

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p478

<표 3-18> 우리나라 인지훈련 프로그램

프로그램 대상	프로그램명	개발 및 배포처
경도인지장애 초기 치매대상자	반짝활짝 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터
중고도 치매대상자	나답게 하루하루 프로그램	보건복지부, 중앙치매센터
장기요양보험 수급자 (치매특별등급 포함)	인지활동형 프로그램	국민건강보험공단
장기요양보험 수급자 및 일반 노인	두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p479

<표 3-19> 인지훈련도구

구분	활동 내용
미술활동	따라 그리기, 색칠하기 등
회상활동	사진, 소리, 물품을 통한 회상
손 운동	손 움직임, 도구를 통한 만들기
소리인지	소리 듣고 맞히기
신체활동	맨손 체조 등
음악활동	악기 연주, 노래부르기 등
일일점검표	날씨, 기분상태 점검, 하루 중 활동,
일기장	하루 계획, 일상의 정리
인지카드	물건(그림자, 일부분 등)을 보고 이름 맞히기
인지훈련 워크북	어휘 공부, 한글 쓰기

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p479

<표 3-20> 두근두근 뇌운동의 구성

구분	활동 내용
하루 열기	날짜 계산기
	날씨 따라 삼천리
세상 읽기	제목 외우기
	얼굴 삼행시
	바꿔 쓰기
	퍼즐 스크랩
쉬어가기	바꿔 부르기
	힘줘 읽기
	운세 풀어 읽기
	초성 이어가기
	오늘 뭘 볼까
추억담기	그때를 기억하시나요

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p481

활동 예시 1 _ 뇌 건강 일기 쓰기

간단한 일기 내용에 대한 대화를 통해 다양한 인지기능이 자극이 되도록 진행한다. 아래 내용 중에 질문을 적절히 선택하고 대상자가 흥미를 느끼고 관심을 갖는 방향으로 프로그램을 진행한다.

장애를 가진 대상자는 사회적으로 소외되기 쉬워 타인이나 젊은 사람과 대화하는 것만으로 행복감을 느끼기도 한다. 따라서 온화한 분위기에서 진실한 대화가 되도록 노력한다.

인사

- 안녕하세요. 000 님 저는 000 요양보호사입니다. 그동안 잘 계셨습니까?

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p481

지남력

- 지금은 0000년 0월 0일 0요일 오전/오후 0시입니다. (또는 년 월 일 시간을 질문할 수도 있다)
- 프로그램 중간 즈음에 지금 몇 시쯤 되었을지 질문하거나, 지금은 몇 시라고 시계를 보면서 확인시켜 드린다. 때로는 얼마 정도 시간이 지났는지도 질문을 해본다.

단기 기억•누구 다녀가신 분은 계셨나요?

- 오늘은 몇 시에 일어나셨습니까?
- 아침이나 점심에 무엇을 드셨습니까?
- 전화를 받거나 통화한 일은 있으세요?
- 오늘 날씨는 어떤 것 같습니까?

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p481

- 내일 누구 만날 약속이나 계획 있으세요?
- 누구와 어떤 이야기를 하셨는지 간단히 얘기해 주세요.
- 아침에 일어나셔서 제일 먼저 한 일은 무엇인가요?
- 오전이나 오후 등에 한 일 몇 가지만 이야기 해주세요.
- 물건을 사거나 돈을 쓴 적이 있나요? 있다면 어떤 것인가요?
- 마칠 때에는 요양보호사가 몇 시쯤 집에 왔는지, 중간 즈음에 본 시각이 언제인지 질문해 본다.

의사 표현

- 지금 하고 싶은 일이나 취미생활은 어떤 것이 있나요?
- 신문이나 텔레비전은 보셨는지 저에게 이야기해 줄 만한 뉴스나 소식은 있나요?
- 제일 즐거웠던 일이 있으면 이야기해 주세요

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p483

활동 예시 2 _ 빈칸 채우기

빈칸에 적당한 글자를 넣어 단어나 문장을 완성하거나, 여러 가지 단어를 만들어 내도록 하여 언어 및 단어 유창성을 훈련한다. 여러 개의 정답이 있을 수 있다.

문제1. () 안에 들어갈 말을 적어보세요.

고구()

옥()수

해()기

고()어

춘하()동

나()

()과

수()께끼

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p483

문제2. 공통적으로 들어갈 말을 적어보세요.

① 수박은 ()이 제철입니다.

봄 () 가을 겨울

()은 사계절 중 제일 더운 계절입니다.

② 그림의 ()

남의 ()이 더 커 보인다.

③ ()들은 꼭 그렇지 않음

남자는 못하지만, ()는 아기를 낳을 수 있습니다.

④ 약속 ()은 꼭 지켜야 합니다.

시계를 보면 ()을 알 수 있습니다

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p483

문제3. 아래의 음소를 순서대로 사용하여 단어를 만들어 보세요.

<예> ㅅ ㄹ (소리, 사랑, 사람 등)

① ㄱ ㅁ :

① ㄱ ㅁ :

① ㄱ ㅁ :

* 질문에 적절한 답을 보이면 손이나 어깨를 주물러 드리며 잘하셨다고 격려해 주는 것도 좋은 방법입니다

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p484

활동 예시 3 _ 물건 값 계산하기

일상생활에 직접 응용될 수 있는 계산과 연관된 훈련이다. 여러 가지 메뉴를 파는 식당차림표인데, 일부는 1980년대 추억의 가격으로 표시되어 있다. 음식을 여러 가지 주문해 보고 총액이나 거스름돈은 계산해 보게 한다.

차림표

한식		중식		일식	
비빔밥	4,000원	자장면	600원	회(대)	70,000원
한정식	7,500원	짬뽕	800원	회(중)	50,000원
불고기백반	5,000원	탕수육	2,000원	회(소)	30,000원
공보리밥	3,500원	깐풍기	2,500원	복국	8,000원

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p484

차림표

찌개, 탕		주류			
김치찌개	500원	막걸리	650원	맥주	850원
매운탕	600원	소주	1,000원	정종	3,000원
안주류					
두루치기	500원	골뱅이무침	100원	파전	40원
생선구이	20원	아구찜	200원	감자탕	150원

<예> 자장면과 짬뽕 그리고 소주 1병을 시켜 먹으면 얼마를 지불해야 하나요?(2,400원)

문제1 점심때 한정식, 매운탕, 막걸리에 두루치기를 시켜먹으면 얼마를 지불해야 하나요?

문제2. 저녁때 간풍기 두 개, 자장면 한 개, 맥주 2 병을 시켜서 친구들과 나눠 먹고 만 원을 내면 얼마를 돌려받아야 하나요?

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p485

활동 예시 4 _ 특정 글자 고르기

언어적 자극과 주의력 향상을 목적으로 친근한 단어를 배열하고 적당한 과제를 부여하여 훈련에 참가하는 동안 주의력이나 집중을 유도하는 훈련이다. 인지상태가 좋을수록 단어 수나 음절 수를 늘려 진행할 수 있다.

<예> 첫 글자가 'ㅇ'으로 시작하는 단어에 ○표 하세요.

여보세요

남대문 영어사전

동대문

문제1. 네 번째 글자의 모음이 'ㅣ' 인 단어에 ○표 하세요.

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p485

문제2. 세 번째 글자가 'ㄱ'으로 시작하는 단어에 ×표 하세요.

전화번호	순식간에	비행접시	영어사전
훈민정음	국어사전	산불조심	안전제일
개나리꽃	조선백자	로마시대	아이디어
살그머니	그렇지만	가마타기	자연과학
자기자신	기적소리	아침식사	중도하차
재빠르다	차근차근	한결같이	아스팔트
국무총리	외할머니	구멍가게	아무래도
조심조심			

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p486

활동 예시 1 _ 여러 가지 단어 말하기

언어의 유창성과 자발성을 높이기 위한 프로그램이다. 게임을 잘하는 사람의 어깨나 손을 주물러 주는 등의 간단한 규칙을 정할 수 있다. 진행자가 질문을 할 수도 있고 대상자가 질문을 선택하게 할 수도 있다.

문제1. 학생들이 사용하는 문구를 아는 대로 이야기해 보세요.

<예> 공책, 연필...

문제2. 생선가게에 가면 살 수 있는 것들을 이야기해 보세요.

<예> 고등어, 게...

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p486

문제3. '가'로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기해 보세요.

<예> 가위, 가로등, 가로수...

문제4. 도로 위를 달릴 수 있는 운송기구를 이야기해 보세요.

<예> 자전거, 오토바이...

문제5. 'ㄷ'으로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기 해보세요.

<예> 다람쥐, 도라지...

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p487

활동 예시 2 _ 그림과 숫자 짝지어 기억하기

채소 그림과 그 밑 숫자의 짝을 잘 기억했다가 그림 아래에 빈칸에 숫자를 짝지어 보게 한다. 무학이거나 글을 모르는 경우 숫자를 그림으로 대체할 수 있다. 그림이나 숫자 문제의 수를 늘리면 어려워진다. 프로그램을 다 진행한 후에는 나왔던 물건 이름을 질문하는 등 기억력 향상 훈련으로 사용할 수 있다.

					
	1	2	3	4	5

<예>

		
3	4	2

<문제>

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p488

활동 예시 3_ 물건보며 과거 회상하기

아래의 사진을 보고 생각을 자유롭게 떠올려 보세요. 아래 질문에도 답해보세요.

- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 무엇으로 만들었습니까?
- 이것을 언제, 무엇을 만들 때 사용하였습니까?
- 이것과 관련된 행복한 기억이 있습니까?
- 이것을 사용할 때 주의할 점은 무엇인가요?



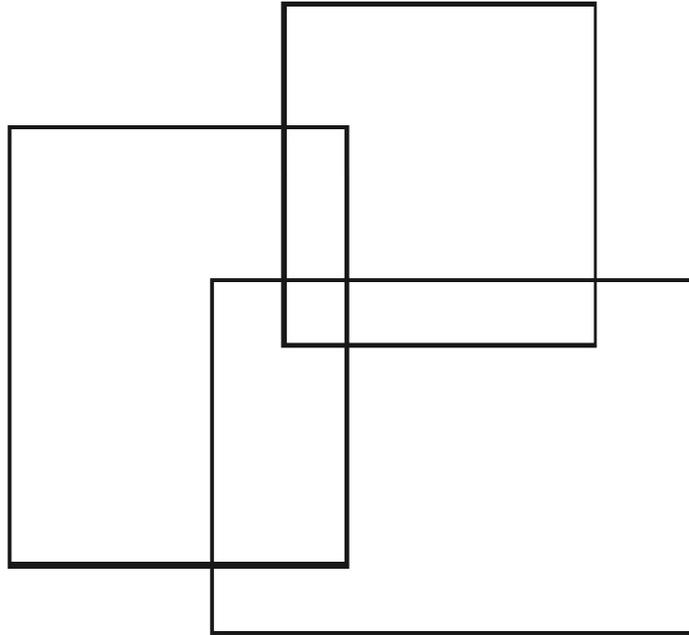
- 이것은 무엇입니까? 만들어 본 적이 있습니까?
- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 어떻게 만들까요?
- 이것은 주로 언제 먹습니까? 어떤 맛일까요?



요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p488

활동 예시 4_ 똑같이 그리기

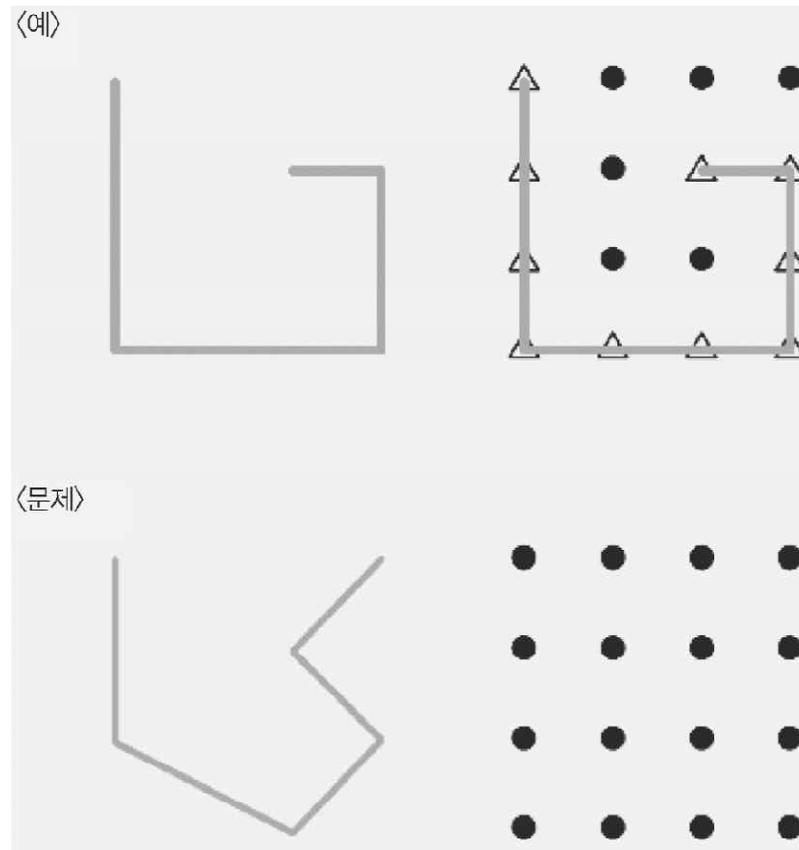
아래 그림을 아래 빈 공간에 똑같이 그려보게 한다. 최대한 비슷하게 그리도록 격려한다. 겹쳐진 도형의 수나 복잡성 등을 조절함으로써 난이도를 조절할 수 있다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p489

활동 예시 5_ 점선으로 옮겨 그리기

왼쪽 그림을 오른쪽의 점이나 기호를 연결하여 옮겨 그리게 한다. 인지기능의 정도에 따라 점을 더 많이 넣거나 그림을 복잡하게 할 수 있고, 점을 본 그림의 아래에 둘 수도 있다.



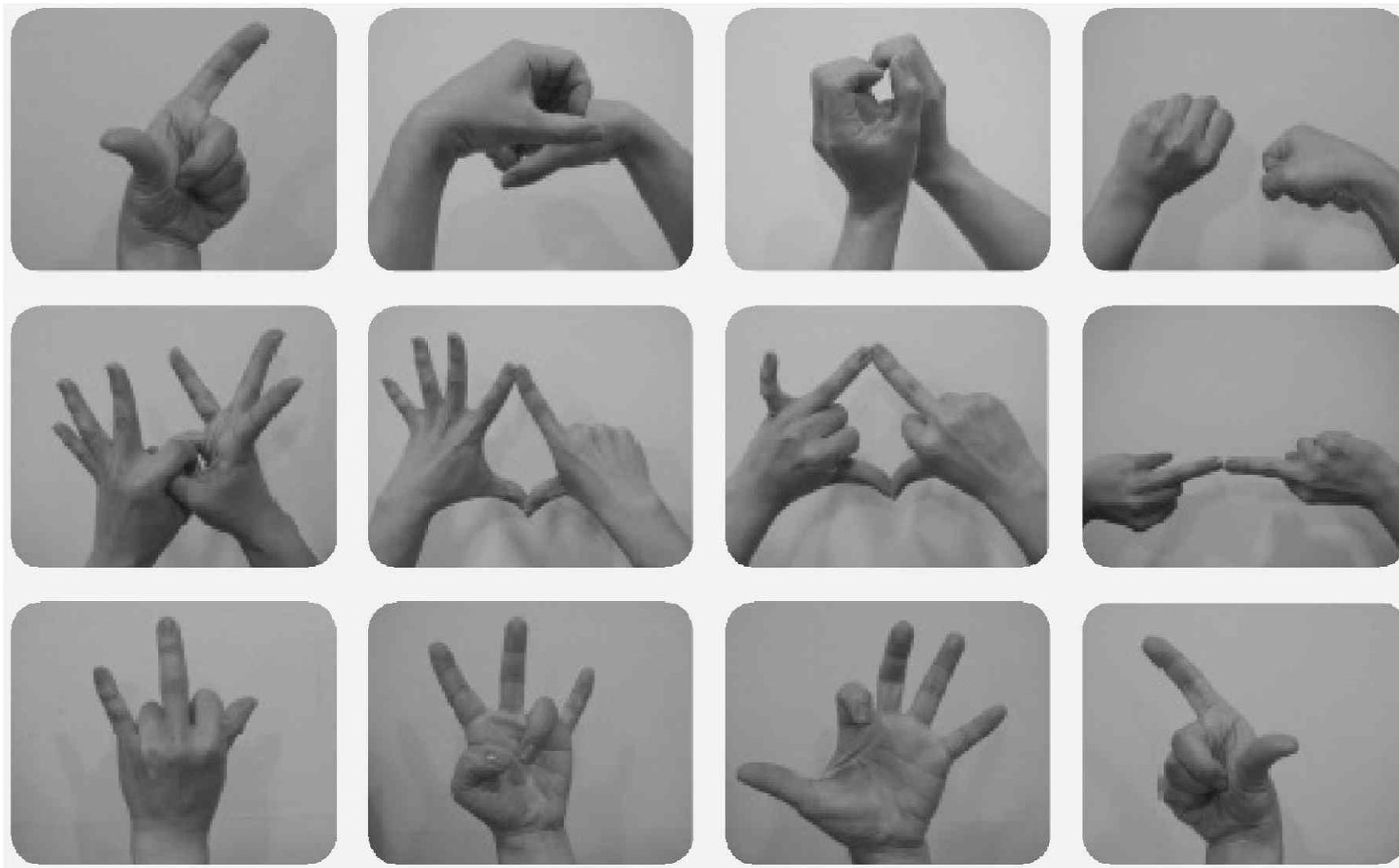
요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p490

활동 예시 6_ 손 모양 똑같이 만들기

사진에 제시된 그림과 같은 손 모양을 모방해 보게 한다. 이것은 운동능력과 일상생활에 필요한 손동작을 훈련하는 데 도움이 된다. 손 움직임은 뇌의 반 이상을 사용하는 광범위한 뇌운동 효과도 있고, 인지장애가 있더라도 쉬운 손 모양은 따라 할 수 있어 중증 인지장애 대상자에게도 적용하기 좋다.

프로그램 진행자가 적절히 손동작을 만들고 대상자가 따라 하게 한다. 잘하면 칭찬과 격려를 손을 만져드린다. 만약 잘 못 하면 진행자가 도와주는 것도 좋다. 같은 손 모양을 반복하여 만든 다음, 나중에는 그동안 했던 손 모양을 기억해서 혼자 다시 해 보게 한다.

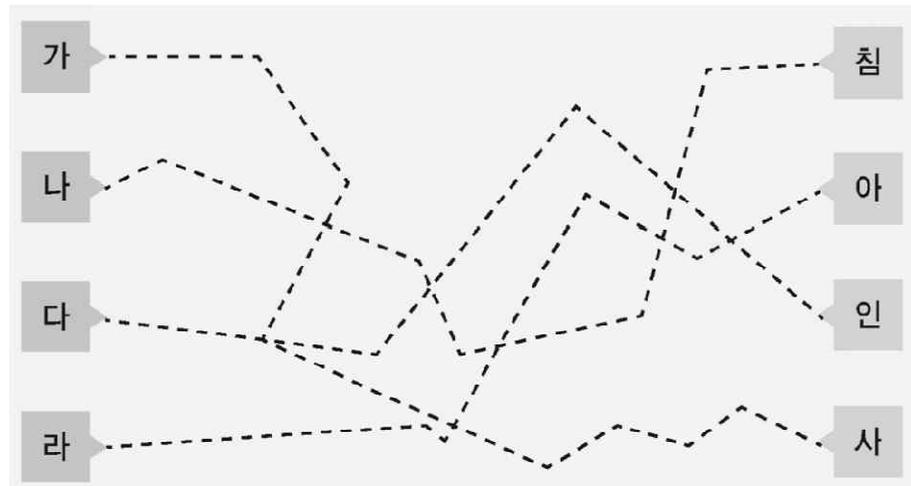
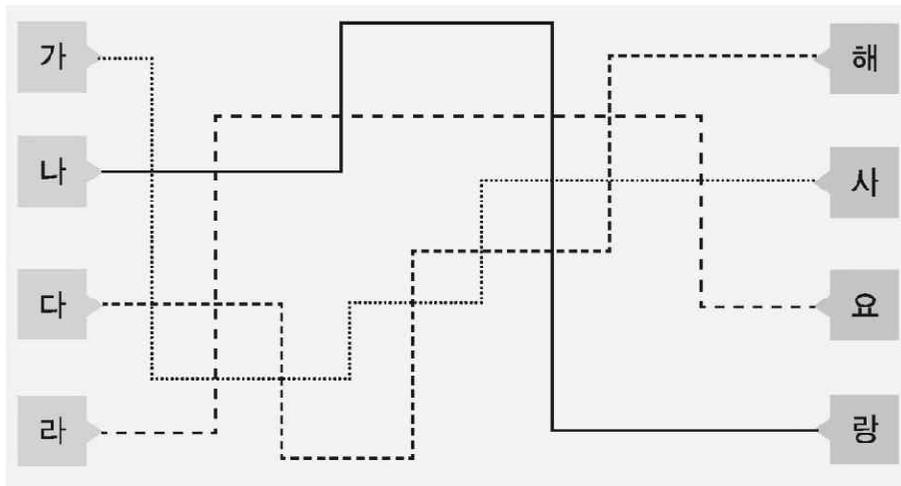
요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p490



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p491

활동 예시 7_ 선 따라 그리기

왼쪽에 '가, 나, 다, 라'와 연결된 선을 차례대로 따라가 보면, 글자를 만나게 된다. 순서대로 나열하면 단어가 완성된다. 글자의 수, 선의 복잡성 등 다양한 요소를 변화시켜 난이도를 조절할 수 있다. 글자를 모르면 손을 짚어 따라가 보게 하고 우측의 글자를 그림으로 대체할 수 있다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p493

활동 예시 1_ 흩어진 낱글자로 단어 만들기

언어 및 기억, 관리능력 등을 향상할 수 있는 프로그램으로 같은 도형 안의 낱글자를 조합하여 적절한 단어를 만들게 하는 훈련이다. 대상자의 인지상태가 좋을수록 단어의 길이, 도형의 숫자, 도형 배열을 복잡하고 다양하게 한다.

〈예〉 사과, 결혼, 여름

〈문제〉 가위, 배추, 김치

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p493

활동 예시 2_ 악기 연주하기

▶ 활동목표

청각적 자극을 통해 주의력, 얼굴과 손 등 소근육 기능, 표현력 및 기억력을 향상한다.

우울증, 불안감과 스트레스 해소를 통해 정서적 안정을 도모한다.

사람들과의 관계를 통해 사회적 상호작용이 증가한다.

감정을 정화하고, 스트레스를 해소한다.

▶ 준비물

피아노(키보드), 가사 판, CD와 CD플레이어, 소고(캐스터네츠), 탬버린, 트라이앵글, 만든 악기(빈 병에 모래 넣은 것 등)

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p493

▶ 활동내용

1) 도입

- ① 대상자와 인사를 나눈다.
- ② (집단프로그램인 경우) 번갈아 자기소개를 하며 환영의 박수를 친다.
- ③ 간단하게 날씨를 묻고, 날짜를 기억할 수 있게 유도한다.
- ④ 오늘의 활동을 간단하게 이야기하고, 짧은 음악에 맞춰 간단히 스트레칭한다.

2) 전개

<활동 1> 악기 탐색하기

- ① [고향의 봄]을 대상자에게 들려준다. 음악활동
- ② 감상한 노래의 제목을 맞춰 보게 한다.
- ③ [고향의 봄] 가사를 읽어 주고 함께 이야기를 나눈다.

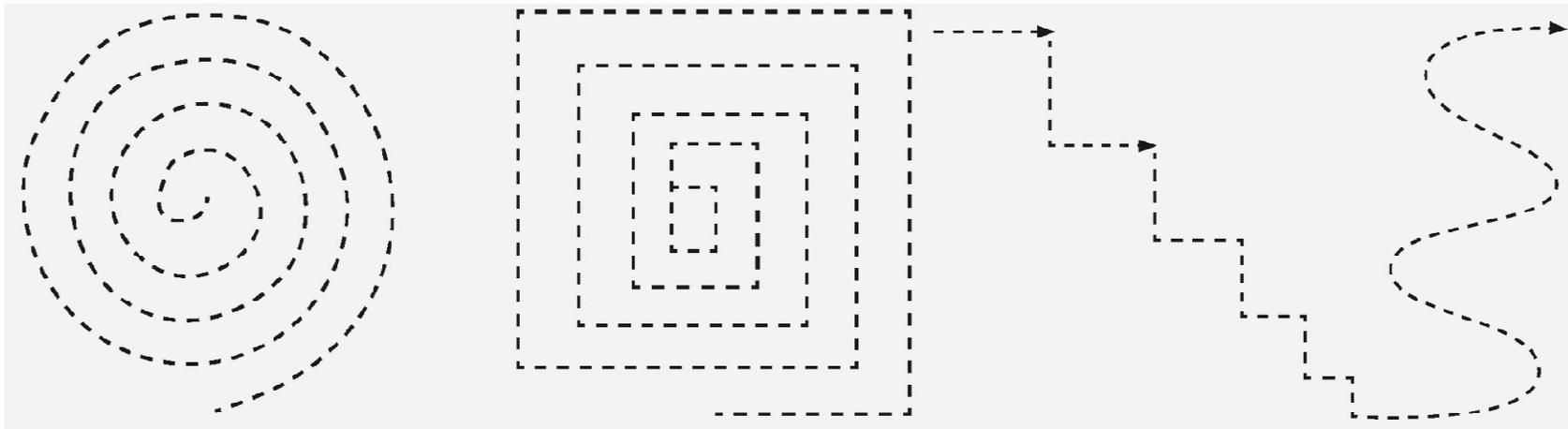
요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p493

- ④ 다시 한 번 녹음 음악을 듣는다.
- ⑤ 녹음기를 끄고 특정 부분은 노래 없이 악기만 연주한다.
예: 과수원이라는 단어는 악기만 약하게 흔들기
- ⑥ 대상자가 악기를 선택할 수 있도록 하고 악기탐색시간을 갖는다.
- ⑦ 대상자가 선택한 악기의 소리를 들어보며 말로 표현하게 한다.
- ⑧ 진행자가 또 다른 특정 가사에만 악기를 연주하는 시범을 보인다.
- ⑨ 대상자와 함께 [고향의 봄]을 부르며 가사에 맞춰 악기를 연주한다.

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p494

활동 예시 3_ 선 따라 그리고 찢기

점선 그림을 보여주고 선 위에 똑같이 그린 후 선을 따라 종이를 찢게 하는 프로그램이다. 선뿐 아니라 사진, 그림 등의 테두리를 찢어 보게 한다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p495

활동 예시 4_ 똑같이 그리기

이 활동을 통해 주의력을 높일 수 있다. 왼쪽에 제시된 그림과 똑같이 오른쪽의 빈 표에 그림이나 숫자를 넣는다. 대상자의 인지 능력에 따라 표의 칸수나 도형, 숫자의 수를 늘릴 수 있다. 대상자가 잘 못 하거나 이해하지 못하면, 손으로 짚어 드리며 도와드릴 수 있다.

<예>

□		△	
	3		
	○		
		○	

□		△	
	3		
	○		
		○	

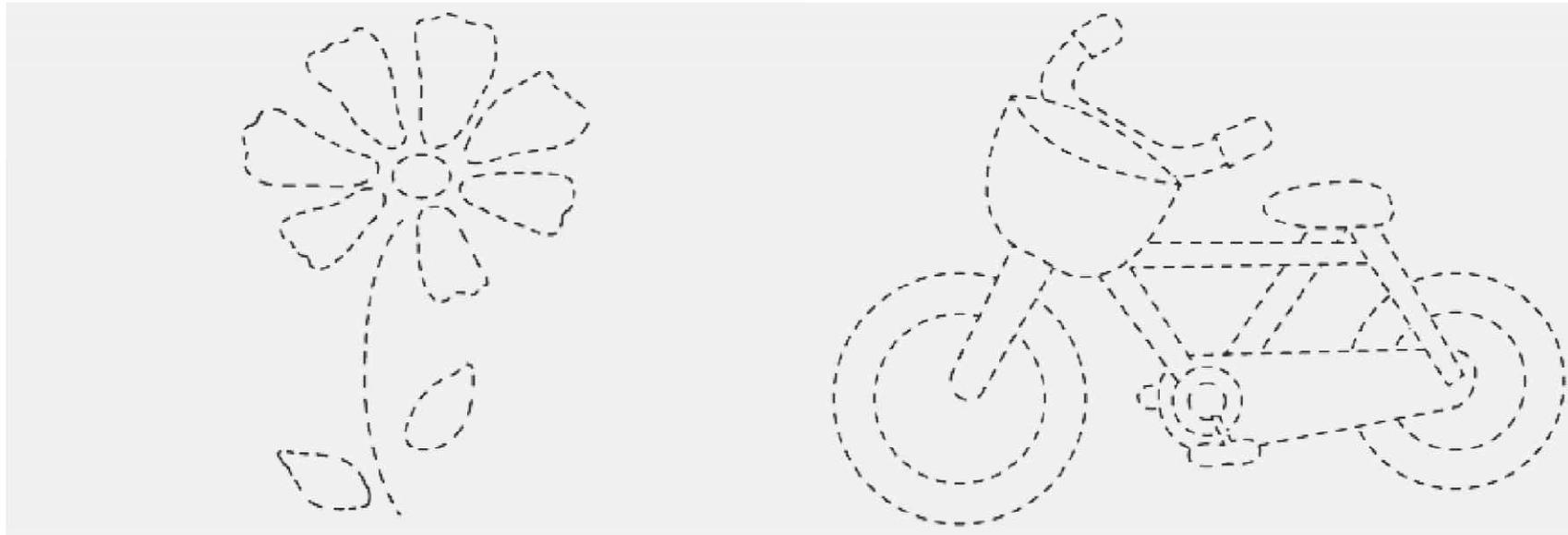
<문제>

		3	□
○	△		
		○	△
	□		

요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p496

활동 예시 5_ 따라 그리기

점선을 따라 그리거나 연결하여 전체 그림을 볼 수 있게 한다. 이름이 무엇인지,
해당 사물의 특성과 생각나는 경험에 대해 대화하고 색칠해 볼 수도 있다.

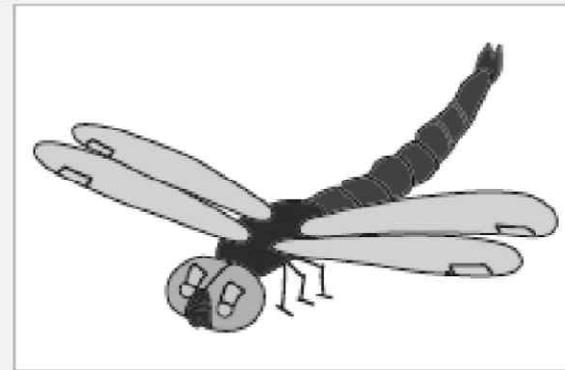
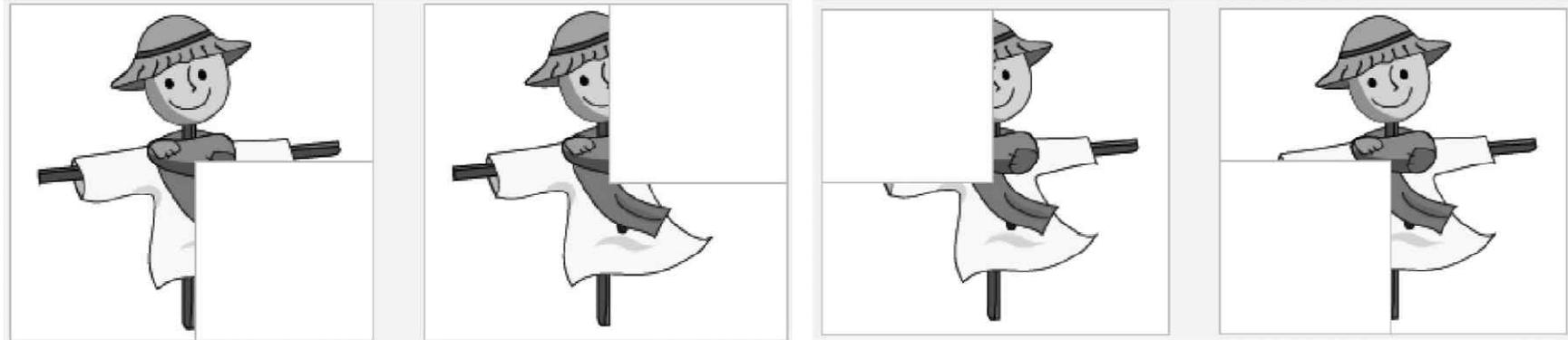


요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p497

활동 예시 6_이름 맞추기

가려진 그림을 하나씩 보여 주면서 그림의 이름을 찾는 프로그램으로 오래된 물건, 컬러 사진, 흑백사진, 그림 등 다양한 소재를 이용할 수 있다.

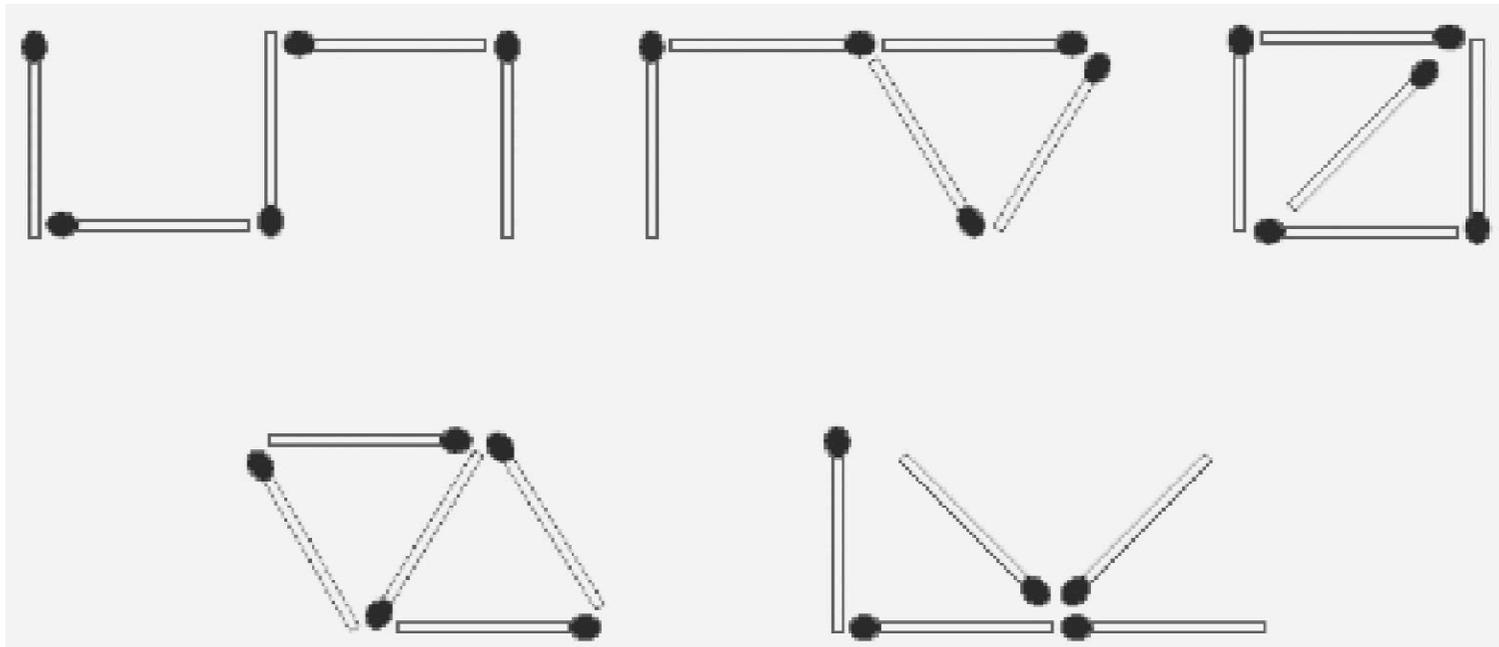
그림의 가려진 부분을 없애가는 방법은 다양하게 응용할 수 있다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p498

활동 예시 7_ 똑같은 모양 만들기

실제 성냥이나 그림 성냥으로 아래와 똑같은 모양을 만들어 보게 한다.

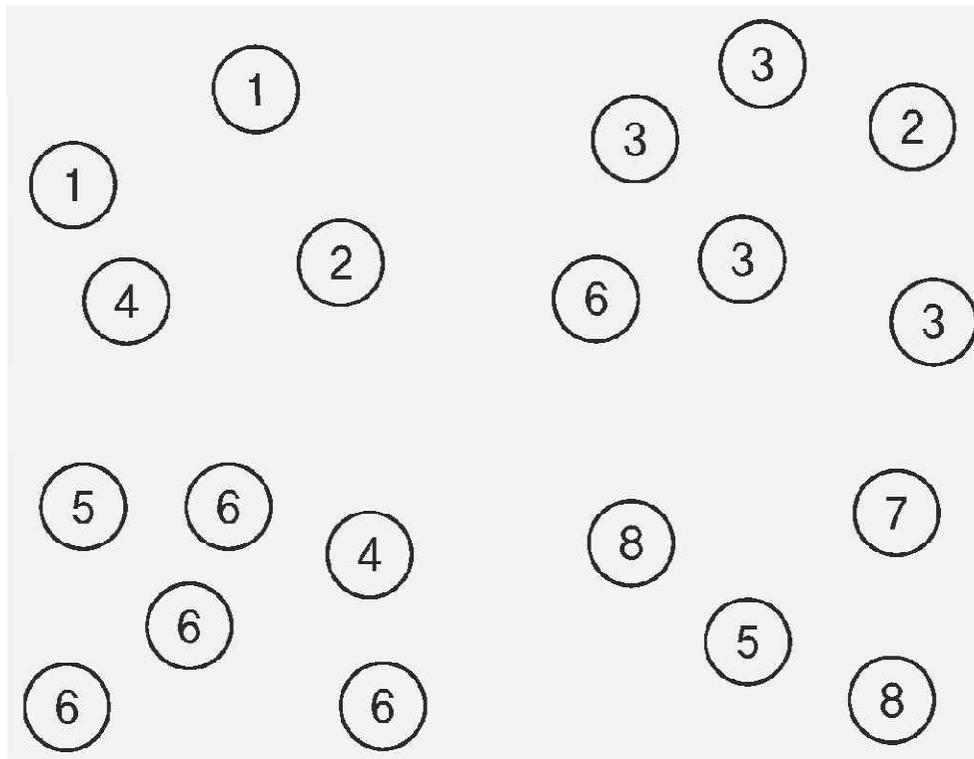


요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p498

활동 예시 8_ 숫자 찾아 체크하기

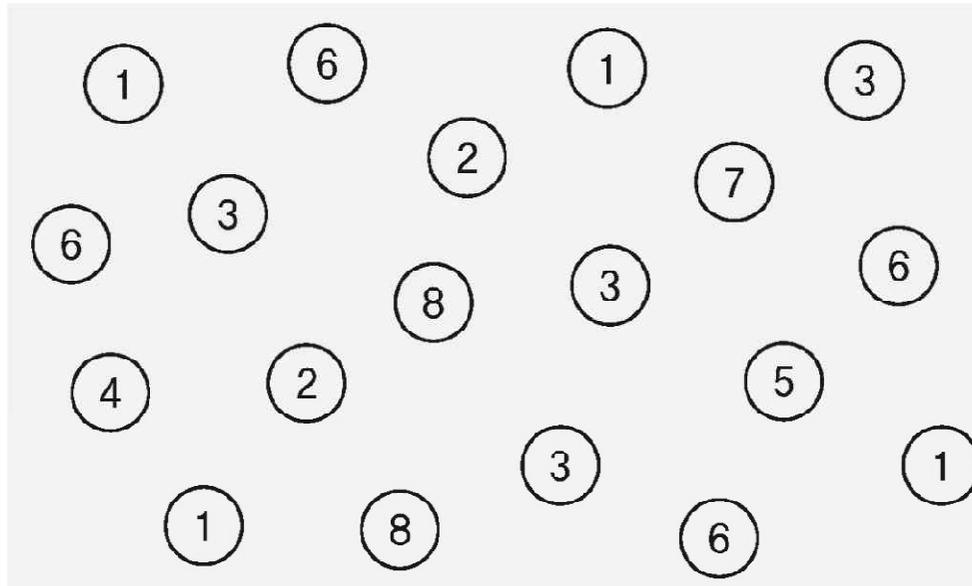
1은 2개, 3은 4개, 6은 3개, 8은 2개를 체크해 보세요. 잘못하면 하나씩 체크하게 하고 잘하면 문제를 가려놓고 한 번에 외워서 체크하게 한다. 숫자 개수를 많이 넣거나 여러 가지의 숫자를 넣으면 어려워진다.

<예>



요양보호사 표준교재 요양보호 각론
p498

<문제> 1은 4개, 2는 2개, 3은 4개, 4는 1개, 5는 1개, 6은 4개, 7은 1개, 8은 2개



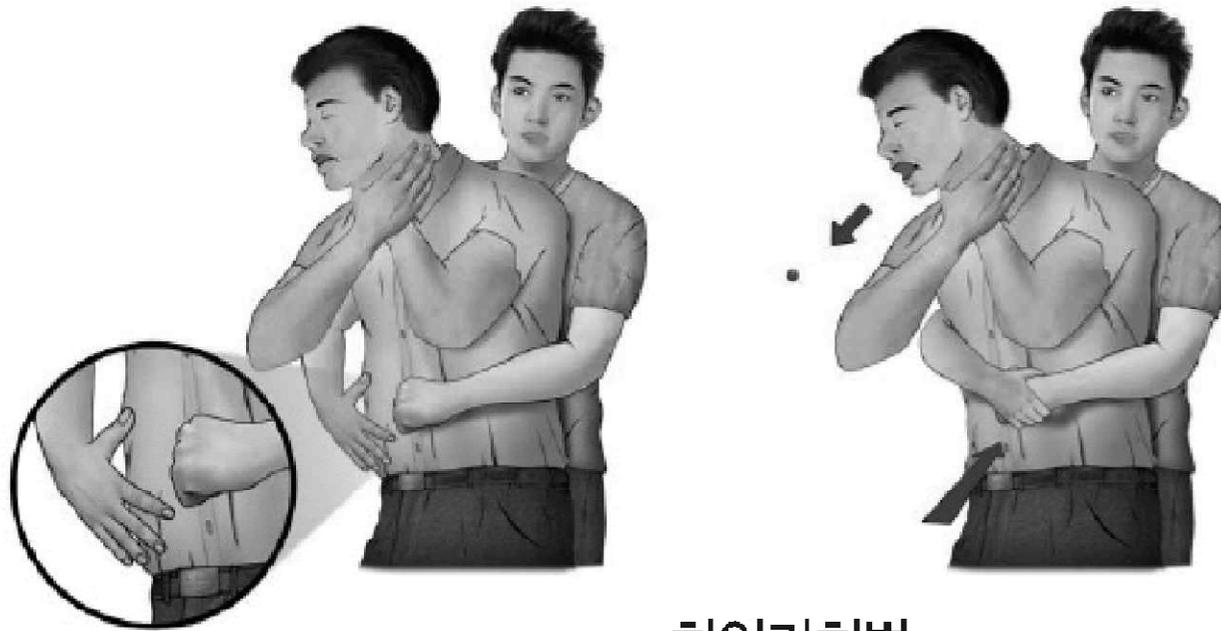
요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p499

활동 예시 9_ 인사말 연결하기

인사말과 인사하는 상황을 연결해 보게 한다. 일상생활에서 사용하는 대화를 적절히 배치하여, 언어적으로 자극하고 타인과 소통하는 데 도움이 되게 한다.

친구의 생일잔치에서 친구에게 인사할 때	●	●	감사합니다.
길을 가다가 다른 사람과 부딪혔을 때	●	●	죄송합니다.
기사가 고장난 냉장고 수리를 마쳤을 때	●	●	오랜만입니다.
다른 사람에게 도움을 받았을 때	●	●	축하합니다.
친구를 오랜만에 만났을 때	●	●	수고하셨습니다.

하임리히법



하임리히법

(이물질에 의한 기도폐쇄를 치료하기 위한 복부 밀어내기 방법)

요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p519

화상의 수준

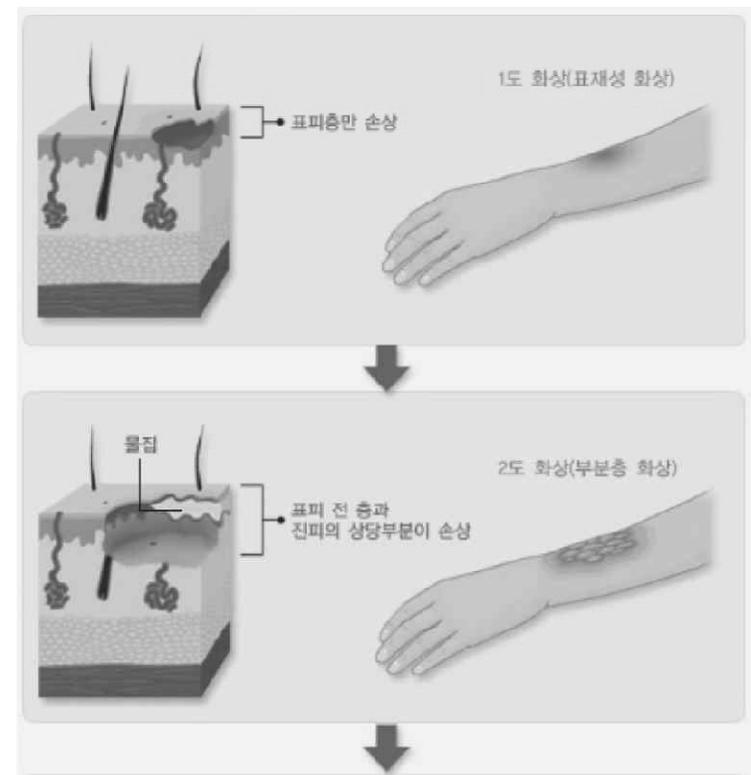
화상은 조직 손상의 깊이에 따라 1도, 2도, 3도 화상으로 나뉜다.

1도 화상

표피에만 국한된 가장 가벼운 화상이다. 화상 부위는 빨갛게 변하며 약간 부어오르고 만지면 아프지만 물집은 생기지 않는다. 며칠 내에 피부는 아물고 손상된 껍질은 벗겨진다. 햇볕에 화상을 입었을 때가 바로 1도 화상이다.

2도 화상

표피가 파괴되고 표피 아래의 좀 더 민감한 진피까지 손상되었을 때를 2도 화상이라고 하는데, 몹시 아프다. 피부는 빨개지고 맑은 액체가 들어 있는 커다란 물집이 많이 생긴다. 3일 정도 지나면 통증이 줄어들고 대부분 14일 내에 완전히 치유된다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p519

3도 화상

가장 심각하고 피부 깊숙이 침범 하는 화상이다. 표피와 진피, 그 아래 지방층도 파괴되며 때로는 근육까지 손상된다. 화상 부위는 감각이 없어지고 두꺼워지며 색깔이 바래진다. 매우 느리게 치유되는데, 한번 손상된 진피는 재생되지 않기 때문에 손상된 부위의 가장자리에 서만 새 살이 돋는다.



화상의 증상에 따른 분류

가슴압박



회복자세

①



②



③



④



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p534

1. 자동심장충격기

- ① 자동심장충격기는 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 대
상자에게만 사용 한다.
- ② 심폐소생술 시행 중 자동심장충격기가 도착하면 지체 없이
전원을 켜다.



2. 두개의 패드 부착

- ① 오른쪽 패드는 오른쪽 빗장뼈 밑에, 왼쪽 패드는 왼쪽 중간
겨드랑선에 붙인다.



요양보호사 표준교재 요양보호 각론 p534

3. 심장리듬 분석

- ① 분석 중이니 물러나라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 대상자에 게서 손을 떼는다.
- ② 제세동 필요하면, “제세동이 필요합니다.”라는 음성 지시와 함께 자동심장충격기 스스로 에너지 충전을 시작한다.
- ③ 충전은 수 초 이상 소요되므로 가능한 가슴압박을 시행한다.



4. 제세동 시행

- ① 분석 결과 “제세동이 필요합니다”는 안내와 함께 제세동버튼이 깜빡인다.
- ② 충전이 완료되어 다시 모두 물러나라는 신호가 나오면, 모두 물러나게 하고, 쇼크 버튼을 누른다.



요양보호사 표준교재 영양보호 각론 p535

5. 즉시 가슴압박 다시 시행

- ① 충격이 전달된 즉시 가슴압박을 시작한다. 30:2의 비율로 가슴압박과 인공 호흡을 반복 한다.
- ② 자동심장충격기는 2분 간격으로 심장 리듬 분석을 자동 반복한다.
- ③ 자동심장충격기 사용 및 심폐소생술 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때 까지 지속한다.

