

2단계

두뇌건강 놀이책

난이도 개정판



두뇌건강놀이책을 시작하며

‘인지’란 어떤 대상을 인식하여 아는 것을 말하는데 과거의 경험이나 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 우리가 살아가는 일상생활을 이롭게 하는데 아주 중요한 요소입니다. 사람에 따라 조금씩의 차이는 있지만 노화과정을 겪으며 인지기능은 점차 감퇴하기 시작합니다. 고령화에 따른 두려운 질병 1위로 뽑힌 ‘치매’는 결국 예방이 중요하며, 다양한 사회활동뿐만 아니라 꾸준한 학습에 의한 뇌의 단련도 중요한 부분을 차지하고 있습니다.

치매 예방 및 치매 진행 속도를 낮추기 위해선 가정, 보건소, 기관 등에서 손쉬운 두뇌건강 활동을 수행하는 것이 좋습니다. 기존에는 주로 운동, 노래, 미술활동 등의 신체활동 위주로 치매예방프로그램을 시행한 데 비해, 이 책은 읽기, 쓰기, 말하기, 만들기 등을 복합한 여러 가지 인지활동이 포함된 내용으로 구성되어 더욱 다양한 방면에서의 인지 활동이 가능합니다.

고학력 및 문맹 모두 원활히 수행할 수 있도록 도형이나 이미지를 많이 포함하고 있으며 책자 한권과 필기 도구만으로 인지기능 향상 및 유지에 도움을 주어 어르신들의 뇌를 건강하고 행복하게 만들어 줄 수 있습니다.

강원특별자치도광역치매센터에서는 2014년부터 인지건강 훈련용 ‘두뇌건강놀이책’을 제작·배포하여 치매 관리사업 담당, 치매환자 및 가족, 요양보호사, 유관기관 및 요양시설 프로그램 담당자에 의해 개인뿐만 아니라 집단 프로그램에서 널리 사용되고 있습니다. 또한 2021년 난이도 조절 및 1주차 단위의 분권 등 리뉴얼을 진행하여 보다 많은 기관에서 편리하게 사용하도록 노력하였습니다.

어르신들의 두뇌건강을 위해 전문가의 경험과 다양한 문헌, 기존에 보급된 자료가 이 책을 발간하는데 큰 힘이 되었습니다. 앞으로 이 책이 꾸준히 사용되어 치매 걱정없는 행복한 일상이 되기를 기원합니다.
감사합니다.

목차

Contents



지남력

자신과 자신 이외의
외부와의 연관성을
아는 능력



주의집중력

주변환경에서 오는
자극을 적절하게 선택하여
반응하는 능력



기억력

새로운 정보를 저장하고
필요한 정보를
회상해내는 능력



실행기능

자신을 통찰하고
유연한 생각으로 정보를
조작하고 계획하는 능력

01 일일점검표 | 1주차

1일차	08
2일차	12
3일차	16

02 일일점검표 | 2주차

4일차	24
5일차	28
6일차	32

03 일일점검표 | 3주차

7일차	40
8일차	44
9일차	48

04 일일점검표 | 4주차

10일차	54
11일차	58
12일차	62

05 부록

정답지	68
참고문헌	73



1주차

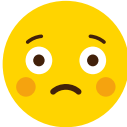
2 / 단 / 계

일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

오늘 아침 몇 시에 일어나셨나요?	
오늘 운동은 몇분동안 하셨나요?	
오늘 돈은 얼마를 사용하셨나요?	
오늘 전화통화를 했거나 만났던 사람은 누구인가요?	
오늘 반찬은 무엇을 드셨나요?	

오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

활동	아침	점심	저녁
치매예방체조			
걷기 및 산책			
취미활동			
장보기			
인지훈련(워크북)			
모임활동			

오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

일정	내 용	활동 상태		
오전	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?	○	△	×
	오전 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×
오후	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?	○	△	×
	오후 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×

주의집중력

1일차

년

월

일

요일

시

분

아래 예시와 같은 모양과 방향의 그림을 찾아 동그라미 해 주세요.

예 시



기억력

1일차

년

월

일

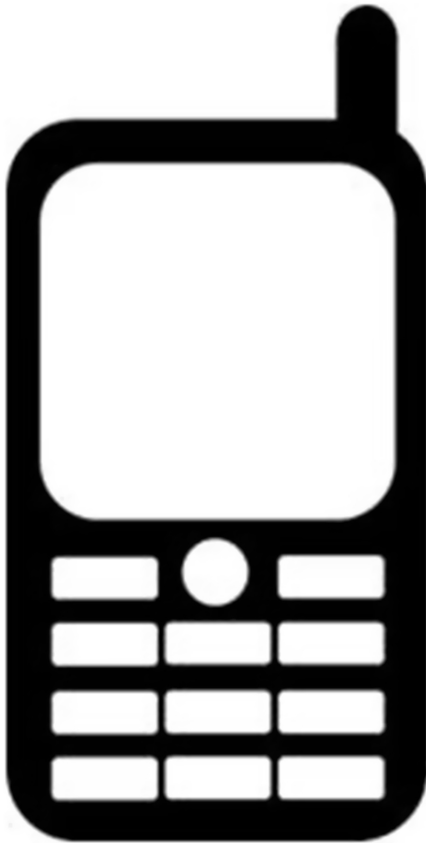
요일

시

분

다음 모양은 휴대폰입니다.
생김새와 안테나의 위치 등을 잘 살피고 꼭 기억하세요.

※ 보조자는 모양을 구체적으로 설명해 주세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 가정내에서 사용하고 있는 가구 이름 5개만 말해 보세요.

예) 침대

기억력

1일차

년

월

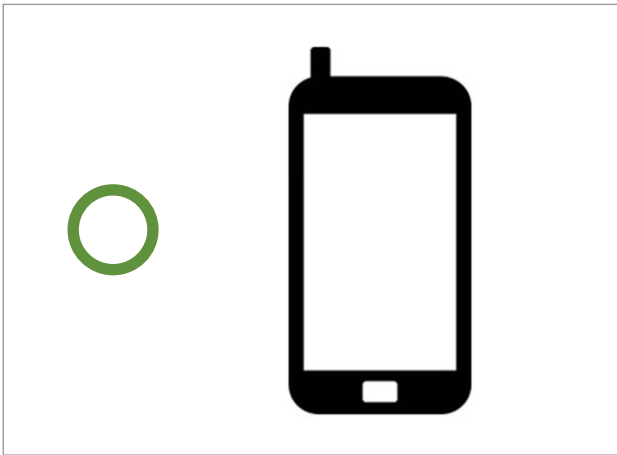
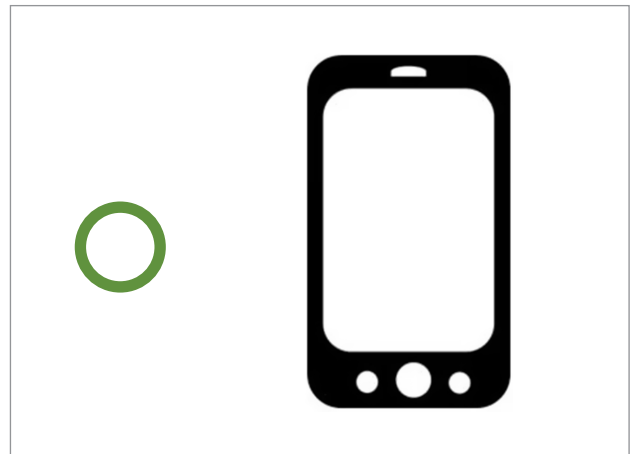
일

요일

시

분

앞에서 보았던 2개의 휴대폰모양을 찾아주세요.



실행기능

1일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림을 보고 질문에 답해 보세요.



1 주방용품을 모두 찾아서 이름을 적거나 말해보세요.

2 가구를 모두 찾아서 이름을 적거나 말해보세요.

주의집중력

2일차

년

월

일

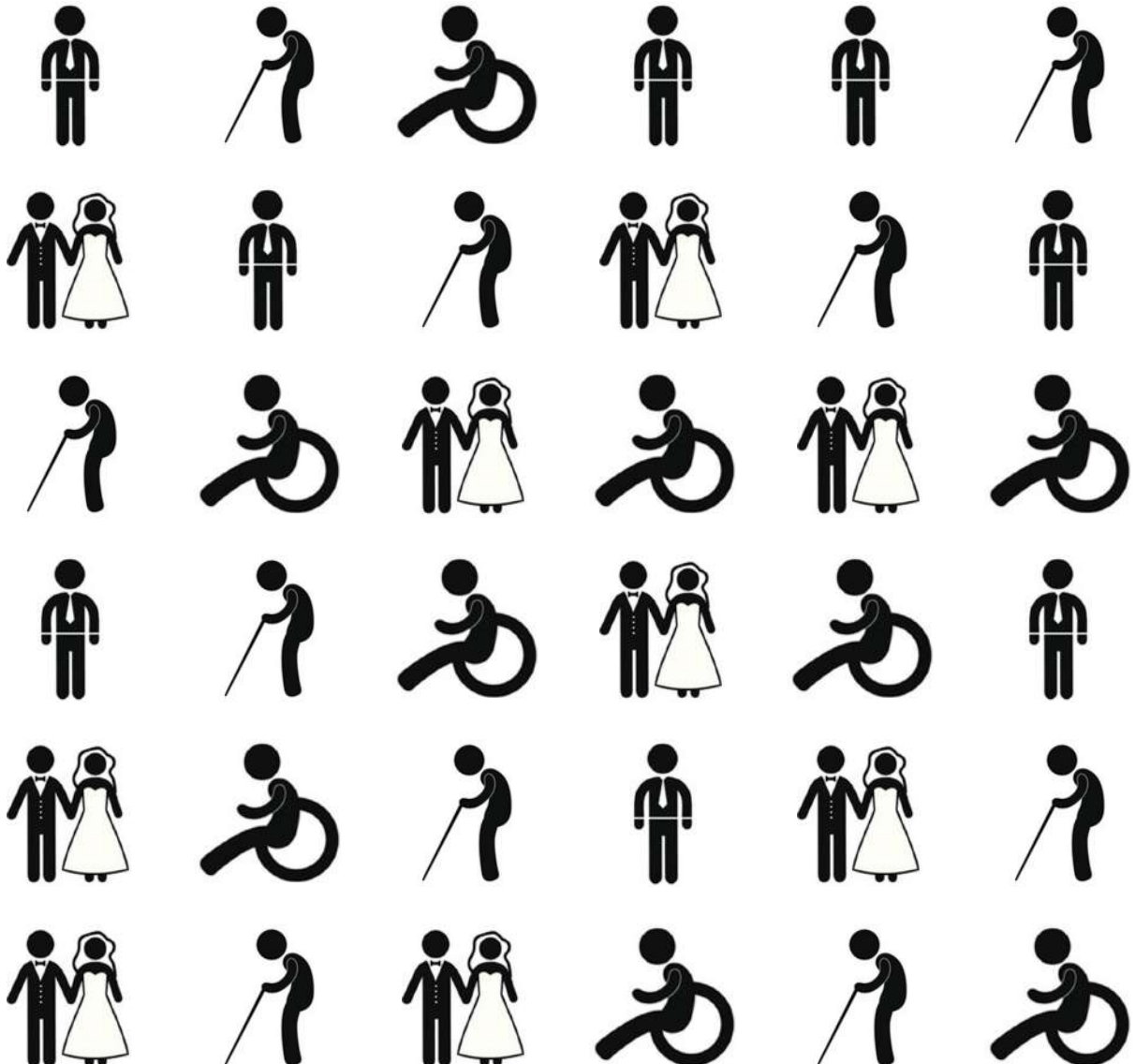
요일

시

분

아래 예시와 같은 모양을 찾아 동그라미 해 주세요.

예 시



기억력

2일차

년

월

일

요일

시

분

다음 2개의 옷 색깔을 잘 기억해 주세요.

※ 대상자가 잘 기억할 수 있도록 정확히 여러번 반복 기억시킨다.



노란색 셔츠



빨간색 셔츠

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 12간지를 모두 말해보세요.

예) 나는 호랑이 띠입니다.

기억력

2일차

년

월

일

요일

시

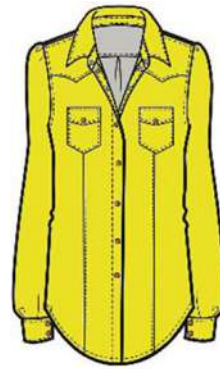
분

앞에서 보았던 2개의 옷을 골라 동그라미 해 주세요.
옷의 색깔을 잘 기억해 보세요.

1



2



3



4



5



6



실행기능

2일차

년

월

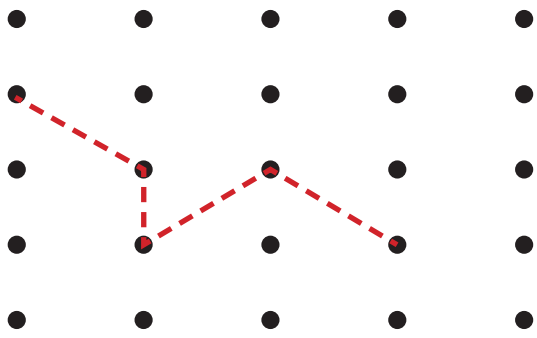
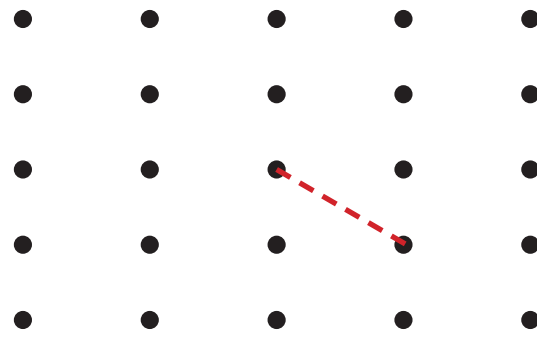
일

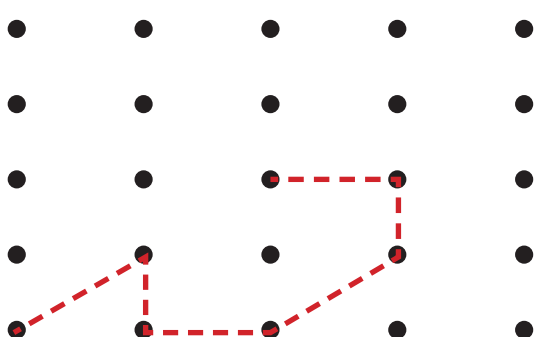
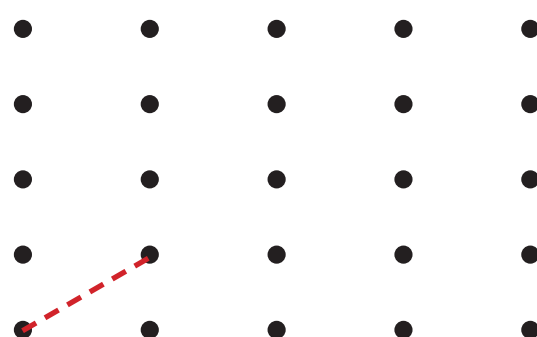
요일

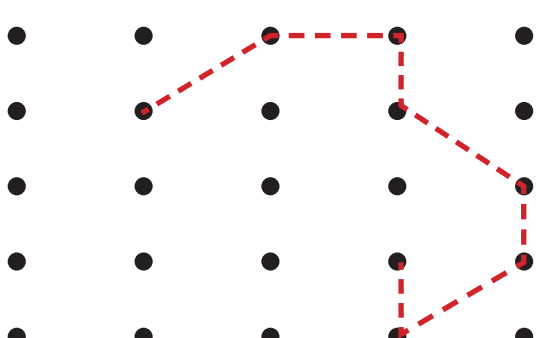
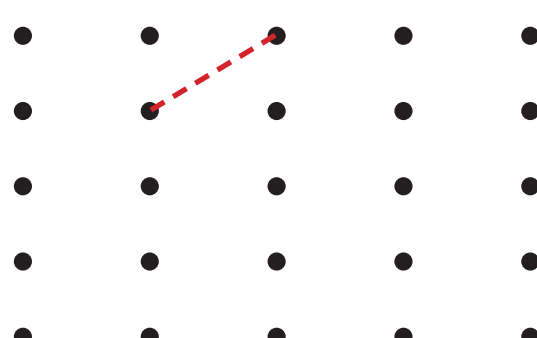
시

분

왼쪽의 예시를 따라 오른쪽에 똑같이 그려 보세요.

	
예 시	똑같이 그리기

	
예 시	똑같이 그리기

	
예 시	똑같이 그리기

주의집중력

3일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림은 사람의 옆모습입니다. 오른쪽 쳐다보고 있으면 동그라미(○), 왼쪽으로 쳐다보고 있으면 엑스(×)를 표시하세요.

※ 자신의 얼굴을 좌우로 돌리면서 방향을 찾아보세요.

예 시



○



×



기억력

3일차

년

월

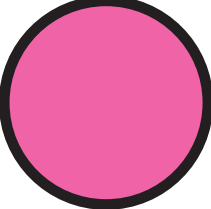
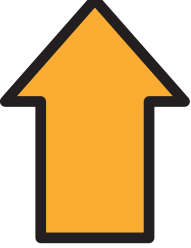
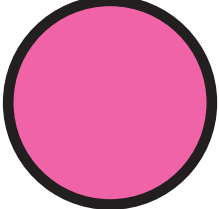
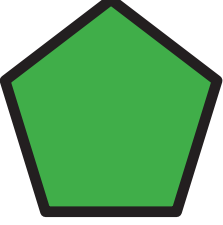
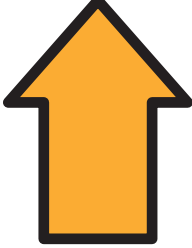
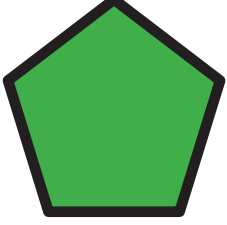
일

요일

시

분

다음은 같은 모양이 2개씩 있습니다.
서로 짝지어 보고 위치를 잘 기억해 두세요.

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 건강박수 운동을 3회 반복하세요 (똥똥해 날씬해 박수)

구령 : 똥똥해 똥똥해 짹짹/ 날씬해 날씬해 짹짹/
똥똥해 짹/ 날씬해 짹/ 똥똥해 날씬해 짹짹

동작 : ‘똥똥해’는 양손을 넓게 하면서, ‘날씬해’는 양손을 꼬면서
엉덩이와 허리를 애교있게 흔든다.

기억력

3일차

년

월

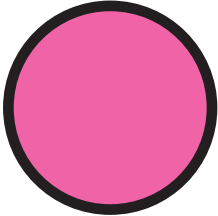
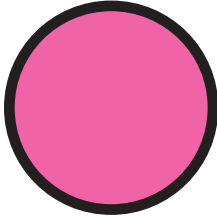
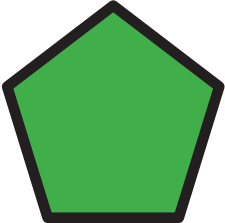
일

요일

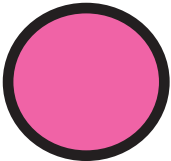
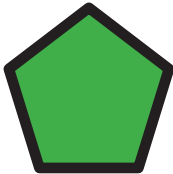
시

분

앞에서 본 모양의 위치를 잘 기억해서 아래 빈칸을 채워보세요.
(아래 힌트에 있는 모양 중 정답이 있습니다.)

힌트!

			
1	2	3	4

실행기능

3일차

년

월

일

요일

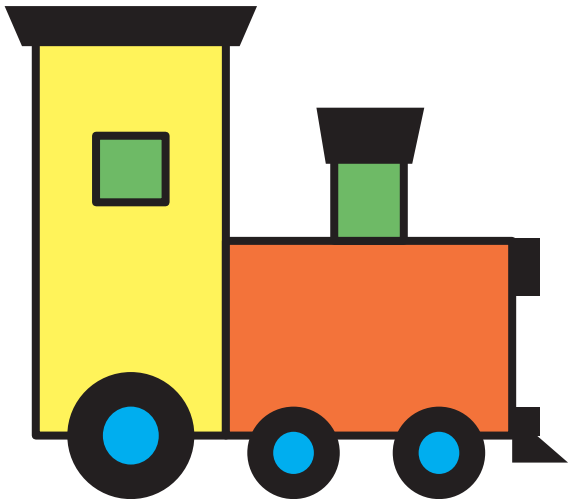
시

분

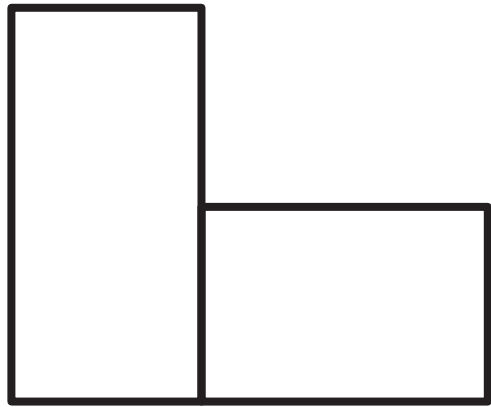
예시의 그림과 같아지도록 따라그리기를 완성하세요.

※ 색연필을 준비하여 완성된 그림에 색칠하세요.

예 시



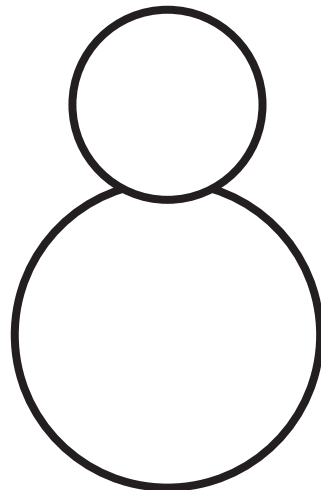
따라그리기



예 시



따라그리기





2주차

2 / 단 / 계

일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

오늘 아침 몇 시에 일어나셨나요?	
오늘 운동은 몇분동안 하셨나요?	
오늘 돈은 얼마를 사용하셨나요?	
오늘 전화통화를 했거나 만났던 사람은 누구인가요?	
오늘 반찬은 무엇을 드셨나요?	

오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

활동	아침	점심	저녁
치매예방체조			
걷기 및 산책			
취미활동			
장보기			
인지훈련(워크북)			
모임활동			

오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

일정	내 용	활동 상태		
오전	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?	○	△	×
	오전 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×
오후	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?	○	△	×
	오후 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×

주의집중력

4일차

년

월

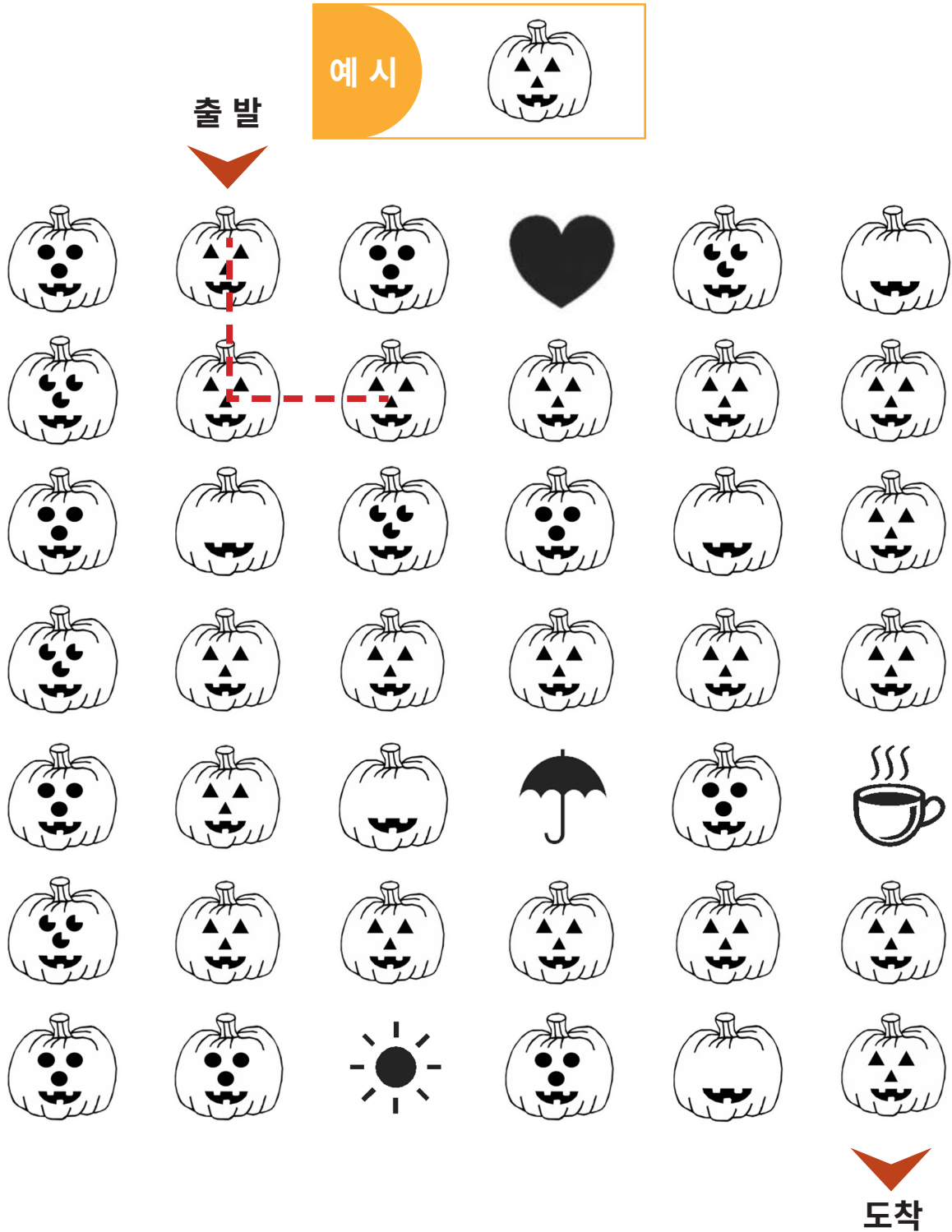
일

요일

시

분

예시와 같은 모양을 따라가면 길을 완성해 보세요. (길이 끊기면 안돼요.)



기억력

4일차

년

월

일

요일

시

분

아래 사진은 동물들입니다. 이름과 사진을 잘 기억하세요.

※ 글자에 어려움을 보이거나 동물을 틀리게 인지하는 분께는 정확한 이름을 알려주세요.



다람쥐



얼룩말

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 집에서 기르는 가축 이름을 모두 말해보세요.

예) 소

기억력

4일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 동물이 기억나십니까? 아래의 질문에 답해 보세요.

1 기억하고 있는 동물은 몇 마리입니까?

1 1마리

2 2마리

3 4마리

4 4마리

2 앞에서 보았던 동물을 모두 찾아 동그라미 하세요.



실행기능

4일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림을 잘 살펴보고 질문에 답하세요.



1 주방도구를 모두 찾아 이름을 적거나 말해보세요.

2 농사 지을 때 사용하는 물건을 모두 찾아 이름을 적거나 말해보세요.

주의집중력

5일차

년

월

일

요일

시

분

보기의 그림처럼 양팔을 들고 있는 그림을 모두 골라 동그라미하세요.

보기



기억력

5일차

년

월

일

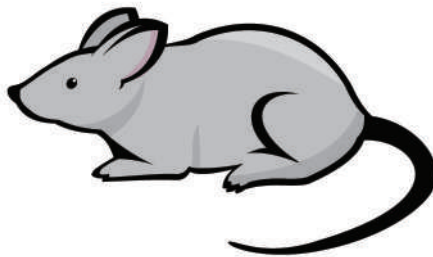
요일

시

분

아래 그림은 12간지 동물 중 3마리입니다.
(자신의 나이와 띠를 생각해 보세요.)

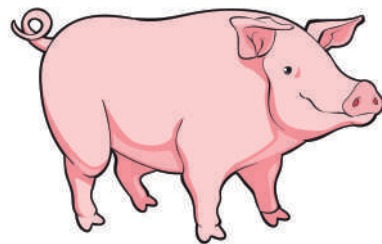
※ 대상자가 잘 기억할 수 있도록 정확히 여러번 반복 기억시켜 주세요.



쥐



호랑이



돼지

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

가을과 관련된 단어 3가지만 말해보세요.

예) 송편

기억력

5일차

년

월

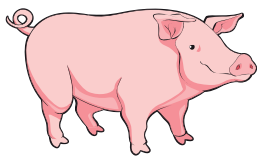
일

요일

시

분

앞 장에서 보았던 동물을 표시해 보세요.



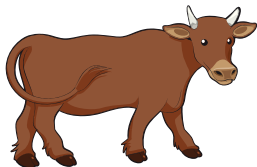
돼 지



닭



토 끼



소



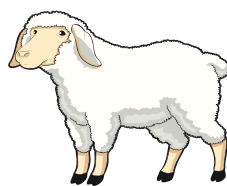
쥐



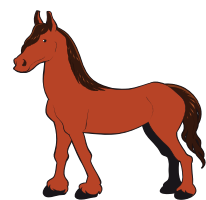
호랑이



개



양



말

실행기능

5일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진은 잡채를 만든 모습입니다.
잡채를 만들기 위해 필요한 재료를 아래 사진에서 모두 고르세요.

※ 개인 취향에 따라 선택한 재료는 인정해 주세요.



두 부



시금치



토마토



당 면



딸 기



당 근



오 이



돼지고기

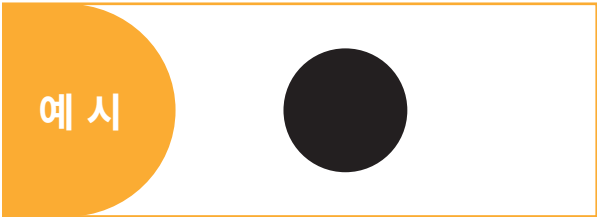
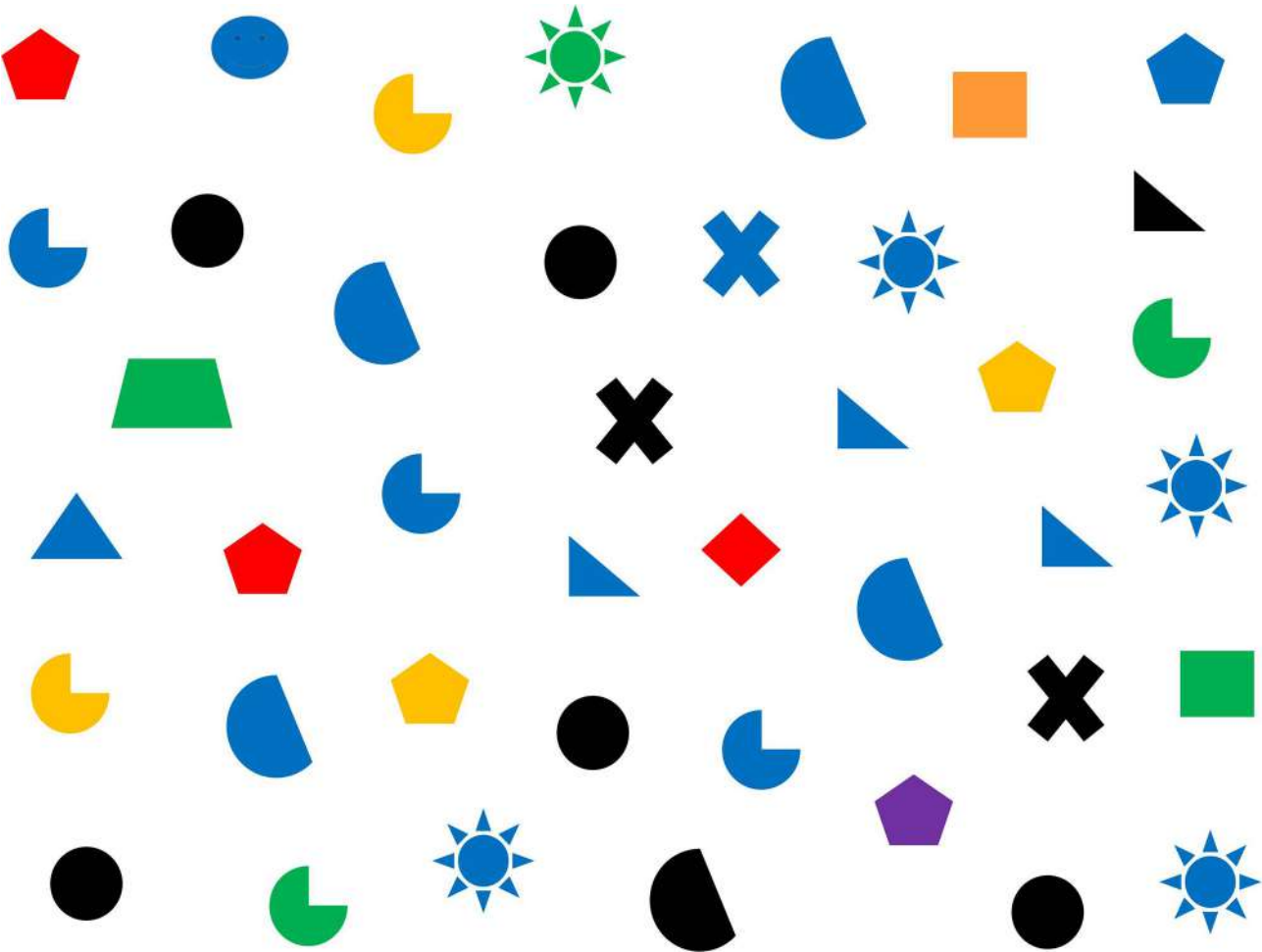


바나나

주의집중력

6일차	년	월	일	요일	시	분
-----	---	---	---	----	---	---

다음 <예시>와 같은 그림을 찾아 보세요.



- 1 동그라미가 몇 개 있나요? _____
- 2 해 모양은 모두 몇 개가 있나요? _____

기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

옛날 물건 2가지가 있습니다. 이름을 잘 기억하세요.

※ 아래 물건의 이름을 정확히 인식시켜주세요.



지 게



절 구

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 장에서 살 수 있는 물건 이름 5가지만 기억해 보세요.

예) 소쿠리, 고무신

기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

앞에 나왔던 물건의 이름을 기억하시나요?
물건을 모두 찾아주세요.



절 구



다듬이



써 래



복조리



키



지 게

실행기능

6일차

년

월

일

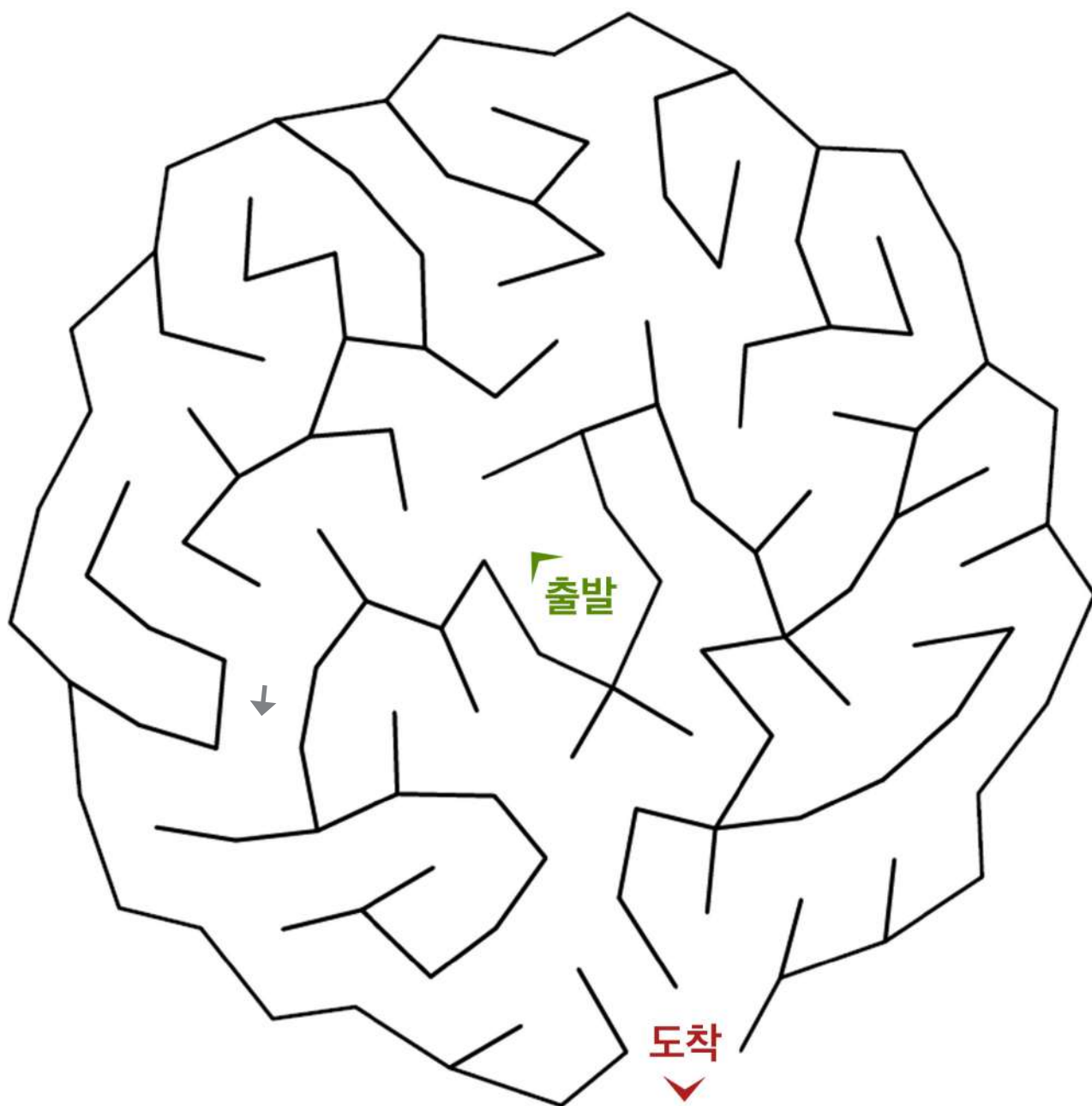
요일

시

분

출발에서 도착까지 선을 그어가며 길을 찾아가 보세요.

※ 연필이나 색연필을 준비하세요.





3주차

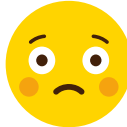
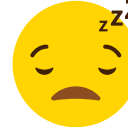
2 / 단 / 계

일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

오늘 아침 몇 시에 일어나셨나요?	
오늘 운동은 몇분동안 하셨나요?	
오늘 돈은 얼마를 사용하셨나요?	
오늘 전화통화를 했거나 만났던 사람은 누구인가요?	
오늘 반찬은 무엇을 드셨나요?	

오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

활동	아침	점심	저녁
치매예방체조			
걷기 및 산책			
취미활동			
장보기			
인지훈련(워크북)			
모임활동			

오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

일정	내 용	활동 상태		
오전	활동은 즐거웠나요? 그 이유는?	○	△	×
	오전 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×
오후	활동은 즐거웠나요? 그 이유는?	○	△	×
	오후 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×

주의집중력

7일차

년

월

일

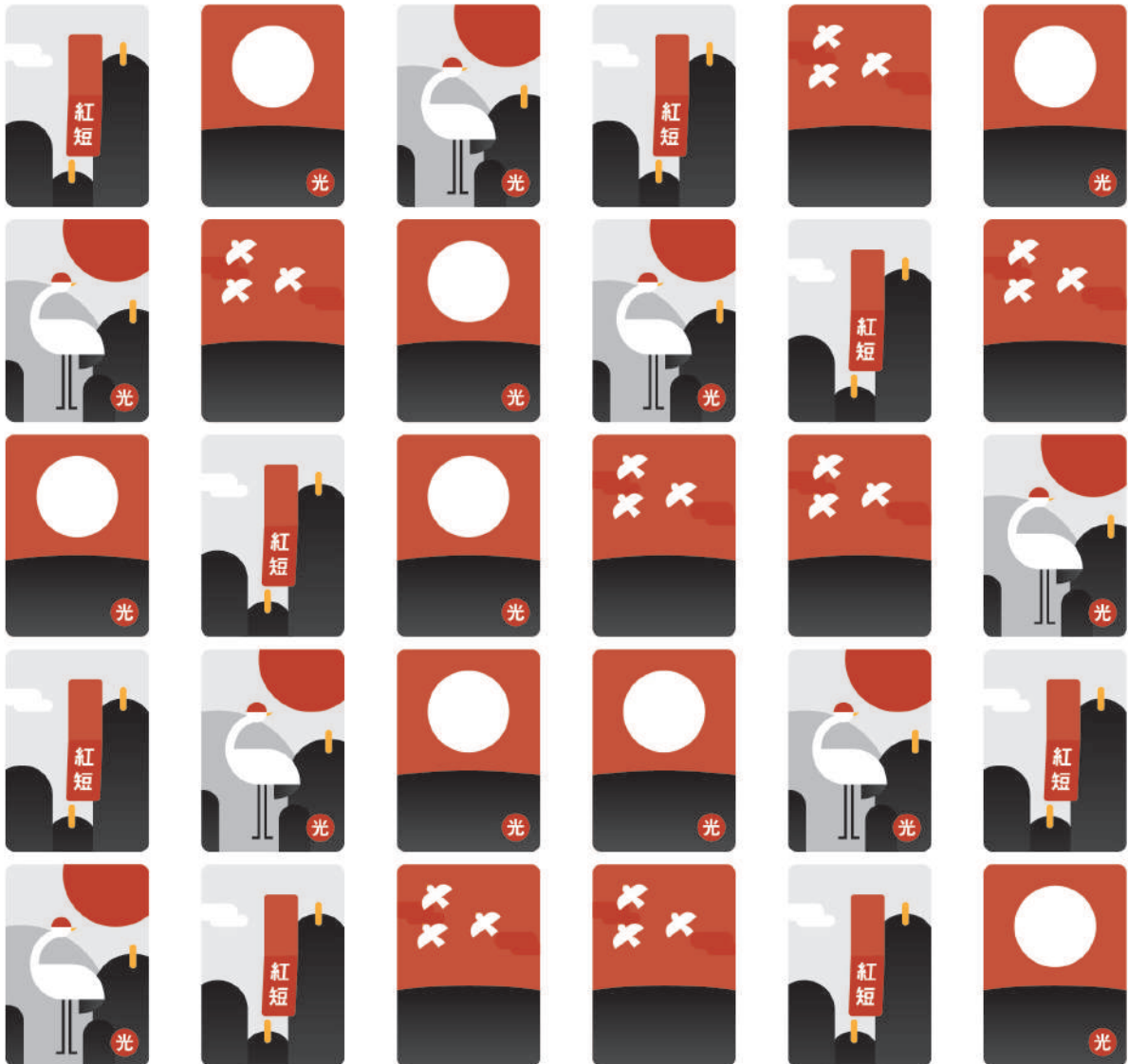
요일

시

분

예시와 같은 그림을 찾아서 동그라미 해주세요.

예 시



기억력

7일차

년

월

일

요일

시

분

다음 물건을 차례대로 읽어보세요.

※ 읽는데 서툴 경우 보조자가 정확히 차례대로 읽어주세요.



안경



가방

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

제일 좋아하는 음식 5가지만 말해 보세요.

예) 냉면

기억력

7일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 사물들을 모두 찾아 동그라미 하세요.



시 계



꽃다발



가방



안 경



자동차



신 발



나 무



배



모 자

실행기능

7일차

년

월

일

요일

시

분

다음은 3월을 표시한 달력입니다.

03
March

일 SUN	월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI	토 SAT
			1 삼일절	2 2.5 戊子	3 납세자의 날	4 2.7 庚寅
5 경칩	6 2.9 壬辰	7 2.10 癸巳	8 2.11 甲午	9 2.12 乙未	10 2.13 丙申	11 2.14 丁酉
12 2.15 戊戌	13 2.16 己亥	14 2.17 庚子	15 3.15의거 기념일-상공의 날	16 2.19 壬寅	17 2.20 癸卯	18 2.21 甲辰
19 2.22 乙巳	20 춘분	21 4.19 예방의 날	22 세계물의 날	23 세계기상의 날	24 3.23 세계결핵의 날	25 2.28 辛亥
26 2.29 壬子	27 2.30 癸丑	28 3.1 甲寅	29 3.2 乙卯	30 3.3 丙辰	31 3.4 丁巳	

위 달력을 잘 보시고 질문에 답하세요.

1 위 달력에서 첫 번째 수요일은 무슨 기념일인가요?

2 위 달력에서 세 번째 수요일은 며칠이고 무슨 날인가요?

3 위 달력에서 세 번째 토요일로부터 5일후의 날짜를 말해보세요.

주의집중력

8일차

년

월

일

요일

시

분

기호에 맞는 글자를 만들어 봅시다.

ㄱ	ㄴ	ㄹ	ㅇ	ㅁ	ㅎ	ㄷ	ㅊ	ㅌ	ㅏ	ㅣ
▼	◆	■	◎	◐	♡	▣	↓	◈	◇	?
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

보 기

「보관」이라는 글자를 기호로 나열해 보자.

ㅁ

ㅏ

ㄱ

ㅏ

ㅌ

ㄴ

◐

◇

▼

◇

◈

◆

실전문제 1

「건강」이라는 글자를 기호로 나열해 보자.

실전문제 2

「할머니」라는 글자를 기호로 나열해 보자.

기억력

8일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림의 명칭과 개수를 기억하세요.

※ 정확하게 기억할 수 있도록 명칭과 개수를 잘 가르쳐 주세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 주방에서 사용하는 물건 3개만 말해보세요.

예) 국자

기억력

8일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 물건을 잘 기억하여 질문에 답해 보세요.

1 족두리는 모두 몇 개가 있었나요?



1 1개

2 2개

3 3개

4 4개

2 방패연은 모두 몇 개가 있었나요?



1 1개

2 2개

3 3개

4 4개

3 2가지 물건(족두리와 방패연)을 직접 사용해 보셨나요? 언제, 어떻게 사용하는 물건인지 얘기해 보세요.

예를 들면, 내가 족두리를 가장 최근에 본 것은
아들, 며느리, 손자와 함께 국립민속박물관을 방문했는데,
다양한 족두리가 전시되어 있었습니다.

어르신의 이야기를 듣고 적어봅시다.

실행기능

8일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림을 보고 그림과 연관이 있는 지역명을 적거나 말해보세요.

지역명



한라산



해녀



돌하르방

지역명



설악산



오징어



신사임당

주의집중력

9일차

년

월

일

요일

시

분

다음은 야채 그림이 2개씩 있습니다.
각각 같은 것끼리 짝을 지어 동그라미 하세요.



잠깐!

자신이 가장 좋아하는 과일과 채소를 말해 보세요.

기억력

9일차

년

월

일

요일

시

분

예시의 모양과 숫자를 잘 기억하세요.

※ 여러번 반복해서 모양과 숫자를 기억하세요.

예 시

		
2	4	5



위 예시에서 보았던 모양과 숫자를 잘 생각해서 빈칸을 채우세요.
(예시는 가려주세요.)

			
5	4		
			
			

실행기능

9일차

년

월

일

요일

시

분

토요일에 큰아들이 집에 오기로 해서 장을 보려고 마트 전단지로 가격을 확인하였습니다. 물건 가격을 잘 살펴보고 질문에 답하세요.

마트 물건 가격표



돼지고기 1근
5,800원



두부 1모
900원



계란 1판
3,800원



천도복숭아 5개
1,500원



옥수수 5개
2,000원



감자한무더기
2,300원



당근 2개
300원



우유 1병
800원



가지한무더기
1,600원

1 큰아들이 좋아하는 옥수수 5개와 계란 1판을 살려고 합니다. 얼마인가요?

- ① 4,200원 ② 5,000원 ③ 5,500원 ④ 5,800원

2 지금 지갑에 3,000원이 있습니다 살수 없는 물건은?

- ① 천도복숭아 5개 ② 우유 1병 ③ 돼지고기 1근 ④ 당근 2개

3 돼지고기 1근을 사고 만원을 냈습니다. 잔돈은 얼마인가요?

- ① 3,100원 ② 3,900원 ③ 4,200원 ④ 5,000원

힌트!

계산기, 현금을 준비해서 진행하시면 더 재미있습니다.

4주차

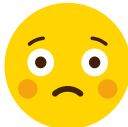
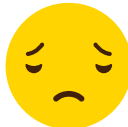
2 / 단 / 계

일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

오늘 아침 몇 시에 일어나셨나요?	
오늘 운동은 몇분동안 하셨나요?	
오늘 돈은 얼마를 사용하셨나요?	
오늘 전화통화를 했거나 만났던 사람은 누구인가요?	
오늘 반찬은 무엇을 드셨나요?	

오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

활동	아침	점심	저녁
치매예방체조			
걷기 및 산책			
취미활동			
장보기			
인지훈련(워크북)			
모임활동			

오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

일정	내 용		활동 상태		
오전	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?		○	△	×
	오전 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.		○	△	×
오후	활동은 즐거우셨나요? 그 이유는?		○	△	×
	오후 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.		○	△	×

주의집중력

10일차

년

월

일

요일

시

분

보기 그림과 똑같은 팔을 들고 있는 그림을 모두 골라 동그라미하세요.

보 기



기억력

10일차

년

월

일

요일

시

분

물건의 위치와 이름을 차례대로 말하고 잘 기억하세요.

※ 글을 읽는데 어려움이 있을 경우 보조자가 직접 읽어주면서 반복적으로 따라할 수 있게 해주세요.



사과



카메라



목도리



지갑



컵



자전거

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 기억나는 채소이름 3가지를 말해 보세요.

기억력

10일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 그림을 기억하시나요? 다음의 빈칸의 물건이 무엇입니까?
빈칸에 들어 갈 물건의 번호를 힌트에서 찾아 적거나 말해보세요.

_____ 번



_____ 번

힌트!



1



2



3



4

실행기능

10일차

년

월

일

요일

시

분

길동이네 할아버지가 집에 필요한 물건을 구입하려고 마트 물건 가격표를 보고 있습니다. 물건 가격을 잘 살펴보고 질문에 답하세요.

마트 물건 가격표



계란 1개 150원



세제 1개 2,100원



고구마 3개 400원



포도 1송이 1,200원



자두 8개 2,000원



도다리 1마리 7,500원

1 포도 2송이와 세제 1개를 구입하려고 합니다. 얼마인가요?

- ① 1,800원 ② 2,000원 ③ 4,500원 ④ 5,700원

2 손님 접대용 자두 16개와 도다리 1마리를 구입하면 가격은 얼마인가요?

- ① 7,400원 ② 11,500원 ③ 14,000원 ④ 17,500원

3 계란 5개, 포도 1송이를 구입하면 가격은 얼마인가요?

- ① 750원 ② 1,250원 ③ 1,950원 ④ 2,150원

힌트! 마트 전단지와 계산기, 현금을 준비해서 진행하시면 더 재미있습니다.

주의집중력

11일차

년

월

일

요일

시

분

찾는 방법은 1부터 30까지 순서대로 길을 찾아가는 것입니다.
번호에 색칠을 하면서 강아지를 찾아가 볼까요?



		1	2	55	41	4	33	17
		22	3	4	62	31	19	49
9	20	15	21	5	26	25	26	35
33	60	20	7	6	37	24	27	42
47	70	53	8	72	22	23	28	63
30	40	24	9	50	21	70	29	15
20	12	11	10	36	20	23	30	48
100	13	90	12	13	19	31		
29	14	15	16	17	18	27		

기억력

11일차

년

월

일

요일

시

분

물건의 이름을 반복적으로 읽고 말해보며 잘 기억하세요.

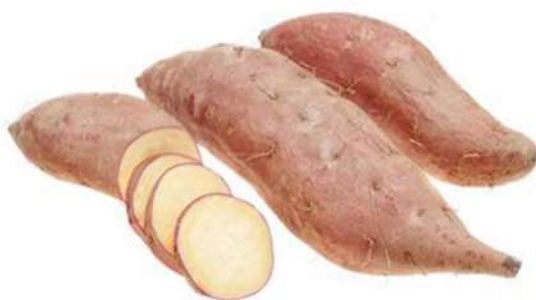
※ 글을 읽는데 어려움이 있을 경우 보조자가 직접 읽어주면 반복적으로 할 수 있게 해 주세요.



완두콩



딸기



고구마

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 오늘 식사 메뉴를 기억해 보세요.

아침식사 _____

점심식사 _____

저녁식사 _____

기억력

11일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 그림을 잘 기억하고 계시나요?
기억하고 있는 그림을 모두 골라주세요.



고등어



고구마



배



완두콩



마늘



감



감 자



딸 기



오 이

실행기능

11일차

년

월

일

요일

시

분

다음 물건의 이름을 모두 말하거나 기록해 보세요.



위 물건을 보고 질문에 답해 보세요.

1 바다에서 나오는 물건은 모두 몇 개 있나요?

① 1개

② 4개

③ 6개

④ 7개

2 바다에서 나오면 안되는 물건은 몇 개 있나요?

① 1개

② 2개

③ 7개

④ 8개

3 해산물로 만들 수 있는 음식 이름을 모두 얘기해 보세요.

주의집중력

12일차

년 월 일 요일 시 분

위 그림에 있는 도형의 모양과 위치를 잘 보시고,
아래 그림의 빈칸에 똑같이 그려보세요.

위 그림

아래 그림

※ 같은 모양으로 인식하지 않도록 방향과 위치에 대해 힌트를 주세요.

기억력

12일차

년

월

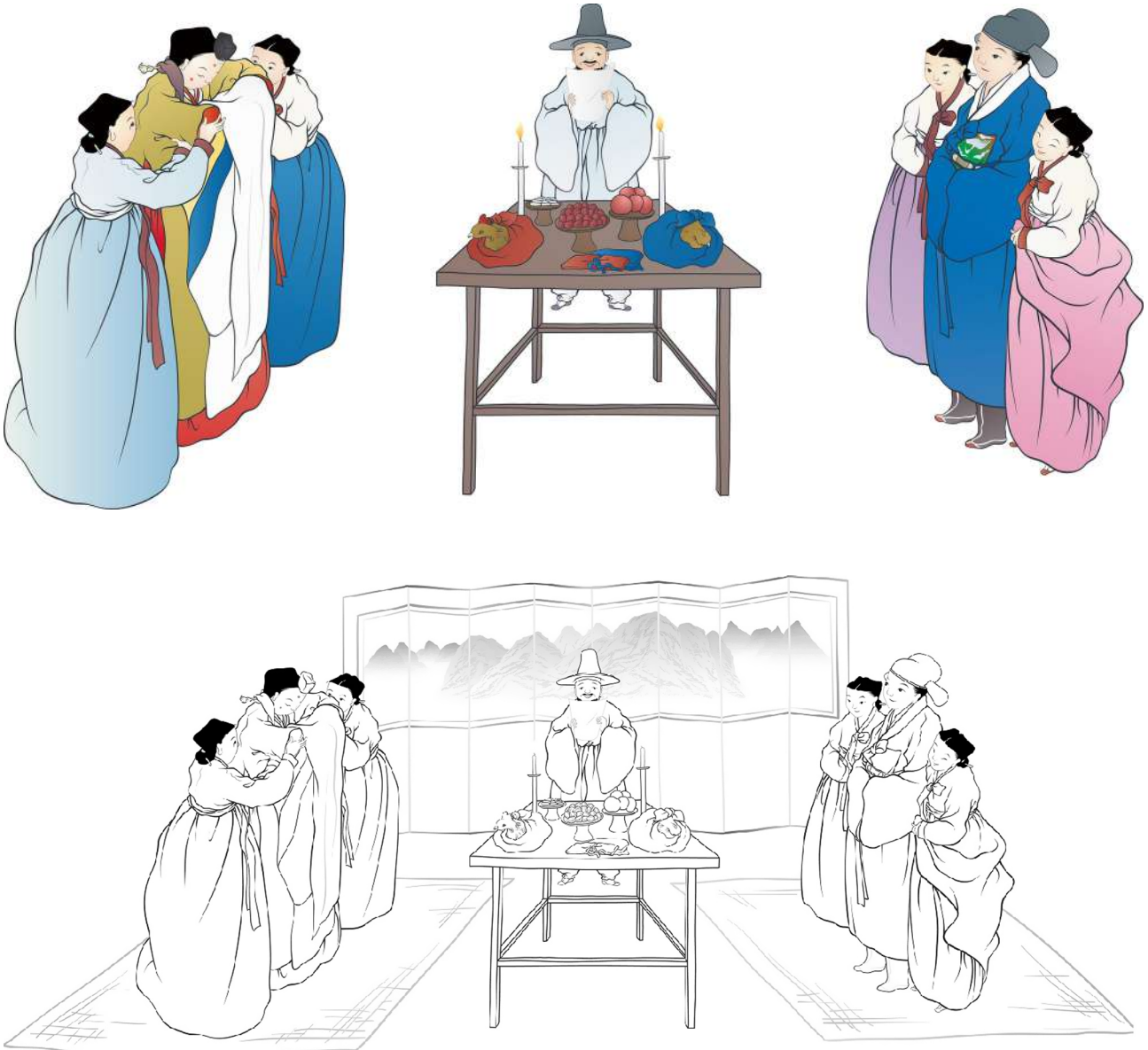
일

요일

시

분

다음 사진은 어떤 장면인지 설명하시고, 잘 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 위의 그림대로 색칠하거나 자신이 원하는 색으로 색칠해보세요.

기억력

12일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 그림을 잘 기억하시고 계시나요?
그림을 기억하시고 질문에 답해 보세요.

1 조금 전에 보았던 그림은 무슨 장면이었나요?

1 미술관

2 돌잔치

3 운동회

4 전통혼례

2 그림에는 총 몇 사람이 있었나요?

1 2명

2 4명

3 5명

4 7명

3 자신의 결혼식 날짜와 장소 등을 이야기 나눠 봅시다. 또는 다른 사람 결혼식 중 가장 기억에 남는 장면을 이야기 해봅시다.

실행기능

12일차

년

월

일

요일

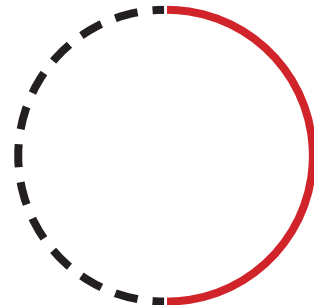
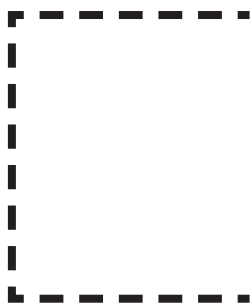
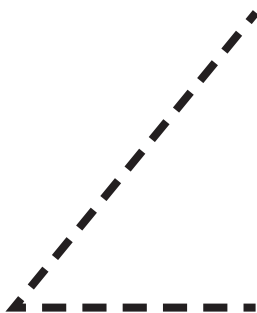
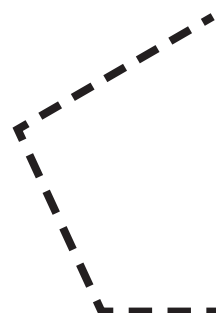
시

분

아래 도형을 완성해 주세요.

※ 힌트! 예시를 먼저 확인하고 수행해 주세요.

예 시



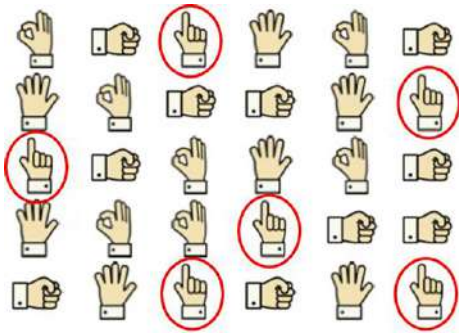
참고사항!

색종이와 가위등을 이용하여 완성된 도형과 같은 모양으로 오려보세요.

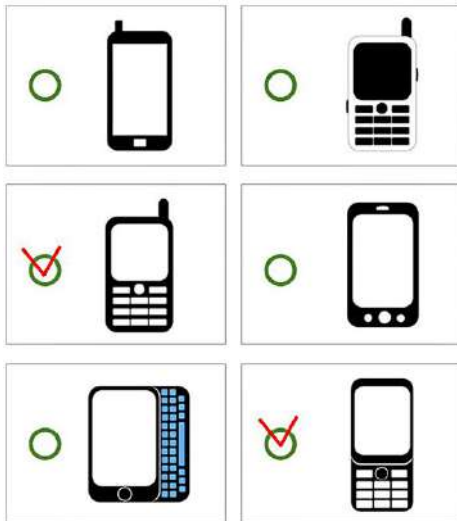


정답지

08p 주의집중력



10p 기억력



11p 실행기능

- 1번 질문 : 전기포트, 전자레인지, 토스터기, 컵, 후라이팬, 믹서기
2번 질문 : 쇼파, 침대, 서랍장, 수납장, 식탁



12p 주의집중력



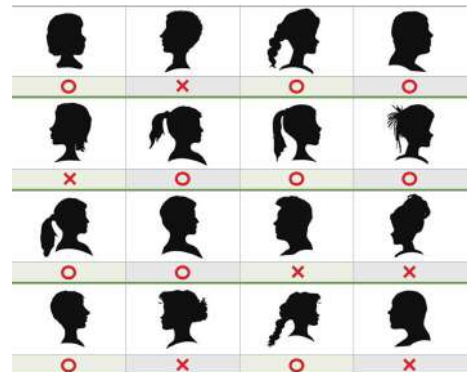
14p 기억력

2번(노란색 옷)과 6번(빨강색 옷)이 정답

15p 실행기능

좌측 예시와 우측 따라그리기가 일치하면 정답입니다.

16p 주의집중력



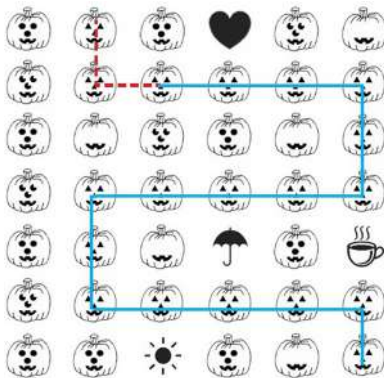
18p 기억력



19p 실행기능

※ 좌측과 우측의 그림이 같아지도록 따라 그리고 색칠하세요.

24p 주의집중력



26p 기억력

1번 질문 : 2번 (2마리)

2번 질문 :



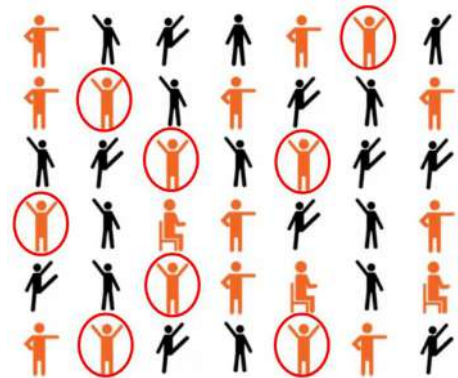
27p 실행기능

1번 질문 : 칼, 주전자, 도마, 강판, 전자렌지, 냄비

2번 질문 : 호미, 삽, 낫



28p 주의집중력



30p 기억력

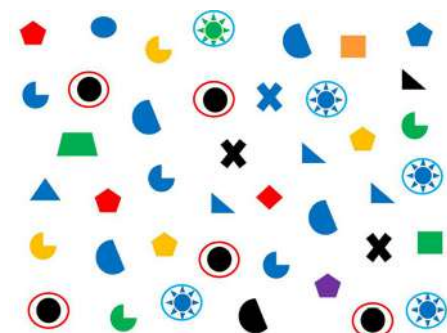


31p 실행기능

시금치, 당면, 당근, 돼지고기

※ 설명이 타당하면 정답으로 해 주세요

32p 주의집중력

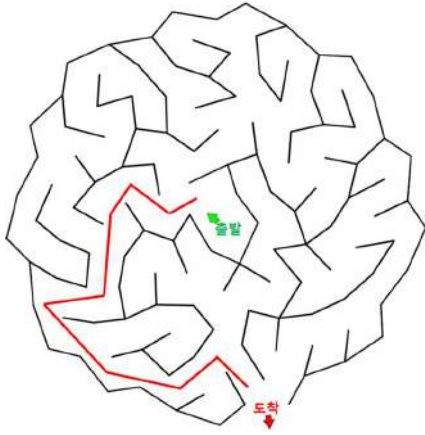


1번 질문: 5개 / 2번 질문: 5개

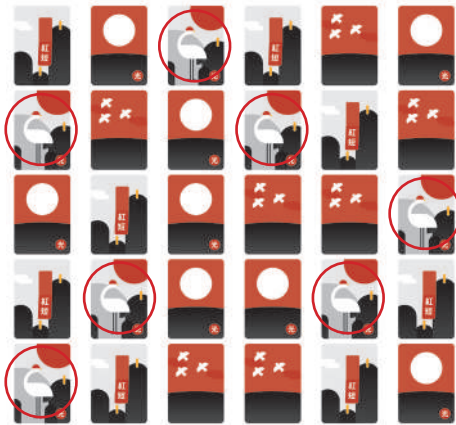
34p 기억력

절구, 지게

35p 실행기능



40p 주의집중력



42p 기억력

안경, 가방

43p 실행기능

1번 질문: 삼일절입니다.
2번 질문: 3월 15일 (3.1의거 기념일/상공의 날)
3번 질문: 3월 23일 (목요일)

44p 주의집중력

실전문제 1 : ▼ ↓ ◆ ▼ ◆ ◎
(1, 8, 2, 1, 9, 4)
실전문제 2 : ♥ ◆ □ ■ ↓ ◆ ?
(6, 9, 7, 3, 8, 2, 11)

46p 기억력

1번 질문: 3번(3개)
2번 질문: 4번(4개)
3번 질문: 자신이 사용해 본 경험을 얘기하면 정답입니다.

47p 실행기능

1번 질문: 제주도 / 2번 질문: 강원도

48p 주의집중력



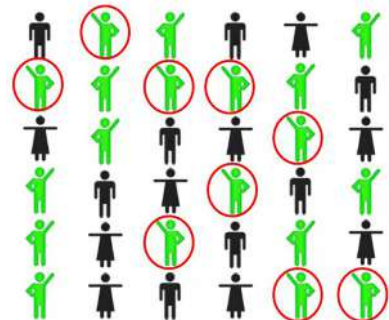
49p 기억력

★	♂	★	♂
5	4	5	4
★	↘	↘	★
5	2	2	5
↘	★	♂	↘
2	5	4	2

50p 실행기능

1번 질문: 4번 (5,800원)
2번 질문: 3번 (돼지고기 1근)
3번 질문: 2번 (4,200원)

54p 주의집중력



56p 기억력

2번: 사과 / 4번: 자전거

57p 실행기능

1번 질문 : 3번 (4,500원)
2번 질문 : 2번 (11,500원)
3번 질문 : 3번 (1,950원)

58p 주의집중력

		1	2	55	41	4	33	17
		22	3	4	62	31	19	49
9	20	15	21	5	26	25	26	35
33	60	20	7	6	37	24	27	42
47	70	53	8	72	22	23	28	63
30	40	24	9	50	21	70	29	15
20	12	11	10	36	20	23	30	48
100	13	90	12	13	19	31		
29	14	15	16	17	18	27		

60p 기억력

완두콩, 딸기, 고구마

61p 실행기능

1번 질문 : 4번 (7개-고등어, 홍합, 김, 새우, 오징어, 문어, 붕어)
2번 질문 : 3번 (7개-배추, 가위, 의자, 가지, 가방, 냄비, 바나나)

62p 주의집중력

위 그림과 아래 그림의 위치와 도형이 같으면 정답입니다.

64p 기억력

1번 질문 : 4번 (전통혼례)
2번 질문 : 4번 (7명)
3번 질문 : 결혼에 대한 이야기를 나눠 보세요

65p 실행기능

좌측과 우측의 도형이 같은 모양으로 그려졌으면 정답입니다.



참고 문헌

두뇌건강 놀이책

1. 고령자 치매를 위한 치료적 활동, 정원미/박충순, 퍼시픽북스
2. 직업훈련생을 위한 인지훈련 워크북, 구인순외 3인, 한국장애인고용공단 고용개발원
3. 치매 및 뇌졸중 환자의 인지기능 향상을 위한 인지재활훈련. 김영범. 오태형. 학지사
4. 노인작업치료, 양영애 외 11인, 계축문화사
5. 치매환자와 함께하는 작업요법, 한국치매협회, 도서출판, 원
7. 가정 인지재활 훈련을 위한 안내지침, 인하대학교 간호학과/인하대병원 인천 권역 심뇌혈관질환센터
8. 인지활동형 프로그램 e-Book(인지훈련도구), 국민건강보험공단 노인장기요양보험 홈페이지
9. 치매환자를 위한 주야간보호시설용 인지프로그램(참나무프로그램), 정원미, 보건복지부
10. 9988 똑똑한 신문읽기 두근두근 뇌운동, 중앙치매센터, 조선일보
11. 삼성서울병원 뇌신경센터가 개발한 뇌훈련, 나덕렬, 조선일보, 삼성병원
12. How are visuospatial working memory, executive functioning and spatial abilities related: A latent-variable analysis, Akira miyake et.al. 2001, Journal of experimental psychology
13. 이미지출처, 게티이미지코리아, www.gettyimagesbank.com, 프리픽, designed by  freepik.com

두뇌건강 놀이책

난이도개정판

인쇄 | 2025년 12월

발행 | 2025년 12월

발행인 | 주진형

발행처 | 강원특별자치도광역치매센터

인쇄처 | 디자인 미우



(24289) 강원특별자치도 춘천시 백령로 156 암노인보건의료센터 7508호

TEL | 033. 257. 9164~5 FAX | 033. 258. 9091

E-mail | gangwon@gwd.or.kr 홈페이지 | <http://gangwon.nid.or.kr>

※ 강원특별자치도광역치매센터에서 발행된 두뇌건강 놀이책의 무단복제 및 배포를 금합니다.
이미지 라이선스는 게티이미지뱅크의 저작물을 사용하였습니다.

두뇌 건강 놀이책

치매걱정없는 행복한 강원특별자치도 인지건강파트너
광역치매센터



광역치매센터
강원특별자치도

우 (24289) 강원특별자치도 춘천시 백령로 156 암노인보건의료센터 7508호
TEL | 033. 257. 9164~5 FAX | 033. 258. 9091

<http://gangwon.nid.or.kr>