



## 어떤 서비스를 이용하게 되나요?

두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동은 신문과 필기구만 준비하면 별도의 비용을 들이지 않고도 일상에서 두뇌 건강을 지킬 수 있는 치매예방 인지훈련법입니다.

노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 인지기능을 강화시키는 문항들이 개발되어 있으며, 학습자의 인지능력이나 숙련 정도에 따라 스스로 난이도를 조절할 수 있도록 안내됩니다.



## 누가 이용할 수 있나요?

치매예방에 관심 있는 국민이라면 누구나 이용 가능하며, 특히 50~60대 이상의 장·노년층에게 적극 권장



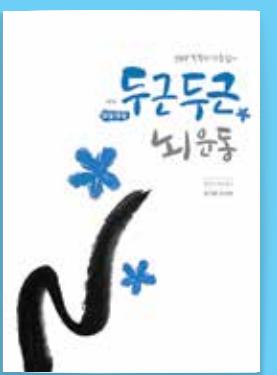
## 어디로 문의하면 되나요?

**문의전화** 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

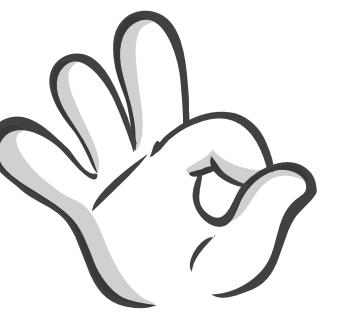
**인터넷** 중앙치매센터 ([www.nid.or.kr](http://www.nid.or.kr))



두근두근 뇌운동 제1권



두근두근 뇌운동 제2권



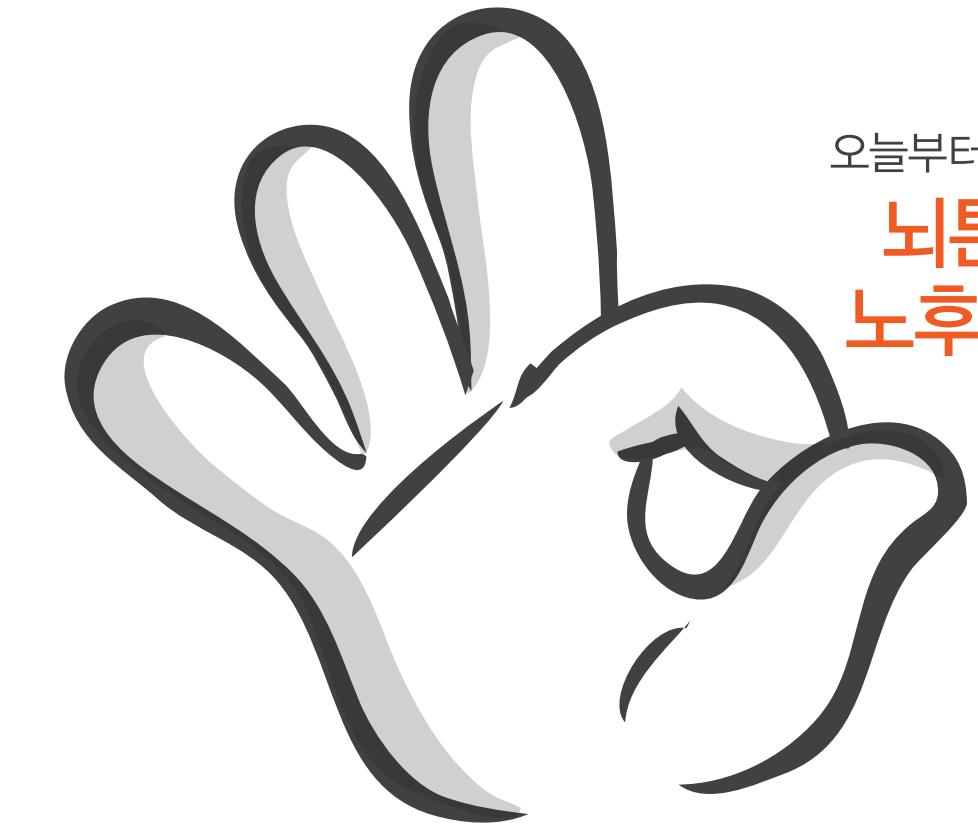
할 수 있어요!

중앙치매센터는 「치매관리법」에 근거하여 설립된 국가치매관리사업의 컨트롤 타워로서  
치매 관련 서비스, 교육, 연구 및 치매인식개선 캠페인 등의 다양한 사업을 통해  
‘치매가 있어도 살기 불편하지 않은 나라’, ‘치매로부터 가장 먼저 자유로워지는 나라’를  
구현하고 있습니다.



**1899-9988**

치매상담콜센터를 통해 24시간, 365일 언제나  
치매 관련 상담을 받으실 수 있습니다.



오늘부터 치매예방  
**뇌튼튼!  
노후든든!**

할 수 있어요!

발행처: 중앙치매센터

주 소: (우)13494 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670(삼평동 682)  
유스페이스2 A동 308호

연락처: T) 1899-9988 F) 031-628-6848

디자인: Taeyoung TS T) 031-8016-0051

Copyright © 2016 중앙치매센터

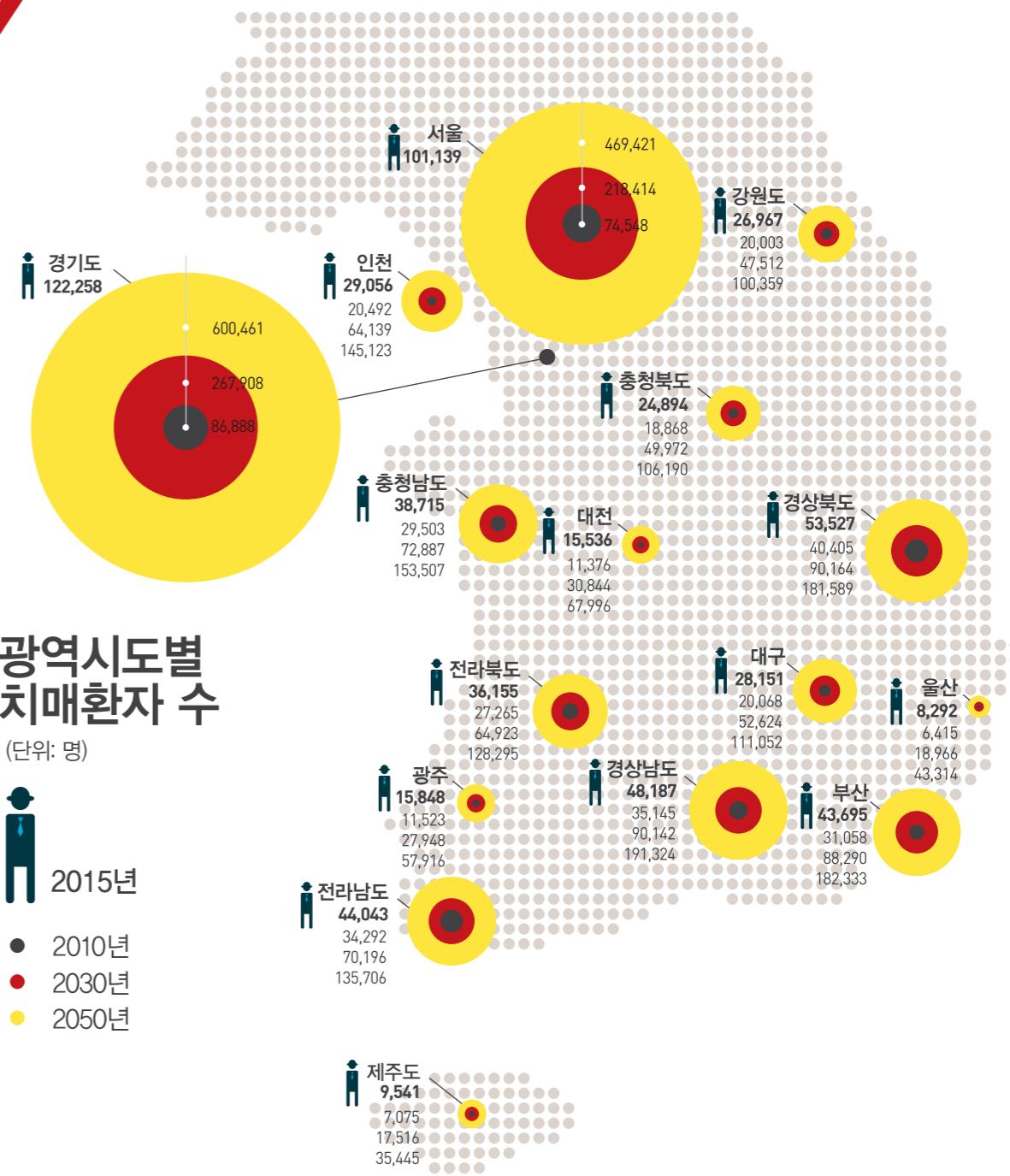
본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.  
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

비매품  
9 791186 007310  
ISBN 979-11-86007-31-0

# 2015년 지구촌 치매와 전쟁 중



대한민국,  
치매와의 전쟁 한가운데 있습니다.



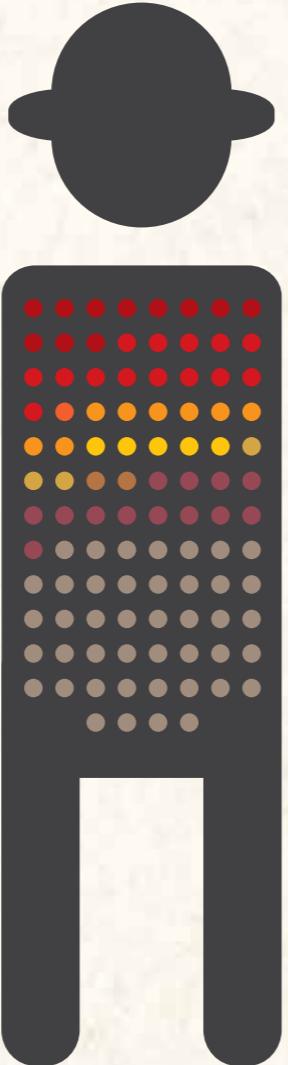
# 오늘 하루, 당신의 생활은 어땠습니까?

당신은 치매로부터  
얼마나 자유로운가요?

알고 계셨습니까?

당신의 이러한 생활습관이  
치매위험을 높입니다.





치매, 절반으로  
줄일 수 있습니다

지금 바로 시작하세요.

1/  
2

치매환자 감소

100명의 치매환자 중  
절주로 11명,  
금연으로 14명,  
뇌손상을 예방하면 1명,  
우울증을 잘 관리하면 8명,  
고혈압을 잘 관리하면 5명,  
당뇨병을 잘 관리하면 3명,  
비만을 잘 관리하면 2명,  
꾸준한 운동을 하면 13명이

치매로부터  
자유로워질 수 있습니다.



# 치매예방수칙 3.3.3

가족의 미래, 당신의 작은 실천이 결정합니다!

# 3

권  
勸  
즐길 것



일주일에 3번 이상  
걸으세요.



생선과 채소를  
골고루 쟁겨드세요.



부지런히 읽고 쓰세요.

# 3

금  
禁  
참을 것



술은 한 번에 3잔보다  
적게 마시세요.



담배는 피우지 마세요.



머리를 다치지 않도록  
조심하세요.

# 3

행  
行  
챙길 것



혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를  
정기적으로 체크하세요.



가족과 친구를 자주  
연락하고 만나세요.



매년 보건소에서  
치매조기검진을 받으세요.

## 세대별 치매예방 액션플랜

### 청년기

하루 세 끼를 꼭 쟁겨드세요.

하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한  
식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.

자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는  
것이 좋습니다.

머리를 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때  
에는 바로 검사를 받습니다.

### 장년기

생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.

생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히  
관리하는 것이 좋습니다.

우울증은 적극 치료하세요.

우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료 받는 것이  
좋습니다.

### 노년기

매일매일 치매예방운동을 하세요.

뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매  
예방에 도움이 됩니다.

여러 사람들과 자주 어울리세요.

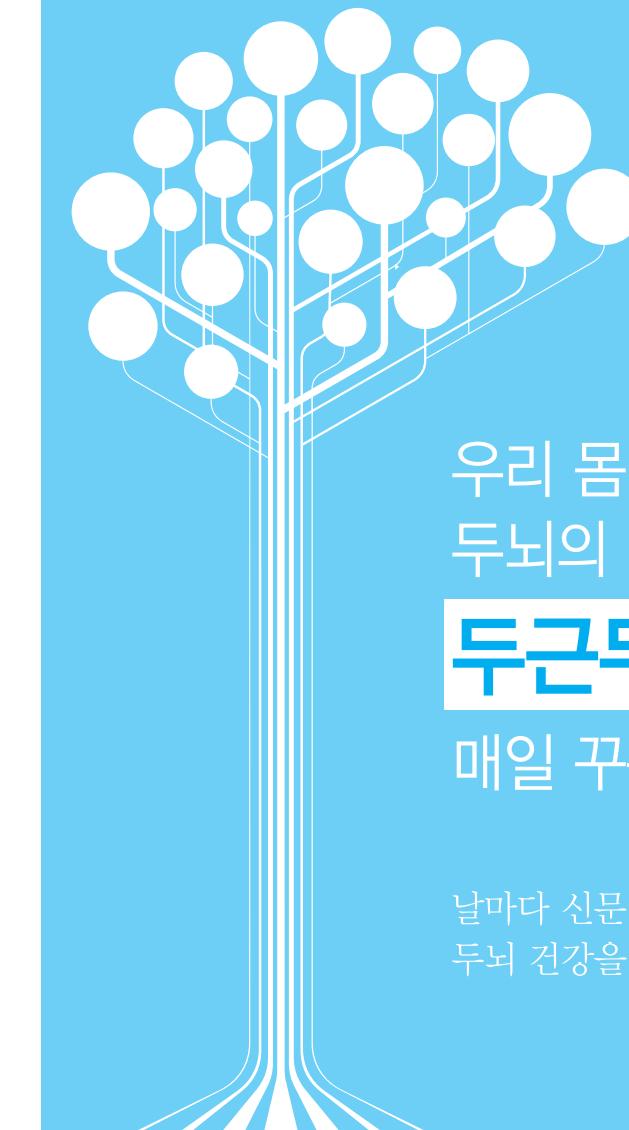
복지관, 경로당, 노인교실에 가면 여러 사람들을 만나고 친구  
를 사귈 수 있습니다.

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받으세요.

### 치매예방 인지훈련

‘두근두근 뇌운동’ 이란 무엇인가요?



우리 몸의 균육을 단련시키듯,  
두뇌의 인지기능도

**두근두근 뇌운동**을 통해  
매일 꾸준히 키워주세요.

날마다 신문 기사나 사진을 활용한 인지훈련으로  
두뇌 건강을 유지하면 치매를 예방할 수 있습니다.

자세한 정보는 여기를 클릭!

책자는 중앙치매센터 홈페이지 [www.nid.or.kr](http://www.nid.or.kr)에 접속하여  
'중앙치매센터▶영상/간행/홍보물▶간행물'에서  
'두근두근 뇌운동'을 검색하여 다운로드하시면 됩니다.

매일 한번  
치매예방운동  
당신의 미래를  
바꿉니다.

# 1 손 운동 - 박수

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

2회 실시



## 주먹박수 4회 & 세로박수 4회

- 양손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.
- 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



## 손바닥박수 4회 & 세로박수 4회

- 양손을 쭉 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려줍니다.
- 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

# 2 손 운동 - 쥐기

인지기능 및 운동능력 향상

2회 실시



## 세로박수

양손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.

앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 끌 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

## 가로박수

양손을 수평이 되도록 눕혀 박수를 칩니다.

## 가로쥐기

양손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어줍니다.

## 깍지끼기

양손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 킁니다.

# 4 온몸 자극하기

어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진 및 뇌 자극

2회 실시



## 머리박수

손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.

## 어깨박수

양손으로 어깨를 두드립니다.

## 엉덩이박수

양손으로 엉덩이를 두드립니다.

## 세로박수

양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

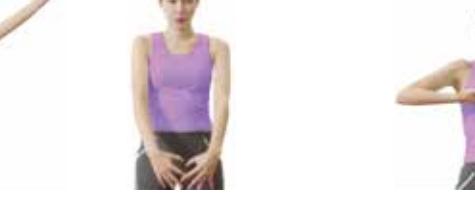
'중앙치매센터 ▶ 영상/간행/홍보물 ▶ 영상물'에서

동영상은 [중앙치매센터 홈페이지 www.nid.or.kr](http://www.nid.or.kr)에 접속하여

# 7 온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완

2회 실시



## 크게 숨들여 마시기

가슴을 넓게 펴고 팔을 아래로 내리면서 숨을 내줍니다.

## 크게 숨 내쉬기

손바닥이 위로 오게 하여 팔을 위로 올려서 숨을 내줍니다.

## 숨 들여 마시기

마주한 손을 내리며 손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로 옮겨 숨을 들이마십니다.

## 숨 내쉬기

마주한 손을 내리며 손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로 옮겨 숨을 들이마십니다.



모두 따라하기

1 2 4 3 4 5 6 4 걸으면서 한번 더 실시 7

1 2 4 3 4 5 6 7

1 4 3 4 5 4 2회 2회 2회 걸으면서 한번 더 실시 7

※ ③ 번 2회는 '두 팔로 하기' 만 실시

1 4 3 4 5 7 2회 2회 2회

※ ③ 번 2회는 '두 팔로 하기' 만 실시



안전하고 쉽게 따라하기

1 4 3 4 5 7 2회 2회 2회

※ ③ 번 2회는 '두 팔로 하기' 만 실시

'치매예방운동법'을 검색하여 다운로드하시면 됩니다.