

요양보호사 역량강화

인지프로그램 실무

대상자 중심의 돌봄 실천과 인지기능 유지·향상 전략

1. 인지프로그램의 중요성과 목적

고령화 사회로 진입함에 따라 치매 및 인지기능 저하를 겪는 어르신의 수가 급증 하고 있습니다. 장기요양기관 현장에서 요양보호사는 단순한 신체 수발을 넘어 어르신의 잔존 기능을 유지하고 정서적 안정을 돕는 중요한 역할을 수행합니다.

요양보호사가 체계적인 인지프로그램을 이해하고 실제 돌봄 현장에서 효과적으로 적용할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 합니다. 적절한 인지 자극은 치매 진행 속도를 늦추고, 어르신의 자존감을 높이며, 문제행동(BPSD)을 완화 하여 보호자와 종사자의 돌봄 부담을 경감시키는 핵심적인 중재 방법입니다.



2. 인지기능 저하와 치매의 이해

2.1. 인지기능이란

인지기능은 뇌가 정보를 받아들이고 저장하며 활용하는 모든 정신적 과정을 의미 합니다. 주요 영역은 다음과 같습니다.

- 기억력: 새로운 정보를 학습하고 저장하며 인출하는 능력
- 지남력: 시간, 장소, 사람을 올바르게 인식하는 능력
- 언어능력: 말하기, 듣기, 읽기, 쓰기 및 이해 능력
- 시공간 능력: 사물의 위치나 공간적 관계를 파악하는 능력
- 실행기능: 계획을 세우고, 순서대로 수행하며, 문제를 해결하는 능력
- 규칙게임 : 게임을 통해 문제를 풀어가는 능력

2.2. 치매 단계별 특징

단계	주요 특징	돌봄 포인트
초기	<ul style="list-style-type: none"> - 최근 일에 대한 기억력 저하 - 물건 둔 곳을 자주 잊음 - 익숙한 일을 처리하는 데 시간이 걸림 	<ul style="list-style-type: none"> - 잔존 기능 유지에 초점 - 자존감 보호 및 격려 - 복잡한 과제는 단순화하여 제시
중기	<ul style="list-style-type: none"> - 지남력(시간, 장소) 저하 뚜렷 - 일상생활 수행 능력(ADL) 저하 - 배회, 망상 등 행동심리증상 출현 	<ul style="list-style-type: none"> - 안전한 환경 조성 - 반복적인 설명과 시범 - 익숙한 물건이나 과거 회상
말기	<ul style="list-style-type: none"> - 가족이나 자신을 알아보지 못함 - 대소변 실금 및 신체 기능 저하 - 언어 소통이 거의 불가능 	<ul style="list-style-type: none"> - 비언어적 소통(스킨십, 표정) 중요 - 감각 자극(음악, 향기) 제공 - 신체적 편안함 유지

3. 인지프로그램의 핵심 원칙

성공적인 인지프로그램 운영을 위해서는 다음과 같은 **5**가지 핵심 원칙을 준수.

개별화	대상자의 과거 직업, 취미, 생활 습관, 현재 인지 수준을 고려하여 맞춤형으로 제공합니다.
잔존 기능 활용	잃어버린 기능보다 현재 남아있는 기능에 집중하여 성취감을 느끼게 합니다.
흥미와 동기부여	강요하지 않고 어르신이 즐겁게 참여할 수 있도록 놀이와 활동을 접목합니다.
실패 없는 활동	대상자가 틀리거나 실패하여 좌절감을 느끼지 않도록, 난이도를 조절하고 힌트를 적절히 제공합니다.
존중과 공감	어르신을 가르치는 대상이 아닌, 삶의 지혜를 가진 인격체로 존중하며 활동합니다.

4. 주요 인지활동 유형 및 실제

▶ 현실인식 훈련 (Reality Orientation)

지남력(시간, 장소, 사람)을 유지하기 위한 가장 기초적인 활동입니다.

- 활동 예시: 달력 만들기, 오늘의 날씨 이야기하기, 시계 보기, 현재 있는 장소 이름 말하기, 계절에 맞는 옷차림 고르기
- 실행 팁: 매일 아침 인사와 함께 "어르신, 오늘은 10월 15일 가을이네요. 창밖 에 단풍이 참 예뻐요."와 같이 자연스럽게 정보를 제공합니다.

▶ 회상 요법 (Reminiscence Therapy)

장기 기억은 비교적 오래 보존된다는 점을 활용하여, 과거의 행복했던 기억을 떠올리게 함으로써 정서적 안정을 도모합니다.

- 주제 예시: 고향 풍경, 어머니의 손맛(음식), 옛날 물건(다듬이, 맷돌), 혼례식, 명절
- 준비물: 옛날 사진, 관련 물건, 전통 음악
- 대화법: "어르신, 이 사진 속 한복 색깔이 참 곱네요. 시집가실 때 어떤

웃을 입으셨어요?"

▶ 인지 자극 활동 (**Cognitive Stimulation**)

특정 인지 영역을 훈련하기 위한 구조화된 활동입니다.

영역	활동 내용	기대 효과
언어 능력	끝말잇기, 속담 이어 말하기, 단어 연상하기 (시장통 놀이)	어휘력 유지, 표현력 증진
기억력	그림 카드 기억하기, 시장 목록 외우기, 지난 식사 메뉴 말하기	단기 기억력 강화
계산 능력	모형 돈 세기, 물건 값 계산하기, 숫자 퍼즐	수리력 및 집중력 향상
시공간 능력	퍼즐 맞추기, 색칠하기, 종이접기, 블록 쌓기	소근육 발달, 공간 지각력

▶ 신체 및 감각 활동

뇌와 신체는 연결되어 있으므로 신체 활동을 통해 뇌를 자극합니다.

- 음악 활동: 좋아하는 노래 부르기, 리듬 악기 연주하기 (박자 감각)
- 미술 활동: 점토 빚기, 데칼코마니 (감정 표현)
- 신체 놀이: 풍선 배구, 콩주머니 던지기, 실내 체조

5. 프로그램 운영 및 실행 전략

준비 단계

- 환경 조성: 소음을 줄이고, 조명을 밝게 하며, 편안한 의자와 책상을 준비합니다.
- 사전 파악: 대상자의 당일 컨디션, 시력 및 청력 상태를 확인합니다.

진행 단계 (도입 - 전개 - 마무리)

1. 도입 (5분): 날짜와 날씨 이야기, 건강 박수 등으로 주의 집중 유도 및 라포 형성.
2. 전개 (20~30분): 메인 활동 수행.
 - 설명은 짧고 명확하게 합니다.
 - 한 번에 한 가지 지시만 합니다.
 - 수행 속도를 재촉하지 않고 충분히 기다려줍니다.
3. 마무리 (5분)

활동 결과물에 대해 칭찬하고, 소감을 나누며 다음 시간을 기약 합니다.

6. 의사소통 기술

- 대상자의 정면에서 눈을 맞추고(Eye-contact) 대화합니다.
- 낮고 차분한 목소리 톤을 유지합니다.
- 어린아이 대하듯 하는 말투(반말, 명령조)는 피하고 존댓말을 사용합니다.
- "아니요", "못해요" 등의 부정적인 단어보다는 긍정적인 표현을 사용합니다.
- 비언어적 소통(미소, 끄덕임, 손잡기)을 적극 활용합니다.

7. 인지활동 프로그램 활용

- [놀이마당 콘텐츠 활용](#)

