

임신
초기 -
일이
잘못되어
갈 때

*Early pregnancy—
when things go wrong*

NSW DEPARTMENT OF HEALTH
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
전화: (02) 9391 9000
팩스: (02) 9391 9101
TTY: (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

이 책자에는 저작권이 있습니다.
자료의 출처를 밝히고 연구 훈련
목적으로 책자의 전체 혹은 부분을
복제하는 것은 허용됩니다. 상업적
이용 혹은 판매 목적의 복제는
허용되지 않습니다. 위에서 언급한
목적 이외의 복제는 NSW 보건부의
서면 허가를 받아야 합니다.

© NSW 보건부 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

이 책자가 더 필요하시면 아래로
연락하십시오:

베터 헬스 센터 간행물 보관소
(Better Health Centre –
Publications Warehouse)
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
전화: (02) 9879 0443
팩스: (02) 9879 0994

이 책자는 NSW 헬스 웹사이트
www.health.nsw.gov.au에서 내려받기
하실 수 있습니다.

2009년 1월

임신 초기- 일이 잘못되어 갈 때

목차

임신 초기.....	4
유산에 관하여.....	5
유산을 예방할 수 있습니까?.....	6
유산되고 있는 것 같은데 어떻게 해야 합니까?.....	7
유산의 종류.....	9
여러분의 잘못이 아닙니다.....	12
서로 힘이 되어주기.....	13
앞으로 나아가기.....	15
연락처 및 지원 기관.....	16

임신 초기

임신 첫3개월을 임신 제 1 삼분기라고 합니다.

임신 제 1삼분기에 태아는 임신 직후 매우 미세한 세포들로부터 자라기 시작하여, 6주까지는 성장하는 배아가 되고, 12주 후반에는 비로소 태아가 됩니다.

이러한 과정을 거치면서 여러분의 몸에는 커다란 변화가 생기게 됩니다. 이 시기가 유산이 일어날 가능성이 가장 높습니다.

임신 제 1삼분기 동안 확인된 임신 5건당 1건은 유산으로 끝납니다.

가벼운 증상들이 항상 유산으로 끝나지는 않으며, 임신이 잘 못되지 않는까 염려한 많은 임신부들이 건강한 아기를 출산합니다.

마찬가지로 유산을 경험한 대다수의 여성들이 장래에는 성공적인 임신을 하게 됩니다.

‘임신 5
건당 1건은
유산으로
끝납니다.’

의료 종사자들이 초기 유산을 막을 수 없다는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 하지만 그들은 여러분이 필요로 하게 될 진료와 지원을 제공할 수 있습니다.

이 책자가 불확실하고 감정이 예민해지는 이 기간 동안 여러분과 여러분의 배우자에게 도움이 되기를 바랍니다.

유산에 관하여

유산이라는 용어는 임신 첫 20주 동안 태아를 잃는 것을 말합니다.

대부분의 유산은 임신 초기 단계, 주로 임신 제 1삼분기에 일어납니다.

태아가 임신 20주 이후(혹은 체중이 400g 이상)에 죽으면 사산으로 분류됩니다.

유산에는 여러 가지 종류가 있으며 유산을 이해하면 여러분의 몸에 어떤 일이 일어나고 있는지를 인식하는 데 도움이 될 것입니다. 더 자세한 내용은 9쪽을 참조하십시오.

‘대부분의
유산은 임신
초기 단계에서
일어납니다.’

유산 예방할 수 있는가?

죄책감과 자책이 유산에 대한 일반적인 반응입니다.

많은 여성들이 스스로에게 이렇게 묻습니다. ‘내가 유산을 막을 수는 없었을까?’

그에 대한 답변은 ‘할 수 없었다’입니다. 유산이 여러분이 취했던 어떤 행동과 관련되는 경우는 극히 적습니다.

스트레스와 일, 일상 활동 등과 유산 사이에는 확증된 연관성이 전혀 없습니다.

유산은 생존력이 없는 임신에 대한 신체의 자연적인 거부 방법일 뿐입니다.

의료 종사자들이 초기 유산을 막을 수 없습니다. 그러나 그들은 여러분에게 자궁외 임신과 같이 더 심각한 건강문제가 있는지를 판별할 수 있습니다.

또한 조산사, 산과 의사, 의사 및 기타 의료 종사자들은 감정이 예민해지는 이 시기에 여러분을 지원할 수 있으며, 유산 중에 발생할 수 있는 일들에 대해 여러분을 안심시켜줄 수 있을 것입니다.

‘유산이 여러분이 취했던 어떤 행동과 관련되는 경우는 극히 적습니다.’

유산되고 있는 것 같은 데 어떻게 해야 합니까?

유산 경고 신호는 다음
중 한 가지 혹은 전부를
포함할 수 있습니다:

- > 하복부의 격렬한 통증
- > 심한 복통
- > 질 출혈

만일 여러분이 유산하고
있다고 생각되면 다음과
같이 해야 합니다:

- > 24시간 국립 의료정보
및 조언 제공 전화
헬스다이렉트
오스트레일리아
(1800 022 222)로
연락하십시오
- > 지역 의사에게 가십시오

의료 서비스 결정

NSW에는 어려움을 겪고 있는
임신 초기 단계의 여성들이 이용할
수 있는 다양한 의료 서비스가
있습니다.

만일 여러분이 유산하고 있는지
의심이 되시면 주야간 불문하고
어느 때든지 헬스다이렉트
오스트레일리아(1800 022 222)
로 연락하십시오. 그들이 여러분의
증상을 판단하여 필요한 경우
여러분을 최선의 서비스로 안내해줄
것입니다.

치료받기를 원한다면 여러분의 의료
담당자가 여러분에게 어떤 치료들이
있는지 알려주고 여러분이 최선의
결정을 내리도록 도와줄 것입니다.

여러분의 증상에 따라서 여러분은
아래와 같은 치료를 제공받을
것입니다:

- 일반적인 진단과 조사
- 필요한 경우 초음파 검사 혹은
혈액 검사
- 적절한 후속 진료 소개
- 지속적인 정서적 지원

병원에서 일어나는 일

병원의 응급센터는 긴급하게 진료가 필요한 사람들을 위한 곳입니다.

임신 초기에 어려운 문제를 겪게 되면 이러한 증상이 간혹 여러분 자신의 건강과 관련된 합병증으로 발전할 수도 있다는 점을 기억하셔야 합니다.

응급센터에는 자궁외 임신과 같이 긴급하고 중대한 합병증을 다룰 수 있는 준비가 잘 갖추어져 있습니다.

환자 분류란?

병원의 응급센터에 가게 되면, 여러분은 도착하자마자 환자 분류 간호사를 만나게 될 것입니다.

환자 분류란 환자의 진료 우선 순위를 정하는 분류 체계로서 그에 따라서 생명이 위급한 상태의 환자가 최우선으로 진료를 받게 하는 것입니다.

응급센터에 오는 사람들은 대부분 정도가 심각한 고통과 불편을 겪고 있는 환자들입니다.

만일 간호사가 여러분이 자궁외 임신을 하고 있다고 추측하는 경우, 여러분은 하복부 통증이나 질 출혈을 겪을 때보다도 더 신속히 진찰을 받게 될 것입니다.

의사와 간호사는 임신과 관련된 문제는 정서적으로 받아들이기 매우 어렵다는 점을 이해하고, 진단이 시작되면 다양한 의료 서비스를 제공할 것입니다.

다른 한편으로 여러분은 의사와 간호사에게 여러분의 몸 상태에 대한 모든 변화를 알려주어야 합니다. 그리고 화장실에 갈 필요가 있을 경우에는 즉시 간호사에게 알려십시오.

유산의 종류

절박 유산

절박 유산은 여러분의 몸이 유산할지도 모른다는 신호를 보낼 때입니다.

여러분은 경우에 따라 다양한 기간 동안, 때로는 수일이나 수주간에 걸쳐서 약간의 질 출혈 혹은 하복부 통증을 겪을 수 있습니다.

절박 유산 기간 동안 보통 자궁 경부는 닫혀있습니다.

증상이 더 심해져서 결국 유산에 이를 수도 있고 혹은 증상이 가라앉아서 건강한 임신과 출산을 하게 되는 경우도 있습니다.

의사, 조산사 혹은 여러분이 임신을 지켜내기 위해서 할 수 있는 일은 거의 없습니다.

과거에는 침대에서 쉬는 것이 권장되었지만 그런 휴식이 이 단계에 도움이 된다는 과학적인 근거는 없습니다.

불가피 유산

불가피 유산은 절박 유산 이후에 혹은 아무런 징후 없이 올 수 있습니다.

보통 더 많은 양의 질 출혈과 강한 하복부 통증을 동반합니다.

유산 기간 동안에 자궁 경부가 열리며 자라던 태아는 출혈과 함께 밖으로 나올 것입니다.

완전 유산

완전 유산은 모든 임신 조직이 자궁에서 빠져 나간 경우입니다.

질 출혈이 유산 이후 수일 동안 지속될 수 있으며 자궁이 비워지면서 출산과 비슷한 심한 복통이나 강한 생리통을 겪는 일도 흔합니다.

만일 여러분이 집에서 혹은 의료 종사자가 없는 곳에서 유산을 했다면 완전 유산이 되었는지 확인하기 위해서 의사에게 검진을 받으셔야 합니다.

불완전 유산

유산이 불완전한 경우에 일부 임신 조직이 자궁에 남아 있을 것입니다.

자궁이 남은 조직을 밖으로 내보내려고 하는 동안 질 출혈과 하복부의 심한 통증이 지속될 수 있습니다.

의사나 조산사는 남아 있는 임신 조직을 완전히 제거하기 위한 자궁 경부 확장 및 소파 수술(흔히 D&C로 알려져 있음)의 짧은 처치가 필요한지를 판단할 필요가 있을 것입니다. 이것은 수술실에서 행해지는 중요한 의료 처치입니다.

계류 유산

유산인줄 모르고 지나갈 때, 태아가 죽어서 자궁에 남아 있는 경우입니다.

갈색의 분비물이 나오거나 몇 가지 임신 초기 증상 즉, 구토와 피곤 등이 나타났다가 사라질 것입니다.

기타 흔한 유산의 증상들 즉 심한 복통과 질 출혈 등은 나타나지 않습니다. 여러분은 몸에서 일어난 일을 전혀 의식하지 못할 수 있으며 다음 번 혹은 최초의 정밀 검사에서 심장 박동이 없는 것을 알고서야 충격에 빠질 수 있습니다. 여러분은 담당 의사와 의료 처치를 의논해야 합니다.

습관성 유산

소수의 여성들이 습관성 유산(연속 3회 혹은 그 이상의 유산)을 겪습니다.

습관성 유산은 드문 일로서 차후의 임신 기간 동안 특별한 관찰이 요구될 것입니다.

이번이 여러분의 세 번째 혹은 그 이상의 유산이라면 이 문제를 놓고 원인을 검사할 수 있는 담당의사와 상담하는 것이 최선입니다.

유산에 이를 수 있는 또 다른 종류의 임신

자궁외 임신

자궁외 임신은 수정란이 나팔관 안 쪽 혹은 자궁 밖의 다른 장소에 착상하는 것입니다.

자궁외 임신에서 태아는 보통 생존하지 못합니다.

자궁외 임신 때문에 겪을 수 있는 증상에는 하복부의 격심한 통증, 질 출혈, 어지럼증, 구토 혹은 한쪽 어깨 언저리의 통증 등입니다.

여러분이 이러한 증상을 겪게 되면 긴급히 진료를 받는 것이 중요합니다.

포상기태

포상기태란 태아가 안에 없는데 태반이 발달하는 경우입니다.

포상기태는 보통 정밀 검사를 하는 동안 발견됩니다. 대부분은 임신이 되긴 했지만 배아로 성장하지 못하고 임신 초기에 자궁 안으로 다시 흡수되어버린 경우입니다.

여러분은 담당의사와 의료처리 방법을 의논해야 합니다.

여러분의 잘못이 아닙니다.

임신이 초기에 그것도 예기치도 못하게 끝나버리면 여러분은 감정의 심한 기복을 겪게 됩니다.

깊은 슬픔과, 외로움, 불신, 분노 등의 감정은 태아의 상실에 대한 일반적인 반응입니다.

또한 많은 여성과 그들의 배우자들이 죄책감을 느낍니다. 그러나 태아의 상실이 여러분의 행동과 관련되어 일어나는 경우는 극히 드물다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

스트레스와 일, 일상 활동 등과 유산 사이에는 확증된 연관성이 전혀 없습니다.

마찬 가지로 아기와의 유대감이 충분치 못했다거나 임신에 대해서 불안해했다거나 혹은 집안일을 너무 많이 한 것 등이 유산과 연계되지 않으며 혹은 유산의 실제적 요인이 되는 것도 아닙니다.

대부분의 경우에 임신 초기의 유산은 유전자의 불균형 혹은 자라나는 태아에게 있는 발육상의 다른 문제와 연관됩니다. 하지만

많은 경우에 유산의 구체적인 요인이 밝혀지지 않을 것입니다.

여러분이 이 힘든 시기를 지나는 동안 여러분에게 필요한 지원과 이해를 받는 것이 중요합니다. 여러분의 담당의사와 병원은 아기를 잃은 분들을 지원하는 데 경험이 풍부한 상담원이나 기타 지원 기관에 여러분을 연결시켜 줄 수 있습니다.

조산사들에 따르면 유산 이후에 가장 흔히 하는 질문은 “왜 이런 일이 일어났습니까?”이며, 가장 흔히 하는 답변은 “여러분의 잘못이 아닙니다.” 라고 합니다.

서로 힘이 되어 주기

여성들과 그들의 배우자는 종종 유산에 대해서 대단히 상이한 반응을 보입니다.

여성들의 경우, 임신 초기에 신체가 태아에 적응하면서 나타나는 증상을 경험하기 때문에 태아와의 유대감이 빨리 형성됩니다. 남성들의 경우, 이러한 즉각적인 신체적 정서적 유대감이 빠르게 형성되지는 않습니다.

많은 남성 배우자들이 태아를 잃은 것 때문에 혼란스러워하지만 자기의 배우자가 겪는 고통과 슬픔에 대해서 더 많이 염려합니다.

일부 여성들은 슬픔에 빠져 울면서 자기가 겪은 일들에 대해서 대화할 필요를 느낍니다. 남성 배우자들은 유산 이후로 자기 배우자가 보이는 변화와 그들이 겪고 있는 정서적 충격에 대해 이해하는 것을 힘들게 여길 수 있습니다.

이 시기에 남성 배우자들은 인내심을 가지고 이해하는 모습을 보임으로써 가능한 한 최대의 지원을 제공하는 것이 중요합니다.

또한 남성 배우자들은 자신의 감정 처리와 상실감과 슬픔을 겪고 있는 배우자를 지원하고 싶은 마음 사이에 갈피를 잡지 못할 수 있습니다.

“내 기분이 한결 나아지려면 그 일에 대해서 대화를 해야 하는데, 그의 기분이 한결 나아지려면 내 이야기를 듣지 않아야 합니다.”

사회복지사와 심리학자들의 보고에 따르면 태어나지 않은 태아에 대한 깊은 애착이 없고, 태아의 상실로 인해 깊이 슬퍼하지 않는 것처럼 보이는 남성들도 유산에 따르는 심각한 감정의 기복을 경험한다고 합니다.

태아의 상실에 대해서 몹시 슬퍼하는 것은 정상적인 것입니다. 하지만 여러분이나 배우자가 우울증으로 고통을 받는다면 상담원에게 추가적인 지원을 구하는 것이 중요합니다.

“모든 일에 대한
흥미를 잃었습니다.
침대 밖으로 나가고
싶지가 않았습니다.
상담원과의 대화는
내 감정을 이해하고
극복하는데 정말
도움이 되었습니다.”

불안감과 깊은 슬픔, 괴로움 심정이 2주 이상 지속되는 것을 흔히 우울증이라고 합니다. 유산 이후에 겪는 우울증은 다양하지만 보통 다음 중 몇 가지를 동반합니다.

- 계속해서 우는 것
- 불면증
- 절망감, 낮은 자존감
- 절식 혹은 과식
- 일상적인 과업 수행 불능
- 사회적 접촉 기피
- 일상활동에 대한 흥미 또는 즐거움 상실
- 자살이나 자학에 관한 생각
- 기억력 감퇴 혹은 집중력 저하

만일 여러분 자신이나 배우자에 대해서 염려되시면 여러분의 의료담당자에게 말하십시오. 그들은 여러분이 이 슬픈 시기를 극복하도록 지원해줄 경험 있는 사회복지사나 상담원을 연결해줄 수 있을 것입니다.

앞으로 나아가기

여러분과 여러분의 배우자는 장래의 임신에 대해서 생각할 때 혼란스러운 감정을 경험할 것입니다.

여러분의 감정에 대해서 배우자와 대화를 하는 것이 중요합니다. 어떤 분들은 감정적으로 '다시 시도할' 준비가 되기까지는 자기의 슬픔을 극복할 시간을 필요로 합니다. 또 어떤 분들은 '내가 다시 시도할 수 있을까?' 반문할 것입니다.

한 번의 유산을 경험한 여성의 95 퍼센트가 장차 건강한 아이를 출산한다는 사실을 기억하십시오. 세 번 혹은 그 이상의 유산을 경험한 여성이 마침내 정상적인 임신을 하고 아기를 낳는 비율은 75 퍼센트에 이릅니다.

이러한 통계수치는 위안이 되지만, 또 다시 임신을 겪어야 한다는 생각만으로도 위축되고 심지어 겁을 내는 여성분들도 있습니다.

다시 임신을 고려할 수 있는 적절한 시기에 대한 확실하고 절대적인 규칙은 없습니다. 하지만 임신을 시도하기 전에 지역 보건과의(GP)를 방문하는 것은 모든 여성들에게 도움이 될 것입니다. GP는 여러분에게 일반적인 건강 검진을 제공하며 또한 장래의 임신에 유의할 수 있는 생활방식이나 식생활 개선을 통하여 여러분을 도울 것입니다.

‘한 번의 유산을 경험한 여성의 95 퍼센트가 장차 건강한 아이를 출산합니다.’

연락처

산과 의사

연락처 번호

조산사

연락처 번호

상담원

연락처 번호

사회복지사

연락처 번호

지역 보건의(GP)

연락처 번호

메모

유용한 지원기관

**헬스다이렉트
오스트레일리아
(healthdirect Australia),
전화: 1800 022 222**

24시간 국립 의료정보 및 조언
제공 전화

**SIDS 앤드 키즈 NSW
(SIDS and Kids NSW),
전화: 1800 651 186**

SIDS 앤드 키즈 NSW는
임신과 출산 및 유아기 기간
동안 아기를 잃은 개인이나
가족들을 지원합니다.
여기에는 유산과 사산, 신생아
사망, 유아 돌연사 및 6
세 이하 어린이의 사망이
포함됩니다.

www.sidsandkids.org

**머더세이프(MotherSafe),
전화: (02) 9382 6539 또는
1800 647 848**

임신 또는 모유수유 기간
중의 약물, 의약품, 전염병,
방사선에 대한 노출 혹은
직업적인 노출에 대해서
염려하는 여성들을 위한 무료
상담 서비스

**NSW 헬스(NSW Health)
www.health.nsw.gov.au**