

인지활동 프로그램의 훈련목표와 방법 >

실버북의 7가지 인지영역의 모든 활동지에 대한 훈련목표와 방법입니다.

모든 훈련의 공통 사항으로 시작 전 훈련에 집중할 수 있도록 주변을 정리정돈하고, 훈련 진행 시 실수를 하거나, 대상자가 모르는 것이 있다면 질책하지 않고, 적절한 힌트를 제공하되, 되도록 독립적으로 해결할 수 있도록 독려하도록 합니다.

모든 훈련이 종료되는 시점에는 주변 정리정돈과 함께 훈련 내용을 점검하고, 모니터링하여 차후 훈련에 반영할 수 있도록 합니다.

■ 인지활동(1) - 시지각

프로그램명	같은그림찾기, 반쪽그림따라그리기, 틀린그림찾기, 특정인물찾기, 반쪽그림잇기, 속담틀린그림찾기, 같은그림잇기, 달라진그림찾기, 같은색찾기, 숨은그림찾기, 회전된모양찾기, 대칭된 단어 쓰기
훈련목표	색깔과 문자가 일치하는지 판단하고, 제시된 도형을 동일하게 따라 그리며, 시각적 인지와 판단 능력 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 과정 중에 당황하지 않되, 집중할 수 있도록 분위기를 조성한다. - 여러 차례 반복하며 제시하는 시간을 조금씩 줄여보도록 시도한다. - 수행 중 칭찬과 독려로 수행의지를 고취한다.
프로그램명	같은도형찾기, 같은공찾기, 칠교놀이
훈련목표	집중력을 잃지 않고 제시된 도형의 개수를 세며, 시각적 인지능력을 이용하고, 집중력 자극을 통한 관련 능력 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 시력이 좋지 않은 대상자의 경우 시력을 보조할 수 있는 도구를 미리 제공한다. - 충분한 활동 시간을 제공하며 가급적 자력으로 수행할 수 있도록 유도하고 응원을 통해 수행 의지를 고취한다. - 대상자가 프로그램을 진행하는 과정에서는 집중력을 해치지 않도록 주의한다. - 정답을 점검하고 오답일 시에는 대상자의 기분이 상하지 않도록 조심스럽게 재시도를 권한다.
프로그램명	같은영어찾기, 겹쳐진글자찾기, 주어진단어찾기, 특정글자찾기,
훈련목표	무작위로 배치된 글자들 중에서 제시한 단어들을 인지하고 표시하며 작업기억력, 집중력 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 활동 중간에는 대상자가 집중할 수 있도록 분위기를 조성한다. - 대상자의 집중력이 끊길 때, 흥미를 잃지 않도록 독려하며 진행한다. - 어려워하는 부분이 있으면 간접적인 힌트를 제시한다. 한글자만 먼저 찾고 주변을 둘러보는 등
프로그램명	이름찾아적기
훈련목표	제시된 사물의 이름찾아적기를 통해 기억력, 언어능력 훈련을 통해 지남력 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 각각의 이미지와 해당하는 이름 사이에 선을 긋는다. - 충분한 활동 시간을 제공하며 안정된 상태를 유지할 수 있도록 하고, 최대한 자력으로 진행할 수 있도록 유도하며 응원과 칭찬을 통해 수행 의지를 고취하고 독려한다. - 대상자를 관찰하며 막히는 부분이 생길 시에는 적절한 힌트를 추가로 제공한다.

■ 인지활동(1) - 주의집중력

프로그램명	글자색깔맞추기, 숫자만큼도형색칠하기, 같은숫자연결하기, 퍼즐맞추기, 미로찾기
훈련목표	주어진 과제를 인식하고 수행함에 따라 주의집중력의 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 충분한 활동 시간을 제공하며 안정된 상태를 유지할 수 있도록 하고, 최대한 자력으로 진행할 수 있도록 유도하며 응원과 칭찬을 통해 수행 의지를 고취하고 독려한다. - 대상자가 진행하기 힘들어한다면 보조한다.
프로그램명	따라그리기, 선따라그리기, 같은뭉음찾기, 네임클로버찾기, 같은발자국찾기, 같은양말찾기, 같은카드찾기
훈련목표	따라그리고, 주어진 그림을 찾는 훈련을 통해 공간지각 및 주의집중력 기능을 유지·개선할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 수행 과정에서 어려움이 있을때는 간접적인 힌트를 주며 차분히 설명하여 독려한다. - 소근육 활용 능력의 증진을 위해 도형의 모양을 잘 찾을 수 있도록 유도한다.
프로그램명	사다리타기, 미로단어찾기
훈련목표	힌트를 참조하여 빈칸에 정답을 쓰고, 지필형태의 길 찾기 훈련을 통해 시공간 능력, 주의력 등을 강화 훈련을 통해 성취감 및 자존감을 높힐 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 제시된 도안에서 출발지점을 찾은 후, 사방을 탐색하여 막히지 않은 길을 찾아 도착지점까지 선으로 연결하도록 한다. - 처음 수행한 것과 다른 색의 펜으로 출발~도착 지점을 오류 없이 다시 한번 연결해 보도록 한다. - 대상자를 관찰하며 막히는 부분이 생길 시에는 적절한 힌트를 추가로 제공한다.
프로그램명	색칠하기, 기념일 색칠하기, 동식물 색칠하기, 화투 색칠하기, 속담 색칠하기, 옛놀이 색칠하기, 숫자 색칠하기, 만다라 색칠하기, 색칠하며 그림찾기, 같은 위치에 색칠하기
훈련목표	제시한 형태를 알맞게 색칠하고 꾸미며, 자존감 향상과 함께 공간지각능력 유지·개선을 할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 충분한 활동 시간을 제공하며 안정된 상태를 유지할 수 있도록 하고, 최대한 자력으로 진행할 수 있도록 유도하며 응원과 칭찬을 통해 수행 의지를 고취하고 독려한다. - 진행이 어려운 경우 문제의 형태를 설명하며 진행할 수 있도록 한다.

■ 인지활동(1) - 기억력

프로그램명	점 위치 기억하기, 단어 기억하기
훈련목표	짧은 시간 안에 기억하고 회상함으로써 단기기억력 및 장기기억력을 증진시킨다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 점 위치와 단어를 보여드리며 기억 하도록 안내한다. - 틀린 단어도 긍정적으로 언급하며 적절한 힌트를 추가로 제공한다.

■ 인지활동(2) - 사고능력

프로그램명	4x4스토쿠, 6x6스토쿠, 9x9스토쿠, 숫자 나열하기
훈련목표	숫자를 규칙에 맞게 나열하는 훈련으로 두뇌자극, 판단력과 집중력 유지·증진할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 1~9까지의 숫자가 중복되지 않고, 가로, 세로, 정사각칸에 모두 들어가도록 한다. - 충분한 활동 시간을 제공하며, 최대한 자력으로 진행할 수 있도록 유도하며 응원과 칭찬을 통해 수행 의지를 고취하고 독려한다. - 대상자를 관찰하며 막히는 부분이 생길 시에는 적절한 힌트를 추가로 제공한다.
프로그램명	범주찾기, 수수께끼 맞추기, 식자재 분류하기, 장사 함께하기, 주제와다른것찾기
훈련목표	일상생활에 필요한 논리력·집중력 유지 및 향상을 할 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 수행 시간을 충분히 제공하고, 포기하지 않도록 독려한다. - 범주 및 분류에 대한 이해가 힘들 경우 연관 관계를 설명하여 정답을 찾아갈 수 있도록 유도한다.

프로그램명	더하기빠기, 2자리곱하기, 숫자계산하기, 열매개수세기, 물건개수 맞추기, 주사위 계산하기, 돈계산하기, 시장물건 계산하기, 산수 훌짝 맞추기, 개수맞추기
훈련목표	사칙연산 및 일상생활에 필요한 계산훈련으로 계산능력 유지 및 향상을 할 수 있다.
훈련방법	- 수행 시간을 충분히 제공하고, 포기하지 않도록 독려한다. - 대상자가 이해하지 못 하는 부분이 있으면 계산의 원리를 쉽고 자세히 설명한다. - 집중을 유도하되 어려운 문항의 경우 대상자의 자존감을 잃지 않도록 독려한다.

■ 인지활동(2) - 언어능력

프로그램명	단어만들기, 명언따라쓰고읽기, 문장따라말하기, 빈칸채우기, 초성맞추기, 단어와그림맞추기, 연관단어 찾기, 거꾸로 쓰기, 빈 글자 채우기, 연관단어찾기, 모음 익히기, 자음 익히기
훈련목표	제시한 조건에 맞는 단어를 찾고, 완성된 문장을 따라 말하고 그 내용을 파악하는 훈련으로 기억력, 억제력, 언어능력 유지·개선을 할 수 있다.
훈련방법	- 수행 시간을 충분히 제공하며 안정된 상태를 유지할 수 있도록 하고, 최대한 자력으로 진행할 수 있도록 유도하며 응원과 칭찬을 통해 수행 의지를 고취하고 독려한다. - 진행이 어려운 경우 힌트를 제공한다. - 훈련한 사물을 모두 말해보도록 하고, 거꾸로 말하기를 한 번씩 더 반복한다.

프로그램명	끝말잇기, 끝말 길 찾기, 끝말잇기 대결
훈련목표	주어진 단어로부터 시작하여 다음 단어를 염두하여 끝말잇기를 하며, 어휘 능력의 유지 및 향상에 도움을 줄 수 있다.
훈련방법	- 활동지를 진행하는 요령, 다음 단어를 염두에 뒤야 함을 설명한다. - 수행 시간을 충분히 제공하고, 대상자의 수행 능력이 출중한 경우 혼자 수행하도록 독려한다. - 대상자의 수행 능력이 미비할 경우 한 단어씩 번갈아 가며 수행하도록 한다. - 중간에 다음 단어가 연상되지 않는 경우 1~2단계 전으로 돌아갈 수 있다.

프로그램명	동물속담맞추기, 그림속담맞추기, 사자성어 쓰기, 틀린속담고쳐읽기
훈련목표	주어진 문제의 빈칸을 채우고, 그 의미와 적절한 상황을 말하는 훈련을 통해 기억력 및 언어능력 기능을 유지·개선을 할 수 있다.
훈련방법	- 대상자가 어려워할 경우 적절한 그림 설명 및 부연 설명을 하고, 충분한 시간을 제공하도록 한다. - 문제의 의미를 설명할 때, 대상자의 일상생활 중에서도 일어날 수 있는 상황을 예시로 설명한다.

■ 인지활동(2) - 회상활동

프로그램명	사물회상하기, 옛놀이회상하기, 옛물건회상하기
훈련목표	과거의 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있고, 정서적 안정을 제공할 수 있다.
훈련방법	- 제시된 주제에 대해서 과거의 기억을 되살려 언어적 표현을 살려서 의사소통 하도록 돕는다. - 개방적 질문을 어려워 할 경우 선택형 질문을 한다. - 표현한 내용에 대하여 공감하기, 긍정적·정서적 반영, 수용적인 자세를 가지고 개입한다.

프로그램명	식재료구분하기, 요리재료맞추기, 기념일회상하기, 계절회상하기, 음식회상하기, 달력꾸미기, 회상하며 길찾기, 그림 일기 쓰기, 정보 기억하기
훈련목표	일상생활 중 접하게 되는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있고, 정서적 안정을 제공한다.
훈련방법	- 제시된 주제에 대해서 과거의 기억을 되살려 언어적 표현을 살려서 의사소통 하도록 돕는다. - 개방적 질문을 어려워 할 경우 선택형 질문을 한다. - 표현한 내용에 대하여 공감하기, 긍정적·정서적 반영, 수용적인 자세를 가지고 개입한다.

■ 일상생활활동

프로그램명	실내활동 함께하기, 집안일 함께하기, 실내운동 함께하기, 정리정돈 함께하기, 분리배출 함께하기, 시간맞추기, 몸단장 함께하기, 병원동행 함께하기, 산책 함께하기, 식사준비 함께하기, 외부업무 함께하기, 위생관리 함께하기
훈련목표	자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동을 할 수 있도록 한다. - 지속적인 칭찬과 격려를 통하여 동기 및 흥미를 유발할 수 있도록 한다. - 어수선해지는 경우 활동에 다시 집중할 수 있도록 간단한 스트레칭 또는 체조를 실시하고 주의사항을 강조하여 안전하게 수행할 수 있도록 한다.
프로그램명	전화하기, 표정맞추기
훈련목표	주변 사람들과 전화기로 의사소통하며, 전화기를 독립적으로 사용하며, 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 자주 통화하는 대상의 전화번호를 목록에 정리하여 적어본다. - 전화번호를 보고 숫자 카드를 순서대로 나열해보도록 한다. - 전화 종류에 따른 사용 방법을 고려하여 단계를 적용한다 - 통화 대상 혹은 장소를 확인하고, 의사소통(하루일과, 날씨, 안부)을 나눠본다. - 다양한 얼굴 표정을 보고 감정을 맞추고, 직접 따라해보며 감정 표현 연습을 한다.
프로그램명	야외활동함께하기
훈련목표	답답한 실내에서 벗어나 산책하며 일상생활에 변화를 주고, 날씨 및 계절의 변화와 바깥공기를 접하면서 삶의 활기를 부여하고, 가벼운 산책으로 하체의 관절가동범위와 근력을 유지한다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 사전에 대상자의 의지에 따른 장소와 동선을 확인하고 화장실, 휴식 공간 등을 미리 확인한다. - 날씨 확인 후 상황에 맞게 의복 및 용모를 점검한다. - 필요한 도구(지갑, 휴대전화, 열쇠)를 챙겼는지 확인하고, 문단속 후 집을 나선다. 지팡이나, 보행보조기가 필요한 경우 활용한다. - 대상자의 신체기능 수준에 따라서 이동 속도 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다. - 이동 중 풍경이나 날씨 등에 대해 질문하며 인지적 자극을 할 수 있도록한다. - 외출 시 활용했던 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다. - 손을 씻고 나서 편안한 복장으로 환복 후 휴식을 취한다.
프로그램명	냉장고식재료찾기, 장보기함께하기, 음식함께만들기
훈련목표	물품 구매 목록을 정하고, 선택, 구입, 지불 등의 과정을 훈련하며, 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다. 먹는 즐거움을 통해 기본적 욕구를 충족하고 삶의 활력을 되찾을 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 먹고 싶은 음식을 생각하고 말할 수 있도록 흥미를 유발한다. - 대상자의 인지, 신체기능 상태를 고려한 올바른 식생활을 설명한다. - 장보기 실제 훈련 시, 보호자와 함께 동행할 수 있도록 해야 하며, 물건에 대한 지불이 정확히 이루어질 수 있도록 한다.
프로그램명	물건의용도알기, 안전생활함께하기
훈련목표	일상생활과 관련된 물건의 용도와 안전한 활용방법 훈련을 통해 문제해결능력, 일상생활수행능력 등을 강화하고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.
훈련방법	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자에게 가장 필요한 일반적인 기능을 위주로 훈련하며, 전체 과정을 6~10단계로 나누어 순서대로 훈련한다 - 가정마다 사용하는 가전제품이 다르므로 안전을 위해서 보호자와 함께 사용하도록 하는 것이 중요하다. - 물건의 사용과 관리방법에 대해 이야기 나누며 대상자의 흥미를 유발한다.