

5절 인지자극 훈련

치매의 진행을 완화하기 위한 방법은 크게 약물요법과 비약물요법으로 구분할 수 있다. 약물 치료는 진행 속도를 늦추는 보존적인 역할만 하기 때문에 환자나 가족들이 함께 참여할 수 있는 비약물적 치료에 대한 관심도가 증가하고 있다. 약물 복용을 제외한 전반적 인지자극, 인지훈련, 신체적 운동, 현실인지 치료, 인정요법, 빛을 이용한 채광 혹은 광선요법 등을 일컫어 비약물요법이라 한다. 여기에서는 대표적인 비약물요법으로서 인지자극 훈련에 대해 학습한다.

1. 인지자극 훈련의 개요

인지자극 훈련으로 대상자의 전반적인 인지기능 개선, 우울감을 포함한 정신행동 증상 개선, 일상 생활 능력 유지 및 향상, 삶의 질 향상을 기대할 수 있으며, 가족의 수발부담을 줄이는 데도 도움이 된다. 우리나라에서는 현재 보건복지부, 중앙치매센터, 국민건강보험공단 등에서 치매 인지자극 훈련 프로그램을 개발하여 보급하고 있다.

이들 프로그램은 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지 기능을 훈련하도록 만들어진 인지훈련 프로그램 및 도구이다.

〈표〉 우리나라 인지훈련 프로그램

프로그램 대상	프로그램명	개발 및 배포처
경도인지장애 초기 치매 대상자	반짝할짝 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터
중고도 치매 대상자	나답게 하루하루 프로그램	보건복지부, 중앙치매센터
장기요양보험 수급자 (치매특별등급 포함)	인지활동형 프로그램	국민건강보험공단
장기요양보험 수급자 및 일반 노인	두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터

국민건강보험공단에서는 장기요양보험수급자를 대상으로 한 인지훈련 도구로 미술활동, 손 운동, 소리인지, 신체활동, 음악활동, 일일점검표, 일기장, 인지가드, 인지훈련 워크북 등을 제시하였다.

〈표〉 인지훈련도구

구분	활동 내용
미술활동	따라 그리기, 색칠하기 등
회상활동	사진, 소리, 물품을 통한 회상
손 운동	손 움직임, 도구를 통한 만들기
소리인지	소리 듣고 맞추기
신체활동	맨손 체조 등
음악활동	악기 연주, 노래부르기 등
일일점검표	날씨, 기분상태 점검, 하루 중 활동
일기장	하루 계획, 일상의 정리
인지카드	물건(그림자, 일부분 등)을 보고 이름 맞추기
인지훈련 워크북	어휘 공부, 한글 쓰기

보건복지부가 개발 보급한 인지자극 훈련 프로그램 중 하나인 두근두근 뇌운동프로그램은 4영역 12가지 프로그램을 통해 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지기능을 훈련하도록 구성되어 있다.

이 외에도 근래에는 스마트폰, 태블릿과 같은 휴대성이 좋은 도구들을 활용해 개인의 수준에 맞는 프로그램을 권고하고 있다. 이를 전산화 인지재활이라 지칭하며 대상자의 인지상태측정에서부터 프로그램 내용, 효과 평가까지 일련의 과정이 누적 기록되는 전산기반 인지 훈련도구가 많이 개발되어 판매되고 있다.

〈표〉 두근두근 뇌운동의 구성

구분	활동 내용
하루 열기	날짜 계산기
	날씨 따라 삼천리
세상 읽기	제목 외우기
	얼굴 삼행시
	바꿔 쓰기
	퍼즐 스크랩

계속 ➡

 **참고**
인지활동형 프로그램은 장기
요양보험 홈페이지(<http://www.longtermcare.or.kr>)에
서 찾을 수 있다.

구분	활동 내용
쉬어가기	바꿔 부르기
	힘줘 읽기
	운세 풀어 읽기
	초성 이어가기
	오늘 뭘 볼까
추억담기	그때를 기억하시나요

2. 인지기능 수준별 인지자극 훈련

몇 가지 인지자극 훈련 프로그램이 제시되어 있지만 프로그램의 예시일 뿐 정형화된 틀이 아니며, 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력을 사용하게 하는 프로그램이라면 어떤 것이라도 인지자극 훈련 프로그램이 될 수 있다. 예를 들어, ‘빗소리나 개구리 울음소리’ 등 청각적 자극은 집중력, 기억력을 자극할 수 있고 이 소리를 듣고 지난 일을 이야기한다면 언어능력, 지남력까지 자극한다고 할 수 있다.

또한, 아무리 좋은 프로그램이라도 대상자의 인지나 정서상태에 적합한 것을 선정하여 활용해야 하고, 같은 대상자라고 하더라도 그날그날의 기분이나 인지상태에 따라 프로그램의 종류 및 난이도를 조절해야 한다.

인지기능 수준에 따라 적용할 수 있는 인지자극 훈련의 목적, 대상, 프로그램 진행 방법과 주의사항의 예를 살펴보자.

가. 인지기능에 문제가 없는 대상자인 경우

1) 특징

- ① 인지 검사를 받으면 정상판정을 받지만 기억력, 판단력, 계산 능력이 평소와 달라짐을 호소한다.
- ② 일상기능에는 문제가 없지만 과거에 비해서 활동에 대한 의지가 사라지고 우울, 불안 등을 느낀다.

2) 프로그램 대상자

- ① 일상적인 대화에 문제가 없고 인지 기능 훈련에 관심을 보이며 참여할 수 있는 대상자
- ② 다양한 활동에 참여하고자 하나 방법을 잘 몰라서 고민하는 대상자

3) 목적

- ① 뇌졸중 등 신체 질환으로 인지기능이 약화되는 것을 예방하고, 인지기능을 유지, 향상하도록 돕는다.
- ② 정서적으로도 성취감, 만족감을 느낄 수 있도록 돕는다.
- ③ 인지기능 훈련을 통해 신체장애도 일부 극복하거나 유지할 수 있다. 대상자의 인지기능 등 건강 변화를 잘 평가할 수 있다.

4) 주의사항

- ① 스트레스의 원인을 제거한다.
 - 좋은 예시 : 과도한 스트레스를 받았다고 생각하면 적절히 휴식을 취하고 취미생활 하기
 - 나쁜 예시 : 스트레스를 받아도 참여 활동에 참여하기
- ② 지속적인 신체 활동 및 다양한 집단 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.
 - 좋은 예시 : 적당한 수준의 신체 활동을 사람들과 함께 하기
 - 나쁜 예시 : 운동하는 것이 힘들어서 아예 참여하지 않기

5) 프로그램 준비사항

- ① 인지훈련을 위한 재료(그림, 사진, 동영상, 소리, 일기장, 인쇄물 등)
- ② 인지기능에 대한 기본적인 인식이 있는 숙련된 보호자 및 영양보호사(안전 사고 유의)



활동 예시 1_ 가정 환경 수정

건망증을 예방하고 일상생활 활동을 지속해나갈 수 있도록 한다.

- 건망증을 인정하고 약속이나 기념일을 달력에 표기하는 습관 만들기
- 수첩이나 핸드폰에 기억해야 하는 목록들을 적어 두고 수시로 확인하기
- 가스밸브 자동 차단기 등 설치로 안전 지키기



활동 예시 2 _ 뇌 건강 일기 쓰기

간단한 일기 내용에 대한 대화를 통해 다양한 인지기능이 자극되도록 진행한다. 아래 내용 중에 질문을 적절히 선택하고 대상자가 흥미를 느끼고 관심을 갖는 방향으로 프로그램을 진행한다.

장애를 가진 대상자는 사회적으로 소외되기 쉬워 타인이나 젊은 사람과 대화하는 것만으로 행복감을 느끼기도 한다. 따라서 온화한 분위기에서 진실한 대화가 되도록 노력한다.

인사

- 안녕하세요. 000 님 저는 000 요양보호사입니다. 그동안 잘 계셨습니까?

지남력

- 지금은 0000년 0월 0일 0요일 오전/오후 0시입니다. (또는 년 월 일 시간을 질문할 수도 있다)
- 프로그램 중간 즈음에 지금 몇 시쯤 되었을지 질문하거나, 지금은 몇 시라고 시계를 보면서 확인시켜 드린다. 때로는 얼마 정도 시간이 지났는지도 질문을 해본다.

단기 기억

- 누구 다녀가신 분은 계셨나요?
- 오늘은 몇 시에 일어나셨습니까?
- 침이나 점심에 무엇을 드셨습니까?
- 전화를 받거나 통화한 일은 있으세요?
- 오늘 날씨는 어떤 것 같습니까?
- 내일 누구 만날 약속이나 계획 있으세요?
- 누구와 어떤 이야기를 하셨는지 간단히 얘기해 주세요.
- 아침에 일어나셔서 제일 먼저 한 일은 무엇인가요?
- 오전이나 오후 등에 한 일 몇 가지만 이야기 해주세요.
- 물건을 사거나 돈을 쓴 적이 있나요? 있다면 어떤 것인가요?
- 마칠 때에는 요양보호사가 몇 시쯤 집에 왔는지, 중간 즈음에 본 시각이 언제인지 질문해 본다.

의사 표현

- 지금 하고 싶은 일이나 취미생활은 어떤 것이 있나요?
- 신문이나 텔레비전은 보셨는지 저에게 이야기해 줄 만한 뉴스나 소식은 있나요?
- 제일 즐거웠던 일이 있으면 이야기해 주세요.

일기 양식(예)

년	월	일	요일	날씨
기상시간	오늘의 톱뉴스		뉴스에 대한 의견	
식사시간	간단한 대화 내용		입었던 옷, 색깔	
취침시간	전화한 곳, 전화번호		쇼핑한 물건	
모임 시간, 방문한 장소	돈 사용한 곳, 액수		오늘의 식사 메뉴	
오늘 만난 사람 이름	텔레비전 프로그램, 뉴스		오늘 한 집안일	
기쁜 일	☐			
슬픈 일	☐			
화난 일	☐			
중요한 일	☐			
하고 싶은 일	☐			
반성할 일	☐			
내일 할 일	☐			
취미생활	☐			

시각	활동	중요한 일
오전 6시	일어나서 한 일	
7		
8		
9	오전에 한 일	
10		
11		
12		
오후 1시	오후에 한 일	
2		
3		
4		
5		
6		
7	저녁에 한 일	
8		
9		
10		



활동 예시 3 _ 날짜 계산기

신문을 보고 오늘 날짜에 해당하는 숫자를 덧셈, 곱셈을 이용하여 채워넣는다. 해당 훈련을 통해 계산력, 기억력을 증진할 수 있다.

문제1. 오늘은 몇 년도인지 적어보세요.

()년

문제2. 오늘 날짜를 양력으로 적어보세요.

()월 ()일

문제3. 오늘 날짜를 음력으로 적어보세요.

()월 ()일

문제4. 연도, 양력 날짜, 음력 날짜를 해당란에 적고 덧셈, 곱셈을 표기된 대로 하세요.

〈예〉 2022년 9월 7일이면 2022, 0907, 0812를 순서대로 적음

				⊕							
				⊗	⊗	⊗	⊗				
				연도							
⊕		⊗					⊕	⊗			
		⊗	양력날짜				⊕				
		⊗	음력날짜				⊕				
				⊕	⊕	⊕	⊕				
				⊗							



활동 예시 4 _ 얼굴 삼행시

신문, 드라마, 새로 만난 주변인을 두 명 선택한 다음 네모 안에 암기할 사람의 이름을 기입하고 첫글자로 삼행시를 지어 적는다. 얼굴의 특징과 연관지어 작성하면 기억력, 창의력, 언어능력, 집행 기능을 증진할 수 있다.

문제1.

	. .	
	. .	
	. .	

문제2.

	. .	
	. .	
	. .	



활동 예시 5 _ 손가락 낭독회

책이나 신문을 읽다가 숫자와 음이 같은 글자가 나오면 낭독을 하다가 손동작으로 숫자를 함께 표시한다. 과제를 통해 주의집중력, 억제력, 소근육을 증진한다.

문제1. 아래 신문 기사를 읽다가 숫자와 음이 같은 글자가 나오면 손가락으로 숫자를 나타내세요.

〈예〉 구(9), 이(2), 삼(3)... ..

문제2. 집에 있는 신문 기사나 책을 읽으며 해당 동작을 취해보세요.

나이 들어도... 운전훈련 받으면 車사고 절반 줄어

美 등 '운전능력 향상' 연구 활발... 모의주행 연습기 사용도 효과 커

우리나라보다 먼저 고령화를 겪은 미국에서는 고령 운전자의 운전 능력 향상에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 미 앨라배마대학 연구팀은 65세 이상 고령자 908명을 대상으로 운전 훈련과 교통사고 간의 관계를 조사했다. 6년 전 이 대학에서 5주간 운전 훈련을 받은 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 것이다. 조사 결과 훈련받은 쪽 이 받지 않은 쪽보다 사고를 약 50% 적게 낸 것으로 나타났다.

관절과 근육 등 운전엔 필요한 부위를 단련했더니 운전 실력이 좋아졌다는 연구 결과도 있었다. 예일대 의대 리처드 마로톨리 교수가 70세 이상 고령 운전자 178명을 두 그룹으로 나눈 뒤 한 쪽 그룹만 7주간 팔다리 근력을 강화하는 운동을 시켰다. 그 결과 운동을 한 집단이 차선을 잘못 바꾸거나 신호를 위반하는 등의 실수를 37% 적게 한 것으로 나타났다. 마로톨리 교수는 운전재활 전문가가 8주간 고령 운전자가 운전하는 차량에

동승해 몸에 부담이 덜 되는 운전 자세와 시야가 좁아졌을 때 전방을 잘 관찰하는 요령 등을 가르쳤더니 운전 중 실수가 36% 줄었다는 연구 결과도 발표했다.

시뮬레이터(모의 주행 연습기)를 사용한 훈련도 효과가 있었다. 미국 매사추세츠대학 연구진은 72~87세 운전자 18명을 모집해 좌회전과 우회전, 고속도로에서 주행 차선 바꾸기 등 10가지 상황을 시뮬레이터에서 8주간 연습하게 했더니 참가자 모두가 실제 운전 테스트에서 훈련 전보다 높은 점수를 받았다고 밝혔다.

연세대 작업치료학과 연구진은 이 같은 내용을 정리한 논문을 지난 6월 대한작업치료학회지에 발표했다. 연세대 연구진은 "우리나라도 나이를 먹으면 무조건 운전을 못하게 된다는 편견을 버리고 고령자의 운전 능력을 지키고 복돋아줄 방법을 연구해야 한다"고 말했다.

나. 경증 인지기능 장애 대상자

1) 특징

- ① 인지 검사를 시행하면 경도의 인지장애나 경증 치매 판정을 받는다.
- ② 자주 깜빡깜빡하여 물건을 잃어버리거나 약속을 잊는 경우가 잦아지며 사람이나 사물의 이름이 빠르게 떠오르지 않는다.
- ③ 은행 업무, 운전과 같은 복잡한 일상생활 활동에 실수가 생기거나 사고가 발생한다.

2) 프로그램 대상자

- ① 경도인지장애가 있으나 일상적인 대화가 가능한 대상자
- ② 프로그램에 집중하고 이해하는 데 큰 지장은 없어 제시된 수준의 프로그램을 수행할 수 있는 대상자

3) 목적

- ① 경한 인지기능 장애로 인해 발생한 일상생활수행능력 손상을 호전시키거나 유지하고, 문제행동을 줄여준다.
- ② 인지기능 훈련은 대상자뿐 아니라 요양보호사, 보호자의 긴장을 줄이고 건강을 유지하는 데 도움이 되며 대상자와 좋은 관계를 형성하는 데도 유익하다.
- ③ 위축되고 불안한 정서를 개선하여 적극적으로 활동할 수 있도록 격려한다.

4) 주의사항

- ① 목표 지향적 활동을 추천하며 집단 프로그램에 참여하는 것을 권고한다.
 - 좋은 예시 : 새로운 활동에 참여하고 사람들을 많이 만나기
 - 나쁜 예시 : 다른 사람들을 만나지 않고 집에서만 활동하기
- ② 지속적인 신체 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.
 - 좋은 예시 : 적당한 수준의 운동을 할 수 있도록 하기
 - 나쁜 예시 : 운동 하는 것을 싫어하는데도 억지로 참여 시키거나 아예 운동을 하지 않기
- ③ 대상자가 일상생활 활동을 기억할 수 있도록 보조적인 수단을 활용하게 한다.
 - 좋은 예시 : 약속이 생기면 수첩이나 핸드폰에 기록하게 하고 해당 일정을 스스로 상기시키게 하기
 - 나쁜 예시 : 약속을 보호자가 모두 기억하여 그때마다 알려주기

5) 프로그램 준비사항

- ① 다양한 인지 영역을 자극할 수 있는 교재(그림, 사진, 동영상, 소리, 일기장, 인쇄물 등)
- ② 치매에 의한 인지기능 장애에 대한 기본적인 인식이 있는 보호자 및 요양보호사(안전 사고 주의)



활동 예시 1_ 환경 수정

건망증을 예방하고 일상생활 활동을 지속해나갈 수 있도록 한다.

대상자 중심의 가정환경 수정을 통해서 독립성과 활동 수행 능력을 증진시킬 수 있다.

- 매일 날짜 확인하기
 - 핸드폰, 달력, 노트에 약속, 일정, 기억해야 할 목록 작성하고 매일 확인하는 습관 만들기
 - 가스밸브 자동 차단기, LED 조명 설치 등으로 안전 지키기



활동 예시 2_ 여러 가지 단어 말하기

언어의 유창성과 자발성을 높이기 위한 프로그램이다. 게임을 잘하는 사람의 어깨나 손을 주물러 주는 등의 간단한 규칙을 정할 수 있다. 진행자가 질문을 할 수도 있고 대상자가 질문을 선택하게 할 수도 있다.

문제1. 학생들이 사용하는 문구를 아는 대로 이야기해 보세요.

〈예〉 공책, 연필 ...

문제2. 생선가게에 가면 살 수 있는 것들을 이야기해 보세요.

〈예〉 고등어, 게 ...

문제3. '가'로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기해 보세요.

〈예〉 가위, 가로등, 가로수 ...

문제4. 도로 위를 달릴 수 있는 운송기구를 이야기해 보세요.

〈예〉 자전거, 오토바이 ...

문제5. 'ㄷ'으로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기해 보세요.

〈예〉 다람쥐, 도라지 ...



활동 예시 3_ 그림과 숫자 짝지어 기억하기

채소 그림과 그 밑 숫자의 짝을 잘 기억했다가 그림 아래에 빈칸에 숫자를 짝 지어 보게 한다. 무학이거나 글을 모르는 경우 숫자를 그림으로 대체할 수 있다. 그림이나 숫자 문제의 수를 늘리면 어려워진다. 프로그램을 다 진행한 후에는 나왔던 물건 이름을 질문하는 등 기억력 향상 훈련으로 사용할 수 있다.

				
1	2	3	4	5

〈예〉

		
3	4	2

〈문제〉



활동 예시 4_ 물건보며 과거 회상하기

아래의 사진을 보고 생각을 자유롭게 떠올려 보세요. 아래 질문에 답해보세요.



- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 무엇으로 만들었습니까?
- 이것을 언제, 무엇을 만들 때 사용하였습니까?
- 이것과 관련된 행복한 기억이 있습니까?
- 이것을 사용할 때 주의할 점은 무엇인가요?

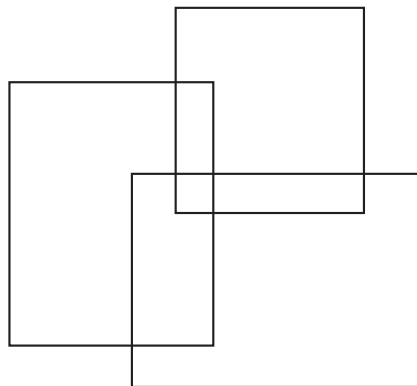


- 이것은 무엇입니까? 만들어 본 적이 있습니까?
- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 어떻게 만들까요?
- 이것은 주로 언제 먹습니까? 어떤 맛일까요?



활동 예시 5_ 똑같이 그리기

아래 그림을 아래 빈 공간에 똑같이 그려보게 한다. 최대한 비슷하게 그리도록 격려한다.
겹쳐진 도형의 수나 복잡성 등을 조절함으로써 난이도를 조절할 수 있다.

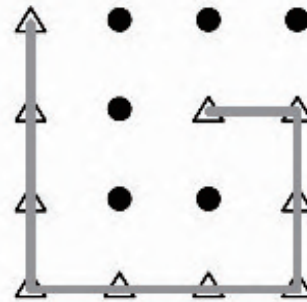
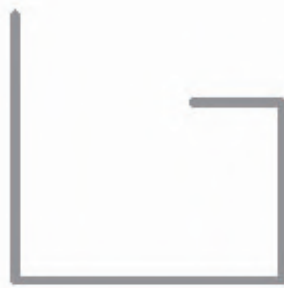




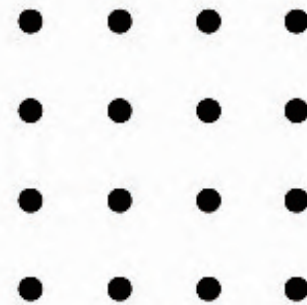
활동 예시 6_ 점선으로 옮겨 그리기

왼쪽 그림을 오른쪽의 점이나 기호를 연결하여 옮겨 그리게 한다. 인지기능의 정도에 따라 점을 더 많이 넣거나 그림을 복잡하게 할 수 있고, 점을 본 그림의 아래에 둘 수도 있다.

〈예〉



〈문제〉

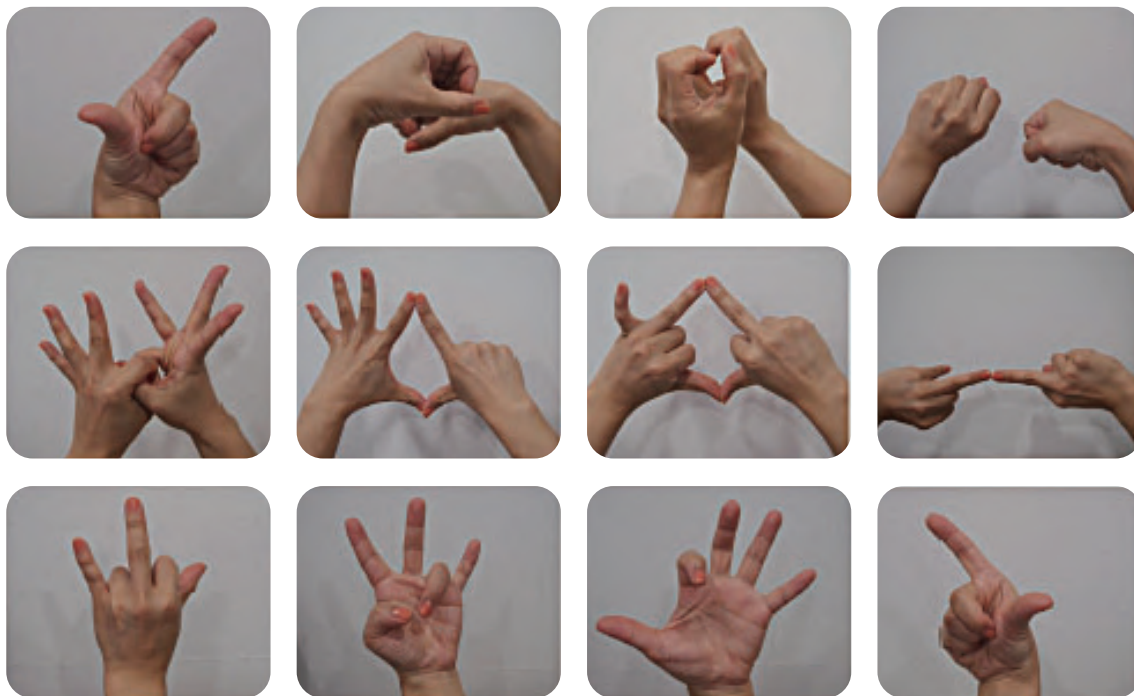




활동 예시 7_ 손모양 똑같이 만들기

사진에 제시된 그림과 같은 손 모양을 모방해 보게 한다. 이것은 운동능력과 일상생활에 필요한 손동작을 훈련하는 데 도움이 된다. 손 움직임은 뇌의 반 이상을 사용하는 광범위한 뇌운동 효과도 있고, 인지장애가 있더라도 쉬운 손 모양은 따라 할 수 있어 중증 인지장애 대상자에게도 적용하기 좋다.

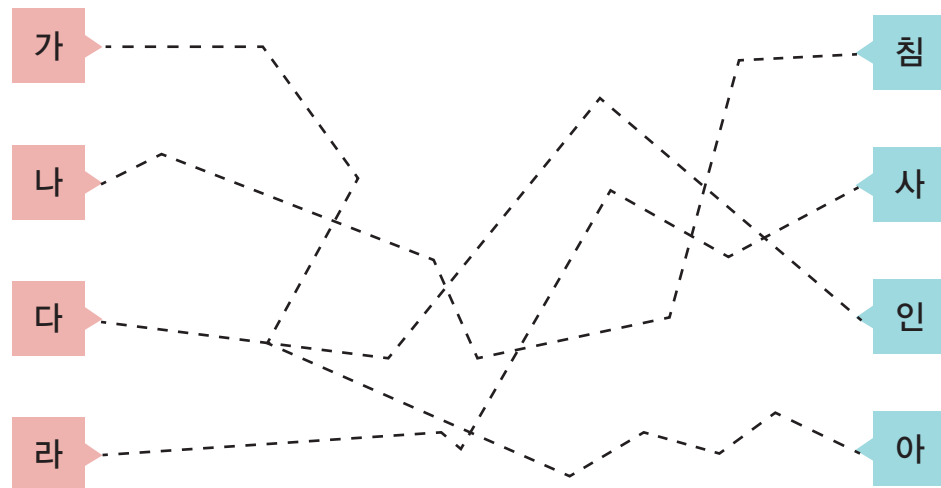
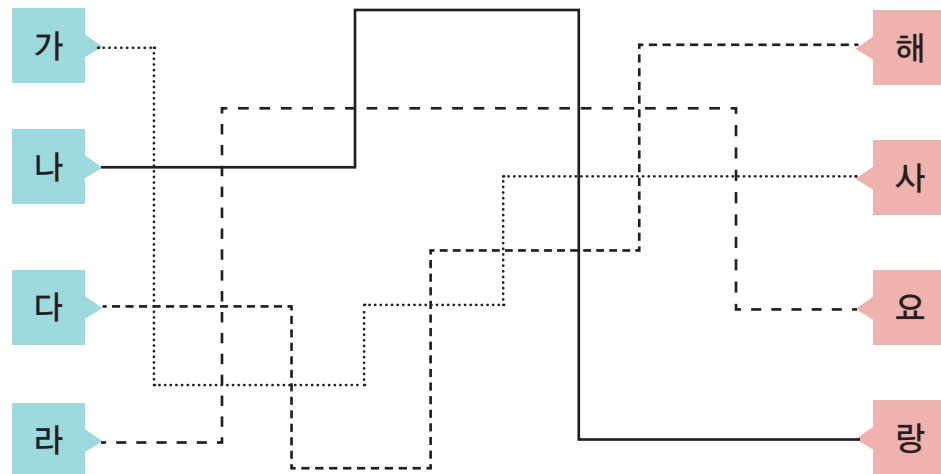
프로그램 진행자가 적절히 손동작을 만들고 대상자가 따라하게 한다. 잘하면 칭찬과 격려로 손을 만져드린다. 만약 잘못 하면 진행자가 도와주는 것도 좋다. 같은 손 모양을 반복하여 만든 다음, 나중에는 그동안 했던 손 모양을 기억해서 혼자 다시 해 보게 한다.





활동 예시 8_ 선 따라 그리기

왼쪽에 '가, 나, 다, 라'와 연결된 선을 차례대로 따라가 보면, 글자를 만나게 된다. 순서대로 나열하면 단어가 완성된다. 글자의 수, 선의 복잡성 등 다양한 요소를 변화시켜 난이도를 조절할 수 있다. 글자를 모르면 손을 짚어 따라가 보게 하고 우측의 글자를 그림으로 대체할 수 있다.



다. 중증 인지기능 장애 대상자

1) 특징

- ① 인지 검사를 시행하면 중증 치매 판정을 받는다.
- ② 기억력에 문제가 발생하며 언어적 표현력이 저하된다.
- ③ 대소변 실금이 발생하며 목욕, 위생 관리와 같은 기본적 일상생활 동작들을 보호자에게 의존한다.
- ④ 아무 목적 없이 집안이나 밖을 어슬렁거리며 돌아다니거나 폭언, 우울, 공격성, 망상, 수면장애와 같은 문제가 발생할 수 있다.

2) 프로그램 대상자

- ① 심각한 인지장애가 있다고 평가되는 대상자
- ② 의사소통에 장애가 있고 프로그램을 이해하기 힘들며 주의 집중력이 저하되는 대상자

3) 목적

- ① 중증 인지장애의 경우 인지훈련에 관심이 적거나 훈련 자체가 힘들어 소홀히 할 수 있지만, 중증 인지기능 장애로 인한 일상생활능력 장애를 개선하여 더 자립할 수 있게 돕는다.
- ② 우울, 불안, 초조, 공격성, 망상, 환각, 반복적 행동, 배회와 같은 정신행동증상이 두드러질 수 있기 때문에 이러한 문제를 경감할 수 있는 개입이 필요하다.
- ③ 요양보호사에게 거부감이 있는 대상자와 관계를 좋게 하고, 대상자의 특성을 파악하는 데도 도움이 된다.
- ④ 인지장애가 심해 회복을 기대하기 힘든 경우에도 규칙적인 프로그램은 문제행동을 줄이고, 차분하게 안정시켜 요양보호에 도움이 될 수 있다.

4) 주의사항

- ① 대상자가 일상생활 속에서 간단한 활동은 지속할 수 있도록 한다.
 - 좋은 예시 : 세탁을 직접 하시기 원하시면 옆에서 감독은 하되, 스스로 할 수 있는 기회 제공
 - 나쁜 예시 : 간단한 일상생활도 모두 도움을 주는 것
- ② 대상자의 컨디션에 맞게 활동을 제공(집중력이 높은 시간, 편안한 공간 등)한다.
 - 좋은 예시 : 점심 먹고 난 오후에 기분이 좋고 집중을 잘하면 활동을 오후에 배치할 것
 - 나쁜 예시 : 아침잠이 많은 대상자를 이른 아침에 깨워 운동하게 하기

- ③ 과거의 환경, 직업을 고려하여 활동을 제안한다.
 - 좋은 예시 : 출판사 일을 한 대상자에게 책관련 활동 제안
 - 나쁜 예시 : 주방일을 한번도 해본적 없는 대상자에게 요리 관련 활동 제안
- ④ 급작스럽게 환경이 변화하면 불안을 느끼고 수행력이 저하될 수 있기 때문에 주의해야 한다.
 - 좋은 예시 : 시간 개념이 사라진 대상자를 위해 기존에 있던 달력에서 날마다 해당 날짜만 적힌 달력으로 교체
 - 나쁜 예시 : 대상자가 익숙해 하는 물건을 버리고 인테리어 새로 하기
- ⑤ 중증 인지장애를 가져도 감정은 느끼기 때문에 존엄성을 지켜주어야 한다.
 - 좋은 예시 : 배변 실수를 하셔도 따뜻한 말로 위로해주기
 - 나쁜 예시 : 대상자 앞에서 험담 하거나 책망하기
- ⑥ 말보다는 몸짓이나 표정을 주의 깊게 관찰하고 최대한 간단히 지시한다.
 - 좋은 예시 : 간결한 말로 상황 설명하기
 - 나쁜 예시 : 어려운 전문 용어를 자주 사용하거나 복잡하게 지시 전달하기
- ⑦ 문제 행동을 나무라기 전에 대상자의 행동에 대한 원인을 먼저 생각한다.
 - 좋은 예시 : 특정한 시간에 이불 위에서 뛰는 행동을 하는 경우, 과거에 농사를 지을 때 씨앗을 밟은 행동과 관련됨(원인)을 파악하고 해당 시간에 함께 작은 농작물을 심도록 행동 전환하기
 - 나쁜 예시 : 특정한 시간에 이불 위에서 뛰는 행동을 하는 것을 지적하고 못하도록 하기

5) 프로그램 준비사항

- ① 인지 영역을 보존할 수 있는 준비물
- ② 치매 대상자의 인지기능과 중증 치매 대상자의 특성을 잘 아는 보호자 및 요양보호사
- ③ 진행자는 대상자에 대해 잘 파악하고 있고, 훈련에 부정적이거나 인지장애로 진행이 어려워도 잘 유도하고 이끌어 갈 수 있을 정도로 숙달되어야 한다.



활동 예시 1_ 환경 수정

대상자 중심의 가정환경 수정을 통해서 독립성과 활동 수행 능력을 증진시킬 수 있다.

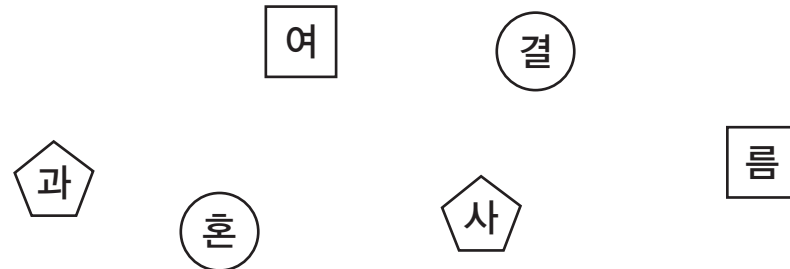
- 자주 사용하는 물건에 이름표를 붙여서 단어에 대한 학습이 가능하도록 함
- 일상생활 습관을 만들어서 같은 패턴으로 생활하도록 함
- 안전 손잡이, 욕실 바닥에 미끄럼 방지 스티커 부착, 난간이 있는 곳에 안전바 설치
- 불필요한 소음은 제거해주기
- 자주 사용하는 곳은 눈에 띄는 색상의 스티커를 부착해두거나 화살표로 위치를 표시함
- 날짜와 요일을 큰 글씨로 적고 약속이 있으면 표시



활동 예시 2_ 흩어진 낱글자로 단어 만들기

언어 및 기억, 관리능력 등을 향상할 수 있는 프로그램으로 같은 도형 안의 낱글자를 조합하여 적절한 단어를 만들게 하는 훈련이다. 대상자의 인지상태가 좋을수록 단어의 길이, 도형의 숫자, 도형 배열을 복잡하고 다양하게 한다.

〈예〉 사과, 결혼, 여름



〈문제〉 가위, 배추, 김치





활동 예시 3_ 악기 연주하기

▶ 활동목표

- 청각적 자극을 통해 주의력, 얼굴과 손 등 소근육 기능, 표현력 및 기억력을 향상한다.
- 우울증, 불안감과 스트레스 해소를 통해 정서적 안정을 도모한다.
- 사람들과의 관계를 통해 사회적 상호작용이 증가한다.
- 감정을 정확하고, 스트레스를 해소한다.

▶ 준비물

피아노(키보드), 가사 판, CD와 CD플레이어, 소고(캐스터네츠), 탬버린, 트라이앵글, 만든 악기(빈 병에 모래 넣은 것 등)

▶ 활동내용

1) 도입

- ① 대상자와 인사를 나눈다.
- ② (집단프로그램인 경우) 번갈아 자기소개를 하며 환영의 박수를 친다.
- ③ 간단하게 날씨를 묻고, 날씨를 기억할 수 있게 유도한다.
- ④ 오늘의 활동을 간단하게 이야기하고, 짧은 음악에 맞춰 간단히 스트레칭한다.

2) 전개

〈활동 1〉 악기 탐색하기

- ① [고향의 봄]을 대상자에게 들려준다.

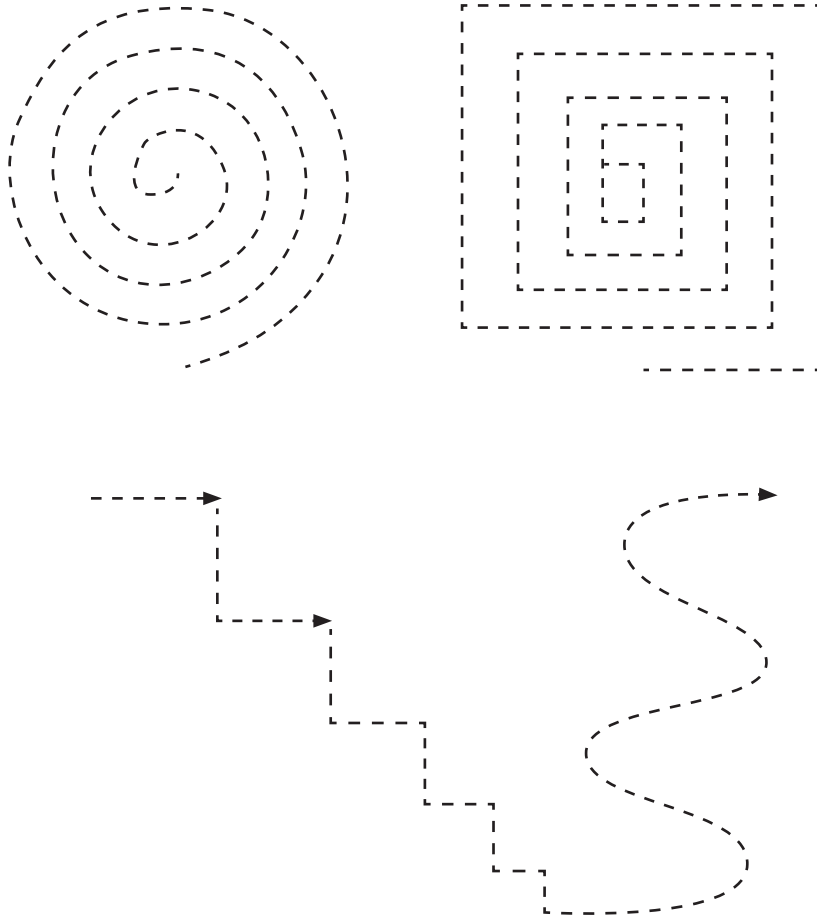
〈음악활동 2〉

- ② 감상한 노래의 제목을 맞춰 보게 한다.
- ③ [고향의 봄] 가사를 읽어 주고 함께 이야기를 나눈다.
- ④ 다시 한 번 녹음 음악을 듣는다.
- ⑤ 녹음기를 끄고 특정 부분은 노래 없이 악기만 연주한다.
예: 과수원이라는 단어는 악기만 약하게 흔들기
- ⑥ 대상자가 악기를 선택할 수 있도록 하고 악기 탐색시간을 갖는다.
- ⑦ 대상자가 선택한 악기의 소리를 들어보며 말로 표현하게 한다.
- ⑧ 진행자가 또 다른 특정 가사에만 악기를 연주하는 시범을 보인다.
- ⑨ 대상자와 함께 [고향의 봄]을 부르며 가사에 맞춰 악기를 연주한다.



활동 예시 4_ 선따라 그리고 찢기

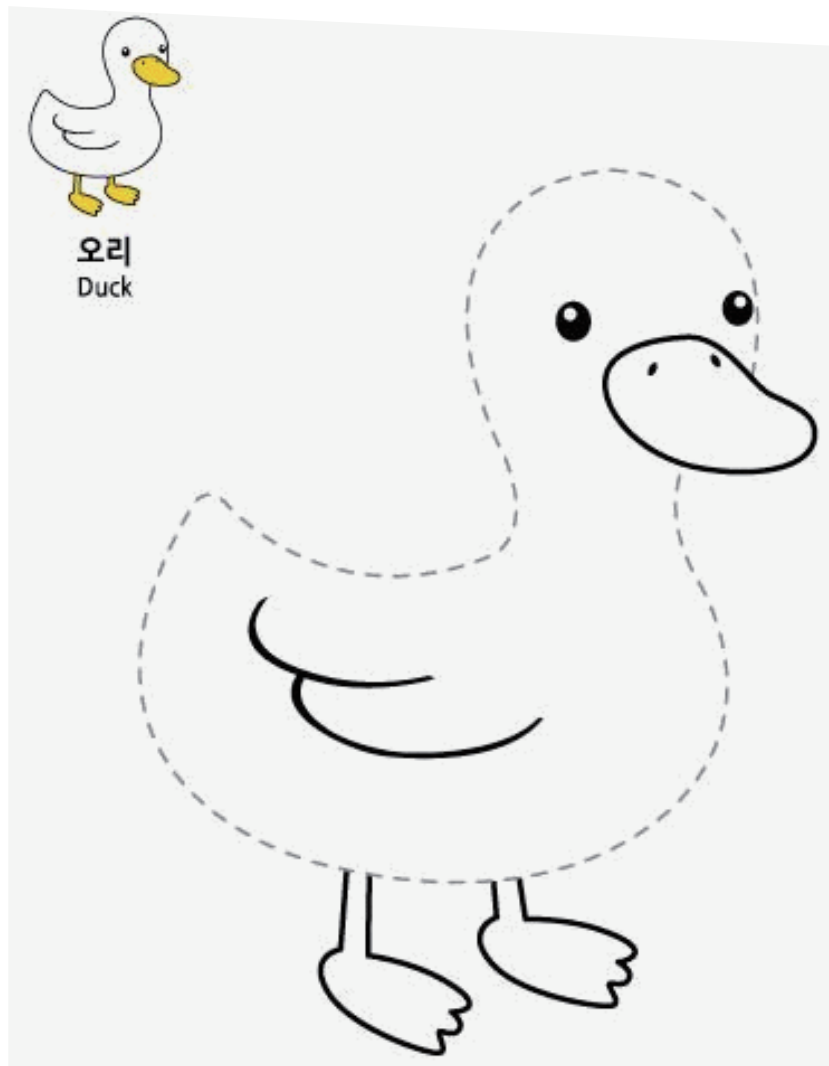
점선 그림을 보여주고 선 위에 똑같이 그린 후 선을 따라 종이를 찢게 하는 프로그램이다.
선뿐 아니라 사진, 그림 등의 테두리를 찢어 보게 한다.





활동 예시 5_ 따라 그리기

점선을 따라 그리거나 연결하여 전체 그림을 볼 수 있게 한다. 이름이 무엇인지, 해당 사물의 특성과 생각나는 경험에 대해 대화하고 색칠해 볼 수도 있다.





활동 예시 6_ 인사말 연결하기

인사말과 인사하는 상황을 연결해 보게 한다. 일상생활에서 사용하는 대화를 적절히 배치하여, 언어적으로 자극하고 타인과 소통하는 데 도움이 되게 한다.

친구의 생일잔치에서
친구에게 인사할 때

● 감사합니다.

길을 가다가
다른 사람과 부딪혔을 때

● 죄송합니다.

기사가 고장난 냉장고
수리를 마쳤을 때

● 오랜만입니다.

다른 사람에게
도움을 받았을 때

● 축하합니다.

친구를
오랜만에 만났을 때

● 수고하셨습니다.