

# I. 2021년 신규사업 기준정보

[시개발]

## 노인 운동서비스 “황금빛 뇌(腦)인생”

항 목	내 용															
① 목 적	노인의 신체·인지향상 운동프로그램을 통한 치매 예방 및 건강한 노후생활 도모															
② 서비스 대상	<div>▷ 소 득 : 기준 중위소득 140%이하</div> <div>▷ 연 령 : 만 65세 이상</div> <div>▷ 우선순위 : ① 치매관련기관(광역치매센터, 치매안심센터, 보건소, 정신건강복지센터 등) 추천 ② 1인가구 ③ 고령자</div> <div>▷ 구비서류 : 우선순위 관련 서류 필요시 별도 구비</div> <div>※ 노인주거복지시설 이용자, 노인장기요양서비스(시설,재가) 이용자, 노인맞춤형돌봄서비스 중복(동시 이용)지원 불가</div>															
③ 제공인력	<div>▷ 제공인력 자격기준</div> <div>- 체육, 재활 관련 전문학사이상 전공자로서 노인대상 운동 지도 관련 실무 경력 1년 이상</div> <div>- 생활스포츠지도사, 전문스포츠지도사, 노인스포츠지도사로서 노인대상 운동 지도 관련 실무 경력 1년 이상</div> <div>- (공통) 대구지원단 “노인 운동서비스 황금빛 뇌(腦)인생” 제공인력양성과정 이수자</div>															
④ 서비스 가격 및 제공기간	<div>▷ 서비스 가격 : 월 14만원 / 회당 결제(월 8회)</div> <table><tr><th>구 분</th><th>정부지원금</th><th>본인부담금</th></tr><tr><td>140,000원</td><td>126,000원</td><td>14,000원</td></tr></table> <div>▷ 제공기간 : 12개월(재판정 불가)</div>			구 분	정부지원금	본인부담금	140,000원	126,000원	14,000원							
구 분	정부지원금	본인부담금														
140,000원	126,000원	14,000원														
⑤ 서비스 내용 및 제공절차	<div>1) 서비스 내용</div> <table><tr><th>구 분</th><th>서비스 종류</th><th>서비스 내용</th><th>서비스 횟수</th></tr><tr><td rowspan="3">기본 서비스</td><td>사전사후검사 (공통)</td><td>- 체력검사, 인지기능검사, 우울척도검사</td><td>연 2회 (회당 120분)</td></tr><tr><td rowspan="2">운동프로그램 (운동강도에 따라 선택)</td><td>- 인지향상 통합운동프로그램 Level 1</td><td>월 8회 (회당 60분)</td></tr><tr><td>- 인지향상 통합운동프로그램 Level 2</td><td>월 8회 (회당 60분)</td></tr></table>			구 분	서비스 종류	서비스 내용	서비스 횟수	기본 서비스	사전사후검사 (공통)	- 체력검사, 인지기능검사, 우울척도검사	연 2회 (회당 120분)	운동프로그램 (운동강도에 따라 선택)	- 인지향상 통합운동프로그램 Level 1	월 8회 (회당 60분)	- 인지향상 통합운동프로그램 Level 2	월 8회 (회당 60분)
구 분	서비스 종류	서비스 내용	서비스 횟수													
기본 서비스	사전사후검사 (공통)	- 체력검사, 인지기능검사, 우울척도검사	연 2회 (회당 120분)													
	운동프로그램 (운동강도에 따라 선택)	- 인지향상 통합운동프로그램 Level 1	월 8회 (회당 60분)													
		- 인지향상 통합운동프로그램 Level 2	월 8회 (회당 60분)													
⑥ 제공장소 및 활동유형	기관방문, 집단활동형															
⑦ 집단규모	서비스 제공 시 제공인력 1명당 10인 이내(1:10)															
※ 제공기관 등록기준	<div>(시설기준)</div> <div>· 사업수행에 필요한 서비스 제공 전용면적 33㎡ 이상 공간 및 별도 사무실 시설</div> <div>- 이용면적 10명 이상인 경우 1명당 3.3㎡ 추가 확보(예시: 10명인 경우 33㎡+3.3㎡=36.3㎡)</div> <div>※ 면적기준 2021년 신규등록기관 적용</div> <div>- 운동프로그램실 전체바닥 운동용 매트 필수 (운동 소도구 기준)</div> <div>- 스모비(메드-노인용), 탄력밴드, 볼(지름26cm).</div>															

## 성과측정 검사도구

### 1) 신체질량지수(Body Mass Index, BMI)

척도 내용	키와 몸무게를 이용하여 지방의 양을 추정하는 비만 측정법					
실시 방법	1) 신장 - 신장계 이용, 맨 발로 측정, 0.1cm 단위로 측정하여 기록 2) 체중 - 체중계 이용, 무거운 옷은 제거, 0.1kg 단위로 측정하여 기록					
책정 방법	1) 측정한 체중과 신장의 제곱의 비율로 나타냄 2) 신체질량지수(BMI)=체중(kg)/신장 <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> )					
해석 지침	<세계보건기구(WHO)에서 제시한 아시아-태평양 신체질량지수 권고기준>					
	① 저체중 : 18.5kg/m2 미만					
	② 정상범위 : 18.5~22.9kg/m2					
	③ 과체중 : 23~24.9kg/m2					
해석 지침	④ 비만 : 25~29.9kg/m2					
	⑤ 고도비만 : 30kg/m2 이상					
		65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상
	남	24.3	24.1	24.0	23.5	23.1
	여	24.6	24.8	24.8	24.6	23.9
(국민체력 100 평가기준 개선, 2015)						

### 2-1) 근력 측정(상지: 악력, Handgrip strength test)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 상지 근 기능의 평가에 유용한 검사임							
실시 방법	악력 측정은 좌,우 교대로 2회씩 실시하며, 각각 최고치를 0.1kg 단위로 측정함(절대악력)  (국민체력 100 홈페이지)							
책정 방법	최종 책정은 상대악력을 산출하여 채점함 <상대악력=악력(kg)/체중(kg) × 100(%)>							
해석 지침			65~69세		70~74세		75세 이상	
			남	여	남	여	남	여
	고위험-체력기준(하한점)		47.9	35.0	44.8	33.3	40.8	30.6
	저위험-체력기준(상한점)		57.8	41.8	55.1	39.3	51.0	37.5
	자립생활을 저해하는 고위험-체력기준(하한점)은 낮은 체력 수준이고, 저위험-체력기준(상한점) 이상은 건강한 체력 수준으로 간주함.  (박세정 등, 2018)							



### 3) 평형성 측정(의자에 앉아 3m 표적 돌아오기, Timed Up and Go Test)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 동적 평형성 평가에 유용한 검사임																																	
실시 방법	의자에 앉은 상태에서 시작하여 신호와 함께 3m 지점에 있는 콘을 최대한 빠른 걸음으로 돌아와 다시 의자에 앉는데 까지 걸리는 시간을 측정함 <div>(국민체력 100 홈페이지)</div>																																	
채점 방법	1) 3m 표적 돌아와서 앉는데 까지 걸리는 시간을 측정하여 기록함 2) 0.1초 단위로 측정하고 측정 기회는 단 1번 부여함																																	
해석 지침	<table><tr><td rowspan="2"></td><td colspan="2">65~69세</td><td colspan="2">70~74세</td><td colspan="2">75세 이상</td></tr><tr><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td></tr><tr><td>고위험-체력기준(하한점)</td><td>6.4</td><td>6.6</td><td>7.0</td><td>7.4</td><td>7.8</td><td>9.0</td></tr><tr><td>저위험-체력기준(상한점)</td><td>5.4</td><td>5.5</td><td>5.9</td><td>6.2</td><td>6.4</td><td>7.2</td></tr></table>								65~69세		70~74세		75세 이상		남	여	남	여	남	여	고위험-체력기준(하한점)	6.4	6.6	7.0	7.4	7.8	9.0	저위험-체력기준(상한점)	5.4	5.5	5.9	6.2	6.4	7.2
		65~69세		70~74세		75세 이상																												
		남	여	남	여	남	여																											
	고위험-체력기준(하한점)	6.4	6.6	7.0	7.4	7.8	9.0																											
	저위험-체력기준(상한점)	5.4	5.5	5.9	6.2	6.4	7.2																											
자립생활을 저해하는 고위험-체력기준(하한점)은 낮은 체력 수준이고, 저위험-체력기준(상한점) 이상은 건강한 체력 수준으로 간주함. <div>(박세정 등, 2018)</div>																																		

### 4-1) 유연성 측정(앉아서 윗몸 앞으로 굽히기)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 하지 유연성 평가에 유용한 검사임																						
실시 방법	1) 신을 벗고 양발바닥이 측정기구(좌전굴계)의 수직면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉은 상태에서 양 손을 쭉 펴서 상체를 최대한 앞으로 멀리 뻗음 (발목 90도 굴곡 하에 줄자로 측정) 2) 1회 연습 시행 후 측정은 2회 반복 시행함																						
채점 방법	1) 손가락에 발가락에 닿으면 0, 닿지 않으면 음(-)의 점수, 겹치면 양(+)의 점수로 기록함 2) 0.1cm 단위로 최대 기록을 측정하여 기록함																						
해석 지침	<table><tr><td></td><td>65~69세</td><td>70~74세</td><td>75~79세</td><td>80~84세</td><td>85세 이상</td></tr><tr><td>남</td><td>6.6</td><td>4.4</td><td>2.7</td><td>0.4</td><td>-1.2</td></tr><tr><td>여</td><td>15.2</td><td>13.4</td><td>11.3</td><td>9.0</td><td>6.5</td></tr></table> (국민체력 100 평가기준 개선, 2015)						65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상	남	6.6	4.4	2.7	0.4	-1.2	여	15.2	13.4	11.3	9.0	6.5
	65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상																		
남	6.6	4.4	2.7	0.4	-1.2																		
여	15.2	13.4	11.3	9.0	6.5																		

#### 4-2) 유연성 측정(의자에 앉아 손 뻗기, Chair sit and reach test)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 하지 유연성 평가에 유용한 검사임							
실시 방법	1) 의자 가장자리 앉은 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 내민 후 무릎을 펴고 발 뒤꿈치는 바닥에 댄 후 발목은 90도 배측 굴곡함 2) 한 손을 다른 손 위로 겹쳐 올린 후 앞으로 숙여서 가운데 손가락과 발가락 사이의 거리를 측정함							
책정 방법	1) 손가락에 발가락에 닿으면 0, 닿지 않으면 음(-)의 점수, 겹치면 양(+)의 점수로 기록함 2) 0.1cm 단위로 측정함							
해석 지침	(단위: inch)							
		60~64세	65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85~89세	90~94세
	남	-2.5~4.0	-3.0~3.0	-3.5~2.5	-4.0~2.0	-5.5~1.5	-5.5~0.5	-6.5~-0.5
	여	-0.5~5.0	-0.5~4.5	-1.0~4.0	-1.5~3.5	-2.0~3.0	-2.5~2.5	-4.5~1.0
(Jones & Rikli, 2002)								

#### 5-1) 심폐지구력 측정(6분 걷기, 6-min walk test)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 심폐지구력 평가에 유용한 검사임																																	
실시 방법	가로와 세로의 합이 총 50m인 직사각형 트랙을 6분 동안 걸었을 때의 총 이동거리를 측정함 (국민체력 100 홈페이지)																																	
책정 방법	1) 6분 동안 걸었을 때의 총 이동거리를 1m 단위로 측정 2) 측정 기회는 단 1번 부여함 3) 6분 걷기는 다른 체력 항목들을 모두 측정한 후 마지막에 시행함 4) 검사 대상자는 10초 간격을 두고 출발하여 정확한 검사가 되도록 함																																	
해석 지침	<table><tr><td></td><td colspan="2">65~69세</td><td colspan="2">70~74세</td><td colspan="2">75세 이상</td></tr><tr><td></td><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td></tr><tr><td>고위험-체력기준(하한점)</td><td>448</td><td>418</td><td>418</td><td>378</td><td>389</td><td>253</td></tr><tr><td>저위험-체력기준(상한점)</td><td>491</td><td>453</td><td>459</td><td>420</td><td>421</td><td>312</td></tr></table> <p>자립생활을 저해하는 고위험-체력기준(하한점)은 낮은 체력 수준이고, 저위험-체력기준(상한점) 이상은 건강한 체력 수준으로 간주함.</p> <p>(박세정 등, 2018)</p>							65~69세		70~74세		75세 이상			남	여	남	여	남	여	고위험-체력기준(하한점)	448	418	418	378	389	253	저위험-체력기준(상한점)	491	453	459	420	421	312
	65~69세		70~74세		75세 이상																													
	남	여	남	여	남	여																												
고위험-체력기준(하한점)	448	418	418	378	389	253																												
저위험-체력기준(상한점)	491	453	459	420	421	312																												

5-2) 심폐지구력 측정(2분 제자리 걷기, 2-min step test)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 심폐지구력 평가에 유용한 검사로 6분 걷기 검사를 할 수 없는 환경일 경우에 시행함																						
실시 방법	1) 무릎을 들어 올려야 하는 최소 높이를 지정함(슬개골 중앙에서 장골능까지 길이를 잴 후 중간지점 대퇴부위를 최소 높이로 함) 2) 고무줄로 최소 높이를 맞춘 후 무릎이 고무줄에 닿도록 들어올림 3) 시작은 우측 발부터 시작함 (국민체력 100 홈페이지)																						
측정 방법	1) 양발 모두 완전하게 걸었을 때를 1회로 함 2) 2분 동안 총 제자리 걷기 횟수를 기록함 3) 측정기회는 단 1번 부여함																						
해석 지침	<table border="1"> <tr> <td></td><td>65~69세</td><td>70~74세</td><td>75~79세</td><td>80~84세</td><td>85세 이상</td></tr> <tr> <td>남</td><td>112.8</td><td>107.6</td><td>104.8</td><td>90.2</td><td>77.4</td></tr> <tr> <td>여</td><td>102.5</td><td>95.8</td><td>87.8</td><td>75.3</td><td>58.0</td></tr> </table> (국민체력 100 평가기준 개선, 2015)						65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상	남	112.8	107.6	104.8	90.2	77.4	여	102.5	95.8	87.8	75.3	58.0
	65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상																		
남	112.8	107.6	104.8	90.2	77.4																		
여	102.5	95.8	87.8	75.3	58.0																		

6) 협응력 측정(8자 보행, Walking around two corns in a figure 8)

척도 내용	고령자의 자립적 기능 및 신체 이동에 필요한 변인 중 협응력 평가에 유용한 검사임																																
실시 방법	1) 바닥에 가로 3.6m × 세로 1.6m인 직사각형의 선을 긋고, 양쪽 모서리에 고깔을 고정한 다음 양쪽 모서리 중앙에서 2.4m 되는 지점에 의자를 놓음 2) 의자에 앉아서 시작하여 오른쪽 후방에 있는 고깔을 돌아와 의자에 앉았다가 이어서 왼쪽 후방의 고깔을 돌아와 의자에 앉음 (국민체력 100 홈페이지)																																
측정 방법	1) 위와 같은 실시 방법을 2번 반복하고 그 소요 시간을 0.1초 단위로 측정함 2) 정확한 측정을 위하여 1~2회 연습 후 검사를 실시함																																
해석 지침	<table><tr><td rowspan="2"></td><td colspan="2">65~69세</td><td colspan="2">70~74세</td><td colspan="2">75세 이상</td></tr><tr><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td><td>남</td><td>여</td></tr><tr><td>고위험-체력기준(하한점)</td><td>27.2</td><td>27.4</td><td>29.6</td><td>32.1</td><td>34.7</td><td>40.2</td></tr><tr><td>저위험-체력기준(상한점)</td><td>22.4</td><td>23.7</td><td>24.4</td><td>27.3</td><td>27.6</td><td>33.0</td></tr></table> <p>자립생활을 저해하는 고위험-체력기준(하한점)은 낮은 체력 수준이고, 저위험-체력기준(상한점) 이상은 건강한 체력 수준으로 간주함. (박세정 등, 2018)</p>							65~69세		70~74세		75세 이상		남	여	남	여	남	여	고위험-체력기준(하한점)	27.2	27.4	29.6	32.1	34.7	40.2	저위험-체력기준(상한점)	22.4	23.7	24.4	27.3	27.6	33.0
	65~69세		70~74세		75세 이상																												
	남	여	남	여	남	여																											
고위험-체력기준(하한점)	27.2	27.4	29.6	32.1	34.7	40.2																											
저위험-체력기준(상한점)	22.4	23.7	24.4	27.3	27.6	33.0																											

7) 인지 기능 검사(치매 선별용 간이정신상태 검사, MMSE-DS)

척도 내용	총 19문항으로 이루어진 인지기능 검사로 우리나라에서 일반적으로 가장 널리 이용되고 있는 치매 선별 검사 도구임																																																										
실시 방법	1) 검사자가 피검자를 대상으로 일대일로 실시함 2) 시간지남력(5점), 장소지남력(5점), 주의력(5점), 기억력(기억등록3점, 기억회상 3점), 언어능력(이름대기 2점, 따라 말하기 1점, 3단계 명령이행 3점), 구성능력(1점), 판단력(2점)되어 각각의 질문에 응답함																																																										
책정 방법	1. 각 문항은 2점 척도로서 수행하면 1점, 수행하지 못하면 0점을 줌 2. 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함 3. 총 19문항, 총점 30점																																																										
해석 지침	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">연령</th><th rowspan="2">성별<sup>4</sup></th><th colspan="4">교육 연수</th></tr> <tr> <th>0~3년</th><th>4~6년</th><th>7~12년</th><th>13년 이상</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">60~69세</td><td>남</td><td>20</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>여</td><td>19</td><td>23</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td rowspan="2">70~74세</td><td>남</td><td>20</td><td>23</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>여</td><td>18</td><td>21</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td rowspan="2">75~79세</td><td>남</td><td>20</td><td>22</td><td>25</td><td>25</td></tr> <tr> <td>여</td><td>17</td><td>21</td><td>24</td><td>26</td></tr> <tr> <td rowspan="2">80세 이상</td><td>남</td><td>18</td><td>22</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr> <td>여</td><td>16</td><td>20</td><td>24</td><td>26</td></tr> </tbody> </table> <p>위표에 제시된 점수 미만일 경우 진단검사로 의뢰함 (치매예방센터 홈페이지)</p>					연령	성별 <sup>4</sup>	교육 연수				0~3년	4~6년	7~12년	13년 이상	60~69세	남	20	24	25	26	여	19	23	25	26	70~74세	남	20	23	25	26	여	18	21	25	26	75~79세	남	20	22	25	25	여	17	21	24	26	80세 이상	남	18	22	24	25	여	16	20	24	26
연령	성별 <sup>4</sup>	교육 연수																																																									
		0~3년	4~6년	7~12년	13년 이상																																																						
60~69세	남	20	24	25	26																																																						
	여	19	23	25	26																																																						
70~74세	남	20	23	25	26																																																						
	여	18	21	25	26																																																						
75~79세	남	20	22	25	25																																																						
	여	17	21	24	26																																																						
80세 이상	남	18	22	24	25																																																						
	여	16	20	24	26																																																						

8) 우울도 검사(노인 우울 척도-단축형, Geriatric Depression Scale - Short Form, GDS-SF)

척도 내용	1) 노인 우울 척도 단축형으로 총 15문항으로 구성되어 빠른 시간에 우울 척도에 대해 파악할 수 있는 평가 도구임		
실시 방법	1) 본인이 직접 실시하거나 해당 질문에 대해 직접 선택함 2) 각 문항에 대해 2점 척도로 평정 3) 각 항목 질문에서 해당되는 부분(예 or 아니오)에 체크		
책정 방법	1) 각 문항을 0~1점으로 평정(음영처리:1점, 비음영처리:0점) 2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구함		
해석 지침	0~5점	6~9점	10~15
	정상	가벼운 우울증	심한 우울증

(Y Jang et al, 2001)

4. 각 검사별 평가 기록지

1) 체격 및 체력 평가 기록지

이름			생년월일		년    월    일(만    )			
성별	남(    ).    여(    )		평가일		사전 사후	년 년	월 월	일 일
평가자(이름)	사전(    ).    사후(    )							
총평 :								
구분			사전검사		사후검사		변화정도	
체격	신장		cm		cm		cm	
	체중		kg		kg		kg	
	신체질량지수(BMI)		kg/m <sup>2</sup>		kg/m <sup>2</sup>		kg/m <sup>2</sup>	
근력	상지 (2중 1택)	악력(상대악력)	왼손	%	왼손	%	%	
			오른손	%	오른손	%	%	
		아령 들고 팔 굽히기	회/30초		회/30초		회/30초	
	하지	의자에 앉았다 일어서기	회/30초		회/30초		회/30초	
평형성	의자에 앉아 3m 표적 돌아오기		초		초		초	
유연성 (택 1)	앉아서 윗몸 앞으로 굽히기		cm		cm		cm	
	의자에 앉아 손 뺀기		cm		cm		cm	
심폐지구력 (택 1)	6분 걷기		m		m		m	
	2분 제자리 걷기		회		회		회	
협응력	8자 보행		초		초		초	



2) 치매 선별용 간이정신상태 검사(MMSE-DS) 평가 기록지

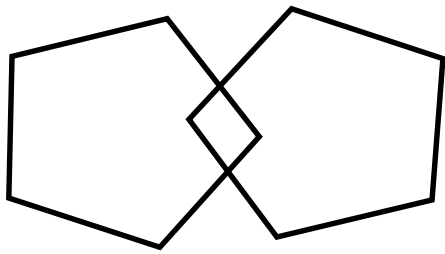
치매 선별용 한국어판 간이정신상태검사  
(Korean version of MMSE for Dementia Screening: MMSE-DS)

시행일 \_\_\_\_\_ 검사자 이름 \_\_\_\_\_ 학력 \_\_\_\_\_ 성별 \_\_\_\_\_

1. 올해는 몇 년도 입니까?	0	1
2. 지금은 무슨 계절입니까?	0	1
3. 오늘은 며칠입니까?	0	1
4. 오늘은 무슨 요일입니까?	0	1
5. 지금은 몇 월입니까?	0	1
6. 우리가 있는 이곳은 무슨 도/특별시/광역시입니까?	0	1
7. 여기는 무슨 시/군입니까?	0	1
8. 여기는 무슨 구/동/읍/면입니까?	0	1
9. 우리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까?	0	1
10. 이 장소의 이름이 무엇입니까?	0	1
11. 제가 세 가지 물건의 이름을 말씀드리겠습니다. 끝까지 다 들으신 다음에 세 가지 물건의 이름을 모두 말씀해 보십시오. 그리고 몇 분 후에는 그 세 가지 물건의 이름들을 다시 물어볼 것이니 들으신 물건의 이름을 잘 기억하고 계십시오.  나무        자동차        모자  이제 000님께서 방금 들으신 3가지 물건 이름을 모두 말씀해 보세요.  나무 자동차 모자		
	0	1
	0	1
	0	1
12. 100에서 7일 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
_____ 거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
13. 조금 전에 제가 기억하라고 말씀드렸던 세 가지 물건의 이름이 무엇인지		

말씀하여 주십시오.			
	나무	0	1
	자동차	0	1
	모자	0	1
14.	(실제 시계를 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1
	(실제 연필을 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1
15.	제가 하는 말을 끝까지 듣고 따라해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 듣고 따라 하십시오.		
	간장공장공장장	0	1
16.	지금부터 제가 말씀드리는 대로 해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 들으시고 그대로 해 보십시오.		
	제가 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 오른손으로 받아, 반으로 접은 다음, 무릎 위에 올려놓으십시오.		
	오른손으로 받는다.	0	1
	반으로 접는다.	0	1
	무릎 위에 놓는다.	0	1
17.	(겹친 오각형 그림을 가리키며) 여기에 오각형이 겹쳐져 있는 그림이 있습니다. 이 그림을 아래 빈 곳에 그대로 그려보십시오.	0	1
18.	웃은 왜 빨아서 입습니까?	0	1
19.	"티끌 모아 태산"은 무슨 뜻 입니까?	0	1
총 점		/30	

검사자 이름 \_\_\_\_\_



### 3. 노인 우울 척도-단축형(GDS-SF) 평가 기록지

성명		생년월일	년 월 일(만 )
성별	①남( ) ②여( )	평가일	년 월 일
현재의 상태에 해당되는 답에 O표를 해주십시오.			
1	본인의 삶에 대체로 만족하십니까?	예	<input type="radio"/> 아니오
2	최근에 활동이나 관심거리가 줄었습니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
3	삶이 공허하다고 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
4	자주 싫증을 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
5	기분 좋게 사시는 편입니까?	예	<input type="radio"/> 아니오
6	좋지 않은 일이 닥쳐올까 두렵습니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
7	대체로 행복하다고 느끼십니까?	예	<input type="radio"/> 아니오
8	자주 무기력함을 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
9	외출보다는 집안에 있기를 좋아하십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
10	다른 사람들보다 기억력이 떨어진다고 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
11	살아있다는 사실이 기쁘십니까?	예	<input type="radio"/> 아니오
12	본인의 삶이 가치가 없다고 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
13	생활에 활력이 넘치십니까?	예	<input type="radio"/> 아니오
14	본인의 현실이 절망적이라고 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
15	다른 사람들이 대체로 본인보다 낫다고 느끼십니까?	<input type="radio"/> 예	아니오
음영처리(1점), 비음영처리(0점)		총점 ( /15점)	

### Ⅲ. 필수 운동 소도구 안내

#### 1. 스모비 (메드-노인,어린이용)

- 알츠하이머, 파킨슨, 치매와 같은 신경계 문제를 가진 사람들에게 Vibro-swing system을 적용시켜 신경 자극 트레이닝을 통해 예방, 치료, 재활을 돕기 위한 도구
- 스모비메드 효과



### 스모비 메드의 효과



○ 스모비메드 운동 예시



## 2. 탄력밴드

○ 탄력밴드 운동 예시



## 3. 볼(지름 26센티)

○ 미니볼 운동예시

