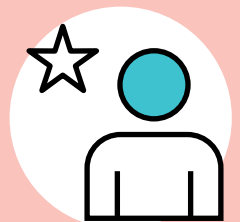
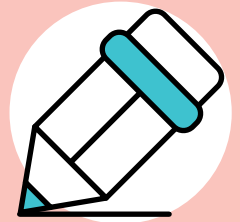


'다운9호'를 활용하여 제작하였습니다.

# 다오 플러스+리 플러그인

시니어매거진 '다운'을 활용한  
인지훈련활동지



이석범  
정윤주  
김영주  
이희림  
정지윤

# CONTENTS

---

## 콘텐츠

- 6 활용 방법
- 7 활동 구성

## 시행 방법

- 8 글자로 보는 궁합
- 14 뚜두뚜두! 글자암호
- 18 다운 함께 계산해보셈
- 22 다운 봐! 코드
- 28 차곡차곡 단어주머니
- 34 아이러뷰♥커피
- 38 나는 요리왕
- 48 치매안심 대동여지도

## 활동지

- 11 글자로 보는 궁합
- 16 뚜두뚜두! 글자암호
- 21 다운 함께 계산해보셈
- 25 다운 봐! 코드
- 31 차곡차곡 단어주머니
- 37 아이러뷰♥커피
- 44 나는 요리왕
- 51 치매안심 대동여지도

## 정답

- 55 글자로 보는 궁합
- 56 뚜두뚜두! 글자암호
- 58 다운 함께 계산해보셈
- 60 다운 봐! 코드
- 64 차곡차곡 단어주머니
- 65 아이러뷰♥커피
- 66 나는 요리왕
- 70 치매안심 대동여지도

# 다운플러스 노년건강플러스

## 다운플러스를 함께하실 독자님께 드리는 말씀

안녕하세요.  
어르신들의 인지건강을 위한 인지훈련활동지 ‘다운플러스’가 출간되었습니다.

다운플러스는 충청남도광역치매센터에서 발간하는  
시니어매거진 ‘다운’을 활용하여 개발된 인지훈련활동지입니다.  
다운(多溫)은 순 우리말로 ‘좋은 일이 모두 다 오는’ 뜻으로  
**시니어매거진 다운**은 ‘좋은 일이 모두 다 오는 노년’의 의미를 담고 있습니다.

다운에는 노년층에게 꼭 필요한 건강정보,  
‘유튜브 더 편하게 쓰는 법’처럼 변화하는 시대에 적응을 돕는 친절하고 설명,  
그리고 충청남도의 아름다운 자연경관과 관광지 소개까지  
다채롭고 유익한 주제들로 구성되어 있습니다.

초기 치매환자와 노인을 대상으로 한 다양한 연구를 살펴보면  
인지훈련프로그램을 일정기간 제공한 결과  
인지기능(기억력, 집중력, 주의집중력 등), 우울감, 삶의 질이  
긍정적으로 변화되었다는 결과가 있습니다.

다운플러스는 일상생활에 꼭 필요한 인지기능을 훈련함으로써  
치매 예방에 도움을 줄 수 있는 8가지 인지훈련 과제로 구성되어 있습니다.

과제는 창의적이고 흥미로운 내용으로 장소와 시간에 구애받지 않고  
특별한 준비물이 없이 누구나 재미있게 즐길 수 있다는 장점이 있습니다.

다운플러스는 가정에서 인지훈련활동지로 활용되는 동시에  
노인복지관, 주간보호시설 등 어르신들을 위한 서비스 제공 시설에서도  
인지훈련프로그램으로써 이용하실 수 있습니다.

시니어매거진 ‘다운’에 인지건강을 한 술갈 더한 **다운플러스** 이제 시작합니다!

## | 활용 방법



### 다운플러스 활용하는 방법

- 시니어매거진 '다운'을 즐겁게 읽고 다운플러스를 통해 인지기능 훈련하기



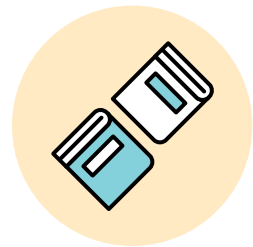
### 어떻게 구성되어 있나요?

- 주 2회, 총 8회기(1개월 분량)
- 다양한 인지영역을 훈련하는 8가지 과제



### 누가 할 수 있나요?

- 치매예방에 관심있는 누구나
- 치매·노인 시설 및 단체



### 어떻게 하면 되나요?

- 활동별 시행방법과 난이도 참고하여 주 2회 다운플러스 이용하기



### 어떤 준비가 필요한가요?

- 집중할 수 있는 조용한 환경
- 다운플러스 활동지와 필기구

## | 활동 구성



### 효과영역

해당 과제를 통해 훈련할 수 있는 주 인지영역을 설명합니다.

### 소요시간

해당 과제를 실시하는데 소요되는 평균 시간을 설명합니다.  
개인의 인지기능이나 숙련 정도에 따라 제시된 시간보다 오래 걸리거나 짧아질 수 있습니다.

### 난이도

해당 과제의 평균 난이도를 설명합니다.  
개인의 인지기능이나 숙련 정도에 따라 평균 난이도보다 어렵거나 쉽게 느껴질 수 있습니다.  
그룹활동으로 진행할 때는 대상자의 인지수준에 따라 난이도를 높이거나 낮추어 진행합니다.  
문맹 또는 무학 어르신들께는 난이도를 낮추거나 도움의 정도를 높여 진행합니다.

# 글자로 보는 공합

## 글자 획 계산하기

### 시행방법

- ① 기사를 읽고 마음에 드는 문구를 정합니다.
- ② 정한 문구를 제목 칸에 적습니다.
- ③ 한 글자씩 글자의 '획'을 계산합니다.
- ④ 나온 숫자를 아래의 '획'칸에 적습니다.
- ⑤ 연결표시를 따라 두개의 숫자를 합하여 아래 빈칸에 적습니다.  
단, 숫자의 합이 두 자리 이상일 경우 맨 끝자리 숫자를 적습니다.
- ⑥ 같은 방식으로 숫자를 더하여 빈칸을 모두 채웁니다.

### 난이도 조절



어렵게

- 글자의 길이를 늘립니다.
- 두자리 이상의 숫자가 나왔을 경우 두개의 숫자를 더한 값을 사용합니다.  
예) 기존 방법:  $6+6=12$
- 어려운 방법:  $6+6=1+2 \rightarrow 3$
- 시간을 제한합니다.
- 제목칸에 제목을 적지 않고 바로 '획'을 계산하여 '획'칸에 적습니다.



쉽게

- 글자의 길이를 줄입니다.
- '획'이 적은 글자들로 문구를 정합니다.

목적  
글자 획을 세고 숫자를 계산하는 활동으로  
계산력, 주의집중력, 시공간능력 등의 영역을  
강화하는 인지훈련

효과영역  
계산력, 주의집중력, 시공간능력

소요시간  
10분

난이도  
중 ★★★★★

### 예시문제



※ 다운8호 '표지' 참고

제목	시	니	어	매	거	진
획	3	3	3	7	4	6

$3 + 3 = 6$	6	6	0	1	0
$6 + 6 = 12$	2	6	1	1	
	8	7	2		
	5	9			
	4				

문제

다음 '52쪽'을 읽고 문제를 풀어봅시다.



활동지

제목																			
획																			

※ 정답 55쪽 참고

**보너스 문제**

다운을 읽고 자유롭게 문장을 써보고, 획을 계산한 뒤 빈칸을 채워봅시다.

제목										
획										

제목										
획										





**활동지**

다음 '39쪽' 중 오른쪽 단락으로 문제를 풀어봅시다.  
쉬운 난이도를 풀어본 뒤, 어려운 난이도에 도전해보세요.

<자음변화규칙표>

난이도 **중**

자음	ㅇ	ㅁ	ㄴ
모양	○	□	△
개수			

난이도 **상**

자음	ㅂ	ㅈ
모양	×	☆
개수		

**연령에 따라서 수면은 어떻게 변화하나요?**

수면의 구조는 연령에 따라 차이가 나타납니다. 나이가 들면서 관찰되는 가장 두드러진 변화는 깊은 수면(서파 수면)의 양이 감소하고 얇은 수면이 증가하는 것입니다. 또한 잠들기까지의 시간이 길어지고, 수면 도중 깨어나는 빈도와 시간도 증가합니다. 자주 깨게 되므로, 수면의 구조가 분절되며 연속성이 깨지게 됩니다. 이러한 노화에 의한 생리적인 변화로 침대에 누워있는 시간은 증가하고, 수면 효율도 저하되어 불면증에 더욱 취약하게 됩니다. 특히 고령층의 수면 무호흡증과 같은 수면 질환 및 심폐 질환, 다양한 통증을 동반하는 질환 등은 수면을 더욱 방해하므로 불면증을 촉진하는 원인이 됩니다.

※ 정답 56쪽 참고

**보너스 문제**

자음과 모양을 자유롭게 만든 후,  
다음 '45쪽' 중 다섯 번째 단락으로 문제를 풀어봅시다.

<자음변화규칙표>

자음					
모양					
개수					

**5. 노인 고관절 골절을 예방할 수 있는 방법이 있나요?**

연령의 증가에 따른 골질의 저하를 미연에 파악한 후 치료하는 것이 중요합니다. 우리나라는 65세 이상의 여성과 70세 이상의 남성에게는 매년 골밀도검사의 보험을 인정하고 있습니다. 따라서, 매년 주기적으로 골밀도 검사를 시행하여, 골감소증 혹은 골다공증 여부를 확인한 후 치료 여부를 결정해야 합니다. 또한 고령의 환자들은 적은 에너지의 외상만으로도 골절이 쉽게 발생할 수 있기 때문에 항상 주의해야 합니다. 예를 들어, 보행 시에는 미끄럽지 않은 신발을 착용해야 하며, 겨울철에는 길이 미끄럽기 때문에 다른 계절에 비해 더욱 주의해야 합니다. 마지막으로, 카페인의 과도한 섭취를 피하고, 실내 자전거 타기와 같은 지속적인 허벅지 근력 운동 등의 생활 습관 개선을 시행하는 것이 필요합니다.

# 다운 함께 계산해보셈

## 숫자 계산하기

### 시행방법

- ① 다운 기사를 읽어보며 문제를 풀어봅니다.
- ② 정답에 나온 숫자를 사칙연산(+, -, ×, ÷)에 맞게 계산해봅니다.
- ③ 숫자가 글자로 표시된 경우, 숫자로 변경합니다.  
예) 백살 → 100
- ④ 날짜에 문장부호(.)가 포함되어 있을 경우, 숫자만 사용합니다.  
예) 2020.11.9 → 2020119
- ⑤ 숫자의 단위가 포함되어 있을 경우, 숫자만 사용합니다.  
예) 10만명 → 10

### 난이도 조절

#### ↑ 어렵게

- 사칙연산(+, -, ×, ÷)을 모두 사용하여 계산해봅니다.
- 계산기를 사용하지 않고 스스로 풀어봅니다.
- 문제의 정답을 맞추는 동시에 계산을 해봅니다.

#### ↓ 쉽게

- 사칙연산(+, -, ×, ÷) 중 일부만 사용하여 계산해봅니다.
- 계산기를 사용하거나 다른 사람들과 함께 풀어봅니다.
- 문제의 정답을 맞춘 후에 계산을 해봅니다.

**목적**  
문제에 대한 정답을 찾고 정답을 활용하여  
숫자를 계산해보는 활동으로,  
작업기억력과 계산능력을 강화하는 인지훈련

**효과영역**  
주의집중력, 작업기억력,  
계산능력

**소요시간**  
25-30분

**난이도**  
상 ★★★★★

### 예시문제

기사를 보고, 계산문제를 풀어봅시다.

※ 다운8호 '8쪽' 참고

## 오늘 만나는 작은 행복을 놓치지 마세요

‘나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다’, <sup>2번</sup>백 살까지 유쾌하게 나이 드는 법’, 책 제목만 <sup>3번</sup>보면 저자가 얼마나 재미있고, 유쾌하게 살았을까 싶다. <sup>1번</sup>50년 동안 15만 명의 환자를 진료하며 개방 병동과 사이코드라마를 도입해 대한민국 정신의학계의 발전을 앞서 이끌었던 정신과 전문의 이근후 교수를 만났다. 먼저 그의 인생을 들여보면 <sup>1번</sup>고등학교 때 아버지가 돌아가시며 가세가 기울었고, 의대에 입학해 졸업할 당시엔 4.19 시위의 주동자로 옥고를 치렀으며, 이로 인해 의대를 졸업하고도 취직마저 어려워졌다. 당시 의사들이 피하던 국립 정신병원에 들어간 후 힘들게 레지던트 생활을 마친 자, 이번엔 4.19 혁명이 재평가되며 사면이 이루어져 군대에 가야 했고, 제대 후엔 다시 원점에 서야 했다. 누가 봐도 그다지 운이 좋은 인생은 아니었다. 그럼 많은 것을 가지고 누려서 재미있고, 유쾌한 것일까? 여든 중반을 넘어 구순을 바라보는 이근후 교수는 지금까지도 차와 휴대전화, 시계가 없다. 지금은 건강도 그렇게 좋지는 않다.

1.	문제	졸업할 당시 어떤 시위의 주동자로 옥고를 치루셨는데, 이 시위의 날짜는 언제일까요?
	정답	419
2.	문제	이근후 교수님이 쓰신 책 제목 ‘0살까지 유쾌하게 나이 드는 법’에서 0에 들어갈 숫자는 무엇일까요?
	정답	100
3.	문제	환자 진료 경력(0년) × 진료했던 환자 수(0만명)
	정답	50(년) × 15(만명) = 750
4.	문제	1번 정답 - 2번 정답은 무엇일까요?
	정답	419 - 100 = 319
5.	문제	환자 진료 경력(0년) + 진료했던 환자 수(0만명) + 시위날짜 + 책 제목(0살)을 모두 더한 수는 무엇일까요?
	정답	50(년) + 15(만명) + 419 + 100 = 584

**문제**

다음 '37쪽', '비대면도 가능한 춘하추동다이어리 동영상 활용 방법' 기사를 읽어보며 정답을 찾아보고, 계산문제를 풀어봅시다.

<춘하추동다이어리 동영상>은 총 12편, 편당 약 18분 가량의 영상으로, 사업 담당자인 작업치료사 1명과 전문 방송인 1명이 참여하여 일정에 대하여 이야기를 나누거나 절기 이야기를 나누며 내용을 설명하고 문제를 함께 풀어볼 수 있도록 구성하였다. 특히 동영상을 통해 물리적 공간 제약을 극복하고 접근성을 향상시켜 지역주민 모두가 비대면 방식으로 치매예방활동에 꾸준히 참여할 수 있고, 치매 예방프로그램 콘텐츠의 다양화에 기여할 수 있다는 장점이 있다.

동영상은 책자와 거의 동일하게 구성하였는데, 도입부분에서 절기와 관련된 행사나 활동, 절기음식 등을 떠올려볼 수 있는 회상활동과 다이어리 소개, 현실인식훈련으로 날짜나 주소를 이야기할 수 있는 부분을 추가하였다. 일정이나 일기작성, 문제를 풀거나 정답을 맞추거나 함께 할 수 있는 활동들은 동영상 화면을 잠시 멈춘 후 대상자가 참여할 수 있도록 구성하였다.

이렇게 구성된 <춘하추동다이어리 동영상>은 다이어리 책자와 함께 활용할 수 있다. <춘하추동다이어리>와 마찬가지로 치매안심센터나 복지관 등 노인시설에서 12회기 또는 24회기 그룹프로그램으로 운영하거나 다양한 치매예방프로그램에 포함할 수 있으며, 기존에 계획된 프로그램의 시작 혹은 마무리 구성에 포함하여 운영할 수 있다. 또한 ZOOM프로그램이나 스마트폰, 전자기기를 활용하여 그룹이나 개별 비대면 프로그램으로써 운영할 수 있고 가정에서 스스로 동영상과 다이어리를 활용하며 치매예방활동에 참여할 수 있다.

충청남도광역치매센터에서는 2019 - 2020년 <춘하추동다이어리>와 2021년 <춘하추동다이어리 동영상>을 활용하여 그룹 프로그램 및 1:1 매칭 비대면 프로그램의 시범운영을 실시하였고 이를 통해 만족도를 알아볼 수 있었다.

프로그램 구성 중 공통적으로 '색칠하기 활동, 스티커 붙이는 활동, 몰랐던 절기에 대하여 새롭게 배우는 부분, 일정에 대하여 이야기 나누는 활동' 등에 만족하는 것으로 나타났다. 추가적으로 동영상을 활용한 프로그램에 대해서는 '영상을 보며 프로그램에 참여하는 부분, 절기에 대하여 기억이 많이 나서 문제의 답을 다 맞춘 부분이 좋았고, 비대면으로 프로그램을 처음 접해봐서 신기하고 기분이 좋았다'라고 의견을 주었다.

이렇게 실제 참여했던 대상자가 만족감을 표현했던 <춘하추동다이어리>는 어르신들에게 낯설지 않은 다이어리 형식에 치매예방적 요소로 24절기의 특징을 배우고 문제를 풀어보며 기억력과 지남력을 훈련할 수 있도록 개발되었고, 치매예방에 도움이 되는 효과가 검증된 프로그램이다. 앞으로 어르신들이 치매 걱정 없는 봄, 여름, 가을, 겨울을 보내실 수 있도록 <춘하추동다이어리>와 <춘하추동다이어리 동영상>에 많은 관심 부탁드립니다. 매년 찾아오는 24절기가 어르신들에게 낯설지 않고 익숙해지기를 기대해 본다.

**시청방법**

- 유튜브** '충남광역치매센터' 유튜브 채널
- 홈페이지** 충남광역치매센터 홈페이지
- QR코드** 2021년 <춘하추동다이어리>에서 스캔(각 달의 첫 페이지에 삽입)  
※ 동영상 재생 시 무료 인터넷 환경이 아닌 경우, 데이터 요금이 부과됩니다.



**활동지**

**|1번 문제**

<b>문제</b>	<춘하추동다이어리 동영상>은 총 몇 편 일까요?
<b>정답</b>	

**|2번 문제**

<b>문제</b>	<춘하추동다이어리 동영상>에 등장하는 인원수는 총 몇 명일까요? (작업치료사 0명 + 전문 방송인 0명)
<b>정답</b>	

**|3번 문제**

<b>문제</b>	<춘하추동다이어리>에서 치매예방적 요소로 몇 개의 절기에 대해서 배울까요?
<b>정답</b>	

**|4번 문제**

<b>문제</b>	<춘하추동다이어리 동영상>을 활용하여 시범운영을 했던 년도 + <춘하추동다이어리 동영상> 1편당 소요시간(분)
<b>정답</b>	

**|5번 문제**

<b>문제</b>	1번 정답 X 2번 정답은 무엇일까요?
<b>정답</b>	

**|6번 문제**

<b>문제</b>	3번 정답 ÷ 2번 정답은 무엇일까요?
<b>정답</b>	

※ 정답 59쪽 참고

# 다운 봐! 코드

## 바코드 완성하기

### 시행방법

- ① 다운 기사를 읽어보며, 제시된 문제의 정답을 맞춰봅니다.
- ② 바코드와 글자를 확인하며, 정답인 단어에 맞는 바코드를 완성해봅니다.

### 난이도 조절



어렵게

- 10음절 이상인 단어를 선택합니다.
  - 도움없이 스스로 풀어봅니다.
  - 제시된 문제 이외의 바코드 문제를 만들어보고 맞춰봅니다.
  - 바코드 개수를 정답 글자보다 많이 제시합니다.
- 예) 정답 '치매' → '보기' 바코드 2개 이상 제시

글자	치	채	매	센
<보기> 바코드	!	≡	I	!



쉽게

- 10음절 이상인 단어를 선택합니다.
  - 다른 사람들과 함께 풀어봅니다.
  - 바코드 개수를 정답 글자만큼 제시합니다.
- 예) 정답 '치매' → '보기' 바코드 2개 제시

글자	치	매
<보기> 바코드	!	I

**목적**  
글자를 상징하는 바코드를 규칙에 맞게 조합하여 바코드를 완성해보는 활동으로, 작업기억력과 주의집중력, 기억력, 공간 지각력을 강화하는 인지훈련

**효과영역**  
작업기억력, 주의집중력, 공간 지각력

**소요시간**  
25-30분

**난이도**  
상 ★★★★★

### 예시문제

아래의 보기는 바코드에 해당하는 글자를 나타냅니다.  
문제의 정답을 맞춰보고, 보기를 활용하여 바코드를 완성해봅니다.

<보기>

글자	치	채	센	역	매
바코드	!	≡	!	i	I

### 문제

정상적으로 성숙한 뇌가 후천적인 외상이나 질병 등 외부적인 요인에 의하여 손상 또는 파괴되어 전반적으로 지능, 학습, 언어 등의 인지기능과 고등 정신기능이 떨어지는 복합적인 증상을 말하는 것은?

정답 **치** **매**

정답 단어를 바코드로 완성해봅니다.

글자	치	매
바코드	!	I

문제

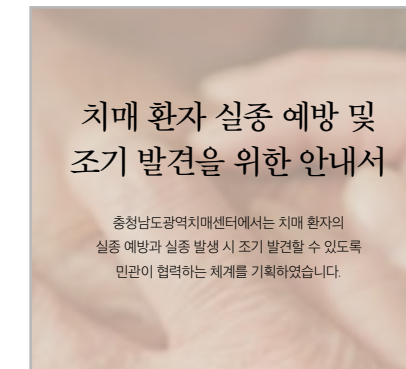
<보기>

글자	차	치	기	지	파
바코드		⊗	· 	! ·	· 
글자	인	우	위	기	문
바코드	·   ·	·   ·	·   ·	■   ·	·   ·
글자	표	추	종	주	춘
바코드	·   ·	·   ·	■   ■	·   ·	·   ■
글자	적	장	실	식	중
바코드	·   ·	·   ·	·   ·	·   ·	·   ·

활동지

|1번 문제

다음 '46-47쪽', '치매 환자 실종 예방 및 조기 발견을 위한 안내서' 기사를 읽어보며 정답을 맞춰보고, 바코드를 완성해봅시다.



충청남도광역치매센터에서는 00예방 및 조기발견을 위해 민·관이 협력하는 체계를 기획하였습니다. 00에 들어갈 단어는 무엇일까요?

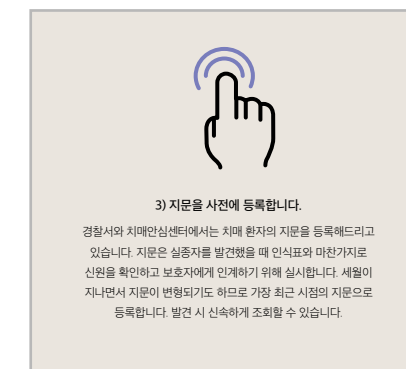
정답



정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자		
바코드		

|2번 문제



경찰서와 치매안심센터에서는 실종자 발견 시 신원을 확인하고 보호자에게 인계하기 위해 00을 등록하고 있습니다. 00에 들어갈 단어는 무엇일까요?

정답



정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

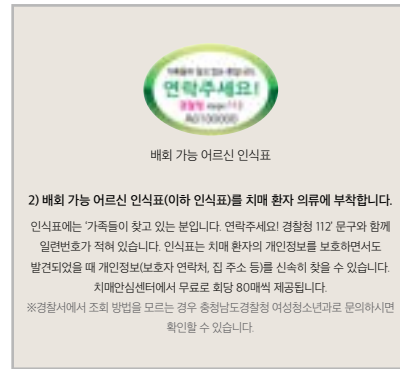
글자		
바코드		

※ 정답 60-61쪽 참고

**활동지**

13번 문제

다음 '47쪽', '치매 환자 실종 예방 및 조기 발견을 위한 안내서' 기사를 읽어보며 정답을 맞춰보고, 바코드를 완성해봅시다.



치매안심센터에서는 실종 치매환자 발견 시 신속히 찾을 수 있도록 배회 가능 어르신 000를 무료로 제공하고 있습니다. 경찰청 번호와 일련번호가 적혀 있는 이것은 무엇일까요?

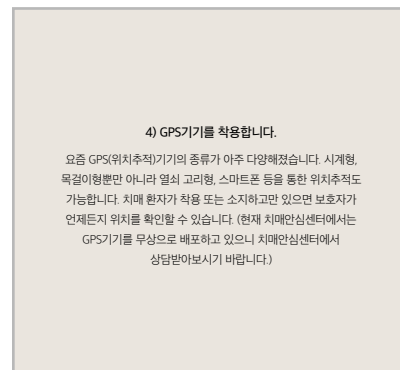
**정답**

○ ○ ○

정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자				
바코드				

14번 문제



치매 환자가 착용 또는 소지하고만 있으면 보호자가 언제든지 위치를 확인할 수 있는 기기는 무엇일까요? (GPS기기를 뜻하는 말)

**정답**

○ ○ ○ ○

정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자				
바코드				

**보너스 문제**

제시된 바코드 이외에 다른 바코드와 문제를 만들어 보고, 정답을 맞춰봅시다.

<보기>

글자				
바코드				
글자				
바코드				
글자				
바코드				
글자				
바코드				

※ 정답 62-63쪽 참고

# 차곡차곡 단어주머니

## 단어 연상하기

### 시행방법

- ① 다운에서 관심있는 글을 선택합니다.
- ② 선택한 제목 또는 글의 일부를 '단어'에 적고 '음절'에 한 글자씩 적어봅니다.
- ③ 적어놓은 글자를 제시된 각 규칙에 따라 '주머니'에 연상되는 단어를 적어봅니다.
- ④ 규칙에 별도의 언급이 없으면 품사(명사, 동사, 부사 등)에 상관없이 단어를 적습니다.

단어	음절	규칙	주머니
다운에 있는 제목 또는 글		단어 연상 규칙	연상된 단어 적기
예) 바다	바	첫 음절로 오는 단어 적기 (명사만)	바다, 바지락, 바지 (명사만 적음)
	다	끝 음절로 오는 단어 적기	예쁘다, 즐겁다, 수다 (품사 관계없이 적음)

### 난이도 조절

#### ↑ 어렵게

- 제한시간을 짧게 합니다.
- 규칙을 2개 이상 정해봅니다.(예: 명사/동물)
- '주머니'에 적은 단어를 외워봅니다.
- 단어주머니의 글자 수(2~4글자)를 지정해서 써봅니다.

#### ↓ 쉽게

- 제한시간을 길게 합니다.
- '주머니'에 연상 단어를 1개만 적어봅니다.
- 단어마다 다른 규칙이 아닌 모든 단어에 규칙을 동일하게 적용합니다.

목적	효과영역	소요시간	난이도
글자를 보고 해당하는 글자와 관련된 단어를 연상하는 활동으로 주의집중력, 기억력, 집행기능 영역을 강화하는 인지훈련	기억력, 주의집중력, 집행기능	8-10분	중 ★★★★★☆

### 예시문제

※ 다운8호 '50쪽' 참고



치매간병기

## 밥상 위의 사모곡 思母曲



'나는 매일 엄마와 밥을 먹는다'  
정성기 저자

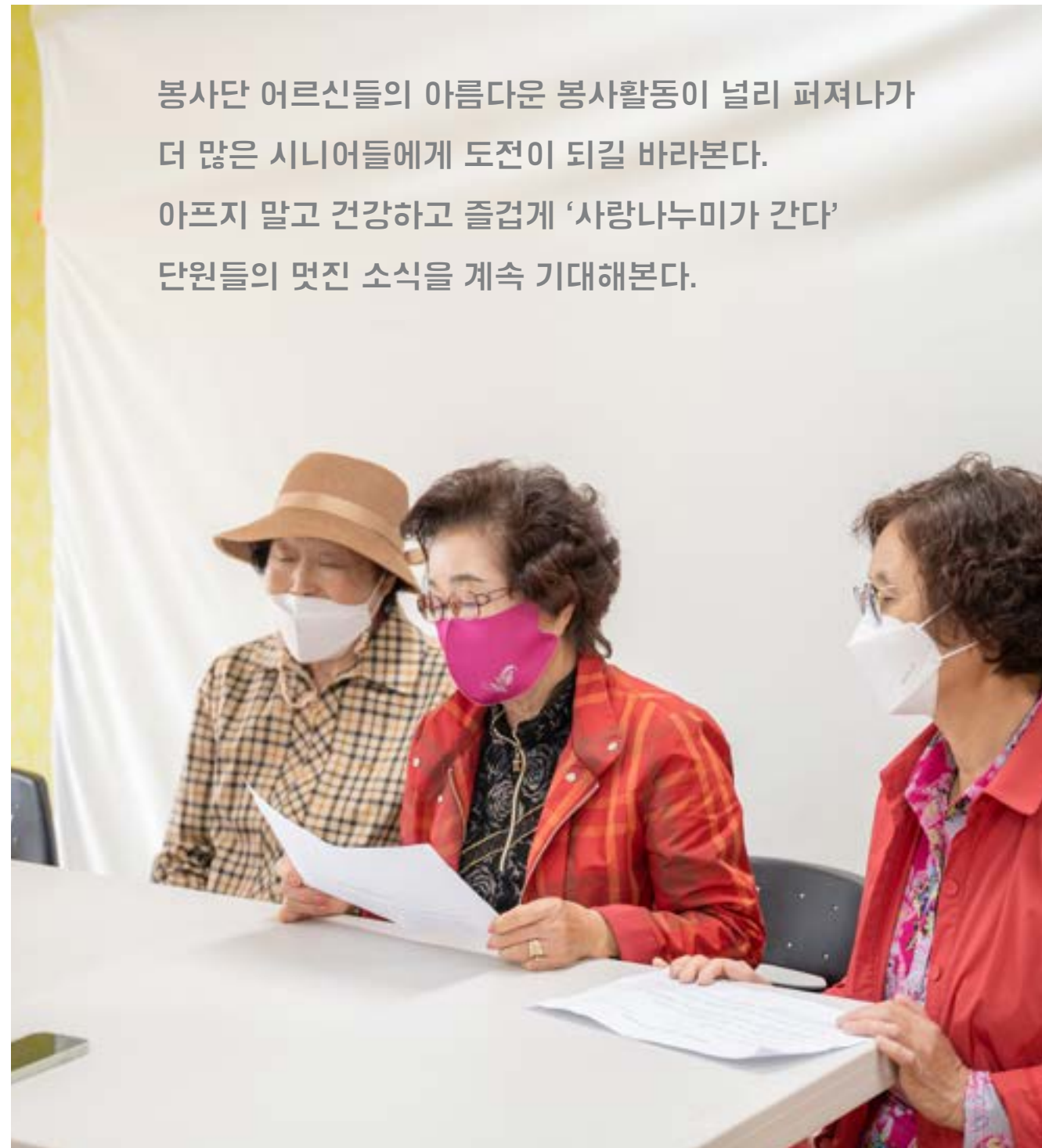
규칙을 보고 연상되는 단어 적기

단어	음절	규칙	주머니
	사	첫 음절로 오는 단어 적기(명사만)	사진, 사탕, 사과, 사슴, 사진관, 사무실...
→ 사모곡	모	첫 음절로 오는 3글자 단어 적기	모서리, 모퉁이, 모이다, 모시다...
	곡	끝 음절로 오는 단어 적기	작곡, 계곡, 음곡, 연주곡, 변주곡...

**문제**

다음 '15쪽' 소제목 중 표시된 부분을 아래의 규칙에 따라 연상되는 단어를 적어봅시다.

인생을 중요롭게 만드는 **시니어 봉사활동.**  
 '사랑나누미가 간다'



**활동지**

단어	음절	규칙	주머니
시니어 봉사활동	시	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	
	니(이)	첫 음절로 오는 단어 적기(명사)	
	어	첫 음절로 오는 단어 적기	
	봉	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	
	사	첫 음절로 오는 단어 적기	
	활	첫 음절로 오는 단어 적기(명사)	
	동	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	

※ 명사: 사람, 사물, 장소나 눈에 보이지 않는 것 등의 이름을 가리키는 말  
 동사: 사람이나 사물의 움직임 또는 작용을 나타내는 말

※ 정답 64쪽 참고



## 보너스 문제

다운에서 단어를 찾아 음절 칸에 적고, 규칙을 만들어 단어주머니를 만들어 봅시다.

단어	음절	규칙	주머니

단어	음절	규칙	주머니

# 아이러뷰♥커피

## 음료와 재료 기억하기

### 시행방법

- ① 다운 기사를 읽고 음료와 재료를 확인합니다.
- ② 보기에 제시된 재료 이미지를 확인합니다.
- ③ 주문을 확인합니다.
- ④ 음료를 만드는데 필요한 재료 이미지를 선반에서 찾아 O표시합니다.
- ⑤ 해당되는 모든 재료를 정답칸에 적어봅니다.

### 난이도 조절

#### ↑ 어렵게

- 재료가 많이 필요한 음료를 선택합니다.(3개 이상)
- 문제로 제시되는 음료의 개수를 추가합니다.
- 보기에 제시되는 음료 재료의 종류를 늘려줍니다.
- 도움없이 스스로 풀어봅니다.

#### ↓ 쉽게

- 재료가 적게 필요한 음료를 선택합니다.(2개 이하)
- 문제로 제시되는 음료의 개수를 줄여줍니다.
- 정답에 해당되지 않는 재료는 보기에서 제외합니다.
- 다른 사람들과 함께 풀어봅니다.

<b>목적</b> 주문한 음료를 기억하고 필요한 재료를 찾는 활동을 통해 주의집중력, 기억력, 시공간능력을 강화하는 인지훈련	<b>효과영역</b> 주의집중력, 기억력, 시공간능력	<b>소요시간</b> 10-15분	<b>난이도</b> 중상 ★★★★★☆
--	----------------------------------	-----------------------	-------------------------

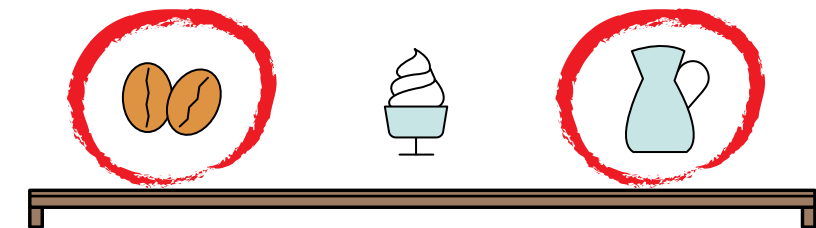
### 예시문제

아래 선반에 음료를 만들기 위한 다양한 재료들이 놓여 있습니다. 다운 '27쪽'을 읽고 기억하여 주문한 음료를 만들기 위해 필요한 재료에 O표시해보고, 정답칸에 재료를 적어봅니다.



주문1.  
아메리카노

'아메리카노'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?



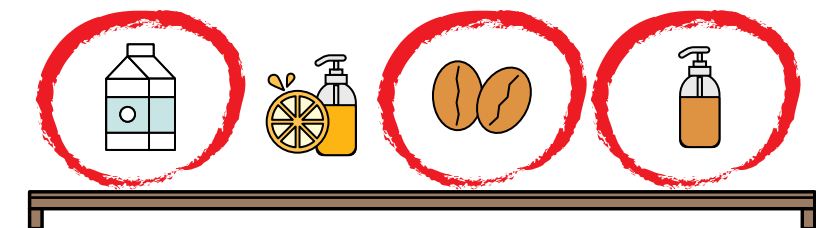
**커피**  
**아메리카노**  
 아메리카노는 새카만 에스프레소 원두 진액에 물을 더해 마시는 쓴맛한 '블랙커피'다. 원두에 따라 고소하거나 신맛이 나는데, 달달하게 마시길 원할 땐 시럽을 추가하면 된다.

### 정답

에스프레소, 물

주문2.  
카라멜  
마끼아또

'카라멜 마끼아또'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?



**마끼아또**  
 에스프레소와 우유를 섞은 커피에 카라멜 시럽을 넣으면 카라멜 마끼아또, 바닐라 시럽을 넣으면 바닐라 마끼아또가 된다. '다방커피'의 맛을 찾는 시니어들에게 추천하는 커피다.

### 정답

우유, 에스프레소, 카라멜 시럽

**문제**

다음 '27쪽'을 읽고 기억하여 주문한 음료를 완성해봅시다.

**커피**

**아메리카노**

아메리카노는 새카만 에스프레소(원두 진액)에 물을 더해 마시는 슝스한 '블랙커피'다. 원두에 따라 고소하거나 신맛이 나는데, 달달하게 마시길 원할 땐 시럽을 추가하면 된다.

**카페라떼**

에스프레소에 물 대신 우유를 넣은 커피다. 담백하고 고소한 맛의 커피이므로 믹스커피의 달짝지근한 맛을 원하면 시럽을 추가하는 것이 좋다.

**카푸치노**

에스프레소에 우유를 붓고 그 위에 우유 거품을 올려 만드는 커피다. 카페라떼보다 우유가 적게 들어가기 때문에, 카페라떼보다 진한 커피의 맛을 원한다면 카푸치노를 추천한다.

**마끼아또**

에스프레소와 우유를 섞은 커피에 카라멜 시럽을 넣으면 '카라멜 마끼아또', 바닐라 시럽을 넣으면 '바닐라 마끼아또'가 된다. '다방커피'의 맛을 찾는 시니어들에게 추천하는 커피다.

**아포가토**

바닐라 아이스크림 위에 커피 원두를 진하게 내린 에스프레소를 부어 먹는 달콤한 디저트다. 차갑고 달콤한 아이스크림과 뜨겁고 슝스한 에스프레소가 멋진 조화를 이루는 커피다.

**디카페인 커피**

디카페인 커피는 커피의 맛과 향은 그대로 살리고, 카페인 성분만 제거한 커피다. 불면증, 위염 등 건강상의 이유로 카페인 섭취 조절이 필요한 시니어에게 추천하는 커피다.

**음료**

**스무디/프라페**

스무디와 프라페는 얼음과 함께 다양한 재료를 믹서기에 갈아 만든 음료다. 달짝지근하고 시원한 맛이 일품이지만, 설탕이 많이 들어가므로 당뇨나 고혈압이 있는 시니어는 피하는 것이 좋다.

**에이드**

과일 시럽에 탄산수를 섞어 만든 음료이다. 상큼 달달하고 톡 쏘는 탄산음료를 좋아하는 시니어에게 추천하는 메뉴이다.

**디저트**

**크로플**

크루아상이라는 빵을 와플 기계에 넣고 눌러서 납작하게 만든 디저트다. 달콤하고 고소한 맛이 특징이며, 바삭거리는 식감에 인기가 많다.

**마카롱**

작은 햄버거 모양의 마카롱은 프랑스를 대표하는 간식이다. 바삭하면서 쫄득한 과자 사이에 달콤한 크림이 들어가는데 다양각색의 예쁜 외형이 특징이다.



**활동지**

아래 선반에 음료를 만들기 위한 다양한 재료들이 놓여 있습니다. 주문한 음료를 만들기 위해 필요한 재료에 O표시해보고, 정답칸에 재료를 적어봅시다.



'카페라떼'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?

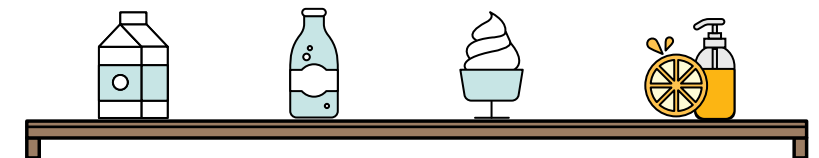


카페라떼  
완성

**정답**



'에이드'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?

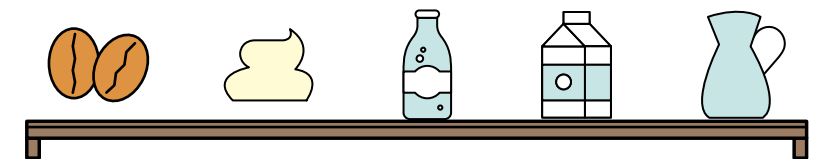


에이드  
완성

**정답**



'카푸치노'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?



카푸치노  
완성

**정답**

※ 정답 65쪽 참고

# 나는 요리왕

## 레시피(요리법) 기억하고 계산하기

### 시행방법

- ① 다운에 레시피가 소개된 기사를 읽고 재료와 만드는 방법을 이해합니다.
- ② 해당 레시피를 기억하여 문제를 순서대로(난이도 하·중·상, 복습하기) 풀어봅니다.
- ③ 순서에 적합한 조리 사진을 찾고, 빈칸의 재료를 맞춰봅니다.
- ④ 레시피에 사용되는 재료를 모두 골라 총 금액을 계산해 봅니다.

### 난이도 조절



#### 어렵게

- 레시피를 암기하여 빈 종이에 작성해봅니다.
  - 레시피를 기억하여 주변 사람에게 만드는 방법을 설명해봅니다.
  - 빈칸의 개수를 늘려봅니다.
  - 순서를 기억하여 실제로 음식을 만들어봅니다.
  - 계산 문제를 다양하게 변형하여 계산해봅니다.
- 예) 지갑에 50,000원이 있었다면 거스름돈은 얼마일까요?  
고추 3개, 마늘 2개를 사면 얼마일까요?



#### 쉽게

- 레시피를 보고 정답을 찾도록 합니다.
  - 빈칸의 개수를 줄입니다.
  - 빈칸에 재료의 초성을 미리 적고 문제를 풀어봅니다.
  - 가계부 재료의 개수를 줄입니다.
  - 계산문제를 생략하거나 계산금액을 쉬운 숫자로 조정합니다.
- 예) 설탕 1,500원 → 설탕 1,000원  
꽃소금 4,500원 → 꽃소금 4,000원

목적	효과영역	소요시간	난이도
점진적 단서소실(Vanishing cues) 전략을 사용하여 순서와 재료를 기억하고 회상하는 활동을 반복하며 기억력을 훈련하고 레시피를 익힐 수 있도록 함 필요한 재료를 기억하고 금액을 계산하는 활동을 통해 인지기능 강화 및 일상생활활동 훈련을 진행함	주의집중력, 작업기억력, 계산능력, 일상생활활동능력	25-30분	상 ★★★★★

### 예시문제

‘닭갈비 황금레시피(요리법)’를 읽고 기억해서 문제를 풀어봅시다.

#### 음식의 재료와 레시피를 잘 읽고 기억해보세요!

※ 다운2호 '74쪽' 참고

#### 재료소개

닭고기 350g, 양배추 2장, 양파 1/2개, 대파 1/2대, 새송이버섯 1개, 떡볶이 떡 10개, 홍고추 1/2개, 깻잎 7장

#### <닭갈비 양념장>

#### 만능 양념장

고추가루 3큰술, 고추장 1큰술, 진간장 3큰술, 생강술 1큰술(미림(청주)1큰술+ 다진생강1/2작은술), 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 참기름 1/2큰술  
+ 카레가루 1/2~1큰술



1. 먼저 채소는 큼직하게 한입 크기로 잘라주세요.



2. 닭고기와 양념장을 반만 넣고 볶다가 양배추도 넣어서 볶아주세요.



3. 단단한 떡은 미리 넣고 볶아주어야 부드럽게 먹을 수 있어요.



4. 닭고기가 70%이상 익으면 깻잎만 빼고 나머지 채소를 모두 넣고, 양념장을 추가하여 볶아주세요.



5. 마지막에 깻잎 넣어서 한번 휘리릭 볶아 불을 꺼주면 완성!



6. 예쁜 그릇에 담아 맛있게 드세요^^

## 예시문제

| 난이도 하

음식을 조리하는 순서가 섞여 있습니다. 올바른 순서로 아래에 써보세요.



1. 마지막에 **깻잎** 넣어서 한번 휘리릭 볶아 불을 꺼주면 완성!



2. **닭고기**가 70%이상 익으면 **깻잎**만 빼고 나머지 채소를 모두 넣고, 양념장을 추가하여 볶아주세요.



3. 단단한 **떡**은 미리 넣고 볶아주어야 부드럽게 먹을 수 있어요.



4. 먼저 채소는 큼직하게 한입 크기로 잘라주세요.



5. **닭갈비**와 양념장을 반만 넣고 볶다가 **양배추**도 넣어서 볶아주세요.



6. 예쁜 그릇에 담아 맛있게 드세요^^

정답 4 - 5 - 3 - 2 - 1 - 6

| 난이도 중

가려진 주요 재료가 무엇인지 맞춰보세요.



1. 먼저 채소는 큼직하게 한입 크기로 잘라주세요.



2. **1번** 와 양념장을 반만 넣고 볶다가 **2번** 도 넣어서 볶아주세요.



3. 단단한 **떡**은 미리 넣고 볶아주어야 부드럽게 먹을 수 있어요.



4. **닭고기**가 70%이상 익으면 **3번**만 빼고 나머지 채소를 모두 넣고, 양념장을 추가하여 볶아주세요.



5. 마지막에 **깻잎** 넣어서 한번 휘리릭 볶아 불을 꺼주면 완성!



6. 예쁜 그릇에 담아 맛있게 드세요^^

- .....
- 1번**에 들어갈 재료는 무엇인가요? ① 돼지고기 ②**닭고기** ③소고기
- 2번**에 들어갈 재료는 무엇인가요? ① 피망 ②버섯 ③**양배추**
- 3번**에 들어갈 재료는 무엇인가요? ① 대파 ②**깻잎** ③배추

예시문제

닭갈비를 만드는 데 필요한 모든 재료를 찾아 가격을 계산해보세요.

| 복습하기

재료	가격
소고기	12,000원
닭고기	6,000원
양상추	2,000원
양배추	2,500원
대파	2,000원
양파	1,000원
쪽파	6,000원
새송이버섯	1,500원
느타리버섯	1,000원
떡볶이 떡	2,000원
피망	2,000원
홍고추	2,500원
호박	1,800원
깻잎	1,500원
총 금액	19,000원

가격 계산방법

닭고기 6,000 + 양배추 2,500 + 대파 2,000 + 양파 1,000 + 새송이버섯 1,500 + 떡볶이 떡 2,000 + 홍고추 2,500 + 깻잎 1,500 = 19,000

기사

다음 '24쪽' 김치 파스타 레시피(요리법)를 읽고 기억해서 문제를 풀어봅시다.

음식의 재료와 레시피를 잘 읽고 기억해보세요!

재료(1인분)

스파게티 면 1인분 80g, 자른 배추김치 200ml 1컵, 양파 중간 크기 1/3개, 당근 1/6개, 베이컨 2줄, 다진 마늘 1/3 숟가락, 대파 흰부분, 올리브오일, 후추, 식초, 소금

\* 스파게티 면은 한 손에 쥐었을 때 검지와 엄지가 50원 동전 크기로 잡히는 정도가 1인분입니다.  
\* 매운 맛을 원하시면 청양고추를 다져 추가해주세요.

양념장

진간장이나 양조간장 1숟가락, 다진 마늘 반 숟가락, 설탕 반 숟가락, 참기름 1숟가락, 후추 약간

**1**  배추김치는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 양파와 당근은 채 썰어서, 대파는 잘게 썰어서 준비해 주세요.

**2**  베이컨도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.

**3**  김치에 만들어둔 양념장을 한 숟가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.

**4**  냄비에 물과 소금 한 숟가락 넣고 물이 끓으면 스파게티 면을 넣고 7분 정도 삶다가 건져주세요.

**5**  팬에 올리브유 세 숟가락을 넣고 다진 마늘과 썰어둔 대파를 넣어 약불에서 볶아주세요.

**6**  마늘향이 솔솔 올라오면 베이컨, 김치, 양파, 당근 순서로 넣고 볶아주세요.

**7**  재료가 잘 볶아졌으면 스파게티 면을 넣어 같이 볶아주세요.

**8**  간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.

**9**  불을 끄고 후추를 넣어 마무리합니다.

**10**  이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!

## 활동지

| 난이도 하

음식을 조리하는 순서가 섞여 있습니다. 올바른 순서로 아래에 써보세요.  
★우측 페이지를 가리거나, 보이지 않도록 책을 접은 상태로 문제를 풀어봅시다.

	<p>1 재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.</p>		<p>6 <b>마늘</b>향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b>, 김치, <b>양파</b>, <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.</p>
	<p>2 불을 끄고 <b>후추</b>를 넣어 마무리합니다.</p>		<p>7 김치에 만들어둔 양념장을 한 손가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.</p>
	<p>3 팬에 올리브유 세 손가락을 넣고 다진 <b>마늘</b>과 썰어둔 <b>대파</b>를 넣어 약불에서 볶아주세요.</p>		<p>8 간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.</p>
	<p>4 냄비에 물과 소금 한 손가락 넣고 물이 끓으면 <b>스파게티</b> 면을 넣고 <b>7분</b> 정도 삶다가 건져주세요.</p>		<p>9 <b>베이컨</b>도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.</p>
	<p>5 <b>배추김치</b>는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>양파</b>와 <b>당근</b>은 채 썰어서, <b>대파</b>는 잘게 썰어서 준비해 주세요.</p>		<p>10 이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!</p>

정답 5 - - - - 6 - - - - 10

※ 정답 66쪽 참고

## 활동지

| 난이도 중

가려진 주요 재료가 무엇인지 맞춰보세요.  
★좌측 페이지를 가리거나, 보이지 않도록 책을 접은 상태로 문제를 풀어봅시다.

	<p>1 <b>1번</b> 는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>양파</b>와 <b>당근</b>은 채 썰어서, <b>대파</b>는 잘게 썰어서 준비해 주세요.</p>		<p>6 <b>마늘</b>향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b>, 김치, <b>양파</b>, <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.</p>
	<p>2 <b>2번</b> 도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.</p>		<p>7 재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.</p>
	<p>3 김치에 만들어둔 양념장을 한 손가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.</p>		<p>8 간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.</p>
	<p>4 냄비에 물과 소금 한 손가락 넣고 물이 끓으면 <b>3번</b> 면을 넣고 <b>7분</b> 정도 삶다가 건져주세요.</p>		<p>9 불을 끄고 <b>후추</b>를 넣어 마무리합니다.</p>
	<p>5 팬에 올리브유 세 손가락을 넣고 다진 <b>4번</b>과 썰어둔 <b>대파</b>를 넣어 약불에서 볶아주세요.</p>		<p>10 이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!</p>

- |                            |        |        |        |
|----------------------------|--------|--------|--------|
| <b>1번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 열무김치 | ② 총각김치 | ③ 배추김치 |
| <b>2번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 소시지  | ② 바지락  | ③ 베이컨  |
| <b>3번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 스파게티 | ② 소면   | ③ 칼국수  |
| <b>4번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 대파   | ② 양파   | ③ 마늘   |

※ 정답 67쪽 참고

## 활동지

| 난이도 상

가려진 내용이 무엇인지 떠올려 아래에 써보세요.

<p>1</p> 	<p><b>배추김치</b>는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>1번</b> 와 <b>1번</b> 은 채 썰어서, <b>대파</b>는 잘게 썰어서 준비해 주세요.</p>	<p>6</p> 	<p><b>마늘</b>향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b>, <b>김치</b>, <b>양파</b>, <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.</p>
<p>2</p> 	<p><b>2번</b> 도 입맛에 따라 1~2 장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.</p>	<p>7</p> 	<p>재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.</p>
<p>3</p> 	<p>김치에 만들어둔 양념장을 한 숟가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.</p>	<p>8</p> 	<p>간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.</p>
<p>4</p> 	<p>냄비에 물과 소금 한 숟가락 넣고 물이 끓으면 <b>3번</b> 면을 넣고 <b>3번</b> 정도 삶다가 건져주세요.</p>	<p>9</p> 	<p>불을 끄고 <b>5번</b> 를 넣어 마무리합니다.</p>
<p>5</p> 	<p>팬에 올리브유 세 숟가락을 넣고 다진 <b>4번</b> 과 썰어둔 <b>4번</b> 를 넣어 약불에서 볶아주세요.</p>	<p>10</p> 	<p>이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!</p>

**1번** 에 들어갈 재료는 무엇인가요? \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

**2번** 에 들어갈 재료는 무엇인가요? \_\_\_\_\_

**3번** 에 들어갈 재료와 내용은 무엇인가요? \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

**4번** 에 들어갈 재료는 무엇인가요? \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

**5번** 에 들어갈 재료는 무엇인가요? \_\_\_\_\_

※ 정답 68쪽 참고

## 활동지

| 복습하기

김치 파스타를 만드는 데 필요한 모든 재료를 찾아 가격을 계산해보세요.

재료	가격
소면	2,000원
스파게티 면	2,000원
배추김치	5,000원
열무김치	7,000원
피망	2,000원
양파	1,000원
대파	2,000원
당근	1,000원
오이	1,000원
베이컨	6,500원
삼겹살	6,000원
마늘	3,000원
후추	2,500원
생강	1,000원
올리브오일	6,500원
버터	5,000원
식초	1,000원
소금	1,000원
총 금액	

※ 정답 69쪽 참고



# 치매안심 대동여지도

## 치매안심센터의 특징과 위치 기억하기

### 시행방법

- ① 내가 사는 지역의 이름을 적고 지도에 O표시합니다.
- ② <보기>에서 내가 사는 지역의 치매안심센터 특징을 골라 O를 표시합니다.
- ③ 내가 사는 지역의 특산물을 골라 O표시하고 이름을 적습니다.

### 난이도 조절



어렵게

- 다운 기사를 최대한 기억해서 문제를 풀어봅니다.
- <보기>에 제시되지 않은 내가 사는 지역의 치매안심센터 특징을 생각해봅니다.
- <보기>에 제시되지 않은 내가 사는 지역의 특산물을 생각해봅니다.
- 다른 지역을 이용해서 문제를 풀어봅니다.



쉽게

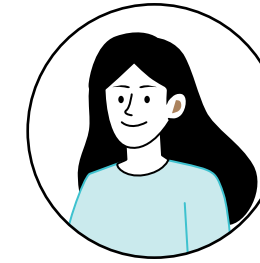
- 지역명이 가려지지 않은 지도를 활용합니다.
- 다운 기사를 보면서 정답을 찾아봅니다.
- <보기>의 개수를 줄입니다.

목적	효과영역	소요시간	난이도
내가 사는 지역의 위치를 지도에서 찾아 표시하고 치매안심센터의 특징과 특산물을 기억하는 활동으로 주의집중력, 기억력, 시공간능력을 강화하는 인지훈련	주의집중력, 기억력, 시공간능력	10-15분	중상 ★★★★★☆

### 예시문제

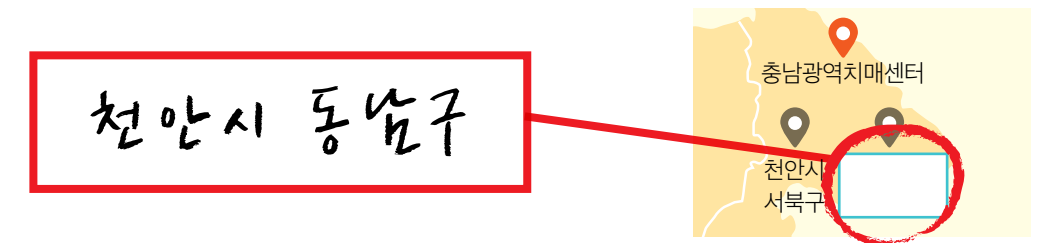
'충청남도 치매안심센터 알아보기' 기사를 보고 내가 사는 지역과 관련된 문제를 풀어보세요.

※ 다운8호 '82쪽' 참고



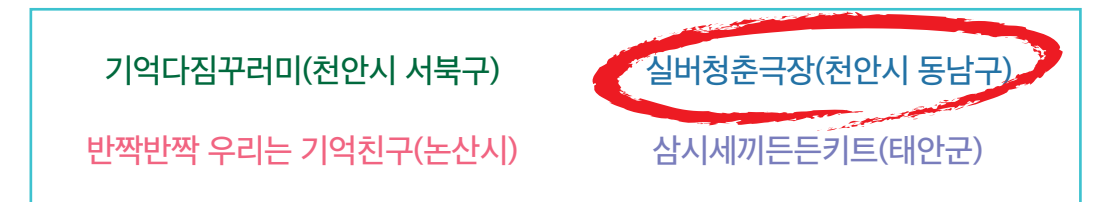
이름: 김다운  
나이: 18세  
사는 곳: 충남 천안시 동남구 망향로 195

1. 지도에서 내가 사는 지역을 찾아 O표시하고, 지역명을 네모빈칸에 적어보세요.



2. 우리지역 치매안심센터 소식을 골라 O표시하세요.

<보기>



정답    다운 8호 '82쪽' 천안시동남구 치매안심센터 기사

천안시 동남구 치매안심센터  
“출발! 스크린 속으로 달리는 실버청춘극장”  
(천안시 동남구치매안심센터, 기억채움 영상의 날 실버청춘극장 운영)

3. <보기>중에 우리지역에서 유명한 것을 골라 O표시하고 정답칸에 이름을 써보세요.

<보기>

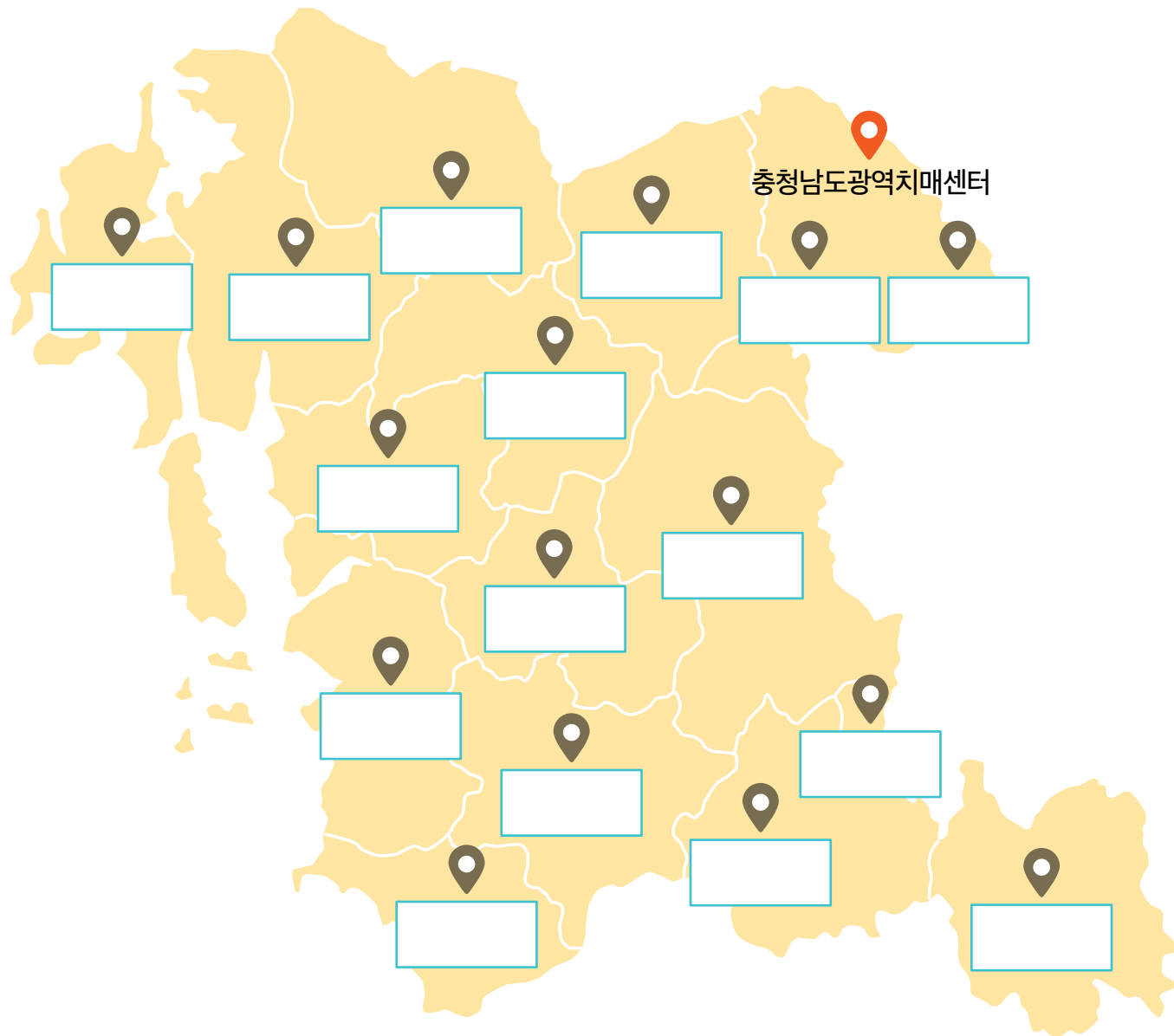


특 산 물      호두과자

**문제**

다운 '84쪽' '충청남도 치매안심센터 알아보기' 기사를 읽고  
내가 사는 지역과 관련된 문제를 풀어봅시다.

**<충청남도 치매안심센터 지도>**



**활동지**

1. 왼쪽 지도에서 내가 사는 지역을 찾아 O표시하고, 지역명을 빈칸에 적어보세요.
2. <보기>에서 우리지역 치매안심센터 소식을 골라 O표시하세요.

**<보기>**

인공지능 스피커 '누구'    토탈공예    기억청춘가방  
치매 극복 소원나무 소망 적기 체험    챗봇을 이용한 치매예방  
전산화인지학습프로그램으로 가가호호 방문형 심터운영  
보고! 쓰고! 찍고! 3GO 홍보부스    건주어플과 스탬프투어  
찾아가는 치매예방활동    치매안심센터 전면 리모델링  
치매환자 실종예방을 위한 치매안심존설치    공예치료  
<당신이 있어 참 든든합니다>슬로건    'CU편의점' 치매안심가맹점

3. <보기>중에 우리지역에서 유명한 것을 골라 O표시하고 정답칸에 이름을 써보세요.

**<보기>**

호두과자	고추	이순신장군	삽교함상공원	해미읍성
김좌진장군	모시	머드	수덕사	정림사지5층석탑
인삼	꽃지해수욕장	딸기	통일탑	알밤

**정답**

**보너스문제**

왼쪽 지도에서 지역명이 가려진 나머지 지역의 이름을 빈칸에 적어보세요.

다오  
플러스+리  
플래그  
정답

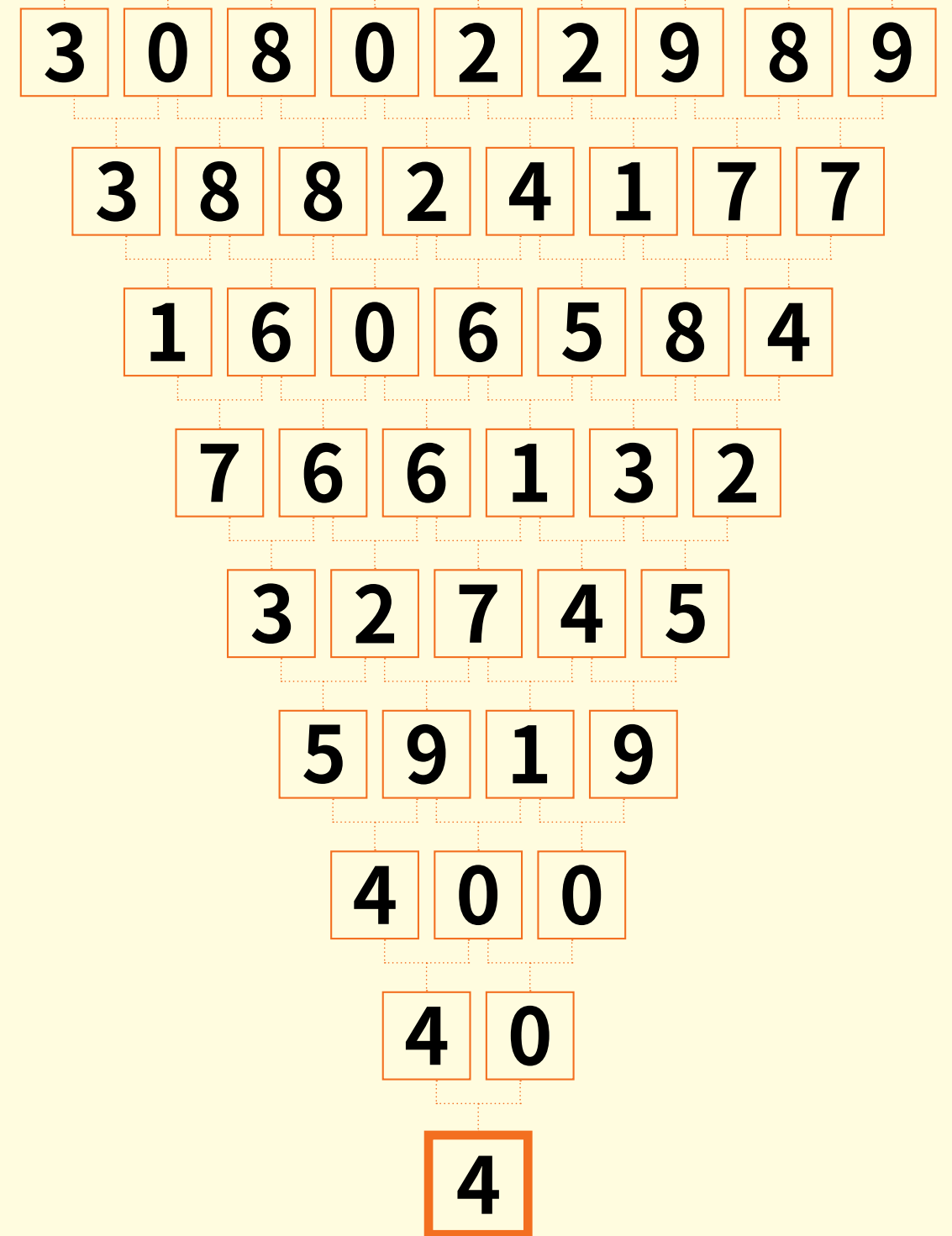
### 목차

—

- 글자로 보는 궁합
- 뚜두뚜두! 글자암호
- 다운 함께 계산해보셈
- 다운 봐! 코드
- 차곡차곡 단어주머니
- 아이러뷰♥커피
- 나는 요리왕
- 치매안심 대동여지도

### 글자로 보는 궁합 정답

제목	경	정	의	자	세	근	다	가	가	다
획	6	7	3	5	5	7	5	4	4	5



뚜두뚜두! 글자암호 정답

	난이도 중		
자음	○	□	人
모양	◯	◻	△
개수	50	19	21

난이도 중

연령에 따라서 수면은 어떻게 변화하나요?

수면의 구조는 연령에 따라 차이가 나타납니다. 나이가 들면서 관찰되는 가장 두드러진 변화는 깊은 수면(서파 수면)의 양이 감소하고 얇은 수면이 증가하는 것입니다. 또한 잠들기까지의 시간이 길어지고, 수면 도중 깨어나는 빈도와 시간도 증가합니다. 자주 깨게 되므로, 수면의 구조가 분절되며 연속성이 깨지게 됩니다. 이러한 노화에 의한 생리적인 변화로 침대에 누워있는 시간은 증가하고, 수면 효율도 저하되어 불면증에 더욱 취약하게 됩니다. 특히 고령층의 수면 무호흡증과 같은 수면 질환 및 심폐 질환, 다양한 통증을 동반하는 질환 등은 수면을 더욱 방해하므로 불면증을 촉진하는 원인이 됩니다.

뚜두뚜두! 글자암호 정답

	난이도 상	
자음	ㅂ	ㅈ
모양	×	☆
개수	9	25

난이도 상

연령에 따라서 수면은 어떻게 변화하나요?

수면의 구조는 연령에 따라 차이가 나타납니다. 나이가 들면서 관찰되는 가장 두드러진 변화는 깊은 수면(서파 수면)의 양이 감소하고 얇은 수면이 증가하는 것입니다. 또한 잠들기까지의 시간이 길어지고, 수면 도중 깨어나는 빈도와 시간도 증가합니다. 자주 깨게 되므로, 수면의 구조가 분절되며 연속성이 깨지게 됩니다. 이러한 노화에 의한 생리적인 변화로 침대에 누워있는 시간은 증가하고, 수면 효율도 저하되어 불면증에 더욱 취약하게 됩니다. 특히 고령층의 수면 무호흡증과 같은 수면 질환 및 심폐 질환, 다양한 통증을 동반하는 질환 등은 수면을 더욱 방해하므로 불면증을 촉진하는 원인이 됩니다.

## 다운 함께 계산해보셈 정답

충남광역치매센터 시니어매거진 다운 9호

<춘하추동다이어리 동영상>은 총 **12**편, 편당 약 **18**분 가량의 영상으로, 사업 담당자인 작업치료사 **1**명과 전문 방송인 **1**명이 참여하여 일정에 대하여 이야기를 나누거나 절기 이야기를 나누며 내용을 설명하고 문제를 함께 풀어볼 수 있도록 구성하였다. 특히 동영상을 통해 물리적 공간 제약을 극복하고 접근성을 향상시켜 지역주민 모두가 비대면 방식으로 치매예방활동에 꾸준히 참여할 수 있고, 치매 예방프로그램 컨텐츠의 다양화에 기여할 수 있다는 장점이 있다.

동영상은 책자와 거의 동일하게 구성하였는데, 도입부분에서 절기와 관련된 행사나 활동, 절기음식 등을 떠올려볼 수 있는 회상활동과 다이어리 소개, 현실인식훈련으로 날짜나 주소를 이야기할 수 있는 부분을 추가하였다. 일정이거나 일기작성, 문제를 풀거나 정답을 맞추거나 함께 할 수 있는 활동들은 동영상 화면을 잠시 멈춘 후 대상자가 참여할 수 있도록 구성하였다.

이렇게 구성된 <춘하추동다이어리 동영상>은 다이어리 책자와 함께 활용할 수 있다. <춘하추동다이어리>와 마찬가지로 치매안심센터나 복지관 등 노인시설에서 12회기 또는 24회기 그룹프로그램으로 운영하거나 다양한 치매예방프로그램에 포함할 수 있으며, 기존에 계획된 프로그램의 시작 혹은 마무리 구성에 포함하여 운영할 수 있다. 또한 ZOOM프로그램이나 스마트폰, 전자기기를 활용하여 그룹이나 개별 비대면 프로그램으로써 운영할 수 있고 가정에서 스스로 동영상과 다이어리를 활용하며 치매예방활동에 참여할 수 있다.

충청남도광역치매센터에서는 2019 - 2020년 <춘하추동다이어리>와 **2021**년 <춘하추동다이어리 동영상>을 활용하여 그룹 프로그램 및 1:1 매칭 비대면 프로그램의 시범운영을 실시하였고 이를 통해 만족도를 알아볼 수 있었다.

프로그램 구성 중 공통적으로 '색칠하기 활동, 스티커 붙이는 활동, 몰랐던 절기에 대하여 새롭게 배우는 부분, 일정에 대하여 이야기 나누는 활동' 등에 만족하는 것으로 나타났다. 추가적으로 동영상을 활용한 프로그램에 대해서는 '영상을 보며 프로그램에 참여하는 부분, 절기에 대하여 기억이 많이 나서 문제의 답을 다 맞춘 부분이 좋았고, 비대면으로 프로그램을 처음 접해봐서 신기하고 기분이 좋았다'라고 의견을 주었다.

이렇게 실제 참여했던 대상자가 만족감을 표현했던 <춘하추동다이어리>는 어르신들에게 낯설지 않은 다이어리 형식에 치매예방적 요소로 **24**절기의 특징을 배우고 문제를 풀어보며 기억력과 지남력을 훈련할 수 있도록 개발되었고, 치매예방에 도움이 되는 효과가 검증된 프로그램이다. 앞으로 어르신들이 치매 걱정 없는 봄, 여름, 가을, 겨울을 보내실 수 있도록 <춘하추동다이어리>와 <춘하추동다이어리 동영상>에 많은 관심 부탁드립니다. 매년 찾아오는 24절기가 어르신들에게 낯설지 않고 익숙해지기를 기대해 본다.

1, 5번


4번

2, 5, 6번

3, 6번

**시청방법**

- 유튜브 '충남광역치매센터' 유튜브 채널
- 홈페이지 충남광역치매센터 홈페이지
- QR코드 2021년 <춘하추동다이어리>에서 스캔(각 달의 첫 페이지에 삽입)  
※ 동영상 재생 시 무료 인터넷 환경이 아닌 경우, 데이터 요금이 부과됩니다.



## 다운 함께 계산해보셈 정답

1번 문제

문제	<춘하추동다이어리 동영상>은 총 몇 편 일까요?
정답	12

2번 문제

문제	<춘하추동다이어리 동영상>에 등장하는 인원수는 총 몇 명일까요? (작업치료사 0명 + 전문 방송인 0명)
정답	2

3번 문제

문제	<춘하추동다이어리>에서 치매예방적 요소로 몇 개의 절기에 대해서 배울까요?
정답	24

4번 문제

문제	<춘하추동다이어리 동영상>을 활용하여 시범운영을 했던 년도 + <춘하추동다이어리 동영상> 1편당 소요시간(분)
정답	2021(년) + 18(분) = 2039

5번 문제

문제	1번 정답 X 2번 정답은 무엇일까요?
정답	12 X 2 = 24

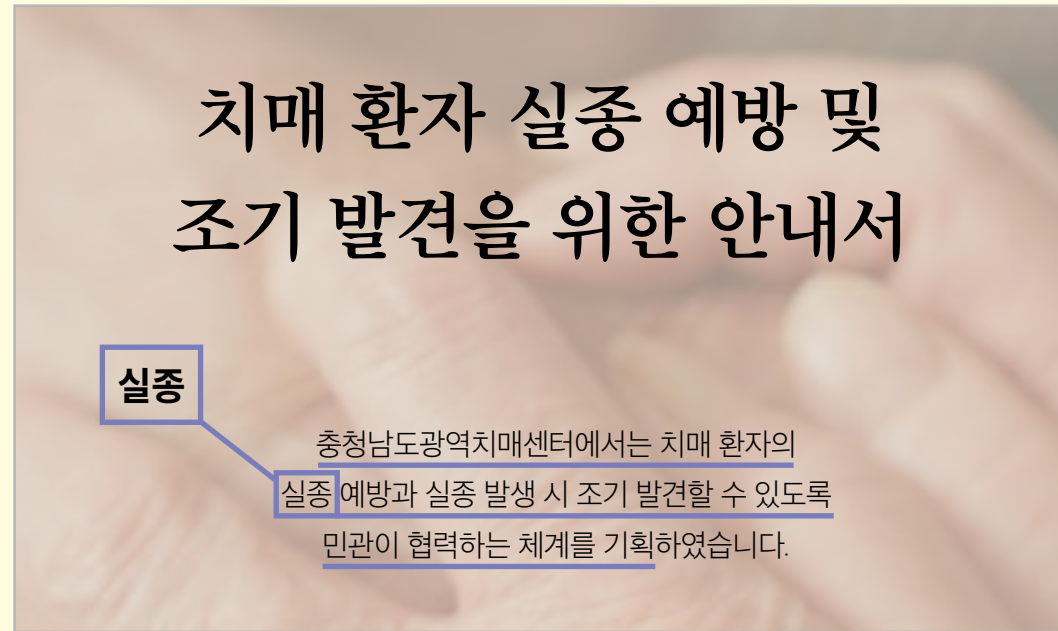
6번 문제

문제	3번 정답 ÷ 2번 정답은 무엇일까요?
정답	24 ÷ 2 = 12

다운 봐! 코드 정답

|1번 문제

다운 '46쪽'



충청남도광역치매센터에서는 OO예방 및 조기발견을 위해 민·관이 협력하는 체계를 기획하였습니다.OO에 들어갈 단어는 무엇일까요?

정답

실 종

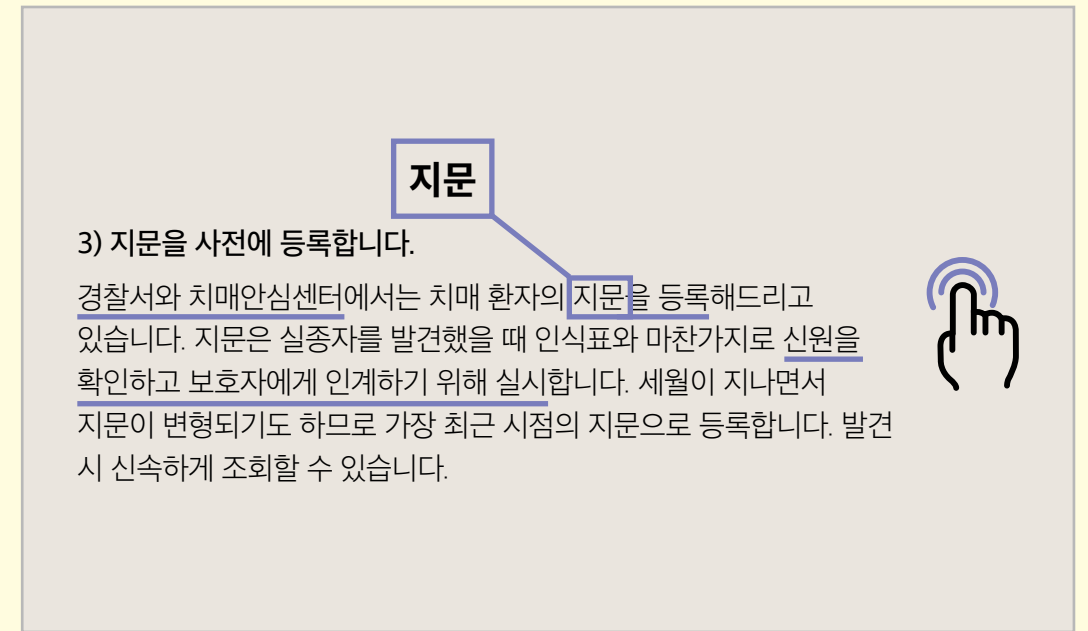
정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자	실	종
바코드		!

다운 봐! 코드 정답

|2번 문제

다운 '47쪽'



경찰서와 치매안심센터에서는 실종자 발견 시 신원을 확인하고 보호자에게 인계하기 위해 OO을 등록하고 있습니다. OO에 들어갈 단어는 무엇일까요?

정답

지 문

정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자	지	문
바코드	!	

## 다운 봐! 코드 정답

13번 문제

다운 '47쪽'

**인식표**

2) 배회 가능 어르신 인식표(이하 인식표)를 치매 환자 의류에 부착합니다.

인식표에는 '가족들이 찾고 있는 분입니다. 연락주세요! 경찰청 112' 문구와 함께 일련번호가 적혀 있습니다. 인식표는 치매 환자의 개인정보를 보호하면서도 발견되었을 때 개인정보(보호자 연락처, 집 주소 등)를 신속히 찾을 수 있습니다. 치매안심센터에서 무료로 회당 80매씩 제공됩니다.

※경찰서에서 조회 방법을 모르는 경우 충청남도경찰청 여성청소년과로 문의하시면 확인할 수 있습니다.

치매안심센터에서는 실종 치매환자 발견 시 신속히 찾을 수 있도록 배회 가능 어르신 000를 무료로 제공하고 있습니다. 경찰청 번호와 일련번호가 적혀 있는 이것은 무엇일까요?

정답

인 식 표

정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자	인	식	표
바코드	⌋	⌋	⌋

## 다운 봐! 코드 정답

14번 문제

다운 '47쪽'

**위치추적**

4) GPS기기를 착용합니다.

요즘 GPS 위치추적기기의 종류가 아주 다양해졌습니다. 시계형, 목걸이형뿐만 아니라 열쇠 고리형, 스마트폰 등을 통한 위치추적도 가능합니다. 치매 환자가 착용 또는 소지하고만 있으면 보호자가 언제든지 위치를 확인할 수 있습니다. (현재 치매안심센터에서는 GPS기기를 무상으로 배포하고 있으니 치매안심센터에서 상담받아보시기 바랍니다.)

치매 환자가 착용 또는 소지하고만 있으면 보호자가 언제든지 위치를 확인할 수 있는 기기는 무엇일까요? (GPS기기를 뜻하는 말)

정답

위 치 추 적

정답 단어를 바코드로 완성해봅시다.

글자	위	치	추	적
바코드	⌋	⌋	⌋	⌋



차곡차곡 단어주머니 정답

음절	규칙	주머니
시	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	다시, 잠시, 도시, 낚시, 동시, 택시, 수시, 감시, 역시, 임시, 몹시, 또다시, 반드시, 접시, 즉시...
너(이)	첫 음절로 오는 단어 적기(명사)	이름, 이야기, 이해, 이상, 이슬, 이성, 이월, 이모, 이익, 이미지, 이빨, 이사, 이동, 이웃, 이불...
어	첫 음절로 오는 단어 적기	어린이, 어른, 어렵다, 어디, 어제, 어머니, 어떠하다, 어깨, 어둡다, 어울리다, 어색하다, 어리다...
받	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	동봉, 가봉, 난봉, 선봉, 상봉, 녹봉, 호봉, 양봉, 초봉, 박봉, 금일봉, 곤봉, 감봉, 철봉, 최고봉...
사	첫 음절로 오는 단어 적기	사람, 사랑, 사이, 사랑하다, 사전, 사용, 사용하다, 사탕, 사장, 사실, 사회, 사고, 사물, 사용, 사자...
활	첫 음절로 오는 단어 적기(명사)	활동, 활용, 활동, 활력, 활약, 활자, 활발, 활개, 활성, 활보, 활어, 활극, 활주로, 활강...
동	끝 음절로 오는 단어 적기(명사)	운동, 행동, 감동, 활동, 이동, 공동, 자동, 노동, 진동, 능동, 수동, 변동, 안동, 냉동, 충돌, 상동...

아이러뷰♥커피 정답

주문1. 카페라떼

'카페라떼'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?

카페라떼 완성

**카페라떼**  
에스프레소에 물 대신 우유를 넣은 커피다. 담백하고 고소한 맛의 커피이므로 믹스커피의 달짝지근한 맛을 원하면 시럽을 추가하는 것이 좋다.

정답

우유, 에스프레소

주문2. 에이드

'에이드'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?

에이드 완성

**에이드**  
과일 시럽에 탄산수를 섞어 만든 음료이다. 상큼 달달하고 톡 쏘는 탄산음료를 좋아하는 시니어에게 추천하는 메뉴이다.

정답

탄산수, 과일 시럽

주문3. 카푸치노

'카푸치노'를 만들기 위해 필요한 재료는 무엇일까요?

카푸치노 완성

**카푸치노**  
에스프레소에 우유를 붓고 그 위에 우유 거품을 올려 만드는 커피다. 카페라떼보다 우유가 적게 들어가기 때문에, 카페라떼보다 진한 커피의 맛을 원한다면 카푸치노를 추천한다.

정답

에스프레소, 우유 거품, 우유

# 나는 요리왕 정답

| 난이도 하

 <p>1 재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.</p>	 <p>6 마늘향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b>, 김치, <b>양파</b>, <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.</p>
 <p>2 불을 끄고 <b>후추</b>를 넣어 마무리합니다.</p>	 <p>7 김치에 만들어둔 양념장을 한 손가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.</p>
 <p>3 팬에 올리브유 세 손가락을 넣고 다진 <b>마늘</b>과 썰어둔 <b>대파</b>를 넣어 약불에서 볶아주세요.</p>	 <p>8 간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.</p>
 <p>4 냄비에 물과 소금 한 손가락 넣고 물이 끓으면 <b>스파게티</b> 면을 넣고 <b>7분</b> 정도 삶다가 건져주세요.</p>	 <p>9 <b>베이컨</b>도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.</p>
 <p>5 <b>배추김치</b>는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>양파</b>와 <b>당근</b>은 채 썰어서, <b>대파</b>는 잘게 썰어서 준비해 주세요.</p>	 <p>10 이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!</p>

정답 5 - 9 - 7 - 4 - 3 - 6 - 1 - 8 - 2 - 10

# 나는 요리왕 정답

| 난이도 중

 <p>1 <b>1번</b> 는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>양파</b>와 <b>당근</b>은 채 썰어서, <b>대파</b>는 잘게 썰어서 준비해 주세요.</p>	 <p>6 마늘향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b>, 김치, <b>양파</b>, <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.</p>
 <p>2 <b>2번</b> 도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.</p>	 <p>7 재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.</p>
 <p>3 김치에 만들어둔 양념장을 한 손가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.</p>	 <p>8 간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.</p>
 <p>4 냄비에 물과 소금 한 손가락 넣고 물이 끓으면 <b>3번</b> 면을 넣고 <b>7분</b> 정도 삶다가 건져주세요.</p>	 <p>9 불을 끄고 <b>후추</b>를 넣어 마무리합니다.</p>
 <p>5 팬에 올리브유 세 손가락을 넣고 다진 <b>4번</b>과 썰어둔 <b>대파</b>를 넣어 약불에서 볶아주세요.</p>	 <p>10 이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!</p>

- |                            |        |        |        |
|----------------------------|--------|--------|--------|
| <b>1번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 열무김치 | ② 총각김치 | ③ 배추김치 |
| <b>2번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 소시지  | ② 바지락  | ③ 베이컨  |
| <b>3번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 스파게티 | ② 소면   | ③ 칼국수  |
| <b>4번</b> 에 들어갈 재료는 무엇인가요? | ① 대파   | ② 양파   | ③ 마늘   |

## 나는 요리왕 정답

| 난이도 상

	<b>1</b> 배추김치는 먹기 좋게 썰어 물에 씻어주고 <b>1번</b> 와 <b>1번</b> 은 채 썰어서, <b>대파</b> 는 잘게 썰어서 준비해 주세요.		<b>6</b> 마늘향이 솔솔 올라오면 <b>베이컨</b> , 김치, <b>양파</b> , <b>당근</b> 순서로 넣고 볶아주세요.
	<b>2번</b> 도 입맛에 따라 1~2장 준비해서 먹기 좋게 1cm 정도 너비로 썰어주세요.		재료들이 잘 볶아졌으면 <b>스파게티</b> 면을 넣어 같이 볶아주세요.
	김치에 만들어둔 양념장을 한 숟가락 넣어서 조물조물 무쳐주세요.		간을 보고 만들어둔 양념장을 넣어줍니다. 마지막으로 식초를 아주 조금 넣어주고 섞어주세요.
	냄비에 물과 소금 한 숟가락 넣고 물이 끓으면 <b>3번</b> 면을 넣고 <b>3번</b> 정도 삶다가 건져주세요.		불을 끄고 <b>5번</b> 를 넣어 마무리합니다.
	팬에 올리브유 세 숟가락을 넣고 다진 <b>4번</b> 과 썰어둔 <b>4번</b> 을 넣어 약불에서 볶아주세요.		이제 완성한 파스타를 접시에 예쁘게 담아 주시면 끝!

**1번**에 들어갈 재료는 무엇인가요?

양파, 당근

**2번**에 들어갈 재료는 무엇인가요?

베이컨

**3번**에 들어갈 재료와 내용은 무엇인가요?

스파게티, 기분

**4번**에 들어갈 재료는 무엇인가요?

마늘, 대파

**5번**에 들어갈 재료는 무엇인가요?

후추

## 나는 요리왕 정답

| 복습하기

재료	가격
소면	2,000원
스파게티 면	2,000원
배추김치	5,000원
열무김치	7,000원
피망	2,000원
양파	1,000원
대파	2,000원
당근	1,000원
오이	1,000원
베이컨	6,500원
삼겹살	6,000원
마늘	3,000원
후추	2,500원
생강	1,000원
올리브오일	6,500원
버터	5,000원
식초	1,000원
소금	1,000원
총 금액	31,500원

치매안심 대동여지도 정답

<충청남도 치매안심센터 지도>



치매안심 대동여지도 정답

1. 왼쪽 지도에서 내가 사는 지역을 찾아 O표시하고, 지역명을 빈칸에 적어보세요.
2. <보기>에서 우리지역 치매안심센터 소식을 골라 O표시하세요.

<보기>

인공지능 스피커 '누구' (당진시)	토탈공예 (청양군)	기억청춘가방 (천안시 동남구)
치매 극복 소원나무 적기 체험 (금산군)	햇빛을 이용한 치매예방 (예산군)	
전산화인지학습프로그램으로 가가호호 방문형 심터운영 (서산시)		
보고! 쓰고! 찍고! 3GO 홍보부스 (보령시)	건주어플과 스탬프투어 (논산시)	
찾아가는 치매예방활동 (계룡시)	치매안심센터 전면 리모델링 (천안시 서북구)	
치매환자 실종예방을 위한 치매안심존설치 (태안군)	공예치료 (공주시)	
<당신이 있어 참 든든합니다>슬로건 (홍성군)	'CU편의점' 치매안심가맹점 (아산시)	

3. <보기>중에 우리지역에서 유명한 것을 골라 O표시하고 정답칸에 이름을 써보세요.

<보기>

호두과자 (천안시)	고추 (청양군)	이순신장군 (아산시)	삽교함상공원 (당진군)	해미읍성 (서산시)
김좌진장군 (홍성군)	모시 (서천군)	머드 (보령시)	수덕사 (예산군)	정림사지5층석탑 (부여군)
인삼 (금산군)	꽃지해수욕장 (태안군)	딸기 (논산시)	통일탑 (계룡시)	알밤 (공주시)

정답 <보기>에서 확인하세요.

충청남도광역치매센터

충청남도 천안시 동남구 망향로 195 | chungnam.nid.or.kr

