



환자 교육

언어병리 서비스



기억력 전략

기억력 향상

본 유인물은 4가지 유형의 기억력에 대해 설명합니다. 또한 기억력이 결핍되었을 때 기억력 향상에 도움이 되는 전략을 알려 드립니다.

기억력이란?

기억력은 정보를 학습하고 저장하고 다시 끄집어내는 능력입니다. 이 3가지의 일부 또는 모든 단계에서 생기는 새로운 문제 또는 문제 증가는 많은 경우 외상성 뇌손상, 뇌졸중, 뇌종양, 다발성 경화증 또는 그 외 신경계에 영향을 줄 수 있는 종류의 손상 또는 질병이 발생한 후에 생깁니다.

일부 종류의 기억력 문제는 많은 사람들이 새로운 정보를 다시 생각해내는 데 더 큰 어려움을 느끼는 정상적인 노화의 일부로 발생할 수도 있습니다.

기억력의 유형

- **장기(먼 거리):** 어린 시절 기르던 애완동물의 이름, 과거 휴가에 대한 기억 또는 출신 고등학교 등과 같이 시간이 흐르면서 “되풀이되었던” (사용되었던) 오래되고 익숙한 정보에 대한 기억력. 장기 기억력은 손상 또는 질병 후에도 유지되는 경향이 있습니다.
- **단기(최근):** 아침 식사로 무엇을 먹었는지, 어제 무엇을 했는지 등 몇 분 전, 몇 시간 전, 며칠 전에 있었던 새로운 경험에 대한 기억력. 단기 기억력은 손상 후에 가장 심하게 영향을 받는 경향이 있습니다. 뇌손상이 있는 사람들의 경우 주의력 지속 시간, 저장 가능한 기억의 양, 생각할 수 있는 속도, 학습 효율성에 문제를 겪을 수 있습니다. 이러한 기억력 문제는 단기 기억을 이해하고 저장하여 정확하게 되풀이하고 장기 기억에 저장하는 데 어려움을 줍니다.
- **즉각(작업):** 사용하는 전화번호부, 누군가가 방금 알려준 길 찾는 방법, 더하거나 뺄 때 머릿속에서 계산하는 숫자 기록 등과 같이 보통 정신적으로 기록하는 현재의 정보에 대한 기억력.
- **미래계획:** 약 복용하는 것 기억하기, 예약한 것 지키기, 과제 또는 작업을 후속하기 등과 같이 미래에 있을 무언가를 기억하는 능력.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

질문?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이 있으면
언어병리사에게 문의하시기
바랍니다:

기억력 향상 전략

새로운 정보를 기억할 수 있는 전략 개발을 위해 언어치료사가 도와드릴 수 있습니다. 내부 상기요인과 외부 상기요인이라는 2가지의 기억력 향상 전략이 있습니다.

내부 상기요인

- **되풀이:** 방금 학습한 정보를 자신에게 다시 말하기 또는 그것을 자신의 말로 다시 고쳐 크게 말하기.
- **반복:** 마음속으로 또는 큰 소리로 같은 정보를 계속해서 말하기.
- **명확화:** 다른 사람에게 정보를 반복 또는 재표현하라고 하기.
- **덩어리화:** 7자리 전화번호를 2개의 덩어리(하나는 숫자 3개, 다른 하나는 숫자 4개)로 그룹화하는 등 항목 그룹화를 통해 기억할 항목의 수를 줄이기.
- **운율화:** 중요한 정보를 운율화하기.
- **두문자 또는 알파벳 큐잉:** 기억하고자 하는 각 단어에 대해 한 글자 만들기 또는 그 반대. (예: “Every Good Boy Does Fine”이라는 문장을 이용하여 음악의 높은음자리 보표선은 E, G, B, D, F음이라는 것을 기억)
- **심상(시각화라고도 함):** 머릿속으로 정보에 대한 그림을 형상화하기.
- **연상:** 매일 밤 양치질을 하면서 약을 복용해야 한다는 것을 기억하는 것과 같이 오래된 정보 또는 습관을 새로운 정보와 연결시키기.
- **개인적 의미:** 새로운 정보를 어떠한 방법으로든 자신에게 의미가 있거나 정서적으로 중요하도록 만들기.

외부 상기요인

- 달력, 수첩, 스마트폰 또는 팜파일럿, 컴퓨터 스케줄링 프로그램 사용하기
- 해야 할 일을 알려주도록 타이머 또는 알람을 맞추어 놓기.
- 해야 할 일 목록, 쇼핑 목록, 프로젝트 개요 등과 같이 기억해야 할 것들을 적어두기.
- 새로운 정보를 음성 기록 장치로 녹음해 두기.
- MediSet 등의 약품 정리 도구 이용하기.
- 중요한 품목을 위한 영구적인 특정 장소 만들기. (예: 외출에서 돌아올 때마다 항상 같은 장소에 열쇠, 지갑, 휴대폰을 두는 것)

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center
Memory Strategies
Korean

Clinician Review/Published: 08/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Memory Strategies

Helping you remember

This handout explains the 4 types of memory. It also gives strategies to help you remember things if your memory is impaired.

What is memory?

Memory is the ability to learn, store, and retrieve information. New or increasing problems with any or all of these 3 stages of memory often occur after a traumatic brain injury, stroke, brain tumor, multiple sclerosis, or other kind of injury or illness that affects your nervous system.

Some kinds of memory problems may also occur as part of normal aging, when many people have more trouble retrieving new information.

Types of Memory

- **Long-term (remote):** memory for old, well-learned information that has been “rehearsed” (used) over time, such as the name of a childhood pet, memories of past vacations, or where you went to high school. Long-term memory tends to be retained after injury or illness.
- **Short-term (recent):** memory for new experiences that took place a few minutes, hours, or days ago, such as what you had for breakfast or what you did yesterday. Short-term memory tends to be the most severely affected after injury. People who have had brain injuries may have problems with their attention span, how much memory they can store, how quickly they can think, and how efficiently they learn. These memory problems will make it hard to understand and save short-term memories so that they can be correctly rehearsed and stored in long-term memory.
- **Immediate (working):** memory for information that is current, that you usually keep track of mentally, such as a phone number you look up, directions someone just gave you, or keeping track of numbers in your head when you add or subtract.
- **Prospective:** the ability to remember to do something in the future, such as remembering to take a medicine, go to an appointment, or follow through on an assignment or project.

Questions?

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

Strategies to Help Improve Your Memory

Your speech therapist can work with you to develop strategies to help you remember new information. There are 2 main types of strategies to help your memory: internal reminders and external reminders.

Internal Reminders

- **Rehearsal:** retelling yourself information you just learned, or restating it out loud in your own words.
- **Repetition:** saying the same information over and over, either silently or out loud.
- **Clarification:** asking someone else to repeat or rephrase information.
- **Chunking:** grouping items together to reduce the number of items to remember, such as grouping 7-digit phone numbers into 2 chunks, one with 3 numbers and the other with 4 numbers.
- **Rhyming:** making a rhyme out of important information.
- **Acronyms or alphabet cueing:** creating a letter for each word you want to remember, or vice versa. One example is using the sentence “**E**very **G**ood **B**oy **D**oes **F**ine” to remember that the lines of a treble staff in music are the notes E, G, B, D, and F.
- **Imagery (also called visualization):** creating pictures of the information in your mind.
- **Association:** linking old information or habits with the new, such as remembering to take your medicine every night at the same time that you brush your teeth.
- **Personal meaning:** making the new information meaningful or emotionally important to you in some way.

External Reminders

- Using a calendar, day planner, smart phone or palm pilot, or a computer scheduling program.
- Setting timers or alarms to remind you to do something.
- Writing down reminders such as to-do lists, shopping lists, and project outlines.
- Recording new information with a voice recorder.
- Using a medicine organizing tool, such as a MediSet.
- Creating specific, permanent places for important items. One example is always putting your keys, wallet, and cell phone in the same place every time you get home.

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852