

첫/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, 요양보호사, 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	13
3일차	18

## 03 일일점검표 | 2주차

4일차	26
5일차	31
6일차	35

## 04 일일점검표 | 3주차

7일차	44
8일차	49
9일차	54

## 05 일일점검표 | 4주차

10일차	62
11일차	67
12일차	72

## 06 부록

정답지	78
참고문헌	82

## 월간 계획표

한달 동안 나의 생활을 계획해 보자.

**지금은 몇 월인가요? 아래 달력을 완성해 보세요.**

(어르신이 계획표에 대해 말하면 보호자가 기록해 주세요.)

연		월				
일	월	화	수	목	금	토

# 1주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

**여기서 잠깐!**

**준비물**

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



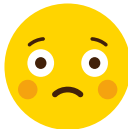
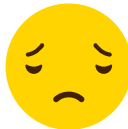



기타물품 | 색종이, A4종이

# 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.	○	△	×

지남력

1일차

년

월

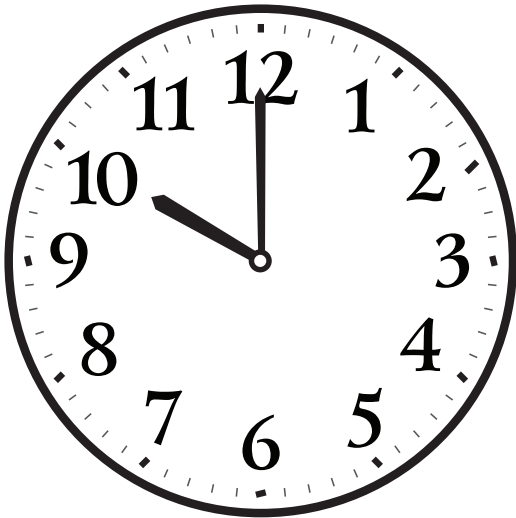
일

요일

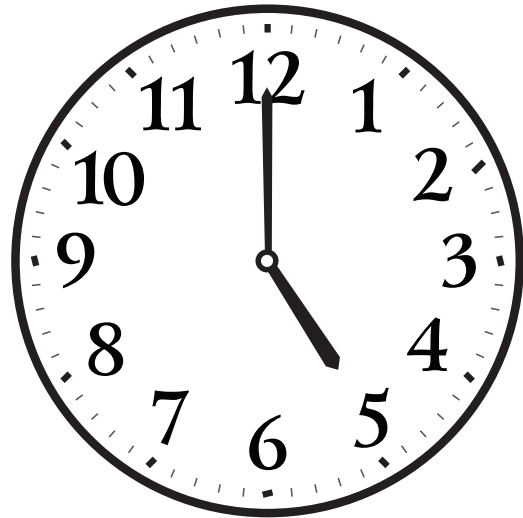
시

분

다음 시계를 보고 서로 맞는 시간을 연결하세요.



5:00



10:00



현재 시간을 적거나 말해보세요.

현재 시간은? \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분



주의집중력

1일차

년

월

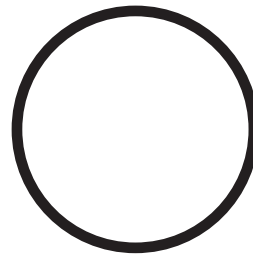
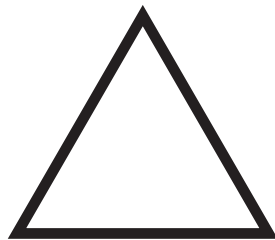
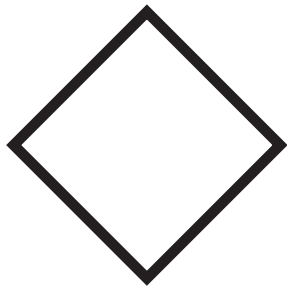
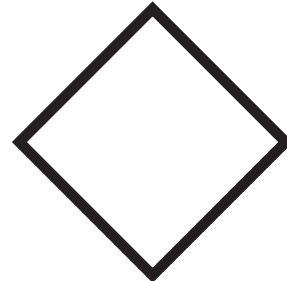
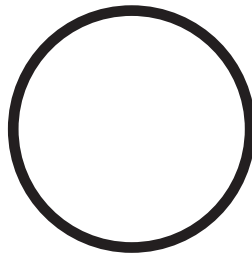
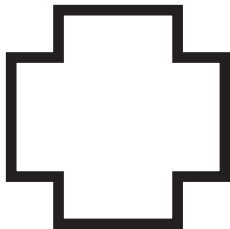
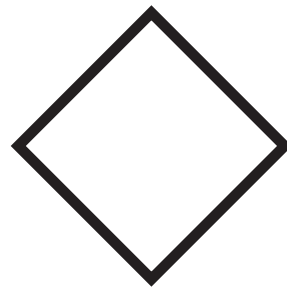
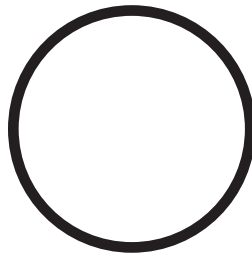
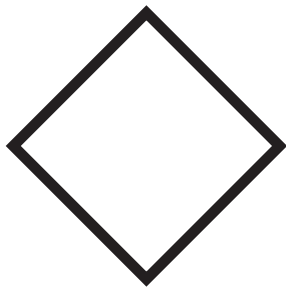
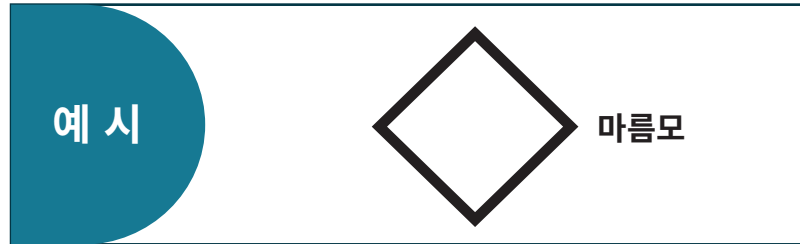
일

요일

시

분

예시와 같은 도형을 모두 찾아주세요.



1 마름모는 모두 몇 개인가요? \_\_\_\_\_

2 마름모 이외 도형들은 무엇이 있는지 말해보세요.

실행기능

1일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림을 보고 질문에 답해 보세요.



1 위 그림에서 양치를 할 때 필요한 물건을 골라 말해보세요.

\_\_\_\_\_

2 위 그림에서 식사를 할 때 필요한 물건을 골라 말해보세요.

\_\_\_\_\_

기억력

**1일차**

년

월

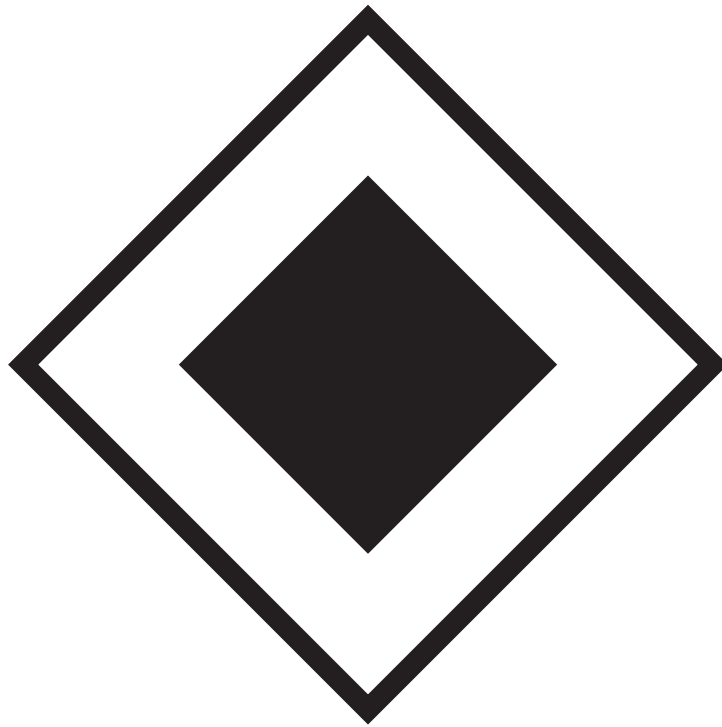
일

요일

시

분

다음 모양을 잘 기억하세요.



**잠깐! 쉬어가세요.**

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

**당신의 가족 구성원 이름을 모두 말해보세요.**

예) 가계도를 그려보세요.

기억력

1일차

년

월

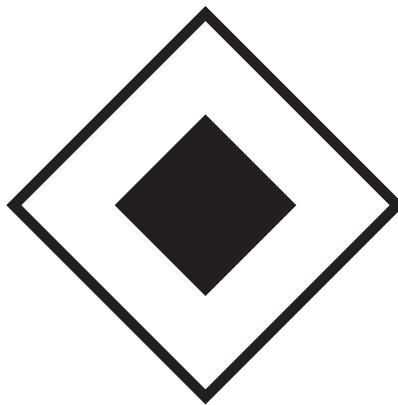
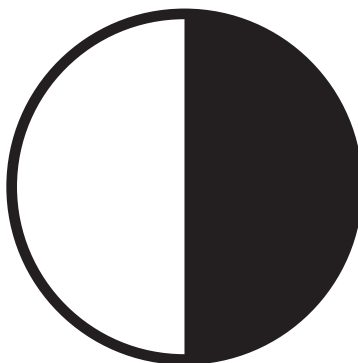
일

요일

시

분

앞에서 본 모양을 찾아보세요.



지남력

2일차

년

월

일

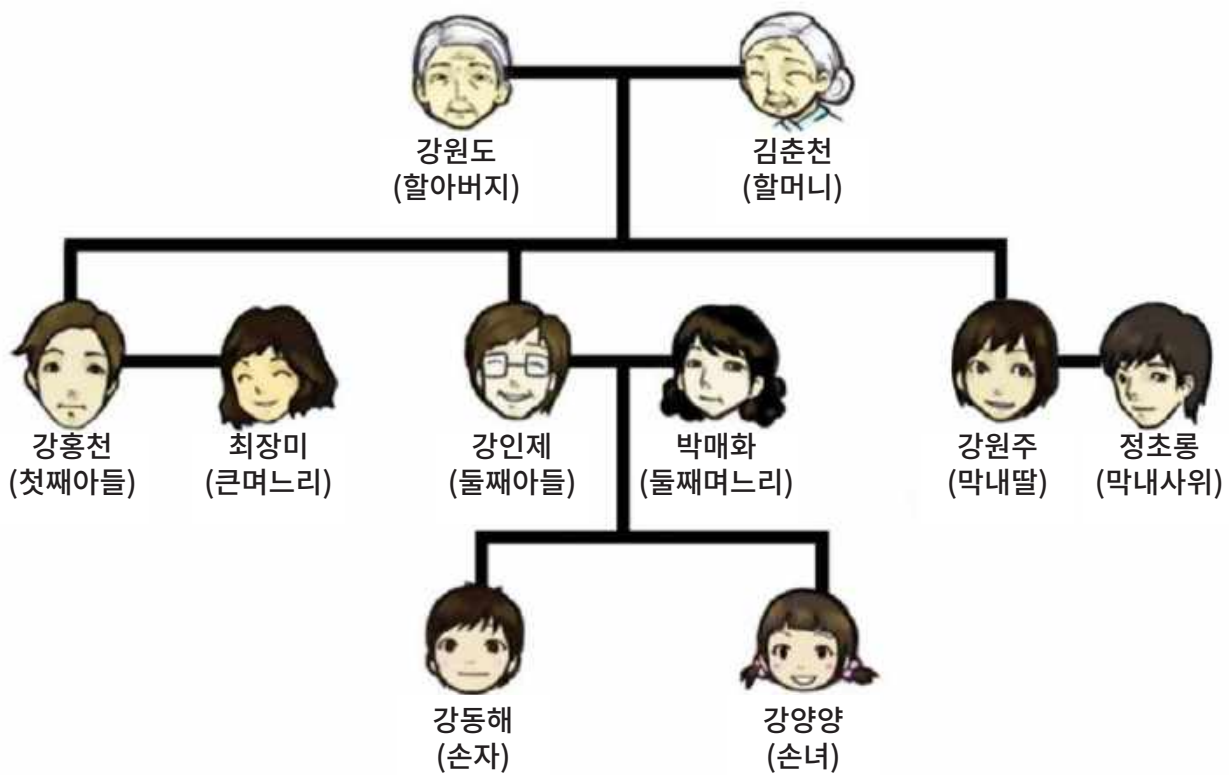
요일

시

분

아래 가계도(가족 구성) 대해 이야기 해 봅시다.

\* 강원도 할아버지와 김춘천 할머니 부부의 가계도입니다.



1 할아버지와 할머니는 자녀를 몇 명 두었습니까? \_\_\_\_\_

2 할아버지와 할머니는 손자와 손녀를 모두 몇 명 두었습니까? \_\_\_\_\_

3 나의 가족에 대해 생각해 보세요.  
빈 종이에 자신의 가계도(가족구성)를 그려보세요.

주의집중력

2일차

년

월

일

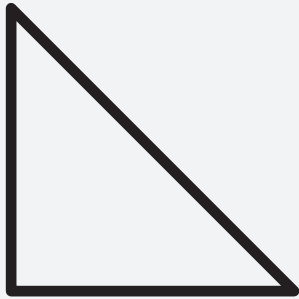
요일

시

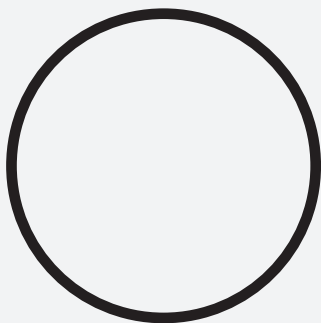
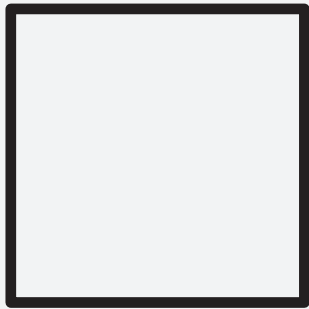
분

아래의 그림을 보고 똑같이 그려주세요.

예 시



똑같이 그리기



기억력

2일차

년

월

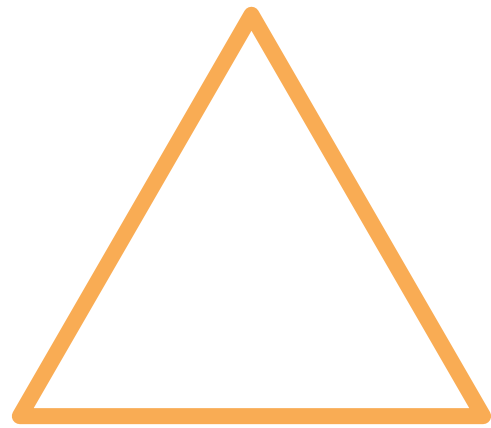
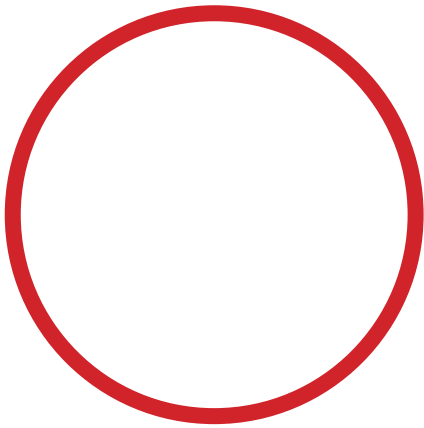
일

요일

시

분

다음 2개의 도형과 색깔을 잘 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 박수치기 운동

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

기억력

2일차

년

월

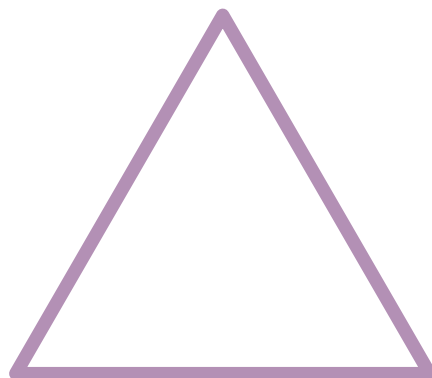
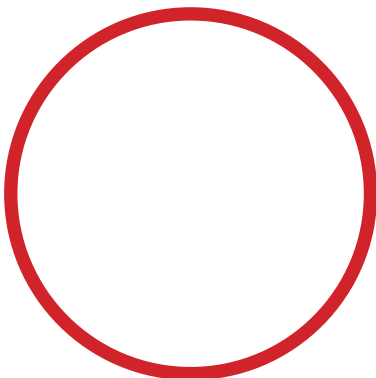
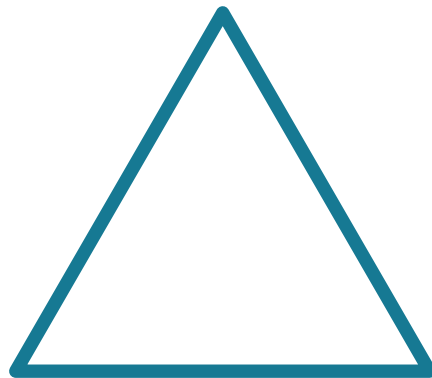
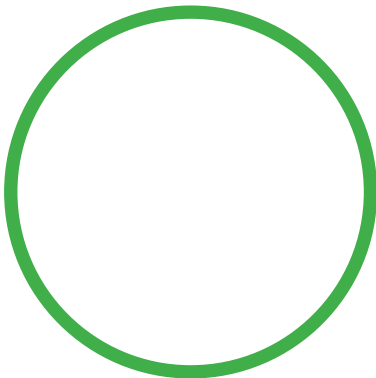
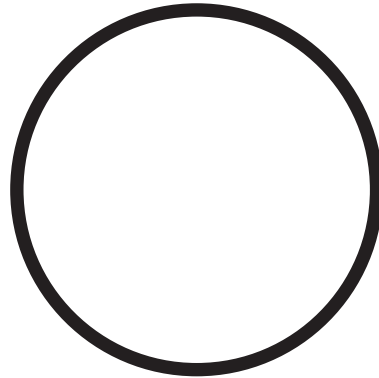
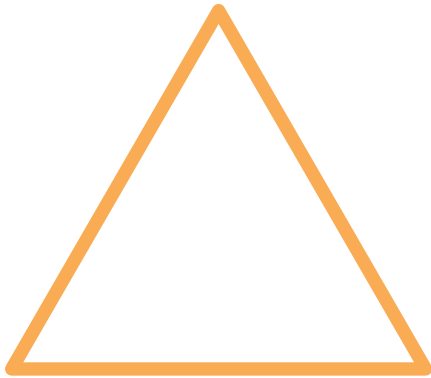
일

요일

시

분

앞에서 보았던 2가지를 찾아주세요.





실행기능

2일차

년

월

일

요일

시

분

아래 그림에서 ‘가’자로 시작되는 물건에 동그라미 하세요.



1 ‘가’로 시작하는 물건은 모두 몇 개입니까? \_\_\_\_\_

2 나머지 물건의 이름도 모두 말해 보세요.

\_\_\_\_\_

지남력

3일차

년

월

일

요일

시

분

계절과 관련된 물건을 연결해 보세요.



봄



목도리



여름



밤



가을



샌달



겨울



쑥

주의집중력

3일차

년

월

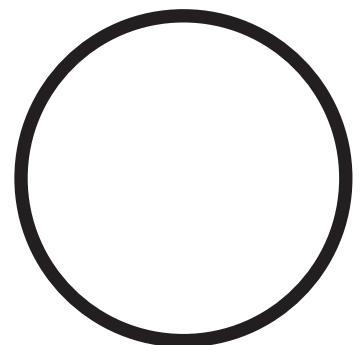
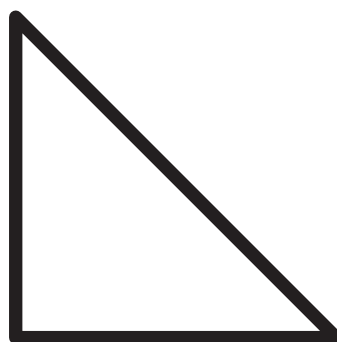
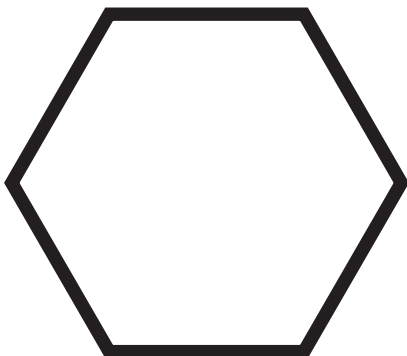
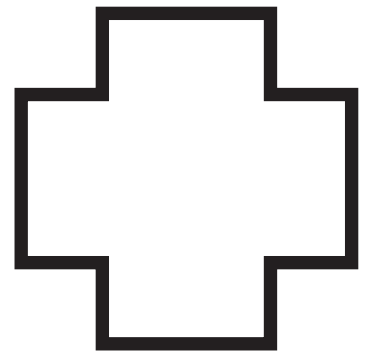
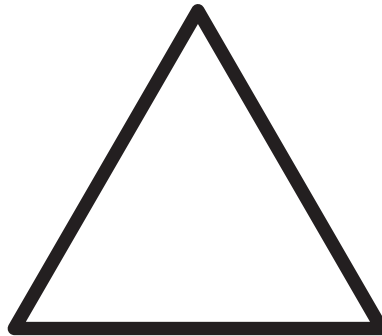
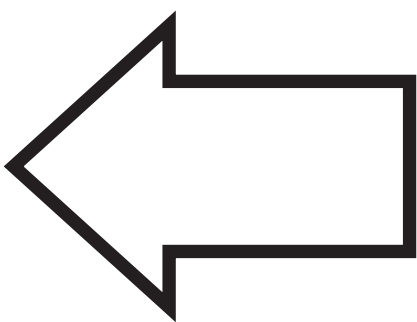
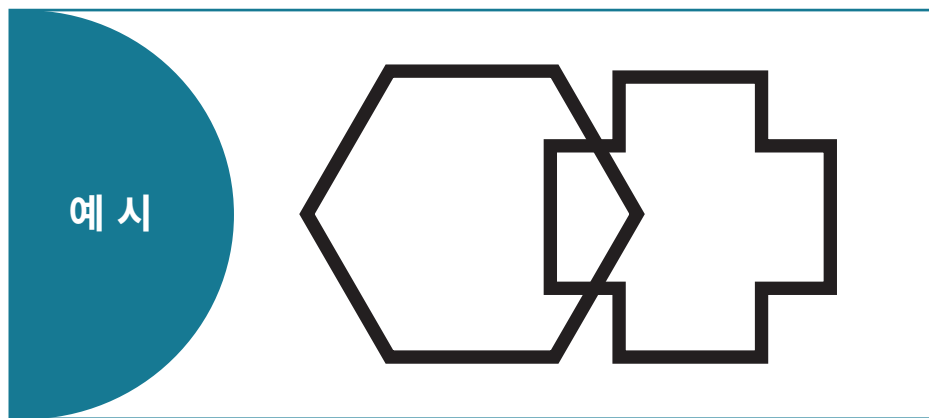
일

요일

시

분

아래의 예시는 2개의 도형이 서로 겹쳐진 모습입니다.  
어떤 도형이 겹쳐진 것인지 찾아서 동그라미 하세요.



실행기능

3일차

년

월

일

요일

시

분

각 그림들을 예시와 같이 한 단어로 분류해 보세요.

예 시



바지



양말



치마

하 의

실 행



블라우스



자켓



저고리



앵두



바나나



멜론

기억력

3일차

년

월

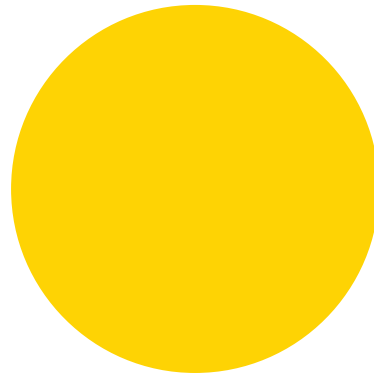
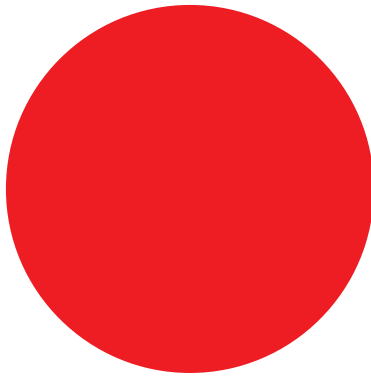
일

요일

시

분

동그라미에 색칠된 2가지 색깔과 순서를 꼭 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 옛날 물건 5개만 말해보세요.

예) 옛가위, 달구지

기억력

3일차

년

월

일

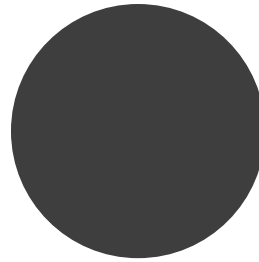
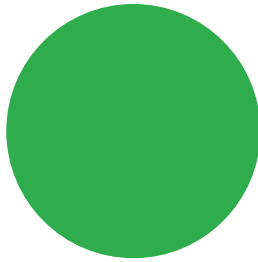
요일

시

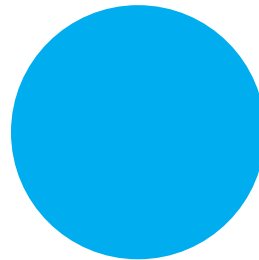
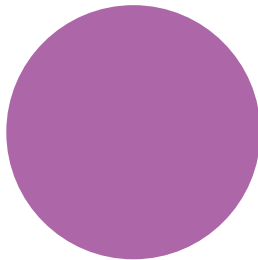
분

앞에서 보았던 동그라미의 색깔과 순서가 맞는 것을 선택하세요.

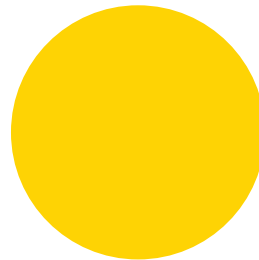
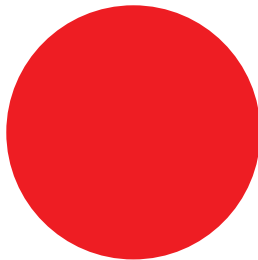
①



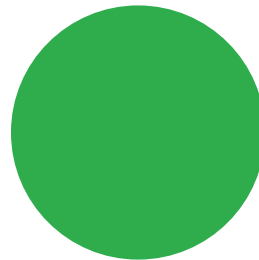
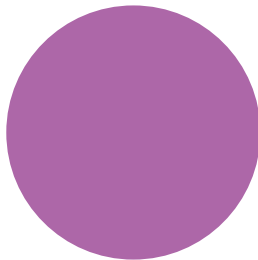
②



③



④



# 2주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

**여기서 잠깐!**

**준비물**

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



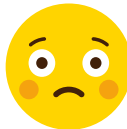



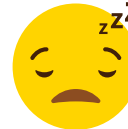
기타물품 | 색종이, A4종이

# 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.	○	△	×

지남력

4일차

년

월

일

요일

시

분

여름과 겨울에 관련된 물건입니다.  
여름과 관련된 물건에 동그라미 하세요.



밀짚모자



스케이트



수 박



털장갑



선풍기



털모자



목도리



수영복



털신발



썰매



샌달



파라솔

## 주의집중력

### 4일차

년

월

일

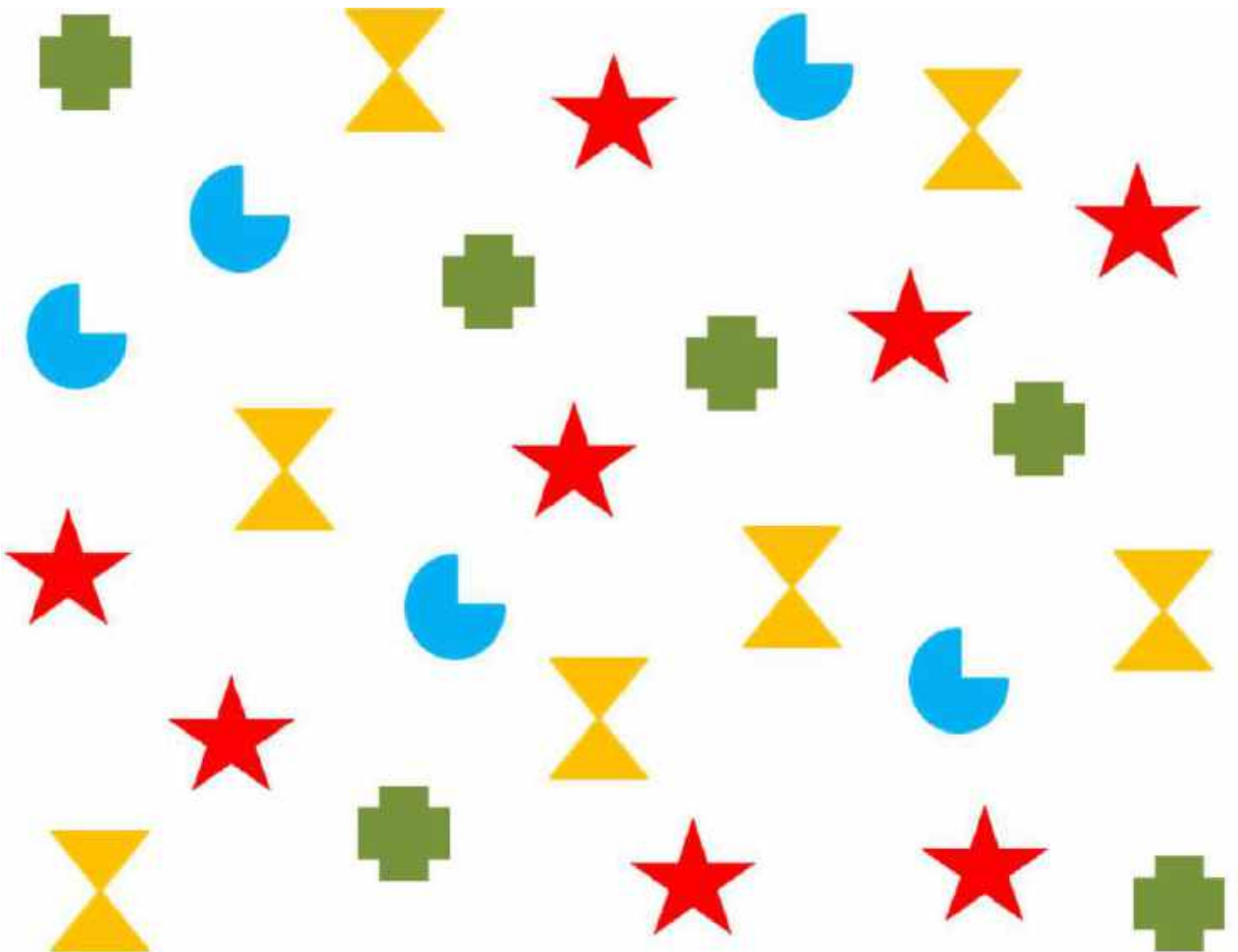
요일

시

분

아래는 다양한 모양이 흩어져 있습니다.  
예시 색깔과 모양이 같은 것을 모두 찾아 동그라미 하세요.

예 시



## 실행기능

## 4일차

년

아니

이

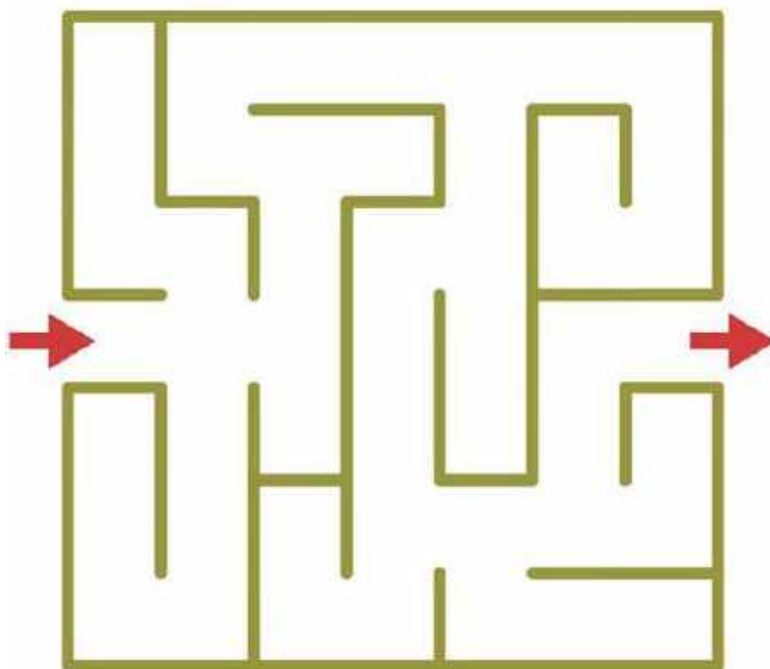
요일

시

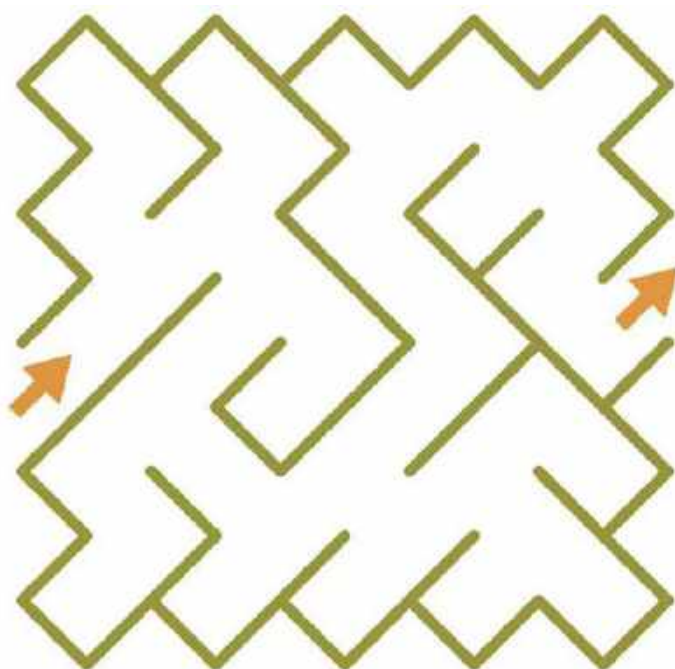
부

다음은 미로 찾기입니다. 왼쪽에서 오른쪽까지 길을 찾아가 보세요.

## 연습



## 실전



기억력

4일차

년

월

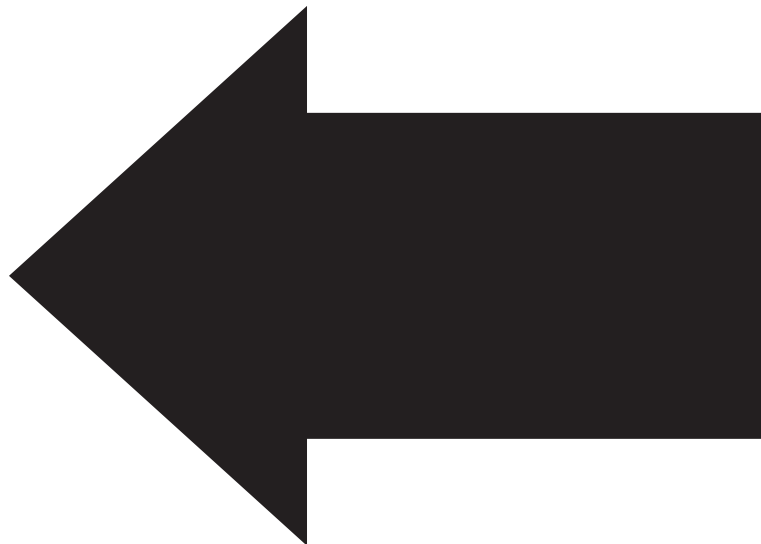
일

요일

시

분

아래 모양은 화살표입니다.  
어느 방향을 가르키고 있는지 잘 기억해 주세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 동물 이름 3가지를 말해보세요.

예) 캥거루

기억력

4일차

년

월

일

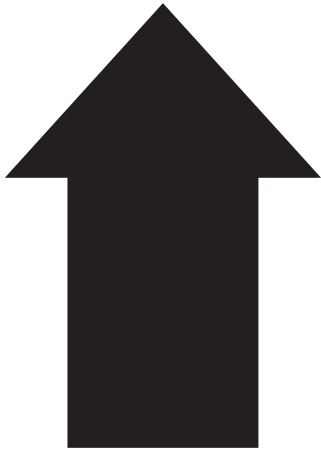
요일

시

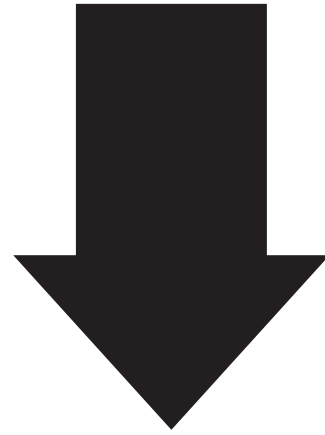
분

앞에서 보신 방향을 잘 기억하고 계시나요?  
아래 그림 중 맞는 방향은 어느 것 입니까?

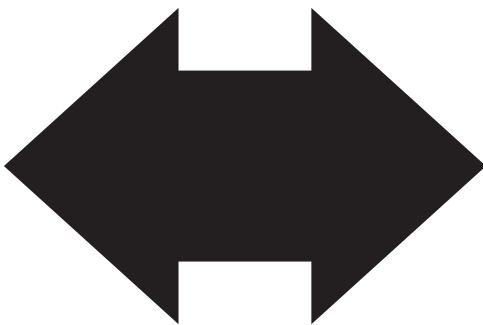
1



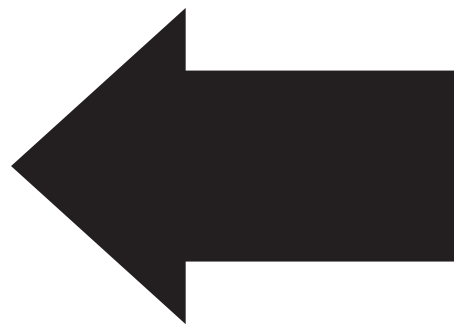
2



3



4



지남력

5일차

년

월

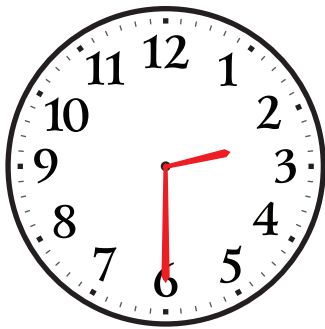
일

요일

시

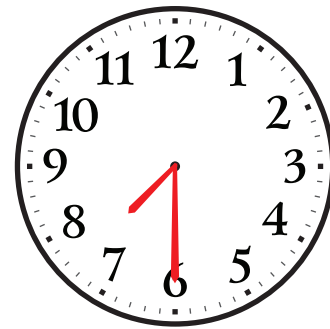
분

아래 시계가 몇시를 나타내는지 적거나 말해보세요.



시

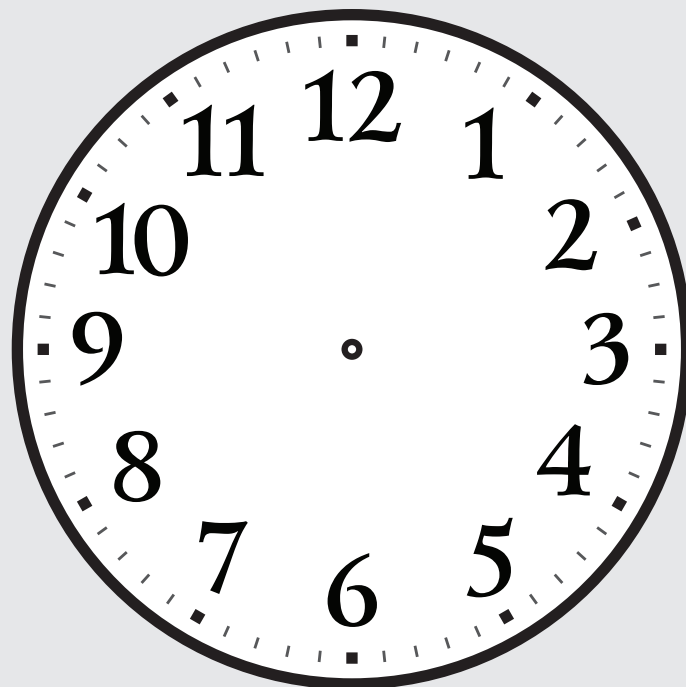
분



시

분

아래 시계에 '3시 25분'을 그려보세요.



주의집중력

5일차

년

월

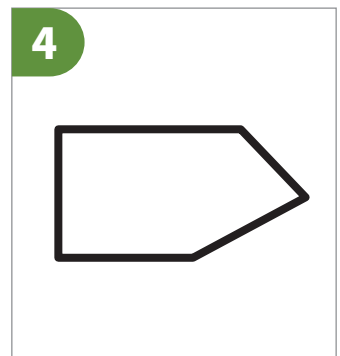
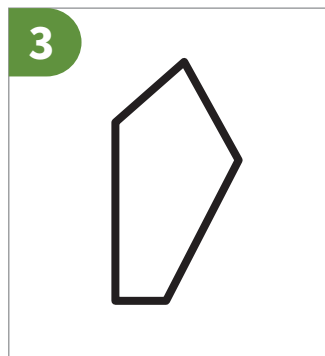
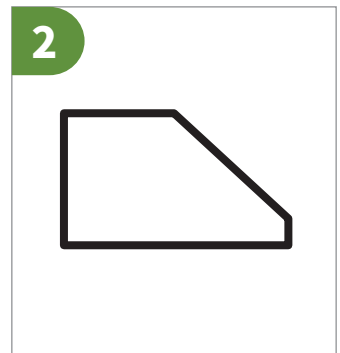
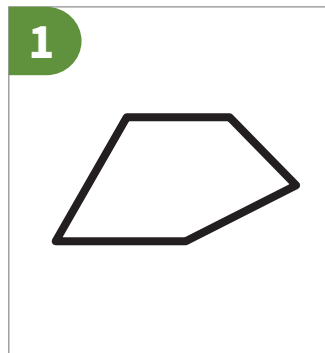
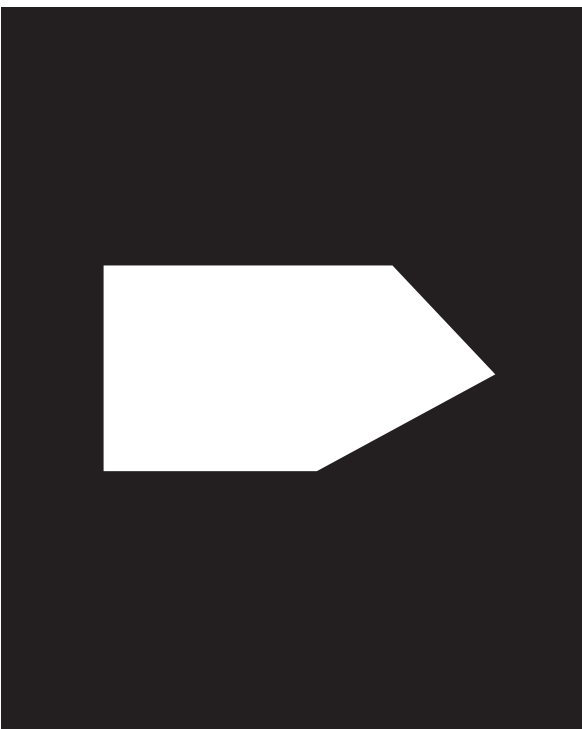
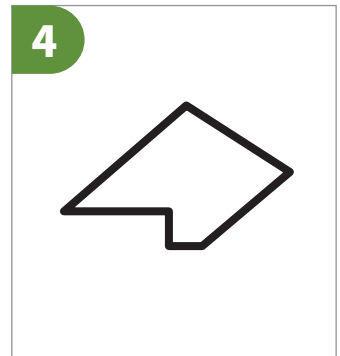
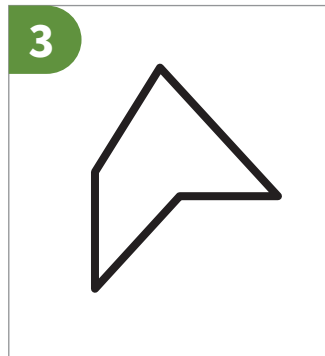
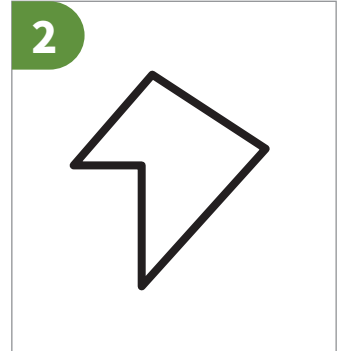
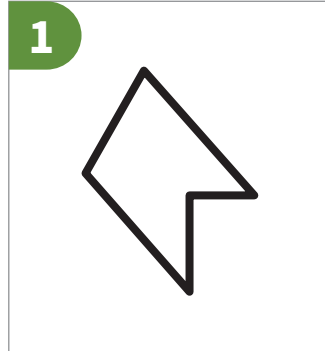
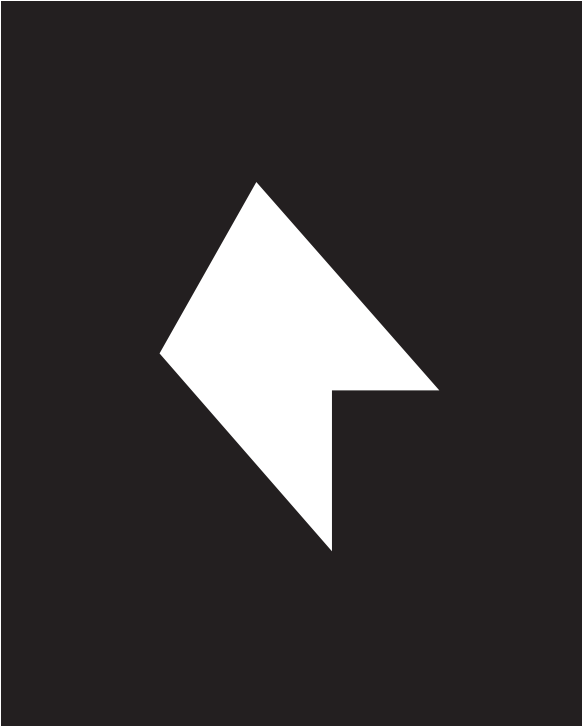
일

요일

시

분

검은색 박스에 그려진 흰색 모양과 같은 것을 찾으세요.





기억력

5일차

년

월

일

요일

시

분

아래 모양에 해당하는 색깔을 칠하고 각 모양의 개수를 적거나 말해보세요.

동그라미

빨간색 \_\_\_\_\_ 개

별모양

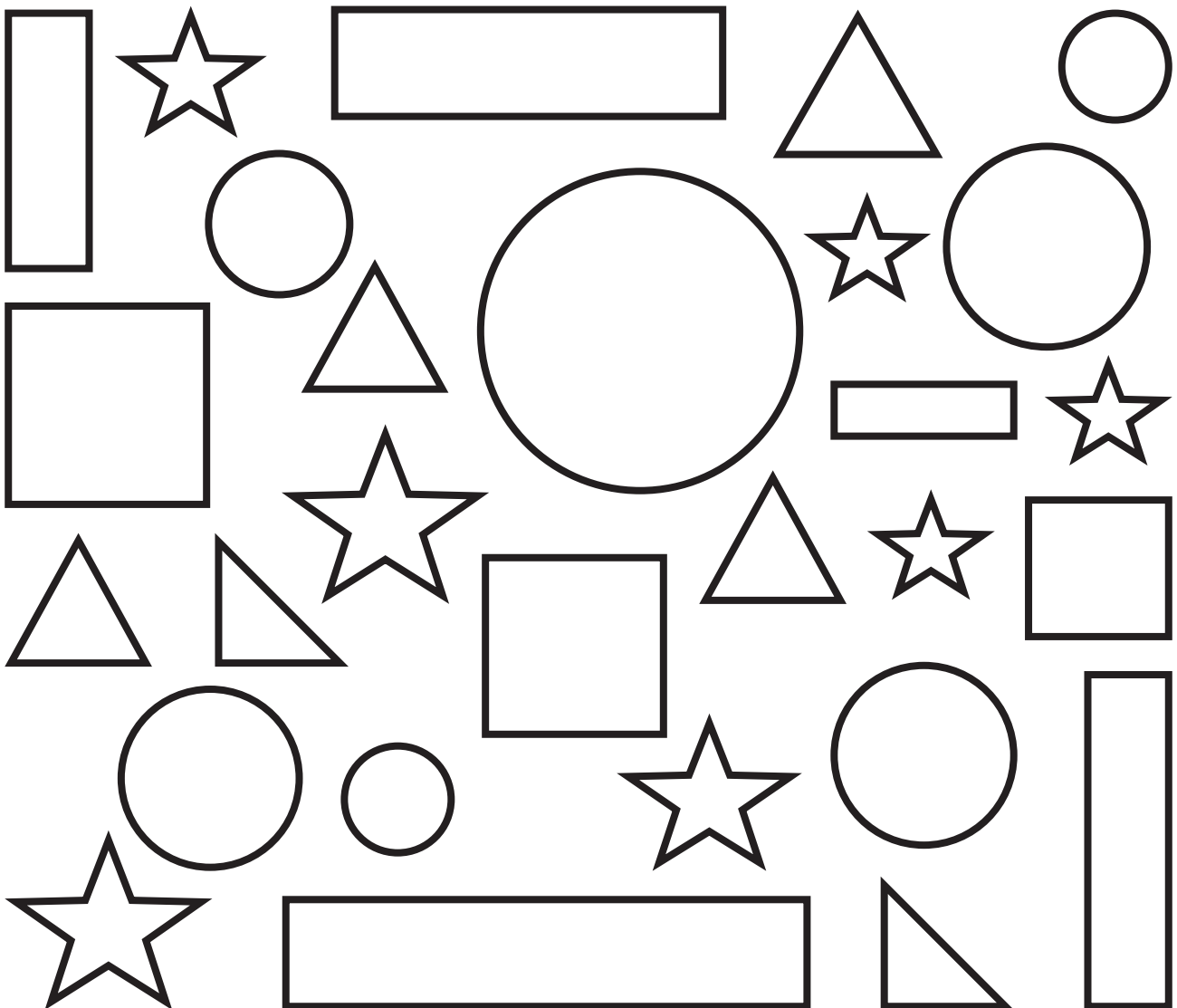
노란색 \_\_\_\_\_ 개

삼각형

파란색 \_\_\_\_\_ 개

사각형

주황색 \_\_\_\_\_ 개



실행기능

5일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림은 김밥을 만드는 사진입니다.  
김밥 만드는 순서를 번호대로 나열해 보세요.



1 김밥 재료를 밥 위에 차례로 올린다.



2 양념한 재료를 준비한다.



3 둥그렇게 말아준다.



4 김에 밥을 올려 펼쳐준다.

김밥 만드는 순서

2



지남력

6일차

년

월

일

요일

시

분

아래 사진 중 배우가 아닌 사람은 누구입니까?



1

나문희



2

태진아



3

백일섭



4

김용림

아래 인물들의 이름을 말하고 가수가 아닌 사람을 선택하세요.



1



2



3

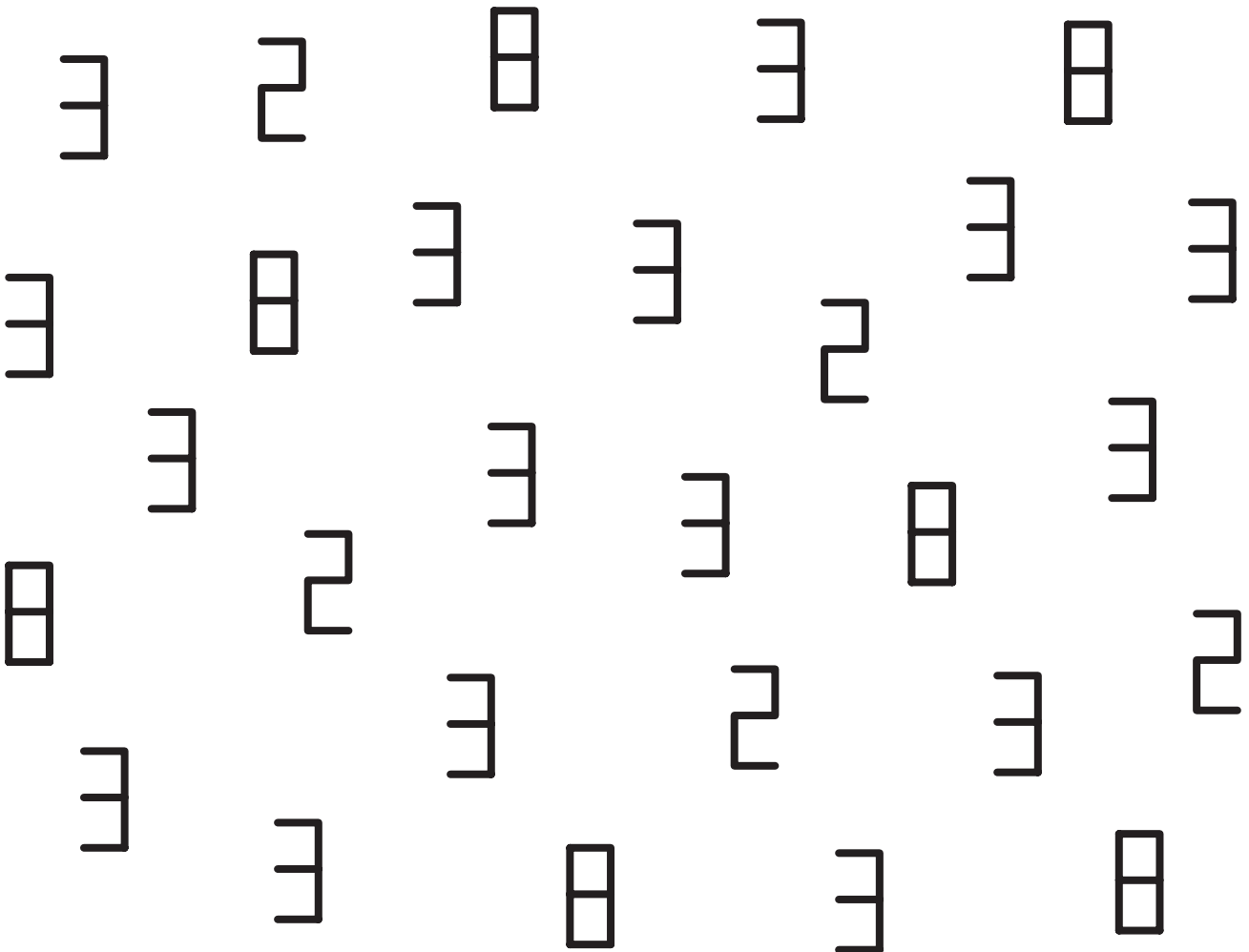
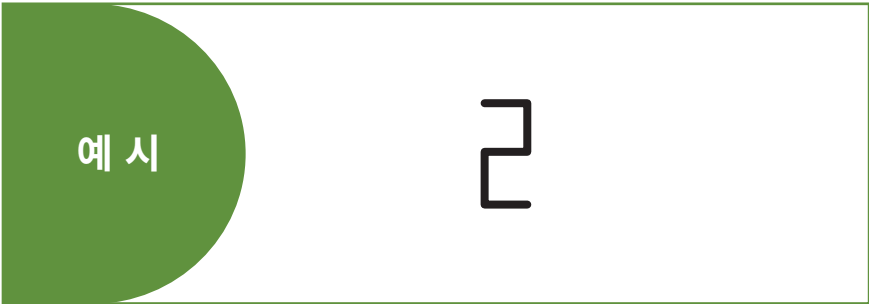


4

주의집중력

6일차	년	월	일	요일	시	분
-----	---	---	---	----	---	---

아래 예시와 같은 모양을 찾아서 동그라미 해 주세요.



## 기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

다음 그림은 가전제품입니다.  
제품의 이름을 말해보세요! 그리고 잘 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 가정에서 사용하는 가전제품 이름 5개를 말해보세요.

예) 냉장고

## 기억력

6일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 본 가전제품과 같은 물건을 찾아 보세요.

1



2



3



4



실행기능

6일차

년

월

일

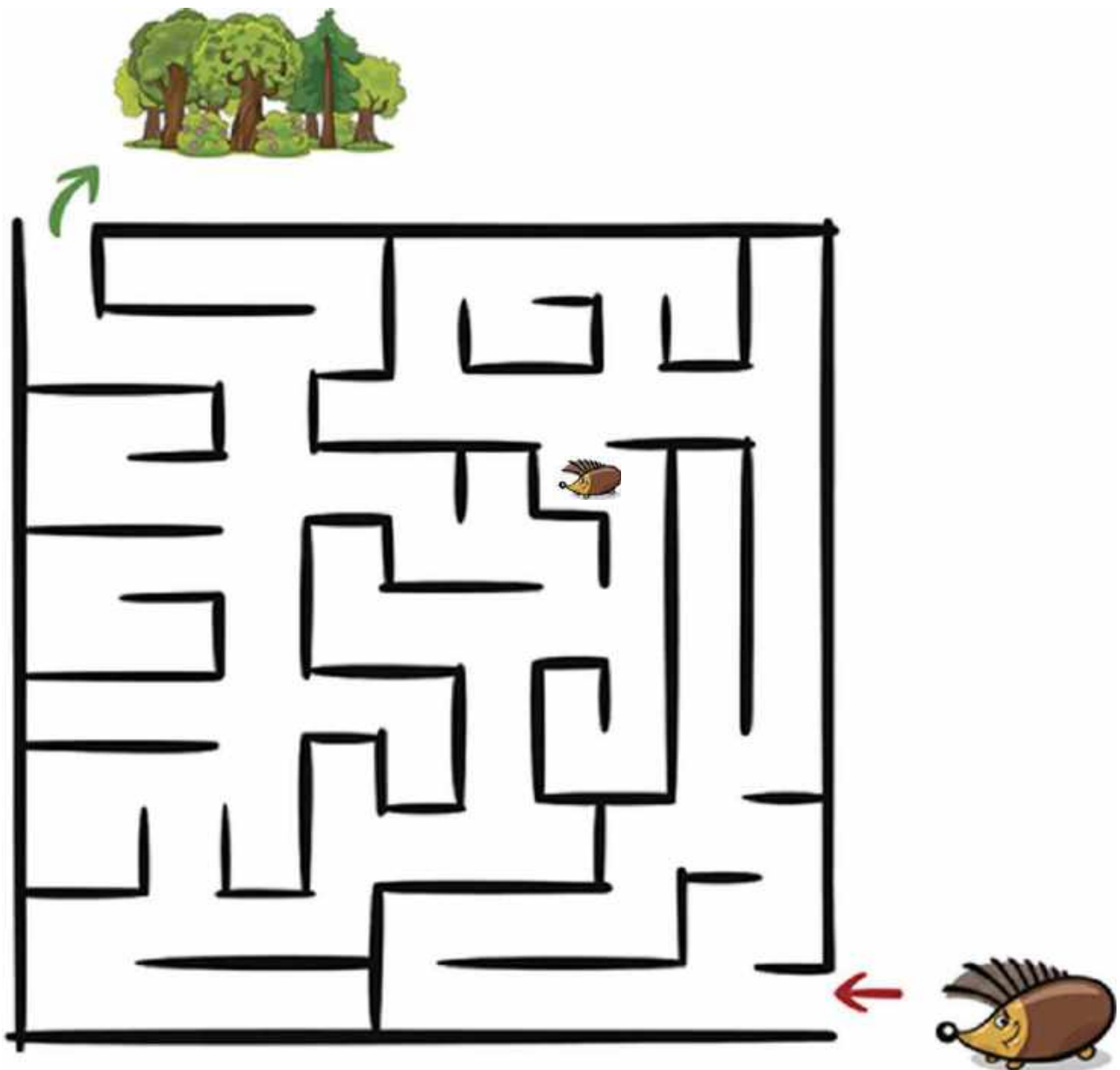
요일

시

분

두더지가 길을 찾아 숲속으로 가야합니다. 잘 찾아가세요.

※ 막다른 골목을 만나면 되돌아 나와 다시 길을 찾아가도록 하세요.







# 3주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

**여기서 잠깐!**

**준비물**

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



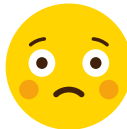



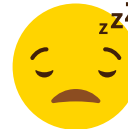
기타물품 | 색종이, A4종이

# 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 즐거웠나요? 그 이유는?	○	△	×
	오전 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×
오후	활동은 즐거웠나요? 그 이유는?	○	△	×
	오후 활동에 대해 이야기를 나눠보세요.	○	△	×

지남력

7일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진을 보고 장소의 이름을 말해보세요.



1. 장소명



2. 장소명



3. 장소명



4. 장소명

1 각 장소가 무엇을 하는 곳인지 이야기 해보세요. \_\_\_\_\_

2 2번 장소는 무슨 일로 방문하시는지 이야기 해보세요. \_\_\_\_\_

## 주의집중력

### 7일차

년

월

일

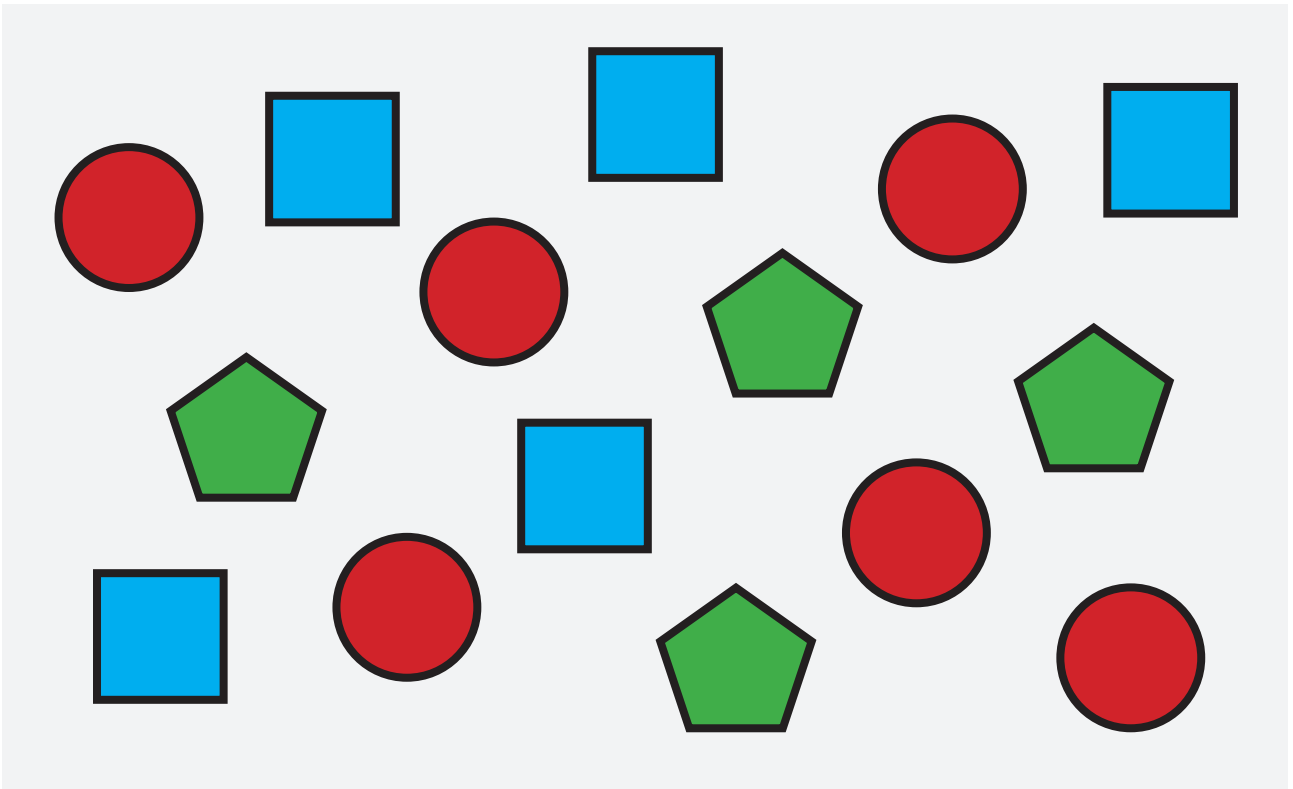
요일

시

분

같은 도형의 개수를 센 후, 아래 빈 칸에 개수만큼 색칠하세요.

※ 색연필이나 크레파스를 준비해 주세요.



실행기능

7일차

년

월

일

요일

시

분

복길이 할머니가 시장에 갔습니다. 손주에게 줄 가방과  
조림용 고등어 1개, 그리고 간식으로 먹을 바나나 1송이를 샀습니다.

구입품목 : 고등어, 바나나, 가방



아래의 물건 중 복길이 할머니가 사오지 않은 것은 무엇입니까?



## 기억력

7일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진을 보고 이름을 잘 기억하세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 농기구 이름 3개를 말해보세요.

예) 낫

## 기억력

7일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 물건을 기억하시나요? 기억하는 물건에 동그라미 치세요.

1



2



3



4





지남력

8일차

년

월

일

요일

시

분

다음에서 명칭과 맞는 장소의 사진을 연결해 보세요.

병원



슈퍼마켓



학교



기차역



1 어르신이 가장 많이 다니는 장소는 어디인가요? \_\_\_\_\_

2 위 장소 중 아플때 가는곳은 어디인가요? \_\_\_\_\_

주의집중력

8일차

년

월

일

요일

시

분

예시의 숫자를 찾아 동그라미 해 보세요.  
가로로 구성된 2개의 숫자를 조합해 보세요.

예 시

35

72

49

19

3

0

8

3

5

7

1

9

8

1

3

7

2

2

2

8

3

1

8

3

4

9

0

4

7

## 기억력

### 8일차

년

월

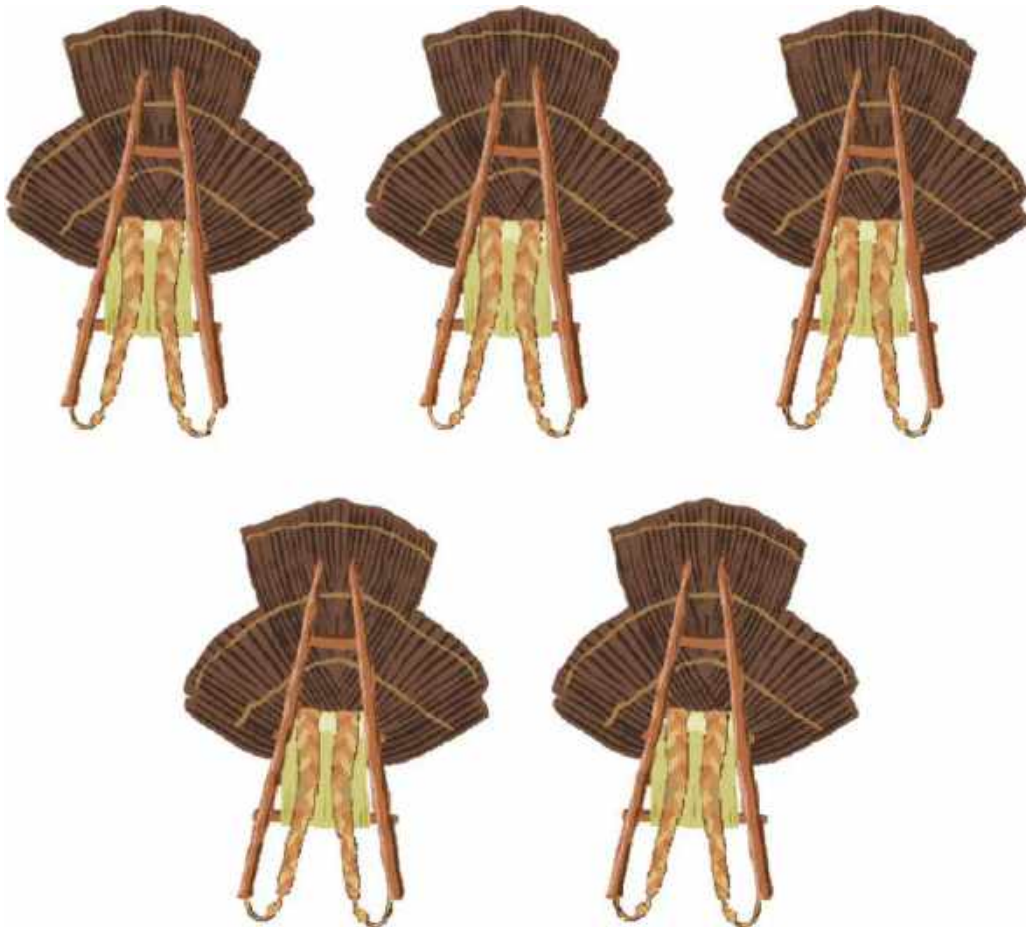
일

요일

시

분

아래 그림의 개수를 잘 기억해 주세요.



지 게

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 여름에 많이 먹는 음식 3가지만 말해보세요.

예) 수박 화채

기억력

8일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 그림을 기억하시나요?  
다음의 질문에 답하세요.

1 앞에서 보았던 그림의 개수는 몇 개 였나요?

1 2개

2 4개

3 5개

4 7개

2 앞에서 보았던 그림의 이름을 말해 보세요.

1 쟁기

2 가마니

3 지게

4 광주리

3 직접 보거나 사용해 보셨나요?

어떤 용도로 사용했는지 이야기 해 보세요.

실행기능

8일차

년

월

일

요일

시

분

숫자 1부터 20까지 순서대로 연결하여 나타나는 모양을 맞춰보세요.

※ 연결 후에 색연필이나 크레파스로 색칠해 주세요.



지남력

9일차

년

월

일

요일

시

분

아래 사진의 직업이 무엇인지 말해보세요.

※ 혹시 기억나지 않는다면 아래 힌트에서 골라 번호를 쓰세요.



직업명



직업명



직업명



직업명

1	2	3	4
가 수	경찰관	의 사	소방관

## 주의집중력

9일차

년

월

일

요일

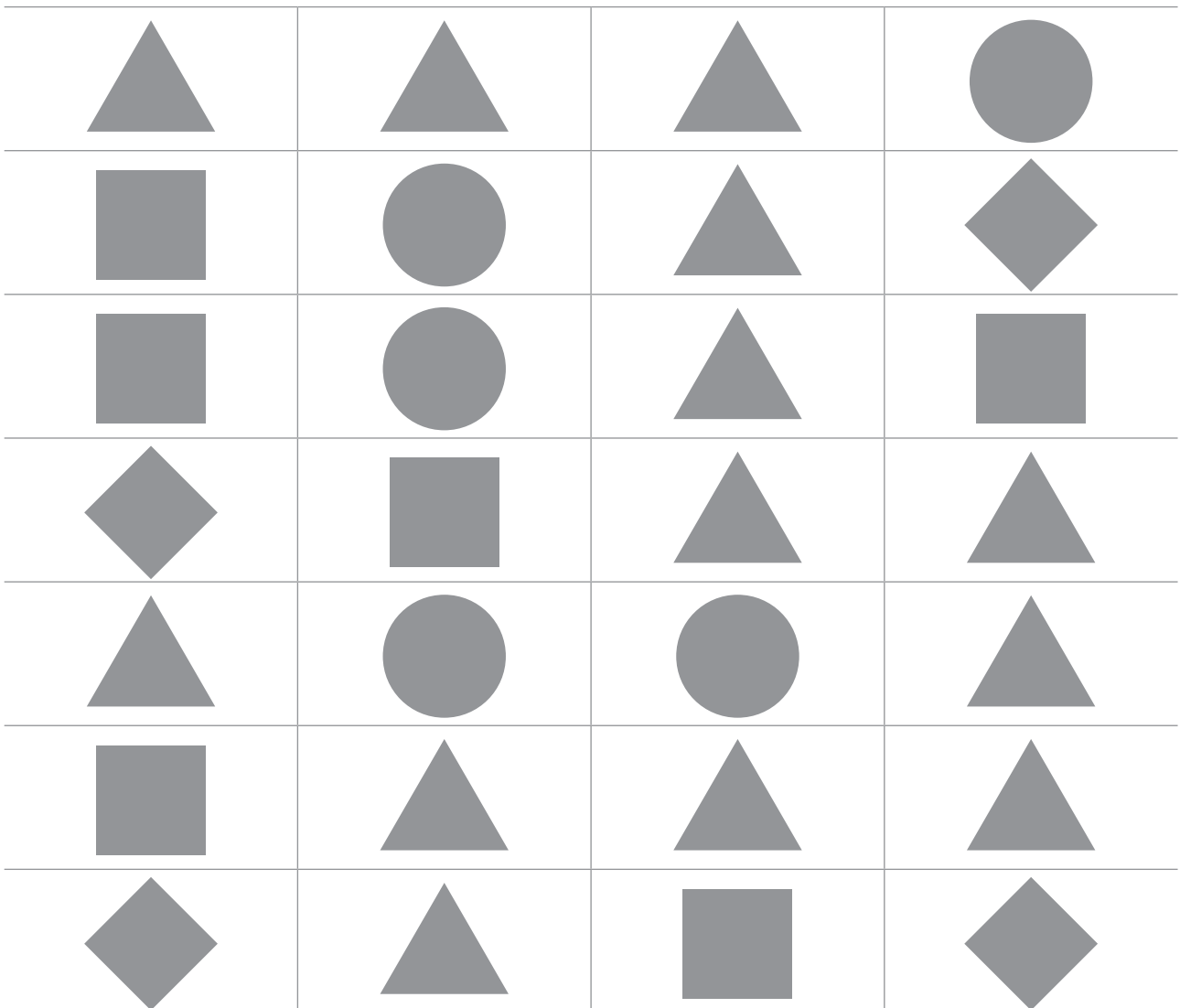
시

분

세모(▲)만 따라 가세요. (길이 끊기면 안돼요.)

※ 색연필로 세모만 쫓아서 길을 만들어 보세요.

출 발



도 착

기억력

9일차

년

월

일

요일

시

분

숫자와 색깔을 기억한 후 정해진 곳에 색칠하세요.

※ 색연필을 준비해 주세요.

1번

빨강색

2번

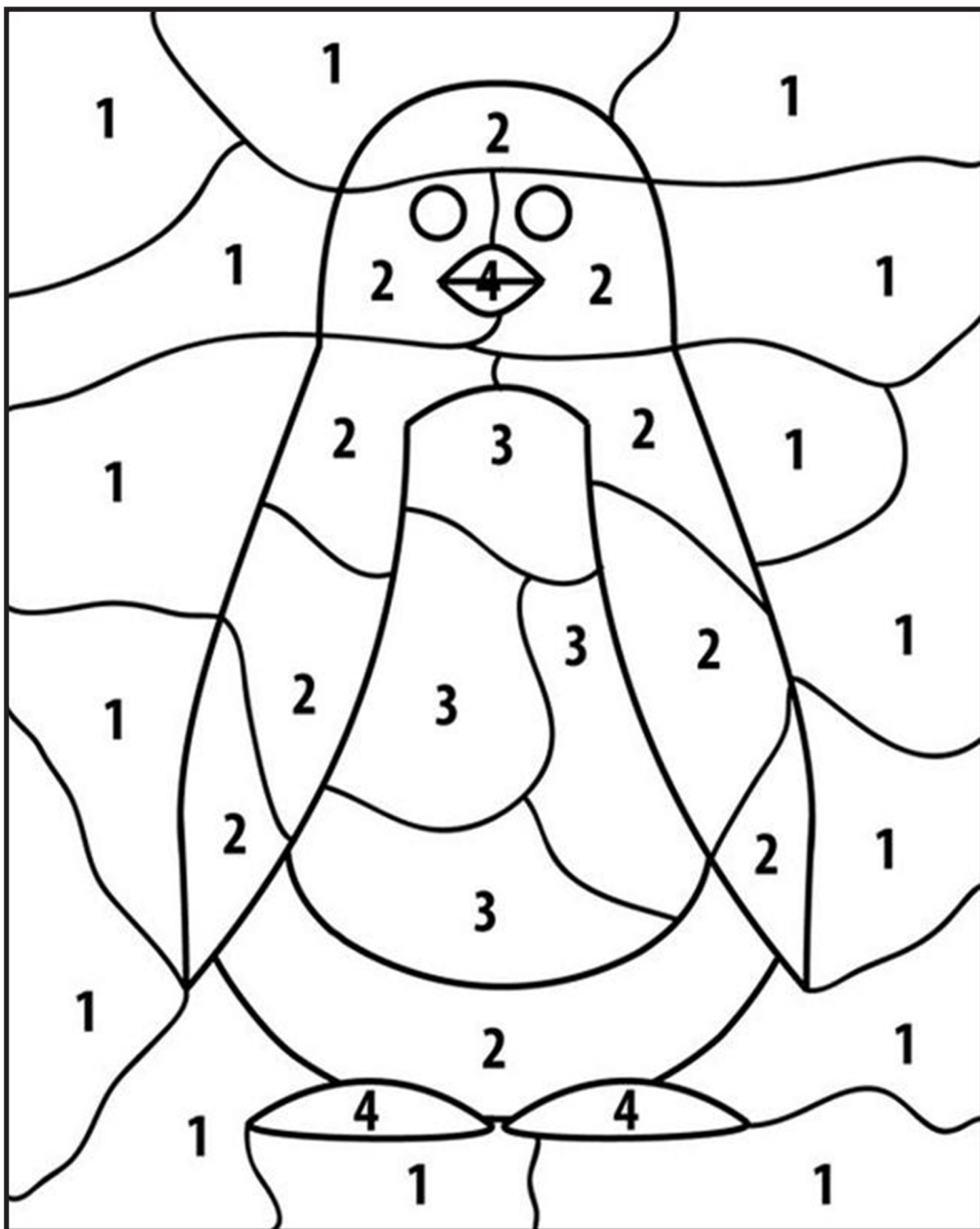
검정색

3번

흰색

4번

노랑색





실행기능

9일차

년

월

일

요일

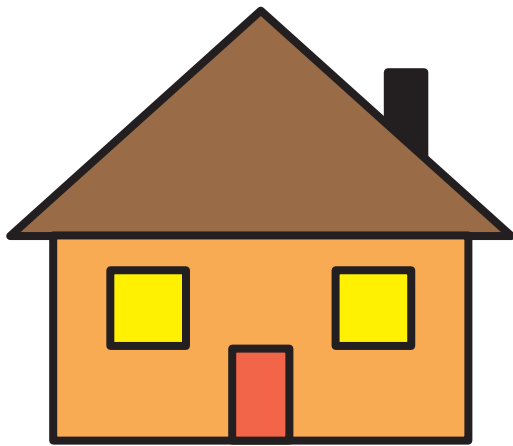
시

분

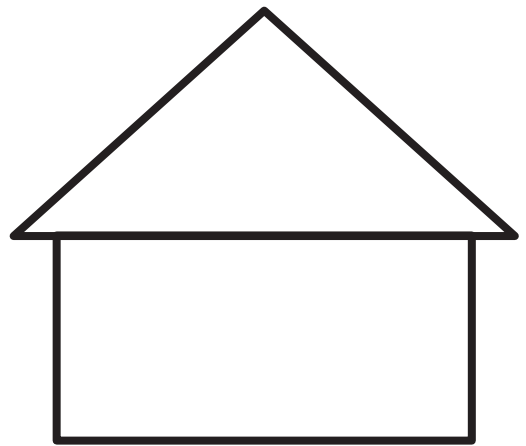
예시의 그림과 같아지도록 따라그리기를 완성하세요.

※ 색연필을 준비하여 완성된 그림에 색칠하세요.

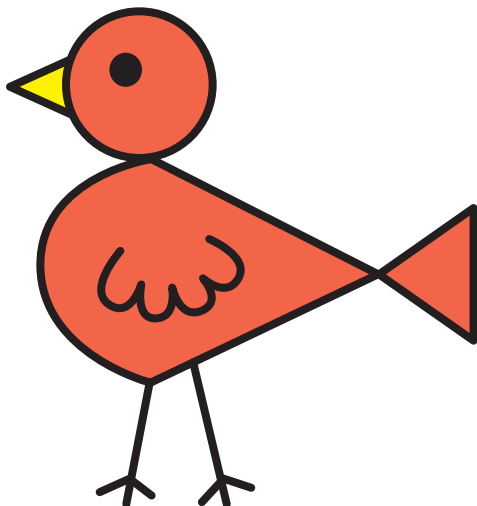
예 시



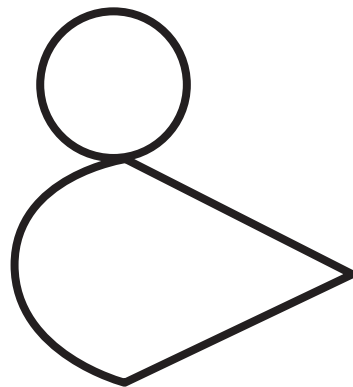
따라그리기



예 시



따라그리기





# 4주차

일 / 일 / 점 / 검 / 표

여기서 잠깐!


준비물

사무용품 | 연필, 지우개, 색연필, 가위



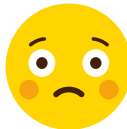



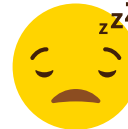
기타물품 | 색종이, A4종이

# 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.	○	△	×

지남력

10일차

년

월

일

요일

시

분

대한민국 지도입니다.  
어르신께서 살고 있는 곳의 위치를 찾아 색칠하세요.



- 1 어르신이 살고 있는 곳의 시(군, 구) 이름은 어떻게 되나요?
- 2 어르신의 고향에서 가장 유명한 명소는 어디인가요?
- 3 고향에서 자주 가는 병원이 있나요? 병원 이름은 어떻게 되나요?

## 주의집중력

10일차

년

월

일

요일

시

분

예시와 같은 모양이 2개씩 있습니다. 같은 모양을 찾아 동그라미 하세요.

예 시	1	2	3	4	5

실 전 1	1	2	3	4	5

실 전 2	1	2	3	4	5

실행기능

10일차

년

월

일

요일

시

분

아래 돈을 확인하고 얼마인지 계산해 보세요.

※ 실제 돈을 이용하여 계산해 보세요.

돈 내역	합계
<div></div>	

돈 내역	합계
<div></div>	



기억력

10일차

년

월

일

요일

시

분

사진을 잘 살펴보고 기억하세요.



부엉이

잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 오늘 아침 식사 메뉴를 빠짐없이 말해보세요.

예) 국이름, 반찬종류 등

기억력

10일차

년

월

일

요일

시

분

앞의 사진을 기억하시나요? 다음의 질문에 답해 주세요.

질문 1

앞에서 보았던 동물의 이름은 무엇인가요?

1 토끼

2 사자

3 부엉이

4 다람쥐

질문 2

앞의 동물처럼 날아다니는 동물종류를 3가지만 말해보세요.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

지남력

11일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진을 보고 장소의 이름을 말해보세요.



1. 장소명



2. 장소명



3. 장소명



4. 장소명

1 각 장소가 무엇을 하는 곳인지 이야기 해 보세요. \_\_\_\_\_

2 3번의 장소에 가셔서 주로 어떤 물건을 구입하시나요?

\_\_\_\_\_

주의집중력

11일차

년

월

일

요일

시

분

아래 숫자 중에서 3을 모두 찾아주세요.

4

7

3

2

8

1

3

2

5

9

아래 숫자 중에서 6을 모두 찾아주세요.

8

6

1

5

7

2

6

9

6

3

1

4

기억력

**11일차**

년

월

일

요일

시

분

아래 사진을 잘 기억하세요.



미역국

**잠깐! 쉬어가세요.**

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 당신이 알고 있는 김치 종류를 모두 말해보세요.

이중 가장 자신있는 김치 만드는 법을 설명해 주세요.

기억력

11일차

년

월

일

요일

시

분

앞에서 보았던 사진을 골라주세요.



※ 주로 언제 먹는 음식인가요?



실행기능

11일차

년

월

일

요일

시

분

과일과 채소를 분류해 보세요.



감 자



딸 기



바나나



사 과



당 근



배 추



수 박



포 도



고구마



옥수수



배



호 박

1 과일은 몇 개가 있나요? \_\_\_\_\_

2 채소는 몇 개가 있나요? \_\_\_\_\_

지남력

12일차

년

월

일

요일

시

분

다음 사진을 보고 장소의 이름을 말해보세요.



1. 장소명



2. 장소명



3. 장소명



4. 장소명

1 각 장소가 무엇을 하는 곳인지 이야기 해 보세요. \_\_\_\_\_

2 4번의 장소에는 무슨 일로 가시나요?

\_\_\_\_\_



## 주의집중력

### 12일차

년

월

일

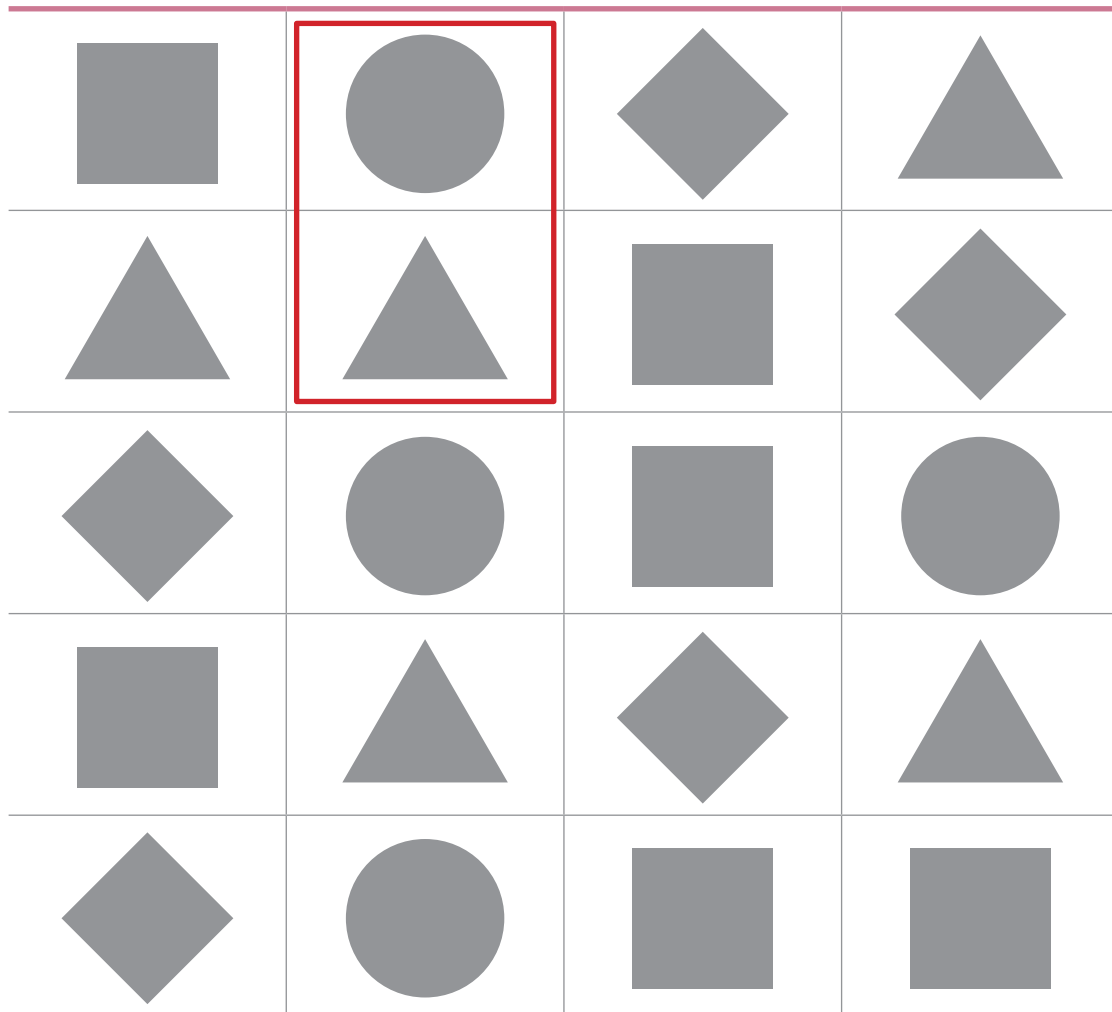
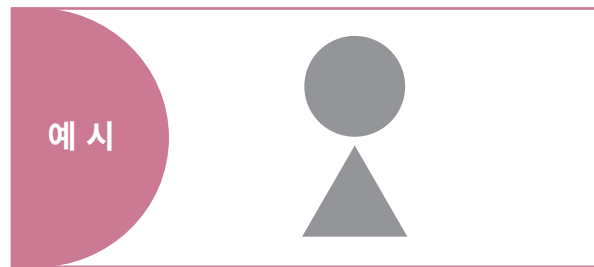
요일

시

분

예시와 똑같은 모양을 찾아보세요.

※ 동그라미와 세모의 순서가 같아야 합니다.



※ 색종이와 가위를 준비하세요. 보기의 모양을 오려서 순서대로 붙여보세요.

실행기능

12일차

년

월

일

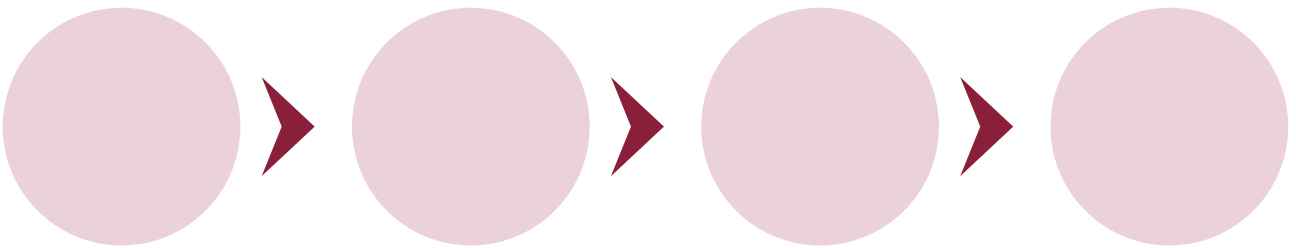
요일

시

분

아래 그림은 머리를 감는 과정을 설명한 것입니다.  
머리감는 과정을 순서대로 나열해 보세요.

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



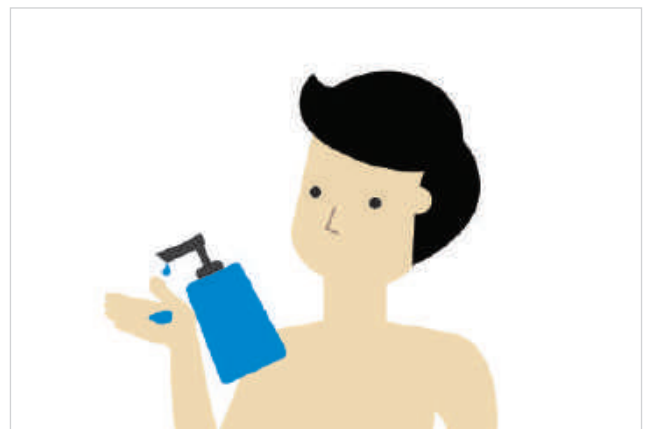
1 머리 헹구기



2 머리 말리기



3 샴푸로 거품내기



4 샴푸 손에 덜어내기

기억력

12일차

년

월

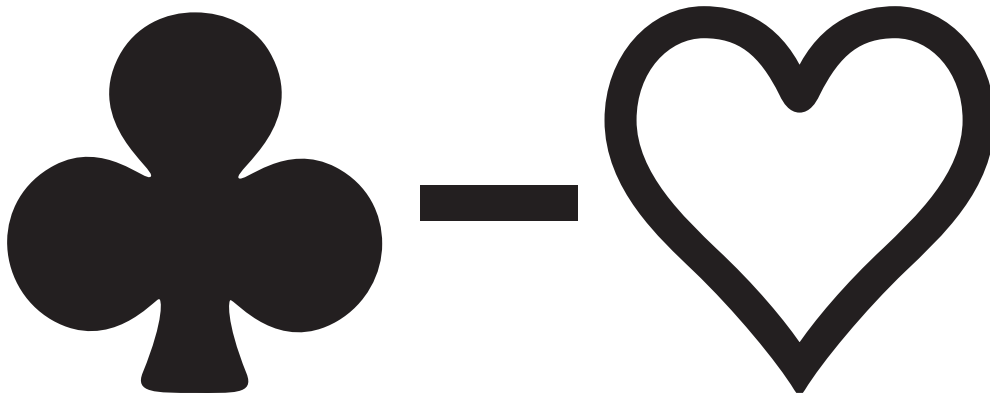
일

요일

시

분

아래 모양 2개를 잘 기억해 보세요.



잠깐! 쉬어가세요.

※ 쉬어가는 페이지 실시 후 다음 장으로 넘어가세요.

▶ 현재 방안에 있는 물건이 무엇인지 보지 않고 말해보세요.

## 기억력

12일차

년

월

일

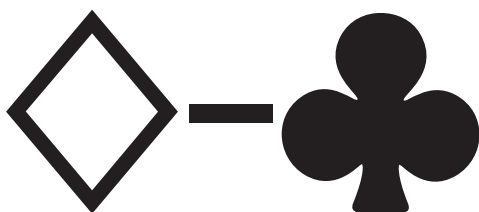
요일

시

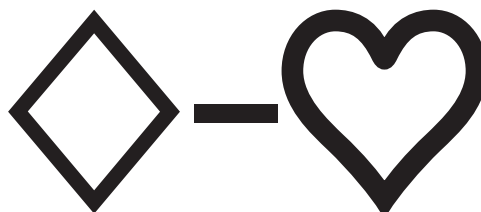
분

앞에서 보았던 모양을 찾아 주세요.

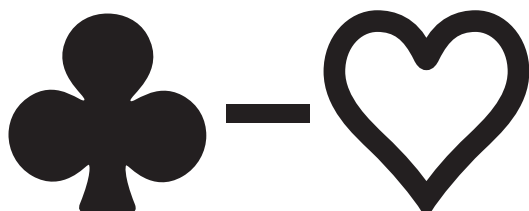
1



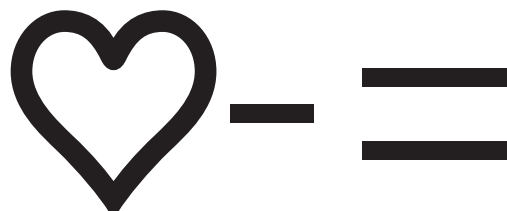
2



3

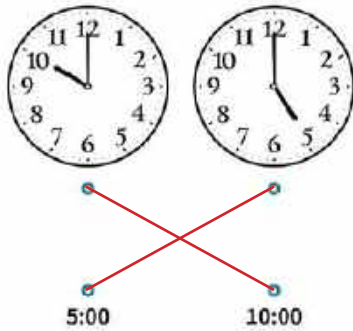


4

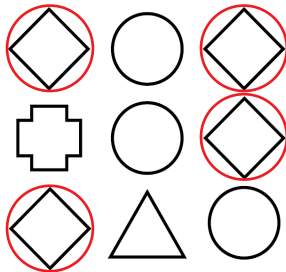


# 정다지 이 밤

08p 지남력



09p 주의집중력



10p 실행기능



1번 : 칫솔, 치약  
2번 : 숟가락, 젓가락, 물컵  
※ 설명이 올바른 것은 정답 처리 해준다.

12p 기억력

정답 : 2번째  
(마름모 모양)



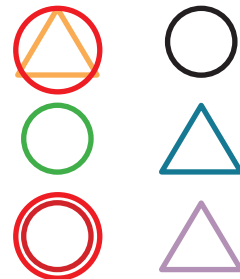
13p 지남력

1번: 2남 1녀  
2번: 손자 1명, 손녀 1명 (총 2명)  
3번: 자신의 가족 구성원을 그림으로 표현하기

14p 주의집중력

예 시	똑같이 그리기

16p 기억력



17p 실행기능

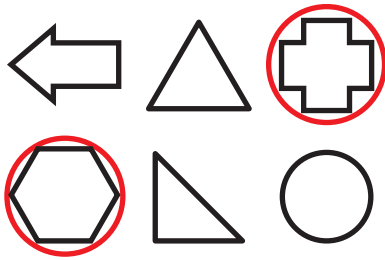


1번 : 가재, 가지, 가위, 가방  
2번 : 우산, 강아지, 시계, 콜라, 써래, 모자, 나비, 지게, 쇼파, 트럭

18p 지남력



## 19p 주의집중력



## 20p 실행기능

1번 : 상의 / 2번 : 과일

## 22p 기억력

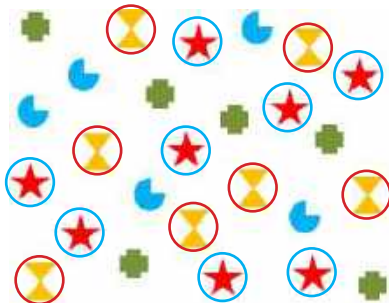
정답 : 3번



## 26p 지남력

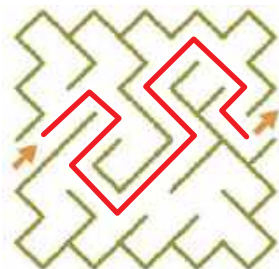
여름관련 물품 : 밀짚모자, 수박, 선풍기,  
수영복, 샌달, 파라솔

## 27p 주의집중력



별모양 : 8개 / 모래시계 : 7개

## 28p 실행기능

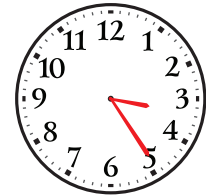


## 30p 기억력

정답 : 4번

## 31p 지남력

1번 : 2시 30분  
2번 : 7시 30분



## 32p 주의집중력

1번 : 1번 정답  
2번 : 4번 정답

## 33p 기억력

동그라미 : 7개      삼각형 : 6개  
별 모양 : 7개      사각형 : 8개

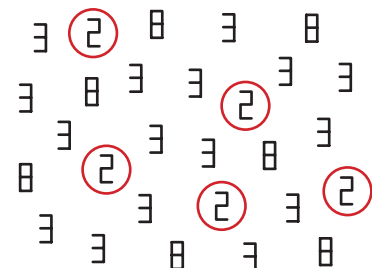
## 34p 실행기능

2번 → 4번 → 1번 → 3번 순서로 만든다

## 35p 지남력

1번 : 2번 태진아(가수)  
2번 : 2번 이순재(배우)

## 36p 주의집중력



## 38p 기억력

정답 : 3번

## 39p 실행기능

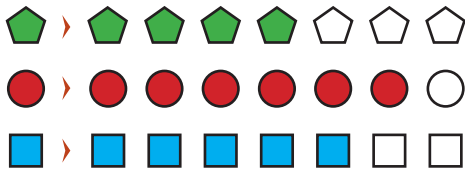


#### 44p 지남력

- 1) 장소명 : 경찰서 2) 장소명 : 시장  
3) 장소명 : 놀이터 4) 장소명 : 놀이공원

1번 질문 : 장소의 특징을 말하면 정답입니다.  
2번 질문 : 시장에서의 물건구입, 식사 등을  
말하시면 정답입니다.

#### 45p 주의집중력



마름모 : 4개 / 동그라미 : 6개 / 네모 : 5개

#### 46p 실행기능

가위, 감자, 시계를 사오지 않았음.

#### 48p 기억력

정답 : 3번(호미)

#### 49p 지남력



#### 50p 주의집중력



#### 52p 기억력

- 1번 질문 : 3번(5개)  
2번 질문 : 3번(지게)  
3번 질문 : 자신의 이야기를 나눠보세요

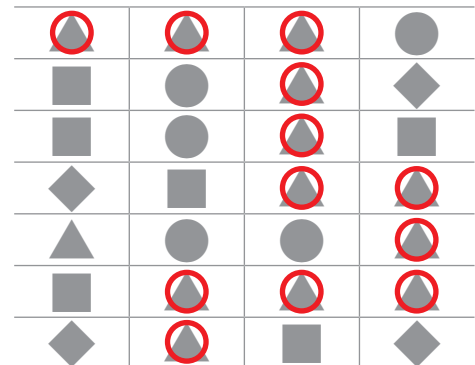
#### 53p 실행기능



#### 54p 지남력

- 1) 직업명 : 1번 가수  
2) 직업명 : 3번 의사  
3) 직업명 : 4번 소방관  
4) 직업명 : 2번 경찰관

#### 55p 주의집중력



#### 56p 기억력





57p 실행기능

좌측과 우측을 되도록 비슷하게 따라  
그리고 색깔도 칠해 주세요.

62p 지남력

1번 질문 : 자신의 지역 이름을 쓰세요  
2번 질문 : 명소 이름을 쓰세요  
3번 질문 : 단골 병원 이름을 쓰세요

63p 주의집중력

실전 1 : 2번과 4번 정답  
실전 2 : 1번과 5번 정답

64p 실행기능

1번 질문 : 3,170원  
2번 질문 : 8,450원

66p 기억력

1번 질문 : 3번(부엉이)  
2번 질문 : 독수리, 참새, 까치  
날짐승을 3가지 이상 말하면 정답

67p 지남력

1) 장소명 : 병원/병실 2) 장소명 : 절  
3) 장소명 : 슈퍼마켓 4) 장소명 : 화장실  
1번질문 : 장소의 특징을 말하면 정답입니다.  
2번질문 : 자신이 구입하는 물건을 말하면  
정답입니다.

68p 주의집중력

1번 질문

4 7 3 2 8  
1 3 2 5 9

2번 질문

8 6 1 5  
7 2 6 9  
6 3 1 4

70p 기억력

정답 : 미역국

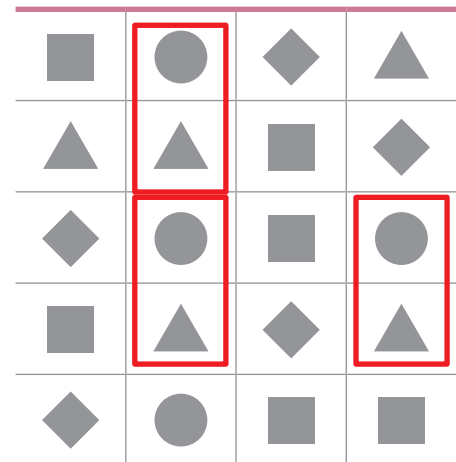
71p 실행기능

1번 질문 : 딸기, 바나나, 사과, 수박,  
포도, 배 (6개)  
2번 질문 : 감자, 당근, 배추, 고구마,  
옥수수, 호박(6개)

72p 지남력

1) 장소명 : 기차역 2) 장소명 : 댐  
3) 장소명 : 꽃집 4) 장소명 : 우체국  
1번 질문 : 장소의 특징을 말하면 정답입니다.  
2번 질문 : 우편물발송이나 은행업무를 보러  
갑니다.

73p 주의집중력



74p 실행기능

4번 → 3번 → 1번 → 2번 순서


76p 기억력

정답 : 3번



# 참고 문헌

## 두뇌건강 노이책 1 첫 / 걸 / 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

# MEMO

두뇌건강 놀이책 1  
첫 / 결 / 음



# 두뇌건강 놀이책 1

첫 / 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



**광역치매센터**  
강원도

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

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