

임신 상실 관련 리소스

임신 상실 후 느끼는 슬픔, 안도감, 불안, 비탄, 죄책감 같은 감정은 자연스러운 것이며 시간이 지나면서 변할 수 있습니다. 각자의 경험과 반응은 고유하므로 임신 상실을 받아들이는 데에 정해진 방식은 없습니다. 감정을 추스르는 동안 도움을 요청하거나 혼자만의 시간을 갖는 것은 괜찮습니다.

당신은 혼자가 아닙니다

많은 사람들이 유산(초기 임신 상실)을 드물게 일어나는 일로 여기지만, 약 4건의 임신 중 1건이 유산으로 이어집니다.¹ 대부분의 유산은 명확한 원인을 찾을 수 없습니다. 유산은 당신이 한 어떤 행동 때문에 일어난 것이 아니며, 막을 수 있었던 것도 아닙니다.

다른 형태의 임신 상실도 있습니다.

- 약 175건의 임신 중 1건은 사산²(후기 임신 상실)으로 이어집니다.
- 최대 6명 중 1명꼴로 불임³(12개월간 정기적인 무피임 성관계 후에도 임신이 되지 않는 상태)을 경험합니다.
- 매년 약 90만 건의 응급실 방문이 초기 임신 상실로 인한 것입니다.⁴

조산, 임신 중절, 입양, 장애 진단 등 다른 경험들도 복잡한 감정을 동반할 수 있습니다.

임신 상실이 당신이라는 사람이나 부모로서의 능력이나 자격을 규정하지 않는다는 점을 기억하는 것이 중요합니다.

지원 리소스

임신 상실 후 힘든 시간을 보내고 있다면 도움을 받을 수 있습니다. 상실 직후에 도움이 필요할 수도 있고, 어느 정도 시간이 지난 후에 필요할 수도 있습니다. 사람마다 도움이 되는 방식이 다릅니다. 친구, 가족, 종교 지도자에게 이야기하고 싶을 수도 있고, 의료 서비스 제공자에게 정신 건강 서비스 의뢰를 요청할 수도 있습니다.

다음은 무료로 이용 가능하며 비밀이 보장되는 지원 리소스입니다.

- **국제 산후 지원:**
 - 초기 임신 상실 지원 그룹: postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms를 방문하십시오.
 - 임신 상실 헬프라인: 음성 통화는 800-944-4773으로 전화한 후 스페인어는 1번, 영어는 2번을 누르십시오. 또는 문자 연락은 영어는 800-944-4773, 스페인어는 971-203-7773으로 할 수 있습니다.
- **988**, 주 7일 하루 24시간 상시 정신 건강 지원: 988로 전화 또는 문자 메시지를 보내거나 nyc.gov/988을 방문하십시오
- **MiscarriageHurts.org**, 초기 임신 상실을 경험한 사람들을 위한 치유 및 지원 활동: miscarriagehurts.org를 방문하십시오

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. 2022년 6월 27일 업데이트됨. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

³ World Health Organization. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. 2023년 4월 4일.

<https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

지원 리소스(계속)

- **First Candle**, 임신 상실을 경험한 사람들을 위한 온라인 지원 그룹: firstcandle.org/online-support-groups/를 방문하십시오.
- **Exhale Pro-Voice**, 임신 중절을 경험한 사람들을 위한 독립적 지원 문자 라인(영어 및 스페인어 제공): 617-749-2948로 문자 메시지를 보내십시오.
- **All-Options 토크라인**, 임신 중인 사람 또는 임신 중절, 입양, 양육, 임신 상실에 대해 이야기하고 싶은 사람들을 위한 동료 상담 및 지원 서비스(영어 및 스페인어 제공): 888-493-0092로 전화하십시오.
- **Ending a Wanted Pregnancy(의학적 사유로 인한 임신 중단의 지원)**, 의학적 사유로 원했던 임신을 중단해야 했던 사람들을 위한 독립적 지원: endingawantedpregnancy.com을 방문하십시오.
- **Connect & Breathe**, 임신 중절을 경험한 사람들을 위한 독립적 토크라인: 866-647-1764로 전화하십시오.
- **YourAbortionExperience.org**, 임신 중절을 경험한 사람들을 위한 치유 및 지원 활동: yourabortionexperience.org를 방문하십시오.
- **유산 및 임신 중절 핫라인**, 경험 많은 자원봉사 임상이 제공하는 유산 또는 임신 중절 지원: 833-246-2632로 전화 또는 문자 메시지를 보내십시오.
- **Faith Aloud**, 임신과 관련된 종교 및 영적 리소스: faithaloud.org/find-support/spiritual-resources를 방문하십시오.
- **Return to Zero: Hope**, 임신 상실을 경험한 사람들을 위한 지원 리소스: rtzhope.org를 방문하십시오.
- **Star Legacy Foundation**, 임신 상실을 경험한 사람들을 위한 가상 지원 그룹: starlegacyfoundation.org/support-groups를 방문하십시오.

추모 리소스

가족이 매장 또는 화장을 원하는 경우 태아 사망 증명서를 요청할 수 있습니다. 신청서를 작성하려면 health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf를 방문하십시오.

어떤 사람들은 도움이 필요한 다른 아기에게 모유를 기증함으로써 위안과 치유를 얻기도 합니다. 추가 정보는 nymilkbank.org/donate-after-loss를 방문하십시오.

가족들이 상실을 기억하거나 기리는 다른 방법으로는 발자국, 초음파 이미지, 종교적 또는 영적 의식 등이 있습니다. 이러한 옵션에 대해 의료 제공자에게 문의하십시오.

자세한 내용은 acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss를 방문하십시오.