2026년 8월 직원교육

인지프로그램 교육

● 일　　시 : 2026. 8. 27. (18:00~18:30)
● 진행방법 : 카톡 단체 채팅방 이용한 비대면 교육
● 대　　상 : 제천시방문요양센터 전 직원

제천시방문요양센터

치매환자 인지훈련 및 프로그램의 이해

■ 인지기능의 중요성

인지란 우리가 살아가면서 뇌를 이용해 생각하고, 기억하고, 말하고, 판단하고, 실행하는 모든 과정을 의미합니다. 인지기능이 저하될 경우,
인지기능이란 눈에 보이지 않지만 우리가 정상적으로 살아가기 위한 필수적인 능력입니다.

첫째, 지남력 저하로 인해 시간이나 장소, 사람을 알아보지 못합니다.
둘째, 집중력 저하로 인해 주변에 집중하지 못할 뿐 아니라 기억력을 포함한 모든 인지기능의 저하를 야기합니다.
셋째, 계산, 언어능력(말하기, 이해하기)이 떨어집니다.
넷째, 판단력 저하로 인해 상황에 맞지 않는 말과 행동을 하게 됩니다.

■ 치매환자의 인지훈련 목적 및 효과

○ 치매환자 인지훈련의 목적

치매치료에서의 인지훈련의 목적은 집중력과 기억력 수준을 유지하는 것도 있지만 대상자의 심리적 안정을 유지하고 가정 내에서의 생활과 사회적 참여를 이끌어낼 수 있도록 지지하고 격려하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

○ 치매환자 인지훈련의 효과

국내·외 비약물치료의 필요성이 더욱 증대되면서 작업치료(인지훈련, 일상생활훈련), 인지활동(학습지, 퍼즐), 창작활동(수공예), 신체활동 등 노인요양시설과 지역사회 치매노인을 위한 다양한 비약물 치료프로그램이 개발되는 추세입니다. 다양한 연구들에서 이들 인지훈련을 통해 치매환자의 인지기능 유지 및 향상을 비롯하여 독립적 일상생활활동 수행능력 향상, 우울감 감소, 삶의 질에 효과적임을 보고하였습니다

2 프로그램 구성

활동명	정의
인지활동형 (지필활동)	- 연필과 지우개 등을 이용하는 지필활동 - 학습지 형태로 개발하여 인지기능 영역별 훈련이 가능
인지활동형 (수공예활동)	- 생산적이고 창조적인 작품 활동에 따른 두뇌자극 및 성취감 증진 - 양손사용을 통한 촉각반응 및 소근육 증진 기대
인지활동형 (회상활동)	- 과거 사진, 영상 등의 시청각 자료와 옛 물건 등을 매개체로 활용하여 과거의 기억이나 경험을 회상하는 활동 - 의사소통능력을 향상시키고 사회활동에 쉽게 참여하여 일상생활에 흥미유도
인지활동형 (규칙게임)	- 뇌를 자극할 수 있는 다양한 게임방식을 적극 활용 - 규칙에 따른 다양한 동작을 활용하여 신체와 두뇌를 동시 자극
감각활동형	- 대상자가 선호하는 감각 중심의 활동 - 직접 참여를 촉진하여 다양한 감각을 즐길 수 있도록 동기를 증진 - 대상자의 문제행동에 따른 활동 제공
일상생활활동형	- 스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동 그리고 가정 및 지역사회에서 보다 복잡한 상호작용을 통해서 수행하는 활동 - 일상에서 자주 사용하는 도구중심의 일상생활활동으로 구성

3 프로그램 활용방법

○ **본 활동은 노인요양시설 거주 치매환자를 대상으로 하는 인지활동 프로그램입니다.**

○ **주요원칙 4가지**

1. 스스로 행동하라 : 모든 활동을 스스로 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어줍니다.
2. 활동을 즐겨라 : 경쟁하지 말고, 주어진 '활동'에 즐겁게 참여할 수 있는 환경을 만드는 것이 좋습니다.
3. 두뇌활성화 : 신체와 오감을 적극적으로 사용하여 두뇌를 자극합니다.
4. 식사, 보행, 주변 정리정돈 등 자신의 힘으로 할 수 있는 활동은 스스로 할 수 있게 지원해줍니다.

○ **프로그램 진행 시 안정감 있는 분위기를 조성해주세요.**

1. 칭찬과 격려
   칭찬은 동기를 유발하고, 격려는 걱정과 두려움을 감소시킵니다. 효과적인 칭찬과 격려를 자주 표현하여 밝고 안정감 있는 분위기를 만들어줍니다.
2. 거리감을 좁혀라
   웃는 얼굴, 눈을 보고 말하기, 경청, 감사표현, 가벼운 신체접촉을 통해 환자와 프로그램 자, 보조자의 거리감을 좁혀 '내가 이 안에서 지지받고 있구나' 라는 감정을 느끼게 합니다.
3. 경쟁심 유발 금지
   다른 사람 앞에서 잘못을 지적하지 말고, 특정 한 사람에게만 칭찬하지 않습니다. 모든 참가자에게 골고루 관심을 나눠드리는 것이 좋습니다.
4. 산만한 분위기 제거
   다 같이 인사, 동시에 박수치기, 도구 분배하기, 책상 정리하기 등 가벼운 활동을 제시하여 집중할 수 있는 분위기를 형성합니다. 이러한 활동은 프로그램 시작 전·후 진행하는 것이 좋습니다.

프로그램 진행 시 유의사항

- 시각장애가 있는 경우- 청각, 촉각, 미각, 후각을 자극할 수 있는 가벼운 활동 프로그램을 적용하는 것이 좋습니다.

- 청각장애가 있는 경우- 지필활동, 수공예, 감각활동, 일상생활활동 등 대부분의 활동이 가능하나 청각적 요소가 수반되는 활동은 대상자의 참여의사를 여쭤보고 적용하는 것이 좋습니다.

- 글을 잘 읽고 쓰지 못하는 경우- 지필활동을 적용하는 경우, 대상자의 문항 이해도 및 수행처리능력이 다른 활동에 비하여 현저히 떨어질 수 있습니다.- 글씨작성이 크게 요구되지 않는 수공예(그리기, 만들기), 회상활동, 규칙게임, 감각활동, 일상생활활동 등 대부분의 프로그램 적용이 가능합니다

■ 프로그램 적용을 위한 수행환경

· 가정 내에서 대상자들이 활동수행에 집중할 수 있고 친숙한 장소가 마련되어야 합니다.
· 활동에 필요한 물건들은 미리 준비해 두어 프로그램의 공백이나 혼동을 최소화할 수 있도록 합니다.
· 프로그램에 사용되는 기본적인 재료는 대상자들이 스스로 가져다 사용할 수 있도록 위치를 고정하여 보관하는 것이 좋습니다. 장에 보관할 경우에는 그림이나 이름표를 붙여 구분이 용이하도록 합니다.
· 낯선 물건이나 큰 거울, 액자, 유리 장식품, 반짝이는 물건 등은 대상자의 문제행동을 발현시키거나 집중을 방해할 수 있으므로 정리하는 것이 좋습니다.
· 활동에 필요하지 않은 물건들, 화려하고 요란스러운 디자인과 같이 참여자를 시각적으로 산만하게 만들 수 있는 물건들은 정리하는 것이 좋습니다.
· 참여자의 대부분이 노인임을 고려하여 방의 조명을 밝게 유지합니다.
· 낙상사고가 일어나지 않도록 통로에 충분한 여유를 두고 가구배치를 하는 것이 좋으며, 카펫은 걸려 넘어질 수 있으므로 깔지 않는 것이 좋습니다. 욕실이나 화장실 바닥의 습기나 물기는 곧바로 제거합니다.

○ 치매환자와의 대화기법 7가지

1. 항상 존중하는 마음과 끊임없는 관심이 필요합니다.
☞ 실수를 했을 때, 야단치지 않습니다.
☞ 긍정형 문장을 사용합니다. (너무 잘하셨어요. 이것도 한번 해볼까요?)

2. 환자의 말과 행동의 속도에 맞춰 반응합니다.
☞ 대부분의 치매환자는 언어능력 및 수행처리속도의 저하를 보이기 때문에 질문에 대한 대답을 원할 경우에는 잠시 기다려주는 것이 좋습니다.

3. 반복적으로 설명하라
☞ 치매환자는 즉각 기억력 저하가 가장 큰 증상입니다. 따라서 방금 전에 들었던 대화나 단어를 잊는 것은 어찌 보면 당연한 결과입니다. 이러한 문제점을 보완하기 위해서는 다소 귀찮더라도 반복적으로 설명을 하는 것이 좋습니다.

4. 단계적으로 간단히 말하라
☞ 요구사항이나 질문을 할 경우에는 한 번에 한 가지씩, 쉬운 단어와 짧은 문장을 사용하며 단계적으로 이야기하는 것이 좋습니다.

5. 가까운 곳에서 얼굴을 마주보며 말하라
☞ 뒤에서 대상자를 부를 경우, 균형을 잃어 자칫 넘어질 우려가 있습니다. 눈을 마주보고 가까운 거리에서 말하는 습관이 중요합니다.

6. 환자의 표정과 몸짓을 주의 깊게 관찰하라
☞ 몸짓이나 표정이 언어적으로 표현하는 것보다 먼저 나타납니다.

7. 나의 몸짓 또한 중요한 언어이다.
☞ 이야기를 듣는 사람은 상대방의 몸짓과 표정에 따라 분노, 기쁨, 실망, 호기심 등을 느낄 수 있습니다. 말하는 것 외에도 적절한 몸짓 섞는 것은 의미를 잘 전달할 수 있는 강력한 도구입니다.

6 실제 프로그램 소개

- 본 워크북은 크게 인지활동, 감각활동, 일상생활활동으로 구성됩니다.
- 인지활동과 일상생활활동 위주로 프로그램을 적용하며 문제행동증상이 관찰되는 대상자에게는 감각활동을 병행하는 것이 좋습니다.

구분	내용구성
Ⅰ. 인지활동	지필활동, 수공예, 회상활동, 규칙게임
Ⅱ. 감각활동	문제행동증상이 잦은 대상자에게 적용하는 감각자극
Ⅲ. 일상생활활동	기본적, 수단적 일상생활활동 요소를 활용한 재교육

신규프로그램의 목표



NEW **워크북 난이도 세분화**
인지훈련을 통한
인지기능 유지 · 증진

NEW **감각활동 개발**
감각자극을 통한
문제행동조절

NEW **일상생활 중심 프로그램**
독립성훈련을 통한
사회참여 향상

인지활동이란?

인지활동이란 대상자의 인지기능 및 흥미, 능력과 관심영역, 생리적 기능, 이용 가능한 도구,
주어진 환경을 고려하여 적용하는 비약물치료의 대표적 활동입니다.

인지란 우리가 살아가면서 뇌를 이용해 생각하고, 기억하고, 말하고, 판단하고, 실행하는 모든 과정을 의미합니다.

인지기능이 저하될 경우,,
첫째, 지남력 저하로 인해 시간이나 장소, 사람을 알아보지 못합니다.
둘째, 집중력 저하로 인해 주변에 집중하지 못할 뿐 아니라 기억력을 포함한 모든 인지기능의
저하를 야기합니다.
셋째, 계산, 언어능력(말하기, 이해하기)이 떨어집니다.
넷째, 판단력 저하로 인해 상황에 맞지 않는 말과 행동을 하게 됩니다.

인지기능이란 눈에 보이지 않지만 우리가 정상적으로 살아가기 위한 필수적인 능력입니다.

치매는 시간이 경과할수록 인지기능이 저하되는 퇴행성 질환입니다. 인지기능의 저하가 심해
질수록 일상생활수행능력 및 삶의 질 또한 감소하는 것으로 알려져 있습니다. 인지활동 프로
그램은 두뇌를 지속적으로 자극하는 교정적 치료방식이며, 이러한 활동은 국·내외 다수의 연구에서 치매환자의 인지기능을 유지 및 지연시키며 우울, 일상생활수행능력, 삶의 질 등에도 효과적임이 보고되었습니다. 그러므로 치매환자에게 지속적인 인지자극 활동을 실시하여 인지
기능을 유지 및 지속시킬 수 있도록 도와주는 것은 매우 중요한 일입니다.

비약물 접근방식에는 인지훈련, 인지재활, 인지자극훈련, 스노즐렌 자극, 현실감각훈련, 회상훈
련, 인정요법, 신체활동, 광 치료, 음악치료, 향기요법, 동물매개치료가 있으며 치매환자를 대상으로 하는 치료적 접근의 연구가 다양하게 시도되고 있습니다

지필활동이란?

○ 지필활동의 개념

-지필 활동(Pencil and paper)은 거부감이 적고, 경제적이기에 임상환경 및 가정에서도 누구나 쉽게 활용가능한 장점이 있으며 치매대상자의 인지훈련을 위해 다양하게 활용되고 있는 추세

-치매대상자를 위한 지필활동은 펜과 종이를 사용하여 활용할 수 있는 학습지 형태로 제공

-지필활동은 인간의 뇌 가소성과 재 조직화 능력의 이론적 배경에 따라 특정 인지영역을 체계적으로 재훈련시키는 교정적 접근방식으로 구분

-다양한 인지영역 중 하나의 장애에만 초점을 맞춘 프로그램을 적용하는 것보다 각 인지영역을 포함한 형태의 학습 프로그램을 개발하여 적용

○ 지필활동의 효과

- 23개의 너싱홈에 거주하는 치매대상자를 대상으로 워크북 기반의 중재를 6개월간 실시한 결과, MMSE점수의 유의미한 향상 및 우울증상의 개선을 보고하였으며 인지기능 저하를 가진 치매대상자에게 효과적인 중재 도구임을 보고

인지기능 손상이 있는 뇌혈관 손상환자를 대상으로 지필활동 프로그램을 실시한 결과, 지남력, 집중력, 추론능력에 유의미한 효과를 보임

수공예활동이란?

○ 수공예활동의 개념

-수공예활동은 19세기 정신과 대상자 치료를 위해 제시된 이래로 꾸준히 정신보건 및 신체장애 재활 영역에서 인지, 정서, 신체기능 치료를 목적으로 제공 (Horqhaqen, et al., 2007)

-

수공예활동은 감정표현과 주의집중을 이끌어 내고 작업적 분석을 가능하게 하고 좌뇌와 우뇌의 기능을 자연스럽게 활용함으로써 뇌를 활성화 시키고, 손의 반복적 사용을 통해 운동 반응과 촉각 경험을 유발하여 뇌의 발달을 촉진함

-수공예활동은 수예 및 공작을 이용하여 생산적이고 창조적인 과정을 거쳐 물건을 만드는 실용예술로, 소근육 운동, 기억, 인지기능, 시지각 기능뿐만 아니라 과제집중, 사회적 기술, 자기 효능감, 자존감 등을 높이는데 효과적임(Crepeau, et al., 2003)

○ 수공예활동의 효과

-수공예 활동은 손을 사용하여 생산적이고 창조적인 과정을 거쳐 물건을 만드는 것으로서 누구에게나 적용할 수 있지만 특히, 뇌졸중이나 치매 등의 뇌질환으로 인한 노인의 인지기능과 고등 기술 감퇴에 유용(Joe & Saul, 2005)

-신체활동, 인지활동, 사회적 상호작용, 놀이 및 수공예 등의 목적 있는 활동을 포함한 집단 복합 중재는 초기 치매 노인의 인지기능의 퇴행을 늦추고, 우울수준을 감소시키는데 유의한 효과(김서은 등, 2016)

-수공예활동은 경도치매대상자의 시-운동 능력에 유의한 효과(신선혜 등, 2016)

회상활동이란?

○ 회상활동의 개념- 회상활동은 개인의 과거 경험과 기억을 재생함으로써 기억력을 비롯한 인지기능을
자극하고, 당시 느꼈던 긍정적인 기억을 다시 한 번 경험해 보도록 하는 과정- 이를 통해 치매대상자의 인지기능 유지, 우울 완화, 자존감 향상, 정서적 안정감 증
진 등의 심리적 문제들을 완화하는데 목적을 둔 훈련기법(Butler, 1974)- 과거의 기억이나 경험을 떠올릴 수 있도록 다양한 감각자극(시각, 청각, 미각, 후각
등)이나 예전 사진이나 사물 등의 시청각 자료, 작업 및 수공예 활동 등을 매개체로 활용하여 특정 상황을 회상할 수 있도록 다양한 방법을 활용

○ 회상활동의 효과

- 동영상을 활용한 회상활동을 노인요양시설거주 알츠하이머 치매대상자들에게 적용하여 기억력 증진과 우울 감소에 유의한 영향을 확인함(김승태 등, 2015)- 전래동화 플래시애니메이션을 활용한 작업 중심의 회상활동이 노인요양시설거주 치
매대상자의 인지기능과 상호작용을 향상시켰고, 문제행동 완화에 유의한 효과를 줌
(권미화 등, 2016) - 분노, 배회, 무관심 등의 문제행동이 나타나는 치매대상자에게 인지자극과 회상활동
을 적용하여 인지기능 및 삶의 질에 유의한 효과 확인(Lin, et al., 2017)

○ 프로그램의 장점

- 대상자의 생애 특성에 따른 개인 맞춤형 회상활동 가능- 삶의 회고, 자아통합 등 노년기의 과업 완성- 인지 프로그램 중 비교적 대상자의 학력이나 증상의 정도 등에 크게 구애받지 않고
적용가능