



「이용 노인의 기능 수준 향상을 위한」

# 주야간보호 프로그램 안내

2012. 12.





# 차 례

## I. 프로그램 개요 / 1

1. 프로그램의 정의 .....	1
2. 프로그램의 추진배경 .....	1
3. 프로그램의 목적 .....	2
4. 프로그램 가이드라인 활용 .....	2

## II. 프로그램 제공 원칙 / 3

1. 프로그램 제공 원칙 .....	3
2. 프로그램 제공 과정 .....	5

## III. 주야간보호프로그램 / 6

1. 기능훈련 <b>필수</b> .....	6
1.1 자세 변경 <b>필수</b> .....	8
1.2 침상 관절 운동 <b>필수</b> .....	18
1.3 걷기 <b>필수</b> .....	22
1.4 맨손 체조 <b>필수</b> .....	28
1.5 노인건강 체조 <b>필수</b> .....	43
1.6 두뇌 자극활동 <b>권장</b> .....	48
2. 레크레이션 <b>필수</b> .....	60
2.1 산책 <b>권장</b> .....	62
2.2 놀이운동 <b>필수</b> .....	63
3. 회상활동 <b>필수</b> .....	79
3.1 추억의 명 가수 <b>권장</b> .....	81
3.2 꼬꼬댁 꼬꼬 닭 <b>권장</b> .....	83
3.3 신문으로 보는 그때 그 사건 <b>권장</b> .....	85
3.4 기차를 타고 떠나 볼까요? <b>권장</b> .....	87
3.5 그때 그 맛 <b>권장</b> .....	89

3.6 그때 그 시절에는	권장	91
3.7 국화꽃 필 무렵	권장	93
3.8 다듬이질	권장	95
3.9 사진으로 만나는 추억의 얼굴들	권장	97
3.10 선생님이 들려주신 풍금소리	권장	99
3.11 나를 기억하기	권장	101
3.12 어린시절 이야기	권장	102
3.13 가족 이야기	권장	103
3.14 소망 이야기	권장	104
4. 음악활동	필수	105
4.1 나는 ○○○입니다	권장	107
4.2 나라 사랑	권장	109
4.3 국악이 좋아	권장	111
4.4 내 몸을 알자	권장	113
4.5 고향 생각	권장	115
4.6 부모 사랑	권장	117
4.7 기분 좋~다	권장	119
4.8 색깔 공부	권장	121
5. 미술활동	필수	123
5.1 동그라미 만다라 만들기	권장	125
5.2 똑같은 모양 찾아 만들기	권장	127
5.3 시계 만들기	권장	129
5.4 추석과 설날 상차림	권장	131
5.5 먹물 난화 그리기	권장	133
5.6 보물상자 만들기	권장	135
5.7 달력 만들기	권장	137
5.8 점토로 가족 얼굴 만들기	권장	139
5.9 석고 본뜨기	권장	141
5.10 풍선요법(꽃 만들기 등)	권장	143
5.11 종이접기(고양기 접기 등)	권장	151

6. 원예활동	필수	157
6.1 새싹채소 키우기	권장	159
6.2 씨앗 심기	권장	161
6.3 허브 번식시키기	권장	163
6.4 모종 옮겨심기	권장	165
6.5 봉선화 물들이기	권장	167
6.6 컵 꽃꽂이	권장	169
6.7 물병 꽃싸기	권장	171
6.8 엽란말이 꽃꽂이	권장	173
6.9 포푸리 밀짚모자	권장	175
6.10 누름꽃 부채	권장	177
7. 요리활동	필수	179
7.1 송편	권장	181
7.2 유부초밥	권장	182
7.3 샌드위치	권장	183
7.4 팔빙수	권장	184
7.5 과일샐러드	권장	185
7.6 수박화채	권장	186
7.7 고추잡채&꽃빵	권장	187
7.8 순대볶음	권장	188
7.9 베이컨떡꼬치	권장	189
7.10 궁중떡볶이	권장	190
7.11 쑥버무리	권장	191
7.12 하트 주먹밥 만들기	권장	192
7.13 해물칼국수	권장	193
8. 안위증진 프로그램	필수	194
8.1 발 마사지	권장	194
8.2 아로마 활동	권장	196
9. 연중 행사	필수	198
9.1 생신 잔치	필수	198
9.2 야외 나들이	권장	198

9.3 명절 행사 <b>필수</b> .....	199
9.4 어버이날 행사 <b>필수</b> .....	199
9.5 노인의 날 행사 <b>필수</b> .....	199
9.6 영화관람 <b>권장</b> .....	199
10. 가족 모임 <b>필수</b> .....	200

#### IV. 기록 및 평가 / 201

1. 기록 원칙 .....	201
2. 기록서식 활용 .....	201

#### ●부록 / 205

1. 기록 서식 .....	207
[서식예시 1호] 장기요양 요구도 조사지 .....	207
[서식예시 2호] 치매중증도 평가 .....	211
[서식예시 3호] 의료·요양기관 이용현황 .....	214
[서식예시 4호] 욕창위험도 평가지 .....	215
[서식예시 5호] 낙상위험도 평가지 .....	217
[서식예시 6호] 수발 부담 평가지 .....	218
[서식예시 7호] 프로그램 제공계획 기록지 .....	220
[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지 .....	221
[서식예시 9호] 건강상태 평가지 .....	222
[서식예시 10호] 건강개선프로그램 제공 기록지-간략형 .....	223
[서식예시 11호] 건강개선프로그램 제공 기록지-상세형 .....	224
2. 서식 활용 예시 .....	225
[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지 .....	225
[서식예시 9호] 건강상태 평가지 .....	226
[서식예시 10호] 건강개선프로그램 제공 기록지-간략형 .....	227
[서식예시 11호] 건강개선프로그램 제공 기록지-상세 서식 .....	228
3. 회상요법 소재 예시 .....	229

## I 프로그램 개요

### 1. 정의

- 내용적으로는 어르신의 신체기능, 인지기능, 건강상태, 문제행동 및 사회성의 유지 또는 향상을 위하여 제공하는 간호, 인지자극, 물리치료 및 신체기능 훈련, 가족 지원 등 모든 프로그램을 말한다.
- 과정적으로는 계획부터 서비스 제공, 평가, 환류에 이르는 일련의 과정을 말한다. 즉,
  - 어르신 및 가족의 프로그램 요구를 평가하고, 장기요양 요구에 부합하는 개인별 프로그램 계획을 수립하여
  - 프로그램 계획에 따라 양질의 신체기능 훈련 및 인지자극 프로그램을 충분히 제공하고
  - 어르신의 상태 변화를 종합적으로 모니터링 하여
  - 어르신 및 가족에게 회환하는 전체 과정을 말한다.
- 구체적인 프로그램 내용과 수행방법은 노인의 상태 별로 편차가 크므로 이 책의 일반 원칙을 기반으로 각 노인의 상태에 맞게 조정하여 제공하며,
  - 간호, 물리치료 및 신체기능 훈련 등 전문적 서비스 내용은 각 해당 전문직의 업무 매뉴얼에 따르도록 한다.
  - 원칙적으로 전국의 주야간보호기관에서 보편적으로 수행가능한 프로그램을 제시하였고, 주야간보호기관에서 반드시 수행해야 하는 프로그램은 ‘필수’, 여건이 허락되는 한 수행하면 좋은 프로그램은 ‘권장’으로 표시하여 프로그램 수행을 안내하고자 하였다.

### 2. 추진 배경

- 주야간보호기관이 프로그램 가이드라인을 용이하게 수행할 수 있도록 안내하여 전반적인 장기요양서비스의 질을 향상하여, 어르신의 건강수준을 유지 개선하고, 수발자의 수발부담을 경감하는데 있다.

### 3. 프로그램의 목적

- 첫째, 요양보호 어르신의 전반적 기능수준 및 삶의 질 향상
  - 요양보호 어르신의 일상생활 수행능력 및 사회적 관계능력을 유지 증진하고
  - 즐겁고 흥미있는 활동을 통해 스트레스를 해소하고, 삶의 기쁨을 느끼도록 하며
  - 인지기능 저하 및 문제행동을 완화하여 기능 유지 및 향상하고
  - 낙상, 사고 및 손상을 예방하고
  - 동반 질환에 대한 체계적인 관리와 생활습관 교정을 통하여 2차 장애를 예방하여,
  - 궁극적으로 요양보호 어르신의 삶의 질을 향상한다.
- 둘째, 요양보호 어르신 가족의 수발 능력 향상 및 부담 경감
  - 어르신의 인지기능 저하 및 문제행동을 감소를 통하여 가족의 수발부담을 경감하고
  - 주야간보호기관에서 양질의 서비스를 제공받고 있다는 사실을 통해 가족 수발자가 심리적 안정감을 갖도록 하고
  - 어르신 수발에 대한 교육 및 상담, 정보 제공을 통하여 가족 수발을 지원하고
  - 궁극적으로 요양보호 어르신 가족의 삶의 질을 향상한다.
- 셋째, 주야간보호기관의 원활한 서비스 운영을 통한 사회적 부담 경감
  - 프로그램 운영 노하우가 부족한 신생 주야간보호기관이나, 전문인력 수급이 쉽지 않은 농어촌 지역의 프로그램 수행을 돕고
  - 요양보호 어르신에게 양질의 프로그램을 제공하여 주야간보호 이용 어르신의 시설 입소시기를 늦추거나, 장기요양등급이 높아지는 것을 예방하여 장기요양보험 재정 절감에 기여한다.

### 4. 가이드라인 활용

- 프로그램 가이드라인은 주야간보호기관에서 수행 중인 프로그램의 질 향상을 위하여 주야간보호기관 인력의 프로그램 실시 지침으로 활용할 수 있고,
- 신입 직원 오리엔테이션 및 기존직원의 지속 교육교재로 활용할 수 있으며,
- 프로그램 계획 및 수행에 대한 기록 및 평가서식을 활용할 수도 있을 것이다.
- 본 가이드라인은 프로그램 운영의 틀을 제시한 것으로 기관의 여건과 요양보호 어르신의 상황에 맞게 적절히 조정하여 운영할 수 있다.



## Ⅱ 프로그램 제공 원칙

### 1. 프로그램 제공 원칙

- 프로그램은 어르신의 상태에 따라 개별 혹은 집단 프로그램으로 운영하되, 어르신 한 분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여하도록 한다.
  - － 과잉행동을 보이거나, 자극에 대한 반응이 저조한 어르신, 집단 프로그램 참여를 거부하는 어르신도 개별적으로 매일 인지자극 프로그램과 신체기능훈련 프로그램을 제공하고, 상태가 안정되면 집단 프로그램으로 운영한다.
- 다양한 프로그램을 세트로 구성한다.
  - － 치매 혹은 뇌졸중 등 이환질환에 관계없이 매일 인지자극 프로그램(음악활동, 미술활동, 요리활동, 원예활동, 회상활동)과 신체기능훈련 프로그램을 한 가지 이상 배치한다.
  - － 적응 증상이 있는 경우, 전문 간호, 물리 및 작업치료도 함께 시행한다.
  - － 어르신의 기호 및 인지, 신체상태를 기준으로 판단하되 어르신의 성취감과 자존감을 높일 수 있도록 상태에 따라 난이도를 적절히 조정한다.
  - － 너무 쉬우면 프로그램에 금방 싫증을 내거나 거부하기 때문에 개인적 특성 및 취향을 감안하여 프로그램을 구성하되, 재미와 흥미를 가질 수 있도록 하고 약간의 도움이 필요한 경우 도움을 준다.
  - － 너무 어려우면 포기할 가능성이 높으므로 적절하게 프로그램을 구성한다. 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계로 높이고, 마지막에는 조금 어려운 프로그램을 시행하는 것도 좋다.
- 집단 프로그램은 비교적 유사한 인지·신체상태의 어르신들로 집단을 구성한다.
  - － 단, 프로그램 운영에 지장이 없거나, 상호보완적 역할을 할 수 있다고 판단된 경우에는 다양한 상태의 어르신을 포함하여 집단을 구성할 수 있다.
- 프로그램 시간을 기본 15분 이상으로 하되 총 20~30분 정도가 좋으며, 어르신의 상태에 따라 조절한다.
- 모든 프로그램 수행에 앞서 기본적으로 지남력과 기억력, 주의집중력 향상을 위한 활동을 수행한다.

- 지남력 : 시간(날짜와 계절, 요일, 하루 중 시간대 등), 장소(나라, 우리나라 수도, 도시 등), 사람(성별, 어른/어린이, 자녀 수, 직업 등)을 물어보기
  - 기억력 : 식사에 나온 메뉴, 이름, 사물의 색깔, 자녀 이름, 고향 등을 물어보기
  - 주의집중력 : 손가락 세기, 박수 치기, 손바닥 모으기, 인사하기 등
- 주야간보호기관의 직원은 본 지침에서 제시한 프로그램을 해당 주야간보호기관의 상황 및 입소 어르신의 상태에 맞게 조정하여 제공해야 한다.
- 전국 주야간보호기관에서 운영 중인 다양한 프로그램을 참조하고, 각종 교육 프로그램에 참여하여 본 지침에 제시된 내용을 조정, 발전시키려는 적극적인 노력이 필요하다.
- 본 지침에 소개된 프로그램은 어르신을 존중하고 돕고자 하는 마음을 가지고, 요양보호사 이상이면 쉽게 따라 할 수 있는 내용만을 구성하였다.
- 신생 주야간보호기관이거나, 건강개선프로그램을 효과적으로 수행하는 주야간보호기관에서 근무한 경력이 있는 직원이 없는 경우 서비스가 안정적이고 효과적으로 운영되고 있는 기관을 참관 및 교육훈련이 필요할 수도 있다.
- 학문적으로 프로그램 수행을 통해 얻는 효과에 대해 밝혀진 것이 많지 않다. 다만, 주야간보호기관에 입소한 어르신이 정서적으로 안정되고 존중받는다느 느낌을 받게 하고, 나름의 흥미와 재미를 느끼면서 스트레스를 풀고, 사람과 관계를 유지하는 것만으로도 삶의 질에 도움이 될 수 있다는 것을 명심한다.
- 어르신을 대할 때는 신체 및 인지상태와 무관하게 존중하고 존경하는 자세를 유지한다.
- 항상 존대말을 사용하고, 간결하고 부드러운 말투로 쉬운 단어를 사용하여 말한다.
  - 팔짱을 끼거나 호주머니에 손을 넣거나, 한 쪽 다리로 뻗어 서지 않는다.
  - 아이 취급을 하는 행동이나 말투를 하지 않는다.
  - 청력이 저하된 어르신에게는 고음보다는 저음으로 천천히 이야기하고, 보청기를 이용하는 경우 30센티미터 이상 떨어져서 이야기한다.
  - ‘안돼요’ ‘싫어요’ ‘하지마세요’ 등의 부정적 표현을 삼간다.
  - 신상에 관한 비밀을 철저히 보장한다.
  - 이야기를 끝까지 들어주고, 공감하며, 적극적으로 관심을 표현한다.
  - 어르신이 자신의 느낌을 이야기할 수 있도록 격려한다.
  - 인내심을 가지고 돕고 지원한다.

## 2. 프로그램 제공 과정

건강개선프로그램은 기초평가(최초 등록 시) → 프로그램 제공 후 목표 및 계획 수립 → 프로그램 제공 → 기록 → 프로그램 효과 모니터링을 위한 상태 평가 → 어르신 본인과 가족에게 평가결과 설명 순으로 진행하고, 상태평가 결과에 따라 목표 및 계획수립 단계로 돌아가는 순환 과정으로 운영한다.

단계	내용	비고
기초 평가 (최초등록시)	<div>대 상 어르신</div> 건강상태 평가 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체기능</li> <li>- 인지기능</li> <li>- 행동변화</li> <li>- 간호처치</li> <li>- 재활</li> <li>- 우울 등</li> </ul> ※ 기록 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장기요양요구조사지(서식1)</li> <li>- 의료·요양기관 이용현황(서식3)</li> <li>- 욕창위험평가지(서식4)</li> <li>- 낙상위험평가지(서식5)</li> </ul> <div>가 족</div> 수발부담 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 기록</li> <li>- 수발부담평가지(서식6)</li> </ul>	- 장기요양인정조사표 항목을 기본으로 하고, 어르신의 상태에 따라 가감할 수 있음 - 프로그램 제공의 목표 및 계획 수립을 위한 기초자료임
↓		
목표 및 계획 수립	현실적 목표 수립 후 조정 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체기능</li> <li>- 인지기능</li> <li>- 행동변화</li> <li>- 간호처치</li> <li>- 재활</li> <li>- 우울 등</li> </ul> ※ 기록 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 제공계획 기록지(서식7)</li> </ul>	- 기초평가자료를 근거로 각 영역에서 달성하고자 하는 프로그램 목표를 세우고 - 목표달성을 위한 프로그램 제공계획 수립
↓		
프로그램 제공	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기능훈련</li> <li>- 레크레이션</li> <li>- 음악활동</li> <li>- 원예활동</li> <li>- 회상활동</li> <li>- 미술활동</li> <li>- 요리활동 등</li> </ul> ※ 기록 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 운영기록지(서식8)</li> <li>- 건강상태 평가지(서식9)</li> <li>- 프로그램 제공기록지-간략(서식10)</li> <li>- 프로그램 제공기록지-상세(서식11)</li> </ul>	- 프로그램 제공계획에 따라 프로그램을 제공함 - 프로그램 운영자의 숙련도와 적극성이 요구됨
↓		
상태평가 (계속 모니터링)	기초평가와 동일	- 문제의 심각성에 따라 주기를 정하여 계속모니터링 - 기초평가결과와 비교
↓		
평가결과 설명	어르신 및 가족에게 상태변화 정도 설명	

※ 서식은 부록 참조

### Ⅲ 주야간보호 프로그램

**필수** : 주야간보호기관에서 반드시 수행해야 하는 프로그램이다. 기능훈련은 적응증이 있을 경우 반드시 수행하고, 그 외 프로그램도 필수적으로 수행해야 한다. 단, 본 지침에서 제시한 방법을 응용 및 변형하여 적용할 수 있다.

**권장** : 주야간보호기관에서 수행하는 것이 바람직한 프로그램이다. 다만, 기관의 여건이 해당 프로그램을 수행하기에 여의치 않거나, 프로그램을 다양화하고자 할 때에는 응용 및 변형된 형태로 프로그램을 운영할 수 있다.

#### 1. 기능훈련 **필수**

##### ▶ 개념

- 몸통이나 팔다리의 기능을 회복하기 위하여 계획적으로 신체를 움직이는 활동이다.
- 맨손 혹은 기구를 써서 하기도 하고, 개별적 혹은 집단적으로, 자발적으로 하거나, 타인의 도움을 받아 수행하기도 한다.

##### ▶ 원칙

- 어르신의 신체상태(근육통증, 골다공증, 골관절염, 관절구축, 근육마비 등)에 따라 적절한 방법을 선택하여 수행한다.
- 어르신은 보통 두 종류 이상의 운동을 조합하여 사용하는 것이 좋은데, 지구력 운동과 저항 운동, 안정성 운동은 꼭 포함하는 것이 좋다.
  - ① 지구력 운동 : 유산소 운동으로 전신근육을 고르고 규칙적으로 움직이는 형태의 운동들. 예를 들어, 걷기, 자전거 타기, 춤, 수영, 계단 오르기 등
  - ② 저항 운동 : 순간적인 힘을 발휘하여 근육을 강화하고자 하는 운동. 예를 들어, 샌드백, 웨이트트레이닝기계, 아령, 탄력밴드 등
  - ③ 안정성 운동 : 균형을 잡거나, 유연하게 잘 움직이고, 적절하게 근력을 유지할 수 있게 하는 운동. 예를 들어, 걷기, 댄싱, 태극권, 기체조, 체중 이동, 유연성 운동과 평행능력배양 운동 등

##### ▶ 주의 사항

- 보행, 평행장애 등 운동장애가 있거나, 골다공증이 심한 경우 속도를 빨리 하지 말고 낙상사고를 조심해야 한다.

- 어르신은 대부분 골밀도가 낮아 골절위험이 높기 때문에 평소 관절범위 이상을 움직일 때는 매우 주의해야 한다.
- 어르신은 집중력이 떨어지고 이해가 부족한 경우가 많으므로 20~30분 이내가 좋다.
- 조금만 지루해도 금방 싫증을 느끼기 때문에 어르신의 참여와 이해정도를 고려하여 진행자가 신축적으로 조정해야 한다.
- 지나치게 경쟁심을 유발하거나, 빨리 하도록 독려하지 않는다.

## ☼ 기능훈련 1. 자세 변경 필수

### ▶ 목적

- 혼자서 운동을 할 수 없는 어르신의 관절구축을 예방하고, 스스로 체위변경 및 운동을 할 수 있도록 도와 욕창발생을 예방한다.
- 안정된 걸음걸이와 균형감각 훈련을 실시하여 낙상 및 그로 인한 손상을 예방한다.
- 어르신의 각자 신체 인지상태에서 최대한 독립적이고, 안전한 생활을 할 수 있게 한다.

### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상) 침상에서 누워서만 생활하고, 혼자서 움직이기 힘든 어르신
- 빈도) 최소 주 3회(되도록 매일), 1회 15분 이상

### ▶ 준비사항

- 침대(거동이 불편한 경우, 가능한 높낮이 및 기울기가 조절되는 형태), 의자, 탁자, 등
- 숙련된 보호자 및 요양보호사

### ▶ 진행방법 및 주의사항

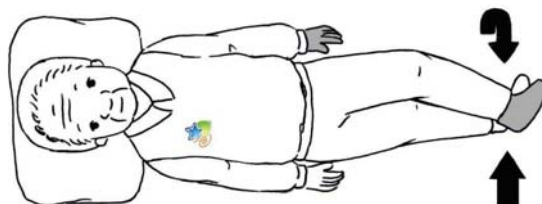
- 골절 위험이 있으므로 매 동작을 천천히 수행한다.
- 되도록 스스로 움직이도록 격려한다.

## 1) 누워서 뒤집기

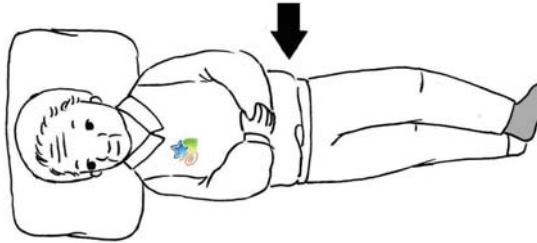
- 스스로 누워서 뒤집기(체위 변환)를 할 수 있게 되면, 욕창 발생위험이 낮아지므로 주로 누워서 생활하는 어르신이라도 의식적으로 자세를 바꾸도록 방법을 알려준다.

### ① 건강한 쪽 발로 불편한 쪽(음영 표시) 발 밑으로 넣어 발을 든다.

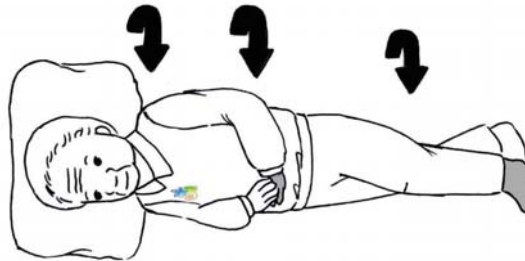
이때 가능한 한 몸이 뒤로 젖혀지지 않게 발과 허리를 약간 구부리면 돌기 쉬워진다.



- ② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 손을 잡아당겨, 불편한 쪽 어깨가 바닥에서 들리도록 한다.  
목을 들어, 얼굴을 건강한 쪽으로 돌린다.



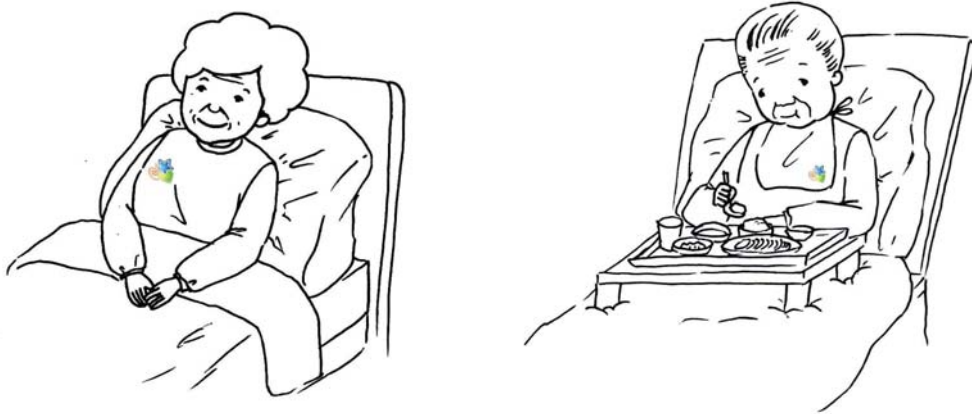
- ③ 머리→어깨→허리→발의 순서로 돌려서 옆으로 돌아눕는다.



- ▶ 1일 2번 정도, 3회씩 정도로 연습한다. 처음에는 도와주는 것이 좋다.  
건강한 쪽으로 누워서 뒤집기가 가능해지면, 불편한 쪽으로도 연습한다.

## 2) 앉기

- 가능한 앉은 자세로 하루를 보내는 것부터 시작한다.
- 처음에는 상반신을 바닥에서 30도 정도 일으켜, 좌식의자, 이불, 등받이 쿠션 등에 기대어 5분 정도 앉아있는 것부터 시작한다(각도 조절 침대가 있으면 편리하다).
- 매일 조금씩 늘려가며, 일주일이나 10일 사이에 60도 이상 일으킨다.
- 앉은 자세에서 식사할 수 있을 때까지 계속 한다.



## 3) 스스로 일어나기

- 누워서 뒤집기를 하고 나서 일어나는 연습을 한다.
  - 1일 2번 정도, 3회 정도씩 연습한다. 처음에는 도와주는 것이 좋다.
- ① 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 손을 잡고, 건강한 쪽 발을 불편한 쪽 발 밑으로 넣어 발을 든다.

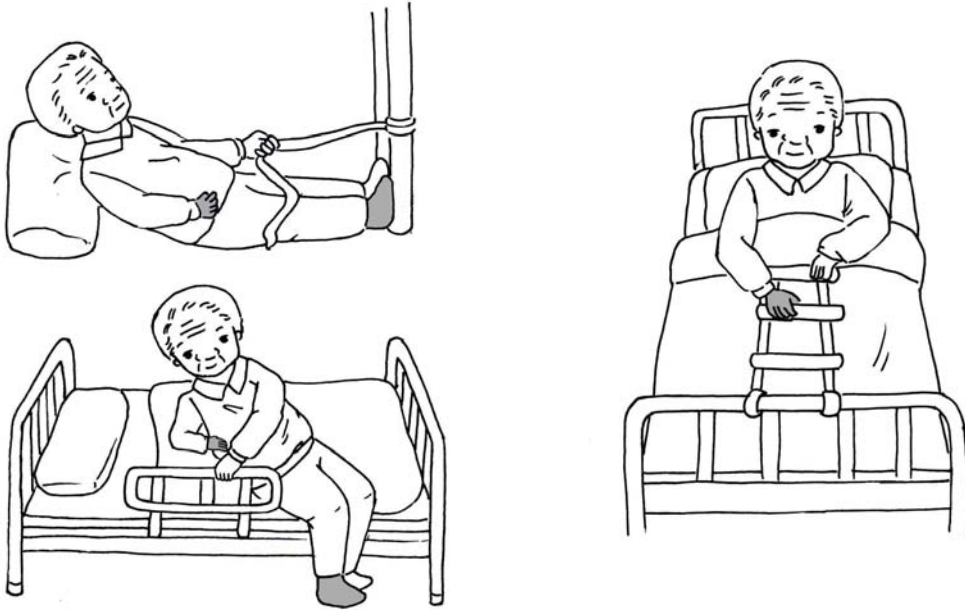


- ② 머리→어깨→허리→발 순으로 돌리고, 건강한 쪽이 바닥 쪽으로 가도록 옆으로 돌아눕는다.

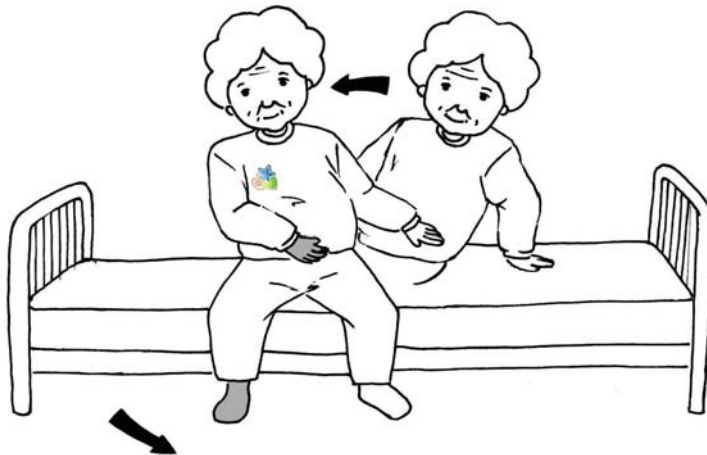




- ③ 건강한 쪽 손으로 발 앞에 묶어놓은 끈이나 침대난간을 잡고 일어난다.



- ④ 건강한 쪽 발로 불편한 쪽 발을 들어 침대 밑으로 내리고, 손바닥으로 상체를 버티며 팔꿈치를 펴면서 일어나, 허리를 돌려서 똑바로 앉는다.



※ 침대에서 떨어지지 않도록 주의한다.

- ⑤ 일어나 앉았다면 몸이 안정되도록 앞, 뒤, 옆에서 받쳐준다
- 마비가 있는 경우, 보호자나 요양보호사는 마비 측으로 서서 지지해 준다.
  - 발바닥은 바닥에 확실히 붙인다(닿지 않으면 지지대를 놓는다).



#### 4) 앉은 자세 균형유지

일어나 앉는 것에 익숙해지면, 조금씩 상체와 다리 움직임을 늘리며 균형을 잡는 운동을 한다.

① 발을 좌우로 움직인다.

② 손과 발을 반대로 비튼다.



③ 상체를 앞뒤로 굽힌다.



④ 엉덩이를 한 쪽씩 든다.



⑤ 엉덩이를 앞뒤로 움직인다.



※ 침대난간을 잡고 스스로 하거나, 보호자나 요양보호사가 도와서 연습한다.  
이러한 운동은 앉은 자세를 안정되게 하고, 일어서 걷기 위한 준비가 된다.

## 5) 일어서기

◦ 능숙하게 앉을 수 있게 되면, 일어서는 연습을 시작한다.

- ① 침대 등에 살짝 걸쳐 앉은 자세에서 일어선다. 건강한 쪽 손으로 침대의 머리 판, 또는 뒤로 향하게 한 의자 등받이를 잡는다.



- ② 상반신을 앞으로 구부리면서 건강한 쪽 손으로 의자나 침대상판을 잡아 몸을 받치고, 양 발에 체중을 실어 천천히 일어선다.

◦ 보호자나 요양보호사는 불편한 쪽에 서서 어르신이 쓰러지지 않도록 허리띠나 벨트를 견고하게 잡고, 무릎이 뒤로 접히지 않도록 도와주면서 일으킨다.

◦ 불편한 쪽 발이 미끄러지지 않도록 불편한 쪽 발에 수발자의 발을 대고 있으면 좋다.



- ③ 조금해하지 말고 천천히 노력한다.

◦ 1일 2~3회 정도 연습한다. 조금해하지 말고, 끈기있게 서서히 수발자의 도움 없이 일어설 수 있도록 노력한다.

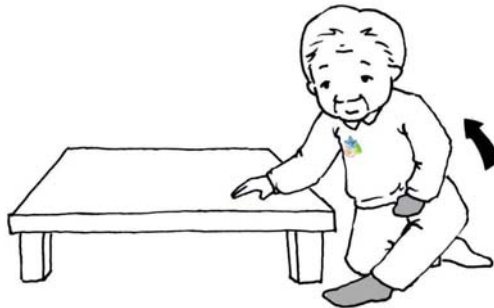
## 6) 바닥에서 일어서기

◦ 바닥에서 일어나는 것은 침대 등에 걸쳐 앉은 자세에서 일어서는 것보다 힘이 들므로, 책상을 받치고 일어나는 것이 좋다.

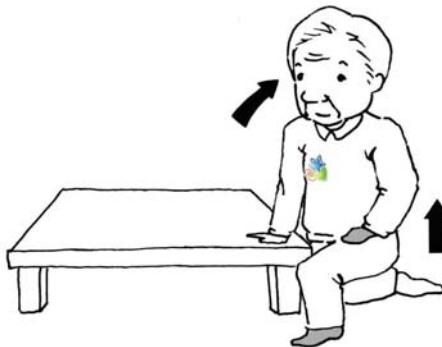
- ① 양반다리를 하고, 건강한 쪽 손발과 가깝게 책상 옆에 앉는다.



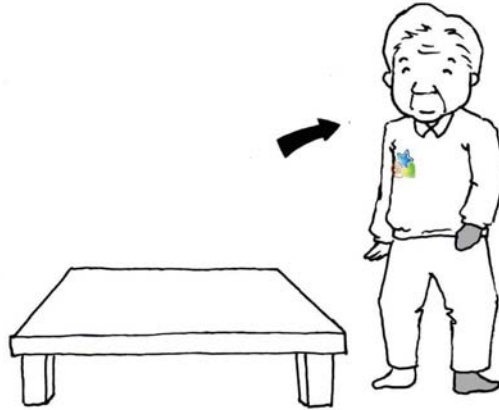
- ② 책상에 건강한 쪽 팔꿈치를 대고 몸을 지탱하며 앉아서, 불편한 쪽 발을 비스듬히 앞으로 내밀고, 상반신을 앞으로 숙이면서, 건강한 쪽 발을 엉덩이 밑으로 옮긴다.



- ③ 건강한 쪽 팔꿈치와 무릎을 펴면서 상반신을 일으켜 한쪽 무릎을 세운다.



- ④ 건강한 쪽 손과 발로 체중을 받치면서 천천히 일어난다.

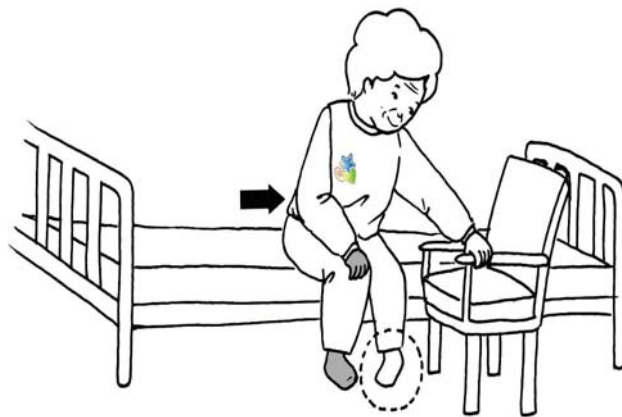


- ⑤ 손을 놓고 똑바로 선다. 처음에는 보호자나 요양보호사가 허리띠나 벨트를 잡고 도와준다. 책상을 잡고 안정적으로 잘 일어날 수 있게 되었다면, 책상 없이 바닥에 손을 짚고 일어서는 연습을 한다.

## 7) 침대에서 의자로 이동

○ 스스로 침대 난간에 걸쳐 앉는다. 일어서는 동작을 이용하여 의자로 옮겨 앉는다.

- ① 건강한 쪽 손으로 의자 팔걸이를 잡고, 몸을 가능한 한 의자 가까이 붙인다.

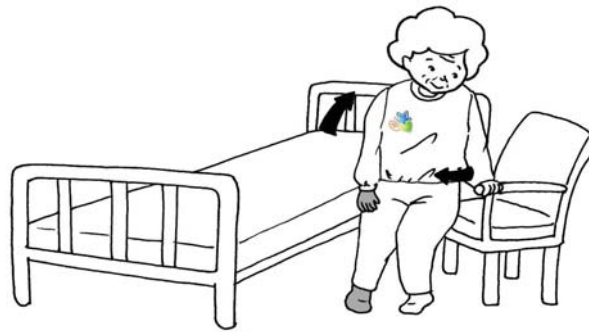


건강한 쪽 발을 안쪽으로 돌린다.

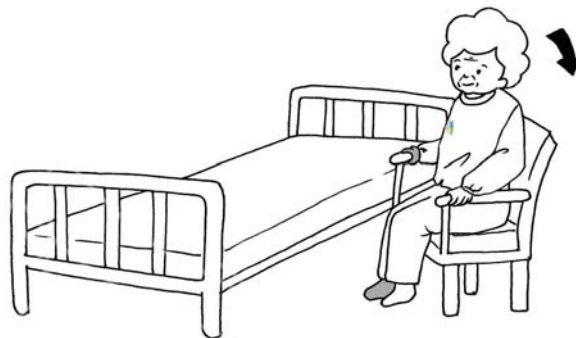
※ 침대에서 미끄러져 떨어지지 않도록 주의한다.

- ② 건강한 쪽 손으로 의자 팔걸이에 몸을 지탱하여 일어서 건강한 쪽 발을 축으로 허리를 돌려 걸터앉는다.

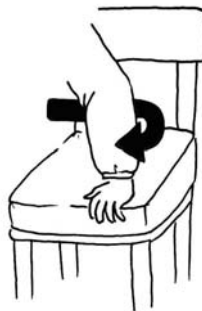
일어서면서 건강한 쪽 발을 축으로 가볍게 돌아서



의자에 천천히 앉는다.



단, 팔걸이가 없는 경우에는 좌석에 손을 짚는다.



## ☼ 기능훈련 2. 침상 관절 운동 필수

### ▶ 목적

- 근력 및 균형 감각을 향상하여 보행을 준비하고, 낙상 및 그로 인한 손상을 예방한다.
- 어르신의 각자 신체 인지상태에서 최대한 독립적이고, 안전한 생활을 할 수 있게 한다.

### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상 : 신체 일부분이라도 혼자서 움직일 수 있는 어르신
- 빈도 : 최소 주 3회(되도록 매일), 1회 15분 이상

### ▶ 준비사항

- 숙련된 보호자 및 요양보호사
- 침대(거동이 불편한 경우, 가능한 높낮이 및 기울기가 조절되는 형태), 의자, 탁자, 등

### ▶ 진행방법 및 주의사항

- 마비가 있는 경우에도 건강한 쪽 손발 및 팔다리를 사용하여 마비된 쪽도 움직이게 할 수 있다. 혼자서 할 수 없는 경우에는 도움을 받아 천천히 조금씩이라도 수행하면, 기능수준 유지 및 향상에 도움이 된다.
- 횟수는 5~10회 범위에서 3번 반복하되 노인의 운동능력에 따라 조정할 수 있다.
- 골절 위험이 있으므로 매 동작을 천천히 수행한다.



### ① 손가락 및 손목 운동



가능한 손에 힘을 주어 가위, 바위, 보 한다.

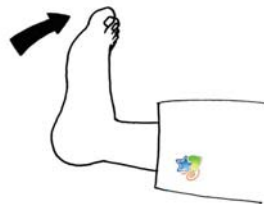
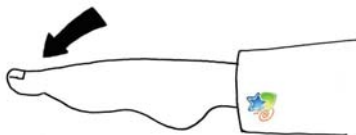


손목을 상하좌우로 흔든다.

### ② 발가락, 발목 운동

발목과 발끝을 쪽 펴서 늘리거나

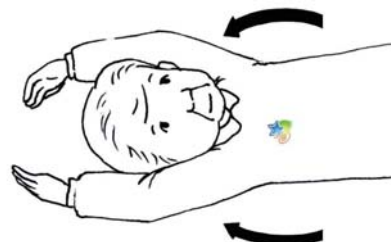
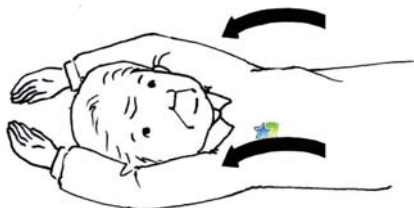
발목과 발가락을 발등 쪽으로 굽힌다.



### ③ 어깨 운동

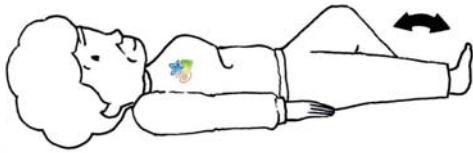
양팔을 들어 올려 머리 위에서 쪽 편다.

양팔을 옆으로 벌리면서 머리 위로 든다.

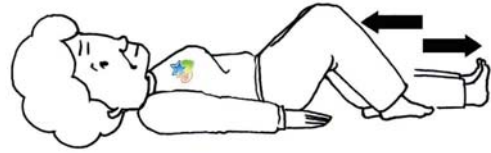


### ④ 무릎, 허벅지관절 운동

무릎을 한 쪽씩 구부렸다 편다.



양 발을 모아 무릎을 굽혔다가 편다.



### ⑤ 목 운동

얼굴을 좌우로 돌린다.

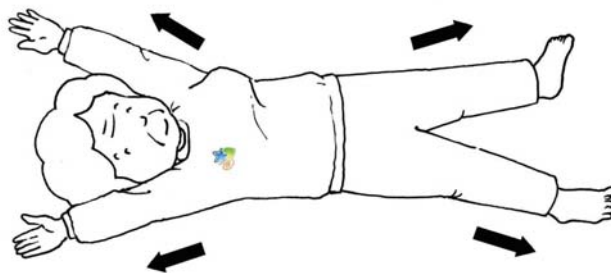


정면을 본 상태에서 목을 좌우로 기울인다.



### ⑥ 전신 운동

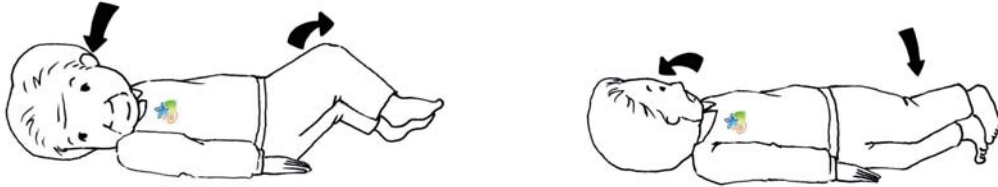
천정을 보고 누운 상태에서 양손을 만세, 양 발을 모았다 쪽 편다.



※ 이 자세는 앉기, 서기, 걷기 위한 준비로서 허리를 중심으로 상체 힘을 기르는 것은 매우 중요하다.

### ⑦ 비틀기

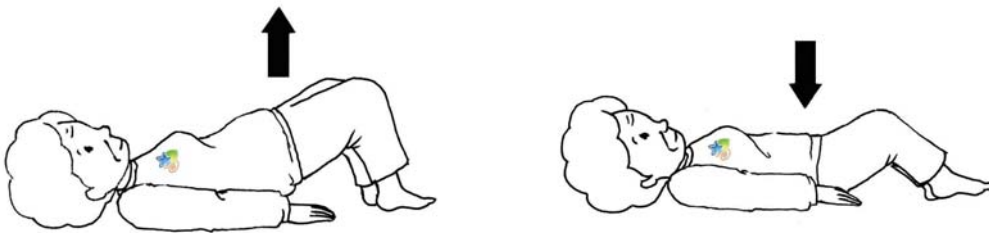
양 무릎을 모아서 세우고, 얼굴과 무릎은 양 발을 천천히 좌우로 돌려, 몸을 크게 반대 방향으로 향하게 하여 비튼다.                      튼다.



※ 요통이 있는 경우 주의하여 시행한다.

### ⑧ 허리 들기

무릎을 세우고 양 발에 힘을 주어 허리를 잠시 멈추었다가, 다시 천천히 내린다. 천천히 들어 올린 다음



※ 천천히 수행하고, 반동으로 하지 않도록 주의한다.

▶ 비틀기와 허리들기는 1번에 천천히 5~10회씩, 1일 2번 정도로 한다. 처음에는 도와주는 것이 좋다.

### ☼ 기능훈련 3. 걷기 필수

#### ▶ 목적

- 보행이 불안정하거나 어려운 어르신이 안정적으로 보행할 수 있도록 한다.

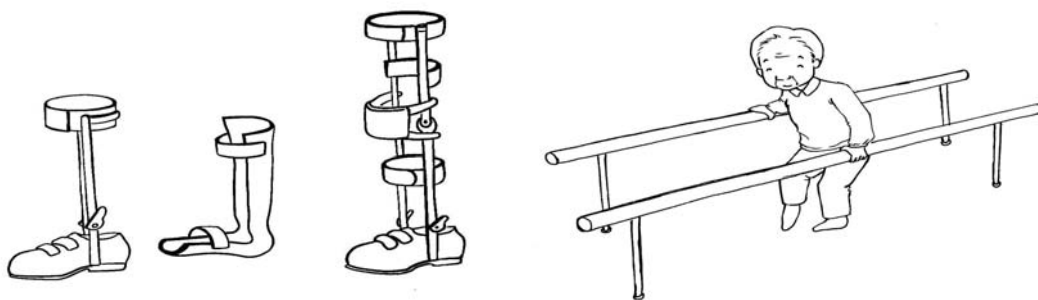
#### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상
  - 보행이 불안정하거나 어려운 어르신
  - 어르신의 보행상태에 따라 정상 보행을 위해 점진적으로 운동함
- 빈도) 최소 주 3회(되도록 매일), 1회 15분 이상

#### ▶ 준비사항

- 굽이 낮고, 앞뒤가 막힌 미끄럼방지 신발, 미끄럼방지 양말 등 편안한 복장을 갖추고,
- 어르신의 상태에 따라 보행보조차, 보조기, 지팡이, 보행 벨트 등을 이용한다.
- 불편한 쪽 발에 체중을 실을 때, 무릎 접힘 등의 증상이 있을 경우, 의사와 상담한 후에 장구를 장착 하는 것도 필요하다.

보행보조기구



#### ▶ 주의사항

- 혼자서 일어나는데 무리가 없는 상태에서 걷기를 시도한다.
- 걷는 연습 초기에는 보행차, 지팡이 등을 이용하여 걷고, 점차 혼자서 걷도록 한다.
- 지팡이는 끝 고무가 닳지 않았는지, 손잡이가 안전한지를 등을 확인한다.
- 어르신은 되도록 미끄럼방지 양말과 신발을 신는다.
- 요양보호사는 되도록 스스로 걷도록 격려하고, 불가피한 경우에만 도와준다.

## 1) 선 자세 균형 잡기

- ① 의자나 안전손잡이 등을 한 손으로 잡고, 3분 정도 서 있을 수 있도록 연습한다.



좌우로 천천히 체중을 이동한다.

- ② 가능하게 되었다면, 전후좌우로 천천히 체중을 이동하거나, 제자리걸음으로 균형을 잡는 연습을 한다. 도와주는 사람은 불편한 쪽에서 몸을 지지한다.



앞뒤로 천천히 체중을 옮긴다.

- ③ 흔들리지 않게 되면, 천천히 걷는 연습을 시작한다.



## 2) 걷기

### ○ 요양보호사가 부축하며 걷기

- 처음에는 보호자나 요양보호사가 불편한 쪽 뒤에 서서, 허리띠나 벨트를 잡고 도와준다.
- 요양보호사는 어르신의 옆에 서서 어르신 가까이 있는 팔로 어르신의 허리를 껴안듯이 잡고, 반대편 팔로 요양보호사의 어깨 위에 있는 어르신의 팔을 잡고 걷는다.
- 어르신과 수발자는 서로 반대편 발을 앞으로 내딛어 발을 맞추어 걸으며, 불편한 쪽 다리를 먼저 내딛은 다음 건강한 쪽 발을 내딛는다.



### ○ 수발자가 따라 걷기

- 어르신에게 문제가 생기면 즉시 손을 내밀 수 있도록 약 50cm 비스듬히 뒤에서 속도를 맞춰 걷는다.

### ○ 지팡이를 이용하여 걷기

- 어르신은 좋은 자세를 유지하면서 건강한 손으로 지팡이를 사용한다.
- 어르신의 앞으로 비스듬하게(발 앞 15cm, 바깥 쪽 옆 15cm 지점) 지팡이의 끝을 둔다.
- 어르신은 체중이 지팡이와 두 다리로 지탱되는 동안 지팡이 앞으로 불편한 쪽 다리를 옮긴다.
- 불편한 쪽 다리와 지팡이에 체중을 지탱하는 동안 건강한 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
- 어르신은 체중이 지팡이와 두 다리로 지탱되는 동안 지팡이 앞으로 불편한 쪽 다리를 옮긴다. 방향전환을 할 때는 불편한 쪽을 지팡이 쪽으로 내밀고 건강한 다리에 체중을 실어 원을 그리듯 천천히 반원을 그리며 방향을 바꾼다.

- 계단을 오를 때에는 지팡이→건강한 다리→불편한 다리 순으로, 내려 올 때는 불편한 다리→지팡이→건강한 다리 순으로 내려간다.
- 보행 후 어르신이 침대로 돌아와 눕거나 의자에 앉는 것을 돕는다.
- 어르신이 편안하게 자리를 잡았는지 확인한 후 손이 닿는 곳에 호출벨을 놓아 준다.

### 3) 계단 오르내리기

#### ▶ 목적

- 어르신이 안정된 자세로 계단을 오르내릴 수 있게 한다.

#### ▶ 준비물품

- 지팡이(필요시)

#### ▶ 방법

##### <올라갈 때>

##### ① 지팡이가 없을 경우

- 편마비일 경우 건강한 쪽 손으로 계단 손잡이를 잡고,
- 건강한 쪽 다리부터 계단을 딛는다.
- 그 다음, 건강한 쪽 다리에 지지하여 불편한 쪽 다리를 계단으로 올린다.

##### ② 지팡이가 있을 경우

- 건강한 쪽 손에 잡고 있는 지팡이를 계단 앞쪽으로 내밀어 지지한 다음,
- 건강한 쪽 다리를 올리고,
- 지팡이와 건강한 쪽 다리에 지지하여 불편한 쪽 다리를 올린다.

##### <내려갈 때>

##### ① 지팡이가 없을 경우

- 편마비일 경우, 건강한 쪽 손으로 계단 손잡이를 잡고,
- 불편한 쪽 다리부터 계단 아래로 내린 후 건강한 쪽 다리를 내린다.

##### ② 지팡이가 있을 경우

- 건강한 쪽 손에 잡고 있는 지팡이를 계단 아래로 내리고,
- 불편한 쪽 다리부터 계단 아래로 내린 후 건강한 쪽 다리를 내린다.

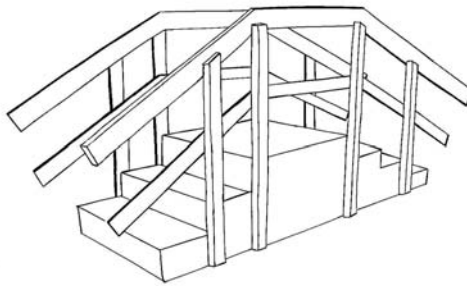


그림 1 보행연습 계단(예시)

#### 4) 보행(보조)차 사용

##### ▶ 목적

- 보행(보조)차를 사용하여 안전하게 보행한다.

##### ▶ 주의사항

- 보행기구의 선택 : 신체 기능 및 사용 공간, 체형에 맞는 것을 선택, 지팡이 끝 고무, 보행기 다리의 고무 닳은 정도, 보행(보조)차의 바퀴와 잠금장치 확인
- 보조물품 : 미끄럼방지 양말, 신발
- 수발자는 어르신의 기능이 불편한 쪽에서 손을 뺄면 닿을 위치에 서서 돕는다.

##### ▶ 준비물품

- 미끄럼방지 양말, 미끄럼방지 신발, 필요 시, 보행(보조)차, 보행 벨트, 가볍고 편안한 복장

##### ▶ 방법

- ① 어르신에게 절차를 설명한다.
- ② 필요물품을 준비한다.
  - 보행(보조)차의 손잡이, 고무받침이 닳지 않았는지를 확인한다.
  - 어르신이 미끄럼방지 양말과 신발을 신도록 한다.
  - 어르신의 팔꿈치가 약 30도로 구부러지도록 어르신의 엉덩이 높이로 보행(보조)차의 손잡이를 조절한다.
- ③ 이동하기
  - 양쪽 다리가 모두 약한 경우
    - 보행기를 앞으로 한 걸음 정도 옮긴다.
    - 보행기 쪽으로 오른발을 옮긴다.



- 왼발을 오른발이 나간 지점까지 옮긴다.
- 한쪽 다리만 약한 경우
  - 약한 다리와 보행기를 함께 앞으로 한 걸음 정도 옮긴다.
  - 일단 체중이 보행기와 손상된 다리 쪽에 의지하면서 건강한 다리를 앞으로 옮긴다.
- ④ 어르신이 걷는 동안 수발자는 어르신의 뒤쪽에 비스듬히 서서 속도를 맞춰 걷는다.
- ⑤ 어르신이 침대로 돌아와 눕는 것을 돕는다.
- ⑥ 어르신이 혼자 보행기를 사용할 수 있다면 어르신의 손이 닿는 곳에 보행기를 둔다.

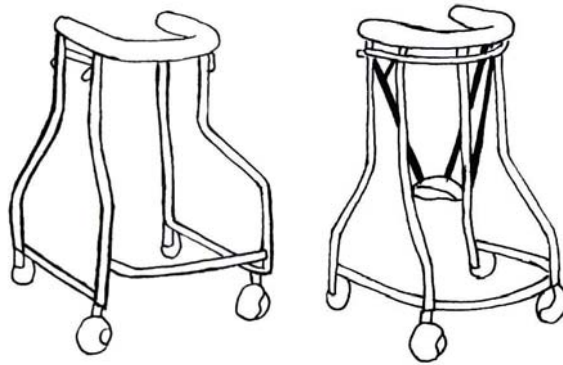


그림 2 보행보조차(예시)

## ☼ 기능훈련 4. 맨손 체조 필수

### ▶ 목적

- 어르신의 관절 구축 및 기능 저하를 예방하고, 규칙적인 운동을 통해 질병이나 손상된 기능을 최대한 회복한다.

### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상
  - － 주야간보호기관을 이용 중인 모든 어르신
  - － 어르신의 상태에 따라 침상이나 휠체어에서도 수행 가능
- 빈도 : 최소 주 3회(되도록 매일), 1회 15분 이상

### ▶ 주의사항

- ① 어르신의 흥미를 끌 수 있어야 하고, 어르신의 발병 전 직업이나 취미를 파악하는 것이 필수적이다.
- ② 운동은 단순하면서도 리듬감 있게 반복되는 동작으로 구성하고 음악을 함께 하는 것이 좋다.
- ③ 혼자서 할 수도 있지만, 집단으로 함께 하면 신나고 서로 지지해주는 효과가 있다.
- ④ 어르신의 모든 반응에 격려와 보상을 하고, 질책하지 않는다.
- ⑤ 어르신의 생활리듬에 맞추어 운동시간을 정하는 것이 좋다.

### ▶ 준비사항

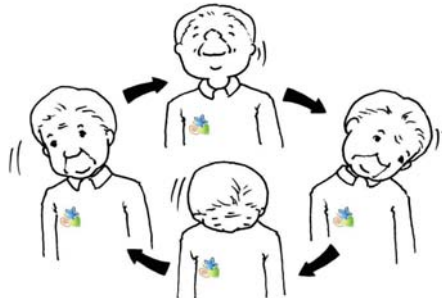
- 참여인원 : 10~15명
- 준비물품 : 음악 CD, 수건

### ▶ 평가

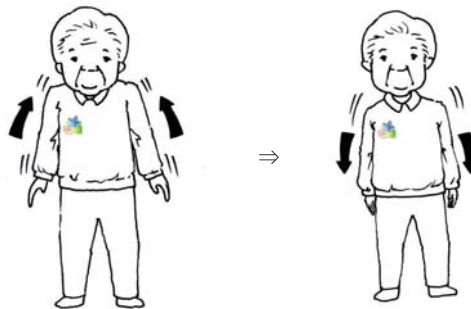
- 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 지속적으로 수행하는가?
- 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 따라할 수 있는가?
- 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## 예시 맨손체조 1

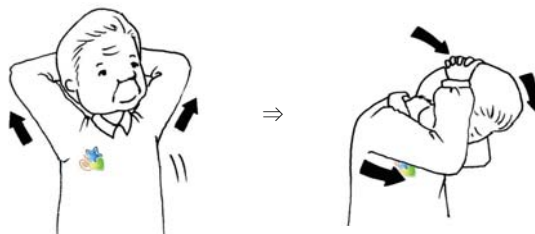
① 크게 천천히 목을 돌린다.



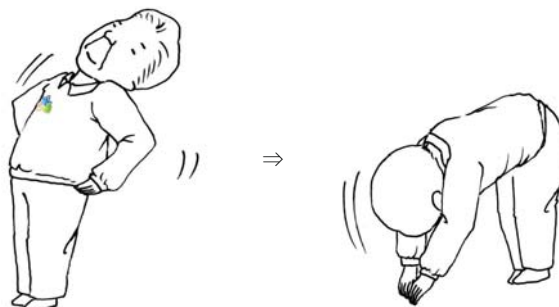
② 숨을 크게 들이마시면서 양 어깨를 들었다가, 한 번에 아래로 떨어트린다.



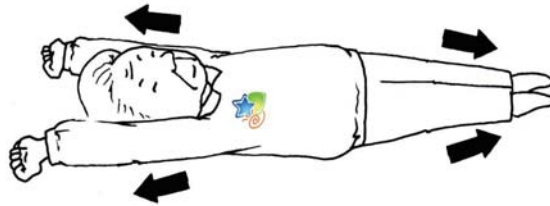
③ 머리 뒤에 손을 각지 끼고, 팔꿈치와 어깨를 최대한 퍼면서 숨을 들이 마시고, 천천히 뺄 으면서 머리를 숙인다.



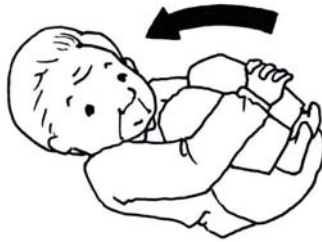
④ 허리를 뒤로 젖혔다가, 앞으로 숙인다. 무리하지 않도록 천천히 수행한다.



⑤ 제자리에 누워 기지개를 쭉 편다.



⑥ 몸으로 공을 만든다는 느낌으로 무릎 끌어안고, 머리를 무릎에 최대한 밀착한다.



⑦ 머리를 들어 배꼽을 본다. 다리는 펴는 것이 좋지만, 힘들면 무릎을 약간 세워도 괜찮다.



⑧ 다리와 얼굴을 반대방향으로 향하게 하여 좌우로 허리 비튼다.



## 예시 맨손체조 2<sup>1)</sup>

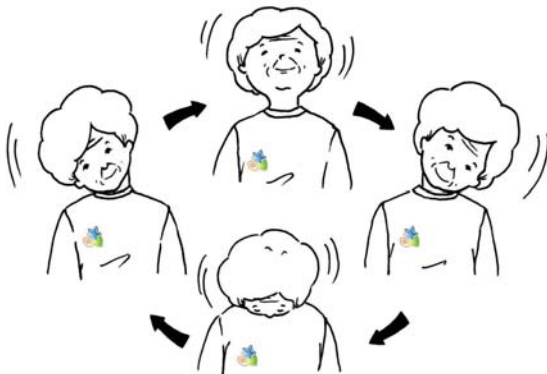
### ◎ 준비운동

#### ① 숨 쉬기(복식호흡)



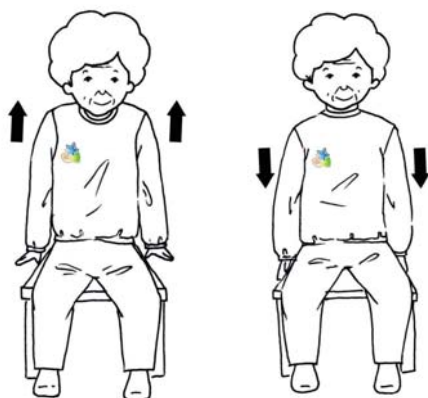
- 숨을 배까지 깊숙이 들며 마신다는 느낌으로 크게 호흡을 들이쉬었다 내쉰다.
- 1-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기
- 2-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기

#### ② 목 반 돌리기(목과 어깨 스트레칭)



- 목을 뒤로 젖혀 무리가 가지 않도록 고개를 숙인 채로 8자로 회전시킨다.
- 1-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기
- 2-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기

#### ③ 어깨 으쓱하기(목과 어깨 스트레칭)



- 어깨를 으쓱하듯이 위로 올린다.
- 1-2: 올리기 3-4: 내리기
- 5-6: 올리기 7-8: 내리기
- 1-8: 반복하기

1) 대한노인의학회, 이학치료연구회(2009) 개발

④ 어깨 돌리기 - 뒤로(견갑골과 어깨관절 가동)



- 어깨를 번갈아 한 번씩 뒤로 돌린 후, 양쪽 어깨를 함께 돌린다.
- 1-4: 오른쪽 어깨를 뒤로 돌린다.
- 5-8: 왼쪽 어깨를 뒤로 돌린다.
- 2-8: 양쪽 어깨를 동시에 뒤로 돌리는 동작을 2회 반복한다.

⑤ 앞 쪽으로 어깨 돌리기(견갑골과 어깨관절 가동)



- 어깨를 번갈아 한 번씩 앞으로 돌린 후 양쪽 어깨를 함께 돌린다.
- 1-4: 오른쪽 어깨를 앞으로 돌린다.
- 5-8: 왼쪽 어깨를 앞으로 돌린다.
- 2-8: 양쪽 어깨를 동시에 앞으로 돌리는 동작을 2회 반복한다.

⑥ 팔 벌리기(어깨 관절의 가동범위 증진)



- 양 팔을 옆으로 벌렸다가 다시 앞으로 모으는 동작
- 1-4: 양팔을 옆으로 쭉 편다.
- 5-8: 다시 앞으로 모은다.
- 2-8: 1회 더 반복한다.

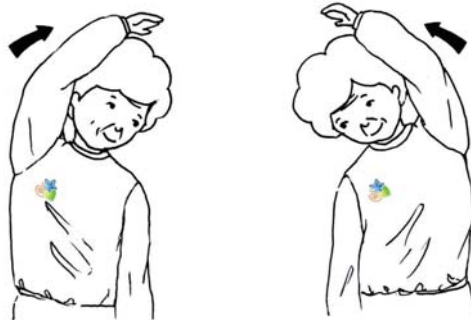
⑦ 팔 올리기(어깨 관절의 가동범위 증진, 몸통의 스트레칭)



○ 두 손을 가슴 앞에서 모아 위로 쪽 올린다.

- 1-4: 팔 올리기 5-8: 내리기
- 2-5: 팔 올리기 5-8: 내리기

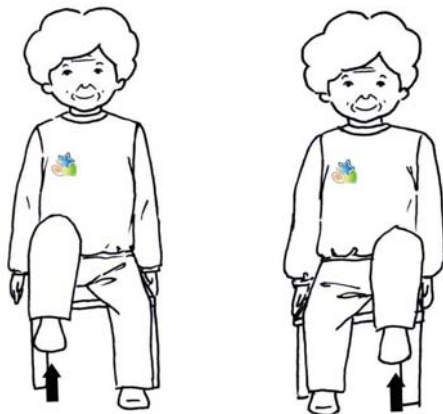
⑧ 몸통 굽히기



○ 팔을 위로 올리고 몸통을 옆으로 굽혀 옆구리를 스트레칭한다.

- 1-4: 오른팔을 들고 왼쪽으로 굽히기
- 5-8: 돌아오기
- 2-8: 반대쪽

⑨ 다리 들기

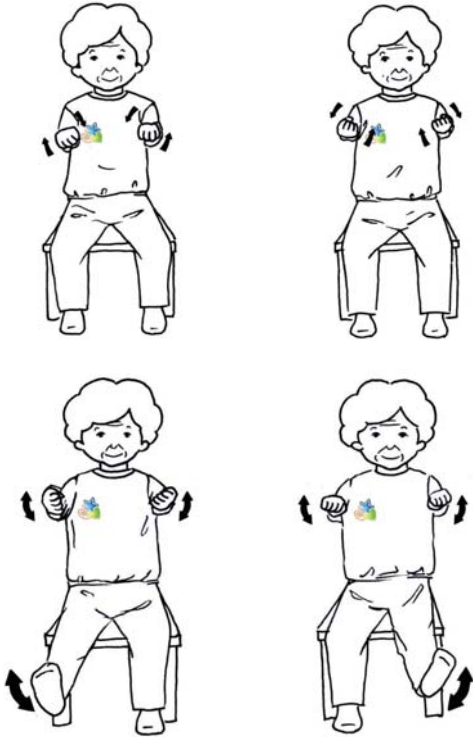


○ 다리를 번갈아 들어 올린다.

=> 하지의 근육을 기르기 위해 모래주머니를 이용하여 부하를 주기도 있다.

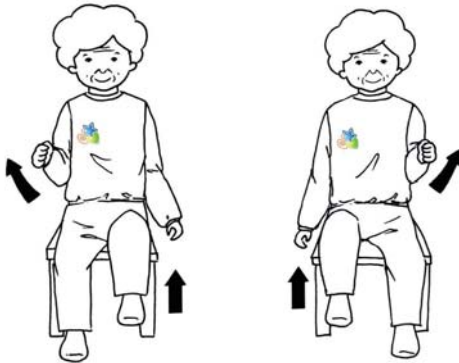
- 1-2: 오른 다리 들기 3-4: 내리기
- 5-6: 왼 다리 들기 7-8: 내리기
- 2-8: 1회 더 반복한다

⑩ 손목/발목 돌리기



- 손목과 발목을 번갈아 돌린다.
- 1-4: 시계 방향으로 손목을 돌린다.
- 5-8: 반시계 방향으로 손목을 돌린다.
- 2-4: 양 손목과 오른 발목을 들어 함께 돌린다.
- 5-8: 양 손목과 왼 발목을 들어 함께 돌린다.

⑪ 제자리걷기

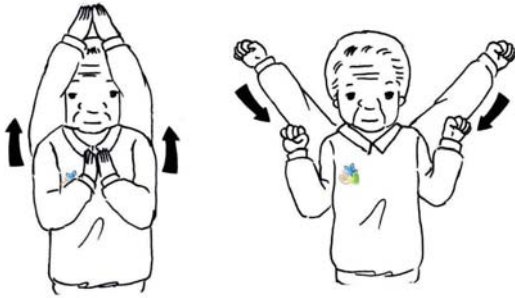


- 양 팔과 다리를 교대로 경쾌하게 걷는다.
- 한 쪽 다리를 들어 반대 쪽 다리로 천천히 체중부하를 이동시키는 연습을 하다가, 양 쪽 다리로 체중 옮기기가 숙달되면 양 팔과 다리를 더 높이 들어올린다.
- => 이것은 전신운동 및 유산소 운동이다.



## ◎ 본 운동

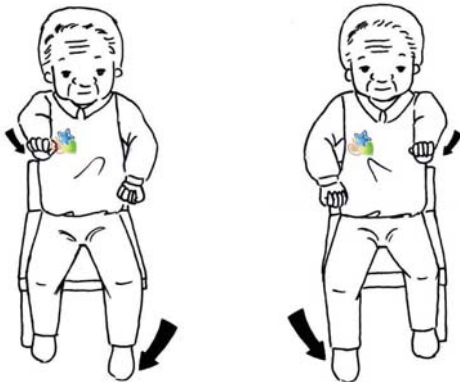
### ① 팔 들기(허리와 몸통, 어깨 스트레칭)



○ 양팔을 모아 위로 들었다가 팔을 벌려 잡아당기듯이 아래로 내린다.

- 1-4: 양팔을 모아 위로 올린다.
- 5-8: 양손을 옆으로 벌려 주먹을 쥐면서 잡아당기듯이 아래로 내린다.
- 2-8: 위의 동작을 반복한다.

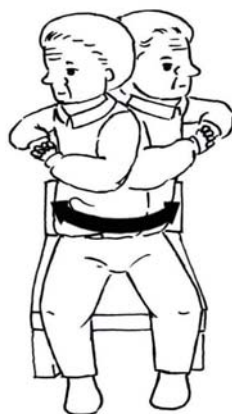
### ② 팔 앞으로 뺀어 밀기



○ 팔을 앞으로 뺐었다가 다시 한 번 밀며 견갑골을 전방으로 스트레칭한다.

- 1-2: 오른팔을 앞으로 뺀다.
- 3-4: 오른팔과 어깨를 앞으로 다시 한 번 밀어준다.
- 5-8: 왼팔로 같은 동작을 취한다.
- 2-8: 위의 동작을 반복한다.

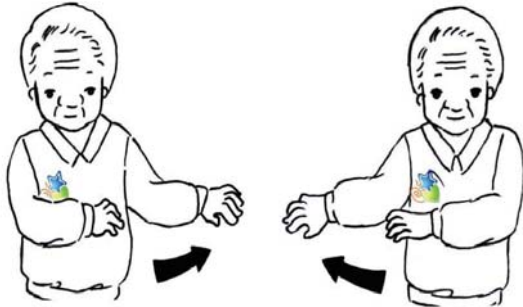
### ③ 몸통 회전



○ 가슴 앞에서 양 팔을 깎지 끼고, 오른쪽과 왼쪽으로 번갈아 회전하여 허리와 몸통의 유연성을 길러준다.

- 1-4: 양 팔을 깎지 끼고 오른쪽으로 회전한다.
- 5-8: 왼 쪽으로 회전한다.
- 2-8: 반복한다.

#### ④ 피아노치기



○ 손가락을 피아노 치듯이 움직이며 몸통을 회전한다. 손목과 손가락관절의 유연성과 협응력을 키워준다.

=> 눈으로 손동작을 따라가며 바라보아 눈과 손의 coordination을 길러준다.

- 1-8: 피아노 치듯 손가락을 움직이며, 오른쪽으로 90° 회전했다가 돌아온다.
- 2-8: 피아노 치듯 손가락을 움직이며, 왼쪽으로 90° 회전했다가 돌아온다.

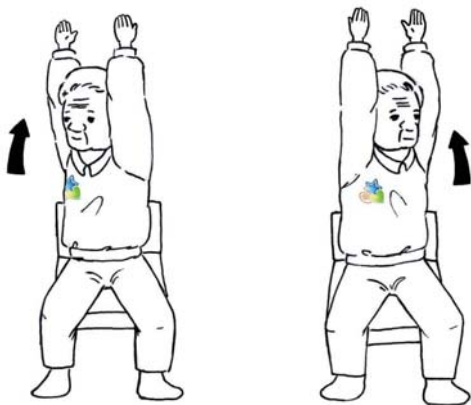
#### ⑤ 허리 굽혔다 펴기



○ 다리를 벌리고 양손을 모으고 허리를 숙였다가 기지개 펴듯 다시 위로 쭉 편다.

- 1-4: 다리 벌리고, 앞으로 허리 숙인다.
- 5-8: 팔을 위로 쭉 뻗으면서 시선은 위로 향한다.
- 2-8: 반복한다.

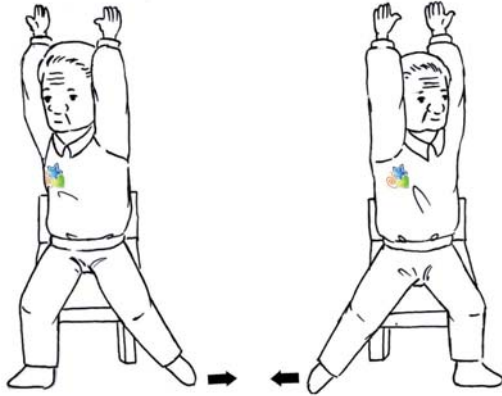
#### ⑥ 몸통회전(연결동작)



○ 위 동작에 연결하여, 팔을 위로 든 상태에서 오른쪽, 왼쪽으로 몸통을 회전한다.

- 1-4: 오른쪽으로 몸통을 회전했다가
- 5-8: 팔을 내리면서 제자리로 돌아온다
- 2-5: 왼쪽으로 몸통 회전했다가
- 5-8: 팔을 내리면서 제자리로 돌아오기
- 위 동작을 반복한다.

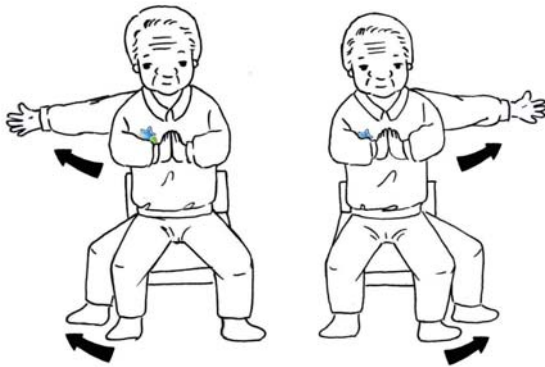
⑦ 회전(응용동작)



○ 위 동작을 응용하여, 몸통을 돌리면서 반대쪽 다리를 옆으로 쭉 펴는 동작을 추가하고, 몸통 스트레칭을 강화한다.

- 1-4: 팔을 든 채로 오른쪽으로 회전하면서 왼쪽 다리를 쭉 편다.
- 5-8: 팔을 내리면서 다리와 함께 제자리로 돌아온다.
- 2-8: 왼쪽으로 반복한다.

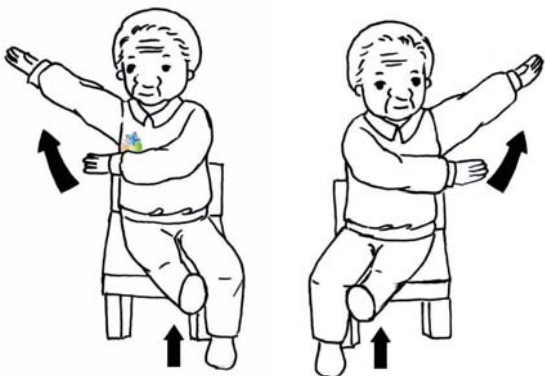
⑧ 팔·다리 회전



○ 팔다리를 같은 쪽 방향으로 벌리면서 회전시킨 후, 돌아오면서 양 손을 마주쳐 손뼉 친다.

- 1-4: 오른쪽으로 팔·다리를 벌린다.
- 5-8: 제자리로 돌아오면서 손뼉친다.
- 2-5: 왼쪽으로 팔·다리를 벌린다.
- 5-8: 제자리로 돌아오면서 손뼉친다.

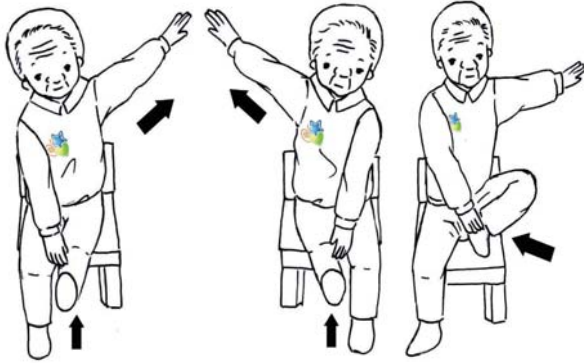
⑨ 다리들고 몸통 회전(균형과 몸통 유연성)



○ 한쪽 다리를 든 채로 양팔을 들고 몸통을 돌린다.

- 1-4: 오른 다리를 들고 양팔을 들어 몸통과 함께 오른쪽으로 회전한다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.
- 2-4: 왼다리를 들고 양팔을 들어 몸통과 함께 왼쪽으로 회전한다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.

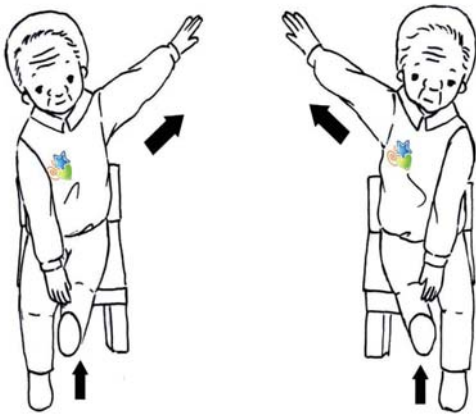
⑩ 무릎·발목 당기(균형능력과 협응능력)



○ 균형을 유지하는 것을 돕기 위해 한쪽 팔을 뻗고, 반대쪽 팔로 무릎과 발목을 번갈아 당도록 한다.

- 1-4: 왼팔을 뻗어 균형을 유지하고 오른팔로 무릎(1), 발목(2), 무릎(3) 치고 돌아오기(4)
- 5-8: 오른팔 뻗고 왼팔로 당기
- 2-8: 1회 더 반복한다.

⑪ 발목 당기(균형능력과 협응능력)

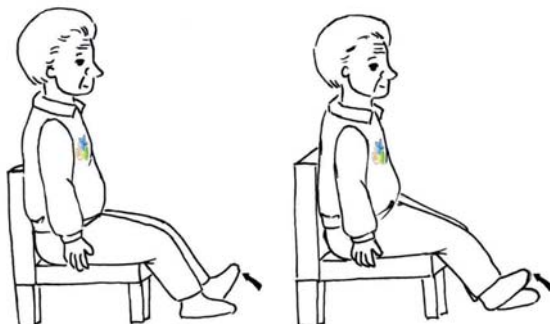


○ 다리를 편 자세로 반대쪽 팔을 뻗어 발목에 당도록 한다.

운동 초기에 유연성이 적은 어르신은 다리를 들어 도움을 줄 수 있으며 유연성이 증진되면 다리를 바닥에 둔 채로 상지만을 이용하여 팔이 발에 당도록 한다.

- 1-4: 왼 다리의 발끝을 당기면서 다리를 들고 오른팔을 뻗어 당도록 한다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.
- 2-8: 반대쪽으로도 반복한다.

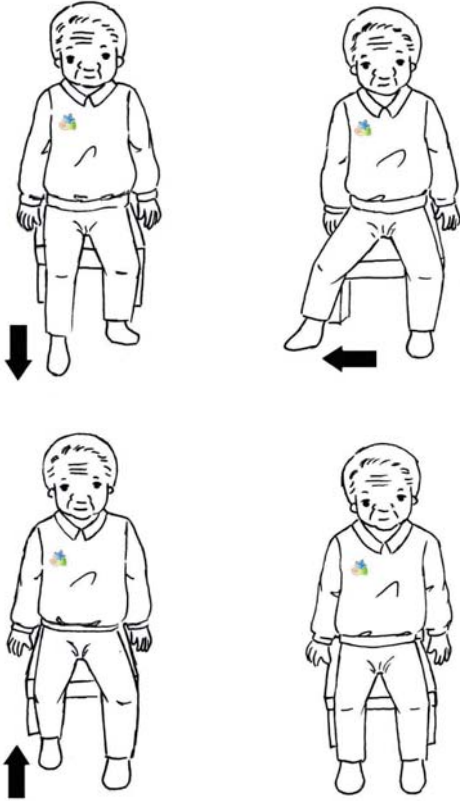
⑫ 페달 밟기(발목관절의 유연성과 무릎주위 근육 강화)



○ 페달을 밟듯이 양 발목을 번갈아가며 배굴과 저굴시킨다.

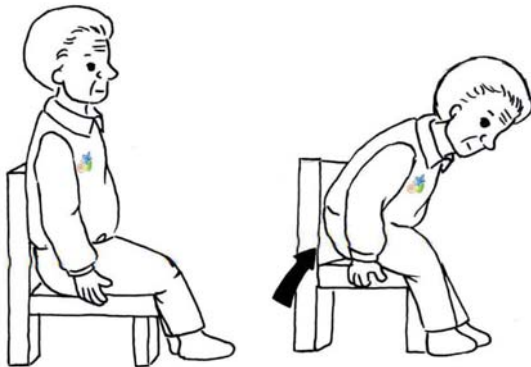
- 1-4: 양 다리를 앞으로 뻗는다.
- 5-8: 오른발끝을 밀고 왼발끝을 당긴다.
- 2-4: 왼발끝을 밀고 오른발끝을 당긴다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.

⑬ 발 끝 짚기(하지 균형감각, 협응 능력)



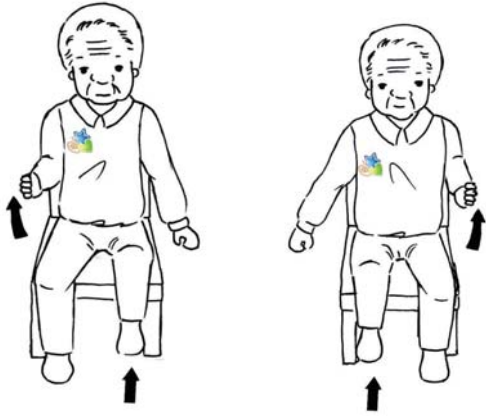
- 발끝으로 앞, 옆, 뒤, 제자리로 4점 짚기
  - 1-4: 오른발로 4점 짚기
  - 5-8: 왼발로 4점 짚기
  - 2-8: 반복한다.

⑭ 엉덩이 들기(하지 체중부하 연습)



- 다리를 어깨넓이 만큼 벌리고, 양손으로 의자의 옆을 잡아 의자에서 일어서듯이 엉덩이를 들었다가 살짝 내려앉는다.
  - 1-4: 엉덩이 들기
  - 5-8: 엉덩이 내려 앉기
  - 2-8: 반복한다

⑮ 힘차게 제자리 걷기(전신 유산소운동)



- 양 팔과 다리를 교대로 리드믹하게 걸으며 양 팔과 다리를 높이 들어올려 조금 더 힘차게 걷는다.

◎ 정리운동

① 어깨 돌리기



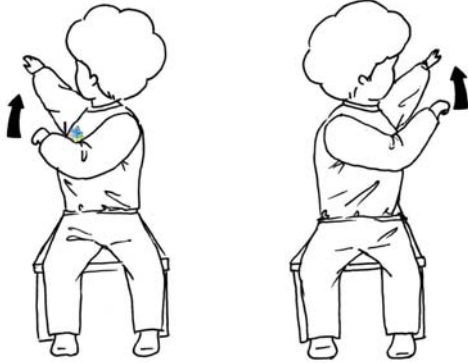
- 양 어깨를 동시에 뒤로 돌렸다 앞으로 돌린다.
- 1-8: 양 어깨를 함께 뒤로 돌린다 2회 반복
- 2-8: 양 어깨를 동시에 앞으로 돌린다.

② 팔 벌리기



- 양팔을 옆으로 벌렸다가 다시 앞으로 모으는 동작으로 상지의 관절가동범위와 근력을 증진시킨다.
- 1-4: 양 팔을 옆으로 쭉 편다.
- 5-8: 다시 앞으로 모은다.
- 2-8: 1회 더 반복한다.

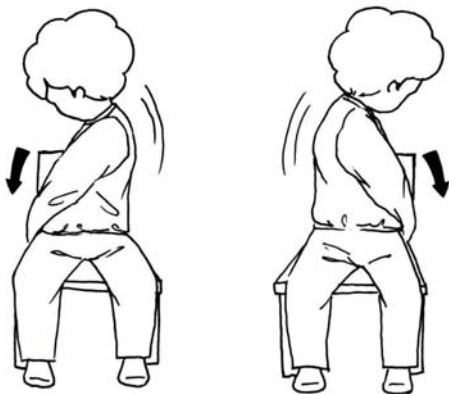
### ③ 팔 들고 몸통회전



○ 팔을 위로 든 채로 몸통을 회전하고 시선은 손 끝을 따라가며 어깨와 몸통을 동시에 스트레칭한다.

- 1-4: 양팔을 들어 오른쪽으로 회전하고 시선으로 손끝을 따라가서 자세를 유지한다.
- 5-8: 팔을 내리면서 제자리로 돌아온다.
- 2-4: 양팔을 들어 왼쪽으로 회전하고 시선은 손끝을 따라간다.
- 5-8: 팔을 내리며 제자리로 돌아온다.

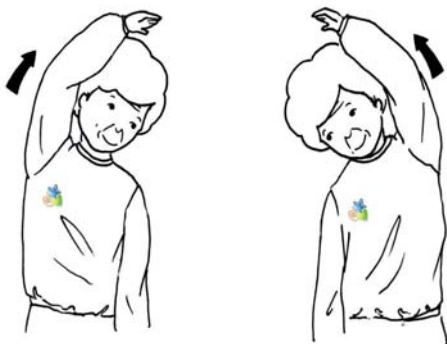
### ④ 팔 내리고 몸통회전(몸통과 상지 유연성)



○ 양팔을 내린 채로 몸통을 뒤로 돌려 양팔로 엉덩이를 짚고, 시선은 반대쪽 엉덩이를 바라본다.

- 1-4: 오른쪽으로 회전하며 뒤로 돌아 양 팔을 허리를 짚으며 시선은 왼쪽 엉덩이로 유지한다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.
- 2-4: 왼쪽으로 회전하여 뒤로 돌아 양 팔을 허리를 짚으며 시선은 오른쪽 엉덩이에 둔다.
- 5-8: 제자리로 돌아온다.

### ⑤ 팔 들어 옆으로 몸통 굽히기(몸통유연성)

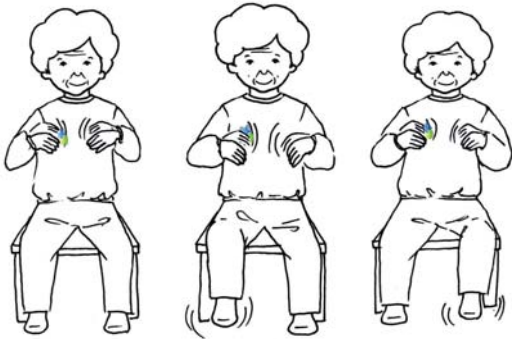


○ 팔을 위로 올리고 몸통을 옆으로 굽혀 옆 구리를 짚는다.

- 1-4: 오른팔을 들고 왼쪽으로 굽혔다가
- 5-8: 돌아온다.
- 2-8: 반대쪽으로도 반복한다.



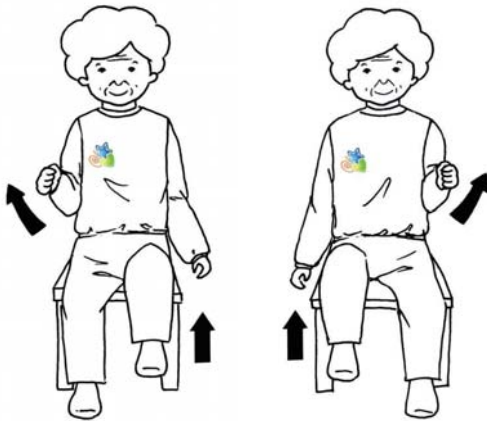
⑥ 손, 발 털기(근 이완)



○ 손, 발을 털다.

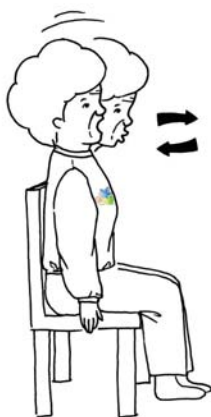
- 1-8: 양손을 함께 털어준다.
- 2-4: 양손과 오른발을 동시에 털어준다.
- 5-8: 양손과 왼발을 동시에 털어준다.

⑦ 제자리 걷기(전신유산소 운동)



○ 양 팔과 다리를 교대로 리드믹하게 걸으며 한쪽 하지를 들었을 때 반대쪽에 충분히 체중 지지가 되도록 천천히 수행하다가 양쪽 하지로의 체중 옮기기가 숙달되면 양 팔과 다리를 더 높이 들어올린다.

⑧ 숨쉬기(체온조절 및 근 이완)



○ 앉은 자세에서 크게 호흡을 들이쉬었다 내쉴다.

- 1-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기
- 2-4: 들이쉬기 5-8: 내쉬기



## ☼ 기능훈련 5. 노인건강체조 필수

### ▶ 정의

- 건강체조는 생활 속에서 쉽게 따라할 수 있는 리듬감 있고, 자유로운 움직임을 통하여 즐거움과 건강을 증진시키는 신체활동이며, 생활 체조를 변경하여 노인에게 적합하도록 만든 체조이다.

### ▶ 특성

- 노인에게 있어 규칙적인 운동은 생활과 관련되는 활동능력의 자립도와 매우 깊은 관련이 있으며 체력 수준과 사회활동은 주관적 행복감, 건강 유지 및 증진, 활동적 수명의 연장에 상당한 영향을 미친다.

### ▶ 필요성

- 건강체조는 노인에게 필수적인 활동을 직접 수행할 수 있도록 도와주고, 긍정적 에너지를 발산시켜주며, 저하되는 체력과 운동기능의 유지 및 회복, 수면과 소화에도 도움을 주기 때문에 노인에게 규칙적인 체조 및 운동은 필수적이다.

### ▶ 주의사항

- 대상자 들이 쉽게 이해할 수 있는 간단한 내용으로 활동을 선택한다.
- 잘 못하는 대상자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 참여할 수 있도록 중간에서 잘 이끌어 준다.
- 대상자들이 자신감을 갖고 참여할 수 있도록 수시로 긍정적 반응을 제공한다.

### ▶ 프로그램 진행방법

- 도입 - 준비운동(10분)
  - 본 활동에 들어가기 전 몸의 긴장된 근육을 이완시켜 주기 위해 호흡을 실시한다.  
(바른 자세로 앉기, 긴장풀기, 기지개 펴기)
- 전개 - 본 운동(30분)
  - 노인에게 맞게 구성되어진 건강체조를 준비하여 대상자들과 함께 활동해본다
- 마무리 - 정리운동
  - 몸의 이완과 마음의 안정을 위해 간단한 스트레칭을 실시한다.
  - 다음 활동을 기억하고 활동을 마무리 한다.

## 1) 운동 프로그램

- 목 표 : 자신의 몸을 움직이는 과정을 통해 자신감을 가질 수 있다.
- 기대효과 : 자신감 증진, 스트레스 감소, 자아존중 향상, 정서적 안정, 운동능력 유지 및 향상
- 참여인원 : 15~20명
- 소요시간 : 50분
- 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자
- 준비물 : CD 플레이어, 배경 음악
- 활동과정
  - 주요 관절 풀기 운동 : 어깨 돌리기 → 목 운동 → 손목 돌리기
  - 손뺑 치기 : 손뺑 치기와 머리 → 얼굴 마사지 → 귀 마사지
  - 온몸 두드리기 : 바깥 팔 두드리기 → 안쪽 팔 두드리기 → 한손으로 어깨 두드리기 → 양손으로 어깨 두드리기 → 쇄골, 가슴 부위 두드리기 → 양손으로 허벅지 두드리기 → 양손으로 종아리 두드리기 → 양손으로 엉덩이 두드리기 → 두 손을 이용하여 어깨와 등 두드리기
  - 손 운동 : 주먹 쥐었다 펴기(양팔을 45도 펴고 실시) → 주먹 쥐었다 펴며 팔 운동 → 손가락 튕기기 → 양손 털기
  - 발가락 운동 : 발목 당기기 → 발목 돌리기 → 발바닥 두드리기 → 무릎 들어올리기 → 다리 털어주기
  - 호흡 운동 : 심호흡 하기
  - 발성 운동
    - 큰 소리로 숫자를 세어본다
    - 소리를 내며 “아 ~~~” 해본다.
- 주의사항
  - 참여하는 대상자들에게 운동에 참여할 것을 강요하지 않는다.
  - 10분 운동한 후에 2분 정도 휴식을 취한다.
  - 진행 시 잔잔한 배경음악을 틀어주면 집중을 높이는데 도움을 줄 수 있다.

## 2) 세라 밴드 운동

- 목 표 : 반복적인 운동을 통해 근력강화에 도움을 줄 수 있다.
- 기대효과 : 근력 강화(대, 소 근육 발달), 체력증진, 운동능력 유지 및 향상
- 참여인원 : 10명
- 소요시간 : 50분
- 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자
- 준 비 물 : CD 플레이어, 배경 음악, 세라밴드(노랑, 빨강, 초록, 파랑)
- 활동과정
  - 유연성 및 근력운동
    - 기 펴기 : 숨을 들이마시면서 양손을 옆으로 팔 벌려 머리 위로 올린 후 각지를 꺾 위로 쪽 펴서 들고 숨을 내시면서 양손을 옆으로 팔 벌려 내린다.
    - 몸통 돌리기 : 양팔을 머리 위에 잡고, 오른쪽에서 왼쪽으로 한바퀴 돌린다.
    - 등 펴기 : 양팔을 머리위로 각지를 꺾 잡은 후 기지개 펴듯이 위로 쪽 펴준다.
  - 전신운동
    - 휘돌리기 : 양팔을 몸 아래에서 머리 위를 지나 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌리고 다시 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌린다. 그리고 다시 앞으로 휘돌린다.
    - 주먹지르기 : 정면을 보고 태권도의 주먹 지르기를 4번 반복한다.
    - 어깨돌리기 : 양손을 어깨 위에 올려 놓고 앞에서 뒤로 돌려준다.
  - 세라 밴드 운동(근육 강화 운동/ 각 3회 실시)

+ 여자 대상자 : 노란색, 빨강색 세라밴드 이용 + 남자 대상자 : 초록색, 파랑색 세라밴드 이용
--

* 세라밴드 색상에 따라 강도가 다름
----------------------

### ① 굴곡운동

가. 세라밴드를 발에 걸고 양 손으로 잡은 후 귀를 스치듯이 위로 들어 올린다.  
나. 위로 ~ 라는 구령을 다같이 따라하면서, 5초 동안 정지자세를 유지한다.

### ② 신전운동

가. 세라밴드를 발에 걸고 양 손으로 잡은 후 최대한 뒤로 뻗어준다.  
나. 뒤로~라는 구령을 다같이 따라하면서 5초 동안 정지자세를 유지한다.

### ③ 외전운동

가. 세라밴드를 발에 걸고 양 손으로 잡은 후에 팔을 옆으로 뻗는다.  
나. 옆으로~라는 구령을 다같이 따라하면서 5초 동안 정지자세를 유지한다.

#### ④ 회전운동

가. 세라밴드를 어깨 넓이로 잡은 후에 팔을 옆으로 벌리면서 머리 뒤로 넘긴다.

나. 머리 뒤로~라는 구령을 다같이 따라 하면서, 5초 동안 정지자세를 유지한다.

#### ○ 주의사항

- 준비운동 시 충분히 근육을 이완시킬 수 있도록 한다.
- 참여 가능한 대상자들을 선정하여 진행한다.
- 잘 되지 않는다 하여 억지로 운동을 시키지 않는다.
- 운동 중간 시 힘들다고 하는 대상자에게는 휴식을 취하도록 한다.
- 진행자는 대상자들의 건강상태를 잘 살피면서 프로그램을 진행한다.

### 3) 타월 체조

- 목 표 : 체조를 통하여 신체적 유연성을 유지 및 향상시킬 수 있다,
- 기대효과 : 근력강화(대-소근육 발달), 체력증진, 일상생활동작능력 향상, 운동 능력 유지 및 향상
- 참여인원 : 15~20명
- 소요시간 : 50분
- 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자
- 준비물 : CD 플레이어, 배경 음악, 긴 타월
- 활동과정
  - 타월의 양 끝을 잡고 앞으로 천천히 위로 들고 내린다 2회 반복한다.
  - 오른쪽 옆 위, 왼쪽 옆 위를 한 후 아래로 내린다 2회 반복한다.
  - 타월을 4등분으로 접어 오른손으로 잡고 왼쪽 어깨를 10회 두드린다.
  - 오른쪽 어깨를 10회 두드린다.
  - 타월 한쪽 끝에 매듭을 묶게 하며 묶는 것이 힘들 때는 도와준다. 풀어지지 않게 매듭을 묶은 후에는 타월을 오른손에 잡고 손을 크게 돌려서 등을 두드린다. 다시 타월을 반대로 해서 두드린다.
  - 타월을 풀 후에 타월의 양끝을 조금 더 짧게 잡고 그것을 오른쪽 옆, 위, 아래, 위, 아래로 당긴다 2회 반복한다.
  - 타월의 양쪽 끝을 잡고 위, 아래로 크게 스트레칭하고 내려준다 2회 반복한다.
- 주의사항
  - 음악이나 구령에 맞추어 천천히 즐겁게 진행하면 좋다.
  - 대상자에 따라 신체적 능력의 차이가 있으므로無理하지 않도록 한다.
  - 운동 중간 시 힘들어하는 대상자에게는 휴식을 취하도록 한다.
  - 진행자는 대상자들의 건강상태를 잘 살피면서 프로그램을 진행한다.

## ☼ 기능훈련 6 두뇌 자극 활동 권장

### ▶ 목적

- 남아 있는 인지기능을 최대한 유지하고 퇴행속도를 늦추며,
- 색칠하기, 글씨쓰기 등을 통해 손 미세운동 및 팔다리 협응력을 유지한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상
  - 주야간보호기관을 이용 중인 어르신 중 GDS(Global Deterioration Scale) 2~5
  - 인지기능이 저하되어 있으나 앉아서 집중하여 무엇인가를 할 수 있는 어르신
- 빈도
  - 최소 주 3회(되도록 매일), 1회 15분 이상
  - 본인이 원하고 즐기면 하루에 2-3회, 30분 이상도 괜찮다

### ▶ 주의사항

- 하루를 단위로 봤을 때 신체활동 및 운동과 병행하여야 한다
- 본 가이드라인에 예시되어 있는 인지자극 훈련과제를 크게 인쇄하여 이용하되, 어르신의 기호와 교육수준, 인지수준을 감안하여 적절한 과제를 선정한다
- 글씨를 모르거나 읽고 쓰는데 어려움이 있는 어르신에게는 그림 위주의 단순한 과제를 준다
- 간혹 영어, 일어, 한문 등 외국어에 능숙한 사람에게는 그에 맞는 과제를 제공하여 너무 쉬운 내용으로 자존감이 상하지 않을 수 있도록 배려한다

<인지자극 훈련과제 예시>

따라 쓰기

계	란	한	판		마	늘	한	접

호	랑	나	비		사	슴	벌	레

## 점선을 따라 그리기





### 관련 있는 것끼리 연결하기

셋	•	•	○	•	•	세모
둘	•	•	△ △	•	•	하트
하나	•	•	◇ ◇ ◇	•	•	네모
다섯	•	•	□ □ □ □	•	•	동그라미
넷	•	•	♡ ♡ ♡ ♡ ♡	•	•	마름모

*(Note: A dotted line connects the dot next to '셋' to the dot next to '하나' in the original image.)*

### 숫자 계산하기

6	+	3	=	
6	-	3	=	
6	×	3	=	
6	÷	3	=	

색칠하기 : 동물은 노랑색, 과일은 초록색

메기	사과	참새	키위	잉어
파인애플	부엉이	배	사자	감
물개	참외	벌	수박	개
딸기	돼지	앵두	기린	포도
소	자두	낙타	꿀	악어

문장 완성하기

우리 어머니는
우리 집은
우리 아들은
내 옷은
내가 좋아하는 음식은

색 인지 상자

목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 색과 글자를 인지하는 과정을 통해 단기기억능력을 증진시킬 수 있다.</li> <li>· 자신에게 주어진 색과 글자를 기억하는 과정에서 집중력 향상을 기대할 수 있다.</li> </ul>
기대효과	· 단기기억 능력 향상 · 판단력 향상 · 집중력 향상
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	· 색 인지 상자, 그림카드, 글자카드
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각각 다른 색으로 된 상자를 준비하고 그 안에 그림과 글자카드를 넣어둔다.</li> <li>· 단, 그림과 글자는 서로 짝을 지을 수 있도록 준비한다. (예-자동차그림, 자동차)</li> <li>· 여러 바구니 중에 대상자가 직접 색 인지 바구니를 선택하도록 하고, 선택 후에는 선택한 색이 어떠한 색인지 물어보도록 한다.</li> <li>· 바구니에서 그림과 글자를 선택하도록 하고 그에 대해 이야기하도록 한다.</li> <li>· 대상자는 자신이 선택한 그림과 글자카드를 가지고 있다가 활동이 종료 되기 전에 자신이 꺼낸 상자에 다시 카드를 넣을 수 있도록 한다.</li> </ul>
주의사항	· 진행자는 활동 중간 중간에 대상자들에게 자신이 선택한 상자의 색을 기억해야 함을 수시로 알려주어야 한다

### 소리 구별하기

목표	· 청각능력을 키우고 판단력 향상을 기대할 수 있다.
기대효과	· 단기 기억 능력 향상 · 판단력 향상 · 집중력 향상
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	· 오디오, 동물 소리 및 다양한 효과음, 사진카드
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대상자가 과거에 자주 들어보았던 소리를 들려준다.</li> <li>· 소리를 들은 후에는 그 소리가 어떠한 소리였는지를 기억하도록 하고, 다양한 사진 중 어떠한 소리였는지를 맞춰보도록 한다.</li> <li>· 그 후에는 소리와 사진과 관련된 이야기를 함께 나누어본다.</li> </ul>

### 상자 속 물건 맞추기

목표	· 직접적인 접촉을 통해 다양한 촉감을 느낄 수 있다
기대효과	· 장기기억능력 유도 · 판단력 향상
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	· 상자, 전통 물건(효자손, 쥔신, 사발 등)
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 타인은 보이고 대상자는 보이지 않도록 제작된 상자 속에 상자 속에 대상자가 과거 일상생활에서 자주 사용했던 물건들을 넣고, 한 명씩 앞으로 나와 손을 상자에 넣어 만져보도록 한다.</li> <li>· 대상자가 잘 맞추지 못하면, 다른 대상자들이 힌트를 줄 수 있도록 한다</li> <li>· 물건을 맞추면 그 물건이 어떠한 용도로 사용되는지에 대해 이야기를 나누어 본다</li> </ul>
주의사항	· 대상자가 물건을 맞출 경우에는 다같이 박수로 격려해주고, 선물 등과 같이 피드백을 제공한다

### 계절 구분하기

목표	· 각 상황에 맞도록 구분하는 활동은 판단력을 향상시킬 수 있다.
기대효과	· 기억력 향상 · 판단력 향상
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	· 계절과 관련된 사진카드
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 4계절과 관련된 사진을 게시판에 구분 없이 붙여두고, 대상자들에게 보여준다.</li> <li>· 대상자들이 계절과 각 계절에 해당되는 사진을 구분하도록 한다.</li> <li>· 구분이 잘 되어졌는지 다함께 검토해 본 후 각 계절과 관련된 이야기를 나누어 본다.</li> </ul>
주의사항	· 진행자는 대상자가 구분을 잘 하지 못하더라도 격려해준다.

### 대처행동 탐색하기

목표	· 개인의 경험을 기억해냄으로 상황에 대처할 수 있다
기대효과	· 자기표현 · 자기 경험 공유 · 상상력 자극 · 대안행동 이해
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화사용하기(전화번호부, 휴대전화기, 일반전화기) 3장의 그림 카드</li> <li>· 버스타고 내리기(버스정류장, 노선표, 버스번호, 버스요금결제 수단, 벨, 버스 하차 시 주의) 6장의 그림 카드</li> <li>· 지하철타고 내리기(지하철 역, 지하철 요금 계산대, 지하철 승차 방향선택, 지하철 탑승장, 지하철 좌석, 지하철 표 검사기계) 6장의 그림 카드</li> </ul>
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘전화사용하기’는 순서 없이 ‘버스타고내리기’와 ‘지하철타고내리기’는 시간 순서대로 대상자들에게 그림 카드를 보여준다.</li> <li>· 진행자는 그림 카드를 보여주면서 각 상황과 그림의 명칭을 말하도록 한다.</li> <li>· 이때 대상자들이 설명을 잘 하지 못하는 부분에서는 진행자가 설명을 해준다.</li> <li>· 각 그림 카드를 한 장씩 보여 주면서 그림과 같은 상황에서 개인적으로 경험하였던 내용들을 함께 나누어본다.</li> <li>· 그림이 그려져있는 상황에서 주의해야 할 점이 있다면 설명을 해준다. (예 지하철탑승장그림을보여주며탑승장에서주의점을설명해준다)</li> <li>· 한 파트에 대한 이야기를 나누었다면 다시 그림을 보여 주면서 어떠한 주의점이 있었는지 어떻게 행동해야 하는지를 대상자들이 이야기할 수 있도록 한다.</li> </ul>
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한번에 3가지 파트의 내용을 다 진행하는 것 보다는 한 파트씩 여유롭고 차분하게 프로그램을 진행하는 것이 좋다.</li> <li>· 잘 이야기하지 못하는 대상자에게 표현을 강요하지 않는다. 또한 옛 기억을 회상하도록 강요하지 않는다.</li> </ul>

### 기억력 향상 훈련

목표	· 친근한 사물에 대한 기억을 자극함으로 집중력을 향상시킬 수 있다.
기대효과	· 주의력향상 ·집중력향상 ·단기기억증진 ·환경적 자극에 자신감 증진
참여인원	· 10~15명
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각 범주에 해당하는 그림카드(1개의 범주에 3장의 그림카드 준비)</li> <li>· 동물(고양이, 토끼, 강아지 등) / · 채소(고추, 양파, 피망 등)</li> <li>· 과일(포도, 사과, 수박 등) / · 생활도구(밥솥, 다리미, 선풍기 등)</li> <li>· 그릇(커피 잔, 항아리, 주전자등) / · 어패류(조개, 메기, 문어 등)</li> <li>· 타는 것(자전거, 자동차, 오토바이 등) * 총 7개 범주 21장 그림 카드</li> </ul>
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각 범주에 카드를 한 장씩 선택하여 7장의 그림 카드를 준비한다.</li> <li>· 7장의 그림 카드를 순서 없이 대상자들에게 보여준다.</li> <li>· 진행자는 각 그림을 보여주면서 해당하는 그림의 명칭을 말하도록 한다.</li> <li>· 이때 대상자들이 인식하지 못하는 그림에 대해서는 설명을 해준다.</li> <li>· 7장의 그림 카드를 다 보여주고 난 후 다시 한번 그림 카드를 보여준다.</li> <li>· 그림 카드를 다시한번 보여주었으면 각 범주별로 대상자들에게 질문을 하여 범주에 해당하는 그림이 무엇이 있었는지 이야기 하도록 한다. (예 : 그릇에 해당하는 그림이 무엇이 있었나요)</li> <li>· 질문을 한 후에는 10초 동안의 시간을 주고 눈을 감고 그림을 기억 하도록 유도 한다.</li> <li>· 질문에 대해 대상자가 응답할 시에는 선물 칭찬 등의 긍정적 피드백을 즉각적으로 제공한다.</li> </ul>
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각 범주에 해당하는 그림을 한꺼번에 보여주게 되면 오히려 대상자들의 집중력을 떨어뜨릴 수 있으므로 프로그램 진행이 가능한 수의 그림을 선택해 보여준다.</li> <li>· 대상자들의 참여도와 수행 정도에 따라 그림의 장수를 점차 늘려갈 수 있다</li> </ul>



### 집단게임을 통한 재사회화 훈련

목표	· 그룹 원들과의 협력을 통해 사회성을 향상시킬 수 있다.
기대효과	· 대인관계 향상 · 책임감 및 성취감 · 자신감 향상 · 인지력 향상 · 우울 감소 · 새로운 행동 동기 유발
참여인원	· 2팀 - 16명(1팀에 8명이 적당)
소요시간	· 50분
수행인력	· 진행자, 보조진행자, 봉사자
준비물	· 약간의 물이 담긴 패트병(1.5L) 10개, 공, 점수판, 팀 구별을 위한 색깔 띠
활동과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2팀으로 나눈 후 각 팀에 해당하는 색깔 띠를 매도록 한다.</li> <li>· 패트병을 볼링 위치에 세운다.</li> <li>· 시작점에서 2팀이 번갈아 가면서 공을 던지도록 한다.</li> <li>· 처음 던졌을 때 10개의 병이 다 쓰러지면 20점을 부여한다.</li> <li>· 그러나 10개 다 다쓰러지지 않았을 때에는 한 번의 기회를 더 준다.</li> <li>· 즉, 1인이 2회의 기회를 가지게 된다.</li> <li>· 진행자 및 봉사자는 대상자들이 기록한 점수를 팀 별로 합산하여 점수판에 적는다.</li> <li>· 점수를 확인하고 승리 팀을 결정한다.</li> <li>· 승리한 팀과 진팀 모두에게 서로 격려하는 시간을 가진다.</li> </ul>
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대상자들이 보이는 활동과 반응 자체를 격려하고 칭찬해준다.</li> <li>· 응원을 통하여 그룹 내에서 소속감을 갖을 수 있도록 한다.</li> <li>· 게임 결과에 대한 보상은 그룹 원들이 함께 나누어 가질 수 있는 것으로 준비한다.</li> </ul>

## 2 레크레이션 필수

### ▶ 개념

- 레크레이션이란 ‘신체적 사회적 정서적, 정신적, 문화적으로 다양한 자극을 주기 위해 의도적으로 구성된 프로그램’이다
- 신체적 움직임과 재미를 통하여 심신의 피로를 회복하고 스트레스를 해소하며, 프로그램에의 자발적 참여와 협동정신 향상, 친교 도모의 효과 등이 있다

### ▶ 원칙

- 어르신의 신체기능 상태(근육통증, 골다공증, 골관절염, 관절구축, 근육마비 등)에 따라 적절한 방법을 선택하여 수행한다
- 신체기능훈련 등과 병행하여 규칙적으로 수행해야 한다
- 프로그램 내용에 어르신의 기억력과 집중력, 시간공간 지각능력 등을 향상시키는 질문과 활동내용을 포함한다
- 자연스러운 눈 맞춤과 신체접촉을 통해 지지적이고 참여적인 분위기를 조성한다
- 특정인에게만 프로그램이 집중되어 소외되는 사람이 없도록 조정한다
- 가급적 벌칙은 지양하고 적절한 칭찬을 해주며 간단한 상품을 준비하여 분위기를 고조시킨다
- 진행자는 적극적이고, 활달한 태도로 프로그램을 공백없이 유쾌하게 운영해야 한다
- 기관에 여건에 따라 예시된 프로그램을 조정하거나, 그 외에도 다양한 프로그램을 운영할 수 있다

### ▶ 주의 사항

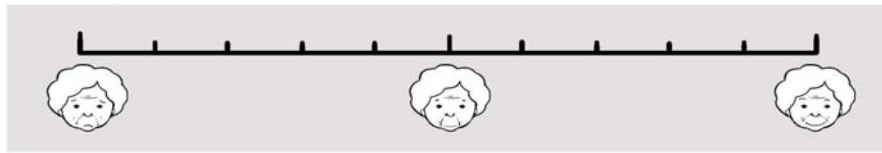
- 보행, 평행장애 등 운동장애가 있거나, 골다공증이 심한 경우 속도를 빨리 하지 말고 낙상사고를 조심해야 한다
- 어르신은 집중력이 떨어지고 이해가 부족한 경우가 많으므로 20~30분 이내가 좋다
- 조금만 지루해도 금방 싫증을 느끼기 때문에 어르신의 참여와 이해정도를 고려하여 진행자가 신축적으로 조정해야 한다
- 지나치게 경쟁심을 유발하거나, 속도를 내도록 독려하지 않는다

### ▶ 평가

- 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다
- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?

- ② 제시한 순서와 방법을 이해하고 모방할 수 있는가?
- ③ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?
- 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

#### 시각적 자기만족도



## ☀ 레크레이션 1 산책 권장

### ▶ 목적

- 답답한 실내에서 벗어나 산책활동을 통하여 일상생활의 변화를 주고, 신선한 바깥공기와 접촉을 통하여 새로운 삶의 활기를 부여한다
- 가벼운 보행으로 하체의 움직임과 근력을 유지한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- 대상
  - － 휠체어나 보행보조차, 지팡이 등을 이용해서라도 보행이 가능한 어르신
  - － 보행이 어려우면 멀리가지 않더라도 테라스에서 햇볕을 쬌이는 것도 좋음
- 빈도 : 최소 주 2회 이상

### ▶ 주의사항

- 짧은 산책이라도 사전에 이동경로를 확인하고 쉴 수 있는 장소, 화장실 등을 미리 파악한다
- 산책 후 신체적, 정신적 피로감이 나타날 수 있으므로 이에 대해 주의한다
- 배회가 심한 어르신의 경우, 대열에서 이탈 등의 사고에 유의한다
- 지역의 지리를 잘 아는 지역주민 혹은 봉사자와 연계하면 좋다

### ▶ 준비물품 : 휠체어, 모자, 음료, 의복, 돗자리, 사진기 등

### ▶ 진행방법

- 산책활동에 필요한 물품 준비하기
- 어르신과 함께 산책하기 (주변경관 구경 / 자연체험 / 간단한 레크리에이션활동 등)
  - － 가까운 공원으로 가서 낙엽 길을 걸어보고, 걸을 때 나는 소리를 들어본다
  - － 근린 공원에 설치된 지압길을 신발을 벗고 걸어본다
- 간단한 음료를 마시며 휴식을 취한다(화장실 이용)
- 기관으로 되돌아온다

### ▶ 평가

- 대열로 부터 이탈을 시도하거나, 힘들어하지 않는가?
- 산책 동안이나 전후에 자신의 의사를 표현을 하였는가?

## **레크레이션 2 놀이운동** 필수

### 1) 인사하기

- ▶ 목적 : 주의 집중력, 언어 및 언어 관련 능력을 향상한다
- ▶ 효과 : 동기부여, 자신감 향상
- ▶ 대상 : 주야간보호기관 이용 어르신 누구나
- ▶ 방법
  - 참가자들에게 박수를 치게 하고 “안녕하세요? 가장 멋진 남자! 한○○입니다 이렇게 열렬히 환영하여 주셔서 감사합니다 지금부터 신나는 레크리에이션을 진행하겠습니다”라고 인사한다
  - “여러분의 뜨거운 열기와 사랑 속에 <신나는 청춘대학 추억의 생생축제>를 시작하겠습니다” 등으로 개회를 선언해도 좋다 바로 이어서 “다함께 어깨동무를 해서 같이 ‘과수원길’을 합창하겠습니다”라고 해도 된다
  - 주야간보호기관의 경우 만날 때와 헤어질 때 매일 같은 노래를 불러 주야간보호기관에 대한 오리엔테이션을 높인다 또한 노래를 흥얼거리며 집으로 돌아가게 함으로써 주야간보호기관을 즐거운 곳으로 인식하도록 돕는다

<p><b>♫ (아침인사) 안녕하세요</b></p> <p>안녕하세요 또 만났군요          날마다 이 시간에 지나더니 그저께부터 안          지나더니 내 마음이 약간 야릇했죠</p> <p>안녕하세요 또 만났군요          다시는 못 만나나 생각했죠 어쩐 일일까          궁금했는데 다시 만나보아 반가워요          다시 만나보아 반가워요</p>	<p><b>♫ (헤어질 때) 굿바이 송</b></p> <p>안녕히 안녕히 안녕히 가세요~          다음에 이 다음에 또 만나요          오늘은 정말로 즐거웠어요          다음에 만날 때 까지 건강하세요~</p> <p>※ 아리랑 리듬에 맞춰 부른다</p>
---	---

- ▶ 평가
  - 어르신이 집중하며 잘 따라하는가?



### 3) 깡통 볼링 권장

#### ▶ 목적

- 주의 집중력, 운동능력, 시공간적 지각 및 구성 능력을 향상한다

#### ▶ 대상

- 한 쪽 팔이나 다리 중 어느 한 곳이라도 움직일 수 있는 모든 어르신

#### ▶ 준비물

- 배구공이나 농구공, 깡통 20개

※ 깡통이 넘어질 때 요란한 소리가 나서 재미있다 치매 어르신은 깡통소리에 짜증을 내기도 하므로 500ml PET 병에 모래를 넣어 사용하기도 한다 또한 깡통이나 병으로 만든 볼링 핀에 어르신의 사진(혹은 이름)을 붙이고, 본인의 사진을 맞추도록 유도하면 더 즐겁게 할 수 있다

#### ▶ 효과

- 일상생활 동작 훈련, 정서적 순화, 자신감 향상

#### ▶ 방법

- ① 각 팀에서 팀원이 차례대로 나와 공을 2번씩 굴려 깡통을 쓰러뜨리는 게임이다
- ② 깡통을 전방 2미터 거리에 양쪽 10개씩 2곳에 실제 볼링 핀처럼 세워 놓는다
- ③ 진행자의 신호에 따라 팀에서 각각 한 명씩 나와 동시에 볼을 굴리도록 한다
- ④ 점수는 볼을 한 번 던져 1개를 쓰러뜨리면 1점을 주고, 10개를 다 쓰러뜨리면 10점을 준 후 한 번의 기회를 더 준다
- ⑤ 깡통 속에 모래를 넣어 전방 1m에 깡통 피라미드를 쌓아 야구공으로 맞춰 쓰러뜨리는 게임도 있다
  - 수행정도에 따라 점차 10m까지 늘일 수 있다 럭비공으로 하면 더욱 재미있다

#### ▶ 평가

- 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 지속적으로 수행하는가?
- 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

#### 4) 흉내 내기 필수

▶ 목적

- 주의 집중력, 시공간적 지각 및 구성 능력, 전두엽 관리 기능을 자극한다

▶ 대상

- 한 쪽 팔이라도 움직일 수 있는 모든 어르신

▶ 효과

- 동기부여, 촉각자극, 일상생활 동작훈련, 자신감 향상

▶ 방법

- 진행자가 신체부위를 짚으면서 ‘머리 어깨 무릎 발’을 부르며 따라하게 한다
- ‘코 코 코 코 코 코 코 코 ~ ~ 눈’ 등 진행자가 지시하는 대로 또는 흉내 내어 신체의 일부분을 지적하거나, 만지게 한다

▶ 평가

- 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 지속적으로 수행하는가?
- 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?



## 5) 고리 던지기 권장

### ▶ 목적

- 주의 집중력, 운동능력을 향상한다

### ▶ 대상

- 한 쪽 팔이라도 움직일 수 있는 모든 어르신

### ▶ 준비물

- 고리, 고리 걸이 4개

### ▶ 효과

- 촉각 자극, 일상생활 동작훈련, 정서적 순화, 자신감 향상

### ▶ 방법

- ① 두 팀으로 나눈다
- ② 80cm 전방에 링 걸이를 세워 놓는다
- ③ 각 팀에서 한 명씩 나와 링을 던져 많이 걸어 놓은 팀이 승리하게 된다
  - 수행 정도에 따라 점차 2m까지 늘일 수 있다
  - 유사한 방법으로 통에 투호나 인형 던져 넣기 등을 할 수 있다

### ▶ 평가

- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## 6) 안마하기 권장

### ▶ 목적

- 시공간적 지각 및 구성능력, 운동능력을 향상한다

### ▶ 대상

- 한 쪽 팔이라도 움직일 수 있는 모든 어르신

### ▶ 효과

- 동기부여, 표현력, 협동성, 상호 교류를 통해서 사회성 향상, 촉각 자극, 정서적 순화

### ▶ 방법

- ① 등글게 앉거나 일어서서 간단한 스트레칭으로 몸을 풀어준다  
양손을 각지를 끼고 손목과 손가락을 돌려 근육을 풀어주고 그 다음에는 양팔을 뒤로 길게 펴서 기지개를 하게 한다
- ② 오른쪽으로 몸 전체를 돌린 다음 박수를 치며 노래한다 진행자의 명령에 따라 움직이도록 한다
- ③ 안마는 두드리기, 주무르기, 꼬집기, 허리 만지기, 간지럼 태우기 등으로 응용하여 시행할 수 있다
  - 옆으로 돌려 앉은 상태에서
    - ① 앞 사람의 오른쪽 어깨를 두드리며 인사한다(안녕하세요?)
    - ② 앞 사람의 왼쪽 어깨를 두드리며 인사한다(건강하세요?)
    - ③ 앞 사람 양쪽 어깨를 두드리며 인사한다(그동안 잘 지내셨어요?)
    - ④ 앞 사람에게 간지럼을 태워준다
    - ⑤ 반대 방향으로 돌아서 다시 한 번 반복한다
  - 일어서서 원 안쪽을 보면서
    - ① 손잡고 오른쪽으로 몇 스텝 한다
    - ② 손잡고 왼쪽으로 몇 스텝 한다
    - ③ “앞사람의 옆구리를 살짝 짚어주세요”
    - ④ “오른쪽 다리를 위로 천천히 올리세요”
    - ⑤ “왼쪽 다리를 위로 천천히 올리세요”
    - ⑥ 온 몸을 마구 흔든다 이때 진행자가 갑자기 “그만”을 외친다

### ▶ 주의사항

- 넘어지지 않도록 주의한다

## 7) 계란 오르기 운동 필수

### ▶ 목적

- 운동능력, 시공간적 지각 및 구성능력을 향상한다

### ▶ 대상

- 보행보조도구를 활용해서라도 보행이 가능한 모든 어르신

### ▶ 준비물

- 계단 높이의 탁자 혹은 블록

### ▶ 효과

- 올바른 자세 및 운동 기능의 유지

### ▶ 방법

- ① 계단용 탁자를 놓고 왼발로 올라갔다 내려오는 운동을 하고, 다음에는 오른쪽 발로 올라갔다 내려오게 한다
- ② 팔을 옆으로 수평이 되게 벌리고, 같은 동작으로 올라갔다 내려오도록 한다
- ③ 눈을 감고, 같은 동작으로 올라갔다 내려오도록 한다
- ④ 탁자 위에서 한 쪽 발을 들고 다섯까지 셀 동안 서있도록 한다

※ 계단 운동을 척추, 골반, 무릎, 발목의 바른 정렬을 촉진시켜 자세를 조정해준다

### ▶ 평가

- 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 지속적으로 수행하는가?
- 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## 8) 미니 골프(볼링) 권장

- 8~16인 단체로 진행하는 활동으로서 두 팀으로 나누어 경쟁하는 방식으로 진행한다.
- 지정된 곳에 골프채로 공을 쳐서 넣는 방식(깡통이나 PET병 볼링 핀을 넘어트리 는 방식)으로 전반적인 신체기능, 인지기능, 정신사회적 기능의 유지 및 증진에 도움을 준다.
- 점수는 바깥쪽일수록 높고(혹은 멀수록 높고), 중앙일수록 낮도록 배치하고, 그 위치에 점수를 붙여두어 어르신들이 자신들의 점수를 확인 및 계산할 수 있게 한다. 칠판에 팀별 점수를 적거나, 색깔 있는 종이로 점수판을 만들어서 활용한다.

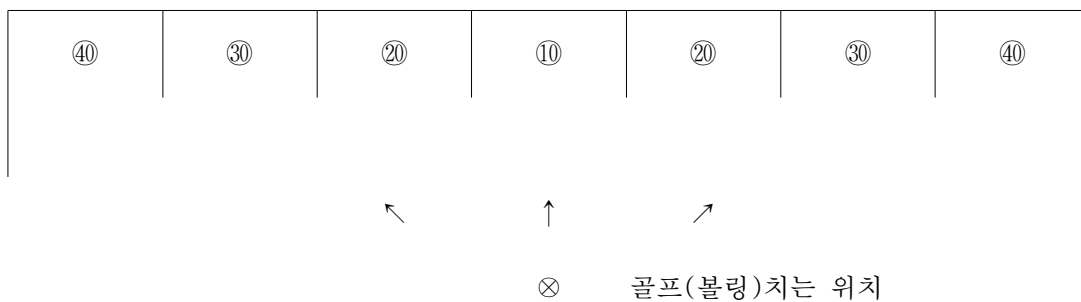


그림 3 미니골프(볼링) 배점기준 예시 1

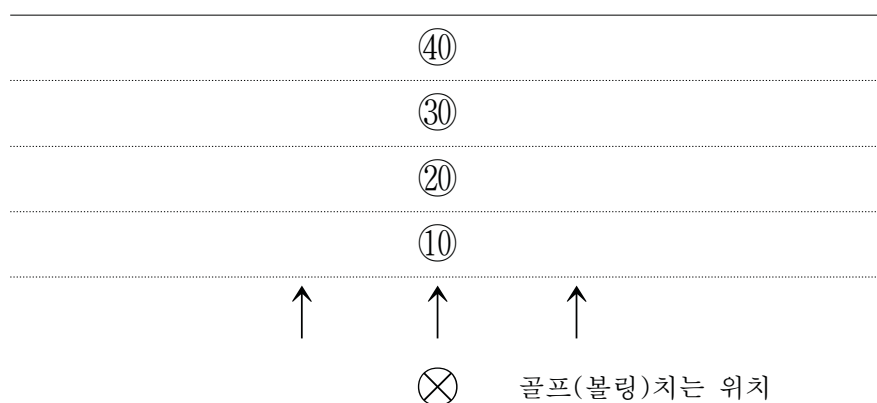


그림 4 미니골프(볼링) 배점기준 예시 2

## 9) 풍선배구 권장

- 8~16인 단체로 진행하는 활동으로 두 팀으로 나누어 경쟁하는 식으로 진행된다.
- 어르신이라는 특성상 배구의 간단한 규칙만 적용하며 규칙을 이해하고 기억하도록 유도한다.
- 정신사회적 기능 증진뿐만 아니라 상지의 관절가동범위, 근력 증진에도 도움이 된다.
- 풍선 대신 부드러운 공을 이용할 수도 있다 배구가 어려운 경우, 공 주고 받거나 바닥에 한 번 튀겨 주고받기를 할 수 도 있다
- 팀 대항 경기는 분위기가 과열되면, 낙상 등 위험이 있으므로 즐거우면서도 분위기가 과열되지 않도록 한다 일어서서 활동하는 중에 과잉경쟁 분위기가 되면 앉아서 하는 것으로 유도하여 안전사고를 예방한다.

## 10) 빙고 권장

- 2~16인 단체로 진행하는 활동으로 일반 빙고게임과 같은 방식으로 진행한다
- 처음에는 자신이 번호를 부르지 않고 주머니에서 번호를 꺼내는 방식으로 진행한 후 게임에 익숙해지면 자신이 원하는 번호를 부르는 형식으로 진행한다
- 우울증 및 자신감 결여로 자신을 표현하지 못하는 어르신들에게 번호 및 빙고를 외치게 함으로서 정신사회적인 기능 증진, 인지기능 시공간 구성능력도 증진할 수 있다

## 11) 윷 놀이 권장

- 일반 윷놀이와 같은 방식으로 진행하며 전반적인 인지기능, 상지 관절가동범위 증진, 정신사회적 기능을 증진한다
- 진행자가 말을 놓아주는 것이 좋으며, 이때 팀 간 말의 간격이 너무 떨어지지 않도록 적절히 조정하면서 분위기를 띄운다

## 12) 쿵 주머니 던지기 권장

- 8~16인 단체로 진행하는 활동으로서 두 팀으로 나누어 경쟁하는 방식이다 바닥에 그려진 점수판에 쿵 주머니를 던져 합해진 점수로 팀의 승리여부를 결정한다.
- 힘 조절 능력, 인지능력, 단체 활동에서 필요한 정신사회적 능력이 유지 및 증진된다.

### 13) 파트너 찾기 권장

#### ○ 준비물

- 화투 20장, 그림 종이 10장

#### ○ 활동과정

- 같은 화투 그림 찾기
  - 진행자는 10장의 화투와 같은 그림의 화투 10장을 더 준비한다.
  - 먼저 대상자 10명에게 화투를 나누어 준 후 다른 10명의 팀과 떨어져 있도록 한다.
  - 진행자는 화투를 받지 않은 그룹 원에게 나머지 10장의 화투를 나누어 준다.
  - 대상자들은 화투를 받고 자신과 같은 그림의 화투를 가진 파트너를 찾도록 한다.
  - 가장 먼저 찾은 팀에게는 선물을 증정 한다.
- 같은 그림 종이 찾기
  - 그림이 그려져 있는 한 장의 그림을 반으로 찢는다.
  - 10장의 모든 그림을 반으로 찢은 후에 그림을 섞는다.
  - 섞은 후 한 장씩 대상자들에게 나누어 준다.
- 진행자의 신호에 따라 찢어진 종이의 짝을 찾는다.
- 대상자들이 서로 견주어 보고 맞추어 보기도 하면서 맞는 짝을 찾는다.
- 가장 먼저 찾은 팀에게는 선물을 증정한다.

#### ○ 주의사항

- 휠체어 혹은 움직임이 어려운 대상자들도 함께 참여할 수 있도록 한다.
- 즐거운 분위기 조성을 위해 밝고 경쾌한 음악을 틀어 놓으면 좋다.
- 움직이는 과정에서 서로 간의 큰 부딪힘이 없도록 잘 관찰해야 한다.

## 14) 박수게임 권장

○ 준비물 : 칠판

○ 활동과정

(\* 🖐표시는 ‘짝’ 을 가리 킵니다)

### － 왼쪽 오른쪽 박수

왼 쪽 왼 쪽 🖐 🖐 / 오른쪽 오른쪽 🖐 🖐

왼 쪽 🖐 오른쪽 🖐 / 왼 쪽 오른쪽 🖐 🖐

- 왼쪽은 왼쪽으로, 오른쪽은 오른쪽으로 고개를 돌린다.

### － 아리랑 쓰리랑 박수

아리랑 아리랑 🖐 🖐 / 쓰리랑 쓰리랑 🖐 🖐

아리랑 🖐 쓰리랑 🖐 / 아리랑 쓰리랑 🖐 🖐

- 아리랑에서는 왼팔을 들어 왼쪽 귀 뒤를 쓸어내린다.
- 쓰리랑에서는 오른팔을 들어오른쪽 귀 뒤를 쓸어내린다.

### － 이수일과 심순애 박수

수일씨 수일씨 🖐 🖐 / 놓아라 놓아라 🖐 🖐

수일씨 🖐 놓아라 🖐 / 수일씨 놓아라 🖐 🖐

- 남자는 수일 역할을 여자는 순애 역을 한다.
- 수일씨는 수일씨를 못 가게 팔 또는 다리를 잡아당긴다.
- 놓아라는 수일이가 순애를 강하게 밀어낸다.

### － 춘향이와 이도령 박수

춘향아 춘향아 🖐 🖐 / 도련님 도련님 🖐 🖐

춘향아 🖐 도련님 🖐 / 춘향아 도련님 🖐 🖐

- 춘향이에서는 이도령이 춘향이의 어깨를 토닥여준다.
- 도련님에서는 춘향이가 수줍은 듯이 웃고름을 잡는다.

### – 춘향이 몰라 박수

춘향아 춘향아 🖐 🖐 / 몰 라 몰 라 🖐 🖐

춘향아 🖐 몰 라 🖐 / 춘향아 몰 라 🖐 🖐

- 춘향이에서는 이도령이 춘향이를 안아준다.
- ‘몰라’에서는 춘향이가 부끄러운 듯이 몸을 비비꾼다.

### – 연지 곤지 박수

연 지 연 지 🖐 🖐 / 곤 지 곤 지 🖐 🖐

연 지 🖐 곤 지 🖐 / 연 지 곤 지 🖐 🖐

- 연지는 검지로 양 볼을 살짝 두드린다.
- 곤지는 검지로 이마와 턱을 살짝 두드린다.

### – 씨름 황소 박수

씨 름 씨 름 🖐 🖐 / 황 소 황 소 🖐 🖐

씨 름 🖐 황 소 🖐 / 씨 름 황 소 🖐 🖐

- 씨름은 짝궁과 마주본 후 양팔을 서로 잡고 씨름하듯이 한다.
- 황소는 양손의 검지를 세워 뿔 모양을 만들고 머리를 흔든다.

### – 수염 헛 기침 박수

수 염 수 염 🖐 🖐 / 어 흠 어 흠 🖐 🖐

수 염 🖐 어 흠 🖐 / 수 염 어 흠 🖐 🖐

- 수염은 수염을 쓸어 내린다.
- 어흠은 뒷 짐을 지고 배를 내민다.

### – 웃고 울고 박수

웃 고 웃 고 🖐 🖐 / 울 고 울 고 🖐 🖐

웃 고 🖐 울 고 🖐 / 웃 고 울 고 🖐 🖐

- 웃고는 양손을 입가에 대고 크게 하하하 한다.
- 울고는 양손을 눈에 대고 엉엉 우는 것처럼 한다.



— 장닭 박수

꼬꼬댁 꼬꼬댁 🖐 🖐 / 푸드덕 푸드덕 🖐 🖐

꼬꼬댁 🖐 푸드덕 🖐 / 꼬꼬댁 푸드덕 🖐 🖐

- 꼬꼬댁은 오른손을 펴서 엄지를 이마에 붙여 닭 벼슬을 만들어 흔든다.
- 푸드덕은 양쪽 허리에 날개 짓을 하듯이 한다.

— 4개 도시 구경 가기 박수

서 울 서 울 🖐 🖐 / 대 전 대 전 🖐 🖐

대 구 대 구 🖐 🖐 / 부 산 부 산 🖐 🖐

찍 고 찍 고 🖐 🖐 / 서울 🖐, 대전 🖐, 대구 🖐, 부산 🖐, 찍고 🖐

서울 대전 대구 부산 찍고 🖐 🖐

- 서울은 머리를 끄덕이고 대전은 어깨를 으쓱한다.
- 대구는 엄지를 들고 관광 버스 춤을 추고 부산은 엉덩이를 흔든다.
- 찍고는 발을 크게 굴린다.

○ 주의사항

- 대상자들이 즐거운 분위기 속에서 참여 할 수 있도록 분위기를 조성한다.
- 반복적으로 시행하면 좋다.
- 짝을 이루어 진행 할 경우에는 다른 팀원들 앞에서 발표하는 시간을 가져도 좋다.

## 15) 공 전달하기 권장

### ○ 준비물

- 공 5개 (크고 딱딱하지 않은 작은 공으로 준비), 풍선 5~10개

### ○ 활동과정

- 진행자는 그룹을 2개의 팀으로 나눈다.
- 2개의 팀이 마주보고 앉을 수 있도록 한 후 게임의 규칙을 설명한다.
- 처음 시작과 끝나는 지점을 설명해주고 진행자의 신호에 맞춰 맨 앞사람이 옆 사람에게 공을 전달한다.
- 공 5개를 먼저 마지막 사람에게 전달한 팀이 승리한다.
- 공이 어려우면 풍선으로 전달할 수 있으며, 머리 위로 전달할 수 있다.

### ○ 주의사항

- 공과 풍선의 개수는 대상자의 활동 능력에 따라 조절할 수 있다
- 팀별로 응원 구호를 정하여 응원 대결을 펼치면 활동에 대한 흥미와 집중도를 높일 수 있다.
- 팀 분배를 최대한 균등히 한다.
- 혹 그룹 원 중, 공 전달이 늦거나 진행에 어려움을 주는 대상자가 있을 경우에는 진행자가 적절한 원조를 제공해 주어야 한다. 그렇지 않을 경우, 다른 팀원들에게 비난받을 우려가 있다.

## 16) 점수 올리기 권장

### ○ 준비물 : 점수판

### ○ 활동과정

- 진행자는 그룹을 2개의 팀으로 나눈다.
- 각 팀에게 우선적으로 100점을 준다.
- 팀별 대항으로 한명씩 나와 가위, 바위, 보를 한다.
- 가위, 바위, 보에서 이기면 10점을 획득하고, 지면 10점 감점을 한다.
- 모든 대상자들이 참여한 후에는 점수를 합산한다.
- 승리 팀에게는 선물을 주고, 진 팀에게도 박수로 격려해준다.

### ○ 주의사항

- 움직임이 어려운 대상자는 앞으로 나오지 않고 그 자리에서 진행한다.
- 진행자는 이겼을 때는 기쁨을, 졌을 때는 아쉬워하는 표현을 자유롭게 할 수 있도록 분위기를 이끌어 나간다.

## 17) 양파 껍질 벗기기

권장

○ 준비물 : 의자

○ 활동과정

- 2중 원을 만들어 서로 마주보도록 앉는다. 이때, 휠체어에 앉은 대상자와 움직임이 힘든 대상자를 바깥 원에 앉도록 하고, 움직임이 가능한 대상자들을 안쪽 의자에 앉도록 한다.
- 먼저 안쪽에 앉은 대상자가 상대방에게 ‘안녕하세요’라고 인사를 한다.
- 그리고 칭찬해 준다.
- 축하해 준다.
- 먼지를 털어준다.
- 안마를 해준다.
- 1~2분간 진행한 후에 서로 ‘감사합니다’라고 인사를 한 후 안쪽에 앉은 사람들이 한 칸씩 오른쪽 또는 왼쪽으로 자리를 이동한다.
- 자리를 이동하며 최대한 그룹 원들과 모두 만나도록 한다.
- 모두 진행을 한 후에 대상자들의 소감을 들어본다.

○ 주의사항

- 지시한 부분 이외에 다른 질문은 하지 않도록 한다.  
(예- 가족이 몇 명인가, 어디서 왔는가, 등)
- 대답을 잘 못하는 대상자가 있다면 봉사자들이 도움을 준다.
- 진행자는 분위기를 잘 살핀 후에 지루한 분위기가 되면 활동 중간에 개입하여 노래 또는 짝을 이루어 할 수 있는 게임을 진행한다.

## 18) 신문지 농구

권장

### ○ 준비물

- 바구니, 신문지, 색 테이프

### ○ 활동과정

- 진행자는 그룹을 2개의 팀으로 나눈다.
- 먼저 신문지를 나누어 주고 자유롭게 찢는다.
- 찢은 신문을 구겨 동그랗게 만든다.
- 동그랗게 구긴 신문 위로 색 테이프를 감는다. 이때 색은 두 가지로 구분 되도록 하고 공의 개수는 각 팀의 개수를 비교해 본 후 개수가 작은 팀의 수를 맞춘다.
- 각 팀은 진행자의 신호에 맞추어 가운데 놓여 있는 바구니에 공을 넣는다.
- 1분 동안 바구니에 공을 넣은 후 진행자는 바구니에서 공을 하나씩 꺼내어 개수를 세어본다. 개수를 셀 때에는 대상자들이 함께 큰소리로 셀 수 있도록 한다.

### ○ 주의사항

- 바구니의 높이가 너무 높지 않도록 한다.
- 혼자서 공을 넣기 힘든 대상자는 봉사자가 도와 함께 게임에 참여한다.

### 3 회상활동

필수

#### ▶ 개념

- 회상활동이란 과거의 경험과 기억을 나중에 다시 재생해봄으로써 인지기능을 자극하고, 당시 긍정적인 자아상을 다시 한 번 느껴보도록 함으로써 자존감 향상, 정서적 안정감을 도모한다

#### ▶ 원칙

- 과거의 경험과 기억을 회상할 수 있도록 시각, 청각, 후각, 촉각, 미각 등 오감각 매개물과 특정 상황 재현 등의 다양한 방법을 활용한다
- ① 시각: 등잔, 호롱불, 본인의 옛날 사진, 배넛저고리, 옛날 화장품 통, 다듬이, 솥불 다리미, 짚신, 지게, 까망 고무신, 꽃신, 비녀 등
- ② 청각: 다듬이질, 증기기관차, 개구리, 닭, 뽕튀기, 풍금, 아이들 노는 소리, 옛날 노래 등
- ③ 후각: 밥 짓는 냄새, 빵 굽는 냄새, 참기름, 들기름, 동백기름, 국화향기 등
- ④ 촉각: 배넛저고리 감촉, 쌀, 콩 등 곡식 감촉, 밀가루 감촉 등
- ⑤ 미각: 뽕튀기, 송편, 수수부꾸미, 강정 등 명절음식, 화전, 개떡 등 계절음식
- ⑥ 상황: 기저귀 접기, 빨래 널기, 김장, 창포물에 머리감기, 고추 말리기, 삼베 짜기, 떡방아 찧기, 송편 만들기, 눈사람 만들기, 뜨개질하기, 다식 만들기 등
- 가급적 참여하여 직접 감각적으로 느껴보거나 수행해보도록 지지한다
- 회상재료와 관련된 긍정적인 기억을 많이 생각하고 표현하도록 지지한다

#### ▶ 주의사항

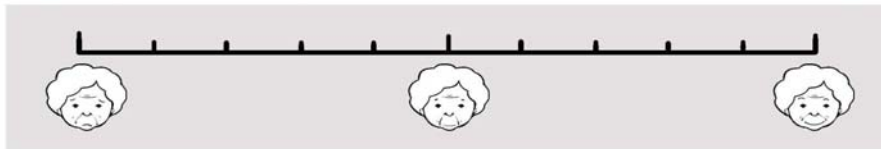
- 슬프거나, 부정적 자극이 되는 좋지 않은 경험이 생각나는 경우가 있을 수도 있으므로 프로그램이 진행되는 내내 어르신들을 면밀히 관찰하며, 이런 어르신은 재빨리 다른 곳으로 안내하여야 한다
- 한 주제를 자연스럽게 대화하듯 이끌어나가고, 여러 사람이 같은 주제를 두고 대화하듯 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하지 않고 간략하게 이야기하도록 유도한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게

이야기를 하도록 한다

▶ 평가

- 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다
  - ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
  - ② 제시한 회상주제와 관련되어 회상한 내용의 종류 및 형태는 다양한가?
  - ③ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?
- 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

시각적 자기만족도



## ☼ 회상활동 1 추억의 명 가수 권장

### ▶ 목적

- 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 억제력 증가, 친숙한 옛날의 생활환경 간접으로 재 경험, 자존감 강화, 자신감 강화, 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도: 20대 이후 기억이 가능한 어르신

### ▶ 준비사항

- 흘러간 옛날 노래 CD와 재생기, 예시된 가수 이름이 적힌 표

### ▶ 주의사항

- 가능하면 많은 수의 예날 가수 이름을 연상해 내도록 한다
- 가운데 비워진 곳을 채워가며 가수이름을 기억해 내도록 유도한다
- 다른 사람이 노래를 할 때 같이 노래하거나 박수 등으로 장단을 맞추도록 한다
- 장구, 북 등의 도구를 사용할 경우 다치지 않도록 조심한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 대상자들이 잘 아는 가수나 노래를 미리 조사하여 선정한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - － 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - － 진행자는 어르신들이 낯짜와 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - － 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - － 표에서 빠진 단어를 넣어 가수의 이름을 말하고, 가수들이 부른 히트곡을 이야기하도록 한다.
  - － 자신의 애창곡을 부른 가수가 있는 지 질문한다 노래를 조금 불러 보도록 유도한다.
  - － 언제부터 부르게 되었는지 노래를 좋아하거나 잘 부르는 사람이 누가 있는 지 질문한다.

- 노래와 연관이 되는 재미있었던 기억은 무엇인지 물어본다.
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 민요나 간단한 노래를 부르도록 한다.
- CD 등으로 노래를 들려드리고, 제목을 맞춰보도록 유도한다.
- 마무리
  - 진행자는 어르신들이 부른 노래나 언급한 가수의 이름을 재회상할 수 있도록 유도한다.
  - 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다.

▶ 평가

- 어르신이 대답한 가수의 이름은? 부르거나 기억한 노래의 수는?
- 얼마나 노래를 잘 불렀고 정확하게 불렀는가?
- 노래를 부른 참여한 대상자의 이름과 가수 노래를 할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가결과는 어떠한가?

이	?	자		?	
				복	나
				회	?
패					아
티		조	?	필	
?	연	자			



## ☼ 회상활동 2 교교덕 교교 닭 권장

### ▶ 목적

- 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 절차 기억 강화, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 적응력 판단 문제해결 능력 훈련, 친숙한 옛날의 생활환경 간접으로 재경험, 일상 생활 수행 훈련, 타인과의 대화 능력 증대, 발표력 증가, 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소, 청각적 자극을 통한 정서 순화

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 50대 이후

### ▶ 준비사항

- 재래종 암탉과 수탉, 병아리, 달걀, 보자기에 싸여 있는 닭 등 관련 사진
- 닭싸움 동영상이나 닭 울음 소리, 병아리 소리 등

### ▶ 주의사항

- 한 주제를 자연스럽게 대화하듯 이끌어나가고, 여러 사람이 같은 주제를 두고 대화하듯 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하여 이야기 하지 않도록 한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게 이야기를 하도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜와 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 사진과 소리를 제시하면서 동물 이름과, 어디서 본 동물인지 질문한다
- 닭과 연관된 속담이 어떤 것이 있는지 이야기해 보도록 한다
- 닭은 언제 잘 우는지 질문한다
- 누가 닭 울음소리를 잘 흉내 내는지 한 사람씩 소리를 내 본다 제일 잘한 사람을 뽑아 박수 쳐 준다
- 닭으로 만들어진 음식이 어떤 것이 있는 지 이야기해 본다 닭 요리를 선정한 후, 가상으로 요리해 본다
- 닭으로 요리를 해본 적이 있는지 질문하고, 하는 순서나 재료를 질문한다
- 닭을 좋아하는 친구가 누가 있는지 질문하고, 아는 사람 중 닭 띠인 사람이 누가 있는지 이야기 하도록 한다
- 닭에 관한 다양한 이야기를 나눈다: 닭의 먹이는 무엇인가, 닭을 길러본 적이 있는가? 닭을 잡아본 적이 있는가? 어떤 닭요리가 가장 좋은가 등

○ 마무리

- 진행자는 닭으로 만든 음식이나 속담을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 대화에 참여한 횟수와 시간은? 집중한 시간은?
- 대화에 참여한 대상자의 이름과 대화의 내용을 얼마나 잘 기억 할 수 있는가?
- 제시된 자극과는 다른 연관된 회상을 자발적으로 할 수 있는가?
- 단체 회상 시간 후 혼자서도 자발적으로 다른 사람에게 자신의 회상내용을 잘 이야기할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가결과는 어떠한가?

### ☼ 회상활동 3 신문으로 보는 그때 그 사건 권장

#### ▶ 목적

- 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 능동성 강화, 자기 성찰 강화, 타인과의 대화 능력 증대, 발표력 증가

#### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 60대 이후

#### ▶ 준비사항

- 인터넷을 통해 기억될만한 중요한 기사를 한 면 복사한다(오래된 신문)

#### ▶ 주의사항

- 불쾌하거나 나쁜 기억과 연관된 내용은 다루지 말고, 재미를 줄 수 있는 주제를 정한다
- 한 주제를 자연스럽게 대화하듯 이끌어나가고, 여러 사람이 같은 주제를 두고 대화하듯 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도 하여 이야기 하지 않도록 한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게 이야기를 하도록 한다

#### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다 오래된 신문을 한번 살펴보자고 말씀드린다
  - 진행자는 어르신들이 오늘의 날짜와 현재의 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 신문을 펼치거나 돌리는 형태의 가벼운 동작을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 신문의 날짜, 제목 등을 한 눈에 알 수 있는 것은 가리고, 어떤 내용의 기사인지 질문한다
- 날짜, 제목 등을 보여 드리고 누가, 무엇을, 언제, 어디서, 왜, 어떻게 되었는지에 대하여 하나씩 상세하게 질문을 유도 한다
- 광고가 같이 포함되어 있다면, 광고된 내용의 물건 등에 대하여 관련된 이야기를 이야기 해보도록 한다
- 기사가 나온 즈음의 자신과 관련된 특별한 일은 없었는지 질문을 유도한다
- 신문에 실린 만화나 만평 등의 내용으로 서로의 의견을 간단히 나눈다 깊은 자신의 의사표현으로 참여자간의 논쟁이나 격론은 일어나지 않도록 잘 조절한다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 본 신문의 이름과 날짜, 내용을 정리해서 알려준다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 대화에 참여한 횟수와 시간은? 집중한 시간은?
- 회상의 내용에 대한 질적 수준을 평가한다 (회상이 얼마나 구체적이고 자세한 지, 그리고 정확한지 그리고 얼마나 다양한 내용을 가지고 있는지, 남을 이해시키는 정도와 내용의 호감도 등)
- 대화에 참여한 대상자의 이름과 대화의 내용을 얼마나 잘 기억할 수 있는가?
- 자발적으로 제시된 자극과 연관된 회상을 할 수 있는가?
- 신문의 날짜와 내용을 잘 이야기할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?

## ☼ 회상활동 4 기차를 타고 떠나 볼까요? 권장

### ▶ 목적

- 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 절차 기억 강화, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 적응력 판단 문제해결 능력 훈련, 억제력 증가, 자기 성찰 강화, 자존감 강화, 자신감 강화, 인내성, 타인과의 대화 능력 증대, 발표력 증가, 우울증 감소

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 60대 이후

### ▶ 준비사항

- 오래된 기차표, 기관차 사진, 객차, 열차 안 좌석 사진, 기차 레일 사진
- 열차기적 소리, 기차가 달리는 소리, 기차역 대합실 안내 소리

### ▶ 주의사항

- 불쾌하거나 나쁜 기억과 연관된 내용은 다루지 말고, 다른 곳으로 주제를 옮긴다  
그리고 주의 집중을 통해 계속 흥미를 느끼도록 진행한다
- 한 주제를 자연스럽게 대화하듯 이끌어나가고, 여러 사람이 같은 주제를 두고 대화하듯 적당한 시간 내에 대화를 하도록 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하지 않고 간략하게 이야기하도록 유도한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게 이야기를 하도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다 즐거운 여행에 대해 이야기 해 보자고 이야기한다
  - 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 현재 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 오래된 기차표를 보여드리면서 혹시 본적이 있는지 질문한다 잘 모르 시면 힌트를 드린다
- 잘 모르시는 기차와 관련된 사진을 하나씩 보여드리고 각각의 이름을 이야기 하도록 한다
- 효과를 극대화하기 위해서 기차와 관련된 소리를 들려 주겠다고 이야기하고 어떤 소리인지 질문한다
- 증기 기차가 가는 소리를 흉내 내 보도록 한다 잘 모르면 “칙칙 폭폭” 이라고 알려주고 따라 하도록 유도한다
- 기차여행을 한 적이 있는지, 기차로 방문한 도시는 어떤 것이 있는지 질문 한다
- 기차로 여행을 한 경우 중 가장 기억에 남는 여행은 어떤 것이 있는지, 같이 간 사람은 누구인지 기차를 타고 간 여행의 목적 등을 질문해 본다
- 기차여행을 하기 위해서는 어떻게 해야 하는지 (시간 확인, 표 구매, 입장 등의 과정) 질문한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 들은 소리나 사진의 이름을 이야기해 준다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 본 물건이나 소리의 이름을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하고 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 회상한 내용의 양과 질적 수준은?(기차와 관련되어 기억해낸 여행지의 수, 회상이 얼마나 구체적이고 자세한 지, 그리고 정확한 지 그리고 얼마나 다양한 내용을 가지고 있는지 등)
- 본 사진과 소리를 얼마나 잘 기억할 수 있는가?
- 제시된 자극과는 다른 연관된 회상을 자발적으로 할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?

## ☼ 회상활동 5 그때 그 맛 권장

### ▶ 목적

- 요리 절차 기억 강화, 친숙한 옛날의 생활환경을 간접으로 재 경험, 일상생활 수행 훈련, 능동성 강화, 자신감 강화, 인내성, 정서적 만족감, 성취감, 언어 능력 훈련, 기억력 증가

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 60대 이후

### ▶ 준비사항

- 김치 콩나물 국밥 사진, 고춧가루, 쌀, 멸치, 대파, 콩나물, 김치 사진
- A4 용지, 연필

### ▶ 주의사항

- 김치 콩나물 국밥에 대하여 잘 인식시켜 드린다 먹어보지 않았거나, 만들어 본적이 없더라도 계속 주의 집중을 해서 흥미를 느끼도록 진행한다
- 진행 중에 다른 먹는 것에 대한 주제로 넘어가지 않도록 하고, 다른 음식이 나오더라도 김치 콩나물 국밥에 대하여 주제를 두고 대화를 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하여 이야기 하지 않도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - － 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다 어떤 음식을 좋아하는 지 여쭙어 보고 음식에 대하여 이야기를 하겠다고 말씀드린다
  - － 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 현재 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - － 오른손이나 왼 손을 칼 삼아 칼로 음식을 다지는 듯이 바닥을 두들기거나 숟가락질 하는 모양의 간단한 율동을 통해 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 김치로 할 수 있는 음식이 무엇이 있는지 질문을 해본다
- 김치로 만든 음식 중에서 제일 좋아하는 것이 무엇인지 질문한다
- 사진을 보여드리면서 어떤 음식인지 질문한다 먹어본 적이 있는지 질문한다
- 어떤 계절에 많이 먹는지, 제일 마지막으로 먹은 것이 언제인지 질문한다
- 어떤 재료로 김치 콩나물 국밥을 만드는지 질문하고 말로 답하거나 종이에 적어 보도록 한다 그리고 재료를 알려 드린다(김치, 콩나물, 소금, 멸치 등)
- 본인만 아는 맛의 비법은? 맛있는 음식점을 소개해 달라고 말한다
- 음식 만드는 과정을 컬러프린터 한 후 순서대로 나열해 보게 한다 다하고 나면 만드는 방법을 알려 드린다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 좋아하는 음식이 어떤 것이 있는지 이름을 이야기 하도록 한다

○ 마무리

- 진행자는 김치 나물국밥의 재료와 만드는 방법을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 대답한 재료와 만드는 방법은 정확한가?
- 회상의 내용에 대한 질적 수준 평가(회상이 얼마나 구체적이고 자세한 지, 그리고 정확한 지 그리고 얼마나 다양한 내용을 가지고 있는지, 김치로 만든 요리 이름의 수)
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?



## ☼ 회상활동 6 그때 그 시절에는 권장

### ▶ 목적

- 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 절차 기억 강화, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 친숙한 옛날의 생활환경 간접으로 재 경험, 일상생활 수행 훈련, 실행능력 향상, 주의집중력, 시공간지각능력 향상

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 30대 이후

### ▶ 준비사항

- 옛날 거리의 모습과 물건들에 대한 사진

### ▶ 주의사항

- 다양한 물건에 대한 대화하되 한 부분에만 집중되지 않고, 골고루 언급될 수 있도록 유도한다. 일반적인 것 흔한 것도 다 언급하도록 한다
- 어떤 물건 이름이 나오면 그것의 모양, 색깔, 기능, 특징 등 다양한 성질을 언급할 수 있도록 이끌어나가고, 여러 사람이 각자의 이야기를 할 수 있도록 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 사소한 부분도 언급이 될 수 있도록 자세히 관찰하고 이야기하도록 한다
- 가능하면 어떻게 사용하는지 흉내를 내보도록 한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 사진 속의 물건을 하나씩 짚어가며 이름을 물어본다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다 옛날보다 살기가 많이 좋아졌다면 서 그동안 우리가 사용하는 기계나 기구가 많이 변했는지 살펴보자며 옛날 사진을 보여드린다
  - 지금은 자주 볼 수 없는 물건이 사진 속에 어떤 것이 있나, 이야기 해보라고 한다

- 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 현재 시간을 말할 수 있도록 유도한다
- 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

#### ○ 전개

- 사진 속에 보이는 물건들의 이름을 빠짐없이 이야기 하도록 한다 지금은 어떤 모양으로 모양이 변했는지도 질문 한다 지금도 사용하고 있는지 질문한다
- 옛날에 사용하던 물건들의 불편한 점을 이야기해 본다 어떤 식으로 사용했는지 흉내를 내보라고 한다 때로는 반대쪽 손이나 발로 사용법을 흉내를 내보라고 한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 숨은 그림 찾기 하듯이 물건을 하나씩 짚으며 이름을 알려주고, 용도를 이야기하며 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익히도록 한다

#### ○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 본 물건의 이름을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

#### ▶ 평가

- 어르신이 찾은 물건과 이야기 한 이름의 수는?
- 옛날 물건과 현재의 물건의 차이점을 잘 기술 할 수 있는지?
- 제시된 물건의 용도나, 실제적인 사용법을 잘 흉내 내는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?

## ☼ 회상활동 7 국화꽃 필 무렵 권장

### ▶ 목적

- 후각적 자극을 통한 인식능력 강화, 계절 등의 시간개념 강화, 추상적 개념 강화, 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소, 시각 공간개념, 소근육 협동 운동 향상

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 50대 이후

### ▶ 준비사항

- 국화꽃을 말린 차, 국화 생화, 냄새를 통과시킬 수 있는 작은 주머니나 흰 봉투
- 국화 사진, 풀, A4 용지, 연필

### ▶ 주의사항

- 계절에 대한 차이와 개념을 인식할 수 있도록 중심을 두고 유도한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 참여자 간에 자신의 회상내용을 대화할 수 있도록 유도하되, 한 사람이 너무 주도하여 이야기하지 않도록 한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 냄새로 인식하지 못하면 사진이나, 생화 다양한 가을의 특징을 이야기 하면서 가을의 특징을 인식시킨다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 계절 현재 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 봉투나 주머니에 마른 국화꽃을 넣어 모르게 하고 어떤 냄새인지 질문한다
  - 국화차를 이용해서 냄새를 맡거나 차 맛을 보도록 할 수도 있다

- 생 국화꽃을 돌리며 냄새를 맡도록 한다
- 말린 국화와 생화와의 차이가 있는지를 간단히 질문하고 다음 주제로 넘어간다
- 국화꽃의 색깔이 어떤 것이 있는지 질문한다 어느 계절에 피는지 질문한다
- 국화와 연관된 재미있는 추억이나 생각나는 사람이 있는지 질문한다
- 국화꽃이 필 무렵 볼 수 있는 과일에 대해 이야기 해본다
- 가을에 있는 중요한 가족사나 집안일에 대해 질문해본다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 3~5) 국화사진을 보면서, A4 용지나 편지 봉투에 국화꽃 말린 것을 붙이고, 잎을 그려본다 혹은 국화잎을 코팅용지에 넣고, 압화를 만들어 본다

○ 마무리

- 진행자는 국화꽃의 색깔, 가을에 나는 과일을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 국화꽃 향기를 다시 한 번 맡도록 하면서 가을에 피는 꽃의 냄새라는 것을 다시 한 번 인식시키고 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 답한 국화꽃 색깔과 과일의 수는?
- 제시된 자극으로 다른 연관된 회상을 자발적으로 잘 할 수 있는가?
- 가을의 특징 계절의 차이를 얼마나 잘 이해하고 표현하는가?
- 국화꽃을 얼마나 조화롭게 잘 그리고 붙였는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?

## ☼ 회상활동 8 다듬이질 권장

### ▶ 목적

- 청각적 자극을 통한 인식능력 훈련, 양손 협동 운동, 리듬감 훈련, 기억력 증가, 절차 기억 강화, 억제력 증가, 친숙한 옛날의 생활환경 간접으로 재 경험, 일상생활 수행 훈련, 능동성 강화, 자존감 강화, 자신감 강화, 인내성, 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 20대 이후

### ▶ 준비사항

- 다듬이 사진과 다듬이질 소리
- 스카치 테이프, 한 사람 당 A4 용지 2장

### ▶ 주의사항

- 청력이 떨어져 있으면 볼륨을 높여 주고, 주위가 산만하지 않도록 하고, 필요하다면 헤드폰을 사용하는 것도 좋다
- 충분히 소리를 인식 하도록 3회 이상 반복하여 들려 주고 자연스럽게 대화하듯 이끌어 나간다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고, 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하고 싶은 경우 잘 정리하여 대화에 참여하도록 유도한다
- 청각적 반응에 자발적으로 이야기를 하지 못하거나 오답을 보이면, 다듬이 사진을 보여 주면서 저런 소리를 내는 것이 무엇인지 이야기를 하도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 현대 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 위생과 아름다운 용모를 위해 꼭 필요한 빨래에 대해 이야기해 보자고 말한다

- 다듬이질을 하듯이 양손과 양팔을 들어 두들기는 모양의 운동을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 다듬이 소리를 3회 정도 들려주며 어떤 소리인지 이름을 이야기한다
- 다듬이질을 해 본 적이 있는지, 하는 것을 본 적은 있는지 누가 주로 하였는지 질문해 본다
- 다듬이질을 하기 전에 해야 할 빨래의 과정을 질문해 본다
- 신문을 등글게 말아 다듬이 방망이 모양을 만든 후 스카치 테이프로 고정한 후 빨래를 하듯이 두들겨보라고 한다
- 다듬이 소리에 맞추어 다듬이 방망이를 같이 두들겨보라고 한다
- 들었던 다듬이 소리와 같은 속도로 다시 한 번 다듬이질을 해보라고 한다
- 빨래를 하기 위해서는 어떤 도구나 재료가 필요한지, 옛날과 지금의 차이를 질문한다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 빨래를 하기 위해 필요한 재료의 이름을 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 대화에 참여한 횟수와 시간? 집중한 시간은
- 회상의 내용에 대한 질적 수준 평가(회상이 얼마나 구체적이고 자세한 지, 그리고 정확한 지 그리고 얼마나 다양한 내용을 가지고 있는가, 남을 이해시키는가, 내용의 호감도 등)
- 대화의 내용을 얼마나 잘 기억 할 수 있는가? 다듬이질을 제대로 하는지 속도를 잘 맞추어서 하는가?
- 단체 회상 시간 후 혼자서도 자발적으로 다른 사람에게 자신의 회상 내용을 잘 이야기할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?

## ☼ 회상활동 9 사진으로 만나는 추억의 얼굴들 권장

### ▶ 목적

- 기억력 증가, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 친숙한 옛날의 생활환경 간접으로 재 경험, 사람에 대한 인식능력 강화, 사회성 재훈련, 자기 성찰 강화, 자존감 강화, 우울증 감소

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 10대 이후

### ▶ 준비사항

- 오래된 사진(가족이나 친구와 연관, 소풍 여행, 축하, 행사 등 재미있는 경험 관련)
- 종이와 연필

### ▶ 주의사항

- 특히 사람과의 관계에서는 불쾌하거나 갈등 등 나쁜 기억과 연관된 내용이 있을 가능성이 많으므로 특히 조심하고, 감정변화를 주시한다 만약 그렇다면 빨리 다른 곳으로 주제를 옮긴다
- 한 주제를 자연스럽게 대화하듯 이끌어나가고, 재미있고 즐거움과 관련된 이야기를 주로 대화의 주제로 삼는다 그리고 처음에는 간단한 답변으로 답을 유도하고 길게 이야기 하면서 진행한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게 이야기를 하도록 한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 사진속의 인물이 누구인지 등에 대한 간단한 질문으로 사람에 대한 인식을 높인다 대상자가 기억할 수 있는 시기와 사진을 먼저 확인한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 보다 구체적인 질문으로 잊혀진 또는 기억이 상실되고 있던 부분을 강화시키거나 유지시킨다 대상자가 기억할 수 있는 시기와 사진을 먼저 확인한다

▶ 진행방법

○ 도입

- 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다 예전에 사진은 많이 찍었는지, 기억에 남는 즐거웠던 사진을 보고 이야기를 해달라고 한다
- 진행자는 어르신들이 날짜와 시간을 말할 수 있도록 유도한다
- 인터넷이나 기타 매체를 통해 이전에 기사에 실렸던 사진을 몇 개 보여 드리면서 본적이 있는지 질문을 하면서 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 누가, 무엇을, 언제, 어디서, 왜, 어떻게 라는 원칙으로 사진에 대하여 전반적인 설명을 하도록 진행한다
- 언제의 사진인지, 사진에 나오는 사람의 이름, 어디서 찍었는지, 왜 찍었는지 질문한다
- 사람들과의 관계를 질문한다 사진 찍기 전 후의 일, 식사 유무 내용 등에 대하여 질문한다. 당시의 날씨, 이동수단 등 보다 구체적인 질문도 해본다
- 만약 흥미를 가지지 않으면 진행자의 과거시절(가능하면 대상자가 기억할 수 있는 시기)에 찍었던 사진으로 먼저 자신의 이야기를 해준다 진행 방법과 친근감을 높일 수 있다
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 ~ 6) 어르신의 보호자를 통해 사진에 대한 내용을 전반적인 설명을 미리 듣고 대상자가 잘 모르면 힌트를 준다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 본 사진 속 사람의 이름을 말해보거나 종이에 써보도록 유도한다. 만약 모른다면 사진을 두고 한 사람씩 질문 한다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 회상 내용에 대한 질적 수준은 어떠한가?
- 대화에 참여한 대상자의 이름과 대화의 내용을 얼마나 잘 기억 할 수 있는가?
- 제시된 자극과는 다른 연관된 회상을 자발적으로 할 수 있는가?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가는 어떠한가?



## ☼ 회상활동 10 선생님이 들려주신 풍금소리 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가, 오래된 기억의 유지 및 재인식, 사회성 재훈련, 능동성 강화, 자기 성찰 강화, 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 회상의 깊이와 질문의 난이도를 조정한다)
- 오래된 기억 수행능력 정도는 10대 이후

### ▶ 준비사항

- 풍금 사진과 풍금 소리, “고향의 봄” 악보

### ▶ 주의사항

- 학창시절과 관련된 또는 선생님과 관련된 불쾌하거나 나쁜 기억과 연관된 내용은 다루지 말고, 재미있고 즐거운 방향으로 진행한다
- 가능하면 많은 기억을 되살리도록 하고, 자세히 기억할 수 있도록 한다
- 다른 사람이 이야기 할 때는 이를 다 경청하고 자신의 경험이나 생각을 자연스럽게 이야기 하도록 유도한다
- 자발적으로 이야기를 하지 못하면, 간단한 답변을 유도하면서 진행하고 점차 길게 이야기를 하도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 오늘 날짜와 현재 시간을 말할 수 있도록 유도한다
  - 풍금을 치듯이 손을 움직이고, 발은 풍금의 페달을 밟는 시늉의 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 풍금 소리를 들려주면서 이름을 맞추도록 한다 모르면 풍금의 사진을 보여 주면서 이름을 이야기하도록 유도한다
- 초등학교 때 배웠던 동요나 노래를 기억해 이야기하도록 한다 기억에 남는 즐거운 일이나 고마운 사람을 이야기해 본다
- 혼자 또는 같이 노래를 해본다 작곡가가 누구인지도 말해 본다
- 존경하는 선생님이 있었는지 누구인지 이름을 기억해 보도록 한다
- 초등학교 때 들었거나 연주해 본 악기가 어떤 것이 있었는지 이야기한다
- 졸업한 초등학교의 이름이나 지역을 회상해 본다
- (GDS:Global Deterioration Scale 5 ~ 6) ‘고향의 봄’ 이나 쉬운 민요로 진행할 수도 있다

○ 마무리

- 진행자는 오늘 다루었던 동요나 노래의 제목을 언급해 준다
- 진행자는 프로그램이 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 물음에 질문의 수?
- 회상의 내용에 대한 질적 수준 평가(회상이 얼마나 구체적이고 자세한 지, 그리고 정확한 지 그리고 얼마나 다양한 내용을 가지고 있는지)
- 적절하게 동요를 잘 부르는지?
- 제시된 자극과는 다른 연관된 회상을 자발적으로 할 수 있는지?
- 우울, 불안 설문지, 프로그램에 대한 시각적 자기만족도 평가?

## ☼ 회상활동 11 나를 기억하기 권장

### ▶ 목표

- 자신에 관한 기억을 회상 할 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 장기기억 유도 · 자기표현 향상

### ▶ 참여인원 : 10~15명

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 이름표, 칠판

### ▶ 활동과정

- 돌아가며 자신의 이름이 적혀 있는 이름표를 직접 찾아 가슴에 달도록 한다.
- 한명씩 돌아가며 자신에 관한 기억을 이야기 한다.
- 이름(이름은 어떠한 뜻을 가지고 있는지. 누가 지어 주었는지 등에 관하여)
- 나이와 태어난 고향에 관하여 이야기를 나누고 자신의 태어난 고향에 대한 모습과 고향 집에 대해 이야기 해본다.
- 진행자는 대상자의 옛 기억을 간단하게 칠판에 적어 본다.
- 다른 대상자의 이야기를 함께 나누며 기억을 공유해 본다.

### ▶ 주의사항

- 진행자는 한 대상자의 이야기가 길어지지 않도록 시간을 조절한다.

## ☼ 회상활동 12 어린 시절 이야기 권장

### ▶ 목표

- 자신의 어린 시절에 관한 기억을 회상하고 표현 할 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 장기기억 유도, 자기표현 향상, 즐거운 정서 형성

### ▶ 참여인원 : 10~15명

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 옛날 놀이 사진, 소꿉놀이, 연날리기, 쥐불놀이 사진 등

### ▶ 활동과정

- 먼저 옛날 어린 시절의 자신의 모습은 어떠했는지 자유롭게 이야기 해본다.
- 옛날 어린 시절 즐겨했던 놀이는 어떤 것이 있었는지 이야기 해본다.
- 사진을 보며 사진과 관련된 이야기를 함께 나누어본다.
- 대상자들이 이야기한 놀이를 동작으로 취해본다.

### ▶ 주의사항

- 진행자는 자유롭게 이야기 할 수 있는 분위기를 조성하되 소외되는 대상자가 없도록 한다.

## ☼ 회상활동 13 가족 이야기 권장

### ▶ 목표

- 성인기, 결혼 및 자녀 양육 경험 등에 관해 이야기를 나누어본다.

### ▶ 기대효과

- 장기기억능력 유도, 자기표현 향상, 기억 공유

### ▶ 참여인원 : 10~15명

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 전통혼례, 아기, 가족 사진 등

### ▶ 활동과정

- 전통혼례 사진을 보며 결혼 당시의 기억을 나누어 본다.
- 전통혼례는 어떻게 이루어 졌는지 무엇이 준비 되어야 하는지 이야기 나누어 본다.
- 그 당시 어떠한 한복을 입고 있었는지 등 상황에 대해 이야기를 나눈다.
- 자녀출산과 양육에 대한 이야기를 나누면서 어떠한 점이 좋았는지 힘든 점은 무엇이었는지 기억을 나눈다.
- 가족이 함께했던 즐거운 일들을 회상하며 이야기 나눈다.

### ▶ 주의사항

- 이야기하기를 주저 하는 대상자에게는 표현을 강요하지 않는다.

## ☼ 회상활동 14 소망 이야기 권장

### ▶ 목표

- 현재의 모습을 조명해 보고 미래의 일을 계획해 본다.

### ▶ 기대효과

- 현재 자기 모습 인식, 미래의 희망 형성, 자신감 향상

### ▶ 참여인원 : 10~15명

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 칠판, 미래 계획표, 소망 이름표

### ▶ 활동과정

- 대상자의 인생 중에서 가장 행복 했거나 특별했던 순간을 나누어 본다.
- 현재 시설 내에서의 자신의 모습이 어떠한지 나누어 본다.
- 앞으로의 소망이 무엇인지 각 대상자들이 이야기를 해본다.
- 자녀 혹은 나에게 하고 싶은 말이 무엇인지 이야기 해본다.
- 진행자는 칠판의 미래 계획표에 대상자들의 미래 소망을 적어 보고 이름표에 이름과 함께 소망을 함께 적어 가슴에 달아준다. (예 - 홍길동 : 가족 건강)
- 돌아가며 서로를 격려하는 시간을 갖는다.

### ▶ 주의사항

- 대상자들의 소망에 긍정적인 피드백을 즉각적으로 제공한다.

## 4 음악활동

필수

### ▶ 개념

- 음악활동이란 ‘음악을 도구로 인간의 신체적, 사회적, 정서적, 정신적, 문화적 불균형 상태를 교정하기 위한 일체의 활동’으로 음악을 통하여 어르신의 역동적인 변화를 이끌어내는 과학적이고, 체계적인 방법이다
- 어르신들은 연주하고, 반주하고, 감상하는 음악과정을 통해 자존감을 느끼며, 유쾌한 경험을 할 수 있을 것이다

### ▶ 수행 인원

진행자 1명, 보조진행자(피아노 또는 기타 악기를 연주할 수 있을 것)

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6  
(인지수준에 따라 가사와 동작 등 활동의 난이도를 조정한다)
- 주 2-3회 정도

### ▶ 원칙

- 민요를 사용하면 어르신들은 흥에 겨워 춤을 추거나 율동을 보이기도 한다 이때, 진행자도 비슷한 활동을 보여주면 친근함을 느끼게 할 수 있다
- 옛날 노래나 국악가락 등을 활용하여 회상활동을 실시할 수도 있다
- 어르신들이 적극적으로 프로그램에 참여하도록 유도하기 위하여 가급적 간단한 악기를 연주하게 한다 예를 들어, 소고, 실로폰, 탬버린 등
- 노래 가사에 어르신의 이름이나 자녀의 이름, 기관의 소재지 등을 넣어 불러 지남력을 향상할 수 있도록 시도한다
- 진행자나 옆 사람과의 자연스러운 눈 맞춤과 신체접촉을 통해 지지적이고, 참여적인 분위기를 조성한다
- 특정인에게만 프로그램이 집중되어 소외되는 사람이 없도록 조정한다
- 진행자는 적극적이고, 활달한 태도로 프로그램을 재치있고, 유쾌하게 진행해야 한다
- 끝날 때는 함께 신나게 박수를 치거나, 흥겨운 노래를 함께 불러 프로그램이 즐거운 기억으로 남도록 유도한다
- 기관에 여건에 따라 예시된 프로그램을 조정하거나, 그 외에도 다양한 프로그램을 운영할 수 있다

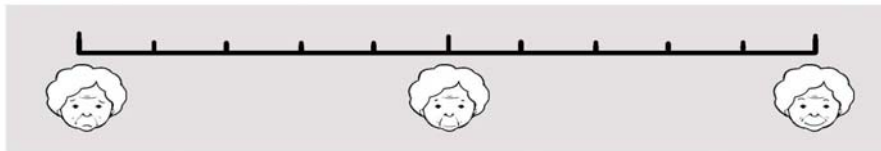
▶ 주의 사항

- 조금만 지루해도 금방 싫증을 느끼기 때문에 어르신의 참여와 이해정도를 고려하여 진행자가 신축적으로 조정해야 한다
- 일어서서 율동이나 연주를 하는 경우에는 보행, 평행장애가 있거나 골다공증이 있는 어르신의 낙상사고 예방에 주의한다

▶ 평가

- 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다
  - ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
  - ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
  - ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
  - ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?
- 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

시각적 자기만족도





## ☼ 음악활동 1 나는 ○○○입니다 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 및 주의력 향상, 언어 능력 훈련
- 과거회상 및 기억력 증가
- 소근육 운동, 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 가사판, CD와 CD플레이어, 마이크

### ▶ 주의사항

- 진행자는 어르신들과 묻고-답하는 형식에서 어르신들이 답할 수 있는 충분한 시간적 여유를 드린다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 무릎-손뼉박수 시 정확한 동작으로 시범을 보인다(무릎 1번-손뼉 2번)
- 어르신들 중 학창시절 기억이 없거나 무학인 경우, 대체 질문을 준비한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

(활동 1)

- ① 진행자는 [당신은 누구십니까] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 보조진행자와 함께 묻고 대답하는 노래 형식을 시범보인다
- ③ 진행자는 어르신들에게 이름을 묻는 부분을 노래하고 어르신들이 답하도록 유도한다

진행자: 당신은 누구십니까

어르신: 나~~는 김○○

다같이: 그 이름 아름답군요 (※응용 예: 멋지십니다 등)

(활동 2)

- ① 진행자는 [스승의 은혜] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다
  - ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
  - ③ [스승의 은혜] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다
  - ④ 진행자는 무릎-손뼉박수(무릎1번-손뼉2번)를 보여주고 어르신들이 따라하도록 한다
  - ⑤ 진행자는 무릎-손뼉박수와 함께 [스승의 은혜]노래를 부른다
  - ⑥ 학창시절에 대한 추억이나 기억에 남는 선생님을 회상하여 답하도록 유도한다
- 마무리
- ① 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
  - ② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 자신의 학창시절을 기억하여 말할 수 있는가?
- 무릎-손뼉박수와 노래의 두 가지 과제수행이 가능한가?

## ☼ 음악활동 2 나라 사랑 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 및 주의력 향상, 언어 능력 훈련
- 과거회상 및 기억력 증가
- 소근육 운동, 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 가사판, CD와 CD플레이어, 지휘봉

### ▶ 주의사항

- 진행자는 4/4박자 지휘를 정확히 시범 보인다
- 어르신들이 4박자 지휘를 어려워할 경우 쉬운 동작으로 대체한다
- 앞에 나와서 참여하신 어르신에게는 박수치기, 환호, 칭찬 등을 통해 격려한다
- 우리나라 국기(태극기), 국화(무궁화), 국가(애국가)를 회상하도록 노래를 사용하여 힌트를 줄 수 있다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱씨를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [무궁화] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [무궁화] 노래와 함께 무릎-손뼉박수(무릎1번-손뼉2번)를 보여준다
- ③ 진행자는 [무궁화] 노래와 함께 어르신들이 무릎-손뼉박수를 따라하게 한다
- ④ 진행자는 ‘꽃’이라는 부분에서 두 손으로 꽃 받침을 만들어 턱 아래에 대는 동작을 시범 보인다
- ⑤ 진행자는 노래를 부르다가 어르신들이 ‘꽃’ 부분에서 4번의 과제를 수행하도록 한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [애국가] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다

- ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
- ③ [애국가] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다
- ④ 진행자는 4/4박자 지휘를 어르신들에게 보여드리고 함께 따라해 보도록 한다
- ⑤ 진행자는 그룹 안에서 한명을 지목하여 앞으로 나와 지휘해보도록 하고 나머지 어르신들이 노래 부르도록 한다
- ⑥ ⑤번의 활동을 2-3명에 걸쳐 반복한다
- ⑦ 진행자는 활동을 마무리하며 우리나라 국기(태극기), 국화(무궁화), 국가(애국가)를 말해보도록 한다

○ 마무리

- ① 진행자는 어르신들이 낱씨를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
- ② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 4박의 지휘를 모방할 수 있는가?
- 그룹원 앞에 나와서 과제수행을 할 수 있는가?

### ☼ 음악활동 3 국악이 좋아 권장

#### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

#### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 소고, 장구(진행자용), 가사판, CD와 CD플레이어

#### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 어르신들이 알아듣기 쉽게 진행한다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 정확한 방법을 설명하고, 큰 동작으로 시범을 보인다 못 따라하는 어르신이 많으면 난이도를 낮춘다

#### ▶ 진행방법

##### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

##### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [아리랑] 녹음음악을 켜다
- ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 대답하도록 유도한다
- ③ [아리랑] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다
- ④ 진행자는 손뼉박수(3번)를 보여주고 따라하게 한다
- ⑤ 진행자는 소고를 나눠드리고 악기 탐색시간을 갖는다
- ⑥ 진행자는 3박자에 맞춰 소고연주와 함께 [아리랑]노래를 부른다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 소고를 치면서 [날 좀 보소] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [날 좀 보소] 노래에 나온 양 옆에 있는 어르신들을 쳐다보도록 한다
  - 한 분은 쳐다보면서 볼에 손가락을 대거나, 양손을 꽃받침 모양으로 하도록 하고,
  - 한 분은 상대방이 하는 것을 따라하도록 한다
  - 소고를 칠 수 있는 분에게는 소고를 드려 리듬에 맞춰 두드리게 한다

○ 마무리

- ① 진행자는 악기를 수거한다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
- ③ 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?
- 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식하는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?

## ☼ 음악활동 4 내 몸을 알아 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 가사판, CD와 CD플레이어

### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 어르신들이 알아듣기 쉽게 진행한다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 신체부위의 정확한 명칭과 함께 큰 동작으로 시범을 보인다
- 특정 부분의 가사를 어르신 스스로 생각하기 어려울 경우, 진행자는 2-3개의 적절한 단어를 선정하여 보여드리고 그 중에서 선택하도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [머리 어깨 무릎 발]노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [머리 어깨 무릎 발] 노래에 나온 신체부위를 순서대로 어르신들에게 손으로 정확히 짚어보도록 한다
- ③ 진행자는 [머리 어깨 무릎 발] 노래를 부르며 신체부위를 손으로 짚도록 한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [싱글벙글] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 율동을 보여준다
- ③ 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 어르신들이 율동을 따라하실 수 있도록 한다
- ④ 노래가사에 맞춰 옆 사람과 인사하도록 한다

#### ○ 마무리

① 진행자는 어르신들이 낱짜를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다

② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?
- 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식가능한가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?



## ☼ 음악활동 5 고향 생각 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 가사판, CD와 CD플레이어

### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 어르신들이 알아듣기 쉽게 이끌어간다
- 어르신들이 스스로 꽃 이름을 말하기 어려운 경우, 진행자는 3-5개의 꽃 이름을 제시하여 그 중에서 선택하도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [고향의 봄] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다
  - ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
  - ③ [고향의 봄] 가사를 보며, 함께 반주에 맞춰 노래한다
  - ④ 진행자는 손뼉박수(4번)를 보여주고, 어르신들이 따라하도록 한다
  - ⑤ 진행자는 소고를 나눠드리고 악기탐색시간을 갖는다
  - ⑥ 진행자는 3박자에 맞춰 소고연주와 함께 [고향의 봄] 노래를 부른다
- ※ 응용: “복숭아꽃 살구꽃 아기진달래” 가사를 읽어보고, 다른 꽃 이름으로 가사를 채워 노래한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [오빠생각] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다
- ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
- ③ [오빠생각] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다

- ④ 진행자는 손뼉박수(3번)를 보여주고, 어르신들이 따라하도록 한다
- ⑤ 진행자는 특정가사 “비단구두 사가지고 오신다더니”부분을 어르신들과 함께 읽어본다
- ⑥ 진행자는 ‘비단구두’ 대신 들어갈 단어를 어르신들이 말할 수 있도록 유도한다
- ⑦ 진행자는 어르신들이 말한 가사를 넣어 함께 노래한다
- 마무리
  - ① 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
  - ② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?
- 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식가능한가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?

## ☼ 음악활동 6 부모 사랑 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 가사판, CD와 CD플레이어

### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 어르신들이 알아듣기 쉽게 이끌어간다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 신체부위의 정확한 명칭과 함께 큰 동작으로 시범을 보인다
- 어르신들 중 자녀의 이름이 기억나는 분들에게는 이름을 불러 보도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [아버이 은혜] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [아버이 은혜] 노래와 함께 율동을 보여준다
- ③ 진행자는 [아버이 은혜] 노래와 함께 어르신들이 율동을 따라하실 수 있도록 한다
- ④ 노래가사에 맞춰 옆 사람과 인사하도록 한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [아빠의 청춘] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다
- ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
- ③ [아빠의 청춘] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다
- ④ 진행자는 무릎-손뼉박수(무릎2번-손뼉2번)를 보여주고 어르신들이 따라하도록 한다
- ⑤ 진행자는 무릎-손뼉박수와 함께 [아빠의 청춘]노래를 부른다
- ⑥ 진행자는 어르신들에게 몇 명의 자녀가 있는지 묻고 기억하여 대답하도록 한다

○ 마무리

- ① 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
- ② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?
- 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식가능한가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?

## ☼ 음악활동 7 기분 좋~다 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 리듬악기(북, 탬버린, 캐스터네츠, 마라카스) 가사판, CD와 CD플레이어

### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 알아듣기 쉽게 이끌어간다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 신체부위의 정확한 명칭과 함께 큰 동작으로 시범을 보인다
- 악기 연주시 진행자는 올바른 연주방법을 보여준다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [싱글벙글] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 율동을 시범 보인다
- ③ 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 어르신들이 율동을 따라하실 수 있도록 한다
- ④ 노래가사에 맞춰 옆 사람과 인사하도록 한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [해뜰날] 녹음음악을 어르신들에게 들려드린다
- ② 진행자는 감상한 노래의 제목을 어르신들이 대답하도록 유도한다
- ③ [해뜰날] 가사를 보며 함께 반주에 맞춰 노래한다
- ④ 진행자는 무릎-손뼉박수(무릎2번-손뼉2번)를 보여주고 어르신들이 따라하도록 한다
- ⑤ 진행자는 무릎-손뼉박수와 함께 [해뜰날]노래를 부른다

- ⑥ 진행자는 악기(타악기)를 나눠주고 악기를 탐색하도록 한다
- ⑦ 진행자는 악기연주방법(4박자)을 보여주고 어르신들이 따라하도록 한다
- ⑧ 악기연주와 함께 [해뜰날]노래를 부른다

※ 응용: “땡”부분에서 동시에 연주하도록 유도한다

○ 마무리

- ① 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다
- ② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?
- 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?
- 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식가능한가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?
- 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?

※ 어르신이 좋아하는 옛 가요(예시)

고향의 봄	바다가 육지라면	세세년년(산홍아~)
과수원길	반달	아리랑
내 마음 별과 같이	뱃노래	울고넘는 박달재
노들강변	변지없는 주막	찔레꽃
돌아와요 부산항에	사랑은 나비인가봐	처녀 뱃사공
목포의 눈물	섬마을 선생님	타향살이

## ☼ 음악활동 8 색깔 공부 권장

### ▶ 목적

- 청각적 음악적 자극을 통해 인식기능 향상, 주의력 향상, 소근육 운동, 언어 능력 훈련, 기억력 증가
- 기분 전환 및 우울증 감소, 불안감과 스트레스 해소

### ▶ 준비사항

- 피아노(키보드) 또는 기타, 칼라벨(도, 레, 미, 파, 솔, 라), 가사판(색깔악보)

### ▶ 주의사항

- 진행자는 분명하고 정확한 언어지시를 통해 어르신들이 알아듣기 쉽게 이끌어간다
- 진행자는 색깔악보의 글씨를 어르신들 시력을 고려하여 크게 만든다
- 진행자는 어르신들이 본인의 순서를 알 수 있도록 색깔악보를 짚어가며 힌트를 준다
- 색깔악보와 칼라벨의 색깔이 같은 색이 되도록 악보를 제작한다  
도=빨강, 레=주황, 미=노랑, 파=초록, 솔=하늘 라=파랑

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 진행자는 시작하는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다
- ② 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다

#### ○ 전개

##### (활동 1)

- ① 진행자는 [싱글벙글] 노래를 어르신들과 함께 부른다
- ② 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 율동을 보여준다
- ③ 진행자는 [싱글벙글] 노래와 함께 어르신들이 율동을 따라하실 수 있도록 한다
- ④ 노래가사에 맞춰 옆 사람과 인사하도록 한다

##### (활동 2)

- ① 진행자는 [작은별] 가사를 보며 어르신과 함께 노래한다
- ② 진행자는 준비된 색깔악보의 색깔을 어르신들에게 알려드린다(빨강, 노랑, 파랑 등)
- ③ 진행자는 어르신들에게 칼라벨을 1개씩 나눠드린다
- ④ 진행자는 색깔악보와 같은 색의 칼라벨을 어르신들이 인식하도록 한다

⑤ 진행자는 색깔악보를 천천히 짚어가며 해당 색깔의 칼라벨을 가진 어르신들이 연주하도록 유도한다

⑥ ④과 ⑤의 과정을 2회 정도 반복한다

⑦ 진행자는 반주에 맞추어 [작은별]노래를 부르며 어르신들이 칼라벨을 연주하도록 한다

○ 마무리

① 진행자는 어르신들이 낱자를 재회상할 수 있도록 다시 한번 유도한다

② 진행자는 마치는 노래를 부르며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가 및 기록

○ 진행자의 동작을 모방할 수 있는가?

○ 그룹 안에서 옆 사람과 인사할 수 있는가?

○ 색깔악보와 악기의 색을 연결지어 인식가능한가?

○ 색깔악보를 보며 본인의 순서에서 악기를 연주할 수 있는가?

○ 색깔악보를 보며 본인의 순서가 아닌 때에 연주를 멈출 수 있는가?



## 5 미술활동 필수

### ▶ 개념

- 미술활동이란 ‘그림 · 조각 · 건축 · 공예 · 서예 · 종이접기 · 도예 등의 활동을 통해 신체적, 인지적, 정서적, 정신적 측면 등에서 긍정적 변화를 이끌어내는 과학적이고, 체계적인 방법’이다
- 어르신들은 집중하고, 무엇인가를 만들고, 감상하는 등의 과정을 통해 정서적 안정감과 자존감을 느끼며, 유쾌한 경험을 할 수 있을 것이다

### ▶ 수행 인원

- 진행자 1명, 보조진행자(어르신의 상태와 특성을 잘 파악하고 있을 것)

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6(인지수준에 따라 난이도를 조정한다)
- 주 2-3회 정도

### ▶ 원칙

- 옛날 물건이나 생활활동 등을 만들면서 회상활동을 실시할 수도 있다 예를 들어, 부채 만들기, 서예 등
- 작품에 어르신의 이름이나 자녀의 이름, 부모님 이름, 집 주소 등을 넣어 써넣도록 하여 지남력을 향상할 수 있도록 시도한다
- 작품을 만든 후, 작품의 의미를 발표하도록 격려하고 칭찬한다
- 기관에 여건에 따라 예시된 프로그램을 조정하거나, 그 외에도 다양한 프로그램을 운영할 수 있다

### ▶ 주의 사항

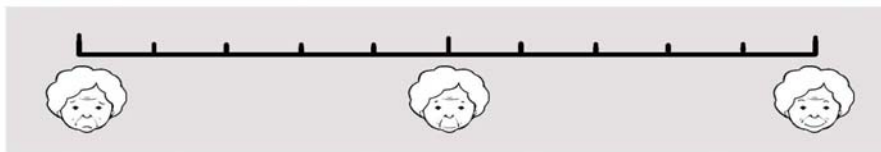
- 난이도가 있는 프로그램은 적절히 도와주면서 프로그램을 진행하여 좌절감을 가지지 않도록 배려한다
- 글루건 사용 시 화상의 위험이 있으므로 주의한다
- 서예를 할 때는 먹물 등으로 옷이 더러워지지 않도록 앞치마를 두른다
- 재료를 입에 넣거나 먹을 수 있으므로 주의깊게 관찰한다
- 유리용기는 깨지기 쉽기 때문에 가급적 사용하지 않고, 사용 시에는 주의한다

- 철사나 가위, 톱기구, 등 뾰족한 물건을 주의해서 다루고, 안전하게 사용하는지 주의깊게 관찰한다

▶ 평가

- 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다
  - ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
  - ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
  - ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
  - ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?
- 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

시각적 자기만족도



## ☼ 미술활동 1 동그라미 만다라 만들기 권장

### ▶ 목적

- 자신의 신변정보를 기억하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 8절 도화지, 원 그리는 도구, 지우개, 그리기 재료(연필, 색연필, 크레파스 오일파스텔, 싸인펜), A4 종이, 완성 작품전시대(이젤)

### ▶ 주의사항

- 조용한 분위기에서 진행하는 것이 좋다
- 진행자는 어르신들이 쉽게 따라할 수 있도록 간결하게 지시한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다(서로 본인 이름을 소개하는 시간 갖기)
- ② 날씨가 몇 년, 몇 월, 몇 일 인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 오늘 할 작업과정에 대해 소개한다
  - ② 큰 동그라미가 그려진 원을 나누어주고 오른손으로 원 안에 원 그리기 연습한다
  - ③ 큰 동그라미가 그려진 원을 나누어 주고 왼손으로 원안에 원 그리기 연습한다
  - ④ 큰 동그라미가 그려진 원에 원 만다라를 그리게 지시한다 도움이 필요하면 손을 잡고 가끔 도와주도록 한다
  - ⑤ 어르신의 수준에 따라 다양한 재료를 활용하여 표현하도록 한다
  - ⑥ 어르신의 수준에 따라 단순한 바탕, 섬세한(복잡한) 바탕으로 할 수 있다
- ※ 만다라 대신 고향집과 동네 그리기, 풍경(산, 집, 길, 나무, 꽃 등) 만들기 등을 할 수 있다

○ 마무리

- ① 작업과정에 대해 순서대로 기억해본다
- ② 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ③ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 2 똑같은 모양 찾아 만들기 권장

### ▶ 목적

- 제시되는 모양과 색과 크기를 인식하여 구분할 수 있도록 하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 진행자 모델용 자료, 도형 색종이(□, ○, △), 8절 화지, 풀, 그리기 재료, 오일파스텔, 색연필

### ▶ 주의사항

- 도형 크기의 크고 작음을 구분하지 못 하는 경우 진행자가 제시하는 것과 같은 것을 고르게 하거나 다른 방법을 제시하여 참여할 수 있도록 한다
- 손 동작의 어려움으로 도구(풀) 사용이 어려운 어르신은 미리 임시고정용 스프레이를 뿌려서 스스로 작업에 참여할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 서로 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 화지와 도형색종이를 제시 후 오늘의 작업에 대해 설명을 해 준다
  - \* 오늘은 제시된 도형을 크기가 큰 순서대로 골라서 도화지에 붙일 거예요 2가지 규칙이 있습니다 잘 기억하세요 우선 도형색종이가 도화지 밖으로 붙여지지 않도록 하시고, 두 번째는 도형 색종이가 서로 겹쳐서 붙여지지 않도록 공간을 잘 생각하시면서 붙여보세요
- ② 제시된 도형색종이 □, ○, △을 색과 모양을 인식하고 구분할 수 있도록 한다
- ③ 도형색종이 □, ○, △ 중 크기가 큰 순서대로 배열해 보며 크기와 색, 모양을 구분하고 인식할 수 있도록 한다

- ④ 제시된 화지에 도형 색종이를 이용하여 서로 겹치지 않게 공간을 적절하게 구성하여 본다
- ⑤ 도형을 적절히 구성한 다음 같은 크기와 색의 8절화지에 방금 한 작업을 보고 같은 색을 골라 같은 위치와 모양을 찾아 그림으로 다시 한 번 그려본다

○ 마무리

- ① 작업 후 진행자가 제시하는 것과 같은 모양을 찾은 후 반복적으로 같은 모양과 색을 찾아본다
- ② 각각의 똑같은 모양과 색의 개수도 세어본다
- ③ 전체 붙인 도형의 수를 세면서 작업에 대해 인지하도록 한다
- ④ 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ⑤ 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ⑥ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 3 시계 만들기 권장

### ▶ 목적

- 시간에 대한 지남력을 향상시키고,
- 손의 운동기능을 향상시킨다
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 8절 도화지, 원 그리는 도구, 지우개, 원 모양 화지, 그리기 재료 (오일파스텔, 색연필, 싸인펜), 1~12까지 숫자 인쇄물, 풀, 가위, △모양 색종이

### ▶ 주의사항

- 앞서 제시한 일반적 주의사항에 따른다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업활동을 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 화지와 도형색종이를 제시 후 오늘의 작업에 대해 설명을 해 준다  
\* 오늘은 시간을 기억할 수 있도록 시계를 만들어 볼 것 입니다 제시된 화지의 모양이 어떻게 되나요? 무슨 모양들이 있는지 알아보께요
- ② 제시된 △모양을 인식하고 모양에 맞게 색종이를 붙인 후 모양, 색 인지 한다
- ③ 12, 6의 숫자를 고정시킨 후 1부터 숫자를 순서대로 인식 하며 붙여 나가도록 한다
- ④ 크레파스에서 2가지 색을 선택하도록 하고 시침, 분침의 모양에 색을 칠할 수 있도록 한다
- ⑤ 할핀을 이용하여 시침과 분침을 움직일 수 있도록 고정한다

#### ○ 마무리

- ① 지금이 하루 중 어느 때인지 물어 보고, 시계를 보며 시침, 분침을 맞추어 보도록 한다

- ② 미술치료 시간을 기억하게 하고 시간을 인지할 수 있도록 한다
- ③ 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ④ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?



## ☼ 미술활동 4 추석과 설날 상차림 권장

### ▶ 목적

- 명절에 대해 인식하며 회상을 유도하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제 지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 2절 화지, 그리기 재료(오일파스텔, 파스텔, 색연필, 싸인펜), 음식 사진 그림, 잡지, 풀, 가위

### ▶ 주의사항

- 가위를 사용할 때는 항상 안전사고에 유의해야 한다
- 원하는 것을 선택 시 스스로 선택할 수 있도록 하고, 규칙이 필요할 시 가위, 바위, 보를 통해 순서를 합리적으로 정해서 할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 추석과 설의 명절에 대해 어르신들과 이야기 나누어 본다
- ② 추석에 특징적인 음식과 설날에 특징적인 음식을 구분해 본다
- ③ 작업 전 4그룹으로 나누어 조별작업이 이루어지도록 한다
- ④ 제시된 상 모습이 그려진 화지에 음식과 관련된 사진, 잡지, 그림을 이용해 상차림을 하여본다
- ⑤ 그 후 상차림 모습을 구체적으로 표현하여 본다

#### ○ 마무리

- ① 추석과 설에 대해 비교하며 이야기해보고, 특징적인 음식, 상차림의 다른 부분을 비교해가며 대화한다
- ② 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다

다

- ③ 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ④ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 5 먹물 난화 그리기 권장

### ▶ 목적

- 자유로운 표현으로 표현력을 향상시키고 공간을 구분할 수 있도록 하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다
- 연상 작업을 통해 이미지를 찾고 심상을 파악한다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 화선지, A4용지, 2 먹물, 붓, 그리기 재료(오일파스텔, 색연필, 싸인펜), 풀, 가위, 한지, 색종이

### ▶ 주의사항

- 손에 먹물이 묻는 것을 싫어하시는 경우에 고무장갑을 끼고 하거나 젓가락 또는 다른 재료를 활용하여 표현할 수 있도록 한다
- 경쾌한 음악을 틀어주어 놀이를 하는 기분으로 긴장감을 해소해 주고 표현 할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절 을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

\* 먹물이 튈 경우에 대비하여 신문지를 바닥에 깔고 앞치마를 한 후 작업을 시작한다

- ① 준비된 먹물재료에 대해 설명하고 오늘 작업과정을 설명한다

\* 오늘은 먹물을 이용하여 작업을 해 볼 겁니다 옆에 어르신에게 먹물이 묻지 않도록 조심하세요 제가 지금 드린 종이가 무슨 종이인지 아시나요? 화선지입니다 다른 회기에 사용했던 재료와는 다른 종이인데요 옛날 선비들이 이 종이에 글과 그림을 많이 그렸었죠 오늘은 이 곳에 자유롭게 그림을 그리고 표현해 볼 겁니다

- ② 화선지에 직선, 곡선, 자유선 등 자유롭게 선을 그어보며 먹물 사용방법을 익힌다
- ③ 화선지에 다양한 표현을 유도할 수 있도록 붓 이외에 스펀지, 붓, 신문지 등을 이용

하여 그리기 도구를 제시하여 다양하게 표현할 수 있도록 해 본다

- ④ 표현 후 공간을 찾아 한지를 찢어 붙이거나, 그리기 재료를 이용하여 색을 칠하여 공간을 인식해 본다

○ 마무리

- ① 작업 후 그림에서 보이는 공간을 찾아 수를 세어보고, 모양을 연상하고 이미지 제목을 말해본다
- ② 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며, 오늘 작업 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ③ 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ④ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 6 보물상자 만들기 권장

### ▶ 목적

- 상자의 색과 크기를 인식하여 구분할 수 있도록 하고 공간을 지각하게 한다
- 소근육 운동능력 증진한다
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 지시를 이해하고, 수행하는 능력을 증진한다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 다양한 상자, 잡지, 사진, 폴, 가위, 숫자, 다양한 모양의 스티커, 다양한 색상-한지

### ▶ 주의사항

- 참가자의 수준에 따라 만들어진 종이 박스에 미리 준비해 둔 사진, 스티커를 붙이는 작업으로 진행할 수도 있다
- 경쾌한 음악을 틀어주어 놀이를 하는 기분으로 긴장감을 해소해 주고 표현 할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일 인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 마음에 드는 상자를 선택하게 한다
- ② 마음에 드는 색상의 한지를 이용해서 나의 소중한 보물상자에 무엇을 넣을까 생각해보며 정성껏 자신의 보물상자를 만들어본다
- ③ 잡지나 사진을 탐색하여 소중하게 생각하는 것의 이미지를 찾아서 골라낸다
- ④ 이미지가 잡지 속에 있을 때와 선택이 되면 자신의 분신이 된다
- ⑤ 가장 소중했던 기억들을 회상해서 이미지를 찾아오려내어 상자를 꾸민다
- ⑥ 소품들을 이용해서 상징매체로 사용한다

○ 마무리

- ① 작업 후 상자를 보여주며 설명하고 나눈다
- ② 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ③ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 7 달력 만들기 권장

### ▶ 목적

- 수를 순서대로 구분할 수 있도록 하고,
- 계절에 따른 특징과 변화를 잘 인식하여 표현할 수 있도록 하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 1~31이 적힌 인쇄물, 월~일 적힌 인쇄물, 풀, 다양한 색 8절지, 가위, 그리기 재료(오일파스텔, 색연필, 싸인펜), 계절 사진, 예쁜 그림, 데코레이션 꽃과 나뭇잎, 색볼, 색종이, 한지, 다양한 재료

※ 계절사진이나 그림 대신 본인이나 가족의 사진을 활용하면 지남력 향상에 좋다

### ▶ 주의사항

- 참여자의 수준에 따른 다양한 재료를 준비하여 표현할 수 있도록 한다
- 계절별 기억을 유도하지만 참여가 어려울 경우, 구체적 연상과 사물을 제시하여 기억을 유도하고 지시적인 방법으로 참여할 수 있도록 한다
- 경쾌한 음악을 틀어주어 놀이를 하는 기분으로 긴장감을 해소하고, 표현할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다 행사가 있는 날짜, 본인 및 가족 생일 등을 기억하고 표시해보게 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 화지와 도형색종이를 제시 후 오늘의 작업에 대해 설명해 준다
- \* 오늘은 날짜와 요일을 잘 기억할 수 있도록 달력을 만들어 볼 것입니다 봄, 여름의 계절에 대해 얘기해볼까요? 봄, 여름하면 생각나는 게 어떤 게 있을까요?

세부적으로 봄에 피는 꽃, 과일, 음식에 대해 이야기 나누어본다

- ② 계절(봄, 여름)에 대해 자유연상을 해보고 이야기 할 수 있도록 하고, 구체적으로 계절에 맞는 꽃, 과일, 음식 등에 대해 세부적으로 연상하며 이야기 나누어본다
- ③ 계절적 주제에 맞는 다양한 재료를 이용하여 제시된 공간을 붙이고 꾸며본다
- ④ 계절에서 떠오르는 기억들에 대해 이야기 나눈다
- ⑤ 현재 몇 월이고 무슨 계절인지 인지하게 한다
- ⑥ 제시된 공간(5×6)의 칸을 인식하도록 하고 (월~일)요일을 붙여나간다
- ⑦ 숫자(1~31)를 순서대로 인지하며 붙여나가게 한다
- ⑧ 1일이 ○요일임을 가르쳐주고 그 칸에 붙인다 2~31까지 한 칸에 하나씩 순서대로 붙이도록 한다
- ⑨ 완성한 달력의 맨 위쪽에 몇 월인지 표시한다

○ 마무리

- ① 작업 후 월, 요일, 날짜 확인 하고 진행자와 만나는 요일과 오늘의 요일에 표시하고 인지할 수 있도록 한다
- ② 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ③ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?



## ☼ 미술활동 8 점토로 가족 얼굴 만들기 권장

### ▶ 목적

- 대상관계회복, 신체 개념 형성될 수 있도록 하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 점토/ 지점토, 4절 화지, 그리 기재료 (오일파스텔, 연필, 싸인펜), 거울, 가족 사진, 지우개, 점토 도구

### ▶ 주의사항

- 점토를 싫어하면 색이 담긴 점토, 손에 묻지 않는 점토, 지점토 등을 활용하거나 비닐장갑을 사용할 수도 있다(점점 적응하여 비닐장갑을 벗게 한다)
- 반죽활동은 스트레스 해소와 팔과 손 운동에도 유용하며 감각작업으로 자유롭고 편하게 활동할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 화지와 점토를 제시 후 오늘의 작업에 대해 설명을 해 준다  
\* 오늘은 자신의 얼굴과 사진을 보고 가족들의 모습을 만들어 볼 거예요 우선 거울을 보며 자신의 얼굴부터 관찰해 볼게요
- ② 자신의 얼굴을 점토로 만들어 보자고 이야기 한 후, 먼 저 자신의 눈, 코, 입, 귀, 눈썹, 머리카락 등이 어디 있는지 가리켜 보는 게임을 한다
- ③ 4절 화지에 싸인펜이나 오일파스텔, 연필 등을 사용하여 자기의 얼굴모습을 개략적으로 그리게 한다 미리 얼굴 모양의 밑그림을 그려줄 수도 있다 이때 거울을 보며 자신의 얼굴을 표현할 수도 있고, 가족들의 모습은 미리 준비한 사진을 보며 표현하도록 한다

- ④ 점토를 비벼서 엇가락 같이 사용할 수 있게 반죽한다
- ⑤ 밑그림 위에 점토를 붙이는데 먼저 얼굴 윤곽을 표현 하고 머리카락, 눈, 코, 입 귀, 목 등의 신체부위를 차례로 붙이도록 한다
- ⑥ 물감으로 색칠을 한다 사진처럼 보드판에 붙인다
- ※ 자기 얼굴 대신 그릇, 절구, 문패 등을 만들어 볼 수 있다

○ 마무리

- ① 작업 후 만든 얼굴들을 보여주며 자신의 가족에 대해 소개하는 시간을 갖는다
- ② 가족에 대해 고마운 점과 힘든 점 등을 이야기해본다
- ③ 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 참여자가 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ④ 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ⑤ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 9 석고 본뜨기 권장

### ▶ 목적

- 긍정적 신체개념이 형성될 수 있도록 하고,
- 진행자가 제시하는 작업과정에 집중하여 지시과제를 수행하며,
- 과제지시를 적절히 판단하여 집행하는 능력을 증가시킨다

### ▶ 준비사항

- 달력(스티커), 완성 작품전시대(이젤), 전 시간 작품, 석고붕대, 그릇, 물티슈, 휴지, 점토, 신문지, 물, 채색도구(아크릴물감, 붓, 파래뜨), 뽀빠이 가루, 뽀빠이 풀, 글루건, 스펅글 등

### ▶ 주의사항

- 활동이 미약한 참가자는 함께 손을 잡고 그리도록 도와준다
- 표현의 다양성을 존중해주고 어르신들끼리 잘 됨과 잘되지 않음으로 평가내리지 않도록 주의한다

### ▶ 진행방법

#### ○ 도입

- ① 그룹원 인사 후 오늘의 기분, 날씨에 대해 묻고 계절을 확인하다
- ② 날짜가 몇 년, 몇 월, 몇 일인지 묻고 달력에 직접 스티커를 붙여 표시하며 인식할 수 있도록 한다
- ③ 전 시간 작업 활동에 대해 기억하는지 묻고 작품을 보여주며 재인식할 수 있도록 한다

#### ○ 전개

- ① 오늘 치료할 작업의 재료를 보여주고 소개 후, 작업 과정을 설명한다
- ② 개별 혹은 2인 1조로 조를 만들어본다
- ③ 왼쪽과 오른쪽을 구분하고 인식하는지 확인 후, 꾸며보고 싶은 손을 스스로 선택하도록 한다
- ④ 석고붕대 사용방법을 알려주고, 물에 적셔서 손에 붙여 보도록 한다  
(이때 손의 움직임이 힘든 어르신은 그룹원이나 진행자의 도움을 받을 수 있도록 한다)
- ⑤ 붙은 석고붕대가 마르면 손에서 분리를 시킨 후 다 양한 재료를 이용하여 표현할 수 있도록 한다

⑥ 표현이 다 끝나면 모두가 볼 수 있도록 판 위에 올려서 모아놓는다

○ 마무리

- ① 자신의 작품을 스스로 소개하고 설명할 수 있도록 한다
- ② 토론활동이 어려우면 진행자가 질문을 주도해 나가도록 한다 구체적으로 긍정적인 내용을 칭찬 또는 격려해 준다
- ③ 작업과정에 대해 순서대로 기억해보며 오늘 작업에 과정에 대해 어르신이 어느 정도 기억하는지 확인한다
- ④ 서로의 작품을 비교하며 같은 점과 다른 점을 찾아보고 서로 얘기해본다
- ⑤ 마무리 인사를 한다

▶ 평가 및 기록

- 진행자의 동작을 지시를 이해하고 과제를 수행할 수 있는가?
- 작업 순서를 기억하는가?
- 프로그램에 집중하고, 능동적으로 참여하는가?

## ☼ 미술활동 10 꽃 만들기 권장

## ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 즐거운 정서 형성, 소근육 향상, 자신감 향상, 사회성 향상, 우울감 감소, 집중력 향상

▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

▶ 소요시간 : 50분

▶수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

▶ 준비물 : 요술풍선 2개, 펌프

## ▶ 활동과정

- ## ○ 꽃 만들기

- ① 풍선을 1cm 남기고 분다 (tip. 풍선을 분 후에 공기를 조금 빼주어야 한다.
- ② 풍선을 중간 지점에서 반으로 나누어 반 접은 후 양끝을 묶는다.(사진1)
- ③ 꽃잎 6개를 만들기 위해서 풍선을 3등분을 한다.(사진2)  
(꽃잎을 4개 만들려면 2등분 한다)
- ④ 3등분 한 풍선을 가운데를 중심으로 상하로 겹치게 한다.(사진3)
- ⑤ 겹쳐진 풍선을 양 손으로 가운데로 힘껏 누른 뒤 안쪽의 꼬아진 부분을 잡는다.(사진4) 그리고 돌려 꽃잎 모양을 잡아준다.(사진5)

사진 1

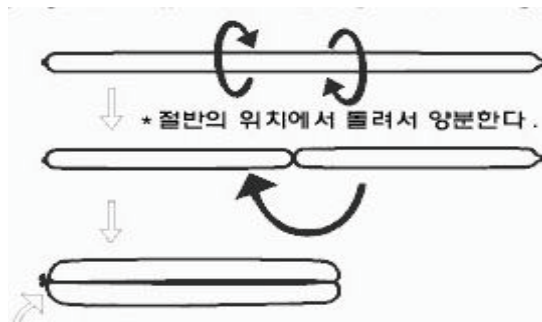
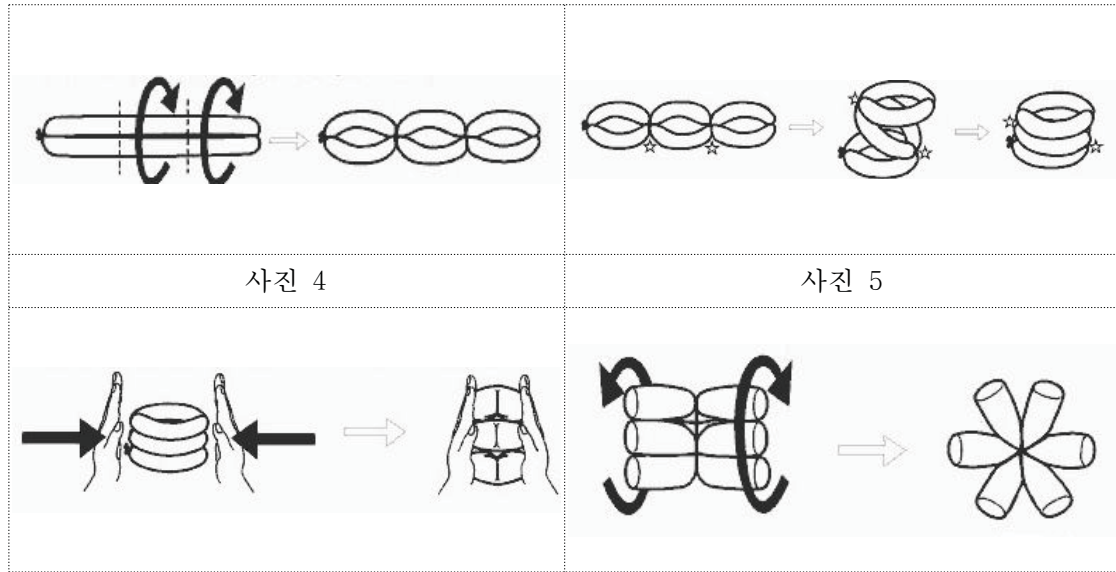


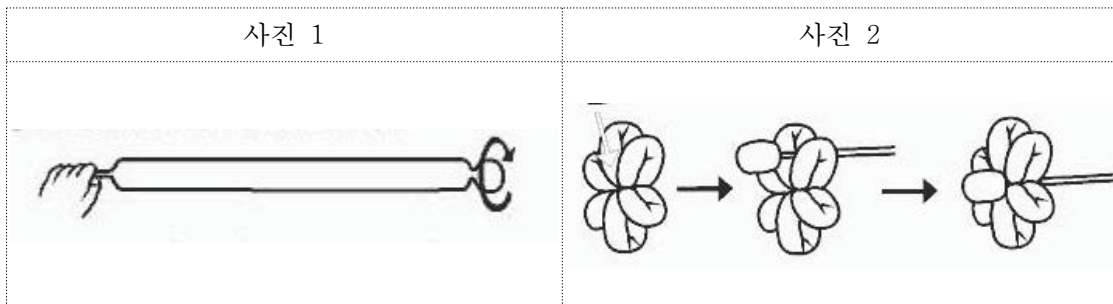
사진 2

사진 3



○ 꽃대 만들기

- ① 풍선을 3cm 남기고 분다. (tip. 풍선을 분 후에 공기를 조금 빼주어야 한다.)
- ② 풍선을 묶은 후에 3cm 정도의 방울 꼬기를 해준다.(사진1)
- ③ 방울이 만들어졌으면 꽃잎의 사이를 벌리고 가운데로 밀어 넣는다.(사진2)



▶ 주의사항

- 대상자 혼자서 하기에 무리가 있으면 봉사자와 함께 할 수 있도록 한다.
- 풍선이 잘 터지지 않는다는 설명과 함께 안정된 마음으로 참여할 수 있도록 한다.

## ☼ 미술활동 10 강아지 만들기 권장

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 즐거운 정서 형성, 소근육 향상, 자신감 향상, 사회성 향상, 우울감 감소, 집중력향상

### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 요술풍선 1개, 펌프

### ▶ 활동과정

- 풍선의 공기를 조금 빼 준 다음 묶어준다.
- 요술 풍선을 불고 난 다음 묶기 전에 풍선에 주입된 공기를 조금 대략 10% 정도 빼 준 다음 주입구를 묶는다.
- 시작은 매듭이 있는 부분부터 한다. 요술풍선으로 모양을 만들 때는 특별한 경우를 제외하고는 반드시 매듭이 있는 곳에서 방울을 꼬기 시작해야 한다.
- 방울을 꼰 뒤 공기를 조금 뒤로 이동 시킨다. 방울을 하나 꼬고 난 뒤 다음 방울을 꼬아야 할 부분을 손으로 살짝 쥐고 공기를 뒤로 조금 이동 시켜서 방울을 꼬아야 할 부분이 조금 말랑말랑해지게 한 다음 방울을 꼬도록 하면 만드는 도중에 터지는 사례를 막을 수 있다.
- 첫 번째 방울을 꼬고 다음 방울을 꼬아 나가다 보면 먼저 꼬아둔 방울이 풀리게 되는 경우가 있는 데 처음 방울을 꼰 뒤 꼬임 부분을 새끼손가락과 네 번째 손가락사이에 끼운 다음 방울을 꼬아 나가면 풀리는 현상은 막을 수 있다.
- 방울을 꼰 때는 일정한 방향으로 꼬아야 한다.
- 방울을 꼰 때는 왼쪽으로 꼬기 시작했으면 끝까지 같은 방향으로 꼬아 주어야 도중에 풀리지 않는다.

① 풍선을 10cm 남기고 분다.(사진1)

② 머리(10cm)와 귀 두 개(10cm)를 만든다.(사진2)

- ③ 앞의 두 방울을 접어서 돌려 잠근다.(사진3)
- ④ 귀 밑으로 7cm의 방울을 만들어 목을 만들어 준다.(사진4)
- ⑤ 목 밑으로 12cm 방울 두개를 만들어 접어서 돌려 잠근다(사진5)
- ⑥ 몸통 부분으로 15cm의 방울을 만든다.(사진6)
- ⑦ 뒷 다리 부분으로 12cm 방울 2개를 만들어 접어서 돌려 잠근다.(사진7)
- ⑧ 전체적인 모양을 접어준다.(사진8)



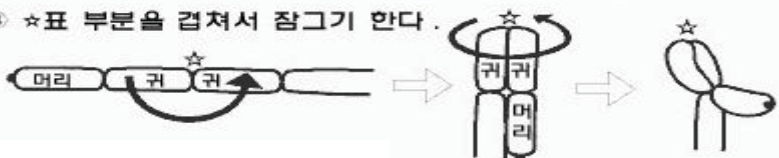

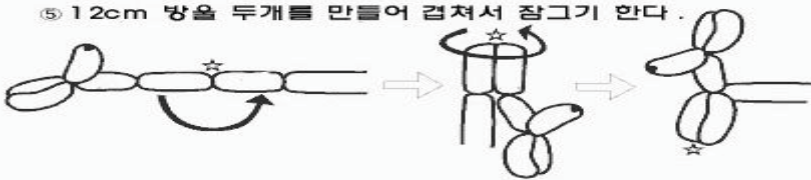
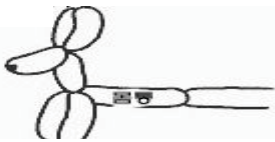
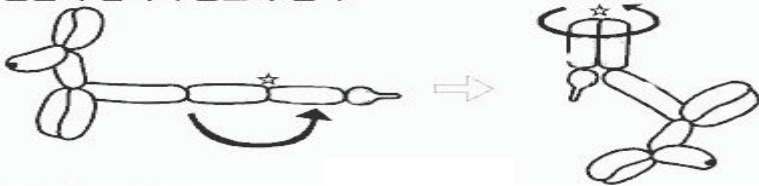
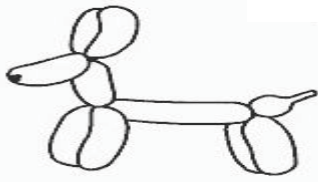
사진 1	<p>① 풍선을 10cm 남기고 분다.</p> 
사진 2	<p>② 머리 (10cm)와 귀 두개 (10cm)를 만든다.</p> 
사진 3	<p>③ ☆표 부분을 겹쳐서 잠그기 한다.</p> 
사진 4	<p>④ 목 부분 7cm 방울을 만든다.</p> 
사진 5	<p>⑤ 12cm 방울 두개를 만들어 겹쳐서 잠그기 한다.</p> 



사진 6	<p>⑥ 몸통 부분 15cm 방울을 만든다.</p> 																				
사진 7	<p>⑦ 뒷 다리 12cm 방울 2개를 만들어 겹쳐서 잠그기 한다.</p> 																				
사진 8	<p>⑧ 완성된 강아지</p> 																				
<table><tr><td>10cm</td><td>10cm</td><td>10cm</td><td>7cm</td><td>12cm</td><td>12cm</td><td>15cm</td><td>12cm</td><td>12cm</td><td>7cm</td></tr><tr><td>머리</td><td>귀</td><td>귀</td><td>목</td><td>앞다리</td><td>앞다리</td><td>몸통</td><td>뒷다리</td><td>뒷다리</td><td>꼬리</td></tr></table>		10cm	10cm	10cm	7cm	12cm	12cm	15cm	12cm	12cm	7cm	머리	귀	귀	목	앞다리	앞다리	몸통	뒷다리	뒷다리	꼬리
10cm	10cm	10cm	7cm	12cm	12cm	15cm	12cm	12cm	7cm												
머리	귀	귀	목	앞다리	앞다리	몸통	뒷다리	뒷다리	꼬리												

## **미술활동 10 꽃 모자 만들기** **권장**

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 즐거운 정서 형성, 소근육 향상, 자신감 향상, 사회성 향상, 우울감 감소, 집중력 향상

### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)







### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 요술풍선 2개, 펌프

### ▶ 활동과정

- 풍선 전체에 공기를 넣은 후 공기를 살짝 빼 준 후에 꼬리 부분 7cm를 남기고 풍선을 묶어 준다.(사진1)
- ① 주입구와 꼬리 부분을 묶은 후 2등분 하여 여러 번 돌려 꼬아준다.(사진2)
- ② 다시 화살표 방향으로 3등분 하여 나누어 준다.(사진3)
- ③ 좌우로 편하게 잡을 수 있도록 준지한 후 3겹이 된 풍선의 끝 부분을 한손으로 눌러 2등분하여오른손으로 빨래를 짜듯이 2~3번 돌려준다.(사진4)
- ④ 다른 풍선 하나를 꼬리 부분 7~10cm 남기고 공기를 넣은 후 작은 방울을 하나 만들어 주고 머리 크기 만큼 고리 꼬기를 해준다.(사진5)
- ⑤ 머리 부분에 만든 작은 방울에 먼저 만든 꽃을 방울과 꽃잎 사이에 넣는다.(사진6)

사진 1		사진 2	
사진 3		사진 4	
사진 5		사진 6	

## **미술활동 10 물고기 만들기** **권장**

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 즐거운 정서 형성, 소근육 향상, 자신감 향상, 사회성 향상, 우울감 감소, 집중력 향상

### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

### ▶ 소요시간 : 50분






### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물

- 12cm 둥근풍선 1개, 5cm 둥근풍선 2개, 요술풍선 2개, 싸인펜, 펌프

### ▶ 활동과정

- ① 몸통 : 12cm의 풍선에 공기를 넣은 후 주입구를 묶는다.(사진1)
- ② 비늘 : 요술풍선을 2개 준비하여 공기를 넣은 후 주입구를 묶는다. 이때 꼬리 부분 7~10cm를 남긴다.(사진2)
- ③ 입 : 요술풍선 2개를 같이 잡고 작은 방울을 만들어 준 후 잠근다.(사진3)
- ④ 지느러미 : 요술풍선으로 둥근풍선을 감싼 후에 둥근풍선의 주입구와 같이 잠근다. 그리고 각각의 요술풍선으로 겹꼬기를 하여 좌우에 균형을 맞추어 준다.(사진4)
- ⑤ 눈 : 5cm의 둥근풍선 2개를 붙여 준 후 몸통과 지느러미사이를 벌려 두 개의 풍선을 끼어 넣고 싸인펜으로 눈을 그려준다.(사진5)

사진 1		사진 2	
사진 3		사진 4	
사진 5			

## **미술활동 10 기린 만들기** **권장**

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 즐거운 정서 형성, 소근육 향상, 자신감 향상, 사회성 향상, 우울감 감소, 집중력 향상

### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자


### ▶ 준비물 : 요술풍선 1개, 펌프, 싸인펜

### ▶ 활동과정

- 풍선 전체에 공기를 넣은 후 공기를 살짝 빼 준 후에 꼬리부분 7cm를 남기고 풍선을 묶어준다.(사진1)

- ① 얼굴에 해당하는 방울을 1개 만들어 준 후에 귀 방울 2개를 만든다.(사진2)
- ② 귀 방울 2개를 잡그기 해준다.(사진3)
- ③ 목이 되는 방울을 길게 하나 만든 후 앞다리 방울 2개를 만들어 잡그기 해준다.(사진4)
- ④ 몸통 방울을 만든 후 뒷다리 방울 2개를 만든다.(사진5)
- ⑤ 뒷다리 방울 2개를 잡그기 해주고 꼬리의 끝 부분을 밀어 올리기 해준 후 완성이 되면 균형을 잘 잡아준다.(사진6)

\* 몸통에 싸인펜으로 얼룩을 그려 넣어 주면 더 좋다.

사진 1		사진 2	
사진 3		사진 4	
사진 5		사진 6	

### < 참고사이트 >

- 와우파티 <http://www.wowparty.co.kr>
- 조이파티 <http://www.joyparty.co.kr>
- 케이벌론 <http://blog.naver.com/uccemate?Redirect=Log&logNo=30048477849>
- 벌론스케치 <http://www.balloonketch.com>

## 미술활동 11 고양이 접기 권장

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 소근육 향상, 옛 기억 자극, 즐거운 정서 형성, 자신감 향상, 주의력 향상, 자기표현 향상

### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 같은 색깔의 색종이 2장, 싸인펜, 풀

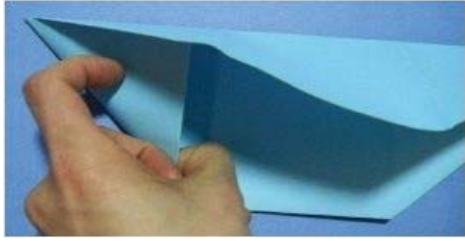
### ▶ 활동과정

	
1장의 색종이를 삼각형으로 반 접는다.	머리 모양이 되는 윗 부분의 끝을 살짝 접는다.
	
위에서 접은 머리 부분 양 옆에 맞추어 모서리를 위로 올려 귀를 만든다.	얼굴 모양이 완성된다.
	
몸통은 다른 1장의 색종이를 세모로 접은 다음 꼬리가 되는 아랫부분을 뒤로 접어준다.	그리고 몸통을 머리 부분에 붙여주고 얼굴을 꾸며 주면 고양이가 완성된다.
tip. 짝을 지어 고양이를 만든 후에 종이위에 붙이고, 색연필이나 크레파스로 그 주변을 예쁘게 꾸며줘도 좋다. (예. 꽃밭에서 놀고 있는 고양이)	





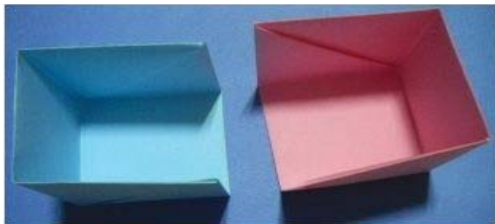




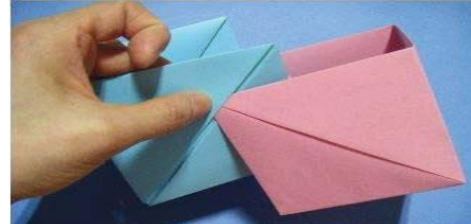
양쪽 접은 세모 부분을 다시 펴서 가운데로  
집어 넣어준다.



가운데로 집어넣은 상태에서 그림과 같이  
접힌 선을 만들어 준다.



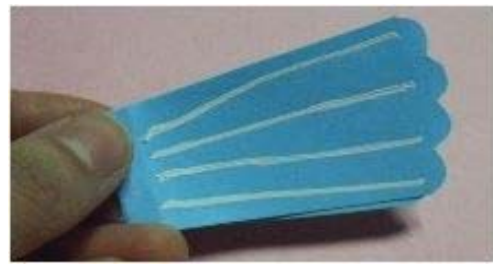
접힌 선을 만든 후에 가운데 부분을 벌려  
입체 모양으로 2개 만들어 준다.



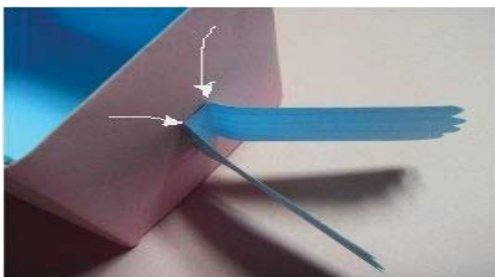
두 개를 그림과 같이 끼워준 후에 떨어  
지지 않도록 접착체로 붙여준다.



물고기 몸통이 완성되었다.



꼬리 부분은 원하는 꼬리 길이로 종이를  
준비한 후에 반으로 접고 무늬를  
그려준다.



접은 물고기 몸통 옆에 꼬리를 붙여준다.



물고기 눈을 그리고 꾸며주면 완성된다.

tip. 입술은 하트 접기를 하여 붙일 수도 있고, 색종이를 입술 모양으로 오려 붙일 수도 있다.



## **미술활동 11 연필꽃이 접기** 권장

### ▶ 목적

- 작품 완성을 통해 성취감을 느낄 수 있다.

### ▶ 기대효과

- 소근육 향상, 옛 기억 자극, 즐거운 정서 형성, 자신감 향상, 주의력 향상, 자기표현 향상

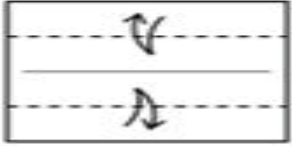

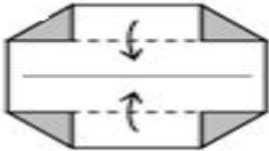
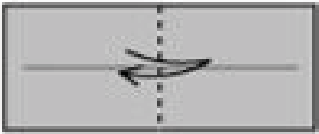
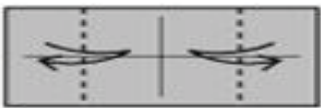
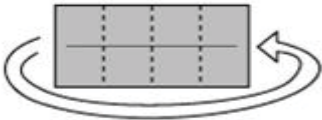
### ▶ 참여인원 : 10명(봉사자 5명)

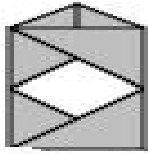

### ▶ 소요시간 : 50분

### ▶ 수행인력 : 진행자, 보조진행자, 봉사자

### ▶ 준비물 : 꽃 색종이 6장, 접착제

### ▶ 활동과정

	
<p>색종이를 반으로 두 번 접은 후에 편다.</p>	<p>색종이 각 모서리를 그림과 같이 접는다.</p>
	
<p>각 모서리를 접은 후에 가운데를 중심으로 반으로 접는다.</p>	<p>반으로 접은 색종이를 뒤집은 후에 다시 반으로 접는다.</p>
	
<p>다시 한번 반으로 접은 후에 편다.</p>	<p>위의 점선 대로 접은 후 한쪽을 다른 쪽에 끼운다.</p>

	
<p>같은 모양 6개를 접는다.</p>	<p>6개가 완성되면 접착제로 붙여 완성한다. 연필꽂이 밑 부분은 하드보드지 또는 두꺼운 종이를 크기대로 오려 붙여준다.</p>
<p>tip. 색종이 색깔은 최대한 통일성 또는 규칙성을 주면 더 예쁜 작품을 완성 할 수 있다.</p>	

< 참고사이트 >

- 간단해도 폼나는 종이접기. <http://opencast.naver.com/BB710>
- 종이사랑 <http://paperlover.com.ne.kr>
- 만능종이접기사이트 <http://www.origami-resource-center.com>

## 6 원예활동

필수

### ▶ 개념

- 원예활동은 식물을 매개로 한 다양한 활동의 즐거움을 통해 사회적, 교육적, 심리적, 신체적 적응력을 기르고, 이를 통하여 신체적, 정신적 회복을 추구하는 전반적인 활동을 의미한다
- 원예활동은 신체 재활, 고통 경감, 인지자극 등을 목표로 치료 및 예방을 위해 수행된다

### ▶ 수행 인원

- 진행자 1명, 보조진행자(어르신의 상태와 특성을 잘 파악하고 있을 것)

### ▶ 원칙

- 원예활동은 식물, 즉 살아있는 생명을 매개로 한다
- 오랫동안 가족이나 주위사람의 보호를 받아왔기 때문에 자신을 보호받는 존재로 인식하기 쉬운 어르신들이 자신도 다른 무엇인가를 돌보고 키울 수 있다는 경험을 통해 자신감을 가질 수 있도록 돕는다
- 주제식물을 통해 회상활동을 운영할 수도 있다 예를 들어, 봉숭아 물 들이기 등
- 활동 중에도 어르신의 기억력과 집중력, 시간공간지각능력 등을 향상시키는 질문과 활동내용을 포함한다
- 자연스러운 눈 맞춤과 신체접촉을 통해 지지적이고, 참여적인 분위기를 조성한다
- 특정인에게만 프로그램이 집중되어 소외되는 사람이 없도록 조정한다
- 기관에 여건에 따라 예시된 프로그램을 조정하거나, 그 외에도 다양한 프로그램을 운영할 수 있다

### ▶ 주의 사항

- 글루건 사용 시 화상의 위험이 있으므로 주의한다
- 흙이나 물 등으로 옷이 더러워지지 않도록 앞치마를 두른다
- 가시나 독성이 있는 식물은 재료로 사용하지 않는다
- 나뭇잎이나 흙, 재료 등을 입에 넣거나 먹을 수 있으므로 주의깊게 관찰한다
- 유리용기는 깨지기 쉽기 때문에 가급적 사용하지 않고, 사용 시에는 주의한다
- 철사나 가위, 필기구, 등 뾰족한 물건을 주의해서 다루고, 안전하게 사용하는지 주의깊게 관찰한다
- 흙이나 선인장을 접하는 것에 거부감이 있는 어르신에게는 장갑을 이용하도록 한다

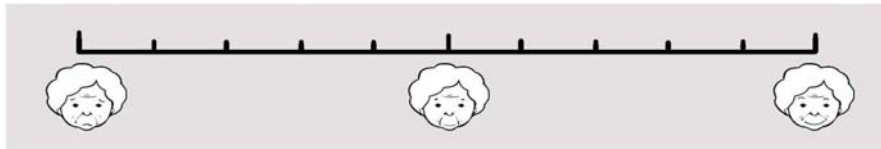
▶ 평가

○ 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

○ 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

시각적 자기만족도



## ☼ 원예활동 1 새싹채소 키우기 권장

### ▶ 목적

- 씨앗을 뿌리는 작업을 통해 집중력과 주의력을 향상시킨다
- 씨앗에서 싹이 나는 과정을 관찰하도록 함으로써 생기와 활력을 제공한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 6(인지수준에 따라 난이도를 조정한다)
- 손가락으로 작은 물건을 집을 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

- 새싹채소 씨앗(무순, 브로콜리, 케일, 유채 중 1가지), 접시, 화장솜, 분무기

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 어르신들이 씨앗을 드시지 못하도록 주의한다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 분무기를 사용하는 법을 직접 시범을 보인 후 어르신이 사용할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 싹으로 키워 먹을 수 있는 채소가 있는지 채소이름을 이야기한다
  - 접시 위에 종이 타올이나 화장솜을 두 겹으로 깔아준다
  - 분무기로 종이 타올이나 화장솜을 적신다
  - 씨앗을 나누어주고, 색깔과 모양을 관찰한다
  - 씨앗의 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 씨앗을 손가락으로 집어 접시 위에 뿌린 후 분무기로 물을 준다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 2~5) 새싹채소 씨앗을 2종류 이상 키울 수

있다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 씨앗이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 씨앗이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 씨앗이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?

## ☼ 원예활동 2 씨앗 심기 권장

### ▶ 목적

- 흙을 킁으로 덜어내는 작업을 통해 일상생활에서 흔히 사용하는 도구의 사용방법을 훈련한다
- 흙과 물을 섞어 반죽하면서 촉각자극과 함께 어린 시절의 흙장난 등을 기억하며 기쁨을 느낄 수 있도록 한다
- 씨앗을 심으면서 주의력과 집중력을 향상시킨다

### ▶ 대상

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 흙 만져보기 위주로 수행)
- 도구(가위, 숟가락, 분무기)를 사용할 수 있는 어르신

### ▶ 준비물

- 배양토(흙), 씨앗, 플라스틱 화분, 배수판, 가위, 숟가락, 상토배합용기(대야), 분무기, 라벨, 유성펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 시력이 좋지 않은 경우, 크기가 큰 씨앗을 사용한다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 어르신들이 흙이나 씨앗을 드시지 못하도록 주의한다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 도구(킁, 숟가락, 분무기)를 사용하는 법을 직접 시범을 보인 후 어르신이 사용할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다

○ 전개

- 가위로 배수판을 잘라 화분 안 구멍(배수구)을 막는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 잘라진 배수판을 화분 안에 넣는다
- 대야에 담긴 배양토(흙)에 물을 넣고 손가락으로 섞는다
- 손가락으로 배양토를 덜어 화분에 가득 넣는다
- 씨앗을 나누어주고, 색깔과 모양을 관찰한다
- 씨앗의 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
- 화분 안 흙을 손가락으로 살짝 누른 후 씨앗을 심고, 흙으로 덮는다
- 분무기로 물을 준다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 씨앗 이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 씨앗이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 씨앗이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 지정하는 횟수만큼 작업을 수행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?

표 1 계절에 따라 파종 가능한 종자(채소, 꽃)

월		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
채 소	콩				파종				수확				
	수세미					파종				개화	수확		
	오이				파종			수확					
	옥수수				파종			수확					
	토마토				파종			수확					
	배추/무							파종				수확	
꽃	분꽃					파종			개화 및 채종				
	나팔꽃					파종			개화	채종			
	해바라기					파종		개화		채종			
	봉선화					파종	정식	개화		채종			
	코스모스							파종	개화 및 채종				



### ☼ 원예활동 3 허브 번식시키기 권장

#### ▶ 목적

- 허브 잎을 손으로 만져 향기를 맡음으로써 촉각과 후각을 자극한다
- 적극적인 참여를 통해 의욕을 향상하며, 어르신들의 상호작용을 증진하고, 긍정적인 경험을 공유한다

#### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 허브 냄새 맡기, 만져보기 위주로 수행)
- 도구(가위, 숟가락, 분무기)를 사용할 수 있는 어르신

#### ▶ 준비사항

- 배양토(흙), 허브, 플라스틱 화분, 배수판, 가위, 숟가락, 상토배합용기(대야), 분무기, 라벨, 유성펜

#### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 잘라놓은 허브 줄기의 잎 모양을 살펴 줄기의 위-아래(줄기에서 뿌리에 가까운 부분)를 구분하여, 줄기 아랫부분을 화분에 심는다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 어르신들이 흙을 드시지 못하도록 주의한다
  - (GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 도구(깍, 숟가락, 분무기)를 사용하는 법을 직접 시범을 보인 후 어르신이 사용할 수 있도록 한다

#### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 허브를 나누어주고, 손으로 잎을 문질러 향기를 맡는다
  - 허브 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다

- 허브 줄기를 약 3cm (손가락 두 마디)길이로 자른다
- 가위로 배수판을 잘라 화분 안 구멍(배수구)을 막는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 잘라진 배수판을 화분 안에 넣는다
- 대야에 담긴 배양토(흙)에 물을 넣고 손가락으로 섞는다
- 손가락으로 배양토를 덜어 화분에 가득 넣는다
- 3cm 길이로 자른 허브줄기를 배양토에 꽂는다
- 분무기로 물을 준다
- 마무리
  - 진행자는 어르신들이 식물이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
  - 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 지정하는 횟수만큼 작업을 수행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?

## ☼ 원예활동 4 모종 옮겨심기 권장

### ▶ 목적

- 씨앗 또는 번식 후 모종으로 자라기까지의 과정을 기억하고, 발표한다
- 도구를 이용하여 식물체를 옮겨 심는 단순한 일상생활동작을 스스로 수행하고 훈련한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 단순한 동작 위주로 진행)
- 도구(손가락, 분무기)를 사용할 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

- 모종, 플라스틱 화분, 손가락, 배양토(흙), 상토배합용기(대야), 분무기, 라벨, 유성 펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 어르신들이 흙을 드시지 못하도록 주의한다
- (GDS:Global Deterioration Scale 4 이상) 도구(컵, 손가락, 분무기)를 사용하는 법을 직접 시범을 보인 후 어르신이 사용할 수 있도록 한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 식물을 옮겨 심는 이유를 생각해본다
  - 식물 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 가위로 배수판을 잘라 화분 안 구멍(배수구)을 막는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 잘라진 배수판을 화분 안에 넣는다
  - 대야에 담긴 배양토(흙)에 물을 넣고 손가락으로 섞는다

- 손가락으로 배양토를 덜어 화분에 가득 넣는다
- 기존의 화분을 양손으로 잡고 화분 아랫부분을 주무르듯 누른다  
(GDS:Global Deterioration Scale 3 - 6) 화분 아랫부분을 주무르며 숫자를 세거나, 어르신들이 아는 노래(예 고향의 봄)를 함께 부른다
- 기존의 화분에서 식물을 꺼내어 ⑤의 화분에 옮겨 심는다
- 손가락으로 모자란 흙을 넣어 보충한다
- 라벨에 식물이름, 날짜, 본인이름을 쓰고, 화분에 라벨을 꽂는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 스스로 글씨쓰기가 어려운 어르신은 보조진행자가 라벨을 써드리고, 어르신이 화분에 라벨을 꽂는 작업에 참여하도록 한다
- 분무기로 물을 준다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 식물이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 지정하는 횟수만큼 작업을 수행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?

## ☼ 원예활동 5 봉선화 물들이기 권장

### ▶ 목적

- 어린 시절에 무얼하고 놀았는지에 대한 기억(계절별, 성별)을 말해보도록 유도한다
- 봉선화 꽃과 잎 뿔기, 비닐로 싸서 묶기 등의 작업을 수행하며 주의집중력과 사회성을 향상시킨다
- 어르신들끼리 서로 손가락에 봉선화 물을 들여주는 작업을 통해 사회성을 향상시키고, 긍정적인 경험을 공유한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 봉선화 물을 들여 드리는 위주로 진행)

### ▶ 준비사항

- 봉선화(화분), 막자(또는 방망이), 막자사발(또는 움푹한 그릇), 숟가락, 가위, 비닐봉지, 명주실, 백반

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 비닐을 실로 고정할 때 너무 짝 묶지 않도록 주의한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 봉선화를 관찰한다(꽃이 얼마나 피었는지 꽃은 각기 어떤 색이 있는지)
  - 봉선화 꽃잎과 잎을 떼낸다
  - 봉선화 꽃잎과 잎을 그릇에 넣고, 방망이로 뿔는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 6 이상) 잘라진 배수판을 화분 안에 넣는다
  - 명반 혹은 백반을 넣어 함께 뿔는다

- 비닐과 끈을 나누어 갖는다
- 손가락을 이용하여 손톱 위에 땀은 봉선화를 넣고, 비닐로 감싸고 실로 감아 고정시킨다  
(GDS:Global Deterioration Scale 2~5) 옆 사람과 짝을 이루어 서로의 손에 봉  
선화 물을 들여 준다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 식물이름과 낱자를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 낱자와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 낱자와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 어르신이 다른 어르신과 함께 2인 1조로 작업이 가능한가?

## ☀ 원예활동 6 컵 꽃꽂이 권장

### ▶ 목적

- 화려한 색의 꽃을 사용하여 시각 및 촉각을 자극한다
- 꽃을 조화롭게 배치하여 꽃는 작업을 통해 집중력과 균형감을 향상시킨다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 꽃향기 맡기, 만져보기 위주로 수행)
- 도구(가위)를 사용할 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

- 생화 및 소재, 가위, 플로랄 폼, 플라스틱 컵, 카드, 카드픽(카드꽃이), 유성펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 준비한 컵 크기에 맞게 플로랄 폼을 미리 잘라 놓는다
- 어르신 중에 꽃가루 혹은 특정 꽃에 알레르기가 있는 분이 있는 경우, 꽃가루가 많이 날리는 식물(예: 백합, 장미)은 피한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 플로랄 폼을 물이 담긴 대야에 넣는다
  - 2-3분 후, 플로랄 폼이 어떻게 달라졌는지 살펴본다
  - 물을 먹은 플로랄 폼을 컵에 넣는다
  - 꽃을 관찰한다
  - 꽃 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 꽃을 손바닥 길이로 자른다
  - 자른 꽃을 플로랄 폼을 넣은 컵에 꽂는다

(GDS:Global Deterioration Scale 2~5) 꽃의 종류를 2가지 이상으로 선정하여

꽃 얼굴이 큰 것을 꺾은 후 작은 것을 꺾는다

- 소재를 손바닥 길이로 잘라 꽃 사이에 꺾는다
- 카드에 식물이름, 날짜, 본인 이름을 쓰고, 카드꽃이에 카드를 끼워 플로랄 폼에 꺾는다

(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 스스로 글씨쓰기가 어려운 어르신은 진행자가 라벨을 써드리고, 어르신이 화분에 라벨을 꺾는 작업에 참여하도록 한다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 식물이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 진행자가 지시하는 길이에 맞춰 식물 줄기를 자를 수 있는가?



## ☼ 원예활동 7 물병 꽃싸기 권장

### ▶ 목적

- 화려한 색의 꽃을 사용하여 시각 및 촉각을 자극하며, 주의력을 향상시킨다
- 다른 어르신들과 도움을 주고받으며 사회성을 증진시킨다
- 물병을 만들고 꽃을 꽂는 작업방법을 기억하고 모방하는 능력을 향상시킨다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 6  
(인지기능이 약한 분에게는 꽃향기 맡기 위주로 진행)
- 도구(가위)를 사용할 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

- 생화(한 송이), 아세테이트지, 칼라타이, 리본, 가위, 컵, 대야

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 물병에 꽃을 넣은 후 물이 새지 않도록 입구를 꼭 묶는다
- 물병이 쓰러지지 않도록 주의한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 날짜를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 꽃을 관찰한다
  - 꽃 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 꽃을 한 뼘 길이가 되도록 자른다
  - 책상 위에 아세테이트지를 펼쳐놓고, 아세테이트지의 정중앙에 주먹을 올려놓는다
  - (옆 사람과 짝을 지어) 아세테이트지의 한가운데 주먹을 넣고, 둥글게 감싼다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 어르신은 주먹만 아세테이트지 안에 넣고, 보조진행자가 아세테이트지를 감싼다

- 아세테이트지에서 주먹만 살짝 뺨 후, 물을 한 컵 넣는다
- 한 뼀 길이가 되도록 자른 꽃을 물병에 꽂는다
- 칼라타이(끈)로 입구를 묶는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 칼라타이는 철사가 들어있는 끈으로, 끈을 돌려서 고정하도록 한다
- 칼라타이로 묶는 곳에 리본을 묶는다
- 아세테이트지의 한가운데 주먹을 넣고 둥글게 감싸 칼라타이로 묶는 곳에 리본을 묶는 과정을 반복한다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 씨앗이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 진행자가 지시하는 길이에 맞춰 식물 줄기를 자를 수 있는가?
- 어르신이 다른 어르신과 함께 2인 1조로 작업이 가능한가?

## ☼ 원예활동 8 엽란말이 꽃꽂이 권장

### ▶ 목적

- 손가락을 움직여 엽란을 둥글게 마는 작업을 통해 촉각자극 및 손의 기민성을 향상시킨다
- 어르신들과 즐거운 경험을 공유한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 5  
(인지기능이 약한 분에게는 복잡한 동작은 옆에서 도와줌)
- 도구(가위)를 사용할 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

- 엽란, 꽃, 가위, 스카치테이프, 투명 플라스틱 컵, 카드, 카드꽂이, 유성펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 컵에 물을 넣은 후에는 컵이 쓰러지지 않도록 주의한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 엽란을 한 장씩 나누어준다
  - 엽란 이름을 알려주고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 가위로 엽란을 세로 방향으로 이등분한다
  - 엽란을 말아 끝을 테이프로 고정한다
  - 말아놓은 엽란을 투명한 플라스틱 컵 안에 넣는다
  - 컵 높이의 중간까지 물을 넣는다
  - 꽃을 한 뺨 길이로 자른다
  - 자른 꽃을 말아놓은 엽란 안에 꽂는다

(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 엽란 안에 꽃줄기가 정확히 들어가는지 확인한다

- 카드에 식물이름, 날짜, 본인이름을 쓰고, 카드꽃이에 카드를 끼워 컵에 꽂는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상)스스로 글씨쓰기가 어려운 어르신은 보조진행자가 라벨을 써드리고, 어르신이 화분에 라벨을 꽂는 작업에 참여하도록 한다

○ 마무리

- 진행자는 어르신들이 씨앗이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
- 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 식물이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 식물이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 진행자가 지시하는 길이에 맞춰 식물 줄기를 자를 수 있는가?
- 어르신이 지정한 장소에 정확히 식물을 꽂을 수 있는가?

## ☼ 원예활동 9 포푸리 밀짚모자 권장

### ▶ 목적

- 포푸리를 통해 후각을 자극한다
- 정해진 위치에 조화를 붙이는 작업을 통해 주의집중력을 향상시킨다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 5  
(인지기능이 약한 분에게는 복잡한 동작은 옆에서 도와줌)

### ▶ 준비사항

- 밀짚모자(소형), 리본, 봉장미, 포푸리, 부직포, 가위, 글루건, 테이프, 사인펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 시력이 좋지 않은 어르신의 경우, 밀짚모자에 미리 볼펜이나 송곳 등으로 구멍을 뚫어 놓고 사인펜 등으로 표시하여 구멍이 눈에 잘 띄도록 한다
- 밀짚모자 안쪽에 고리를 만들어 벽 등에 걸어둘 수 있게 한다
- 글루건 사용 시 손을 데일 수 있으므로, 보조진행자가 작업을 보조한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 밀짚모자를 관찰하고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 리본에서 양면테이프를 떼어 밀짚모자 위에 붙인다
  - 사인펜으로 밀짚모자 옆면에 점을 찍는다
  - 점을 찍어둔 곳에 봉장미 줄기(철사)를 자수를 놓듯이 꽂는다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 어려운 작업이므로, 보조진행자의 도움이 필요하다
  - 밀짚모자 안쪽에서 철사를 정리하여 테이프로 붙인다

- 포푸리를 나누어주고, 색깔과 향기가 어떤지 이야기한다
- 2-3차례 진행자를 따라 말하며 포푸리 이름을 익힌다
- 밀짚모자 안에 포푸리를 넣는다
- 밀짚모자 입구를 부직포로 막는다
- 마무리
  - 진행자는 어르신들이 소재이름과 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
  - 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 소재이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 소재이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 어르신이 지정한 장소에 정확히 소재를 꽂을 수 있는가?

## ☼ 원예활동 10 누름꽃 부채 권장

### ▶ 목적

- 누름꽃을 배열하고 고정시키는 작업을 통해 주의집중력과 수행능력을 향상시킨다
- 정해진 위치에 누름꽃을 배열하고 붙이는 작업을 통해 협응력 훈련을 한다
- 과거에 단풍잎 등을 책 사이에 끼워 말리던 기억을 회상한다

### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 - 5  
(인지기능이 약한 분에게는 허브 냄새 맡기, 만져보기 위주로 수행)
- 민첩한 손동작을 할 수 있는 어르신

### ▶ 준비사항

부챗살, 한지, 누름꽃, 면봉, 목공용 풀, 시트지, 가위, 사인펜

### ▶ 주의사항

- 어르신에게 익숙한 도구를 사용한다
- 수행 방법을 시범을 보이면서 천천히 큰소리로 쉽게 설명한다
- 누름꽃이 쉽게 부서질 수 있으므로 주의한다

### ▶ 진행방법

- 도입
  - 진행자는 어르신들과 인사를 나눈다
  - 진행자는 어르신들이 낱자를 기억하여 말할 수 있도록 유도한다
  - 가벼운 스트레칭을 통해 간단히 긴장을 풀어준다
- 전개
  - 부챗살을 보고 사용처를 추측해본다
  - 부챗살을 중심으로 양면에 한지를 붙인 후, 손으로 문질러 고정한다
  - 부챗살 밖으로 나온 한지는 가위로 자른다
  - 누름꽃을 관찰하고, 2-3차례 진행자를 따라 말하며 이름을 익힌다
  - 한지를 붙인 부챗살 위에 누름꽃을 붙인다  
(GDS:Global Deterioration Scale 5 이상) 어려운 작업이므로, 보조진행자의 도움이 필요하다
  - 사인펜으로 누름꽃과 연결되도록 줄기 및 잎을 그리고, 본인 이름을 쓴다

- 시트지를 부채 위에 붙이고, 부채 크기에 맞게 여유분을 자른다
- 부채질을 해본다
- 마무리
  - 진행자는 어르신들이 소재와 날짜를 재회상할 수 있도록 유도한다
  - 진행자는 치료가 종료되었음을 이야기하며 어르신들과 인사를 나눈다

▶ 평가

- 어르신이 진행자가 말하는 날짜와 소재이름을 따라서 말할 수 있는가?
- 어르신이 초반에 알려드린 날짜와 소재이름을 몇 분 정도 기억하는가?
- 진행자가 지시하는 진행순서를 기억하여 작업을 진행할 수 있는가?
- 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- 어르신이 지정한 장소에 정확히 소재를 배치할 수 있는가?

표 2 그림그리기, 오려붙이기, 데칼코마니, 모양찍기

프로그램	진행내용	준비물
그림그리기 (자유화)	1) 진행자가 내용을 담은 제목을 선정하여 제시한 후 그림을 그리게 한다(어린 시절 즐거웠던 일, 봄 하면 생각나는 것 등) 2) 그림을 완성 한 후, 작품에 대한 자신의 설명과 다른 구성원의 느낌을 이야기 나눈다	도화지, 크레파스 색연필
콜라주 (오려 붙이기)	1) 진행자가 제목을 선정하여 제시한 후(인물, 계절, 음식, 사건 콜라주), 주제와 맞는 그림을 선택하여 도화지에 오려붙여 가며 작품을 완성한다 2) 완성 후, 작품내용에 대한 설명을 돌아가며 이야기한다	도화지, 풀, 가위, 잡지, 사진, 신문 등
데칼코마니	1) 진행자가 먼저 활동 방법을 직접 시범보이며 방법을 설명한다 2) 도화지를 반으로 접어 펼친 후, 한쪽 면에만 물감을 짠다 3) 용지를 반으로 덮어 물감이 짙히게 한 후 펼친다 4) 나타난 모양에 대해 각자의 생각을 이야기한다	도화지, 수채화 물감
모양 찍기	1) 여러 색의 물감을 물에 풀어 적당하게 준비한다 2) 야채, 손바닥, 물건 등에 물감을 발라 여러 가지 방법으로 종이 위에 찍게 한다 3) 찍혀진 모양에 대해 각자의 생각을 이야기한다	도화지, 붓 수채화 물감, 야채, 물건 등



## 7 요리활동 필수

### ▶ 개념

- 요리활동은 음식을 매개로 한 다양한 활동의 즐거움을 통해 신체적, 인지적, 심리적, 정서적 적응력을 기르고, 이를 통하여 신체적, 정신적 회복을 추구하는 활동을 의미한다
- 인지기능이 중등도로 손상된 어르신도 쉽게 따라 할 수 있으며, 여성 어르신은 특히 잘 따라하고 먹는 즐거움도 있어 좋아한다

### ▶ 대상

- 요리에 관심이 있고, 짧은 시간이라도 집중이 가능한 어르신
- 어르신의 상태에 따라 침상이나 휠체어에서도 수행 가능

### ▶ 원칙

- 오랫동안 가족이나 주위사람의 보호를 받아왔기 때문에 자신을 보호받는 존재로 인식하기 쉬운 어르신들이 자신도 다른 무엇인가를 만들 수 있다는 경험을 통해 자신감을 가질 수 있도록 돕는다
- 음식을 통해 회상활동을 운영할 수도 있다 예를 들어, 수수부꾸미, 송편, 떡국, 화전 등
- 활동 중에도 어르신의 기억력과 집중력, 시간공간지각능력 등을 향상시키는 질문과 활동내용을 포함한다
- 자연스러운 눈 맞춤과 신체접촉을 통해 지지적이고, 참여적인 분위기를 조성한다
- 기관에 여건에 따라 본 지침에 제시된 메뉴 외에도 다양한 메뉴를 프로그램으로 운영할 수 있다 예를 들어, 호떡, 토스트, 김밥, 캘리포니아롤, 구절판, 찜밥(호박 잎, 상추, 양배추, 기타 쌈 야채), 화전, 야채고기 꼬치, 팬 케이크, 유자차 만들기, 삶은 콩 까먹기 등

### ▶ 주의 사항

- 화기 사용 시 화상의 위험이 있으므로 주의한다
- 옷이 더러워지지 않도록 앞치마를 두른다
- 유리용기는 깨지기 쉽기 때문에 가급적 사용하지 않고, 사용 시에는 주의한다
- 칼, 이쑤시개 등 뾰족한 물건은 안전하게 사용하는지 주의깊게 관찰한다
- 인지기능이 저하되어 요리프로그램을 진행하기도 전에 식재료를 모두 잡수시는 어르신의 경우 바로 드실 수 없는 식재료(송편 반죽, 밀가루 반죽 등)를 드려 활동하게 할 수 있다

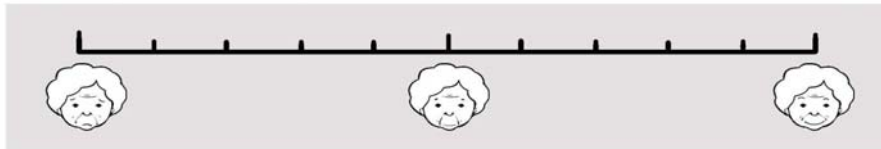
▶ 평가

○ 프로그램에 대한 평가 시에는 일반적으로 다음과 같은 내용을 관찰하여 기록한다

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

○ 어느 정도 인지능력이 있는 어르신이라면, 당일 프로그램을 얼마나 만족하는가를 시각적 만족도 측정도구를 활용하여 평가할 수 있다

시각적 자기만족도



## ☼ 요리활동 1 송편 권장

### ▶ 목적

- 운동능력, 학습 및 기억능력, 전두엽 관리기능, 정서기능 향상

### ▶ 준비물

- 쌀가루, 팥, 찜통, 가스레인지

### ▶ 효과

- 동기부여, 정서적 순화, 자신감 향상

### ▶ 방법

- ① 송편을 만들어 보자고 이야기 한다
- ② 오늘 날짜를 이야기한다
- ③ 음력 8월15일이 무슨 날인지 이야기한다
- ④ 추석에 하는 풍습에 대하여 이야기한다
- ⑤ 쌀가루를 나누어 주고 물로 반죽을 한다
- ⑥ 나누어 준 속을 쌀가루 반죽 안에 집어넣는다
- ⑦ 송편을 예쁘게 만든 다음 자기만의 독특한 표식을 해놓는다
- ⑧ 송편을 다 찜 후에, 자신이 만든 송편을 찾아본다
- ⑨ 맛있게 먹는다

### ▶ 주의사항

- 불을 사용하므로 화상사고 조심해야한다

### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## ☼ 요리활동 2 유부초밥 권장

### ▶ 목적

- 주의 집중력, 운동능력, 학습 및 기억능력, 전두엽 관리기능 향상

### ▶ 준비물

- 유부초밥 피, 양념된 밥, 비닐장갑, 접시

### ▶ 효과

- 동기부여, 손의 감각을 기르고, 성취감, 정서적 순화, 자신감 향상

### ▶ 방법

- ① 유부초밥을 만들어 보자고 이야기를 한다
- ② 서로 인사하고 오늘이 며칠인지 날짜를 말해 보도록 한다
- ③ 초밥 만드는 과정을 설명해 드린다
- ④ 양념한 밥과 유부를 나누어 드린다
- ⑤ 양념한 밥을 손으로 동그랗게 만든다
- ⑥ 유부 속에 동그랗게 만든 밥을 넣는다
- ⑦ 유부초밥을 만들어 접시에 예쁘게 담는다
- ⑧ 자신이 만든 초밥을 먹어 보고 주위 사람들에게 선물하여 서로 나누어 먹는다

### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

### ☼ 요리활동 3 샌드위치 권장

#### ▶ 목적

- 운동능력, 전두엽 관리기능 향상

#### ▶ 준비물

- 사각 식빵, 포도잼, 버터, 치즈

#### ▶ 효과

- 동기부여, 일상생활 능력 향상, 정서적 순화, 자신감 향상

#### ▶ 방법

- ① 인사를 하고 샌드위치를 만들어 보자고 한다
- ② 재료의 이름을 맞춘다
- ③ 각 재료를 나누어 준다
- ④ 식빵의 한쪽에는 포도잼을 바르고 다른 쪽 식빵에는 버터를 바른다
- ⑤ 두 빵 사이에 치즈를 넣고 합친다
- ⑥ 완성한 것을 4조각으로 자른다
- ⑦ 자신이 만든 초밥을 먹어 보고 주위 사람들에게 선물하여 서로 나누어 먹어본다

#### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## ☼ 요리활동 4 팥빙수 권장

### ▶ 목적

- 운동능력, 학습 및 기억능력, 전두엽 관리기능 향상

### ▶ 준비물

- 얼음, 팥, 제리, 떡, 초코시럽, 딸기시럽, 우유, 팥빙수 기계

### ▶ 효과

- 동기부여, 정서적 순화, 계절감각, 자신감 향상

### ▶ 방법

- ① 팥빙수는 어느 계절에 먹는지 이야기한다
- ② 팥빙수 재료가 되는 것을 돌아가면서 말해본다
- ③ 준비해 온 팥빙수 재료를 보여주고 이름을 맞추어본다
- ④ 각자의 그릇에 얼음을 팥빙수 기계로 갈아서 나누어 준다
- ⑤ 그릇의 얼음 위에 각자 준비한 재료(팥, 제리, 떡, 초코시럽, 딸기시럽, 우유)를 얹는다
- ⑥ 완성된 팥빙수를 맛있게 먹는다

### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## ☼ 요리활동 5 과일샐러드 권장

### ▶ 목적

- 언어 및 언어 관련 능력, 전두엽 관리기능

### ▶ 준비물

- 딸기, 방울토마토, 바나나, 밀감통조림, 플레인 요구르트, 마요네즈, 설탕, 땅콩, 건포도, 사과

### ▶ 효과

- 동기부여, 자신감 향상, 성취감

### ▶ 방법

- ① 시작음악(전래동요)을 틀어 놓은 상태에서 어르신들을 모신다
- ② 각자의 소개를 한다 오늘의 날짜를 말한다
- ③ 과일 샐러드에 들어가는 재료를 이야기 한다
- ④ 준비해 온 재료의 이름을 맞춘다
- ⑤ 도마와 칼을 나누어 드리고, 분담을 하여, 과일을 깎고, 자르도록 한다
- ⑥ 다 자른 과일들을 마요네즈와 플레인 요구르트를 섞어서 버무린 다음 작은 접시에 나누어 드린다
- ⑦ 다함께 맛있게 먹는다

### ▶ 주의사항

- 칼과 접시를 사용하므로 사고조심

### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?

## ☼ 요리활동 6 수박화채 권장

### ▶ 목적

- 학습 및 기억능력, 전두엽 관리기능, 정서기능 향상

### ▶ 준비물

- 수박, 방울토마토, 오렌지, 사과, 바나나, 밀키스, 그릇

### ▶ 효과

- 동기부여, 상호교류를 통해서 사회성 향상

### ▶ 방법

- ① 인사를 한다
- ② 오늘의 날짜를 물어본다
- ③ 각각의 과일의 이름을 물어본다
- ④ 테이블의 중앙에 모든 재료를 둔다
- ⑤ 도마와 칼을 나누어 준다
- ⑥ 각자 분담하여(참가자들의 기능을 고려하여 나누어 준다) 과일을 여러가지 모양으로 썬다 수박은 숟가락으로 동그랗게 판다
- ⑦ 각각의 재료가 섞일 때마다 다시 한 번 이름을 가르쳐준다
- ⑧ 각종 과일을 섞은 후 밀키스를 붓는다
- ⑨ 완성하여 나누어 먹는다

### ▶ 주의사항

- 칼과 접시를 사용하므로 사고조심

### ▶ 평가

- ① 어르신이 프로그램에 흥미를 보이고 집중하며, 능동적으로 참여하는가?
- ② 진행자가 지시하는 방법 및 순서를 기억하여 참여할 수 있는가?
- ③ 어르신이 도구를 사용할 수 있는가? 사용방법을 모방할 수 있는가?
- ④ 프로그램을 수행하는 중에 어떤 의사표현을 하였는가?



## ☼ 요리활동 7 고추잡채& 꽃빵 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 피망, 파프리카, 돼지고기, 표고버섯, 양파, 다진마늘, 양념장, 프라이팬, 휴대용 가스렌지

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 모든 재료들은 채썰기를 한다.
- 돼지고기는 불에 달군 프라이팬에 살짝 볶아준다.
- 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 살짝 볶는다.
- 양파 - 피망(파프리카) - 표고버섯을 넣고 볶는다.
- 피망이 익을 무렵 고기를 넣어 간을 맞춘다.
- 꽃빵에 고추잡채를 싸서 먹는다.



### ▶ 주의사항

- 재료들이 타지 않도록 불을 조절해 준다.
- 재료를 볶을 때 손이 프라이팬에 닿지 않도록 주의를 기울인다.

## ☼ 요리활동 8 순대볶음 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 순대, 떡, 양배추, 깻잎, 당근, 양파, 양념장

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 순대와 떡은 살짝 데친다.
- 간장, 들깨가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념장을 만든다.
- 야채들은 채썰기 한다.
- 프라이팬에 기름을 살짝 두른 뒤에 순대와 양념장을 넣고 볶는다.
- 야채와 떡을 마지막으로 넣고 숨이 죽을 때까지 볶아준다.



### ▶ 주의사항

- 칼을 사용 할 때에 주의를 기울인다.
- 순대를 드실 때에 잘 삼키지 못하는 어르신들이 있는지 확인한다.

## **요리활동 9 베이컨떡꼬치** **권장**

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 베이컨, 떡볶이 떡, 표고버섯, 브로컬리, 방울토마토, 소스, 꼬치

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 삶아 놓은 브로컬리는 반으로 썰어준다.
- 표고버섯은 대를 제거하고 먹기 좋은 두께로 썬다.
- 방울토마토도 먹기 좋게 반으로 자르고 베이컨은 돌돌 말아 놓는다.
- 베이컨, 브로컬리, 떡, 표고버섯, 방울토마토 순으로 꼬치에 꽂아준다.
- 잘 꽂은 꼬치는 팬에 잘 익혀준다.



### ▶ 주의사항

- 요리 과정 중 재료를 드시지 않도록 주의한다.

## ☼ 요리활동 10 궁중떡볶이 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 떡, 쇠고기, 새송이 버섯, 피망, 당근, 양파, 양념장

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 떡은 물에 담귀 놓는다.
- 쇠고기를 양념장에 재어 놓는다.
- 야채는 깨끗하게 씻어서 채 썰어 놓는다.
- 야채를 쇠고기와 함께 버무려준다.
- 프라이팬에 넣고 익혀준다.



### ▶ 주의사항

- 요리 과정 중 재료를 드시지 않도록 주의한다.

## **요리활동 11** **쑥버무리** 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 요리순서표, 쑥, 멥쌀가루, 소금, 설탕, 소쿠리, 채, 찜통, 배보자기, 숟가락

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 먼저 쑥을 뜯어 탐색해본다.
- 쑥 냄새가 어떤지 맛은 어떤지 이야기를 나누어본다.
- 쑥을 물에 씻어서 바구니에 건져 본 후 물에서 어떠한 냄새가 나는지 맡아본다.
- 채에 쌀가루와 소금, 설탕을 올려놓고 흔들어본다.
- 쑥에 채에 내린 쌀가루를 뿌리고 버무려본다.
- 찜통에 배보자기를 깔고 그 위에 쑥을 넣고 불을 켜고 20분간 찜낸다.
- 쑥버무리를 식혀서 맛을 본 후 이야기를 나누어본다.



### ▶ 주의사항

- 요리 과정 중 재료를 드시지 않도록 주의한다.



## ☼ 요리활동 12 하트 주먹밥 만들기 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 여러 가지 야채와 밥, 하트 틀, 쿠키 틀, 쟁반, 그리고 접시, 머릿수건

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 볼에 야채를 밥과 함께 조물조물 섞는다.
- 다양한 야채들의 이름을 함께 이야기 나누어본다.
- 하트 틀, 쿠키 틀에 넣고 꼭꼭 누른다.
- 조심히 틀에서 꺼낸 뒤 접시에 담는다.



<http://blog.naver.com/yhjlyo>



### ▶ 주의사항

- 요리 과정 중 재료를 드시지 않도록 주의한다.

## ☼ 요리활동 13 해물칼국수 권장

### ▶ 목적

- 음식을 완성하는 경험을 통해 성취감 및 만족감 제고
- 함께 음식을 시식해봄으로 대인관계를 향상
- 손의 근육을 자극시킴으로 소 근육 발달에 도움

### ▶ 준비물

- 밀가루 반죽, 바지락 살, 새우 살, 북어 채 불린 것, 애호박, 감자, 대파, 당근, 다진 마늘, 소금

### ▶ 효과

- 성취감 향상, 만족감 향상, 사회성 향상, 대인관계 증진, 소근육 발달, 자존감 향상, 장기기억 자극, 우울감 감소

### ▶ 방법

- 밀가루 반죽을 한 뒤에 채를 썬다.
- 해산물을 깨끗하게 씻어 먹기 좋게 자른다.
- 호박, 감자, 당근도 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 끓인 국물에 해산물을 넣고 한번 더 끓인 뒤 면을 넣어준다.
- 면이 익었으면 다진마늘, 야채를 넣어 끓인 뒤 소금으로 간을 맞춘다.



### ▶ 주의사항

- 칼을 사용할 때에 주의를 기울인다.
- 밀가루 반죽은 미리 해놓으면 좋다.

## 8 안위중진 프로그램 필수

### ☼ 안위중진 1 발 마사지 권장

#### ▶ 목적

- 발바닥을 주기적으로 자극하여 신체적 긴장과 스트레스를 해소하고, 혈액순환 개선 및 질병의 예방과 건강회복에 도움을 준다

#### ▶ 대상 및 수행빈도

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 7
- 주 2-3회 정도(어르신의 반응에 따라 조정한다)

#### ▶ 주의사항

- ① 발마사지 시행시간은 30~40분 정도가 좋다
- ② 어르신의 건강상태에 따라 누르는 힘과 시간을 조절한다
- ③ 한 반사구 부분만 너무 오랫동안 자극하지 않도록 한다
- ④ 발 마사지를 어르신의 뼈를 상하게 하지 않도록 주의한다

#### ▶ 준비사항

- 심신을 편안하게 해줄 수 있는 조용한 음악
- 준비물품: 지압봉, 발 전용 소독제, 발마사지 크림, 수건, 따뜻한 물

#### ▶ 진행방법

- ① 발마사지 순서는 왼쪽→오른쪽 순으로 실시한다
- ② 발 소독제를 뿌린다
- ③ 발 전용크림을 바르고 위 아래로 주물러 올라간다
- ④ 지압봉으로 발의 각 반사구를 마사지 한다
- ⑤ 발가락 사이를 골고루 마사지 한다
- ⑥ 혈액순환을 위해 용천부위를 누르며 마사지한다
- ⑦ 무릎 위 10cm 까지 마사지를 하여준다
- ⑧ 마사지 후 따뜻한 물을 마시며 휴식을 취한다



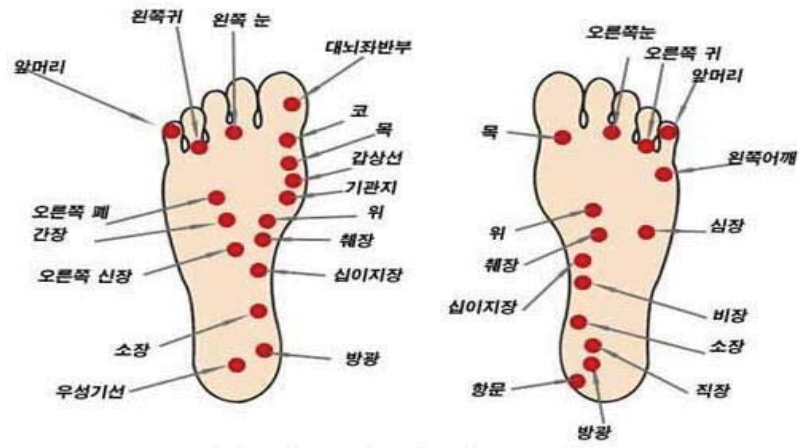


그림 1 발 반사구

## ☼ 안위증진 2 아로마 활동 권장

### ▶ 목적

- 방향성 약용식물에서 추출한 식물성오일로 심신의 균형을 회복시키는 아로마 활동을 이용하여 어르신들의 스트레스를 해소하고 정서적 안정감을 향상시킨다
- 소외감, 고독감, 불면증, 우울감 등의 제 증상을 완화시켜 심신의 건강을 증진시킨다

### ▶ 대상

- GDS(Global Deterioration Scale) 2 ~ 7(인지기능 손상이 많은 분은 아로마향기를 맡는 것을 중심으로 유도)
- 어르신의 상태에 따라 침상이나 휠체어에서도 상시 수행 가능

### ▶ 수행 인원

- 진행자 1명, 보조진행자(아로마 조작법, 어르신의 상태와 특성을 잘 파악하고 있을 것)

### ▶ 주의사항

- 아로마 오일이 효과를 발휘하는 것이므로 아로마 마사지나 다른 활동 시에 무리하게 힘을 주지 않는다
- 어르신의 심신의 건강상태에 따라 아로마 오일과 프로그램을 선택한다
- 아로마 오일 사용 시, 아주 적은 양을 사용한다(성인기준 1ml일 경우, 어르신은 0.5ml)
- 알러지 반응이 있는 어르신이나 고혈압, 천식 등의 질환을 가진 어르신의 경우 위험할 수 있으므로 사전에 어르신에 대한 건강상태를 파악한다
- 프로그램에 사용되는 오일을 피부부위에 직접 사용하지 않도록 한다

### ▶ 준비사항

- 참가인원: 10~15명
- 아로마오일(에센셜 오일, 베이스오일, 시너지오일) 및 도구, 따뜻한 차, 컵이나 대야, 수건, 음악 CD 등

### ▶ 진행방법

- ① 도입: 아로마활동과 오일에 대한 간단한 설명과 함께 향긋한 오일의 향을 맡아 심신을 편안하게 만든다
- ② 진행: 아로마오일로 다양한 프로그램을 실시한다(마사지를 실시하거나 아로마 만들기)
- ③ 마무리: 아로마활동 이후의 느낌을 나누며 마무리한다

표 3 어르신에게 도움이 되는 향과 오일

오일의 종류	적응 증상
갈릭(garlic)	저혈압, 동맥경화
로즈(rose)	혈액순환 촉진, 긴장완화, 스트레스
로즈마리(rosemary)	기억력, 집중력 강화, 신경증
라벤더(lavender)	불면증, 우울증 및 불안, 정서안정, 긴장해소
레몬(lemon)	집중력강화, 기분전환, 자신감부여, 면역력, 고혈압
버가못(bergamot)	긴장완화와 이완, 불안해소, 우울증
사이프러스(cypress)	분노완화, 불면 및 비애감 완화, 집중력 강화
클라이세이지(dary sage)	정서안정, 과거집착에서의 탈피
카모마일(chamomile)	불안 진정, 긴장 완화, 근심 및 분노해소, 우울증
제라늄(geranium)	불면증, 분노감, 우울증, 부정적 기분 완화
페퍼민트(peppermint)	정신피로, 집중력 강화, 안정과 이완

표 4 프로그램 예시

방법	진행 내용	준비물
아로마 미술활동	1) 가벼운 손 마사지를 한다 2) 자신의 느낌을 자연스럽게 이야기하면서 반죽그릇에 황토물을 만들어 서서히 반죽한다 3) 변화하는 황토반죽의 느낌을 함께 나눈다 4) 어르신이 원하는 황토그림을 2절지에 그리면서 표현을 통하여 스트레스를 해소한다 → 미술활동의 표현력과 아로마활동의 진정 이완작용이 어우러져 다양한 효과를 볼 수 있고 다양한 매체이용이 가능하다	황토, 아로마에센셜오일, 물, 반죽그릇, 앞치마, 2절지
아로마 관절통증 완화연고 만들기	1) 대부분의 어르신이 고통 받는 관절염의 원인과 불편함에 대해 경험을 나누며 관절염에 좋은 오일 향을 알아본다 2) 관절염의 자기관리법과 아로마활동의 효과에 대해 설명한다 3) 도구와 유리 용기들을 소독용 에탄올로 깨끗이 소독한다 4) 비즈왁스를 녹인 후 캐리어오일과 에센셜오일 순서로 넣는다 5) 소독한 연고 용기에 나누어 담고, 라벨을 붙인다 → 아로마관절연고를 만드는 동안 관절염 고통을 완화시키는 스트레칭을 배워 아로마활동과 건강관리방법까지 함께 나눈다	에센셜오일, 캐리어오일, 비즈왁스, 비이커, 유리막대, 가열도구, 소독용 알코올, 키친타월 연고용기
아로마 수면향 만들기	1) 수면장애나 두통이 있는 어르신이 각자의 증상과 불편함에 대해 경험을 나누며 수면과 두통에 좋은 오일의 향을 알아본다 2) 수면장애나 두통의 원인과 대처방법과 아로마활동의 효과에 대해 설명한다 3) 도구와 유리 용기들을 소독용 에탄올로 깨끗이 소독한다 4) 유리 비이커에 캐리어오일을 넣은 후 에센셜 오일을 첨가한다 5) 소독한 롤 온 용기에 나누어 담고, 라벨을 붙인다 → 아로마활동과 건강관리방법까지 함께 나누고, 수면장애, 우울감, 정신 집중, 가려움 등 다양한 만들기가 가능하다	에센셜오일 캐리어오일 비이커, 유리막대, 저울 소독용에탄올 롤온용기, 라벨지

## 9 연 중 행사 필수

### ▶ 목적

- 생신잔치, 나들이, 산책, 명절 등 특별활동 프로그램을 통해 어르신의 고독감 해소와 일상생활에 활력을 주고, 어르신 간 유대강화와 심리적 안정을 취한다
- 특별활동 진행으로 자신들에 대한 관심과 사랑의 표현을 통해 자긍심과 자존감이 향상될 수 있다

### ▶ 주의사항

- 특별활동을 실시하기 전 직원별로 업무를 역할분담을 하여 어르신의 수발 및 보호, 행사 진행에 차질이 없도록 한다
- 지역사회와 연계하여 1·2·3세대, 동년배와의 교류의 기회로 활용한다

## ☼ 연중행사 1 생신 잔치 필수

- 이용 어르신들이 가정에서 지내는 생일을 파악하여 가능한 생일당일 생일잔치를 실시한다. 어르신이 많은 경우 월 1회로 잔치할 수 있다
- 생신잔치를 위해 풍선장식, 현수막 등 데코레이션을 하고, 평소와는 다른 즐겁고 흥겨운 분위기를 고취시킨다
- 생신을 맞은 주인공을 자리에 앉게 한 후, 파티용 왕관을 쓰고, 동료 어르신, 직원, 봉사자 등의 축하인사를 받는다
- 생신 상차림을 준비한 후, 축하식을 진행한다(생일축가, 케익 절단, 생일선물 전달)
- 특별간식을 마련하여, 함께 나누어 먹는다

## ☼ 연중행사 2 야외 나들이 권장

- 나들이를 계획하여 시설거주 어르신에게 야외체험의 기회를 제공한다
- 나들이 활동 시 역할을 분담하여 어르신의 수발과 보호에 차질이 없도록 하며, 이탈사고에 대비하여 연락체계를 마련한다
- 나들이에 필요한 물품들을 준비한다
- 목적지에 도착하여 야외활동을 즐긴다  
예) 주야간보호기관 인근 근린공원, 민속촌, 통일전망대, 남산타워, 박물관, 바닷가 등

### ☼ 연중행사 3 명절 행사 필수

- 주간보호 시설 전 직원이 한복을 입고, 어르신들도 단장해드린다
- 전 직원이 “까치 까치 설날은~”노래를 합창하고, 어르신들에게 세배를 드린다
- 미술활동과 연계하여 상호 덕담을 나누며 소망을 적은 열매를 다는 “새해 소망나무”를 만드는 것도 좋다
- 명절놀이인 윷놀이를 하며 명절의 정취를 극대화한다
- 프로그램 중간 어르신의 모습을 사진 촬영하여 각 가정에 보내드려 기억을 되새길 수 있도록 한다

### ☼ 연중행사 4 어버이날 행사 필수

- 행사 전 감사 편지, 간식, 선물 등을 준비한다
- 지역사회 어린이집 및 유치원과 연계하여 “1:3세대 통합프로그램”으로 진행한다
  - 전 직원, 어린이들과 함께 “어버이 은혜”를 합창한다
  - 어린이집 아동들이 이용어르신들의 가슴에 카네이션을 달아드리며 감사의 마음을 전한다
- 어버이날을 맞아 특별식을 준비하고 음식을 먹는다

### ☼ 연중행사 5 노인의 날 행사 필수

- 10월 2일 노인의 날의 의미를 알리고 행사를 주최한다
- 어버이날을 맞아 특별식을 준비하고 음식을 먹는다
- 가족들을 초청하여 바자회 등을 운영할 수 있다

### ☼ 연중행사 6 영화(DVD) 감상 권장

- 월 1회 영화관람(DVD 시청)을 계획하여 문화 체험의 기회를 제공한다.
- 영화 관람 시 필요한 물품들을 준비한다.
- 영화 관람 시 역할을 분담하여 어르신의 수발과 보호에 차질이 없도록 하며, 이탈 사고에 대비하여 연락체계를 마련한다.

## 10 가족 모임 필수

### ▶ 목적

- 주야간보호기관 내에서의 생활을 안내하여 가족을 정서적으로 지지하고, 어르신 케어에 대하여 협력적 관계를 유지한다
- 가족이 가지는 수발 부담 및 스트레스, 어려움을 파악하여 서비스 제공에 참고한다

### ▶ 대상 및 수행 빈도

- 주야간보호기관을 이용하는 모든 가족들에게 가족 모임 및 지지가 필요하며,
- 특히, 주야간보호기관은 주거시설보다 가족의 수발부담이 크기 때문에 기관과 가족원 간 밀접한 상호작용이 필요하며, 가족모임은 유사한 경험을 하고 있는 다른 가족들과 정보교환도 중요하다
- 분기별로 1회 이상 실시하는 것이 좋고, 반기별로 1회는 이상은 실시한다

### ▶ 수행 인원

- 주야간보호기관장 및 전직원 참여

### ▶ 준비사항

- 주야간보호기관의 입소자 및 직원 현황, 운영 현황, 주요 행사 추진실적 및 계획 등에 대한 간략한 보고자료
- 간단한 다과와 음료
- 행사의 형식에 따라 오락프로그램 등

### ▶ 방법 및 주의사항

- 생업이 있는 가족에게 부담이 될 수도 있으므로, 자율적 참여를 권장하고 가족들이 스스로 모임의 의미와 효과를 느끼고 참여할 수 있도록 모임의 질을 높인다
- 어색하고 서먹한 분위기를 없애기 위해 어르신들이 하는 프로그램(예: 음악활동, 회상 활동, 웃음활동 등)에 함께 참여한 뒤 모임을 갖는 것도 좋다
- 가족모임 초기에는 주야간보호기관 직원이 주도로 운영하더라도 차츰 가족의 참여를 이끌어내고, 나중에는 자조그룹의 형태로 가족들끼리 정보를 교환하도록 지지하는 것이 좋다

## IV 기록 및 평가

### 1 기록 원칙

- 어르신의 최초 상태부터 서비스 제공 계획 수립, 서비스 제공, 주기적인 효과 평가 등 모든 단계가 기록으로 남아야 한다.
  - 프로그램을 ‘수행하는 것’이 ‘기록한다는 것’ 보다 중요하다 프로그램은 매 순간 적극적이고 정확하게 제공하고, 보편적으로 이해할 수 있는 언어로 반드시 정직하게 기록하여야 한다.
  - 기록하지 않은 것은 수행한 사실을 입증하기 어렵고, 기록을 통하여 서비스가 적절히 제공되고 있는지 평가할 수 있는 장점도 있기 때문에 기록은 매우 중요하다.
  - 어르신의 상태 평가와, 프로그램 제공 계획과 수행 내용을 체계적으로 기록한다.
- 주야간보호기관 이용 어르신의 상태를 주기적으로 평가한다.
  - 주야간보호기관 이용을 시작할 때와 그 후 매 6개월 마다 기본적으로 평가하고, 그 외에도 중요한 변화가 나타났다고 생각될 때 평가가 필요하다.
  - 평가 내용은 일상생활수행 및 근관절 기능 등 신체적 상태 뿐 아니라, 인지 수준, 문제 행동 등도 포함하여 포괄적으로 한다.
- 주야간보호기관 이용 어르신의 가족과 관련된 내용도 평가한다.
  - 장기요양서비스의 소비자는 어르신 뿐 아니라 그 가족도 포함하므로 가족의 변화에도 관심을 가진다.
  - 어르신 가족의 수발부담감 변화, 어르신 및 주야간보호기관에 대한 태도 변화 등도 평가한다.

### 2 기록서식 활용

- 프로그램 제공과정인 기초평가(최초 등록 시) → 프로그램 제공 후 목표 및 계획 수립 → 프로그램 제공 → 기록 → 프로그램 효과 모니터링 단계마다 다음과 같은 서식을 작성한다. 서식 1부터 서식 10까지의 양식은 기록의 대상에 따라 3가지로 구분될 수 있다.
  - 어르신에 관한 기록: 서식 1,3,4,5,7,9,10,11

- 어르신 수발자에 대한 기록: 서식 6
- 프로그램 운영에 관한 기록: 서식 8



주 1 어르신 \*, 수발자(가족 및 담당 요양보호사) #, 프로그램 진행요약 ^

주 2 서식은 부록 참조

그림 2 프로그램 제공 단계별 기록서식



표 5 기록 내용 및 주기

		대상	기록주기		
			최초 등록시	매일	주기적 으로
서식1	장기요양요구조사지	어르신	○		○
서식2	치매중증도 평가	어르신	○		○
서식3	의료·요양기관 이용현황	어르신	○		○
서식4	욕창위험평가지	어르신	○		○
서식5	낙상위험평가지	어르신	○		○
서식6	수발부담평가지	수발자 (가족 또는 담당요양보호사)	○		○
서식7	프로그램 제공계획 기록지	어르신	○		○
서식8	프로그램 운영기록지	프로그램		○	
서식9	건강상태 평가지	어르신		○	
서식10	프로그램 제공기록지-간략	어르신		○	
서식11	프로그램 제공기록지-상세	어르신		○	

※ 서식은 부록 참조

# 부 록

1 기록 서식 .....	207
[서식예시 1호] 장기요양 요구도 조사지 .....	207
[서식예시 2호] 치매중증도 평가 .....	211
[서식예시 3호] 의료·요양기관 이용현황 .....	214
[서식예시 4호] 욕창위험도 평가지 .....	215
[서식예시 5호] 낙상위험도 평가지 .....	217
[서식예시 6호] 수발 부담 평가지 .....	218
[서식예시 7호] 프로그램 제공계획 기록지 .....	220
[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지 .....	221
[서식예시 9호] 건강상태 평가지 .....	222
[서식예시 10호] 건강개선프로그램 제공 기록지-간략형 .....	223
[서식예시 11호] 건강개선프로그램 제공 기록지-상세형 .....	224
2 서식 활용 예시 .....	225
[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지 .....	225
[서식예시 9호] 건강상태 평가지 .....	226
[서식예시 10호] 건강개선프로그램 제공 기록지-간략형 .....	227
[서식예시 11호] 건강개선프로그램 제공 기록지-상세 서식 .....	228
3 회상요법 소재 예시 .....	229



## <부록 1> 기록 서식

### [서식예시 1호] 장기요양 요구도 조사지

조사 대상자	이름 :	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	거주실 :
측정일	20	조사 사유 <input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	
조사자	직종 :	이름 :	

#### 1. 신체기능(기본적 일상생활기능) 영역

최근 한 달간의 상황을 종합하여 일상생활에서 다음과 같은 동작을 할 때 다른 사람의 도움을 받는 정도와 도움이 필요한 이유(장애의 원인)에 √ 표시함

항목	기능자립정도			장애의 원인	
	완전 자립	부분 도움	완전 도움	신체	인지·행동변화 등
① 옷 벗고 입기					
② 세수하기					
③ 양치질하기					
④ 목욕하기					
⑤ 식사하기					
⑥ 체위 변경하기					
⑦ 일어나 앉기					
⑧ 옮겨 앉기					
⑨ 방 밖으로 나오기					
⑩ 화장실 사용하기					
⑪ 대변 조절하기					
⑫ 소변 조절하기					
⑬ 머리감기					

#### 2. 일상생활 자립도

장애노인(와상도)	<input type="checkbox"/> 정상	<input type="checkbox"/> 생활 자립	<input type="checkbox"/> 준 와상 상태	<input type="checkbox"/> 완전 와상 상태
치매노인(인지증)	<input type="checkbox"/> 자립	<input type="checkbox"/> 불완전 자립	<input type="checkbox"/> 부분 의존	<input type="checkbox"/> 완전 의존

※ 어르신인 평소 일상생활 자립정도를 종합하여 각각의 항목 해당 란에 √ 표시함

### 3. 인지기능 영역

최근 한 달간의 상황을 종합하여 어르신이 보였던 증상에 √ 표시함

항목	증상여부	
	예	아니오
① 방금 전에 들었던 이야기나 일을 잊는다		
② 오늘이 몇 월 며칠인지 모른다		
③ 자신이 있는 장소를 알지 못한다		
④ 자신의 나이와 생일을 모른다		
⑤ 지시를 이해하지 못한다		
⑥ 주어진 상황에 대한 판단력이 떨어져 있다		
⑦ 의사소통이나 전달에 장애가 있다		
⑧ 계산을 하지 못한다		
⑨ 하루 일과를 이해하지 못한다		
⑩ 가족이나 친척을 알아보지 못한다		

### 4. 행동변화영역

최근 한 달간의 상황을 종합하여 어르신이 보였던 증상에 √ 표시함

항 목	증 상 여 부	
	예	아니오
① 사람들이 무엇을 흠뻑했다고 믿거나 자기를 해하려 한다고 잘못 믿고 있다		
② 헛것을 보거나 환청을 듣는다		
③ 슬퍼 보이거나 기분이 처져 있으며 때로 울기도 한다		
④ 밤에 자다가 일어나 주위 사람을 깨우거나 아침에 너무 일찍 일어난다 또는 낮에는 지나치게 잠을 자고 밤에는 잠을 이루지 못한다		
⑤ 주위사람이 도와주려 할 때 도와주는 것에 저항한다		
⑥ 한군데 가만히 있지 못하고 서성거리거나 왔다 갔다 하며 안절부절 한다		
⑦ 길을 잃거나 헤맨 적이 있다 외출하면 집이나 병원, 시설로 혼자 들어올 수 없다		
⑧ 화를 내며 폭언이나 폭행을 하는 등 위협적인 행동을 보인다		
⑨ 혼자서 밖으로 나가려고 해서 눈을 땔 수가 없다		
⑩ 물건을 망가트리거나 부순다		
⑪ 의미 없거나 부적절한 행동을 자주 보인다		
⑫ 돈이나 물건을 장롱같이 찾기 어려운 곳에 감춘다		
⑬ 옷을 부적절하게 입는다		
⑭ 대소변을 벽이나 옷에 바르는 등 행위를 한다		
⑮ 가스불이나 담뱃불, 연탄불과 같은 화기를 관리할 수 없다		
⑯ 혼자 있는 것을 두려워하여 누군가 옆에 있어야 한다		
⑰ 이유없이 크게 소리치고 고함을 친다		
⑱ 공공장소에서 부적절한 성적 행동을 한다		
⑲ 음식이 아닌 물건 등을 먹는다		
⑳ 쓸데없이 간섭하거나 참견한다		
㉑ 식습관 및 식욕변화를 보이거나 이유없이 식사를 거부한다		
㉒ 귀찮을 정도로 붙어 따라 다닌다		

## 5. 간호처치 영역

최근 2주간의 상황을 종합하여 해당 란에 √ 표시함

항목	증상 유무		항목	증상 유무	
	있다	없다		있다	없다
① 기관지 절개관 간호			⑥ 암성통증 간호		
② 흡인			⑦ 도뇨(導尿) 관리		
③ 산소요법			⑧ 장루 간호		
④ 욕창 간호			⑨ 투석 간호		
⑤ 경관 영양			⑩ 당뇨발 간호		

※ 암성통증 간호에 해당되지 않는 통증이 있을 경우 특기사항에 기록함

※ 당뇨발 간호에 해당되지 않는 상처가 있을 경우 특기사항에 기록함

## 6. 재활 영역

반드시 각 항목을 직접 어르신이 수행하도록 한 후 해당 란에 √ 표시함

항목	운동장애 정도		
	운동장애 없음	불완전 운동장애	완전 운동장애
① 우측상지			
② 좌측상지			
③ 우측하지			
④ 좌측하지			
항목	관절제한 정도		
	제한 없음	한 쪽 관절 제한	양 관절 제한
⑤ 어깨관절			
⑥ 팔꿈치관절			
⑦ 손목 및 수지관절			
⑧ 고관절			
⑨ 무릎관절			
⑩ 발목관절			

7. 노인 우울 검사(Geriatric Depression Scale: short form)

▶ 질문이 최근 1주일동안의 기분과 일치하면 예, 그렇지 않으면 아니오에 √ 표시함

내 용	예	아니오
*1 자신의 삶에 만족하십니까?		
2 지금까지 해온 일이나 흥미가 있었던 일을 그만두었습니까?		
3 자신의 삶이 허무하다고 느끼십니까?		
4 지루하다고 느끼는 일이 자주 있습니까? (배우자 생일, 결혼기념일, 제삿날 등)		
*5 보통 기분이 좋은 편입니까?		
6 자신에게 어떤 좋지 않은 일이 일어날지도 모른다는 불안이 있습니까?		
*7 항상 행복하다고 느끼고 있습니까?		
8 자신이 무력하다고 자주 느끼십니까?		
9 외출하여 새로운 일을 하는 것보다 집안에 있는 것을 더 좋아하십니까?		
10 다른 사람보다 기억력이 떨어졌다고 느끼십니까?		
*11 지금 살고 있는 것이 멋지다고 생각하십니까?		
12 자신의 현재 상태는 전혀 무가치하다고 느끼십니까?		
*13 당신은 활력이 넘친다고 느끼십니까?		
14 지금 당신의 상황은 희망이 없는 것으로 느끼십니까?		
15 다른 사람들은 당신보다 더 여유로운 생활을 하고 있다고 생각하십니까?		

[서식예시 2호] 치매중증도 평가

1. Global Deterioration Scale (GDS)<sup>2)</sup>

1=□	인지장애 없음	임상적으로 정상 주관적으로 기억장애를 호소하지 않음 임상 면담에서도 기억장애가 나타나지 않음
2=□	매우 경미한 인지장애	건망증의 시기 주관적으로 다음과 같은 기억장애를 주로 호소함:(1) 물건을 둔 곳을 잊음(2) 전부터 잘 알고 있던 사람 이름 또는 물건 이름이 생각나지 않음 임상면담에서 기억장애의 객관적인 증거는 없음 직장이나 사회생활에 문제없음 이러한 자신의 증상에 적절한 관심을 보임
3=□	경미한 인지장애	분명한 장애를 보이는 가장 초기 단계 그러나 숙련된 임상가의 자세한 면담에 의해서만 객관적인 기억장애가 드러남 새로이 소개 받은 사람의 이름을 기억하기 어려울 수 있음 책을 읽어도 예전에 비하여 기억하는 내용이 적을 수 있음 단어나 이름이 금방 떠오르지 않는 것을 주위에서 알아차리기도 함 귀중품을 영동한 곳에 두거나 잃어버린 적이 있을 수 있음 낮선 곳에서 길을 잃은 적이 있을 수 있음 임상검사에서는 집중력의 감퇴가 보일 수 있음 직업이나 사회생활에서 수행 능력이 감퇴함 동료나 환자의 일 수행능력이 떨어짐을 느낌 환자는 이와 같은 사실을 부인할 수 있음 경하거나 중증도의 불안증이 동반될 수 있음 현재 상태로는 더 이상해결 할 수 없는 힘든 사회적 요구에 직면하면 불안증이 증가됨
4=□	중증도의 인지장애	후기 혼동의 시기 자세한 임상 면담 결과 분명한 인지장애 다음 영역에서 분명한 장애가 있음: (1) 자신의 생활의 최근 사건과 최근 시사 문제들을 잘 기억하지 못함 (2) 자신의 중요한 과거사를 잊기도 함 (3) 순차적 빼기(예: 100-7, 93-7)에서 집중력 장애가 관찰됨 (4) 혼자서 외출하는 것과 금전 관리에 지장이 있음 그러나 대개 다음 영역에서는 장애가 없음:(1) 시간이나 사람에 대한 지남력(2) 잘 아는 사람과 낯선 사람을 구분하는 것 (3) 익숙한 길 다니기 더 이상 복잡한 일을 효율적이고 정확하게 수행할 수 없음 자신의 문제를 부정하려고 함 감정이 무디어지고 도전적인 상황을 피하려고 함
5=□	초기 중증의 인지장애	초기치매 다른 사람의 도움 없이는 더 이상 지낼 수 없음 자신의 현재 일상생활과 관련된 주요한 사항들을 기억하지 못함(예를 들면, 집 주소나 전화 번호, 손자와 같은 가까운 친지의 이름 또는 자신이 졸업한 학교의 이름을 기억하기 어려움) 시간(날짜, 요일, 계절, 등)이나 장소에 대한 지남력이 자주 상실됨 교육을 받은 사람이 40에서 4씩 또는 20에서 2씩 거꾸로 빼나가는 것을 하지 못하기도 함 이 단계의 환자들은 대개 자신이나 타인에 관한 주요한 정보는 간직하고 있음 자신의 이름을 알고 있고 대개 배우자와 자녀의 이름도 알고 있음 화장실 사용이나 식사에 도움이 필요로 하지는 않으나 적절한 옷을 선택하거나 옷을 입는데는 문제가 있을 수 있음(예를 들면 신발 좌우를 바꾸어 신음 )
6=□	중증의 인지장애	중기 치매 환자가 전적으로 의존하고 있는 배우자의 이름을 종종 잊음 최근의 사건들이나 경험들을 거의 기억하지 못함 오래된 일은 일부 기억하기도 하나 매우 피상적인 일반적으로 주변 상황, 년도, 계절을 알지 못함 '1-10' 또는 거꾸로 '10-1'까지 세는데 어려움이 있을 수 있음 일상생활에 상당한 도움이 필요로 함(예를 들면 대소변 실수가 있음) 또한 외출 시 도움이 필요하나 때때로 익숙한 곳에 혼자 가기도 함 낮과 밤의 리듬이 자주 깨짐 그러나 거의 항상 자신의 이름은 기억함 잘 아는 사람과 낯선 사람을 대개 구분할 수 있음 성격 및 감정의 변화가 나타나고 기복이 심함(1) 망상적인 행동(예를 들면 자신의 배우자가 부정하다고 믿음, 주위에 마치 사람이 있는 것처럼 얘기하거나 거울에 비친 자신과 얘기함);(2) 강박적 증상(예를 들면 단순히 바닥을 쓸어내는 행동을 반복함);(3) 불안증, 초조, 과거에 없었던 난폭한 행동이 나타남(4) 무의지증, 즉 목적 있는 행동을 결정할 만큼 충분히 길게 생각할 수 없기 때문에 나타나는 의지의상실임
7=□	후기 중증의 인지장애	말기 치매 모든 언어 구사 능력이 상실됨 흔히 말은 없고 단순히 알아들을 수 없는 소리만 냄 요실금 이 있고 화장실 사용과 식사에도 도움이 필요함 기본적인 정신 운동 능력이 상실됨(예를 들면 걷기) 뇌는 더 이상 신체에 무엇을 하라고 명령하는 것 같지 않음 전반적인 피질성 또는 국소적 신경학적 징후나 증상들이 자주 나타남

2) 최성혜, 나덕렬, 이병화, 함동석, 정지향, 정 용, 구은정, 하충건, 안성신, 치매연구회(2002) 한국판 Global Deterioration Scale의 타당도 대한신경과학회지 20(6):612~617



## 2. Expanded Clinical Dementia Rating (CDR)

	CDR 0	CDR 0.5	CDR 1	CDR 2	CDR 3	CDR 4	CDR 5
기억력	기억장애가 전혀 없거나 경미한 건망증이 때때로 나타남	경하지만 지속적인 건망증; 사건의 부분적인 회상만 가능; "양성 건망증"	중증도의 기억 장애; 최근 것에 대한 기억 장애가 더 심함; 일상 생활에 지장이 있음	심한 기억 장애; 과거에 반복적으로 많이 학습한 것만 기억; 새로운 정보는 금방 잊음	심함 기억 장애; 부분적이고 단편적인 사실만 보존됨	부분적인 사실조차도 보통 잊어버림 난해하거나 부적절한 말을 사용하기 때문에 기억력을 검사하기 힘든 경우가 있음	의미 있는 기억 기능이 전혀 없음 이해력이 없거나 둔마한 경우가 있음
지남력	정상	시간에 대한 경미한 장애가 있는 것 외에는 정상	시간에 대해 중증도의 장애가 있음; 사람과 장소에 대해서 검사상으로는 정상이나 실생활에서 길 찾기에 장애가 있을 수 있음	시간에 대한 지남력은 상실되어 있고 장소에 대한 지남력 역시 자주 손상됨	사람에 대한 지남력만 유지되고 있음	자신의 이름에 대해서만 때때로 반응함	자신에 대한 인식이 전혀 없음
판단력과 문제 해결 능력	일상생활의 문제를 잘 해결하고 사업이나 재정 문제도 잘 처리함; 과거에 비해 판단력은 아직 좋음	문제 해결 능력, 유사성, 상이성 해석에 대한 경미한 장애	문제 해결 능력, 유사성, 상이성 해석에 대한 중증도의 장애; 사회 생활에 대한 판단력은 대부분 유지되어 있음	문제 해결, 유사성, 상이성 해석에 심한 장애; 사회 생활에 대한 판단력이 대부분 손상됨	판단이나 문제 해결이 불가능함	단순한 지시나 명령에 대해서도 수행할 능력이 없음	문제에 대한 인식이나 주변 환경에 대한 이해가 전혀 없음
사회 활동	직장생활, 물건 사기, 자원봉사, 사회적 활동 등에서 보통 수준의 독립적인 기능이 가능함	이와 같은 활동에 있어서의 장애가 의심되거나 약간의 장애가 있음	이와 같은 활동의 일부에 아직 참여하고 있고 언뜻 보기에는 정상 활동을 수행하는 것처럼 보이나 사실상 독립적인 수행이 불가능함	집 밖에서 독립적인 활동을 할 수 없으나 외견 상으로는 집 밖에서도 기능을 잘 할 수 있어 보임	집 밖에서의 독립적인 활동을 할 수 없고 외견 상으로도 가정을 떠나 외부에서는 정상적인 기능을 할 수 없어 보임	어떠한 사회적 상황에서도 의미 있는 참여를 할 수 없음	어떠한 활동에도 참여할 수 없음
집안 생활과 취미	집안 생활, 취미 생활, 지적인 관심이 잘 유지되어 있음	집안 생활, 취미 생활, 지적인 관심이 다소 손상되어 있음	집안 생활에 경하지만 분명한 장애가 있고, 어려운 집안일은 포기한 상태임 복잡한 취미나 흥미(예: 바둑)는 포기함	아주 간단한 집안 일만 할 수 있고, 관심이나 흥미가 매우 제한됨	집안에서 의미 있는 기능 수행이 없음	어떠한 취미 활동이나 집안 일에도 의미 있는 참여를 할 수 없음	어떠한 활동에도 전혀 참여할 수 없음

	CDR 0	CDR 05	CDR 1	CDR 2	CDR 3	CDR 4	CDR 5
위생 및 몸치장 Personal Care	정상	정상	가끔 개인 위 생에 대한 권 고가 필요함	옷 입기, 개인 위생, 개인 소 지품의 유지에 도움이 필요함	개인 위생과 몸 치장의 유지에 많은 도움이 필 요하며, 자주 대소변 실금이 있음	옷 입거나 식사 를 하려는 시도 는 있음 도움 없이 이동하 지 못함	식사 시 먹여 주어야함 누워 지내는 상태임
						CDR	
						Sum of Boxes	

- 기억력 점수가 0인 경우  
CDR=0 : 다른 항목도 전부 0 이거나 한 가지가 05인 경우  
CDR=05: 위의 사항에 해당되지 않는 모든 경우
- 기억력 점수가 05인 경우  
CDR=05  
CDR=1: 기억력을 제외한 나머지 항목 중 적어도 3가지가 CDR 1 이상 되는 경우
- 기억력 점수가 1, 2, 3, 4, 5인 경우  
기억력을 제외한 5 항목 중 3가지 이상의 항목이 공통되는 점수를 CDR 점수로 한다 단, 이 때 세 가지 항목이 기억력 점수보다 높은(또는 낮은) 점수로 일치하고, 또 다른 두 가지 항목이 기억력 점수보다 낮은(또는 높은) 점수로 일치할 때는 기억력 점수를 전체 CDR 점수로 한다
- 기억력 점수보다 큰 쪽이든 작은 쪽이든 한쪽으로 치우치면서 흩어진 경우는 기억력 점수에 가장 가까운 점수를 전체 CDR 점수로 한다 (예를 들면, 기억력과 한 가지 항목=3, 두 항목=2, 남은 두 항목=1; CDR=2)
- 한 개나 두 개 항목의 점수가 기억력 점수와 일치하고, 나머지 항목 점수는 기억력 점수의 양 쪽으로 두 개 이하씩 흩어진 경우는 기억력 점수를 전체 CDR로 한다
- 기억력 점수가 1 이상인 경우는 전체 CDR 점수는 0 이 될 수 없다(예를 들어, 기억력을 제외한 다른 항목=0; CDR=05)

[서식예시 3호] 의료·요양기관 이용현황

조사 대상자	이름 :	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	거주실 :
측정일	20	조사 사유 <input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	
조사자	직종: 이름:		

1. 치료 현황

단골 의사	▶없음 ▶있음	단골기관	▶대학병원 ▶보건소/의료원 ▶병원 ▶의원 ▶한의원		
투약	▶없음 ▶있음	파약정도	▶전체 파약 ▶일부 파약 ▶파약 못함		
투약정보제공	▶처방전 ▶소견서/진단서 ▶어르신 보고 ▶보호자 보고 ▶직접 확인				
투약 내용	약품명	단위 용량/제형	회당 투여량	경로	빈도
투약이행	▶지시대로 복용 ▶상태에 따라 어르신 혹은 가족이 조절 ▶지시대로 못 먹음				
기타 치료	▶인공호흡기 ▶산소 공급 ▶기관절개 및 삽관 ▶비위관 삽관 ▶도뇨관 삽관 ▶말초정맥 수액공급 ▶중심정맥 수액공급 ▶수혈 ▶투석 ▶기타 ( )				

2. 의료기관 이용현황

지난 3개월 간 병원 입원	횟수		처치 내용	
지난 3개월 간 응급실 방문	횟수		처치 내용	
지난 3개월 간 외래방문	횟수		처치 내용	
일반의약품 구입	횟수		처치 내용	

3. 관리 서비스 이용 현황 (지난 3개월 간)

요양시설 입소	횟수		처치 내용	
주야간보호	횟수		처치 내용	
단기보호	횟수		처치 내용	
가정 방문간호	횟수		처치 내용	
가정봉사원 파견/돌보미 바우처	횟수		처치 내용	
가사 지원	횟수		처치 내용	
개인간병	횟수		처치 내용	
음식배달	횟수		처치 내용	
목욕(이동목욕포함) 서비스	횟수		처치 내용	
복지용품 대여/제공	횟수		처치 내용	
재정지원	횟수		처치 내용	
상담	횟수		처치 내용	

[서식예시 4호] 욕창위험도 평가지<sup>3)</sup>

조사 대상자	이름 :	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	거주실 :
측정일	20	조사 사유 <input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	

구분	척도	내용	점수
감각 인지 정도	1 감각 완전 제한됨 (완전히 못 느낌)	의식수준이 떨어지거나 진정/안정제 복용/투여 등으로 통증 자극에 반응이 없다(통증자극에 대해 신음하거나 주먹을 쥐거나 할 수 없음) 신체 대부분에서 통증을 느끼지 못한다	
	2 감각 매우 제한됨	통증자극에만 반응(신음하거나 불안정한 양상으로 통증이 있음을 나타냄) 또는 신체의 1/2이상에서 통증이나 불편감을 느끼지 못한다	
	3 감각 약간 제한됨	말로 지시하면 반응하지만, 체위변경을 해달라고 하거나 불편하다고 항상 말할 수 있는 것은 아니다 또는 사지에 통증이나 불편 감을 느끼지 못한다	
	4 감각 손상없음	말로 지시하면 반응을 보이며 통증이나 불편 감을 느끼고 말로 표현 할 수 있다	
습기 여부	1 항상 젖어있음	피부가 땀, 소변으로 항상 축축하다	
	2 자주 젖어있음	늘 축축한 것은 아니지만 자주 축축해져 8시간에 한번은 린넨을 갈아주어야 한다	
	3 가끔 젖어있음	가끔 축축하다 하루에 한번 정도 린넨 교환이 필요하다	
	4 거의 젖지 않음	피부는 보통 건조하며 린넨은 평상시대로만 교환해 주면 된다	
활동 상태	1 항상 침대에만 누워 있음	도움 없이는 몸은 물론 손, 발을 조금도 움직이지 못한다	
	2 의자에 앉아 있을 수 있음	걸을 수 없거나 걷는 능력이 상당히 제한되어 있다 체중부하를 할 수 없어 의자나 휠체어로 이동시 도움을 필요로 한다	
	3 가끔 걸을 수 있음	낮동안에 도움을 받거나 도움 없이 매우 짧은 거리를 걸을 수 있다 그러나 대부분의 시간은 침상이나 의자에서 보낸다	
	4 자주 걸을 수 있음	적어도 하루에 두 번 방밖을 걷고, 방안은 적어도 2시간 마다 걷는다	
움직임	1 완전히 못 움직임	도움 없이는 신체나 사지를 전혀 움직이지 못한다	
	2 매우 제한됨	신체나 사지의 체위를 가끔 조금 변경시킬 수 있지만 자주하거나 많이 변경시키지 못한다	
	3 약간 제한됨	혼자서 신체나 사지의 체위를 조금이기는 하지만 자주 변경시킨다	
	4 제한 없음	도움 없이도 체위를 자주 변경시킨다	

3) Braden scale

구분	척도	내용	점수
영양 상태	1 매우 나쁨	제공된 음식의 1/3 이하를 섭취한다 단백질(고기나 유제품)을 하루에 2회 섭취량 이하를 먹는다 수분을 잘 섭취안함 유동성 영양보충액도 섭취하지 않음 또는 5일 이상 동안 금식상태이거나 유동식으로 유지한다	
	2 부족함	제공된 음식의 1/2를 먹는다 단백질(고기나 유제품)은 하루에 약 3회 섭취량을 먹는다 가끔 영양보충식이를 섭취한다 또는 유동식이나 위관영양을 적정량 미만으로 투여 받는다	
	3 적당함	식사의 반 이상을 먹는다 단백질(고기나 유제품)을 하루에 4회 섭취량을 먹는다 가끔 식사를 거부하지만 보통 영양보충식이는 섭취한다 또는 위관영양이나 TPN으로 대부분의 영양요구량이 충족된다	
	4 우수함	대부분의 식사를 섭취하며 절대 거절하는 일이 없다 단백질(고기나 유제품)을 하루에 4회 섭취량 이상을 먹으며 가끔 식간에도 먹는다 영양보충 식이는 필요로 되지 않는다	
마찰력 과 응전력	1 문제 있음	움직이는데 중정도 이상의 많은 도움을 필요로 한다 린넨을 끌어당기지 않고 완전히 들어 올리는 것은 불가능하다 자주 침대나 의자에서 미끄러져 내려가 다시 제 위치로 옮기는데 많은 도움이 필요로 된다 관절구축이나 강직, 움직임 등으로 항상 마찰이 생긴다	
	2 잠정적으로 문제있음	자유로이 움직이나 약간의 도움을 필요로 한다 움직이는 동안 의자 억제대나 린넨 또는 다른 장비에 의해 마찰이 생길 수 있다 의자나 침대에서 대부분 좋은 체위를 유지하고 있지만 가끔은 미끄러져 내려온다	
	3 문제없음	침대나 의자에서 자유로이 움직이며, 움직일 때 스스로 자신을 들어 올릴 수 있을 정도로 충분한 근력이 있다 침대나 의자에 누워 있을 때 항상 좋은 체위를 유지한다	
합 계			

19-23 위험 없음

13-14 중간 정도의 위험 있음

9 이하 위험이 매우 높음

15-18 약간의 위험 있음

10-12 위험이 높음

[서식예시 5호] 낙상위험도 평가지

조사 대상자	이름 :	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	거주실 :
측정일	20	조사 사유 <input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	

구분	3점	2점	1점	0점	점수
입원 후 경과	입원 후 7일 이내	8-14일	15일 이상		
연령	75세 이상	61-74세	20-60세	19세 이하	
낙상력	지난 4주내 낙상	1-5개월 내 낙상	6개월 내 낙상	낙상력 없음	
균형	도움이 있어야 일어설 수 있음	두 명 이상의 도움이 필요	보조기 사용보행	혼자 기동 잘함	
인지기능	혼돈 상태	사람과 자신에 대한 지남력 있음	사람과 장소에 대한 지남력 있음	시간, 사람, 장소에 대한 지남력 있음	
초조	심한 정도 (억제대 사용 필요)	중정도(소리를 지르고 위협적 언어 사용)	약한 정도 (욕설)	없음	
불안	집중 못함	수면장애, 식욕부진	힘없고 약간 우울	없음	
시력	시야장애 있음		안경 착용	정상	
의사소통	말하기/청력장애	말하기 장애	청력장애	정상	
복용중인 약물	심혈관/신경계약 모두 복용	신경계약 복용	심혈관약 복용	복용약 없음	
만성질환	3가지 이상	2가지	1가지	없음	
배뇨장애	야뇨(야간2회 이상)/ 빈뇨(하루6회 이상)/ 긴박뇨	2가지	1가지	없음	

총점: \_\_\_\_\_ 점

(14점 이상인 경우 향후 낙상 위험이 크다는 것을 의미)

[서식예시 6호] 수발 부담 평가지

어르신	이름 :	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	거주실 :
측정일	20	조사 사유 <input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	

1. 수발자 정보

성 명				성 별	<input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연 령	세
관 계	<input type="checkbox"/> 배우자 <input type="checkbox"/> 아들 <input type="checkbox"/> 며느리 <input type="checkbox"/> 딸 <input type="checkbox"/> 사위 <input type="checkbox"/> 손자/손녀 <input type="checkbox"/> 친척 <input type="checkbox"/> 친구 <input type="checkbox"/> 전문 간병인 (소속: ) <input type="checkbox"/> 기타 ( )						
동 거	<input type="checkbox"/> 동거 (기간: 년) <input type="checkbox"/> 동거 안함 (평균 접촉 횟수: 회/월)						
학 력	교 령	년	읽고 쓰기	<input type="checkbox"/> 문맹 <input type="checkbox"/> 읽기만 가능 <input type="checkbox"/> 읽고 쓰기 가능			
직 업	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음 (기술하시오: )						
건 강	<input type="checkbox"/> 매우 나쁘다 <input type="checkbox"/> 나쁘다 <input type="checkbox"/> 보통이다 <input type="checkbox"/> 좋다 <input type="checkbox"/> 매우 좋다						

2. 수발부담

전반적 부담	<input type="checkbox"/> 전혀 부담을 느끼지 않는다 <input type="checkbox"/> 약간 부담을 느끼지만 혼자 감당할 만하다 <input type="checkbox"/> 부담을 느껴서 약간의 지원이 필요하다 <input type="checkbox"/> 부담이 커서 많은 도움이 필요하다 <input type="checkbox"/> 부담이 너무 커서 외부의 도움이 있더라도 더 이상 모실 수 없다	
부담 영역	1) 신체적	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 경함 <input type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 심함 <input type="checkbox"/> 더 이상 감당할 수 없음
	2) 정서적	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 경함 <input type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 심함 <input type="checkbox"/> 더 이상 감당할 수 없음
		(a 기타 자료들의 자릿트 척도를 실시했다면 점수를 기록함: _____점)
	3) 경제적	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 경함 <input type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 심함 <input type="checkbox"/> 더 이상 감당할 수 없음
수발 강도	1) 도구적 일상생활	지난 1개월 동안 하루 _____시간 × 주 _____일 = 총 _____시간
	2) 기본적 일상생활	지난 1개월 동안 하루 _____시간 × 주 _____일 = 총 _____시간
	3) 행동문제	지난 1개월 동안 하루 _____시간 × 주 _____일 = 총 _____시간
	4) 총 수발시간	( 1 + 2 + 3 ) / 3 = 평균 총 _____시간/일
가족 지원	1) 유무	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음
	2) 방법	<input type="checkbox"/> 정서적 지원 <input type="checkbox"/> 경제적 지원 <input type="checkbox"/> 수발 분담
	3) 만족도	<input type="checkbox"/> 만족 <input type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 불만족

### 3. 수발 부담감<sup>4)</sup>

다음은 보호자들이 어르신을 돌보면서 경험할 수 있는 느낌에 대한 질문입니다. 각 질문을 읽은 다음, 질문의 내용과 같은 느낌이 얼마나 자주 있는가를 표시해 주십시오. 질문에 대한 답에는 옳고 그름이 없습니다.

	전혀 그렇지 않다	드물게 그렇다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1) 어르신이 필요 이상의 도움을 요구한다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
2) 어르신과 함께 보내는 시간 때문에 자신을 위한 시간이 충분하지 않다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
3) 어르신을 돌보는 일과 직장이나 가정에서의 책임 사이에서 스트레스를 받습니까?	①	①	②	③	④
4) 어르신의 행동 때문에 당황스럽습니까?	①	①	②	③	④
5) 어르신과 함께 있으면 화가 납니까?	①	①	②	③	④
6) 가족이나 친구들과의 관계에 어르신이 부정적인 영향을 미친다고 생각하십니까?	①	①	②	③	④
7) 어르신의 미래가 어떻게 될지 걱정됩니까?	①	①	②	③	④
8) 어르신이 당신에게 의존적이라고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
9) 어르신과 함께 있으면 긴장됩니까?	①	①	②	③	④
10) 어르신을 돌보는 일 때문에 당신의 건강에 문제가 생겼다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
11) 어르신 때문에 당신이 원하는 만큼 사생활을 갖지 못한다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
12) 어르신을 돌보는 일 때문에 당신의 사회생활에 어려움이 생겼다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
13) 어르신 때문에 당신의 친구를 집으로 부르는 것이 불편하십니까?	①	①	②	③	④
14) 어르신이 당신에게만 의존하려 하고 다른 사람보다 당신이 돌봐주기를 더 원하는 것 같습니까?	①	①	②	③	④
15) 당신을 위해 쓰는 돈 이외에 어르신을 돌보는 데 필요한 돈이 충분하지 않다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
16) 앞으로 오랫동안 어르신을 돌보기는 어려울 것 같습니까?	①	①	②	③	④
17) 어르신이 병든 이후로 당신의 생활을 통제할 수 없다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
18) 어르신을 돌보는 일을 다른 사람에게 맡기고 싶습니다?	①	①	②	③	④
19) 어르신에게 무엇을 해 줘야 좋을지 모르겠다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
20) 어르신에게 더 많은 것을 해 줘야 한다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
21) 어르신을 돌보는 일을 더 잘할 수도 있었다고 느끼십니까?	①	①	②	③	④
22) 전체적으로 어르신을 돌보는 일이 얼마나 부담이 됩니까?	①	①	②	③	④
총점	/88				

4) 자릿트 수발 부담감 척도



[서식예시 7호] 프로그램 제공계획 기록지

어르신 이름		성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령 세	거주실 :
측정일	20	계획수립 주기	<input type="checkbox"/> ①신규 <input type="checkbox"/> ②6개월 경과 <input type="checkbox"/> ③상태변화	
장기요양등급	등급	주요 질환		

1. 현재 상태 요약(서식예시 1호 평가결과에 근거하여 기록)

영역	문제 항목 수		영역	문제 항목 수	
신체기능 (기본적 일상생활기능)	완전 자립	/13문항	간호처치	증상 있음	/10문항
	부분 도움	/13문항			
	완전 도움	/13문항			
일상생활자립도	부분 도움	/13문항	재활	운동장애	장애 없음 /사지
					부분 장애 /사지
					완전 장애 /사지
	완전 도움	/13문항	관절제한	제한 없음	/6개 관절
				일측 제한	/6개 관절
				양측 제한	/6개 관절
인지기능	문제 항목	/10문항	우울	증상 있음	/15문항
행동변화	문제 항목	/22문항	CDR	총점	

2. 목표 및 프로그램 제공 계획

영역	목표	프로그램 제공 계획(내용, 빈도, 수행자 등)
신체기능 (기본적 일상생활기능)		
인지기능 및 행동변화		
간호처치		
재활		
우울		

[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지<sup>5)</sup>

일 시	년 월 일 오전/오후 시 분 ~ 시 분
진행자 이름/ 자격	
참가인원	
주 제	
준 비 물	
기대효과	
프로그램 진행 과정	
전반적 평가	
특이사항	

5) 프로그램 운영에 대한 전반적 기록으로 어르신별 기록은 아님

[서식예시 9호] 건강상태 평가지

어르신 이름		성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령	세	거주실 :		
--------	--	--	----	---	-------	--	--

날짜 시간	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM
혈압 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
200							
150							
100							
50							
맥박 (회/분)							
혈당 (mg/dl)							
전일 대변/소변	회 회	회 회	회 회	회 회	회 회	회 회	회 회
증상 및 문제점							
중재 및 처치							

[서식예시 10호] 프로그램 제공 기록지-간략형

어르신 이름		성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령	세	거주실 :
--------	--	--	----	---	-------

분류		날짜	1 / 20	/	/	/	/	/	/
물리 치료	핫 팩 / 쿨드 팩								
	적외선 치료 - 엉덩이								
	경피신경전기자극(TENS)								
	파라핀								
기능 훈련	맨손체조								
	관절가동범위(ROM) 운동								
	상지예르고미터								
	하지예르고미터 (자전거 등)								
	경사대								
	(평행봉) 걷기								
	러닝머신(Treadmill)								
	도구활용 훈련								
회상	소재:								
음악	노래 부르기 및 동작								
	악기 연주								
미술 (공예)	그리기:								
	만들기:								
치료 레크리에이션	신체이용:								
	도구이용:								
원예	텃밭 가꾸기								
요리	요리이름:								
작업	신체 이용:								
	도구 이용:								
한방	뜸(왕 뜸, 소구)								
	부항(습식, 건식)								
	수지침(사혈, 침)								
아로마	흡 입(습식/건식)								
	마사지(부위: )								
	목 욕(부위: )								
지역 친교	나들이								
	행사								
	장터								
기타									

[서식예시 11호] 프로그램 제공 기록지-상세형

어르신 이름	성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령 세	거주실 :
--------	--	------	-------

[illegible]

## <부록 2> 서식 활용 예시

[서식예시 8호] 프로그램 운영 기록지<sup>6)</sup>

일 시	2010 1 20 10:00 ~ 10:50
진행자 이름/ 자격	사 회 복 지 사 김 ○ ○
참가인원	10인
주 제	우리 가족
준 비 물	옛날 가족 사진, 가족 관련 물건
기대효과	가족관련 과거의 경험을 기억하고자 노력하면서 인지기능을 자극하고, 젊었을 때의 건강하고 활기찬 자아상을 다시 한 번 느껴보아 자존감 향상, 가족의 따뜻한 정을 느낄 수 있게 함
프로그램 진행 과정	① 가족과 관련된 물건과 사진 등으로 과거 기억을 유도한다 ② 어르신들이 돌아가면서, 과거의 경험이나 생각나는 것을 이야기하도록 한다 ③ 표현하지 않는 어르신에게는 말을 하도록 격려한다
전반적 평가	① 가족과 함께 살고 있거나 왕래가 많은 어르신은 참여가 높았던 반면, 그렇지 않은 어르신은 참여도가 낮았다 ② 흑백 아기 백일 사진에 대해 반응이 좋았다
특이사항	가족원에 대한 나쁜 기억이 있었는지 ○○○어르신은 눈물을 보였다

6) 프로그램 운영에 대한 전반적 기록으로 어르신별 기록은 아님

[서식예시 9호] 건강상태 평가지

어르신 이름	홍길동	성별 <input checked="" type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령 80 세	거주실 : 화목 1방
--------	-----	---	---------	-------------

날짜 시간	2011 1 20 AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM	AM PM
혈압 (mmHg)	130/90	/	/	/	/	/	/
200       150       100       50							
맥박 (회/분)	80						
혈당 (mg/dl)	190						
전일 대변/소변	0 회(변비) 6 회	회 회	회 회	회 회	회 회	회 회	회 회
증상 및 문제점	변비 3일째 관찰 중						
중재 및 처치	고섬유질 식이 제공 수분 (2,000ml) 제공						

[서식예시 10호] 프로그램 제공 기록지-간략형

어르신 이름	홍길동	성별 <input checked="" type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령 80 세	거주실 : 화목 1방
--------	-----	---	---------	-------------

분류 \ 날짜		1 / 20	/	/	/	/	/	/
물리 요법	핫 팩 / 쿨드 팩	허리핫팩						
	적외선 치료 - 엉덩이	욕창						
	경피신경전기자극(TENS)	허리						
	파라핀							
기능 훈련	맨손체조	침상체조						
	관절가동범위(ROM) 운동							
	상지예르코미터							
	하지예르코미터 (자전거 등)							
	경사대							
	(평행봉) 걷기							
	러닝머신(Treadmill)							
	도구활용 훈련							
회상	소재:	닭	가족사진					
음악	노래 부르기 및 동작	노래자랑						
	악기 연주							
미술 (공예)	그리기:							
	만들기:							
		서예						
치료 레크레이션	신체이용:							
	도구이용:	카나벨						
원예	텃밭 가꾸기		상추뜯기					
요리	요리이름:	찐 감자						
작업	신체 이용:							
	도구 이용:	블럭쌓기						
한방	뜸(왕 뜸, 소구)							
	부항(습식, 건식)							
	수지침							
아로마	흡 입(습식/건식)							
	마사지(부위: )							
	목 욕(부위: )							
지역 친교	나들이	마당산책						
	행사							
	장터							
기타								



[서식예시 11호] 프로그램 제공 기록지-상세 서식

어르신 이름	홍길동	성별 <input checked="" type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여	연령 80 세	거주실 : 화목 1방
--------	-----	---	---------	-------------

[illegible]

<부록 3> 회상요법 소재 예시)



다양한 닭사진(시작)과  
닭 울음소리(청각)을 활용하  
여 과거기억을 자극하고, 표  
현하도록 유도함  
- 수탉



- 병아리



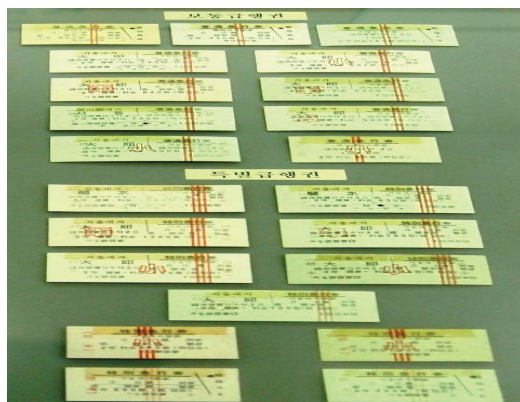
- 달걀



다양한 기차 사진(시작)과  
경적 소리(청각)을 활용  
하여 과거기억을 자극하고,  
표현하도록 유도함  
- 증기기관차



- 객실 안



- 차 표