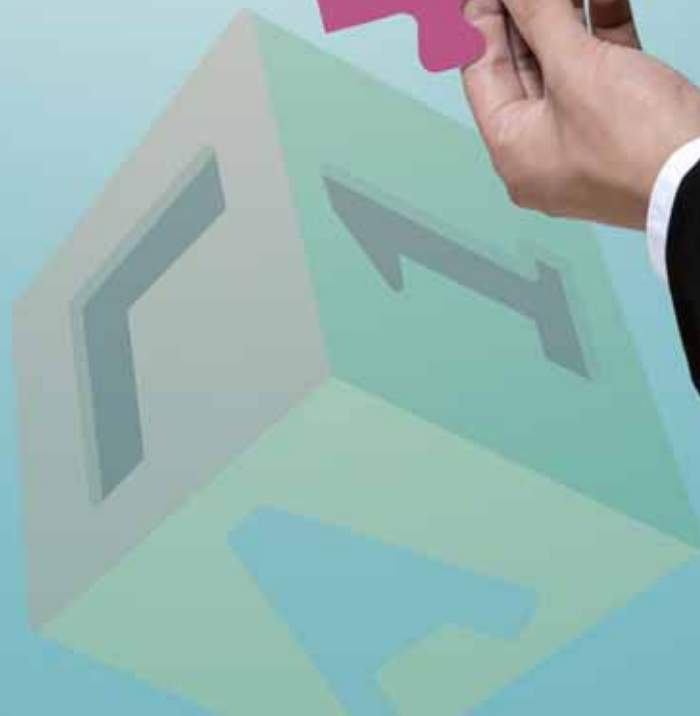
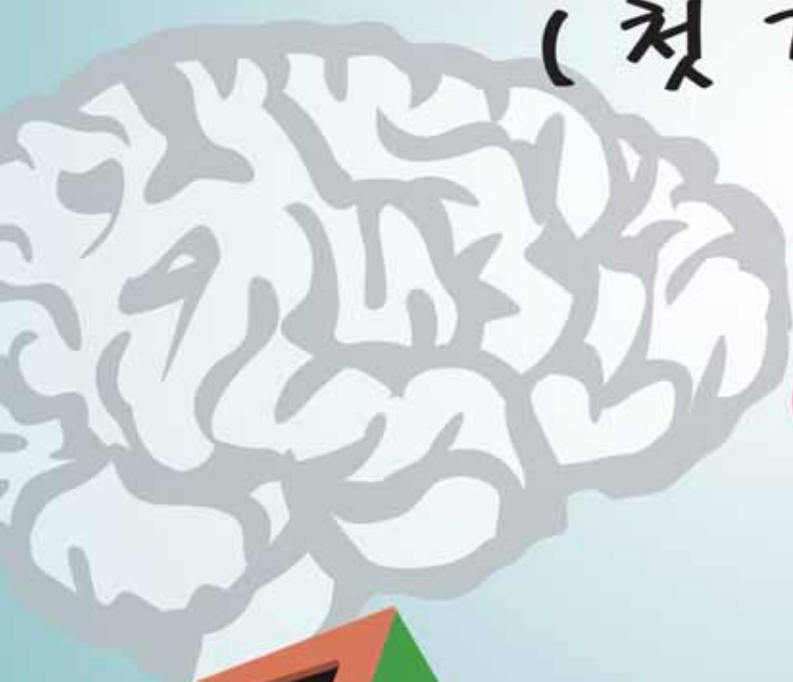


두뇌건강 놀이책 2

(첫 걸 음)



발 간 사

우리나라는 급속한 고령화로 노인의 경우 연령이 5세 증가할 때마다 치매 유병률이 두배씩 증가하며 65세 이상 노인의 치매 유병률은 계속 상승할 것으로 전망되고 있습니다. 이에 따른 치매환자 가정의 심리적, 신체적, 경제적 부담이 증가되고, 치매가 개인이나 한 가정의 책임을 넘어 국가가 책임지는 사회적 질병으로 인식되고 있습니다.

강원도광역치매센터는 치매에 대한 홍보 및 교육, 전문인력에 대한 역량강화, 대학생 파트너 및 일반인을 대상으로 하는 인식개선, 경증치매노인 활동보조서비스 사업 수행자 교육, 인지재활 프로그램에 대한 직·간접 교육 및 서비스, 조기발견 및 실태조사 등 다방면에서 치매를 극복하고 알리고자하는 노력을 꾸준히 실천해 오고 있습니다.

특히, 2014년에는 강원도 전역에서 인지재활 프로그램을 실시하고 있으며, 7월부터는 장기요양5등급(치매특별등급)이 신설되어 인지활동 프로그램을 이용할 수 있게 되었습니다. 이에 발맞추어 저희 센터에서는 『두뇌건강 놀이책』이라는 책자를 제작·보급하게 되었습니다.

인지훈련에 필요한 지남력, 집중력, 기억력, 문제해결 및 실행기능 등 다양한 내용을 수록하게 되었습니다. 또한 문자에 어려움이 있거나 글에 대한 거부감이 있는 어르신들도 동작과 대화로 훈련을 할 수 있도록 하였습니다.

강원도광역치매센터는 건강어르신, 인지저하로 일상생활에 불편함을 겪는 어르신, 치매로 진행되어 인지문제로 어려움을 겪는 어르신들이 조금이나마 활력을 찾고 두뇌 건강에 흥미를 가질 수 있도록 『두뇌건강 놀이책』 개발에 최선을 다하였으며, 앞으로 널리 보급되어 사용되기를 기대합니다.

『두뇌건강 놀이책』이 발간될 수 있도록 물심양면으로 도움을 주신 강원도 보건정책과, 강원도 시군 보건소 관계자, 연세대 및 강원대, 상지영서대, 경동대, 경북대, 세명대 작업치료학과 교수님, 그리고 강원도광역치매센터 직원들의 노력에 힘입어 책이 발간될 수 있었습니다. 이 글을 빌어 감사를 전합니다.

2014년 9월

강원도광역치매센터장 **주진형**

목 차

 계획세우기	3
---	---

1주차

1일차	7
2일차	11
3일차	16

2주차

4일차	23
5일차	27
6일차	32

3주차

7일차	39
8일차	44
9일차	49

4주차

10일차	55
11일차	59
12일차	64

 워크북 정답	69
--	----



월간 계획표

▶ 한달 동안 나의 생활을 계획해 보자.

지금은 몇월인가요?

아래 달력을 완성해 보세요.

(어르신이 계획표에 대해 말하면 보호자가 기록해 주세요)

년

월

일	월	화	수	목	금	토



일과 계획하기

▶ 하루 일과를 세워보고 평가해 봅시다.

(대상자가 직접 수행해야 할 내용으로 하루 일과를 계획해 보세요.)

시간	할일	평가 양호(○), 보통(△), 미흡(×)

하루 일과 예시)

기본적 일상활동	수단적 일상활동		여가활동	사회활동
1.세안하기	5.병원 진료받기	11.관공서 이용하기	17.장기(바둑)두기	23.가족모임참석하기
2.화장하기	6.미용실(이발소)이용하기	12.성묘(벌초)하기	18.화투(카드) 놀이	24.친구집 방문하기
3.면도하기	7.공중목욕탕 이용하기	13.돈 관리하기	19.자전거 타기	25.장례식 가기
4.손톱과 발톱 관리	8.대중교통 이용하기	14.옷 수선하기	20.털발 가꾸기	26.회갑 참석하기
	9.시장 이용하기	15.차량 관리하기	21.등산하기	27.돌잔치 가기
	10.제사모시기	16.직장 다니기	22.찜질방가기	28.병문안 가기

1주차

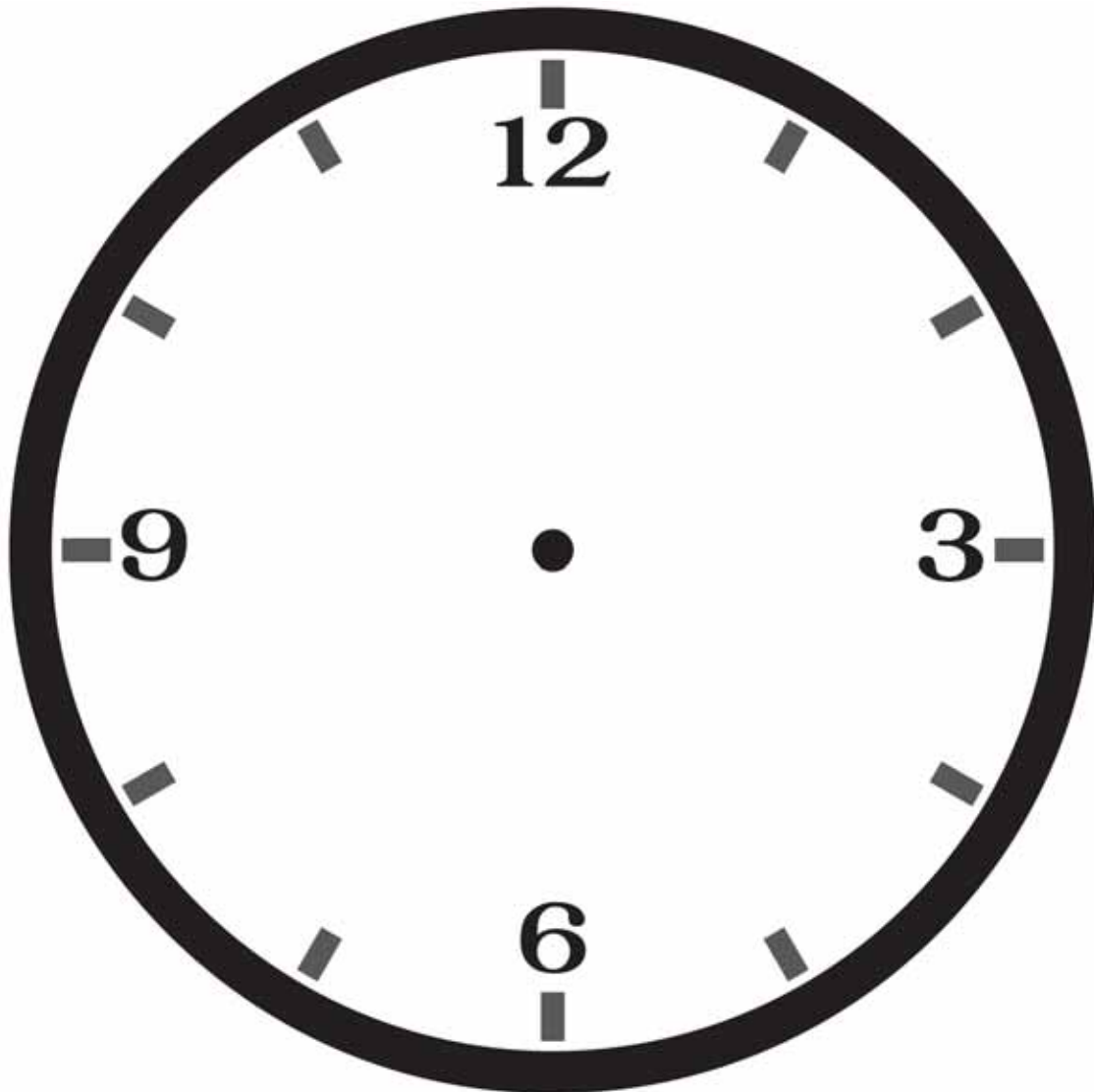


1일차

1-1. 지남력

▶ 현재 시간을 그려보세요.

(단, 시계를 보지 않고 시간을 예측해서 그려보세요.)



1

2

3

4

정답

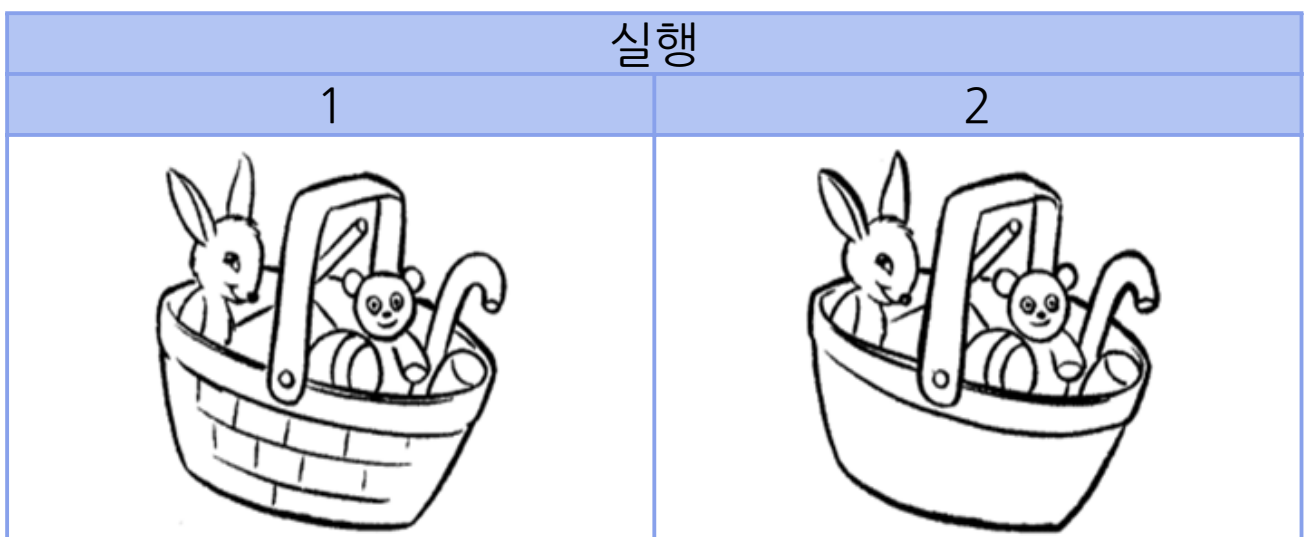
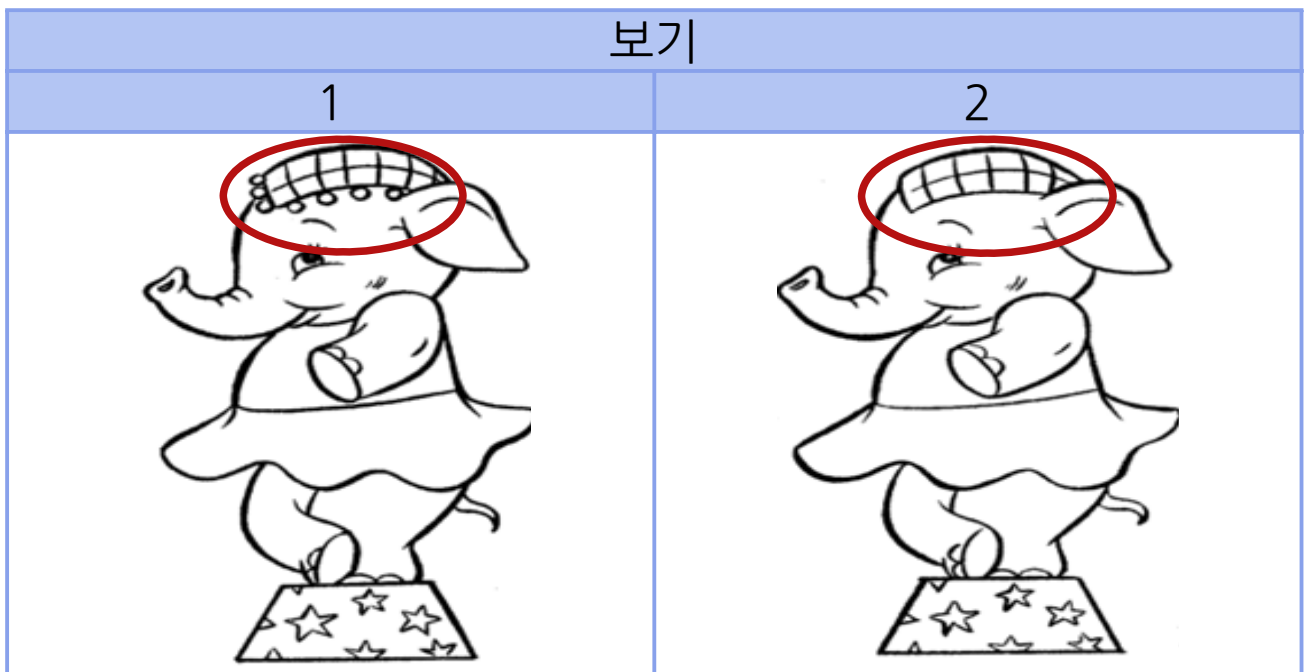
1일차

1-2. 주의집중력

▶ 2개의 그림 중 한 곳이 보기처럼 다릅니다.

(보기가 어떻게 다른지 얘기 나눠보세요)

실행에서 다른 1곳을 찾아 동그라미하세요.

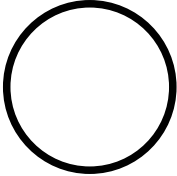
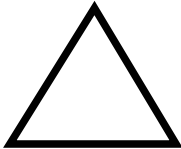


1일차

1-3. 기억력

▶ 도형 아래에 숫자를 외워보세요.

(도형과 숫자를 잘 기억하도록 시간을 두고 연습하세요)

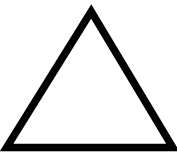
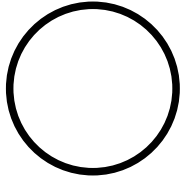
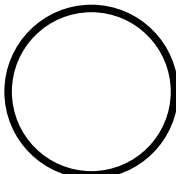
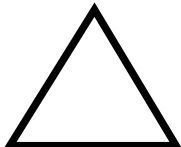
		
1	2	3

▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 아래의 내용을 실행하세요.

쉬어가는 페이지

당신의 가족 구성원 이름을 모두 말해보세요.

※ 이제 위의 그림은 가려주세요.(보지않고 숫자를 외워서 기록해 보세요.)

1일차

1-4. 실행기능

▶ 다음 보기를 보고 빈칸을 채워주세요

보기 : 벼, 코, 고개, 귀

1. (벼)는 익을수록 (고개)를 숙인다.

2. (귀)에 걸면 귀걸이, (코)에 걸면 코걸이

단어 : 닭, 말뚝, 오리발, 마누라

1. () 잡아 먹고 () 내민다.

2. ()가 예쁘면, 처갓집 () 보고도 절한다.

2일차

2-1. 지남력

- ▶ 매일 시간을 잘 보고 기억하고 계시나요?
당신이 자주 보는 뉴스나 드라마의 시간대를 말해
보시고, 어제나 오늘 보았던 내용을 적어보세요.

예	시간 : 오늘 아침 6시 MBC 내용 : MBC 아침 뉴스 시청 서울 송파구에서 화재로 인하여 주민들이 대피하는 소동이 있었다.
---	--

시청 시간	제목과 내용

2일차

2-2. 주의집중력

▶ **[배추]**라는 글자에 동그라미를 해보세요.

대파	당근	배추	양파	대파
당근	배추	양파	대파	당근
배추	양파	당근	배추	양파

1. 배추의 개수는?

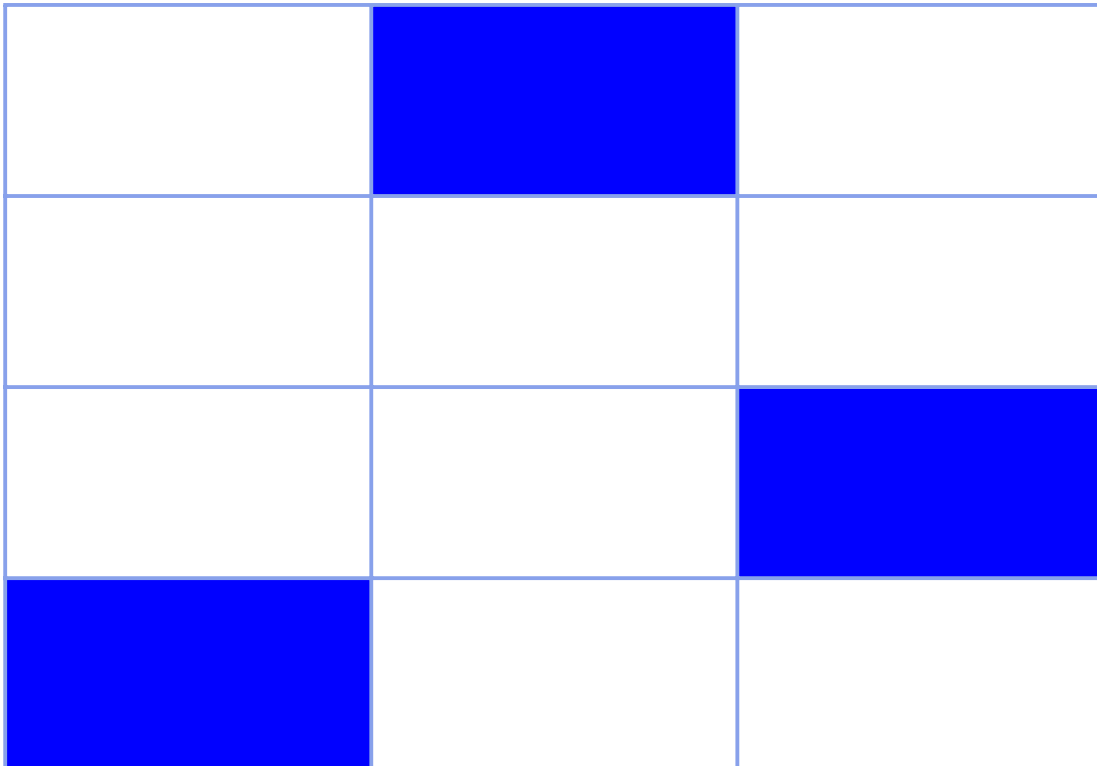
2. 다른 채소는 어떤 것이 있는가?

2일차

2-3. 기억력

▶ 색깔의 위치를 기억하세요.

아래의 공간에 색칠된 부분을 잘 기억하세요.
조금 뒤에 다시 기억하여 색칠할 예정입니다.



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

박수치기운동

(손가락, 손바닥, 손등, 손목을 마주치기를 10회씩 3회 반복하세요)

▣ 앞장의 색칠된 공간의 위치를 기억하시나요?
해당되는 공간에 색칠해 보세요.

2일차

2-4. 실행기능

- ▶ 아래 그림은 볶음밥입니다.
요리할 때 적당한 재료를 고르세요.



배추



달걀



밥



된장



고추



우유



당근



통닭



양파

1

2

3

4

정답

3일차

3-1. 지남력

- ▶ 그림은 직업에 대한 사진입니다.
직업과 관련된 물건을 연결해 보세요.



▪

▪ 119, 소방차, 호스



▪

▪ 청진기, 흰가운



▪

▪ 후라이팬, 칼, 도마



▪

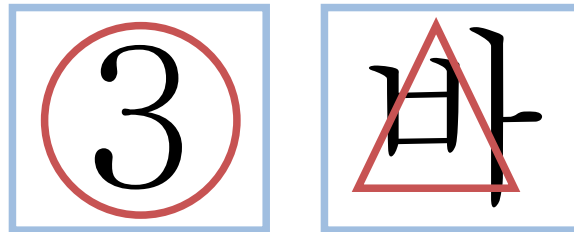
▪ 못, 톱, 망치

3일차

3-2. 주의집중력

- ▶ 숫자 “3”에는 동그라미(○)을 글자 “바”에는 세모(△)를 그리세요.

(어려울 경우 숫자 ‘3’를 먼저 찾고 글자 ‘바’를 나중에 찾으세요)



1	8	3	가	7	아	3	4
6	바	차	8	3	카	가	바
3	7	2	다	9	6	사	타
바	4	1	파	3	8	마	8
0	3	아	8	7	1	바	2

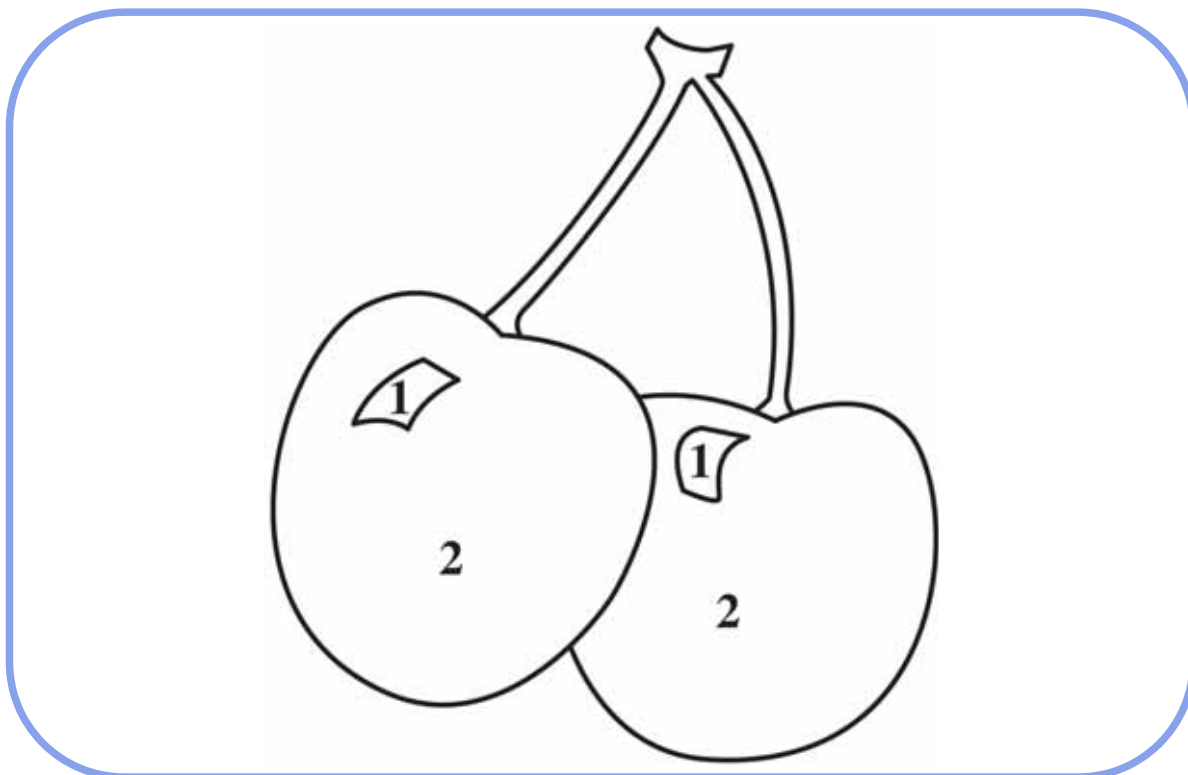
3일차

3-3. 기억력

- ▶ 그림을 색칠하기 전 숫자와 연결된 색깔을 먼저 기억하세요.

숫자와 색(1번 : 노란색, 2번 : 초록색)입니다.

쉬어가는 페이지를 먼저 진행하시고 칠하세요.



※ 만약 지정된 색을 기억하지 못하면 자신이 좋아하는 색 2가지를 선택하여 칠하도록 하세요.

쉬어가는 페이지

옛날 물건 5개만 말해보세요.

(예: 옛가위, 달구지)

3일차

3-4. 실행기능

▶ 『3』보다 큰 숫자에 동그라미 해보세요!

4	3	1	7	5	5
6	4	2	1	7	0
8	3	4	8	5	6
8	6	4	2	1	0

1

2

3

4

정답

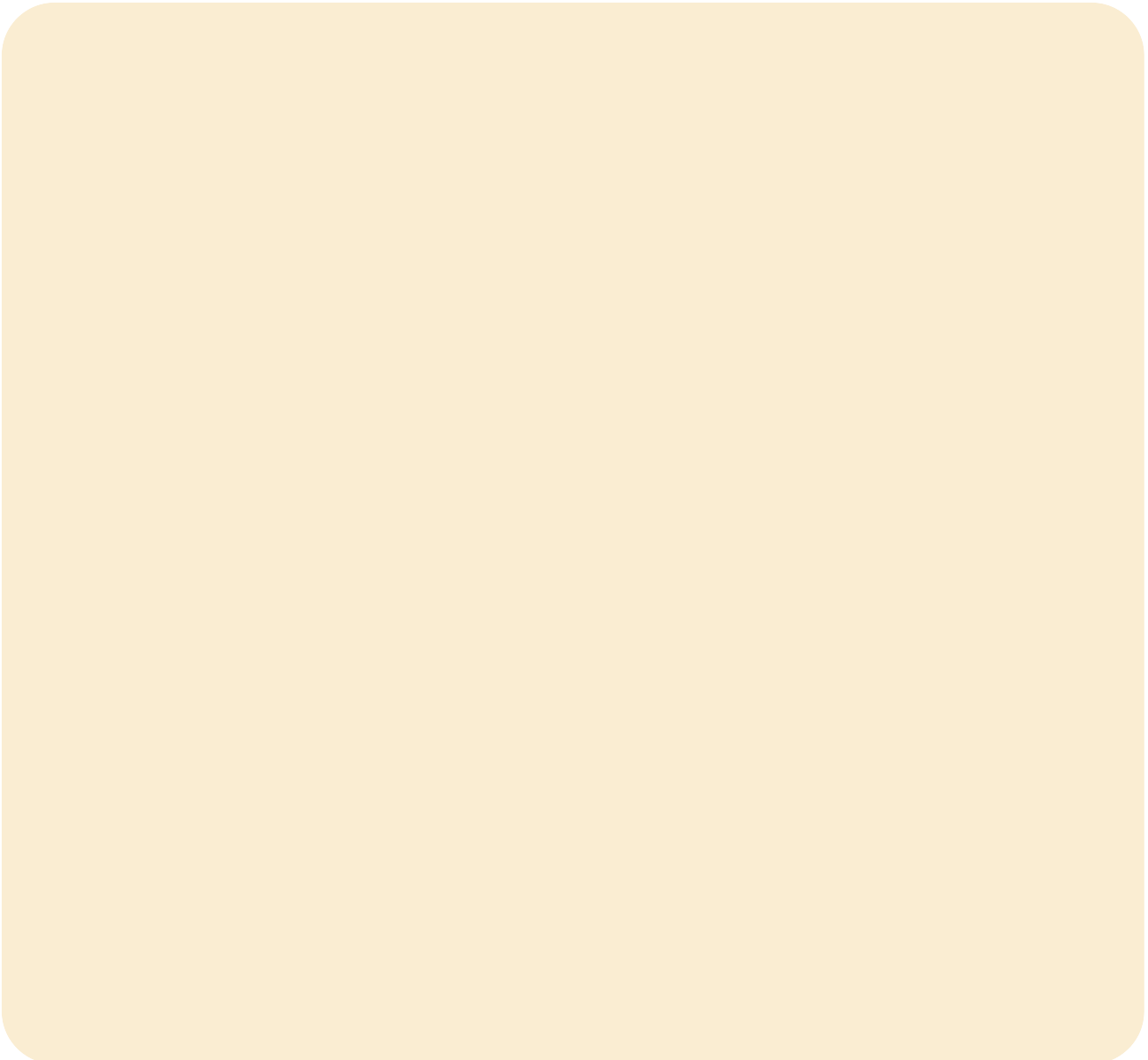
2주차



4일차

4-1. 지남력

- ▶ 가족의 사진을 아래에 붙여 보세요.
이름, 나이, 살고 있는 곳을 이야기 나눠보세요.
(사진이 없을 경우 가족 구성을 적어보세요.)



1

2

3

4

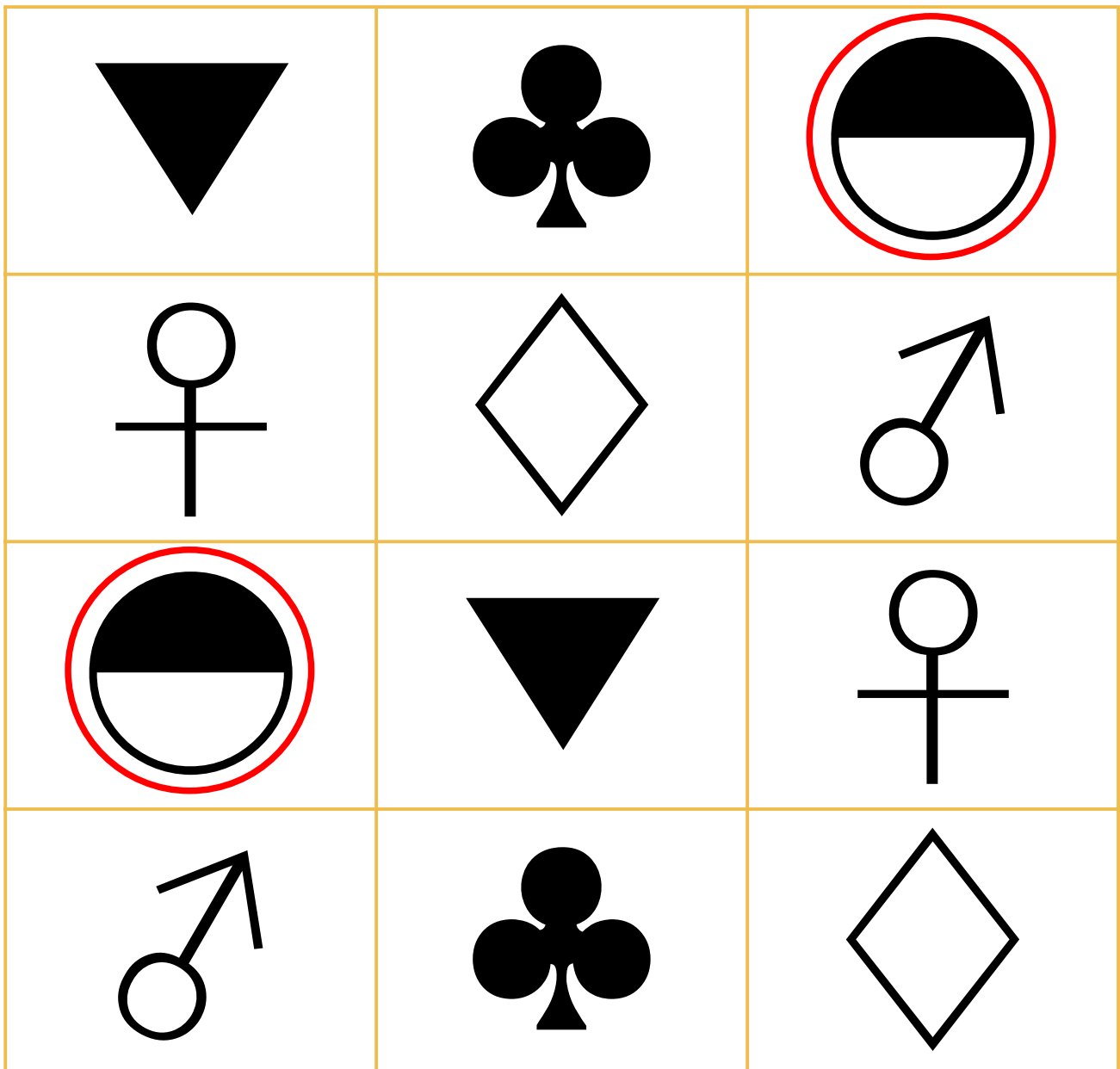
정답

4일차

4-2. 주의집중력

▶ 같은 그림을 찾아 짝 지어보세요.

(빨간색으로 표시된 것처럼 같은 그림이 2개씩 있습니다.)



4일차

4-3. 기억력

▶ 끝말잇기

앞에 있는 단어의 마지막 글자가 처음 시작하는 글자가 되도록 이어보세요.

예시)

딸기	기차	차돌	돌멩이	이빨
부채				
김밥				
통장				
시금치				
신발				

쉬어가는 페이지

동물이름 3가지를 말해보세요. (예: 캥거루)

4일차

4-4. 실행기능

- ▶ 집안의 어느 한 장소입니다.
좌우 그림을 잘 살펴보고 질문에 대답해 보세요.



질문1	이 그림은 어디인 것 같습니까?
질문2	사진을 보고 문제점을 말해 보세요.
질문3	이 문제점이 있다면 해결 방법을 얘기해 보세요.

5일차

5-1. 지남력

▶ 단어를 보고 맞는 계절을 맞게 골라서 적어보세요.

단 어					
개나리	수박	털장갑	목도리	아이스크림	한가위
벚꽃	썰매	모내기	장마	동지팔죽	수영복
송편	진달래	낙엽	선풍기	털장화	고드름



봄



여름



가을



겨울

5일차

5-2. 주의집중력

▶ 아래의 숫자를 자세히 보세요.

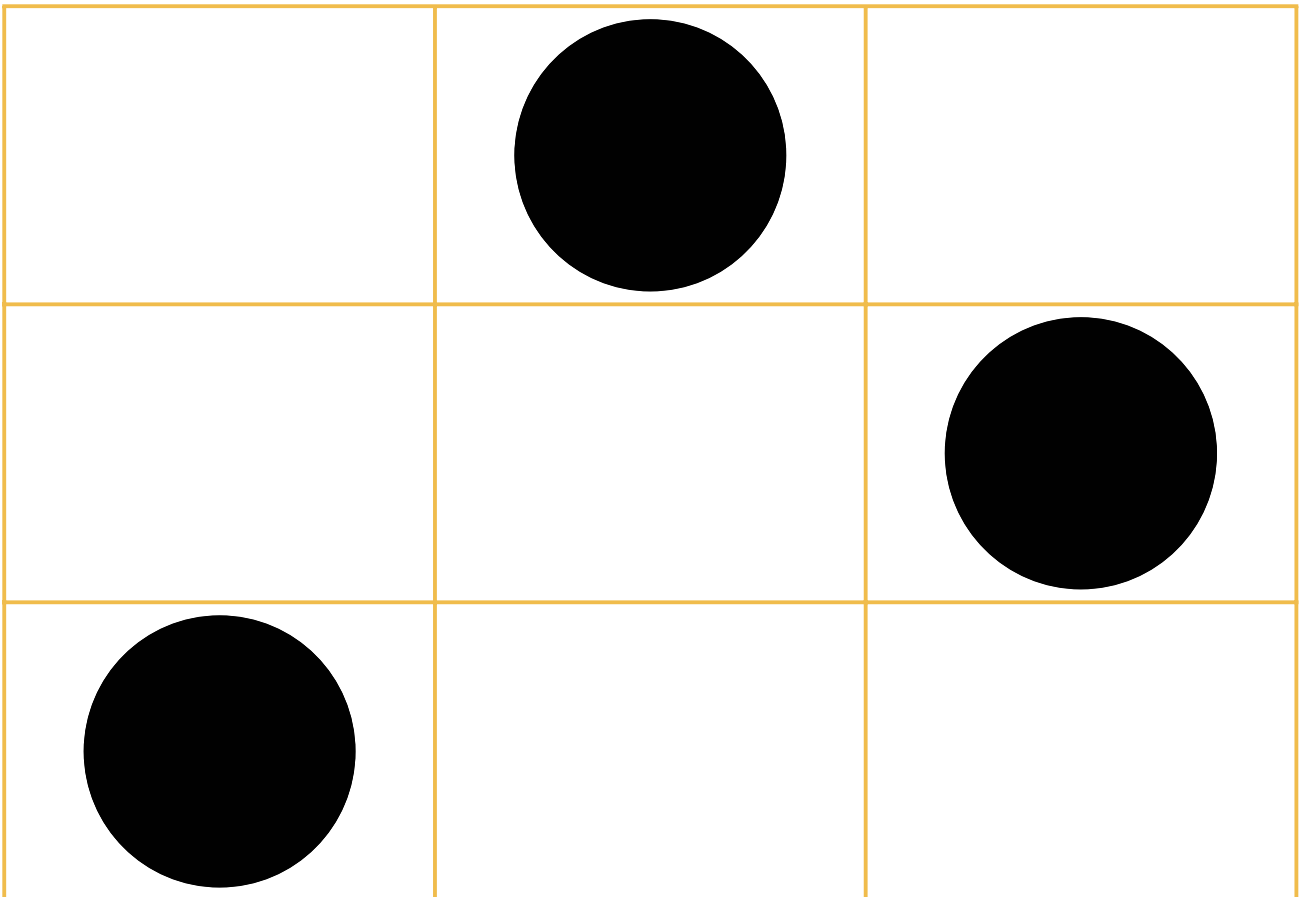
카네이션에 도착할 때까지 1부터 28까지 숫자를 순서대로 연결하면 됩니다.

17	23	25	17	1	20	22	23	20
16	6	16	24	2	3	4	5	6
21	5	5	8	18	13	11	13	7
9	8	21				12	13	8
4	7	9				29	10	9
26	27	28				7	11	6
25	16	25	16	9	10	3	12	24
24	2	24	19	18	17	27	13	17
23	22	21	20	22	16	15	14	27

5일차

5-3. 기억력

▶ 아래 그림의 위치를 잘 기억하세요.



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

“사람은 서울로 보내고 말은 제주도로 보낸다”는 속담 의미를 이야기해 보세요.

1

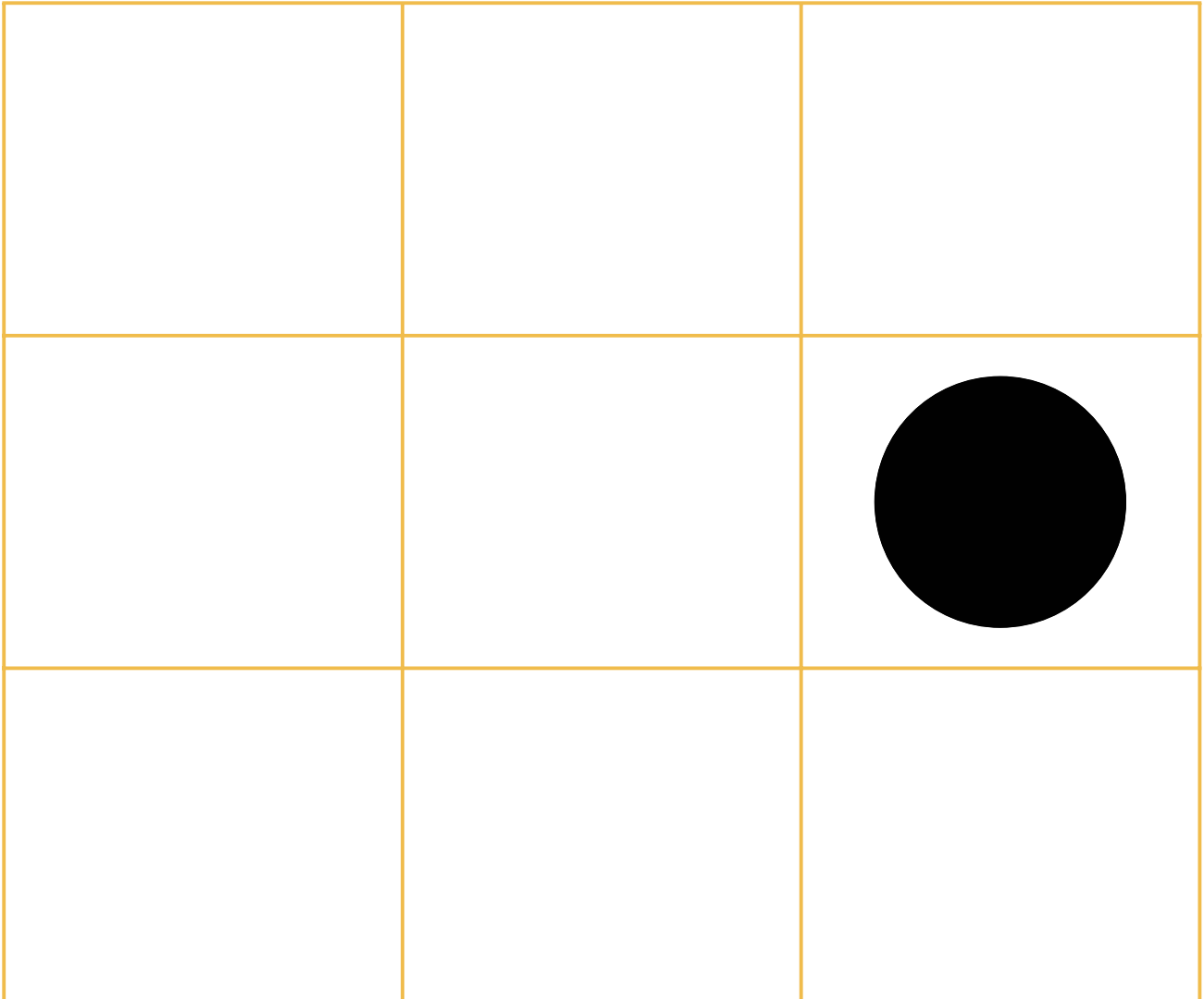
2

3

4

정답

▶ 앞에 보았던 그림과 똑같은 위치를 찾아보세요.



5일차

5-4. 실행기능

- ▶ 아래의 그림은 김밥을 만든 사진입니다.
김밥 만드는 순서를 나열해 보세요.



1. 김밥 재료를 밥위에 차례로 올린다.	
2. 양념한 재료를 준비한다.	
3. 둥그렇게 말아준다.	
4. 김에 밥을 올려 펼쳐준다.	

6일차

6-1. 지남력

▶ 사계절과 관련된 것끼리 연결해 보세요.

계절	
	☐
봄	
	☐
여름	
	☐
가을	
	☐
겨울	

	관련 물품
☐	
	목도리
☐	
	밤
☐	
	아이스크림
☐	
	쑥

6일차

6-2. 주의집중력

- ▶ 서울 쥐와 시골 쥐에 대한 이야기입니다.
글을 천천히 읽으시면서 『쥐』라는 글자에만 동그라미 하세요.

시골 쥐에게는 서울 쥐 친구가 있었습니다.

하루는 시골 쥐가 서울 쥐를 자신의 집으로 초대를 했습니다. 시골 쥐네 식구는 할아버지 쥐, 할머니 쥐, 엄마 쥐, 아빠 쥐, 동생 쥐 이렇게 여섯 식구였습니다.

시골 쥐네 가족 모두가 서울 쥐를 반갑게 맞아 주었습니다. 하지만 서울 쥐는 시골 쥐의 대접을 못 마땅해 하며 시골 쥐에게 자신의 서울생활을 자랑 했습니다. 그래서 시골 쥐는 서울 쥐네 집 구경을 가기로 하였습니다. 정말로 서울 쥐의 식탁에는 못 보던 음식이 가득했습니다. 시골 쥐는 생전 처음보는 음식을 먹기 시작했습니다. 그 때, 문이 열리고 사람이 들어와 놀란 쥐들은 얼른 도망쳤습니다. 시골 쥐는 놀란 가슴을 쓸어 내리며 마음 편히 살 수 있는 내 집이 좋다고 생각하며 자신의 집으로 돌아갔습니다.

■ 『쥐』 글자의 개수는?

6일차

6-3. 기억력

▶ 아래의 사진을 잘 기억하세요.



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

가정에서 사용하는 가전제품 이름 5개를 말해보세요.
(예: 냉장고)

6일차

6-4. 실행기능

▶ 뒤죽박죽 단어를 바르게 적어보세요.

대폰휴 → 휴대폰

등신호	→	
거자전	→	
기화전	→	
탁기세	→	
랑이호	→	
컴터퓨	→	
면장자	→	
우개지	→	
계시벽	→	
전자주	→	

1

2

3

4

정답

▶ 앞의 그림에서 **없었던** 사진을 골라주세요.



3주차



7일차

7-1. 지남력

- ▶ 여름과 겨울에 관련된 그림입니다.
여름과 관련된 그림만 동그라미 하세요.



밀짚모자



스케이트



수박



털장갑



선풍기



털모자



목도리



수영복



털신발



썰매



샌들



파라솔

1

2

3

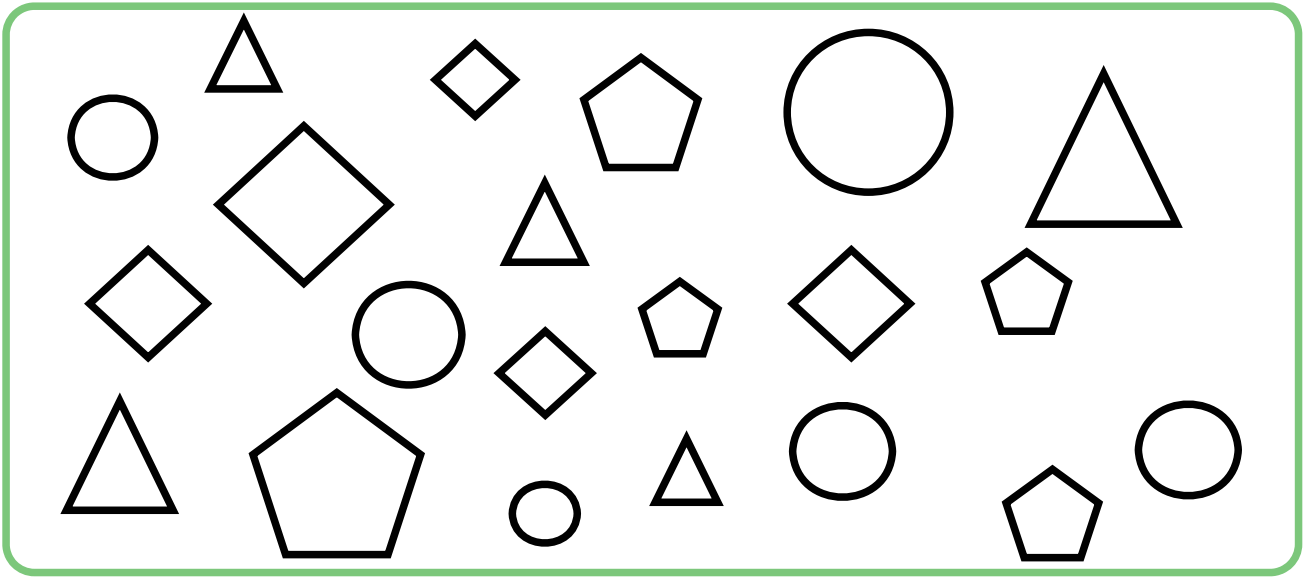
4

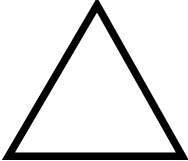
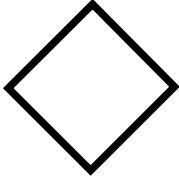
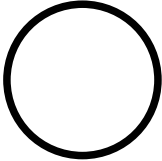
정답

7일차

7-2. 주의집중력

▶ 다음의 모양들이 각각 몇 개인지 찾아보세요.



	삼각형의 개수는?	
	마름모의 개수는?	
	동그라미의 개수는?	

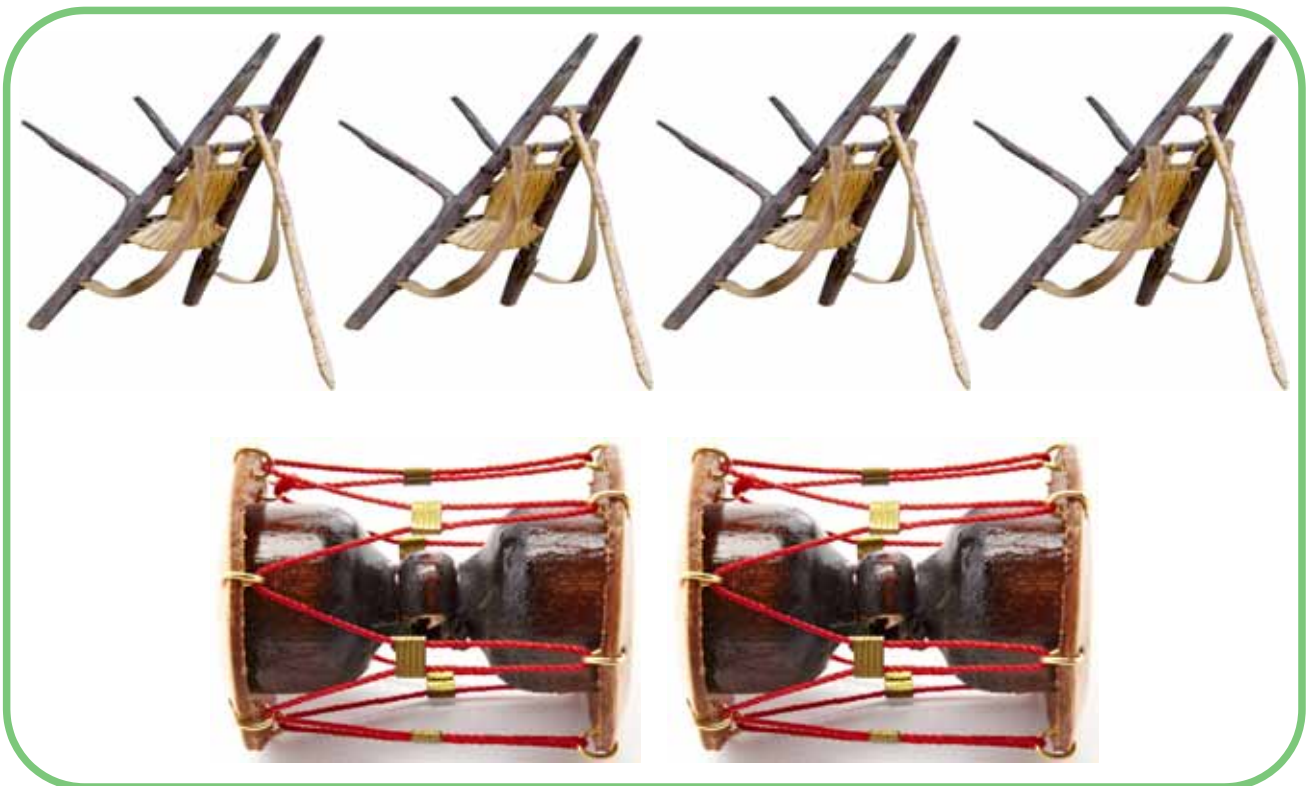
※ 숫자 세는데 어려움이 있을 경우 같은 모양만 찾게 하시고 숫자는 보조자가 도와주세요.

7일차

7-3. 기억력

▶ 물건의 개수 기억하기

아래 그림의 개수를 잘 기억해 주세요!



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

나물 이름 3개를 말해보세요.
(예: 비름나물)

1

2

3

4

정답

- ▶ 앞의 그림이 무엇인지 기억하세요?
다음의 질문에 답해 주세요.

1	앞장의 그림 중 지게는 몇 개가 있었나요? 1) 3개 2) 4개 3) 5개 4) 6개
2	장구는 몇 개 있었나요? 1) 1개 2) 2개 3) 3개 4) 4개
3	직접 보거나 사용해 보셨나요?

7일차

7-4. 실행기능

- ▶ 다음 그림이 묘사하는 상황에 적절한 물품을 찾아 보기에서 동그라미 치세요.

보기			
음료	도마	케이크	사탕
칫솔	국자	촛불	접시
칼	폭죽	컵	볼펜



※ 이 사진은 어떤 장면인가요?

8일차

8-1. 지남력

▶ 다음의 사진을 보고 장소의 이름을 말해보세요!



1. 장소명



2. 장소명



3. 장소명



4. 장소명

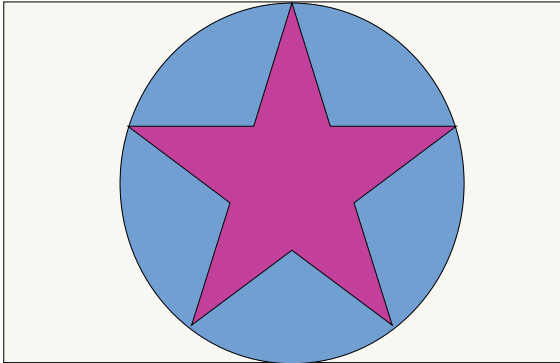
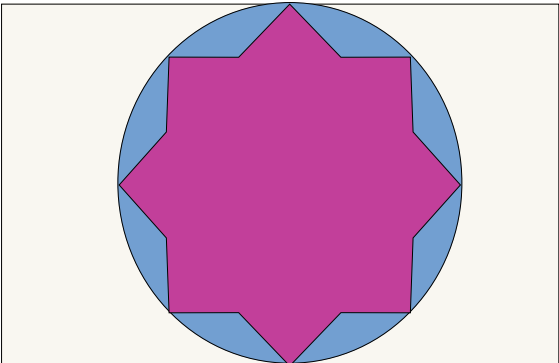
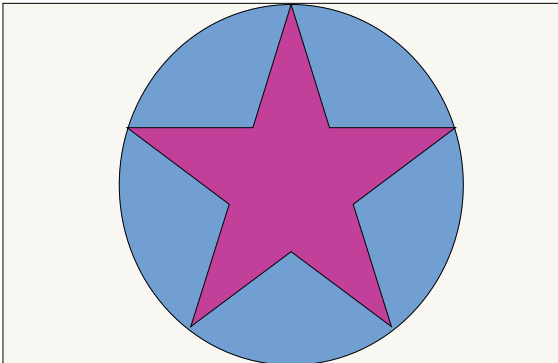
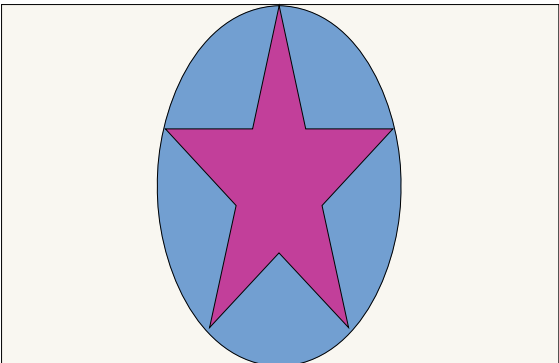
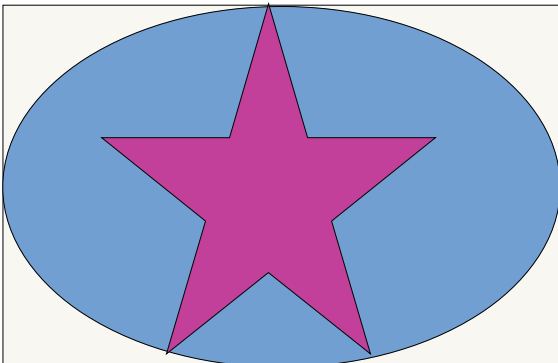
▶ 위의 장소를 가 보신 적이 있나요?

▶ 1번의 장소에서 주로 어디로 가셨나요?

8일차

8-2. 주의집중력

▶ 예시와 같은 모양을 찾으세요.

예시	
	
	
	

1

2

3

4

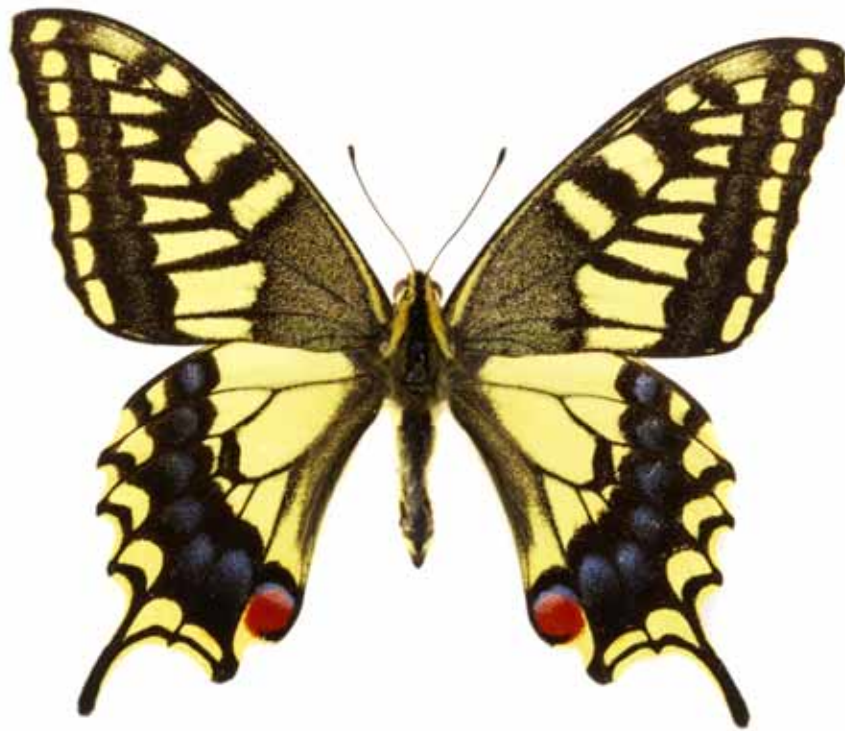
정답

8일차

8-3. 기억력

▶ 사진의 그림을 잘 살펴보고 기억하세요.

(곤충의 이름을 모르는 사람에게는 이름을 알려주세요)



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

여름에 많이 먹는 음식 3가지만 말해보세요.
(예: 수박화채)

8일차

8-4. 실행기능

▶ 단어 중에서 서로 다른 것을 찾아 분류해 보세요.

예시	
단어	비둘기, 토마토, 까치, 까마귀, 기러기
다른 것	토마토

단어	광어, 식혜, 우럭, 갈치, 명태
다른 것	

1

2

3

4

정답

▣ 앞장의 그림을 잘 기억하여 다음의 질문에 대답해 주세요.

질문 1

앞에서 보았던 곤충의 이름은 무엇인가요?

- 1) 토끼 2) 나비
- 3) 부엉이 4) 다람쥐

질문2

앞장의 곤충과 같이 날아다니는 종류는?

- 1) 개미 2) 잠자리
- 3) 얼룩말 4) 수달

9일차

9-1. 지남력

▶ 다음에서 설명하는 장소와 관련 있는 그림에 연결해 보세요.

소를 키우고 여물을 주는 곳	●
몸이 아프면 찾아 가는 곳	●
등본을 끊거나 인감등을 발급 받는 곳	●
공부를 배우는 곳	●
바퀴가 아주 많고, 서울로 가기 위해 타는 것	●



1

2

3

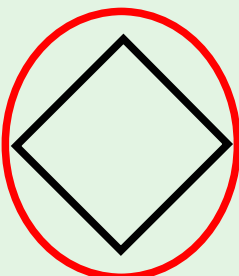
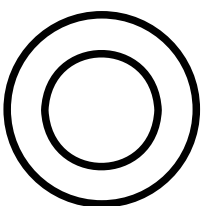
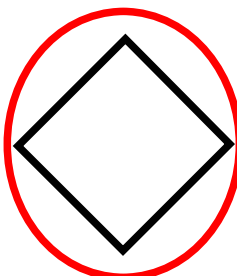
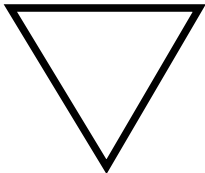
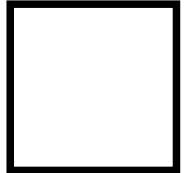
4

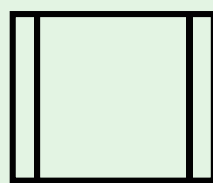
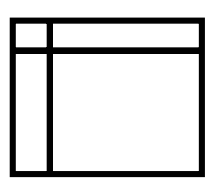
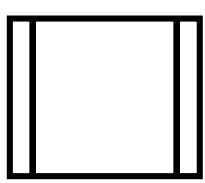
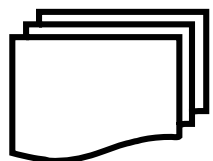
정답

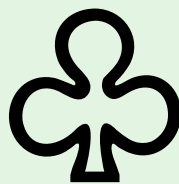
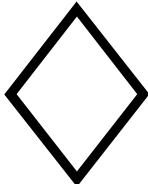
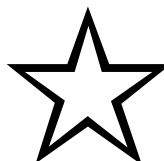
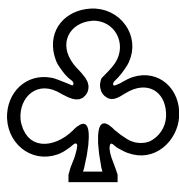
9일차

9-2. 주의집중력

▶ 예시 그림과 같은 그림을 찾아 동그라미 하세요.

예시	1	2	3	4
				

예시	1	2	3	4
				

예시	1	2	3	4
				

9일차

9-3. 기억력

▶ 가장 최근에 있었던 행사나 기념일은 무엇입니까?

예시

- 사촌 조카 결혼식 -

날짜: 9월 6일 토요일 오후 2시

장소: 서울 트레인스 웨딩뷔페

위치: 서울시 중구 한강대로 405

▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 아래의 내용을 실행하세요.

쉬어가는 페이지

국경일을 아는대로 말해보세요.

(예: 10월 3일 개천절)

▶ 행사나 기념일을 적어보세요. (예: 가족 생일)

일시: 월 일 요일 시

장소:

위치:

9일차

9-4. 실행기능

- ▶ 아래의 물건을 잘 보시고, 분류해 보세요.
해당하는 목록표에 물건의 이름을 쓰세요.

오토바이	복사기	깡이
가스레인지	낫	볼펜
컴퓨터	택시	갈퀴
삽	전화기	공책

■ 목록표

교통수단	
학용품	
주방용품	
농기구	

4주차



10일차

10-1. 지남력

- ▶ 강원도 18개 시군의 지도입니다.
당신이 살고 있는 곳의 위치를 찾아보세요.



1. 당신이 살고 있는 곳의 동네 이름은 어떻게 되나요?
2. 당신의 고장에서 가장 유명한 산은 어디인가요?
3. 고장에서 자주 가는 병원이 있나요?
병원 이름은 어떻게 되나요?

10일차

10-2. 주의집중력

▶ 돈 계산을 잘하시고 계시나요?

지금부터 아래의 빈칸을 채울 때 암산을 이용해 봅시다.

(가로와 세로를 더하세요)

가로 세로	2	7	3	4	5	9	8
5							
2		9					10
8							
3				7			
9							
6		13				15	
7				11			

☐ 시도는 했으나 계산이 틀린 칸은 몇 칸이었나요?

☐ 채우지 못한 칸은 몇 칸이었나요?

☐ 끝내는 데 걸리는 시간은?

10일차

10-3. 기억력

▶ 신문이나 잡지를 준비하세요.

신문의 내용 중 한 부분을 오리세요.

신문을 붙여주세요.
(중요한 내용에 줄을 치세요)

쉬어가는 페이지

오늘 아침 식사 메뉴를 빠짐없이 말해보세요.
(예: 국이름, 반찬종류 등)

1

2

3

4

정답

10일차

10-4. 실행기능

- ▶ 슈퍼에 가서 필요한 물건을 구입하려고 돈을 15,000원 가지고 갔습니다.
다음 물건의 가격을 잘 보시고 질문에 답해 보세요.

라면 1개 800원

설탕 1kg(1봉지) 2,000원

식용유 1,500원

계란 10개 2,500원

질문1	라면 2개와 식용유 1개를 사면 얼마입니까?	
질문2	위 가격을 모두 합치면 얼마인가요?	

11일차

11-1. 지남력

▶ 다음 그림을 보고 해당하는 직업을 적어보세요.



1

2

3

4

정답

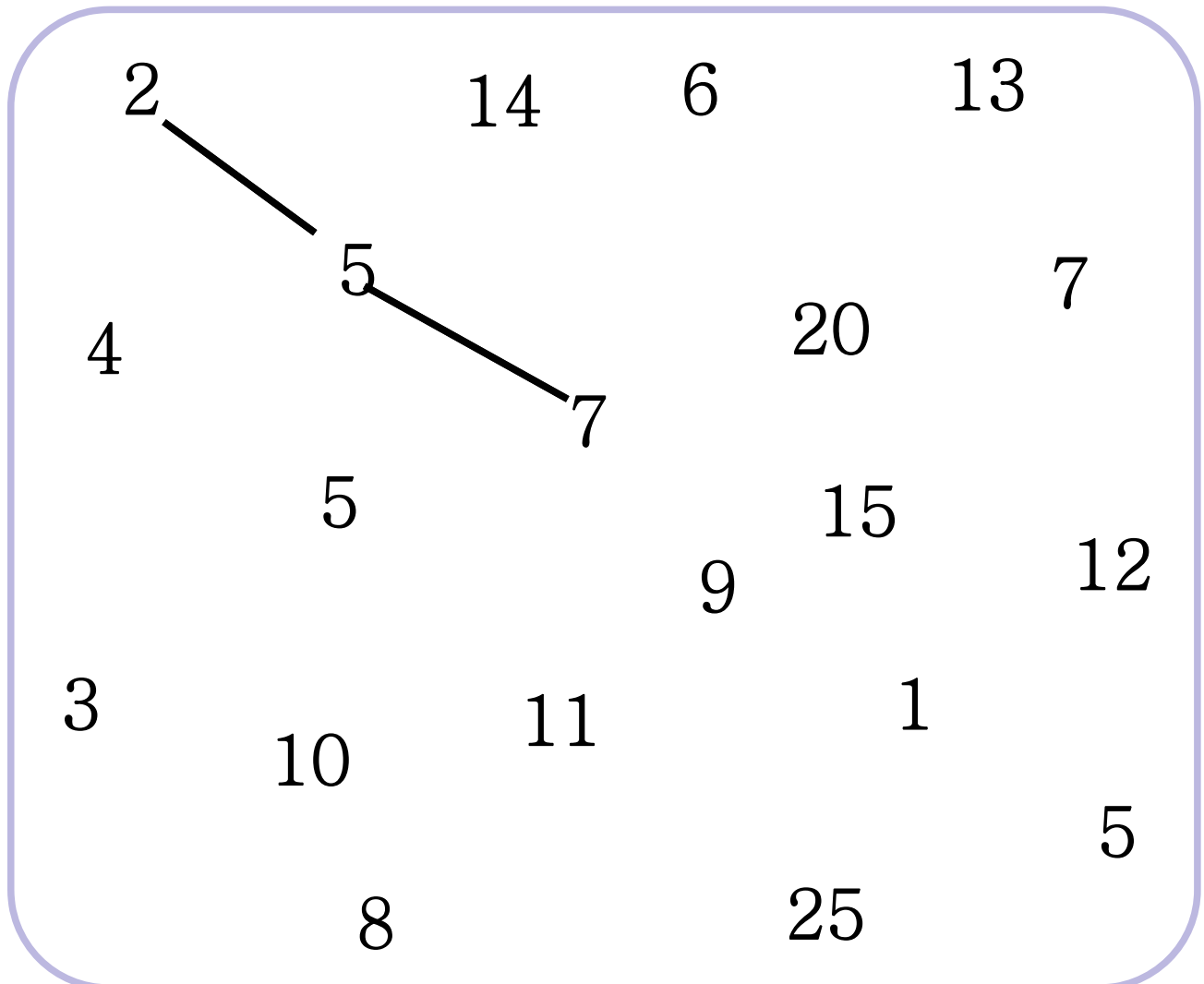
11일차

11-2. 주의집중력

- ▶ 보기와 같은 순서로 숫자를 찾아서 서로 선을 그어 연결하세요.

보기

2	5	7	11	25	9	12
---	---	---	----	----	---	----



11일차

11-3. 기억력

- ▶ 아래의 사진을 보고 이름을 기억해 보세요.
물건 이름이 기억나는대로 어떻게 사용했는지
이야기 나눠보세요.



- ▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

아침, 점심, 저녁 메뉴를 말해보세요.
(예: 국이름, 반찬종류 등)

1

2

3

4

정답

- ▶ 앞에 나왔던 물건이 기억나시나요?
맞는 물건에 동그라미 치세요.



11일차

11-4. 실행기능

- ▶ 아래의 설명은 머리를 감는 과정을 설명해 놓았습니다.
빈칸에 들어갈 알맞은 내용을 선택해 보세요.

순서	머리 감는 과정
1	모발과 두피에 물을 적신다.
2	적당량의 샴푸를 손에 덜어낸다.
3	머리에 샴푸를 바르고 거품을 낸다.
4	양손으로 깨끗하게 머리 전체를 잘 비벼준다.
5	

- ① 수건으로 닦는다.
- ② 따뜻한 물로 샴푸를 깨끗하게 씻어낸다.
- ③ 손을 씻어낸다.
- ④ 드라이기로 머리를 말린다.

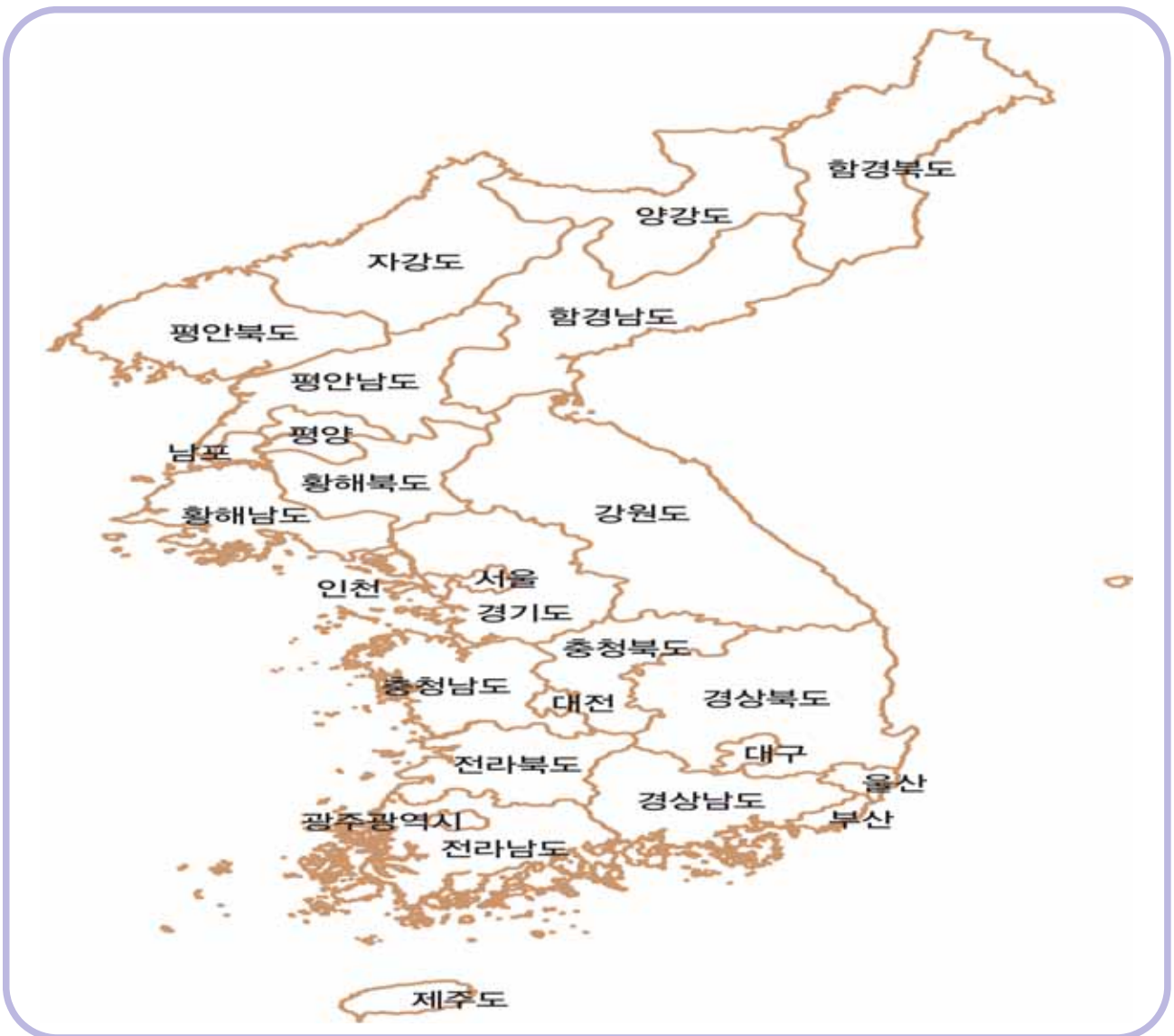
♣ 실제 머리감는 과정을 어르신과 함께 행동으로 연습해 보는 것도 좋습니다.

12일차

12-1. 지남력

▶ 우리나라의 지도입니다.

우리나라의 수도와 자신의 고향을 찾아서 칠해 보세요!

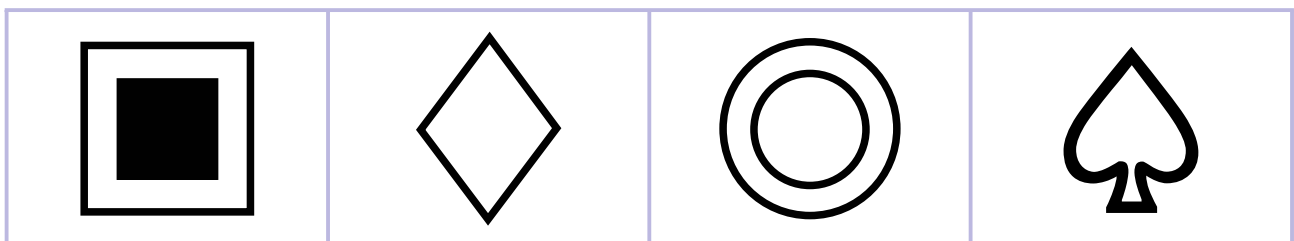
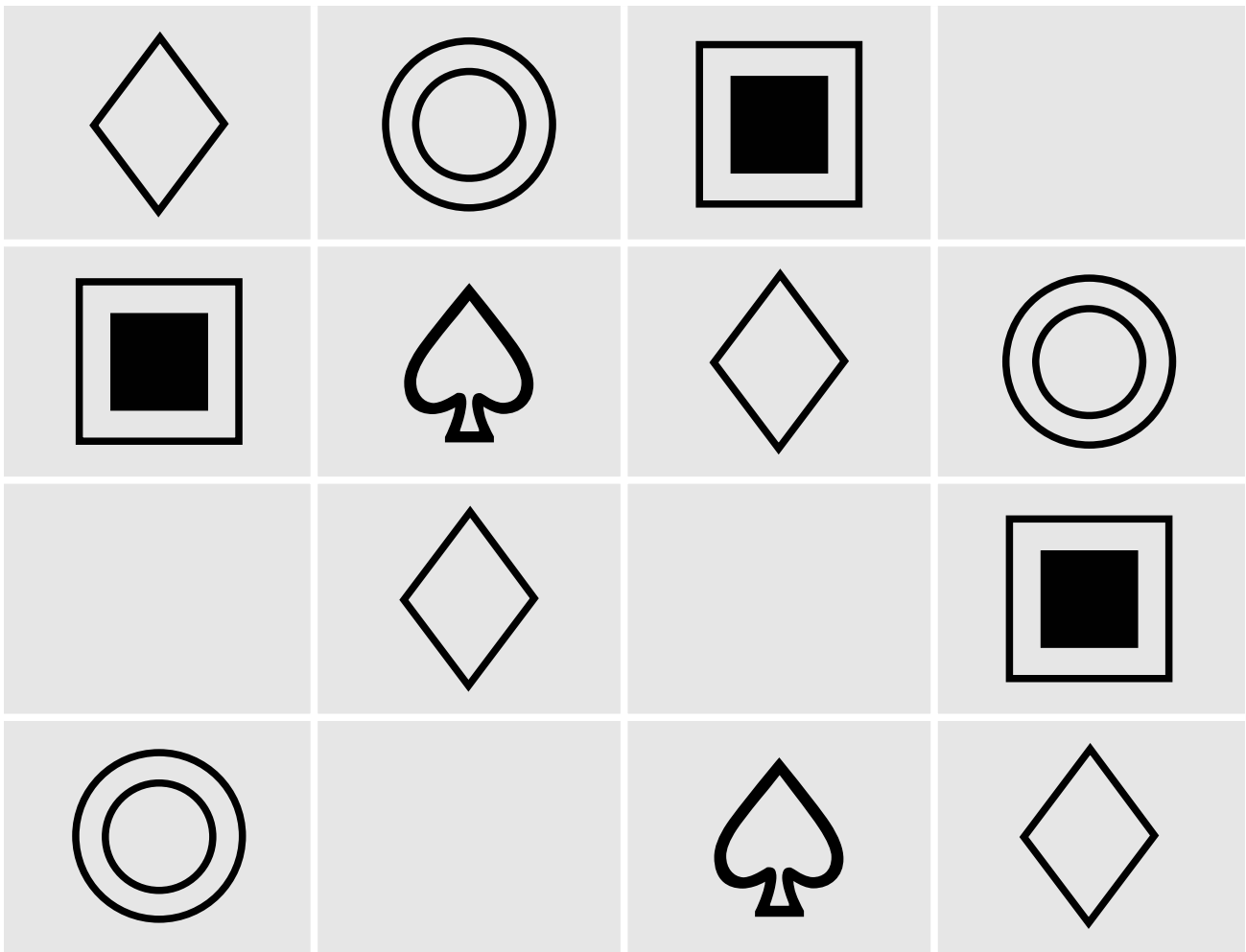


자신의 고향을 잘 찾으셨나요?
자신의 고향을 자랑해 주세요!

12일차

12-2. 주의집중력

- ▶ 4개의 모양이 서로 겹치지 않게 모양을 채우세요.
(가로와 세로도 같은 모양이 겹치면 안됩니다. 일명 “스도쿠”입니다.)



1

2

3

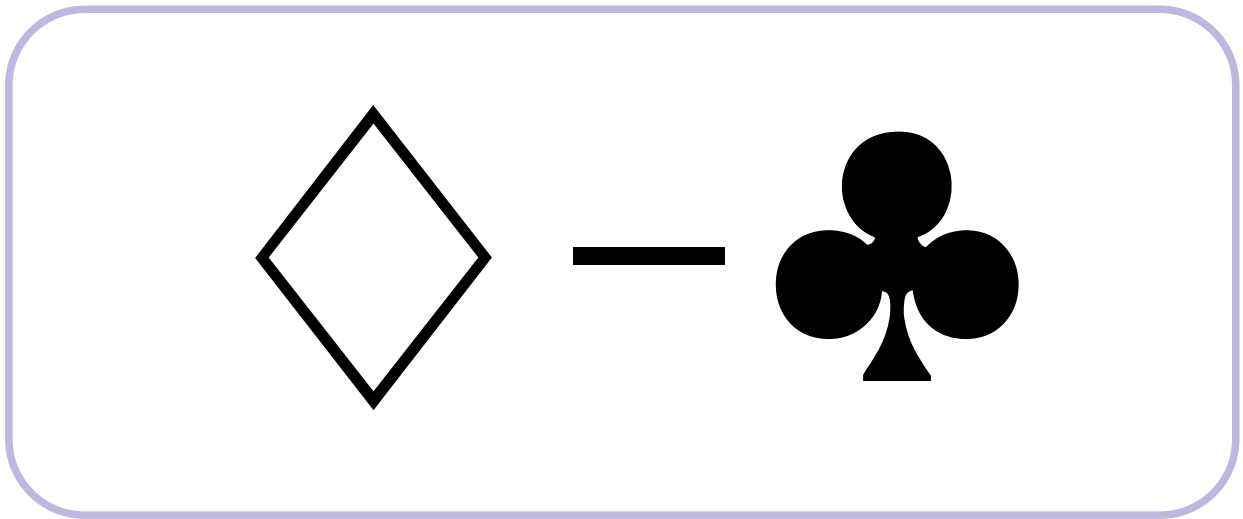
4

정답

12일차

12-3. 기억력

▶ 아래 모양 2개를 잘 기억해 주세요.



▶ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음장으로 넘어가세요.

쉬어가는 페이지

현재 방안에 있는 물건이 무엇인지 보지 않고 말해보세요.

12일차

12-4. 실행기능

▶ 아래의 돈을 확인하고 얼마인지 계산해 보세요.

돈내역	합계
	

돈내역	합계
	

돈내역	합계
	

1

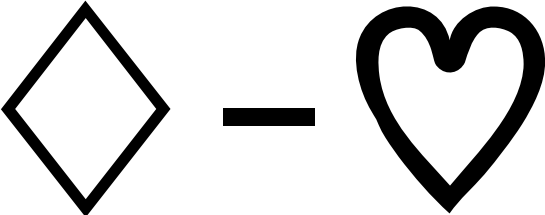
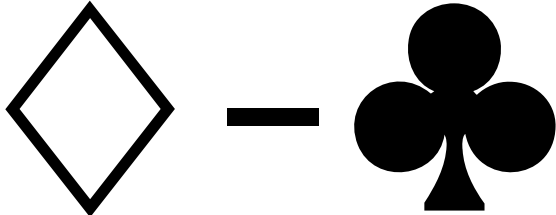
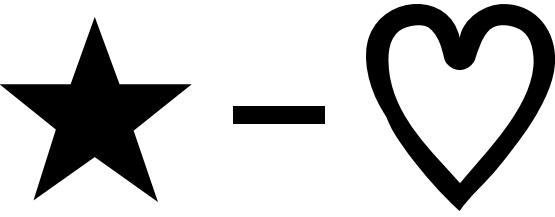
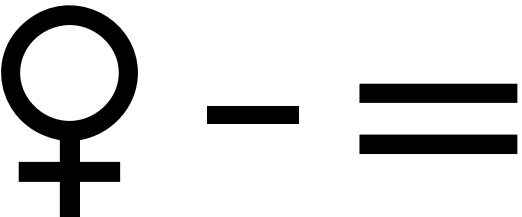
2

3

4

정답

▶ 앞 장에서 보았던 모양을 찾아주세요.

①	②
	
③	④
	

정 답 지



계획해 보기

▶ 월간계획표

한달간 나의 생활을 계획하고 규칙적인 활동을 유지해 본다.

▶ 일과계획하기

매일의 일정과 활동을 기록하고 점검해 본다.
어르신과 상의하여 작성해 주세요.

워크북 활용하기

1주차

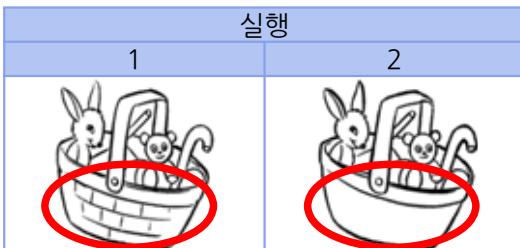
▶ 1일차

1-1. 지남력



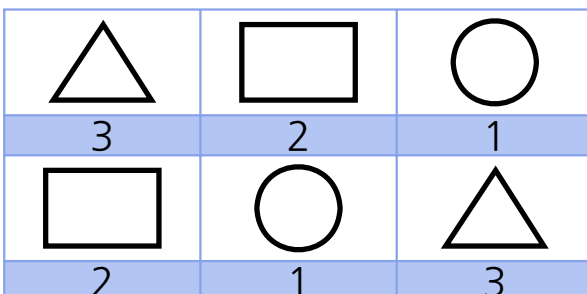
10시 20분

1-2. 주의집중력



- 바구니의 무늬가 다릅니다.

1-3. 기억력



1-4. 실행기능

- (닭) 잡아 먹고 (오리발) 내민다.
- (마누라)가 예쁘면, 처갓집 (말뚝)보고도 절한다.

▶ 2일차

2-1. 지남력

- 아침드라마나 뉴스, 신문 등의 내용을 적거나 이야기 해본다.
(드라마나 뉴스의 시간을 꼭 말하면서 이야기 한다.)

2-2. 주의집중력

대파	당근	배추	양파	대파
당근	배추	양파	대파	당근
배추	양파	당근	배추	양파

- 배추의 개수는 4개가 정답입니다.
- 대파, 당근, 양파 3가지가 있습니다.

2-3. 기억력

- 3번째 줄 3번째칸과 4번째줄 1번째 칸을 파란색으로 칠하면 정답입니다.

2-4. 실행기능



- 계란, 밥, 당근, 양파가 정답입니다.
- 자신의 취향에 맞는 재료가 있으면 얘기해 보세요.

▶ 3일차

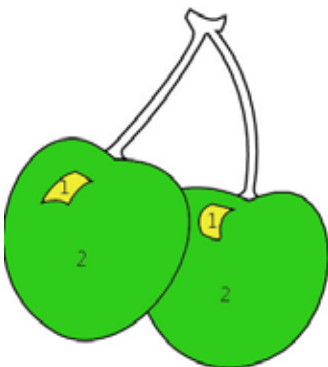
3-1. 지남력

		119, 소방차, 호스
		청진기, 흰가운
		후라이팬, 칼, 도마
		몹, 톱, 망치

3-2. 주의집중력

1	8	3	가	7	아	3	4
6	바	차	8	3	카	가	바
3	7	2	다	9	6	사	타
바	4	1	파	3	8	마	8
0	3	아	8	7	1	바	2

3-3. 기억력



1번: 노란색,
2번: 초록색입니다.

3-4. 실행기능

4	3	1	7	5	5
6	4	2	1	7	0
8	3	4	8	5	6
8	6	4	2	1	0

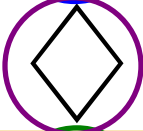
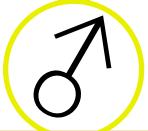
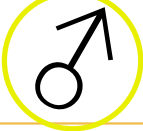
2주차

▶ 4일차

4-1. 지남력

- 가족의 사진을 붙이고 이름과 나이등을 잘 이야기하면 정답입니다.

4-2. 주의집중력

4-3. 기억력

- 부채 → 채소 → 소리 → 리본 → 본드
- 김밥 → 밥통 → 통나무 → 무지개 → 개나리
- 통장 → 장구 → 구두 → 두부 → 부채
- 시금치 → 치약 → 약수터 → 터미널 → 널뛰기
- 신발 → 발목 → 목걸이 → 이빨 → 빨래

4-4. 실행기능

- 질문1 : 신발장이 정답입니다.
- 질문2 : 좌측은 정리정돈이 잘된 사진
우측은 신발이 정리되지 않은 잘못된 사진
- 질문3 : 흩어진 신발 때문에 낙상의 위험이 있습니다.
신발을 모두 정돈하여 위험을 예방합니다.

▶ 5일차

5-1. 지남력

- 봄: 개나리, 벚꽃, 모내기, 진달래,
- 여름: 수박, 아이스크림, 장마, 수영복, 선풍기
- 가을: 한가위, 송편, 낙엽
- 겨울: 털장갑, 목도리, 썰매, 동지팔죽, 털장화, 고드름

5-2. 주의집중력

17	23	25	17	1	20	22	23	20
16	6	16	24	2	3	4	5	6
21	5	5	8	18	13	11	13	7
9	8	21				12	13	8
4	7	9				29	10	9
26	27	28				7	11	6
25	16	25	16	9	10	3	12	24
24	2	24	19	18	17	27	13	17
23	22	21	20	22	16	15	14	27

5-3. 기억력

- 1번째 줄 2번째 칸과 3번째 줄 1번째 칸을 칠하면 정답입니다.

5-4. 실행기능

- 김밥 만드는 순서 2 → 4 → 1 → 3이 정답입니다.

▶ 6일차

6-1. 지남력

계절		관련 물품
		
봄		목도리
		
여름		밤
		
가을		아이스크림
		
겨울		썩

6-2. 주의집중력

시골 쥐에게는 서울 쥐 친구가 있었습니다.
하루는 시골 쥐가 서울 쥐를 자신의 집으로 초대했습니다. 시골 쥐는 식구는 할아버지 쥐, 할머니 쥐, 엄마 쥐, 아빠 쥐, 동생 쥐 이렇게 여섯 식구였습니다.
시골 쥐는 가족 모두가 서울 쥐를 반갑게 맞아 주었습니다. 하지만 서울 쥐는 시골 쥐의 대접을 못 마땅해 하며 시골 쥐에게 자신의 서울생활을 자랑 했습니다. 그래서 시골 쥐는 서울 쥐의 집 구경을 가기로 했습니다. 정말로 서울 쥐의 식탁에는 못 보던 음식이 가득했습니다. 시골 쥐는 생전 처음보는 음식을 먹기 시작했습니다. 그 때, 문이 열리고 사람이 들어와 놀란 쥐들은 얼른 도망쳤습니다. 시골 쥐는 놀란 가슴을 쓸어 내리며 마음 편히 살 수 있는 내 집이 좋다고 생각하며 자신의 집으로 돌아갔습니다.

- 쥐는 모두 21개가 정답입니다.

6-3. 기억력



6-4. 실행기능

등신호	→	신호등
거자전	→	자전거
기화전	→	전화기
탁기세	→	세탁기
랑이호	→	호랑이
컴터퓨	→	컴퓨터
면장자	→	자장면
우개지	→	지우개
계시벽	→	벽시계
전자주	→	주전자

3주차

▶ 7일차

7-1. 지남력

		
밀짚모자	스케이트	수박
		
털장갑	선풍기	털모자
		
목도리	수영복	털신발
		
썰매	샌들	파라솔

- 수박, 선풍기, 수영복, 샌들, 파라솔을 고르면 정답입니다.

7-2. 주의집중력

- △삼각형(5개), ◇마름모(5개), ○동그라미(6개)

7-3. 기억력

- 질문1: 2번이 정답입니다.
- 질문2: 2번이 정답입니다.
- 자신이 경험한 내용을 이야기했다면 정답입니다.

7-4. 실행기능

보기			
	도마		사탕
칫솔	국자		
			볼펜

- 생일을 축하하는 모습입니다.

▶ 8일차

8-1. 지남력

- 장소1: 기차역입니다.
- 장소2: 댐입니다.
- 장소3: 꽃집입니다.
- 장소4: 마당입니다.

8-2. 주의집중력

- 2번째 그림이 예시와 같은 그림입니다.

8-3. 기억력

- 질문1: 2번 정답입니다.
- 질문2: 2번(잠자리)입니다.
- 자신의 경험이나 알고 있는 얘기를 해 보세요.

8-4. 실행기능

- 식혜가 정답입니다.
- 나머지는 바다에 사는 물고기입니다.

▶ 9일차

9-1. 지남력

소를 키우고 여물을 주는 곳		
몸이 아프면 찾아 가는 곳		
등본을 끊거나 인감등을 발급 받는 곳		
공부를 배우는 곳		
바퀴가 아주 많고, 서울로 가기 위해 타는 것		

9-2. 주의집중력

예시	1	2	3	4

예시	1	2	3	4

예시	1	2	3	4

9-3. 기억력

- 날짜 : 10월 18일 토요일 오후 2시
- 장소 : 춘천시 행복예식장
- 위치 : 강원도 춘천시 시외버스터미널

9-4. 실행기능

- 교통수단: 오토바이, 택시
- 학용품: 볼펜, 공책
- 주방용품: 가스레인지
- 농기구: 괭이, 낫, 삽

4주차

▶ 10일차

10-1. 지남력

- 자신의 동네이름을 대답하면 정답입니다.
- 알고 있는 산이름을 대답하면 정답입니다.
- 병원이름을 말하였으면 정답입니다.

10-2. 주의집중력

가로 세로	2	7	3	4	5	9	8
5	7	12	8	9	10	14	13
2	4	9	5	6	7	11	10
8	10	15	11	12	13	17	16
3	5	10	6	7	8	12	11
9	11	16	12	13	14	18	17
6	8	13	9	10	11	15	14
7	9	14	10	11	12	16	15

10-3. 기억력

- 신문이나 잡지의 특정 내용의 일부를 오려 붙였다면 정답입니다.
- 중요 내용을 말해보거나 특정 단어를 동그라미 쳐보세요.

10-4. 실행기능

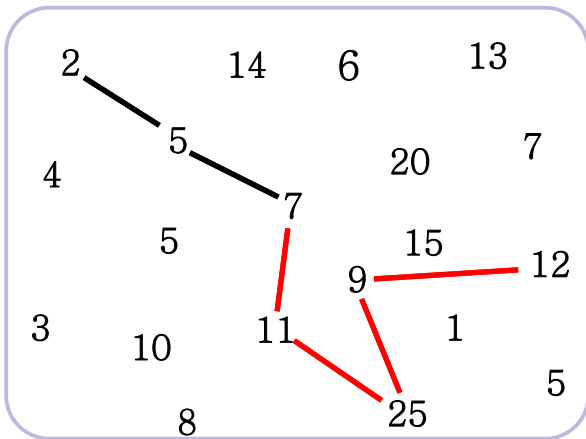
- 질문1: 3,100원이 정답입니다.
- 질문2: 6,800원이 정답입니다.

▶ 11일차

11-1. 지남력

- 1번은 선생님이 정답입니다.
- 2번은 농부가 정답입니다.
- 3번은 요리사가 정답입니다.
- 4번은 경찰이 정답입니다.
- 5번은 군인이 정답입니다.
- 6번은 간호사가 정답입니다.

11-2. 주의집중력



11-3. 기억력



11-4. 실행기능

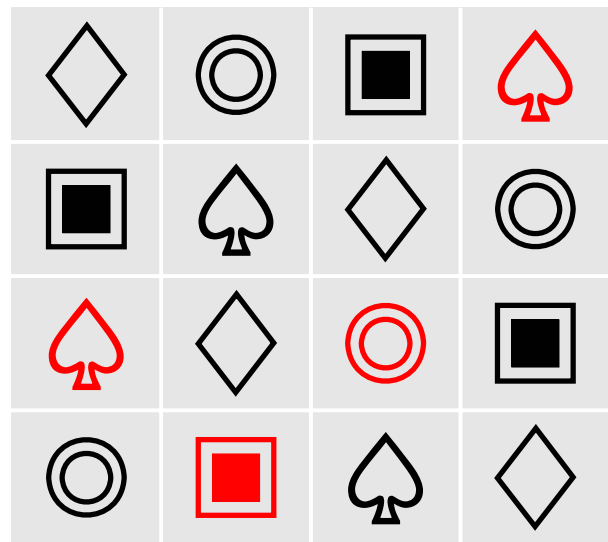
- 2번이 정답입니다.

▶ 12일차

12-1. 지남력

- 자신의 고향을 지도에서 찾고, 고향이름을 정확히 말하였다면 정답입니다.
- 고향에 대한 자랑을 말했다면 정답입니다.

12-2. 주의집중력



12-3. 기억력

- 2번째 모양(◇-♣)가 정답입니다.

12-4. 실행기능

- 이천육백원(2,600원)이 정답입니다.
- 삼천일백칠십원(3,170원)이 정답입니다.
- 팔천이백오십원(8,250원)이 정답입니다.

1

2

3

4

정답

두뇌건강 놀이책 2 (첫걸음)

인쇄 2014년 9월 22일

발행 2014년 9월 22일

지은이 : 강원도광역치매센터

발행인 : 주 진 형

인쇄처 : 강원일보 출판기획국

(우) 200-701

강원도 춘천시 백령로 156, 강원대학교 병원
암노인보건의료센터 7508호

☎ (033)257-9164 ~ 5

FAX (033)258-9091

E-mail : gangwon@nid.or.kr

홈페이지 : <http://gangwon.nid.or.kr>

〈비매품〉

ISBN 978-89-89412-99-1 (93510)

※ 강원도광역치매센터에서 발행된 『두뇌건강 놀이책』의 무단복제 및 배포를 금합니다.
소유권은 강원도광역치매센터에 있습니다.