



## 주의력 전략

### 주의력 향상

본 유인물은 4가지 유형의 주의력에 대해 설명합니다. 또한 주의력이 결핍되었을 때 주의력 향상에 도움이 되는 전략을 알려 드립니다.

### 주의력이란?

주의력은 생각이나 활동에 집중하며 이러한 것들을 하는 동안에 생기는 방해요소를 관리할 수 있는 능력입니다. 주의력은 타인과 교류하고, 일상업무를 완수하며, 새로운 정보를 학습하고 상기할 수 있는 복잡한 활동입니다.

주의력 장애의 정도는 다양할 수 있습니다. 또한 영향을 받을 수 있는 주의력의 유형도 여러가지입니다.

### 주의력의 유형

- **지속적 주의력:** 영화보기 또는 독서 등 장시간 동안 한 가지 일에 집중할 수 있는 능력.
- **선택적 주의력:** 집중력을 흐트리는 다른 요소들이 있을 때 한 가지 일에 집중할 수 있는 능력 (예: 누군가가 옆에서 전화를 받고 있을 때 읽을 수 있는 능력).
- **이동 주의력:** 집중력을 한 가지 일에서 다른 일로 이동하고 방해 요인이 끝난 후에 다시 하던 일로 되돌아올 수 있는 능력 (예: 공과금을 납부하는 동안 전화가 울릴 때 전화를 받고 나서 공과금 처리를 하는 것).
- **분할 주의력:** 동시에 두 가지 이상의 활동에 집중할 수 있는 능력. (한 예는 차를 운전하면서 승객과 대화하는 때입니다).

### 주의력의 개선을 돕는 방법

- 집중력을 떨어뜨리는 요인 줄이기:
  - TV나 라디오를 끈다.
  - 다른 방에서 소리나 움직임이 있으면 문을 닫는다.
  - 전화벨을 끈다.
  - 집중하려고 할 때는 조용한 곳으로 가거나 다른 사람들에게 방을 나가달라고 한다.



주의력 개선의 한 방법은 TV와 라디오를 끄는 것입니다.

- 필요에 맞게 조명을 조절한다.
- 한 번에 한 가지 일만 한다:
  - 어질러진 물건을 정리한다.
  - 자신만을 위한 치워진 작업 공간을 유지합니다.
- 기상, 아침 식사, 약 복용 등 오전의 일상을 매일의 스케줄에 포함시킨다.
- 휴식하기:
  - 규칙적인 휴식을 계획한다.
  - 실수를 하기 시작하거나 짜증이 나면 하던 일을 중지하고 쉬는다.
  - 휴식에는 낮잠, 운동, 음악감상, 눈을 감고 쉬는 것 등이 있을 수 있다.
- 하루 중 정신이 가장 맑을 때 어려운 일을 하도록 계획한다.
- 정신적으로 “집중”하라고 자신에게 말한다.
- 우선 짧은 시간 동안 일한 다음 참을성이 개선됨에 따라 작업 시간을 늘립니다.
- 치료와 통증의 영향을 인지합니다. 피곤하거나 통증이 있다면, 집중력에 영향을 줄 수 있습니다.
- 약의 효과를 인지한다. 집중력에 영향을 줄 수 있는 약도 있다.
- 다른 사람의 얘기를 들을 때는 눈을 바라본다.
- 그룹에서 이야기하고 있는 사람들에게 한 번에 한 사람씩 말하라고 부탁한다.

## 질문?

귀하의 질문은  
중요합니다. 질문이  
있으면 언어병리사에게  
문의하시기 바랍니다:

---



---



---



---

## Attention Strategies

### *Helping you focus*

*This handout explains the 4 types of attention. It also gives strategies to help you focus when your attention is impaired.*

### **What is attention?**

Attention is your ability to focus on an idea or activity and to manage interruptions while you are doing this. Attention is a complex activity that allows you to interact with others, complete daily tasks, and learn and recall new information.

Attention may be impaired to varying degrees. And, there are different types of attention that can be affected.

### **Types of Attention**

- **Sustained attention:** the ability to focus on one thing for an extended amount of time, such as watching a movie or reading a book.
- **Selective attention:** the ability to focus on one thing when there are other distractions. An example is reading while someone else is talking on the phone.
- **Shifting attention:** the ability to shift your attention from one task to another and return your attention to a task after an interruption. An example is when the phone rings while you are paying bills – you answer it and then return to your bills.
- **Divided attention:** the ability to focus on two or more activities at the same time. An example is when you are driving a car and talking with a passenger.

### **How to Help Improve Your Attention**

- Decrease distractions around you:
  - Turn off the TV and radio.
  - Close the door if there is sound or movement in another room.
  - Turn off the phone ringer.
  - Go to a quieter area or ask others to leave the room when you are trying to focus.



*One way to help improve your attention is to turn off the TV and radio.*

- Adjust lighting to fit your needs.
- Do one project at a time:
  - Clear away clutter.
  - Maintain a clear workspace that is just for you.
- Include routines in your daily schedule, such as a morning routine of waking up, eating breakfast, and taking your medicines.
- Take breaks:
  - Schedule regular breaks.
  - Stop and rest when you start making mistakes or feel frustrated.
  - Breaks can include naps, exercise, listening to music, or closing your eyes and resting.
- Schedule difficult tasks at your “best” time of day, when your mind is sharpest.
- Tell yourself to mentally “focus.”
- At first, work for shorter periods, then lengthen your work time as your endurance improves.
- Be aware of the effects of fatigue and pain. When you are tired or in pain, this could affect your ability to focus.
- Be aware of the effects of your medicines. Some medicines can affect your ability to focus.
- Keep good eye contact when you are listening to others.
- In a group, ask people who are talking to speak one at a time.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions or concerns, please call your Speech and Language Pathologist:

---



---



---



---