9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

중앙치매센터
김기웅 신서란 김소윤





9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

머리말

두근두근 뇌운동

당신의 미래를 바꿀 수 있습니다

지금 세계는 치매와 전쟁 중입니다. 대한민국은 그 한가운데 서 있습니다. 그러나 치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없습니다. 현재 사용 가능한 치매치료제는 증상을 경감시키고 진행을 지연시킬 수 있지만 완전히 진행을 중단시키거나 발병 전 상태로 회복시킬 수는 없습니다. 그래서 최대한 치매의 발병 위험을 줄이고 진행을 지연시키기 위해 약물치료와 함께 '인지훈련'은 병행하는 것이 중요합니다.

인지훈련은 운동처럼 매일 꾸준히 해야 효과가 큽니다. 그래서 인지훈련은 가능한 한 재미있게 지속적으로 할 수 있도록 일일학습지나 컴퓨터 게임 등과 같은 다양한 형태로 개발되고 있습니다. 그러나 부담스런 가격이나 익숙치 않은 사용법 때문에 아직 많은 어르신들이 이용하시지는 못하는 것 같습니다. 또 매일매일 새로운 내용을 만들어 내는 것이 쉬운일이 아니다 보니 쉽게 지루해지는 훈련법들도 있습니다.

신문은 우리 국민이 가장 친숙하고 신뢰하는 매체 중 하나입니다. 신문은 거의 모든 집이 한 부쯤은 받아볼 만큼 보편적인 매체라, 신문을 이용한다면 인지훈련을 하기 위한 추가 비용이 줄어들 것입니다. 게다가 신문은 인지요법에 필요한 다양한 읽을거리와 볼거리로 가득하고, 날마다 새로운 내용으로 탈바꿈하기 때문에 지루함도 덜 할 겁니다. 저희는 우리 국민이 늘 접하는 신문에 인지과학을 더해 고령자의 인지건강을 유지하는데 도움이 되는 '두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동' 법을 만들었습니다. 마치 꾸준한 운동을 통해 온몸의 근육을 단련 하듯이,

신문을 이용한 '두근두근 뇌운동'을 통해 우리 뇌의 인지근육을 불룩불룩 키워 보자는 뜻입니다. '두근두근 뇌운동'은 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 기억력, 지남력(위치나 시간, 사람을 알아보는 능력), 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지기능을 훈련하도록 설계되었습니다. 가정에서 배우자나 자녀 혹은 손주들과 함께 경쟁하며 즐길 수 있는 게임법도 함께 마련되어 있으니, 가족이 함께 해 보시면 더욱 좋겠습니다. 집에 오늘 신문이 있다면, 지금 한번 '두근두근 뇌운동'을 시작해 보시면 어떨까요?

끝으로 치매 예방과 극복을 위한 '두근두근 뇌운동' 개발을 지원해 준 중앙치매센터, 보건복지부, 조선일보사에 감사의 말씀을 드립니다.

중앙치매센터 센터장
김 기 웅

이 책의 활용법

훈련 구성

신문을 이용해 매일 재미있게 인지기능을 향상시켜 나갈 수 있는 네 가지 유형의 훈련으로 구성되었습니다.

하루 열기

'날짜 계산기'와 '날씨 따라 삼천리'의 두 가지 훈련으로 구성되어 있으며, 누구나 매일 확인해 두면 좋을 날짜와 날씨정보를 이용한 두근두근 뇌운동입니다.

세상 읽기

'제목 외우기', '얼굴 삼행시', '바꿔 쓰기', '퍼즐 스크랩'의 네 가지 훈련으로 구성되어 있으며, 자신이 선택한 흥미로운 신문 기사를 이용한 두근두근 뇌운동입니다.

쉬어 가기

'바꿔 부르기', '힘줘 읽기', '운세 풀어 읽기', '초성 이어가기', '오늘, 뭘 볼까'의 다섯 가지 훈련으로 구성되어 있으며, 삶의 재미를 더해 주는 오늘의 운세, 방송 편성표, 문화기사 등을 이용한 두근두근 뇌운동입니다.

추억 담기

'그때를 기억하시나요'는 지나간 신문 기사나 광고를 이용해 사회와 인생을 회상해보면서 기억과 정서를 살찌우는 두근두근 뇌운동입니다.

훈련 특성

각 훈련의 특성을 한눈에 알아보기 쉽게 해당 훈련 페이지의 머릿부분에 제시하였습니다.

효과영역

해당 훈련을 통해 주로 향상시킬 수 있는 인지영역을 뜻합니다.

준 비 물

해당 훈련을 하기 위해 미리 준비해야 하는 재료들을 뜻합니다.

난 이 도

해당 훈련이 평균적으로 얼마나 어려운가를 뜻합니다. 학습자의 인지능력이나 취향에 따라 제시된 난이도보다 어렵거나 쉽게 느낄 수도 있습니다.

소요시간

해당 훈련을 수행하는 데 평균적으로 소요되는 시간을 뜻합니다. 학습자의 인지능력이나 취향에 따라 제시된 시간보다 더 오래 걸리거나 덜 걸릴 수도 있습니다.

훈련 계획

매주 6일 동안 매일 30분 정도 두근두근 뇌운동을 고루고루 시행해 볼 수 있는 훈련 계획표입니다. 이 계획표를 따르면 다양한 인지영역을 고르게 훈련할 수 있습니다. 두근두근 뇌운동에 익숙해져서 하루 훈련시간을 늘리고 싶은 분들이나 집중적으로 더 훈련하고 싶은 인지영역이 있는 분들은 자기만의 훈련 계획을 세워도 좋습니다.

영역	훈련법	훈련시간	월	화	수	목	금	토
하루 열기	01 날짜 계산기	3~6분	●	●	●	●	●	●
	02 날씨 따라 삼천리	6~8분	●	●	●	●	●	●
세상 읽기	03 제목 외우기	6~8분	●				●	
	04 얼굴 삼행시	2~4분		●		●		
	05 바꿔 쓰기	6~10분	●		●		●	
	06 퍼즐 스크랩	10~12분	●		●		●	
쉬어 가기	07 바꿔 부르기	5~8분		●		●		
	08 힘줘 읽기	2~4분			●			●
	09 운세 풀어 읽기	2분	●				●	
	10 초성 이어가기	3~5분			●			●
	11 오늘, 뭘 볼까	6~8분		●		●		●
추억 담기	12 그때를기억하시나요	6~10분		●		●		●
			6문항	6문항	6문항	6문항	6문항	6문항
			33~46분	28~44분	30~45분	28~44분	33~46분	26~41분



목차

하루 열기

01 – 날짜 계산기 11

02 – 날씨 따라 삼천리 17

세상 읽기

03 – 제목 외우기 25

04 – 얼굴 삼행시 33

05 – 바꿔 쓰기 39

06 – 퍼즐 스크랩 47

쉬어 가기

07 – 바꿔 부르기 57

08 – 힘줘 읽기 63

09 – 운세 풀어 읽기 67

10 – 초성 이어가기 73

11 – 오늘, 뭘 볼까 79

추억 담기

12 – 그때를 기억하시나요 89

모범답안 97

부 록 111

하루 열기

01 날짜 계산기
02 날씨 따라 삼천리

함께 해요!

치매로부터
자유로워지는
그날까지

중앙
치매센터

국가의 치매관리사업,
자세히 살펴보세요.
중앙치매센터 홈페이지 www.nid.or.kr
대표전화 1666-0921

치매가 있어도 살기 불편하지 않은 나라,
치매로부터 가장 먼저 자유로워지는 나라

중앙치매센터

중앙치매센터는 「치매관리법」에 근거하여 설립된 국가치매관리사업의 중추로서, **한국형 치매 서비스망 구축**을 통한 국민의 삶의 질 향상 및 고통 경감, **배움과 나눔의 정신에 입각한 교육과 홍보**를 통한 치매 인식 개선 및 대처 역량 제고, **선도적 연구개발 역량 강화**를 통한 치매 극복 기반 구축에 힘쓰고 있습니다.



치매, 무엇이든 물어보세요

치매상담콜센터
국번 없이 1899-9988

18세의 기억을 99세까지, 99세까지 88하게!
치매에 대해 궁금하세요?
치매 때문에 도움이 필요하세요?
치매상담콜센터가 **24시간, 365일 언제 어디서나 치매에 관한 모든 것을 무료로 상담**해 드립니다.

01

날짜 계산기



01 날 짜 계 산 기

효과영역
지남력
계산력
작업기억
시공간기능

준비물
신문
필기구
표준계산표

난이도
하

소요시간
3~6분

목적

오늘 날짜를 확인함으로써 지남력을 유지시키고, 오늘 날짜에 해당하는 숫자를 더하고 곱하는 훈련을 통해 계산력, 작업기억 및 시공간기능을 증진시킴

정의

신문을 이용해 오늘 날짜를 확인하는 습관을 기르고, 주어진 규칙에 따라 연도와 양 · 음력 일자에 해당하는 숫자의 합과 곱을 구하는 작업

효과

- 간단한 덧셈 및 곱셈을 통한 작업기억과 계산력 향상
- 매일 날짜를 확인하고 기억하여 시간지남력 유지
- 덧셈과 곱셈 과제를 번갈아 수행함으로써 과제 전환 능력 향상
- 계산 과제를 공간 배치를 통해 전달하여 시공간기능 자극

준비

오늘 날짜

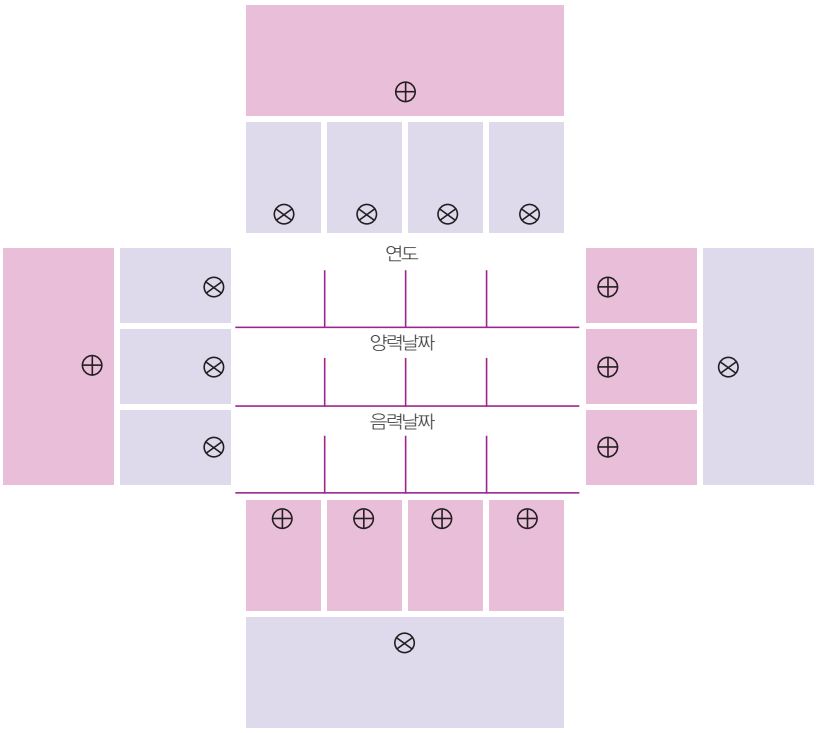
- 당일 신문 1면 상단에 표시되어 있는 날짜를 이용함
- 당해 연도와 당일 양력 및 음력 날짜를 모두 이용함

표준계산표: 5개 영역으로 구성됨

☞ 부록 112페이지

- 중앙부: 당해 연도와 당일 양력 및 음력 날짜를 기록하는 부분
- 좌변부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 행별로 곱한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 더한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됨
- 우변부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 행별로 더한 결과를 기록하는 1단계 계산부와1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 곱한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됨
- 상단부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 열별로 곱한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 더한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됨

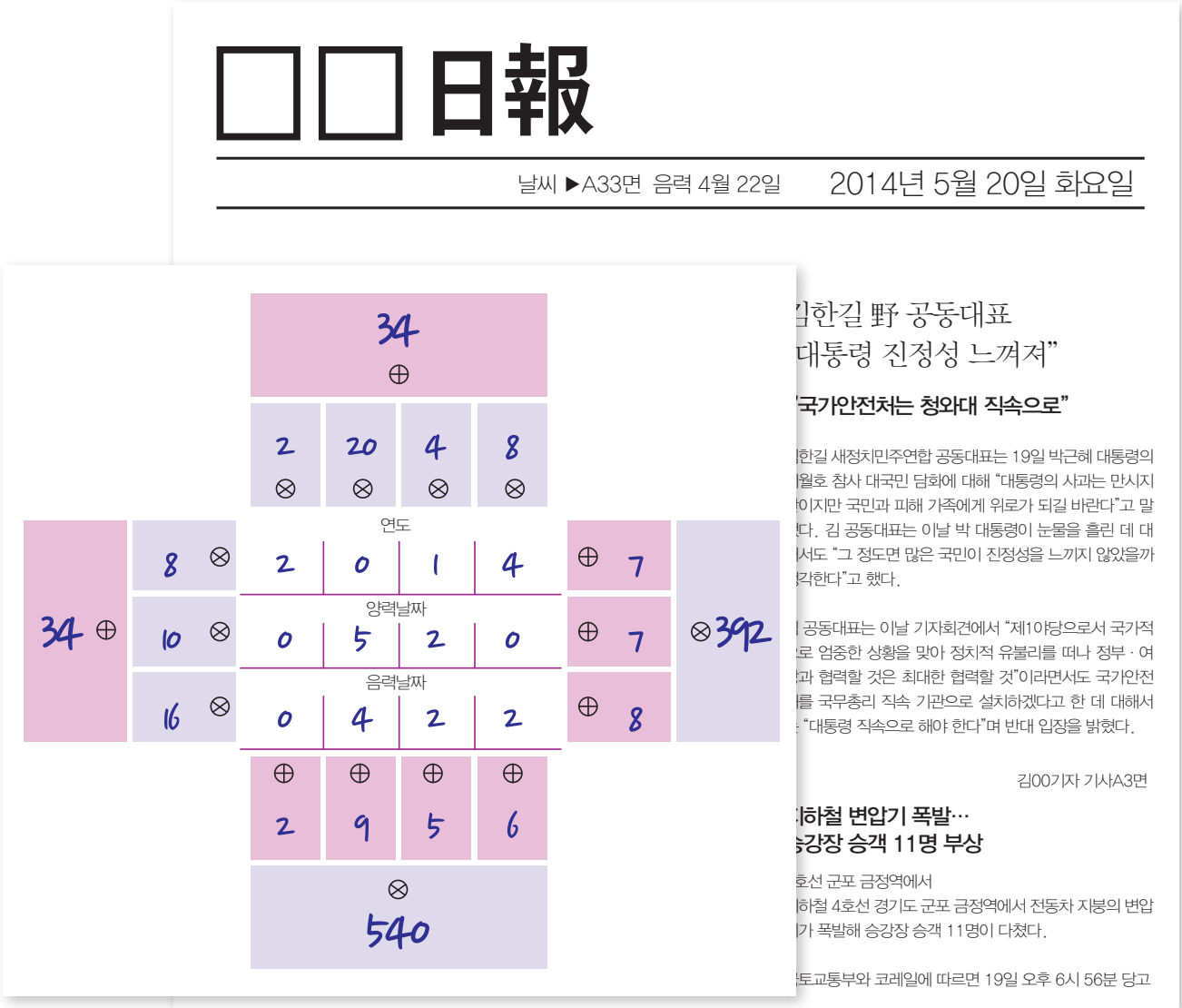
- 하단부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 열별로 더한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 곱한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됨
- 표의 크기는 가로와 세로가 각각 13cm 이상 되도록 제작하고, 가능한 한 컬러 인쇄를 통해 영역간 구분을 선명하게 할 것을 권함



시 행

1. 당일 신문 1면 상단에 표시되어 있는 오늘 날짜를 확인함
2. 확인한 오늘 날짜를 표준계산표 중앙부에 기록함. 연도는 '연도'라고 표시된 칸에 기록해야 하고(예: 2014년의 경우 2014라고 적음), 양력날짜는 양력날짜 칸에 기록해야 하며(예: 1월 1일은 0101, 12월 13일은 1213이라고 적음), 음력날짜는 음력날짜 칸에 기록해야 함(기록 방법은 양력과 동일함)
3. 우선 난이도가 낮은 1단계 계산을 우변부부터 시작하여 하단부, 좌변부, 상단부 순으로(시계방향) 시행하고, 계산한 답을 해당 1단계 계산부 답란에 기록함. 이때 숫자 '0'은 곱셈이나 덧셈에 포함시키지 않고 무시해야 함
4. 1단계 계산이 완료되면, 1단계 계산에서 얻어진 답을 이용한 2단계 계산을 좌변부부터 시작하여 상단부, 우변부, 하단부 순으로(시계 방향) 시행하고, 계산한 답을 해당 2단계 계산부 답란에 기록함

01 날 짜 계 산 기



난이도 조절

- 2단계 계산부의 숫자를 다시 더하거나 곱하는 방식으로 단계를 늘리거나, 1단계 계산부만 시행하여 단계를 줄이는 방법을 통해 난이도를 조절할 수 있음
- 오늘 날짜 대신 생일이나 기념일 등 기억하고 싶은 날짜를 이용할 수 있음
- 십자가 형태 대신 다이아몬드나 원형 표준계산표를 이용해 계산 규칙을 변형할 수 있음

01 날짜 계산기

실 전 문 제

다음 신문을 이용해 '날짜 계산기' 훈련을 해 봅시다.

□□日報

날씨 ▶A29면 음력 4월 10일 2014년 5월 8일 목요일

"나부터 속죄하는 마음으로 安全시민운동 시작하겠다"



명 死傷

이 사고로 작업 중이던 근로자 3명이 숨지고 12명이 다쳤다.
볼트 등을 사용한 것으로 드러났다.



대한민국, 길을 묻다

릴레이 인터뷰〈2〉손봉호

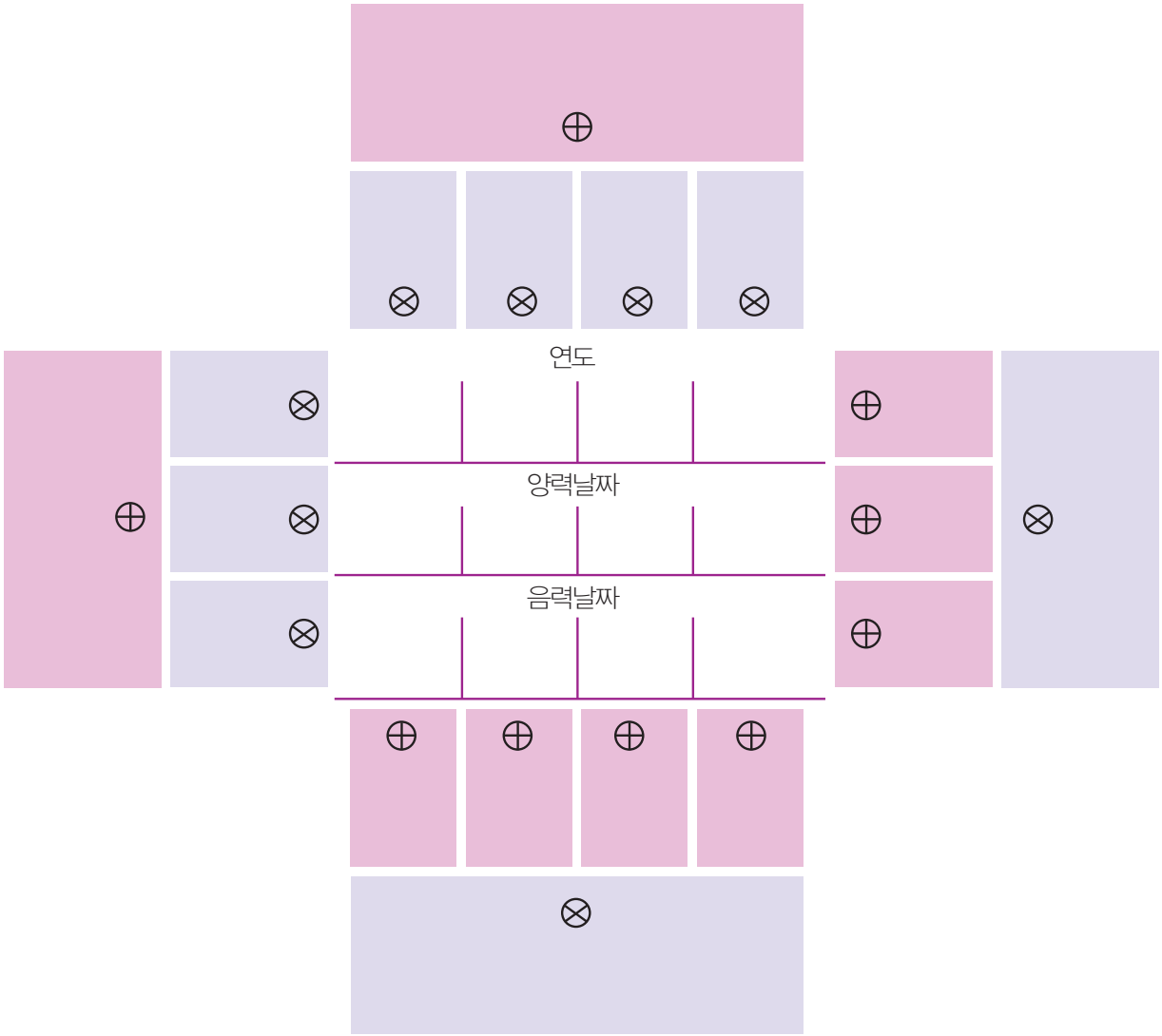
손봉호〈사진〉 고신대 석좌교수는 7일 세월호 참사와 관련해 "우리 국민 모두가 학생들의 희생에 대해 속죄를 하고 죗값을 치러야 한다"며 "당장 나부터 정치와 이념은 완전히 배제하고 생명과 안전에만 관심을 기울이는 시민운동을 시작하려고 한다"고 말했다.

손 교수는 이날 본지와 가진 인터뷰에서 "우리 국민이 세월호 희생자들에 대해 죄의식만 갖고 살아가는 것으로는 안 된다"면서 이같이 말했다.

손 교수는 "우리 국민 개개인이 지금부터는 다른 사람의 생명을 더 잘 보호하고 우리나라를 좀 더 안전하게 만드는 게 희생자들에 대한 속죄라고 생각해야 한다"면서 "자기 자신부터 운전을 할 때도, 산업 현장에서 일을 할 때도, 음식을 만들 때도 그런(속죄한다는) 마음으로 안전을 생각하면서 바꿔나가야 한다"고 말했다. 그는 "이런 문제에 대해 연구도 하고, 교육도 시키고, 고발도 하고, 감시도 하는 그런 시민운동이 이제는 필요하고 시작돼야 한다"고 말했다.

손 교수는 정부에 대해 "국민의 생명을 지키지 못한 정부는 책임을 방기한 것이고, 내각책임제 같았으면 정부 전체가 책임졌어야 할 사안"이라면서 "이번 정권만의 문제가 아니라 역대 정권이 다 공동 책임져야 할 문제"라고 했다.

☞ 정답 : 98페이지


연도
양력날짜
음력날짜

02

날씨 따라 삼천리



02 날씨따라삼천리



효과영역
지남력
작업기억
시공간기능
주의집중력
순서결정

준비물
신문
필기구
(빨강, 파랑)

난이도
중

소요시간
6~8분

목적

기상도의 다양한 정보 중에서 기온 정보에만 선택적으로 집중하여 올림차순 혹은 내림차순으로 줄을 이어가는 작업을 통해 시공간 기능, 비교를 통한 순서 결정, 선택적 및 지속적 주의 집중력, 작업기억을 증진시킴

정의

다양한 시각적 자극 중에서 목표 자극을 규칙에 따라 선택적으로 탐색하여 연결해 나가는 작업

효과

- 기상도에 있는 다양한 정보 중에서 최고기온 또는 최저기온이라는 목표 자극만 선택적으로 탐색하는 작업을 통해 시공간 기능과 선택적 주의집중력 향상
- 최고기온 또는 최저기온을 순서대로 연결하는 작업을 통해 비교, 순서결정, 작업기억 향상

준비

신문 기상도

- 기상도가 지도형태로 제시되어야 함
- 도시별로 최고기온과 최저기온이 표시되어 있어야 함
- 최소 20개 이상 도시의 기상 정보가 있어야 함

컬러펜

- 기상도와 구별되는 서로 다른 색상의 펜 (빨강, 파랑)
- 눈에 잘 띄는 적절하게 굵은 펜을 사용하는 것이 좋음

시 행

1. 오늘자 신문에서 기상도를 펼침
2. 최고기온이 가장 높은 도시를 찾아 동그라미로 표시함. 최고기온이 가장 높은 도시가 여럿일 경우에는 자신이 살고 있는 도시와 가장 가까운 도시에 동그라미로 표시함
3. 동그라미로 표시한 최고기온이 가장 높은 도시에서 시작하여 기상도에 나와있는 도시들을 최고기온이 높은 순서대로 줄을 그어 차례로 연결함. 만약 최고기온이 동일한 도시가 여럿일 경우에는 연결할 거리가 가장 짧은 도시로 연결함
4. 최고기온이 가장 낮은 도시까지 연결되면, 최고기온이 가장 낮은 도시에 동그라미로 표시함
5. 최고기온이 가장 낮은 도시의 최저기온을 확인함
6. 이 도시에서 시작하여 다시 기상도에 나와 있는 도시들을 최저기온이 낮은 순서대로 줄을 그어 차례로 연결함. 만약 최저기온이 동일한 도시가 여럿일 경우에는 연결할 거리가 가장 먼 도시로 연결함
7. 최저기온이 가장 높은 도시까지 연결되면, 최저기온이 가장 높은 도시에 동그라미로 표시함

난이도 조절

- 자신이 살고 있는 도시부터 시작하여 연결할 도시의 수를 줄임으로서 난이도를 낮출 수 있음
- 최고기온이 높은 도시와 최저기온이 낮은 도시를 번갈아 가며 연결하도록 하여 전두엽 기능을 강화시킬 수 있음

02 날씨따라삼천리

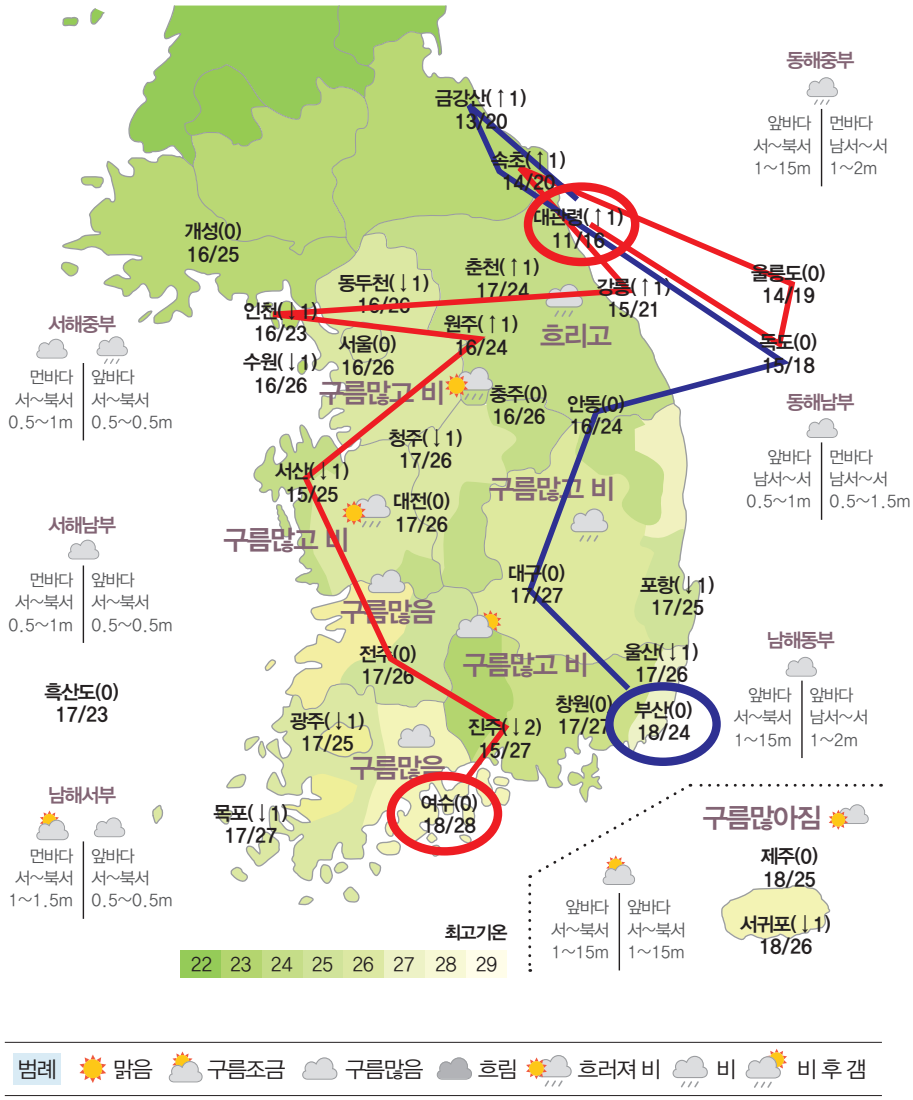
각 도시를 이은 순서는 다음과 같습니다.

빨간색 여수→진주 →전주 →서산 →원주 →인천 →강릉 →속초 →울릉도 →독도 →대관령

파란색 대관령 →금강산 →속초 → 독도 →안동 →대구 →부산

오늘기상정보 최저/최고기온(C)

괄호안은 어제 최고기온 대비 온도변화



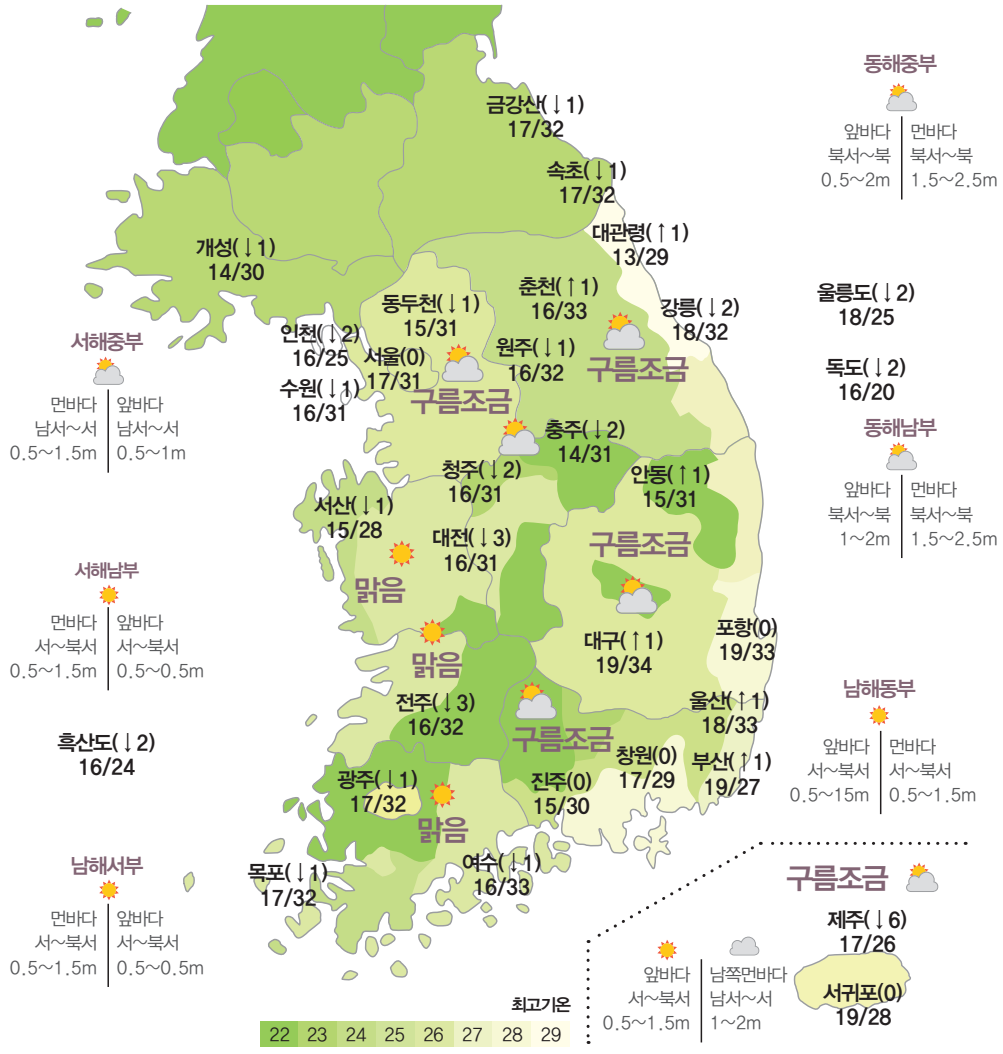
02 날씨 따라 삼천리

실 전 문 제

다음 신문 기상도를 이용해 '날씨 따라 삼천리' 훈련을 해 봅시다.

오늘기상정보 최저/최고기온(C)

괄호안은 어제 최고기온 대비 온도변화



☞ 정답 : 99페이지

세상 읽기

03 제목 외우기
04 얼굴 삼행시
05 바꿔 쓰기
06 퍼즐 스크랩

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

03
제목 외우기



03 제 목 외 우 기

효과영역
주의집중력
기억력
집행기능

준비물
신문
필기구
표준회상지
메모지

난이도
중

소요시간
6~8분

목적

신문 기사 제목을 외우고 일정 시간이 지난 후 다시 기억해내는 학습과 지연 회상 활동을 통해 학습전략과 기억력을 향상시킬 수 있음

정의

관심 있는 기사 제목을 외우고 일정 시간이 지난 후 다시 기억해내는 작업

효과

- 새로운 정보를 반복적으로 저장하고 인출하는 과정을 통해 기억력 향상을 기대할 수 있음
- 새로운 정보를 효율적으로 저장하는 학습 능력을 향상시킬 수 있음

준비

암기할 신문기사 제목

- 누구나 공통적으로 관심을 가질 수 있는 당일 신문 1면의 주요 기사 제목을 암기할 대상으로 선택함
- 신문 1면 주요 기사 제목은 대략 4~6개 정도이며, 이 중 본인이 관심있는 기사의 제목을 선택하면 됨
- 금요일의 1면 기사를 이용하도록 함

표준회상지

☞ 부록 113페이지

본인이 암기한 기사 제목을 일정 시간 경과 후 회상하여 답을 쓸 수 있도록 앞·뒷면으로 구성된 표준회상지

〈앞면〉

〈뒷면〉

시 행

1. 매주 금요일 신문 1면 기사를 관심 갖고 읽어보도록 함
2. 읽어본 기사 중 기억해 두고 싶은 기사의 제목을 빈 종이에 몇 차례 써보면서 기억함. 처음 훈련을 시작할 때에는 1개의 기사로 시작해서, 점점 제목의 수를 늘려나가는 것이 좋음. 월요일에 정답을 확인할 수 있도록 금요일 신문은 잘 보관해 둬야 함
3. 제목에 한자 단어가 포함되어 있을 경우, 그 음을 해당 글자 아래 한글로 미리 써둠
4. 외우기로 결정한 기사 제목을 표준 답안지 뒷면에 적어 넣되, 제목 전체를 쓰지 말고 일부 단어들을 괄호를 이용해 빈칸으로 남겨두도록 함
5. 토요일과 일요일 이틀의 지연시간을 갖도록 함
6. 외웠던 기사 제목들을 다음 주 월요일에 다시 기억하여 표준 답안지 앞면에 적어보도록 함
7. 만약 기사 제목이 모두 정확히 기억나지 않을 경우에는 뒷면에 자신이 지난 주 금요일에 만들어 뒀던 빈칸에 해당 단어를 채워 넣도록 함

03 제 목 외 우 기

• STEP 1. 〈금요일〉

□□日報

날씨 ▶A01면 음력 0월 00일 2014년 0월 00일 0요일



지방은 주택시장 살아나는데… 수도권만 옭아맨 '규제 10년'

전문가들 "수도권 逆차별 풀어야 부동산 시장에 溫氣(온기) 돌 것"

—수도권 시장만 꽁꽁
청약 · 전매 · 대출 등 규제 풀린 지방은 5년새 미분양 가구 12만개 해소… 수도권은 집값 떨어지고 미분양사태

올 4월 대구 칠성동 2가에서 분양한 '오페라 삼정그린코아 더 베스트' 아파트. 409가구를 모집했는데 청약 하루 만에 3만명 넘게 몰려 1순위에서 마감했다. "지방에선 문만 열어도 분양이 된다"는 말 그대로 뜨거운 청약 열기였다. 실제 지난달 말까지 1순위 마감된 전국 아파트 28곳 중 26곳이 지방이었다. 최근 1년간 지방 10개 혁신도시의 평균 집값 상승률(3%)은 전국 평균(1.4%)을 배 이상 웃돌았다.

반대로 서울 아파트 값은 올 3월 말부터 12주 연속으로 떨어졌다. 지난달 주택 거래량도 전달보다 수도권은 10%, 서울 강남 3개 구는 40% 가까이 각각 줄었다. 분양 시장도 꽁꽁 얼어붙었다. 수도권 인기 주거지 중 하나인 경기 화성 동탄2신도시의 한 아파트는 809가구 모집에 470명만 청약해 전(全) 주택형에서 미달(未達) 사태를 빚었다. 시흥 배곧신도시의 한 단지는 690가구 모집에 고작 3명만 청약했다.

서울 · 경기 · 인천 등 수도권의 꽁꽁 얼어붙은 부동산 시장이 한국 경제 부흥의 첫 단추로 꼽히는 부동산 · 주택 경기(景氣) 활성화의 발목을 잡고 있다. 노무현 정부 부동산 호황기 때 만들어진 각종 부동산 관련 규제가 수도권에 집중돼 지금도 족쇄가 되고 있기 때문이다. 각종 규제로부터 상대적으로 자유로운 지방 부동산이 지역 경제에 훈풍(薰風)을 불어넣고 있는 것과 대조적이다.

지방과 수도권의 부동산 경기 역전(逆轉) 현상은 지표로도 확연하다. 2009년부터 지난달 말까지 지방 광역시의 집값 상승률은 45%(누적 기준)에 달했으나, 같은 기간 수도권 집값은 6%나 하락했다. 인천 · 용인 등 일부 지역은 10% 넘게 곤두박질쳤다. 미(未)분양 주택의 경우, 2008년 말 지방은 14만여 가구로 수도권(2만6000여 가구)의 5배가 넘었지만 이제는 지방(2만1000여 가구)이 오히려 수도권보다 3000가구 정도 적다.

송광용 수석, 論文 중복게재

논문

송광용 청와대 교육문화수석이 과거 똑같은 논문을 두 개의 학술지에 '중복 게재'한 것으로 밝혀졌다.본지 취재 결과 송 수석은 서울교대 교

'문창극 總理 카드' 동력상실

총리

서청원 "文후보 자진 사퇴해야" 文 "사퇴않고 청문회 나갈 것"

야당에 이어 새누리당에서도 문창극 총리 후보자에 대한 자진 사퇴 요구가 거세지면서 문 후보자의 총리 임용은 정치적으로 사실상 불가능한 국면으로 가고 있다.

친박계 좌장이자 유력 당권 주자인 서청원 의원은 17일 본지 통화에서 "문 후보자 스스로 퇴진하는 것이 국가와 국민을 위하는 길"이라며 "국회 인사청문회까지 가게 되면 더 큰 파장이 일고 본인도 화살을 더 많이 맞을 수 있으니 지금 정리하지 않으면 안 된다"고 말했다. 서 의원은 또 "문 후보자 사퇴 요구에 대해 청와대 측이 섭섭하게 생각할지 모르지만 민심을 봤을 때 문 후보자는 이미 어렵다"며 "계속 끌고 가다가는 7 · 30 재 · 보선도 불리해지고 박근혜 대통령의 인기도 떨어지게 된다"고 했다.

새누리당은 18일 의원총회를 열어 문 후보자 청문회 문제 등을 논의할 예정인데, 이 자리에서도 자진 사퇴 요구가 상당수 나올 것으로 예상된다. 여당 핵심 관계자는 "국회 표결은 물론 인사청문회까지 가기도 힘든 상황"이라며 "문 후보자가 자진 사퇴하는 것이 불가피할 것 같다"고 말했다. 당초 이날 예정됐던 문 후보자 임명동의안의 국회 제출은 박 대통령의 결재가 늦어지면서 미뤄졌다. 문 후보자는 이날 "현재로선 사퇴할 생각이 없고 청문회에서 당당하게 설명하겠다"고 했다.

"야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다"

재선된 최문순 강원지사 인터뷰



6 · 4 지방선거에서 재선에 성공한 새정치민주연합 최문순(사진) 강원지사는 "국민이 원하는 건 현장으로 내려오라는 것인데 야당은 그런 욕구를 제대로 받아 채우지 못하고 있다"며 "자꾸 당 이름을 바꾸고 합당하는 일을 했지만 국민 눈에는 '정치 엘리트들' 간의 정치 투쟁으로밖에 보이지 않는다"고 말했다.

"후회없이 싸우겠다"

홍명보, 러시아戰 출사표

드디어 결전의 날이 밝았다. 한국 축구 대표팀이 18일 오전 7시(한국 시각) 러시아와 2014 브라질월드컵 조별리그 H조 1차전을 치른다. 한국과 러시아 모두 16강 진출을 위해선 물러설 수 없는 한 판이다. 한국대표팀은 2002년 한.일 월드컵부터 최근 3개 대회 연속 첫 경기에서 승리했다. 최근 4차례 월드컵에서 조별리그 1차전에서 승리한 46개 팀 중 84.8%인 39개 팀이 16강에 진출했다. 홍명보(45) 축구대표팀 감독은 1차전을 하루 앞둔 17일 경기장인 쿠이아바 판타나우 아레나에서 가진 기자회견에서 "우리 선수들은 나이가 어린 편이지만 그렇다고 경기장에서 어린판단을 내리지는 않는다. 나는 우리 선수들을 믿는다"고 했다.

World Cup Brasil

오늘의 월드컵 — 한국시간

A 브라질	18일(수) 오전4시	멕시코
H 한국	18일(수) 오전7시	러시아

내일의 월드컵

B 호주	19일(목) 오전 1시	네덜란드
B 스페인	19일(목) 오전 4시	칠레
A 카메룬	19일(목) 오전 7시	크로아티아

알립니다

48회 청룡봉사상 10명을 공개합니다.

불의에 맞서 정의와 법질서를 지키고 희생과 봉사로 사회를 밝혀온 청룡봉사상의 주인공을 공개합니다. 제48회 청룡봉사상 수상자들에게는 상장과 트로피, 각 1000만원의 상금이 수여되며 경찰관 수상자는 1계급 특진의 영예도 주어집니다. 시상식은 6월 25일 오전 11시 서울 프레스센터 20층 국제회의장에서 열립니다. 시상식에 이어 역대 수상자들의 모임인 청룡봉사회 정기총회도 열립니다.

- STEP 2. 〈금요일〉

□□日報

날씨 ▶A01면 음력 0월 00일 2014년 0월 00일 0요일



지방은 주택시장 살아나는데 · 수도권만 옭아맨 규제 10년
지방은 주택시장 살아나는데 · 수도권만 옭아맨 규제 10년
지방은 주택시장 살아나는데 · 수도권만 옭아맨 규제 10년
문창극 총리 카드 동력 상실
후회없이 싸우겠다
야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다
송광용 수석, 논문 중복 게재
송광용 수석, 논문 중복 게재
....

“후회없이 싸우겠다”

홍명보, 러시아戰 출사표

드디어 결전의 날이 밝았다. 한국 축구대표팀이 18일 오전 7시(한국 시각) 러시아와 2014 브라질월드컵 조별리그 H조 1차전을 치른다. 한국과 러시아 모두 16강 진출을 위해선 물러설 수 없는 한 판이다. 한국대표팀은 2002년 한.일 월드컵부터 최근 3개 대회 연속 첫 경기에서 승리했다. 최근 4차례 월드컵에서 조별리그 1차전에서 승리한 46개 팀 중 84.8%인 39개 팀이 16강에 진출했다. 홍명보(45) 축구대표팀 감독은 1차전을 하루 앞둔 17일 경기장인 쿠이아바 판타나우 아레나에서 가진 기자회견에서 “우리 선수들은 나이가 어린 편이지만 그렇다고 경기장에서 어린판단을 내리지는 않는다. 나는 우리 선수들을 믿는다”고 했다.

World Cup Brasil

오늘의 월드컵	한국시간
A 브라질	18일(수) 오전4시 멕시코

극 總理 카드’ 동력상실

“文후보 자진 사퇴해야”
퇴않고 청문회 나갈 것”

이어 새누리당에서도 문창극 총리 후보자에 대 사퇴 요구가 거세지면서 문 후보자의 총리 임 적으로 사실상 불가능한 국면으로 가고 있다.

좌장이자 유력 당권 주자인 서청원 의원은 17일 해에서 “문 후보자 스스로 퇴진하는 것이 국가와 려하는 길”이라며 “국회 인사청문회까지 가게 되 파장이 일고 본인도 화살을 더 많이 맞을 수 있 금 정리하지 않으면 안 된다”고 말했다. 서 의원 문 후보자 사퇴 요구에 대해 청와대 측이 섭섭하 게 생각할지 모르지만 민심을 봤을 때 문 후보자는 이미 어렵다”며 “계속 끌고 가다가는 7 · 30 재 · 보선도 불리

값 상승률(3%)은 전국 평균(1.4%)을 배 이상 웃돌았다.

반대로 서울 아파트 값은 올 3월 말부터 12주 연속 지난달 주택 거래량도 전달보다 수도권은 10%, 서울 40% 가까이 각각 줄었다. 분양 시장도 꽁꽁 얼어붙었 기 주거지 중 하나인 경기 화성 동탄2신도시의 한 아파 모집에 470명만 청약해 전(全) 주택형에서 미달(未達) 시흥 배곧신도시의 한 단지는 690가구 모집에 고작 3

서울 · 경기 · 인천 등 수도권의 꽁꽁 얼어붙은 부동산 제 부흥의 첫 단추로 꼽히는 부동산 · 주택 경기(景氣) 잡고 있다. 노무현 정부 부동산 호황기 때 만들어진 각 규제가 수도권에 집중돼 지금도 족쇄가 되고 있기 때문 로부터 상대적으로 자유로운 지방 부동산이 지역 경제 불어넣고 있는 것과 대조적이다.

지방과 수도권의 부동산 경기 역전(逆轉) 현상은 지표 2009년부터 지난달 말까지 지방 광역시의 집값 상승 기준)에 달했으나, 같은 기간 수도권 집값은 6%나 하락 인 등 일부 지역은 10% 넘게 곤두박질쳤다. 미(未)분 2008년 말 지방은 14만여 가구로 수도권(2만6000여 넘었지만 이제는 지방(2만1000여 가구)이 오히려 수 가구 정도 적다.

송광용 수석, 論文 중복게재

송광용 청와대 교육문화수석이 과거 똑같은 논문을 두 중복 게재한 것으로 밝혀졌다. 본지 취재 결과 송 수석 육학과 교수 시절인 1997년 12월 '대학 정원의 자율화

〈앞면〉

〈뒷면〉

( )은 주택시장 살아나는데, 수도권만 옭아맨 ( )
( ), 국민의 ( )못 채워주고 있다
문창극 ( )카드 동력 ( )

03 제 목 외 우 기

• STEP 3. 〈월요일〉

〈앞면〉

지방은 주택시장 살아나는데… 수도권만 옭아맨 규제 10년

야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다

문창극 총리 카드 동력 상실

〈뒷면〉

(지방)은 주택시장 살아나는데… 수도권만 옭아맨 (규제 10년)

(야당) 국민의 (욕구) 못 채워주고 있다

문창극 (총리) 카드 동력 (상실)

난이도 조절

- 금요일 신문기사 제목을 하루 뒤인 토요일에 외우거나, 5일 뒤인 수요일에 외우는 방법으로 지연시간을 줄이거나 늘림으로써 난이도를 조절할 수 있음
- 기억해야 할 기사 제목의 수를 늘리거나 줄임으로써 난이도를 조절할 수 있음
- 1면이 아닌 다른 지면의 기사 제목을 활용할 수도 있음
- 매주 1회가 아니라 매일 또는 격일로 시행하는 방식으로 훈련 횟수를 조정하여 훈련 효과를 높일 수 있음

03 제목 외우기

실 전 문 제

다음 신문 1면을 이용해 '제목 외우기' 훈련을 해 봅시다.
날짜 간격을 두고 기사 제목을 외워 보세요.

□□日報

날씨 ▶A01면 음력 0월 00일 2014년 0월 00일 0요일

힘 합쳐 '나라의 未來' 열라는 국민의 명령

[6 · 4 民心의 경고]

"대통령엔 人事 등 모든 국정 쇄신을…
野엔 발목잡기 아닌 代案 요구한 것"

세월호 참사는 국민의 마음을 아프게 하고 6 · 4 지방선거는 국민의 마음을 갈라 놓았다. 여당(與黨)과 야당(野黨)은 그동안 서로 상대방을 심판해달라고 했으나, 국민은 거꾸로 여야 모두에 경고를 내리는 표심을 보여줬다. 정치권이 국민 전체가 겪고 있는 외상 후 스트레스 장애와 비슷한 증상을 하루빨리 극복하는 데 앞장서고, 건강하고 활력 있는 사회를 건설하는 데 기여하라는 주문인 셈이다.

김철수 명지대 석좌교수는 "세월호의 아픔을 겪고 난 국민들이 보여준 민심은 '세월호 심판'도 아니고 '대통령 눈물 닦기'도 아니었다"면서 "대통령과 여야가 자신들만의 정쟁을 중단하고, 대한민국이 다시 일어나서 미래로 나아가고 국민들 사기가 진작될 수 있도록 힘을 합치라는 것"이라고 말했다.

조순형 전 의원은 대통령에 대한 주문부터 했다. 그는 "수도 서울과 행정 중심 세종시에서 완패했다는 것은 대통령에 대한 불신임 경고와 같은 것이고, 대통령부터 달라져야 한다는 주문"이라면서 "당장 이번 개각에서부터 '나 홀로 인사' 방식을 버리고 본인이 약속했던 국민 대통합을 위한 인사, 인재를 천하에서 구하는 인사부터 실천으로 보여줘야 한다"고 말했다.

원로와 전문가들은 야당에 대해서도 "국민들은 정치권에 원하는 것이 '협력'이라고 이번에 말한 것"이라며 "세월호 국정조사에서부터 정치적 이해관계보다는 제대로 된 안전 대책을 함께 만드는 모습을 보여야 한다"고 말했다.



경기도 보수 知事 진보 교육감"질베틉시다" 6.4지방선거에서 당선된 남경필(오른쪽), 경기지사 당선자와 이재정 경기교육감 당선자가 5일 수원의 경기도선관위 대강당에서 열린 당선증 교부식에 참석해 손을 잡고 웃으며 이야기를 나누고 있다. 두 당선자는 "정치는 다른 당(黨)에서 했지만 앞으로는 연락도 자주 하고 서로 협력해서 잘해 보자"며 연락처도 교환한 것으로 알려졌다.

광역단체장 與8 : 野9… 기초단체장 與117 : 野80

6 · 4 지방선거의 17개 시 · 도지사 선거 결과 새누리당은 8곳, 새정치민주연합이 9곳에서 각각 승리했다.

5일 중앙선거관리위원회의 최종 집계에 따르면 새누리당은 부산 서병수, 대구 권영진, 인천 유정복, 울산 김기현, 경기 남경필, 경북 김관용, 경남 홍준표, 제주 원희룡 후보 등이 야당 후보를 누르고 승리를 확정했다. 새정치연합은 서울 박원순, 광주 윤장현, 대전 권선택, 세종 이춘희, 강원 최문순, 충북 이시종, 충남 안희정, 전북 송하진, 전남 아닌 연 후보 등이 승리했다.

시장 · 군수 · 구청장 선거에서는 총 226곳 가운데 새누리당이 117곳, 새정치연합이 80곳, 무소속이 29곳에서 승리했다. 광역의원 선거(비례대표 포함) 결과는 총 789석 중 새누리당이 잘반이 넘는 416석을 차지했고, 새정치연합이 349석, 무소속 20석, 통진당 3석, 노동당 1석 순이었다. 기초의원 선거(비례대표 포함)에서도 총 2898석 중 새누리당이 1413석, 새정치연합 1157석, 무소속 277석, 통진당 34석, 정의당 11석, 노동당이 6석을 얻었다.

6.4 지방선거 결과

	광역단체장	기초단체장	광역의원	기초의원
새누리당	8	117	416	1413
새정치연합	9	80	349	1157
통합진보당			3	34
정의당				11
노동당			1	6
무소속		29	20	277
총계	17	226	789	2898

※교육감 : 보수3명, 진보13명, 중도1명

"16강 뚫겠다"

홍명보 감독, 월드컵 출사표



대학생이던 1990년 그가 이탈리아에서 처음 월드컵 무대를 밟은 이래 홍명보(45 · 사진)란 이름 석 자는 한국 축구의 설렘과 아픔, 기적과 함께했다.

2002년 월드컵에서 4강을 확정 짓는 승부차기에 성공하고 양팔을 활짝 편 채 환한 미소와 함께 달려가던 주장 홍명보의 모습은 지금도 국민 마음속에 가장 기분 좋게 남아 있는 한국 축구의 추억이다. 선수로 네 차례의 월드컵을 뛰었고, 대표팀 코치를 거쳐 브라질월드컵에 감독으로 나서는 홍명보가 대회 개막(13일)을 1주일 남짓 앞두고 전지 훈련지인 미국 마이애미에서 출사표를 던졌다.

5일(한국 시간) 대표팀이 머무는 마이애미 턴베리 아일 리조트에서 만난 홍 감독은 "우연히 지도자가 됐고, 월드컵이라는 큰일까지 맡게 됐다"며 "월드컵 이후엔 나에 대한 평가가 빵점이 될 수도 있지만 중요한 것은 성실하게 최선을 다해 준비하는 것"이라고 말했다. 2010년 남아공월드컵에서 원정 16강을 달성한 뒤 한국 축구의 월드컵 목표는 8강이 됐다. 홍 감독은 "현실적으로 조별 리그 통과가 목표가 아니겠느냐"며 "16강 뒤엔 어떤 일이 일어날지 모른다"고 했다.

아웅산 순국사절 추모비
오늘 미얀마에서 제막식

오늘 제 59회 현충일

북한에 의한 아웅산 폭탄 테러 사건 희생자들을 기리는 '아웅산 순국사절 추모비 제막식'이 6일 미얀마 양곤 아웅산 국립묘지에서 열린다. 1983년 10월 전두환 전 대통령의 미얀마 국빈 방문 당시 북한의 폭탄 테러로 서석준 전 부총리를 비롯한 17명의 장관 · 수행원이 희생당하는 참사가 일어난 지 30년 8개월 만에 처음으로 테러 현장에 추모비가 건립되는 것이다.

추모비는 '아웅산 순국사절 추모비 건립위원회'(위원장 권철현 전 주일대사)와 조선일보, 외교부가 공동으로 2012년 5월부터 2년여간 건립 작업을 추진해온 끝에 현충일인 6일 완공됐다.

이날 제막식에는 윤병세 외교부 장관과 권철현 건립위원장, 순국사절 유족 23명, 테러 사건 생존자인 이기백 전 국방장관과 미얀마 측 인사 등이 참석한다.

32면 발행

통합진보당, 광역 · 기초단체장 당선자 0, 憲裁가 해산 여부도 판단하기 전에 有名無實해지나.

○

김용판 전 서울청장, 항소심서도 無罪. 그런 사건이 있었긴가, 사건이 사건을 뒤덮는 多事多難 코리아.

○

땅따먹기 선거 끝내고 나니 들려온 '차원 다른' 국제 뉴스…. '美, '인류의 사로 거주'를 새 국가 목표로."

3주택 이상 보유자 임대소득, 稅金 줄여준다

年2000만원 이하면 분리과세 추진

3주택 이상 보유자라도 연간 임대 소득이 2000만원 이하라면 종합과세가 아닌 분리과세를 적용해 세(稅)부담을 줄여주는 방안이 추진된다. 종합부동산세 과세 기준도 보유 주택 수에 관계없이 공시가격 합계 9억원 이상으로 일원화하는 방안도 검토되고 있다. 현재 1주택자는 9억원 이상, 다(多)주택자는 6억원 이상이면 종부세를 내야 한다. 서승환 국토교통부 장관은 5일 건설업계 조찬 간담회 자리에서 "임대소득과세 강화 방침에 따른 시장 충격을 최소화할 수 있는 방안을 고민 중"이라며 "보유 주택 수에 따라 차별을 두는 것이 적절한지 들여다볼 필요가 있다"고 말했다. 정부는 올해 3월 5일 임대소득 과세 보완 대책으로 2주택자 중 임대소득이 연간 2000만원 이하인 경우 분리과세(14% 단일세율)로 세금 부담을 경감하는 방안을 내놓았다.

유럽중앙은행, 사성 첫 마이너스 예금金利 도입

KBS 吉 사장 해임안 가결

보도 독립성 침해 논란으로 사퇴 압박을 받아온 길환영 KBS 사장에 대한 해임 제청안이 가결됐다. KBS 이사회는 5일 서울 여의도 KBS 신관 회의실에서 이사회를 열고 길 사장 해임 제청안에 대해 표결을 벌인 결과 찬성 7표, 반대 4표로 해임안을 가결했다고 발혔다. KBS 이사회가 현직 사장에 대한 해임 제청안을 가결한 것은 2008년 장연주 전 사장에 이어 두 번째다.

☞ 정답 : 100페이지

〈앞면〉

〈뒷면〉

04

얼굴 삼행시



04 얼 굴 삼 행 시

효과영역
시공간기능
기억력
언어능력
집행기능

준비물
신문
필기구
메모지
표준삼행시답지

난이도
중

소요시간
2~4분

목적

사람의 이름을 생김새라는 시각적 단서와 삼행시 짓기라는 언어적 단서를 활용하여 학습함으로써 정보 저장과 인출의 효율성을 증가시키는 훈련

정의

- 삼행시를 이용해 사람의 이름과 생김새를 기억하는 반복 훈련을 통해 정보의 시각적 특성과 언어적 특성을 연결하여 기억력을 향상시키는 훈련
- 사람뿐만 아니라 사물을 기억하는 데에도 적용할 수 있음

효과

- 사람의 생김새와 이름을 연결하여 저장하게 함으로써 학습 능력을 향상시킬 수 있음
- 시각과 언어 단서를 동시 활용하여 저장하게 하여 성공적인 인출 확률을 높임으로써 기억력 향상에 도움을 줄 수 있음
- 이름을 이용해 삼행시를 짓는 과정을 통해 언어 능력을 향상시킬 수 있음

준비

이름을 암기할 사람 선택

- 당일 신문에 얼굴 사진과 이름이 함께 나온 사람을 한 명 선택함
- 처음에는 한 사람부터 시작하고, 익숙해지면 사람 수를 늘려나갈 수 있음

표준삼행시답지

☞ 부록 114페이지

- 각 네모 상자 안에 암기할 사람의 이름을 한 글자씩 기입함
- 삼행시 내용을 지어 빈칸에 차례대로 적음

시 행

1. 당일 신문에 얼굴 사진과 이름이 함께 나온 인물 중에서 기억해 두고 싶은 사람을 선택함
2. 표준삼행시답지의 네모 상자 안에 각 이름자를 먼저 적어넣음. 이름이 외자인 경우에는 이행시를 지으면 되고, 이름이 네글자인 경우에는 사행시를 지으면 됨(성이 두 글자인 경우)
3. 얼굴 사진을 보면서 각 이름자를 사용하여 얼굴 생김새나 분위기를 잘 나타낼 수 있도록 삼행시를 지어 봄
4. 완성한 삼행시를 표준 삼행시 답지에 적어 넣고 몇 차례 읽어 봄. 당일 신문은 다음 날 이름을 떠올릴 때 사진을 사용할 수 있도록 잘 보관하고, 해당 기사에서 사진에 해당하는 인물의 이름은 까만 볼펜으로 덧칠해 지워둠. 또는, 해당 기사의 인물 사진만 가위로 오려두어도 좋음
5. 다음 날 신문에 있는 얼굴 사진만 보고 해당 인물의 이름을 기억해서 맞춰 봄
6. 만약 잘 기억나지 않을 경우, 삼행시의 둘째, 셋째 행을 가린 상태에서 첫 행만 보고 이름을 맞춰보고, 그래도 어려울 경우 차례로 둘째와 셋째 행까지 확인하고 기억해 봄
7. 만약 잘 기억하지 못했을 경우에는 동일한 과정을 반복하여 그 다음 날 다시 이름을 기억해 보도록 시도함

04 얼 굴 삼 행 시

• STEP 1. <당일>

"교회 나오란 얘기 안해요, 밭 갈고 기다려야죠"

건물 안 짓고 교회 분립한 지 5년…
높은뜻연합선교회 김동호 목사



"어떤 조직이든 성장 속에 패망의 인자(因子)가 자라고 있다. 성장의 동력이 됐던 요인이 패망의 원인으로 바뀌는 순간을 가려야 한다. 지금이 높은뜻숭의교회가 나뉘어서 더 잘될 수 있는 때라고 생각해 '엉뚱한 짓'을 했다."

2009년 2월 인터뷰에서 김동호 높은뜻연합선교회 대표 목사는 이렇게 말했었다. 그로부터 5년이 흘렀다.

지난 9일 만난 김동호(63) 목사는 "돌이켜 보면 교회 분립(分立)은 평생 가장 잘한 일"이라고 말했다. 당시 높은뜻숭의교회는 한국 개신교계에서는 드문 교회 분립이라는 실험을 시도했다. 2001년 10월 서울 남산 숭의여대 강당을 빌려 예배를 드리며 창립한 교회는 8년여 만에 교인이 5000명에 이르게 됐다. 하지만 숭의여대 강당을 더 이상 쓸 수 없게 되자 새 건물을 구하는 대신 2009년 교회를 네 개로 나눴던 것. 각각의 교회는 담임목사를 따뜻연합선교회 대표 목사를 맡았다.

"솔직히 분립 당시엔 교인이 40% 정도는 줄어들 것이란 각오를 했습니다. 2007년 20% 정도 교인이 빠진 적이 있었거든요." 하지만 기우(杞憂)였다. 그 후 5년, 4곳이 두 7개로 늘었고, 교인 수는 9000명이 됐다.

김 목사는 분립을 전후한 과정을 "교회는 할 수 있느냐 없느냐를 따지지 않고 해야 할 새 문을 열어주시면 그 안으로 들어가곤 했다"고 했다. 공장은 계속 적자였고 '접어야' 이 전날 야근 후 늦잠을 자는 바람에 출근버스를 놓치자 김포 집에서 공장이 있는 파주 공장을 세워주셨는데…'라며 일을 마쳤다는 소식을 듣고 그는 "아 이건 성공하겠다"

이 박스 공장은 작년 40억원의 매출을 올리며 성공 궤도에 안착했다고 김 목사는 자랑 남짓에 불과하지만 전체 2만5000여 새터민에게 상징적인 의미를 보여줬다"고 말했

지금의 천주교 뒤엔 그가 있었네

諡聖 앞둔 요한 23세 전기 출간… '2차 바티칸공의회' 뒷얘기 담아



"나의 사목 비결은 저 십자가입니다. 저 벌린 두 팔은 나의 교황직 강령이었습니다. 저 두 팔은 그리스도가 모든 이를 위해 죽었음을 말해줍니다."

암 투병 중이던 요한 23세 교황(1881~1963)은 죽음을 앞둔 1963년 5월 말 병상에서 주변 지인들에게 이렇게 말하고 수술을 거부하며 "주교답게, 교황답게 죽도록 도와달라"고 했다. 그리고 6월 3일 선종했다. 오는 27일 바티칸에서 요한 바오로 2세(1920~2005)와 함께 시성(諡聖 · 성인의 반열에 오름)되는 요한 23세. 그의 시성식을 앞두고 요한 바오로 2세에 비해 우리에게 덜 알려진 요한 23세의 삶과 업적을 다룬 전기 '요한 23세 성인 교황'(가톨릭출판사 · 왼쪽 사진)과 '다시 만나고 싶은 사람, 교황 요한 23세'(바오로딸 출판사 · 사진) 2종이 출간됐다. 미국 저널리스트 그렉 토빈과 마지막 10년

김 : 김장도 잘 도와줄 것 같은
(누구든지 어려운 일이 있으면 적극적으로 도와줄 것 같음)

동 : 동글동글한 인상에
(선한 눈매와 얼굴형이 동그람)

호 : 호탕한 웃음을 짓고 있는 목사님
(크게 웃고있는 모습이 호탕해 보임)

• STEP 2. <다음날>



이 사람의 이름은 **김동호** 입니다.

난이도 조절

- 이름을 외울 사람의 수를 늘림으로써 난이도를 조절할 수 있음
- 사람 대신 새로 나온 물건이나 장소의 명칭을 사용함으로써 난이도를 조절할 수 있음

04 얼굴 삼행시

실 전 문 제

다음 신문의 인물로 '얼굴 삼행시' 훈련을 해 봅시다.

"세계 최초로 다이어트 가르친건 붓다"

책 '붓다 순례' 펴낸 자현 스님 붓다 향한 대중 오해 바로잡고 기존 사실은 현대적으로 재해석

월정사 교무국장으로 동국대에서 강의하는 자현(玆玄) 스님은 이 가르침에 담긴 붓다의 현대적 가치를 주목했다. "붓다의 말씀은 살을 빼는 방법에 관한 세계 최초의 다이어트 경전입니다. '살 빼는 것보다 마음 다스리는 게 더 중요하다'는 지적은 하지 않았습니다. 실제 삶에 유용한 가르침으로 먼저 왕의 건강관리를 도운 뒤 자연스레 불문에 귀의시킨 거지요." 스님은 "붓다는 실용적 접근을 중시하고 전략적 사고도 하는 분이었는데 그런 장점이 잘 알려지지 않아 늘 안타까웠다"고 말했다. 그가 '붓다 순례'(불광출판사)를 쓴 이유다.

자현 스님은 이 책에서 붓다에 대해 그간 대중이 오해한 사례들을 바로잡거나 기존에 알려진 사실들을 현대적인 의미로 재해석했다. 스님은 "붓다는 온갖 고행을 다 겪은 분이지만 성도(成道) 후엔 청빈만을 강조하지 않고 각자의 개성에 맞게 수행하도록 도왔다"며 "붓다의 교화 방식을 라디오 주파수에 비유하면 FM이 아닌 AM"이라고 설명했다. "요즘의 상업 자본가나 경제 전문가에 해당하는 장자나 거사가 붓다를 멘토로 여기고 따른 것도 이런 이유 때문"이라고 했다.

자현 스님은 미술사(동국대)와 동양철학(성균관대)으로 박사 학위를 받았고 그간 쓴 논문은 100편이 넘는다. 이를 대중에 알리는 노력도 병행해 20권 넘는 책으로 펴냈다. '붓다 순례'에서 4와 4의 배수가 불교에서 완전함의 의미를 지닌다고 설명하는 부분도 2009년 발표한 '불교 숫자의 상징성 고찰—4와 7을 중심으로'라는 논문 등을 바탕 삼아 대중적으로 풀어쓴 것이다. 책은 붓다가 음력 4월 8일에 태어나 16대 나라를 80년간 편력했고, 불교 가르침의 기본인 4성제와 8정도 12연기설이 모두 4의 배수인 것도 이런 연유라고 설명한다.

붓다의 열반일로 알려진 2월 15일도 붓다가 두 그루 사라수 나무 사이에 누웠다는 기록과 승상(繩床 · 그물침대)이라는 기록이 전하는 점을 들어 역사적 사실이 아닐 가능성이 크다고 지적한다. 붓다가 열반한 쿠시나가라 지방의 2월은 춥기 때문에 나무 사이에 그물침대를 걸어둘 수 없다. 붓다가 열반할 때 사라수가 꽃을 피웠다는 기록도 있다. 두 사실을 합하면 붓다는 9월에 열반했을 가능성이 높다는 것이다.

자등명 법등명(自燈明法燈明 · 자기 자신과 진리를 등불로 삼으라는 가르침) 해설에서는 번역에 대한 자신의 견해도 덧붙였다. 등불의 인도 원어인 '디빠'에는 '피난 섬'이라는 뜻이 있고, 우기 때 주거지가 침수되는 현지 기후를 고려할 때 피난 섬이 맞다. 그러나 피난 섬 개념이 없는 중국에 전해지며 등불로 번역됐다. 스님은 "피난 섬의 비유가 밤을 밝히는 등불의 비유로 바뀐 것은 오류라기보다 현지에 맞춘 성공적인 번역 사례로 봐야 한다"고 설명했다. 자현 스님은 "붓다의 현재적 의미도 신도와의 교류 속에서 새롭게 해석되어야 한다"고 말했다.



김태훈 기자

▲ 자현 스님은 "8월쯤엔 한국 사찰의 특징을 소개하는 책도 낼 예정"이라고 말했다.

☞ 정답 : 101페이지

























05
바꿔 쓰기



05 바 꿔 쓰 기



효과영역
작업기억
주의집중력
정신운동속도
소근육운동

준비물
신문
필기구
표준변환표
표준답지

난이도
중~중상

소요시간
6~10분

목적

자음과 모음을 주어진 규칙에 따라 기호로 변환하는 과제를 통해 집중력, 작업기억, 소근육운동 기능 및 정신운동속도를 증진시킴

정의

- 한글의 자음과 모음에 대응하는 기호 세트를 이용하여, 학습자가 본인이 선택한 신문 기사의 제목 또는 마음에 드는 글귀를 기호로 변환하는 작업
- 선택한 글귀 속의 각 글자를 초성, 중성, 종성으로 나누어 각각의 자모에 해당하는 기호로 바꿔쓰는 작업으로 정확성과 속도가 중요함

효과

- 노화나 치매로 인해 손상될 수 있는 지속적 주의력과 선택적 주의력 향상
- 자음과 모음에 대응하는 기호의 반복적 암기를 통한 작업기억 향상
- 반복적인 글자의 해체와 재조합을 통한 언어 및 시공간구성능력 향상
- 수행속도관리를 통한 정신운동속도 향상
- 반복적인 글씨 및 기호쓰기를 통한 소근육운동 기능 향상 및 손운동을 통한 뇌자극

준비

바꿔 쓰기할 문장

- 신문의 기사 제목이나 내용 중 마음에 드는 문장을 학습자가 선택함
- 20자 전후로 너무 길지 않은 문장부터 시작하는 것이 좋음
- 가능한 숫자나 외국어가 포함되지 않은 문장을 선택하는 것이 좋음
- 숫자나 외국어가 포함된 문장일 경우, 해당 숫자 또는 외국어의 한글표기를 해당 글자 하단에 미리 적어두어야 함
- 쉼표, 따옴표, 느낌표, 물음표 등의 문장기호는 변환하지 않고 무시함

한글 자음과 모음에 대응하는 표준변환표

☞ 부록 115페이지

- 자음 30자(기본자음 14자, 겹자음 16자)에 대응하는 숫자와 모음 21자 (단모음 10개, 이중모음 11개)에 대응하는 알파벳
- 표준변환표의 자모 및 대응 기호는 15폰트 이상 크기로 제작해 가독성을 높여야 함
- 표준변환표는 수시로 찾아보기 쉽도록 학습자가 보기 쉬운 곳에 두어야 함

자음	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
	ㄲ		ㄸ			ㅃ	ㅆ		ㅉ					
	15		16			17	18		19					
	ㄳ	ㄵ	ㄶ	ㄺ	ㄻ	ㄼ	ㄽ	ㄾ	ㄿ	ㅀ	ㅄ			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

모음	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
	ㅐ	ㅒ	ㅔ	ㅖ	ㅘ	ㅙ	ㅚ	ㅝ	ㅞ	ㅟ	ㅢ
	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

표준답지

☞ 부록 116페이지

- 기호칸과 글씨칸으로 구성되며, 각 줄당 10글자를 기록할 수 있음
- 기호칸: 바꿔 쓸 글자의 초성은 첫 번째 줄, 중성은 두 번째 줄, 종성은 세 번째 줄에 기록함
- 글씨칸: 기호칸에 기록된 기호를 다시 원 글자로 변환하여 기록함

기호										
글씨										

기호										
글씨										

05 바 꿔 쓰 기



시 행

1. 오늘자 신문에서 바꿔 쓰기 할 기사 제목이나 문장을 선택함
2. 가급적 숫자나 외래어가 없는 문장을 선택
3. 숫자나 외래어가 포함된 문장을 선택한 경우, 한글발음에 해당하는 글씨를 해당 글자 아래 미리 써둠
4. 표준변환표를 잘 보이는 곳에 준비함
5. 표준변환표를 참조하여 해당 문장을 기호로 변환하여 표준답지 기호칸에 입력함. 이때 초시계를 이용해 걸리는 시간을 측정함
6. 완료 후 변환에 걸린 시간을 기록함. 이 과정은 생략할 수도 있음
7. 신문은 덮고 기호칸에 작성된 기호들을 다시 글씨로 변환하여 글씨칸에 기록함. 이 때 초시계를 이용해 걸리는 시간을 측정함
8. 완료 후 변환에 걸린 시간을 기록함. 이 과정은 생략할 수도 있음

난이도 조절

- 변환할 글자의 수를 늘이거나 줄여서 난이도를 조절할 수 있음
- 부부나 친구가 동일한 문장을 더 빨리 변화하는 경쟁 게임을 통해 스트레스 상황에서 집중력을 높이는 훈련을 할 수 있음
- 표준변환표를 보지 않고 외워서 변환함으로써 작업기억 난이도를 높일 수 있음

“치매 환자 50여만명 15분마다 1명꼴 생겨”

60代 이상 38.9% “치매가 가장 무서운 질병”



문조사 기관인 미디어리서치를 성인 남녀 1000명에게 ‘가장 병’이 무엇인지를 물은 결과, 7%)이 ‘치매’라고 답했다. 한 적으로 가장 두려워하는 질병 명) 다음으로 치매를 두려워하는 사람이 많았고, 뇌졸중(102명) · 당뇨(24명) · 심장 질환(19명)보다 치매를 두려워하는 사람이 훨씬 많았다.

특히 60대 이상에서는 가장 피하고 싶은 병으로 치매를 꼽은 비율(38.9%)이 암(38.8%)을 앞섰다. 노년층에서는 ‘장수(長壽)의 축복’을 방해하는 ‘제1 질병’이

매라고 인식한다는 것이다. 50대의 36%, 40대의 35.8%도 치매를 가장 두려운 질병으로 꼽았다. 전문가들은 치매를 두려워하는 주요한 이유로 ‘치매에 대한 무지’를 들었다. 잘 모르기 때문에 근거 없는 두려움이나 수치심을 갖게 되고, 결국 치매 발견과 치료에 더 큰 어려움을 겪게 된다는 것이다. 한양대 의대 김희진 교수는 “암에 대한 정보는 많이 알려져 암 극복 의지는 높지만, 치매는 여전히 두려운 대상일 뿐 사전에 알고 대처하려는 노력이 부족하다”고 말했다.

본지 취재팀이 치매 환자를 가족으로 둔 30가구를 심층 인터뷰한 결과, 전체의 87%에



05 바꿔 쓰기

실 전 문 제

다음 신문 기사 제목을 이용해 '바꿔 쓰기' 훈련을 해 봅시다.
시간도 함께 측정해 보세요.

1200만대 리콜한 GM, '결함'이 社內 금기어였다

美 교통안전국, 68개 단어 못 쓰게 한 GM 사내 문서 공개

'결함'은 책임 인정으로 간주돼… 이슈 · 사안 같은 단어 사용 권고
'결함 보고서' 제출 어려웠을 것

차량 점화장치 결함 은폐 의혹… 업계 최대 358억원 벌금도 부과

사망 사고를 유발할 수 있는 치명적 차량 결함을 10년 넘게 은폐했다는 의혹을 받고 있는 GM(제너럴모터스)이 결함(defect)이나 문제(problem) 같은 단어를 금기어로 정해 내부 직원들에게 쓰지 말도록 교육해온 것으로 드러났다. 소비자와 법적인 분쟁이 발생할 때 불리한 증거로 채택될 것에 대비한 조치다. GM이 내부적으론 결함을 알면서도 올해 2월에야 뒤늦게 대규모 리콜에 나선 것은 이처럼 책임을 지지 않으려는 면피 성향의 기업 문화도 작용했다는 분석이다.
미 교통부 산하 고속도로교통안전국(NHTSA)은 16일(현지 시각) GM이 직원들에게 결함과 안전, 문제 등 68개 단어를 쓰지 못하도록 교육한 사내 문서를 공개했다.

GM은 지난 2008년 사내[illegible]
누군가와 대화할 때 항상
떻게 대응할 것인가'를 재
판단이 반영된 단어 사용을
어는 법적인 책임 인정으로
태(condition), 사안(mat
법적 책임문제와 직결되는
된 잠재적인 상황 (potent
도록 했다. 또 '위험한(da
사악하다고 할 만큼)유해한
우 위험한 일(widow-ma
는 이유로 사용을 금하고

데이비드 프리드먼 NHTSA 국장대행은 "GM의 금기어 설정으로 사내 기술 인력들은 (결함을 인지했으면서도) 결함 같은 단어가 들어간 보고서를 상부 경영진에 제출하기 어려웠을 것"이라며 "GM이 차량 결함을 공개하기까지 그렇게 오랜 시간이 걸렸다는 것은 회사의 가치 체계에 상당한 문제가 있다는 증거"라고 했다.



자음	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
	ㄲ		ㄸ			ㅃ	ㅆ		ㅉ					
	15		16			17	18		19					
	ㄳ	ㄵ	ㄶ	ㄺ	ㄻ	ㄼ	ㄽ	ㄾ	ㄿ	ㅀ	ㅄ			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

모음	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
	ㅐ	ㅒ	ㅔ	ㅖ	ㅘ	ㅙ	ㅚ	ㅝ	ㅞ	ㅟ	ㅢ
	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

☞ 정답 : 116페이지

기호										
글씨										
기호										
글씨										
기호										
글씨										
기호										
글씨										
기호										
글씨										
기호										
글씨										
기호										
글씨										

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

06

퍼즐 스크랩



06 퍼 즐 스 크 랩

효과영역
시공간기능
주의집중력
기억력
집행기능

준비물
신문
필기구
자, 가위, 풀
스크랩공책
표준도안

난이도
중~상

소요시간
10~12분

목적

주어진 도안에 맞춰 기사를 조각으로 자르고, 다시 원래의 모양으로 맞추는 작업을 통하여 시공간을 분석 · 조작하는 능력과 함께 집행기능, 집중력, 기억력 및 소근육운동 기능을 증진시킴

정의

학습자가 스크랩하고자 하는 기사를 기하학적 도형으로 구성된 도안을 따라 자른 다음, 다시 원래 모양대로 조합해 스크랩하여 붙이는 작업

효과

- 도안에서 제시한 절취선을 선택한 기사 위에 그대로 따라 그리는 작업을 통해 시공간 분석능력을 향상시킬 수 있음
- 잘려진 기사 조각을 스크랩공책에 원래 모양대로 조합해 붙이는 작업을 통해 집행기능과 시공간 조작능력을 향상시킬 수 있음
- 기사 위에 그린 절취선을 따라 기사를 자르고, 잘려진 기사 조각을 스크랩공책에 재조합하여 붙이는 작업을 통해 손가락 소근육 운동 능력을 향상시킬 수 있음
- 기사를 재조합할 때 절취선 주변의 단어 연결을 단서로 이용함으로써 언어능력, 기억력, 판단력 등의 향상에도 도움이 됨

준비

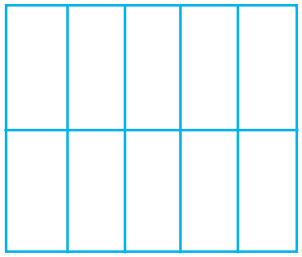
퍼즐로 만들 기사

- 오늘자 신문에서 건강 관련 기사 중 하나를 선택함
- 가로 15cm, 세로 10cm 이상의 직사각형 모양의 기사를 이용하는 것이 좋음

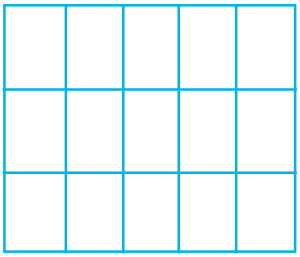
표준도안

☞ 부록 117페이지

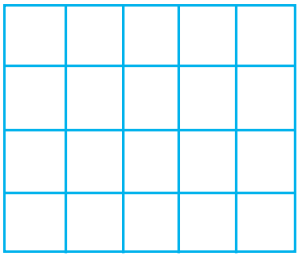
- 조각의 수에 따라 하(9~10조각), 중(14~15조각), 상(18~20조각)의 난이도가 구분되고, 조각의 모양에 따라 1(사각), 2(삼각) 유형으로 나뉘는 총 6가지 표준도안이 제공됨
- 학습자가 본인의 학습 수준과 선호에 따라 사용할 도안을 한 가지 선택함



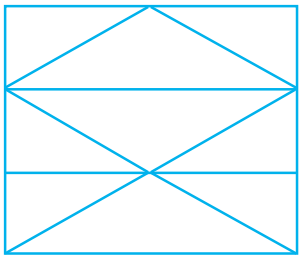
하-(1)



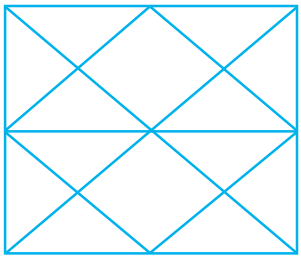
중-(1)



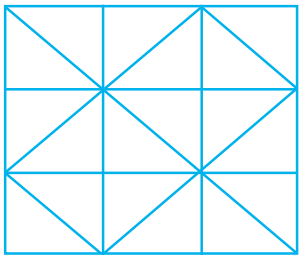
상-(1)



하-(2)



중-(2)



상-(2)

시 행

1. 학습자가 관심 갖고 스크랩해 둘 기사(건강 관련 기사 등)를 하나 선택하여 꼼꼼히 읽도록 함
2. 해당 기사를 가위나 칼을 이용해 직사각형 모양으로 신문지에서 잘라냄
3. 잘라낸 기사의 뒷면에 표준도안 중 하나를 선택하여 절취선을 그려 넣음. 자를 대고 연필로 그리는 것이 좋음
4. 그려진 절취선을 따라 가위나 칼로 잘라서 기사 조각을 만듦
5. 잘려진 기사 조각들의 모양과 방향을 고려하고, 절취선 부위의 단어 배열 또는 사진/그림 배열을 고려하여 기사 조각을 다시 원래 기사 형태로 맞춰 배열함
6. 원래 기사 형태로 다시 맞추는데 성공하면, 맞춰진 기사를 스크랩공책에 풀을 이용해 부착함
7. 스크랩공책에 퍼즐을 맞추는데 걸린 시간을 측정하여 함께 기록해 둘 수도 있음

난이도 조절

- 난이도는 퍼즐 조각의 수나 모양을 이용해 조절할 수 있음
- 학습자나 지도자가 다양한 도안을 만들어 사용할 수 있음
- 기사의 크기를 이용하여 난이도를 조절할 수도 있음

06 퍼 즐 스 크 랩

보름째 안 낫고 콜록… 면역력 낮아 생기는 '감기 릴레이'

다른 바이러스에 연달아 감염, 축농증 · 기관지염일 수도
결핵 등 중증 질환 가능성

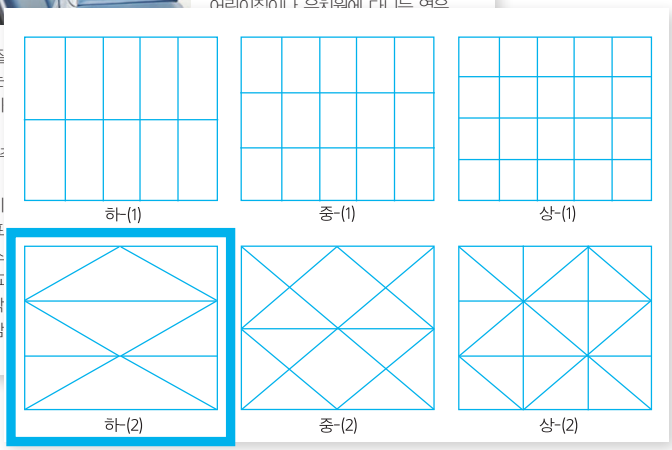


주부 서모(34)씨는 한 달 내내 감기를 앓는 네 살 짜리 딸 때문에 걱정이 많다. 열이 내리고 감기가 나아졌다고 안심하려고 하면, 다시 열이 오르고 기침이 심해지기를 반복하고 있기 때문이다. 처음에는 집 근처 작은 의원을 다니다가 감기가 오래 가는 것 같아 큰 병원에 가서 약도 바꿔 먹였지만 별다른 차도가 없다. 보통 감기는 길어야 2주라고 하는데, 2주 이상 감기가 계속 되는 이유는 뭘까?

감기는 라이노바이러스, 콕사키 바이러스 등 200여 종의 감기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 발열 · 콧물 · 기침 · 가래 · 인후통 · 두통 · 근육통 등의 증상이 나타나며, 이런 증상은 보통 7~10일이면 사라진다. 따라서 감기 증상이 2주 이상 계속된다면 다른 종류의 감기 바이러스에 재감염됐거나, 감기가 아닌 다른 질환을 의심해야 한다.

◇종류가 다른 감기 바이러스에 또 감염

감기는 치료제가 없다. 충분한 휴식과 적절한 식사를 통해 떨어진 면역력을 정상화해야 몸 속 감기 바이러스가 사멸한다. 중앙대병원 감염내과 최성호 교수는 "면역력이 완전히 회복되지 않은 상태에서 증상 완화만 해주는 감기약에 의존한 채 계속 과로를 하거나, 사람이 밀집한 곳에 드나들면 다른 종류의 바이러스에 감염돼 감기에 또 걸릴 수 있다"고 말했다.



보름째 안 낫고 콜록… 면역력 낮아 생기는 '감기 릴레이'

다른 바이러스에 연달아 감염, 축농증 · 기관지염일 수도
결핵 등 중증 질환 가능성



주부 서모(34)씨는 한 달 내내 감기를 앓는 네 살 짜리 딸 때문에 걱정이 많다. 열이 내리고 감기가 나아졌다고 안심하려고 하면, 다시 열이 오르고 기침이 심해지기를 반복하고 있기 때문이다. 처음에는 집 근처 작은 의원을 다니다가 감기가 오래 가는 것 같아 큰 병원에 가서 약도 바꿔 먹였지만 별다른 차도가 없다. 보통 감기는 길어야 2주라고 하는데, 2주 이상 감기가 계속 되는 이유는 뭘까?

감기는 라이노바이러스, 콕사키 바이러스 등 200여 종의 감기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 발열 · 콧물 · 기침 · 가래 · 인후통 · 두통 · 근육통 등의 증상이 나타나며, 이런 증상은 보통 7~10일이면 사라진다. 따라서 감기 증상이 2주 이상 계속된다면 다른 종류의 감기 바이러스에 재감염됐거나, 감기가 아닌 다른 질환을 의심해야 한다.

◇종류가 다른 감기 바이러스에 또 감염

감기는 치료제가 없다. 충분한 휴식과 적절한 식사를 통해 떨어진 면역력을 정상화해야 몸 속 감기 바이러스가 사멸한다. 중앙대병원 감염내과 최성호 교수는 "면역력이 완전히 회복되지 않은 상태에서 증상 완화만 해주는 감기약에 의존한 채 계속 과로를 하거나, 사람이 밀집한 곳에 드나들면 다른 종류의 바이러스에 감염돼 감기에 또 걸릴 수 있다"고 말했다.

어린이집이나 유치원에 다니는 영유아 · 어린이들은 면역력이 약해 감기에 잘 걸리는데다, 단체생활을 하면서 전염도 잘 되기 때문에 감기가 반복되는 경우가 많다. 어린 손주를 돌보는 노인 역시 손주에게 감기가 옮아 감기를 오래 앓는 경우가 많다.

◇2주 넘으면 합병증 생긴 것

감기 증상이 2주를 넘겨 계속되면 감기로 인한 합병증을 의심할 수 있다. 대표적인 것인 부비동염(축농증), 기관지염, 폐렴이다. 최성호 교수는 "평소 호흡기가 좋지 않거나, 흡연을 하는 사람에게 감기 합병증이 잘 생긴다"고 말했다. 감기 합병증이 감기와 다른 점은, 부비동염(축농증)의 경우 코막힘과 함께 고름과 같은 누런 콧물이 많이 나온다는 것이다. 코 주변에 열감이나 통증도 있다. 하나이비인후과병원 이상덕 원장은 "콧물이 목 뒤

06 퍼즐 스크랩

실 전 문 제

다음 신문기사를 이용해 '퍼즐 스크랩' 훈련을 해 봅시다.
표준도안의 하-(2)를 이용하여 퍼즐을 만들어 보세요.

답답하고 찌릿한 가슴 통증, 심장병 아닌 '마음의 병'

[심장병으로 오해하기 쉬운 질환]

식후 타는듯한 느낌 '역류성식도염',
누를 때 통증 더 심하면 '늑연골염'
스트레스 등 정신적 문제 이라면 "이상 없다" 의사 소견만으로 나아



회사원 김모(40 · 서울 광진구)씨는 1주일 전, 새벽에 극심한 가슴 통증을 느껴 응급실에 실려 갔다. 김씨가 "심장에 문제가 있는 것 아니냐"고 걱정하자, 병원에서는 심전도와 심장초음파 검사를 했다. 하지만 심장에는 이상이 없었다. 과거에 위염을 앓았고, 아스피린을 복용한 적이 있다는 김씨의 말을 듣고 병원에서는 위내시경 검사를 실시했다. 진단 결과는 역류성식도염이었다.

김씨처럼 가슴 통증이 있으면 심장에 문제가 생겼다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 건국대병원 심장혈관내과 김현중 교수는 "가슴 통증으로 병원을 찾은 환자 중 절반은 심장과 관계 없는 식도 · 근골격계 질환자"라고 말했다.
가슴 통증이 생기는 대표적인 심장질환은 협심증이다. 가슴이 뻐근하거나 꽉 조이는 느낌이 들고, 왼쪽 팔이나 어깨로 통증이 번지는 것이 특징이다. 통증은 주로 운동할 때 생긴다. 운동을 하면 심장의 산소 요구량이 많아지는데, 협심증 환자는 심혈관이 좁아 심장에 충분한 피가 공급되지 않기 때문이다. 만약 운동하지 않을 때나 자세를 바꿀 때 가슴 통증이 나타난다면 심장질환이 아닌 다른 원인이 있을 가능성이 높다.

가슴 통증을 느끼면 우선 가까운 내과에서 혈압을 재고, 심전도 검사를 받아 심혈관에 문제가 있는지 확인해야 한다. 대학병원의 흉통클리닉에 가면 더 정확한 진단을 받을 수 있다. 심장질환이 아니라면 의심 가는 질환을 담당하는 진료과로 연결해준다. 가슴 통증이 나타나기 때문에 심장질환으로 오해하기 쉬운 주요 질환은 다음과 같다.

▷역류성식도염=역류한 위산이 식도를 자극해 박하사탕을 먹었을 때처럼 가슴 속이 '쏴' 한 느낌이 들고, 타들어 가는 느낌이 든다. 강남세브란스병원 소화기내과 김지현 교수는 "역류성식도염은 보통 식후에 통증이 나타나고, 짧게는 2분 길게는 10분 이상 통증이 지속되는 특징이 있다"고 말했다. 위산이 역류하므로 가만히 누워 있을 때도 통증이 나타난다. 우유나 물을 마시면 위산이 중화돼 일시적으로 통증이 완화된다.

☞ 정답 : 103페이지

맞춰진 기사를 이곳에 붙이세요.

쉬어 가기

07 바꿔 부르기
08 힘줘 읽기
09 운세 풀어 읽기
10 초성 이어가기
11 오늘, 뭘 볼까

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

07

바꿔 부르기



07 바 꿔 부 르 기



효과영역
주의집중력
기억력
정서자극
억제력

준비물
신문
필기구
표준개사지

난이도
중상

소요시간
5~8분

목적

신문 기사를 익숙한 멜로디에 맞춰 부르는 음악적 활동을 통해 집중력, 작업 기억을 향상시키고 긍정적인 정서를 유발

정의

학습자가 선호하는 노래의 가사를 신문에 나온 자신과 가족 또는 친구들의 오늘 운세로 바꿔 부르는 훈련

효과

- 기사를 음정과 박자에 맞춰 부름으로써 좌우뇌를 동시에 자극할 수 있음
- 자신과 가족 또는 친구의 오늘 운세를 외워야 하므로 단기기억력을 증진시킬 수 있음
- 원가사가 나오지 않도록 해야 하므로 억제력을 증진시킬 수 있음
- 개사해서 부를 곡을 선택하면서 해당 노래와 관련된 과거 추억을 회상할 수 있음
- 좋아하는 노래를 되새겨 보기도 하고, 가까운 가족과 친구의 생일이나 띠 정보를 기억하면서 주변 사람들에 대한 관심을 높일 수 있음
- 오늘 할 일 또는 반드시 기억해야 할 것들이 있다면 이 방법을 응용하여 기억을 도울 수 있음

준비

노래

- 자신이 아주 잘 아는 멜로디가 익숙한 곡을 선택
- 1절 가사의 글자 수가 많지 않은 노래를 선택해야 함. 20~28자의 가사가 반복되는 노래가 가장 좋으며, 가사가 92자를 넘는 노래는 선택하지 않도록 함. 대체로 동요가 글자 수가 가장 짧고, 가곡이 중간, 가요가 가장 많음

오늘의 운세

당일 신문에 실린 '오늘의 운세'에서 자신의 오늘 운세와 가까운 가족 또는 친구의 오늘 운세

표준개사지

☞ 부록 118페이지

원곡 칸과 운세칸으로 구성되며, 각 줄당 12~14글자를 기록할 수 있음

원곡													
운세													
원곡													
운세													
원곡													
운세													
원곡													
운세													
원곡													
운세													
원곡													
운세													

시 행

1. 개사해서 불러볼 노래를 선택함. 처음에는 동요처럼 가사의 글자 수가 많지 않고 멜로디가 익숙하고 단조로운 노래를 선택하는 것이 좋음
2. 선택한 노래의 가사를 표준개사지의 '원곡' 행에 옮겨 적으면서 글자 수를 확인함
3. 당일 신문에 실린 '오늘의 운세'에서 자신과 가까운 가족 또는 친구의 오늘 운세를 읽어보면서 자신과 주변 사람들의 하루 건강을 기원함
4. 선택한 노래의 가사 글자 수와 비슷한 수준이 되도록 오늘 운세의 내용을 해당 가사 아래의 '운세' 행에 옮겨 적음. 보통 한 사람의 오늘 운세는 10~15자 내외이므로, 예를 들어 원곡의 가사가 40자일 때는 자신을 포함한 세 사람의 오늘 운세를 옮겨 적어 글자 수를 비슷하게 맞추면 됨. 오늘 운세를 적을 때에는 노래의 리듬을 고려하여 내용이 잘 전달되도록 문장을 다듬는 것이 좋음
5. 원곡 가사 아래 적어둔 오늘 운세로 노래 가사를 바꿔서 소리내어 불러봄

07 바 꿔 부 르 기

오늘의 운세

6월 5일 목요일(음력 5월 8일)

子 쥐띠

24년생 근심 없으니 만사가 편안. 36년생 물 흐르듯이 생각하면 좋다. 48년생 멀리서 구하지 말고 가까이서 구함. 60년생 스트레스받지 않도록 한다. 72년생 알면 병이고 모르면 약이 됨. 84년생 자신의 내공을 쌓아두도록.

丑 소띠

25년생 마음만 비우면 편하다. 37년생 몸이 열 개라도 모자랄 지경임. 49년생 가족 화목하고 가정이 편안하다. 61년생 순풍에 항해가 순조로운 형상. 73년생 자기 자신을 한 번쯤 되돌아볼 것. 85년생 안 되는 일에 집착하지 마라.

寅 범띠

26년생 낙상이나 골절을 조심하라. 38년생 지나간 일에 너무 연연하지 마라. 50년생 강함보다 [아들 : 74년생] 필요함. 62년생 3년 흉년에 [illegible] 든 형국. 74년생 책임 못질 언행하지 말 것. 86년생 사색하는 마음으로 안정이 필요함.

卯 토끼띠

27년생 마음 앞서나 몸이 따르지 않음. 39년생 마음 안 들어도 참도록 하라. 51년생 고민하지 말고 낙천적으로 생각. 63년생 금전 문제로 고민이 따를 수 있음. 75년생 하기 싫은 일 생기게 됨. 87년생 결정은 신중히 하도록 함.

辰 용띠

[나 : 52년생] [illegible] 생각하는 일 순조롭게 이뤄짐. 40년생 광고에 현혹되지 마라. 52년생 타인의 생각을 신중히 고려할 것. 64년생 하루 일은 아침에 세우도록. 76년생 할 일은 많고 시간이 부족함. 88년생 남 일에 참견하면 말썽이 따름.

巳 뱀띠

29년생 미우나 고우나 자식이 제일임. 41년생 오후에 문서 거래 소식 온다. 53년생 생각지 않은 좋은 소식 옴. 65년생 정장보다 캐주얼 차림이 좋은 날. 77년생 본의 아닌 구설수를 조심. 89년생 욕심부리지 말고 현실에 만족.

午 말띠

30년생 문단속 철저히 할 것. 42년생 긍정적으로 생각하면 편하다. 54년생 바쁜 중에 실속은 적을 것이다. 66년생 업무상 재차 확인이 필요하다. 78년생 마음속 근심 밖으로 들어내지 마라. 90년생 새로운 일자리 생기게 됨.

未 양띠

31년생 바라는 일이 이루어지게 된다. 43년생 기대가 크면 실망도 큰 법이다. 55년생 영업인은 [딸 : 79년생] 게 된다. 67년생 매사 적극적으로 [illegible] 고 나갈 것. 79년생 윗사람 충고를 받아들이도록. 91년생 방심하면 사고가 따른다.

申 원숭이띠

32년생 친구와 약주 한잔 좋으리라. 44년생 문서는 꼼꼼히 확인하도록 할 것. 56년생 끝마무리를 확실히 하도록 한다. 68년생 금전융통이 원활하게 되리라. 80년생 시간을 소중하게 생각하도록. 92년생 바르게 하면 막힘이 없다.

酉 닭띠

[남편 : 45년생] 33[illegible]테 감사한 마음 표현할 것. 45년생 행복은 가까운 데 있는 것임. 57년생 원하는 만큼 성과 생기게 됨. 69년생 사소한 일로 말썽을 조심. 81년생 시간을 미분하여 사용할 것. 93년생 만족과 불만족은 반비례함.

戌 개띠

34년생 근심 · 걱정 없이 편한 하루가 된다. 46년생 큰 것보다 작은 것에 만족할 것. 58년생 망설이다가 기회 놓치게 된다. 70년생 가는 사람 잡지 마라. 82년생 새로운 사람을 만나게 되리라. 94년생 오늘 일 내일로 미루지 말 것.

亥 돼지띠

35년생 세월은 무상한 것이다. 47년생 건강을 잃으면 모든 것을 잃게 된다. 59년생 앞에 나서지 말고 지켜보도록 할 것. 71년생 힘들수록 용기를 가지도록. 83년생 노력하면 기회는 오게 된다. 95년생 친할수록 언행을 조심함.

원곡	반	짝	반	짝		작	은	별		아	름	답	게		
운세	타	인	생	각		신	중	히		고	려	할	것		
원곡	비	치	네		서	쪽	하	늘	에	서	도				
운세	행	복	은		가	까	운	데	있	는	것				
원곡	동	쪽	하	늘	에	서	도		반	짝	반	짝			
운세	책	임	못	질	언	행	은		하	지	마	라			
원곡	작	은	별		아	름	답	게		비	치	네			
운세	윗	사	람		충	고	받	아		들	여	라			

난이도 조절

- 가사의 글자 수가 많고 멜로디가 복잡해질수록 난이도가 높아짐
- 학습수준에 따라 동요, 가곡, 가요 순으로 단계별로 적용해볼 수 있음

07 바꿔 부르기

실 전 문 제

정순씨(53년생), 남편(49년생), 아들(80년생), 동생(58년생)의 오늘 운세를 이용해 '바꿔 부르기' 훈련을 해 봅시다. 동요 '고기잡이'를 개사해 보세요.

오늘의 운세

5월 30일 금요일(음력 5월 2일 후표)

子 쥐띠

24년생 건강유지 잘하도록 할 것. 36년생 재물과 명예 모두 길하다. 48년생 중개업자 매매 성사 시키게 된다. 60년생 사소한 구설 생기므로 조심하라. 72년생 먼저 베려하고 이해하면 편하다. 84년생 마음과 뜻대로 이루어진다.

丑 소띠

25년생 어려움 없음을 감사히 생각함. 37년생 가족 화목하고 집안이 평온함. 49년생 분수를 지키면 나쁨이 없다. 61년생 남의 말을 너무 믿지 말도록. 73년생 현재 직업을 천직으로 생각하라. 85년생 타인의 도움이 생기게 된다.

寅 범띠

26년생 질병조심하고 건강을 유의. 38년생 모든 일에 어려움 없이 편하다. 50년생 스스로 즐거움을 찾도록 할 것. 62년생 순풍에 항해하는 형국. 74년생 배우자와 충돌이나 근심이 생긴다. 86년생 궁하면 통하게 되는 법이다.

卯 토끼띠

27년생 길흉 없이 순탄한 하루가 된다. 39년생 보고도 갖지 못하는 재물이다. 51년생 동쪽에서 좋은 소식 있을 것이다. 63년생 사소한 걱정 생기게 된다. 75년생 미래 지향적으로 생각하라. 87년생 돈 모으기보다 쓰기는 쉽다.

長 용띠

28년생 가족이 화기애애하고 심신이 편함. 40년생 근심 · 걱정 없이 무난한 날이다. 52년생 기쁜 가운데 근심이 생긴다. 64년생 역마가 움직이니 영업 관계 좋다. 76년생 어려움 없이 순조롭게 된다. 88년생 기회를 놓치지 마라.

巳 뱀띠

29년생 기분 상할 일이 생기게 됨. 41년생 마음 편하면 건강도 유지된다. 53년생 욕심부리면 오히려 해가 된다. 65년생 주변 사람한테 배려하고 이해할 것. 77년생 자신을 되돌아보도록 한다. 89년생 사람 잘못 사귀면 해가 됨.

午 말띠

30년생 기분 좋은 일 생기게 될 것임. 42년생 명분 없는 일에 관여하지 마라. 54년생 믿는 종교에 정성 들이도록. 66년생 성실하면 기회가 생기게 된다. 78년생 매사 때와 시기가 있는 법이다. 90년생 분수 밖의 일은 탐하지 마라.

未 양띠

31년생 너무 완고하지 않도록 할 것. 43년생 한 개 주고 두 개 얻는 형국임. 55년생 매도로 금전이 들어오게 되리라. 67년생 고생한 보람 찾게 됨. 79년생 노력에 따라 운도 바뀔 수 있다. 91년생 남의 말을 함부로 하지 말 것.

申 원숭이띠

32년생 지나침은 모자람보다 못하다. 44년생 항상 만족한 마음 가지도록 한다. 56년생 사소한 일에도 전력 다할 것. 68년생 상대방은 내 마음과 다르다. 80년생 말에는 진심이 있어야 한다. 92년생 웃는 얼굴에 침 뱉지 않는다.

酉 닭띠

33년생 공적인 일과 사적인 일 분명하게 함. 45년생 가진 것 많으면 걱정도 많게 된다. 57년생 길한 때일수록 자만은 금물임. 69년생 협력자를 만나게 될 것임. 81년생 자만하지 않도록 한다. 93년생 생각지 않는 즐거움 생김.

戌 개띠

34년생 막힌 일에 실마리가 풀리게 된다. 46년생 청룡이 여의주를 얻은 형상이다. 58년생 오르막과 내리막은 있는 것이다. 70년생 고생 끝에 낙이 온다. 82년생 바라는 일이 이루어지게 됨. 94년생 현재에 너무 안주하지 마라.

亥 돼지띠

35년생 생각대로 이루어지게 된다. 47년생 공인은 언행을 특히 조심해야 한다. 59년생 협력자가 나타나 도움 줄 것이다. 71년생 사소한 이성으로 구설을 조심함. 83년생 물고기가 물을 만난 형국. 95년생 초지일관하도록 한다.

☞ 정답 : 104페이지

원곡	고	기	를		잡	으	러		바	다	로		갈	까	나		
운세																	

원곡	고	기	를		잡	으	러		강	으	로		갈	까	나		
운세																	

원곡	이		병	에		가	득	히		넣	어		가	지	고	서	
운세																	

원곡	라	라	라	라		라	라	라	라		온	다	나				
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

08

힘줘 읽기



08 힘 줘 읽 기



효과영역
작업기억
주의집중력
정신운동속도

준비물
신문
필기구
메모지

난이도
중

소요시간
2~4분

목적

주어진 문장을 특정한 규칙에 따라 강세의 위치를 바꾸어 읽음으로써 집중력, 작업기억 및 정신운동속도를 증진시킴

정의

- 오늘의 운세를 순서대로 한 음씩 강세를 주어 소리 내어 읽는 훈련
- 최대한 빠르고 정확하게 과제를 수행해야 함

효과

- 규칙에 따라 강세의 위치를 바꿔 읽음으로써 집중력과 억제력 향상
- 최대한 빨리 읽음으로써 정신운동속도 향상

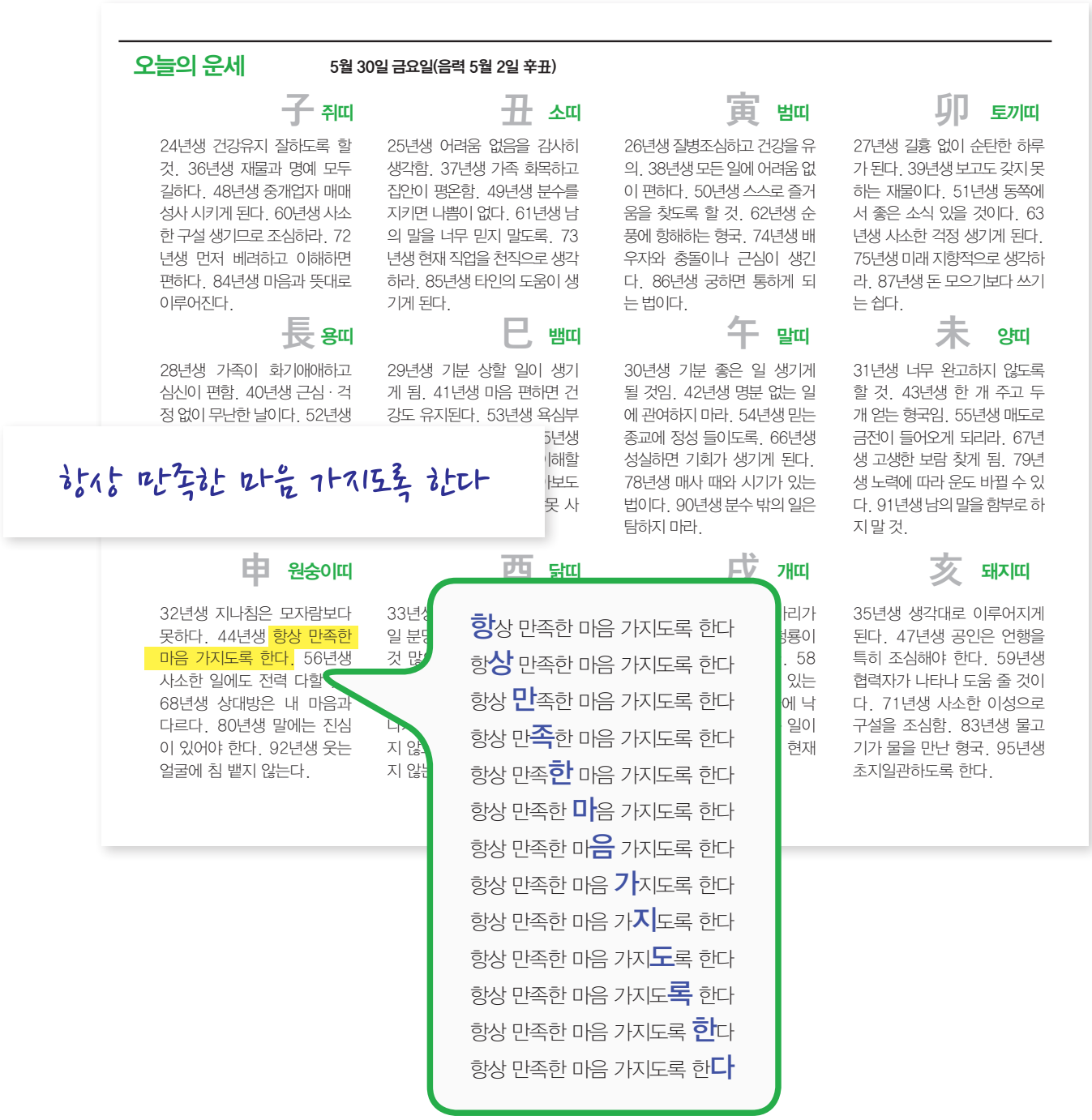
준비

오늘의 운세

해당 일자 신문에 실린 '오늘의 운세'를 보고 학습자가 자신에 해당하는 운세를 확인함

시행

1. 오늘의 운세에서 자신의 생년에 해당하는 운세를 확인하도록 함
2. 자신의 운세를 빈 종이에 한 줄로 옮겨 적음
3. 옮겨 적은 자신의 운세를 소리 내어 읽음. 처음 읽을 때는 첫 번째 글자에 강세를 주고, 두 번째 읽을 때는 두 번째 글씨에 강세를 주는 식으로 마지막 글자에 강세가 갈 때가지 반복해서 읽음
4. 강세를 주는 위치를 틀리게 읽었을 경우, 틀린 단계부터 다시 읽음



오늘의 운세 5월 30일 금요일(음력 5월 2일 후표)

子 쥐띠
24년생 건강유지 잘하도록 할 것. 36년생 재물과 명예 모두 길하다. 48년생 중개업자 매매 성사 시키게 된다. 60년생 사소한 구설 생기므로 조심하라. 72년생 먼저 베려하고 이해하면 편하다. 84년생 마음과 뜻대로 이루어진다.

丑 소띠
25년생 어려움 없음을 감사히 생각함. 37년생 가족 화목하고 집안이 평온함. 49년생 분수를 지키면 나쁨이 없다. 61년생 남의 말을 너무 믿지 말도록. 73년생 현재 직업을 천직으로 생각하라. 85년생 타인의 도움이 생기게 된다.

寅 범띠
26년생 질병조심하고 건강을 유의. 38년생 모든 일에 어려움 없이 편하다. 50년생 스스로 즐거움을 찾도록 할 것. 62년생 순풍에 항해하는 형국. 74년생 배우자와 충돌이나 근심이 생긴다. 86년생 궁하면 통하게 되는 법이다.

卯 토끼띠
27년생 길흉 없이 순탄한 하루가 된다. 39년생 보고도 갖지 못하는 재물이다. 51년생 동쪽에서 좋은 소식 있을 것이다. 63년생 사소한 걱정 생기게 된다. 75년생 미래 지향적으로 생각하라. 87년생 돈 모으기보다 쓰기는 쉽다.

長 용띠
28년생 가족이 화기애애하고 심신이 편함. 40년생 근심 · 걱정 없이 무난한 날이다. 52년생

巳 뱀띠
29년생 기분 상할 일이 생기게 됨. 41년생 마음 편하면 건강도 유지된다. 53년생 욕심부

午 말띠
30년생 기분 좋은 일 생기게 될 것임. 42년생 명분 없는 일에 관여하지 마라. 54년생 믿는 종교에 정성 들이도록. 66년생 성실하면 기회가 생기게 된다. 78년생 매사 때와 시기가 있는 법이다. 90년생 분수 밖의 일은 탐하지 마라.

未 양띠
31년생 너무 완고하지 않도록 할 것. 43년생 한 개 주고 두 개 얻는 형국임. 55년생 매도로 금전이 들어오게 되리라. 67년생 고생한 보람 찾게 됨. 79년생 노력에 따라 운도 바뀔 수 있다. 91년생 남의 말을 함부로 하지 말 것.

항상 만족한 마음 가지도록 한다

申 원숭이띠
32년생 지나침은 모자람보다 못하다. 44년생 항상 만족한 마음 가지도록 한다. 56년생 사소한 일에도 전력 다할 68년생 상대방은 내 마음과 다르다. 80년생 말에는 진심이 있어야 한다. 92년생 웃는 얼굴에 침 뱉지 않는다.

西 닭띠
33년생 일 분명 것 많

戌 개띠
사리가 성룡이 . 58 있는 에 낙 일이 현재

亥 돼지띠
35년생 생각대로 이루어지게 된다. 47년생 공인은 언행을 특히 조심해야 한다. 59년생 협력자가 나타나 도움 줄 것이다. 71년생 사소한 이성으로 구설을 조심함. 83년생 물고기가 물을 만난 형국. 95년생 초지일관하도록 한다.

항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다
항상 만족한 마음 가지도록 한다

난이도 조절

- 자신 외에도 가까운 가족이나 친구의 운세를 이용하여 연습량을 늘릴 수 있음
- 초시계를 사용하여 배우자 또는 친구와 기록을 겨루는 경쟁게임을 할 수 있음
- 강세 주는 규칙을 변경해 난이도를 조절할 수 있음

08 강세 주기

실 전 문 제

정희씨(49년생)의 오늘 운세를 이용해 '힘줘 읽기' 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세

6월 3일 화요일(음력 5월 6일 乙巳)

子 쥐띠

24년생 건강 유의하도록 한다. 36년생 기분 좋게 하루 보내도록 한다. 48년생 의외의 좋은 소식 올 것임. 60년생 기다리는 일의 결과는 늦어진다. 72년생 겸손하고 양보하는 자세가 필요함. 84년생 노력하지 않으면 결실은 없다.

丑 소띠

25년생 운기 길하여 순탄한 날이다. 37년생 걱정하는 일이 풀리게 됨. 49년생 욕심을 내면 도리어 잃게 된다. 61년생 시련은 자신을 강하게 만듦. 73년생 행복과 불행 마음먹기에 달렸다. 85년생 바라는 일 과감하게 진행하라.

寅 범띠

26년생 심신이 편한 날임. 38년생 베풀고 배려하도록 할 것. 50년생 마음 비우면 들어오는 것 많다. 62년생 이성으로 인한 구설을 조심하도록. 74년생 원거리 차량 운행 중에 사고를 조심. 86년생 미래 걱정으로 생각이 많게 됨.

卯 토끼띠

27년생 반가운 사람이 찾아오게 되리라. 39년생 근심 걱정 많이 하면 건강 해침. 51년생 마음 가다듬고 안정시킬 것. 63년생 헛된 집착은 오히려 해가 된다. 75년생 자신감과 용기가 충만한 날. 87년생 용기와 만용은 다른 것임.

辰 용띠

28년생 기분 좋은 마음 가지도록 한다. 40년생 생각했던 대로 진행할 것. 52년생 어려움은 누구나 있는 것이다. 64년생 음주 운전으로 인한 관재주의. 76년생 역행하지 말고 순리 따르도록. 88년생 서두르지 말고 차분히 하도록.

巳 뱀띠

29년생 배우자한테 고마움 느끼게 됨. 41년생 가진 것 잘 지키도록 한다. 53년생 영원한 것은 없는 것이다. 65년생 아랫사람한테 베풀도록 할 것. 77년생 미래를 위해 절약이 필요함. 89년생 활기차고 기분 좋은 하루가 된다

午 말띠

30년생 주변 사람과 즐거운 시간 보냄. 42년생 걱정 내려놓도록 한다. 54년생 앙상한 나뭇가지에도 봄은 오는 법. 66년생 눈 녹듯이 근심 걱정이 사라진다. 78년생 꼭 필요한 사람이 되도록 한다. 90년생 나쁨과 좋음 없이 무난한 날.

未 양띠

31년생 매사 긍정적으로 생각한다. 43년생 사고수 발동하니 차량을 조심. 55년생 보람 있고 즐거운 하루가 된다. 67년생 노력한 성과가 있는 날임. 79년생 하늘은 노력하는 자에게 복을 준다. 91년생 언행을 일치시키도록 한다.

申 원숭이띠

32년생 마음의 병은 큰 병이 된다. 44년생 지나간 세월 그리운 날이 되리라. 56년생 단순하게 생각하도록 한다. 68년생 사방팔방으로 막힘이 없다. 80년생 자만심은 버리도록 할 것. 92년생 마음 비우고 순리에 따르도록 한다.

酉 닭띠

33년생 추운 겨울에 난로를 얻은 형상임. 45년생 너무 인정에 치우치지 말라. 57년생 친절하게 다가오는 사람을 조심. 69년생 자기주장만 내세우지 말라. 81년생 상대를 이해하는 마음이 필요함. 93년생 너무 고집 부리지 마라.

戌 개띠

34년생 기대가 크면 실망도 크게 된다. 46년생 평정심을 유지하도록 한다. 58년생 오해는 또 다른 오해 낳게 됨. 70년생 인내하는 마음이 필요하다. 82년생 지나치게 즐기면 건강을 해침. 94년생 작은 것이 모여 큰 것 되는 법.

亥 돼지띠

35년생 비 온 뒤에 땅이 굳어진다. 47년생 수용과 너그러운 마음이 필요. 59년생 상처 되는 말은 삼가도록. 71년생 지나간 일에 집착하지 마라. 83년생 신중히 행동하면 후회가 없게 됨. 95년생 오늘 일 내일로 미루지 마라.

☞ 정답 : 105페이지

09

운세 풀어 읽기



09 운세 풀어 읽기



효과영역
계산력
작업기억
주의집중력
정신운동속도

준비물
신문
필기구
표준기록지
초시계

난이도
하

소요시간
2분

목적

글자를 해체하여 초성, 중성, 종성만 구분하여 최대한 빨리 읽어내는 과제를 통해 선택적 및 지속적 집중력과 정신운동속도를 증진시키고, 평균 읽기 속도를 산출하는 과정을 통해 계산력을 증진시킴

정의

- 주어진 글을 글자가 아닌 초성, 중성, 종성으로 분리시켜 읽어내도록 하는 선택적 집중 훈련
- 최대한 빠르고 정확하게 초성을 발음하여야 함
- 간단한 곱셈, 덧셈, 나눗셈을 통하여 평균 읽기 속도를 기록하고 변화를 확인함

효과

- 노화나 치매로 인해 손상될 수 있는 선택적 주의력과 지속적 주의력 향상
- 머릿속으로 글자의 음을 떠올리고 초성만을 분리하여 발음하는 반복적인 연습을 통해 작업기억 및 언어기능 향상
- 수행속도관리를 통한 정신운동속도 향상
- 짧은 시간 내에 동시다발적인 문제해결을 훈련하여 관리기능 강화

준비

오늘의운세

- 글자 수가 약 10-20자 내외에 해당하는 '오늘의 운세' 코너에서 자신의 운세를 선택함
- 가능한 숫자, 한자, 영어와 같은 외국어가 포함되어 있지 않은 글이 좋음

초시계

- 오늘의 운세를 모두 풀어헤쳐 읽는데 걸린 총 시간을 초단위로 측정할 수 있는 시계
- 스마트폰의 초시계를 이용할 수 있음

표준기록지

☞ 부록 119페이지

- 날마다 평균 읽기 속도를 기록하여 연습 효과를 시간을 두고 평가할 수 있는 기록지임
- 과제를 수행한 날마다 날짜, 그날 자신의 운세를 표현한 글자 수, 풀어헤쳐 읽는데 소요된 시간(초), 글자당 평균 읽기 속도를 기록할 수 있도록 구성되어 있음

훈련 날짜	글자 수	소요 시간	읽기 속도
	(가)	(나)	(나) ÷ (가)
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자

시 행

1. 표준기록지의 '훈련 날짜'란에 당일 날짜를 기록함
2. 당일 신문의 '오늘의 운세' 코너에서 자신의 운세를 찾아서 소리내어 읽어 보고, 모두 몇 글자인지를 세서 표준기록지의 '글자 수' 칸에 기록함
3. 자신의 운세에서 글자 전체가 아니라 글자의 초성만 소리 내어 읽어 내려감
4. 초성을 다 읽으면 다시 처음부터 중성을 소리 내어 읽어 내려감
5. 중성을 끝까지 다 읽으면 다시 처음부터 종성을 소래 내어 읽어 내려감
6. 첫 글자의 초성을 읽기 시작하는 순간부터 마지막 글자의 종성을 읽을 때까지 걸리는 시간을 초시계로 측정함. 스스로 측정하기 어려울 때는 옆에 함께 있는 사람에게 시간 측정을 부탁하는 것이 좋음
7. 초시계로 측정한 소요시간을 표준기록지의 '소요 시간'란에 기록함
8. 소요시간을 글자 수로 나눈 값을 표준기록지의 '읽기 속도'란에 기록함
9. 날마다 반복하면서 지난 일주일 동안 읽기 속도가 증가했는지 표준기록지로 확인해 봄

09 운 세 풀 어 읽 기

오늘의 운세 4월 21일 월요일(음력 3월 22일)

子 쥐띠
24년생 근심 없으니 만사가 편안. 36년생 물 흐르듯이 생각하면 좋다. 48년생 **멀리서 구하지 말고 가까이서 구함.** 60년생 스트레스 받지 않도록 한다. 72년생 알면 병이고 모

丑 소띠
25년생 마음만 비우면 편하다. 37년생 몸이 열 개라도 모자랄 지경임. 49년생 가족이 화목하고 가정이 편안하다. 년생 순풍에 항해가 순조로 운 년생 자기 자신을

寅 범띠
26년생 낙상이나 골절을 조심하라. 38년생 지나간 일에 너무 연연하지 마라. 50년생 강함보다 부드러움이 필요함. 62년생 3년 흉년에 풍년이 든 형국. 74년생 책임 못 질 언행

卯 토끼띠
27년생 마음 앞서나 몸이 따르지 않음. 39년생 마음 안 들어도 참도록 하라. 51년생 고민하지 말고 낙천적으로 생각. 63년생 금전문제로 고민이 따를 수 있음. 75년생 하기 생 결

(초성)	미음	리을	시옷	기역	히읗	지읒	미음	기역	기역	쌍기역	이응	시옷	기역	히읗
(중성)	어	이	어	우	아	이	아	오	아	아	이	어	우	아
(종성)	리을						리을							미음

훈련 날짜	글자 수	소요 시간	읽기 속도
	(가)	(나)	(나) ÷ (가)
14.04.21	14 자	28 초	2.0 초/자
	자	초	초/자

난이도 조절

- 초성, 중성, 종성을 모두 시행하지 않고 초성만 시행하거나 중성까지만 시행하는 방식으로 난이도를 조절할 수 있음
- 자신뿐만 아니라 가족이나 친구의 운세까지 읽어서 연습량을 높일 수 있음
- 오늘의 운세보다 글자 수가 많은 기사나 글자 수가 적은 신문 기사 제목을 이용해서 난이도를 높이거나 줄일 수 있음
- 부부나 친구가 동일한 글을 더 빨리 읽는 경쟁 게임을 통해 스트레스 상황에서 집중력을 높이는 훈련을 할 수 있음

09 운세 풀어 읽기

실 전 문 제

현수씨(51년생)의 오늘 운세를 이용해 '운세 풀어 읽기' 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세 6월 5일 목요일(음력 5월 8일)

子 쥐띠

24년생 짜증 나는 일도 생기게 되리라. 36년생 자손한테 보람을 느끼게 된다. 48년생 마음은 즐겁게 가질 것. 60년생 불리할때는 물러서도록 한다.72년생 자기 자신을 성찰해보도록 한다. 84년생 매사 준비 철저히 하도록 한다

丑 소띠

25년생 잘잘못은 서로있는 것이다. 37년생 인자함을 잃지 말 것. 49년생 무리하게 진행하지 말라. 61년생 알면 병이 되는 경우도 있음. 73년생 매사 하루아침에 이뤄지는 것이 아님. 85년생 뛰는 사람 위에 나는 사람 있다.

寅 범띠

26년생 마음에 안 들어도 참을 것. 38년생 우연히 반가운 사람 만나게 된다. 50년생 공든 탑은 무너지지 않는 법이다. 62년생 상대방 존중하면 나도 존중받게 된다. 74년생 시기 질투 받게 되리라. 86년생 즐거움이 충만한 하루.

卯 토끼띠

27년생 기분 상하는 일이 생기게 된다. 39년생 말이 많으면 잔소리로 들림. 51년생 갈 곳이 많아 바쁜 하루 됨. 63년생 비리에 연루 되지 말 것. 75년생 생각만 하지 말고 실천하도록. 87년생 실물수가 있으니 물건 분실을 조심.

辰 용띠

28년생 무난하고 한가로운 날이 된다. 40년생 동북간 외출시 사고를 조심. 52년생 외롭고 쓸쓸한 기분이 든다. 76년생 상대를 알면 승리하게 된다. 88년생 자신의 장점을 발휘하도록 할 것.

巳 뱀띠

29년생 강한 의지력이 필요하리라. 41년생 겨울이 지나가고 봄이 온 형국. 53년생 기대가 크면 실망도 크게 됨. 65년생 우울한 기분이 들게 됨 77년생 시작과 끝을 일관되게 할 것. 89년생 함부로 언행하지 말고 신중히 함.

午 말띠

30년생 만물은 돌고 도는 것이다. 42년생 공인은 언행을 조심함. 5년생 미루었던 일 마무리할 것. 66년생 마음 흔들리지 말고 중심 잡도록. 78년생 생각을 바꾸면 길이 보이게 되리라. 90년생 가족의 기대에 어긋나지 않도록.

未 양띠

31년생 가족 화목하고 주변이 편하다. 43년생 늦은 시간에 이익 발생하게 됨. 55년생 기대에 어긋난 일이 생긴다. 67년생 장사 매출이 더 오르게된다. 79년생 하루 일이 많이 바쁘게 된다. 91년생 생각지 않은 나쁜 일 조심함.

申 원숭이띠

32년생 신경통이나 디스크 조심. 44년생 냉철한 판단이 필요한 날임. 56년생 때를 놓치게 되면 손해 된다. 68년생 소망하는 일이 이루어지게 됨. 80년생 결혼 상대자를 만나게 될 듯. 92년생 주저함 없이 적극적으로 진행하라.

酉 닭띠

33년생 심신을 안정시켜야 한다. 45년생 당면문제를 지혜롭게 처리할것. 57년생 멀리 여행하는 것은 불리하다. 69년생 자신을 한번 돌아보도록 한다. 81년생 겸손히 대하고 자만하지 말라. 93년생 분수를 지키면 순조로운 하루가 됨

戌 개띠

34년생 건강 관리와 유지에 힘쓰도록. 46년생 염소를 팔아 소를 사 오는 형국. 58년생 노력한 보람이 생기게 된다. 70년생 경제 흐름을 잘 파악하도록. 82년생 적극적으로 진행하도록 한다. 94년생 나태하게 굴지 말고 노력할 것.

亥 돼지띠

35년생 명예나 재물이 길하게 됨. 47년생 외면보다 알맹이가 중요함. 59년생 하나는 주고 두 개를 가지는 형국. 71년생 시간 모자랄 정도로 바쁜 날임. 83년생 티끌 모아 태산이 되는 것이다. 95년생 기초를 튼튼히 쌓아두도록.

☞ 정답 : 106페이지

훈련 날짜	글자 수 (가)	소요 시간 (나)	읽기 속도 (나) ÷ (가)
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자

10

초성 이어가기



10 초 성 이 어 가 기



효과영역
작업기억
주의집중력
언어능력
정신운동속도

준비물
신문
필기구

난이도
중하

소요시간
2~4분

목적

일정한 규칙에 따라 기사 속 글자를 차례대로 찾아가는 작업을 통해 선택적 주의력, 지속적 주의력 및 작업기억을 향상시킴

정의

- 기사 첫 글자의 초성부터 시작해서 한글 자음 순서에 따라 기사에서 다음 자음이 초성으로 나오는 글자를 차례대로 찾아나가는 훈련
- 기사를 처음부터 끝까지 훑어 내려가는 동시에 한글 자음 순서를 생각하여 다음 글자를 판단해야 하는 두 가지의 과제를 동시에 수행함

효과

- 선택적 및 지속적 주의력을 동시에 향상시킬 수 있음
- 먼저 표시했던 초성 자음을 계속 기억하고 있어야 하므로 작업기억 향상에도 도움을 줄 수 있음
- 수행속도를 확인함으로써 정신운동속도 향상에도 도움을 줄 수 있음

준비

기 사

모든 한글 자음이 초성으로 나오는 글자를 한 번 이상은 찾을 수 있도록 길이가 너무 짧지 않은 기사(예: 문화면 머릿기사)를 선택해야 함

한글 자음 순서표

한글 자음 순서가 익숙지 않은 사람은 훈련을 시작하기 전에 한글 자음 순서부터 다시 한 번 외워두는 것이 좋음

한글 자음 순서
ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ, ㅇ, ㅈ, ㅊ, ㅋ, ㅌ, ㅍ, ㅎ

시 행

1. 당일 신문에서 훈련에 이용할 기사를 선택함
2. 기사 제목 첫 글자에 동그라미를 치고 초성을 확인함
3. 기사 제목과 기사를 읽어 가면서 기사 제목 첫 글자의 초성 자음 다음 순서의 자음으로 시작하는 글자를 찾음
4. 해당 글자를 찾으면 다시 동그라미를 치고 초성을 확인함. 계속하여 기사를 읽어 가면서 직전에 동그라미 친 글자의 초성 자음의 다음 자음이 초성에 나오는 글자를 찾아 나감
5. 이와 같은 방식으로 기사 마지막 부분까지 표시를 해 나감
6. 겹자음(ㄲ, ㄸ, ㅃ, ㅆ, ㅉ)은 홑자음(각각 ㄱ, ㄷ, ㅂ, ㅅ, ㅈ)과 동일하다고 간주함. 즉 직전 글자가 '마음'이었으면, 'ㅂ'으로 시작하는 글자를 찾아야 하는데 '빠'라는 글자가 나왔다면 이를 'ㅂ'으로 시작하는 글자로 간주하여 표시하도록 함
7. 'ㅎ'을 초성으로 가지는 글자까지 모두 찾으면 'ㄱ'을 초성으로 가지는 글자부터 다시 순서대로 찾아 나감

난이도 조절

- 기사의 길이에 따라 난이도가 달라질 수 있음
- 수행 속도를 체크함으로써 정신운동속도 향상 효과를 높일 수 있음

10 초 성 이 어 가 기

달콤해졌다, 양파도 마늘도

풍년으로 넘쳐나는 양파 · 마늘, 오래 두고 먹는 잼 · 장아찌로 만들어

요샌 풍년도 걱정이다. 양파와 마늘 가격이 폭락해 농민들의 시름이 깊다. 이럴 때 더 팔아주고 먹어주는 게 도시 소비자들이 할 수 있는 최고의 보시(布施)다. 그렇지만 먹는 데도 한계가 있다. 싸고 싱싱한 요즘 양파와 마늘을 오래 두고 먹을 수 있는 색다른 보존식 뭐 없을까. 요리연구가 강지영씨는 "잼으로 만들어보라"고 알려줬다. 매운 양파와 마늘로 달콤한 잼을? "아주 맛있는 잼이 돼요. 특히 양파의 매운맛 성분은 열을 가하면 단맛으로 바뀌거든요. 설탕의 50배 단맛을 내죠."

강씨가 알려준 레시피대로 양파잼을 만들어봤다. 설탕을 많이 넣지 않았는데도 사과잼처럼 달콤했다. 유황 비슷한 양파 특유의 냄새가 약간 남아 있는 것이 거슬리는 이들도 있겠다. 강씨는 "양파 냄새가 싫으면 계피나 로즈메리를 넣어도 좋다"고 했다. "레몬즙을 한 작은 술 정도 넣으면 새콤한 뒷맛이 산뜻해요. 빵에 발라 먹어도 맛있지만, 삼겹살이나 스테이크 등 고기 요리와도 잘 어울려요." 큰 양파 2개를 40분 정도 졸이니 작은 잼 용기 하나 정도 분량이 나왔다. 양파를 가열하면 초기에 매운 향을 뿜으니, 이때 뚜껑을 덮어놓아야 온 집 안에 냄새가 배지 않는다. 매운 내는 차츰 단내로 바뀐다.

강지영씨에게 마늘에 설탕과 생크림, 버터, 레몬즙을 더해 만드는 '마늘크림잼' 만드는 법도 배웠다. 크림을 졸인 듯 부드럽고 매끄러운 질감에 달콤한 맛이 일품이다. 몸에 좋은 마늘이지만 먹기 싫어하는 아이들도 오히려 더 달라고 달려들 만한 맛이다. 장아찌, 피클 등 마늘과 양파로 만드는 전통적인 보존 식품 레시피는 농촌진흥청에서 얻었다. 더 자세한 정보는 농촌진흥청 농식품종합정보시스템 웹사이트(www.koreanfood.rda.go.kr)에서 확인할 수 있다.

김성윤기자



양파와 설탕을 2대1 비율로 넣고 40분쯤 끓이니 훌륭한 잼이 됐다. 이신영 영상미디어기자

[집에서 만들어보세요… 양파 · 마늘 요리]

●양파잼

양파 200g(2개), 설탕 100g(2/3컵), 소금 약간

1. 양파 껍질을 벗기고 강판이나 블렌더에 간다. 양파 질감을 느끼려면 가늘게 채를 썬다.
2. 바닥이 두꺼운 냄비에 간 양파와 설탕, 소금을 넣고 은근한 불에서 끓인다.
3. 양파가 투명해지면 불을 약하게 줄여 저으면서 20분 정도 졸인다.

●마늘크림잼

다진 마늘 200g, 생크림 1컵, 설탕 120g, 버터 50g, 레몬즙 2작은술

1. 냄비를 중불에 얹고 버터를 녹인다.
2. 다진 마늘을 넣고 타지 않도록 저어가며 볶는다.
3. 마늘이 투명해지면 설탕을 더해 녹인다.
4. 설탕이 황갈색이 되면 생크림을 더한다. 끓어오르면 불을 줄여 계속 섞는다. 레몬즙을 더한다. 진득한 농도가 되면 덜어서 식힌다.



한 장으로 완성하는 마법

스카프, 옷장

배우 전지현이 요즘 머리에 돌돌 말아 꽃처럼 얹고 다니는 그것! 다름 아닌 스카프다. 전지현 · 이보영 · 고소영의 스타일리스트로 유명한 정윤기씨는 "이 얇고 하늘하늘한 천만 한 장 있으면 누구나 올여름 톡톡 튀는 멋쟁이가 될 수 있다"고 했다.

"가방에 넣고 다니다가 기분 내키면 머리나 목에 쓱 묶어줘도 되고요, 매듭을 잘 묶어서 블라우스나 치마 대용으로 입을 수도 있어요. 휴양지에서 입을 옷을 새로 살 필요도 없죠. 스카프 한 장으로 해결이 가능하니까요."

말은 쉽지만 실제로 스카프를 옷처럼 입고 다니는 게 쉽진 않아 보인다. 정씨는 "가장 쉬운 네 가지 비법부터 익혀보라"고 권했다."

①목에 쓱

정사각형 실크 스카프를 한 장 준비한다. 70㎝×70㎝ 크기가 적당하지만 조금 더 크거나 작아도 상관없다. 대각선 방향으로 반을 접어 삼각형을 만든다. 양끝을 목 뒤에 느슨하게 묶어준다. 티셔츠, 블라우스 위 어디든 상관없다. 정씨는 "기본 중의 기본인데, 가장 널리 쓰이는 방법이기도 하다"고 했다.

좀 더 튀고 싶다면 스카프 한 장을 더 준비한다. 두 장을 각각 납작하고 가늘게 접는다. 이 두 장의 끝을 묶어 하나로 연결한다. 목에 휙 둘러 리본으로 묶어준다. "풍성하고도 우아하게 멋을 내는 방법"이다.

10 초성 이어가기

실 전 문 제

다음 신문기사를 이용해 '초성 이어가기' 훈련을 해 봅시다.

"쓱~ 쉬운 아이라이너… 한국 여성 덕분이죠"

화장품社 베네피트 부사장 줄리 벨,
신제품 개발 위해 매년 한국 찾아



핑크색 수갑을 찬 채 경찰모를 쓰고 새로 나온 아이라이너 모형을 들고 카메라 앞에 선 줄리 벨 베네피트 부사장. /베네피트 제공

"오엠지!(OMG · 맙소사) 제가 한국 여성들 의견을 반영해서 만든 화장품을 세상에 처음 내놨을 때가 생각나요. 전 세계 반응이 장난 아니었어요. 그 이후로 전 한국 여성들을 무조건 신뢰해요."

미국 화장품 회사 베네피트의 글로벌 부사장 줄리 벨(Bell)이 지난 30일 한국에 왔다. 새롭게 개발한 신개념 아이라이너(눈매를 또렷하게 해주는 화장품)를 들고서다. 줄리 벨은 매년 신제품 개발을 위해 수차례 한국을 찾고 한국 시장을 연구하는 지한파(知韓派) 경영인으로 꼽힌다. 모공을 감쪽같이 가려주는 '포어페셔널', 잡티를 감추는 '페이크업' 같은 화장품은 그가 한국 고객의 목소리를 반영해 세계 시장에 내놓은 제품들이다. 벨 부사장은 "이번 아이라이너도 한국 여성의 도움 없인 나올 수 없었다"고 했다. "한국 여성은 가장 취향이 좋고 까다로운 고객이에요. 이들이 만족한다면 어디 내놔도 잘 팔립니다." 샌프란시스코에서 한국까지 날아와 눈의 모양과 크기가 각각 다른 20여 명의 우리나라 여성을 모아놓고 제품 테스트를 수십 차례 했다. 어떤 눈에 그려도 번지지 않고 쓱쓱 잘 그려지는 아이라이너를 완성하기 위해서였다. 5년 동안 시행착오를 거쳐 끝이 칼로 잘린 듯 납작하고 뭉툭한 펜 모양의 아이라이너를 개발했다. 대개 아이라이너는 끝이 가늘고 뾰족한 붓이나 연필심 모양이다.

벨 부사장은 "쌍꺼풀이 있는 여성도, 홑꺼풀인 여성도 모두 만족할 때까지 실험을 거듭했다"면서 "이를 들고 유럽과 미국 시장을 갔더니 모두 열광적인 반응을 보였다"며 웃었다.

벨 부사장은 "이젠 요가를 하다가도, 엘리베이터 문이 열리기 직전에도 아이라인을 쓱 그릴 수 있게 됐다"고 하더니 하이힐에 드레스 차림 그대로 일어나 갑자기 바닥에서 엎드려뻗쳐 자세를 취했다. "봤죠? 이 상태에서도 손만 뻗어 휙 그리면 돼요!(웃음)"

벨 부사장은 "워낙 아이라인을 그리기 쉽다 보니 '쉬운 게 죄라면 그녀는 유죄'라는 카피까지 만들었다. 마케팅 이미지도 그래서 감옥에 잡혀가는 형태로 완성했다"며 분홍색 수갑을 차고 인사를 건넸다. "아이라인을 너무 잘 그려도 섹시해서 잡혀갈 수 있으니 조심해요!"

송혜진 기자

☞ 정답 : 107페이지

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

11
오늘, 뭘 볼까



11 오 늘 , 뭘 볼 까

효과영역
지남력
계산력
주의집중력
기억력
집행기능

준비물
신문
필기구
표준시청계획표

난이도
중~중상

소요시간
6~8분

목적
다양한 선택지 중에서 자신의 상황과 선호, 각 선택지의 장단점을 비교하여 선택하는 훈련을 통해 집중력, 집행기능 및 계산능력을 향상시킴

정의
- 텔레비전 편성표를 이용해 당일 시청할 프로그램을 선택하여 시청 계획을 수립하는 작업
- 하루 중 텔레비전 시청 시간이 얼마나 되는지를 계산하게 하여 운동 등 다른 활동들과 균형 잡힌 하루 일과를 계획할 수 있도록 자극함

효과
- 보고 싶은 프로그램을 선택하고, 두 개 이상의 프로그램이 동시에 방영될 경우에는 비교 선택하는 과정을 통해 집중력과 집행기능을 향상시킬 수 있음
- 하루 중 텔레비전 시청 시간을 계산해 봄으로써 계산능력을 향상시킬 수 있음
- 다른 일과와 충돌되지 않도록 시청 계획을 잡아야 하므로 하루 일과를 회상해 볼 수 있어 기억력과 지남력 향상에도 도움이 됨
- 텔레비전 시청시간과 비례하여 운동을 권장함으로써, 전반적 생활을 건강하게 만들 수 있음

준비
텔레비전 편성표
당일 신문의 텔레비전 편성표

표준시청계획표

☞ 부록 120페이지

- 학습자가 시청하기로 선택한 프로그램을 시간 순서에 따라 기입하는 양식
- 시청 순서, 프로그램명, 방영채널, 시작 시간, 종료 시간, 시청 시간 및 시청 시간 합계로 구성됨

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1					시간 분
2					시간 분
3					시간 분
4					시간 분
5					시간 분
6					시간 분
7					시간 분
8					시간 분
9					시간 분
10					시간 분
날짜 ▶	년 월 일	시청 시간 합계 ▶			시간 분
		산책 시간 계획 ▶			시간 분

시 행

1. 당일 신문의 텔레비전 편성표를 보고 시청하고 싶은 프로그램들을 모두 표시함
2. 선택한 프로그램들의 시작 시간과 종료 시간을 비교하여 겹치는 프로그램이 있을 경우 한가지만 선택함
3. 종료 시간이 명확하지 않을 경우, 해당 프로그램 바로 다음에 방영되는 프로그램의 시작 시간을 종료 시간으로 기입함
4. 당일 시청할 프로그램 선택이 끝나면, 선택한 프로그램을 표준시청계획표에 기입함
5. 각 프로그램의 시작 및 종료 시간을 이용해 프로그램 당 시청 시간을 계산하여 기록함
6. 당일 시청할 모든 프로그램의 시청 시간을 더해서 시청 시간 합계란에 기록함
7. 총 텔레비전 시청 시간의 1/3 이상에 해당하는 시간 동안 집 근처 산책 계획을 수립함. 예를 들어 총 시청 시간이 하루 5시간이면, 총 1시간 40분의 산책 계획을 세우면 됨. 단, 총 시청 시간이 3시간이 되지 않을 경우에는 하루 1시간의 산책 계획을 세우도록 함
8. 당일 날짜를 날짜란에 기입함

11 오 늘 , 뭘 볼 까

TV프로그램

2014년 5월 16일 금요일

TV조선	KBS1	KBS2	MBC	SBS	OBS	채널A	JTBC	MBN
4 50 코리아 한터(재) 5 50 열린비평 TV 를 말하다 6 50 TV조선 뉴스 7(1,2부) 8 40 TV조선 뉴스 9 9 30 뉴스 특보	5 00 KBS 뉴스 5 10 한국인의 밥상 6 00 KBS 뉴스광장 7 50 인간극장 8 25 아침마당 9 30 KBS 뉴스	6 00 굿모닝 대한민국 1,2부 8 00 KBS 아침 뉴스타임 9 00 (재)TV소설(순금의 땅) 9 40 여유만만	5 00 MBC 뉴스 5 10 사람이 좋다 스페셜 6 00 MBC 뉴스투데이 1,2부 7 50 (재)모두 다 김치 8 30 생방송 오늘 아침 9 30 MBC 생활뉴스 9 45 기분 좋은 날	5 00 SBS 5 뉴스 5 10 특별한 오늘 6 00 모닝와이드 1, 2, 3부 8 30 (재)아침 연속극 〈나만의 당신〉 9 10 좋은 아침	6 00 생방송 OBS 7 25 독특한 연예 뉴스(재) 8 15 건강요리 대백과 8 45 미디어 공감 좋은 TV 9 45 OBS 뉴스 945	4 30 이제 만나러 갑니다(재) 6 00 채널A 시청자마당 7 00 모큐드라마(싸인)(재) 8 00 정조경제, 장관에게 길을묻다 8 20 굿모닝 A 9 00 신문 이야기(돌직구쇼)	4 30 (재)일일드라마(귀뷰인)(재) 5 50 시청자의회 6 50 JTBC NEWS 아침& 8 25 달콤한 정보쇼 꿀단지 9 35 고부스캔들(재)	5 00 휴먼 다큐(사노리면)(재) 6 00 열린TV 열린세상 7 00 굿모닝 MBN 8 10 아침의 창 매일경제 9 50 뉴스 공감
10 40 김광일의 신통방통 11 50 데스크 360 ° 1 00 TV조선 뉴스	10 00 무엇이든 물어보세요 10 50 TV동화 빨간 자전거 11 00 KBS 네트워크 특선 11 55 바른말 고운말 12 00 KBS 뉴스 12 1 00 열린채널 1 30 KBS 교향악단 연주회	10 50 자규촌 뉴스 11 15 사랑의 가족 11 45 인간극장 스페셜(재) 12 55 생생 정보통 스페셜	11 00 MBC 파워매거진 12 00 MBC 정오 뉴스 12 20 (재)특별기획(호텔킹)(재) 1 20 제37회 이상백배 한\일 대학농구(대한민국:일본)	10 30 SBS 뉴스 11 00 SBS 생활경제 12 00 SBS 12뉴스 12 30 열린TV 시청자세상 1 30 세상에서 가장 아름다운 여행 스페셜	10 00 건강 토크쇼(맘스닥터) 11 00 Music & Movie 11 30 TV 주치의(재) 11 45 OBS 뉴스(경인투데이) 12 05 프로야구 제10구단 창단 시민 서포터즈 페스티벌 1 05 꿈꾸는 U(재)	10 10 팩트 10 11 20 정치 이야기(로로非非 12 20 이제 만나러 갑니다(재) 1 30 뉴스 특급	10 40 마녀사냥(재) 12 00 유자식 상팔자(재) 1 30 썰전(재)	11 10 고수의 비법(황금알)(재) (진행: 손범수) 12 30 속풀이쇼(동치미)(재) 1 50 MBN 뉴스 2
3 00 뉴스 토크 4 00 시사전단 4 55 트트생활체조(재)	3 00 뉴스 토크 4 00 시사전단 4 55 트트생활체조(재)	2 00 KBS 뉴스타임 2 10 2014 브라질월드컵특집(재) 3 00 후토스 잃어버린 숲(재) 3 25 마스크 마스터즈(재) 4 00 누가 누가 잘하나	3 00 MBC 경제뉴스 3 10 꾸러기 식사교실 3 40 띡 똑? 키즈스쿨 스페셜 4 30 신통방통 호기심 탐험대	2 00 SBS 뉴스 2 10 2014 SK텔레콤 오픈 2R (※취소시 정규방송) 4 00 SBS 에니갤러리 4 30 만영방송 공동기획 〈물은 생명이다〉	2 05 어영차 바다야 3 05 OBS 에니월드 3 55 꾸러기 TV 4 15 즐거운 학교(쑥쑥쑥쑥) 4 45 OBS 뉴스&이슈	2 40 작은직설 3 50 청용관의 시사병법 4 50 박종진의 쾌도난마	2 50 정관용 라이브 3 55 보고합니다! 4시 정치부회의 4 55 JTBC 뉴스 특보	3 00 시사마이크 4 30 시사스페셜
5 30 정혜전\이봉규\강용석의 황금멘치 6 30 엄성섭의 일도양단	5 00 KBS 뉴스 5 5 20 동물의 세계 5 40 세상은 넓다 6 00 6시 내고향 6 55 시청자갈림	5 00 꼬마신랑 콩도령 2 5 30 영상앨범 선(재) 6 00 KBS 글로벌 24 6 30 생생 정보통	5 00 MBC 이브닝 뉴스 6 00 생방송 원더풀 금요일	5 00 SBS 뉴스 파레이드 5 30 날씨와 생활 5 35 우리 이야기 달라졌어요 6 25 생방송 투데이	5 45 TV 주치의 6 00 다큐 월드 6 55 으랏차차 7시	6 00 김승련의 뉴스 TOP 10	5 55 전용우의 시사 집중	5 40 MBN 뉴스와이드 6 40 리얼 다큐(숨)(재)
7 40 연예 해부 여기자 심총사가 간다 8 40 신중년 휴먼다큐 〈달콤한 인생〉	7 00 KBS 뉴스 7 7 30 똑똑한 소비자 리포트 8 25 (재)일일 연속극 〈사랑은 노래를 타고〉	7 50 (재)일일 드라마 〈천상 여자〉 8 30 생생 정보통 플러스 8 55 가족의 품격(물허우스)	7 15 (재)일일 연속극 〈빛나는 로맨스〉 7 55 MBC 뉴스 데스크 8 55 (재)MBC 일일 특별기획 〈엄마의 정원〉	7 20 (재)일일 드라마 〈참 기운 딸 하나〉 8 00 SBS 8 뉴스 8 55 궁금한 이야기 Y	7 45 OBS 뉴스 M 8 30 오늘의 월드 뉴스	7 20 관찰카메라 24시간(재) 8 30 웰컴 투 시월드(재)	7 05 리얼리티 카메라 〈오감도〉 8 15 (재)일일드라마(귀뷰인) 8 55 JTBC NEWS 9	7 40 MBN 뉴스 8 8 40 천기누설(재)
9 40 TV조선 뉴스쇼(판) 10 50 TV조선 스포츠(판) 11 00 (재)특별기획 드라마 〈불꽃속으로〉	9 00 KBS 뉴스 9 10 00 스승의 날 특집 다큐 〈나는 선생님입니다(2)〉 10 50 취재파일 K	10 00 VJ 특공대 (진행: 신윤주) 11 10 부부클리닉사랑과전쟁2 〈새엄마〉	9 30 리얼스토리 눈 10 00 사남일녀 11 20 나 혼자 산다 12 40 MBC 뉴스 24	10 00 정글의 법칙 (출연: 배성재, 봉태규, 이민우, 온유 외) 11 25 웃음을 찾는 사람들	9 00 독특한 연예 뉴스 9 50 대자연의 신비 10 45 OBS 코너 뉴스라인 11 05 OBS 금요 시네마	9 40 채널A 종합뉴스 10 50 채널A 스포츠 뉴스 11 00 이영돈 PD의 먹거리 X파일	9 50 연예특종 11 00 마녀사냥 (진행: 신동엽, 성시경, 허지웅, 유세윤) 12 35 크라임 씬(재) 1 55 썰전(재) 3 05 리얼리티 카메라 〈오감도〉(재)	10 00 현장르포 특종세상 11 00 아궁이 (진행: 최윤영, 주영훈) 12 30 천기누설 스페셜 1 00 소나무 2 00 아한 스포츠(재)

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1	MBC 파워매거진	MBC	11:00	12:00	1 시간 00분
2	유자식 상팔자(재)	JTBC	12:00	1:30	1 시간 30분
3	MBC 이브닝뉴스	MBC	5:00	6:00	1 시간 00분
4	일일 드라마 잘키운 딸 하나	SBS	7:20	8:00	0 시간40분
날짜 ▶	2014 년 5월 16일	시청시간 합계 ▶			4 시간 10 분
		산책시간 계획 ▶			1 시간24분

4시간 10분 = 250분
250÷3 = 83.33≃ 84분
84분 = 1시간 24분

난이도 조절

- 선택한 프로그램이 연속물일 경우, 지난 시간의 줄거리를 회상해 보는 작업을 추가하여 기억 자극 훈련도 병행할 수 있음
- 늘 즐겨보는 프로그램일 경우 채널, 시작 및 종료 시간을 외워서 표준시청계획표에 기록하도록 하여 기억 자극 효과를 유도할 수 있음
- 표준기록지를 변경하여 선택한 프로그램의 진행자나 주인공 등의 이름을 기억해 기록하도록 함으로써 기억 자극 효과를 유도할 수 있음

11 오늘, 뭘 볼까

실 전 문 제

다음 텔레비전 편성표를 이용해 '오늘, 뭘 볼까' 훈련을 해 봅시다.

TV프로그램

2014년 5월 20일 화요일

KBS1

5 00 KBS 뉴스
5 10 내고향 스페셜
6 00 KBS 뉴스광장
7 50 인간극장
8 25 아침마당
9 30 KBS 뉴스

10 00 무엇이든 물어보세요
10 50 TV동화 빨간 자전거
11 00 KBS 네트워크 특선
11 55 바른말 고운말
12 00 KBS 뉴스 12
1 00 중계방송 임시국회 긴급 현안질의

3 00 뉴스 토크
4 00 시사진단
4 55 튼튼 생활체조(재)

5 00 KBS 뉴스 5
5 20 동물의 세계
5 40 세상은 넓다
6 00 6시 내고향
6 55 시청자 칼럼

7 00 KBS 뉴스 7
7 30 세계인의 날 기획 러브 인 아시아
8 25 일일 연속극 〈사랑은 노래를 타고〉

9 00 KBS 뉴스 9
10 00 시사기획 창
10 50 다큐 공감
11 30 KBS 뉴스라인
12 30 국악의 향기
1 10 생활의 발견
2 00 수상한 삼형제(재)
3 00 KBS 증계석(솔오페라단 도니제티 사랑의 묘약)

KBS2

6 00 굿모닝 대한민국 1,2부
8 00 KBS 아침 뉴스타임
9 00 TV소설(순금의 땅)
9 40 여유만만

10 50 자구촌 뉴스
11 15 사랑의 가족
11 45 월화 드라마 〈빅맨〉(재)
12 50 VJ 특공대(재)

2 00 KBS 뉴스타임
2 10 세상의 모든 다큐(재)
3 00 후토스 잃어버린 숲(재)
3 25 마스크 마스터즈(재)
3 55 TV 유치원 콩다콩
4 25 애니월드
4 55 우리동네 예체능(재)

6 00 KBS 글로벌 24
6 30 생생 정보통

7 50 (재)일일 드라마 〈천상 여자〉
8 30 생생 정보통 플러스
8 55 1 대 100

10 00 (재)월화 드라마(빅맨) (출연:강지환, 최다니엘 이다희, 정소민 외)
11 10 우리동네 예체능 (출연:강호동, 정형돈, 이영표, 윤두준 외)
12 30 스포츠 하이라이트
12 45 해외 걸작 드라마 〈삼총사〉(최종회)
1 35 영상앨범 산(재)

MBC

5 00 MBC 뉴스
5 10 고향이 좋아 스페셜
6 00 MBC 뉴스투데이 1,2부
7 50 모두 다 김치
8 30 생방송 오늘 아침
9 30 MBC 생활뉴스
9 45 기분 좋은 날

11 00 재취업 프로젝트 〈언니가 돌아왔다〉
12 00 MBC 정오뉴스
12 20 우리가락 우리문화
1 20 통일 전망대

2 00 TV속의 TV
3 00 MBC 경제뉴스
3 20 수빈 스토리
3 50 아하! 역사탐험대(재)
4 40 제6회 전국동시지방선거 정강정책 방송연설

5 00 MBC 이브닝 뉴스
6 20 TV특종 놀라운 세상

7 15 일일 연속극 〈빛나는 로맨스〉
7 55 MBC 뉴스데스크
8 55 MBC 일일 특별기획 〈엄마의 정원〉

9 30 리얼스토리 눈
10 00트라이앵글
11 15 재난 특별기획 〈기적의 조건 1부〉
12 10 MBC 뉴스 24
12 20 MBC 100분토론
1 45 쇼 챔피언
2 35 놀라운 세상 스페셜
3 25 건강 플러스
4 25 시간여행 그땐 그랬지(재)

SBS

5 00 SBS 5 뉴스
5 10 충전 힐링 라이프
6 00 모닝와이드 1,2,3부
8 30 아침 연속극 〈나만의 당신〉
9 10 좋은 아침

10 30 SBS 뉴스
11 00 SBS 생활경제
12 00 SBS 12뉴스
12 30 세상에 이런일이(재)
1 30 접속! 무비월드 스페셜

2 00 SBS 뉴스
2 10 현장! 고향이 보인다
3 10 중계방송 세월호 참사 관련 국회 긴급현안질의
4 00 꿈의 보석 프리즘스톤
4 30 꾸러기 탐구생활

5 00 SBS 뉴스 퍼레이드
5 30 날씨와 생활
5 35 세상에서가장아름다운여행
6 05 생방송 투데이

7 20 일일 드라마 〈잘키운 딸 하나〉
8 00 SBS 8 뉴스
8 55 2014 서울 디지털 포럼 다큐〈여기, 천사가 산다〉

10 00 월화 드라마 〈닥터 이방인〉
11 15 심장이 뛴다 (출연:조동혁, 장동혁 전혜빈, 최우식 외)
12 35 나이트라인
1 05 더 쇼
2 05 스포츠 빅이벤트
3 45 블랙박스로 본 세상

☞ 정답 : 108페이지

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1					시간 분
2					시간 분
3					시간 분
4					시간 분
5					시간 분
6					시간 분
7					시간 분
8					시간 분
9					시간 분
10					시간 분
11					시간 분
12					시간 분
13					시간 분
14					시간 분
15					시간 분
16					시간 분
17					시간 분
18					시간 분
19					시간 분
20					시간 분
날짜 ▶	년 월 일		시청시간 합계 ▶		시간 분
			산책시간 계획 ▶		시간 분

한 번 해보세요!

치매극복,
내 손안에 있습니다

치매 자가검진 애플리케이션

치매체크

'치매체크'는 치매의 위험을 검사하는 자가 인지검사 애플리케이션입니다. 스스로 또는 주변사람을 통해 간단히 치매의 위험도를 검사할 수 있습니다. 건강한 노후를 위해 매년 건강검진을 하는 것처럼, '치매체크'로 치매 위험도를 검사해 보세요.

스마트폰 앱스토어에서
치매체크를 검색해보세요.



치매 환자 조호 지원 애플리케이션

동행

'동행'은 치매환자 조호자를 도와드리기 위해 개발된 간병 지원 애플리케이션입니다.
치매환자의 투약시간 알림, 진료예약 저장, 조호 다이어리, 상담하기, 소통하기 등의 기능을 제공하여 치매환자를 돌보는 가족, 시설 종사자의 든든한 동반자가 되어 드립니다.

스마트폰 앱스토어에서
동행을 검색해보세요.



추억 담기

12 그때를 기억하시나요

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

12
그때를 기억하시나요



12 그때를기억하시나요

효과영역
기억력
정서 자극

준비물
신문
필기구
회상주기표
표준질문지

난이도
중

소요시간
6~10분

목적

누구나 기억할만한 과거 신문 기사나 광고 상의 그림이나 사진을 이용하여 기억과 정서를 자극하는 회상요법

정의

누구나 기억할만한 과거 신문 기사나 광고를 제시하여 해당 기사나 광고와 관련된 이야기나 그 시절의 이야기를 나누도록 함으로써 기억과 정서를 자극하는 훈련임

효과

- 자극물과 관련된 추억들을 되살려 보게 함으로써 기억력 향상에 도움이 됨
- 자신의 추억과 연관된 감정들을 다시 느껴보게 됨으로써 정서 함양에 도움을 줄 수 있음

준비

회상 자극물

- 과거 신문을 다시 찾아볼 수 있는 인터넷 신문을 이용하거나, 신문사에 제공하는 사진첩 등을 이용할 수 있음
- 회상주기표에서 당일 찾아봐야 하는 과거 신문 날짜를 확인하여 해당일 신문을 검색하여 찾음
- 해당일 신문에서 가장 기억에 남는 기사(월~금요일)나 광고(토요일)를 회상자극물로 선택함. 사진이나 그림과 같은 시각적 자극물이 가장 효과적이나, 없을 경우 유명 사건 기사의 제목을 이용할 수 있음

회상 주기표

- 당일 찾아야 하는 회상자극물의 날짜를 정해둔 표로, 여기에 제시된 날짜의 과거 기사를 검색하여 회상자극물을 찾아야 함
- 인생 전반의 주요 사건을 빠짐없이 회상해 볼 수 있도록 구성되어 있음

	월	화	수	목	금	토
1주차	10년 전 오늘	20년 전 오늘	30년 전 오늘	40년 전 오늘	50년 전 오늘	5년 전 오늘
2주차	11년 전 오늘	21년 전 오늘	31년 전 오늘	41년 전 오늘	51년 전 오늘	10년 전 오늘
3주차	12년 전 오늘	22년 전 오늘	32년 전 오늘	42년 전 오늘	52년 전 오늘	15년 전 오늘
4주차	13년 전 오늘	23년 전 오늘	33년 전 오늘	43년 전 오늘	53년 전 오늘	20년 전 오늘
5주차	14년 전 오늘	24년 전 오늘	34년 전 오늘	44년 전 오늘	54년 전 오늘	25년 전 오늘
6주차	15년 전 오늘	25년 전 오늘	35년 전 오늘	45년 전 오늘	55년 전 오늘	30년 전 오늘
7주차	16년 전 오늘	26년 전 오늘	36년 전 오늘	46년 전 오늘	56년 전 오늘	35년 전 오늘
8주차	17년 전 오늘	27년 전 오늘	37년 전 오늘	47년 전 오늘	57년 전 오늘	40년 전 오늘
9주차	18년 전 오늘	28년 전 오늘	38년 전 오늘	48년 전 오늘	58년 전 오늘	45년 전 오늘
10주차	19년 전 오늘	29년 전 오늘	39년 전 오늘	49년 전 오늘	59년 전 오늘	50년 전 오늘

표준질문지

☞ 부록 121페이지

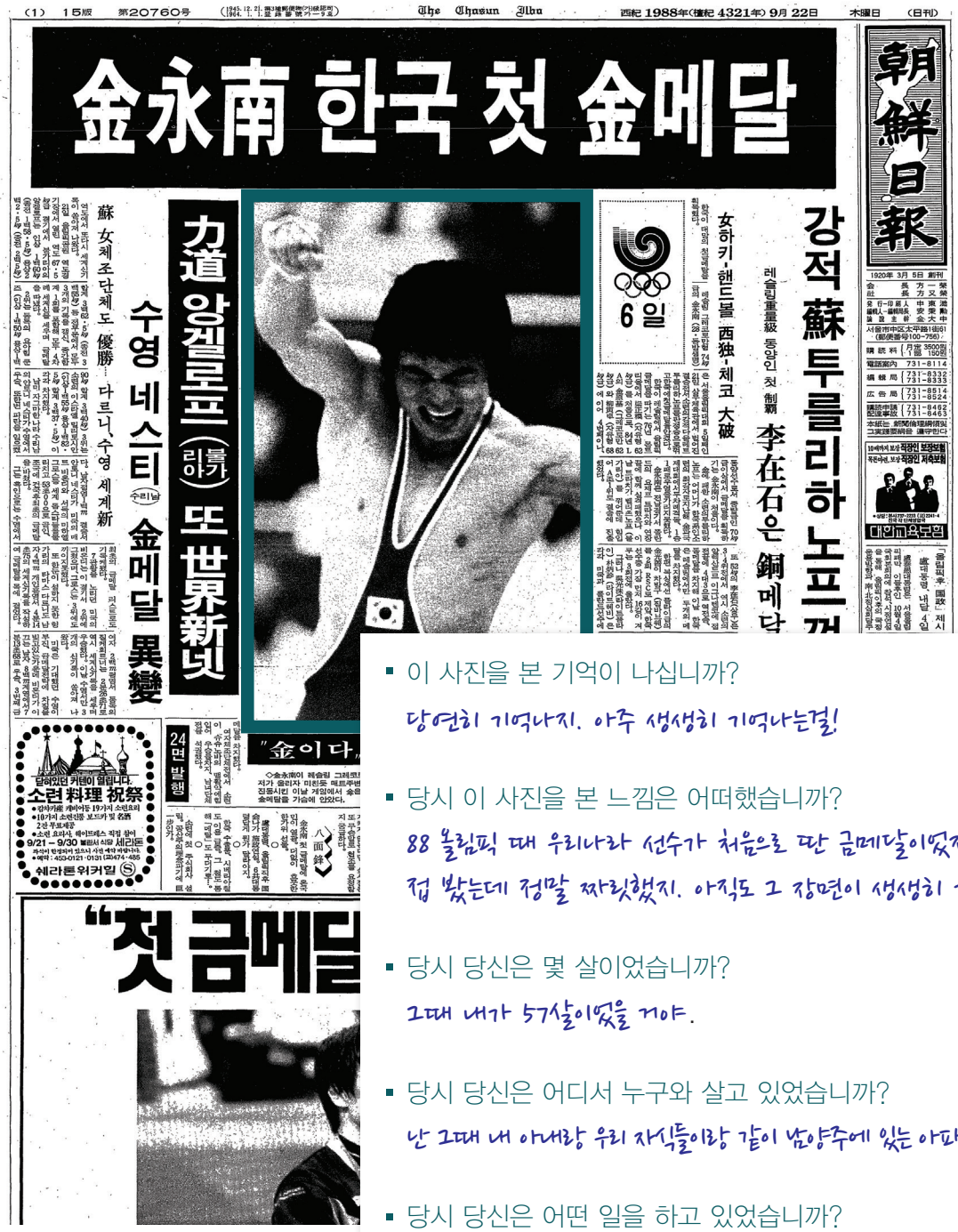
- 회상할 때 반드시 한번 떠올려 봐야 할 기본 질문들임
- 표준 질문 외에 가능한 기사와 연관된 많은 이야기들을 자유롭게 나누거나 떠올려 보는 것이 좋음

- **이 사진(광고 또는 기사)을/를 본 기억이 나십니까?**
- **당시 이 사진(광고 또는 기사)을/를 본 느낌은 어떠했습니까?**
- **당시 당신은 몇 살이었습니까?**
- **당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?**
- **당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?**

시 행

1. 회상주기표에서 당일 검색해야 할 과거 신문 날짜를 확인함
2. 인터넷신문이나 신문사가 제공하는 사진첩에서 해당 날짜 신문을 검색해서 찾음
3. 찾은 과거 신문을 훑어보면서 기억에 남는 사진, 광고 또는 기사를 선택함. 만약 해당 일 신문에서 특별히 기억에 남는 사진이나 광고가 없을 때에는 1면 머릿기사 사진이나 가장 큰 광고를 회상자극물로 선택함
4. 선택한 사진, 광고 또는 기사에 대해 표준 질문지에 나와 있는 질문부터 던지고 답해봄
5. 표준 질문 외에 해당 사진, 광고 또는 기사와 연관된 이야기를 가능한 많이 떠올려 보고 주변 사람들과 이야기를 나눠보도록 함
6. 해당 사진, 광고 또는 기사와 연관된 회상이 끝나면, 해당 시기에 자신이나 가족이 어떠했었는지 떠올려보고 주변 사람들과 이야기를 나눠보도록 함. 관련된 과거 사진이나 기록을 찾아볼 수도 있음

12
그때를기억하시나요


(1) 15版 第20760号 The Chosun Ilbo 西紀 1988年(檀紀 4321年) 9月 22日 木曜日 (日刊)

金永南 한국 첫 金메달

朝鮮日報

力道 앙겔로프(불가리아) 또 世界新넷

수영 네스티(우리나) 金메달 異變

蘇 女체조단체도 優勝… 다르니, 수영 세계新

6일

女하키·핸드볼 西独-체코 大破

강적 蘇 투를리하 노프꺼

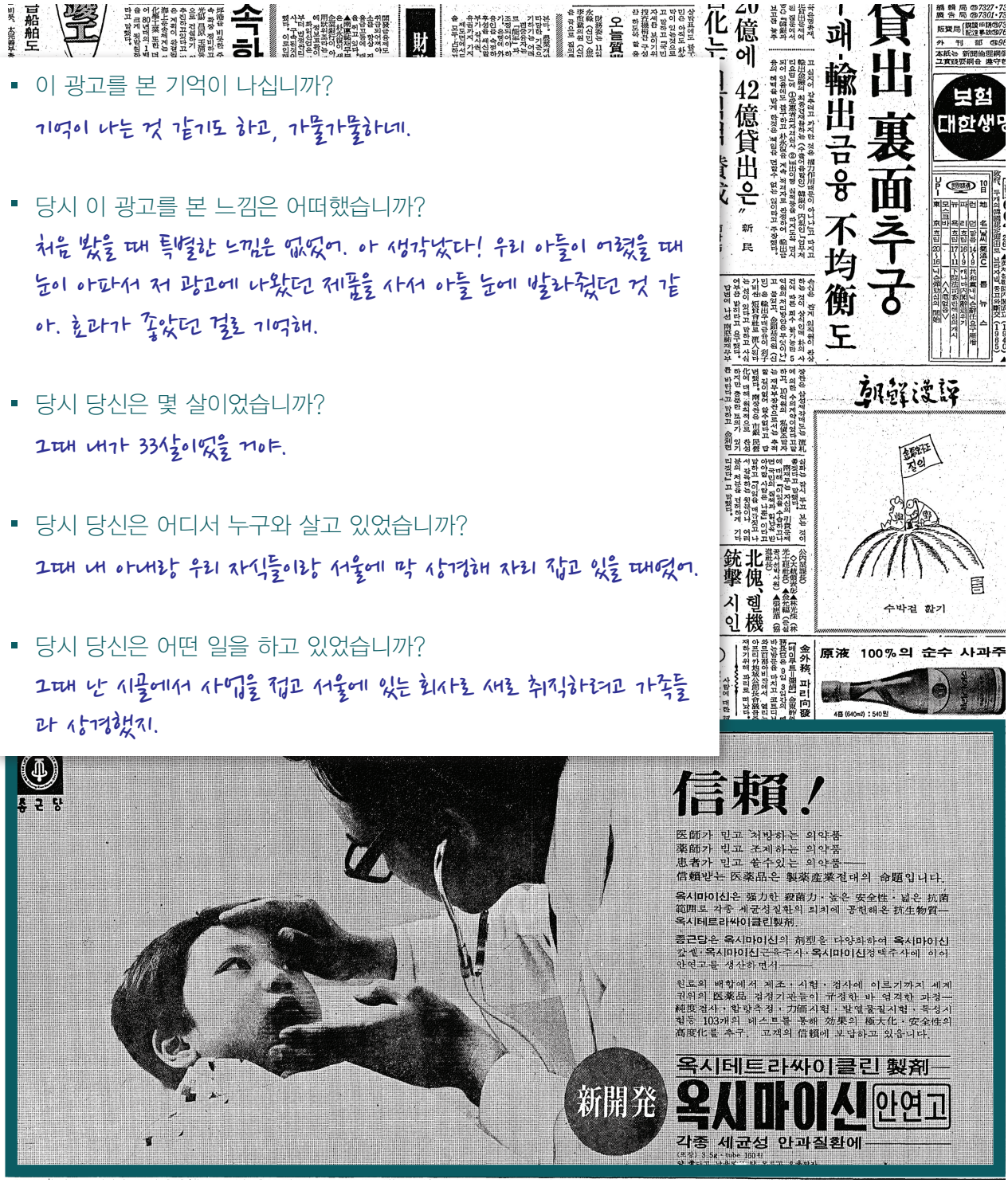
레슬링重量級 동양인 첫 制覇 李在石은 銅메달

"첫 금메달

1988.9.22

- 이 사진을 본 기억이 나십니까?
  당연히 기억나지. 아주 생생히 기억나는걸!
- 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?
  88 올림픽 때 우리나라 선수가 처음으로 딴 금메달이었지 아마도? TV로 직접 봤는데 정말 짜릿했지. 아직도 그 장면이 생생히 기억나.
- 당시 당신은 몇 살이었습니까?
  그때 내가 57살이었을 거야.
- 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?
  난 그때 내 아내랑 우리 자식들이랑 같이 남양주에 있는 아파트에서 살고 있었어.
- 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?
  그때 난 회사를 다니고 있었어. 그때 당시 회사에서 스트레스 받는 일이 엄청 많았는데 올림픽이 나에게 큰 위안이 됐지.

학습자가 73세 남성이라고 가정했을 때 나올 수 있는 모범답안



- 이 광고를 본 기억이 나십니까?

  기억이 나는 것 같기도 하고, 가물가물하네.

- 당시 이 광고를 본 느낌은 어떠했습니까?

  처음 봤을 때 특별한 느낌은 없었어. 아 생각났다! 우리 아들이 어렸을 때 눈이 아파서 저 광고에 나왔던 제품을 사서 아들 눈에 발라줬던 것 같아. 효과가 좋았던 걸로 기억해.

- 당시 당신은 몇 살이었습니까?

  그때 내가 33살이었을 거야.

- 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

  그때 내 아내랑 우리 자식들이랑 서울에 막 상경해 자리 잡고 있을 때였어.

- 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

  그때 난 시골에서 사업을 접고 서울에 있는 회사로 새로 취직하려고 가족들과 상경했지.

1974.5.11

난이도 조절

- 회상자극물 또는 연관된 사건에 대한 구체적인 내용을 기억해보도록 함으로써 기억자극 효과를 높일 수 있음

12 그때를 기억하시나요

실 전 문 제

다음 과거 기사 사진을 이용해 '그때를 기억하시나요?' 훈련을 해 봅시다.

홍명보 발끝에 숨이 멎었다



◇"넣었다" 한국 대표팀의 주장인 홍명보 선수가 22일 한국-스페인 8강전 승부에 종지부를 찍는 승부차기 마지막 골을 성공시킨 후 두 팔을 한껏 벌린 채 그라운드를 누비고 있다. 오른쪽 작은 사진은 홍명보가 스페인 골문 오른쪽 귀퉁이를 향해 마지막 승부차기를 하는 순간. /光州=聯

승부차기 마지막 키커로 나서 '승리의 골'
이운재 스페인 4번째 슛 선방 '4강行 수훈'

치절한 사투였다. 전후반 90분에 연장 30분까지 한국과 스페인 선수들은 체력이 바닥난 가운데 그야말로 투지 하나로 뛰었다.

◆숨막히는 승부차기

120분으로도 못가린 승부. 있는 힘을 다 쏟은 선수들은 북쪽 골문으로 이동했다. 첫 번째 키커는 한국의 황선홍. 긴장한 얼굴의 황은 심판의 휘슬소리를 기다려 오른발로 강하게 찼다. 스페인 골키퍼 카시아스가 왼쪽으로 몸을 날렸다. 다행히 슈팅이 워낙 강해 옆구리를 뚫고 골 문으로 굴러 들어갔다. 스페인의 첫 번째 키커 이에로도 여유있게 골을 성공시켰다. 양 팀의 두 번째 선수는 박지성과 바라하. 모두 상대 골키퍼를 속여 손쉽게 득점했다. 2-2. 한국의 설기현이 세 번째 키커로 나왔다. 자신감이 가득했다. 역시 수월하게 골문을 열었다. 조금 당황한 얼굴의 스페인 세 번째 키커 사비도 골을 넣었다. 팽팽한 균형이 좀처럼 깨지지 않았다.

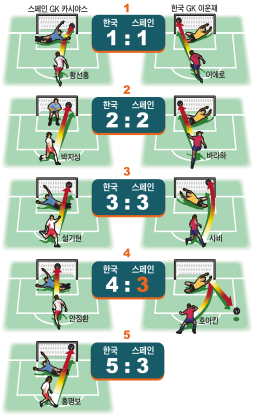
네 번째 키커로 나온 안정환은 골키퍼가 오른쪽으로 몸을 날리는 사이 반대로 강하게 슛을 했다. 골인. 카시아스는 아쉬움을 못 이겨 얼굴을 감쌌다. 드디어 스페인의 네 번째 키커 호아킨. 전후반 내내 빠른 스피드로 한국 진영을 휘젓던 호아킨은 볼을 향해 뛰어가다 한 순간 멈칫한 뒤 공을 찼다. 짧은 시간이었지만 한국 골키퍼 이운재는 슈팅의 방향을 읽었고, 약간 왼쪽으로 몸을 틀며 여유있게 호아킨의 슛을 막아냈다. 마지막 키커 홍명보가 볼을 향해 다가섰다. 긴장된 얼굴. 그러나 백전노장답게 홍은 골문 오른쪽 귀퉁이로 완벽한 킥을 해냈다. 그러곤 오른팔을 휘저으며 코너 플래그 쪽으로 뛰어나왔다. 끝났다. 4강이었다.

◆120분의 혈투

경기 초반은 조심스런 탐색전이었다. 20여분이 지나면서 스페인의 공격이 살아나기 시작했다. 전반 27분 모리엔테스의 헤딩슛도 위력적이었고 막판에 나온 데페드로의 슈팅, 이에로의 헤딩슛도 아찔했다. 한국은 후반에 기동력이 떨어진 유상철 대신 이천수를, 수비수 김태영 대신 황선홍을 뛰게 하는 등 공격진을 보강했다. 반면 스페인은 한국을 수비지역에 몰아넣고 맹공을 퍼부으면서도 결정적으로 골을 성공시키지 못하면서 급격히 지쳐갔다. 한국에도 좋은 찬스가 있었다. 후반 22분 박지성이 골지역 바로 앞에서 문전 혼전 중에 뛰어나온 공을 가슴으로 트래핑, 봉 떨한 발리슛을 날린 것. 하지만 상대 GK 판에 막혀 분루를 삼켰다. 한국은 사력(死力)을 다해 천근 같은 발을 움직이며 실점을 막았다.

연장은 양팀 모두 파김치 상태에서 오직 투지로 버틴 소모전이었다. 연장 전반 8분, 스페인 모리엔테스의 오른발 발리킥이 한국 왼쪽 골포스트를 맞고 튀어나가면서 승리의 여신이 한국에 미소를 보내기 시작했다. 한국과 스페인은 이후 황선홍, 모리엔테스가 공격을 주고 받았지만 결정타를 뽑아내지 못하고 승부차기에 돌입했다.

/光州=高錫泰기자 kost@chosun.com
/金東奭기자 ds-kim@chosun.com



"3일간 페널티킥 맹훈련 대부분 오른쪽으로 찼다"

한국 이유있는 승리

스페인을 승부차기로 꺾은 것은 운(運)이 아니라 순전히 연습의 결과였다.

대표팀은 지난 19일부터 3일간 매일 한 차례씩 페널티킥 연습을 했다. 연장전에서도 비길 경우에 대비한 것이었다. 이을용이 10일 미국전에서, 안정환이 18일 이탈리아전에서 실축한 것을 의식한 것이기도 했다.

특히 21일에는 1시간15분의 비공개 훈련 시간 대부분을 페널티킥 연습에 할애했다. 홍명보는 "선수들이 주로 오른쪽으로 차는 연습을 했다"고 밝혔다. 거스 히딩크 감독이 일부러 지시하지 않았지만, 이심전심으로 그랬다는 것이다.

이을용과 안정환이 경기 중 얻은 페널티킥 때 왼쪽으로 차서 실패한 것을 염두에 뒀던 것으로 보인다.

홍명보는 "옛날에는 나도 전문 키커였는데 오랜만에 페널티킥을 하려니 떨렸다. 하지만 어제 연습한 대로 자신있게 오른쪽으로 찼다"고 말했다.

/光州=成鎭赫기자 jhsung@chosun.com

☞ 정답 : 109페이지

1. 이 사진을 본 기억이 나십니까?

2. 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

3. 당시 당신은 몇 살이었습니까?

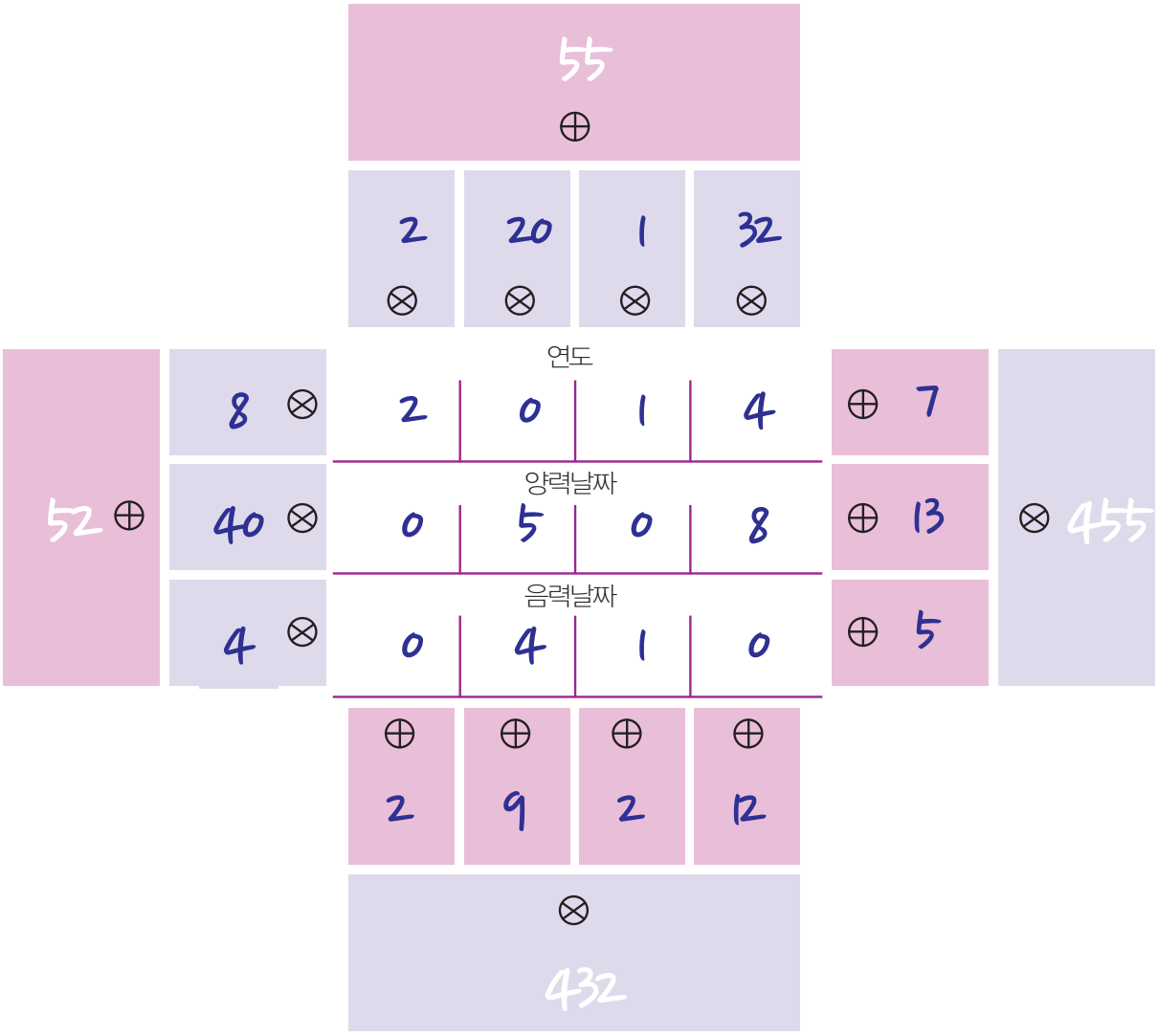
4. 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

5. 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

모범답안

01 날짜 계산기

모 범 답 안



02 날씨 따라 삼천리

모 범 답 안

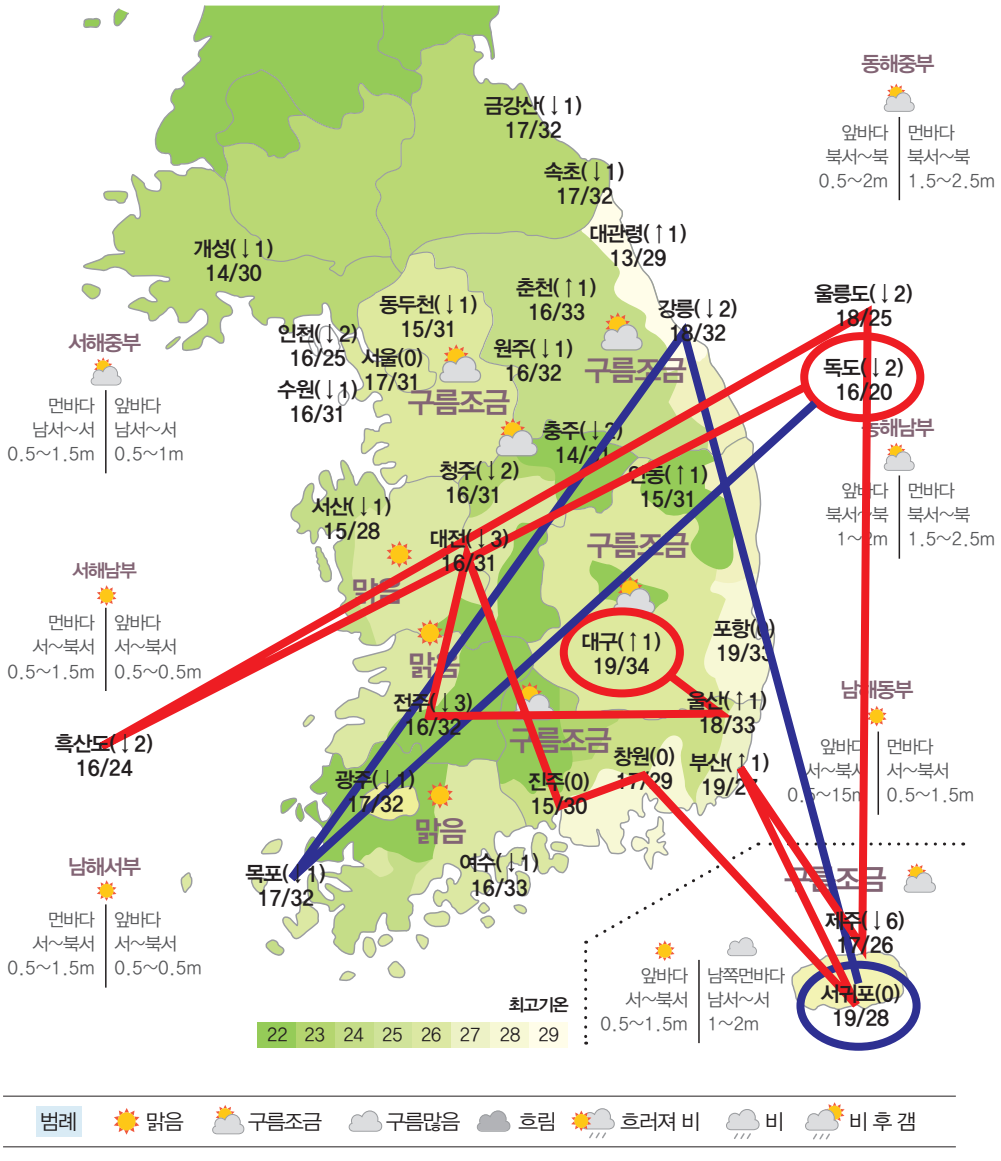
각 도시를 이은 순서는 다음과 같습니다.

빨간색 대구 → 울산 → 전주 → 대전 → 진주 → 창원 → 서귀포 → 부산 → 제주 → 울릉도 → 흑산도 → 독도

파란색 독도 → 목포 → 강릉 → 서귀포

오늘기상정보 최저/최고기온(C)

괄호안은 어제 최고기온 대비 온도변화



03 제목 외우기

모 범 답 안

■ 금요일

〈메모지〉

힘 합쳐 나라의 미래 열라는 국민의 명령
아웅산 순국사절 추모비 오늘 미얀마에서 제막식
3주택 이상 보유자, 임대소득 세금 줄여준다
유럽 중앙은행, 사상 첫 마이너스 예금 금리 도입

〈뒷면〉

힘 합쳐 ( )의 미래 열라는 ( )의 ( )
아웅산 ( ) 추모비 오늘 ( )에서 제막식
( ) 이상 보유자, ( ) ( ) 줄여준다
유럽 ( ) 은행, 사상 첫 ( ) 예금 금리 도입

■ 월요일

〈앞면〉

힘 합쳐 나라의 미래 열라는 국민의 명령
아웅산 순국사절 추모비 오늘 미얀마에서 제막식
3주택 이상 보유자, 임대소득 세금 줄여준다
유럽 중앙은행, 사상 첫 마이너스 예금 금리 도입

〈뒷면〉

힘 합쳐 (나라)의 미래 열라는 (국민)의 (명령)
아웅산 (순국사절) 추모비 오늘 (미얀마)에서 제막식
(3주택) 이상 보유자, (임대소득) (세금) 줄여준다
유럽 (중앙) 은행, 사상 첫 (마이너스)예금 금리 도입

04 얼굴 삼행시

모 범 답 안



자 : 자비롭고

(눈꼬리가 쳐지며 웃는 모습이 자비로워 보임)

현 : 현명한 스님

(안경을 써서 현명하고 지적으로 보임)

05 바꿔 쓰기

모 범 답 안

1200만대 리콜한 GM, '결함'이 社內 금기어였다

천이백 지엠 사내

美 교통안전국, 68개 단어 못 쓰게 한 GM 사내 문서 공개

'결함'은 책임 인정으로 간주돼… 이슈 · 사안 같은 단어 사용 권고
'결함 보고서' 제출 어려웠을 것

차량 점화장치 결함 은폐 의혹… 업계 최대 358억원 벌금도 부과

사망 사고를 유발할 수 있는 치명적 차량 결함을 10년 넘게 은폐했다는 의혹을 받고 있는 GM(제너럴모터스)이 결함(defect)이나 문제(problem) 같은 단어를 금기어로 정해 내부 직원들에게 쓰지 말도록 교육해온 것으로 드러났다. 소비자와 법적인 분쟁이 발생할 때 불리한 증거로 채택될 것에 대비한 조치다. GM이 내부적으론 결함을 알면서도 올해 2월에야 뒤늦게 대규모 리콜에 나선 것은 이처럼 책임을 지지 않으려는 면피 성향의 기업 문화도 작용했다는 분석이다.

미 교통부 산하 고속도로교통안전국(NHTSA)은 16일(현지 시각) GM이 직원들에게 결함과 안전, 문제 등 68개 단어를 쓰지 못하도록 교육한 사내 문서를 공개했다.

GM
누군
떻게

판단이 반영된 단어 사용을 피하라"고 밝혔다. 이 문서는 특히 "결함이라는 단어는 법적인 책임 인정으로 간주될 수 있다"면서 "결함 대신 이슈(issue)나 상태(condition), 사안(matter) 같은 단어를 쓰라"고 권고했다. 자동차 사고 시 법적 책임문제와 직결되는 '안전(safety)에 문제 있다'는 표현도 '안전과 관련된 잠재적인 상황 (potential safety implications)이 있다'는 식으로 대체하도록 했다. 또 '위험한(dangerous)' '끔찍한(terrifying)' '지독한(horrific)' '(사악하다고 할 만큼)유해한(evil)' 같은 형용사와 '죽음의 함정(deathtrap)' '매우 위험한 일(widow-maker)' 같은 명사도 "부정적 인상을 심어줄 수 있다"는 이유로 사용을 금하고 있다.

데이비드 프리드먼 NHTSA 국장대행은 "GM의 금기어 설정으로 사내 기술 인력들은 (결함을 인지했으면서도) 결함 같은 단어가 들어간 보고서를 상부 경영진에 제출하기 어려웠을 것"이라며 "GM이 차량 결함을 공개하기까지 그렇

기호	10 C 02	08 J	16 K 01	05 A 02	03 K	04 J	11 E 04	14 A 02	09 J	08 M 05
글씨	천	이	백	만	대	리	콜	한	지	엠

기호	01 D 04	14 A 05	08 J	07 A	02 K	01 I 05	01 J	08 C	08 D 18	03 A
글씨	결	함	이	사	내	금	기	어	였	다

06 퍼즐 스크랩

모 범 답 안

답답하고 찌릿한 가슴 통증, 심장병 아닌 '마음의 병'

[심장병으로 오해하기 쉬운 질환]

식후 타는듯한 느낌 '역류성식도염',
누를 때 통증 더 심하면 '늑연골염'
스트레스 등 정신적 문제 이라면 "이상 없다"
의사 소견만으로 나아



회사원 김모(40 · 서울 광진구)씨는 1주일 전, 새벽에 극심한 가슴 통증을 느껴 응급실에 실려 갔다. 김씨가 "심장에 문제가 있는 것 아니냐"고 걱정하자, 병원에서는 심전도와 심장초음파 검사를 했다. 하지만 심장에는 이상이 없었다. 과거에 위염을 앓았고, 아스피린을 복용한 적이 있다는 김씨의 말을 듣고 병원에서는 위내시경 검사를 실시했다. 진단 결과는 역류성식도염이었다.

김씨처럼 가슴 통증이 있으면 심장에 문제가 생겼다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 건국대병원 심장혈관내과 김현중 교수는 "가슴 통증으로 병원을 찾은 환자 중 절반은 심장과 관계 없는 식도 · 근골격계 질환자"라고 말했다.

가슴 통증이 생기는 대표적인 심장질환은 협심증이다. 가슴이 뻐근하거나 꽉 조이는 느낌이 들고, 왼쪽 팔이나 어깨로 통증이 번지는 것이 특징이다. 통증은 주로 운동할 때 생긴다. 운동을 하면 심장의 산소 요구량이 많아지는데, 협심증 환자는 심혈관이 좁아 심장에 충분한 피가 공급되지 않기 때문이다. 만약 운동하지 않을 때나 자세를 바꿀 때 가슴 통증이 나타난다면 심장질환이 아닌 다른 원인이 있을 가능성이 높다.

가슴 통증을 느끼면 우선 가까운 내과에서 혈압을 재고, 심전도 검사를 받아 심혈관에 문제가 있는지 확인해야 한다. 대학병원의 흉통클리닉에 가면 더 정확한 진단을 받을 수 있다. 심장질환이 아니라면 의심 가는 질환을 담당하는 진료과로 연결해준다. 가슴 통증이 나타나기 때문에 심장질환으로 오해하기 쉬운 주요 질환은 다음과 같다.

▷역류성식도염=역류한 위산이 식도를 자극해 박하사탕을 먹었을 때처럼 가슴 속이 '쏴' 한 느낌이 들고, 타들어 가는 느낌이 든다. 강남세브란스병원 소화기내과 김지현 교수는 "역류성식도염은 보통 식후에 통증이 나타나고, 짧게는 2분 길게는 10분 이상 통증이 지속되는 특징이 있다"고 말했다. 위산이 역류하므로 가만히 누워 있을 때도 통증이 나타난다. 우유나 물을 마시면 위산이 중화돼 일시적으로 통증이 완화된다.

07 바꿔 부르기

모 범 답 안

원곡	고	기	를		잡	으	러		바	다	로		갈	까	나		
운세	육	십	을		부	리	면		오	히	려		해	가	돼		

원곡	고	기	를		잡	으	러		강	으	로		갈	까	나		
운세	눈	수	를		지	키	면		나	쁨	이		없	구	나		

원곡	이		병	에		가	득	히		넣	어		가	지	고	서	
운세	말		에	는		진	심	이		있	어		야	만	하	고	

원곡	라	라	라	라		라	라	라	라		온	다	나				
운세	오	르	막	과		내	리	막	은		있	다	네				

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

원곡																	
운세																	

08 힘줘 읽기

모 범 답 안

丑 소띠

25년생 운기 길하여 순탄한 날이다. 37년생 걱정하는 일이 풀리게 됨. 49년생 욕심을 내면 도리어 잃게 된다. 61년생 시련은 자신을 강하게 만듦. 복과 불행 마음먹기에 85년생 바라는 일 괴 행하라.

욕심을 내면 도리어 잃게 된다.

욕심을 내면 도리어 잃게 된다
욕**심**을 내면 도리어 잃게 된다
욕심**을** 내면 도리어 잃게 된다
욕심을 **내**면 도리어 잃게 된다
욕심을 내**면** 도리어 잃게 된다
욕심을 내면 **도**리어 잃게 된다
욕심을 내면 도**리**어 잃게 된다
욕심을 내면 도리**어** 잃게 된다
욕심을 내면 도리어 **잃**게 된다
욕심을 내면 도리어 잃**게** 된다
욕심을 내면 도리어 잃게 **된**다
욕심을 내면 도리어 잃게 된**다**

09 운세 풀어 읽기

모 범 답 안

卯 토끼띠

27년생 기분 상하는 일이 생기게 된다. 39년생 말이 많으면 잔소리로 들림. 51년생 **갈 곳이 많아 바쁜 하루 됨.** 63년생 비리에 연루 되지 말 것.

(초성)	기역	기역	이응	미음	이응	비읍	쌍비읍	히읗	리을	디귿
(중성)	아	오	이	아	아	아	으	아	우	외
(초성)	리을	시옷		니은히읗			니은			미음

훈련 날짜	글자 수	소요 시간	읽기 속도
	(가)	(나)	(나) ÷ (가)
예) 14.06.05	10 자	22 초	2.2 초/자

10 초성 이어가기

모 범 답 안

"쓱~ 쉬운 아이라이너… 한국 여성 덕분이죠"

화장품社 베네피트 부사장 줄리 벨,
신제품 개발 위해 매년 한국 찾아



핑크색 수갑을 찬 채 경찰모를 쓰고 새로 나온 아이라이너 모형을 들고 카메라 앞에 선 줄리 벨 베네피트 부사장. /베네피트 제공

"오엠지!(OMG · 맙소사) 제가 한국 여성들 의견을 반영해서 만든 화장품을 세상에 처음 내놨을 때가 생각나요. 전 세계 반응이 장난 아니었어요. 그 이후로 전 한국 여성들을 무조건 신뢰해요."

미국 화장품 회사 베네피트의 글로벌 부사장 줄리 벨(Bell)이 지난 30일 한국에 왔다. 새롭게 개발한 신개념 아이라이너(눈매를 또렷하게 해주는 화장품)를 들고서다. 줄리 벨은 매년 신제품 개발을 위해 수차례 한국을 찾고 한국 시장을 연구하는 지한파(知韓派) 경영인으로 꼽힌다. 모공을 감쪽같이 가려주는 '포어페셔널', 잡티를 감춰주는 '페이크 업' 같은 화장품은 그가 한국 고객의 목소리를 반영해 세계 시장에 내놓은 제품들이다. 벨 부사장은 "이번 아이라이너도 한국 여성의 도움 없인 나올 수 없었다"고 했다. "한국 여성은 가장 취향이 좋고 까다로운 고객이에요. 이들이 만족한다면 어디 내놔도 잘 팔립니다." 샌프란시스코에서 한국까지 날아와 눈의 모양과 크기가 각각 다른 20여 명의 우리나라 여성을 모아놓고 제품 테스트를 수십 차례 했다. 어떤 눈에 그려도 번지지 않고 쓱쓱 잘 그려지는 아이라이너를 완성하기 위해서였다. 5년 동안 시행착오를 거쳐 끝이 칼로 잘린 듯 납작하고 뭉툭한 펜 모양의 아이라이너를 개발했다. 대개 아이라이너는 끝이 가늘고 뾰족한 붓이나 연필심 모양이다.

벨 부사장은 "쌍꺼풀이 있는 여성도, 홑꺼풀인 여성도 모두 만족할 때까지 실험을 거듭했다"면서 "이를 들고 유럽과 미국 시장을 갔더니 모두 열광적인 반응을 보였다"며 웃었다.

벨 부사장은 "이젠 요가를 하다가도, 엘리베이터 문이 열리기 직전에도 아이라인을 쓱 그릴 수 있게 됐다"고 하더니 하이힐에 드레스 차림 그대로 일어나 갑자기 바닥에서 엎드려뻗쳐 자세를 취했다. "봤죠? 이 상태에서도 손만 뻗어 휙 그리면 돼요!(웃음)"

벨 부사장은 "워낙 아이라인을 그리기 쉽다 보니 '쉬운 게 죄라면 그녀는 유죄'라는 카피까지 만들었다. 마케팅 이미지도 그래서 감옥에 잡혀가는 형태로 완성했다"며 분홍색 수갑을 차고 인사를 건넸다. "아이라인을 너무 잘 그려도 섹시해서 잡혀갈 수 있으니 조심해요!"

송혜진 기자

11 오늘, 뭘 볼까

모 범 답 안

TV프로그램

2014년 5월 20일 화요일

KBS1

5 00 KBS 뉴스
5 10 내고향 스페셜
6 00 KBS 뉴스광장
7 50 인간극장
8 25 아침마당
9 30 KBS 뉴스

10 00 무엇이든 물어보세요
10 50 TV동화 빨간 자전거
11 00 KBS 네트워크 특선
11 55 바른말 고운말
12 00 KBS 뉴스 12
1 00 중계방송 임시국회 긴급 현안질의

3 00 뉴스 토크
4 00 시사진단
4 55 튼튼 생활체조(재)

5 00 KBS 뉴스 5
5 20 동물의 세계
5 40 세상은 넓다
6 00 6시 내고향
6 55 시청자 칼럼

7 00 KBS 뉴스 7
7 30 세계인의 날 기획 러브 인 아시아
8 25 일일 연속극 〈사랑은 노래를 타고〉

9 00 KBS 뉴스 9
10 00 시사기획 창
10 50 다큐 공감
11 30 KBS 뉴스라인
12 30 국악의 향기
1 10 생활의 발견
2 00 수상한 삼형제(재)
3 00 KBS 중계석〈솔오페라단 도니제티 사랑의 묘약〉

KBS2

6 00 굿모닝 대한민국 1,2부
8 00 KBS 아침 뉴스타임
9 00 TV소설〈순금의 땅〉
9 40 여유만만

10 50 지구촌 뉴스
11 15 사랑의 가족
11 45 월화 드라마 〈빅맨〉(재)
12 50 VJ 특공대(재)

2 00 KBS 뉴스타임
2 10 세상의 모든 다큐(재)
3 00 후토스 잃어버린 숲(재)
3 25 마스크 마스터즈(재)
3 55 TV 유치원 콩다콩
4 25 애니월드
4 55 우리동네 예체능(재)

6 00 KBS 글로벌 24
6 30 생생 정보통

7 50 (재)일일 드라마 〈천상 여자〉
8 30 생생 정보통 플러스
8 55 1 대 100

10 00 (재)월화 드라마〈빅맨〉 (출연:강지환, 최다니엘 이다희, 정소민 외)
11 10 우리동네 예체능 (출연:강호동, 정형돈, 이영표, 윤두준 외)
12 30 스포츠 하이라이트
12 45 해외 걸작 드라마 〈삼총사〉(최종회)
1 35 영상앨범 산(재)

MBC

5 00 MBC 뉴스
5 10 고향이 좋아 스페셜
6 00 MBC 뉴스투데이 1,2부
7 50 모두 다 김치
8 30 생방송 오늘 아침
9 30 MBC 생활뉴스
9 45 기분 좋은 날

11 00 재취업 프로젝트 〈언니가 돌아왔다〉
12 00 MBC 정오뉴스
12 20 우리가락 우리문화
1 20 통일 전망대

2 00 TV속의 TV
3 00 MBC 경제뉴스
3 20 수빈 스토리
3 50 아하! 역사탐험대(재)
4 40 제6회 전국동시지방선거 정강정책 방송연설

5 00 MBC 이브닝 뉴스
6 20 TV특종 놀라운 세상

7 15 일일 연속극 〈빛나는 로맨스〉
7 55 MBC 뉴스데스크
8 55 MBC 일일 특별기획 〈엄마의 정원〉

9 30 리얼스토리 눈
10 00트라이앵글
11 15 재난 특별기획 〈기적의 조건 1부〉
12 10 MBC 뉴스 24
12 20 MBC 100분토론
1 45 쇼 챔피언
2 35 놀라운 세상 스페셜
3 25 건강 플러스
4 25 시간여행 그땐 그랬지(재)

SBS

5 00 SBS 5 뉴스
5 10 충전 힐링 라이프
6 00 모닝와이드 1,2,3부
8 30 아침 연속극 〈나만의 당신〉
9 10 좋은 아침

10 30 SBS 뉴스
11 00 SBS 생활경제
12 00 SBS 12뉴스
12 30 세상에 이런일이(재)
1 30 접속! 무비월드 스페셜

2 00 SBS 뉴스
2 10 현장! 고향이 보인다
3 10 중계방송 세월호 참사 관련 국회 긴급현안질의
4 00 꿈의 보석 프리즘스톤
4 30 꾸러기 탐구생활

5 00 SBS 뉴스 퍼레이드
5 30 날씨와 생활
5 35 세상에서가장아름 다운여행
6 05 생방송 투데이

7 20 일일 드라마 〈잘키운 딸 하나〉
8 00 SBS 8 뉴스
8 55 2014 서울 디지털 포럼 다큐〈여기, 천사가 산다〉

10 00 월화 드라마 〈닥터 이방인〉
11 15 심장이 뛴다 (출연:조동혁, 장동혁 전혜빈, 최우식 외)
12 35 나이트라인
1 05 더 쇼
2 05 스포츠 빅이벤트
3 45 블랙박스로 본 세상

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1	월화 드라마 빅맨(재)	KBS2	11:45	12:50	1 시간 5 분
2	일일 드라마 천상여자	KBS2	7:50	8:30	0 시간 40분
3	월화드라마 닥터 이방인	SBS	10:00	11:15	1 시간 15분
4	스포츠 하이라이트	KBS2	12:30	12:45	0 시간 15분
날짜 ▶	2014 년 5 월 20 일	시청시간 합계 ▶			3 시간 15 분
		산책시간 계획 ▶			1 시간 5 분

12 그때를 기억하시나요

모 범 답 안

1. 이 사진을 본 기억이 나십니까?

"그럼. 이 골로 우리나라가 월드컵 4강에 올랐는걸!"

2. 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

"정말 짜릿했지. 홍명보 선수가 공을 차는 순간 숨이 멎는 줄 알았어."

3. 당시 당신은 몇 살이었습니까?

"이 때 나는 67살이었어."

4. 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

"난 서울에서 내 아내와 함께 살고 있었어. 지금도 그렇구."

5. 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

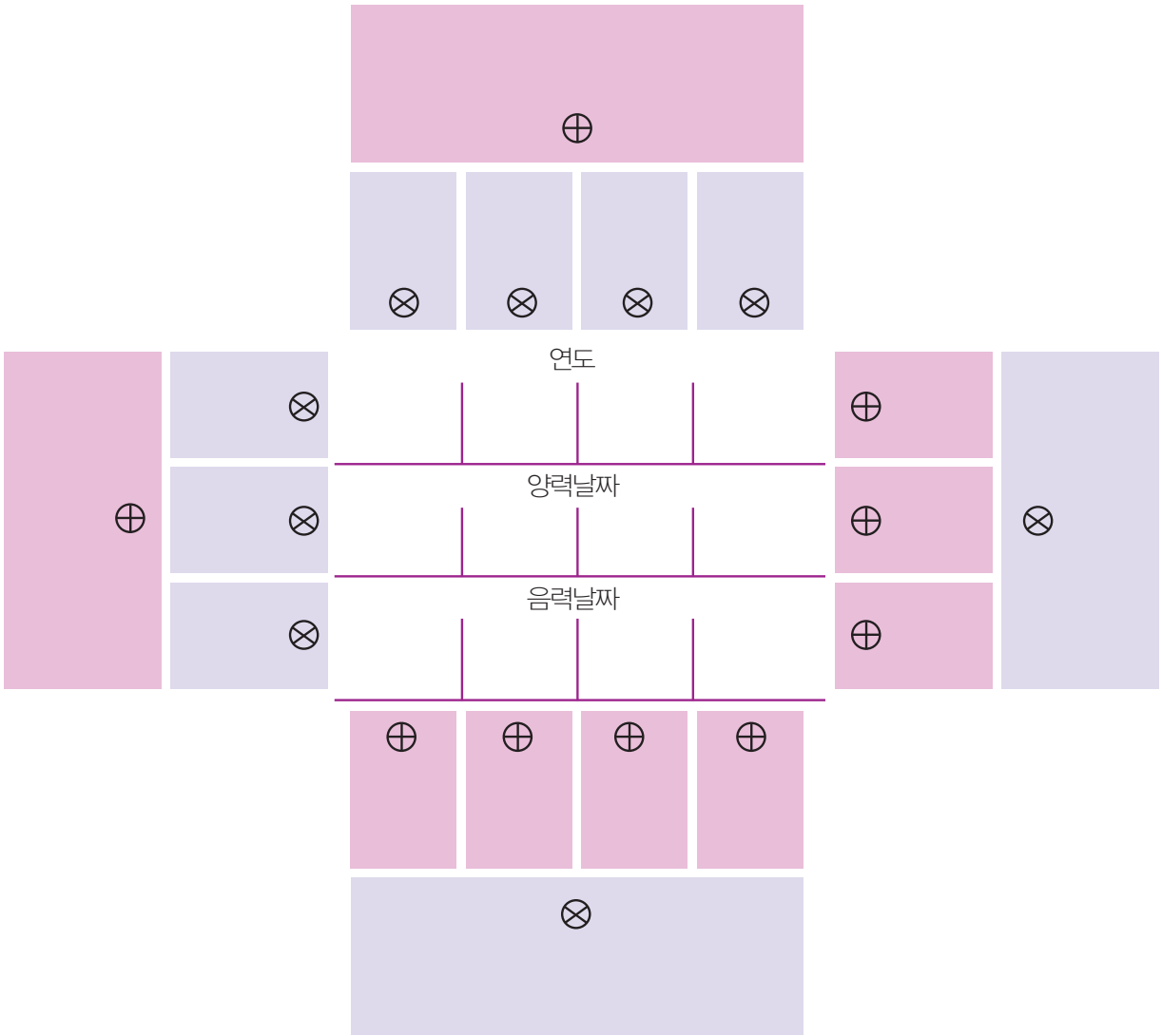
"난 그때 퇴직하고 내 아내와 한창 여행을 다니고 있었어."

학습자가 79살 남자라고 가정했을 때 나올 수 있는 모범 답안

부 록

01 날짜 계산기

표 준 계 산 표



Tip. 복사해서 사용하세요.

03 제목 외우기

표 준 회 상 지



〈앞면〉

〈뒷면〉

Tip. 복사해서 사용하세요.

04 얼굴 삼행시

표준삼행시답지

Tip. 복사해서 사용하세요.

표 준 변 환 표

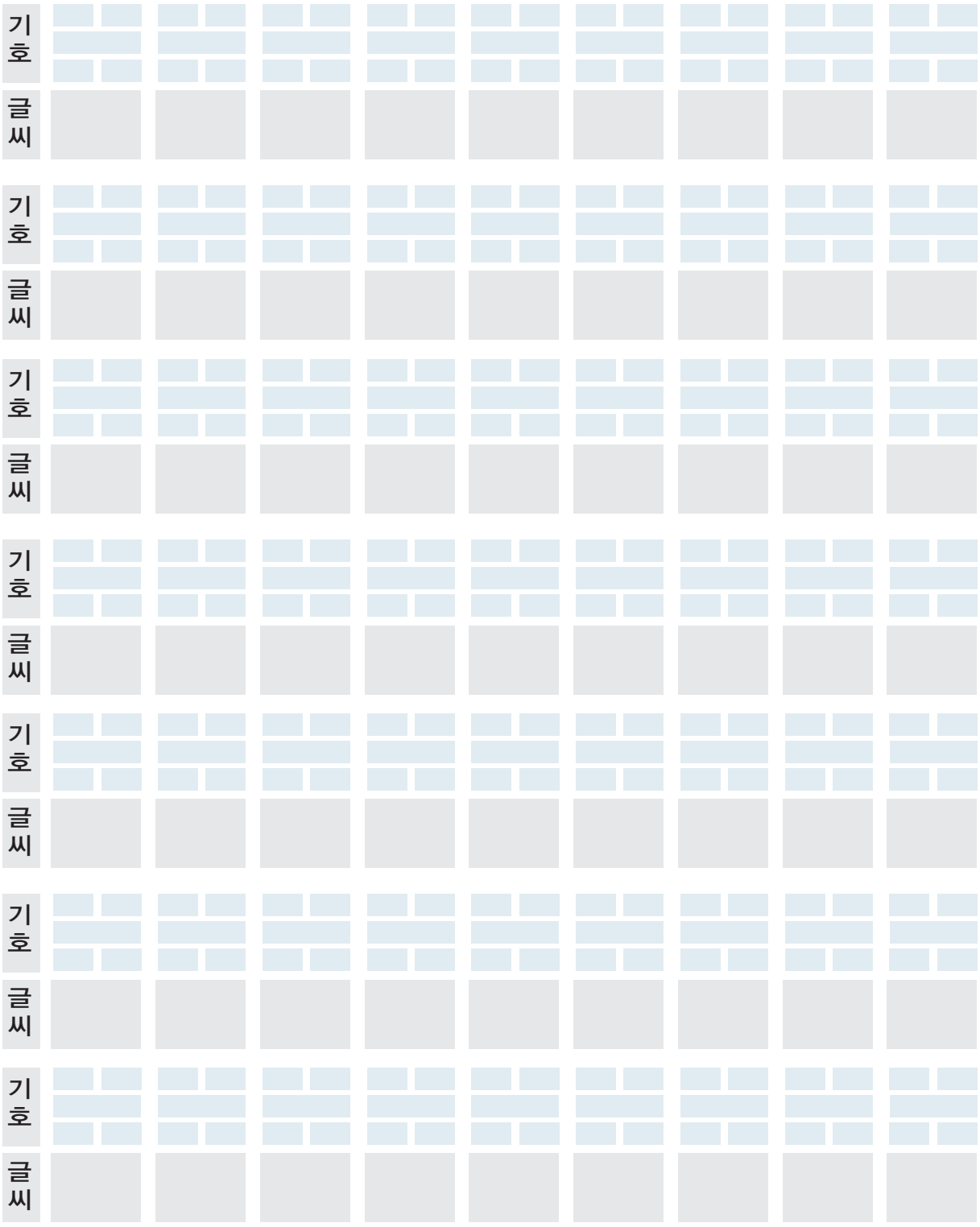
자음														
	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
	ㄲ		ㄸ			ㅃ	ㅆ		ㅉ					
	15		16			17	18		19					
	ㄳ	ㄵ	ㄶ	ㄺ	ㄻ	ㄼ	ㄽ	ㄾ	ㄿ	ㅀ	ㅄ			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

모음											
	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
	ㅐ	ㅒ	ㅔ	ㅖ	ㅘ	ㅙ	ㅚ	ㅝ	ㅞ	ㅟ	ㅢ
	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

Tip. 복사해서 코팅하세요.

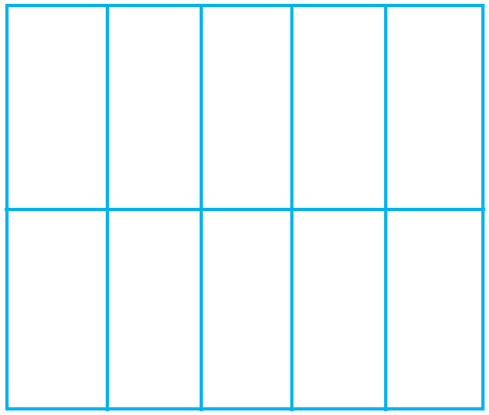
05 바꿔 쓰기

표 준 답 지

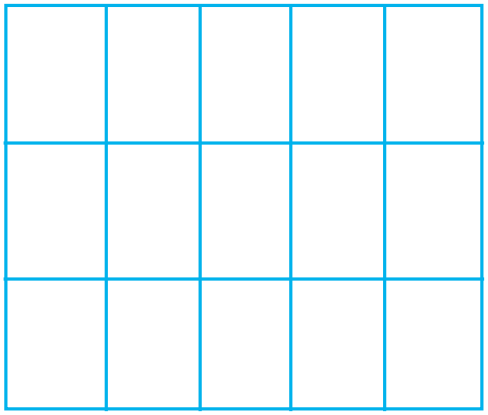


Tip. 복사해서 사용하세요.

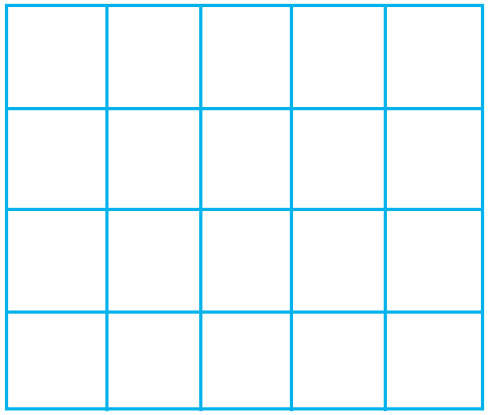
표 준 도 안



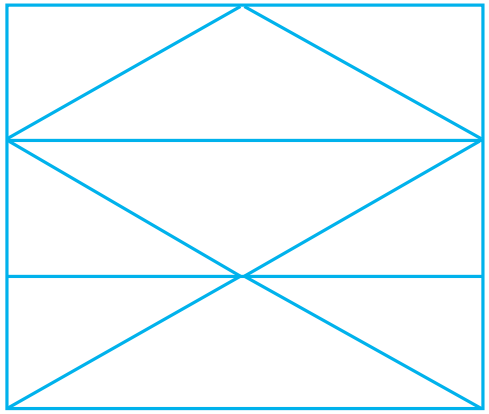
하-(1)



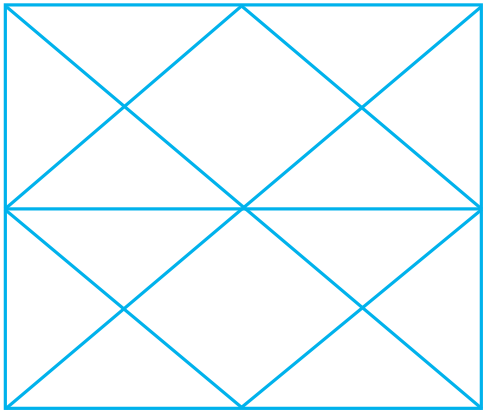
중-(1)



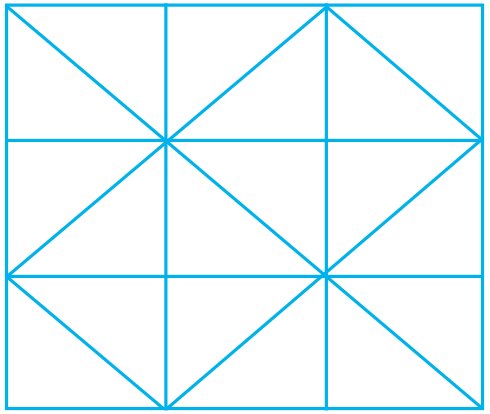
상-(1)



하-(2)



중-(2)



상-(2)

Tip. 기사의 뒷면에 따라 그리세요.

07 바꿔 부르기

표 준 개 사 지



원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

원곡

운세

Tip. 복사해서 사용하세요.

09 운세 풀어 읽기

표 준 기 록 지

훈련 날짜	글자 수 (가)	소요 시간 (나)	읽기 속도 (나) ÷ (가)
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자
	자	초	초/자

Tip. 복사해서 사용하세요.

11 오늘, 뭘 볼까

표준시청계획표



시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1					시간 분
2					시간 분
3					시간 분
4					시간 분
5					시간 분
6					시간 분
7					시간 분
8					시간 분
9					시간 분
10					시간 분
11					시간 분
12					시간 분
13					시간 분
14					시간 분
15					시간 분
16					시간 분
17					시간 분
18					시간 분
19					시간 분
20					시간 분
날짜 ▶	년 월 일	시청시간 합계 ▶			시간 분
		산책시간 계획 ▶			시간 분

Tip. 복사해서 사용하세요.

12 그때를 기억하시나요

표 준 질 문 지

1. 이 사진을 본 기억이 나십니까?

2. 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

3. 당시 당신은 몇 살이었습니까?

4. 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

5. 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

Tip. 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 頭筋頭筋 뇌운동



9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

頭筋頭筋

저 자 김기웅 신서란 김소윤
발행일 2014.08
발행인 김기웅
발행처 중앙치매센터 www.nid.or.kr
경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670 유스페이스2 A동 3층
(전화) 1666-0921 (팩스) 031-628-6848
후 원 보건복지부 조선일보
디자인 그래픽오션 www.graphicocean.co.kr
캘 리 임종임캘리 www.imcalli.com

Copyright © 2014 중앙치매센터
본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

비매품
93510
9 788996 982678
ISBN 978-89-969826-7-8