발행번호
2022-00-00

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

신체활동과 함께하는 인지강화 프로그램

기억튼튼 활용가이드

전라북도 광역치매센터

기억튼튼
CONTENTS

chapter Ⅰ 개 요

소개 4
프로그램 개요 7
운영안내 8
진행자의 역할 9
활동시 고려사항 10
이용안내 10

chapter Ⅱ 회기 별 활동 프로그램 안내

1회기 12
2회기 16
3회기 21
4회기 24
5회기 27
6회기 31
7회기 33
8회기 36

chapter Ⅲ 부 록

부위별 스트레칭 40
참고문헌 41

chapter Ⅰ

『기억튼튼』 개요

1 「기억튼튼」 소개

신체활동과 함께하는 인지강화 프로그램 「기억튼튼」은 치매예방을 목적으로 어르신의 뇌를 자극하고 훈련하는 인지기능훈련과 신체기능을 강화 시킬 수 있는 활동이 합쳐져 '기억도 튼튼', '몸도 튼튼' 해질 수 있는 복합 중재 프로그램입니다.

현대사회는 생활 수준의 향상과 의학기술의 발전으로 평균수명이 증가하여 노인 인구비율이 증가하는 추세를 보이고 있습니다. 노인은 순환 장애, 근육 이완 등의 신체적 기능 저하로 인한 신체적 제한이 65세 미만 보다 4배가량 많고, 기억력, 문제해결력 등 인지기능도 감퇴하여 삶의 질이 저하됩니다.
Daley & Spinks,2000: Sporduso, Fansis, & MacRea, 2005.

노인의 신체 기능저하와 인지기능 감퇴는 치매 발병에 영향을 주게 됩니다. 치매는 발병을 예방하는 것이 중요하고 발병 후에는 인지적 기능을 유지하는 것에 목표를 두게 됩니다. 이에 따른 치료적 접근으로 인지 및 신체활동 중재 프로그램들이 사용되고 있습니다. Oh, & Lee, 2016.

인지활동은 집중력, 기억력, 지남력, 언어능력과 문제해결능력 등을 향상시키고, 신체활동은 근력, 균형, 민첩성 등 신체기능을 증진시킬 뿐만 아니라 인지기능의 실행력, 기억력, 집중력, 언어반응 속도를 향상시킵니다. 이러한 인지활동과 신체활동이 결합된 복합중재 활동은 치매예방 및 인지기능 개선에 주요한 치료적 중재로서 인정받고 있습니다. Olazaran et al., 2010: Kim, & Kim, 2014.

복합중재란?

인지활동과 신체활동을 결합한 복합적 중재로 두 활동을 순차적으로 활용하는 방법과 동시에 수행하는 방법으로 시행될 수 있습니다.
「기억튼튼」은 효과적 인지 향상을 위해 동시적 중재로 구성하여 기억력, 지남력, 집중력, 판단력, 문제해결력 등 주요 인지기능을 훈련하고, 근력, 균형, 민첩성, 유연성, 협조성 등 신체기능을 증진시킴으로써 '기억도 튼튼', '몸도 튼튼' 해질 수 있는 복합중재 프로그램입니다.

기억튼튼의 특징

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

일반 어르신, 경도인지장애군, 치매고위험군 등 여러 대상자에게 적합한 인지훈련과 신체활동이 동시적으로 진행됩니다.

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

단순한 맨몸 운동 뿐만 아니라 잡고, 던지고, 맞추기 등 손, 발과 눈이 협동할 수 있는 프로그램을 통해 말초신경과 감각을 자극하여 뇌신경을 활성화 시킬 수 있습니다.

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

일상생활에 대한 인식력을 높이고, 실생활에서 밀접한 인지능력의 증진을 위해 현실인식훈련을 추가하였습니다.

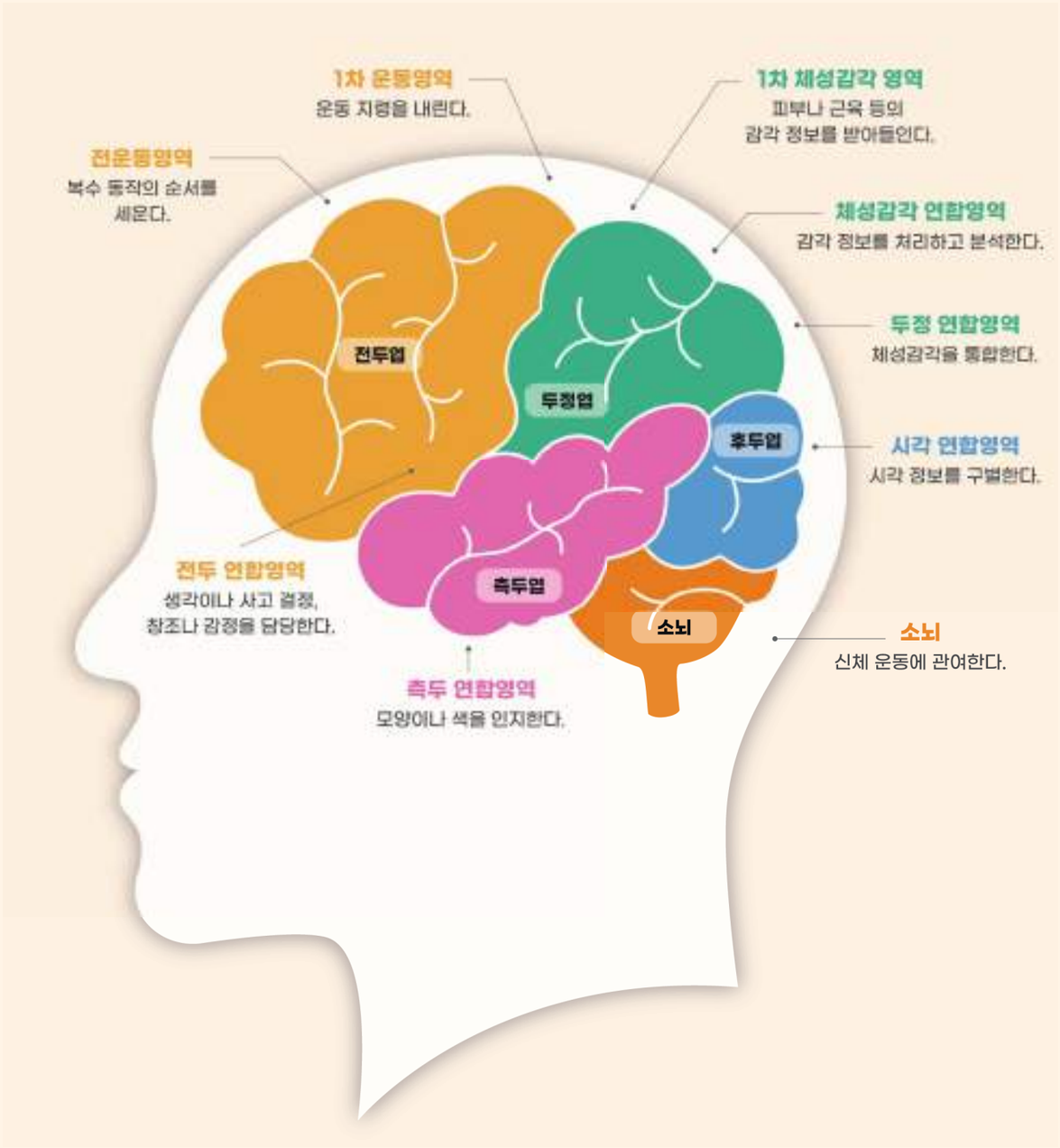
Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

흥미를 갖고 활동에 참여할 수 있도록 프로그램의 난이도를 점진적으로 높였습니다.

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

다양한 도구들을 이용하여 어르신들의 집중력과 흥미를 배가시킬 수 있도록 구성하였습니다.

기억튼튼 주요 영역



2 기억튼튼 프로그램 개요

총 8회기로, 회기별 동영상과 활용가이드를 활용하여 스트레칭 및 매트운동, 오자미 운동 등 인지와 신체 프로그램을 복합적으로 구성하였습니다.

회기별 동영상과 활용가이드를 참고하여 진행할 수 있습니다. (page.10)

▶ 프로그램 개요

활동형태 그룹 복합중재 프로그램 (개인활동 가능)

활동대상 치매예방과 인지기능 및 신체기능 향상을 목적으로 참여하는 60세 이상 어르신

활동시간 총 8회기, 60~80분/1회기

활동인원 그룹 운영시 6~8명(상황에 따라 인원 조율 가능)

활동진행 주진행자(1명) / 보조진행자(1~2명)

▶ 회기의 구성

도입(15분)	복합중재 활동(30분)	마무리(15분)
1. 자기소개 및 인사 2. 현실인식훈련 3. 활동 소개 4. 스트레칭	1. 복합중재 활동하기(8회기)	1. 활동 소감 나누기 2. 스트레칭 3. 현실인식훈련 4. 다음활동 안내

3 기억튼튼 운영안내

▶ 다음과 같은 분에게 시행하세요.

- ☑ 60세 이상 일반 어르신
- ☑ 치매고위험군
- ☑ 경도인지장애군
- ☑ 치매안심센터, 노인복지관, 경로당 등 기관을 이용하는 어르신
- ☑ 일상생활 수행하는데 청력, 시력, 이동능력의 장애가 없는 어르신
  (단, 도움을 받아서 이동이 가능한 자는 포함)

▶ 프로그램의 그룹 만들기

- ☑ **6명~8명 내외 그룹으로 구성**
  - 무학 및 경증 인지저하 대상자가 있는 경우 소그룹 운영권장
  - 주 운영자 외 보조진행자(1~2명)와 함께 진행

▶ 이정도는 해야 효과가 있어요.

- ☑ **8회기** (6회 이상 진행 권고)
  - 주 1회 8주 또는 주 2회 4주 운영 가능
- ☑ **회기 당 60분 이상**
  - 어르신의 집중상태를 고려하여 조정 운영 가능

▶ 어디서 할까요?

- ☑ **프로그램에 방해되지 않도록 넓은 공간에서 실시**

▶ 참고자료가 있나요? 어디서 확인할 수 있나요?

- ☑ **기억튼튼 활용가이드, 회기별 준비물**
  (그림카드, 숫자카드, 진행용 PPT, 퍼즐매트, 세라밴드, 소쿠리, 스티커, 오자미 등)

▶ 운영자료

- ☑ 기억튼튼 활용가이드(본 책자)
- ☑ 기억튼튼 회기별 영상(전라북도광역치매센터 홈페이지 참조)
- ☑ 회기별 준비물이 있어요.

예)

그림카드 숫자카드 소쿠리 퍼즐매트 세라밴드

진행용 PPT, 스티커, 오자미, 의자 등

4 진행자의 역할

▶ 프로그램 리더가 중요합니다.

참여자의 인지기능 및 신체기능 수준에 맞게 활동을 조절하고 순서와 방법을 설명하고 진행

▶ 보조진행자가 있으면 좋습니다.

참여자가 활동에 집중하고 참여할 수 있도록 도움, 자존감이 저하되지 않도록 칭찬

5 활동시 고려사항

1. 어르신의 나이와 인지수준, 신체활동 수준에 맞는 활동인지 확인하세요.
2. 정해진 진도를 맞추기 보다는 수준에 맞는 단계의 과제를 충분히 반복할 수 있도록 일정한 계획을 세웁니다.
3. 비슷한 수준의 과제들을 응용하고 사용함으로써 효과를 극대화 시키도록 활동을 계획하세요.
4. 참여자가 즐겁게 참여할 수 있도록 참여자의 인원수를 적절히 조정하여 활동수행과 의사소통이 충분히 이루어질 수 있도록 합니다.
5. 몸에 무리되지 않도록 스트레칭을 충분히 한 후에 실시합니다.
6. 낙상에 주의하고 걸려 넘어지지 않도록 주변을 정리합니다.
7. 운동 전 몸상태를 확인하여 다음과 같은 상황일 경우 조심하여 운동을 진행하거나 잠시 휴식합니다.

⊕ **최고혈압 : 180㎜Hg이상/ 최저혈압 : 100㎜Hg이하/ 맥박 : 110회/분 이상**

6 기억튼튼 이용안내

1. 본 책자를 숙지해주세요.
2. 본 프로그램의 지도영상이 있습니다.

⊕ **영상 확인 방법**

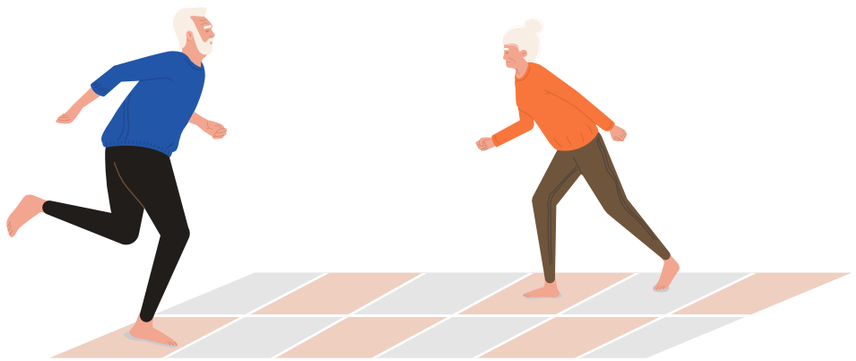
1. 전라북도광역치매센터 홈페이지 들어가기 jeonbuk.nid.or.kr
2. [정보] - [자료실] 탭 누르기
3. [영상] - '기억튼튼' 클릭
4. 영상을 보며 기억튼튼 진행

chapter Ⅱ

『기억튼튼』 회기 별 활동 프로그램 안내

Jeollabuk-do Provincial Dementia Center

01 1회기 매트운동 1



목표

1. 균형능력 및 걷기 능력 향상
2. 지리적 지남력, 단어완성 능력 향상
3. 조직과 분류, 추상적 사고 능력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 1회기 동영상, 1회기 그림카드, 1회기 PPT, 퍼즐매트

도 입

1) 자기소개 및 인사 활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기

2) 현실인식훈련 활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

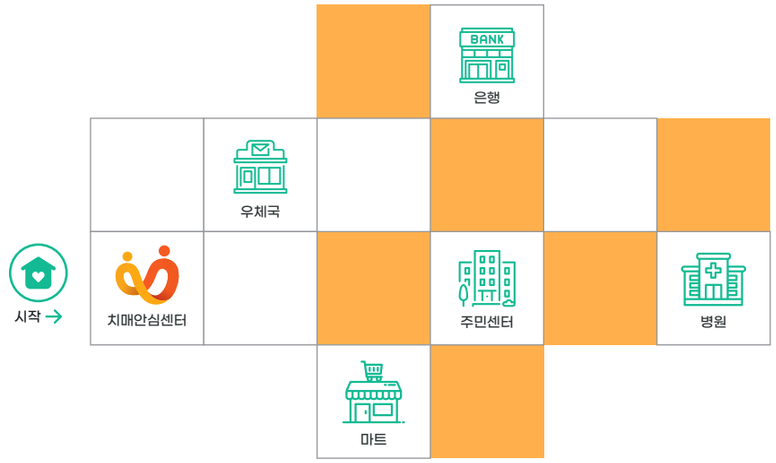
3) 활동 소개 오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기

4) 스트레칭

본활동

1-1) 목적지 다녀오기

제시된 목적지를 기억하여 매트에 있는 경유지를 들렸다가 집으로 돌아오는 활동



활동방법

1. 집에서 시작
2. 주어진 목적지를 기억하여 이동 (예 : 우체국과 병원에 다녀오기)
3. 목적지를 기억하여 집으로 돌아오기
4. 집에 도착한 후 다녀온 목적지 말하기
5. 활동 완료

TIPS!

※ PDF 그림 파일 사용 또는 지역 실물 사진을 뽑아서 사용 가능
※ 그림 자리에 익숙해졌을 시 다른 곳으로 바꾸어 진행

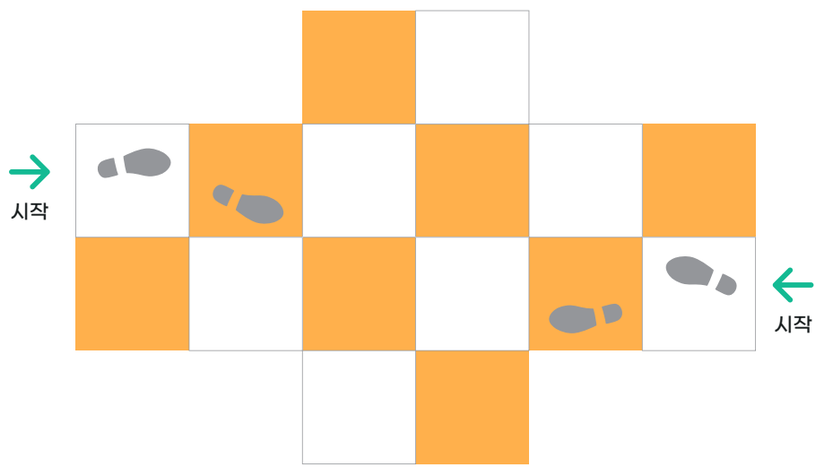
난이도 조절

목적지를 기억하여 걷고, 잘 수행하는 경우 목적지를 추가하여 걸을 수 있도록 한다.

목적지를 기억하기 어려워하는 경우 목적지에서 하는 활동에 대해 이야기하며 기억할 수 있도록 돕습니다.
(예 : 마트에서 양파를 산 후 은행에 들러 통장정리를 하고오세요.)

1-2) 땅따먹기

단어를 완성할때마다 한 발씩만 앞으로 옮겨 매트를 건너가는 활동



활동방법

1. 양 끝에서 대기
2. 가위바위보 진행
3. 가위바위보를 이긴 쪽이 먼저 <단어 맞추기> 시작
4. 서로 한 문제 씩 주고받으며 맞추면 한 발만 앞으로 전진
5. 전진한 곳에 스티커 붙이기
6. 가장 많은 영역을 차지한 사람이 승

TIPS!

※ 다른 단어나 사자성어로 변경하여 진행 가능
(예시 : 고진감래, 일석이조, 주경야독, 새옹지마 등)

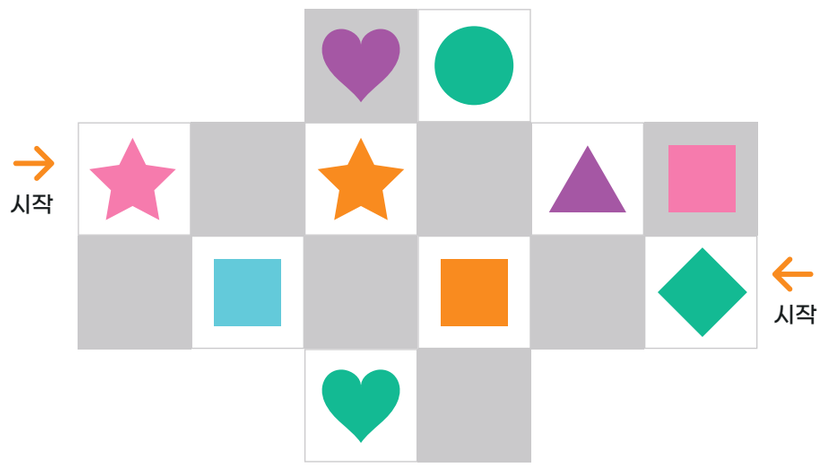
난이도 조절

단어 빈칸의 개수를 늘려가기

단어를 완성하기 어려워하는 경우 해당 단어의 용도, 생김새 등의 설명을 통해 단어를 완성할 수 있도록 돕기

1-3) 공통점 찾아 걸어가기

색깔, 모양이 같은 모형을 찾아 걸어갔다가 되돌아오는 활동



활동방법

1. 시작 자리에서 출발
2. 주어진 색깔이나 모양을 기억하여 이동하기 (예 : 빨간색만 찾아 걷기)
3. 시작자리에 돌아오면 활동 완료

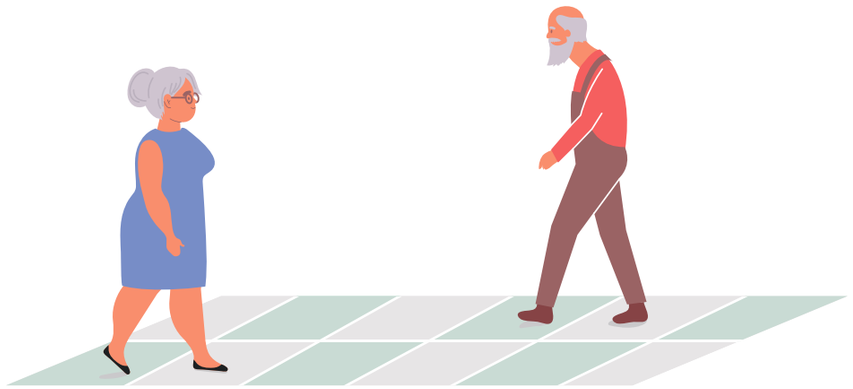
TIPS!

※ 다른 모양이나 기호로 변경하여 진행 가능
① 색깔 : 빨간색, 초록색, 파란색, 노란색
② 모양 : 별, 하트, 세모, 마름모, 네모

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

02 2회기 매트운동 2



목표

1. 균형능력 및 걷기기능, 상지 근력 향상
2. 지남력과 장기기억력 향상
3. 수의 규칙과 단어완성 능력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 2회기 동영상, 2회기 그림카드, 2회기 PPT, 퍼즐매트, 스티커

도 입

1) 자기소개 및 인사 활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기

2) 현실인식훈련 활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

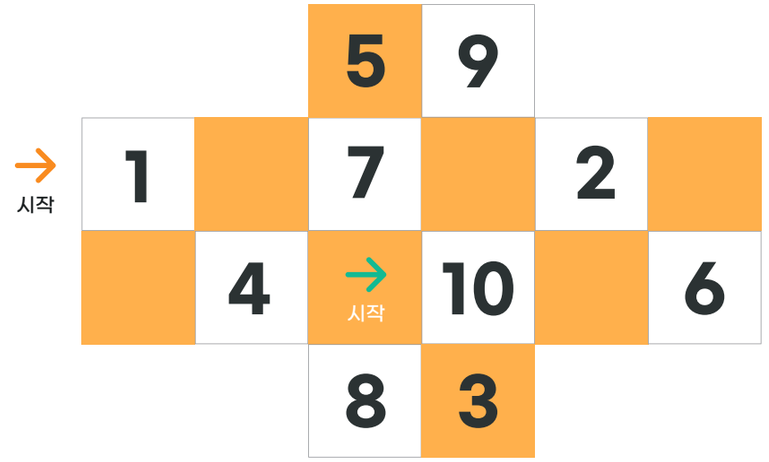
3) 활동 소개 오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기

4) 스트레칭

본활동

2-1) 박수와 함께 걷기

매트에 올려져있는 숫자카드와 함께 박수를 치며 걷는 활동



활동방법

1. 시작자리에서 출발
2. 시작 다음 숫자를 찾기
3. 다음 숫자까지 걸음 수를 세며 가기
4. 다음 숫자에 도착하면 걸음 수 만큼 박수치기
5. 마지막 숫자까지 2번, 3번, 4번 반복
6. 활동 완료

TIPS!

※ 매트에 있는 숫자는 제공된 것 외에 다른 숫자나 한글로도 진행 가능

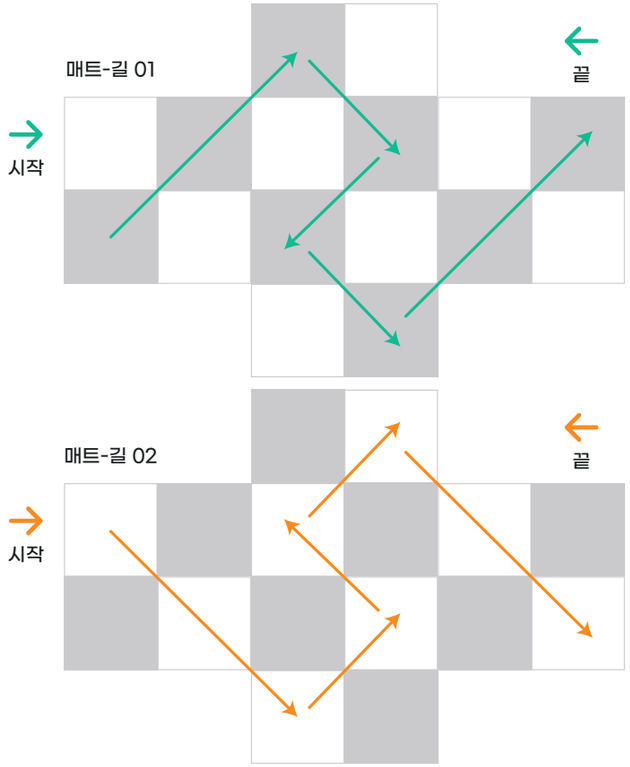
난이도 조절

숫자를 더하며 나아가는 활동을 추가하기

박수치기의 난이도 낮추기
(예 : 홀수: 한 번 박수. 짝수:두 번 박수, 1~4: 한 번 박수, 5~9: 두 번 박수 등)

2-2) 기억하며 걷기

다양한 뻗기 순서와 길을 기억하며 매트를 건너가는 활동



활동방법

1. 뻗기 동작 순서 익히고 기억하기 (5가지 中 2가지 이상)
2. 시작자리에서 출발
3. 매트 한 칸당 뻗기 한 동작을 실시
4. 틀릴 시 그 자리에서 다시 뻗기 동작 익히기
5. 끝까지 가면 활동 완료

TIPS!

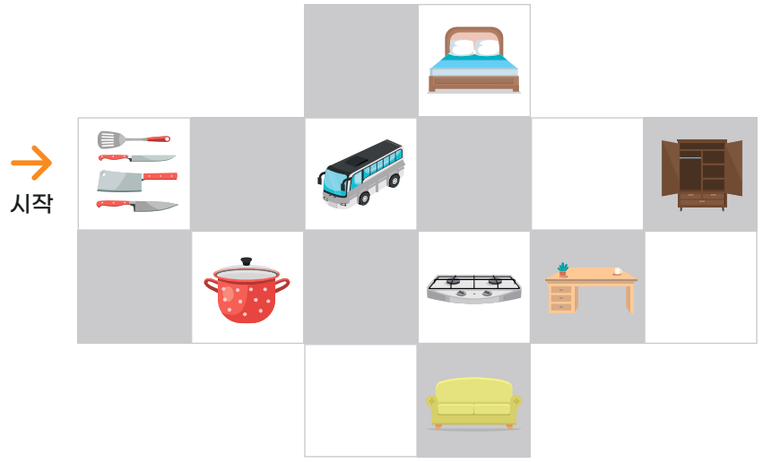
※ 뻗기 동작과 길을 동시에 기억하기 어려운 경우 뻗기가 익숙해지도록 길을 제외하고 진행한 후 익숙해졌을 때, 기억하기를 포함하여 진행

난이도 조절

- **박수, 앉았다 일어나기 등의 동작들을 추가하여 진행**
- **1-2개의 동작을 기억하여 박수치기**

2-3) 물건 찾아오기

무작위로 놓인 물건을 까치발로 걸어나 장소에 맞게 찾아오는 활동



활동방법

1. 시작에서 대기
2. 진행자는 장소카드를 제시
3. “출발!” 신호와 함께 참여자 까치발 들어 출발
4. 제시된 장소에 맞는 물건 그림들을 찾아 모으기
5. 물건카드를 다 모아서 처음 자리에 도착하면 활동 완료

TIPS!

※ 장소에 맞는 물건카드는 다른 주제로 변경하여 진행 가능

<정답>

- **부엌 – 주방용품, 냄비, 가스레인지**
- **방안 – 침대, 책상, 옷장**
- **화장실 – 변기, 치약&칫솔, 세면대**
- **거실 – 소파, 탁자, 텔레비전**
- **거리 – 버스, 공중전화, 가로등**

난이도 조절

- **여러 장소와 관련된 옛날 물건 추가하기**
- **장소와 관련된 물건의 첫글자 또는 용도로 힌트 제시**

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

03 3회기 오자미 운동 1

목표

1. 상지 근력 및 상지기능 향상
2. 집중력과 계산능력 향상
3. 단어회상 능력과 눈-손 협응 능력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 3회기 동영상, 오자미, 그림카드

도 입

1) 자기소개 및 인사	활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기
2) 현실인식훈련	활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개	오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기
4) 스트레칭	

본활동

3-1) 색깔 맞추기

준비된 색깔글자카드에 맞게 오자미를 던지는 활동

활동방법

1. 진행자는 의자에 색깔카드를 하나씩 놓기(3개)
2. 참여자는 의자와 1m정도 멀리 서서 오자미를 들고 대기하기
3. 진행자가 색깔을 골라 얘기하기 (예 : “빨간색에 던지세요.”)
4. 참여자는 해당 색깔카드 의자 오자미를 던져 맞추기
5. 3개의 문제를 맞추면 활동 완료

난이도 조절

- **색깔과 글자를 번갈아 맞출 수 있도록 제시하기**
- **미리 색깔에 대해 익힐 수 있는 시간을 주고 활동 시작하기**

3-2) 계산 맞추기

주어진 문제카드에 맞는 정답을 찾아 오자미를 던져 맞추는 활동

활동방법

1. 진행자는 의자에 정답카드를 하나씩 놓기(3개)
2. 참여자는 의자와 1m정도 멀리 서서 오자미를 들고 대기하기
3. 진행자가 문제카드 제시
4. 진행자의 “시작!” 신호와 함께 정답을 외치며 정답카드 의자 맞추기
5. 3개의 문제를 맞추면 활동 완료

난이도 조절

- **복잡한 계산으로 제시하기(예 : 여러 수식[5+2+7], 다른 연산 등)**
- **한자리 수 계산으로 제시하기**

3-3) 손뼉과 함께 기억하기

단어카드에 보여지는 단어들을 외운뒤 가장 높이 던진 후 박수친 후 다시 받고,
외운 단어가 무엇이었는지 얘기하는 활동

활동방법

1. 진행자는 단어카드를 보여주기
2. 참여자는 오자미를 들고 서서 단어카드 외우기
3. 1분 후 진행자는 다음 색깔카드로 넘기기
4. 참여자는 오자미를 높이 던져 손등박수 치고 받기
5. 진행자는 “방금 봤던 단어는 무엇일까요?”라고 묻기
6. 참여자는 기억했던 단어를 답하고 틀리면 다시 진행하기
7. 기억한 단어를 말하면 활동 완료

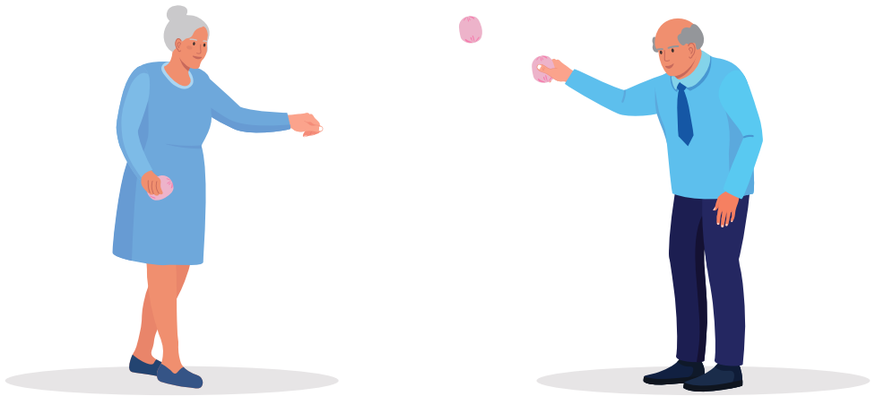
난이도 조절

- **짧은 노래 완곡하며 수행 후 기억한 단어 말하기**
- **주제가 이어지는 낱말로 변경하여 진행하기(예 : 과일 종류, 나라 이름 등)**

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

04 4회기 오자미 운동 2



목표
1. 상지의 근력과 균형능력 향상
2. 집중력과 계산능력 향상
3. 눈 - 손 협응능력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 4회기 동영상, 오자미, 그림카드, 소쿠리

도 입

1) 자기소개 및 인사 활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기

2) 현실인식훈련 활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개 오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기

4) 스트레칭

본활동

4-1) 오자미 주고 받기

짝지은 사람끼리 노래가 끝날 때까지 한 개의 오자미를 양손으로 주고 받는 활동

활동방법
1. 두 명씩 짝짓기
2. 짝지은 참여자끼리 부르고 싶은 노래정하기
3. 짝지은 참여자끼리 1m 떨어져 마주보기
4. 진행자는 “시작!” 신호
5. 참여자는 “시작!” 신호에 노래를 부르며 양손으로 오자미 주고받기
6. 노래 완곡하며 오자미 주고받기

TIPS! **※ 오자미 외에 풍선, 작은 공 등 변경하여 진행 가능**

4-2) 한손 주고 받기

짝지은 사람끼리 노래가 끝날 때까지 한 개의 오자미를 손으로 옮겨가며 주고 받는 활동

활동방법
1. 두 명씩 짝짓기
2. 짝지은 참여자끼리 부르고 싶은 노래 정하기
3. 짝지은 참여자는 1m 떨어져 마주보기
4. 진행자의 “시작!” 신호에 노래를 부르며 왼손으로 던지고 오른손으로 받기
5. 받은 오자미는 왼손으로 옮겨 던지기
6. 노래 완곡하며 오자미 주고받기

TIPS! **※ 오자미 외에 풍선, 작은 공 등 변경하여 진행 가능**

4-3) 소쿠리 주고 받기

짝지은 사람끼리 과일 이름을 말하며 한 개의 오자미를 떨어뜨리지 않고, 소쿠리로 주고 받는 활동

활동방법

1. 두 명씩 짝짓기
2. 짝지은 참여자끼리 소쿠리 하나씩 나눠 갖기
3. 짝지은 참여자는 1m 떨어져 마주보기
4. 진행자는 “시작!” 신호주기
5. 오자미 받은 사람이 과일 이름을 말하며 서로 오자미 주고 받기
6. 가장 오랫동안 주고받는 팀이 우승

난이도 조절

- ↑ 거리를 넓히고 소쿠리 크기를 줄이거나 보자기로 진행하기
- ↓ 거리를 좁히거나 혼자 높이 던지고 받도록 하기

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

05 5회기 협응 운동 1

목표

1. 균형능력 및 상지기능 향상
2. 절차기억력과 집중력 향상
3. 눈 - 손 협응능력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 5회기 동영상, 의자

도 입

1) 자기소개 및 인사	활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기
2) 현실인식훈련	활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개	오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기
4) 스트레칭	

본활동

5-1) 코 찍고 손가락 찍고

의자에 앉아 노래부르며 코 찍고 손가락 찍기를 하는 활동

활동방법

1. 준비된 등받이가 있는 의자에 등을 기대지 않고 앉기
2. 손을 들어 코와 손이 마주보도록 하기(코-손 거리: 30cm 이상)
3. 노래를 부르며 박자에 맞춰 코 찍고 검지 찍기
4. 노래를 부르며 박자에 맞춰 귀 찍고 중지 찍기
5. 노래를 부르며 박자에 맞춰 정수리 찍고 약지 찍기
6. 3번, 4번, 5번 반복하며 노래 완곡하기

난이도 조절

- ↑ 동작을 기억해서 수행하기
- ↓ 동작을 보여주고 따라하기

5-2) 정강이 훑기

의자에 앉아 박수를 치며 발 뒤꿈치로 정강이 훑기 활동

활동방법

1. 준비된 등받이가 있는 의자에 등을 기대지 않고 앉기
2. 노래의 특정 단어 정해주기
3. 노래를 부르며 발뒤꿈치로 정강이를 한번 훑고 내려간 후 박수 한번 치기
4. 노래를 부르며 발 뒤꿈치로 정강이를 훑을 때 특정단어가 나오면 박수를 두 번치기
5. 3번, 4번 반복하며 노래 완곡하기

난이도 조절

- ↑ 긴 노래를 부르면서 서서 정강이 훑기를 시행
- ↓ 앉아서 정강이 훑기를 시행

5-3) 일자걷기

균형을 잡아 일자로 걸으며 구구단 외우기

활동방법

1. 서있는 상태에서 왼발을 오른발 앞에 일렬로 놓고 균형 잡기(시작자세)
2. 시작 자세에서 구구단을 외우면서 오른발을 왼발 바로 앞에 두면서 걸어가기
3. 구구단이 끝나면 뒤돌아 서기
4. 활동 완료

난이도 조절

- ↑ 복잡한 계산식을 제시하여 맞추면서 일자 걷기 진행하기 (예 : 여러 수식[5+2+7], 곱하기(×), 나누기(÷)등)
- ↓ 리듬을 탈 수 있는 짧거나 느린 노래나 숫자를 세며 일자 걷기

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

06 6회기 전신운동 1

목표
1. 신체전반 근력 및 균형능력 향상
2. 단어회상 능력 향상
3. 기억력과 집중력 향상

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 6회기 동영상, 의자

도 입

1) 자기소개 및 인사 활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기

2) 현실인식훈련 활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개 오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기

4) 스트레칭

본활동

6-1) 온몸 끝말잇기

등받이가 있는 의자에 앉아 양손을 옆으로 벌리는 동시에 양발의 무릎을 펴면서 끝말 잇기 진행

활동방법
1. 준비된 등받이가 있는 의자에 등을 기대지 않고 앉아 의자 양 옆을 잡기
2. 진행자가 얘기한 단어 끝글자에 맞춰 끝말잇기 진행
3. 끝말잇기 차례가 오면 양무릎과 양팔을 펴고 단어 말하기
4. 단어 이야기한 후 천천히 팔과 다리 내리기
5. 다시 차례가 오면 양무릎과 양팔을 펴서 단어 말하기
6. 활동 완료

난이도 조절
- **의자에 앉아 양손 옆으로 벌리는 동시에 양발의 무릎을 펴고 끝말잇기 진행**
- **한 발씩 무릎을 피고 끝말잇기 진행**

6-2) 발꿈치 들고 '시장에 가면'

의자를 잡고 선자세에서 발뒤꿈치를 최대한 위로 들고 유지하며 '시장에 가면' 게임 진행하여서 가장 오래 남은 사람이 승리

활동방법
1. 준비된 등받이가 있는 의자를 양 손으로 잡고 서기
2. 발 뒤꿈치를 최대한 위로 들기
3. 발 뒤꿈치를 유지한 상태에서 시장에 가면 게임 진행하기
4. 차례가 오면 지금까지 나온 단어들과 겹치지 않게 단어 이야기하기
5. 가장 오래 버티는 사람이 승리

난이도 조절
- **의자를 잡고 발뒤꿈치 들기 → 의자를 잡고 한발로 서서 뒤꿈치 들기 → 의자 잡지않고 발뒤꿈치 들기**

6-3) 서서 뻗기 기억하기

의자를 잡고 선 자세에서 한 쪽 다리를 뒤 또는 옆으로 뻗어 올리는 동작에 이름 (계절, 사물, 동물 이름 등)을 매겨 기억하고 진행자가 부르는 동작 수행하는 활동

활동방법

1. 진행자가 이야기한 다리 뻗기 동작과 동작 이름 기억하기
2. 준비된 등받이가 있는 의자를 양 손으로 잡고 서기
3. 살짝 무릎을 굽혔다 일어나면서 양쪽 다리 뒤로 뻗기, 좌우로 뻗기 세번씩 진행하기
4. 진행자가 부르는 동작 기억하여 뻗기(2개 이상 진행)
5. 활동 완료

난이도 조절

- ↑ 서로 관련 없는 단어나 숫자를 동작과 매칭하여 기억하기
- ↓ 특정 주제나 연속된 숫자를 동작과 매칭하여 기억하기

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

07 7회기 전신운동 2

목표

1. 신체전반 근력 및 지구력 향상
2. 집중력 및 기억력 향상
3. 어깨 통증 경감

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 7회기 동영상, 의자, 밴드(강함정도: 노란색<빨간색<초록색)

도 입

1) 자기소개 및 인사	활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기
2) 현실인식훈련	활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개	오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기
4) 스트레칭	

본활동

7-1) 밴드 스쿼트

밴드를 줄넘기 줄처럼 길게한 뒤 밴드 위에 양발을 올려놓고 운동하며 진행자가 불러주는 무작위의 숫자를 기억하고 답하는 활동

활동방법

1. 밴드 양끝을 잡기
2. 밴드를 줄넘기 줄처럼 길게 한 뒤 밴드 중앙에 양발을 올려 놓기
3. 밴드 양쪽 끝이 골반 아래에 올 수 있도록 잡기
4. 진행자가 불러주는 숫자(4가지 이상) 기억하며 밴드 양쪽 무릎을 살짝 구부리기
5. 무릎 펴면서 손을 어깨까지 올리기
6. 다시 무릎 구부리다 펴면서 어깨까지 올리기 활동 5회 실시하기
7. 기억한 숫자 무엇이었는지 얘기하기
8. 활동 완료

난이도 조절

- ↑ 무릎을 굽히지 않고 밴드 잡은 손 어깨로 올리기 → 무릎을 굽혔다 펴면서 손 어깨로 올리기 → 무릎을 굽혔다 면서 손 머리 위로 올리기

7-2) Y 운동

밴드를 몸통 길이로 짧게 잡은 뒤 팔꿈치를 몸통에 붙이고 양쪽으로 넓게 피며 진행자가 불러주는 숫자를 기억하고 거꾸로 말하는 활동

활동방법

1. 밴드 양끝을 잡기
2. 양 팔꿈치를 몸통에 붙인 뒤 밴드를 몸통길이로 짧게 잡기
3. 진행자가 불러주는 숫자(3가지 이상) 기억하며 손가락이 하늘을 보게 하며 모은 팔 최대한 벌리기(통증 없을 때 까지만 넓히기)
4. 팔을 모았다가 벌리는 활동 5번 진행하고 기억한 숫자 거꾸로 얘기하기
5. 활동 완료

난이도 조절

- ↑ 서로 관련 없는 단어(3가지 이상) 기억하도록 하기
- ↓ 연속된 숫자나 연관된 단어(2가지 이상) 기억하도록 하기

7-3) 다리 늘리기

등받이가 있는 의자에 앉아 밴드 위에 한 발씩 올려 놓고 운동하며 진행자가 불러주는 단어를 기억하고 거꾸로 말하는 활동

활동방법

1. 의자에 앉아 밴드 양끝을 잡기
2. 밴드 중앙에 오른발 올려 놓기
3. 발에서 밴드가 빠지지 않도록 하면서 밴드 양쪽 끝을 무릎길이로 맞추기
4. 진행자가 불러주는 단어(3낱말 이상) 기억하며 양손을 가슴에 가까이 가져가면서 다리 펴주기
5. 양손 가슴 가까이에 유지하며 오른발 5번, 동일하게 왼발 5번 진행하기
6. 기억한 단어 거꾸로 얘기하기
7. 활동 완료

난이도 조절

- ↑ 짧은 문장이나 사자성어 기억하도록 하기
- ↓ 연속된 숫자(3개 이상)나 연관된 단어(2낱말 이상) 기억하도록 하기

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

08 8회기 협응운동 2

목표
1. 유연성 및 평형성 향상
2. 절차기억력과 문제해결력 강화
3. 사지 협응능력 강화

소요시간 90분 (도입-15분, 본활동-60분, 마무리-15분)

준비물 스트레칭 동영상, 8회기 동영상, 의자, 윷놀이 도구

도 입

1) 자기소개 및 인사 활동을 수행하기 전 간단히 서로의 이름과 현재 상황에 대해 얘기하며 인사하기

2) 현실인식훈련 활동을 수행하는 날의 시간, 장소, 사람에 대해 함께 이야기하고 기억하기

시간	오늘 날짜(년도, 월, 일, 요일, 시간)와 계절 기억하기
장소	현재 장소(기관 이름, 동 이름, 몇 층)에 대해 기억하기
사람	진행자 및 함께 활동하는 분의 이름 묻고 기억하기

3) 활동 소개 오늘 진행할 프로그램에 대해 간략히 소개하기

4) 스트레칭

본활동

8-1) 디비디비딥 게임

4가지 자세를 기억하여 진행자와 다른 자세를 하며 디비디비딥 게임 진행

1. 앉아서 오른팔, 왼다리 들기

2. 앉아서 왼팔, 오른다리 들기

3. 오른팔, 왼다리 멀어지기

4. 왼팔, 오른다리 멀어지기

활동방법

1. 준비된 등받이가 있는 의자에 등을 기대지 않고 앉기
2. 진행자와 함께 디비디비딥 자세 4가지 외우기
3. 익숙해졌을 시 디비디비딥 게임 진행하기
4. 끝까지 살아남은 사람이 우승

난이도 조절

- 자세가 어려운 경우 팔과 다리를 따로 진행하도록 하기

8-2) 몸으로 하는 윷놀이

2가지 자세를 기억하여 스스로 윷이 되어 윷놀이 진행하기

[앞] 서서 오른다리 왼다리 들기

[뒤] 서서 왼다리 오른다리 들기

활동방법

1. 윷 1개 이상과 윷놀이 판 준비하기
2. 팀 정하기(3:3 또는 4:4)
3. 팀끼리 역할 정하기(윷 역할 2명 이상, 윷 던지는 사람, 말 옮기는 사람 등)
4. 윷 앞자세와 뒷자세 익히고 기억하기
5. 윷놀이 진행하기

난이도 조절

- **자세가 어려운 경우 팔과 다리를 따로 진행하도록 하기**

마무리

1) 활동 소감 나누기	활동을 마친 후 수행한 활동에 대한 소감 나누기
2) 스트레칭	
3) 현실인식훈련	기억했던 시간, 장소, 사람에 대해 이야기하기
4) 다음 활동 안내	다음시간에 할 활동에 대해 안내하고 마무리 하기 (또는 함께 다음 회기 영상 시청하기)

chapter III

부 록

1 스트레칭

스트레칭 운동이란?

신체 부위의 근육이나, 건, 인대 등을 늘려주는 운동

1) 근육, 건, 인대 등의 상해 예방
2) 근경련 및 근육통 예방
3) 격렬한 동작에 대한 적응력 증가 및 운동능력 향상
4) 혈액순환 향상, 노폐물 순환 촉진

스트레칭 목차

1 어깨 관절 통증, 오십견을 위한 어깨 스트레칭

2 팔꿈치 통증을 위한 스트레칭 (외측 상과염-테니스엘보/내측 상과염-골프엘보)

3 손목 통증을 위한 스트레칭

4 허리 통증, 디스크 질환을 위한 스트레칭

5 무릎 통증, 무릎 관절염을 위한 스트레칭

6 발목 통증, 염좌를 위한 스트레칭

※ 스트레칭 영상 (전라북도광역치매센터 홈페이지 참조)

2 참고문헌

- 김수연, & 백순기. (2015). 경도인지장애노인 대상 융복합 운동 프로그램의 효과: 신체 인지 기반 복합 인지-운동중심. 디지털융복합연구,13(10), 587-595.
- 김연화, & 장희정. (2011). 재가노인을 위한 노-노 (No-老) 프로그램이 노인의 신체기능, 인지기능 및 삶의 질에 미치는 효과. 노인간호학회지 제,13(2).
- 김희정, 이춘엽, 정혜림, 이규한, & 김동현. (2015). 치매노인에게 적용한 복합 중재프로그램의 효과 비교연구. 대한지역사회작업치료학회지,5(2), 11-21.
- 송라윤, 주경옥, 정미숙, & 김현리. (2021). 타이치 운동 프로그램이 농촌 지역 치매위험노인의 인지기능에 미치는 효과. 재활간호학회지,24(1), 67-77.
- 신수정, & 박경영. (2020). 운동-인지 이중과제가 인지장애를 가진 노인의 인지기능에 미치는 영향: 무작위 실험연구에 대한 체계적 고찰. 융합정보논문지,10(12), 216-225.
- 정범진, & 최유진. (2019). 단기 집단 복합중재가 정상 노인의 인지기능 및 우울에 미치는 영향. 재활치료과학,8(3), 57-68.
- 정원미, 이동영, 유승호, 황윤정, 김슬기, 추일한, & 김기웅. (2008). 지역사회 경증치매환자에서의 집단인지재활 치료효과-작업치료 치료과정모델을 중심으로. 대한작업치료학회지 제,16(4).
- Daley, M, J., & Spinks, W. L. (2000). Exercise, mobility and aging. Sports Medicine, 29(1), 1-12.
- E. S. Oh & A. Y. Lee. (2016). Mild Cognitive Impairment. Journal of Korean Neurology Association, 34(3), 167-175. DOI : 10.17340/jkna.2016.3.1
- H. S. Kim & Y. W. Kim. (2014). Non-Pharmacotherapy including rehabilitation for dementia. Geriatric Rehabilitation, 4(1), 29-35.
- J. Olazaran et al. (2010). Nonpharmacological therapies in Alzheimer's disease: a systematic review of efficacy. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 30(2), 161-178.
- Spirduso, W. W., Fansis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). Physical dimension of aging, (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- S. Schaefer & V. Schumacher. (2011). The interplay between cognitive and motor functioning in healthy older adults: findings from dual-task studies and suggestions for intervention. Gerontology, 57, 239-246.

전라북도 광역치매센터 전라북도

신체활동과 함께하는 인지강화 프로그램
<기억튼튼 활용가이드>

비매품 / 무료
13060
ISBN 979-11-973073-6-2

발행번호 | 2022-00-00
발행인 | 한명림
발행처 | 전라북도광역치매센터
주소 | (55048)전라북도 전주시 덕진구 서원로 328, 2층
전화 | 063-247-6061~2
팩스 | 063-247-6063
홈페이지 | http://jeonbuk.nid.or.kr
편집 및 인쇄 | 티오디디 teamtodd.contact@gmail.com

ⓒ 2021 전라북도광역치매센터 All rights reserved.
본 저작물은 전라북도광역치매센터에서 출간하였습니다. 저작권법에 의해 보호 받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.