

힘뇌체조

국민건강보험공단
요양기획실

h·well
국민건강보험



학습목표

1. 힘뇌 체조의 제공 목적을 이해하고 설명할 수 있다
2. 힘뇌 체조 제공 과정에서의 주의사항을 파악하고,
필요한 준비를 할 수 있다
3. 힘뇌 체조를 올바른 방법에 따라 제공하고,
필요한 사항을 확인할 수 있다



목 차

1. 힘뇌체조의 필요성
2. 힘뇌체조 제공기술
 - 앉아서 따라하기
 - 누워서 따라하기
3. 힘뇌체조 실기(동영상 위치)



1. 힘뇌 체조의 필요성



1. 힘뇌체조의 필요성



■ 허약의 악순환

- 신체와 뇌의 노화 → 치매 또는 인지기능의 저하는 전반적인 신체기능의 저하를 동반 → 허약해진 신체기능은 걷기가 힘들어 짐 → 걷는 빈도가 현저히 줄어 관련된 근육이 약화 → 균형 능력과 전신의 유연성이 저하 → 낙상으로 이어질 가능성 증가 → 낙상 경험은 걷는 것을 두렵게 하며, 전반적인 신체능력의 저하 가져옴

■ 신체 · 인지기능 저하의 예방

- 신체 인지기능 저하를 예방하는 데 중요한 “생각하기”, “운동”, “식사” 3가지
➡ 두뇌를 사용하면서 운동하기가 효과적



■ 힘뇌 체조의 목적

- 보건복지부, 중앙치매센터, 국민건강공단이 개발한 허약 어르신용 인지, 신체 훈련 도구
 - 생활 속 운동 분위기 조성 및 확산을 통해 중증화를 지연하고 삶의 질을 향상 목적
 - 인지활동지원 및 인지관리지원 등을 위한 활동으로 활용할 수 있도록 개발
 - 신체, 인지기능 향상 및 사회성을 회복하고, 활력을 찾는데 도움

근력(筋力)운동의 의미와 같이 뇌력(腦力)을 기르는 운동이라는 의미로
力(력)의 “힘”과 뇌(腦)의 발음과 비슷한 “힘내”라는 의미를 담음



■ 구성 원리

- 신체·인지기능이 저하된 대상자를 위한 운동기능의 개선과 유지, 심폐기능의 개선과 유지, 뇌기능 활성화를 목표로 함
 - ➡ 인지기능이 저하된 좌상상태의 고령자들은 [스스로 걷기]를 목표로 하고,
 - ※ 앉는 것 보다 일어서는 것이 균형감각, 심폐기능, 인지기능 향상
 - ➡ 와상 상태의 고령자에 대해서는 [앉아서 생활하기]를 목표로 함
 - ※ 누운 상태보다 앉는 것이 와상보다 균형감각, 심폐기능, 인지기능 향상
- 허약한 어르신들의 상태를 고려해 앉은 상태(앉아서 따라하기) 또는 누워있는 상태(누워서 따라하기)에서 수행할 수 있도록 고안
 - ➔ 활동이 불편한 어르신들은 휠체어 또는 침상에서도 가능



■ 힘뇌 체조 구성 원리

- ① 걷기와 관련된 근육을 단련하는 동작을 구성
- ② 스토리텔링 기법을 적용하여 행복한 회상을 통해 심리적인 효과 부여
- ③ 편안한 리듬을 활용
- ④ 좌식의 안정적인 자세에서 수행할 수 있는 동작을 구성
- ⑤ 좌 · 우 사지 운동에 중점
- ⑥ 이중 과제(Dual task)를 수행하는 동작으로 연속적인 뇌 활성을 유지

걷는 동작이 어려우신 분들에게 걷기와 관련된 근육 운동과 함께



두뇌를 계속 쓰도록 회상과제 및 어려운 과제를 실시함으로써

지속적으로 뇌를 자극하는 효과를 기대하는 원리



■ 구성

● 구성

1) 앉아서 따라하기 (13분)

- 환영 박수치기
- 서로 인사하기
- 앞으로 다가가기
- 교감하기
- 악기연주하기
- 내 몸 사랑하기
- 온 몸 가다듬기

2) 누워서 따라하기 (15분 13초)

- 환영 박수치기
- 서로 인사하기
- 앞으로 다가가기
- 교감하기
- 악기연주하기(북 치기, 피아노 연주)
- 내 몸 사랑하기



■ 주의사항

● 제공 전에는

- 대상자의 상태나 기분을 살피 무리한 진행이 되지 않도록 주의하세요.
- 체조 활동 시 부딪히거나 위험한 물건이 없도록 주변을 정리해주세요.
- 체조 실시 전 관절을 충분히 풀어주세요.

● 제공하면서

- 되도록 허리를 곧게 펴고, 바른 자세로 앉거나 누워서 실시합니다.
- 대상자의 개인 능력에 맞게 동작 범위를 정합니다.
- 대상자의 상태를 확인하여, 도중에 지치거나, 힘들어하시면 중단해주세요.

● 끝난 후에는

- 대상자가 충분히 휴식을 취할 수 있도록 해주세요.



■ 제공하기

● 준비

- 준비 물품을 확인하고 정돈 합니다.

준비물품: 힘뇌 체조 안내자료, 활동 기록지, 미끄럼 방지 매트, 의자 등

- 대상자에게 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구합니다.

※ 예시 “어르신 몸을 움직이면, 활력이 생기고 우울한 느낌이 줄어든다고 해요,

저와 함께 조금씩 해보실래요? 안전하게 도와 드릴게요. 중간에라도 힘드시면 말씀해 주세요”

- 대상자의 능력을 고려하여 움직임 범위를 정한다
- 가능하면 손과 발이 동시에 움직이도록 지도한다.



■ 힘뇌체조 가이드 라인

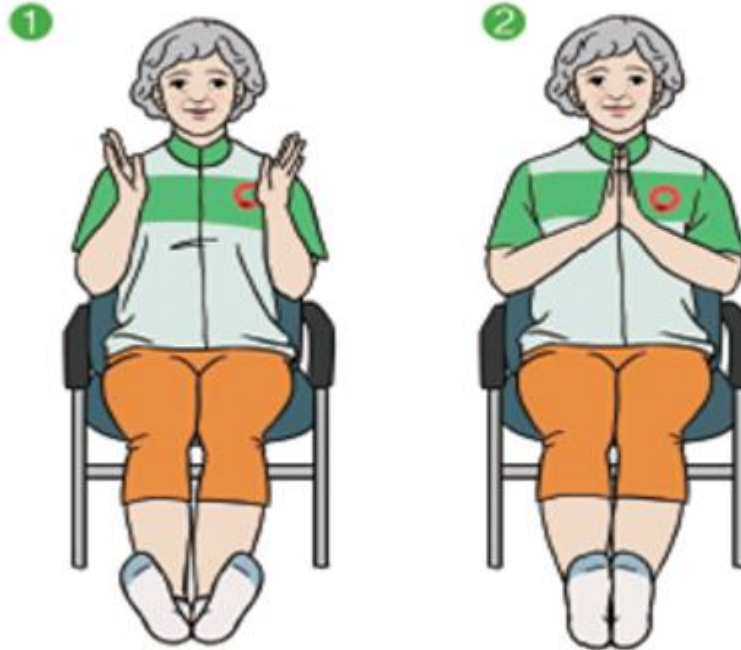
● 앉아서 따라하기

- ① 실시 전에 관절을 충분히 풀어주기
- ② 되도록 허리를 곧게 펴고 바른 자세로 실시
- ③ 너무 빠른 템포 보다는 안정된 음악(뇌 활용에 방해되지 않도록)
- ④ 강사의 동작을 그대로 따라 하는 것보다 스스로 생각하며 수행
- ⑤ 부분 동작을 이해하고 실행 할 수 있을 때까지 충분히 연습한 후 다음 동작 실시
- ⑥ 어르신들의 개인 능력에 맞는 동작범위
- ⑦ 혈압이 급 상승되지 않도록 힘을 쓸 때 호흡 내쉬기
- ⑧ 각 동작의 효과에 대해서 잘 이해하고 수행

힘뇌 체조 제공 기술 < 앉아서 따라하기 >



1 환영 박수치기



- ① 허리를 바로 세우고 앉아서 발등을 위로 세워 든다
- ② 손 박수와 발 박수를 동시에 친다.

• 효과: 말초신경 자극, 걷기관련 근육 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 앉아서 따라하기 >



2 서로 인사하기



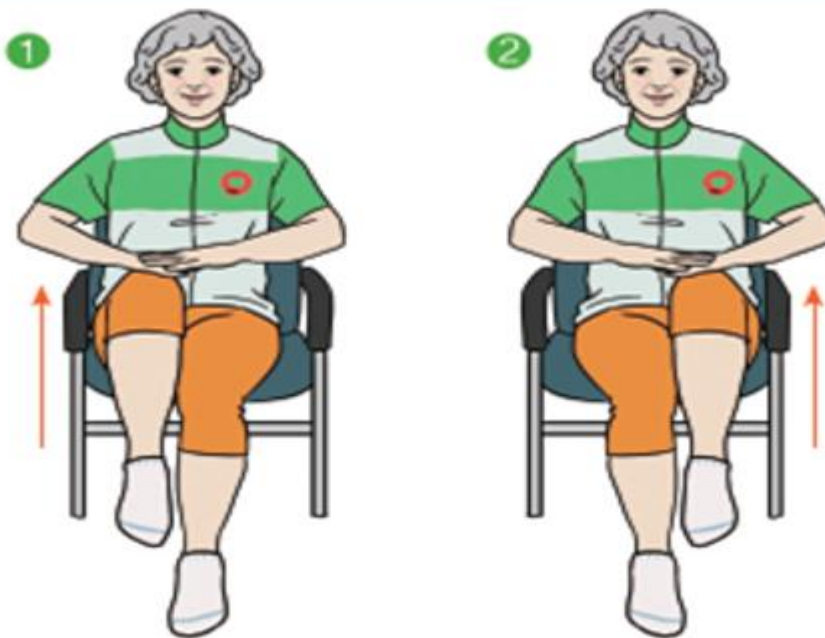
- ① 손과 발을 꼭 쥐며, 동시에 눈을 감고 어금니를 꼭 깨문다(4박자).
- ② 손과 발을 꼭 펴며, 동시에 눈을 뜨고 꼭 물었던 어금니를 푼다(4박자). (①,② 2회 반복)
- ③ 오른쪽 손과 발을 차례대로 4박자 동안 꼭 쥐었다가 푼다 (2박자 뒤에 반대방향도 실시, 2회 반복)

• 효과: 쥐기 동작을 통한 인지기능 향상, 안면 신경 자극, 걷기 근육 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 앉아서 따라하기 >



3 앞으로 다가가기



- ① 양손을 모아 배꼽 위치에 두고, 오른쪽 무릎을 손 위치까지 올린다. (4박자, 2회 반복)
- ② 왼쪽 무릎을 손 위치까지 올린다. (4박자, 2회 반복)

• 효과: 걷기 근육, 등 근육 강화



4 교감하기



- ① 손을 어깨 옆 쪽으로 위치시킨다. 오른팔을 옆으로 쪽~ 밀었다가 제자리로 돌아온다 (각 4박자 씩, 반대 팔도 실시)
- ② 오른팔을 왼쪽 사선으로 쪽 밀었다가 제자리로 돌아온다 (각 4박자 씩, 반대 팔도 실시)

• 효과: 어깨 관절근 이완, 내·외 복사근 강화



5 악기 연주하기



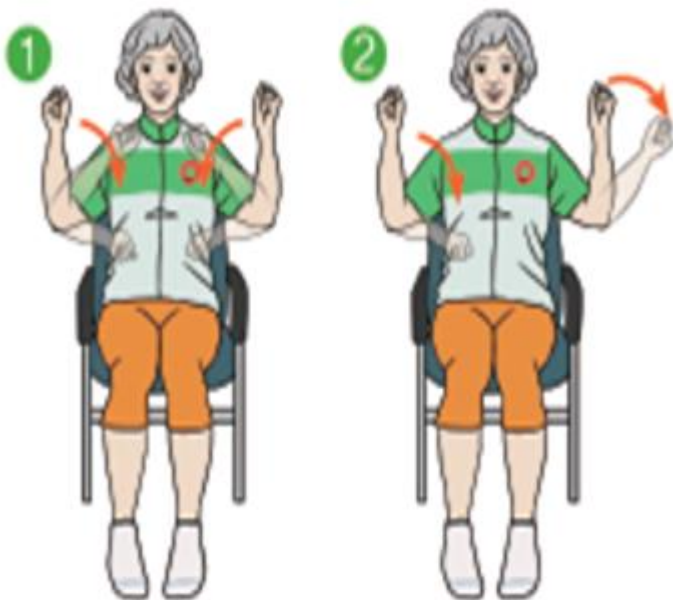
<피아노 연주하기>

- ① 엄지~새끼 손가락까지 순서대로 손가락을 세워 허벅지를 누른다.(2회 씩)
이어서 약지~중지(2회 씩), 검지(1회)를 누른 후, 모든 손가락을 누른다.
- ② 왼쪽에서 오른쪽으로 피아노를 치듯이 손가락을 움직이며 나선형으로 왕복운동을 한 후, 큰 원을 그린다.(반대 방향도 실시)

- 효과: 손 끝 혈관 및 상체 혈액순환 촉진, 두뇌 활성화, 어깨 회전근 강화



5 악기 연주하기



<북치기>

- ① 손을 어깨 옆 쪽으로 위치시킨다. 오른팔을 옆으로 쪽~ 밀었다가 제자리로 돌아온다 (각 4박자 씩, 반대 팔도 실시)
- ② 오른팔을 왼쪽 사선으로 쪽 밀었다가 제자리로 돌아온다
(각 4박자 씩, 반대 팔도 실시)

- 효과: 손 끝 혈관 및 상체 혈액순환 촉진, 두뇌 활성화, 어깨 회전근 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 앉아서 따라하기 >



6 내 몸 사랑하기



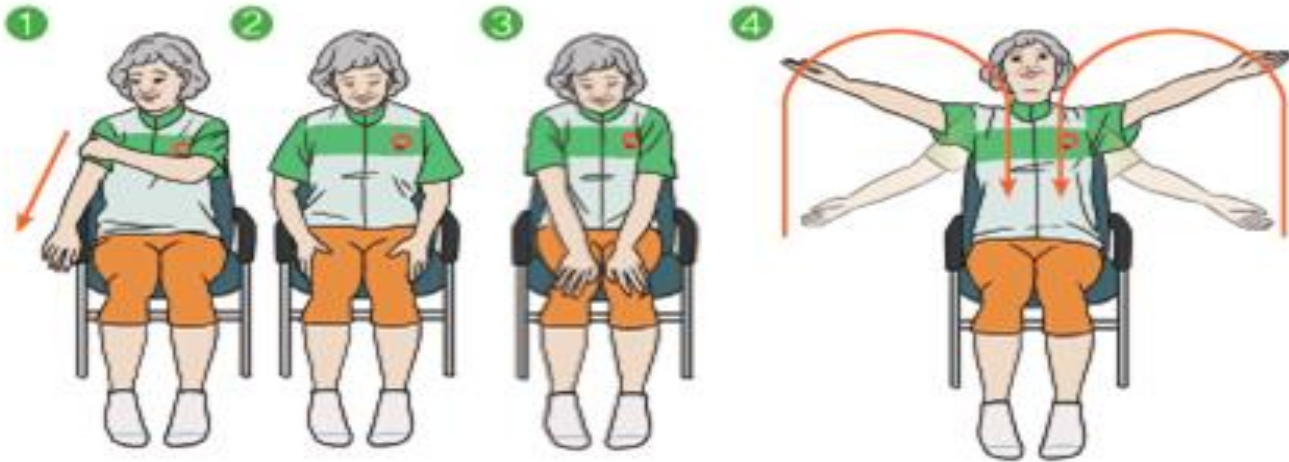
- ① 양 손으로 머리 → 어깨(교차) → 골반 → 무릎(교차) 순서대로 2박자 씩 터치한다(2회 반복)
- ② 위와 동일한 부위를 한 손씩 번갈아 가며(오른손 → 왼손) 순서대로 2박자 씩 터치한다(2회 반복)
- ③ 손을 바꿔서 위와 동일하게 실시한다(왼손 → 오른손)

• 효과: 이중과제를 통한 인지향상

힘뇌 체조 제공 기술 < 앉아서 따라하기 >



7 온몸 가다듬기



- ① 오른팔을 위에서 아래로 쓸어내린다(반대팔도 실시)
- ② 양손으로 허벅지를 마사지 한다(바깥쪽 → 안쪽, 2회 반복)
- ③ 양손으로 무릎을 살포시 쥐고 천천히 돌리며 마사지 한다
- ④ 숨을 마시면서 양 팔을 옆으로 올리고, 내쉬며 양 팔을 앞으로 모아 내린다(2회 반복)
- ⑤ 마무리로 숨을 마시면서 가슴을 펴고, 내쉬며 제자리로 돌아온다(2회 반복)

• 효과: 혈액순환촉진, 어깨·가슴 근육 이완, 호흡근 이완

힘뇌 체조 제공 기술 <누워서 따라하기>



■ 힘뇌체조 가이드 라인

● 누워서 따라하기

※ 침대에서 실시 가능한 사지 운동 동작 구성 (앉아서 따라하기 버전과 유사한 형태)

- ① 실시 전에 관절을 충분히 풀어주기
- ② 너무 빠른 템포 보다는 안정된 음악(뇌 활용에 방해되지 않도록)
- ③ 요양보호사의 동작을 그대로 따라 하는 것보다 스스로 생각하며 수행할 수 있도록 지원
- ④ 부분 동작을 이해하고 실행 할 수 있을 때까지 충분히 연습한 후 다음 동작 실시
- ⑤ 대상자의 개인 능력에 맞는 동작범위
- ⑥ 혈압이 급 상승되지 않도록 힘을 쓸 때 호흡 하기
- ⑦ 정서적 안정 상태에서 동작에 집중하도록 환경을 조성하고 실시
- ⑧ 바른 자세로 눕고, 쓰이는 근육을 최대한 사용

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



1 환영 박수치기



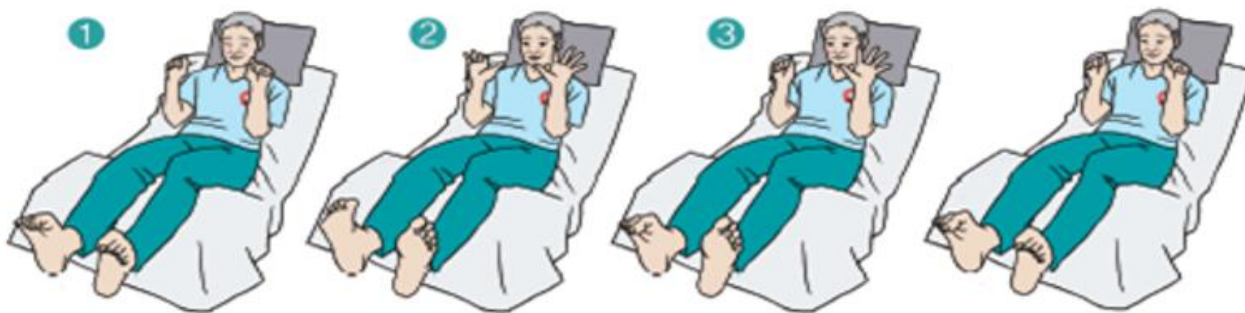
- ① 바른 자세로 눕고, 발등을 위로 세워 든다.
- ② 손 박수와 발 박수를 동시에 친다.

• 효과: 말초 신경 자극, 걷기관련 근육 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



2 서로 인사하기

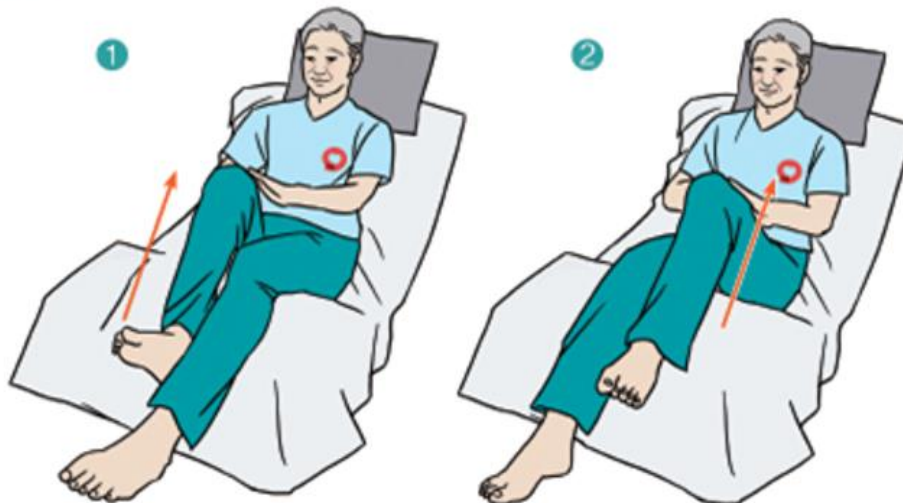


- ① 양손을 가슴 높이로 든다(손바닥 정면).
 - ② 손과 발을 꼭 쥐며, 동시에 눈을 감고 어금니를 짹 문다.
 - ③ 손과 발을 꼭 펴며, 동시에 눈을 뜨고 짹 물었던 어금니를 푼다(2박자, 4회 반복)
 - ④ 오른쪽 손과 발을 차례대로 4박자 동안 꼭 쥐었다가 푼다(2박자 뒤에 반대방향도 실시, 2회 반복)
- 효과: 쥐기 동작을 통한 인지기능 향상, 안면신경 및 삼차신경 자극, 걷기관련 근육 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



3 앞으로 다가가기 ※ 전체 동작 2회 실시



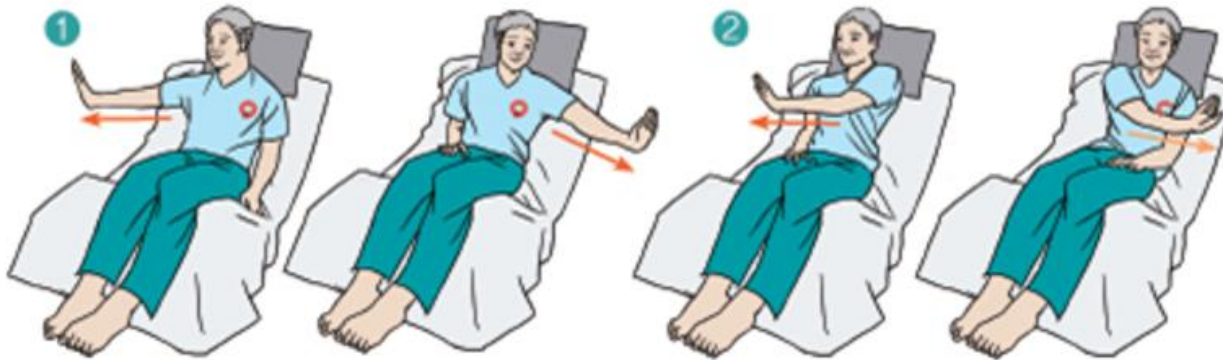
- ① 양손을 모아 배꼽 위치에 두고 오른쪽 무릎을 손 위치까지 올린다. (4박자)
- ② 왼쪽 무릎을 손 위치까지 올린다.(4박자)

• 효과: 걷기 관련 근육강화, 등 근육 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



4 교감하기



- ① 오른팔을 옆으로 쪽~ 밀었다가 제자리로 돌아온다. (각 4박자 씩, 반대팔도 실시)
- ② 오른팔을 왼쪽 사선으로 쪽~ 밀었다가 제자리로 돌아온다. (각 4박자 씩, 반대 팔도 실시)

• 효과: 어깨 관절근 이완, 내, 외복사근 강화

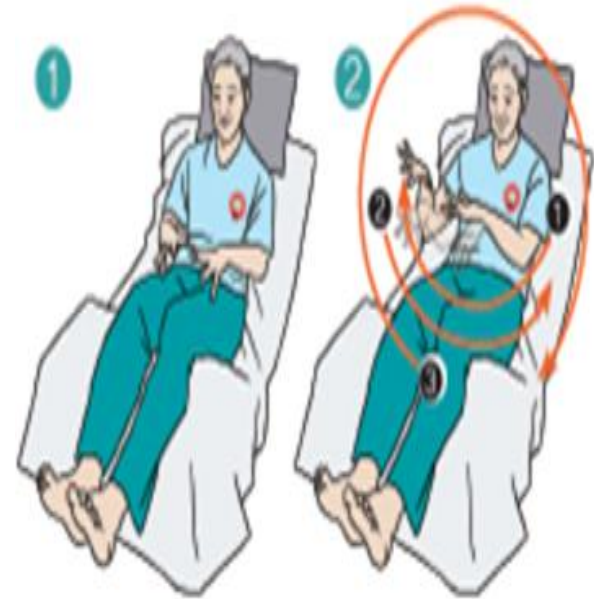
힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



5 악기 연주하기

<피아노 연주하기>

- ① 엄지~새끼 손가락까지 순서대로 손가락을 세워 허벅지를 누른다(2회 씩).
이어서 약지~중지(2회 씩), 검지(1회)를 누른 후, 모든 손가락을 누른다.
- ② 왼쪽에서 오른쪽으로 피아노를 치듯이 손가락을 움직이며 나선형으로 왕복 운동을 한 후, 큰 원을 그린다(반대 방향도 실시).



- 효과: 손 끝 혈관 및 상체 혈액순환 촉진, 두뇌 활성화, 어깨 회전근 강화

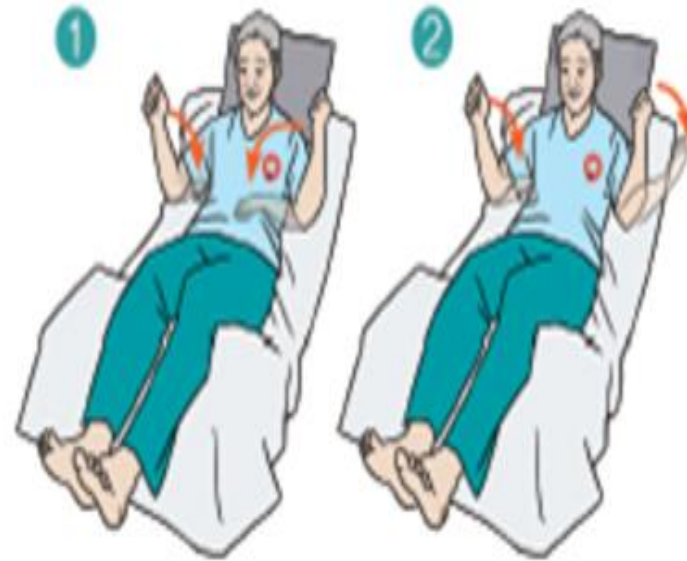
힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



5 악기 연주하기

<북치기>

- ① 양 손은 가볍게 북채를 잡듯 쥐고, 양손을 동시에 북을 친다. (2회 반복)
- ② 한 손씩 번갈아 북을 친다(2회 반복).
그리고 한 손씩 번갈아 빠르게 북을 친 뒤,
양손을 동시에 북을 치며 마무리 한다.

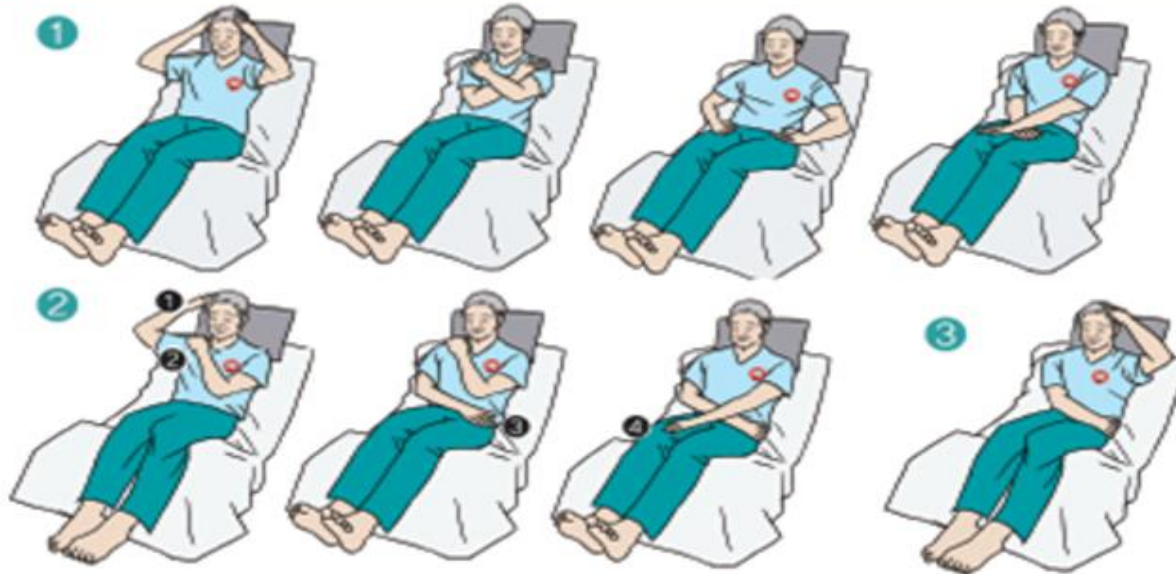


- 효과: 손 끝 혈관 및 상체 혈액순환 촉진, 두뇌 활성화, 어깨 회전근 강화

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



6 내 몸 사랑하기



- ① 양 손으로 머리 → 어깨(교차) → 골반 → 무릎(교차)을 순서대로 2박자 씩 터치(2회 반복)
 - ② 위와 동일한 부위를 한 손씩 번갈아 가며(오른손 → 왼손) 순서대로(1,2,3,4) 2박자 씩 터치한다(2회 반복)
 - ③ 손을 바꿔서 위와 동일하게 실시한다.(왼손 오른손)
- 효과: 이중 과제를 통한 인지향상, 걷기 기능 향상

힘뇌 체조 제공 기술 < 누워서 따라하기 >



7 온몸 가다듬기



- ① 오른팔을 위에서 아래로 쓸어 내린다(반대팔도 실시)
- ② 양손으로 허벅지를 마사지한다(바깥쪽 → 안쪽, 2회 반복)
- ③ 양손으로 오른쪽 무릎을 살포시 쥐고, 천천히 돌리며 마사지 한다(반대쪽도 실시)
- ④ 숨을 마시면서 양팔을 옆으로 올리고, 내쉬면서 양팔을 앞으로 모아 내린다(2회 반복)
- ⑤ 마무리로 숨을 마시면서 가슴을 펴고, 내쉬며 제자리로 돌아온다(2회 반복)

• 효과: 혈액순환 촉진, 어깨 및 가슴근육 이완, 호흡근 이완



■ 제공하기

● 마무리 하기

- 활동 중에 신체 또는 인지기능에 이상이 있는지 살펴봅니다.
 - 수급자가 활동에 만족하였는지 불편한 점은 없었는지 소통합니다.
- ※ 신체나 인지기능 등에 이상을 발견 하였을 경우에는 관련 내용을 기록하고 관리자에게 보고하도록 합니다.



■ 제공하기

- 힘 뇌 체조(영상) 보고 따라하기
- 각 단계별로 수급자 상태에 따라 속도, 범위를 조절하며 활동을 보조해 줍니다.

힘뇌체조 동영상 위치

노인장기요양보험 홈페이지 (www.Longtermcare.or.kr)/종사자마당/기관종사자교육
네이버, 유튜브 : "힘뇌체조" 검색

▶ 네이버 TV 국민건강보험공단

장기요양보험 200% 활용하기_[힘뇌체조] **앉아서** 따라하기

장기요양보험 200% 활용하기_[힘뇌체조] **누워서** 따라하기



- 참고자료(문헌) :
 - ‘21년도 영양보호사 직무교육교재 (2021, 국민건강보험공단)
 - 2023 치매전문교육교재 (2023, 국민건강보험공단)

감사합니다



힘뇌체조 (건강보험공단 영양기획실)

영역 다. 영양보호와 생활지원