



직원 역량교육

요양보호사 역량강화를 위한

인지프로그램 교육



목 차

01

인지프로그램의 이해

개념 정의, 인지기능 변화, 목적 및 효과

02

인지프로그램의 종류 및 인지훈련 도구

5가지 유형 및 6가지 인지훈련 도구

03

방문요양 맞춤형 인지프로그램

수급자 인지기능에 따른 맞춤형 인지훈련, 진행 원칙, 실습, 실전 예시

04

질의응답 및 사례 공유

인지프로그램 FAQ 정리



몸풀기 | 두뇌 워밍업

본 교육에 앞서, 간단한 두뇌 워밍업으로 몸과 마음을 풀어볼까요?



활동 1

5분

기억력 게임

'내 이름 + 좋아하는 음식' 돌아가며 말하기
앞사람 것까지 기억해서 함께 말하기!
→ 기억력 훈련의 원리를 직접 체험!

활동 2

5분

손가락 체조

양손을 펴고 '하나, 둘, 셋...' 구호에 맞춰
왼손은 접고, 오른손은 펴기를 번갈아 합니다.
→ 좌뇌·우뇌 동시 자극 체험!

활동 3

5분

OX 퀴즈

- ① 치매는 정상 노화의 일부다 (X)
- ② 노래 부르기도 인지훈련이 될 수 있다 (O)
- ③ 치매에 걸리면 모든 기억이 사라진다 (X)

▶ Tip 이런 활동들이 바로 수급자에게 적용할 수 있는 인지프로그램입니다!



인지프로그램이란?

노화나 치매로 인해 손상될 수 있는 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지기능을 훈련하는 체계적 활동

노화에 따른 인지기능 변화

정상 노화

- 일시적 기억력 감퇴
- 일상생활 수행 가능
- 단서 제공 시 기억 회복

치매 (경도인지장애 포함)

- 지속적·진행성 기억력 저하
- 일상생활 수행 어려움
- 단서 제공해도 기억 회복 불가

▶ 영양보호사는 어르신의 **일상생활** 속에서 **인지기능을 유지 및 지속시킬** 수 있도록 도와주는 역할을 합니다.



인지기능
유지·향상



우울감
감소



일상생활
수행능력 향상



삶의 질
유지·향상



가족 부양
부담 경감

연구에 근거한 효과

- 독립적 일상생활 수행능력 향상, 우울감 감소, 삶의 질 개선에 효과
- 회상요법·인지자극·현실감각훈련 신체활동·인지훈련 : 전반적 인지기능 개선에 효과
- 인지훈련 : 기억력·시공간능력 개선 및 일상생활동작 능력에도 효과

※ 출처: 국민건강보험공단 인지훈련 자료집

인지프로그램 종류

회상요법

과거 기억을 활용한 정서 안정 및 기억력 자극

인지자극 활동

다양한 오감을 활용한 뇌 활성화 훈련

현실인식 훈련

시간·장소·사람에 대한 지남력 유지 및 강화

일상생활 중심

익숙한 활동을 통한 자연스러운 인지기능 자극

신체활동 연계

신체운동과 인지훈련의 복합 접근

인지훈련 도구

도구 유형	내용	활용 도구
인지활동(지필)	학습지 형태 인지기능 영역별 훈련	워크북, 인지카드
인지활동(수공예)	창조적 작품 활동 두뇌자극·성취감	미술도구, 손운동
인지활동(회상)	사진·영상·옛 물건 기억과 경험 회상	회상카드, 사진 자료
인지활동(규칙게임)	규칙에 따른 동작 신체+두뇌 자극	게임교구, 퍼즐
감각활동	선호 감각 중심 문제행동 경감	소리인지, 음악활동
일상생활 활동	도구 중심 활동 독립적 생활 유지	일일점검표, 일기장

수급자 인지기능에 따른 맞춤형 인지훈련

CIST(인지선별검사) 항목에 따른 인지활동북 예시



지남력

계절 맞추기

그림에 맞는 계절에 그림하세요.



기억력

이름 맞추기

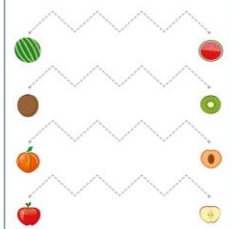
그림을 잘 기억하시고 질문에 대한 답안을 작성해주세요.



주의력

따라 선긋기

아래 알선을 따라 선을 그어 보세요.



시공간기능

그림 맞추기

그림의 빈 부분에 맞는 그림조각기 번호를 써주세요.



집행기능

규칙 찾기

그림에 나오는 규칙을 보고 빈칸에 해당하는 그림을 그리는 그림을 찾아 붙여주는 번호를 써주세요.



언어기능

글말 맞추기

말장과 그림이 이어지도록 빈칸에 알맞는 단어를 쓰고 이어지는 단어끼리 이어주세요.





스스로 행동하라

모든 활동을 스스로 할 수 있도록 자신감을 불어넣어 줍니다.



활동을 즐겨라

경쟁하지 말고 활동에 즐겁게 참여할 수 있는 환경을 만듭니다.



두뇌활성화

신체와 오감을 적극적으로 사용하여 두뇌를 자극합니다.



자립 활동 지원

식사, 보행, 정리정돈 등 스스로 할 수 있는 활동을 지원합니다.

분위기 조성 요령

칭찬과 격려

동기 유발·두려움 감소를 위해
칭찬·격려를 자주 표현

거리감 좁히기

웃는 얼굴, 눈 맞춤, 경청
신체접촉으로 안정감 전달

경쟁심 유발 금지

잘못을 지적하지 않고
골고루 관심 분배

산만한 분위기 제거

인사, 박수, 책상 정리 등 가벼운 활동으로
집중할 수 있는 분위기 형성



프로그램 시작 전

수급자 컨디션 확인, 날짜·날씨로 자연스럽게 시작합니다.



프로그램 진행 중

수급자의 반응을 확인하며 진행합니다.



프로그램 종료 후

활동·반응·특이사항을 급여제공기록지에 기록합니다.



거부 대처 방법

강요 없이 시간을 두고 재시도하거나 익숙한 활동으로 대체합니다.

효과적 의사소통 방법

눈높이 맞춤

수급자의 눈높이에서
천천히 명확하게 말합니다.

존중과 선택권 부여

"이것과 저것 중 뭐가 좋아요?"
같이 선택하면 참여율이 높아집니다.

반복과 루틴

같은 시간, 같은 순서로
진행하면 안정감을 줍니다.

감정 반영

"속상하셨군요" 등 감정을
먼저 인정한 후 활동을 권유합니다.

첫인사

5분

"어르신, 안녕하세요! 오늘 컨디션은 어떠세요?"

날씨·건강 안부 인사, 편안한 분위기 조성

도입기

10분

"오늘 날씨가 어떤지 이야기를 해볼까요?" / "오늘 [좋아하시는 노래] 함께 불러볼까요?"

오늘 날씨·요일 확인, 활동 소개 및 관심 유도, 긴장 완화 및 동기 유발

진행기

30분

"이 그림은 어떤 계절일까요? 천천히 생각해 보세요."

인지활동북 활용, 칭찬·격려 반복, 난이도 조절 (관리자에게 난이도 조절 요청)

마무리

10분

"어르신, 오늘 활동 정말 잘 하셨습니다!"

오늘 활동 정리, 성취감 표현, 다음 활동 예고

끝인사

5분

"다음에 또 재미있는 활동 함께 해요!"

수분 섭취 권유, 급여제공기록지 기록 (종료 태그 시 특이사항 기록)

실전 예시 · 지남력 활동 진행법

「계절 맞추기」 활동 진행 예시

계절 맞추기

지남력
년 월 일

▶ 그림에 맞는 계절에 ○해 보세요.



가을

겨울



봄

여름



봄

여름



여름

가을



요양보호사

어르신

요양보호사

어르신

요양보호사

어르신

요양보호사

어르신

요양보호사

"어르신, 오늘은 그림을 보면서 어느 계절인지 맞춰볼게요!"

"그래, 해보지 뭐."

"(두 번째 그림을 짚으며) 지금 이 남자가 무엇을 하고 있는 것 같으세요?"

"나무를 심고 있네."

"맞아요! 나무 심기는 주로 어느 계절에 해요?"

"봄이지~."

"좋아요! 봄 글씨에 동그라미를 그려 보실래요?"

"(동그라미를 그리며) 이렇게?"

"잘 하셨어요! 계절을 떠올리는 활동이 치매 예방에도 도움이 된답니다!"

TIP

창밖 풍경, 옷차림, 제철 음식 등 어르신의 일상과 연결하면 자연스럽게 계절 인지가 가능합니다.

실전 예시 · 기억력 활동 진행법

「이름 맞추기」 활동 진행 예시

이름 맞추기

기억력
년 월 일

▶ **보기** 를 읽히시고 질문에 대한 답변을 작성해주세요.

보기



〈질문〉은 보실 수 있도록 질문에 맞춰 적어주세요.

질문

• ①번 놀이는 무엇이었나요?

• ②번 놀이는 무엇이었나요?



요양보호사

"어르신, 오늘은 그림 보고 이름 맞추기를 해볼게요. 기억하고 떠올리는 게 기억력 향상에 도움이 됩니다!"

어르신

"그래?"

요양보호사

"이 그림 보세요. 옛날 놀이 그림이에요. 잘 기억해 두세요!"

요양보호사

"(접은 뒤) 자, 1번 놀이가 뭐였는지 기억하세요?"

어르신

"음... 윷놀이 아니었어?"

요양보호사

"맞아요! 기억력이 정말 좋으세요! 옛날에 윷놀이 많이 하셨어요?"

어르신

"설날에 온 가족이 모여서 했지~"

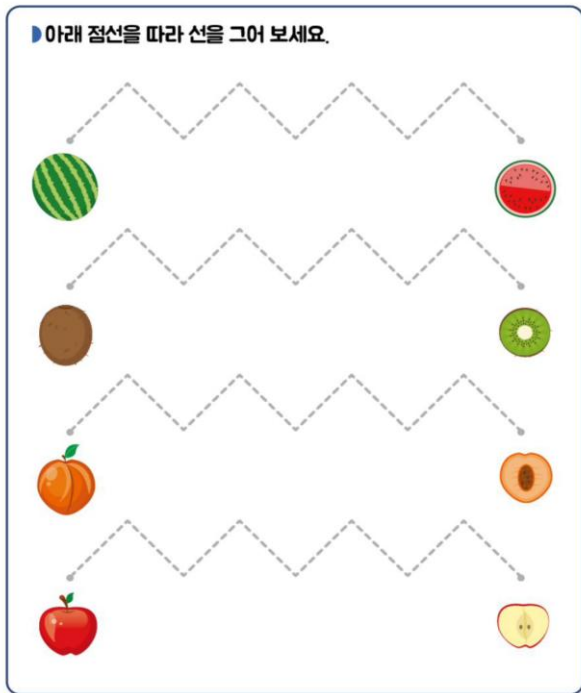
TIP

시간을 충분히 드리고, 틀려도 힌트를 주세요. 추억 이야기로 회상요법까지 자연스럽게 연결됩니다.

실전 예시 · 주의력 활동 진행법

「따라 선긋기」 활동 진행 예시

따라 선긋기



대바깥 재가센터

인지활동 Book



요양보호사

"어르신, 오늘은 점선을 따라 선 긋기를 해 볼거예요."

어르신

"선 긋기?"

요양보호사

"네, 왼쪽 수박이 오른쪽 반쪽까지 가야 해요. 점선을 따라서 천천히 그어 보세요." (그림의 이름을 먼저 이야기 해 본 후, 활동을 할 수 있다.)

어르신

"이렇게 하면 되나?"

요양보호사

"아주 잘하고 계세요! 급하지 않아요, 천천히 해볼게요."

어르신

"(선을 그으며) 다 했어."

요양보호사

"선이 참 반듯하시네요! 이렇게 집중해서 선을 긋는 게 주의력 향상에도 도움이 된답니다!"

TIP

손에 힘이 없으시면 굵은 연필이나 사인펜을 준비합니다. 선이 뺄어져도 과정을 칭찬해 주세요.

실전 예시 · 시공간기능 활동 진행법

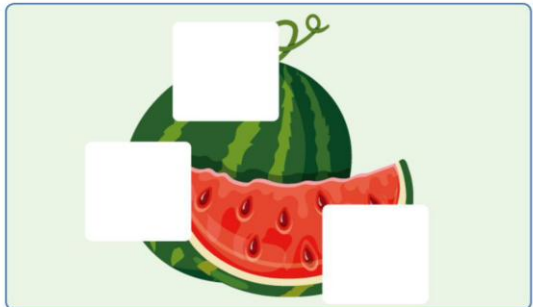
「그림 맞추기」 활동 진행 예시

그림 맞추기

시공간기능

년 월 일

▶ 그림의 빈 부분에 맞는 그림조각의 번호를 써보세요.



• 완성된 그림은 어떤 그림일까요?



요양보호사

"어르신, 오늘은 빠진 그림조각을 찾아서 완성된 그림이 무엇인지 이야기 해 보는 활동을 할거예요."

어르신

"그림조각?"

요양보호사

"네, 맞아요. 먼저 이 그림의 모양과 색깔을 잘 살펴보세요."

어르신

"빨간색도 있고, 초록색도 있네."

요양보호사

"좋아요! 이제 이 빈 곳에 들어갈 그림조각을 아래 1번, 2번, 3번 중에 찾아서 번호를 써 보세요."

어르신

"이거 2번 아닌가?"

요양보호사

"네, 정말 잘하셨습니다!"

TIP

어려워하시면 선택지를 2개로 줄여주세요. 완성된 그림에 대해 이야기하면 회상 효과도 있습니다.

실전 예시 · 집행기능 활동 진행법

「규칙 찾기」 활동 진행 예시

규칙 찾기

집행기능
년 월 일

▶ 그림이 나열된 규칙을 보고 빈칸에 들어갈 알맞은 그림을

보기 에서 찾아 해당하는 번호를 써보세요.

보기



요양보호사

"어르신, 오늘은 규칙 찾기를 해 볼거예요. 그림의 순서를 확인해서 빈칸에 들어갈 그림이 무엇인지 찾는 활동이에요."

요양보호사

"먼저 보기에 있는 과일의 이름을 같이 알아볼게요. 첫 번째 과일의 이름은 무엇일까요?"

요양보호사

"딸기!" (딸기 제철을 이야기 해 봄으로써 지남력 훈련도 할 수 있다.)

요양보호사

"좋아요! 다른 과일의 이름도 이야기 해 볼게요. (보기 5번까지 진행)

"이제 첫 번째 문제를 함께 풀어볼게요. 사과, 포도, 사과... 다음에는 뭐가 올까요?"

어르신

"포도!"

요양보호사

"좋아요! 보기에서 번호를 찾아 적어볼까요?"

요양보호사

"잘하셨습니다! 규칙을 찾는 활동이 치매 예방에도 도움이 됩니다!"

TIP

규칙이 어려우시면 손가락으로 하나씩 짚으며 함께 읽어주세요. 리듬감 있게 진행하면 효과적입니다.

실전 예시 · 언어기능 활동 진행법

「끝말잇기」 활동 진행 예시

끝말잇기

언어기능
년 월 일

▶ 끝말과 첫말이 이어지도록 빈칸에 알맞는 단어를 쓰고 이어지는 단어끼리 이어보세요.



나 무



무 지 개



냉 장



드 림



오 징



머 니



요양보호사

"어르신, 오늘은 끝말잇기를 해볼게요!!"

어르신

"끝말잇기?"

요양보호사

"네, [나무] 다음에 '무'로 시작하는 말은 뭐라고 적혀 있죠?"

어르신

"무지개"

요양보호사

"잘하셨습니다! 이제 점선을 따라서 무지개까지 선을 그어 보세요.

어르신

(선 긋기)

요양보호사

"좋아요! 그럼 다른 그림들의 이름도 먼저 적어본 다음에 끝말 잇기를 해 볼게요. 이렇게 단어를 이어가는 게 치매 예방에도 좋습니다!"

TIP

보기나 힌트를 드리고, 어르신이 잘 아시는 분야(음식, 지역명)로 유도하면 자신감이 올라갑니다.

실전 예시 · 일상생활 함께하기 활동 진행법

「이야기하기」 활동 진행 예시

일상생활 이야기하기

일상생활 함께하기

년 월 일

▶ 아래 그림을 보고 질문에 대해 함께 이야기해요.



- 두 장면 중에 어떤 보관이 더 바람직할까요?
- 집에서는 약을 어디에 두시나요?
- 약이 햇볕 또는 습기에 노출되면 어떤 문제가 생길까요?



요양보호사

"어르신, 오늘은 함께 약을 정리 해 보는 시간을 가질 거예요.!"

어르신

"그래, 해보지."

요양보호사

"이 그림 좀 볼까요? 약장 그림이에요."

어르신

"약이 많이 있네."

요양보호사

"두 장면 중에 어떤 보관이 더 바람직할까요?"

어르신

"이쪽이 더 깔끔하고 좋아 보이는데?"

요양보호사

"그래요! 약은 뚜껑을 단아서 밀폐를 하고, 햇볕이 들지 않는 서늘한 곳에 보관하는 게 좋아요."

요양보호사

"그럼 어르신이 드시는 약들을 함께 정리 해 볼게요!"

실전 예시 · 일상생활 함께하기 활동 진행법

「분리수거 연결하기」 활동 진행 예시

일상생활

일상생활 함께하기

년 월 일

▶ 재활용품을 분리수거함에 알맞게 연결하고, 주변에 있는 재활용품을 찾아 함께 분리수거 해보아요.



다바깥 재가센터

인지활동 Book



요양보호사

어르신

요양보호사

어르신

요양보호사

어르신

요양보호사

"어르신, 오늘은 재활용 분리수거 연결하기를 해볼게요.!"

"분리수거?"

"네, 재활용 할 수 있는 물건들을 종류 별로 분류해 보는 거예요. 이 물병은 어디에 버려야 할까요?"

"플라스틱이니깐 빨간통 아니야?"

"맞아요! 선으로 연결해 볼까요?"

"(선을 그으며) 이렇게?"

"잘 하셨어요! 이제 이야기 나눈 대로 분리수거를 직접 해보는 시간을 가져 볼게요."

TIP

활동지 후 실제 가정 내 분리수거를 함께 하면 일상생활 유지 및 향상에 도움이 됩니다.

1 Q. 수급자가 인지프로그램을 거부하면 어떻게 하나요?

A. 강요하지 않고 감정을 먼저 인정합니다. "속상하셨군요"와 같이 공감한 후, 시간을 두고 익숙한 활동(옛날 노래, 사진 보기 등)으로 자연스럽게 전환합니다. 같은 시간·장소에서 반복 시도하면 거부감이 줄어듭니다.

2 Q. 수급자 인지 상태가 다를 때 어떻게 조절하나요?

A. 경증 수급자에게는 복잡한 인지자극(퍼즐 16조각, 계산 문제 등)을 제공하고, 중등도에게는 단순화된 활동 중심으로 진행합니다. 중증에게는 감각자극(음악, 촉감 등)과 익숙한 활동을 반복합니다. 같은 활동도 단계적 난이도 조절이 가능합니다. (예: 난이도 하>중>상)

3 Q. 치매 수급자가 같은 질문을 반복할 때 어떻게 하나요?

A. 반복 질문은 치매의 자연스러운 증상이므로, 매번 처음 듣는 것처럼 친절하게 답합니다. "아까 말씀드렸잖아요"라고 하면 수급자가 위축됩니다. 잘 보이는 곳(달력, 냉장고 등)에 답을 적어 보이게 두면 불안감이 줄입니다. 수급자가 평소 좋아하는 활동이나 이야기 등으로 분위기를 전환하는 것도 효과적입니다.

감사합니다

수급자의 인지기능 유지 및 삶의 질 향상을 위해
함께 노력해 주셔서 감사합니다.

「장기요양기관 평가지표」 인지프로그램 관련 교육

[출처] 중앙치매센터 인지선별검사(CIST) 자료 | 국민건강보험공단 인지훈련 도구 활용 안내 | 보건복지부 치매검진사업 관련 자료 | 이지케어 인지활동북