

발행번호

2021-12-70

2021 전라북도광역치매센터 사업연구보고서

개별학습용 인지훈련 프로그램
‘기억작공’ 시범운영
및 효과 보고



[연구진]

| | | |
|------|-----|---------------------------------------|
| 책임연구 | 정운진 | 전라북도광역치매센터장 전라북도마음사랑병원 정신건강의학과 전문의 |
| 공동연구 | 신명옥 | 전라북도광역치매센터 사무국장 |
| | 김솔이 | 전라북도광역치매센터 작업치료사 |
| | 김다운 | 전라북도광역치매센터 작업치료사 |

제 1장 서론

| | |
|---------------------|----|
| 1. 사업 배경과 필요성 | 09 |
| 2. 사업 목적 | 15 |
| 3. 사업 의의 | 15 |

제 2장 사업방법

| | |
|----------------|----|
| 1. 사업 설계 | 19 |
| 2. 사업 내용 | 20 |
| 3. 평가도구 | 26 |
| 4. 자료분석 | 28 |

제 3장 사업결과

| | |
|---------------|----|
| 1. 운영결과 | 31 |
| 2. 연구결과 | 39 |

제 4장 결론 및 제언

| | |
|-------------|----|
| 1. 결론 | 51 |
| 2. 제언 | 53 |

제 5장 참고문헌

| | |
|------------|----|
| 참고문헌 | 55 |
|------------|----|

제 6장 부록

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. 설문지 | 63 |
| 2. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영현황 | 84 |

표 목차

| | |
|---|----|
| 표 1. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영 구성 | 22 |
| 표 2. 기관별 '기억짜꿍' 운영현황 및 참여인원 | 32 |
| 표 3. '기억짜꿍' 운영인력 구성 | 33 |
| 표 4. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영자 교육 일정 | 34 |
| 표 5. 만족도 빈도분석 | 35 |
| 표 6. 인구사회학적 특성 - 성별 | 40 |
| 표 7. 인구사회학적 특성 - 나이 | 40 |
| 표 8. 인구사회학적 특성 - 학력 | 41 |
| 표 9. 인구사회학적 특성 - 읽기 | 42 |
| 표 10. 인구사회학적 특성 - 쓰기 | 42 |
| 표 11. 인구사회학적 특성 - 동거 형태 | 43 |
| 표 12. 인구사회학적 특성 - 음주 여부 | 43 |
| 표 13. 인구사회학적 특성 - 흡연 여부 | 44 |
| 표 14. 인구사회학적 특성 - 보유 질환 | 45 |
| 표 15. 인지선별검사 전·후 차이 | 46 |
| 표 16. 자기효능감 척도 전·후 차이 | 47 |
| 표 17. 우울척도 전·후 차이 | 47 |

그림 목차

| | |
|------------------------------------|----|
| 그림 1. 고령인구, 1960~2067년 | 09 |
| 그림 2. 전북 및 전북 고령인구 비율 | 10 |
| 그림 3. 전국 치매유병률 비율 | 11 |
| 그림 4. 전라북도 치매유병률 | 12 |
| 그림 5. 사업추진 절차 | 19 |
| 그림 6. 사업추진 과정 | 21 |
| 그림 7. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' | 24 |

| | |
|--|----|
| 그림 8. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 활용가이드 | 25 |
| 그림 9. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영자 교육 모습 | 34 |
| 그림 10. 프로그램 전반적 만족도 | 36 |
| 그림 11. 치매예방 도움 정도 | 36 |
| 그림 12. 프로그램 재참여 의사 | 36 |
| 그림 13. 프로그램 진행 시간 만족도 | 36 |
| 그림 14. 문제 난이도 적절성 | 36 |
| 그림 15. 개인 사용 적절성 | 36 |
| 그림 16. 구성 및 내용 만족도 | 38 |
| 그림 17. 회기별 분량 적절 | 38 |
| 그림 18. 프로그램 난이도 적절 | 38 |
| 그림 19. 치매예방 및 인지기능 강화 | 38 |
| 그림 20. 주변에게 추천 의향 | 38 |
| 그림 21. 프로그램 재 활용 의견 | 38 |
| 그림 22. 인구사회학적 특성 - 성별 | 40 |
| 그림 23. 인구사회학적 특성 - 나이 | 41 |
| 그림 24. 인구사회학적 특성 - 학력 | 41 |
| 그림 25. 인구사회학적 특성 - 읽기 | 42 |
| 그림 26. 인구사회학적 특성 - 쓰기 | 42 |
| 그림 27. 인구사회학적 특성 - 동거형태 | 43 |
| 그림 28. 인구사회학적 특성 - 음주 여부 | 44 |
| 그림 29. 인구사회학적 특성 - 흡연 여부 | 44 |
| 그림 30. 인구사회학적 특성 - 보유 질환 | 45 |
| 그림 31. 인구사회학적 특성 - 보유 질환 종류 | 45 |
| 그림 32. 인지선별검사 총점 전·후 차이 | 46 |
| 그림 33. 자기효능감 척도 전·후 차이 | 47 |
| 그림 34. 우울척도 전·후 차이 | 47 |

CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 시범운영 및 효과 보고

제 1장 서론

1. 사업 배경과 필요성
2. 사업 목적
3. 사업 의의

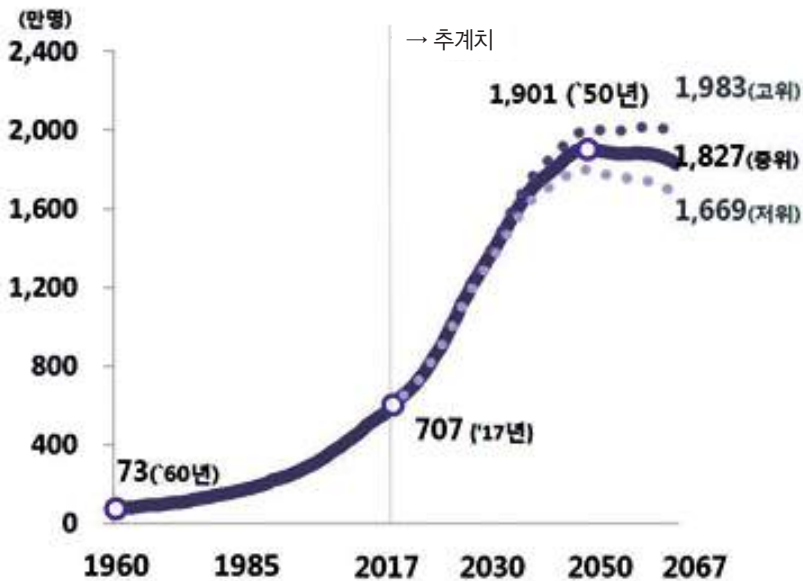


1. 사업 배경 및 필요성

1) 인구 고령화

현재 세계 각국은 생활 수준의 향상과 의학의 발달로 인해 평균 수명이 연장됨에 따라 급격한 인구 고령화가 진행되고 있다. 우리나라의 경우 65세 이상 고령인구는 2017년 707만 명, 2025년에 1,000만 명이 넘어설 것으로 예상되고 있는데 이는 전체 인구 비율에 20.3%를 차지하는 것으로, 초고령사회로의 진입을 의미한다(통계청, 2019).

[그림1. 고령인구]



출처: 통계청. 장래인구특별추계, 2019

2020년 고령인구의 비율을 보면, 전국 평균은 15.7%이고, 그중 전라북도의 고령인구 비율은 20.6%로 평균보다 높음을 알 수 있다. 2047년도에 이르러서는 전라북도의 노인인구 비율이 43.9%를 넘어서면서 도민의 반 정도가 노인이 될 것으로 추정되고 있다(통계청, 2019).

[그림2. 전국 및 전북 고령인구 비율]



출처: 통계청. 장래인구특별추계. 2019

급속한 노인층의 증가는 노인 개인의 문제뿐만 아니라 생산성 저하, 경제적 빈곤, 건강의 악화, 역할 상실 등의 문제를 야기하게 된다(Kim & Yoon, 2007; Moon et al., 2017). 초고령사회에 진입할수록 이 문제들은 더 크게 대두될 것이다(Jeon, Shin, & Kim, 2017). 때문에, 고령층의 성공적인 노화를 위해서는 정신적 건강, 사회적 건강, 신체적 건강 등의 적극적 중재가 매우 중요하다(Rowe & Kahn, 1997).

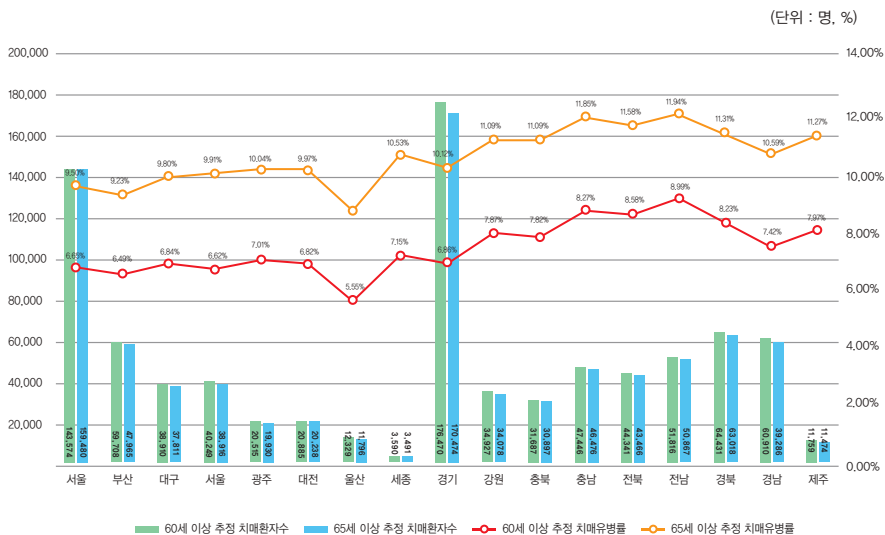
2) 노인성 질환의 증가

고령의 신체적 문제는 노화로 인한 골밀도 감소, 장기 기능 저하, 근력 감소 등을 통한 운동능력이 감퇴가 있다. 이처럼 신체기능의 부정적 영향뿐만 아니라, 동시에 감각, 지각, 기억, 지능과 같은 정신적, 정서적 변화도 함께 일어난다(Moon & Nam, 2001). 이러한 변화로 인해 인지기능이나 고위 정신기능 등 다른 측면에서도 문제점이 나타날 가능성이 급속히 높아지며, 이러한 장애들은 우울과 불안의 증가로 주위로부터 돌봄을 요구하게 된다. 우울은 그 사람의 일상생활을 방해하는 요인으로 삶의 질을 저하하고 나아가 사망까지 이르게 할 수 있다(Han, Song, & Lim, 2013).

특히 인지(Cognition)는, 지식(Knowledge)을 저장하거나 만들고 조작하는 전 과정을 이르는 말로, 60세 이상의 노인 중 약 60%가 기억 문제를 호소한다고 알려져 있다(Yeon & Kim, 2002) Schofield, Jacobs, Marder, Sano & Stem, 1997). 여러 문제로 인해 홀로서기가 어려워지면, 인간의 사고, 동기, 행위를 결정하는 자기효능감 또한 떨어지게 되고 이는 노인의 삶에 부정적 영향을 미친다(김은성, 2020)

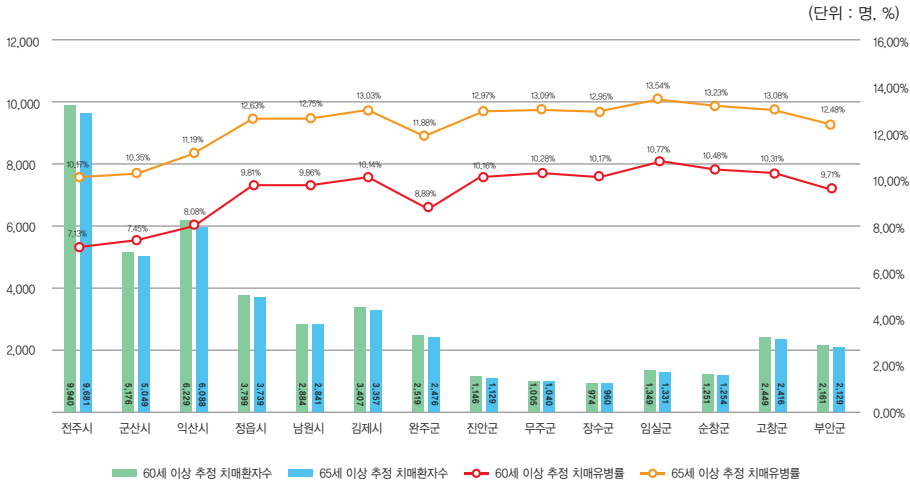
고령화에 따른 노인의 증가는 만성 노인성 질환의 증가를 초래하며, 그중에서도 치매는 개인은 물론 가정이나 사회적으로 많은 문제를 야기하고 있는 대표적 노인성 질환이다. 2020년도 전국 추정치매환자수를 살펴보면, 65세 이상 노인인구 중 약 84만 명을 치매환자로 추정하고 있으며, 추정치매유병률은 10.3%에 이른다. 전라북도의 경우 추정치매환자수는 약 4만 4천 명이고, 추정치매유병률은 11.6%로 전국에서 3번째로 높은 지역이다. 65세 이상 치매 유병률은 전라북도 14개 모든 시군에서 10%를 넘어선 것으로 나타났다. 특히 2030년 이후에는 베이비부머 세대의 노령화로 치매유병률 증가폭이 더 커질 것으로 전망되어, 이에 따른 치매관리 사업 확대를 위한 노인 정책과 치매관리정책의 적극적 추진이 중요해 지고 있다.

[그림3. 전국 치매유병률]



출처: 중앙치매센터, 치매오늘은, 2021

[그림4. 전라북도 치매유병률]



출처: 중앙치매센터, 치매오늘은, 2021

3) 치매와 경도인지장애

치매란 점차 인지능력이 저하되는 것으로, 의식의 장애 없이 기억력, 주의력, 및 지남력과 같은 인지기능의 장애를 일으키는 질환이다(Frisoni, Padovani & Wahlund, 2004). 또한 경도인지장애(Mild Cognitive Impairment, MCI)는 치매 전구증상기(prodromal stage)로 정상적 노화와 초기 치매 사이에 나타나는 인지 단계이다(Ryu, 2011).

경도인지장애 노인은 초기에 경미한 언어장애, 지남력장애, 단기 기억력장애, 집중력 저하가 나타나게 되고, 시간이 지나면서 점차 악화되어 결국 스스로 일상생활활동을 수행하는데 큰 지장을 초래하게 된다(Cummings et al., 1998). 따라서 치매는 증상이 나타나기 전 표준화된 평가도구를 통해 초기에 증상을 발견하여 질병을 관리하는 것이 가장 중요하며 이를 위해 인지기능 향상을 위한 인지 강화 훈련을 포함한 비약물 치료에 참여시켜 치매 증상의 개선과 일상생활활동 능력을 유지하여야 한다(Choi, Back & Lee, 1990).

Devanand 등(2000)은 77명의 경도인지장애 노인에 관한 연구에서 매년 12.3%가 알츠하이머병으로 진행된다고 하였다. 또한, Teng 등(2007)은 경도인지장애 노인 51명을 연구한 결과 12명이 2년 후에 23.5%가 알츠하이머병으로 전환된다고 하였다. 이 결과들은 정상 노인에게서의 경도인지장애나 알츠하이머병의 발병률이 1~2%인 것을 비교했을 때 상당히 높은 비율이다.

이런 연구 결과들을 바탕으로 인지기능이 정상 수준인 일반 노인이 경도인지장애로 진행되는 단계뿐만 아니라, 경도인지장애 노인이 치매로 진행되는 단계의 과정을 지연할 수 있는 다양한 접근이 필요함을 알 수 있다.

4) 비약물 치료의 중요성

인지기능장애가 생기는 치매 환자들의 경우, 조기발견 및 치료에 대한 중요성이 부각됨에 따라 이들의 인지기능 유지 및 증진을 위한 인지 중재에 대한 관심이 커지고 있다. 임상에서는 일반적으로 치매환자들에게 적용되는 인지중재 치료로 인지 또는 학습훈련(Cognitive or academic exercise), 약물치료, 정신행동치료, 작업치료, 보상기법훈련, 외부보조장비(External aids)의 사용, 의사소통훈련, 물리치료, 유산소 운동 등과 같은 다양한 중재 기법을 주로 사용하고 있으며 그 외에도 미술치료, 음악치료, 영양요법, 영성(Spirituality) 치료와 같은 다양한 대체요법 등으로도 치료하고 있다(kong, 2009).

이러한 인지훈련은 반복과정을 통해 일상생활에 일반화될 수 있으며, 약물 중재와 함께 제공될 경우 효과를 극대화할 수 있다(Bahar-Fuchs, Clare, & Wods, 2013). 선행연구에 의하면 노인의 치매예방행위에 영향을 미치는 요인으로 치매 지식, 자기효능감과 우울 정도가 치매예방행위의 이행에 유의한 요인으로 나타났다. 즉 치매 지식과 자기효능감이 높고, 우울 정도가 낮을수록 치매예방행위의 이행 정도가 증가하는 것으로 나타났다(Ko & Shin, 2013). 또한 치매에 관한 지식 정도가 높을수록 건강증진행위가 높으며 자기효능감이 높을수록 건강증진행위도 높은 것으로 나타났다(Lee, 2011; Kang & Kim, 2009).

그중 지필형 훈련 형태의 워크북은 다양한 인지 영역을 포함한 형태의 학습 프로그램으로 경제적이고 거부감이 적다는 장점이 있어 임상뿐만 아니라 가정에서도 쉽게 활용이 가능한 프로그램이다(Hofman, Benet, Koh, & McKena, 2011). 워크북 중재 관련 선행연구를 살펴보면, 시설에 입소한 치매환자를 대상으로 워크북을 적용하여 인지기능 및 우울에 유의한 효과가 증명되었고, 경도인지장애 노인에게 학습지를 적용하여 인지기능과 삶의 질에 유의한 향상이 있었다고 말하고 있다(Kawashima et, al., 2015, Choi, & Kim, 2017).

5) 개별학습용 인지훈련 프로그램 개발 및 보급

전라북도광역치매센터는 도내 치매예방 및 관리를 위해서 2015년 ‘뇌운동프로그램 인지훈련매뉴얼’ 과 2017년 인지훈련프로그램 ‘두뇌넉넉’ 을 개발하여 지속 보급하고 있으나 기관을 중심으로 활용되었고 최근 코로나-19 감염증 상황의 지속으로 기관중심의 프로그램 운영이 어려워지면서 치매관리 사각지대 발생 문제가 대두되었다.

이에 대상자 사용 범위를 확대하여 집단프로그램 운영이 어려운 상황에서도 용이하게 활용될 수 있는 새로운 형태의 인지훈련 프로그램 개발의 필요성이 대두되었다. 또한, 기존 보급된 프로그램의 난이도가 한정되어 있어 다양한 인지군에게 적용할 수 없고, 글씨 크기가 작아 어르신들이 보기 어렵다는 등의 피드백을 받았다.

이에 전라북도광역치매센터는 문해자·비문해자, 치매고위험군, 치매 증증도 등 다양한 기준에 따라 대상자를 세분화하여 맞춤형 관리 및 가정학습이 이루어질 수 있도록 휴대가 간편한 학습지 형태의 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 을 개발·보급하였으며, 향후 확대·보급을 위한 근거 기반을 마련하고자 시범운영을 추진하였다.

2. 사업 목적

본 사업의 목적은 대상자 수준별 인지기능 유지 및 강화를 위한 개별학습용 인지훈련 프로그램 개발 및 시범운영으로 도민의 선제적 치매관리에 기여하고, 전문가 자문을 바탕으로 인지영역, 난이도, 대상자 적합성 여부 등을 확인하고 실제 대상자군에 적용 및 효과성 검증을 통해 근거기반 인지훈련 프로그램 제공하는 것이다.

3. 사업 의의

본 사업은 다음과 같은 의의를 두고 있다.

첫째, 맞춤형 1:1 관리와 가정학습이 가능한 학습지 형태의 프로그램 보급으로 대상자를 관리하여 인지기능 유지 및 강화하고 치매를 관리하는 기능을 수행함으로써 치매 유병률 감소를 목표로 하는데 큰 의의가 있다.

둘째, 근거기반의 프로그램이 지속적으로 활용될 수 있는 환경을 조성하고 비약물치료의 분야를 활성화하여 대상자에게 효과적으로 적용할 수 있는 프로그램의 확산과 프로그램에 대한 질 관리를 용이하게 할 수 있다는 점이다.

셋째, 본 프로그램 참여를 통해 인지기능 유지 및 강화 뿐만 아니라 정서적 부분에 긍정적인 영향을 주어 심리적 부분에서도 도움을 받을 수 있을 것이라 기대한다.

CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 시범운영 및 효과 보고

제 2장 사업방법

1. 사업 설계
2. 사업 내용
3. 평가도구
4. 자료 분석



1. 사업 설계

1) 사업의 개념

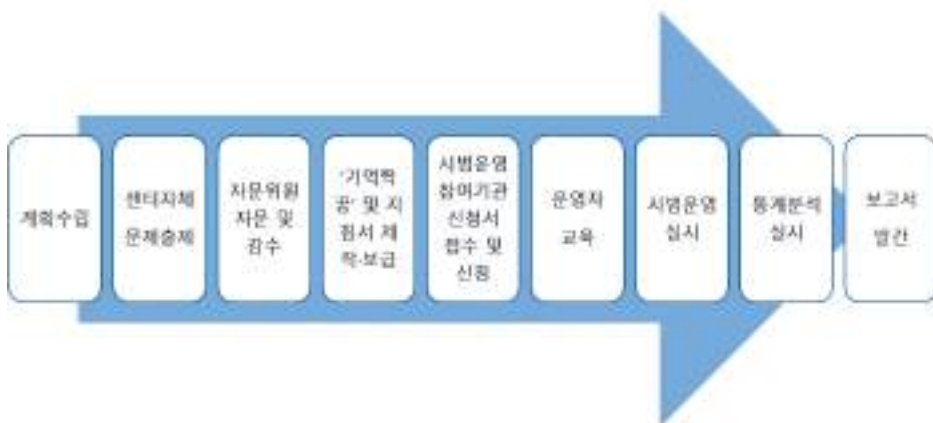
본 사업의 목적은 전라북도광역치매센터에서 개발한 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’을 표준화하여 적용함으로써 고령노인의 치매를 예방하고 노인에게 빈번하게 나타는 인지기능 저하, 우울감, 자기효능감 저하 등에 대한 효과성을 알아보는 것에 있다. 또한, 사업의 효과 검증을 위해 사업 참여에 동의한 대상자에게 프로그램 참여 전 평가와 프로그램 참여 후 평가를 실시하였다.

센터는 ‘기억짜꿍’의 체계적이고 효과적인 운영에 도움을 주고자 운영자 교육을 실시 하였으며 운영 종료 후에는 참여자와 운영자를 대상으로 만족도 조사를 실시하였다.

2) 사업 추진 절차

사업 추진 절차는 <그림 5>와 같다.

[그림 5. 사업 추진 절차]



2. 사업 내용

1) 사업 대상

치매안심센터에 등록된 인지강화교실 참여자 중 사업에 참여를 원하며, 사업 및 연구참여에 동의한 대상자를 중심으로 대상자 선정기준과 제외기준을 적용하여 대상자를 선정하였다.

(1) 선정기준

- 60세 이상인자
- 문해자, 비문해자 포함
- 프로그램에 대한 설명을 듣고 참여에 스스로 동의한 자

(2) 제외기준

- 심각한 정신 질환(조현병, 양극성 장애 등 질환의 급성기 증상)으로 인해 집단 활동 참여가 어려운 자
- 그룹활동을 할 수 없는 신체가 불편한 자(거동이 힘든 대상, 청력 및 시력 저하 등)

2) 사업 기간 및 추진 일정

사업은 2021년 1월부터 12월까지 총 10개월에 걸쳐 진행하였다. '21년 1월에 사업을 계획하였고, 8월까지 프로그램에 들어갈 학습지와 지침서를 개발하여 배포하였다.

8월 배포 전에는 시범운영 사업 수행기관 신청을 공모하여 치매안심센터 총 5기관을 선정하였다. 시범운영 사업 수행기관의 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜궁' 운영자를 대상으로 사업 설명과 프로그램에 대한 운영자 교육을 시작으로 9월부터 11월까지 8회기 이상 프로그램을 운영하였다. '기억짜궁' 시범운영 종료 이후에는 참여자의 사전·사후 평가지와 운영결과를 바탕으로 시범운영에 대한 효과성을 분석하였다.

더불어 사업의 보완 및 개선을 위하여서 시범운영 운영자 만족도 조사를 실시하여 현장 운영 경험 및 개선 의견 등을 수렴을 거쳐 사업수행을 마무리하였다. 이를 바탕으로 향후 지역 내 확대보급을 위한 근거를 마련하고자 하였다. 추진과정 및 일정은 <그림 6>와 같다.

[그림 6. 사업 추진과정]

| 일정 | 주요사항 | 진행기관 | 세부사항 |
|----------|---------------------------------|------------|---|
| 1월 ~ 8월 | 프로그램 개발 | 전라북도광역치매센터 | - 프로그램 및 활용가이드 개발·제작 - 외부전문가 자문 실시 |
| 8월 | ‘기억짜꿍’ 배포 시범운영기관신청 운영자 교육 | 전라북도광역치매센터 | - 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 배포 - 시범운영 참여기관 신청·접수 - 시범운영 운영자 교육 실시 |
| 9월 ~ 11월 | 시범운영 실시 | 치매안심센터 | - 참여 대상자 모집 - 실행계획에 근거한 운영실시 |
| 12월 | ‘기억짜꿍’ 운영 결과 분석 | 전라북도광역치매센터 | - ‘기억짜꿍’ 프로그램 확대 보급을 위한 근거 기반 마련 |

3) 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’

(1) ‘기억짜꿍’ 개발 과정

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’은 전북광역치매센터와 5개 시군 치매안심센터가 공동으로 실시한 2021년 지역특화사업이다. ‘기억짜꿍’은 대상자에 따라 난이도를 세분화하여 맞춤형 1:1 관리 및 가정학습이 이루어질 수 있도록 개발하는 것이 목적이었다. ‘기억짜꿍’의 개발과정은 다음과 같다.

첫 번째 단계로 전라북도광역치매센터 내 센터장(정신건강의학과 전문의)을 포함한 전문인력(간호사, 작업치료사, 임상심리사, 사회복지사) 총 9인으로 구성된 개발팀을 조직하여 프로그램의 개발 범위, 프로그램 내용 구성, 회기 분량 등을 논의하였다.

‘기억짜꿍’은 문해자뿐만 아니라 비문해자도 활용할 수 있고, 난이도를 세분화하여 정상 노인을 비롯해 치매 예방에 관심 있는 노인, 치매 고위험군과 경도인지장애 노인까지 수준별로 다양하게 활용할 수 있도록 구성하였다. 내용으로는 치매로 인해 어려움을 겪을 수 있는 일상생활의 과제들을 지남력, 주의집중력, 기억력, 시지각능력, 시공간능력, 계산력, 문제해결력으로 나누었고, 단계적으로 쉬운 것부터 점차 어렵고 복잡한 문제 유형을 개발하여 선정하였다. 문항을 선정한 후에는 개발팀 회의를 통해 문항별로 난이도를 조정하였으며 외부 전문가 자문을 통해 문제 오류 및 유형을 수정하였다. 최종적으로 구성된 프로그램 내용을 개발팀에서 검토하고 일부 내용에 대한 난이도와 내용을 재수정하여 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’을 완성하였다. 프로그램 개발은 2021년 1월부터 8월까지 총 8개월 동안 진행되었다.

(2) ‘기억짜꿍’구성

- 운영 구성

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’의 운영 구성은 아래 [표 1]과 같다.

[표 1. 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영 구성]

| | | |
|------------------|--|---|
| 프로그램 참여 구성 | 사전 평가 (1회) | <ul style="list-style-type: none"> - ‘기억짜꿍’참여 동의서 - 일반적 특성 - 인지선별검사 (Cognitive Impairment Screening Test: CIST) - 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale; SES) - 한국판 노인 우울 척도 단축형(Short Form of Geriatric Depression Scale Korean Version; SGDS-K) |
| | 집단 프로그램 (8회기 이상) | <ul style="list-style-type: none"> 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ - 하루 2시간 이내 주 1~2회 8회기 이상 운영 (센터 및 진행자의 상황에 따라 조율 가능) |
| | 사후 평가 (1회) | <ul style="list-style-type: none"> - 참여자 프로그램 만족도 평가 - 인지선별검사 (Cognitive Impairment Screening Test: CIST) - 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale; SES) - 한국판 노인 우울 척도 단축형(Short Form of Geriatric Depression Scale Korean Version; SGDS-K) - 프로그램 운영자 만족도 평가 |
| 운영 방법 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 각 회기(80분 내외) 2. 도입(20분) : 자기 소개 및 인사, 신체 화동(치매예방체조) 3. ‘기억짜꿍’활동(50분) : 1주(week)당, 7문항 내외 인지훈련 활동 4. 종결(10분) : 활동에 대한 소감 말하기, 차 주(week) 내용 안내 | |
| 운영 결과 | <ul style="list-style-type: none"> 일지 및 결과 정리 - 회기별 운영일지 - 운영결과 | |

- ‘기억짜꿍’ 활용을 위한 지원 책자

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’을 실제로 현장에서 적용하기 위해서는 활동교재와 정답 및 준비물이 필요하다. ‘기억짜꿍’은 비문해자, 문해자 문제를 합쳐 총 280문제가 수록되어 있고, 7개 인지영역별(지남력, 주의집중력, 기억력, 시지각능력, 시공간능력, 계산력, 문제해결력) 1문제씩 주차당 7문제가 주어지게 된다.

1권당 4주차의 분량이 있으며, 문해자는 6권으로 구성되고 난이도는 초급 1권, 2권, 중급 1권, 2권, 고급 1권, 2권으로 구분된다. 비문해자는 4권으로 구성되어 있으며 난이도는 초급 1권, 2권, 중급 1권, 2권으로 초급, 중급, 고급 순으로 난이도가 점차 향상된다. 또한, 1권마다 1주차~4주차로 진도가 나갈 때마다 문제 난이도가 점차 향상될 수 있도록 하였고, 노인들이 보기 편하도록 규격을 B5로, 글자는 24 크기로 제작하였다.

[그림7. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍']



〈'기억짜꿍' 문해자 초급 1권, 2권〉



〈'기억짜꿍' 문해자 중급 1권, 2권〉



〈'기억짜꿍' 문해자 고급 1권, 2권〉



〈'기억짜꿍' 비문해자 초급 1권, 2권〉



〈'기억짜꿍' 비문해자 중급 1권, 2권〉

- '기억짜꿍' 활용가이드

활용가이드는 진행자가 운영하는데 필요한 표준화된 지침서로 프로그램을 효율적으로 운영하도록 돕는 지침서이다. '기억짜꿍'을 실제 활동에서 적용할 때 기본적으로 알아야 할 내용과 프로그램 진행 방법 및 활용 시 고려사항 등을 안내하는 내용이 수록되어 있다.

[그림 8. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 활용가이드]



〈'기억짜꿍' 비문해자 활용가이드〉



〈'기억짜꿍' 문해자 활용가이드〉

3. 평가도구

프로그램 참여에 동의한 대상자에게는 ‘기억작공’ 프로그램 운영 효과를 파악하기 위한 목적으로 인지기능, 우울, 자기효능감 영역에 대한 사전·사후 평가를 시행하였다.

1) 일반적 특성

대상자의 성별, 나이, 학력, 읽고 쓰기 가능 여부, 동거 형태, 음주 여부, 흡연 여부, 보유 질환 여부에 대한 사전 설문 조사를 실시하였다.

2) 인지선별검사(Cognitive Impairment Screening Test: CIST)

CIST는 보건복지부 지침에 따라 저작권료 지불의 부담에서 자유로우며, 활용이 용이하고, 언어 및 문화적 배경의 영향이 적은 한국형 치매선별검사 도구로 개발되었으며, 치매 조기 검진사업에서의 활용이 용이하고 인지기능 저하에 대한 변별력이 높아 치매 고위험군 선별에 사용한다. 지남력 5점, 주의력 3점, 시공간기능 2점, 집행기능 6점, 기억력 10점, 언어기능 4점으로 구성되어 있다. 점수 범위는 0~30점이며, 각 항목 점수의 합을 총점으로 기록한다. 인지선별검사의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.73이고, 검사-재검사 신뢰도는 0.83이다.

3) 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale; SES)

자기효능감(Self-efficacy)은 노인이 어떠한 결과를 성취하기 위해 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 믿음이라 할 수 있다. 본 연구에서는 Sherer과 Maddux (1982)이 개발하고 Seo와 Han(2004)이 노인에게 맞도록 수정한 것을 사용하였다. 계획에 대한 확신과 시도, 성취, 행동의 유지와 적극성, 자신에 대한 신뢰 등으로 구성된 총 16개 문항의 4점 척도로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’

3점까지로 되어있으며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 최소 16점에서 최대 64점의 범위이며, 부정 문항은 역으로 환산 계산하게 된다. 자기효능감 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.8이다.

4) 한국판 노인 우울 척도 단축형(Short Form of Geriatric Depression Scale Korean Version; SGDS-K)

한국판 노인 우울 척도 단축형(Short Form of Geriatric Depression Scale Korean Version; SGDS-K)는 노인의 우울 증상을 선별하기 위해서 만든 평가도구로 한국의 실정에 맞게 표준화하였다(Jung, Kwak, Joe, & Lee, 1997). SGDS-K는 피검자가 '예/아니오'로 간단하게 대답을 통해 선별하는 검사로 원래 30문항으로 만들어졌으나, 노인을 위해서 쉽게 실시할 수 있도록 축약판으로 15문항으로 재구성되었다. 15점 만점으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 우울의 수준이 높음을 나타낸다. 예외 5문항(1번, 5번, 7번, 11번, 13번)을 제외하고는 '예'는 1점, '아니오'는 0점으로 채점하게 된다. 총점이 0~4점은 정상이고, 5~9점은 경증우울, 10~15점은 중증 우울로 선별한다. SGDS-K의 신뢰도는 Cronbach's α 0.88, 검사-재검사 신뢰도는 0.75이다(Cho et al., 1999).

5) 만족도 조사

본 프로그램을 끝까지 마친 참여자에 대한 만족도 조사는 총 8문항으로 구성하였다. 설문 문항은 프로그램과 관련한 설문(전반적 만족도, 교육 시간, 난이도, 도움 정도, 재참여 의향 등)과 프로그램 개선사항과 가장 기억에 남는 활동 등에 대한 내용을 포함하였다. 프로그램과 관련한 설문 만족도 조사는 5점 리커트 척도('전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다')로 구성하였고, 나머지 항목들은 서술형으로 구성하였다.

4. 자료 분석

본 시범운영에서는 개발된 중재도구를 활용한 인지훈련 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 수집된 자료를 SPSS Version 24.0을 사용하여 분석하였다. 전체 통계분석의 유의수준은 .05 미만으로 하였다. 대상자의 일반적 특성을 위해 빈도분석 및 기술통계를 활용하였고, 개발한 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’의 효과를 확인하기 위해 대응표본 T검정(Paired T-test)을 사용하였다. 이를 통해 프로그램 중재 전·후 종속변수 효과를 비교하고 유의미성을 검토하였다.

CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 시범운영 및 효과 보고

제 3장 사업결과

1. 운영 결과
2. 연구 결과



1. 운영 결과

본 센터는 사업을 총괄, 추진·관리하고 각 치매안심센터에 프로그램 책자와 준비물 등 운영에 필요한 제반사항을 지원하였다. 치매안심센터는 대상자를 모집하여 프로그램 강사의 진행 아래 주 1~2회씩, 8회기 이상 프로그램을 운영하였다. 프로그램에 참여한 대상자는 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’을 제공받았다.

1) 시범운영 현황

전라북도는 14개의 시·군으로 이루어져 있으며 ‘기억짜꿍’은 본 사업을 통해 전라북도 전역에 보급되었다. 치매안심센터는 14개 시군 지역 보건소 및 보건의료원 직영 운영으로 거점형 6개소, 방문형 5개소, 소규모형 3개소로 설치되어 있다.

‘기억짜꿍’은 전라북도 치매안심센터(5개소)에서 2021년 9월부터 11월까지 3개월 동안 진행되었으며 정읍시 치매안심센터, 남원시 치매안심센터, 김제시 치매안심센터, 장수군 치매안심센터, 임실군 치매안심센터에서 운영되었다.

[표 2. 기관별 '기억짜꿍' 운영현황 및 참여인원]

| 기관명 | 모임명 | 운영시간 | 운영장소 | 운영기간 | 참여인원 (실인원/연인원) |
|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 정읍시 치매안심센터 | 디딤돌 기억짜꿍 | 15:00~16:00 | 정읍시 치매안심센터 프로그램실 | 2021.09.28. ~10.28. /10회기 | 8명 (중도탈락 2명) /77명 |
| 남원시 치매안심센터 | 2021년 기억짜꿍 인지강화교실 | 09:30~11:30 | 남원시 정신건강복지센터 프로그램실 | 2021.09.28. ~10.20. /8회기 | 8명 (중도탈락 2명) /50명 |
| 김제시 치매안심센터 | 기억짜꿍과 함께하는 인지강화교실 | 14:00~15:00 | 김제시 치매안심센터 프로그램실 | 2021.09.06. ~11.12. /8회기 | 15명/120명 |
| 장수군 치매안심센터 | 기억짜꿍 장계교실 | 13:30~15:00 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | 2021.09.24. ~10.18. /8회기 | 10명/73명 |
| 임실군 치매안심센터 | 기억짜꿍 인지강화교실 | 14:00~15:00 | 임실군 치매안심센터 프로그램실 | 2021.9.2. ~10.5. /8회기 | 6명/46명 |
| 합계(실인원/연인원) | | | | | 47명/366명 |

2) 운영인력 현황

본 프로그램의 운영인력은 간호사, 사회복지사, 작업치료사 등 전문인력으로 구성되었다. 주 진행자는 프로그램의 전체적 운영을 계획하고, 참여자의 인지기능 수준에 맞게 학습지 난이도를 결정하였다. 주진행자와 보조진행자의 참여 인력수는 총 15명이었으며 주 진행자는 5명, 보조진행자는 10명이 참여하였다.

운영인력 직군은 간호사가 26.7%, 작업치료사가 20%, 사회복지사가 6.7%, 기타(요양보호사, 실습생 등) 46.7%로 나타났다.

[표 3. '기억짜깁' 운영인력 구성]

(단위: 명)

| 구분 | 간호사 | 작업치료사 | 사회복지사 | 기타 |
|-------|-----|-------|-------|----|
| 주진행자 | 2 | 2 | 1 | - |
| 보조진행자 | 2 | 1 | - | 7 |
| 계 | 4 | 3 | 1 | 7 |
| 총계 | 15 | | | |

3) 운영자 교육

프로그램 목적에 부합하는 시범운영과 정확한 설문조사를 위해 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜깁' 운영자 교육을 실시하였다. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜깁' 개발 및 시범운영 목적과 프로그램 운영 방법을 안내하고, 프로그램 전·후 조사 방법과 주의점 등에 대해 설명하여 프로그램에 대한 이해를 높이고자 하였다. 교육은 코로나-19로 인해 줌(ZOOM)으로 진행하였다.

운영자 교육은 총 11명이 참석하였으며, 내용은 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜깁' 개발 및 시범운영 추진 안내와 운영방법 안내, 설문지 조사 방법·주의점 안내, 운영자의 역할과 자세 등으로 구성하여 프로그램 전반에 대한 정확한 숙지로 현장에서 원활한 운영이 가능하도록 하였다.

운영자 교육 후 참석자에 대한 만족도 조사를 실시하였다. 교육에 대한 전반적 만족도는 참여자의 90%가 만족하였으며 프로그램 이해도는 100%가 이해하였다고 응답하였다. 교육 후 프로그램 활용이 가능할지에 대한 여부를 묻는 문항에는 91%가 '그렇다'고 응답하여 교육의 내용과 구성이 적절했음을 알 수 있었다.

[표 4. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영자 교육 일정]

| 시행일 | 교육내용 | 진행 |
|--------------|--|-----------|
| 2021. 8. 30. | - 인사말 및 개별학습용 인지훈련 프로그램 시범운영 목적 | 신명옥 사무국장 |
| | - 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 개발 및 시범운영 추진 안내 - 개별학습용 인지훈련 프로그램 운영 방법 안내 (목적, 일정 등) - 설문지 조사 방법 및 주의점 안내 (설문 기재 방법, 설문 조사 수행 시 주의점) | 정책기획팀 김솔이 |
| | 기타사항 및 질의응답 | |

[그림 9. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영자 교육 모습]



4) 참여자 만족도

개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 시범운영 참여에 대한 주관적 만족감을 알아보기 위해 모든 프로그램이 끝난 이후 참여자 만족도 조사를 실시하였다. 만족도 조사는 총 43명이 참여하였다. 평가는 총 8가지 항목으로 구성하였다.

만족도 조사 결과, 참여자 97.6%('매우 그렇다'86%, '그렇다'11.6%)가 프로그램에 대해 전반적으로 만족한다 응답하였다. 치매 예방에 도움이 되었는지 묻는 문항에서는 97.7% ('매우 그렇다'69.8%, '그렇다'27.9%)가 도움이 되었다 답하였고, '기억짜꿍' 프로그램 재참여 의사를 묻는 문항에서도 97.7%('매우 그렇다'79.1%, '그렇다'18.6%)가 긍정적으로 답하였다.

프로그램 진행 시간에 대한 만족도는 모두 긍정적 반응을 보였고, 문제 난이도의 적절성을 묻는 문항에는 83.7%('매우 그렇다'53.5%, '그렇다'30.2)가 그렇다고 답하였고, '기억짜꿍' 을 집에서 혼자 하기 적절하다고 생각하는지에 대한 문항에는 62.8%('매우 그렇다'44.2%, '그렇다'18.6%)가 그렇다고 답하였다.

가장 기억에 남는 활동에 대한 의견으로는 색칠하고 그림 맞추는 문제가 18.6%로 가장 많이 나왔고 다음으로는 계산하는 문제를 13.9%가 기억에 남는다 응답하였다. 이외에, 스티커 붙이기, 노래부르기, 글쓰기, 순서 외우기 등 다양한 활동이 기억에 남는다고 답하였다.

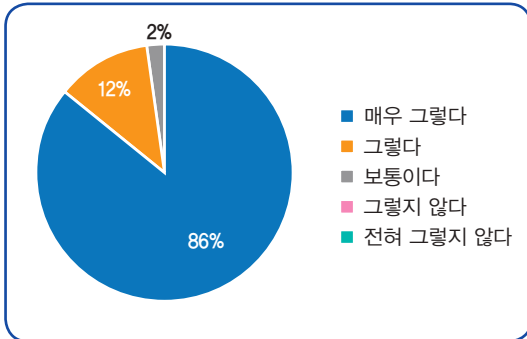
문제점 혹은 개선할 점에 대해 묻는 문항에는 '스티커 붙이기가 적어서 아쉬웠다.', '간혹가다 설명이 어려운 경우가 있었다.(ex-가로세로 낱말풀이)', '문제가 더 많았으면 좋겠다.', '색칠하기를 더 하고 싶다.', '특별히 없다.'등의 다양한 의견이 있었다.

[표 5. 만족도 빈도분석]

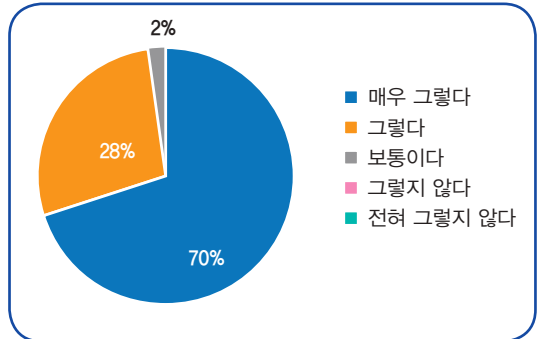
빈도(퍼센트)

| 구분 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | 전체 |
|---------------------------------------|-----------|---------|---------|----------|----------|-----------|
| 1. 참여한 프로그램에 전반적으로 만족하십니까? | - | - | 1(2.3) | 5(11.6) | 37(86.0) | 43(100.0) |
| 2. 참여한 프로그램 진행 시간에 만족하십니까? | - | - | | 7(16.3) | 36(83.7) | 43(100.0) |
| 3. 참여한 프로그램의 문제 난이도는 적절하셨습니다? | 1(2.3) | 1(2.3) | 5(11.6) | 13(30.2) | 23(53.5) | 43(100.0) |
| 4. 참여한 프로그램이 치매 예방에 도움이 되었다고 생각하십니까? | - | - | 1(2.3) | 12(27.9) | 30(69.8) | 43(100.0) |
| 5. 참여한 프로그램을 집에서 혼자 하기에 적절하다고 생각하십니까? | 7(16.3) | 7(16.3) | 2(4.7) | 8(18.6) | 19(44.2) | 43(100.0) |
| 6. 참여한 프로그램을 다시 참여하실 의향이 있으십니까? | - | - | 1(2.3) | 8(18.6) | 34(79.1) | 43(100.0) |

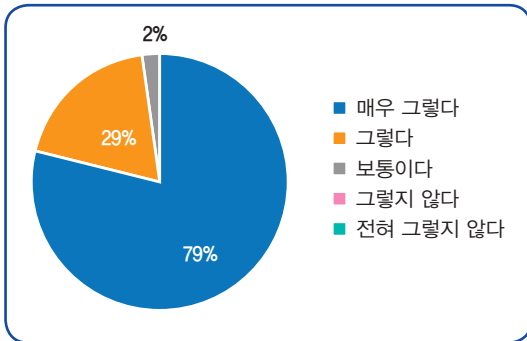
[그림 10. 프로그램 전반적 만족도]



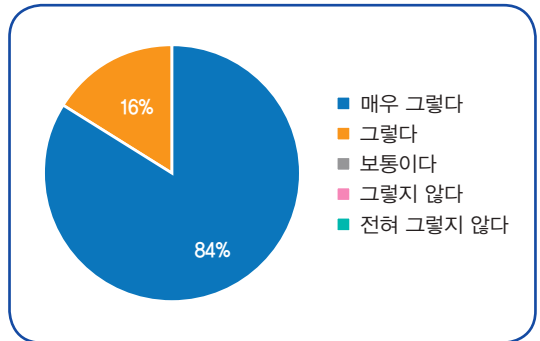
[그림 11. 치매예방도움정도]



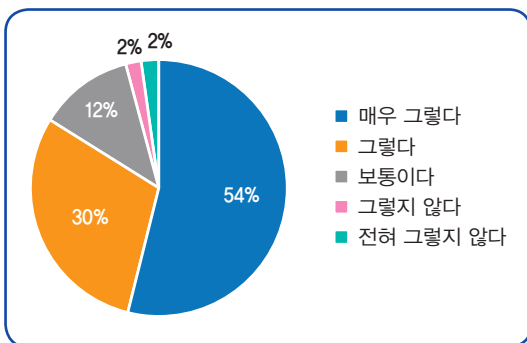
[그림 12. 프로그램 재참여 의사]



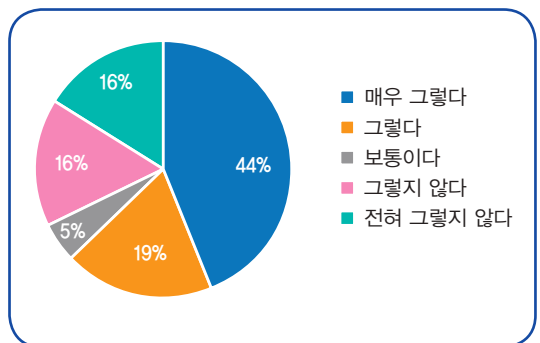
[그림 13. 프로그램 진행 시간만족도]



[그림 14. 문제 난이도 적절성]



[그림 15. 개인 사용 적절성]



5) 운영자 만족도

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 시범운영이 마무리 된 후 프로그램 운영에 대한 치매안심센터 사업 담당자의 의견을 수렴하기 위하여 자체 서식을 이용한 운영자 만족도 조사를 진행하였다. 설문에 참여한 대상자는 ‘기억짜꿍’을 운영하였던 주운영자 5명과 보조진행자 1명이었다.

본 프로그램 구성 및 내용 만족도를 묻는 문항에 100%가 매우 그렇다고 답하였고, 회기별 분량 적절함을 묻는 문항에서는 66.7%가 ‘매우 그렇다’고 답하였다. 난이도가 대상자에게 적절한지 묻는 문항에서는 적절하다(‘매우 그렇다’33.3%, ‘그렇다’66.7%) 답하였다. 또한, 83.3%가 본 프로그램이 매우 치매 예방 및 인지기능 강화에 도움이 된다고 답하였고, 본 프로그램을 주변 사람들에게 추천할 의향이 있는지와 본 프로그램을 다시 활용할 생각이 있는지 묻는 문항에서는 모두 그렇다고 답하였다.

본 프로그램을 운영에 대한 종합적 의견으로는 ‘대상자 수준별로 나뉘어 단계별로 수업을 진행할 수 있어서 좋았고, 처음에는 문제 풀이를 어려워했던 어르신들도 단계별로 진행됨으로써 점차 문제에 적응을 하게되어 수업 진행이 수월하게 이루어졌던 점이 좋았다.’, ‘학습지가 활자도 크고 재질도 빛반사가 없으며 난이도별로 선정하여 프로그램을 진행 할 수 있어서 효과적이었다.’, ‘사진이 들어가는 문제의 경우 사진의 크기를 좀 더 늘리고 밝기를 밝게하여 어르신들이 잘 알아볼 수 있도록 제작하면 좋을 것으로 보여진다.’등이 있었다.

[그림 16. 구성 및 내용 만족도]



[그림 17. 회기별 분량 적절]



[그림 18. 프로그램 난이도 적절]



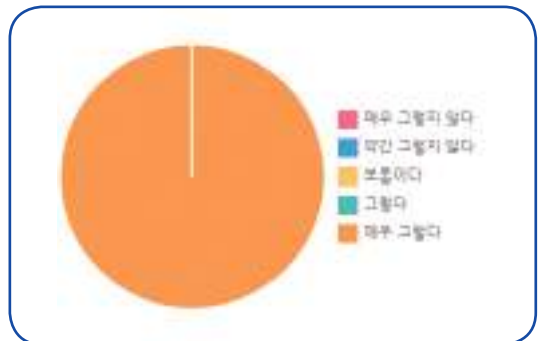
[그림 19. 치매예방 및 인지기능 강화]



[그림 20. 주변에게 추천 의향]



[그림 21. 프로그램 재 활용 의견]



2. 연구 결과

프로그램에 참여한 총 47명의 대상자 중 연구에 적합하지 않거나 설문 답변이 불성실하거나 개인적인 사정으로 인하여(예-질병, 입원 등) 사후 평가가 진행되지 못한 경우 등을 제외한 43명의 자료가 최종 분석에 포함되었다. 수집된 자료는 SPSS 24.0 통계프로그램을 활용하여 다음과 같은 순서로 분석하였다.

첫째, 데이터의 결측치와 이상치를 처리하고 자료의 정규성 여부를 검토하였다.

둘째, 대상자의 인구사회학적 특성과 변수의 특성을 살펴보기 위해 빈도분석, 기술통계분석을 실시하였다.

셋째, 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍'의 효과를 분석하기 위해 대응표본 t검증을 실시하여 중재 전·후의 변수들의 평균비교와 유의미성을 검토하였다.

1) 대상자의 인구사회학적 특성

본 사업의 최종 분석 대상자 수는 65세 이상 노인 43명이었으며, 인구사회학적 특성은 다음과 같다.

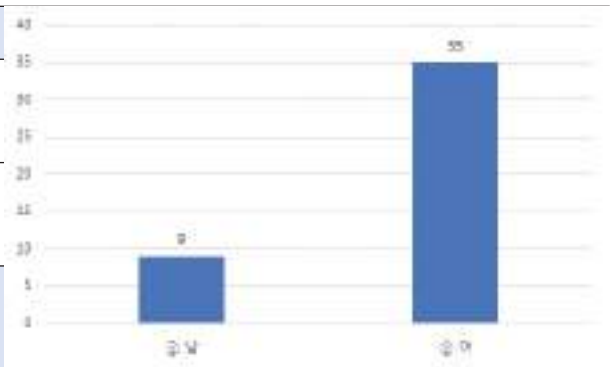
1-1. 성별

성별에 대한 응답으로 ‘여’라고 응답한 사람은 35명(79.5%)이고 ‘남’이라고 응답한 사람은 9명(20.5%)으로 나타나 성별은 여성의 참여 비율이 높았음을 알 수 있다.

[표 6. 인구사회학적 특성 - 성별]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|-----|----|--------|
| ① 남 | 9 | 20.5 |
| ② 여 | 35 | 79.5 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 22. 인구사회학적 특성 - 성별]



1-2. 나이

연령은 76~80세가 14명(31.8%)으로 가장 많은 것으로 나타났다. 81~85세는 12명(27.3%)으로 나타났고, 71~75세는 8명(18.2%)으로 나타났다.

[표 7. 인구사회학적 특성 - 나이]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|--------|----|--------|
| 66~70세 | 5 | 11.4 |
| 71~75세 | 8 | 18.2 |
| 76~80세 | 14 | 31.8 |
| 81~85세 | 12 | 27.3 |
| 86~90세 | 5 | 11.4 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

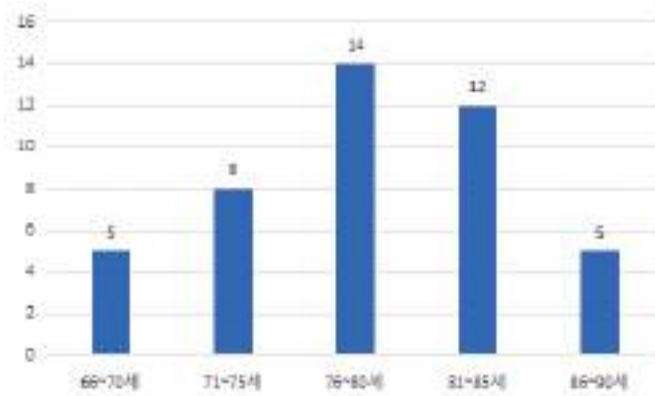
1-3. 학력

학력은 0년이 14명(31.8%)으로 나타났고, 1~6년은 19명(43.2%)으로 나타났다. 그리고 7~9명은 6명(13.6%)이고 10~12년은 5명(11.4%)의 분포를 보였다.

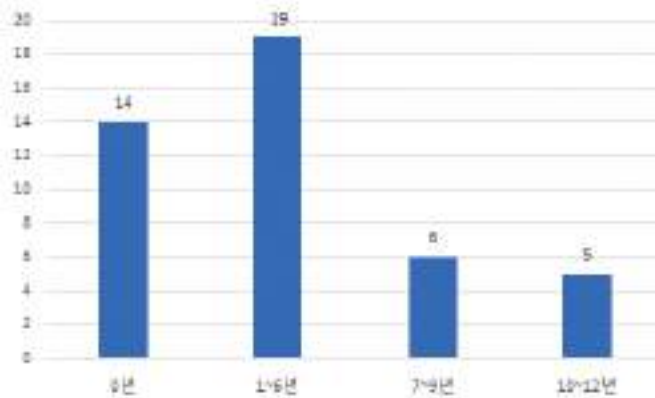
[표 8. 인구사회학적 특성 - 학력]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|--------|----|--------|
| 0년 | 14 | 31.8 |
| 1~6년 | 19 | 43.2 |
| 7~9년 | 6 | 13.6 |
| 10~12년 | 5 | 11.4 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 23. 인구사회학적 특성 - 나이]



[그림 24. 인구사회학적 특성 - 학력]



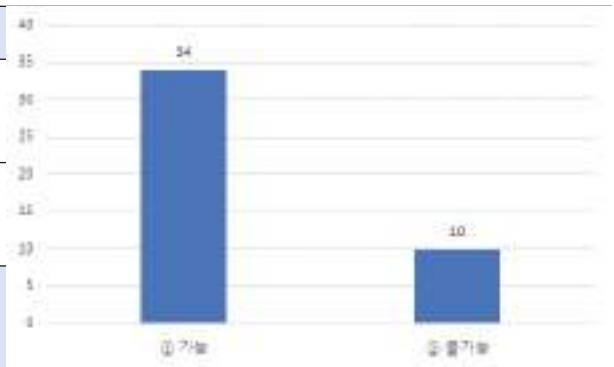
1-4. 읽기

읽기에 대한 응답으로 ‘가능’이라고 응답한 사람은 37명(84.1%)이고 ‘불가능’이라고 응답한 사람은 7명(15.9%)으로 나타났다.

[표 9. 인구사회학적 특성 - 읽기]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|-------|----|--------|
| ① 가능 | 37 | 84.1 |
| ② 불가능 | 7 | 15.9 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 25. 인구사회학적 특성 - 읽기]



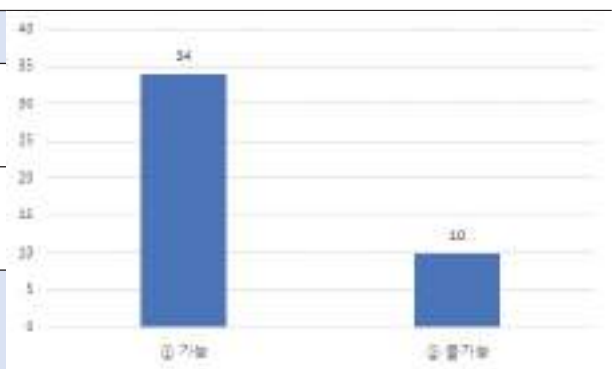
1-5. 쓰기

쓰기에 대한 응답으로 ‘가능’이라고 응답한 사람은 34명(77.3%)이고 ‘불가능’이라고 응답한 사람은 10명(22.7%)으로 나타났다.

[표 10. 인구사회학적 특성 - 쓰기]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|-------|----|--------|
| ① 가능 | 34 | 77.3 |
| ② 불가능 | 10 | 22.7 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 26. 인구사회학적 특성 - 쓰기]



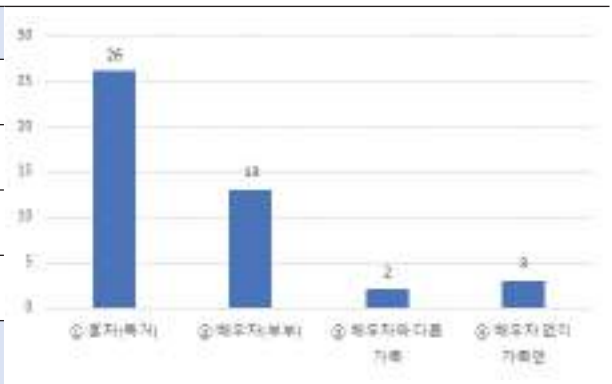
1-6. 동거형태

동거 형태를 살펴본 결과 ‘혼자(독거)’라고 응답한 사람은 26명(59.1%)이고 ‘배우자(부부)’라고 응답한 사람은 13명(29.5%)으로 나타나 독거하고 있는 사람이 비교적 많은 것으로 조사되었다.

[표 11. 인구사회학적 특성 - 동거형태]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|--------------|-----|--------|
| ① 혼자(독거) | 26 | 59.1 |
| ② 배우자(부부) | 13 | 29.5 |
| ③ 배우자와 다른 가족 | 2 | 4.5 |
| ④ 배우자 없이 가족만 | 3 | 6.8 |
| 전체 | 100 | 100.1 |

[그림 27. 인구사회학적 특성 - 동거형태]



1-7. 음주 여부

음주 여부에 대한 응답으로 ‘마신 적 없다.’라고 응답한 사람은 18명(40.9%)이고 ‘금주 중이다.’라고 응답한 사람은 17명(38.6%), 현재 음주 중이라 응답한 사람은 9명(20.5%)으로 나타났다.

[표 12. 인구사회학적 특성 - 음주 여부]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|------------|----|--------|
| ① 마신 적 없다. | 18 | 40.9 |
| ② 금주 중이다. | 17 | 38.6 |
| ③ 마신다. | 9 | 20.5 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

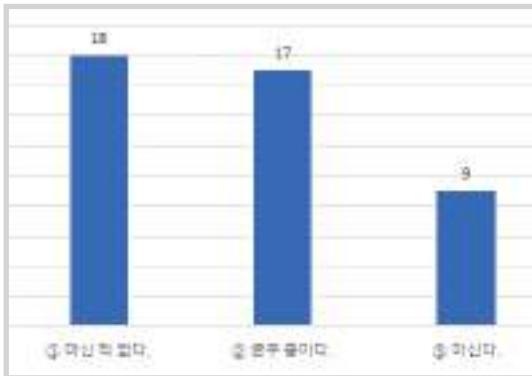
1-8. 흡연 여부

흡연에 대한 응답으로 ‘흡연 경험 없다.’라고 응답한 사람은 26명(59.1%)이고 ‘과거 흡연한 경험이 있다.’라고 응답한 사람은 17명(38.6%)으로 나타났다.

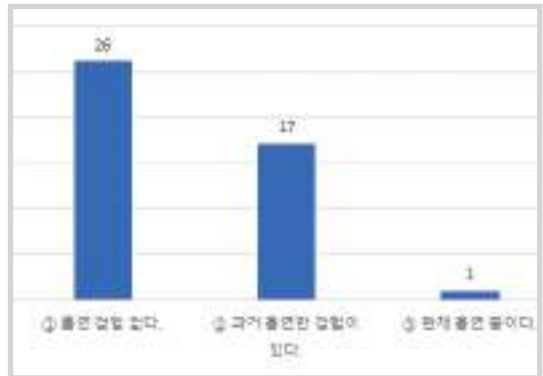
[표 13. 인구사회학적 특성 - 흡연 여부]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|------------------|----|--------|
| ① 흡연 경험 없다. | 26 | 59.1 |
| ② 과거 흡연한 경험이 있다. | 17 | 38.6 |
| ③ 현재 흡연 중이다. | 1 | 2.3 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 28. 인구사회학적 특성 - 음주 여부]



[그림 29. 인구사회학적 특성 - 흡연 여부]



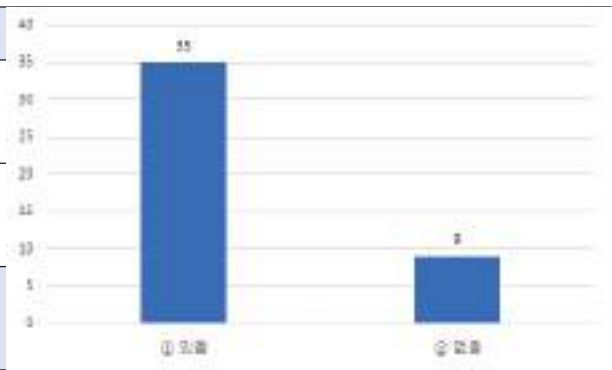
1-9. 보유 질환

보유 질환에 대한 문항에서는 ‘있음’ 35명(79.5%) ‘없음’ 9명(20.5%)으로 나타났다. 가장 많이 언급된 질병은 고혈압(24명)이었고, 당뇨와 관절염은 11명이 있다고 답하였고, 다음으로 심장질환은 5명이 있다고 답하였다. 신경계질환을 가지고 있는 대상자는 없었으며, 간질환, 호흡기질환, 우울증을 가지고 있는 대상자가 1명씩 있었다. 기타 질병으로는 고지혈증, 디스크, 직장암 등이 있었고, 그 중 고지혈증이 5명으로 가장 많았다.

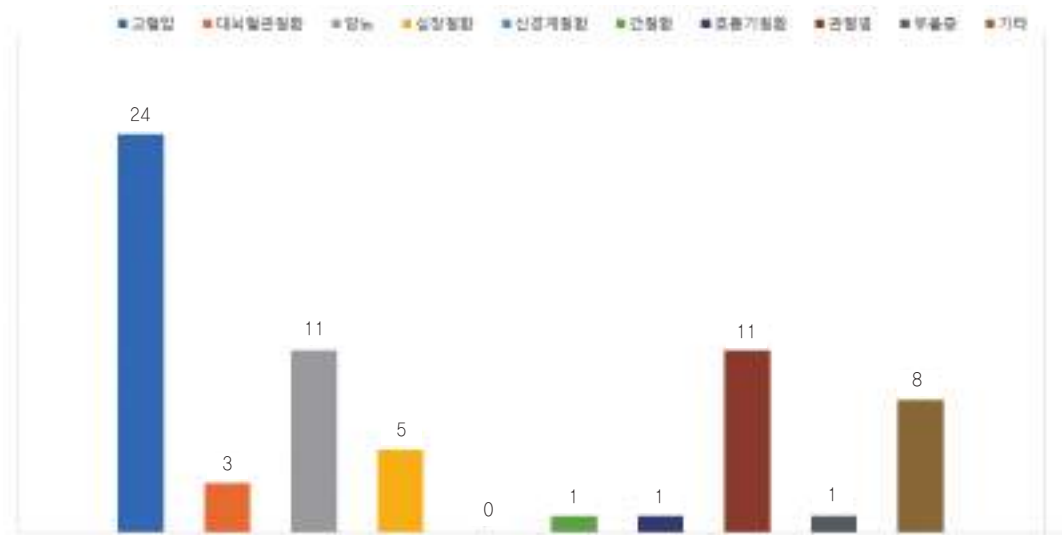
[표 14. 인구사회학적 특성 - 보유 질환]

| 구분 | 빈도 | 퍼센트(%) |
|------|----|--------|
| ① 있음 | 35 | 79.5 |
| ② 없음 | 9 | 20.5 |
| 전체 | 44 | 100.0 |

[그림 30. 인구사회학적 특성 - 보유 질환]



[그림 31. 인구사회학적 특성 - 보유 질환 종류]



2) 사전 사후 프로그램 효과 분석

본 프로그램이 대상자의 인지기능, 자기효능감, 우울에 미치는 영향을 분석한 결과를 항목별로 살펴보면 다음과 같다.

2-1. 인지선별검사(CIST)

인지선별검사(CIST) 총점에서 사전 사후 비교분석 결과 사전보다 사후에서 평균이 높은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. ($t=-4.130$, $p<0.05$) 이러한 결과에 따라, 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍'이 참여자의 인지기능 향상에 긍정적인 효과가 있음을 확인하였다.

[표 15. 인지선별검사 전·후 차이]

| 구분 | 구분 | 평균 | 표준 편차 | N | t (양측) | p |
|--------------------|----|-------|-------|----|--------|------|
| 인지선별검사(CIST) 총점 | 사전 | 17.44 | 5.762 | 43 | -4.130 | .000 |
| | 사후 | 20.05 | 5.407 | 43 | | |

[그림 32. 인지선별검사 총점 전·후 차이]



2-2. 자기효능감척도(SES)

자기효능감(SES)에서 평균 변화량의 차이는 있었으나 사전·사후 비교분석 결과 통계적 유의성은 없는 것으로 나타났다. ($t=-1.891$, $p>0.05$)

[표 16. 자기효능감 척도 전·후 차이]

| 구분 | 구분 | 평균 | 표준 편차 | N | t(양측) | p |
|------------------|----|-------|-------|----|--------|------|
| 자기효능감척도 (SES) | 사전 | 43.30 | 5.788 | 43 | -1.891 | .065 |
| | 사후 | 45.00 | 6.514 | 43 | | |

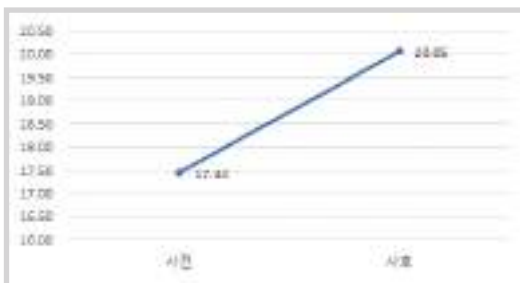
2-3. 우울척도(GDS-K)

우울감의 변화를 나타내는 GDS-K 평균 값은 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 전보다 후에 낮아졌으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. ($t=5.623$, $p<0.05$)

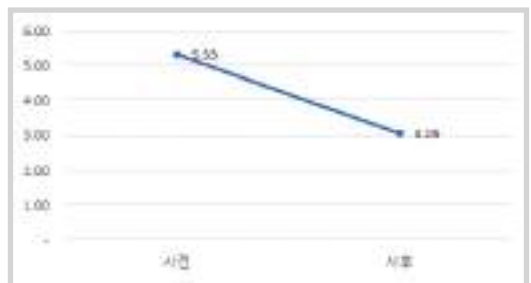
[표 17. 우울척도 전·후 차이]

| 구분 | 구분 | 평균 | 표준 편차 | N | t(양측) | p |
|-----------------|----|------|-------|----|-------|------|
| 우울척도 (GDS-K) | 사전 | 5.33 | 4.052 | 43 | 5.623 | .000 |
| | 사후 | 3.05 | 3.244 | 43 | | |

[그림 33. 자기효능감 척도 전·후 차이]



[그림 34. 우울척도 전·후 차이]



CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 시범운영 및 효과 보고

제 4장 결론 및 제언

1. 결론
2. 제언



1. 결론

전라북도광역치매센터(이하 센터)는 전라북도 5개 치매안심센터를 대상으로 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 개발 및 시범운영을 실시하였고 참여자의 인지기능, 자기효능감, 우울 측면에 미치는 효과를 검정하고자 하였다.

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’은 선행연구의 고찰을 바탕으로 총 7가지의 인지 영역에 대해 난이도를 세분화하여 4주 분량으로 지필형 인지훈련 프로그램을 개발하였으며 문해자, 비문해자 모두 활용할 수 있도록 고안하였고, 인지 분야 전문가에게 자문을 받아 수정·보완하여 최종 확정된 프로그램을 배포하였다.

본 프로그램은 2021년 9월 부터 11월까지 전라북도 내 치매안심센터 5개 시군에서 시범운영이 진행되었으며, 정읍시 치매안심센터(6명), 남원시 치매안심센터(6명), 김제시 치매안심센터(15명), 장수군 치매안심센터(10명), 임실군 치매안심센터(6명), 총 43명이 참여 완료하였다. 센터는 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 시범운영을 위한 학습지, 준비물, 활용가이드, 설문지, 답례품 등 제반 사항을 지원하였고, 사전에 시범운영 운영자 교육을 실시하였다. 치매안심센터는 참여자 모집, 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영, 사전·사후 평가를 진행하였다.

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 시범운영 결과를 살펴보면, 참여자의 만족도는 참여자의 97.6%가 본 프로그램에 전반적으로 만족하였다. 또한, 97.7%가 프로그램이 치매 예방에 도움이 된다고 응답하였고, 97.7%가 본 프로그램에 재참여 의향이 있다고 답하였다.

본 프로그램을 운영한 운영자에게 시행한 만족도 조사에서는 구성 및 내용 만족도를 묻는 문항에 모두가 매우 그렇다고 답하였고, ‘기억짜꿍’의 회기별 분량(66.7%)과 난이도(66.7)가 대상자에게 적절하다고 응답하였다. 응답자의 83.3%는 본 프로그램이 치매 예방 및 인지기능 강화에 도움이 된다고 답하였다.

한편, 프로그램에 대한 효과성 검증을 위해 프로그램에 참여한 43명을 대상으로 사전·사후 평가가 진행되었으며, 평가로는 인지선별검사 검사(CIST), 자기효능감

검사(SES), 우울 척도(GDS-K)를 평가하였다. 수집된 자료는 SPSS 24.0 통계프로그램을 활용하여 대응표본 T검정을 하였으며 주요 분석 결과는 다음과 같다.

프로그램 중재 후 참여자의 인지선별검사 점수($p=0.000$)가 증가하였고, 우울감($p=0.000$)은 감소하였으며 모두 통계적으로 유의한 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 윤정애 & 조영남(2009), 방주희 등(2019)의 인지훈련 프로그램이 노인의 인지기능뿐만 아니라 우울증에 효과적임을 확인한 선행 논문의 결과와 같음을 볼 수 있었다. 선행연구에 의하면 인지기능 정도가 낮아짐에 따라 우울의 정도는 유의하게 높아짐으로써 노인의 인지기능과 우울은 서로 연관성이 높은 것으로 나타났다(Han, 2010; 지은주 & 김옥수, 2014). 본 연구는 노인을 대상으로 대상자의 수준에 맞는 프로그램을 적용하여 인지적 자극을 유도하고 반복 학습과 지속적인 활동으로 즉각적 훈련과 일상생활 적용이 가능하도록 하여 인지 점수가 증가하고 우울 점수가 낮아짐을 확인하였다. 따라서 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’이 참여자들에게 인지기능과 정서에 긍정적 영향을 준 것으로 사료된다.

아울러 자기효능감($p=0.065$)은 평균 점수는 향상하였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 김선용 등(2018), 최현세 & 장태용(2021)의 연구와는 다른 결과로 나타났다. 본 프로그램에서는 참여자의 인지기능과 함께 자기효능감을 향상하기 위해 참여자별 난이도를 고려한 인지활동을 수행하게 하였다. 하지만, 연구 기간이 9월에서 11월까지로 모든 대상자의 일상생활이 활발한 기간이었음을 고려할 때 인지기능과 일상생활에 지장이 없는 노인들이 경우에는 자기효능감의 차이가 나타나지 않을 수 있다. 또한, 본 프로그램은 주에 1회 또는 2회로 짧게 진행되었으므로 추후, 회기와 시간을 늘리고, 노인들의 활동력을 고려하여 반복 연구를 수행할 필요가 있다(최인희 등, 2021).

연구 결과를 바탕으로 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’은 인지기능에 따라 적절하게 선택할 수 있는 다양한 난이도의 프로그램이 부족한 현시점에서 비교적 단기간 적용하였지만, 참여자의 인지기능과 정서에 긍정적 효과가 있다는 사실을 검증하였다. 또한, 프로그램 절차 및 결과를 통해 근거 기반 프로그램을 구축하였다. ‘기억짜꿍’은 지역사회 정상 노인 및 치매환자 등 다양한 대상자에게 1:1 개별 맞춤형 인지 중재를 제공하였다는 점에서 큰 의의가 있다고 할 수 있으며, 추후 대면, 비대면 프로그램으로 유연성 있게 활용 가능할 것으로 사료된다.

2. 제언

본 사업의 결과에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자 인원수가 적어 집단을 대표하기 어려우며 특히, 여성이 70% 이상으로 남성 노인들의 결과를 일반화시키기 어려운 한계가 있다. 본 연구에서는 단일집단 사전·사후 설계를 적용하였고, 사전·사후 검사의 차이가 프로그램 중재 효과라고 보기에는 타당도가 다소 떨어질 수 있다. 향후 실험집단과 통제집단을 설정하여 집단 간 차이를 비교하는 연구가 필요하다고 판단된다.

둘째, 프로그램의 치매예방 및 경과 지연의 장기적 효과를 확인하지 못해 향후 대규모 전향적 연구를 통해 효과평가가 필요할 것으로 사료된다. 이때, 이번 시범운영 만족도 조사를 통해 수렴된 의견을 반영하여 개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’을 지속적 수정·보완하여 보급하여서 치매안심센터 및 치매유관기관에서 프로그램 운영 시 활용할 수 있도록 하고, 활용법에 대한 교육 및 홍보를 지원해 나가야 할 것이다. 또한, 효과적인 ‘기억짜꿍’ 운영을 위하여 다양한 인지군 특성에 대비할 수 있는 체계적 교육이 이루어져야 한다.

셋째, 노인의 주기적, 지속적 참여가 이루어져야 하는 인지 중재의 특성상 중도 탈락하는 경우가 많아 자료 해석에 혼란이 있거나 유의미한 결과를 얻지 못하는 등의 한계가 있었다. 본 프로그램은 개별적으로 학습할 수 있도록 만든 학습지로, 거동이 불편하거나 집단 모임이 어려운 환경 등의 이유로 프로그램에 참여하지 못했던 노인에게도 적용할 수 있다는 장점이 있어 향후 광범위한 이용을 기대해 볼 수 있다.

넷째, 추후 연구 결과를 바탕으로 프로그램 내 회기를 추가할 필요가 있으며, 비대면 활동을 할 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다. 다만, 코로나-19 상황의 장기화와 사회적 거리두기로 인해 외부활동이 제한되면서 신체활동의 필요성이 대두되고 있으므로, 내부에서 할 수 있는 신체활동과 인지활동을 접목시킨 복합중재 프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜궁' 시범운영 및 효과 보고

제 5장 참고문헌



-
- 김선용, 김예순, 남영희, & 김환. (2018). 과제 지향적 활동프로그램이 치매환자의 자기효능감과 일상생활활동, 삶의 질에 미치는 영향. *고령자치매작업치료학회지*, 12(1), 21-33.
 - 김은성. (2020). 수공예 프로그램이 노인 정서에 미치는 영향. *고령자 · 치매작업치료학회지*, 14(2), 105-115.
 - 대한민국 치매현황 2020. (2021). 보건복지부, 중앙치매센터
 - 방주희, 방요순, 손보영, & 오은주. (2019). 인지자극 활동프로그램이 경도인지장애 노인의 인지기능, 자기효능감, 우울에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 13(3), 231-248.
 - 윤정애, & 조영남. (2009). 지역사회 거주 치매노인을 위한 인지작업치료 프로그램 효과. *고령자 · 치매작업치료학회지*, 3(2), 33-43.
 - 지은주, 김옥수(2014). 경도인지장애 노인의 웃음치료와 인지강화프로그램의 효과. *대한간호학회지*, 26 (1), 34-45.
 - 최인희, 조인숙, 이정미, 강서영 and 김윤경. (2021). 소그룹 인지기능강화 프로그램이 노인의 인지기능, 자기효능감, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. *경북간호과학지*, 25(1), 1-12.
 - 최현세, & 장태용. (2021). 자기관리 프로그램이 경도인지장애환자의 자기 효능감, 삶의 질, 우울감에 미치는 영향. *고령자 · 치매작업치료학회지*, 15(1), 23-29.
 - 치매유병률 조사. (2008). 보건복지부
 - Bahar-Fuchs, A., Clare, L., & Wods, B. (2013). Cognitive training and cognitive rehabilitation for mild to moderate Alzheimer's disease and vascular dementia. *The Cochrane Database of Systematic Review*, 5(6), 35-35. doi:http://dx.doi.org/10.102/14651858.CD03260 .pub2
 - Bang JH, Bang YS, Son BY. et al. The Effects of a Cognitive Stimulation Activity Program on the Mild Cognitive Impairment Elderlys Cognitive Function, Self-Efficacy, and Depression. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2019;13(3):231-48.
 - Carroll D. Hand function in hemiplegia. *Journal of Chronic Diseases*. 1965;18(5):493-500.
-

- Choi, I. H., & Kim, Y. K. (2017). Effects of a Cognitive Function Enhancement Program using a Workbook for Elderly with Mild Cognitive Impairment. *Journal of Korea Society for Welness*, 12(1), 439-452. doi:<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2017.02.12.1.439>.
- Choi, J. A. (2007). A study on participation in a program for dementia prevention and early medical check up for the elderly. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Fernandez-Ballesteros, R., Zamarron, M. D., & Tarrega, L. (2005). Learning potential: A new method for assessing cognitive impairment. *International psychogeriatrics*, 17(1), 119-128.
- Folstein, M. F., Radaka, Z., Harta, N., Sargaa, L., Koltaia, E., Atalayb, M., Ohnoc, H(2010). Exercise plays a preventive role against Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20, 777-783.
- Han, E. G. (2010). Neuropsychological differentiation of cognitive aging and predictors of progression from mild cognitive impairment to alzheimer's disease. Unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, Gwangju
- Hofman, T. Benet, S., Koh, C. L., & McKena, K. T. (201). The Cochrane review of occupational therapy for cognitive impairment in stroke patients. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 47(3), 513-519.
- Kawashima, R., Hiler, D. L., Sereda, S. L., Antonczak, M., Serger, K., Ganon, D., Falcrek, S. (2015). SAIDO learning as a cognitive intervention for dementia care: a preliminary study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(1), 56-62. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.amda.2014.10.021>.
- Kim C. Development and effect analysis of nature-friendly integrated program for the elderly with mild cognitive impairment. Unpublished Doctorial Dissertation, Sunmoon University. 2017.

-
- Kim J. Improving Cognitive Abilities for People with Alzheimer's Disease: Application and Effect of Reality Orientation Therapy (ROT). *Phonetics and Speech Sciences*. 2013;5(1):27-38.
 - Kong EH, Evans LK, Guevara JP. Nonpharmacological intervention for agitation in dementia: a systematic review and meta-analysis. *Aging & mental health*. 2009;13(4): 512-20.
 - Ko, S. J., & Shin, S. H. (2013). Effects of dementia knowledge, self-efficacy and depression on dementia preventive behavior in elderly couples: dyadic data analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(2), 276-286.
 - Lee, Y. H. (2011). The study on relationship between perception for dementia and health promotion behavior among middle and old-aged people. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
 - Kang, H. W., & Kim, J. T. (2009). The effect of perceived social support and self-efficiency on health promoting behavior of the elderly. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 33(3), 57-68.
 - Lee, Y. W., Woo, S. M., Kim, O. R., Lee, S. Y., & Im, H. B. (2009). Relationships between dementia knowledge, attitude, self-efficacy, and preventive behavior among low income middle-aged women.
 - Simon HA. Information processing models of cognition. *Annual review of psychology*. 1979;30(1):363-96.
 - Scherder EJ, Van Paasschen J, Deijen J-B, et al. Physical activity and executive functions in the elderly with mild cognitive impairment. *Aging & mental health*. 2005; 9(3):272-80.

CONTENTS

개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 시범운영 및 효과 보고

제 6장 부록

1. 설문지
2. 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영현황



설문지

개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 설문지

| NO | 지역 | 이름 |
|----|----|----|
| | | |

안녕하십니까.

전라북도광역치매센터와 도내 치매안심센터는 '치매 걱정없는 치매안심 전라북도'를 만들기 위하여 전라북도민에게 다양한 치매 관리 서비스를 제공하고 있습니다.

전라북도광역치매센터는 도민의 선제적 치매 예방에 기여하고자 대상자 수준별 개별학습용 인지훈련 프로그램을 개발하였습니다. 이에 프로그램의 효과와 향후 확대 보급을 위해 설문지 조사를 진행하고자 합니다. 본 조사 결과는 학술과 정책개발 등을 위한 통계자료로만 활용이 됩니다.

조사 결과는 목적 이외에 다른 용도로는 사용되지 않으며, 모든 응답에 대한 정보는 통계법 제33조에 의해 비밀이 보장되오니 성실하게 답변해 주시기 바랍니다.

「통계법」제33조(비밀의 보호)

- 1) 통계의 작성과정에서 알려진 사항으로서 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.
- 2) 통계의 작성을 위하여 수집된 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 자료는 통계작성 외의 목적으로 사용되어서는 아니 된다.

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 설문에 협조해 주시기 바랍니다.

본 설문과 관련하여 궁금한 사항은 다음 연락처로 문의 바랍니다.

전라북도광역치매센터 Tel. 063) 247-6081~6082, 6085

'기억짜꿍' 사전 평가

| | |
|-----|--|
| 평가일 | |
| 평가자 | |

참여 동의서

개별학습용 인지훈련 프로그램인 '기억짜깁'은 문해자·비문해자, 치매고위험군, 치매 중증도 등 다양한 기준에 따라 대상자를 세분화하여 맞춤형 1:1 관리와 가정학습이 이루어질 수 있는 휴대가 간편한 학습지 형태로 개발된 프로그램입니다. 본 프로그램은 주차마다 지남력, 주의집중력, 기억력, 시지각, 시공간, 계산력, 문제해결력 순으로 1문제씩 수록되어있으며 8회기로 이루어져 있습니다.

본 인지훈련 프로그램을 통해 대상자 수준별 인지기능 유지 및 강화와 정서에 긍정적인 치매 예방 효과를 기대할 수 있으며, 참여로 인한 직접적인 위험은 없습니다. 본 센터에서는 향후 '기억짜깁'을 확대 보급하기 위한 목적으로 프로그램의 효과를 알아보고자 프로그램을 시작하기 전과 마친 후에 참여자의 인지기능, 자기효능감, 우울 등에 대한 평가를 시행하고 있습니다.

프로그램 참여에 대한 비밀과 익명성을 보장하며, 참여에 따르는 부정적인 영향은 없을 것입니다. 프로그램 참여 도중 원치 않으면 언제든지 참여를 중단하실 수 있습니다.

참여에 동의하시면 아래 박스에 체크하시고 서명을 부탁드립니다. 프로그램은 자의로 참여하시는 분에 한하여 실시됩니다. 평가하는 과정에서 얻는 개인정보는 모두 소중하게 다루어질 것이며 프로그램 운영 목적 이외의 다른 용도로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

여러분께서 참여해 주신다면 체계적인 인지훈련 프로그램 개발과 확대 적용에 도움이 될 것입니다.

연구에 참여해 주셔서 감사드리며, 여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

본인은 위의 내용을 충분히 숙지 하였으며 연구 참여에 동의합니다.

본인은 프로그램 참여에 동의합니다.

예 아니오

2021년 월 일

참여자 성명 (인)

조사원 성명 (인)

1 일반적 사항

대상자의 일반적 특성

1. 성별 : ① 남 ② 여

2. 나이 : 만 세

3. 학력 : 년 ※ 총 교육 연수 기록
 (예 - 초등학교 졸업: 6년, 중학교 졸업: 9년)

4. 읽기 : ① 가능 () ② 불가능 ()

5. 쓰기 : ① 가능 () ② 불가능 ()

6. 귀하는 현재 누구와 같이 살고 계십니까?
 ① 혼자(독거) ② 배우자(부부) ③ 배우자와 다른 가족
 ④ 배우자 없이 가족만 ⑤ 기타()

7. 술은 마십니까?
 ① 마신 적 없다. ② 금주 중이다. ③ 마신다.

8. 흡연 경험을 선택해주세요
 ① 흡연 경험 없다. ② 과거 흡연한 경험이 있다. ③ 현재 흡연 중이다.

9. 현재 가지고 있는 질병이 있습니까?
 ① 있음 (있다면 해당 질환에 표시해주세요.)
 ㉠ 고혈압 ㉡ 대뇌혈관질환 ㉢ 당뇨병 ㉣ 심장질환 ㉤ 신경계질환 ㉥ 간 질환 ㉦ 호흡기 질환
 ㉧ 관절염 ㉨ 우울증 ㉩ 기타 ()

 ② 없음

2 인지선별검사(Cognitive Impairment Screening Test: CIST)

| | | | | | |
|--------------|------------|-------|--|--------------|---------------------------------|
| 이름 | | 성별 | | 등록번호 | |
| 주민등록 생년월일 | 년 월 일(양/음) | (만 세) | | 학력 (교육년수) | ()년 |
| 실제 생년월일 | 년 월 일(양/음) | (만 세) | | 검사장소 | <input type="checkbox"/> 치매안심센터 |
| 검사일자 | 년 월 일 | 요일 | | | <input type="checkbox"/> 대상자 집 |
| 검사자 | | | | | <input type="checkbox"/> 기타: |

“안녕하세요. 지금부터 _____님의 기억력과 사고능력을 살펴보기 위한 질문들을 드리겠습니다.
생각나는 대로 최선을 다해 답변해 주시면 됩니다.”

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| 지 남 력 | 시간 | 1. 오늘 날짜를 말씀해주세요. | |
| | | (1) 올해는 몇 년도입니까? | 0 1 |
| | | (2) 지금은 몇 월입니까? | 0 1 |
| | | (3) 오늘은 며칠입니까? | 0 1 |
| | (4) 오늘은 무슨 요일입니까? | 0 1 | |
| 장소 | 2. 지금 _____님이 계신 여기는 어디인가요? 이 장소가 어디인지 말씀해 주세요. | 0 1 | |
| 기 억 력 | 기억 등록 | 3. 지금부터 외우셔야 하는 문장 하나를 불러드리겠습니다. 끝까지 잘 듣고 따라 해 보세요. | 점수 없음 (단, 순서 상관없이 대상자가 말한 단어에 ○표) |
| | | (1차 시행) 민수는 / 자전거를 타고 / 공원에 가서 / 11시부터 / 야구를 했다 | |
| | | 잘 하셨습니다. 제가 다시 한번 불러드리겠습니다. 이번에도 다시 여쭙어 볼테니 잘 듣고 따라 해 보세요. | |
| | | (2차 시행) 민수는 / 자전거를 타고 / 공원에 가서 / 11시부터 / 야구를 했다 | |
| | | 제가 이 문장을 나중에 여쭙보겠습니다. 잘 기억하세요. | |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|---|---|---|
| 주의력 | 숫자 바로 따라 말하기 | 4. 제가 불러드리는 숫자를 그대로 따라 해 주세요. (대상자가 잘 이해하지 못하는 경우) 제가 1-2-3 하고 부르면, 똑같이 1-2-3 이렇게 말씀해 주세요. | 0 | 1 | |
| | | (1) 6 - 9 - 7 - 3 | | | |
| | 거꾸로 말하기 | (2) 5 - 7 - 2 - 8 - 4 | 0 | 1 | |
| | | 5. 제가 불러드리는 말을 끝에서부터 거꾸로 따라 해 주세요. (대상자가 잘 이해하지 못하는 경우) 000님 (대상자 이름) 이름을 거꾸로 하면 000 이렇게 되지요? 마찬가지로 제가 부르는 말을 거꾸로 말씀해 주세요. 금수강산 | 0 | 1 | |
| 시공간기능 | 도형 모사 (그림1) | 6. (그림을 가리키며) 여기 점을 연결하여 그린 그림이 있습니다. 이 그림과 똑같이 되도록 (아래 반응 공간을 가리키며) 같은 위치에 그려보세요. 점을 연결해서 그리시면 됩니다. | 0 | 1 | 2 |
| 집행기능 | 시각 추론1 (그림2) | 7. 여기 모양들이 정해진 순서로 나옵니다. 모양들을 보면서 어떤 순서로 나오는지 생각해 보세요. 자(도형을 왼쪽부터 하나씩 가리키며), 네모, 동그라미, 세모, 네모, 빈칸, 세모. 그렇다면 여기 빈칸에는 무엇이 들어가야 할까요? | 0 | 1 | |
| | 시각 추론2 (그림3) | 8. (맨 앞 그림을 가리키며) 여기 네 칸 중의 한 칸에 별이 하나 있습니다. (두 번째 그림을 가리키며) 별이 이렇게 다른 위치로 이동합니다. 어떤 식으로 이동하는지 잘 생각해 보십시오. (마지막 반응 칸을 가리키며) 여기서는 네 칸 중에 별이 어디에 위치하게 될까요? | 0 | 1 | |
| | 언어 추론 (그림4) | 9. 카드에 숫자와 계절이 하나씩 적혀 있습니다. 1-봄-2-여름~이렇게 연결되어 나갑니다. (화살 표시된 빈칸을 가리키며) 여기는 무엇이 들어갈 차례일까요? | 0 | 1 | 2 |

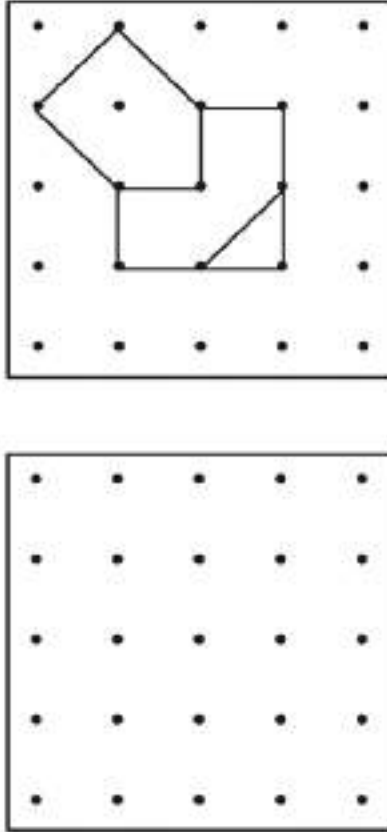
| | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------|--|--|------------------------------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 기 역 력 | 기억회상 /재인 | 10. 제가 조금 전에 외우라고 불러드렸던 문장을 다시 한번 말씀해 주세요. [조금 전에 외우라고 불러드렸던 문장(한 문장의 이야기)을 말씀해 보세요.] | | | | | | | | |
| | | 기억회상 (각 2점) | 재인 (기억회상 과제에서 회상하지 못한 항목만 시행. 각 1점) | | | | | | | |
| | | 민수 | [] | 제가 아까 어떤 사람의 이름을 말했는데 누구일까요? | | | | 0 | 1 | 2 |
| | | | | 영수 | [] | 민수 | [] | | | |
| | | 자전거 | [] | 무엇을 타고 갔습니까? | | | | 0 | 1 | 2 |
| | | | | 버스 | [] | 오토바이 | [] | | | |
| | | 공원 | [] | 어디에 갔습니까? | | | | 0 | 1 | 2 |
| 공원 | [] | | | 놀이터 | [] | 운동장 | [] | | | |
| 11시 | [] | 몇 시부터 했습니까? | | | | 0 | 1 | 2 | | |
| | | 10시 | [] | 11시 | [] | | | | 12시 | [] |
| 야구 | [] | 무엇을 했습니까? | | | | 1 | 2 | | | |
| | | 농구 | [] | 축구 | [] | | | 야구 | [] | |
| 언 어 기 능 | 이름대기 (그림5) | 11. 여기 있는 이 그림의 이름을 말씀해 주세요. 이것은 무엇입니까? | | | | | | | | |
| | | (1) 칫솔 | [대상자 반응: _____] | | | | 0 | 1 | | |
| | | (2) 그네 | [대상자 반응: _____] | | | | 0 | 1 | | |
| | | (3) 주사위 | [대상자 반응: _____] | | | | 0 | 1 | | |
| | 이해력 | 12. 제가 말씀드리는 대로 행동으로 그대로 보여주십시오. 박수를 두 번 치고, 주먹을 쥐세요. | | | | | | 0 | 1 | |
| 집 행 기 능 | 유창성 | 13. 지금부터 제가 그만이라고 말할 때까지 과일이나 채소를 최대한 많이 이야기해 주세요. 준비되었지요? 자, 과일이나 채소 이름을 말씀해 주세요. 시작! | | | | | | | | |
| | | [반응기록/제한 시간 1분] 0-8개: 0점 / 9-14개: 1점 / 15개 이상: 2점 | | | | | | ___개 | | |
| | | | | | | | | 0 | 1 | 2 |

결과요약표

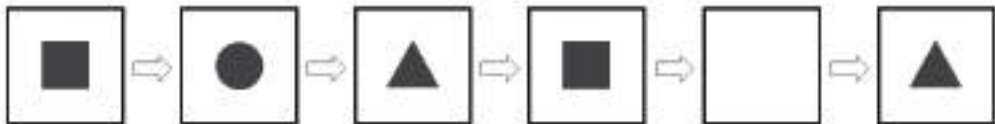
| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-------|------|-----|------|-----|
| 인지영역 | 지남력 | 주의력 | 시공간기능 | 집행기능 | 기억력 | 언어기능 | 총 점 |
| 점수 | /5 | /3 | /2 | /6 | /10 | /4 | /30 |

| | | |
|----|-----------------------------|----------------------------------|
| 판정 | <input type="checkbox"/> 정상 | <input type="checkbox"/> 인지저하 의심 |
|----|-----------------------------|----------------------------------|

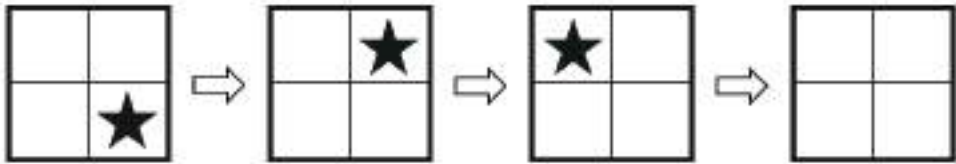
[그림 1]



[그림 2]



[그림 3]



[그림 4]



[그림 5]



3 자기효능감 검사(Self-Efficacy Scale: SES)

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale:SES)

귀하는 다음의 행위를 얼마나 성공적으로 수행할 수 있다고 자신하십니까?
 귀하의 자신감의 정도를 다음에서 선택하십시오.

| 내용 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그저 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 나는 어떤 계획을 세울 때 그 계획을 이룰 수 있다고 확신한다. | | | | |
| 2. 나는 어떤 일을 한 번 시도해서 해내지 못하면 해낼 때까지 계속 시도한다. | | | | |
| 3. 나는 스스로 중요한 목표를 세웠을 때 그 목표들을 성취한다. | | | | |
| 4. 나는 일을 끝내기도 전에 포기한다. | | | | |
| 5. 나는 어려움이 닥치면 피해 버린다. | | | | |
| 6. 나는 어떤 일이 복잡해 보이면 시도해 보려는 생각조차 않는다. | | | | |
| 7. 나는 즐겁지 못한 일이라도 그것을 끝까지 매달린다. | | | | |
| 8. 나는 무언가 하려고 하면 그 일을 착수한다. | | | | |
| 9. 나는 새로운 것을 배울 경우 초기에 성공적이지 못하면 곧 포기한다. | | | | |
| 10. 나는 예기치 못한 문제가 생겼을 때 그것을 잘 처리하지 못한다. | | | | |
| 11. 나는 새로운 일이 너무 어려워 보이면 배우려고 시도하지 않는다. | | | | |
| 12. 나는 실패했을 때 더욱 열심히 한다. | | | | |
| 13. 나는 일을 해내는 내 능력에 대해 확신하지 못한다. | | | | |
| 14. 나는 나 자신을 믿는다. | | | | |
| 15. 나는 쉽게 포기한다. | | | | |
| 16. 나는 일상생활에서 일어나는 대부분의 문제를 처리할 능력이 있다. | | | | |
| 총 점 | (점) | | | |

※ 각 질문에 대하여 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(4점)으로 구성되며,
 각각의 질문에 대한 응답을 가중치 없이 단순 합산하여 총점을 계산

4 한국형 노인 우울검사(Geriatric Depression Scale Korean Version : GDS-K)

한국형 노인 우울척도(GDS-K) 단축형

지난 1주일 동안의 기분에 대해 “예” 그렇지 않다고 생각되면 “아니오”에 대답해주세요.
 대답하기 어려운 질문이라도 현재 어르신의 상태에 조금이라도 더 가까운 쪽을 “예” 또는 “아니오”로
 답해주시기 바랍니다.

| 지난 1주일 동안의 느낌을 생각하시면서 대답해주시기 바랍니다. | | |
|---|-----------|-----|
| 현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까? | 예 | 아니오 |
| 2. 요즘 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까? | 예 | 아니오 |
| 3. 자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 4. 생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까? | 예 | 아니오 |
| 5. 평소에 기분은 상쾌한 편이십니까? | 예 | 아니오 |
| 6. 자신에게 불길한 일이 일어날 것 같아 불안하십니까? | 예 | 아니오 |
| 7. 대체로 마음이 즐거운 편이십니까? | 예 | 아니오 |
| 8. 절망적이라는 느낌이 자주 드십니까? | 예 | 아니오 |
| 9. 바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니까? | 예 | 아니오 |
| 10. 비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 11. 현재 살아있는 것이 즐겁게 생각되십니까? | 예 | 아니오 |
| 12. 지금의 내 자신이 아무 쓸모없는 사람이라고 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 13. 기억력이 좋은 편이십니까? | 예 | 아니오 |
| 14. 지금 자신의 처치가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 15. 자신이 다른 사람들의 처치보다 더 못하다고 생각하십니까? | 예 | 아니오 |
| 총점 | (점) | |

※ * 표시 항목은 1점, 나머지는 0점으로 계산

8점 이상 : 우울 증상을 경험하고 있을 가능성이 있으므로 전문의 상담을 권유

'기억짜꿍' 사후 평가

| | |
|-----|--|
| 평가일 | |
| 평가자 | |

1 만족도 조사

만족도 조사

그동안 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜궁'에 참여해 주셔서 감사합니다.
 이 설문지는 앞으로 더 유용한 프로그램 개발을 위해 실시하고자 합니다.
 아래 문항을 잘 읽어 보시고 성실하게 답변하여 주시면 감사하겠습니다.

※ 원하시는 번호에 "O"표 하여 주시기 바랍니다.

| 설문 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 1. 참여한 프로그램에 전반적으로 만족하십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. 참여한 프로그램 진행 시간에 만족하십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. 참여한 프로그램의 문제 난이도는 적절하십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. 참여한 프로그램이 치매 예방에 도움이 되었다고 생각하십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. 참여한 프로그램을 집에서 혼자 하기에 적절하다고 생각하십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. 참여한 프로그램을 다시 참여하실 의향이 있으십니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

7. 인지훈련 프로그램에서 가장 기억에 남는 활동이 있었다면 어떤 것이었는지 적어 주십시오.
 ()

8. 인지훈련 프로그램의 문제점이나 개선되어야 할 부분이 있다면 말씀해 주십시오.
 ()

2 인지선별검사(Cognitive Impairment Screening Test: CIST)

| | | | | | |
|--------------|------------|-------|--|--------------|---------------------------------|
| 이름 | | 성별 | | 등록번호 | |
| 주민등록 생년월일 | 년 월 일(양/음) | (만 세) | | 학력 (교육년수) | ()년 |
| 실제 생년월일 | 년 월 일(양/음) | (만 세) | | 검사장소 | <input type="checkbox"/> 치매안심센터 |
| 검사일자 | 년 월 일 | 요일 | | | <input type="checkbox"/> 대상자 집 |
| 검사자 | | | | | <input type="checkbox"/> 기타: |

“안녕하세요. 지금부터 _____님의 기억력과 사고능력을 살펴보기 위한 질문들을 드리겠습니다.
생각나는 대로 최선을 다해 답변해 주시면 됩니다.”

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| 지 남 력 | 시간 | 1. 오늘 날짜를 말씀해주세요. | |
| | | (1) 올해는 몇 년도입니까? | 0 1 |
| | | (2) 지금은 몇 월입니까? | 0 1 |
| | | (3) 오늘은 며칠입니까? | 0 1 |
| | (4) 오늘은 무슨 요일입니까? | 0 1 | |
| 장소 | 2. 지금 _____님이 계신 여기는 어디인가요? 이 장소가 어디인지 말씀해 주세요. | 0 1 | |
| 기 억 력 | 기억 등록 | 3. 지금부터 외우셔야 하는 문장 하나를 불러드리겠습니다. 끝까지 잘 듣고 따라 해 보세요. | 점수 없음 (단, 순서 상관없이 대상자가 말한 단어에 ○표) |
| | | (1차 시행) 민수는 / 자전거를 타고 / 공원에 가서 / 11시부터 / 야구를 했다 | |
| | | 잘 하셨습니다. 제가 다시 한번 불러드리겠습니다. 이번에도 다시 여쭙어 볼테니 잘 듣고 따라 해 보세요. | |
| | | (2차 시행) 민수는 / 자전거를 타고 / 공원에 가서 / 11시부터 / 야구를 했다 | |
| | | 제가 이 문장을 나중에 여쭙보겠습니다. 잘 기억하세요. | |

| | | | | | |
|--|--------------|--|---|---|---|
| 주의력 | 숫자 바로 따라 말하기 | 4. 제가 불러드리는 숫자를 그대로 따라 해 주세요. (대상자가 잘 이해하지 못하는 경우) 제가 1-2-3 하고 부르면, 똑같이 1-2-3 이렇게 말씀해 주세요. | 0 | 1 | |
| | | (1) 6 - 9 - 7 - 3 | | | |
| | 거꾸로 말하기 | (2) 5 - 7 - 2 - 8 - 4 | 0 | 1 | |
| 5. 제가 불러드리는 말을 끝에서부터 거꾸로 따라 해 주세요. (대상자가 잘 이해하지 못하는 경우) 000님 (대상자 이름) 이름을 거꾸로 하면 000 이렇게 되지요? 마찬가지로 제가 부르는 말을 거꾸로 말씀해 주세요. | | 0 | 1 | | |
| 금수강산 | | | | | |
| 시공간기능 | 도형 모사 (그림1) | 6. (그림을 가리키며) 여기 점을 연결하여 그린 그림이 있습니다. 이 그림과 똑같이 되도록 (아래 반응 공간을 가리키며) 같은 위치에 그려보세요. 점을 연결해서 그리시면 됩니다. | 0 | 1 | 2 |
| 집행기능 | 시각 추론1 (그림2) | 7. 여기 모양들이 정해진 순서로 나옵니다. 모양들을 보면서 어떤 순서로 나오는지 생각해 보세요. 자(도형을 왼쪽부터 하나씩 가리키며), 네모, 동그라미, 세모, 네모, 빈칸, 세모. 그렇다면 여기 빈칸에는 무엇이 들어가야 할까요? | 0 | 1 | |
| | 시각 추론2 (그림3) | 8. (맨 앞 그림을 가리키며) 여기 네 칸 중의 한 칸에 별이 하나 있습니다. (두 번째 그림을 가리키며) 별이 이렇게 다른 위치로 이동합니다. 어떤 식으로 이동하는지 잘 생각해 보십시오. (마지막 반응 칸을 가리키며) 여기서는 네 칸 중에 별이 어디에 위치하게 될까요? | 0 | 1 | |
| | 언어 추론 (그림4) | 9. 카드에 숫자와 계절이 하나씩 적혀 있습니다. 1-봄-2-여름~이렇게 연결되어 나갑니다. (화살 표시된 빈칸을 가리키며) 여기는 무엇이 들어갈 차례일까요? | 0 | 1 | 2 |

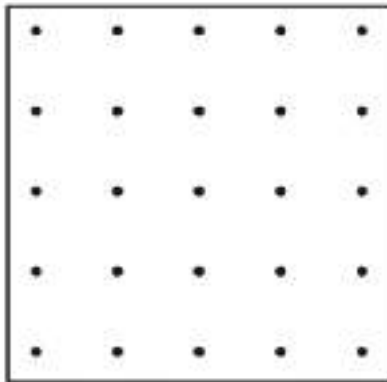
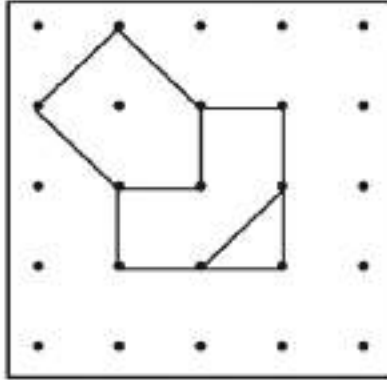
| | | | | | | | | |
|------------------|---------------|--|--|------------------------------|-----|-------|-----|---------------|
| 기 억 력 | 기억회상 /재인 | 10. 제가 조금 전에 외우라고 불러드렸던 문장을 다시 한번 말씀해 주세요. [조금 전에 외우라고 불러드렸던 문장(한 문장의 이야기)을 말씀해 보세요.] | | | | | | |
| | | 기억회상 (각 2점) | 재인 (기억회상 과제에서 회상하지 못한 항목만 시행. 각 1점) | | | | | |
| | | 민수 | [] | 제가 아까 어떤 사람의 이름을 말했는데 누구일까요? | | | | 0 1 2 |
| | | 영수 | [] | 민수 | [] | 진수 | [] | |
| | | 자전거 | [] | 무엇을 타고 갔습니까? | | | | 0 1 2 |
| | | 버스 | [] | 오토바이 | [] | 자전거 | [] | |
| | | 공원 | [] | 어디에 갔습니까? | | | | 0 1 2 |
| | | 공원 | [] | 놀이터 | [] | 운동장 | [] | |
| 11시 | [] | 몇 시부터 했습니까? | | | | 0 1 2 | | |
| 10시 | [] | 11시 | [] | 12시 | [] | | | |
| 야구 | [] | 무엇을 했습니까? | | | | 1 2 | | |
| 농구 | [] | 축구 | [] | 야구 | [] | | | |
| 언 어 기 능 | 이름대기 (그림5) | 11. 여기 있는 이 그림의 이름을 말씀해 주세요. 이것은 무엇입니까? | | | | | | |
| | | (1) 찻술 | [대상자 반응:] | | | | 0 1 | |
| | | (2) 그네 | [대상자 반응:] | | | | 0 1 | |
| | | (3) 주사위 | [대상자 반응:] | | | | 0 1 | |
| | 이해력 | 12. 제가 말씀드리는 대로 행동으로 그대로 보여주십시오. 박수를 두 번 치고, 주먹을 쥐세요. | | | | | | 0 1 |
| 집 행 기 능 | 유창성 | 13. 지금부터 제가 그만이라고 말할 때까지 과일이나 채소를 최대한 많이 이야기해 주세요. 준비되었지요? 자, 과일이나 채소 이름을 말씀해 주세요. 시작! | | | | | | |
| | | [반응기록/제한 시간 1분] 0-8개: 0점 / 9-14개: 1점 / 15개 이상: 2점 | | | | | | ___개 0 1 2 |

결과요약표

| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-------|------|-----|------|-----|
| 인지영역 | 지남력 | 주의력 | 시공간기능 | 집행기능 | 기억력 | 언어기능 | 총 점 |
| 점수 | /5 | /3 | /2 | /6 | /10 | /4 | /30 |

| | | |
|----|-----------------------------|----------------------------------|
| 판정 | <input type="checkbox"/> 정상 | <input type="checkbox"/> 인지저하 의심 |
|----|-----------------------------|----------------------------------|

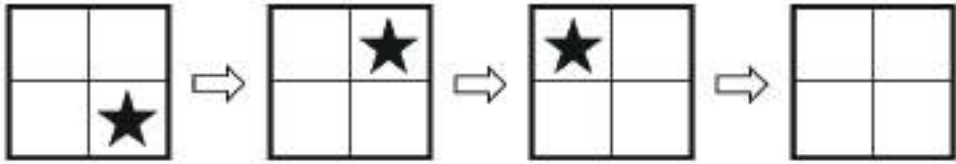
[그림 1]



[그림 2]



[그림 3]



[그림 4]



[그림 5]



3 자기효능감 검사(Self-Efficacy Scale: SES)

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale:SES)

귀하는 다음의 행위를 얼마나 성공적으로 수행할 수 있다고 자신하십니까?
 귀하의 자신감의 정도를 다음에서 선택하십시오

| 내용 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그저 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--|--------------------|--------|--------|--------|
| 1. 나는 어떤 계획을 세울 때 그 계획을 이룰 수 있다고 확신한다. | | | | |
| 2. 나는 어떤 일을 한 번 시도해서 해내지 못하면 해낼 때까지 계속 시도한다. | | | | |
| 3. 나는 스스로 중요한 목표를 세웠을 때 그 목표들을 성취한다. | | | | |
| 4. 나는 일을 끝내기도 전에 포기한다. | | | | |
| 5. 나는 어려움이 닥치면 피해 버린다. | | | | |
| 6. 나는 어떤 일이 복잡해 보이면 시도해 보려는 생각조차 않는다. | | | | |
| 7. 나는 즐겁지 못한 일이라도 그것을 끝까지 매달린다. | | | | |
| 8. 나는 무언가 하려고 하면 그 일을 착수한다. | | | | |
| 9. 나는 새로운 것을 배울 경우 초기에 성공적이지 못하면 곧 포기한다. | | | | |
| 10. 나는 예기치 못한 문제가 생겼을 때 그것을 잘 처리하지 못한다. | | | | |
| 11. 나는 새로운 일이 너무 어려워 보이면 배우려고 시도하지 않는다. | | | | |
| 12. 나는 실패했을 때 더욱 열심히 한다. | | | | |
| 13. 나는 일을 해내는 내 능력에 대해 확신하지 못한다. | | | | |
| 14. 나는 나 자신을 믿는다. | | | | |
| 15. 나는 쉽게 포기한다. | | | | |
| 16. 나는 일상생활에서 일어나는 대부분의 문제를 처리할 능력이 있다. | | | | |
| 총 점 | (점) | | | |

※ 각 질문에 대하여 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(4점)으로 구성되며, 각각의 질문에 대한 응답을 가중치 없이 단순 합산하여 총점을 계산

4 한국형 노인 우울검사(Geriatric Depression Scale Korean Version : GDS-K)

한국형 노인 우울척도(GDS-K) 단축형

지난 1주일 동안의 기분에 대해 “예”그렇지 않다고 생각되면 “아니오”에 대답해주세요.
대답하기 어려운 질문이라도 현재 어르신의 상태에 조금이라도 더 가까운 쪽을 “예”또는 “아니오”로
답해주시기 바랍니다.

지난 1주일 동안의 느낌을 생각하시면서 대답해주시기 바랍니다.

| | | |
|---|----|------|
| 1. 현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까? | 예 | 아니오* |
| 2. 요즘 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까? | 예* | 아니오 |
| 3. 자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까? | 예* | 아니오 |
| 4. 생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까? | 예* | 아니오 |
| 5. 평소에 기분은 상쾌한 편이십니까? | 예 | 아니오* |
| 6. 자신에게 불길한 일이 일어날 것 같아 불안하십니까? | 예* | 아니오 |
| 7. 대체로 마음이 즐거운 편이십니까? | 예 | 아니오* |
| 8. 절망적이라는 느낌이 자주 드십니까? | 예* | 아니오 |
| 9. 바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니까? | 예* | 아니오 |
| 10. 비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까? | 예* | 아니오 |
| 11. 현재 살아있는 것이 즐겁게 생각되십니까? | 예 | 아니오* |
| 12. 지금의 내 자신이 아무 쓸모없는 사람이라고 느끼십니까? | 예* | 아니오 |
| 13. 기억력이 좋은 편이십니까? | 예 | 아니오* |
| 14. 지금 자신의 처치가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까? | 예* | 아니오 |
| 15. 자신이 다른 사람들의 처치보다 더 못하다고 생각하십니까? | 예* | 아니오 |
| 총점 | (| 점) |

※ * 표시 항목은 1점, 나머지는 0점으로 계산

8점 이상 : 우울 증상을 경험하고 있을 가능성이 있으므로 전문의 상담을 권유

설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

**개별학습용 인지훈련 프로그램
'기억짜꿍' 운영현황**

김제시치매안심센터 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영 현황

1. '기억짜꿍' 운영 개요

- 1) 프로그램명 - '기억짜꿍'과 함께하는 인지강화교실
- 2) 운영기간 - 2021.09.06. ~ 11.12.
- 3) 운영장소 - 김제시치매안심센터 프로그램실
- 4) 참여인원 - 15명

2. 운영 현황

| no. | 교실명 (프로그램명) | 장소 | 운영기간 | | 수료인원 | 중도 탈락인원 |
|-----|----------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|------|------------|
| | | | 운영시작일 | 운영종료일 | | |
| 1 | 인지강화교실 | 김제시 치매안심센터 | 2021.09.06.(월) 14:00~15:00 | 2021.11.12.(금) 14:00~15:00 | 15 | 0 |

* 운영기간은 사전·사후평가일을 제외한 프로그램 운영기간을 기재.

3. 시설 및 운영인력 현황

| 구분 | 인력 | 인원(명) | 보유자격 |
|-----|-------|-------|-------|
| 거점형 | 주진행자 | 1 | 간호사 |
| | 보조진행자 | 2 | 실습 학생 |

4. 참여자 이용 현황

| 실인원(명) | | |
|--------|------|-----|
| 치매환자군 | 고위험군 | 정상군 |
| 0 | 7 | 8 |

5. '기억짜꿍' 프로그램 운영 과정

| 회기 | 활동일시 | 활동내용 | 시간 |
|----|-------------------------------|---|-----|
| 1 | 2021.09.06.(월) 14:00~15:00 | 사진검사, 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급1 p.2~11), 소감말하기 등 | 60분 |
| 2 | 2021.09.13.(월) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급1 p.12~17) | 60분 |
| 3 | 2021.09.27.(월) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급1 p.18~23) | 60분 |
| 4 | 2021.10.08.(금) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급1 p.24~27) | 60분 |
| 5 | 2021.10.15.(금) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급1 p.28~30) | 60분 |
| 6 | 2021.10.25.(월) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급2 p.2~7) | 60분 |
| 7 | 2021.11.01.(월) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급2 p.8~15) | 60분 |
| 8 | 2021.11.12.(금) 14:00~15:00 | 기억짜꿍 학습지 (문해자용 중급2 p.16~23) 사후검사, 소감말하기 등 | 60분 |

6. 프로그램 운영 결과

■ 참여자 만족도 조사 결과

- 전체 항목 참여자 전원 5점(매우 만족)으로 평가함

■ 프로그램 운영 평가

1) 성공요인

- 어르신들에게 생소한 학습활동을 제공하여 더욱 흥미를 보였고, 적극적으로 참여할 수 있는 기회를 가짐
- 어르신 스스로 문제 해결을 유도할 뿐만 아니라, 참여자 서로 도와가며 학습할 수 있는 기회가 됨

2) 한계 및 부진요인

- 참여자 간 인지 정도 격차가 있어 문제 해결력의 차이를 보였음

3) 해소방안

- 참여자의 인지 정도 격차 해소를 위해 참여자 서로 도와가며 학습을 할 수 있도록 유도하였고, 보조인력을 투입하여 인지력이 저하된 참여자에게 1:1로 학습 할 수 있도록 진행함

■ 프로그램 참여자 의견


- 문제집 구성 중 간혹 문제 설명이 난해하여 이해하지 어려운 경우가 있었음
(ex. 가로세로 낱말 퍼즐)
- 평소 스티커 붙이기를 해볼 기회가 적어 활동이 흥미로웠음

■ 기대효과


- 문제 해결을 스스로 할 뿐만 아니라 서로 도와가며 함으로써 협동력 증진
- 집중력 및 자기주도력 강화로 치매 예방에 기여

7. 운영일지


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 09월 06일 월요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 지남력 훈련 | 회기 | 1회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 <div style="text-align: right;">총 : 15명</div> | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급1 p.2~11 - 지남력 : 오늘과 내일 모레 날짜 기입하기, 국경일 이름과 날짜 연결하기 - 시지각, 시공간 : 그림자에 맞는 사물 맞추기 - 계산력 : 사진을 참고하여 질문에 맞는 계산하기 - 주의집중력 : 서로 관계 있는 것 끼리 연결하기 - 기억력 : 옛날 속담의 빈칸을 맞추며 추억 되새기기 | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 09월 13일 월요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 지남력 및 주의집중력 훈련 | 회기 | 2회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○레, 강○호, 권○레, 김○레, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○레, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 <div style="text-align: right;">총 : 15명</div> | | |
| 진행방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급1 p.12~17 - 지남력 : 국경일을 날짜순으로 정렬하기 - 시지각, 시공간 : 점에 선을 이어 똑같이 따라그리기 - 계산력 : 사진을 참고하여 질문에 맞는 계산하기 - 주의집중력 : 서로 관계 있는 것 끼리 연결하기 - 기억력 : 옛날 속담의 빈칸을 맞추며 추억 되새기기 | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 9월 27일 월요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 주의집중력 및 문제 해결력 훈련 | 회기 | 3회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 총 : 15명 | | |
| 진행방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급1 p.18~23 - 기억력 : 가로세로 낱말 퀴즈 - 시지각 훈련 : 똑같이 따라 그리기 - 시공간 훈련 : 위치에 따른 모양 고르기 - 계산력 : 숫자 계산하기 - 문제해결력 : 상황에 따른 내용 서술하기 | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 08일 금요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 지남력 및 주의집중력 훈련 | 회기 | 4회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 총 : 15명 | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급1 p.24~27 - 지남력 : 계절에 따른 상황 고르기 - 주의집중력 : 그림 찾고 선으로 연결하기 - 기억력 : 속담 빈칸 완성하며, 뜻 알아보기 - 시지각 : 빈칸에 단어에 맞는 도형 채우기 | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 15일 금요일 시간: 14:00 ~ 15:00 | | | |
| 주 제 | 기억력 및 주의집중력 훈련 | 회기 | 5회기 | |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 | |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 총 : 15명 | | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급1 p.28~30 및 배운 내용 복습 - 시공간 : 공간 감각 자극하기 - 계산력 : 개수를 세고, 묶음 계산하기 - 문제해결력 : 달력을 보고 날짜 계산하기 - 중급1 전체 내용 복습하며 기억력 훈련하기 | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | |
|---------------------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 25일 월요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 지남력 및 주의집중력 훈련 | 회기 | 6회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 총 : 15명 | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(X) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급2 p.2~7 - 지남력 : 계절에 따른 절기 고르기 - 기억력 : 공을 순서대로 기억하고, 스티커 붙이기 - 주의집중력 : 노래 가사에서 단어 찾기 - 시지각 훈련 : 같은 모양 고르기 - 시공간 훈련 : 위치에 따른 모양 고르기 | | |
| 사 진 |  | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 11월 1일 월요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 문제해결력 및 주의집중력 | 회기 | 7회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 <div style="text-align: right;">총 : 15명</div> | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(Δ) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급2 p.8~15 - 계산력 : 그림에 주어진 수를 계산하기 - 문제해결력 : 표정 사진에 따른 내 경험 이야기하기 - 지남력 : 현재시간에 주어진 시간을 계산하여 그려보기 - 주의집중력 : 제시된 단어 찾기 - 기억력 : 순서 외우기 | | |
| 사 진 |  | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 11월 12일 금요일 시간 : 14:00 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 기억력 및 주의집중력 훈련 | 회기 | 8회기 |
| 장 소 | 김제시치매안심센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 사업담당자 이유라 | 보조진행자 | 실습 학생 |
| 참여자 | 이름 : 강○례, 강○호, 권○례, 김○례, 김○수, 김○임, 박○화, 성○순, 신○순, 윤○례, 이○자, 정○향, 정○선, 조○순, 조○곤 총 : 15명 | | |
| 진행 방법 | 참여자에게 문제 풀이 방식을 해석해주어 이해하도록 돕고, 스스로 문제 해결 하도록 충분한 시간을 줌. 이해력이 부족한 참여자에게 개별 지도를 하고, 참여자 서로 도와가며 문제 해결할 수 있도록 함. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | ○문해자용 중급2 p.16~23 - 계산력 : 제시된 식료품의 값을 문제에 따라 계산해보기 - 문제해결력 : 올바른 쓰레기 배출 방법 고르기 - 지남력 : 달력을 보고 문제에 맞는 날짜 계산하기 - 주의집중력 : 퍼즐에서 제시된 낱말 찾기 - 기억력 : 가로세로 낱말 퍼즐 | | |
| 사 진 |  | | |

남원시치매안심센터 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍'운영 현황

1. '기억짜꿍' 운영 개요

- 1) 프로그램명 - 2021년 '기억짜꿍'인지강화교실
- 2) 운영기간 - 2021.9.28.(화)~10.20.(수)
- 3) 운영장소 - 남원시정신건강복지센터 프로그램실
- 4) 참여인원 - 실인원 8명, 연인원 50명

2. 운영 현황

| no. | 교실명 (프로그램명) | 장소 | 운영기간 | | 수료 인원 | 중도 탈락인원 |
|-----|----------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|------------|
| | | | 운영시작일 | 운영종료일 | | |
| 1 | 2021년 기억짜꿍 인지강화교실 | 남원시 정신건강 복지센터 | 2021.09.28.(화) 09:30~11:30 | 2021.10.20.(수) 09:30~11:30 | 6 | 2 |

* 운영기간은 사전·사후평가일을 제외한 프로그램 운영기간을 기재.

3. 시설 및 운영인력 현황

| 구분 | 인력 | 인원(명) | 보유자격 |
|------|-------|-------|------|
| 소규모형 | 주진행자 | 1 | 간호사 |
| | 보조진행자 | - | - |

4. 참여자 이용 현황

| 치매환자군 | 실인원(명) | |
|-------|--------|-----|
| | 고위험군 | 정상군 |
| 0 | 8 | 0 |

5. '기억짜깁' 프로그램 운영 과정

| 회기 | 활동일시 | 활동내용 | 시간 |
|----|-------------------------------|---------------------------|-----|
| 1 | 2021.09.28.(화) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급1 1주차, 뜨개요법 | 2시간 |
| 2 | 2021.09.29.(수) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급1 2주차, 향기요법 | 2시간 |
| 3 | 2021.10.05.(화) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급1 3주차, 뜨개요법 | 2시간 |
| 4 | 2021.10.06.(수) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급1 4주차, 향기요법 | 2시간 |
| 5 | 2021.10.12.(화) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급2 1주차, 뜨개요법 | 2시간 |
| 6 | 2021.10.13.(수) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급2 2주차, 향기요법 | 2시간 |
| 7 | 2021.10.19.(화) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급2 3주차, 뜨개요법 | 2시간 |
| 8 | 2021.10.20.(수) 09:30~11:30 | 기억짜깁 문해자 초급2 4주차, 향기요법 | 2시간 |

6. 프로그램 운영 결과

- CIST 점수가 사전 평균점에서 사후 점으로 4.84점 상승함.(인지기능 향상)
- SES 점수가 사전 평균점에서 사후 점으로 0.33점 상승함.(자기효능감 향상)
- GDS-K 점수가 사전 평균점에서 사후 점으로 0.5점 감소함.(우울증 감소)

■ 참여자 만족도 조사 결과

- 프로그램 만족도가 만점 5점 중 평균 4.8점으로 프로그램에 전반적인 만족도가 높았음.

■ 프로그램 운영 평가

1) 성공요인

- 인지훈련 학습에 대상자의 호응이 좋아 집중이 잘 되어 효과가 좋았음

2) 한계 및 부진요인

- 지역사회에 코로나19 확진자 다수 발생으로 출석률 저조
- 사전 조사 시 학력 여부 조사 미흡으로 인해 비문해가 섞여 진행 어려움

3) 해소방안

- 코로나19 대응을 위해 마스크 착용 및 개인위생 관리하여 프로그램 진행

■ 프로그램 참여자 의견


- 8회의 학습 기간이 짧다고 생각한다는 말씀 주셨음

■ 기대효과

- 치매예방의 좋은 습관을 통해 치매 이행을 예방하고 기능 악화를 방지

7. 운영일지

개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 28일 화요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 1회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 진○숙, 조○봉, 김○래 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | × | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 달력을 이용하여 지남력 훈련 및 색칠 등 인지교육 실시 | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿈’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 29일 수요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿈 인지훈련 2주차 | 회기 | 2회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 진○숙, 조○봉, 김○래 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿈 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(X) | | | | |
| 내용 | 초성 보고 동물이름 찾기 등 인지교육 실시 | | | |


사 진




개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 5일 화요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 3회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 조○봉 | | | 총 : 4명 |
| 진행방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | △ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 숫자 위치 기억하기 및 순서대로 연결 하기 등 인지교육 실시 | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 6일 수요일 시간 : 09:30~11:30 | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 4회기 |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 조○봉 총 : 6명 | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(Δ) 부족(x) | | | |
| 내용 | 시간 계산, 과일 이름 찾기 등 인지교육 실시 | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 12일 화요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 5회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 조○봉 총 : 6명 | | | |
| 진행방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 위치 찾기 및 상황 인지 등 인지교육 실시 | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 13일 수요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 6회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 조○봉 총 : 6명 | | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | × | ○ | × |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 문장 기억하기 및 모양, 색 찾기, 글자와 색칠 일치 찾기 및 두자리 숫자 만들기 등 인지교육 실시 (대상자 어려워함) | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 19일 화요일 시간 : 09:30~11:30 | | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 7회기 | |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 조○봉 총 : 6명 | | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 숫자 이어 그림 만들기 및 묶음 짓기 등 인지교육 실시 | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 20일 수요일 시간 s: 09:30~11:30 | | |
| 주 제 | 기억짜꿍 인지훈련 1주차 | 회기 | 8회기 |
| 장 소 | 남원정신건강복지센터 프로그램실 | | |
| 진행자 | 강은진 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 송○임, 하○자, 장○이, 김○순, 김○춘, 조○봉 총 : 6명 | | |
| 진행 방법 | 기억짜꿍 인지훈련 교재 이용한 집단교육 및 활동 프로그램 제공 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | 숫자 위치 기억 및 숫자 계산 등 인지교육 실시 | | |
| 사 진 |  | | |

장수군치매안심센터 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍'운영 현황

1. '기억짜꿍' 운영 개요

- 1) 프로그램명 - 기억짜꿍 장계교실
- 2) 운영기간 - 2021. 9. 24 ~ 10. 18
- 3) 운영장소 - 장수군 장계면 중동마을회관
- 4) 참여인원 - 10명

2. 운영 현황

| no. | 교실명 (프로그램명) | 장소 | 운영기간 | | 수료 인원 | 중도 탈락인원 |
|-----|----------------|------|-------------------------------|-------------------------------|----------|------------|
| | | | 운영시작일 | 운영종료일 | | |
| | 기억짜꿍 장계교실 | 중동회관 | 2021.09.24.(금) 13:30~15:00 | 2021.10.18.(월) 13:30~15:00 | 10 | |

* 운영기간은 사전·사후평가일을 제외한 프로그램 운영기간을 기재.

3. 시설 및 운영인력 현황

| 구분 | 인력 | 인원(명) | 보유자격 |
|-----|-------|-------|---------------|
| 방문형 | 주진행자 | 1 | 사회복지사, 노인심리상담 |
| | 보조진행자 | 5 | 요가, 요양보호사, |

4. 참여자 이용 현황

| 실인원(10명) | | |
|----------|------|-----|
| 치매환자군 | 고위험군 | 정상군 |
| 0 | 10 | 0 |

5. '기억짜꿍' 프로그램 운영 과정

| 회기 | 활동일시 | 활동내용 | 시간 |
|----|------------------------------|---|-----|
| 1 | 2021.09.24(금) 13:30~15:00 | 인사하기, 사전검사, 치매예방수칙 및 예방체조, 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 | 90분 |
| 2 | 2021.09.27(월) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 3 | 2021.10.01(금) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 4 | 2021.10.04(월) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 5 | 2021.10.08(금) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 6 | 2021.10.12(화) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 7 | 2021.10.15(금) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 소감말하기 등 | 90분 |
| 8 | 2021.10.18(월) 13:30~15:00 | 인사하기, 치매예방수칙 및 예방체조 기억짜꿍 학습지, 사후검사, 만족도조사 및 소감말하기 | 90분 |

6. 프로그램 운영 결과

- 대상자의 평균 연령은 83.4세 이었으며 학력 평균은 2.2학년으로 나왔으며, CIST 사전사후 결과는 +1.1로 증가하여 인지정도가 나아졌음을 알 수 있다.
- 자기효능감 척도(SES)는 사전사후 결과 +4.1로 긍정적인 결과를 보여주었으며, 노인우울척도(GDS-K)는 -2.6으로 증상이 개선되었음을 알 수 있다.

■ 참여자 만족도 조사 결과

- 참여한 프로그램에 전반적으로 만족한다는 답변에 100% 답변을 했다.
- 참여한 프로그램의 문제 난이도는 적절한가에 대한 답변에 50%가 그렇다, 20%가 매우 그렇다, 10%가 보통이다에 답변을 했다.

■ 프로그램 운영 평가

1) 성공요인

- 치매 예방교실(두뇌넉넉)이나 인지강화교실 자료는 교재 크기가 작을뿐더러 활자체도 크지않고 흐릿해서 돋보기를 사용해도 불편한 부분이 있으며 종이 재질도 광택이 있어 전등 빛반사로 인해 시인성이 좋지 않았으나 기억짜꿍 교재는 종이 크기면에서도 잘보이고 활자체도 또렷하게 인쇄가 되어 시인성이 매우 좋아 대상자들의 만족감이 있었다.
- 앞서 자료들은 난이도가 획일화 되어 대상자의 수준에 맞춰 진행이 어려웠으나 이번 교재는 비문해자, 문해자, 그리고 난이도를 다르게 해서 맞춤교육 진행이 가능했다.

2) 한계 및 부진요인

- 대상자에게 맞춤 프로그램을 진행하다보니 강사 및 대상자 인원수를 많이 진행을 하기가 쉽지가 않다. (방문 진행한 장소의 협소한 것도 문제가 되었다)

3) 해소방안

- 프로그램을 진행하면서 회기를 정해서 소그룹으로 진행했을 때 효과가 크다는 것을 느꼈다.
- 마을회관 및 경로당 진행이 어려울 시 건강지원센터나 지역 분소를 이용하여 진행을 추진하는 것을 고려해 볼 수 있다.

프로그램 참여자 의견


- 인지강화교실 참여자로 구성된 대상자들로 프로그램을 진행했기 때문인지 공부하는게 낯설지가 않고 친근감있게 쉽게 다가왔다고 하심.
- 종이가 반사되지 않고 글자도 크고 붙이는 것도 재미있다고 하심.

■ 기대효과


- 다양한 많은 정보들을 필요할 때 상황에 맞게 떠올리고 회상 한다.
- 시간, 장소, 사람을 알아보고 자신과 관련된 상황과 현실을 인식 한다.
- 무엇이 옳고 그른지 상황을 인식하고 가치를 판단하여 결정할수 있다.
- 방향과 위치, 공간과의 관계를 지각할 수 있다.
- 주위 환경으로부터 오는 시각적 정보를 수용하고 형태를 구별 한다.

7. 운영일지


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | |
|-------|--|----------|---------|
| 일시 | 2021년 9월 24일 금요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주제 | 사진을 보고 꽃 이름과 피는 계절을 알 수 있다. | 회기 | 1 |
| 장소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 안○임, 유○덕, 이○희, 임○순, 전○순 총 : 8명 | | |
| 진행방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| | 프로그램의 난이도 △ | | |
| | * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | |
| 내용 | 1. 다음 사진을 보고 현재 계절에 ○표시 해보세요. 2. 아래에 보이는 점을 따라 이어 보세요. 3. 아래 그림을 기억하고 같은 그림을 찾아 ○표시 해보세요. 4. <보기>와 같은 곤충의 그림자를 찾아서 ○표시 해보세요. 5. 다음 중 동물 수가 가장 많은 사진에 ○표시 해보세요. 6. 다음 사진을 보고 꽃 이름과 꽃이 피는 계절을 말해 보세요. | | |
| 사진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|--------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 9월 27일 월요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 나의 오늘 하루를 표현해 본다. | 회기 | 2 |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 총 : 9명 | | |
| 진행 방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| | 프로그램의 난이도 △ | | |
| | * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | |
| 내용 | 1. 나의 오늘 하루를 표현 해보세요. 2. 아래의 점선을 이어서 그림을 완성해 보세요. 3. 다음 그림을 잘 기억하고 다음장에 질문에 답해 보세요. 4. 앞에서 보았던 그림에 O표시 해보세요. 5. 아래 두 그림의 빨간 선을 서로 붙이면 어떤 그림이 되는지 빈칸에 그려보세요. 6. 배고픈 원숭이가 사과를 따라가 배부른 원숭이가 되도록 길을 찾아 보세요. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 1일 금요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 내가 살고 있는 곳을 찾아서 색칠을 해 본다. | 회기 | 3 |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 |
| 참여자 | 이름 : 박○자, 신○임, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 총 : 8명 | | |
| 진행방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 내가 살고 있는 곳을 찾아서 색칠보세요. 2. 다음 그림중 클로버를 찾아 선으로 이어 보세요. 3. 다음 과일을 잘 기억하고 다음 장의 질문에 답해 보세요. 4. 아래의 그림과 같은 그림을 찾아 O표시 해보세요. 5. 보기와 같이 왼쪽 그림과 관련 있는 그림을 찾아 연결 해보세요. 6. 다음 그림의 수를 세고 같은 수끼리 연결해보세요. 7. 소년의 옷에 새겨진 글자를 찾아 O표시 해보세요. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 4일 월요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 집주변에 있는 것을 찾아서 표시를 해 본다 | 회기 | 4 |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박청자, 김연애, 안정임, 유금덕, 이순희, 임희순, 전정순 총 : 8명 | | |
| 진행 방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | 1. 집주변에 있는 것을 찾아서 ○표시 해보세요 2. 연필을 종이에서 떼지 않고 회색 선을 따라서 한번에 버선 그림을 완성해보세요. 3. 다음 그림을 순서대로 기억하고 다음 장의 질문에 답 해보세요. 4. 왼쪽 그림은 오른쪽 그림을 확대 한 것입니다. 같은 그림을 찾아 연결 해보세요. 5. 다음 상자에 넣을 수 있는 알맞은 그림을 찾아서 ○표시 해보세요. 6. 꽃의 개수만큼 ○에 색칠 해보세요. 7. 아래 사진을 보고 무엇을 하고 있는지 말 해보세요. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 8일 금요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | | |
| 주 제 | 사진과 관련 있는 그림을 찾아 연결해 본다. | 회기 | 5 | |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 | |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 신○임, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 총 : 10명 | | | |
| 진행 방법 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 나이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | △ | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 왼쪽 사진과 관련 있는 그림을 찾아 연결해 보세요. 2. 아래 그림을 기억하고 다음 장에 그려 보세요. 3. 왼쪽 사진과 관련된 물건이 서로 이어질 수 있도록 선을 끝까지 이어보세요. 4. 그림고개가 연결된 빈칸에 같은 그림의 스티커를 붙여 보세요. 5. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 그림을 찾아 보세요. 6. 꽃의 수만큼 O에 색칠하고, 몇 송이인지 써 보세요. 7. 벌이 꽃을 찾아갈 수 있도록 색연필로 길을 연결 해보세요. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 12일 화요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 우리나라 역대 대통령을 사진을 보고 이름을 말해 본다 | 회기 | 6 |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 4명 |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 신○임, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 <div style="text-align: right;">총 : 10명</div> | | |
| 진행 방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | 1. 우리나라 역대 대통령입니다. 사진을 보고 이름을 말해보세요. 2. 모양과 다른 하트를 찾아 ○표시 해보세요. 3. 오늘 하루 중 가장 기억에 남는 일을 간단하게 그려보세요. 4. 왼쪽 그림과 같은 그림을 찾아 ○표시 해보세요. 5. 다음 그림의 나무토막은 모두 몇 개인지 써 보세요. 6. 각 동물의 수만큼 ○에 색칠 해보세요 몇 마리인지 써보세요. 7. 다음 그림을 보고 질문에 답해보세요 | | |
| 사 진 |  | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 15일 금요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | |
| 주 제 | 계절과 관련있는 음식을 찾아 연결해 본다. | 회기 | 7 |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 신○임, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 <div style="text-align: right;">총 : 10명</div> | | |
| 진행 방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | △ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 왼쪽 계절과 관련있는 음식을 찾아 연결해보세요. 2. <보기>와 같은 사람을 찾아 ○표시 해보세요. 3. 다음 그림을 순서대로 기억한 후 가림판으로 가리고 아래에 순서대로 놓아보세요. 4. 아래 그림은 여러 그림을 걸쳐 놓은 그림입니다. <보기>와 같은 그림을 찾아 색칠해보세요. 5. <보기>와 같은 글씨를 찾아 ○표시 해보세요. 6. 각 타일의 수를 쓰고 수만큼 ○에 색칠 해보세요. 7. 왼쪽 보기에 있는 음식을 만들기 위해 필요한 재료들을 찾아 ○표시 | | |
| 사 진 |  | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 18일 월요일 시간 : 13:30 ~ 15:00 | | | |
| 주 제 | 서로 관련있는 그림을 찾아서 연결해 본다 | 회기 | 8 | |
| 장 소 | 장수군 장계면 중동 마을회관 | | | |
| 진행자 | 1명 | 보조진행자 | 5명 | |
| 참여자 | 이름 : 라○순, 박○자, 김○애, 신○임, 안○임, 유○덕, 이○희, 이○예, 임○순, 전○순 총 : 10명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 인사하기 2. 치매예방수칙(3.3.3) 및 치매예방체조 3. 개별학습용 인지훈련 프로그램-각 난이도별 기억짜꿍 학습지 4. 소감말하기 등 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | △ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 서로 관련있는 그림을 찾아서 연결해보세요. 2. 다음은 옛부엌의 모습입니다. 시대에 맞지않는 물건을 찾아 ○표시해보세요 3. 옷놀이 했던 기억을 떠올려 옷가락을 알맞게 연결해 보세요. 4. 다음 보기와 같이 집의 일부가 가려졌습니다. 집의 완성된 모습을 찾아보세요. 5. 다음 중 오른손을 들고 아이2명을 찾아서 ○표시 해보세요. 6. 각 동물의 수를 세고 보기처럼 동물의 수만큼 ○표시 해보세요. 7. 아래의 그림은 전통놀이를 하는 모습입니다. 이 놀이의 이름과 놀이를 할 때 함께 불렀던 노래를 불러보세요. | | | |
| 사 진 |  | | | |

정읍시치매안심센터 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영 현황

1. '기억짜꿍' 운영 개요

- 1) 프로그램명 - 디딤돌 기억짜꿍(21년 2반)
- 2) 운영기간 - 2021.9.28. ~ 2021.10.28.
- 3) 운영장소 - 정읍시치매안심센터 프로그램실
- 4) 참여인원 - 8명(중도탈락 2명, 수료 6명)

2. 운영 현황

| no. | 교실명 (프로그램명) | 장소 | 운영기간 | | 수료 인원 | 중도 탈락인원 |
|-----|----------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|------------|
| | | | 운영시작일 | 운영종료일 | | |
| 1 | 21년 2반 | 정읍시 치매안심센터 | 2021.09.28.(화) 15:00~16:00 | 2021.10.28.(목) 15:00~16:00 | 6 | 2 |

3. 시설 및 운영인력 현황

| 구분 | 인력 | 인원(명) | 보유자격 |
|-----|------|-------|-------|
| 통합형 | 주진행자 | 1명 | 작업치료사 |

4. 참여자 이용 현황

| 실인원(명) | | |
|--------|------|-----|
| 치매환자군 | 고위험군 | 정상군 |
| - | 8명 | - |

5. '기억짜꿍' 프로그램 운영 과정

| 회기 | 활동일시 | 활동내용 | 시간 |
|----|-------------------------------|--------------------------------------|-----|
| 1 | 2021.09.28.(화) 15:00~16:00 | 사전검사, 기억짜꿍 교재 및 진행 계획 안내, 초급1 1주차 | 60분 |
| 2 | 2021.09.30.(목) 15:00~16:00 | 초급1 2주차 ~ 3주차 | 60분 |
| 3 | 2021.10.5.(화) 15:00~16:00 | 초급1 3주차 ~ 4주차 | 60분 |
| 4 | 2021.10.7.(목) 15:00~16:00 | 초급1 4주차, 초급1 틀린 문제 다시 보기 | 60분 |
| 5 | 2021.10.12.(화) 15:00~16:00 | 초급2 1주차 ~ 2주차 | 60분 |
| 6 | 2021.10.14.(목) 15:00~16:00 | 초급2 3주차 ~ 4주차 | 60분 |
| 7 | 2021.10.19.(화) 15:00~16:00 | 초급2 틀린 문제 다시보기, 중급1 1주차 | 60분 |
| 8 | 2021.10.21.(목) 15:00~16:00 | 중급1 2주차 ~ 3주차 | 60분 |
| 9 | 2021.10.26.(화) 15:00~16:00 | 중급1 4주차, 중급1 틀린 문제 다시 보기 | 60분 |
| 10 | 2021.10.28.(목) 15:00~16:00 | 중급2 1주차 ~ 2주차 | 60분 |

6. 프로그램 운영 결과

- 인지선별검사 시 만점 30점으로 사전평가 평균 20.1점에서 사후평가 평균 23.1점으로 평균 3.1점의 점수가 높아진 것으로 인지상태가 좋아짐을 의미함
- 자기효능감척도 시 사전평가 평균 48.3점에서 사후평가 54.8점으로 평균 5.5점 점수가 높아진 것으로 자기효능감이 높아짐을 의미함. 우울척도 평가시 사전평가 평균 4.1점에서 사후평가 평균 1.5점으로 평균 2.6점 낮아진 것으로 우울감이 낮아짐을 의미함

■ 참여자 만족도 조사 결과

- 만족도 조사 시 설문 6문항을 5점 척도로 하여 30점 만점으로 평균 점수를 나타내었을 때 평균 27.8점으로 매우 높은 만족도를 보임
- 기억에 남는 활동으로는 선따라 그리기, 그림 그리기, 색칠하기 활동을 답하였으며 교재가 간단하게 재미있게 구성되었다고 함

■ 프로그램 운영 평가

1) 성공요인

- 활동에 대한 참여자들의 적극적인 참여가 있었음
- ‘기억짜꿍’교재가 난이도 별로 한 단계씩 나누어져있어 참여자가 풀어가는 재미를 느끼고 성취감을 얻을 수 있게 구성됨

2) 한계 및 부진요인

- 중급2 교재부터는 난이도 높은 문제들이 있어 참여자들이 개별적으로 도움없이 풀기에는 어려움이 있음
- 사진의 크기가 작아거나 어두워 참여자들이 못 알아보는 경우가 있음

3) 해소방안

- 보조 진행자를 두어 난이도 높은 문제들은 개별적으로 설명함
- 사진의 크기와 밝기를 조절해서 제작해주면 좋을 것 같음

■ 프로그램 참여자 의견


- 회기를 늘려 참여 기간이 길었으면 좋겠다고 함

■ 기대효과


- 교재가 난이도별로 구성되어있어 한 단계씩 풀어가며 성취감을 얻을 수 있음.
문해자용 교재와 비문해자용 교재가 따로 구성되어있어 해당되는 교재를 적용하기 적합함
- 문제의 유형을 많이 바꾸지 않고 비슷한 유형의 문제를 난이도만 조절하여 문제를 반복되게 구성함으로서 참여자들이 교재를 풀어감에 있어 쉽게 접근할 수 있음

7. 운영일지


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 28일 화요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 인지영역 초급1 1주차 | 회기 | 1 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | - | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | △ | △ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 초급1을 시작으로 교재에 대하여 설명하고 앞으로의 프로그램 진행 계획을 안내드렸으며 초급1 1주차 문제들을 풀며 교재의 난이도가 쉽다고 말씀하시는 어르신들이 많이 있었음. 어린 아이들의 문제라고 생각하는 어르신들도 있어 참여도가 그리 좋은 편은 아니었음. 간단한 문제들이 많이 있어 어르신들이 생각보다 문제를 빠른 속도로 수월하게 풀. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 9월 30일 목요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | |
| 주 제 | 인지영역 초급1 2주차, 3주차 | 회기 | 2 |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 <div style="text-align: right;">총 : 8명</div> | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손 들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | 문제 유형이 1주차 때 문제와 비교하였을 때 난이도만 조금 올라가고 유형들은 비슷하여 어르신들이 문제에 대한 이해 속도가 첫 날에 비하여 높았고 참여도 또한 첫 날보다 더욱 좋았음. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|--------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 5일 화요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | |
| 주 제 | 인지영역 초급1 3주차, 4주차 | 회기 | 3 |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 안○희, 온○순, 임○애, 한○주 총 : 6명 | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손 들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| | * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | |
| 내용 | 색칠하는 문제들을 오랜만에 하여본다고 새롭게 느끼셨는지 앞에서 색칠을 못했던 부분까지 모두 색칠하시는 적극성을 보임. 여자 어르신들에 비하여 남자 어르신들이 색을 꼼꼼하고 색색으로 다양하고 예쁘게 색칠하시며 즐거워하셨음. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 7일 목요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 인지영역 초급1 4주차, 초급1 틀린 문제 다시 보기 | 회기 | 4 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 7명 | | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 푼 것을 확인한 후 정답을 손들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 초급1에서 많이 틀린 문제나 어려웠던 문제를 다시 한번 풀어보는 시간을 갖었다. 초급1을 다 풀어가니 문제에 대한 이해도가 높아져 어르신들 몇 분은 활동에 대한 설명을 따로 해드리지 않아도 이해하고 스스로 푸는 경우가 많아졌으며 활동을 다 한 후 옆에 계신 어르신들이 머뭇거릴 경우 도와주시도 하심. 문제를 푸는 속도가 빨라져 먼저 문제를 풀고 다음 문제를 읽으며 아직 덜 푼 사람들을 기다려주심. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|--------|--|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 12일 화요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | |
| 주 제 | 인지영역 초급2 1주차, 2주차 | 회기 | 5 |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 8명 | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 푼 것을 확인한 후 정답을 손들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| | * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | |
| 내용 | 교재를 풀며 머리를 쓰는 문제만이 아닌 박수를 치며 노래도 하고 약간의 신체적 활동을 더하여 수행하니 어르신들이 쉬는 시간처럼 즐거워하고 재밌게 수행할 수 있었음. 한편의 책을 끝내고 새로운 책을 푸는 것에 대한 자신감과 성취감을 표현하였음. | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | |
|---------------------|---|----------|---------|
| 일 시 | 2021년 10월 14일 목요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | |
| 주 제 | 인지영역 초급2 3주차, 4주차 | 회기 | 6 |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 8명 | | |
| 진행 방법 | <p>화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다.</p> | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 |
| | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | |
| 내용 | <p>문제의 유형이 반복되다 보니 어르신들이 문제를 이해하는 능력이 좋아짐을 느낄 수 있었음. 프로그램을 약간 어려워하시던 어르신도 반복된 문제에 있어서는 자신감을 갖고 수행하는 모습이 관찰됨</p> | | |
| 사 진 |  | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 19일 화요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 초급2 틀린문제 다시보기, 인지영역 중급1 1주차 | 회기 | 7 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 <div style="text-align: right;">총 : 8명</div> | | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손 들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 초급2 교재에서 어려웠던 문제나 많이 틀렸던 문제를 다시 풀어 보는 시간을 갖었음. 초급 교재의 경우 수월하게 수업 진행이 되었으나 중급교재의 경우 문제를 이해하고 스스로 푸는데에 있어서는 어려워하는 어르신들이 많이 계셔서 1대 1로 이해를 도와야 하는 문제들이 많이 있었음. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 21일 목요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 인지영역 중급1 2주차, 3주차 | 회기 | 8 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 <div style="text-align: right;">총 : 8명</div> | | | |
| 진행 방법 | 화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다. | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | 개별적으로 문제를 풀고 틀린 문제를 다시 풀 수 있도록 도와드렸으며 중급교재는 초급교재에 비하여 조금 어렵지만 재미있다고 말씀하심. | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 26일 화요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 인지영역 중급1 4주차, 중급1 틀린 문제 다시보기 | 회기 | 9 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | <p>화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손 들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다.</p> | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | △ | △ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <p>어르신 한 분 한 분 인지능력이 다르기 때문에 숙제를 내어 드렸을 때 거의 완벽하게 잘 풀어 오시는 분도 있고 어려워서 하나도 못 풀고 가지고 오는 경우도 있었음. 숙제를 확인하고 틀린 문제들을 다시 풀어보고 하며 활동을 수행함.</p> | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|----------|
| 일 시 | 2021년 10월 28일 목요일 시간 : 15:00 ~ 16:00 | | | |
| 주 제 | 인지영역 중급2 1주차, 2주차 | 회기 | 10 | |
| 장 소 | 정읍시치매안심센터 | | | |
| 진행자 | 김지현 | 보조진행자 | | |
| 참여자 | 이름 : 강○준, 고○정, 서○옥, 안○희, 온○순, 유○희, 임○애, 한○주 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | <p>화면 또는 앞에서 문제지를 띄워놓고 한문제씩 다함께 문제를 소리내어 읽는다. 문제에 대한 이해를 돕기 위해 진행자가 다시 한번 설명을 해준다. 적절한 시간을 주고 각자 문제를 풀어본다. 다 풀 것을 확인한 후 정답을 손 들고 맞추거나 다같이 맞추며 정답을 확인한다.</p> | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <p>프로그램에 대한 만족도는 좋았으며 집에서 풀 때에도 누가 도와주지 않으면 혼자서 다 풀기에는 어려움이 있을 것 같다고 대부분의 어르신들이 말씀하셨음.</p> <p>또 다시 프로그램이 열려 참여할 수 있는 기회가 있었으면 좋겠다고 하였고 글자와 그림 부분이 크고 실물사진으로 나와있어서 어르신들이 접근하기에 좋았던 것 같음.</p> | | | |
| 사 진 |  | | | |

임실군 치매안심센터 개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍'운영 현황

1. '기억짜꿍' 운영 개요

- 1) 프로그램명 - 기억짜꿍 인지강화교실
- 2) 운영기간 - 2021. 9. 2. ~ 10. 5.
- 3) 운영장소 - 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실
- 4) 참여인원 - 6명

2. 운영 현황

| no. | 교실명 (프로그램명) | 장소 | 운영기간 | | 수료 인원 | 중도 탈락인원 |
|-----|----------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------|----------|------------|
| | | | 운영시작일 | 운영종료일 | | |
| 1 | 기억짜꿍 인지강화교실 | 치매안심센터 프로그램실 | 2021.9.2.(목) 14:00~15:00 | 2021.10.5.(화) 14:00~15:00 | 6 | 0 |

* 운영기간은 사전·사후평가일을 제외한 프로그램 운영기간을 기재.

3. 시설 및 운영인력 현황

| 구분 | 인력 | 인원(명) | 보유자격 |
|-----|-------|-------|-------|
| 농촌형 | 주진행자 | 1 | 작업치료사 |
| | 보조진행자 | 2 | 간호사 |

4. 참여자 이용 현황

| 실인원(명) | | |
|--------|------|-----|
| 치매환자군 | 고위험군 | 정상군 |
| | 6 | |

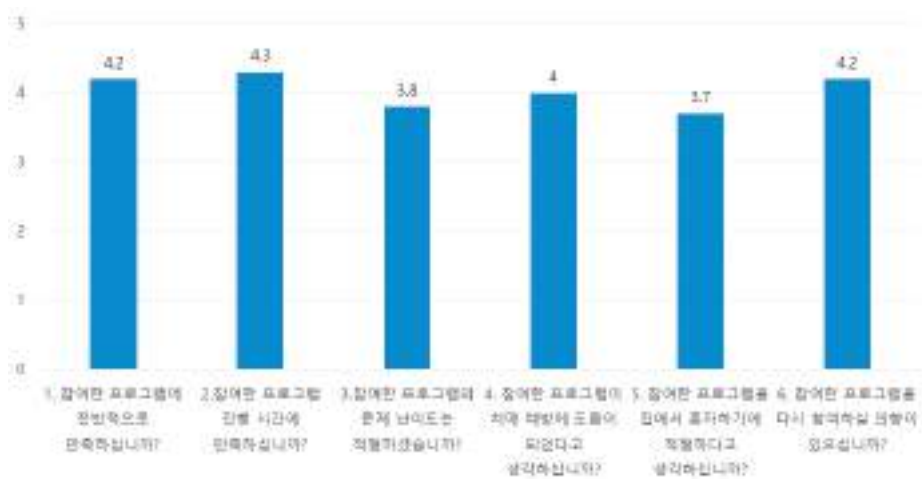
5. '기억짱꿇' 프로그램 운영 과정

| 회기 | 활동일시 | 활동내용 | 시간 |
|----|------------------------------|---|-----|
| 1 | 2021.9.2.(목) 14:00~15:00 | 사전검사, 뇌신경체조, 기억짱꿇학습지(초급1-1주차), 인지프로그램(마크라메 핸드타올걸이 만들기), 소감말하기 등 | 90분 |
| 2 | 2021.9.7.(화) 14:00~15:00 | 기억짱꿇학습지(초급1-2주차), 뇌신경체조, 강사(도예체험), 소감말하기 등 | 90분 |
| 3 | 2021.9.9.(목) 14:00~15:00 | 뇌신경체조, 기억짱꿇학습지(초급1-3주차), 인지프로그램(샌드아트), 소감말하기 등 | 90분 |
| 4 | 2021.9.14.(화) 14:00~15:00 | 뇌신경체조, 기억짱꿇학습지(초급1-4주차), 인지프로그램(비누꽃바구니만들기), 소감말하기 등 | 90분 |
| 5 | 2021.9.16.(목) 14:00~15:00 | 기억짱꿇학습지(초급-복습), 뇌신경체조, 강사(웃음치료), 소감말하기 등 | 90분 |
| 6 | 2021.9.28.(화) 14:00~15:00 | 뇌신경체조, 기억짱꿇학습지(중급1-1,2주차), 인지프로그램(무드등꾸미기), 소감말하기 등 | 90분 |
| 7 | 2021.9.30.(목) 14:00~15:00 | 뇌신경체조, 기억짱꿇학습지(중급1-3,4,주차), 인지프로그램(시계만들기), 소감말하기 등 | 90분 |
| 8 | 2021.10.5.(화) 14:00~15:00 | 사후검사, 기억짱꿇 학습지(중급2-1,2주차), 인지프로그램(액자만들기), 만족도 조사, 소감말하기 등 | 90분 |

6. 프로그램 운영 결과

- 전반적으로 사후검사 결과에서 유의미하게 나옴.
- CIST검사 결과 인지력 증진됨을 보임.
- SGDS-K 사후검사결과 총점은 감소되어 우울증상이 감소된 것으로 보이나, 우울감이 높으신 분이 2명 계셨음. 많은 개선이 되지 못한 것 같아 아쉬움. (지속적인 프로그램 참여가 필요 및 정신건강센터 연계)

■ 참여자 만족도 조사 결과



■ 프로그램 운영 평가

1) 성공요인

- ‘기억짜꿍’문제집이 어르신들의 흥미를 유발을 하여 지속적인 참여가 이루어졌음.
- 센터 내 지원으로 홍보물품과 다과를 제공하여 지속적인 참여 유도
- 다양한 인지프로그램을 매 회기 진행하여 인지력 증진과 성취감, 만족감 등을 높임

2) 한계 및 부진요인

- 코로나19 상황으로 참여자의 보호자들이 참여 반대 등 모집에 있어 어려움이 커서 참여자 수가 적은 것이 아쉬움.

3) 해소방안

- 좀 더 철저한 방역수칙으로 참여유도를 하고 코로나19가 종식되면 '기억짜꿍' 인지강화교실이 활성화 될 것으로 생각됨.


■ 프로그램 참여자 의견

- 전반적인 만족도는 높았음.
- '기억짜꿍' 문제집이 크고 영역별로 문제가 다양해서 재밌었다고 하심.
- 내년 프로그램에도 참여하고 싶다고 하심.


■ 기대효과

- 인지력 증진, 성취감 및 만족도 증가, 우울증 감소, 삶의 질 향상
- 사회활동 및 대인관계능력 증진


개별학습용 인지훈련 프로그램 '기억짜꿍' 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 2일 목요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | '기억짜꿍' 인지강화교실 | 회기 | 1 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕 | |
| 참여자 | 이름 : 김○순, 이○순, 윤○희, 서○주, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 8명 | | | |
| 진행 방법 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 인지강화교실에 대한 소개, 진행자&참여자 자기소개 2. 뇌신경체조 3. 기억짜꿍 학습지 풀기 4. 인지프로그램(마크라메 핸드타올 걸이 만들기) 진행 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | △ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뇌신경체조 - 처음보는 참여자간 어색함이 있었지만 열심히 하심 ▶ 기억짜꿍 학습지 풀기 - 난이도 확인을 중간중간하였고, 문제풀이를 다들 좋아하심. ▶ 인지프로그램(마크라메 핸드타올 걸이 만들기) - 같은 행동을 반복하는 작업이었는데 터득을 하신 분은 스스로 마무리까지 하시고, 끝까지 헤매시던 분은 계속 헤매심. (프로그램 난이도가 높았음) | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 7일 화요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 2 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕 | |
| 참여자 | 이름 : 윤○희, 서○주, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 6 명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 인지프로그램(도예체험) 진행 3. 기억짜꿍 학습지 풀기 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(○) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뇌신경체조 - 앉아서 프로그램을 진행하기전 활력을 불어넣어줌. ▶ 기억짜꿍 학습지 풀기 - 난이도 확인을 중간중간하였고, 문제풀이를 다들 좋아하심. ▶ 인지프로그램(도예체험) - 손으로 부드러운 점토를 만지고 주물르고 두드리니 기분이 좋아지셨다고함. 세상에 하나밖에 없는 나만의 접시를 만들어 가지고 간다는 점에서 만족감이 매우 높았음. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|----------|
| 일 시 | 2021년 9월 9일 목요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 3 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕 | |
| 참여자 | 이름 : 윤○희, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 <div style="text-align: right;">총 : 5명</div> | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 기억짜꿍 학습지 풀기 3. 인지프로그램(샌드아트) 진행 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뇌신경체조 - 앉아서 프로그램을 진행하기전 활력을 불어넣어줌. ▶ 기억짜꿍 학습지 풀기 - 다양한 인지영역별 활동이 있어서 지루하지 않았음. 특히 여성 참여자분들은 색칠하기 부분을 좋아하셨음. ▶ 인지프로그램(샌드아트) - 원하는 부분의 종이를 하나하나 제거하며 색모래가 섞이지 않게 주의하며 진행함. 생각보다 시간이 많이 소요되었으나 만족도가 높았음. 게시판에 작품 전시해드립니다. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 14일 화요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 4 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕 | |
| 참여자 | 이름 : 윤○희, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 5명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 기억짜꿍 학습지 풀기 3. 인지프로그램(비누꽃바구니 만들기) 진행 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뇌신경체조 - 신체활동을 통하여 혈액순환을 촉진하고 체조를 보고 따라하며 집중력을 높힘. ▶ 기억짜꿍 학습지 풀기 - 초급1권을 4주차까지 완료하고 추석을 맞이하여 초급2권을 집에서 풀어오도록 숙제내드립니다. 좋아하셨습니다. ▶ 인지프로그램(비누꽃바구니 만들기) - 간단한 활동이지만 완성작이 멋있어서 만족하셨고 서로 배우자에게 선물한다고하심. 비누향이 은은하게 나서 좋다고하심. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|---------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 16일 목요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 5 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕 | |
| 참여자 | 이름 : 윤○희, 서○주, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 6명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 웃음치료 진행 3. 기억짜꿍 학습지 풀기 | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(△) 부족(×) | | | | |
| 내용 | ▶뇌신경체조 - 신체활동을 통하여 혈액순환을 촉진하고 체조를 보고 따라하며 집중력을 높힘. ▶기억짜꿍 학습지 풀기 - 다양한 인지영역별 활동이 있어서 지루하지 않았음. ▶웃음치료 - ‘내가 집에서는 웃을 일이 없었는데 여기와서 웃었다.’며 만족하셨고 힐링하는 시간을 가졌음. | | | |
| 사 진 |  | | | |


개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|---|----------|----------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 28일 화요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 6 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕, 홍새힘 | |
| 참여자 | 이름 : 윤○희, 서○주, 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 6명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 기억짜꿍 학습지 풀기 3. 인지프로그램(무드등 꾸미기) | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(Δ) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <p>▶기억짜꿍 학습지 풀기 - 난이도 확인을 중간중간하였고, 문제풀이를 다들 좋아하심.</p> <p>▶인지프로그램(무드등 꾸미기) - 생소한 프로그램으로 흥미를 유발했음. 나만의 무드등을 귀엽게 꾸밈.</p> | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|----------|-----------|
| 일 시 | 2021년 9월 30일 목요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 7 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕, 홍새힘 | |
| 참여자 | 이름 : 김○순, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 4명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 기억짜꿍 학습지 풀기 3. 인지프로그램(시계만들기) | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(Δ) 부족(×) | | | | |
| 내용 | <p>▶기억짜꿍 학습지 풀기 - 난이도 확인을 중간중간하였고, 문제풀이를 다들 좋아하심.</p> <p>▶인지프로그램(시계만들기) - 실용적인 제품을 만든다는 점에서 만족도가 좋았음</p> | | | |
| 사 진 |  | | | |

개별학습용 인지훈련 프로그램 ‘기억짜꿍’ 운영일지

| | | | | |
|---------------------|--|----------|----------|-----------|
| 일 시 | 2021년 10월 5일 화요일 시간 : 14:00~15:30 | | | |
| 주 제 | ‘기억짜꿍’ 인지강화교실 | 회기 | 8 | |
| 장 소 | 임실군 치매안심센터 3층 프로그램실 | | | |
| 진행자 | 성은지 | 보조진행자 | 양경덕, 홍새힘 | |
| 참여자 | 이름 : 김○순, 서○주, 윤○희, 이○애, 홍○임, 조○택 총 : 6명 | | | |
| 진행 방법 | 1. 뇌신경체조 2. 기억짜꿍 학습지 풀기 3. 인지프로그램(액자만들기) | | | |
| 진행자 평가 | 시작 전 준비사항 | 활동시간 적절성 | 적극적인 참여 | 프로그램의 난이도 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| * 잘함(O) 보통(Δ) 부족(×) | | | | |
| 내용 | ▶기억짜꿍 학습지 풀기 - 다양한 인지영역별 활동이 있어서 지루하지 않았음. ▶인지프로그램(액자만들기) - 동심으로 돌아간 것 같다하시며 좋아하시고, 만들고보니 생각보다 예뻐서 나중에 관속에 가져가신다고 농담도 하심. | | | |
| 사 진 |  | | | |