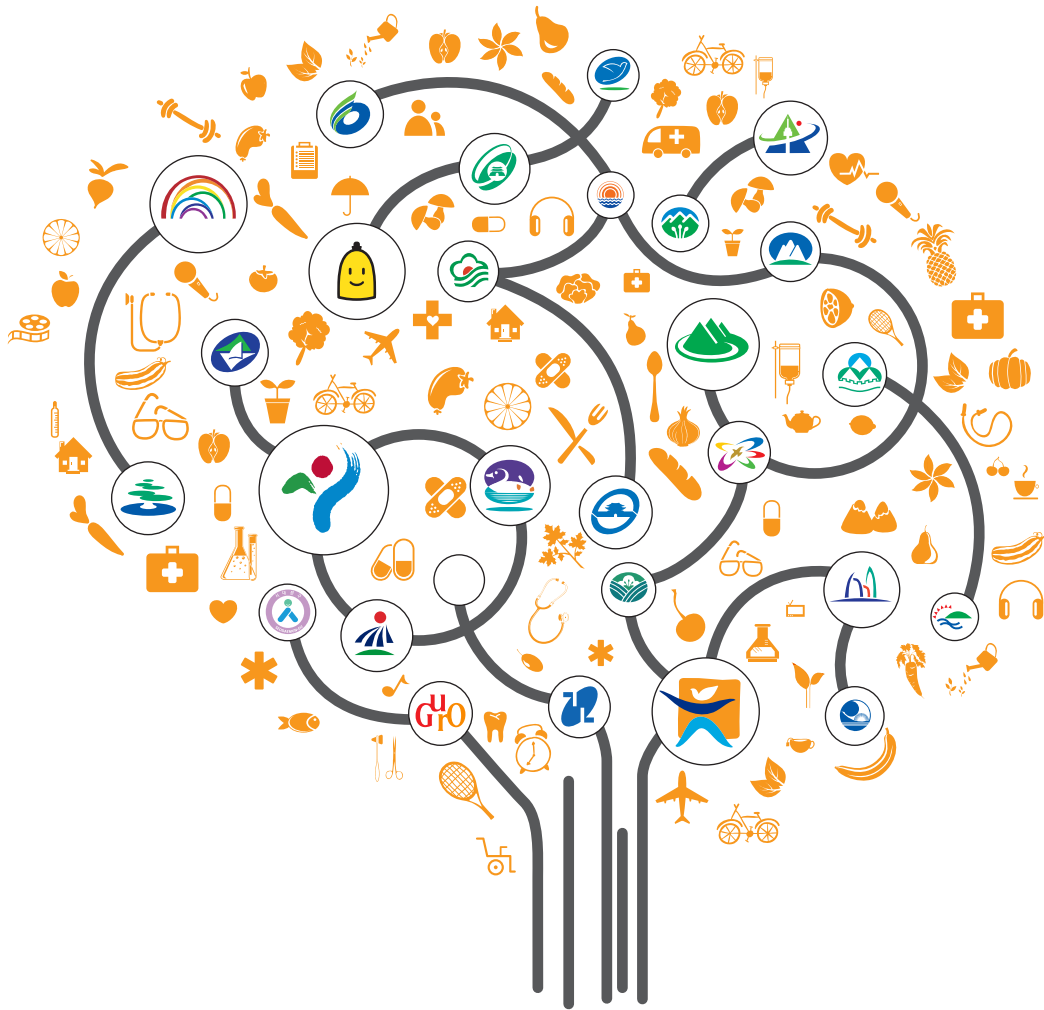


# 2014년 치매예방프로그램 개발을 위한 문헌고찰



# 2014년 치매예방프로그램 개발을 위한 문헌고찰





## 【 연구진 】

|       |                                |         |
|-------|--------------------------------|---------|
| 이 동 영 | 서울특별시광역치매센터<br>서울대학교병원 정신건강의학과 | 교수, 센터장 |
| 이 송 자 | 서울특별시광역치매센터                    | 사무국장    |
| 김 연 화 | 서울특별시광역치매센터                    | 팀장      |
| 김 진 하 | 서울특별시광역치매센터                    | 연구개발팀   |
| 김 효 정 | 서울특별시광역치매센터                    | 연구개발팀   |
| 이 혜 자 | 서울특별시광역치매센터                    | 연구개발팀   |

# [목차]

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 요약문 .....                  | 2  |
| <b>I. 연구 필요성 및 목적</b>      |    |
| 1. 연구의 필요성 .....           | 4  |
| 2. 연구목적 .....              | 5  |
| <b>II. 연구방법</b>            |    |
| 1. 연구설계 .....              | 7  |
| 2. 연구대상 .....              | 7  |
| 3. 자료수집 방법·및·절차.....       | 7  |
| <b>III. 연구결과</b>           |    |
| 1. 문헌고찰 대상논문의 일반적 특성 ..... | 9  |
| 2. 인지건강 중재내용분석 .....       | 12 |
| <b>IV. 결론 및 제언</b> .....   | 24 |
| <b>V. 참고문헌</b> .....       | 28 |
| <b>VI. 부록</b> .....        | 22 |
| 25개 자치구 치매지원센터 치매예방프로그램    |    |

# [요약문]

## 연구 목적

본 연구는 치매발생 요인을 사전에 관리하여 치매발생률을 감소시키고 치매를 조기에 발견하여 중증치매로의 이환을 지연시키기 위한 치매예방통합프로그램 개발의 기초 자료를 제공하기 위해 시도된 비체계적인 문헌고찰 연구이다.

## 연구 도구

문헌 검색은 2014년 3월부터 10월까지 기존에 출판된 체계적 고찰 문헌을 검토하고 PubMed(Medline), Cochrane Library, CINAHL, ClinicalTrials 데이터베이스, 한국학술정보원(RISS4U), 한국의학논문 데이터베이스(KMbase), 코리아메드(KOREAMED)를 이용하여 2014년 10월까지 출판된 논문을 검색하였고, 현재 진행 중이거나 출판되지 않은 연구들을 찾기 위해 관련 논문의 참고문헌을 검토하여 수기 검색을 실시하였다. 중재 방법의 내용분석을 위해 연구 설계, 연구대상자, 중재 그룹, 중재 내용(1회 중재제공시간, 인원), 기간, 결과 변수를 조사하고 결과를 간략하게 요약하였다.

## 연구 결과

문헌검색결과 국외에서 발표된 생활습관 요인의 치매예방 및 인지기능 개선 효과를 관찰한 중재 논문으로 무작위 대조군 임상연구(RCT)로 설계된 연구 7편을 분석하였으나 국내에서 발표된 중재 논문 중 무작위 대조군 임상연구(RCT)는 1편에 불과하여 비 무작위 비교 실험 설계 연구(non-RCT) 3편과 체계적 문헌고찰 연구 1편을 포함하여 분석하였다. 국외에서 진행된 논문들은 대부분 4개월부터 4년까지 장기간 중재 연구가 많았으나, 국내 연구는 2개월부터 18개월까지로 단기간 중재 연구가 많았다. 대부분의 연구가 한 가지 범주의 중재를 적용하는 것보다 신체활동프로그램과 인지활동 등이 포함된 여러 범주의 중재를 통합하여 적용하는 것이 인지건강 개선 및 치매예방에 효과적이었다.

## 결론

국내·외에서 운동프로그램, 인지재활프로그램 그리고 여러 중재를 복합적으로 적용한 통합프로그램들이 시도되어 그 효과가 검증되고 있었다. 치매와 관련된 요인들을 지속적으로 꾸준히 관리할 때 치매를 예방할 수 있음에도 불구하고 현재까지 개발된 프로그램들은 대부분 일회성 단기 프로그램이 대부분이어서, 생활습관개선에 초점을 둔 지속 가능한 치매예방통합프로그램 개발의 필요성이 시사되었다.



# I. 연구 필요성 및 목적

---

1. 연구 필요성

2. 연구 목적

# I. 연구 필요성 및 목적

## 1. 연구 필요성

의료기술의 발전과 경제수준의 향상으로 인해 평균수명이 연장되면서 우리나라는 노인인구가 급격히 증가하여 2026년에는 초고령 사회에 진입할 것으로 예상된다(통계청, 2010). 이와 노년층의 다양한 건강문제들이 발생하고 있으며 그 중에서도 치매는 연령이 증가함에 따라 발생률이 증가하는 대표적인 질환으로 수년간의 치매연구로 치매 치료에 대한 지식이 발전하고 있음에도 불구하고 치매인구는 지속적으로 증가하고 있다. 지난 4년간 우리나라 치매 인구는 26.8% 증가하였으며, 2025년에는 100만명을 초과할 것으로 예상된다(보건복지부, 2012).

치매는 단일 질병이 아니라 다양한 원인에 의해 발생하는 증후군으로 이전에 비해 기억력을 포함한 여러 인지기능이 저하되어 일상생활 수행에 지장이 초래된 상태로써 이러한 상태가 의식장애에 기인하지 않는 것을 말한다(김귀분 등, 2006). 이러한 치매는 질병의 진행에 따라 증상이 점차 악화되고 기능의 손실을 초래하여 치매노인의 삶을 질을 저하시킬뿐 아니라 장기적인 보호를 요하게 되어 치매환자를 부양하는 주조호자들에게는 경제적, 정신적, 신체적 부담을 가중시키게 되며, 주조호자들의 부양부담으로 인한 스트레스는 치매노인에게도 부정적인 영향을 미치게 된다(오희, 석소현, 2009).

이러한 치매 치료와 관리에 소요되는 국가 총 치매비용은 치매 중증도가 높아질수록 증가하는데 치매 고위험군을 조기에 발견하여 지속적으로 치료, 관리 했을 때 치매의 발병을 2년 정도 지연시키고 20년 후에는 치매 유병률을 80% 수준으로 감소시킨다(Australian and New Zealand Journal of psychiatry, 2005). 또한 치매는 조기에 치료할수록 요양비용이 절감되므로(Lopez et al., 2002), 치매예방과 고위험군의 조기발견 및 조기치료는 치매환자 증가에 따른 사회, 경제적 비용을 절감할 수 있다.

최근 지역사회 일반노인의 치매예방에 대한 관심이 고조되면서 보건복지부는 2008년 9월부터 보건소 중심의 치매조기검진 사업을 시행하였고 지역사회 일반노인을 대상으로 다양한 치매예방 연구가 수행되어 왔다. 선행연구를 통해 밝혀진 치매예방과 관련된 요인으로는 신체활동, 인지활동, 사회활동, 뇌혈관 질환관련 인자(고혈압, 당뇨, 고콜레스테롤 혈증), 흡연, 식이, 체중 등이 있으며(이윤환 외, 2009; Middketon, L. E. & Yaffe, K., 2010; Plassman, B.L, et al, 2010), 이 중 수정 가능한 생활습관요인으로는 고혈압, 고콜레스테롤혈증, 당뇨, 비만, 고지방식이, 뇌손상, 흡연 등이 관련 높은 위험요인으로 알려져 있다. 이들은 알츠하이머 치매를 포함한 다른 모든 원인으로 인한 치매와 관련이 있으며, 특히 혈관성 치매의 경우 운동, 건강한 식습관과 같은 생활

습관 형성을 통해 수정가능한 위험요인들을 관리하면 상당부분 예방이 가능하므로 이에 대한 지속적인 예방관리가 필요하다.

또한 일반 노인을 대상으로 한 인지활동, 신체활동(운동), 지중해성 식이, 영양보충제 섭취 등의 다양한 약물적 비약물적 치매예방연구가 진행되어 왔다. 몇몇 중재들은 개별 연구마다 결과에 차이가 있어 그 효과가 검증 중에 있으며, 한 가지 범주의 중재를 적용하는 것보다 여러 범주의 중재를 통합하여 적용하는 것이 치매예방에 효과적이므로 이를 권장하고 있다. 국내에서는 운동 프로그램, 인지재활프로그램 그리고 여러 중재를 복합적으로 적용한 통합프로그램들이 시도되어 그 효과가 검증되고 있었다. 그러나 치매와 관련된 요인들을 지속적으로 꾸준히 관리할 때 치매를 예방할 수 있음에도 불구하고 현재까지 개발된 프로그램들은 대부분 일회성 단기 프로그램으로, 프로그램 실시 직후 효과가 좋지만 치매예방효과의 지속이 어려웠다.

따라서 정상노인과 치매 고위험 노인을 대상으로 치매위험요인 사전관리 강화와 생활습관 개선에 초점을 둔 지속가능한 치매예방통합프로그램의 개발이 필요하다. 본 연구는 치매발생 요인을 사전에 관리하여 치매발생률을 감소시키고 치매를 조기에 발견하여 중증치매로의 이환을 지연시키기 위한 치매예방통합프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 다양한 통합중재프로그램의 다양한 사례를 검색하여 분석하고자 시도되었다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 치매예방통합프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도된 문헌고찰 연구이며 본 연구의 연구목적은 다음과 같다.

1. 현재까지 진행된 정상노인을 대상으로 한 치매예방 통합프로그램을 파악한다.
2. 현재까지 진행된 치매예방 통합프로그램의 내용을 분석한다.





## II. 연구방법

---

1. 연구설계
2. 연구대상
3. 자료수집 방법 및 절차

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 생활습관 요인의 치매예방 및 인지기능 개선의 효과를 관찰한 중재 연구들을 분석하기 위한 비체계적인 문헌고찰 연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 분석대상 연구는 2014년 10월까지 국외에서 발표된 생활습관 요인의 치매예방 및 인지기능 개선 효과를 관찰한 중재 논문으로 무작위 대조군 임상연구(RCT)로 설계된 연구이다. 2014년 10월 현재까지 국내에서 발표된 중재 논문 중 무작위 대조군 임상연구(RCT) 연구는 1편에 불과하여 비 무작위 비교실험 설계 연구(non-RCT)와 체계적 문헌고찰 연구 논문을 포함하였다. 문헌 선정은 건강한 성인 혹은 인지기능이 저하된 노인에게 두 가지 이상의 생활습관과 관련된 비약물적인 중재를 통합적으로 적용하고 인지기능과 관련된 결과 변수를 측정하는 연구를 대상으로 하였으며, 치매노인 가족을 대상으로 한 연구 및 단순조사연구는 제외하였다.

### 3. 자료수집 방법 및 절차

#### 1) 문헌검색전략

문헌 검색은 2014년 3월부터 10월까지 기존에 출판된 체계적 고찰 문헌을 검토하고 PubMed(Medline), Cochrane Library, CINAHL, ClinicalTrials 데이터베이스, 한국학술정보원(RISS4U), 한국의학논문 데이터베이스(KMbase), 코리아메드(KOREAMED)를 이용하여 2014년 10월까지 출판된 논문을 검색하였고, 현재 진행중이거나 출판되지 않은 연구들을 찾기 위해 관련 논문의 참고문헌을 검토하여 수기검색을 실시하였다.

#### 2) 치매 예방 중재의 내용 분석

중재 방법의 내용분석을 위해 연구설계, 연구대상자, 중재 그룹, 중재내용(1회 중재제공시간, 인원), 기간, 결과 변수를 조사하고 결과를 간략하게 요약하였다.



### III. 연구결과

---

1. 국외 인지 건강 중재 내용분석
2. 국내 인지 건강 중재 내용분석

## III. 연구 결과

문헌검색결과 성인을 대상으로 한 비약물적인 통합중재를 적용하고 인지관련 효과를 관찰한 국외 연구 7편과 국내 연구 4편을 선정하여 내용분석을 실시하였다.

### 1. 국외 인지 건강 중재 내용분석

#### 1) Mental Activity and eXercise(MAX, 2013) : 미국

MAX는 요인분석적 설계의 무작위 임상연구로 인지 장애가 있는 지역사회 거주 65세 이상의 노인 125명을 대상으로 신체적, 정신적 활동이 인지기능에 미치는 효과를 관찰하기 위해 시도되었다. 대상자들은 Home-based 정신적 활동그룹(MA-I)과 정신적 활동 통제그룹(MA-C), class-based 운동 중재 그룹(EX-I)과 운동 통제그룹(EX-C)로 무작위 배정되었다. 정신적 활동은 지문과 말로 개별적으로 주어진 정신적 활동에 대한 상세한 설명과 함께 제공되었다. 각각의 활동은 독립적으로 가정에서 컴퓨터를 통해 제공되었으며 하루 60분, 주당 3일간 12주간 제공되었다. 중재는 시각적, 청각적 과정의 속도와 정확도를 강화하기 위해 디자인된 게임으로 구성되었다. MA-C그룹은 예술, 역사, 과학과 관련된 교육적인 DVD를 같은 기간동안 같은 횟수로 시청하였다. 운동그룹은 하루 60분간 주 3일씩 12주간 운동에 참여하였다. 운동은 10분의 warm-up, 30분의 유산소 운동, 5분의 cooldown, 10분의 근력운동, 10분의 스트레칭과 이완운동으로 구성되었다. EX-C그룹은 60분간 스트레칭과 이완운동을 실시하였다. 1차 결과변수는 인지기능을 측정하였고, 2차 결과 변수는 인구사회학적 변수들과 동반질환, 신체기능을 측정하였다. 그 결과 전반적인 인지점수는 시간이 지날수록 점차 증가하였으나 중재 그룹간의 차이는 없었다. 이에 따라 저자들은 활동이 적은 인지장애를 보이는 노인들에게 12주간의 신체적, 정신적 활동은 전반적인 인지기능향상과 관련이 있지만 중재그룹과 통제 그룹간의 차이는 없었으므로 이러한 그룹에서는 중재의 종류보다는 활동의 양이 더욱 중요함을 시사한다고 하였다.

#### 2) The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER, 2013) : 핀란드

FINGER는 무작위 임상연구로 인지기능 저하의 위험이 있는 1,200명의 노인을 대상으로 영양상담, 운동, 인지 훈련, 혈관질환 위험요인 감소 중재를 통합적으로 2년간 제공하였다. 영양상담

은 개별상담을 통한 맞춤형 하루 식단제공과 생활습관 변화를 위한 정보적 지지와 토론을 포함한 6번의 그룹면담으로 이루어졌다. 운동은 DR's EXTRA의 프로토콜에 따라 맞춤형 근력운동, 유산소운동, 균형운동으로 구성되었으며 근력운동은 주 1~2회, 30~40분/회에서 주 2~3회, 60분/회로, 유산소운동은 주 1~4회, 30~45분/회에서 주 5~6회, 45~60분/회로 점진적으로 운동횟수와 시간을 증가시켰다. 인지훈련은 노화에 민감한 영역과 일상생활에서의 주요 역할과 관련된 영역에 초점을 맞추었다. 그룹 세션과 컴퓨터기반 프로그램을 이용한 개별 세션으로 구성되었으며, 그룹세션은 심리학자의 지도하에 1세션당 60~90분간 총 10세션이 진행되었으며 개별세션은 주당 3회씩 각 세션당 10~15분간 진행되었으며 6개월간 각 주기마다 총 72회씩 이루어진다. 1차 결과변수로는 인지기능(mNTB)을 관찰하고, 2차 결과변수로는 치매나 알츠하이머병의 발병, 혈관성 질환 위험요인, 심혈관 및 뇌혈관 질환 이환율 및 사망률, 식이와 관련된 생리적 지표, 장애(ADCS-ALD), 낙상, 심폐기능, 우울증상, 건강관련 자원활용, 연구참여와 관련된 개별적인 경험을 조사할 예정이다. 연구는 현재 진행 중으로 2014년 종료될 예정이다.

### 3) Dose-Responses to Exercise Training(DR's EXTRA, 2011) : 핀란드

DR's EXTRA는 무작위 임상연구로 건강한 55~74세 성인 1,335명을 대상으로 유산소운동, 저항운동, 식이요법을 4년간 실시할 예정으로 연구진행 2년의 결과를 출판하였다. 유산소운동 그룹, 저항운동 그룹, 식이요법 그룹, 유산소운동과 식이요법 그룹, 저항운동과 식이요법 그룹, 대조군으로 나누어 실험을 진행했으며, 결과변수로 운동량(maximal oxygen uptake, VO<sub>2</sub>max)와 인지기능(CERAD)를 측정하였다. 그 결과 운동그룹에서는 VO<sub>2</sub>max의 변화가 없었지만 식이요법 그룹에서는 VO<sub>2</sub>max가 감소하였다. 노인을 대상으로 한 대규모 RCT연구에서 규칙적인 운동이 인지미치는 영향의 그룹간의 차이는 없었지만 이차분석에서는 높은 수준의 피트니스가 기억문제를 잠재적으로 완화시켰다.

### 4) The Seniors Health and Activity Research Program(SHARP-P, 2011) : 미국

SHARP-P는 단일맹검 무작위 임상연구로 인지저하가 없는 70~85세의 지역사회 거주 노인 73명을 대상으로 시행되었다. 중재는 유산소 운동과 유연성 운동으로 구성된 신체활동과 6명이하의 소그룹으로 센터에서 진행되는 인지훈련으로 구성되었으며, 신체활동 그룹과 인지훈련 그룹, 신체활동 및 인지훈련 그룹으로 나뉘어 4개월간 진행되었다. 결과 변수로 인지기능, 신체기능, 참석률을 측정하였으며, 중재 결과 참석률은 신체활동 그룹보다 인지훈련, 신체활동 및 인지훈련 그룹이 더 높았고 4개월의 중재 후 중재들 간 인지기능의 유의한 차이는 없었다.

5) Passport to brain wellness(Keep Active Minnesota, 2010) : 미국

Passport to brain wellness는 무작위 임상연구로 건강한 50~70세 성인 1,049명을 대상으로 24개월간 사회인지이론(Social Cognitive Theory)에 근거한 상호 교환적 전화와 편지 기반 신체활동지지 프로그램을 실시하였다. 중재는 지속적인 자기관리에 중점을 두었으며, 인지적(목표 설정, 장애요인식별, 문제해결), 행동적(계보기와 관찰일지 작성을 이용한 자가 모니터링), 환경적 범주(전화 코칭지지, 사회적 지지 연결망)를 포함하였다. 신체활동을 포함한 일련의 중재를 실시한 Keep Active Minnesota(KAM) 그룹을 중재그룹으로 하고 일반적인 건강관리와 안녕에 관련된 4번의 편지를 제공한 대조군으로 하였으며 신체활동으로 일주일에 소모한 칼로리(AllPA Kcal), 중등도와 힘든 강도의 활동으로 소모된 칼로리(MVPA kcal), 신체활동 지속성을 6, 12, 24개월에 측정하였다. 주당 중등도와 힘든강도의 활동으로 소모한 칼로리가 대조군에 비해 KAM 그룹에서 6, 12, 24개월에 유의하게 높아 이 중재가 단기적(6개월), 장기적(12, 24month)으로 신체활동을 유지하는 데 효과적이었다.

6) Fit Bodies, Fine Minds(2007) : 호주

Fit bodies, fine minds는 무작위 임상연구로 65~75세의 지역사회 거주 중인 성인을 대상으로 16주간 운동과 인지훈련 프로그램을 제공한다. 운동 그룹과 운동 및 인지훈련 그룹, 통제그룹으로 나누어 진행되며, 운동 그룹은 점진적인 유산소, 근력운동을 60분간 주당 3회 실시하며, 운동 및 인지훈련 그룹은 주당 2회의 60분 운동세션과 주당 1회의 60분 인지훈련 세션을 실시한다. 통제그룹은 매 4주마다 전화를 통해 주간일지 작성을 확인하고 다른 형식적인 중재는 제공하지 않는다. 결과는 16주 후, 40주(6개월) 후 측정하며, 결과 변수로는 인지기능, 유산소운동 능력과 강도, 신체적 측정변수, 휴식 시 심박동수, 혈압, 정신적 안녕, 참여대상자의 인식을 측정할 예정이다. 연구는 현재 진행 중이다.

7) SIMA(1996) : 독일

SIMA는 무작위 임상연구로 75~93세의 건강한 노인 375명을 대상으로 심리학습훈련그룹, 인지훈련 그룹, 신체훈련 그룹, 심리학습 및 신체훈련 그룹, 인지훈련 및 신체훈련 그룹, 통제그룹의 6개 그룹으로 나누어 9개월간 중재를 실시하였다. 심리학습훈련은 가사일의 기술적 지원, 일상생활의 문제해결 등 다양한 요구에 초점을 맞춰 진행되었고, 인지훈련은 신속한 정보처리, 집중과 기억 능력에 초점을 맞추었다. 신체 훈련은 균형 훈련, 지각과 운동의 조화, 유연성 운동으로 구성되었다. 대상자들은 9개월간 매주 45~135분간 각각의 훈련을 받았다. 결과 변수로는 인지, 신체기능, 정서적 상태, 독립적 생활, 건강상태를 측정하였다. 그 결과 인지 훈련과 신체 활동을 통합적으로 적용한 그룹이 대조군에 비해 모든 결과에서 지속적인 향상이 있는 것으로 나타났

으며 인지능력에서도 인지 훈련만을 제공한 그룹보다 인지 훈련과 신체활동을 통합적으로 적용한 그룹이 더 향상된 것으로 나타났다.

## 2. 국내 인지 건강 중재 내용분석

### 1) 지역사회 노인 대상 인지건강증진 프로그램의 개발 및 효과성 검증(홍창형 등, 2014)

이 연구는 지역사회 노인 대상 인지건강증진 프로그램의 효과성 검증을 무작위 대조군 임상 연구로 연구대상은 수원시 거주 지역사회 노인 460명이었다. 연구 방법은 피험자를 다섯 그룹으로 나누어 수원시 노인정신건강센터 사례관리자가 18개월 동안 중재하였으며, 1개월, 2개월마다 전화 또는 직접 방문해 6가지 치매예방 행동수칙-술, 담배, 영양, 신체활동, 두뇌활동, 사회활동을 교육하고 실제 참여하는 대상자의 치매예방 행동을 평가한 후 격려하는 방식으로 진행했다. 중재 18개월 후 결과 평가를 하였고, 결과 변수는 한국형 간이 정신상태검사와 생활습관의 변화이다. 사례관리자가 피험자를 2개월마다 직접 방문하여 금메달 상징물을 이용해 동기를 부여한 집단에서만 인지감퇴가 적게 나타났다. 6가지 치매예방 행동수칙 중에서는 특히 두뇌활동(독서, 신문 읽기, 라디오 청취, 그림 그리기, 서예, 바둑, 장기, 작문, 외국어 배우기, 컴퓨터 배우기 등)에 적극적으로 참여하는 것이 인지감퇴를 억제하는 것으로 나타났다.

### 2) 치매예방을 위한 활동 프로그램이 지역사회 노인의 우울, 인지기능 및 삶의 질에 미치는 효과 (박금숙 등, 2013)

이 연구는 지역사회 노인에게 제공된 인지기능향상 프로그램이 우울, 인지기능 및 삶의 질에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전-사후 유사실험(Non equivalent control group pretest-posttest design)연구이다. 연구대상은 K시의 농촌마을에 위치한 6개 보건 진료소 관할 노인정에 다니는 노인이므로 의사소통이 가능하고 거동이 가능한 자로 실험군 25명, 대조군 25명으로 총 50명이었다. 인지기능향상 프로그램은 총 9주 동안 매주 3회기씩 총 27회기로 구성되었으며, 도입부분에서는 음악 듣기나 노래 부르기를 통한 긴장해소(이완), 본 과정에서는 친교와 긴장해소 및 집중과 기억력 향상의 2단계로 구성되었고, 전 과정은 9주 동안, 매주 3회기가 동일하게 이루어져 27회기로 구성되었다. 인지기능향상 프로그램을 통하여 농촌 노인들의 우울 감소 효과가 있었으나 대조군의 우울 감소도 함께 있었으며, 인지기능 점수와 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있었다. 지역사회 노인에 대한 치매예방을 위한 활동 프로그램이 지역사회 노인의 인지기능과 삶의 질 향상에 효과가 있음이 확인되었다.

3) 국내 노인의 인지건강관리 증재에 관한 체계적 분석(김우택 등, 2010)

Narrative synthesis를 통하여 Systematic review를 수행한 연구로, 2010년 4월 22일 한국 학술정보논문검색서비스(KISS)와 국회도서관, 국립중앙도서관의 자료 검색 서비스를 통해 연구 주제 ‘노인’과 ‘인지’로 검색하여 선별 과정을 거쳐 총 24건의 연구를 최종 분석하였다. 조사 대상 연구들은 실제적 증재를 통한 실험적 연구 결과들로서 연구 대상은 총 1,015명이었고, 그 중 연구 대상의 성별을 명시하지 않은 6개의 연구 결과를 배제한 나머지 연구의 연구 대상 799명 중 남성 노인의 비율은 총인원 141명으로 17.6%이고 여성 노인은 총인원 658명으로 82.4%에 해당하였다. 국내에서 연구된 사례들 중 인지기능에 유의한 효과를 미치는 것으로 보고 된 결과는 주로 체육활동이 인지기능에 미치는 효과로 나타났다.

4) 재가 노인을 위한 집단인지기능향상프로그램이 인지기능, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과

(한영란 등, 2010)

이 연구는 경상북도 맞춤형 방문건강관리사업에서 취약계층의 재가 노인을 대상으로 집단인지기능향상 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하고자 시도된 비동등성 대조군 전,후 유사 실험 연구이다. 프로그램의 내용을 목적별로 기술하면 시간 지남력 향상, 기억력 향상, 개념화 능력향상 및 촉각 자극을 포함하는 인지기능 향상을 위한 활동(지점토 만들기, 색 및 니스 칠하기, 카테고리 이름대기, 양초공예, 색 기억하기, 편지 꽃이함 만들기, 기억했다 이야기하기, 달력 만들기)과 신체기능 활동(풍선배드민턴, 풍선배구, 탁구공 옮기기, 깡통 볼링, 고리던지기, 표적 맞추기) 그리고 소집단으로 나누어 진행되는 과정에서 서로 협력하고 의사소통하며 감정을 공유하는 과정을 자연스럽게 경험할 수 있도록 사회성 활동으로 프로그램 내용을 구성되어있다. 본 연구는 취약계층의 재가 노인 45명(실험군)을 대상으로 10주간의 집단인지기능향상 프로그램을 증재한 결과, 대조군(42명)에 비해 실험군의 인지기능, 우울 수준 및 삶의 질 모두 통계적으로 유의한 효과가 있음을 확인할 수 있었으며, 인지기능 하부영역에서는 즉각 회상과 주의집중영역에서 유의한 효과가 있음이 확인되었다.

5) 치매예방 통합프로그램이 경증 인지 장애노인의 인지기능, 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 효과 (이윤미, 박남희, 2007)

이 연구는 경증 인지 장애 노인에게 제공된 치매예방 프로그램이 인지기능, 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위한 유사 실험 연구(nonequivalent control group pretest-posttest design)이다. 연구대상자는 B시의 G구의 1차 치매 유병률 조사에서 K-MMSE의 점수가 21~24점으로 조사된 246명의 경증 인지 장애 노인들 중에서 연구에 참여하기로 동의한 실험군 35명, 대조군 33명이었다. 실험군에서 8주간 1주에 2회씩 1시간 30분간 실



시하였으며, 프로그램은 1회 1시간 30분씩 매주 2회, 8주에 걸쳐 웃음요법(3회), 음악요법(3회), 미술요법(3회), 무용요법(3회), 레크리에이션(3회), 치매 관련 보건교육(1회) 총 16회로 구성되었다. 통합프로그램의 순서는 1주에 웃음, 음악, 2주에 미술, 무용, 3주에 레크리에이션, 웃음, 4주에 음악, 미술, 5주에 무용, 레크리에이션, 6주 웃음, 음악, 7주에 미술, 무용 8주에 레크리에이션, 보건교육 순으로 진행되었다. 본 연구결과를 요약하면, 치매예방 통합프로그램을 실시한 실험군은 실시하지 않는 대조군에 비해 인지기능, 자아 존중감, 삶의 질이 유의한 증가를 보였으며, 우울은 유의한 감소를 보였다. 치매로 인한 신체적, 정서적, 사회적 부담감을 줄이는 차원에서 인지기능 감소를 보이고 있는 경증 인지 기능 장애 노인의 치매로의 이행을 감소시키거나 지연시키는데 활용 가능성이 있다고 제언했다.



## IV. 결론 및 제언

---

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 치매발생 요인을 사전에 관리하여 치매발생률을 감소시키고 치매를 조기에 발견하여 중증치매로의 이환을 지연시키기 위한 치매예방통합프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 시도된 비체계적인 문헌고찰 연구이다.

문헌 검색은 2014년 3월부터 10월까지 기존에 출판된 체계적 고찰 문헌을 검토하고 PubMed(Medline), Cochrane Library, CINAHL, ClinicalTrials 데이터베이스, 한국학술정보원(RISS4U), 한국의학논문 데이터베이스(KMbase), 코리아메드(KOREAMED)를 이용하여 2014년 10월까지 출판된 논문을 검색하였고, 현재 진행 중이거나 출판되지 않은 연구들을 찾기 위해 관련 논문의 참고문헌을 검토하여 수기검색을 실시하였다. 중재 방법의 내용분석을 위해 연구 설계, 연구대상자, 중재 그룹, 중재 내용(1회 중재제공시간, 인원), 기간, 결과 변수를 조사하고 결과를 간략하게 요약하였고, 결과는 다음과 같다.

성인을 대상으로 한 비약물적인 통합 중재를 적용하고 인지 관련 효과를 관찰한 국외 논문 7편을 분석한 결과는, 7편 모두 무작위 임상 연구였으며, 연구대상자의 연령은 50세부터 93세까지로 중재기간은 4개월부터 4년이었다. 중재 대상자는 연구에 따라 73명부터 1,350명이었으며, 중재 내용은 유산소 운동과 유연성 운동으로 구성된 신체활동, 사회인지이론에 근거한 상호 교환적 전화와 편지 기반 신체활동지지 프로그램, 심리학습훈련, 운동과 인지훈련 프로그램, 영양상담 및 운동, 인지훈련, 혈관질환 위험요인 감소 중재 등으로 구성되었다. 연구결과, 신체활동 프로그램을 포함한 인지활동을 복합적으로 중재한 그룹에서 인지기능 개선에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

국내 노인 대상 비약물적인 통합 중재 프로그램 효과를 관찰한 논문 5편을 분석한 결과, 논문 중 1편은 체계적 분석, 1편은 무작위 임상 연구, 3편은 유사 실험 연구로, 대상자는 65세 이상 노인이었으며, 중재기간은 2개월부터 18개월까지로 국외 연구에 비교해 단기간 중재가 대부분이었다. 중재 대상자는 연구에 따라 50명부터 460명이었으며, 중재내용은 인지기능 향상 프로그램, 치매예방 통합 프로그램(음악, 미술, 무용, 레크리에이션, 보건교육 등), 인지기능 향상 활동을 포함한 신체기능 활동, 치매예방 행동 수칙을 교육하고 행동을 평가한 후 격려하는 방식의 중재 등으로 구성되었다. 연구결과, 치매예방 수칙을 포함한 신체활동 및 사회 접촉 증가, 지적 및 인지 활동 등이 노인의 인지기능 개선 및 우울, 삶의 질 향상에 효과가 있는 것으로 조사되었다.

이상의 연구결과를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 국·내외에서 운동프로그램, 인지재활프로그램 그리고 여러 중재를 복합적으로 적용한 통합프로그램들이 시도되어 그 효과가 검증되고 있었다. 치매와 관련된 요인들을 지속적으로 꾸준히 관리할 때 치매를 예방할 수 있음에도 불구하고 현재까지 개발된 프로그램들은 대부분 일회성 단기 프로그램으로, 생활습관개선에 초점을 둔 지속 가능한 치매예방통합프로그램의 개발의 필요성이 시사되었다.

둘째, 현재 국가 단위 치매관리사업이 주로 치매 환자 및 보호자 관리에 중점을 두고 있어, 건강한 노인과 고위험 노인을 대상으로 치매예방수칙 보급 및 인지건강프로그램 활성화의 필요성이 시사되었다.



## V. 참고문헌

## V. 참고문헌

1. Espeland MA<sup>1</sup>, Rapp SR, Katula JA, Andrews LA, Felton D, Gaussoin SA, Dagenbach D, Legault C, Jennings JM, Sink KM; SHARP-P Study Group. Telephone interview for cognitive status (TICS) screening for clinical trials of physical activity and cognitive training: the seniors health and activity research program pilot (SHARP-P) study. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2011 Feb;26(2):135-43. doi: 10.1002/gps.2503.
2. Legault C<sup>1</sup>, Jennings JM, Katula JA, Dagenbach D, Gaussoin SA, Sink KM, Rapp SR, Rejeski WJ, Shumaker SA, Espeland MA; SHARP-P Study Group. Designing clinical trials for assessing the effects of cognitive training and physical activity interventions on cognitive outcomes: the Seniors Health and Activity Research Program Pilot (SHARP-P) study, a randomized controlled trial. *BMC Geriatr*. 2011 May 26;11:27. doi: 10.1186/1471-2318-11-27.
3. Schneider N<sup>1</sup>, Yvon C. A review of multidomain interventions to support healthy cognitive ageing. *J Nutr Health Aging*. 2013 Mar;17(3):252-7. doi: 10.1007/s12603-012-0402-8.
4. O'Dwyer ST<sup>1</sup>, Burton NW, Pachana NA, Brown WJ. Protocol for Fit Bodies, Fine Minds: a randomized controlled trial on the affect of exercise and cognitive training on cognitive functioning in older adults. *BMC Geriatr*. 2007 Oct 4;7:23.
5. Ngandu T, Lehtisalo J, Levälähti E, Laatikainen T, Lindström J, Peltonen M, Solomon A, Ahtiluoto S, Antikainen R, Hänninen T, Jula A, Mangialasche F, Paajanen T, Pajala S, Rauramaa R, Strandberg T, Tuomilehto J, Soininen H, Kivipelto M. Recruitment and baseline characteristics of participants in the Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER)-a randomized controlled lifestyle trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2014 Sep 10;11(9):9345-60. doi: 10.3390/ijerph110909345.

6. Kivipelto M, Solomon A, Ahtiluoto S, Ngandu T, Lehtisalo J, Antikainen R, Bäckman L, Hänninen T, Jula A, Laatikainen T, Lindström J, Mangialasche F, Nissinen A, Paajanen T, Pajala S, Peltonen M, Rauramaa R, Stigsdotter-Neely A, Strandberg T, Tuomilehto J, Soininen H. The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER): study design and progress. *Alzheimers Dement*. 2013 Nov;9(6):657-65. doi: 10.1016/j.jalz.2012.09.012. Epub 2013 Jan 17.
7. Oswald, WD, Rupperecht, R, Gunzelmann, T, Tritt, K. The SIMA-project: effects of 1year cognitive and psychomotor training on cognitive abilities of elderly. *Behavioral Brain research* 1996; 78: 67-72.
8. Sherwood NE, Martinson BC, Crain AL, Hayes MG, Pronk NP, O'Connor PJ. A new approach to physical activity maintenance: rationale, design, and baseline data from the Keep Active Minnesota Trial. *BMC Geriatr*. 2008 Jul 25;8:17. doi: 10.1186/1471-2318-8-17.
9. Martinson BC, Sherwood NE, Crain AL, Hayes MG, King AC, Pronk NP, O'Connor PJ. Maintaining physical activity among older adults: 24-month outcomes of the Keep Active Minnesota randomized controlled trial. *Prev Med*. 2010 Jul;51(1):37-44. doi: 10.1016/j.yjpm.2010.04.002. Epub 2010 Apr 9.
10. Komulainen P, Pedersen M, Hänninen T, Bruunsgaard H, Lakka TA, Kivipelto M, Hassinen M, Rauramaa TH, Pedersen BK, Rauramaa R. BDNF is a novel marker of cognitive function in ageing women: the DR's EXTRA Study. *Neurobiol Learn Mem*. 2008 Nov;90(4):596-603. doi: 10.1016/j.nlm.2008.07.014. Epub 2008 Sep 6.
11. Kuvaja-Köllner V, Valtonen H, Komulainen P, Hassinen M, Rauramaa R. The impact of time cost of physical exercise on health outcomes by older adults: the DR's EXTRA Study. *Eur J Health Econ*. 2013 Jun;14(3):471-9. doi: 10.1007/s10198-012-0390-y. Epub 2012 Apr 25.

12. Barnes DE, Santos-Modesitt W, Poelke G, Kramer AF, Castro C, Middleton LE, Yaffe K. The Mental Activity and eXercise (MAX) trial: a randomized controlled trial to enhance cognitive function in older adults. *JAMA Intern Med.* 2013 May 13;173(9):797-804. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.189.
13. Plassman BL, Williams Jr, JW, Bruke JR, Holsinger T, Benjamin S. Systematic review: Factors associated with risk for and possible prevention of cognitive decline in later life. *Annals of Internal Medicine.* 2010; 153:182-93.
14. 김우택, 김은정, 용미현, 오혜원. 국내 노인의 인지건강관리 중재에 관한 체계적 분석: 작업 치료 서비스 형태에 대한 제언. 2010; 한국고령친화건강정책학회지 2(2) 31 ~ 40.
15. 박금숙, 정현영, 소선녀, 박영희, 양희정, 정경란, 문순주, 김혜경, 조정희, 양경희. 치매예방을 위한 활동 프로그램이 지역사회 노인의 우울, 인지기능 및 삶의 질에 미치는 효과. 2013; *J of Oriental Neuropsychiatry* 2013;24(4):353-362.
16. 이윤미, 박남희. 치매예방 통합프로그램이 경증 인지 장애노인의 인지기능, 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. 2007; *성인간호학회지* 19(5).
17. 한영란, 송미숙, 임지영. 재가 노인을 위한 집단인지기능향상프로그램이 인지기능, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 2010; *J Korean Acad Nurs* Vol.40 No.5, 724-735.
18. Lee K.S. Lee Y. Back J.H. · Son S.J. Choi S.H. Chung Y.-K. Lim K.-Y. Noh J.S. Koh S.H. Oh B.H. Hong C.H. Effects of a Multidomain Lifestyle Modification on Cognitive Function in Older Adults: An Eighteen-Month Community-Based Cluster Randomized Controlled Trial *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics.* *Psychother Psychosom* 2014;83:270-278 (DOI:10.1159/000360820)





## VI. 부록

---

25개 자치구 치매지원센터 치매예방프로그램

## 강남구 치매지원센터

| 프로그램명      | '나의 뇌를 웃게 하자 (Smile brain project)'  |  |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
|------------|--|--|--|-----|-----|-----|---|-------------------------------|---------|---|--------------------------------|----------------------|---|-----------------------|-------------------------------|---|------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|--|
| 프로그램<br>개요 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 치매에 대한 전반적인 이해를 돕고 다양한 치매예방방법을 선보여 실제 치매예방에 대한 구체적인 방향을 제시 및 치매예방활동의 기초 마련</li> <li>○ 대 상 : 강남구 거주 만 60세 이상 어르신 중 본 센터에서 하는 선별 검진에서 정상군으로 분류된 어르신</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 강남구치매지원센터 부센터장, 팀장, 간호사, 사회복지사, 치료사, 행정, 외부강사(웃음치료사,영양사)</li> </ul>   |  |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 내 용        | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">요 일</th> <th style="width: 55%;">내 용</th> <th style="width: 30%;">강 사</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">월</td> <td>나의뇌는 어떻게 생겼을까<br/>치매개요 및 치매예방법</td> <td>상근의 김여진</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">화</td> <td>자기소개 및 대화나누기<br/>마음이 따뜻해지는 미술시간</td> <td>간호사 김소연<br/>미술치료사 이혜리</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">수</td> <td>뇌를 즐겁게 하는게임<br/>인터넷 활용</td> <td>팀장 정은주<br/>사회복지사 김지현<br/>행정 이종환</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">목</td> <td>집에서 할 수 있는운동교육<br/>뇌에 좋은 음식교육</td> <td>운동처방사 변천혁<br/>삼성서울병원영양사</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">금</td> <td>웃음치료<br/>함께즐기는 음악시간<br/>소감발표 및 수료식</td> <td>웃음치료사 성원숙<br/>음악치료사 안지영<br/>운동처방사 변천혁<br/>사회복지사 김지현</td> </tr> </tbody> </table> |  |  | 요 일 | 내 용 | 강 사 | 월 | 나의뇌는 어떻게 생겼을까<br>치매개요 및 치매예방법 | 상근의 김여진 | 화 | 자기소개 및 대화나누기<br>마음이 따뜻해지는 미술시간 | 간호사 김소연<br>미술치료사 이혜리 | 수 | 뇌를 즐겁게 하는게임<br>인터넷 활용 | 팀장 정은주<br>사회복지사 김지현<br>행정 이종환 | 목 | 집에서 할 수 있는운동교육<br>뇌에 좋은 음식교육 | 운동처방사 변천혁<br>삼성서울병원영양사 | 금 | 웃음치료<br>함께즐기는 음악시간<br>소감발표 및 수료식 | 웃음치료사 성원숙<br>음악치료사 안지영<br>운동처방사 변천혁<br>사회복지사 김지현 |
| 요 일        | 내 용  | 강 사  |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 월          | 나의뇌는 어떻게 생겼을까<br>치매개요 및 치매예방법  | 상근의 김여진  |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 화          | 자기소개 및 대화나누기<br>마음이 따뜻해지는 미술시간   | 간호사 김소연<br>미술치료사 이혜리                             |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 수          | 뇌를 즐겁게 하는게임<br>인터넷 활용  | 팀장 정은주<br>사회복지사 김지현<br>행정 이종환                    |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 목          | 집에서 할 수 있는운동교육<br>뇌에 좋은 음식교육   | 운동처방사 변천혁<br>삼성서울병원영양사                           |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 금          | 웃음치료<br>함께즐기는 음악시간<br>소감발표 및 수료식   | 웃음치료사 성원숙<br>음악치료사 안지영<br>운동처방사 변천혁<br>사회복지사 김지현 |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |
| 평가방법       | 만족도 조사 실시 (유) : 5만점/4.7점   |  |  |     |     |     |   |                               |         |   |                                |                      |   |                       |                               |   |                              |                        |   |                                  |  |

## 강동구 치매지원센터

|                  |   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
|------------------|---|------------------|--|--------|--|------|---------------------|------|---------------------|--------------|---|--------------|---|------|---------------------|------|---------------------|
| 프로그램명            | 말강말강 신나는 치매예방! (정상군 및 고위험 치매 예방 프로그램)   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 프로그램<br>개요       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 표 : ● 기억력, 집중력, 실행기능 등의 인지기능 지속적 정상 수준 유지</li> <li style="padding-left: 20px;">● 독립적으로 안전한 일상생활의 유지/증진</li> <li style="padding-left: 20px;">● 대상자의 활발한 지역사회 참여 촉진</li> <li>○ 대 상 : 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자</li> <li>○ 진 행 : 작업치료사 조승현, 박민규</li> </ul>   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 내 용              | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">진<br/>행<br/>단<br/>계</td> <td style="padding: 5px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">대상자 선정</td> <td>· 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사전평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">인지건강 프로그램 시행</td> <td>· 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br/>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br/>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사후평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> </table> </td> </tr> </table> | 진<br>행<br>단<br>계 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">대상자 선정</td> <td>· 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사전평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">인지건강 프로그램 시행</td> <td>· 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br/>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br/>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사후평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> </table> | 대상자 선정 | · 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자 | ↓    |                     | 사전평가 | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사 | ↓            |   | 인지건강 프로그램 시행 | · 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램 | ↓    |                     | 사후평가 | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사 |
| 진<br>행<br>단<br>계 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">대상자 선정</td> <td>· 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사전평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">인지건강 프로그램 시행</td> <td>· 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br/>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br/>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">사후평가</td> <td>· 치매 인식도 조사, 만족도 조사</td> </tr> </table>  | 대상자 선정           | · 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자   | ↓      |  | 사전평가 | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사 | ↓    |                     | 인지건강 프로그램 시행 | · 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램 | ↓            |   | 사후평가 | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사 |      |                     |
| 대상자 선정           | · 관내 거주하는 60세 이상 노인 중 선별검사 상 정상으로 판별된 자 및 고위험대상자  |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| ↓                |   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 사전평가             | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| ↓                |   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 인지건강 프로그램 시행     | · 작업치료 / 미술치료 / 음악치료 / 건강체조 시행<br>· 치매에 대한 이해, 올바른 생활습관, 치매예방운동교육<br>· 기억력, 집중력, 실행기능, 운동기술, 처리기술, 사회적 상호작용 기술, 문제해결능력 등을 유지 및 증진시키는 프로그램   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| ↓                |   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 사후평가             | · 치매 인식도 조사, 만족도 조사   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |
| 평가방법             | <p>만족도 조사 실시 (유) : 100만점/95점</p> <p>치매 인식도 조사 : 전체 대상자에서 평균 1~2항목의 인식 개선을 보임.</p>   |                  |  |        |  |      |                     |      |                     |              |   |              |   |      |                     |      |                     |

## 강북구 치매지원센터

|            |  |
|------------|--|
| 프로그램명      | 두뇌튼튼 치매예방교실  |
| 프로그램<br>개요 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목적 : 행복하고 지혜로운 노년을 위해 치매예방과 건망증을 해소 하고자 함.</li> <li>○ 대상 : 선별검진을 통해 치매지원센터에 등록된 만 60세 이상의 정상군</li> <li>○ 진행 : 센터 작업치료사 2명</li> </ul>  |
| 내용         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 게임요법 : 고리던지기, 보드게임, 강통볼링 등과 같이 흥미를 유발시켜 집중력 향상</li> <li>○ 신체활동 : 세라밴드운동, 의자체조, ROM댄스를 사용하여 낙상예방과 관절 가동범위의 증진과 낙상 시 대처방법 교육</li> <li>○ 단서의 점진적 소실기법 : 숫자나 글자의 단서를 점차 줄여가며 기억을 유도</li> <li>○ 시간차 회상훈련(SRT) : 반복학습을 통해 회상하는 간격을 점차 늘림, 기억 능력에 따라 기억의 양과 회상시간을 조절하면서 일상생활 훈련에 중점을 두어 훈련을 진행</li> <li>○ 현실인식훈련(ROT) : 활동카드를 통한 시간의 경과, 장소, 환경에 대한 자신과의 관련성을 이해하도록 게임형식으로 훈련</li> </ul> |
| 평가방법       | <p>만족도 조사 실시 (유) : 100만점/95.5점</p> <p>인지기능평가(LOTCA),우울척도(GDpS), 삶의질 척도, 만족도 조사</p>   |

## 강서구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | 장수노리터   |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
|----------------|---|--|-----|------------|---------|---|----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------|
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 소근육을 사용하는 균형감각 운동프로그램과 작업치료 프로그램을 제공함으로써 뇌 자극 및 활성화를 통해 시각, 지각, 집중력 향상을 비롯, 인지기능 유지 및 증진</li> <li>○ 대            상 : 강서구 만 60세 이상 정상 판정자 약 20명</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 문창보 운동처방사, 김동훈 작업치료사</li> </ul>  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">회 기</th> <th style="text-align: center;">주요 프로그램 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1회기~5회기</td> <td>운동 : level 1 장수체조/매트 근력운동<br/>작업 : 작업수행 활동(5회기 퍼즐 맞추기)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6회기~10회기</td> <td>운동 : level 1 장수체조/의자 근력운동/균형운동1<br/>작업 : 작업수행 활동(10회기 퍼즐 맞추기)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11회기~15회기</td> <td>운동 : level 1 장수체조/덤벨 근력운동/균형운동1<br/>작업 : 작업수행 활동(15회기 퍼즐 맞추기)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16회기~22회기</td> <td>운동 : level 2 장수체조/ 세라벤드 운동/균형운동2/Lunge<br/>작업 : 작업수행 활동(20회기 손 그림자 활동)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23회기~28회기</td> <td>운동 : level 2 장수체조/짐볼 운동/균형운동 2 /Lunge<br/>작업 : 작업수행 활동(25회기 손 그림자 활동)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">29회기~30회기</td> <td style="text-align: center;">사후 평가/ 만족도 / 수료식</td> </tr> </tbody> </table> |  | 회 기 | 주요 프로그램 내용 | 1회기~5회기 | 운동 : level 1 장수체조/매트 근력운동<br>작업 : 작업수행 활동(5회기 퍼즐 맞추기) | 6회기~10회기 | 운동 : level 1 장수체조/의자 근력운동/균형운동1<br>작업 : 작업수행 활동(10회기 퍼즐 맞추기) | 11회기~15회기 | 운동 : level 1 장수체조/덤벨 근력운동/균형운동1<br>작업 : 작업수행 활동(15회기 퍼즐 맞추기) | 16회기~22회기 | 운동 : level 2 장수체조/ 세라벤드 운동/균형운동2/Lunge<br>작업 : 작업수행 활동(20회기 손 그림자 활동) | 23회기~28회기 | 운동 : level 2 장수체조/짐볼 운동/균형운동 2 /Lunge<br>작업 : 작업수행 활동(25회기 손 그림자 활동) | 29회기~30회기 | 사후 평가/ 만족도 / 수료식 |
| 회 기            | 주요 프로그램 내용  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 1회기~5회기        | 운동 : level 1 장수체조/매트 근력운동<br>작업 : 작업수행 활동(5회기 퍼즐 맞추기)   |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 6회기~10회기       | 운동 : level 1 장수체조/의자 근력운동/균형운동1<br>작업 : 작업수행 활동(10회기 퍼즐 맞추기)  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 11회기~15회기      | 운동 : level 1 장수체조/덤벨 근력운동/균형운동1<br>작업 : 작업수행 활동(15회기 퍼즐 맞추기)  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 16회기~22회기      | 운동 : level 2 장수체조/ 세라벤드 운동/균형운동2/Lunge<br>작업 : 작업수행 활동(20회기 손 그림자 활동)   |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 23회기~28회기      | 운동 : level 2 장수체조/짐볼 운동/균형운동 2 /Lunge<br>작업 : 작업수행 활동(25회기 손 그림자 활동)  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| 29회기~30회기      | 사후 평가/ 만족도 / 수료식  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |
| <b>평가방법</b>    | 만족도 조사 실시 (유) : 5만점/4.7점  |  |     |            |         |   |          |  |           |  |           |   |           |  |           |                  |

## 관악구 치매지원센터

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>프로그램명</b>       | <b>동고동락(同Go同樂)</b>  |
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 정상군 어르신을 대상으로 치매 예방에 효과적인 걷기 운동을 실시함으로써 인지건강 증진 및 운동 습관 배양을 통한 자가건강관리능력 향상</li> <li>○ 대 상 : 정상군 어르신 30명</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 치매센터 사회복지사, 보건소 운동처방사, 웃음치료사(자원봉사자)</li> </ul> |
| <b>내 용</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기 간 : 10주(30회기)</li> <li>○ 횟 수 : 연 2회 - 1회(4월~6월), 2회(9월~11월)</li> <li>○ 방 법<br/>관내 산책로(관악산 둘레길)를 함께 걷고, 산책 전후에 준비 체조 및 마무리 체조하기, 해산 전 웃음치료 실시</li> </ul>                          |
| <b>평가방법</b>        | <p>만족도 조사 실시 (유) : 20만점/17점</p> <p>프로그램 실시 전·후 생리적 측정(키, 체중, BMI, 혈압, 혈당) 및 노인우울대인관계</p>  |

## 광진구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | “순수한 두뇌 교실”   |  |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
|----------------|---|--|--|-------|-----|-----|-----------|--|-----------|---------|---|--|----------|---|--|
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 정기적인 신체활동, 악기연주 활동을 통한 치매예방 및 건강한 노년 생활 증진</li> <li>○ 대 상 : 정상관리등록자</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 전문노인건강체조지도사, 작업치료사, 음악치료사</li> </ul>   |  |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">프로그램명</th> <th style="width: 50%;">내 용</th> <th style="width: 25%;">강 사</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>순수한 두뇌 교실</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 치매바로알기 및 사업소개</li> <li>- 스트레칭 및 건강박수</li> <li>- 라인댄스 등</li> </ul> </td> <td>이용 만족도 조사</td> </tr> <tr> <td>바지락- 난타</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 리듬 익히기</li> <li>- 곰 세 마리, 별 달거리 등 연주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>바지락- 톤차임</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 멜로디 익히기</li> <li>- 오빠 생각, 과수원 길 등 합주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> |  |  | 프로그램명 | 내 용 | 강 사 | 순수한 두뇌 교실 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 치매바로알기 및 사업소개</li> <li>- 스트레칭 및 건강박수</li> <li>- 라인댄스 등</li> </ul> | 이용 만족도 조사 | 바지락- 난타 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 리듬 익히기</li> <li>- 곰 세 마리, 별 달거리 등 연주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> | 바지락- 톤차임 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 멜로디 익히기</li> <li>- 오빠 생각, 과수원 길 등 합주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> |
| 프로그램명          | 내 용   | 강 사  |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
| 순수한 두뇌 교실      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 치매바로알기 및 사업소개</li> <li>- 스트레칭 및 건강박수</li> <li>- 라인댄스 등</li> </ul>  | 이용 만족도 조사  |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
| 바지락- 난타        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 리듬 익히기</li> <li>- 곰 세 마리, 별 달거리 등 연주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
| 바지락- 톤차임       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 멜로디 익히기</li> <li>- 오빠 생각, 과수원 길 등 합주</li> <li>- 지역사회 유관기관 공연 지원 및 치매예방인식개선 홍보단 활동</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악능력(RMST-K)</li> <li>- 자긍심조사 도구를 이용한 설문</li> <li>- 이용 만족도</li> </ul> |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |
| <b>평가방법</b>    | 만족도 조사 실시 (유) : 30만점/28점<br>프로그램 실시 전·후 생리적 측정(키, 체중, BMI, 혈압, 혈당) 및 노인우울 대인관계  |  |  |       |     |     |           |  |           |         |   |  |          |   |  |

## 구로구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 맑은머리 쌍쌍교실  |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
|--------------------|--|------|-----|------|--------------------------|------|-----------------------|----|----------------------------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <p>○ 목 적 : ● 기억기능 향상 할 수 있도록 체계적인 훈련을 단계적으로 안내 받아 기억과정을 이해하고 훈련을 통하여 기억기능의 유지, 향상을 도모</p> <p style="margin-left: 20px;">● 집단 활동을 통하여 정서적 안정과 우울감을 감소시키고 자존감을 높여 삶의 질을 향상 시키고자 함.</p> <p>○ 대 상 : 치매선별검사 결과/정상인 자</p> <p>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사/장은경</p>  |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
| <b>내 용</b>         | <p>○ 프로그램 : 작업치료(메타기억교실), 작업치료(퍼즐), 운동</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">프로그램</th> <th style="text-align: center;">내 용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">작업치료</td> <td>메타기억교실 10회기로 3번 진행- 총30회</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">작업치료</td> <td>퍼즐(다양한 퍼즐 맞추기)- 총 30회</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">운동</td> <td>스트레칭, 세라밴드운동, 손가락체조 -총 30회</td> </tr> </tbody> </table> | 프로그램 | 내 용 | 작업치료 | 메타기억교실 10회기로 3번 진행- 총30회 | 작업치료 | 퍼즐(다양한 퍼즐 맞추기)- 총 30회 | 운동 | 스트레칭, 세라밴드운동, 손가락체조 -총 30회 |
| 프로그램               | 내 용  |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
| 작업치료               | 메타기억교실 10회기로 3번 진행- 총30회   |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
| 작업치료               | 퍼즐(다양한 퍼즐 맞추기)- 총 30회  |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
| 운동                 | 스트레칭, 세라밴드운동, 손가락체조 -총 30회   |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |
| <b>평가방법</b>        | <p>만족도 조사 실시 (무)</p> <p>MOCA-K(도구) : 총점 30점, 사전(23점)/사후(25점) 평가 결과 2점 향상</p>   |      |     |      |                          |      |                       |    |                            |



## 금천구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | 튼튼두뇌교실(작업치료), 미술치료, 단전호흡, 웃음치료, 맷돌체조, 원예치료, 종이공예, 메타기억교실, 치매예방체조, 생활체조  |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
|----------------|---|--|------|-------------|--------------|--|------|---|------|-------------------------|------|--|------|---------------------------------------|------|---|------|---|--------|---|--------|---|------|---|
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 정상 어르신에 대한 지속적인 예방프로그램을 통하여 치매발생을 지연 또는 감소시킴으로써 삶의 질을 높이고 개인 및 사회적 비용을 경감시킨다.</li> <li>○ 대 상 : 금천구에 거주하는 만60세 이상 어르신 중 선별검진을 통하여 정상군으로 판정된 자</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사 임성은, 작업치료사 양진숙, 박지영팀장(웃음치료), 미술치료강사 김용일, 단전호흡강사 김귀영, 맷돌체조강사 장명옥, 원예치료강사 박경남, 종이공예강사 권선희, 생활체조강사 오정은, 치매예방체조강사 박영희</li> </ul>  |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">사업실적</th> <th style="text-align: center;">회기별 프로그램 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">튼튼두뇌교실(작업치료)</td> <td>다양한 작업활동을 통하여 집중력, 기억력향상 및 일상생활능력의 향상을 위한 치료(작업 - 목적있는 활동)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">미술치료</td> <td>다양한 미술활동을 통하여 심리적 스트레스를 표출함으로써 우울증 예방 및 인지 기능 향상을 도모하는 치료</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">단전호흡</td> <td>호흡운동을 통한 심폐기능 향상을 위한 활동</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">웃음치료</td> <td>웃음을 활용하여 신체적 혹은 정서적 스트레스를 경감하는 치료. 건강을 증진하고 치매를 극복하는 데 보완적인 방법으로 사용.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">맷돌체조</td> <td>맷돌과 같이 천체의 회전운동 등을 통하여 신체기능을 증진시키는 체조</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">원예치료</td> <td>다양한 식물가꾸기 및 원예활동을 통하여 심리적 안정 및 사회적 상호작용 향상을 위한 치료</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">종이공예</td> <td>한지를 이용하여 다양한 공예품을 만들어 봄으로써 소근육기능 향상 및 집중력 향상에 도움이 되는 치료</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">메타기억교실</td> <td>기억력 증진과 치매예방을 위해 메타기억건강연구소에서 개발한 기억중심 트레이닝 프로그램</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">치매예방체조</td> <td>대근육 및 소근육 동작을 통하여 몸을 이완시킴으로써 신체기능 증진을 위한 활동</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">생활체조</td> <td>생활 속에서 누구나 쉽게 할 수 있는 리듬감 있는 자유로운 움직임을 통하여 즐거움과 건강을 증진시키는 신체활동</td> </tr> </tbody> </table> |  | 사업실적 | 회기별 프로그램 내용 | 튼튼두뇌교실(작업치료) | 다양한 작업활동을 통하여 집중력, 기억력향상 및 일상생활능력의 향상을 위한 치료(작업 - 목적있는 활동) | 미술치료 | 다양한 미술활동을 통하여 심리적 스트레스를 표출함으로써 우울증 예방 및 인지 기능 향상을 도모하는 치료 | 단전호흡 | 호흡운동을 통한 심폐기능 향상을 위한 활동 | 웃음치료 | 웃음을 활용하여 신체적 혹은 정서적 스트레스를 경감하는 치료. 건강을 증진하고 치매를 극복하는 데 보완적인 방법으로 사용. | 맷돌체조 | 맷돌과 같이 천체의 회전운동 등을 통하여 신체기능을 증진시키는 체조 | 원예치료 | 다양한 식물가꾸기 및 원예활동을 통하여 심리적 안정 및 사회적 상호작용 향상을 위한 치료 | 종이공예 | 한지를 이용하여 다양한 공예품을 만들어 봄으로써 소근육기능 향상 및 집중력 향상에 도움이 되는 치료 | 메타기억교실 | 기억력 증진과 치매예방을 위해 메타기억건강연구소에서 개발한 기억중심 트레이닝 프로그램 | 치매예방체조 | 대근육 및 소근육 동작을 통하여 몸을 이완시킴으로써 신체기능 증진을 위한 활동 | 생활체조 | 생활 속에서 누구나 쉽게 할 수 있는 리듬감 있는 자유로운 움직임을 통하여 즐거움과 건강을 증진시키는 신체활동 |
| 사업실적           | 회기별 프로그램 내용   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 튼튼두뇌교실(작업치료)   | 다양한 작업활동을 통하여 집중력, 기억력향상 및 일상생활능력의 향상을 위한 치료(작업 - 목적있는 활동)  |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 미술치료           | 다양한 미술활동을 통하여 심리적 스트레스를 표출함으로써 우울증 예방 및 인지 기능 향상을 도모하는 치료   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 단전호흡           | 호흡운동을 통한 심폐기능 향상을 위한 활동   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 웃음치료           | 웃음을 활용하여 신체적 혹은 정서적 스트레스를 경감하는 치료. 건강을 증진하고 치매를 극복하는 데 보완적인 방법으로 사용.  |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 맷돌체조           | 맷돌과 같이 천체의 회전운동 등을 통하여 신체기능을 증진시키는 체조   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 원예치료           | 다양한 식물가꾸기 및 원예활동을 통하여 심리적 안정 및 사회적 상호작용 향상을 위한 치료   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 종이공예           | 한지를 이용하여 다양한 공예품을 만들어 봄으로써 소근육기능 향상 및 집중력 향상에 도움이 되는 치료   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 메타기억교실         | 기억력 증진과 치매예방을 위해 메타기억건강연구소에서 개발한 기억중심 트레이닝 프로그램   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 치매예방체조         | 대근육 및 소근육 동작을 통하여 몸을 이완시킴으로써 신체기능 증진을 위한 활동   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| 생활체조           | 생활 속에서 누구나 쉽게 할 수 있는 리듬감 있는 자유로운 움직임을 통하여 즐거움과 건강을 증진시키는 신체활동   |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |
| <b>평가방법</b>    | 만족도 조사 실시 (유)<br>MMSE-KC  |  |      |             |              |  |      |   |      |                         |      |  |      |                                       |      |   |      |   |        |   |        |   |      |   |

## 노원구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 메타기억교실   |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
|--------------------|--|--|----|-----|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 기억력 감퇴를 호소하는 50세 이상의 성인 남녀에게 기억력을 효과적으로 증진시키고자 개발된 구조화된 기억력증진프로그램으로 인지기능향상을 통해 삶의 질 향상하고 인지기능 감퇴와 관련된 노인질환 예방.</li> <li>○ 대 상 : 선별검진 후 정상군 중 학력이 6년 이상이신 어르신</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사</li> </ul>   |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%; text-align: center;">회기</th> <th style="text-align: center;">내 용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1회기</td> <td> <p>주제 : 만남 자기소개, 메타메모리교실 소개, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 참가자들을 따뜻하게 맞이하고 하나의 공동체를 형성할 수 있도록 도와준다.</p> <p>건망증 경험을 나눈다. 건망증에 대한 긍정적 해석을 도모한다.</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2회기</td> <td> <p>주제 : 여유 기억기능이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 기억과 관련된 용어를 익힌다.</p> <p>기억의 기능과 기능적 측면에서 기억 절차에 대해 이해한다.</p> <p>기억저장고 속에 정보를 효과적으로 저장하고 인출하는 방법을 터득한다.</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3회기</td> <td> <p>주제 : 다양성 기억의 구조 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 구조적 측면에서 기억의 종류에 대해 이해한다.</p> <p>기억구조나 기능은 연령에 따른 차이가 없음을 이해한다.</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4회기</td> <td> <p>주제 : 인정 주의력과 주의력친구들이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 주의력이 기억에 중요한 영향을 끼친다는 것을 이해한다.</p> <p>주의력은 훈련될 수 있다는 것을 이해한다.</p> </td> </tr> </tbody> </table> |  | 회기 | 내 용 | 1회기 | <p>주제 : 만남 자기소개, 메타메모리교실 소개, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 참가자들을 따뜻하게 맞이하고 하나의 공동체를 형성할 수 있도록 도와준다.</p> <p>건망증 경험을 나눈다. 건망증에 대한 긍정적 해석을 도모한다.</p> | 2회기 | <p>주제 : 여유 기억기능이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 기억과 관련된 용어를 익힌다.</p> <p>기억의 기능과 기능적 측면에서 기억 절차에 대해 이해한다.</p> <p>기억저장고 속에 정보를 효과적으로 저장하고 인출하는 방법을 터득한다.</p> | 3회기 | <p>주제 : 다양성 기억의 구조 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 구조적 측면에서 기억의 종류에 대해 이해한다.</p> <p>기억구조나 기능은 연령에 따른 차이가 없음을 이해한다.</p> | 4회기 | <p>주제 : 인정 주의력과 주의력친구들이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 주의력이 기억에 중요한 영향을 끼친다는 것을 이해한다.</p> <p>주의력은 훈련될 수 있다는 것을 이해한다.</p> |
| 회기                 | 내 용  |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
| 1회기                | <p>주제 : 만남 자기소개, 메타메모리교실 소개, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 참가자들을 따뜻하게 맞이하고 하나의 공동체를 형성할 수 있도록 도와준다.</p> <p>건망증 경험을 나눈다. 건망증에 대한 긍정적 해석을 도모한다.</p>   |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
| 2회기                | <p>주제 : 여유 기억기능이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 기억과 관련된 용어를 익힌다.</p> <p>기억의 기능과 기능적 측면에서 기억 절차에 대해 이해한다.</p> <p>기억저장고 속에 정보를 효과적으로 저장하고 인출하는 방법을 터득한다.</p>   |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
| 3회기                | <p>주제 : 다양성 기억의 구조 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 구조적 측면에서 기억의 종류에 대해 이해한다.</p> <p>기억구조나 기능은 연령에 따른 차이가 없음을 이해한다.</p>  |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |
| 4회기                | <p>주제 : 인정 주의력과 주의력친구들이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.</p> <p>목표 : 주의력이 기억에 중요한 영향을 끼친다는 것을 이해한다.</p> <p>주의력은 훈련될 수 있다는 것을 이해한다.</p>   |  |    |     |     |  |     |  |     |   |     |  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>5회기</b></p> <p>주제 : 도전 뇌와 기억력 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.<br/>         목표 : 기억과 관련된 뇌 구조를 알아본다.<br/>         정보가 전달되는 과정을 이해하고, 시냅스의 중요성을 인식한다.</p>                          |
|  | <p><b>6회기</b></p> <p>주제 : 수용 기억력과 감각 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.<br/>         목표 : 나이에 따른 감각의 변화를 이해하고 수용한다.<br/>         감각의 변화와 감각손상을 구별할 수 있다.</p>                              |
|  | <p><b>7회기</b></p> <p>주제 : 위로 기억력과 환경에 대해 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.<br/>         목표 : 관계 형성의 변화와 어려움이 기억에 미치는 영향에 대해 이해한다.<br/>         관계형성의 질이 기억력, 삶의 기쁨에 미치는 영향에 대해 이해한다.</p> |
|  | <p><b>8회기</b></p> <p>주제 : 나눔 기억력과 수면, 영양에 대해 이해하기, 관련 작업과 활동,<br/>         기억훈련.<br/>         목표 : 예방의 중요성을 인식하고 기억을 움직이는 필수요소에 대해<br/>         이해 한다.</p>                    |
|  | <p><b>9회기</b></p> <p>주제 : 추억 잊어버림과 추억 이해하기, 관련 작업과 활동, 기억훈련.<br/>         목표 : 잊어버림의 중요성을 인식하고 잊어버림과 저장과의 관계를 파악한다.</p>   |
|  | <p><b>10회기</b></p> <p>주제 : 새로운 만남, 복습하기</p>   |
|  | <p><b>평가방법</b></p> <p>만족도 조사 실시 (유)</p>   |

## 도봉구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 생활체조 '나라사랑 댄스'   |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
|--------------------|--|----|-------------------|---|------|-----|-----------|-------|-----|-------|---------|-------|--------|----|----------------------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 음악과 함께 정해진 작품 속에서 댄스, 운동 등 신체활동을 통한 신체기능 향상 및 인지기능 향상</li> <li>○ 대            상 : 정상군</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 박민아 강사(도봉구생활체육협회)</li> </ul>   |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| <b>내 용</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기간 : 주 1회 실시 (연 34회)</li> <li>○ 내용 : 기본체조 및 준비운동 / 동작 익히기(회기별) / 마무리운동</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">회기</th> <th>회기별 활동 내용 및 작품 연습</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">사전평가</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2~9</td> <td style="text-align: center;">내 나이가 어때서</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10~17</td> <td style="text-align: center;">아리랑</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18~25</td> <td style="text-align: center;">독도는 우리땅</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26~33</td> <td style="text-align: center;">나성에 가면</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34</td> <td style="text-align: center;">사후 평가 후 수료식 및 만족도 조사</td> </tr> </tbody> </table> | 회기 | 회기별 활동 내용 및 작품 연습 | 1 | 사전평가 | 2~9 | 내 나이가 어때서 | 10~17 | 아리랑 | 18~25 | 독도는 우리땅 | 26~33 | 나성에 가면 | 34 | 사후 평가 후 수료식 및 만족도 조사 |
| 회기                 | 회기별 활동 내용 및 작품 연습  |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 1                  | 사전평가   |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 2~9                | 내 나이가 어때서  |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 10~17              | 아리랑  |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 18~25              | 독도는 우리땅  |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 26~33              | 나성에 가면   |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| 34                 | 사후 평가 후 수료식 및 만족도 조사   |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |
| <b>평가방법</b>        | 30점 만점 센터 내 자체 만족도 조사<br>MoCA-K (사전사후 평가)  |    |                   |   |      |     |           |       |     |       |         |       |        |    |                      |

## 동대문구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | 말랑말랑 스트레칭 교실   |                           |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
|----------------|--|---------------------------|---|-----|-----|---|------------|---------------------------|---|--------------|---------------------------|---|---------------|---------------------------|---|---------|-----------------|---|-----------|------------------|---|----------|-----------------|---|----------|-------------------|---|-------------|----------|---|-------|-------|----|----------|---------|----|--------|--------------------------|----|---------|--------------------------|----|-------|---------------|----|--------|----------------|----|--------|--------------------|----|---------|----------------------|----|----------------|--------------------------|----|----------|--------------------------|----|----------|--------------------------|----|-----------|---------------|
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 본 센터를 이용하고 계시는 어르신들의 다양한 프로그램 요구 및 필요에 의해 말랑말랑 스트레칭 교실을 개설하여 신체활동의 부족과 자기표현의 기회상실, 인간관계 등과 관련된 사항들을 신체활동을 통하여 체력을 단련하고 생활에 활력을 제공하여 보다 밝고 풍요로운 노년을 만들고자 한다.</li> <li>○ 대            상 : 치매센터 이용 어르신</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 프로그램 진행자: 보건소 건강리더 프로그램 수료 강사 5인</li> </ul>  |                           |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">회</th> <th style="width: 45%;">주 제</th> <th style="width: 50%;">목 적</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>자기소개와 스트레칭</td><td>기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>2</td><td>스트레칭과 신전운동 I</td><td>기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>3</td><td>스트레칭과 신전운동 II</td><td>기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>4</td><td>발목 강화운동</td><td>발목 염좌 예방/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>5</td><td>장딴지 강화 운동</td><td>장딴지 경련 예방/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>6</td><td>무릎 강화 운동</td><td>무릎 통증 예방/ 활력 증진</td></tr> <tr><td>7</td><td>척추 강화 운동</td><td>요통 예방/ 디스크 손상을 예방</td></tr> <tr><td>8</td><td>팔꿈치 손목강화 운동</td><td>손목 부상 예방</td></tr> <tr><td>9</td><td>어깨 강화</td><td>통증 예방</td></tr> <tr><td>10</td><td>바른자세 만들기</td><td>전신 균형유지</td></tr> <tr><td>11</td><td>플렉스바 I</td><td>전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선</td></tr> <tr><td>12</td><td>플렉스바 II</td><td>전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선</td></tr> <tr><td>13</td><td>볼운동 I</td><td>소근육 활성화/ 흥미유발</td></tr> <tr><td>14</td><td>볼운동 II</td><td>소근육 활성화/ 흥미 유발</td></tr> <tr><td>15</td><td>세라밴드 I</td><td>근력 향상/ 악력 증대/ 낙상예방</td></tr> <tr><td>16</td><td>세라밴드 II</td><td>균형감각 유지/ 낙상예방/ 근력 향상</td></tr> <tr><td>17</td><td>게임(색깔판 뒤집기 게임)</td><td>흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화</td></tr> <tr><td>18</td><td>파트너 프로그램</td><td>흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화</td></tr> <tr><td>19</td><td>파트너 프로그램</td><td>흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화</td></tr> <tr><td>20</td><td>올바른 걷기 운동</td><td>일상생활 속에 운동 접목</td></tr> </tbody> </table> |                           | 회 | 주 제 | 목 적 | 1 | 자기소개와 스트레칭 | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 | 2 | 스트레칭과 신전운동 I | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 | 3 | 스트레칭과 신전운동 II | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 | 4 | 발목 강화운동 | 발목 염좌 예방/ 활력 증진 | 5 | 장딴지 강화 운동 | 장딴지 경련 예방/ 활력 증진 | 6 | 무릎 강화 운동 | 무릎 통증 예방/ 활력 증진 | 7 | 척추 강화 운동 | 요통 예방/ 디스크 손상을 예방 | 8 | 팔꿈치 손목강화 운동 | 손목 부상 예방 | 9 | 어깨 강화 | 통증 예방 | 10 | 바른자세 만들기 | 전신 균형유지 | 11 | 플렉스바 I | 전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선 | 12 | 플렉스바 II | 전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선 | 13 | 볼운동 I | 소근육 활성화/ 흥미유발 | 14 | 볼운동 II | 소근육 활성화/ 흥미 유발 | 15 | 세라밴드 I | 근력 향상/ 악력 증대/ 낙상예방 | 16 | 세라밴드 II | 균형감각 유지/ 낙상예방/ 근력 향상 | 17 | 게임(색깔판 뒤집기 게임) | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화 | 18 | 파트너 프로그램 | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화 | 19 | 파트너 프로그램 | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화 | 20 | 올바른 걷기 운동 | 일상생활 속에 운동 접목 |
| 회              | 주 제  | 목 적                       |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 1              | 자기소개와 스트레칭   | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 2              | 스트레칭과 신전운동 I   | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 3              | 스트레칭과 신전운동 II  | 기억력 향상/ 전신 혈액순환 도모/ 활력 증진 |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 4              | 발목 강화운동  | 발목 염좌 예방/ 활력 증진           |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 5              | 장딴지 강화 운동  | 장딴지 경련 예방/ 활력 증진          |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 6              | 무릎 강화 운동   | 무릎 통증 예방/ 활력 증진           |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 7              | 척추 강화 운동   | 요통 예방/ 디스크 손상을 예방         |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 8              | 팔꿈치 손목강화 운동  | 손목 부상 예방                  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 9              | 어깨 강화  | 통증 예방                     |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 10             | 바른자세 만들기   | 전신 균형유지                   |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 11             | 플렉스바 I   | 전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 12             | 플렉스바 II  | 전신 혈액순환 도모/ 악력 및 손 기능 개선  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 13             | 볼운동 I  | 소근육 활성화/ 흥미유발             |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 14             | 볼운동 II   | 소근육 활성화/ 흥미 유발            |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 15             | 세라밴드 I   | 근력 향상/ 악력 증대/ 낙상예방        |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 16             | 세라밴드 II  | 균형감각 유지/ 낙상예방/ 근력 향상      |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 17             | 게임(색깔판 뒤집기 게임)   | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 18             | 파트너 프로그램   | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 19             | 파트너 프로그램   | 흥미유발/ 스트레스, 긴장 완화/ 근력 강화  |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| 20             | 올바른 걷기 운동  | 일상생활 속에 운동 접목             |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |
| <b>평가방법</b>    | 만족도 조사 실시  |                           |   |     |     |   |            |                           |   |              |                           |   |               |                           |   |         |                 |   |           |                  |   |          |                 |   |          |                   |   |             |          |   |       |       |    |          |         |    |        |                          |    |         |                          |    |       |               |    |        |                |    |        |                    |    |         |                      |    |                |                          |    |          |                          |    |          |                          |    |           |               |

## 동작구 치매지원센터

|                |  |   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
|----------------|--|---|-----------|---------------|--|---------------|---|------------------|--|---------------|--|---|-----------|--|---|
| <b>프로그램명</b>   | 인지건강 신호등   |   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 정상 및 고위험 대상자들은 치매예방에 대한 정보 인식이 부족하여 치매예방의 중요성을 인식시키고 인지건강 수칙을 일상생활 속에서 생활화함으로써 스스로 치매를 예방하고 관리하는데 도움을 주고, 인지건강수칙 중 치매예방과 관련이 높은 신체활동, 사회활동, 두뇌활동을 초점으로 구성된 통합적 접근 프로그램으로 구성하여 다양한 프로그램에 참여 할 수 있는 기회를 제공하기 위함</li> <li>○ 대 상 : 60세 이상 동작구 치매지원센터 정상, 고위험 등록대상자</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사 2명 (신진아, 주지혜)</li> </ul>   |   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>작업</b></td> <td style="text-align: center;"><b>나의 이야기</b></td> <td>우울 및 자아 존중감 향상을 위한 회상과 인정을 포함하는 작업 활동을 수행하는 과정의 내용을 구성하여 교육을 실시함</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>손놀이 교실</b></td> <td>인지기능(기억, 실행, 구성, 계획)능력 활용 및 감각자극 활동으로 수행 후의 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 활동을 구성하였고, 수공예 활동으로 수행 시기별로 계절, 월별 국경일, 일상생활 소품에 연관된 활동재료들을 준비하여 10회기를 진행함</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>뇌튼튼 게임 교실</b></td> <td>새로운 게임 활동 참여를 통해 흥미 유발 과 여가 활동 참여를 위한 가상현실 프로그램 및 보드게임 활동을 실시하여 사회성 증진 및 새로운 게임 방법의 학습을 통한 인지기능 강화에 도움을 주고자 실시</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>메타기억교실</b></td> <td>기억기능과 기억의 과정에 대해 체계적인 훈련과 교육을 실시하여 기억의 변화 받아들이고 다양한 기억방법을 교육함</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>운동</b></td> <td>정확한 운동 순서와 규칙적인 운동에 대한 중요성을 인식시키고 뇌의 체성감각 및 운동영역에 대한 기능을 자극하고 운동을 생활화 할 수 있도록 교육함</td> </tr> </table> |   | <b>작업</b> | <b>나의 이야기</b> | 우울 및 자아 존중감 향상을 위한 회상과 인정을 포함하는 작업 활동을 수행하는 과정의 내용을 구성하여 교육을 실시함 | <b>손놀이 교실</b> | 인지기능(기억, 실행, 구성, 계획)능력 활용 및 감각자극 활동으로 수행 후의 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 활동을 구성하였고, 수공예 활동으로 수행 시기별로 계절, 월별 국경일, 일상생활 소품에 연관된 활동재료들을 준비하여 10회기를 진행함 | <b>뇌튼튼 게임 교실</b> | 새로운 게임 활동 참여를 통해 흥미 유발 과 여가 활동 참여를 위한 가상현실 프로그램 및 보드게임 활동을 실시하여 사회성 증진 및 새로운 게임 방법의 학습을 통한 인지기능 강화에 도움을 주고자 실시 | <b>메타기억교실</b> |  | 기억기능과 기억의 과정에 대해 체계적인 훈련과 교육을 실시하여 기억의 변화 받아들이고 다양한 기억방법을 교육함 | <b>운동</b> |  | 정확한 운동 순서와 규칙적인 운동에 대한 중요성을 인식시키고 뇌의 체성감각 및 운동영역에 대한 기능을 자극하고 운동을 생활화 할 수 있도록 교육함 |
| <b>작업</b>      | <b>나의 이야기</b>  | 우울 및 자아 존중감 향상을 위한 회상과 인정을 포함하는 작업 활동을 수행하는 과정의 내용을 구성하여 교육을 실시함  |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
|                | <b>손놀이 교실</b>  | 인지기능(기억, 실행, 구성, 계획)능력 활용 및 감각자극 활동으로 수행 후의 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 활동을 구성하였고, 수공예 활동으로 수행 시기별로 계절, 월별 국경일, 일상생활 소품에 연관된 활동재료들을 준비하여 10회기를 진행함 |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
|                | <b>뇌튼튼 게임 교실</b>   | 새로운 게임 활동 참여를 통해 흥미 유발 과 여가 활동 참여를 위한 가상현실 프로그램 및 보드게임 활동을 실시하여 사회성 증진 및 새로운 게임 방법의 학습을 통한 인지기능 강화에 도움을 주고자 실시                            |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
| <b>메타기억교실</b>  |  | 기억기능과 기억의 과정에 대해 체계적인 훈련과 교육을 실시하여 기억의 변화 받아들이고 다양한 기억방법을 교육함   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
| <b>운동</b>      |  | 정확한 운동 순서와 규칙적인 운동에 대한 중요성을 인식시키고 뇌의 체성감각 및 운동영역에 대한 기능을 자극하고 운동을 생활화 할 수 있도록 교육함   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |
| <b>평가방법</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 대상자들의 상태 평가 및 예방 프로그램의 효과성을 알아보기 위해 평가를 평가 사전평가를 실시하고 후로 평가를 실시하고 있다. 인지기능평가를 위해 치매선별 검사(MMSE-KC :Mini-Mental Status Examination in the Korean Version of the CERAD Assessment Packet)와 (MoCA-K: Korean version of Montreal Cognitive Assessment)를 시행하였고 신체기능 변화를 알아보기 위해 버그균형평가(BBT: Berg Balance Test)와 일어나 걸어가기 검사(TUG: Timed Up and Go test)를 실시하였으며 노인우울척도 단축형(Short Form of Geriatric Depression Scale : SGDS), 주관적 기억장애(SMCQ : Subjective Memory Complaint Questionnaire), 삶의 질(EuroQoL-5 D (EQ-5D))을 평가 실시</li> <li>○ 참여자 42명을 대상으로 프로그램 마지막 회기에 만족도 조사를 실시함</li> <li>○ 만족도 조사 실시결과 전체 항목에서 ‘그렇다’ 응답자가 95.7% 였으며, 특히 자신의 심리적 안정과 인지건강에 도움이 되었다고 생각한 응답자가 98%의 높게 나타났음</li> </ul>  |   |           |               |  |               |   |                  |  |               |  |   |           |  |   |

## 마포구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 이팔청춘, 구구팔팔 프로젝트 1. 워킹교육 - 잘 걷기만해도 건강해진다.</li> <li>② 이팔청춘, 구구팔팔 프로젝트 2. 영양교육 - 치매예방에 좋은 음식</li> <li>③ 실버난타 1, 2반</li> <li>④ 라인댄스 1, 2반</li> <li>⑤ 힐링요가</li> <li>⑥ 생활체조(건강마을만들기-경로당지원프로그램)</li> <li>⑦ 노인놀이치료(건강마을만들기-경로당지원프로그램)</li> <li>⑧ 양원주부학교 (스마트실버아카데미)</li> </ul>  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
|--------------------|--|----|-------|---|------|---|------|---|-----------|---|-----------|---|-------|---|-------|---|------|---|------|---|--------|----|--------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : - 정상군 어르신의 열린 인지건강프로그램 확대로 지역 내 마포구치매지원센터의 홍보, 인지도 상승과 함께 내소인원 확대.<br/>- 노화로 인해 일상적인 생활능력이 감퇴되고 효율적인 활동 참여가 줄어드는 정상군 노인에게 인지적 자극을 통한 차별화된 프로그램으로 치매를 예방할 수 있는 기회 제공.</li> <li>○ 대            상 : 60세이상 마포구 지역주민으로서 치매선별검진 결과 정상대상자</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 워킹교육(강사 김응석) 등</li> </ul>   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">번호</th> <th>프로그램명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">워킹교육</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">영양교육</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">정상군 실버난타1</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">정상군 실버난타2</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">라인댄스1</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">라인댄스2</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">힐링요가</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">생활체조</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">노인놀이치료</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">양원주부학교</td></tr> </tbody> </table> | 번호 | 프로그램명 | 1 | 워킹교육 | 2 | 영양교육 | 3 | 정상군 실버난타1 | 4 | 정상군 실버난타2 | 5 | 라인댄스1 | 6 | 라인댄스2 | 7 | 힐링요가 | 8 | 생활체조 | 9 | 노인놀이치료 | 10 | 양원주부학교 |
| 번호                 | 프로그램명  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 1                  | 워킹교육   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 2                  | 영양교육   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 3                  | 정상군 실버난타1  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 4                  | 정상군 실버난타2  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 5                  | 라인댄스1  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 6                  | 라인댄스2  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 7                  | 힐링요가   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 8                  | 생활체조   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 9                  | 노인놀이치료   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| 10                 | 양원주부학교   |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |
| <b>평가방법</b>        | 만족도 조사 실시  |    |       |   |      |   |      |   |           |   |           |   |       |   |       |   |      |   |      |   |        |    |        |

## 서대문구 치매지원센터

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 프로그램명      | 노소노소(老少囍笑) 합창단   |   |
| 프로그램<br>개요 | <p>○ 목 적 : 어르신과 어린이들이 함께 어우러져 웃고 또 웃자라는 의미로 노래를 통한 하모니와 소통으로 세대 간 화합의 과정을 경험하고, 어르신들이 사회활동과 심미적인 경험을 함으로써 치매예방을 목적으로 함</p> <p>○ 대 상 : 지역 내 만60세 이상 어르신들과 지역 내 유치원 어린이들</p> <p>○ 프로그램 진행자 : 박선영 음악치료사</p> |   |
| 내 용        | <p><b>시행일정 및 회기별 프로그램 내용</b></p>   | <p>매주 1회 연습시행 함. (100분~120분)<br/>매주 구성은 같고 합창곡에 따라 세부내용이 달라짐.<br/>(1) 스트레칭<br/>(2) 발성연습<br/>(3) 파트별 연습<br/>(4) 합창곡 연습</p>   |
|            | <p><b>주요 활동</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 매년1회 지역주민을 위한 송년음악회 개최 (1회 &amp; 2회 개최함)</li> <li>· 관내 데이케어센터 및 요양원 방문연주 “찾아가는 음악회”</li> <li>· 관내 노인대학 치매예방교육과 함께 초청연주</li> <li>· 메모리데이캠페인 야외연주</li> <li>· 제6회 치매극복의 날 치매극복한마당 참여</li> </ul> |
| 평가방법       | <p>만족도 조사 실시 (유) : 480만점/ 421점<br/>만족도 조사 및 mmse-kc, sf-36</p>   |   |



## 서초구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>              | 우울극복 우울랄라 프로그램  |  |    |      |                  |  |                           |  |
|---------------------------|---|--|----|------|------------------|--|---------------------------|--|
| <b>프로그램 개요</b>            | <p>○ 목 적 : 지역노인의 치매예방 및 우울감, 우울증 관리</p> <p>1. 서초구 관내 우울감 및 우울증을 호소하는 어르신을 대상으로 우울증 치료관리 프로그램을 15명씩 6회기 과정으로 진행한다. (총인원 90명)</p> <p>2. 프로그램 사전사후 평가 후, 노인 우울척도-단축형(SGDS)이 평균 1점 이상 내려간다.</p> <p>3. 프로그램 만족도 조사결과 70%이상이 '만족' 이상으로 응답한다.</p> <p>○ 대 상 : 우울감과 우울증이 있는 60세이상 서초구민</p> <p>○ 프로그램 진행자 : 담당자 나현진 사회복지사 / 회기별 전문 치료사</p>  |  |    |      |                  |  |                           |  |
| <b>내 용</b>                | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%; text-align: center;">주제</th> <th style="text-align: center;">진행내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>'우울 이해하기'</b></td> <td>                     10:30~10:40 평가활동<br/>                     - 프로그램 OT, 출석체크, SGDS 사전검사<br/><br/>                     10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>                     (마음드림의원 정찬승 원장)<br/>                     - 노인우울증 이해하기와 예방법<br/>                     - 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나)                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>우울감 해소를 위한 "원예치료1"</b></td> <td>                     10:30~10:40 평가활동<br/>                     - 출석체크, 한주간 마음나눔<br/><br/>                     10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>                     (원예치료사 김명숙)<br/>                     - 계절 꽃으로 "꽃꽂이" 시행, 작품발표<br/>                     - 간식섭취(유제품, 곡물과자)                 </td> </tr> </tbody> </table> |  | 주제 | 진행내용 | <b>'우울 이해하기'</b> | 10:30~10:40 평가활동<br>- 프로그램 OT, 출석체크, SGDS 사전검사<br><br>10:40~11:40 교육&영양활동<br>(마음드림의원 정찬승 원장)<br>- 노인우울증 이해하기와 예방법<br>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나) | <b>우울감 해소를 위한 "원예치료1"</b> | 10:30~10:40 평가활동<br>- 출석체크, 한주간 마음나눔<br><br>10:40~11:40 교육&영양활동<br>(원예치료사 김명숙)<br>- 계절 꽃으로 "꽃꽂이" 시행, 작품발표<br>- 간식섭취(유제품, 곡물과자) |
| 주제                        | 진행내용  |  |    |      |                  |  |                           |  |
| <b>'우울 이해하기'</b>          | 10:30~10:40 평가활동<br>- 프로그램 OT, 출석체크, SGDS 사전검사<br><br>10:40~11:40 교육&영양활동<br>(마음드림의원 정찬승 원장)<br>- 노인우울증 이해하기와 예방법<br>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나)  |  |    |      |                  |  |                           |  |
| <b>우울감 해소를 위한 "원예치료1"</b> | 10:30~10:40 평가활동<br>- 출석체크, 한주간 마음나눔<br><br>10:40~11:40 교육&영양활동<br>(원예치료사 김명숙)<br>- 계절 꽃으로 "꽃꽂이" 시행, 작품발표<br>- 간식섭취(유제품, 곡물과자)  |  |    |      |                  |  |                           |  |

|  |   |  |   |  |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|---|--|--|--|
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="408 315 683 696"> <p style="text-align: center;"><b>아로마<br/>테라피<br/>“향기로운<br/>마음 갖기”</b></p> </td> <td data-bbox="683 315 1337 696"> <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(아로마테라피 강사)<br/>- 감정치유 아로마테라피<br/>“아로마향 천연삼푸 만들기”<br/>- 간식섭취(유제품, 바나나 함유 빵)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="408 696 683 1010"> <p style="text-align: center;"><b>우울감 해소를<br/>위한<br/>“원예치료2”</b></p> </td> <td data-bbox="683 696 1337 1010"> <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육 &amp; 영양활동(원예치료 강사)<br/>- 잔디인형 만들기, 작품에 대한 발표<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="408 1010 683 1312"> <p style="text-align: center;"><b>“마술을 통한<br/>웃음치료”</b></p> </td> <td data-bbox="683 1010 1337 1312"> <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔, SGDS 사후검사</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(웃음치료사 김영인)<br/>- 마술을 통한 웃음치료<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 견과류)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="408 1312 683 1697"> <p style="text-align: center;"><b>'우울랄라<br/>수료식'</b></p> </td> <td data-bbox="683 1312 1337 1697"> <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 프로그램 만족도 조사 설문지</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>- 5주간 변화된 점 느낀 점 발표하기<br/>- 프로그램 사전, 사후, 결과 비교 발표<br/>- 생활 속 우울예방 실천법 교육 및 배부<br/>- 개근상, 열정상 수여<br/>- 간식섭취(유제품, 호두설기, 다과)</p> </td> </tr> </table> | <p style="text-align: center;"><b>아로마<br/>테라피<br/>“향기로운<br/>마음 갖기”</b></p> | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(아로마테라피 강사)<br/>- 감정치유 아로마테라피<br/>“아로마향 천연삼푸 만들기”<br/>- 간식섭취(유제품, 바나나 함유 빵)</p> | <p style="text-align: center;"><b>우울감 해소를<br/>위한<br/>“원예치료2”</b></p> | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육 &amp; 영양활동(원예치료 강사)<br/>- 잔디인형 만들기, 작품에 대한 발표<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나)</p> | <p style="text-align: center;"><b>“마술을 통한<br/>웃음치료”</b></p> | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔, SGDS 사후검사</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(웃음치료사 김영인)<br/>- 마술을 통한 웃음치료<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 견과류)</p> | <p style="text-align: center;"><b>'우울랄라<br/>수료식'</b></p> | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 프로그램 만족도 조사 설문지</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>- 5주간 변화된 점 느낀 점 발표하기<br/>- 프로그램 사전, 사후, 결과 비교 발표<br/>- 생활 속 우울예방 실천법 교육 및 배부<br/>- 개근상, 열정상 수여<br/>- 간식섭취(유제품, 호두설기, 다과)</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>아로마<br/>테라피<br/>“향기로운<br/>마음 갖기”</b></p> | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(아로마테라피 강사)<br/>- 감정치유 아로마테라피<br/>“아로마향 천연삼푸 만들기”<br/>- 간식섭취(유제품, 바나나 함유 빵)</p>   |  |   |  |  |   |  |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>우울감 해소를<br/>위한<br/>“원예치료2”</b></p>       | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔</p> <p>10:40~11:40 교육 &amp; 영양활동(원예치료 강사)<br/>- 잔디인형 만들기, 작품에 대한 발표<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 바나나)</p>  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>“마술을 통한<br/>웃음치료”</b></p>                | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 한주간 마음나눔, SGDS 사후검사</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>(웃음치료사 김영인)<br/>- 마술을 통한 웃음치료<br/>- 우울증 예방에 좋은 간식섭취(유제품, 견과류)</p>  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>'우울랄라<br/>수료식'</b></p>                   | <p>10:30~10:40 평가활동<br/>- 출석체크, 프로그램 만족도 조사 설문지</p> <p>10:40~11:40 교육&amp;영양활동<br/>- 5주간 변화된 점 느낀 점 발표하기<br/>- 프로그램 사전, 사후, 결과 비교 발표<br/>- 생활 속 우울예방 실천법 교육 및 배부<br/>- 개근상, 열정상 수여<br/>- 간식섭취(유제품, 호두설기, 다과)</p>  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>평가방법</b></p>                             | <p>만족도 조사 실시 (유) : 5만점/ 4점<br/>         목표 평가 : 프로그램 총 참석인원 78명 / 평균인원 13명 86.6% 목표 달성<br/>         노인우울감 사전사후 평가 : 평균 5.5점 → 3.5점, 평균 2점 우울감 감소<br/>         만족도 조사 및 SGDS</p>   |  |   |  |  |   |  |  |  |

## 성동구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 뇌.주.인(뇌건강을 위한 주민센터 인지건강프로그램)  |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
|--------------------|---|--------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|--------------------------------------|--|--|--------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|------------------------------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <p>○ 목            적 : 1. 실버체조교실을 스트레칭과 근력운동을 함으로써 신체활동이 원활하며 건강한 몸과 마음으로 여가 시간을 즐겁게 보낼 수 있다. 적절한 신체 활동은 일상생활에 활력소가 되고 건강한 노후를 기대할 수 있다.</p> <p style="padding-left: 20px;">2. 인지프로그램은 현재 남아있는 기억력을 보존 또는 강화하고, 손상이 심한 기억은 보완하는 중재를 통해 일상생활에 필요한 기억을 향상 또는 유지시키고자 하는 것을 목적으로 한다.</p> <p>○ 대            상 : 성동구 거주 60세 이상 정상군</p> <p>○ 프로그램 진행자 : 최효진 필라테스강사, 이세련 작업치료사</p>   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">인지프로그램</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">도입<br/>(10분)</td> <td>1. ROM DANCE<br/>2. 자기소개<br/>3. 지남력, 현실인식훈련</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">전개<br/>(30분)</td> <td>1. 시간차 회상 활동 - 기억력훈련<br/>2. 언어, 시각적기억<br/>3. 전두엽활동<br/>4. 시공간 활동</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">종료<br/>(10분)</td> <td>1. 시간차 회상 활동 - 기억력 훈련<br/>2. 프로그램 마무리</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">실버체조교실</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">도입<br/>(10분)</td> <td>1. 준비운동(털기-손, 손목, 어깨, 다리 등)<br/>2. 스트레칭(어깨관절과 팔, 등과 옆구리, 허리와 다리)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">전개<br/>(30분)</td> <td>1. 근력운동(상, 하체와 관절들의 근력운동 및 신체활동)<br/>2. 두뇌활동(순발력, 집중력, 암기력 등을 위한 동작)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">종료<br/>(10분)</td> <td>1. 활력소 운동(웃음과 자신감을 키우는 동작훈련)</td> </tr> </table> | 인지프로그램 |  | 도입<br>(10분) | 1. ROM DANCE<br>2. 자기소개<br>3. 지남력, 현실인식훈련 | 전개<br>(30분) | 1. 시간차 회상 활동 - 기억력훈련<br>2. 언어, 시각적기억<br>3. 전두엽활동<br>4. 시공간 활동 | 종료<br>(10분) | 1. 시간차 회상 활동 - 기억력 훈련<br>2. 프로그램 마무리 |  |  | 실버체조교실 |  | 도입<br>(10분) | 1. 준비운동(털기-손, 손목, 어깨, 다리 등)<br>2. 스트레칭(어깨관절과 팔, 등과 옆구리, 허리와 다리) | 전개<br>(30분) | 1. 근력운동(상, 하체와 관절들의 근력운동 및 신체활동)<br>2. 두뇌활동(순발력, 집중력, 암기력 등을 위한 동작) | 종료<br>(10분) | 1. 활력소 운동(웃음과 자신감을 키우는 동작훈련) |
| 인지프로그램             |   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 도입<br>(10분)        | 1. ROM DANCE<br>2. 자기소개<br>3. 지남력, 현실인식훈련   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 전개<br>(30분)        | 1. 시간차 회상 활동 - 기억력훈련<br>2. 언어, 시각적기억<br>3. 전두엽활동<br>4. 시공간 활동   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 종료<br>(10분)        | 1. 시간차 회상 활동 - 기억력 훈련<br>2. 프로그램 마무리  |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
|                    |   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 실버체조교실             |   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 도입<br>(10분)        | 1. 준비운동(털기-손, 손목, 어깨, 다리 등)<br>2. 스트레칭(어깨관절과 팔, 등과 옆구리, 허리와 다리)   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 전개<br>(30분)        | 1. 근력운동(상, 하체와 관절들의 근력운동 및 신체활동)<br>2. 두뇌활동(순발력, 집중력, 암기력 등을 위한 동작)   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| 종료<br>(10분)        | 1. 활력소 운동(웃음과 자신감을 키우는 동작훈련)  |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |
| <b>평가방법</b>        | 만족도 조사 실시 (무)   |        |  |             |   |             |   |             |                                      |  |  |        |  |             |   |             |   |             |                              |

## 성북구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | 작업치료<br>메타기억교실(happy-balance)<br>낙상예방운동(팔도대장정 교실/실버짐)<br>태극권(헬로우 타이치)  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
|----------------|--|-----|---------|------|-----------------------------------|--------|---------------------------|---------|--|-----|--------|------------------------------|
| <b>프로그램 개요</b> | ○ 목 적 : 기억력 및 집중력 증진과 긍정적인 상호작용을 통한 치매의 예방 신체를 바르게 정열 하고 균형감각의 증진 및 하지 근력의 강화를 통한 낙상예방<br>○ 대 상 : 선별 및 정밀검진을 통해 정상 혹은 치매고위험으로 진단받은 자<br>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사 및 강사<br>(물리치료사, 타이치전문가, 생활체육 지도사)   |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">구 분</th> <th>프로그램 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>작업치료</td> <td>기억력 및 집중력 강화 훈련, 창조적 활동(activity)</td> </tr> <tr> <td>메타기억교실</td> <td>기억기능을 총체적으로 이해시키고 전략과제 학습</td> </tr> <tr> <td>팔도대장정교실</td> <td rowspan="2">균형 및 근력강화</td> </tr> <tr> <td>실버짐</td> </tr> <tr> <td>헬로우타이치</td> <td>정신 수양 및 집중력 향상, 신체의 올바른 정렬증진</td> </tr> </tbody> </table> | 구 분 | 프로그램 내용 | 작업치료 | 기억력 및 집중력 강화 훈련, 창조적 활동(activity) | 메타기억교실 | 기억기능을 총체적으로 이해시키고 전략과제 학습 | 팔도대장정교실 | 균형 및 근력강화  | 실버짐 | 헬로우타이치 | 정신 수양 및 집중력 향상, 신체의 올바른 정렬증진 |
| 구 분            | 프로그램 내용  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 작업치료           | 기억력 및 집중력 강화 훈련, 창조적 활동(activity)  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 메타기억교실         | 기억기능을 총체적으로 이해시키고 전략과제 학습  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 팔도대장정교실        | 균형 및 근력강화  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 실버짐            |  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 헬로우타이치         | 정신 수양 및 집중력 향상, 신체의 올바른 정렬증진   |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| <b>평가방법</b>    | ○만족도 조사 실시 (유) : 100만점/90점<br>○만족도 조사 및 프로그램별 도구<br><table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">구 분</th> <th>평가방법</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>작업치료</td> <td>mmse-kc, allen, amps</td> </tr> <tr> <td>메타기억교실</td> <td>cerad-k</td> </tr> <tr> <td>팔도대장정교실</td> <td rowspan="2">Functional Reach Test, Star excursion balance test</td> </tr> <tr> <td>실버짐</td> </tr> </tbody> </table>       | 구 분 | 평가방법    | 작업치료 | mmse-kc, allen, amps              | 메타기억교실 | cerad-k                   | 팔도대장정교실 | Functional Reach Test, Star excursion balance test | 실버짐 |        |                              |
| 구 분            | 평가방법   |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 작업치료           | mmse-kc, allen, amps   |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 메타기억교실         | cerad-k  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 팔도대장정교실        | Functional Reach Test, Star excursion balance test   |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |
| 실버짐            |  |     |         |      |                                   |        |                           |         |  |     |        |                              |

## 송파구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>   | 경로당 지원 프로그램   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
|----------------|---|---------|-----|---|------|---|-------------------|---|------------------|---|----------------|---|--------------------|---|----------------------|---|--------------|---|-------------------------|---|----------------|----|-----------------|----|-------------------|----|------|
| <b>프로그램 개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 지역사회에서 치매지원센터에 접근하기 어려운 정상 어르신들을 직접 찾아가서 인지기능 증진 및 신체기능 강화를 위한 프로그램을 진행함</li> <li>○ 대 상 : 장지, 가락동에 위치한 경로당 4곳을 이용하시는 어르신 대상</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 손지형 작업치료사</li> </ul>   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| <b>내 용</b>     | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">프로그램 회기</th> <th style="text-align: center;">활동명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">사전검사</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/집단원 자기소개하기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 같은 글자 찾기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 시장보기게임</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/카네이션바구니 만들기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/OHP필름 만다라 노리개</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 산수게임</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 민화 쉼도우박스 액자 만들기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 제과점 게임</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 한지부채만들기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">11</td><td style="text-align: center;">치매예방교육/ 속담 알아 맞추기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">12</td><td style="text-align: center;">사후검사</td></tr> </tbody> </table> | 프로그램 회기 | 활동명 | 1 | 사전검사 | 2 | 치매예방교육/집단원 자기소개하기 | 3 | 치매예방교육/ 같은 글자 찾기 | 4 | 치매예방교육/ 시장보기게임 | 5 | 치매예방교육/카네이션바구니 만들기 | 6 | 치매예방교육/OHP필름 만다라 노리개 | 7 | 치매예방교육/ 산수게임 | 8 | 치매예방교육/ 민화 쉼도우박스 액자 만들기 | 9 | 치매예방교육/ 제과점 게임 | 10 | 치매예방교육/ 한지부채만들기 | 11 | 치매예방교육/ 속담 알아 맞추기 | 12 | 사후검사 |
| 프로그램 회기        | 활동명   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 1              | 사전검사  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 2              | 치매예방교육/집단원 자기소개하기   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 3              | 치매예방교육/ 같은 글자 찾기  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 4              | 치매예방교육/ 시장보기게임  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 5              | 치매예방교육/카네이션바구니 만들기  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 6              | 치매예방교육/OHP필름 만다라 노리개  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 7              | 치매예방교육/ 산수게임  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 8              | 치매예방교육/ 민화 쉼도우박스 액자 만들기   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 9              | 치매예방교육/ 제과점 게임  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 10             | 치매예방교육/ 한지부채만들기   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 11             | 치매예방교육/ 속담 알아 맞추기   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| 12             | 사후검사  |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |
| <b>평가방법</b>    | <p>만족도 조사 실시 (무)<br/>MMSE-KC (간이인지상태검사), LOTCA-G (인지평가도구)</p> <p>① 파인타운 1단지 경로당<br/>- 프로그램 참여자 중 6회 이상(50%)을 참여한 대상자는 4명.(정원 8명)<br/>- MMSE-KC의 사전 평가 평균은 19.7점, 사후 평가 평균은 20.1점.<br/>- LOTCA-G의 사전 평가 평균은 83.4점, 사후 평가 평균은 87.5점.</p> <p>② 파인타운 11단지 경로당<br/>- 프로그램 참여자 중 6회 이상(50%)을 참여한 대상자는 11명.(정원 12명)<br/>- MMSE-KC의 사전 평가 평균은 23.1점, 사후 평가 평균은 24.2점.<br/>- LOTCA-G의 사전 평가 평균은 95.5점, 사후 평가 평균은 98.5점.</p> <p>③ 가락 우성 아파트 경로당<br/>- 프로그램 참여자 중 6회 이상(50%)을 참여한 대상자는 9명.(정원 15명)<br/>- MMSE-KC의 사전 평가 평균은 21.3점, 사후 평가 평균은 21.8점.<br/>- LOTCA-G의 사전 평가 평균은 85.7점, 사후 평가 평균은 90.5점.</p>   |         |     |   |      |   |                   |   |                  |   |                |   |                    |   |                      |   |              |   |                         |   |                |    |                 |    |                   |    |      |

## 양천구 치매지원센터

|                          |  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
|--------------------------|--|-------------------------|--|-------------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|---|------------------------|---|-------------|---|-------------|---------------|-------------------|-----|-------------|-----|--------------------------|----------|-------------|--------------------|-------------|---|
| <b>프로그램명</b>             | 작업치료(손뜨개포함), 원예치료, 미술치료, 음악치료, 운동치료, 가정(두뇌장수노트), 장수만세  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>프로그램<br/>개요</b>       | <p>○ 목            적 :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;"><b>작업치료<br/>(손뜨개포함)</b></td> <td>-인지기능 향상 및 치매예방<br/>-여가선용 용품 만들기로 성취감 및 자신감 향상<br/>-섬세한 손놀림으로 인한 뇌기능 증진 및 집중력 향상</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>원예치료</b></td> <td>다양한 색상과 형태의 꽃·식물을 심고 재배하는 활동하여 인지 기능 유지 및 증진을 시키고, 감각자극, 주의 집중을 높임</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>미술치료</b></td> <td>-감퇴된 기억력 기능, 시공간기능을 회복<br/>-인지기능 향상 및 유지</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>음악치료</b></td> <td>음악활동을 통해 인지적 자극을 제공하여 스트레스 해소 및 집중력을 향상, 언어 및 집행능력 향상</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>운동치료</b></td> <td>근력강화, 균형증진운동 및 손가락운동으로 낙상예방과 관절구축 예방 및 치매예방</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>가정<br/>(두뇌장수노트)</b></td> <td>가정에서 쉽게 접할 수 있고, 여러 영역의 뇌기능을 골고루 사용하도록 두뇌장수노트를 제작 하여 인지기능 증진 및 치매예방과 여가선용을 가질 수 있도록 함</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>장수만세</b></td> <td>프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진</td> </tr> </table> <p>○ 대            상 : 정상관리 대상자</p> <p>○ 프로그램 진행자 :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; text-align: center;"><b>작업치료</b></td> <td>박종섭, 안혜정(손뜨개)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>원예치료, 미술치료</b></td> <td>황성필</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>음악치료</b></td> <td>왕연우</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>운동치료, 가정 (두뇌장수노트)</b></td> <td>박종섭, 황성필</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>장수만세</b></td> <td>박종섭, 황성필, 이정현, 김성정</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>장수만세</b></td> <td>프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진</td> </tr> </table> | <b>작업치료<br/>(손뜨개포함)</b> | -인지기능 향상 및 치매예방<br>-여가선용 용품 만들기로 성취감 및 자신감 향상<br>-섬세한 손놀림으로 인한 뇌기능 증진 및 집중력 향상 | <b>원예치료</b> | 다양한 색상과 형태의 꽃·식물을 심고 재배하는 활동하여 인지 기능 유지 및 증진을 시키고, 감각자극, 주의 집중을 높임 | <b>미술치료</b> | -감퇴된 기억력 기능, 시공간기능을 회복<br>-인지기능 향상 및 유지 | <b>음악치료</b> | 음악활동을 통해 인지적 자극을 제공하여 스트레스 해소 및 집중력을 향상, 언어 및 집행능력 향상 | <b>운동치료</b> | 근력강화, 균형증진운동 및 손가락운동으로 낙상예방과 관절구축 예방 및 치매예방 | <b>가정<br/>(두뇌장수노트)</b> | 가정에서 쉽게 접할 수 있고, 여러 영역의 뇌기능을 골고루 사용하도록 두뇌장수노트를 제작 하여 인지기능 증진 및 치매예방과 여가선용을 가질 수 있도록 함 | <b>장수만세</b> | 프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진 | <b>작업치료</b> | 박종섭, 안혜정(손뜨개) | <b>원예치료, 미술치료</b> | 황성필 | <b>음악치료</b> | 왕연우 | <b>운동치료, 가정 (두뇌장수노트)</b> | 박종섭, 황성필 | <b>장수만세</b> | 박종섭, 황성필, 이정현, 김성정 | <b>장수만세</b> | 프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진 |
| <b>작업치료<br/>(손뜨개포함)</b>  | -인지기능 향상 및 치매예방<br>-여가선용 용품 만들기로 성취감 및 자신감 향상<br>-섬세한 손놀림으로 인한 뇌기능 증진 및 집중력 향상   |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>원예치료</b>              | 다양한 색상과 형태의 꽃·식물을 심고 재배하는 활동하여 인지 기능 유지 및 증진을 시키고, 감각자극, 주의 집중을 높임   |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>미술치료</b>              | -감퇴된 기억력 기능, 시공간기능을 회복<br>-인지기능 향상 및 유지  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>음악치료</b>              | 음악활동을 통해 인지적 자극을 제공하여 스트레스 해소 및 집중력을 향상, 언어 및 집행능력 향상  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>운동치료</b>              | 근력강화, 균형증진운동 및 손가락운동으로 낙상예방과 관절구축 예방 및 치매예방  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>가정<br/>(두뇌장수노트)</b>   | 가정에서 쉽게 접할 수 있고, 여러 영역의 뇌기능을 골고루 사용하도록 두뇌장수노트를 제작 하여 인지기능 증진 및 치매예방과 여가선용을 가질 수 있도록 함  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>장수만세</b>              | 프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>작업치료</b>              | 박종섭, 안혜정(손뜨개)  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>원예치료, 미술치료</b>        | 황성필  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>음악치료</b>              | 왕연우  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>운동치료, 가정 (두뇌장수노트)</b> | 박종섭, 황성필   |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>장수만세</b>              | 박종섭, 황성필, 이정현, 김성정   |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |
| <b>장수만세</b>              | 프로그램 수료 후 정상 및 고위험군 대상으로 노래교실과 건강체조 등을 통해 스트레스 해소와 신체기능, 인지기능을 증진시키며, 또한 규칙적인 일상생활을 유지 및 증진  |                         |  |             |  |             |   |             |   |             |   |                        |   |             |   |             |               |                   |     |             |     |                          |          |             |                    |             |   |

|             |   |              |           |             |
|-------------|---|--------------|-----------|-------------|
| <b>내 용</b>  | <b>회기</b>   | <b>작업</b>    | <b>미술</b> | <b>손뜨개질</b> |
|             | 1   | 자기 소개하기      | 자기소개      | 수세미         |
|             | 2   | 숫자 기억하기      | 똑같이그리기    | 수세미         |
|             | 3   | 그림 짝 맞추기     | 반쪽그림그리기   | 주머니 만들기     |
|             | 4   | 음식 분류하기      | 영화그리기     | 주머니 만들기     |
|             | 5   | 일정 기억하기      | 문양자 만들기   | 방석 만들기      |
|             | 6   | 계산하기         | 달력 만들기    | 방석 만들기      |
|             | 7   | 사물 기억하기      | 친구에게 편지쓰기 | 목도리 만들기     |
|             | 8   | 공통점과 차이점 찾기  | 가족 얼굴 만들기 | 목도리 만들기     |
|             | 9   | 단어 기억하기      | 봄 풍경 꾸미기  |             |
|             | 10  | 사람 기억하기      | 채소 만들기    |             |
|             | 11  | 칸 기억하기       | 손 본뜨기     |             |
|             | 12  | 음절에 맞는 단어만들기 | 태극기 그리기   |             |
| <b>평가방법</b> | <p>만족도 조사 실시 (유) : 5만점/ 4.6점 (5점 척도)</p> <p>만족도 조사 및 K-MMSE, GDS, 인지평가, 신체기능평가 실시</p> |              |           |             |

## 영등포구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 두드리자 톡톡 뇌 건강 프로젝트  |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
|--------------------|--|-------|------|------|--------------------|--------|--|------|---------------------------------------|-------|------------------------|------|------------------------------|------|-------------------------------|-----|--|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 치매예방프로그램을 통해 뇌세포를 활성화시키고 사회구성원으로서 자존감을 높이며 심리적인 안정감을 찾아주어 건강한 노후생활을 도모함</li> <li>○ 대            상 : 60세 이상 영등포구주민</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 자원봉사자 및 운동치료사</li> </ul>   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">프로그램명</th> <th>활동내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>영어교실</td> <td>생활 속 간단한 단어와 회화 학습</td> </tr> <tr> <td>침상스트레칭</td> <td>침상에 누워 몸을 풀 수 있는 스트레칭 전체적인 관절 운동 및 근력증진 활동</td> </tr> <tr> <td>웃음체조</td> <td>일상에서 실천할 수 있는 건강체조 율동에 맞춰 단계별 동작 따라하기</td> </tr> <tr> <td>펜글씨교실</td> <td>기본 한글 자음, 모음 발성 및 따라쓰기</td> </tr> <tr> <td>손마사지</td> <td>손안에 있는 주요근육과 마사지 교육 손 마사지 체험</td> </tr> <tr> <td>발마사지</td> <td>발 위치에 따른 지압 및 마사지 교육 발 마사지 체험</td> </tr> <tr> <td>뜨개질</td> <td>뜨개질 교육 및 모자, 장갑, 수세미 등 일상생활에 필요한 물건 뜨개질 실습</td> </tr> </tbody> </table> | 프로그램명 | 활동내용 | 영어교실 | 생활 속 간단한 단어와 회화 학습 | 침상스트레칭 | 침상에 누워 몸을 풀 수 있는 스트레칭 전체적인 관절 운동 및 근력증진 활동 | 웃음체조 | 일상에서 실천할 수 있는 건강체조 율동에 맞춰 단계별 동작 따라하기 | 펜글씨교실 | 기본 한글 자음, 모음 발성 및 따라쓰기 | 손마사지 | 손안에 있는 주요근육과 마사지 교육 손 마사지 체험 | 발마사지 | 발 위치에 따른 지압 및 마사지 교육 발 마사지 체험 | 뜨개질 | 뜨개질 교육 및 모자, 장갑, 수세미 등 일상생활에 필요한 물건 뜨개질 실습 |
| 프로그램명              | 활동내용   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 영어교실               | 생활 속 간단한 단어와 회화 학습   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 침상스트레칭             | 침상에 누워 몸을 풀 수 있는 스트레칭 전체적인 관절 운동 및 근력증진 활동   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 웃음체조               | 일상에서 실천할 수 있는 건강체조 율동에 맞춰 단계별 동작 따라하기  |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 펜글씨교실              | 기본 한글 자음, 모음 발성 및 따라쓰기   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 손마사지               | 손안에 있는 주요근육과 마사지 교육 손 마사지 체험   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 발마사지               | 발 위치에 따른 지압 및 마사지 교육 발 마사지 체험  |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| 뜨개질                | 뜨개질 교육 및 모자, 장갑, 수세미 등 일상생활에 필요한 물건 뜨개질 실습   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |
| <b>평가방법</b>        | <p>만족도 조사 실시 (유) : 매우만족 54%, 만족44%, 보통 2%</p> <p>프로그램 이용 후 대상자 변화 : 전반적으로 좋아졌다 92%, 그대로다8%</p> <p>MMSE-KC검사 및 프로그램 이용 후 회차별 만족도 조사</p>   |       |      |      |                    |        |  |      |                                       |       |                        |      |                              |      |                               |     |  |



## 용산구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 기억력향상교실  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
|--------------------|--|----|---------|---|----|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|---------|---|------|---|-------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 기억력 및 집중력 증진을 통한 치매예방</li> <li>○ 대            상 : 주관적 기억력저하를 호소하는 정상 어르신</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 김민희 작업치료사</li> </ul>  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">회기</th> <th>프로그램 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>만남</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>치매의 이해</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>기억의 다양성</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>인정하기</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>뇌와 기억력</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>기억력과 감각</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>위로하기</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>마무리하기</td> </tr> </tbody> </table> | 회기 | 프로그램 내용 | 1 | 만남 | 2 | 치매의 이해 | 3 | 기억의 다양성 | 4 | 인정하기 | 5 | 뇌와 기억력 | 6 | 기억력과 감각 | 7 | 위로하기 | 8 | 마무리하기 |
| 회기                 | 프로그램 내용  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 1                  | 만남   |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 2                  | 치매의 이해   |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 3                  | 기억의 다양성  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 4                  | 인정하기   |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 5                  | 뇌와 기억력   |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 6                  | 기억력과 감각  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 7                  | 위로하기   |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| 8                  | 마무리하기  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |
| <b>평가방법</b>        | 만족도 조사 및 MMSE-K, GDS 평가  |    |         |   |    |   |        |   |         |   |      |   |        |   |         |   |      |   |       |

## 은평구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 아름다운 하모니   |                                     |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
|--------------------|--|-------------------------------------|--|----|-----|-----|---|-------|---------------|---|-------|-------------------------|---|-------|-------------------------------|---|-------|-------------------------|---|-------|----------------------------|---|-------|----------------------------|---|-------|----------------------------|---|-------|------------------------|---|-------|----------------------------|----|-------|----------------------------|----|-------|-------------------------|----|-------|--------------------|----|-------|-------------------------------------|----|-------|-----------------------------------|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목 적 : 1. 인지기능 저하 예방<br/>2. 사회교류 증진<br/>3. 정서적 안정 증진</li> <li>○ 대 상 : 1. 은평구 거주 60세 이상 어르신<br/>2. 선별검진을 통해 본 센터에 등록된 어르신</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 음악치료사 조영실</li> </ul>  |                                     |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| <b>내 용</b>         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">회차</th> <th style="width: 15%;">일 자</th> <th style="width: 75%;">내 용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>01/17</td><td>12년 발표회 소감나누기</td></tr> <tr><td>2</td><td>01/31</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 서울의찬가, 짙레꽃</td></tr> <tr><td>3</td><td>02/07</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 앵두나무처녀, 갑돌이와 갑순이</td></tr> <tr><td>4</td><td>02/14</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 메기의 추억, 선창</td></tr> <tr><td>5</td><td>02/21</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 물새우는강언덕</td></tr> <tr><td>6</td><td>02/28</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남</td></tr> <tr><td>7</td><td>03/07</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남</td></tr> <tr><td>8</td><td>03/14</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 청실홍실, 달타령</td></tr> <tr><td>9</td><td>03/21</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 노들강변, 희망의 나라로</td></tr> <tr><td>10</td><td>03/28</td><td>톤차임, 핸드벨 역할극 : 노들강변, 처녀 총각</td></tr> <tr><td>11</td><td>04/04</td><td>톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 청실홍실</td></tr> <tr><td>12</td><td>04/11</td><td>songwriting : 봄이오면</td></tr> <tr><td>13</td><td>04/18</td><td>body percussion : 소양강처녀, 핸드벨: 아리랑랑랑</td></tr> <tr><td>14</td><td>04/25</td><td>핸드벨연주, song discussion : 흥도아울지마라,</td></tr> </tbody> </table> |                                     |  | 회차 | 일 자 | 내 용 | 1 | 01/17 | 12년 발표회 소감나누기 | 2 | 01/31 | 톤차임, 핸드벨연주 : 서울의찬가, 짙레꽃 | 3 | 02/07 | 톤차임, 핸드벨연주 : 앵두나무처녀, 갑돌이와 갑순이 | 4 | 02/14 | 톤차임, 핸드벨연주 : 메기의 추억, 선창 | 5 | 02/21 | 톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 물새우는강언덕 | 6 | 02/28 | 톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남 | 7 | 03/07 | 톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남 | 8 | 03/14 | 톤차임, 핸드벨연주 : 청실홍실, 달타령 | 9 | 03/21 | 톤차임, 핸드벨연주 : 노들강변, 희망의 나라로 | 10 | 03/28 | 톤차임, 핸드벨 역할극 : 노들강변, 처녀 총각 | 11 | 04/04 | 톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 청실홍실 | 12 | 04/11 | songwriting : 봄이오면 | 13 | 04/18 | body percussion : 소양강처녀, 핸드벨: 아리랑랑랑 | 14 | 04/25 | 핸드벨연주, song discussion : 흥도아울지마라, |
| 회차                 | 일 자  | 내 용                                 |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 1                  | 01/17  | 12년 발표회 소감나누기                       |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 2                  | 01/31  | 톤차임, 핸드벨연주 : 서울의찬가, 짙레꽃             |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 3                  | 02/07  | 톤차임, 핸드벨연주 : 앵두나무처녀, 갑돌이와 갑순이       |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 4                  | 02/14  | 톤차임, 핸드벨연주 : 메기의 추억, 선창             |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 5                  | 02/21  | 톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 물새우는강언덕          |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 6                  | 02/28  | 톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남          |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 7                  | 03/07  | 톤차임, 핸드벨연주 : 그대없이는 못살아, 만남          |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 8                  | 03/14  | 톤차임, 핸드벨연주 : 청실홍실, 달타령              |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 9                  | 03/21  | 톤차임, 핸드벨연주 : 노들강변, 희망의 나라로          |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 10                 | 03/28  | 톤차임, 핸드벨 역할극 : 노들강변, 처녀 총각          |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 11                 | 04/04  | 톤차임, 핸드벨연주 : 봄이오면, 청실홍실             |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 12                 | 04/11  | songwriting : 봄이오면                  |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 13                 | 04/18  | body percussion : 소양강처녀, 핸드벨: 아리랑랑랑 |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |
| 14                 | 04/25  | 핸드벨연주, song discussion : 흥도아울지마라,   |  |    |     |     |   |       |               |   |       |                         |   |       |                               |   |       |                         |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                            |   |       |                        |   |       |                            |    |       |                            |    |       |                         |    |       |                    |    |       |                                     |    |       |                                   |

|  |             |   |  |  |
|--|-------------|---|--|--|
|  | 15          | 05/02   | 재창조, 핸드벨연주 : 흥도야 울지마라, 노란샤스입은사나이       |  |
|  | 16          | 05/09   | 핸드벨연주 : 노란샤스입은사나이, 사랑의 트위스트            |  |
|  | 17          | 05/16   | 핸드벨, 톤차임연주, songwriting : 사랑의트위스트, 희망가 |  |
|  | 18          | 05/23   | 핸드벨연주, songwriting : 서울의 찬가            |  |
|  | 19          | 05/30   | 톤차임, 메탈로폰 합주 : 찔레꽃                     |  |
|  | 20          | 06/13   | 톤차임, 핸드벨연주 : 섬마을선생님, 열아홉순정             |  |
|  | 21          | 07/04   | 톤차임, orff playing : 나는 행복합니다           |  |
|  | 22          | 07/11   | 톤차임연주 : 이별                             |  |
|  | 23          | 07/18   | 톤차임, orff playing : 대머리 총각             |  |
|  | 24          | 07/25   | 핸드벨, orff playing : 님과함께               |  |
|  | 25          | 08/01   | 핸드벨, orff playing : 우리애인은 올드미스         |  |
|  | 26          | 08/08   | 핸드벨, 톤차임 연주 : 베사메무쵸, 이별의 부산정거장         |  |
|  | 27          | 08/21   | singing, 톤차임연주 : 베사메무쵸, 희망사항           |  |
|  | 28          | 08/28   | singing, 톤차임/콰이어혼 연주 : 대지의 향구          |  |
|  | 29          | 09/05   | 핸드벨, 톤차임 연주 : 내 나이가 어때서, 최진사댁 셋째딸      |  |
|  | 30          | 09/12   | 핸드벨 연주, singing : 았으나 서나 당신생각          |  |
|  | 31          | 09/26   | 핸드벨, 톤차임연주 : 마음약해서, 갈무리                |  |
|  | 32          | 10/10   | 음악극 『심청전』 연습 : 노래, 대사, 악기, 합주          |  |
|  | 33          | 10/17   |  |  |
|  | 34          | 10/24   |  |  |
|  | 35          | 10/31   |  |  |
|  | 36          | 11/07   |  |  |
|  | <b>평가방법</b> | <p>자체 설문지를 개발하여 만족도 조사 실시<br/> 평균점수 : 4.72/5.00</p> |  |  |

## 종로구 치매지원센터

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>프로그램명</b>       | 춤추는 해마(웰빙댄스)   |
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 인지기능 유지 및 다양한 뇌자극과 목적 있는 활동을 통해<br/>                         성취감 및 자존감 향상</li> <li>○ 대            상 : MMSE-KC 검사를 통해 정상으로 등록된 60세 이상 구민</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 정상군 작업치료 : 권미희 작업치료사<br/>                         춤추는 해마(웰빙댄스) : 박미선 강사</li> </ul>   |
| <b>내 용</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 작업치료               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체이완활동 - 명상 (5분)</li> <li>- 현실인식훈련 (시간,장소,환경등과 관련된 질문) (5분)</li> <li>- 시간차회상훈련 (5회기동안 3단어 기억하기)</li> <li>- 시간차회상간 활동<br/>(주의집중력/시공간능력/working memory/연상하기 등<br/>인지와 관련된 다양한 활동) (15분)</li> <li>- 수공예 활동(점토공예, 한지공예 등) (20분)</li> </ul> </li> <li>○ 춤추는 해마 (웰빙댄스)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 준비운동 (5분)</li> <li>- 라인댄스 (40분)</li> <li>- 정리운동 (5분)</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>평가방법</b>        | 만족도 조사 실시 (유)  |

## 중구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>                 | 춤추는 해마(월빙댄스)   |     |         |                              |   |
|------------------------------|--|-----|---------|------------------------------|---|
| <b>프로그램<br/>개요</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 인지재활 프로그램 서비스로 지역주민 치매예방 및 인지기능 유지</li> <li>○ 대            상 : 중구 내 거주하시며 본 센터에 등록된 만 60세 이상 정상군</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 박문자 강사(맷돌체조협회)</li> </ul>   |     |         |                              |   |
| <b>내 용</b>                   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">시 간</th> <th>프로그램 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"> <b>매주 금요일</b><br/>                     11:00~12:00                 </td> <td style="text-align: center;">                     심장 돌리기 운동<br/>                     두뇌 돌리기 운동<br/>                     말초신경 자극 운동<br/>                     스트레칭 및 마무리 운동                 </td> </tr> </tbody> </table> | 시 간 | 프로그램 내용 | <b>매주 금요일</b><br>11:00~12:00 | 심장 돌리기 운동<br>두뇌 돌리기 운동<br>말초신경 자극 운동<br>스트레칭 및 마무리 운동 |
| 시 간                          | 프로그램 내용  |     |         |                              |   |
| <b>매주 금요일</b><br>11:00~12:00 | 심장 돌리기 운동<br>두뇌 돌리기 운동<br>말초신경 자극 운동<br>스트레칭 및 마무리 운동  |     |         |                              |   |
| <b>평가방법</b>                  | 만족도 조사 실시 (유)<br>프로그램 요구도, 만족도, K-MMSE, GDS  |     |         |                              |   |

## 중랑구 치매지원센터

| <b>프로그램명</b>       | 메타기억교실  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
|--------------------|---|-----|-----|-----|----|-----|--------|-----|----------|-----|-----|-----|--------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|----------|------|----|
| <b>프로그램<br/>개요</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 목            적 : 기억력 증진을 통한 삶의 질 향상과 인지기능 감퇴 관련 노인 질환예방</li> <li>○ 대            상 : 치매선별검사결과 정상에 해당하는 60세 이상 관내주민</li> <li>○ 프로그램 진행자 : 작업치료사 한승진, 심효진</li> </ul>  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| <b>내 용</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 주 2회 1시간 30분 운영</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">시 기</th> <th style="width: 85%;">내 용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1회기</td><td style="text-align: center;">만남</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2회기</td><td style="text-align: center;">기억이해하기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3회기</td><td style="text-align: center;">기억구조이해하기</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4회기</td><td style="text-align: center;">주의력</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5회기</td><td style="text-align: center;">뇌와 기억력</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6회기</td><td style="text-align: center;">기억력과 감각</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7회기</td><td style="text-align: center;">기억력과 환경</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8회기</td><td style="text-align: center;">기억력과 수면</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9회기</td><td style="text-align: center;">잊어버림과 추억</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10회기</td><td style="text-align: center;">졸업</td></tr> </tbody> </table> | 시 기 | 내 용 | 1회기 | 만남 | 2회기 | 기억이해하기 | 3회기 | 기억구조이해하기 | 4회기 | 주의력 | 5회기 | 뇌와 기억력 | 6회기 | 기억력과 감각 | 7회기 | 기억력과 환경 | 8회기 | 기억력과 수면 | 9회기 | 잊어버림과 추억 | 10회기 | 졸업 |
| 시 기                | 내 용   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 1회기                | 만남  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 2회기                | 기억이해하기  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 3회기                | 기억구조이해하기  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 4회기                | 주의력   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 5회기                | 뇌와 기억력  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 6회기                | 기억력과 감각   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 7회기                | 기억력과 환경   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 8회기                | 기억력과 수면   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 9회기                | 잊어버림과 추억  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| 10회기               | 졸업  |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |
| <b>평가방법</b>        | <p>만족도 조사 실시 (유) : 5만점/ 4점</p> <p>매 회기 마다 수행의 질과 오류 회수, 수행 시간을 측정</p>   |     |     |     |    |     |        |     |          |     |     |     |        |     |         |     |         |     |         |     |          |      |    |

## 치매예방프로그램 개발을 위한 문헌고찰

---

- 발 행 처 : 서울특별시광역치매센터
- 발 행 인 : 이동영
- 발 행 일 : 2014년 12월
- 연 구 자 : 이동영, 이송자, 김연화, 김진하, 김효정, 이해자
- 편집위원 : 이미경, 김옥희, 김정옥
- I S B N : 979-11-86246-03-0

copyright © 2014 서울특별시광역치매센터

이 책 내용의 전부 또는 일부를 재사용하려면 반드시 서울특별시광역치매센터의 서면에 의한 동의를 받아야 합니다.



발행처 서울특별시광역치매센터  
발행인 이동영  
발행일 2014년 12월  
연구자 이동영, 이송자, 김연화, 김진하, 김효정, 이해자  
편집위원 이미경, 김옥희, 김정옥

