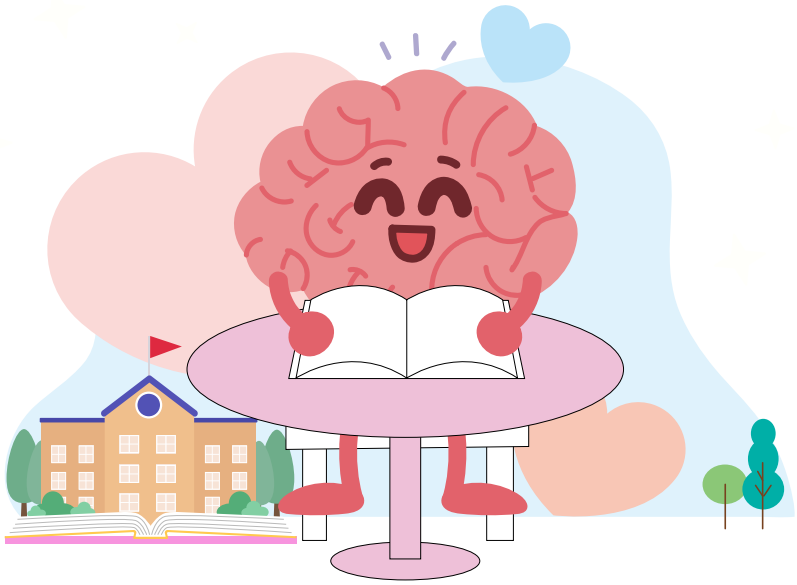
변화의 중심 기회의 경기

광역치매센터
경기도

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

기억을 품은 학교

마음튼튼교실



변화의 중심 기회의 경기

광역치매센터 경기도

만든이 백영림 두원공과대학교 작업치료과 교수
박정아 경기도광역치매센터 교육연구지원팀 팀장

발행처 경기도광역치매센터

주소 경기도 수원시 장안구 경수대로 1150, 경기도인재개발원 신관 1층
전화 031-271-7021
팩스 031-271-7033

Copyright ⓒ 2024 경기도광역치매센터
본 저작물은 경기도광역치매센터에서 출간하였습니다.
저작권법에 의해 보호받는 저작물 이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

차례

프로그램 소개

개발 배경 — 9
개요 및 구성 — 13
참여자 평가 — 16
매뉴얼 활용방법 — 17

마음튼튼교실 활동구성

일상활동 — 21

1. 안심건강적금
2. 슬기로운 일상생활
3. 스마트 장보기

신체활동 — 31

1. 흔들흔들 내마음
2. 안녕? 점, 모여라 선!
3. 엉뚱한 올림픽

감각활동 — 41

1. 향기로운 내 얼굴
2. 내 마음의 향기
3. 반짝반짝 등불
4. 걷고 싶은 우리 동네
5. 작은 정원

인지활동 — 55

1. 금강산도 식후경
2. 와글와글 벼룩시장
3. 기억자판기
4. 자르고 오리고 붙이고!
5. 손 편한 폰 세상

부록

튼튼교실 건강통장 [기본편] — 67

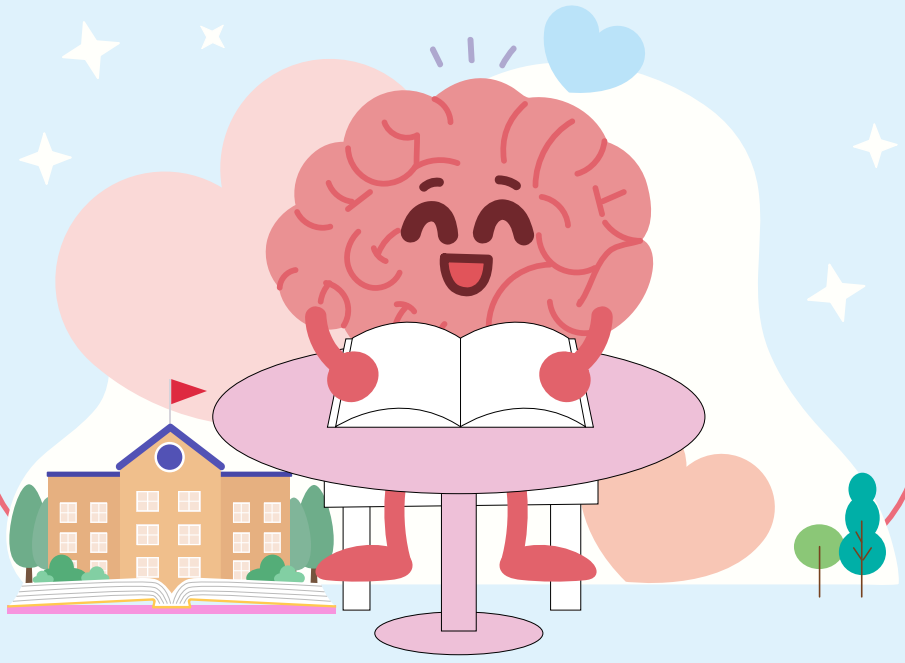
참고문헌 — 69

프로그램 소개

개발 배경
개요 및 구성
운영준비
참여자 평가
매뉴얼 활용방법

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

개발 배경



개발 배경

치매예방 프로그램은 노인이 행복하고 건강한 노후생활을 영위하기 위하여 노인의 건강을 보호 및 증진하는 것과 치매 발생을 예방하는 프로그램을 의미한다(대한예방의학회, 2017). 즉, 건강한 노인이 치매로 발전할 수 있는 위험을 잠재적으로 낮추는 것이다(Yaffe & Hoang, 2013). 많은 선행 연구들은 치매의 임상적 진단을 내리기 수년 전부터 이미 노인의 뇌에서는 병리적 손상이 시작되므로 정상노화 혹은 주관적 인지 감소 및 경도인지장애 등과 같은 단계들을 거쳐 서서히 진행되는 만큼 치매예방을 위한 조기 개입은 중요하다고 주장하고 있다.

치매는 대부분 만성적 퇴행성 질환으로 점차 악화되는 경우가 많으며, 치매가 진행되면서 일상생활을 혼자서 할 수 없게 됨에 따라 치료 및 돌봄에 드는 비용, 환자와 가족의 노동력 손실 등 직·간접적 부담이 발생하게 된다(이동우와 성수정, 2018). 따라서 치매가 일단 발병하게 되면 치료보다는 진행 속도를 완화시킬 뿐 근본적인 치료가 어려우므로 치매가 발병하기 전 예방이 중요하다(민혜원과 박희연, 2016). 이에 우리나라에서는 2017년 '치매국가책임제'를 발표하였고, 치매 노인 돌봄에 대한 국가의 책임을 강조하면서 전국 시·군 보건소에 치매안심센터를 설치하였다(김우경과 김형빈, 2018). 치매안심센터에서는 지역주민 및 치매 고위험군을 발굴하여 치매 발생 위험 요인을 파악하고 치매 예방 행동을 제시하고 있다. 또한 인지훈련 프로그램을 제공하여 치매 발병 가능성을 감소시키고 발병 시기를 늦추고자 치매예방관리사업을 시행하고 있다(보건복지부, 2022).

2023년 치매정책사업안내에 따르면 치매예방관리사업은 크게 치매예방 콘텐츠 확산, 치매예방교실, 인지강화교실을 진행하도록 안내하고 있으며 치매예방 콘텐츠 확산은 치매예방운동법, 치매예방수칙 3·3·3 등을 기본으로 위험 요인에 따라 대상자의 치매 위험 정도를 알아보고 이를 바탕으로 개인별 맞춤형 치매 예방 실천 활동을 제시해 줄 수 있도록 하고 있다.

치매예방교실은 정상군을, 인지강화교실은 선별검사 상 인지저하자와 치매 전 단계인 경도인지장애 진단자인 고위험군을 대상으로 제공해야 하는 서비스가 광범위하여 현장 실무자들의 어려움이 크다. 또한 간호사, 작업치료사, 사회복지사, 기타 다양한 직군들이 치매예방관리사업 실무자로 배정되어 있다.

2023년 치매정책사업안내에 따르면 치매조기검진사업, 치매환자 맞춤형 사례관리사업 이외에는 직역별로 배치하여야 하는 필수 인력 및 업무를 제시하고 있지 않다. 또한 치매예방관리사업의 실무에

투입되기 전 치매예방교실이나 인지강화교실을 위한 인지훈련 프로그램 등에 관련된 교육을 선행하지 않은 채 업무를 추진하는 실정으로 치매안심센터 실무자들이 많은 어려움을 가질 수밖에 없다.

경기도에서는 실무자들의 역량강화 및 현장의 다양한 상황에서의 어려움을 지원하기 위해 '동료 슈퍼바이저' 사업 추진 및 '치매예방관리사업 실무 매뉴얼'을 개발·배포하여 현장에 실질적인 도움을 주고자 노력하고 있다.

또한 이러한 어려움을 해결하기 위해 치매예방관리사업을 담당하는 다양한 직군이 쉽게 접근할 수 있도록 통합적이고 적용이 쉬우며 문해와 비문해 대상자에게 동시에 적용할 수 있으면서도 지역 안에 있는 복지관이나 건강지원센터에서도 쉽게 접근하여 시행할 수 있는 치매예방 프로그램이 필요하다.

경기도형 치매예방 및 인지건강프로그램 개발 필요

경기도는 총 31개 시·군으로 이루어진 도·농 복합지역으로 인구 100만 이상의 대도시를 비롯하여, 중소도시 등이 공존하고 있으며 지역별로 제반 사정이 다양하다. 또한 지리적 특성상 인구수, 교육 수준, 지역자원의 편차가 심하여 지역 유형별 특성에 따른 맞춤형 치매관리사업의 접근이 요구된다.

치매국가책임제 이후 경기도에는 46개의 치매안심센터가 설치되었으나 고용유형에 따른 불안정한 일자리로 퇴사율이 증가하였고 특히 코로나 발생 이후에는 치매예방사업 실무자들이 코로나 업무에 투입되면서 실무자들의 업무 변동이 발생하게 되었다. 이후 치매예방사업 진행을 위해 신규로 투입된 실무자들은 사업에 대한 이해도가 낮았고, 46개의 치매안심센터가 개소되어있는 경기도를 지원하기 위한 광역치매센터는 1개소에 불과하여 한정된 인력으로 다양한 프로그램 개발과 연구사업을 추진하기에는 많은 어려움이 발생하여 효율적인 치매관리사업 추진에는 한계가 있다.

경기도에서는 치매관리사업의 효율적 운영을 위한 '경기도 지역맞춤형 치매안심센터 운영방안 연구(2019~2020)'를 진행하였고 다양한 지역이 혼재된 경기도의 특성상 지역별 사업 역량 편차가 존재한다는 것을 확인하였다. 또한 현장에서 활용 가능한 치매예방 프로그램 콘텐츠가 제한적이고 확산이 미흡한 실정을 반영하여 경기도민의 치매 발생 위험을 감소시키기 위한 치매예방수칙 실천강화 전략, 인지건강증진 프로그램 고도화와 확산을 위한 노력과 함께 경기도만의 고유 브랜드 개발이 필요하다고 제언하였다.

따라서 경기도에서는 제4차 치매관리종합계획수립 등 변화된 정책 환경과 연구 결과에 따른 효율적 운영을 위한 경기도 치매관리사업 중장기 계획(2021~2025)을 수립하여 치매예방 · 치매환자 대상 프로그램 개발 및 보급을 추진하고 있다.

현재 경기도광역치매센터에서는 경증 치매환자 대상의 '기억청춘학교(2014)'와 '이음 프로그램(2015)'을 보유하고 있으나 그 외에 치매예방 프로그램 및 콘텐츠는 제한적이다. 치매예방 프로그램으로 중앙치매센터에서 배포하고 있는 '(9988 똑똑한 신문읽기)두근두근 뇌운동', '반짝활짝 뇌운동' 등의 관련 프로그램을 사용하고는 있으나 경기도의 지리적 특성상 교육수준, 생활수준 등 지역별 편차가 심하여 활용이 제한적이여 확산이 미흡한 실정이다.

또한 코로나19 감염병 등으로 대면 형태의 교육이 제한되어 비대면 교육을 보급하였으나, 태블릿, 온라인 시스템(줌(zoom), 카카오 톡 오픈 채팅 등)등 스마트 기기를 활용한 프로그램은 도 · 농 복합지역 대상자들 특성상 스마트폰 사용에 필요한 무선네트워크 설정과 필요한 어플리케이션 설치 등에 어려움이 있으며, 나이가 들수록 지문이 무뎌지는 탓에 화면을 터치하는 작동방식에도 어려움이 있어 현장에서 프로그램을 운영하는 치매안심센터 종사자들의 많은 시간과 노력이 필요하였다.

이에 경기도만의 지역별, 대상자별 특성이 반영되고 현장에서 쉽게 적용할 수 있는 인지복합 프로그램 [마음튼튼교실]을 개발하게 되었다.

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

개요 및 구성

개요 및 구성

목적

인지복합 프로그램[마음튼튼교실]은 지역사회 정상군 대상자에게 다양한 인지복합 활동을 제공하여 자신들에게 익숙하고 안정적인 지역사회 환경 안에서 100세까지 치매 걱정 없이 건강하게 살아갈 수 있는 기회를 제공하고자 한다.

개요

• 구조

- 주 1회 이상, 1회 60분 이상 운영한다.
- 수료기준은 총 회기 중 70% 이상 참여한 경우를 말한다.

• 대상자

- 치매로 진단받지 않은 정상군을 대상으로 한다.
- 단, 치매안심센터 사정에 따라 일부 고위험군을 포함하여 운영할 수 있다.

• 주 진행자

- 진행자는 프로그램 운영에 대한 이해가 충분한 사람으로 치매안심센터 종사자, 외부강사(전문인력) 등이 담당한다.
- 외부강사의 경우 [중앙치매센터 외부강사지침]에 따라 관련 교육을 이수한 자를 활용할 것을 권장한다.

• 보조 진행자

- 보조 진행자는 치매예방프로그램 운영 보조에 이해가 있는 자로 한다.
- 대상자가 10명 이상인 경우 보조자 1인 이상을 배치할 것을 권고한다.
- 활용인력 예 : 치매파트너플러스, 보건관련 직군 및 관련전공 학생 등

운영방법

- **기본원칙은 최소 8회 이상 구성하여 진행하되, 12회기 이상 구성할 것을 권장한다.**
- **각 영역의 활동을 참여 대상자에 맞게 선택하여 총 회기를 구성한다.**

- **활동구성**

영역	활동명	활동소개
일상활동	1 안심건강적금	일상생활의 독립성과 역할을 유지하기 위한 활동
	2 슬기로운 일상생활	
	3 스마트 장보기	
신체활동	1 흔들흔들 내마음	신체를 활용한 인지훈련 활동
	2 안녕? 점, 모여란 선	
	3 엉뚱한 올림픽	
감각활동	1 향기로운 내얼굴	다양한 감각을 자극하여 인지 훈련
	2 내마음의 향기	
	3 반짝반짝 등불	
	4 걷고 싶은 우리 동네	
	5 작은 정원	
인지활동	1 금강산도 식후경	인지기능을 훈련할 수 있는 활동
	2 와글와글 벼룩시장	
	3 기억자판기	
	4 자르고 오리고 붙이고!	
	5 손 편한 폰 세상	

참여자 평가

⊕ 평가시행 기준

- **사전평가의 경우 프로그램 시작 전(1회기 시작 전), 사후평가는 프로그램 종료 1개월 이내에 시행하여 대상자의 전·후 변화를 비교하는 것을 권한다.**

- **평가도구는 치매정책사업안내(보건복지부)에서 제시하는 치매예방관리사업의 필수 평가도구를 사용하며, 치매안심센터 사정에 따라 추가로 시행할 수 있다.**

- **만족도 조사의 경우 치매정책사업안내에서 제시하는 서식 또는 본 매뉴얼에서 제시하는 평가도구 중 선택하여 활용할 수 있다.**

구분	평가도구
치매예방관리사업 '치매예방교실, 인지강화교실' 평가도구	- 인지선별검사 (Cognitive Impairment Screening Test: CIST)
	- 단축형 노인우울척도 (Korean version of the Short form of the Geriatric Depression Scale: SGDS-K)
	- 주관적기억감퇴 평가설문 (Subjective Memory Complaints Questionnaires: SMCQ)
	- 만족도 조사(운영자, 대상자)

※ 2023년 치매정책사업안내 기준

매뉴얼 활용방법

목적

• 프로그램의 활동 목적을 설명

도구 및 재료

• 활동에 필요한 기본 도구 및 재료 등을 설명

장소 및 환경

• 프로그램 진행을 위한 책상, 의자 등 공간구성 형태에 대해서 설명

내용

• 도입, 전개, 마무리 3단계로 각 활동의 수행방법을 설명

활동조정

• 활동의 수준을 조정하는 방법에 대해서 설명

주의사항

• 활동 수행 시 주의해야할 사항 설명

프로그램 소개

일상활동

신체활동

감각활동

인지활동

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

일상활동

일상 1. 안심건강적금

일상 2. 슬기로운 일상생활

일상 3. 스마트 장보기

일상 1

안심건강적금

목적

- 규칙적이고 꾸준한 운동을 통한 건강관리의 중요성에 대해 인식하도록 한다.
- 매일의 활동을 수행하고 스스로 점검하는 것을 통해 습관화하고 자기관리 능력을 향상한다.

도구 및 재료

- 개인별 체크리스트, 필기도구, '할 수 있어요' 교육자료
- 건강통장 [하루하루]

참여 대상자 수준에 따라 교육이 어려운 경우 재료는 수정 가능하며, 이때 전개활동은 준비된 재료에 따라 운영함

대체활동 : 타일 저금통만들기, 통장만들기 등

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 앉을 수 있는 공간

내용

도 입

1. [마음튼튼교실] 프로그램에 대한 구성 및 운영에 대해서 안내한다.
   - 매주 정해진 요일에 만나 다양한 주제의 활동을 수행하고, 건강통장[하루하루]의 정기적인 활동을 통해 건강을 관리하는 것에 대해서 설명한다.
2. 꾸준한 활동을 통해서 건강을 관리하는 것이 얼마나 중요하고 평소 관리습관을 통해서 더욱 건강한 생활을 유지할 수 있는지 알아볼 것이라고 설명한다.

전 개

1. 평소 건강관리에 대해서 어떻게 생각하고 있는지 이야기를 나눈다.
2. 본인의 건강에 대해서 어떻게 생각하고 있는지, 건강관리를 위해서 무슨 활동을 하고 있는지 이야기한다.
   - 건강활동 : 등산, 산책, 가까운 곳 걷기, 계단 오르기 등
3. 치매예방을 위한 관리활동을 하고 있는지, 규칙적인 활동이 얼마나 중요한지 '할 수 있어요' 자료를 통해서 교육한다.
   활용자료 : 동영상 시청(중앙치매센터 '할 수 있어요', 광역치매센터 교육용 PPT 등
4. 본인의 현재 건강상태를 고려하여 할 수 있는 매일의 규칙적인 활동을 이야기한다.
5. 점검표에 활동의 종류, 수행횟수 등을 기록하고 활동수행을 통해 본인의 변화되고 싶은 부분, 변화될 부분에 대해서 이야기한다.

마 무 리

1. 건강통장[하루하루]를 나눠주고 소개한다.
   - 주어진 과제(걷기, 하루동작) 실천을 위하여 기록하는 안내장으로 적금상품과 동일한 방법으로 운영되며 12주 만기상품으로 프로그램 종료 후 개인별 수행상황에 따라 달성여부가 결정됨을 안내한다.
   - 총 12주 구성으로 매일 걷기(30분 이상) 및 '하루활동(치매예방체조-매주 동작 다름)'을 실천한다.
   - 활동을 수행한 뒤 스티커를 부착하고 한주의 수행상황을 다음주 활동시작 전에 이야기를 나눈다.
   - 활동은 개인별 확인사항으로 하지 않은 내용에 대해서 기록하지 않도록 충분한 설명을 한다.
2. 매주 프로그램 시작 전 지난주 활동상황에 대해서 이야기하고 어려웠던 부분에 대해서 공유하는 것을 설명한다.
   - 매주 수행정도를 확인하고 경험을 공유하며, 12주 프로그램 종료 뒤 가장 잘 수행한 사람은 누구인지 확인하는 것에 대해서 안내한다.

활동 조정

Up

- 치매예방교육 관련 OX퀴즈 등을 통해 내용을 점검한다.
- 개인별 현재의 건강수준에 맞춰 실천할 수 있는 건강활동을 제시한다.
- 보건소 또는 지역사회 유관기관의 활동참여를 통해 지속적인 건강활동을 실천하도록 계획수립 및 연계한다.

Down

- 영상시청을 통해 교육을 운영한다.
- 매일의 규칙적인 활동 예시를 통해 선택하고, 수행정도를 정할 수 있도록 한다.
- 실천가능한 건강활동 예시를 통해 목표를 설정할 수 있도록 한다.

주의사항

- 활동선정 및 규칙적인 운동에 대해 거부감을 보이는 참여자에게 강요하는 느낌이 들지 않도록 주의한다.

일상 2

즐기로운 일상생활

목적

- 가정 내·외 사고의 주요 발생지를 점검하고 예측하여 건강하고 안전한 생활을 유지한다.
- 위험상황에 대한 자신의 생각을 표현하고 본인의 일상을 점검하는 과정을 통해 실현 가능한 개선 사항을 인식하도록 한다.
- 지난 프로그램 활동을 돌아보며 즐거운 기억을 공유하고 지지함으로서 자존감 및 상호작용을 증진 한다.

도구 및 재료

- 안전과 관련된 시청각 자료, 안전관련 OX퀴즈, OX정답판
- 건강통장 [하루하루]

장소 및 환경

- ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 평소 가정 내·외 안전사고에 대해서 어떻게 생각하는지, 안전에 대한 생각을 이야기 나눈다.
4. 우리집 가정 내 환경은 어떤지 이야기를 나눈다.
   - 전기·가스 : 가스레인지, 전자레인지, 난방기, 냉방기 등
   - 욕실, 주방, 침실, 거실 등 : 가정내 공간사진을 제시하며 해당 장소의 물건에 대하여 이야기 하기

전 개

1. 일상생활 내 위험 상황에 대한 동영상을 시청한다.
   - 전기감전, 가스누출사고 등
   - 계절별 위험상황 : 겨울철(한파, 빙판길 낙상사고 등) 여름철(식중독, 장마피해 등)
2. 위험 상황에 대해 서로의 경험을 이야기한다.
3. 일상생활에서 자주 접할 수 있는 위험 상황(화재, 교통사고, 전화금융사기 등)에 대하여 교육한다.
4. 일상생활 안전점검표를 통해 현재 이용 중인 치매안심센터, 복지관, 마트(재래시장 등)의 환경은 어떠한지, 위험요인은 어떤 것들이 있는지 점검한다.

   안전점검 참고자료 : 행정안전부 가정용 안전점검표
5. OX 퀴즈를 통해 안전에 대한 인식 여부를 점검한다.

마 무 리

1. 안전점검표를 통해 가정 내 환경을 점검하도록 안내한다.
2. 건강통장 [하루하루]의 수행상황을 점검하고 그동안 참여했던 활동에 대해서 되돌아본다.

활동 조정

Up

- 실제 가정의 화장실, 부엌, 거실, 현관 등의 사진을 준비하여 사물의 배치를 확인하고 점검하도록 한다.
- 가정 내/외 환경을 조사하고 실제 수행하도록 확장한다.

Down

- 점검표의 항목수를 줄여 개인의 수준별 제시한다.
- 센터 내 화장실, 프로그램 실 등 현재 장소의 환경을 점검하고 이야기한다.

주의사항

• 안전상황에 대처방법은 개인차가 있으므로 타인에게 강요하지 않도록 한다.

일상 3

스마트 장바구니

목적

• 일상에서 접할 수 있는 키오스크 교육을 통해 디지털 역량을 강화한다.

도구 및 재료

• 개인 휴대폰, 키오스크 교육용 앱, 시청각교육이 가능한 장소
• 건강통장 [하루하루]

참여 대상자의 핸드폰 사양에 따라 교육용앱을 선택하여 설치하며, 이때 전개활동은 설치된 어플리케이션에 따라 운영함

[참고자료]

어플리케이션 이름	설명	지원기종
kt 키오스크 교육용 앱	간단한 구성에 쉽게 접근이 가능	안드로이드폰
서초 톡톡 키오스크 교육	음성으로 진행되어 장애인들은 물론 처음 키오스크를 사용하는 비장애인들도 흥미롭게 사용이 가능	아이폰 안드로이드폰

장소 및 환경

• ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 평소 무인가게, 키오스크 사용을 통해 어려웠던 경험에 상황에 대해서 서로의 경험을 이야기한다.
4. 가장 어려웠던 부분은 어떠한 것이었는지, 디지털 기기 사용에 대한 두려움은 없는지 이야기한다.

전 개

1. 무인가게, 키오스크가 늘어나는 사회적 상황에 대한 설명과, 키오스크에 대하여 안내한다.

[참고자료]
어학사전을 보면 키오스크(kios)는 공공장소에 설치된 터치스크린이나 키패드를 사용하여 사용자와 상호작용하는 무인단말기이다. 어원은 페르시아어(궁전을 뜻하는 쿠스큐)에서 유래되었다고 하며, 도시가 발달하고 사람이 모이면서 중심지에 작은 사각형 상점이 생기면서 이 쿠스큐를 영어로 kiosk라고 부르기 시작했다. 키오스크는 전통적으로 신문이나 티켓, 샌드위치, 음료수 등을 판매하는 공간 이었지만 점차 기술이 발달하면서 무언가를 판매할 수 있는 사각형의 기계에도 '키오스크'라는 이름을 붙이기 시작했다.
키오스크는 다양한 목적으로 사용되고 있으며, 가장 일반적인 용도는 제품구매, 정보제공, 서비스 제공 등이 있다. 키오스크는 24시간 운영가능하여 사용자는 언제든지 필요한 서비스를 이용할 수 있고, 직원을 고용하지 않고 운영이 가능하여 비용이 절감되어 많이 도입되고 있다. 또한 코로나19 이후 비대면 거래가 활성화 되면서 사회적으로 확산되었고 이제는 단순 판매를 넘어서 음식주문, 택배발송 등 일상생활에 더 많은 영역에서 사용되고 있다.

자주 만나는 곳
- 대형마트, 편의점, 백화점 등에서의 제품구매(예; 빠른계산대)
- 공항, 기차역, 버스 터미널 등에서의 교통편 예매
- 관광지에서 관광정보 제공
- 병원, 약국 등에서의 의료서비스 제공
- 금융기관에서 금융 서비스 제공
- 은행, 우체국 등에서 공공서비스 제공

2. 사용자의 기종을 확인한 후 아이폰 '앱스토어', 안드로이드폰 '플레이스토어'를 통해 키오스크 교육용 어플리케이션(앱)을 설치한다.
3. 어플리케이션(앱)을 이용하여 다양한 상황에서 물건을 구매하고 금액을 지불하는 방법에 대해서 연습한다.

- 설치된 어플리케이션에 맞춰 사용법을 교육
- 온라인(네이버, 유트브 등)의 키오스크 사용법 교육영상 시청과 함께 연습

4. 각 상황별 주문내역 퀴즈를 통해 키오스크 어플리케이션 수행이 가능한지 확인한다.
   - 설치된 어플리케이션에 맞춰 각 상황별 문제를 설정
   - 민원서류 발급, 병원접수, 음료주문, ATM기 이용, 햄버거 주문 등

마 무 리

1. 주변에 이용 가능한 매장이 있는지 이야기를 통해 직접 참여해 볼 수 있도록 안내한다.
2. 건강통장 [하루하루]의 수행상황을 점검하고 그동안 참여했던 활동에 대해서 되돌아본다.

활동 조정

Up
- 외부상황에서 직접 수행하도록 활동을 확장한다.
- 2가지 이상의 상황에 대한 문제를 준비한다.

Down
- 교육용 앱을 사전에 설치하는 시간을 준비 또는 설치하도록 안내한다.
- 한가지 상황(예; 마트 주문 등)에 해당하는 문제를 준비한다.

주의사항

• 개인별 휴대폰 사양이 다르므로 사전에 설치가능 여부를 확인하여 준비한다.

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

신체활동

신체 1. 흔들흔들 내 마음

신체 2. 안녕? 점, 모여라 선!

신체 3. 엉뚱한 올림픽

신체 1

흔들흔들 내 마음

목적

• 풍선의 움직임을 예측하고 따라 움직이는 신체활동을 통해 순발력 및 집중력을 훈련한다.

도구 및 재료

• 배드민턴채, 풍선, 다양한 크기의 공, 호루라기, 얇은 이불(보자기)

장소 및 환경

• ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간
• 참가자들이 왕복으로 걸을 수 있는 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 외부 이동이나 활동 시 또는 계단을 오르내릴 때 숨이 찬 경험이 있는지 이야기를 나눈다.
4. 풍선(또는 공 등)을 배드민턴 채를 이용하여 다양한 방법으로 움직여보는 활동에 대해서 안내한다.

전 개

1. 배드민턴채와 풍선을 참여자들에게 나눠준다.
2. 배드민턴채를 이용하여 풍선을 위로 치고, 옆 사람에게 넘겨주기 등 활동에 익숙해질 수 있도록 연습한다.
3. 진행자는 참여자들을 두 집단으로 나누고 배드민턴채를 이용한 풍선 이어달리기, 이불을 활용한 풍선배구 2가지 게임을 진행할 것을 설명한다.
4. 참여자들은 집단 대표자를 정하고 활동에 참여할 순서를 정한다.
5. 풍선이어 달리기 게임을 진행한다.

풍선 이어달리기
- 참가자들을 일렬로 배치한다.
- 출발선과 반환점의 위치를 안내한다.
- 배드민턴채 위에 풍선을 올리고 진행자의 신호에 맞춰서 첫 번째 참여자부터 출발한다.
- 반환점을 돌아 출발선으로 돌아온다. 이때, 떨어트리는 경우 처음부터 다시 시작한다.
- 출발선으로 돌아와 다음 참여자의 배드민턴채 위에 풍선을 올려서 넘겨준다.
- 정해진 모든 순서의 참여자가 먼저 돌아온 팀이 승리한다.

6. 풍선배구 게임을 진행한다.

풍선 배구
- 중앙선의 위치와 각 집단의 구역을 안내한다.
- 참여자들은 이불의 끝부분을 잡고 코트 중앙에 위치한다.
- 이불 위에 풍선(공)을 올리고 진행자의 신호에 맞춰서 상대편 코트로 넘긴다.
- 풍선이 바닥에 떨어지지 않도록 이불을 이용하여 주고받는 것을 반복한다.
- 바닥에 풍선이 떨어지게 되면 점수를 잃고, 5점을 먼저 얻는 집단이 승리한다.

마 무 리

1. 이어달리기에서 가장 빠른 사람은 누구인지, 배구에서 가장 점수를 많이 낸 사람은 누구인지, 풍선이 떨어지지 않도록 잡아준 사람은 누구인지 이야기를 나눈다.
2. 오늘의 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up

- 풍선 대신 다양한 크기, 재질의 공을 사용하여 활동한다.
- 왕복하는 거리를 늘리거나 참여자를 교차로 하여 수행한다.

Down

- 풍선의 크기를 크게, 무겁게(콩, 물 모래 등을 넣음)하여 활동한다.
- 제자리에 앉아서 풍선을 건네는 것으로 조정한다.
- 출발점에서 도착점까지 편도로 활동하거나 원으로 둘러앉아서 한다.

주의사항

- 균형 감각이 떨어지는 대상자의 경우 넘어지지 않도록 주의한다.
- 프로그램 운영장소, 참여자들의 건강상태에 따라 난이도를 조정하여 운영한다.
- 게임의 승패에 집착하지 않도록 주의한다.

신체 2

안녕? 점, 모여라 선!

목적

- 다양한 색과 모양일 일치하는 것에 대해서 인식하는 과정을 통해 지속적, 선택적, 그리고 동시적 집중력을 훈련한다.
- 신체의 각 부분을 자극하고 느껴봄으로써 신체의 인식수준을 높인다.

도구 및 재료

- 5가지 색(빨강, 파랑, 노랑, 초록, 검정, 보라)의 3가지 모양(○□△)의 종이 15장, 주사위

참여 대상자 신체수준에 따라 수행이 어려운 경우 수행방법 및 재료는 수정이 가능하며, 이때 전개활동은 준비된 재료에 따라 운영함
대체활동 : 수건빙고, 오재미 빙고 등

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간
- 팔을 뻗었을 때 옆 사람과 팔이 닿지 않을 정도의 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 색을 이용한 '스트룹 테스트'에 대해서 아는지 인지의 과정에 대해서 설명한다.
   - 스트룹 테스트(스트룹 효과) : 문자의 색깔과 문자가 뜻하는 색깔이 다른 것을 보여주고 읽은 것을 말함

전 개

1. 여러 가지 동작과 함께 인지훈련 하는 방법을 소개한다.
2. 몸을 활용한 [신체빙고] 게임을 진행한다.

신체빙고
- 참여자들을 두 집단으로 나눈다.
- 집단 대표와 활동에 참여할 순서를 정한다.
- 참여자들은 준비된 5가지 색의 3가지 도형을 바닥에 5x3배열로 배치한다.
- 진행자는 도형이 붙어 있는 주사위를 던져 나온 모양에 참여자들이 올라가고, 모두 올라간 뒤에는 참여자의 손, 발 등을 움직여서 도형 위에 올리면 되는 것을 설명한다.
- 진행자는 [도형의 모양 → 도형의 색 → 색+모양]의 순서로 참여자들이 움직일 수 있도록 진행한다.
- 진행자의 순서에 맞춰 더 이상 움직일 수 없는 집단이 지게 된다.

마 무 리

1. 게임에서 가장 잘 수행한 사람은 누구인지, 어떤 부분에서 가장 어렵고 혼란스러웠는지 이야기한다.
2. 스트룹 활동의 효과에 대해서 다시 한번 이야기하고 가정에서도 해볼 수 있도록 설명한다.
3. 오늘 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up

- 스트룹 도형, 글자의 색, 모양을 늘인다.
- 빙고 칸을 늘려 활동을 수행한다.

Down

- 스트룹 도형의 색, 모양을 줄인다.
- 프로그램 참여 전 스트룹 관련 영상을 전송하여 안내한다.
- 오재미 등을 이용하여 앉아서 정해진 빙고판을 채우도록 한다.
- 신체접촉을 줄여 수행하도록 조정한다.

주의사항

- 게임의 승패에 집착하지 않도록 주의한다.
- 참여자가 소외감을 느끼지 않도록 팀 구성을 고려한다.

신체 3

미니 올림픽

목적

- 눈과 손의 협응력, 순발력과 민첩성 등 신체기능을 훈련한다.
- 정해진 규칙을 기억하고 상호소통하는 것을 통해 사회성을 훈련한다.

도구 및 재료

- 다양한 색의 컵, 탁구공, 계란판, 점수판, 호루라기 등

참여 대상자 신체수준에 따라 수행이 어려운 경우 수행방법 및 재료는 수정이 가능하며, 이때 전개활동은 준비된 재료에 따라 운영함

대체활동 : 수건 빙고, 오재미 빙고 등

장소 및 환경

- ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 과거 '운동회' 참여 경험이 있는지, 가장 기억에 남는 활동은 어떤 것이었는지 이야기 한다.
4. 운동과 관련된 대회, 행사 등에 관하여 이야기를 나눈다. (올림픽, 아시안게임, 월드컵 등)

[참고자료]
올림픽 : 국제올림픽위원회(IOC)가 선정한 도시에서 4년마다 개최되는 국제 경기대회를 지칭하는 말
월드컵 : 국제축구연맹(FIFA) 주최로 4년마다 열리는 축구경기를 가리키는 말
아시아경기대회(아시안게임) : 아시아인의 단결과 친선도모를 목적으로 창설된 아시아지역의 종합스포츠 경기대회를 지칭하는 말

5. 진행된 '올림픽'컵과 탁구공을 이용한 '올림픽'을 운영할 것에 대해서 설명한다.

전 개

1. 준비된 재료(컵, 탁구공, 계란판 등)를 활용하여 우리만의 '올림픽' 개최에 대하여 안내한다.
2. 준비된 종목(수행방법)을 설명하고 참여자들과 상의하여 종목의 순서를 정한다.
3. 참여자들을 두 집단으로 나누고, 대표자를 정한 뒤 수행할 순서를 정한다.
4. 참여자들과 정한 순서에 따라 '올림픽'을 운영하며, 진행자는 결과를 기록한다.

탁구공 계주
- 참가자들은 양손에 종이컵을 뒤집어서 들고 일렬로 배치하여 앉는다.
- 출발선과 반환점의 위치를 안내한다.
- 맨 처음 출발선의 참여자는 종이컵에 탁구공을 올리고 진행자의 신호에 맞춰 오른손에서 왼손으로 탁구공을 옮겨 옆사람에게 넘긴다.
- 참가자들은 서로 공을 넘기며 반환점을 돌아 출발선의 참여자에게 다시 넘겨준다.
- 반환점을 돌아 출발선으로 돌아오며, 떨어트리는 경우 처음부터 다시 시작한다.
- 정해진 모든 순서의 참여자에게 모두 공을 넘긴 팀이 승리한다.

탁구공 양궁
- 바닥에 계란판을 6개를 고정하고, 1m 뒤에 의자를 놓는다.
- 바구니에 탁구공 5개를 넣고 참여자들이 돌아가면서 공을 던진다.
- 정해진 모든 순서의 참가자가 공을 던진 뒤 가장 많은 공을 넣은 팀이 승리한다.

종이컵 컬링
- 출발선으로부터 1m 거리 바닥에 컬링 점수판을 붙인다.
- 각 팀의 대표자는 참가자들과 던지는 순서를 정한다.
- 각 팀의 대표자는 1개의 컵을 동시에 투구하여 티라인(중심)에 가장 가까이 붙인 쪽이 이기며 먼저 할지(선공) 나중에 할지(후공)를 팀원들과 상의하여 결정한다.
- 출발선에서 참가자들은 각자 3개의 종이컵을 순서대로 투구한다.
- 티라인(중심)에 가장 가까이 종이컵을 던진 참가자가 많은 팀이 승리한다.

마 무 리

1. 게임에서 가장 잘 수행한 사람은 누구인지, 어떤 경기가 가장 어려웠는지 이야기한다.
2. 오늘 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다

활동 조정

Up

- 올림픽 경기의 종목을 4가지 이상 정한다.
- 수행 동작(서서하거나 걷는 등)을 다양하게 운영한다.
- 다양한 크기의 공을 준비한다.

Down

- 올림픽 경기의 종목을 한가지로 정한다.
- 탁구공보다 큰 공 또는 접시 등을 준비하여 수행한다.

주의사항

- 게임의 승패에 집착하지 않도록 주의한다.
- 수행 중 넘어지지 않도록 주의한다.

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

감각활동

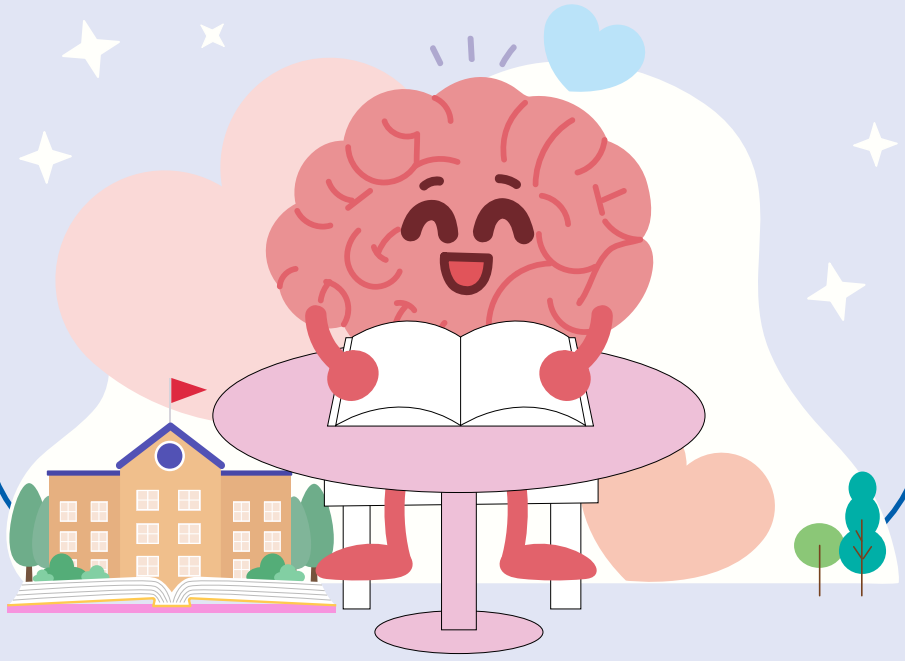
감각 1. 향기로운 내 얼굴

감각 2. 내 마음의 향기

감각 3. 반짝반짝 등불

감각 4. 걷고 싶은 우리동네

감각 5. 작은 정원



감각 1

향기로운 내 얼굴

목적

• 만들기 과정을 통해 자기표현의 기회를 제공하고 대인관계 및 의사소통 능력을 훈련한다..

도구 및 재료

• 거울
• 주머니(작은 쿠션), 포푸리, 글루건, 글루건심, 가위, 솜, 꾸미기재료(조화, 리본, 구슬 등)

장소 및 환경

• □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 옆에 있는 참여자와 함께하는 활동으로 서로를 관찰하고 그동안 살아온 시절에 대해서 돌아보고 이야기 나눌 것이라고 설명한다.
4. 치매안심센터를 이용한지 얼마나 되었는지, 지금 있는 분들 중 가장 익숙한 분은 누구인지 이야기를 나눈다.
5. 아직 이야기를 많이 해보지 못한 분이 있다면 오늘 관찰 활동의 짝꿍이 되도록 정해보는 것은 어떠한지 이야기를 나눈다.

전 개

1. 현재 본인의 모습에 대해서 어떻게 생각하고 있는지 관찰해 보도록 한다.
   - 점은 어디에 있는지, 눈썹 모양은 어떠한지, 주름은 많이 생겼는지, 흉터는 있는지, 이전과 달라진 부분 등
2. 참여자를 2명씩 짝을 지어 서로에 대해서 관찰해 보도록 한다.
3. 짝꿍(상대방)의 얼굴은 어떤 모양인지(계란형, 크다, 작다 등)점은 있는지, 이전과 다르다고 한 부분은 무엇인지 관찰한 내용을 이야기한다.
4. 반대로 진행한다.
5. 진행자는 스스로 생각했던 부분과 상대가 관찰했을 때의 모습이 얼마나 다른지, 관찰한 내용을 정리하고 본인에게서 가장 마음에 드는 부분을 기억할 수 있도록 이야기한다.
   - 본인의 가장 마음에 드는 모습, 서로의 모습에서 닮고 싶은 부분
6. 본인의 모습과 닮은 향을 선택하여 향기주머니 만들기 활동을 한다.

향기 주머니 만들기
- 참여자들에게 개인재료(주머니, 솜, 꾸미기 재료 등)을 나눠준다.
- 준비된 포푸리의 향을 맡아 보고 마음에 드는 것을 선택한다.
- 주머니에 솜을 2/3만큼만 넣고 포푸리를 주머니의 가운데 오도록 넣는다.
- 주머니의 나머지 공간에 솜을 넣고 글루건으로 붙인다.
- 꾸미기 재료를 사용하여 주머니를 장식한다.

마 무 리

1. 서로의 작품을 소개하고 소감을 나눈다.
2. 오늘 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.
   - 관찰하면서 가장 기억에 남는 것은 무엇인지, 새롭게 알게된 것은 무엇인지 등

활동 조정

Up

- 집단을 구성하여 서로의 모습을 관찰하고 이야기 나눌 수 있도록 한다.
- 포푸리, 꾸미기 재료를 늘려서 진행한다.
- 글루건, 본드, 바느질 등 다양한 방법으로 꾸미기를 진행한다.

Down

- 본인의 모습을 관찰하여 진행하도록 한다.
- 포푸리, 꾸미기 재료를 줄여서 진행한다.
- 준비된 주머니에 재료를 넣어 묶어서 마무리 하는 등 과정을 줄인다.

주의사항

- 참여자가 접촉이나 자극을 불편해 하면 강요하지 않는다.
- 현재의 모습에 대해 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 주의한다.
- 글루건 사용시 화상을 입지 않도록 조심한다.

감각 2

내 마음의 향기

목적

• 사람이 가지고 있는 다양한 감정 및 감정해소 방법에 대해서 알아보고 감정관리를 통해 건강한 노년을 보낼 수 있도록 한다.

도구 및 재료

• 감정표현에 관련된 영상자료, 감정표현 그림
• 향수만들기 KIT(감정오일세트, 향수공병, 식물성 에탄올)

기관의 상황에 따라 재료는 수정 가능하며, 이때 전개활동은 준비된 재료에 맞춰 운영함
대체활동 : 석고방향제 만들기, 비누만들기, 편백나무 향주머니 만들기, 디퓨져 만들기 등

장소 및 환경

• □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 감정을 표현하지 않고 참거나 지나치는 경우 우리의 건강에 어떤 영향을 미치는지 이야기를 나눈다.
4. 감정이란 무엇이고, 사람이 가지고 있는 감정에는 어떤 것들이 있는지 이야기를 나눈다.

- 사람은 '감정의 동물' 이라고 하는 만큼 다양한 감정을 가지고 있고 그것을 표현하고 주고 받으면서 살아가는 것이 중요함을 설명한다.
- 감정의 종류 : 기쁨, 행복, 불안, 분노(화), 짜증 등
- 과거에는 표현하는 것 보다는 참고 버티는 것이 미덕이었다면, 현재는 자신을 표현하고 드러내는 것이 필요하다고 변화하고 있는 사회상에 대해서 설명한다.
- 일상생활 속에서 가족들이나 친구들과 나누게 되는 감정들, 특별한 일이나 의외의 일을 하게 될 때 느껴지는 감정들, 하기 싫은 일이나 반대로 좋아하는 일을 할 때 갖게 되는 감정들은 어떤 것이 있는지 이야기를 나눈다.

전 개

1. 평소 본인이 느끼는 생각, 감정 등을 얼마나 표현하려고 하는지 본인만의 스트레스 해소 방법 등이 있는지 이야기를 나눈다.
2. 감정을 표현을 자주하는 편인지, 화를 내거나 참는 편인지, 이로 인해서 일상에서 힘들었던 경험은 없는지 이야기한다.
3. 현재 자신의 감정에 맞는 향수를 만드는 것에 대해서 설명한다.
   - 오일(아로마) 향을 맡으면서 향으로 현재 나의 감정과 기분을 알아보고 현재 나에게 필요한 오일(아로마)을 찾아서 향수를 만드는 것에 대해서 설명한다.
4. 개인별 기분오일 4종의 향기를 맡고 가장 끌리는 향으로 느껴지는 오일을 1가지 선택한다. 이때, 선택한 향은 현재 나의 기분 상태를 나타낸다.

   기분오일 : 균형, 진정, 활력, 집중

5. 개인별 감정오일 6종의 향기를 받고 가장 끌리는 향으로 느껴지는 오일 2가지를 선택한다. 이때, 선택한 향은 현재 나에게 필요한 감정의 상태를 나타낸다.

   감정오일 : 평화, 용서, 방향, 열정, 응원, 위로

6. 공병에 개인이 선택한 오일을 기분오일 3방울, 감정오일 6방울(각 3방울)을 넣는다.
7. 오일이 들어 있는 병에 식물성 에탄올을 2/3만큼 넣어 완성한다.

마 무 리

1. 서로의 향수를 느껴보고 어떻게 느껴지는지, 본인과 비슷한 향수는 있는지 이야기를 나눈다.
2. 감정관리의 중요성에 대해서 강조하고 앞으로 이러한 상황에서 어떻게 대처할 것인지, 앞으로 관리 방법에 대해서 이야기를 나눈다.
3. 평소 감정해소 방안에 대해서 스스로 정하고 지킬 수 있도록 이야기하고 마무리한다.
4. 건강통장 [하루하루]의 수행상황을 공유하고 마지막주차 활동적립을 통해 만기달성 할 수 있도록 안내한다.

활동 조정

Up

- 오일(향기)의 종류를 4가지 이상 늘여서 준비한다.
- 다양한 얼굴 표정의 사진을 준비하여 나의 감정을 그림 또는 글로 표현하도록 한다.

Down

- 정해진 오일(향기)1가지만 제시하여 진행한다.
- 완성된 제품을 제시하고 향기를 맡고 이야기를 나누도록 조정한다.
- 감성표현과 관련된 영화(만화 : 검정고무신 등)를 시청하고 소감을 나눈다.

주의사항

- 이야기를 나눌 때 충분히 생각할 수 있는 시간을 주도록 한다.
- 오일(아로마) 시향하거나 만드는 과정에서 자주 환기를 하여 어지럽지 않도록 주의한다.
- 오일(아로마) 선택에 어려워 하거나 거부감이 있는 경우 선택을 강요하지 않는다.

감각 3

반짝반짝 등불

목적

- 만드는 과정을 통해 집중력과 소근육을 훈련한다.
- 주제에 맞는 표현 및 구성원들과 함께 공유하며 상호작용의 기회를 제공한다.

도구 및 재료

- 등 만들기 KIT(등 도안(우유곽), 클립, 노끈, 시트지 8장, 손코팅지 8장, 양편테이프, LED 줄조명, 꾸미기 재료), 가위, 핀셋

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 현재 본인의 생활에서 가장 중요한 활동은 무엇인지, 왜 그렇게 생각하는지 이야기를 나눈다.

전 개

1. 규칙적이고 지속적인 활동의 참여는 치매예방에 도움이 되는 것에 대해 교육한다.
2. 지속적인 활동을 통해 남은 노년기의 삶에 건강지표가 되도록 이야기하며, 등불 만들기를 진행한다.

등불 만들기
- 손코팅지의 비닐을 벗기고 접착면이 위쪽으로 향하도록 도안에 올린다.
- 도안 틀 안에 들어오도록 꾸미기재료(압화 등)을 붙인다.
- 투명시트지를 손코팅지 위에 붙인다.
- 손코팅지의 사이즈에 맞게 잘라준다.
- 꾸미기 재료(압화 등)가 밖으로 보이도록 뒤집어서 붙여준다.
- 등 모양(사각기둥)이 되도록 4개 면을 접어준다.
- 접어준 면이 붙을 수 있도록 양면테이프를 잘라 붙인 후 우유곽 형태로 만든다.
- LED줄 조명을 켠 상태에서 모양을 잡아 무드등 안에 넣는다.
- 입구를 우유곽 접듯이 오므린 후 클립으로 꽂아 준다.

마 무 리

1. 서로의 작품을 소개하고 소감을 나눈다.
2. 오늘의 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up
- 압화의 크기(작은 것부터 큰것까지) 및 종류를 늘려서 준비한다.
- 등의 크기를 다양하게 준비하여 수행한다.

Down
- 건강지표 또는 실천지표 작성된 내용을 무드 등 안쪽에 붙여서 활동한다.
- 압화 대신 네임펜 등으로 도안에 채색하도록 단순화 한다.

주의사항

- 꾸미기 재료에 따라활동에 좌절하지 않도록 주의한다.
- 개인의 건강지표 설정에 어려움이 있는 경우 강요하지 않도록 주의한다.

감각 4

걷고싶은 우리동네

목적

- 우리나라 지역별 특징을 알아보고, 경험을 공유함으로써 기억력 훈련 및 상호작용을 도모한다.
- 과거의 유쾌한 경험과 기억을 재생하는 활동으로 과거 긍정적인 자아상을 다시 한번 느껴보도록 한다.

도구 및 재료

- 우리나라 지도, 필기구, 도화지, 연필, 지우개, 스티커, 포일아트KIT(그림판, 포일, 핀셋, 면봉)

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 우리나라 지도에서 본인의 고향과 현재 살고 있는 곳을 찾아 스티커로 붙인다.
4. 본인의 고향은 어디인지, 가장 최근에 방문한 것은 언제인지 고향에 가면 아는 사람이 있는지 이야기를 나눈다.

전 개

1. 고향에 관련된 이야기를 나눈다.
   - 고향의 날씨, 사계절의 변화, 현재 사는 곳과의 차이 등
   - 고향에 살고 있는 사람 등

2. 고향과 관련된 질문을 통해 참가자들의 과거를 회상한다.
   - 고향과 가장 가까운 곳(가장 먼 곳)에 사는 사람
   - 고향에 가장 오래 전(가장 최근)에 방문한 사람
   - 고향에 가족(또는 친척) 또는 지인이 사는 사람 등
3. 각 고향의 특징(특산품, 날씨 등)을 이야기 나누며 우리나라 지역별 특징을 알아본다.
4. 진행자는 참여자들의 고향, 우리나라 지역별 특징(특산품, 날씨, 유명관광지 등)과 관련된 내용을 질문으로 만들어 참여자들과 퀴즈를 진행한다.
5. 우리나라 지역별 특징을 회상하고, 나만의 지도만들기를 진행한다.

우리나라 지도 만들기
- 우리나라 지도 도안을 확인한다.
- 지도에서 가장 먼저 붙이고 싶은 지역의 스티커를 떼어낸다.
- 원하는 색상의 포일을 선택하여 위에 붙인 후 살살 떼어낸다.
- 위 과정을 반복하여 지도를 완성한다.

마 무 리

1. 서로의 작품을 소개하고 이야기를 나눈다.
2. 오늘의 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.
   - 가장 기억에 남는 작품은 무엇인지, 어려운 활동은 무엇이었는지 등

활동 조정

Up
- 도안의 크기를 작게하여 조정한다.
- 2~3가지 이상의 지역이 포함된 도안을 준비한다.

Down
- 도안의 크기를 크게하여 수행한다.
- 2~3가지 색상을 준비하여 꾸민다.

주의사항

- 포일을 꺼낼 때 다른 접착부분에 붙어 손상되지 않도록 주의한다.
- 도안의 스티커를 떼어낼 때 아래 종이가 찢어지지 않도록 주의한다.

감각 5

작은 정원

목적

- 식물을 키워본 경험을 이야기하고 공유하며 관계성을 증진한다.
- 과거 식물, 농사 등 관련된 경험을 회상하고 공유한다.

도구 및 재료

- 수경재배 KIT(행운목(변경가능), 투명한 화분, 오색돌, 숯, 꾸미기재료)

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 의자 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 현재 가정 내에서 식물을 키우는지, 과거 농사나 식물키우기 등 관련 경험이 있는지 이야기한다.
   - 현재/과거 키우고 있는 식물에 대한 이야기 나누기
   - 현재/과거 농사(주말농장 등)에 대한 경험 이야기 나누기

전 개

1. 요즘 도시에서 다시 농촌으로 이사를 가거나, 주말농장, 작은텃밭 등을 이용해서 도심에서 할 수 있는 활동에 대해서 이야기한다.

귀농/귀촌 참고자료
- 귀농귀촌종합센터(www.greendaero.go.kr)
- 농업농촌 관련 기관(시군 농업기술센터, 귀농귀촌지원센터 등)

2. 집에서 식물을 키우거나 작은 텃밭을 만들 수 있다면 어떤 식물/작물을 키우고 싶은지 그 이유는 무엇인지 이야기를 나눈다.
3. 가정 내에서 키울 수 있는 수경재배 화분만들기 활동을 한다.

행운목 화분 만들기
- 투명한 화분에 숟가락을 이용하여 숯을 손가락 한마디 정도 넣는다.
- 숯을 평평하게 다듬어 준다.
- 준비된 색돌 중에 원하는 색을 골라 숯 위에 화분의 1/3지점까지 올려준다. 이때, 하나의 색을 순차적으로 넣어도 되고, 두가지 이상의 색을 처음부터 섞어서 넣어도 된다.
- 색돌이 평평해 지도록 다듬어 준다.
- 색돌 위에 행운목을 올려준다. 이때, 행운목이 정 중앙보다 조금 뒤에 올려두는 것이 좋다.
- 한 손으로 행운목을 고정하고 다른 한손으로 색돌을 넣어준다.
- 색돌은 화분의 위에서 손가락 한마디 이상 남는 위치까지만 넣어준다.
- 꾸미기 재료를 활용해 화분을 장식한다.
- 물이 넘치치 않을 정도로 넣어준다.

마 무 리

1. 서로의 작품을 소개하고 소감을 나눈다.
2. 오늘의 화동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.
   - 화분을 관리하는 방법에 대해서 소개

활동 조정

Up

- 꾸미기 재료를 늘려 활동을 조정한다.
- 색돌의 색을 5가지 이상 늘려 활동을 준비한다.
- 관리방법이 복잡한 식물을 준비하여 화분을 만든다.
- 씨앗 또는 모종 단계의 식물을 준비하여 활동을 조정한다.

Down

- 꾸미기 재료를 2가지 이내로 줄여 활동을 조정한다.
- 색돌의 색을 1~2가지 이내로 줄여 활동을 조정한다.

주의사항

- 색돌의 색이 섞이면 분리가 어려우므로 주의한다.

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

인지활동

인지 1. 금강산도 식후경

인지 2. 와글와글 벼룩시장

인지 3. 기억자판기

인지 4. 자르고 오리고 붙이고!

인지 5. 손 편한 폰 세상

인지 1

금강산도 식후경

목적

- 올바른 식습관 관리를 통해 균형있는 영양섭취의 중요성에 대해서 인식한다.
- 치매예방을 위해 피해야할 식습관 및 도움이 되는 식습관에 대해서 알아본다.

도구 및 재료

- 우리나라 지도, 필기도구, 도화지, 영양교육 자료

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 끼니를 거르거나 잘못된 음식섭취로 인해서 곤란했던 상황에 대해서 서로의 경험을 이야기한다.
4. 치매예방에는 어떤 음식이 좋은지, 균형있는 식습관이 치매예방에 어떠한 영향을 주는지 알고 있는 내용을 공유한다.
5. 건강한 식생활을 위하여 어떻게 해야 하는지, 노인에게 좋은 음식에는 어떤 것들이 있는지, 규칙적인 식사와 균형있는 식단의 중요성에 대해서 교육한다.

영양교육 : 보건소 내 영양상담실 등과 연계하여 진행

전 개

1. 우리나라 지역별 제철음식은 무엇이 있는지, 먹어보거나 추천하고 싶은 음식은 무엇인지 이야기를 나눈다.
2. 지도에서 각 지역별 특산물 혹은 제철음식(재료) 등에 대해서 이야기 나눈다. 이때, 북한과 관련된 음식도 알고 있다면 함께 이야기한다.
3. 준비된 지도에 이야기했던 제철 음식을 지역에 맞춰 적어본다.
4. 나왔던 음식단어를 정리하여 빙고게임을 진행한다.
5. 진행자는 음식에서 나왔던 이름을 정리하여 보드(PPT)에 적는다.
6. 참여자들은 주어진 3x3 빙고판에 앞에 지시된 단어들 중 맘에 드는 것을 9개 선택하여 적는다
7. 진행자는 보드에 적힌 음식이름을 쪽지에 적어 준비된 상자에 넣는다.
8. 진행자가 종이를 무작위로 하나씩 뽑아서 읽고, 참여자는 본인의 빙고판에 음식 이름이 있다면 해당 칸을 지운다.
9. 위와 같은 방법을 반복하여 가로, 세로, 대각선 중 1줄 빙고를 먼저 완성하는 사람이 이긴다.

마 무 리

1. 참여자들의 빙고판을 확인하여 가장 많은 사람들이 적은 음식은 어떤 것인지, 어느 지역 음식이고 맛이나 효능은 어떠한지 이야기를 나눈다.
2. 규칙적인 식사가 치매예방에 중요한 것을 강조하고 마무리한다.

활동 조정

Up

- 제철음식을 구매 또는 직접 요리하는 등 연계활동으로 확장한다.
- 치매예방음식 퍼즐을 제공하여 가정 내 활동으로 확장한다.
- 빙고판의 칸을 늘려 활동을 조정한다.

Down

- 사진, 영상 등 보조자료를 준비하여 활동을 조정한다.
- 빙고의 개수를 낮춰 활동을 조정한다.

주의사항

- 게임의 승패에 참여자들이 좌절하지 않도록 주의한다.
- 본인의 의견을 이야기하는 것에 익숙하지 않은 않은 참여자에게 강요하지 않도록 주의한다.

인지 2

와글와글 벼룩시장

목적

- 재래시장, 물품 구매 경험 등 회상을 통해 긍정적이고 즐거웠던 경험을 추억하는 기회를 제공한다.
- 과거와 현재 재래시장은 어떻게 변했는지 비교해보고 물건 구매하기 게임을 통해 인지기능을 훈련한다.

도구 및 재료

- 매직, 스티커, 모형 돈, 물건구매하기 문제PPT, 가격이 적힌 물건(사진 등)

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 과거와 현재의 재래시장에 대해서 알아보고 물건구입 게임을 통해 인지기능 훈련을 할 것이라고 이야기한다.
4. 과거 재래시장은 어떠했는지, 가보았던 시장은 어디였는지 이야기를 나눈다.
5. 과거 물건 값은 얼마였는지, 지불할때는 어떠한 방법을 사용했는지, 현재와 차이는 무엇인지, 돈의 가치는 어떻게 변했는지 이야기를 나눈다.
   - 물건가격 : 쌀 한가마니의 금액, 라면 한 개의 금액, 자장면의 금액 등
   - 지불방법 : 현금, 카드결재, 스마트폰결재, 키오스크 등
   - 화폐 : 단위, 형태 등
6. 최근에 물건을 구매한 경험이 있는지, 어디서 어떤 물건을 구입하였는지경험을 이야기 나눈다.

전 개

1. 시장에 가본 적이 있는지 옛날과 지금은 어떻게 다른지 이야기를 나눈다.
2. 물건 구매하기 게임에 대해서 설명한다.
   - 화면에 나오는 물건과 그 가격, 구매 개수 등을 확인하여 주어진 모형 돈을 활용하여 물건값을 계산한다.
3. 참여자들을 2개의 집단, 또는 2명이 짝꿍을 이루도록 나눈다.
4. 짝꿍(집단이라면 구성원)과 상의하여 팀 이름을 정하고 정답판(하드보드지)에 적는다.
5. 진행자는 PPT화면에 제시되는 문제를 보고 물건의 금액을 계산하여 팀 명을 먼저 외치고 정답을 맞힌 팀에게 스티커를 붙여준다.
6. 연습문제를 제시하여 게임 수행방법에 대해서 모두 숙지하였는지 확인한 뒤 본 게임을 진행한다.

일상 3. 스마트 장보기의 키오스크 앱을 활용하여 장보기 게임을 진행가능

마 무 리

1. 가장 많은 스티커를 받은 팀은 어디인지, 정답 및 오답을 가장 많이 말한 사람은 누구인지, 가장 어려웠던 혹은 가장 쉬웠던 문제는 어떤 것인지 이야기를 나눈다.
2. 오늘의 활동에 대한 소감을 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up

- 돈 계산의 단위를 2가지 이상 사용한다.
- 지불방법을 혼합하여 활동을 조정한다.
- 총 예산에서 차감하여 계산하는 등 활동을 조정한다.

Down

- 돈 계산의 단위를 2가지 이내로 사용한다.
- 계산기, 휴대폰 등 보조기기를 활용하여 활동을 조정한다.

주의사항

- 게임의 승패에 너무 집착하지 않도록 주의한다.
- 계산의 오류로 인하여 실패 및 좌절감이 들지 않도록 주의한다.

인지 3

기억 자판기

목적

- 개인의 과거를 회상하고 기록하여 앞으로의 생활에 긍정적인 영향을 미치고 생활에 동기를 부여한다.
- 과거의 유쾌한 경험과 기억을 재생하는 활동으로 과거 긍정적인 자아상을 다시 한번 느껴보도록 한다.

도구 및 재료

- 두꺼운 도화지, 꾸미기재료, 붓펜, 풀, 가위
- 과거를 회상할 수 있는 매개체(과거사진, 물건, 음악 등), 다양한 색의 펜

기관의 상황에 따라 재료는 수정 가능하며, 이때 전개활동은 준비된 재료에 맞춰 운영함
대체활동 : 다이어리 만들기, 나의 동화책 만들기 등 기타 북아트 재료 등

장소 및 환경

- □자 형태, 또는 ○자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 본인의 인생에서 가장 중요하게 생각하는 것은 무엇인지, 그러한 것들에 영향을 끼친 것(사람, 환경, 위인 등)은 무엇인지 이야기를 나눈다.
4. 나와 익숙한 사람이나 물건, 장소, 희망 등 스스로 삶을 둘러보며 이야기를 나눈다.

5. 준비된 사진, 물건, 음악 등을 함께 공유하며 해당 주제에 대하여 이야기를 나눈다.
   - 나 : 이름, 생일, 성격, 고향 등
   - 좋아하는 것 : 가족(부모님, 자녀, 친구 등), 유명인사, 위인, 음식 등
   - 소중한 것 : 자녀, 집, 선물받은 물건 등
   - 좋아하는 장소 : 현재 사는 곳, 가보고 싶은 나라 등
   - 좋아하는 활동 : 여행, 요리, 청소, 등산, 산책 등
6. 자신이 생활하면서 공유하거나 기록하고 싶은 내용이 있는지 자유롭게 이야기를 나눈다.

전 개

1. 본인에게 중요한 것들을 기록해보는 ['나'의 나무만들기]활동에 대해 소개한다.
2. 사용되는 재료들을 참여자들에게 보여주며 재료의 이름과 용도를 설명한다.
3. 도화지에 ['나'의 나무]의 중심이 되는 나무의 모양을 그린다. 이때, 나무의 크기, 가지의 개수, 뿌리 여부 등은 개인이 정하여 그린다.
4. ['나'의 나무]의 중심이 된다고 생각되는 곳(뿌리, 기둥, 잎사귀 등)에 '나' 또는 본인의 사진을 붙인다.
5. 앞서 이야기 나누었던 것들(좋아하는 것, 소중한 것 등)을 종이(포스트잇)에 적는다.
6. 나의 인생에서 중요하다고 생각 되는 것들은 중심에, 나의 삶에 기억의 크기(혹은 즐거운 마음의 크기)에 맞춰 포스트 잇을 붙인다.
7. 종이를 붙인 뒤 나무를 꾸민다. 이때, 계절(4계절)이나 나무의 색 등은 개인이 정하도록 한다.

마 무 리

1. 본인의 나무와 그 안에 이야기를 소개한다.
2. 작품을 잘 만든 사람은 누구인지, 가장 기억에 남는 내용은 무엇인지 서로 이야기를 나눈다.
3. 만들면서 어려웠던 과정은 없었는지 이야기하고 나무에 적혀 있는 이야기를 되돌아보며 긍정적인 기억을 가질 수 있도록 격려한다.
4. 본인의 나무에서 가장 기억에 남는 사람에게 연락해보는 것(또는 가장 기억에 남는 장소에 다녀오는 것)에 대해서 설명하고 마무리한다.

활동 조정

Up

- 나의 나무 디자인을 개인별로 다르게 한다.
- 꾸미기 재료를 다양하게 준비한다.

Down

- 붓펜 사용이 어려운 경우 다른 필기도구를 사용하여 활동을 조정한다.
- 예시 문구를 준비하여 작성한다.
- 나무모양이 인쇄된 종이를 사용한다.

주의사항

- 자신의 과거에 대해서 이야기하기를 꺼려하는 경우 강요하는 듯한 느낌이 들지 않도록 주의한다.
- 슬프거나 부정적 자극이 되는 경험은 주의를 환기한다.

인지 4

자르고 오리고 붙이고!

목적

- 단체활동을 통해 협동심 및 상호작용을 훈련하고 완성된 작품을 통해 성취감을 제공한다.
- 모자이크 활동을 통해 소근육 훈련, 집중력을 훈련한다.

도구 및 재료

- 모자이크 도안, 풀, 가위, 꾸미기 재료(색종이, 플레이콘, 크레파스, 한지 등)

장소 및 환경

- ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. 한 나라를 대표하는 것에는 어떠한 것이 있는지, 우리나라를 대표하는 것은 무엇인지 이야기를 나눈다.
   - 국기, 국화, 국가, 대통령 등

전 개

1. 우리나라 또는 외국의 국경일에는 어떤 것이 있는지, 1월부터 12월 중 특별히 기억에 남는 달이 있는지 이유는 무엇인지 이야기를 나눈다.
2. 준비된 나라별 국기 중 원하는 것을 선택하고 모자이크를 진행한다.

협동 모자이크 하기
- 준비된 나라별 국기중에서 원하는 것을 선택한다.
- 도안에서 원하는 부분을 나눠서 가져간다.
- 꾸미기 재료 중 참여자 개별로 선택하여 도안을 꾸민다.
- 모든 참여자가 꾸미기가 완료되면 전체 그림 위에 도안을 맞춰 완성한다.

마 무 리

1. 가장 어려웠던 부분은 무엇인지 서로의 작품을 소개한다.
2. 작품을 어떻게 활용할 건지 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up
- 도안의 크기를 작게하여 활동을 진행한다.
- 꾸미기 재료의 종류를 늘려서 진행한다.

Down
- 도안의 크기를 크게 하여 활동을 진행한다.
- 실제 국기의 그림을 보면서 활동을 진행한다.
- 개인별 활동이 되도록 재료를 준비한다.

주의사항

• 모자이크 하고자 하는 부분의 의견이 다른 경우 다투지 않도록 주의한다.

인지 5

손 편한 폰 세상

목적

• 계절과 관련된 다양한 자연물 회상을 통해 현실인식훈련을 한다.

도구 및 재료

• 연필, 지우개, 종이, 테이프, 다양한 꽃 사진, 그립톡 만들기 KIT

장소 및 환경

• ㄷ자 형태로 책상 배치가 가능한 공간

내용

도 입

1. 지난 시간에 수행한 활동에 대해서 기억하고 있는지 이야기한다.
2. 가정에서 건강통장[하루하루] 활동을 수행했는지, 어려움은 없었는지 이야기한다.
3. '꽃말'에 대해서 알고 있는지, 좋아하는 꽃은 어떠한 것이 있는지, 나라를 대표하는 꽃은 어떠한 것이 있는지 이야기 나눈다.
   - 꽃말 : 꽃마다 특징에 따라 상징적인 의미를 부여하는 말
   - 국화 : 한 나라를 대표하는 꽃(대한민국 무궁화, 미국 장미 등)

전 개

1. 꽃은 다양한 상황에서 사용이 가능하며 가장 기억에 남는 꽃과 이유는 무엇인지 이야기를 나눈다.
   - 계절별 꽃(봄/여름/가을/겨울), 상황별 사용하는 꽃(축하/조문 등) 등
2. 주변에서 지금 볼 수 있는 꽃은 무엇인지, 가장 좋아하는 꽃이 있는지 관련된 추억이 있는지 이야기 한다.
3. 꽃을 활용한 생활속 물품에 대하여 이야기하고, 꽃을 활용한 그립톡을 만든다

그립톡 만들기
그립톡을 바닥에 테이프로 붙여 고정한다.
그립톡 위에 원하는 꽃 모양을 연필로 그린다.
꽃자개를 부착할 위치에 접착고팅제를 발라준다.
본인이 그린 꽃모양을 따라 자개조각을 붙인다.
접착코팅제를 조금씩 발라가며 그립톡을 꾸민다.
코팅제를 발라 굳힌다.

마 무 리

1. 가장 잘 만든 사람은 누구인지, 서로의 작품을 소개한다.
2. 작품을 어떻게 활용할 건지 이야기 나누고 마무리한다.

활동 조정

Up
- 다양한 모양, 크기의 그립톡을 준비한다.
- 다양한 색상의 자개 등 꾸미기 재료를 늘린다.

Down
- 그립톡의 크기를 크게 준비한다.
- 꽃모양의 자개 등 꾸미기 재료를 단순화 한다.

주의사항

- 자개가 부서지지 않도록 주의한다.
- 접착제, 코팅제 사용시 환기를 통해 관리한다.

경기도 치매예방 및 인지건강 프로젝트

튼튼교실 건강통장

부록 튼튼교실 건강통장 [기본편]

소개

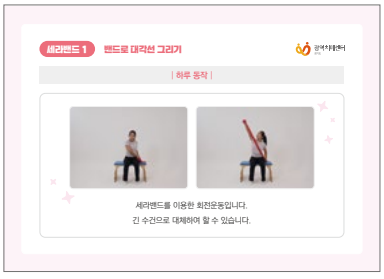
매일의 정해진 [하루활동] 운동과 [하루걷기] 활동을 스스로 점검하는 것을 통해 습관화하는 것을 목적으로 매 회 프로그램 종료 시 또는 시작 전에 확인하는 시간으로 활용한다.

구성 및 사용안내

• 통장가입

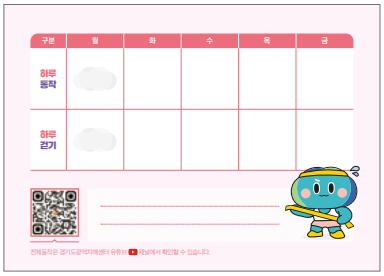
- 약정기간 : 프로그램 총 회기 기록
- 개설일 : 프로그램 시작일
- 개설지점 : 프로그램 주관 치매안심센터

• 하루활동



- [몸튼튼교실] 중 난이도 중하의 동작으로 구성된 [기본편]으로 매주 제시된 동작을 1주일간 수행하도록 동작을 교육하고 수행내역을 표기할 수 있도록 안내한다.

• 하루걷기



- 1주일간 매일매일 스스로 정한 걷기 양을 실천하고, 수행하였을 때 스티커를 붙일 수 있도록 안내한다.

참고문헌

단행본

건강하고 즐거운 스텝박스 레시피. 주종민. 2021. 도서출판 책과 나무: 서울
궁극의 스트레칭. 나카무라 가쿠코 지음. 최서희 옮김. 2017. 도서출판 비타북스
중앙치매센터. (2019). 2018 중앙치매센터 연차보고서, 경기도: 중앙치매센터.

국내논문

김남익(2017), “노인 여성들의 걷기 명상 프로그램이 자율신경계 및 치매 위험 인자에 미치는 영향”, 한국발육발달학회지, 25(1): 15-23.
김대건. (2016). 경도인지장애 어르신을 위한 인지학습 프로그램의 효과성 연구. 인지발달중재학회, 7(1), 107-128.
김도은. (2017). 코어운동이 여성노인의 체력, 척추심부근, 하지근기능 및 보행 변화에 미치는 영향. 조선대학교 대학원, 박사학위논문
김우경, 김형빈. (2018). 치매국가책임제 시행에 따른 제공기관의 역할 제고 방안: 치매안심센터 중심으로. (사)한국지방정부학회 추계학술대회 발표논문집. 247-269.
김정은, 홍익표. (2021). 치매 환자의 우울을 개선하기 위한 비약물 프로그램에 관한 문헌고찰. 대한작업치료학회, 29(4). 23-34.
민혜지. (2013). 한국 치매 예방프로그램의 효과성에 관한 메타분석. 숙명여자대학교 대학원. 석사하위 논문.
민혜원, 박희연. (2016). 치매 예방통합프로그램 활성화 방안에 관한 연구.
민혜지, 장진경. (2020). 한국 신체활동 치매 예방 프로그램의 효과성에 관한 메타분석: ICF를 기반으로
박영아. (2016). 리듬운동이 여성노인의 신체기능과 인지기능 인자에 미치는 영향. 전남대학교 대학원. 박사학위논문.
박성욱. 2017. 유형에 따른 발목 균형 운동과제를 포함한 이중관제훈련이 노인들의 균형과 하지 근활성도에 미치는 영향, 대구한의대학교 대학원 석사학위 논문.
송채훈, 김관호. (2022). 어깨 안정화 운동이 노인의 어깨 통증 및 어깨 관절가동범위에 미치는 영향. 한국발육발달학회, 30(1), 109-116. DOI : 10.34284/KJGD.2022.02.30.1.109
이강옥. (2009), “고령 여성들의 신체자극 운동과 걷기 프로그램 병행이 신체조성, 우울증 및치매 위험 인자에 미치는 영향”, 한국체육과학회지, 18(2): 1011-1026.
이동우, 성수정. (2018). 대한민국 국가치매관리 종합대책; 1차에서 3차까지.
이주현. (2020). 12주간 스텝박스와 탄력밴드를 이용한 복합운동이 노인 여성의 신체조성, 혈압 및 혈액변인에 미치는 영향. 가천대학교 일반대학원. 석사학위논문.
전병재(1974),「자아개념 측정가능성에 관한 연구」,『연세농촌』, 11(1), 107-130

장숙희. (2007). 치매 예방프로그램의 효과에 관한 연구. 조선대학교, 박사학위논문.

조비룡. (2003). 노인의 신체 기능 평가. 가정의학회지, 24, 689~695.

함민주, (2020). 치매 환자를 위한 근거 중심의 비약물 실무 가이드라인 개발, 건양대학교, 박사학위 논문.

최재원, 천명업, 강성구. (2017). 노인의 사회인구학적 특성과 신체 활동 유형에 따른 인지기능, 우울 및 삶의 질. 한국융합학회, 8(12), 431-444.

국외논문

Arbesman, M., & Mosley, L. J. (2012). Systematic review of occupation-and activity-based health management and maintenance interventions for community-dwelling older adults. American journal of occupational therapy, 66(3), 277-283.

Chang M, Jonsson PV, Snaedal J, Bjornsson S, Saczynski JS, et al. The effect of midlife physical activity on cognitive function amongolder adults: AGES—Reykjavik Study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010; 65(12):1369-74.

Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C. P., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., & Azen, S. P. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomized Controlled Trial. Journal of epidemiology and community health, 66(9), 782-790

Gates, N. F., Singh, M. A., Sachdev, P. S., & M. Valenzuela(2013), "The effect of exercise training on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A meta-analysis of randomized controlled trials", Am J Geriatric Psychiatry, 21(11): 1086-1097, 〈10.1097/JGP.0b013e31826577c5〉.

Ge, S., Zhu, Z., Wu, B., & McConnell, E. S. (2018). Technology-based cognitive training and rehabilitation interventions for individuals with mild cognitive impairment: A systematic review. BMC Geriatrics, 18(1), 213. doi:10.1 186/s12877-018-0893-1

Ham, M. J., Lee, J. S., & Yoo, D. H. (2019). Analysis of major factors of cognitive function and instrumental activities of daily living performance of the patient with dementia affecting caregiver burden. Korean Journal of Occupational Therapy, 27(3), 133-144. doi:10.14519/kjot.2019.27. 3.10

Hamer M, Chida Y. Physical activity and risk of neurodegenerative disease:a systematic review of prospective evidence. Psychol Med. 2009;39(1):3-11.

Heo, W. G. (2017). A study on the participation in social activities of the elderly and the developmental trajectories of depression. Social Science Research Review, 33(2), 183-206.

Iuliano, E., Cagno, A., Cristofano, A., Angiolillo, A., D'Aversa, R., Ciccotelli, S., Corbi, G., Fiorilli, G., Calcagno, G., & Di Costanzo, A.(2019). Physical exercise for prevention of dementia(EPD) study: background, design and methods. BMC Public Health, 19, 695.

Jung, B. J. & Choi, Y. J. (2019). Effects of a Short-term Multimodal Group Intervention Program on Cognitive Function and Depression of the Elderly. Therapeutic Science for Rehabilitation, 8(3), 57-68.

Kang, H. S., & Kim, K. J. (2000). The correlation between depression and physical health among the aged. Journal Korean Public Health Association, 26(4), 451-459.

Kielhofner G. Conceptual Foundations of Occupational Therapy. Philadelphia, FA Davis Co, 1992.

Kok, R. M., &Reynolds, C. F. (2017). Management of depression in older adults: A review. Journal of American medical Association, 317(20), 2114-2122. doi:10.1001/ jama. 2017.5706

Lamb, S. E., Sheehan, B., Atherton, N., Nichols, V., Collins, H., Mistry, D., Dosanjh, S., Slowther, M. A., Khan, I., Petrou, S., & Lall, R.(2018). Dementia and physical activity(DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: Randomised controlled trial. BMJ, 361, 1-11.

Lee, H. J., Jang, J., Choi, D. W., Chae, W., Park, E. C., & Jang, S. I. (2020).. Association between change in lifestyle and cognitive functions among elderly Koreans: findings from the Korean longitudinal study of aging (2006-2016). BMC Geriatrics, 20, 317. doi.org/10.1186/s12877-0 20-01693-7

Mahoney, E., Volicer, L., & Hurley, A. (2000). Management of challenging behaviors in dementia. Baltimore, MD: Health Professions Press.

National Collaborating Centre for Mental Health. (2007). Dementia: A NICE-SCIE guideline on supporting people with dementia and their carers in health and social care. Retrieved from https://www.scie.org.uk/publications/misc/dementia/ dementia-full guideline.pdf

Nurse, M. A., & Nigg, B. M. (2001). The effect of changes in foot sensation on plantar pressure and muscle activity. Clinical Biomechanics, 16(9), 719-727.

Park, M. J. (2011). The cognition, balance, and quality of life in the elderly. Journal of Korean Biological Nursing Science, 13(2), 185-192.

Regier, N. G., Hodgson, N. A., & Gitlin, L. N. (2017). Characteristics of Activities for Persons With Dementia at the Mild, Moderate, and Severe Stages. The Gerontologist, 57(5), 987-997. doi:10.1093/geront/gnw133

Reijnders, J., van Heugten, C., & van Boxtel, M. (2013). Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review. Ageing Research Reviews, 12(1), 263-275. doi:10.10 16/j.arr.2012.07.003

Riccio, C. M., Nelson, D. L., & Bush, M. A. (1990). Adding purpose to the repetitive exercise of elderly women. American Journal of Occupational Therapy, 44,714-719.

Rojas, G. J., Villar, V., Iturry, M., Harris, P., Serrano, C. M., Herrera, J. A., & Allegri, R. F. (2013). Efficacy of a cognitive intervention program in patients with mild cognitive

impairment. International Psychogeriatrics, 25(5), 825-831.

Seoul National University Bundang Hospital, (2009). Cognitive rehabilitation project, Seoul: Gunja publishers.

Shin, S. J., Lee, J. S., Kim, S. K., & Jeon, B. J. (2013). The effect of a group occupational therapy on cognitive function and depression for mild dementia patients in a community. Journal of Korean Society of Occupational Therapy, 21(3), 45-60.

Statistical Korea. (2021). Statistics for the Elderly. Retrieved from https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board?bmode=read&aS eq=403253

Teixeira, C. V. L., Gobbi, L. T. B., Corazza, D. I., Stella, F., Costa, J. L. R., & Gobbi, S. (2012). Non- pharmacological interventions on cognitive functions in older people with mild cognitive impairment (MCI). Archives of gerontology and geriatrics, 54(1), 175-180.

Toombs, K. (1992). The meaning of illness: A phenomenological account of the different perspectives of physician and patient. Boston: Kluwer Academic.

Toots, A., Littbrand, H., Lindel, N., Wiklund, R., Holmberg, H., Nordstr, P., Lundin-Olsson, L., Gustafson, Y., & Rosendahl, E.(2016). Effects of a high-Intensity functional exercise program on dependence in activities of daily living and balance in older adults with dementia. JAGS, 64(1), 55-64.

Um HS, Kang EB, Koo JH, Kim HT, Lee J, et al. Treadmill exercise represses neuronal cell death in an aged transgenic mousemodel of Alzheimer's disease. Neurosci Res. 2011;69(2):161-73.

Yaffe, K., & Hoang, T. (2013). Nonpharmacologic treatment and prevention strategies for dementia. American Academy of Neurology, 19(2), 372-381.

⊕ 기타

김상은. (2021. 12. 23). 경도인지장애, 치매이환 늦출 마지막 '골든타임' 놓치지 말아야. 약업신문.https://www.yakup.com/news/index.html?mode=view&cat=14&nid=264452.

변화의 중심
기회의 경기

광역치매센터
경기도

비매품/무료
93510
9 791186 394762
ISBN 979-11-86394-76-2