문손에듀 · 7호

2027년 1월 셋째 주

따뜻한 겨울 음식



1월 셋째 주 — 따뜻한 겨울 음식

이번 주 이야기

추운 날 생각나는 따뜻한 음식들을 이야기합니다. 만둣국, 군고구마, 호빵처럼 겨울에 먹던 맛을 떠올립니다.

가족과 함께 — 겨울에 즐겨 드시던 음식을 여쭤보고, 함께 한 그릇 드셔 보세요.

하루 진행 순서

오늘 장 10분 | 활동 A | 활동 B | 활동 C | 활동 D | 가족에게 한마디

하루 시간이 짧으면 네 가지 가운데 두세 가지를 골라 하시고, 남은 장은 다음 날 이어서 하셔도 됩니다. 모든 장은 도움 2단계(힌트)이고, 진행 방법은 장마다 아래 '진행' 줄에 있습니다.

날	A	B	C	D
1일째	●오늘 이번 주 계획표	■기억 만둣국 끓이기 순서 떠올리기	●살림 만둣국 끓이기 시간 셈	◆말글 가족에게 쓰는 쪽지
2일째	■기억 장보기 목록 외우기	●살림 따뜻한 겨울 음식 장보기 셈	▲집중 따뜻한 겨울 음식 그림 속에서 세기	◆말글 낱말 카드로 문장 만들기
3일째	●오늘 나를 소개합니다	◆말글 노랫말 채우기 — 진도 아리랑	★그리기 자리 말하기	❞이야기 따뜻한 겨울 음식 — 그때와 지금
4일째	▲집중 잘 듣고 손뼉 치기	●살림 약 상자 채우기	★그리기 어느 그림의 한 부분일까	❞이야기 어르신이 알려 주세요 — 만둣국 끓이기
5일째	■기억 이야기 듣고 답하기	▲집중 규칙대로 표시하기	★그리기 보자기 무늬 이어 칠하기	❞이야기 따뜻한 겨울 음식 이야기 나누기

준비물

연필·지우개, 굵은 펜, 벽시계·달력, 색연필(빨강·파랑·노랑·초록)

이번 주 이야기 거리

- 추운 날 가장 생각나는 음식은 무엇인가요?
- 만두는 누구와 빚으셨나요?
- 겨울 간식으로 무엇을 즐겨 드셨나요?
- 집에서 담근 겨울 김치는 무엇이었나요?
- 따뜻한 차는 무엇을 좋아하시나요?

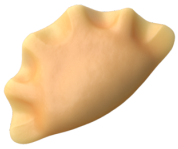
오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨

☀️ 맑음 ⛅ 구름 🌧️ 비 🌨️ 눈

기분

😊 좋아요 🙂 괜찮아요 😐 그저 그래요 😟 안 좋아요



이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 음식

추운 날 생각나는 따뜻한 음식들을 이야기합니다. 만둣국, 군고구마, 호빵처럼 겨울에 먹던 맛을 떠올립니다.

오늘 할 일

- [ ] **A. 이번 주 계획표**
- [ ] **B. 만둣국 끓이기 순서 떠올리기**
- [ ] **C. 만둣국 끓이기 시간 셈**
- [ ] **D. 가족에게 쓰는 쪽지**

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

이번 주 계획표

이렇게 해요

빈칸에 들어갈 일을 아래에서 골라 적고, 물음에 답해 보세요.

날짜	요일	이번 주 할 일 — 따뜻한 겨울 음식
1월 18일	월요일	멸치로 국물 내기
1월 19일	화요일	_____
1월 20일	수요일	파 썰어 넣기
1월 21일	목요일	_____
1월 22일	금요일	그릇에 담기

달걀 풀어 넣기 | 만두 넣기

1. 오늘은 몇 월 며칠 무슨 요일인가요? 표에서 오늘 줄을 찾아 ○ 하세요.

1월 _____ 일 _____ 요일

2. '파 썰어 넣기'는 무슨 요일에 하나요?

_____ 요일

3. 내일은 무엇을 하나요?

진행 실제 달력과 나란히 놓고 오늘 날짜를 손가락으로 짚어 보게 합니다.

만둣국 끓이기 순서 떠올리기

이렇게 해요

위의 순서를 소리 내어 읽고 외워 보세요. 접어서 가린 뒤, 아래 일에 순서대로 번호를 적어 보세요.

만둣국 끓이기

1. **멸치로 국물 내기**
2. **만두 넣기**
3. **파 썰어 넣기**
4. **달걀 풀어 넣기**

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

( ) 멸치로 국물 내기

( ) 달걀 풀어 넣기

( ) 파 썰어 넣기

( ) 만두 넣기

진행 실제로 해 본 적이 있으신지 여쭤보고, 집마다 다른 방법도 존중합니다.

만둣국 끓이기 시간 셈

이렇게 해요

‘만둣국 끓이기’를 하는 날의 시간표입니다. 시계를 보고 물음에 답해 보세요.

할 일	시작	걸리는 시간
멸치로 국물 내기	 1시	1시간
만두 넣기	_____시 _____분	1시간
파 썰어 넣기	_____시 _____분	1시간
달걀 풀어 넣기	_____시 _____분	30분

1. 빈칸에 시작 시각을 채워 보세요.

2. 모든 일이 끝나는 때는 몇 시 몇 분인가요?

_____시 _____분

함께 이야기해요

따뜻한 차는 무엇을 좋아하시나요?

진행 실제 벽시계를 함께 보며 짧은 바늘(시)부터 읽게 합니다.

가족에게 쓰는 쪽지

이렇게 해요

빈칸을 채워 가족에게 보낼 쪽지를 써 보세요.

사랑하는 _____ 에게 (예: 아들, 딸, 며느리)

이번 주에 우리는 '따뜻한 겨울 음식' 이야기를 나눴어.

나는 _____ 이(가) 생각났단다. (예: 수제비)

그래서 _____

너도 _____ 지내렴.

____월 ____일 _____ 씀

함께 이야기해요

가족과 함께 다시 가 보고 싶은 곳은?

진행 쓰기 어려워하시면 말씀을 받아 적고 이름만 직접 쓰시게 합니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🥟 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 음식

오늘 할 일

- [ ] A. 장보기 목록 외우기
- [ ] B. 따뜻한 겨울 음식 장보기 셈
- [ ] C. 따뜻한 겨울 음식 그림 속에서 세기
- [ ] D. 낱말 카드로 문장 만들기

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

장보기 목록 외우기

이렇게 해요

장보기 목록을 소리 내어 두 번 읽고 외워 보세요. 다 외웠으면 종이를 접어 목록을 가립니다.

따뜻한 겨울 음식 장보기 목록



달걀

두부

김치



고구마

✂ 여기를 접어 위를 가린 뒤 아래를 풀어요

첫 글자를 보고 목록에 있던 것을 적어 보세요.

달○ _____

고○○ _____

두○ _____

김○ _____

함께 이야기해요

장바구니를 들고 함께 다니던 사람이 있나요?

진행 목록을 가린 뒤 1~2분 다른 이야기를 나누고 떠올리게 하면 더 좋습니다. 다음 활동 '장보기 셈'에서 같은 목록을 씁니다.

따뜻한 겨울 음식 장보기 셈

이렇게 해요

가게에서 아래 물건을 사려고 해요. 값을 보고 물음에 답해 보세요.



달걀 한 판

7,000원

두부

한 모

2,000원

김치

한 통

9,000원

1. 모두 사면 얼마인가요?

_____ 원

2. 20,000원을 냈다면 거스름돈은 얼마인가요?

_____ 원

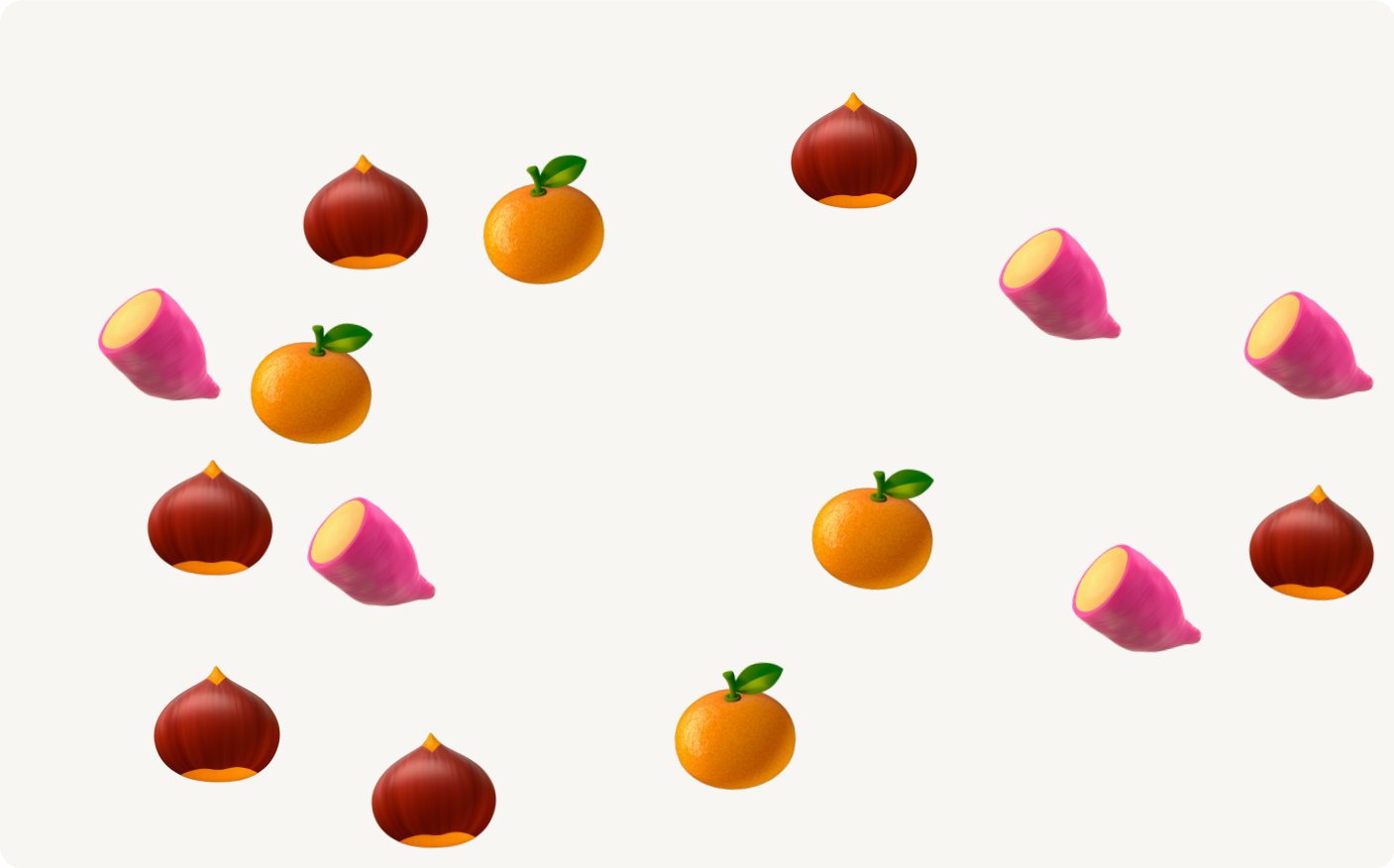
셈하는 칸

진행 값은 연습용입니다. 동전·지폐 모형을 쓰면 더 쉽습니다.

따뜻한 겨울 음식 그림 속에서 세기

이렇게 해요

그림 속 물건을 종류마다 세어 아래에 적어 보세요. 센 것에는 ✔ 표시를 하면 헷갈리지 않아요.



귤	밤	고구마
( ) 개	( ) 개	( ) 개

+ 가장 많은 것은 무엇인가요? _____

진행 한 종류씩 정해 세게 하고, 센 그림에 표시하도록 돕습니다.

낱말 카드로 문장 만들기

이렇게 해요

흩어진 낱말 카드를 알맞은 차례로 놓아 문장을 만들고, 아래 줄에 적어 보세요.

1.

왔어요 | 눈 오는 날 | 놀러 | 손주들이

2.

만두를 | 함께 빚은 | 올렸어요 | 넣고 파를

3.

김이 모락모락 | 만둣국이 | 완성됐어요 | 나는

진행 카드를 오려서 손으로 옮겨 보게 하면 더 쉽습니다. 뜻이 통하면 차례가 조금 달라도 맞은 것으로 봅니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🥟 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 음식

오늘 할 일

- [ ] A. 나를 소개합니다
- [ ] B. 노랫말 채우기 — 진도 아리랑
- [ ] C. 자리 말하기
- [ ] D. 따뜻한 겨울 음식 — 그때와 지금

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

나를 소개합니다

이렇게 해요

작은 글씨 도움말을 보고 빈칸을 채워 보세요.

내 이름	이름을 또박또박 적어 보세요
태어난 곳	고향 마을 이름
좋아하는 계절	그 계절이 좋은 까닭
좋아하는 음식	누가 해 주던 음식인가요
지금 오신 곳	기관 이름
오늘 함께한 사람	선생님 이름

+ 추운 날 가장 생각나는 음식은 무엇인가요?

① 만둣국 ② 김치찌개 ③ 군고구마

진행 적은 내용은 기관 안에서만 보관합니다. 가족 사진이 있으면 함께 보며 이야기합니다.

노랫말 채우기 — 진도 아리랑

이렇게 해요

함께 노래를 불러 본 뒤, 빈칸에 들어갈 노랫말을 채워 보세요.

아리 아리랑 스리 스리랑 아라리가 ___났○___

아리랑 응응응 아라리가 났네

문경 ___새○___ 는 웬 고갠가

구부야 구부구부가 ___눈○___ 이 난다

+ 노래를 함께 불러 보셨나요? ☐ 불렀다 ☐ 들었다

함께 이야기해요

기분이 좋을 때 흥얼거리시는 노래는?

진행 전래 민요는 지역마다 가사가 조금씩 다릅니다. 어르신이 아시는 가사가 다르면 그 가사를 정답으로 인정합니다.

자리 말하기

이렇게 해요

선반을 보고 물음에 답해 보세요. 왼쪽·오른쪽은 어르신 쪽에서 보는 방향입니다.



1. ‘그릇’의 바로 위에 있는 것은? _____

2. ‘녹차’의 바로 오른쪽에 있는 것은? _____

3. ‘그릇’의 바로 왼쪽에 있는 것은? _____

4. ‘그릇’의 바로 오른쪽에 있는 것은? _____

진행 어르신 손을 들어 “이쪽이 오른쪽”이라고 먼저 확인하고 시작합니다.

따뜻한 겨울 음식 — 그때와 지금

이렇게 해요

그때 모습을 읽고, 지금은 어떻게 하는지 적어 보세요.

그때(옛날)	지금(요즘)은 어떻게 하나요?
만두를 온 가족이 둘러앉아 빚었어요	
군고구마 장수가 동네를 다녔어요	
연탄불에 찌개를 끓였어요	

편의점에서 군고구마를 팔아요 / 가게에서 냉동 만두를 사요 / 가스레인지로 끓여요

떠오르는 장면 그려 보기

이야기하며 떠오른 장면을 그려 보세요. 그리기 어려우시면 낱말로 적어도 됩니다.

진행 어르신이 겪은 그때 모습이 더 자세하면 그 이야기를 먼저 들어 주세요.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🥟 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 음식

오늘 할 일

- [ ] A. 잘 듣고 손뼉 치기
- [ ] B. 약 상자 채우기
- [ ] C. 어느 그림의 한 부분일까
- [ ] D. 어르신이 알려 주세요 — 만둣국 끓이기

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

잘 듣고 손뼉 치기

이렇게 해요

선생님이 낱말을 하나씩 읽어 드립니다. 아래 낱말이 들릴 때만 약속한 동작을 해 보세요.

김치찌개

이 낱말이 들리면
손뼉을 한 번 치세요

들은 횟수

호빵

이 낱말이 들리면
손을 번쩍 드세요

들은 횟수

✂ 여기부터 제공자용 — 접어서 어르신 쪽에서는 보이지 않게 해 주세요

제공자가 읽는 낱말 (2초 간격, 같은 빠르기로)

1 호빵 2 쑥 3 어묵 4 호빵 5 호빵 6 쑥 7 김치찌개 8 떡국 9 군고구마
10 호빵 11 소나기 12 호빵 13 쑥 14 호빵 15 어묵 16 토란 17 느티나무
18 군고구마 19 호빵 20 만둣국 21 떡국 22 김치찌개 23 떡국 24 토란

진행 낱말 목록은 제공자만 봅니다(어르신 쪽에서는 접어서 가려 주세요). 틀려도 멈추지 말고 끝까지 읽습니다.

약 상자 채우기

이렇게 해요

약속표를 보고 요일별 약 상자 칸에 표시를 그려 보세요. (연습용입니다. 실제 약은 처방대로 드세요)

● 혈압약: 날마다 아침 ▲ 소화제: 날마다 저녁

	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							

1. 약 상자에 표시를 모두 몇 개 그렸나요? _____

2. 금요일 저녁에 먹는 약은 무엇인가요? _____

함께 이야기해요

몸에 좋다고 즐겨 드시는 음식이 있나요?

진행 요일 줄을 손가락으로 따라가며 한 칸씩 표시하게 합니다. 실제 복약 지도는 하지 않습니다.

어느 그림의 한 부분일까

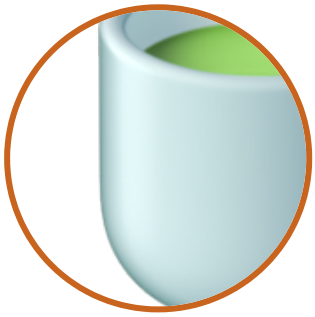
이렇게 해요

위의 동그라미는 그림 한 부분을 크게 본 것입니다. 아래 그림 번호를 찾아 적어 보세요.

Ⓐ



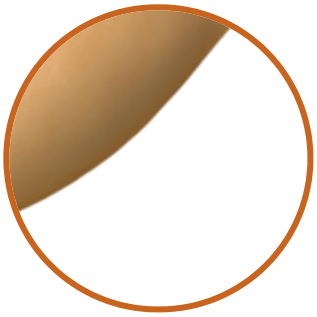
Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ



1



귤

2



화분

3



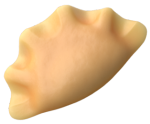
주전자

4



녹차

5



만두

Ⓐ → ( ) Ⓑ → ( ) Ⓒ → ( ) Ⓓ → ( )

함께 이야기해요

그림을 보고 떠오르는 일이 있나요?

진행 색깔·무늬·모양을 먼저 말로 짚게 합니다(“초록색에 잎맥이 있네요”). 어려우면 아래 그림을 손으로 가리며 하나씩 견주게 합니다.

어르신이 알려 주세요 — 만둣국 끓이기

이렇게 해요

오늘은 어르신이 선생님입니다. '만둣국 끓이기'를 어떻게 하셨는지 알려 주세요.

순서	우리 집 비법 한마디
1. 멸치로 국물 내기	
2. 만두 넣기	
3. 파 썰어 넣기	
4. 달걀 풀어 넣기	
5. 그릇에 담기	

떠오르는 장면 그려 보기

이야기하며 떠오른 장면을 그려 보세요. 그리기 어려우시면 낱말로 적어도 됩니다.

진행 "가르쳐 주세요"라는 말로 시작하면 자신감을 갖고 참여하십니다. 받아 적은 뒤 소리 내어 읽어 드립니다.

오늘은 ____ 월 ____ 일 ____ 요일

날씨


맑음


구름


비


눈

기분


좋아요


괜찮아요


그저 그래요


안 좋아요

🥟 이번 주 이야기 · 따뜻한 겨울 음식

오늘 할 일

- [ ] **A. 이야기 듣고 답하기**
- [ ] **B. 규칙대로 표시하기**
- [ ] **C. 보자기 무늬 이어 칠하기**
- [ ] **D. 따뜻한 겨울 음식 이야기 나누기**

✂ 닫는 10분 — 오려서 가족에게 전해 주세요

가족에게 전하는 오늘의 한마디

어르신 한마디 (오늘 가장 좋았던 것, 하고 싶은 말)

제공자 메모

이름 _____ ____월 ____일 문손케어

이야기 듣고 답하기

이렇게 해요

직원이 이야기를 천천히 두 번 읽어 드립니다. 잘 듣고 종이를 접은 뒤 물음에 답해 보세요.

할머니의 만둣국

눈 오는 날 손주들이 놀러 왔어요.

할머니는 큰 냄비에 국물을 끓였어요.

함께 빚은 만두를 넣고 파를 올렸어요.

김이 모락모락 나는 만둣국이 완성됐어요.

손주들이 두 그릇씩 먹었어요.

✂ 이야기를 다 들었으면 접어서 가려요

1. 누가 놀러 왔나요?

손○○ _____

2. 만둣국에 무엇을 올렸나요?

ㅍ _____

3. 손주들은 몇 그릇씩 먹었나요?

ㄷ 그○ _____

4. 그날 날씨는 어땠나요?

눈○ 왔○ _____

진행 읽을 때 사람·장소·물건 낱말을 조금 힘주어 읽습니다.

규칙대로 표시하기

이렇게 해요

약속한 표시를 지키며 그림마다 표시해 보세요. 한 줄씩 왼쪽부터 살펴보면 쉬워요.

주전자 → ○ 찌개 → △



○ 주전자	△ 찌개
( ) 개	( ) 개

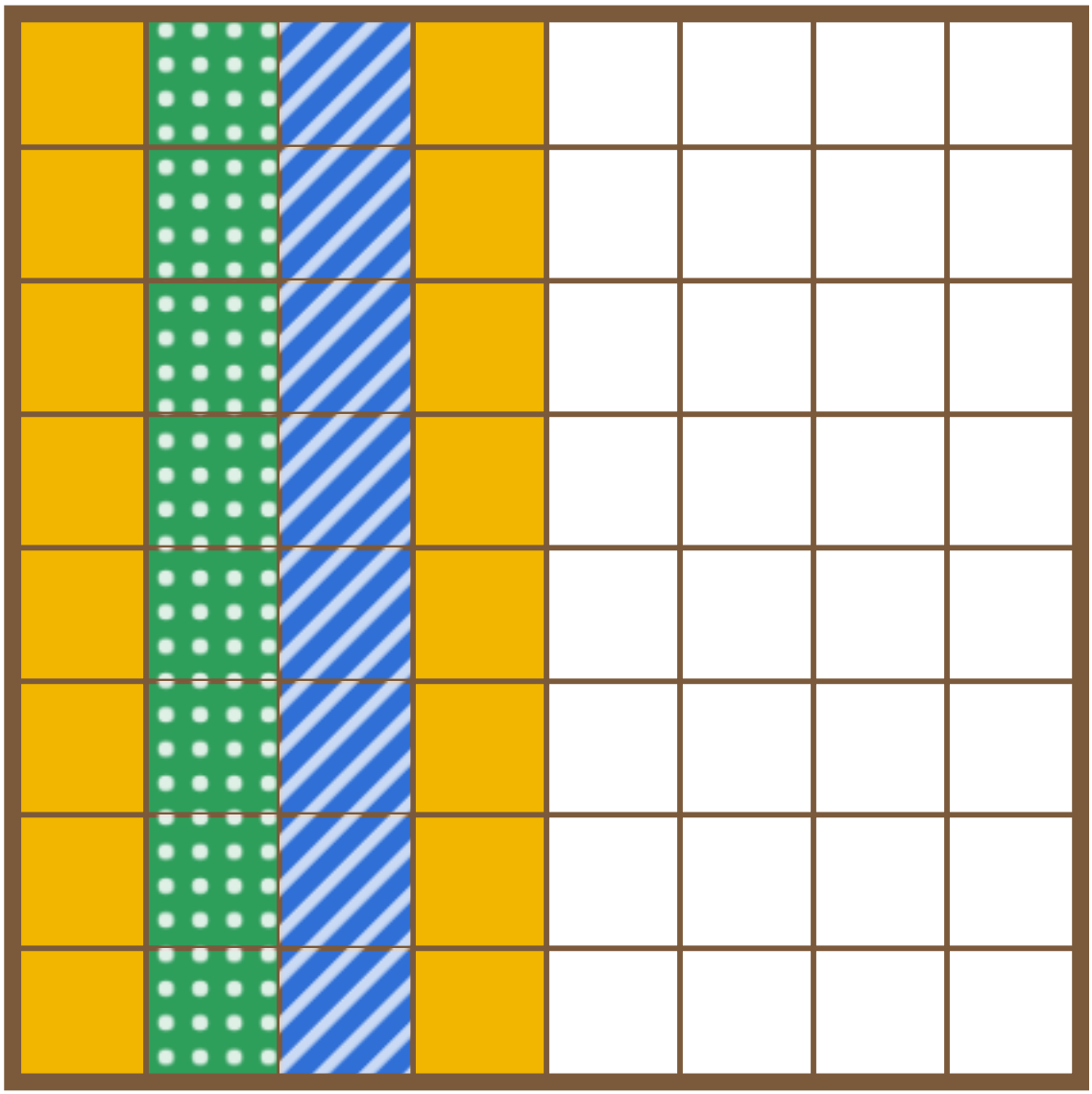
진행 한 줄씩 손가락으로 짚어 가며 찾게 합니다. 표시를 바꿔 그려도 고치지 말고 다음 줄로 넘어갑니다.

보자기 무늬 이어 칠하기

이렇게 해요

왼쪽 반이 본보기입니다. 같은 무늬가 이어지도록 오른쪽 반을 칠해 보세요.

1 = 노랑 2 = 초록 3 = 파랑



진행 색연필을 색 번호 순서대로 늘어놓아 드립니다. 칸을 벗어나도 괜찮다고 말씀드립니다.

따뜻한 겨울 음식 이야기 나누기

이렇게 해요

물음을 함께 읽고 떠오르는 대로 이야기해 보세요. 정답은 없습니다.

1. 추운 날 가장 생각나는 음식은 무엇인가요?

(예: 만둣국, 김치찌개)

2. 만두는 누구와 빚으셨나요?

(예: 가족, 이웃)

3. 겨울 간식으로 무엇을 즐겨 드셨나요?

(예: 군밤, 호빵)

4. 집에서 담근 겨울 김치는 무엇이었나요?

(예: 동치미, 배추김치)

진행 한 물음에 오래 머물러도 괜찮습니다. 맞고 틀림을 따지지 않고 "그때 기분은 어떠셨어요?"처럼 느낌을 여쭙습니다.

정답과 진행 메모

채점은 맞은 곳에 크게 동그라미를 그려 드립니다. 틀린 곳에 가위표(×)를 치지 않고, 함께 다시 해 본 뒤 고쳐 쓰신 답에 동그라미를 그려 드립니다.

1일째 A	● 오늘 이번 주 계획표	1. 1월 18일 월요일 / 2. 수요일 / 3. 만두 넣기
1일째 B	■ 기억 만둣국 끓이기 순서 떠올리기	1 / 4 / 3 / 2 (위에서부터)
1일째 C	● 살림 만둣국 끓이기 시간 셈	1. 1시, 2시, 3시, 4시 / 2. 4시 30분
1일째 D	◆ 말글 가족에게 쓰는 쪽지	정답이 없는 활동입니다. 다 쓴 쪽지는 가족에게 전해 드리면 좋습니다(어르신 동의 후).
2일째 A	■ 기억 장보기 목록 외우기	달걀, 두부, 김치, 고구마
2일째 B	● 살림 따뜻한 겨울 음식 장보기 셈	1. 18,000원 / 2. 2,000원
2일째 C	▲ 집중 따뜻한 겨울 음식 그림 속에서 세기	귤 4개, 밤 6개, 고구마 5개 / 가장 많은 것: 밤
2일째 D	◆ 말글 낱말 카드로 문장 만들기	1. 눈 오는 날 손주들이 놀러 왔어요 / 2. 함께 빚은 만두를 넣고 파를 올렸어요 / 3. 김이 모락모락 나는 만둣국이 완성됐어요
3일째 A	● 오늘 나를 소개합니다	정답이 없는 활동입니다. 이름·기관 이름·오늘 함께한 사람을 바르게 썼는지만 확인합니다.
3일째 B	◆ 말글 노랫말 채우기 — 진도 아리랑	났네, 새재, 눈물
3일째 C	★ 그리기 자리 말하기	1. 녹차 / 2. 주전자 / 3. 밤 / 4. 귤
3일째 D	❝ 이야기 따뜻한 겨울 음식 — 그때와 지금	만두를 온 가족이 둘러앉아 빚었어요 → 가게에서 냉동 만두를 사요 / 군고구마 장수가 동네를 다녔어요 → 편의점에서 군고구마를 팔아요 / 연탄불에 찌개를 끓였어요 → 가스레인지로 끓여요
4일째 A	▲ 집중 잘 듣고 손뼉 치기	'김치찌개' 2번, '호빵' 7번
4일째 B	● 살림 약 상자 채우기	1. 14개 / 2. 소화제
4일째 C	★ 그리기 어느 그림의 한 부분일까	Ⓐ 귤(1번), Ⓑ 녹차(4번), Ⓒ 주전자(3번), Ⓓ 만두(5번)
4일째 D	❝ 이야기 어르신이 알려 주세요 — 만둣국 끓이기	정답이 없는 활동입니다. 알려 주신 방법은 보호자 안내문에 "이달의 어르신 비법"으로 옮겨 적어도 좋습니다(동의 후).
5일째 A	■ 기억 이야기 듣고 답하기	1. 손주들 / 2. 파 / 3. 두 그릇 / 4. 눈이 왔다

5일째 B	▲ 집중 규칙대로 표시하기	○ 주전자 5개, △ 찌개 6개
5일째 C	★ 그리기 보자기 무늬 이어 칠하기	무늬: 세 줄 무늬 (노랑·초록·파랑)
5일째 D	💬 이야기 따뜻한 겨울 음식 이야기 나누기	정답이 없는 활동입니다. 어르신이 하신 이야기 가운데 기억할 만한 것을 주간 진행 기록에 적어 두세요.

더 많은 활동지는 문손케어 블로그에서 받아 보세요

새 활동지를 주기적으로 올립니다. 네이버나 구글에서 이렇게 찾아보세요.

문손케어

네이버 구글 문손케어 블로그

- 기관·가정 어디서든 자유롭게 인쇄해 쓰세요. 판매·재배포는 삼가 주세요
- 써 보시고 좋았던 점, 고쳤으면 하는 점을 알려 주시면 다음 호에 반영합니다

문의 · 문손케어 son@moonsoncare.com

문손에듀는 문손케어의 인지활동 자료입니다. 인지활동 프로그램 운영을 돕는 학습 자료이며, 치료나 증상 개선을 보장하지 않습니다. 글꼴: Pretendard(SIL Open Font License 1.1) · 그림: Google Noto Emoji(SIL Open Font License 1.1).