

세/걸/음

# 두뇌건강 1 놀이책



# 두뇌건강놀이책을 시작하며

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

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

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

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

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

# 목차

## CONTENTS



### 지남력

자신과 자신 이외의  
외부와의 연관성을  
아는 능력



### 주의집중력

주변환경에서 오는  
자극을 적절하게 선택하여  
반응하는 능력



### 기억력

새로운 정보를 저장하고  
필요한 정보를  
회상해내는 능력



### 실행기능

자신을 통찰하고  
유연한 생각으로 정보를  
조작하고 계획하는 능력

## 01 월간계획표

## 02 일일점검표 | 1주차

1일차	08
2일차	12
3일차	16

## 03 일일점검표 | 2주차

4일차	24
5일차	28
6일차	32

## 04 일일점검표 | 3주차

7일차	40
8일차	44
9일차	48

## 05 일일점검표 | 4주차

10일차	54
11일차	58
12일차	62

## 06 부록

정답지	68
참고문헌	71

## 월간 계획표

## 한달 동안 나의 생활을 계획해 보자.

**지금은 몇 월인가요? 아래 달력을 완성해 보세요.**

(어르신이 계획표에 대해 말하면 보호자가 기록해 주세요.)

[illegible]

# 1주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

**여기서 잠깐!**

**준비물**

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



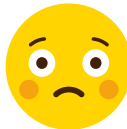



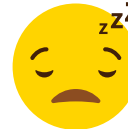
기타물품 | 색종이, A4종이

# 일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

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

### 오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

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

### 오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

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

주의집중력

1일차

년

월

일

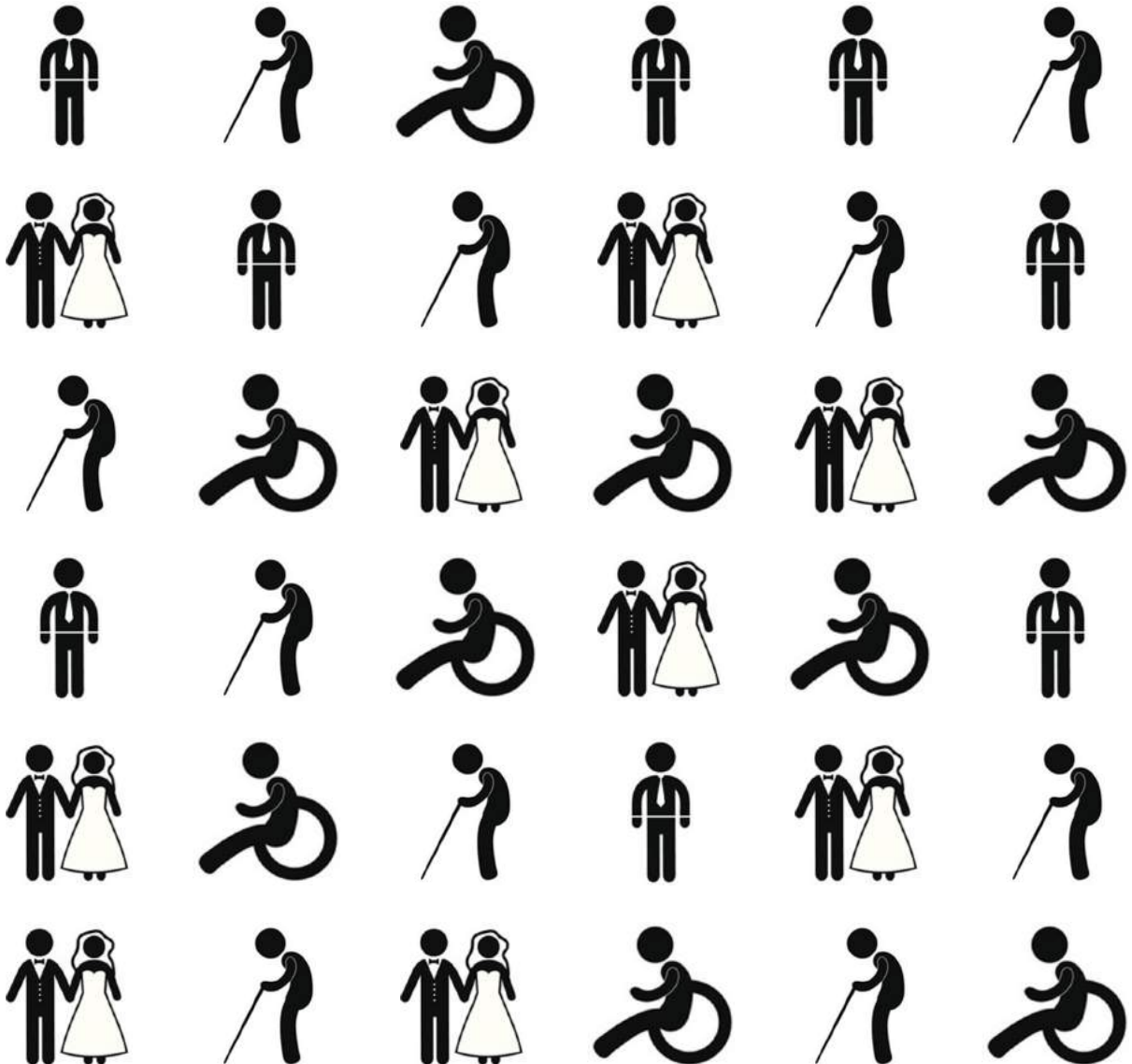
요일

시

분

아래 예시와 같은 모양을 찾아 동그라미 해 주세요.

예 시





## 기억력

1일차

년

월

일

요일

시

분

다음 물건과 명칭을 잘 기억하세요.

※ 보조자는 모양을 구체적으로 설명해 주세요.



주전자



배추



옥수수

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 집근처 가게나 장소 이름 3개 이상 말해 보세요.

예) 슈퍼마켓

기억력

1일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 물건을 모두 찾아보세요.



커피잔



당근



주전자



마늘



옥수수



완두콩



케첩



전자렌지



배추

실행기능

1일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림을 보고 질문에 답해 보세요.



1 주방용품을 모두 찾아서 이름을 적거나 말해보세요.

\_\_\_\_\_

2 가구를 모두 찾아서 이름을 적거나 말해보세요.

\_\_\_\_\_

주의집중력

2일차

년

월

일

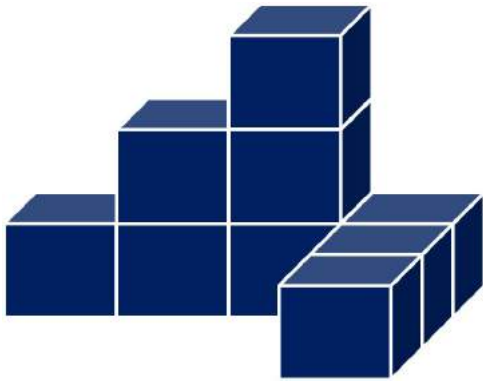
요일

시

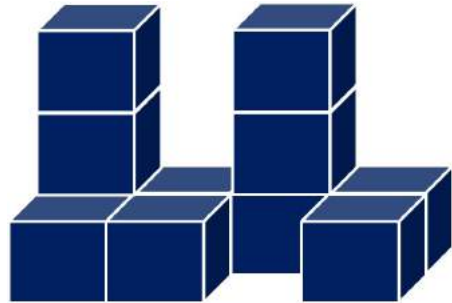
분

몇 개의 블록으로 구성되어 있는지 각각의 개수를 세어보세요.

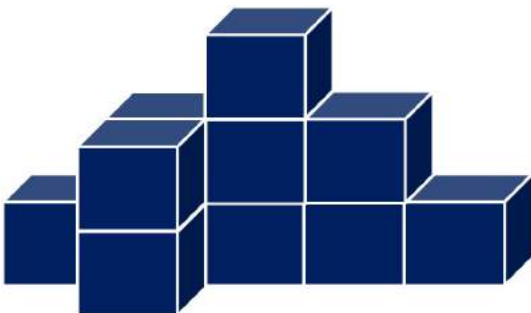
\_\_\_\_\_ 개



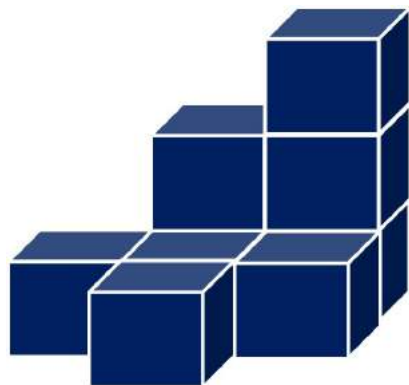
\_\_\_\_\_ 개



\_\_\_\_\_ 개



\_\_\_\_\_ 개



**힌트!** 블록을 이용해서 같은 모양을 만들어보세요.

## 기억력

### 2일차

년

월

일

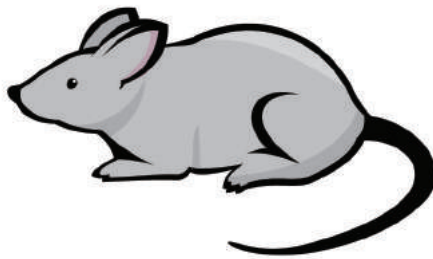
요일

시

분

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

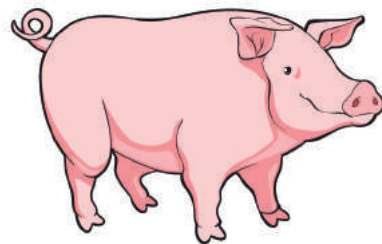
※ 대상자가 잘 기억할 수 있도록 정확히 여러번 반복 기억시켜 주세요.



쥐



호랑이



돼지

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

가을과 관련된 단어 3가지만 말해보세요.

예) 송편

기억력

2일차

년

월

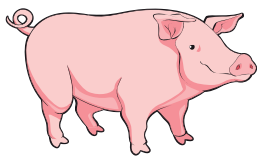
일

요일

시

분

앞 장에서 보았던 동물을 표시해 보세요.



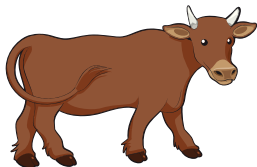
돼지



닭



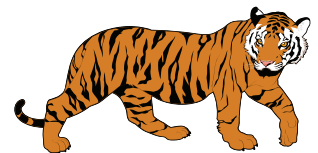
토끼



소



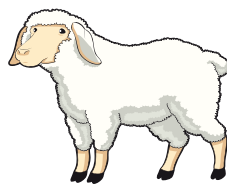
쥐



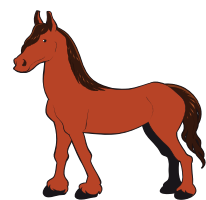
호랑이



개



양



말

실행기능

2일차

년

월

일

요일

시

분

빵을 구워먹는 방법을 번호 순서대로 적어 놓았습니다.  
아래 그림에 해당하는 설명을 찾아 번호를 적거나 말해보세요.

### 빵을 구워 먹는 순서

- 1 빵을 만들 재료들을 그릇에 넣고 잘 저어준다.
- 2 잘 반죽된 재료를 빵틀에 넣어준다.
- 3 빵을 굽기 위해 오븐에 넣어준다.
- 4 구어진 빵을 꺼낸다.
- 5 잘 구워진 빵을 아이들이 나눠 먹는다.



1









주의집중력

3일차

년

월

일

요일

시

분

아래는 여러 동물을 모아놓았습니다. 머리가 왼쪽을 보고 있는 동물은 동그라미(○) 오른쪽을 보고 있는 동물은 엑스(×)를 표시하세요.

예 시



○



×





## 기억력

### 3일차

년

월

일













요일

시

분

다음은 같은 곤충이 2마리씩 있습니다. 짝을 맞춰보세요.

※ 곤충의 위치를 잘 기억하세요.

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 유명한 가수나 탤런트 이름 5명 이상 이야기 해보세요.

예) 이순재

기억력

3일차

년

월










일

요일






시

분

앞에서 본 곤충의 위치가 잘 기억나시나요?  
힌트에서 빈칸에 알맞은 동물을 찾아 번호를 쓰세요.

_____번			
		_____번	
		_____번	

힌트!

				
1	2	3	4	5

실행기능

3일차

년

월

일

요일

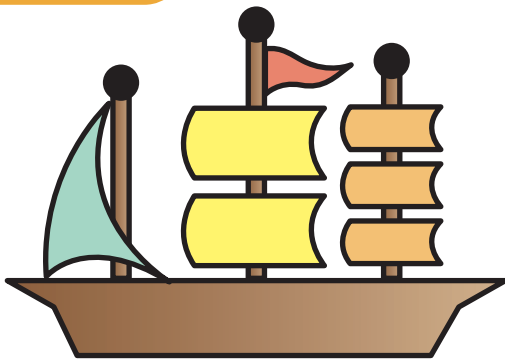
시

분

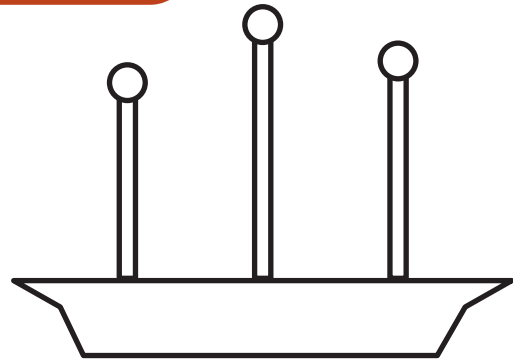
예시 그림과 같아지도록 따라 그리기를 완성하세요.

※ 색연필을 준비하여 완성된 그림에 색칠하세요.

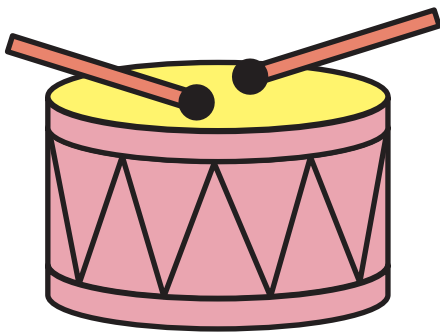
예 시



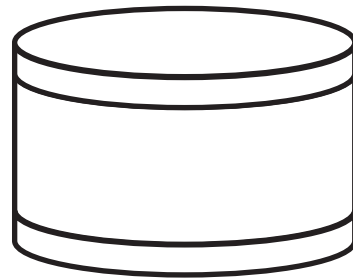
따라그리기



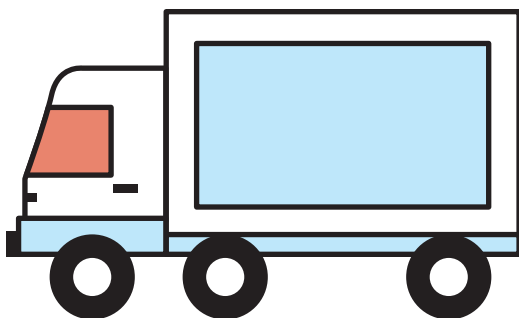
예 시



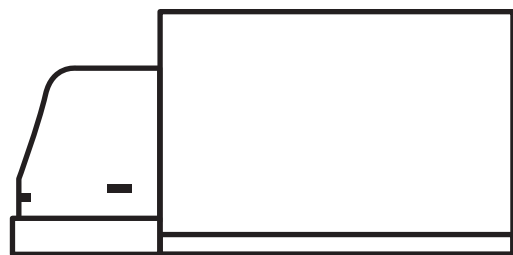
따라그리기



예 시



따라그리기





# 2주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

**여기서 잠깐!**




**준비물**

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



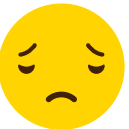



기타물품 | 색종이, A4종이

# 일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

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

오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

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

오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

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

주의집중력

4일차

년

월

일

요일

시

분

예시와 같이 모양이 같은 것만 따라 가세요. 길이 끊기면 안돼요.





## 기억력

### 4일차

년

월

일

요일

시

분

지저분한 옷을 세탁해서 빨래줄에 널어 놓았습니다. 아래의 그림을 잘 보고 어떤 옷들이 널려 있는지 확인하시고 잘 기억하세요.

※ 옷의 종류와 종류별 개수를 꼭 확인하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 생선 이름 5개만 말해 보세요.

예) 도루묵

기억력

4일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 그림이 잘 생각나십니까?  
아래의 질문에 답해 보세요.

1 빨래줄에 걸린 옷은 모두 몇 벌이었습니까?

1 4벌

2 7벌

3 10벌

4 14벌

2 하의(바지와 치마 등)는 모두 몇 벌이었습니까? ※ 원피스는 포함하지 마세요.

1 2벌

2 4벌

3 7벌

4 9벌

3 아래의 그림 중 빨래줄에 걸리지 않는 옷은?



1

2

3

4

실행기능

4일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림이 어떤 종류로 구성되어 있는지 잘 살펴보세요.



1 위 그림 중에서 과일을 모두 찾으세요.

\_\_\_\_\_

2 위 그림에서 꽃은 모두 몇 개입니까?

\_\_\_\_\_

주의집중력

5일차

년

월

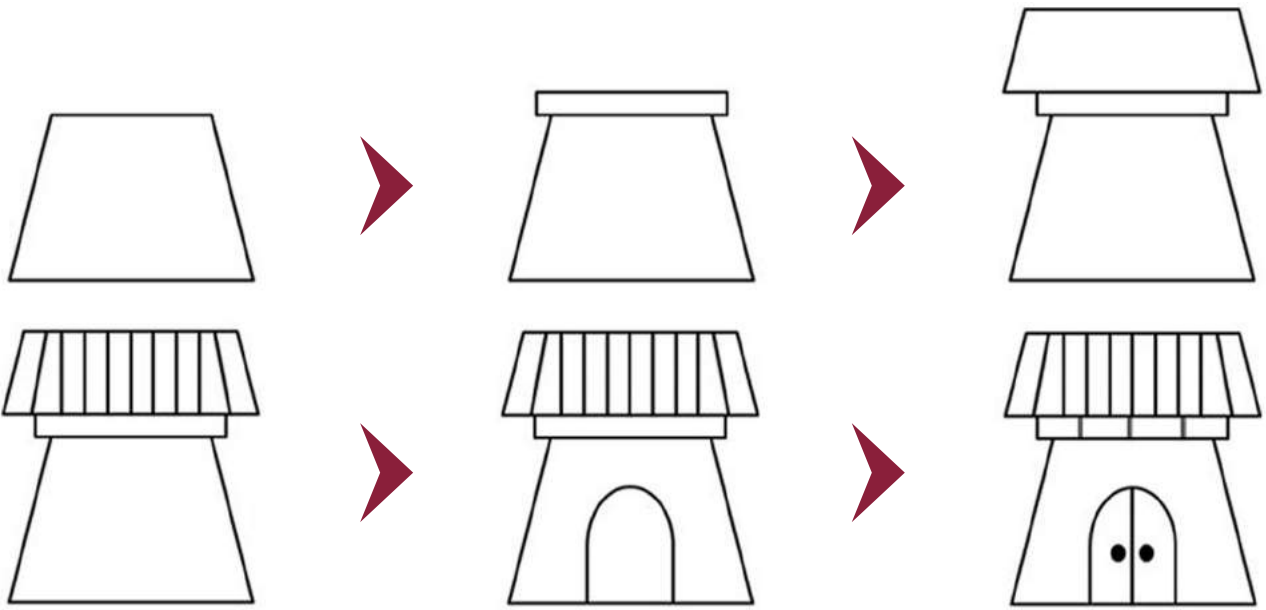
일

요일

시

분

아래 그림은 남대문입니다. 그림을 순서대로 따라 그려보세요.  
완성된 작품에 멋지게 색칠도 해 봅시다.



잠깐!

종이와 연필, 색연필등을 준비하세요.

## 기억력

### 5일차

년

월

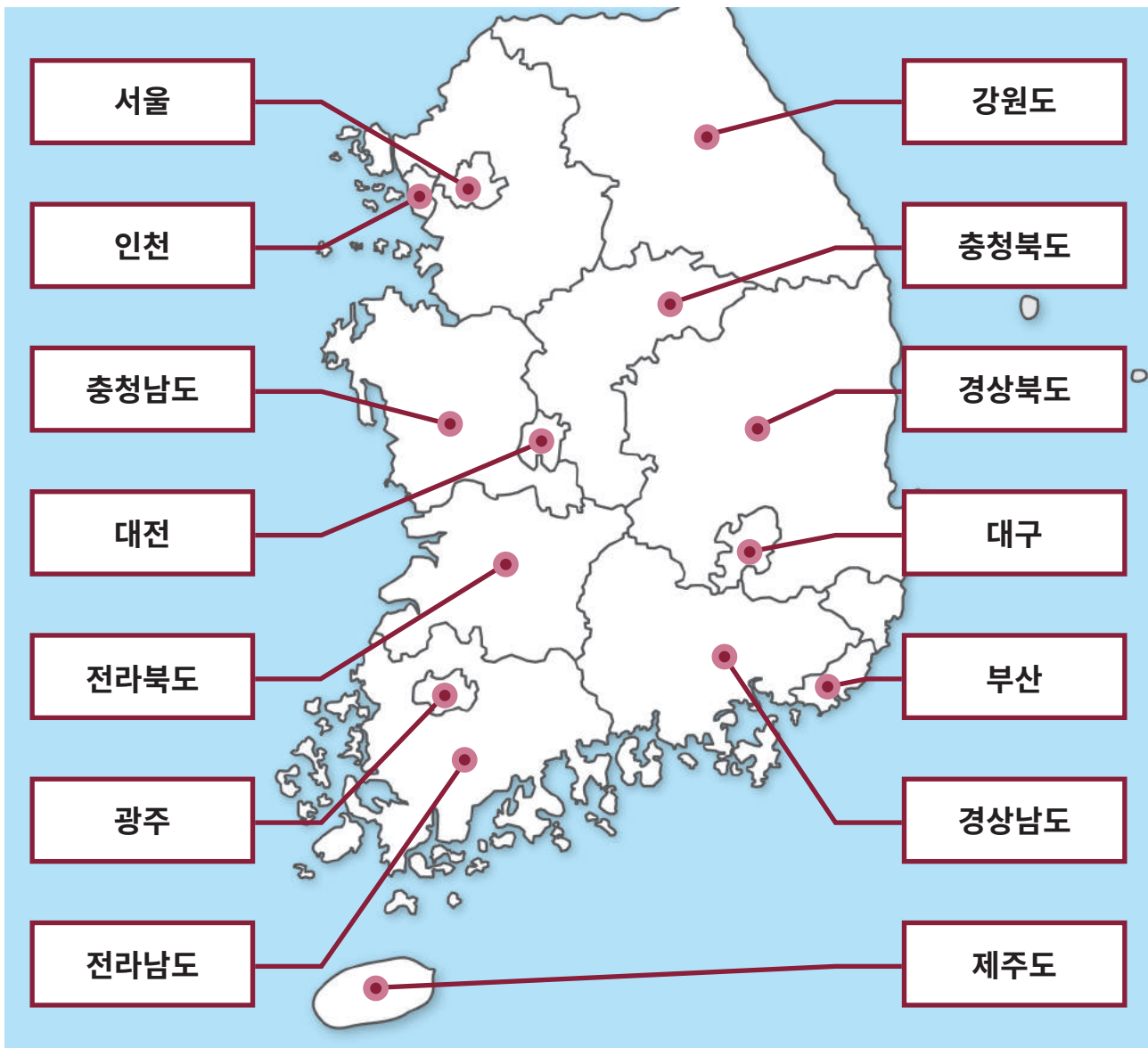
일

요일

시

분

다음은 우리나라 지도에 있는 각 지명을 적어 놓았습니다.  
지도에 나타난 지명을 잘 기억해 주세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 당신이 방문해 본 도시를 모두 말해 보세요. (5개 이상)

예) 마산시

기억력

5일차

년

월

일

요일

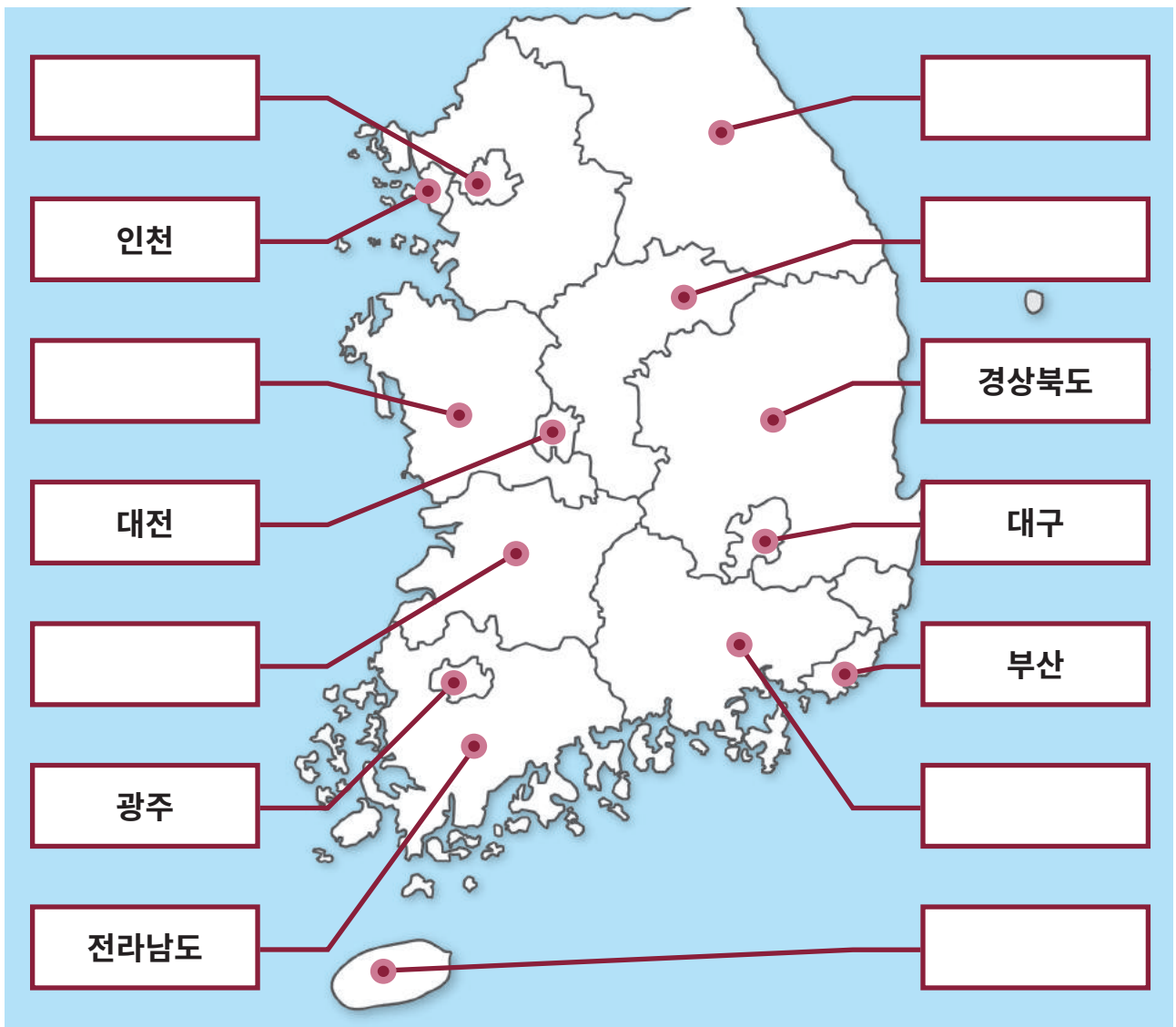
시

분

아래는 앞장에서 보았던 우리나라 지도입니다.  
다음 질문에 답해 보세요.

좌측 장소	우측 장소
서울, 충청남도, 전라북도	강원도, 충청북도, 경상남도, 제주도

▶ 아래의 지도 중 빈 곳의 지명을 말해 보세요.



실행기능

5일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진은 만두가 완성된 모습입니다.  
만두를 만들기 위해 필요한 재료를 모두 골라 보세요.

※ 개인 취향에 따라 선택한 재료는 인정해 주세요.



밀가루



돼지고기



부추



설탕



콩나물



인삼



대추



두부



당면

주의집중력

6일차

년

월

일

요일

시

분

기호에 맞는 글자를 만들어 봅시다.

ㄱ	ㄴ	ㄹ	ㅇ	ㅁ	ㅎ	ㄷ	ㅅ	ㄷ	ㅈ	ㅊ	ㅌ	ㅍ	ㅍ
▼	◆	■	◎	◐	♡	?	→	V	▣	↓	↑	◇	♥
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

보 기

「강원도」라는 글자를 기호로 나열해 보자.

ㄱ   ㅈ   ㅇ   ㅇ   ㅍ   ㅈ   ㄴ   ㄷ   ㅌ  
▼   ↓   ◎   ◎   ♥   ▣   ◆   V   ↑

실전문제 1

「사랑합니다」라는 글자를 기호로 나열해 보자.

실전문제 2

「건강합니다」라는 글자를 기호로 나열해 보자.



기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림은 교통수단입니다.  
이름을 말해보세요. 그리고 잘 기억하세요.



택시



기차



자전거



버스

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 당신이 다녀 보았던 여행지(관광지) 이름 3개만 이야기 해 보세요.

예) 독립기념관

기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 그림을 기억하시나요?  
앞에서 보았던 교통수단을 찾아 동그라미 하세요.



실행기능

6일차

년

월

일

요일

시

분

연필이나 색연필을 이용하여 출발선에서 도착선까지 선을 그어가며 길을 찾아가 보세요.





# 3주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

여기서 잠깐!

준비물

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



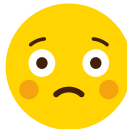



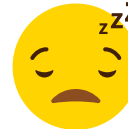
기타물품 | 색종이, A4종이

# 일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

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

## 오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

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

## 오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

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

주의집중력

7일차

년

월

일

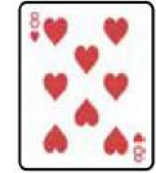
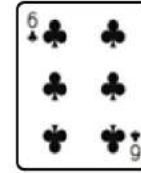
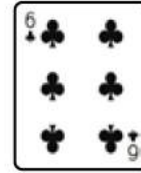
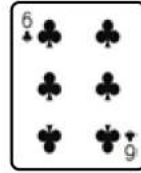
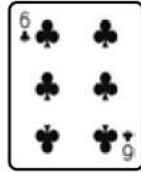
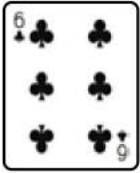
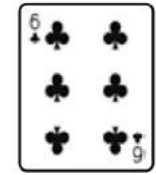
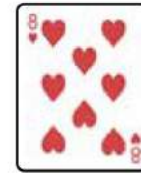
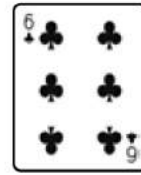
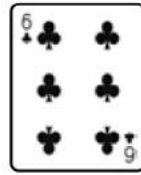
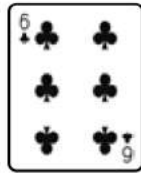
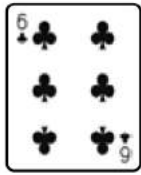
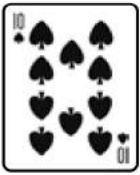
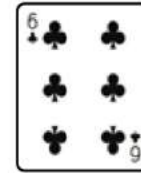
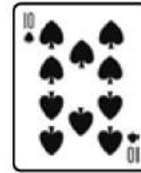
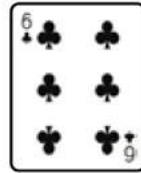
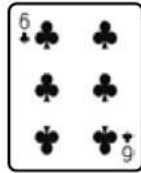
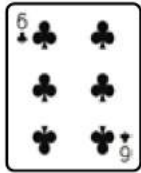
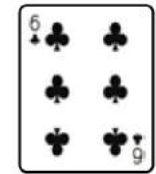
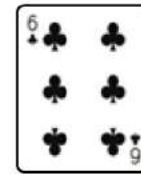
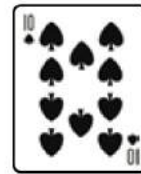
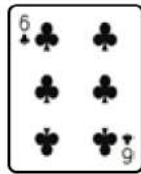
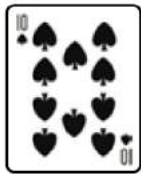
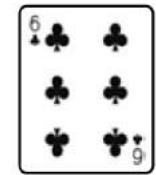
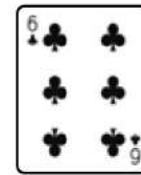
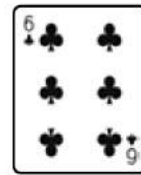
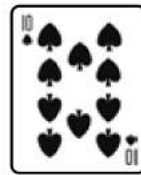
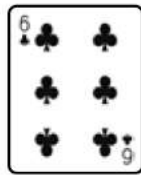
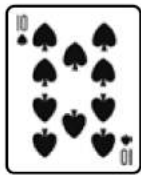
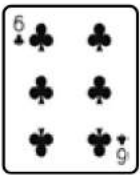
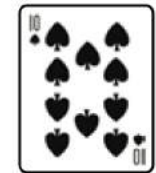
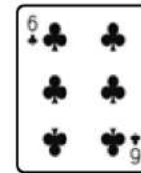
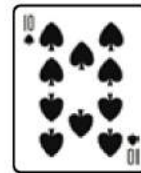
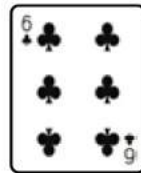
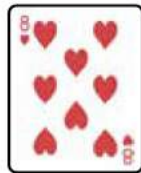
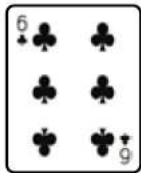
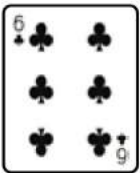
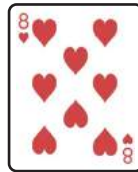
요일

시

분

예시와 같은 그림이 6개 있습니다. 모두 찾아서 동그라미 하세요.

예 시





## 기억력

### 7일차

년

월

일

요일

시

분

옛날 물건 3가지가 있습니다. 이름을 잘 기억하세요.

※ 아래 물건의 이름을 정확히 인식시켜주세요.



등 잔



가마솥



다듬이

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 욕실에서 사용하는 물건 5가지만 기억해 보세요.

예) 칫솔

기억력

7일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 사진을 기억하여 찾아보세요.



가마솥



키



뒤 주



등 잔



다듬이



참 빗

실행기능

7일차

년

월

일

요일

시

분

다음은 10월을 표시한 달력입니다.

10 October	일 SUN	월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI	토 SAT
	1 국군의 날	2 노인의 날	3 개천절	4 추석	5 세계한인의 날	6 대처공휴일	7 8.18 丁卯
	8 제헌군인의 날·한로	9 한글날	10 임원주의 날·세계장년인의 날	11 8.22 辛未	12 8.23 壬申	13 8.24 癸酉	14 8.25 甲戌
	15 체육의 날	16 8.27 丙子	17 8.28 丁丑	18 8.29 戊寅	19 8.30 己卯	20 9.1 庚辰	21 문화의 날·경찰의 날
	22 9.3 壬午	23 상강	24 국제연합일	25 9.6 乙酉	26 9.7 丙戌	27 9.8 丁亥	28 교정의 날
	29 지방자치의 날	30 9.11 庚寅	31 자축의 날				

10월에 자신과 관련된 행사나 약속을 생각하고 질문에 답하세요.

1 위 달력을 보고 첫 번째 월요일의 날짜를 말해보세요.

\_\_\_\_\_

2 위 달력을 보고 첫 번째 수요일의 날짜를 말해보세요. 특별한 날 인가요?

\_\_\_\_\_

3 위 달력을 보고 네번째 화요일로부터 6일 후의 날짜를 말해보세요.

\_\_\_\_\_

주의집중력

8일차

년

월

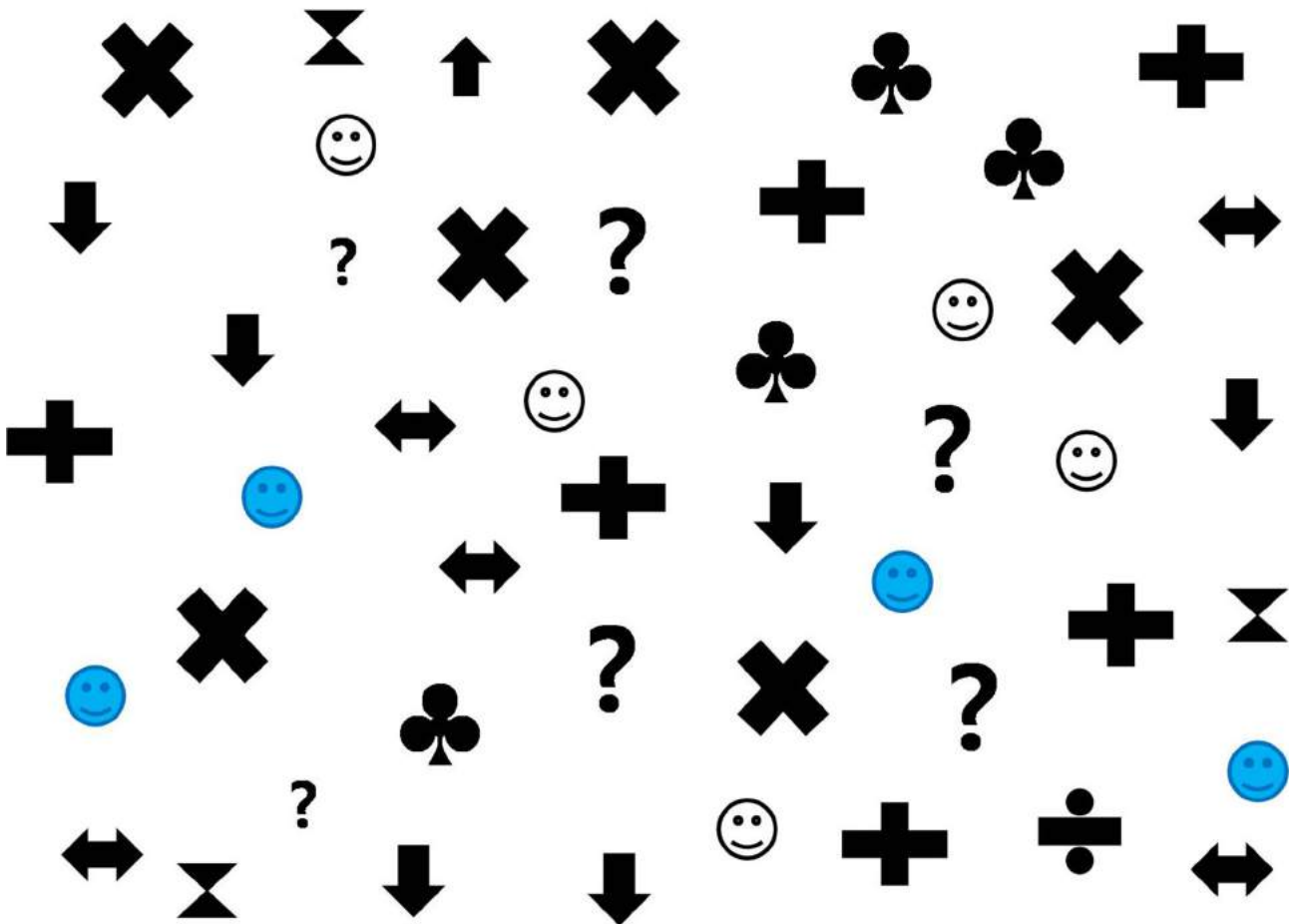
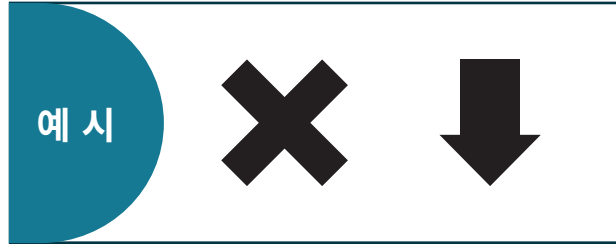
일

요일

시

분

다음 <예시>와 같은 그림을 찾아 보세요.



1 엑스(x)는 몇 개가 있나요? \_\_\_\_\_

2 아랫방향 화살표(↓)는 몇 개가 있나요? \_\_\_\_\_

기억력

8일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림의 명칭과 숫자를 기억하세요.

※ 정확하게 기억할 수 있도록 명칭과 개수를 잘 가르쳐 주세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

옷 종류 5개만 말해 보세요.

예) 치마

기억력

8일차

년

월

일

요일

시

분

앞 장에서 그림을 기억하시고 다음의 질문에 대답해 보세요.

1 앞장에서 나온 물건을 찾아 동그라미 하세요.



2 밥 그릇은 모두 몇 개 있었나요?

1 2개

2 4개

3 6개

4 8개

3 짚신은 모두 몇 켤레가 있었나요?

1 1개

2 2개

3 3개

4 4개

실행기능

8일차

년

월

일

요일

시

분

다음 숫자와 기호를 확인하시고 빈칸을 채우세요.

$$2 + 5 =$$

$$10 - 6 =$$

$$9 + 3 =$$

$$7 \quad \square \quad 10 = 17$$

※ 참여하는 어르신이 계산을 어려워 할 경우 블록이나 물건을 이용하여 분류하는 활동을 해 보세요.

주의집중력

9일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림은 양말들을 모아 놓았습니다.  
같은 양말끼리 짝을 지어 동그라미 해 주세요.





## 기억력

### 9일차

년

월

일

요일





시

분





예시의 모양과 숫자를 잘 기억하세요.





※여러번 반복해서 모양과 숫자를 기억하세요.





예 시

			
1	2	3	4

▶ 위 예시에서 보았던 모양과 숫자를 잘 생각해서 빈칸을 채우세요.

			
2			

실행기능

9일차

년

월

일

요일

시

분

왼쪽의 예시를 따라 오른쪽에 똑같이 그려 보세요.

예 시	똑같이 그리기

예 시	똑같이 그리기

예 시	똑같이 그리기

# 4주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

여기서 잠깐!

준비물

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



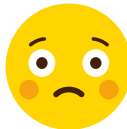



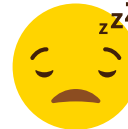
기타물품 | 색종이, A4종이

# 일일 점검표

오늘 날씨는 어떨까요?

					
맑음	구름	비	흐림	눈	바람

오늘 기분을 표현해 보세요.

						
행복	기쁨	우울	슬픔	화남	피곤	졸림

오늘 내가 한 일

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

# 오늘 수행할 활동을 체크해 보자.

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

# 오늘 하루를 되돌아 보자.

활동상태 | 좋음 ○, 보통 △, 나쁨 ×

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

주의집중력

10일차

년

월

일

요일

시

분

보기의 그림처럼 양팔을 들고 있는 그림을 모두 골라 동그라미하세요.

보 기



## 기억력

### 10일차

년

월

일

요일

시

분

아래 사진을 잘 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 기억나는 채소이름 3가지를 말해 보세요.

## 기억력

### 10일차

년

월

일

요일

시






분

앞의 그림을 기억하시나요? 다음 빈칸의 물건이 무엇입니까?

※ 힌트 그림에서 찾아 채워 넣으세요.

	<div>번</div> <div>_____</div>	
		
	<div>번</div> <div>_____</div>	

### 힌트!

				
1	2	3	4	5



실행기능

10일차

년

월

일

요일

시

분

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

## 마트 물건 가격표



돼지고기 1근  
5,800원



두부 1모  
900원



계란 1판  
3,800원



천도복숭아 5개  
1,500원



옥수수 5개  
2,000원



감자한무더기  
2,300원



당근 2개  
300원



우유 1병  
800원



가지한무더기  
1,600원

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

- ① 4,200원    ② 5,000원    ③ 5,500원    ④ 5,800원

2 지금 지갑에 3,000원이 있습니다 살수 없는 물건은?

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

3 돼지고기 1근을 사고 만원을 냈습니다. 잔돈은 얼마인가요?

- ① 3,100원    ② 3,900원    ③ 4,200원    ④ 5,000원

힌트!

계산기, 현금을 준비해서 진행하시면 더 재미있습니다.

주의집중력

11일차

년

월

일

요일

시

분

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



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

## 기억력

### 11일차

년

월

일

요일

시

분

아래 물건의 이름을 잘 기억하세요.



참 외



전 등



배 추



주전자

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 오늘 식사 메뉴를 기억해 보세요.

아침식사 \_\_\_\_\_

점심식사 \_\_\_\_\_

저녁식사 \_\_\_\_\_

## 기억력

**11일차**

년

월

일

요일

시

분

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



참 외



전화기



옷



거울



전 등



장바구니



배 추



시 계



주전자

실행기능

11일차

년

월

일

요일

시

분

다음 물건의 이름을 모두 말하거나 기록해 보세요.



위 물건을 보고 질문에 답해 보세요.

1 바다에서 나오는 물건은 모두 몇 개 있나요?

① 1개

② 4개

③ 6개

④ 7개

2 바다에서 나오면 안되는 물건은 몇 개 있나요?

① 1개

② 2개

③ 7개

④ 8개

3 해산물로 만들 수 있는 음식 이름을 모두 얘기해 보세요.













주의집중력

12일차





년 월 일 요일 시 분

위 그림에 있는 도형과 위치를 잘 보시고,  
아래 그림의 빈칸에 똑같이 그려 보세요.

위 그림

아래 그림

기억력

12일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림은 어떤 장면인지 설명하시고,  
노란색 치마를 입은 사람이 몇 명인지 꼭 하세요.

위 그림



아래 그림



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 위에 색칠된 그림처럼 아래에도 색칠하여 주세요.



## 12-2. 기억력

### 12일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 그림을 기억하시고 계시나요?  
그림을 기억하시고 질문에 답해 보세요.

#### 1 조금 전에 보았던 사진은 무슨 장면이었나요?

1 농악놀이

2 강강술래

3 투호놀이

4 제기차기

#### 2 그림에는 노란색 옷을 입는 사람이 몇 명 있었나요?

1 7명

2 8명

3 9명

4 10명

#### 3 어린시절에 친구들과 함께 놀았던 놀이가 있다면 얘기 나눠봅시다.

예) 제기차기

만드는 방법이나 놀이규칙등을 얘기해 보세요.



실행기능

12일차

년

월

일

요일

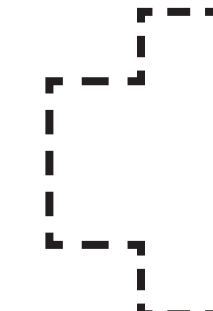
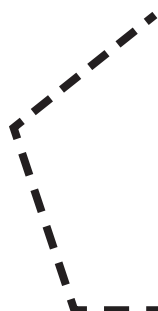
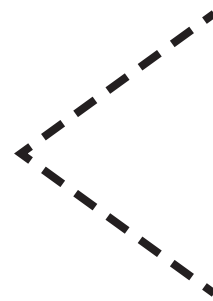
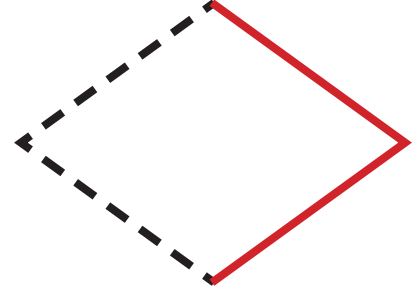
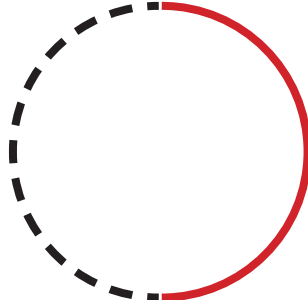
시

분

아래 도형을 완성해 주세요.

※ 예시를 먼저 확인하고 수행해 주세요.

예 시



참고사항!

색종이와 가위등을 이용하여 완성된 도형과 같은 모양으로 오려보세요.



# 저다지 이 밤



## 31p 실행기능

밀가루, 돼지고기, 부추, 콩나물, 두부, 당면

※ 다른 재료를 선택한 이유가 타당하면  
정답입니다.

## 32p 주의집중력

실전문제 1 : 8, 11, 7, 11, 4, 6, 11, 5, 2,  
13, 9, 11

실전문제 2 : 1, 10, 2, 1, 11, 4, 6, 11, 5,  
8, 13, 9, 11

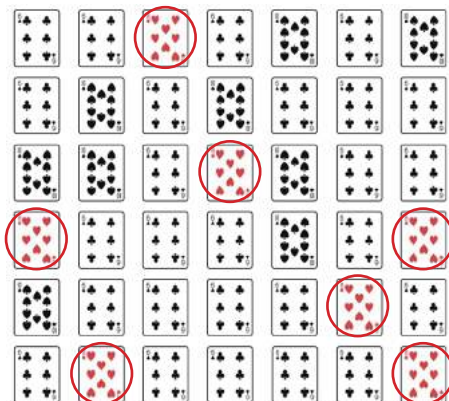
## 34p 기억력

택시, 기차, 버스, 자전거

## 35p 실행기능



## 40p 주의집중력



## 42p 기억력

가마솥, 등잔, 다듬이

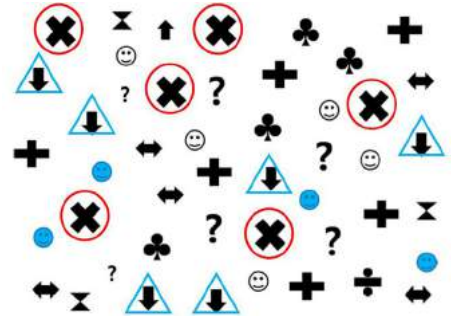
## 43p 실행기능

1번 질문: 10월 2일

2번 질문: 10월 4일 / 추석

3번 질문: 10월 30일

## 44p 주의집중력



## 46p 기억력

1번



2번 : 2번 (4개) / 3번 : 3번 (3컬레)

## 47p 실행기능

$2+5=7$ ,  $10-6=4$ ,  $9+3=12$ ,  $7+10=17$

## 48p 주의집중력



49p 기억력

↔	▼	●	♀
2	3	1	4
●	↔	▼	↔
1	2	3	2
♀	●	↔	♀
4	1	2	4

50p 실행기능

좌측 예시와 우측 따라그리기가 일치하면 정답입니다.

54p 주의집중력



56p 기억력

1번(열쇠), 3번(웃)

57p 실행기능

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

58p 주의집중력



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



60p 기억력

참외, 전등, 배추, 주전자

61p 실행기능

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

62p 주의집중력

위그림과 아래 그림의 위치와 모양이 일치하면 정답입니다.

64p 기억력


1번 질문 : 2번 (강강술래)  
2번 질문 : 3번 (9명)  
3번 질문 : 여러 가지 이야기를 나눠보세요.

65p 실행기능

미완성 된 그림이 완성되어 모형이 나오면 정답입니다.  
(좌우가 같은 모양이 되도록 하세요.)

# 참고 문헌

두뇌건강 **노이책** 1  
세 / 겹 / 음

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







# 두뇌건강 놀이책 1

세 / 걸 / 음 증보개정판

인 쇄 | 2021년 11월 1일

발 행 | 2021년 11월 1일

지 은 이 | 문영주

발 행 인 | 주진형

발 행 처 | 강원도광역치매센터

인 쇄 처 | 디자인 미우



우 (24289) 강원도 춘천시 백령로 156 암노인보건의료센터 7508호

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

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

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



치매걱정없는 행복한 강원도 인지건강파트너 **강원도광역치매센터**



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

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