

뜻밖의 임신?

선택 가능한 방안에 대해
알아보세요



본 책자는 계획되지 않은 임신으로 고민하시는 분들을
위한 안내서입니다.

목차

뜻밖의 임신?	4
임신 사실의 발견	4
양육 선택	7
임신 유지 및 입양 또는 가정 위탁	10
인공유산	12
피임	18
임신에 연관된 파트너와의 대화	21
관계에서의 안전	22
결정하기	23
내가 느끼는 감정	25
고려사항	26
관계 및 지원 네트워크	27
선택 비교 측정	28
의뢰 및 자료 정보	30

뜻밖의 임신?

선택 가능한 방안에 대해 알아보세요

본 책자는 뜻하지 않은 임신으로 망설이시는 분(또는 이들을 아끼는 주변 사람들)들을 위한 안내서입니다. 본 책자는 여러분께서 선택할 수 있는 다양한 옵션에 대한 정보를 제공합니다. 의사 결정을 위한 도움 및 지원 수단을 이용할 수 있는 곳과 방법 등, 몇 가지의 고려 사항이 설명되어 있습니다.

저희는 다양한 상황과 관계에서 임신이 발생할 수 있고, 성적 다양성을 가진 이들이나 간성 차이가 있는 사람들이 뜻하지 않은 임신을 경험할 수 있음을 이해하고 있습니다.

본 책자는 임신한 이를 위한 것입니다. 우리는 때때로 임신한 사람을 '여성', 그리고 임신에 관련된 상대방을 '남성'이라는 말로 표현합니다. 저희는 이것이 성급한 일반화이며 모든 사람에게 해당하지 않을 수 있다는 것을 인정하는 바입니다.

임신 사실의 발견

임신의 징후로는 무월경, 구역질(메스꺼움) 또는 구토, 유방 통증이나 크기 증가, 현기증 또는 피로감 등이 있습니다. 임신한 모든 사람에게 이러한 징후들이 나타나는 것은 아닙니다. 생리가 일주일 이상 늦어지면 임신 테스트를 하는 것이 좋습니다. 임신 기간은 마지막 생리의 첫날부터 측정됩니다.

임신 테스트

임신이라고 생각되면 임신을 확인하기 위해 테스트를 해보는 것이 중요합니다. 소변 또는 혈액을 검사하여 임신 여부를 알 수 있습니다. 약국이나 슈퍼마켓에서 소변 임신 테스트기를 구입하고, 포장지에 나와있는 설명서를 따라하면 됩니다. GP 의원, 여성 건강 센터, 가족 계획 클리닉 또는 기타 의료 서비스 기관들에서도 임신 검사를 시행할 수 있습니다. 확실한 결과를 빨리 알수록 선택안에 대해 더 오래 생각해 볼 수 있습니다.

임신 선택 옵션

스스로를 위한 최선의 결정을 내릴 수 있도록 충분한 시간을 갖는 것이 중요합니다. 결정을 내릴 때는 개인적인 상황과 이용 가능한 지원책, 현재 임신 몇 주인지를 고려하는 것이 좋습니다.

계획되지 않은 임신에 대한 선택 옵션은 다음과 같습니다.

- 임신 유지 – 양육 선택
- 임신 유지 – 입양 또는 가정 위탁
- 임신 중절 – 인공유산

여러분이 잘 알고 신뢰하는 사람과 상담하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 가끔은 건강 전문가와 상담하는 것이 유용할 수도 있습니다. 대화할 사람이 필요하다면 다음의 서비스를 이용할 수 있습니다.

임신 선택 옵션 상담 전화(Pregnancy Options Helpline) 및 시간 외 간호사 상담전화 1800 008 463

의료 전문가와의 상담을 원하는 경우, 임신 선택 옵션 상담 전화 (Pregnancy Options Helpline) **1800 008 463**번으로 월~금 오전 8시~오후 8시 사이에 전화하시거나, 웹사이트 www.pregnancychoices.org.au를 방문하십시오.

현 상황으로 극단적인 생각이 든다면, 다음으로 연락하십시오.

생명의 전화(Lifeline) 13 11 14

생명의 전화(Lifeline)는 24시간 전화상담 서비스, 위기 지원 온라인 채팅, 자살 예방 및 정신 건강 지원 서비스를 제공합니다. 자세한 정보는 www.lifeline.org.au에서 확인하실 수 있습니다.

양육 선택

아이의 양육 여부를 선택하는 것은 큰 결정입니다. 파트너와 함께, 또는 단독으로 양육하는 것을 선택할 수 있습니다. 연인 사이에 임신이 된 경우 파트너와 함께 선택가능한 방안에 대해 의논할 수 있습니다.

파트너와 함께 양육

자녀 양육으로 인한 두 사람의 관계, 수입 및 생활 방식의 변화에 대한 각자의 생각이 어떤지 파트너와 함께 의논하는 것이 중요합니다. 만감이 교차하고 어떻게 대처해야할지 걱정되는 것은 정상입니다. 아직 관계에 대한 결정을 내리지 않았거나, 막 시작된 연인 관계, 또는 안정적이지 않은 관계인 경우, 결정을 내리는 과정이 어렵고 버거울 수 있습니다.

한부모 육아

어떤 사람들은 한부모 육아를 선택하기도 하고, 또 어떤 사람들은 연인 관계를 정리하면서, 또는 뜻하지 않은 임신에 대한 향후 계획의 차이로 인해 한부모 육아를 하게 될 수 있습니다.

가족과 친구에게 도움을 구하고 이용 가능한 지원 네트워크에 대해 생각해 보는 것이 좋습니다.

육아 지원 옵션

경제적 지원 및 실질적인 지원을 포함하여, 양육관련 도움을 받을 수 있는 지원 프로그램이 있습니다. 임신을 유지할 생각이고, 이용 가능한 경제적 지원 프로그램에 대한 자세한 정보를 원하시면

<https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families>를 방문하십시오.

고려해야 할 문제들

- 다른 계획과 책임 사항들을 고려할 때 지금이 내가/우리가 아이를 가지기에 적절한 시기인가?
- 나는/우리는 경제적으로나 정서적으로 아이를 키울 준비가 되어 있는가?
- 나는/우리는 아이를 키우는 데 필요한 지원을 받을 수 있는가?
- 임신하지 않았더라도, 우리가 계속 관계를 이어갔을까?
- 우리가 헤어진다면(현재 또는 미래에) 우리의 아이를 돌볼 수 있는 최선의 방법은 무엇인가?

상담 지원

카운셀러는 홀로 또는 파트너와 함께 아이를 양육하는 데 대한 정서적·실질적 문제에 관한 도움을 드릴 수 있습니다.

다음에서 상담과 지원을 받을 수 있습니다.

임신, 출산, 육아(Pregnancy, Birth & Baby)

상담 전화(1800 882 436)로 연락하거나, www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby에서 임신, 출산 및 돌 전 아기에 대한 정보, 조언 및 상담을 이용할 수 있습니다.

임신 중 케어에 관한 정보

임신 중 케어에 대한 자세한 내용은 다음으로 전화하십시오.

생식 및 성 건강 전문 간호사와 상담하기. 간호사와의 상담은 비밀과 익명성이 보장됩니다. 또한, 담당 GP나 인근 병원의 산부인과에 연락하여 조산사 또는 사회 복지사와 상담하거나, 1800 647 848 번으로 전화하여 Mothersafe를 이용할 수 있습니다.

담당 의사나 조산사에게 복용 중인 약에 대해 상의하는 것이 중요합니다. 담당 의사나 조산사는 또한 여러분의 심신과 임신 건강을 위해 임신 중에 이용할 수 있는 검사들에 대해 조언해 드릴 수 있습니다.

임신 유지 및 입양 또는 가정 위탁

입양

입양은 친부모 또는 부모가 입양 부모에게 자신의 양육 권리와 책임을 전적으로 양도하는 것을 말합니다. 이 과정에서 타인이 아이의 법적 보호자가 되는 데 동의하는 법률 계약서에 서명을 해야 합니다. 부모는 법률 계약서에 서명하기 전에 아이가 태어난 후 최소 30 일을 기다려야 합니다. 친부모는 입양 부모의 입양 계획에 동의함으로써 아이와 연락을 유지할 수 있습니다. 사회복지사가 이러한 계획을 마련하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 가족 및 지역 사회 서비스(Family and Community Services, FACS)는 NSW의 입양 서비스를 관장하는 정부 기관입니다. 이 기관은 입양을 고려하는 친부모들과 아이를 입양하고자 하는 가족들을 지원합니다.

모든 입양 아동들은 법적으로 자신의 친가족과 그 문화에 대해 알 권리가 있습니다. 입양 담당 사회복지사는 입양 부모와 함께 친부모와 아이의 연락 방법에 대해 합의된 사항들이 요약된 입양 계획을 수립합니다.

직접 아이를 키울 수 없다고 생각하더라도, 입양만이 유일한 대안은 아닙니다. 가정 위탁을 고려해 볼 수도 있습니다.

가정 위탁

가정 위탁은 다른 가정에서 아이를 돌보는 것을 말합니다. 가정 위탁에는 다양한 유형이 있습니다. 가정 위탁 옵션에는 다음이 포함됩니다.

- **임시 가정 위탁:** 이 방법은 여러분이 주거 상황, 경제적 또는 개인적 문제를 해결하는 동안 이용할 수 있습니다. 법원 명령이 아닌, 자발적 보육 기간 동안 여러분은 계속 아이의 보호자 신분을 유지하고 자녀를 볼 수 있습니다. 임시 위탁 기간은 일반적으로 수 주 내로 제한됩니다.
- **장기 가정 위탁:** 아이가 장기 가정 위탁을 받는 경우, 여러분은 아이에 대한 법적 보호인 자격 및 양육권을 잃게 됩니다. 그러나 자녀에 대한 법적 부모 관계는 유지됩니다. 장기 가정 위탁의 경우, 아이는 보통 위탁 가족에게 정서적인 애착을 갖게 됩니다.

입양/가정 위탁에 관한 정보

FACS는 다양한 입양 및 가정 위탁 서비스를 제공합니다. 여러분이 선택할 수 있는 옵션에 대해 풍부한 경험과 자격을 갖춘 직원과 상담할 수 있습니다. FACS 입양 서비스(FACS Adoption Services)에 전화 02 9716 3003번 또는, 이메일 Adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au로 연락하십시오. 입양 절차 및 대안책에 대한 더 자세한 정보는 FACS 웹사이트 <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption>에서 확인할 수 있습니다.

인공유산

인공유산은 약물이나 외과적 시술로 임신을 종료하는 것을 말합니다. 인공유산을 결정한다고 해서, 여러분이 혼자라고 생각하지 마십시오. 호주 여성 4명 중 1명이 일생 동안 인공유산을 경험하는 것으로 추산됩니다.

인공유산에는 두 가지 유형이 있습니다.

- **외과적 유산**(일반적으로 가벼운 진정제 투여 후 수술)
- **약물을 통한 유산**(유산을 유발하는 약물 복용)

외과적 인공유산

외과적 인공유산은 NSW 가족 계획(Family Planning NSW), 지역 사회 클리닉, 그리고 일부 공립 병원을 통해 가능합니다. NSW 주에서는 의사의 소견서 없이 클리닉을 이용할 수 있으므로, 클리닉에 직접 연락하여 예약할 수 있습니다. 어떤 클리닉에서는 임신 20 주까지 인신중절술을 시술하는 반면, 일부 클리닉은 임신 12 주까지만 외과적 인공유산을 시행합니다.

예약을 하기 전에 자신이 임신 몇 주 인지하고 클리닉의 시술 사항을 아는 것이 중요합니다. 임신 주수가 확실하지 않은 경우 초음파 검사가 필요할 수 있습니다. 초음파 검사는 임신 주수를 확인하기 위해 시행됩니다. 일반적으로 임신 6-7주가 될 때까지 기다렸다가 외과적 인공유산 시술을 받는 것이 가장 좋습니다. 이보다 일찍 시술하면 유산되지 않을 가능성이 높습니다.

외과적 인공유산은 일반적으로 가벼운 진정제 투여 하에 시행되어, 긴장이 풀리고 졸음이 올 수 있습니다. 진정제는 시술 동안 여러분이 가능한 편안하게 느낄 수 있도록 사용됩니다. 외과적 인공유산 방법은 자궁 내벽과 내용물을 제거하는 것입니다. 시술은 작은 플라스틱 튜브로 자궁 안쪽에 약한 흡입술을 적용하여 시행됩니다. 숙련된 의사가 시술하는 경우 안전하고 간단하며 위험성이 낮습니다. 시술은 15 분 정도 소요되지만, 마취가 풀리고 안전하게 귀가할 수 있을 때까지 약 4시간 동안 클리닉이나 병원에서 기다려야 합니다. 대략 임신 16 주차 이후에는, 다른 시술법이 사용됩니다. 이 시술법은 보통 더 복잡하고, 시술하는 곳을 찾기가 더 어려울 수 있습니다. 일반적으로 외과적 인공유산의 비용은 임신 기간이 길수록 증가합니다.

약물을 통한 인공유산

약물적 인공유산은 NSW 가족 계획 (Family Planning NSW), 지역사회 클리닉, 일부 전문의 및 교육을 이수한 의사들을 통해 이용 가능합니다. 약물적 인공유산은 외과적 인공유산의 대안입니다. 이 방법은 약물 복용을 이용하며 자택에서 시행할 수 있습니다. 임신 9 주 미만인 경우에만 이용 가능합니다.

약물적 유산 방법에는 일반적으로 두 번의 진료가 포함됩니다. 첫 진료에서는 약을 처방받고 약을 언제 어떻게 복용하는지에 관한 안내를 받습니다. 처방되는 약물은 미페프리스톤(mifepristone)과 미소프로스톨(misoprostol)입니다.

1단계: 미페프리스톤은 여타 의약품과 마찬가지로 물과 함께 복용하는 알약입니다.

첫 번째 알약을 복용한 후 하혈이나 반점 모양의 가벼운 출혈 (spotting)이 발생할 수 있습니다. 미페프리스톤의 효과는 일반적으로 경미하며 오래 지속되지 않습니다. 대부분의 여성은 이 첫 번째 약물을 복용한 후 보통의 일상 업무를 수행할 수 있습니다.

2단계: 미소프로스톨은 첫 번째 약물(미페프리스톤) 복용 후 36-48시간 후에 복용합니다.

미소프로스톨은 자궁 근육을 수축시킵니다. 이로 인해 자궁경부가 약간 열리고 자궁이 비워져 배태가 배출됩니다. 복용 후 1-4시간 이내에 출혈과 경련이 시작될 가능성이 높으므로 하루 대부분을 집에 머물 수 있는 날에 미소프로스톨을 복용하도록 계획하는 것이 좋습니다.

대부분의 사람들은 경증에서 중증의 출혈과 경련을 경험합니다. 경련은 일반적으로 약 24시간 내에 멈추지만 출혈은 2주 이상 지속될 수 있습니다. 진통제를 복용하는 것이 좋습니다. 집에 도와줄 수 있는 사람이 있는 것도 중요합니다.

기타 부작용으로는 다음을 들 수 있습니다.

- 열
- 오한
- 메스꺼움
- 구토

병원 직원이나 의사가 발생예상 증상을 알려주고, 24 시간 운영하는 회복 상담 전화번호를 안내해 드릴 것입니다. 첫 번째 약을 복용하고 7일 후에는 혈액 추적 검사를 해야 하며, 약물 복용 14-21일 후에는 병원에 후속 방문하여 인공유산이 완료되었는지 확인하게 됩니다.

외과적 인공유산과 약물적 인공유산, 나에게 가장 적합한 시술은?

외과적 인공유산과 약물적 인공유산 중 하나를 선택하는 데에는 여러 가지 이유가 있습니다. 이 결정은 임신 기간, 외과적 시술에 대한 감정, 집에서 하는 약물적 유산에 대한 느낌에 따라 좌우됩니다. 자신에게 적합한 방법이 무엇인지 잘 모르겠다면, 다음 기관에 연락하여 선택가능한 옵션들에 대해 문의하십시오.

외과적 방법

시기

외과적 인공유산은 일반적으로 임신 6 주까지는 시술하지 않습니다. 임신 12주가 지나면 비용이 증가합니다.

절차

- 클리닉에서 외과적 시술
- 일반적으로 가벼운 마취 필요
- 시술은 보통 5-10분 소요되며, 병원에서 최대 4시간의 회복 시간이 필요
- 무출혈 또는 최대 2주간 가벼운 출혈 발생
- 항생제 복용 권장
- 클리닉 방문은 1회만 필요할 수 있음

지원 및 회복

시술 이후에는 운전할 수 없으므로 성인 보호자가 클리닉에서 집까지 동행해야 합니다.

부작용

- 마취로 인해 피로감을 느낄 수 있음
- 출혈과 경미한 경련이 발생할 수 있으나, 보통 2 내에 사라짐

비용 및 제공

- 지역사회 클리닉에서 대부분의 시술 가능
- 비용이 다양

합병증

- 합병증은 드물지만 항생제 치료가 필요한 감염이 발생할 수 있음
- 의사가 외과적 인공유산의 위험 요소를 설명

약물적 방법

시기

약물적 인공유산은 임신 9주 이전에 진행되어야 합니다.

절차

- 자택에서 약물 복용
- 경련을 동반하며 자연 유산과 유사한 반응이 나타남 처음 몇 시간 동안 심한 하혈
- 경우에 따라 경미하거나 심한 경련
- 일반적으로 약 2주간, 최대 6주까지 가벼운 출혈 발생 가능
- 진통제 복용 권장
- 유산이 완료되었는지 확인하기 위해 사후 클리닉 방문이 필요할 수 있음

지원 및 회복

적어도 24시간 동안 집에서 도움을 줄 수 있는 사람이 있는 것이 좋습니다.

부작용

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 열• 오한• 메스꺼움 | <ul style="list-style-type: none">• 구토• 출혈• 경련 |
|---|--|

비용 및 이용 가능성

- 지역사회 클리닉에서 대부분의 서비스 제공
- 비용이 다양

합병증

- 합병증은 드물지만 항생제 치료가 필요한 감염이 발생할 수 있음
- 의사가 약물적 유산의 위험 요소를 설명

피임

어떤 결정을 내리든지 향후 사용할 피임 방법을 고려하는 것이 중요합니다.

피임은 인공유산 또는 출산 후 바로 시작할 수 있습니다. 피임에는 많은 방법이 있습니다. 장기간 지속되는 원상회복 가능 피임법이 가장 효과적입니다. 여기에는 피임 임플란트와 자궁 내 장치(IUD) 등이 있습니다.

이용 가능한 피임 방법의 종류에 대한 더 자세한 내용은 NSW 가족계획(Family Planning NSW) 웹사이트(<https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>) 에서 확인할 수 있습니다.

또한 1300 658 886번으로 전화하거나 www.fpnsw.org.au/talkline를 통해 NSW 가족 계획 상담 서비스(Family Planning NSW Talkline) 에서 생식 및 성 건강 간호사와 상담할 수 있습니다. 간호사와의 상담은 비밀과 익명성이 보장됩니다.

NSW의 인공유산 비용

NSW의 인공유산 비용은 클리닉마다 다릅니다. 비용을 알아보려면 클리닉에 직접 연락하는 것이 좋습니다. 인공유산 비용 일부는 메디케어로 환급받을 수 있습니다.

인공유산 비용에 영향을 미치는 기타 사항은 다음과 같습니다.

- 메디케어 가입 여부
- 복지 우대 카드 소유 여부
- 임신 주 수
- 외과적·약물적 인공유산 중 선택한 방법

임신 12주 이후에는 외과적 인공유산 비용이 증가합니다. 임신 16주 이후에는 비용이 훨씬 더 높아집니다.

메디케어 카드가 있는 경우, 약물적 인공유산을 위한 약물 비용을 정부에서 보조받을 수 있습니다. 상담 및 초음파 검사에는 환자가 부담해야 하는 “차액(gap)”이 발생할 수 있습니다.

법률 정보

등록된 의료 전문가가 특정 상황 하에 시행하는 경우, 인공유산은 호주의 모든 주와 테리토리에서 합법입니다.

NSW에서는 인공유산이 합법이기는 하나, 임신 단계에 따라 필요 조건이 다릅니다. 임신 22주차까지 인공유산을 요청할 수 있습니다. 이와 관련하여 더 자세한 정보가 필요하다면, 의료 전문가에게 문의할 수 있습니다.

인공유산에 대한 결정과 동의가 갖는 의미를 이해하기 위해 충분한 정보를 알아두어야 합니다. 파트너나 가족이 여러분을 대신하여 인공유산에 관한 결정을 내릴 수는 없지만, 함께 결정하는 것이 유용할 수 있습니다.

인공유산에 대한 자세한 정보를 원하는 경우(경제적 어려움을 겪고 있는 경우를 포함), 담당GP, 의료인 또는 사회 복지사와 상담하실 수 있습니다.

임신과 선택(Pregnancy Choices) 연락처:

1800 008 463 또는 www.pregnancychoices.org.au

생식 및 성 건강 간호사와의 상담은 비밀과 익명성이 보장됩니다.

임신과 연관된 파트너와의 대화

의사 결정 과정에 파트너를 참여시킬지 여부는 여러분에게 달려 있습니다. 이는 현재 상대방과 여러분의 관계 상황에 따라 다릅니다.

1975년 가족법 (Family Law Act 1975)은 의사 결정 과정의 참여 여부에 관계없이 임신에 연관된 남성들의 권리와 의무 사항들을 명시하고 있습니다. 해당 법률에 포함된 사항으로는 다음과 같은 내용이 있습니다.

- 자녀 출생 후 아버지의 경제적 책임, 부모나 아동 지원 기관 (Child Support Agency)에서 결정
- 아버지는 자녀와 유의미한 관계를 가질 권리가 있음
- 양육 계획 수립을 도모하기 위해 양 부모 모두 중재에 참여하도록 권고를 받을 수 있음

오직 여러분만이 본인의 인공유산에 동의 (또는 반대)할 수 있습니다. 다른 누구도 여러분에게 인공유산이나 출산을 강요할 수 없습니다.

친부모 양쪽 모두가 자녀의 입양에 동의해야 합니다. 파트너가 의사 결정 과정에 참여하는 방식은 관계의 상황에 따라 달라질 수 있습니다. 함께 상담을 받거나, 파트너가 임신에 대한 감정에 관해 상담받도록 하는 것이 좋습니다.

전화1300 78 99 78번 또는 홈페이지 www.mensline.org.au/home.html 를 통해 남성 상담서비스(Mensline)에서 남성대상 지원에 대한 더 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

관계에서의 안전

건강한 관계는 서로의 가치, 의견 그리고 사생활에 대한 존중 뿐 아니라, 원활한 의사소통, 서로에 대한 신뢰와 지원을 필요로 합니다. 모든 관계에는 고비가 있습니다. 그러나, 관계 상 고비의 순간과 위험한 순간에는 차이가 있습니다. 관계 상의 폭력과 통제는 위험한 순간으로 이어질 수 있습니다.

일부 폭력적이고 통제적인 파트너들은 상대방을 임신시키고 아이를 낳게 하는 것이 그 사람을 본인의 통제하에 두는 방법이라고 봅니다. 이를 생식 강제라고 하며 이는 가정 폭력의 한 형태입니다. 생식 강제는 연인 관계에 있어 자신이 임신관련 결정을 통제할 수 없는 경우를 말합니다.

생식 강제가 임신에 미치는 영향에 대한 몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 본인이 임신을 원하지 않을 때 임신을 강요 받는 것
- 임신을 시키기 위해 피임기구를 손상시키거나 제거하는 것
- 본인이 인공유산물을 원할 때 이를 저지하는 것
- 본인의 의사에 반하는 인공유산을 강요받는 것

가정 폭력과 생식 강제는 누구에게나 일어날 수 있습니다. 그 누구에게도 여러분을 해치거나 두려움에 떨게 할 권리는 없습니다. 의사 결정 과정 중에 관계에서의 안전에 관해 생각하는 것이 중요합니다. 여러분 스스로가 임신 여부와 시기를 결정 할 수 있는 권리를 가져야 합니다. 본인의 의사 결정 과정에서 이것이 어떤 영향을 미칠 수 있는지 상담이 필요하신 경우, 다음 기관에 상담을 예약하시기 바랍니다:

결정하기

뜻하지 않은 임신에 대한 여러분의 결정에 영향을 미칠 수 있는 것들은 여러 가지가 있습니다. 어떻게 해야 할 지 모르겠다고 해도, 여러분만 그런 것이 아닙니다. 어떤 사람들은 본인이 원하는 것을 즉시 알기도 하지만, 또 어떤 사람들은 의사 결정 과정을 어렵게 느끼기도 합니다. 다음에 무엇을 할 지 스스로 "이해"할 수 있도록 자신의 생각과 감정을 아래에 기록해 보십시오. 또한 여러분이 적은 정보들을 NSW 가족계획 (Family Planning NSW) 클리닉이나, 담당 GP 또는 다른 의료 전문가, 복지사들에게 가져가 여러분이 직면한 문제나 질문들에 대해 상담을 받을 수 있습니다. 결정을 내리기 전까지 많은 것들을 고려해야 하며, 때때로 이 과정에서 스트레스를 받을 수 있습니다:

- 여유를 갖기(임신 단계에 따라 제한이 있을 수 있음)
- 모든 선택안을 모색하고 고려해 보기
- 선택안들과 결정에 대한 본인의 감정이 매일 달라질 것이라고 생각하기
- 결정에 도움이 되도록 현실적인 측면에 관한 정보를 알아보기(예: 이용 가능한 지원 네트워크)
- 질문:
 - 결정을 내리는 동안 의논할 수 있는 사람이 있는가?
 - 그들은 어떻게 반응할 것인가?
 - 결정을 내리는 데 있어 나를 지지해줄 사람은 누구인가?
- 카운셀러나 의료 전문가와 상담하기
- 신체적 및 정서적으로 스스로를 돌보기

스스로에게 관대하고 **본인**을 위해 스스로 올바른 결정을 내릴 것이라고 믿으십시오.

나중에 이에 관해 어떤 감정이 들 것인가?

여러분이 내리는 결정은 여러분의 현재 상황을 기반으로 합니다. 의사 결정 과정을 기록하거나 보관해두는 것이 좋습니다. 상황은 시간이 지남에 따라 변할 수 있으며 5년 또는 10년 후에 되돌이켜 보았을 때 그 이유가 무엇이었는지 잊어버릴 수 있습니다.

내가 느끼는 감정...

육아

내가 이러한 감정을 느끼는 이유 _____

임신을 유지하고 부모가 되는 것에 대하여 내가 더 알아두어야 할 사항은 무엇인가? _____

인공유산

내가 이러한 감정을 느끼는 이유 _____

인공유산을 하는 것에 관하여 더 알아두어야 할 사항은 무엇인가? _____

입양/가정 위탁

내가 이러한 감정을 느끼는 이유 _____

임신을 유지하고 부모가 되는 것에 대하여 내가 더 알아두어야 할 사항은 무엇인가? _____

고려할 사항

여러분의 결정에 영향을 주는 많은 요소가 있습니다. 여기에는 선택 가능한 방안, 현실적인 고려 사항 및 느낌에 대한 충분한 정보가 포함될 수 있습니다.

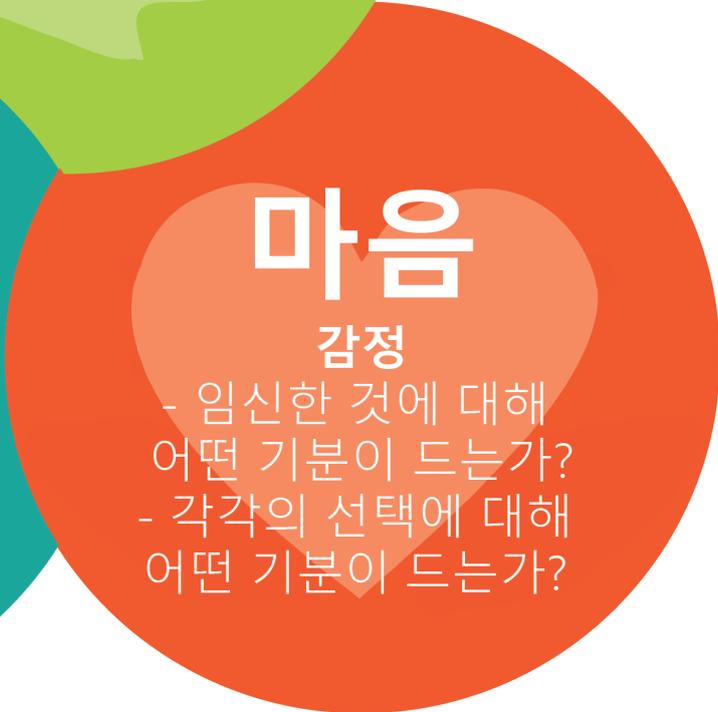


머리
선택안 알기



손

현실적인 고려 사항
- 파트너와 그 관계
- 주거 환경, 경제적 상황, 직업, 향후 계획에 미치는 영향

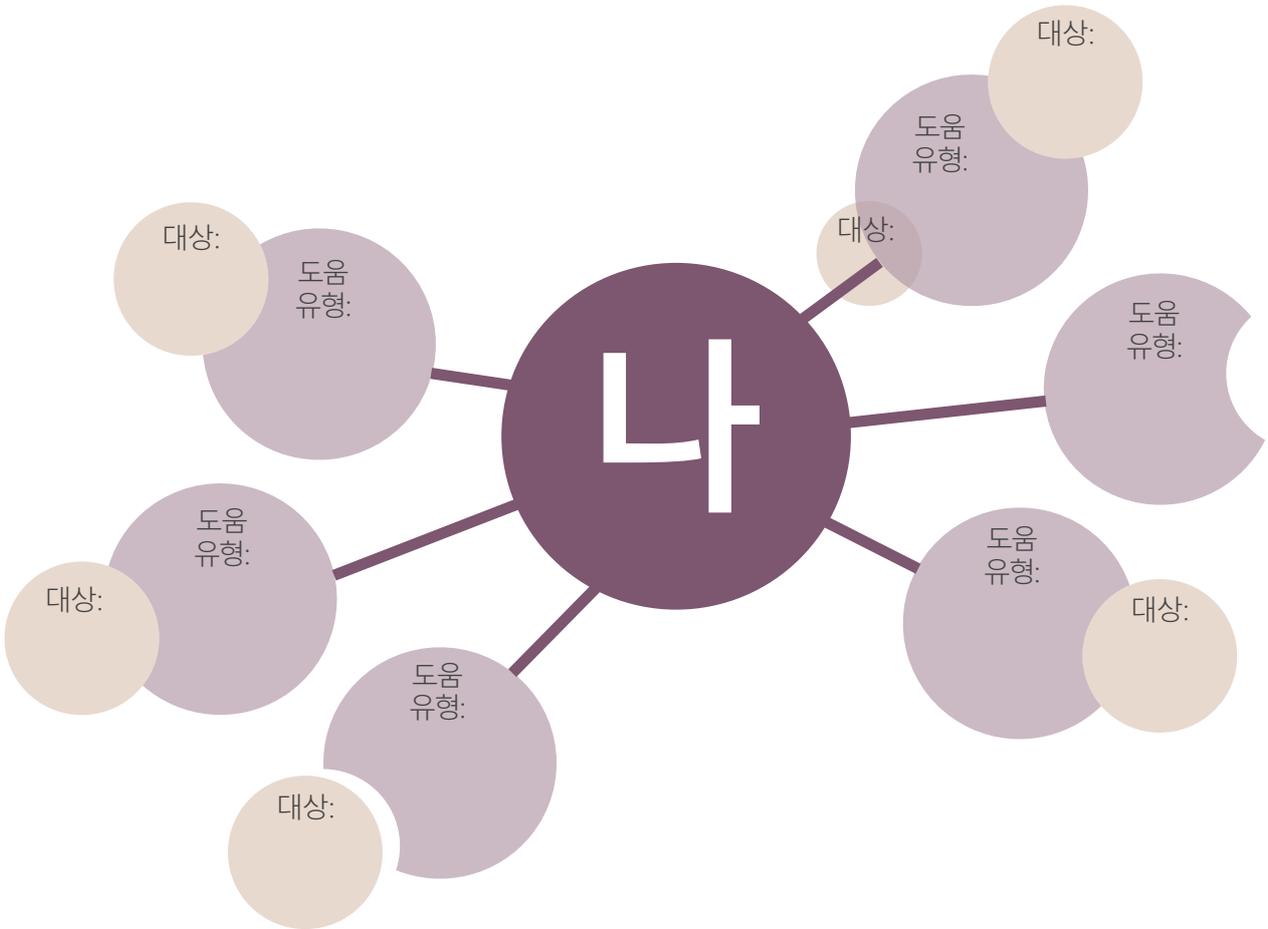


마음
감정

- 임신한 것에 대해 어떤 기분이 드는가?
- 각각의 선택에 대해 어떤 기분이 드는가?

관계 및 지원 네트워크

현재와 미래에 여러분을 지지해줄 사람들이 누구인지 도표를 채워보십시오.



뜻하지 않은 임신에 대한 결정은 여러분이 내려야 합니다. 본 의사 결정의 일부로 고려하고 싶은 현재와 미래의 사람들이 있을 수 있습니다. 예를 들어, 여러분이 어떤 결정을 내리든 여러분이 도움을 요청할 수 있는 파트너나 가족 등이 있습니다.

선택안 비교하기

다음 선택의 좋은 점:

	12주 이후	지금으로부터 1년 후	지금으로부터 5년 후	전반적
육아				
인공유산				
입양/가정 위탁				

해당 시기별 어려운 점

	12주 이후	지금으로부터 1년 후	지금으로부터 5년 후	전반적
육아				
인공유산				
입양/가정 위탁				

소견서 및 자료 정보

임신관련 옵션에 대한 추가 정보 및 지원은 다음 서비스에 문의하십시오. 다양한 정보와 도움을 제공받을 수 있습니다.

임신과 선택(Pregnancy Choices) 연락처:

1800 008 463 또는 www.pregnancychoices.org.au

추가 정보

여러분의 선택안에 대한 더 많은 정보는 자녀와 선택(Children by Choice)(QLD주 브리즈번)에 (07) 3357 5377번으로 연락하여 문의하십시오. 이곳은 뜻하지 않은 임신에 따른 모든 선택안을 다루며, 비밀 보장 무료 지원 및 상담을 제공합니다. 자녀와 선택(Children by Choice)은 선입견없이 각자의 의견을 존중하는 조언을 제공하는 임신 중절 선택권을 존중하는 여성 중심 서비스입니다. 해당 정보 전화 이용은 월요일~금요일 오전 9시부터 오후 5시까지 가능합니다. 더 자세한 정보는 www.childrenbychoice.org.au에서도 확인할 수 있습니다.

임신 유지에 대한 더 자세한 정보와 자녀 양육에 대한 조언이 필요한 경우, 1800 882 436번으로 전화하여 임신, 출산, 아기(Pregnancy, Birth and Baby)에 연락하십시오. 이곳은 전화 및 온라인 서비스로, 임신, 출산 및 5세 이하 아동에 대한 정보, 조언 및 상담을 제공합니다. 여성, 파트너, 친구 및 친척을 위한 24시간 전화 상담도 이용할 수 있습니다. www.pregnancybirthandbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby에서도 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

극심한 심리적 문제로 위기 상담이 필요한 경우, 생명의 전화(Lifeline) 131 114번으로 연락하십시오. Lifeline은 24시간 연중무휴 전화 상담 서비스, 위기 지원을 위한 온라인 채팅, 자살 예방 및 정신 건강 지원 서비스를 제공합니다. 더 자세한 정보는 www.lifeline.org.au에서도 확인할 수 있습니다.

여러분과 여러분의 파트너나 가족이 **어떤 결정을 내려야 할 지 어려움을 겪고 있고, 상담 지원이 필요한 경우**, 호주 관계상담 서비스(Relationships Australia)로 연락하시기 바랍니다. 호주 관계상담 서비스(Relationships Australia)(NSW주 전화번호: 1300 364 277)는 개인, 가족 및 지역 사회를 위한 관계 지원 서비스를 제공하며, 개인, 부부, 가족간 상담 및 가족 분쟁 해결 등의 서비스들을 제공합니다. 인근 지역의 서비스를 찾으시려면, 위에 안내된 번호로 전화를 하거나 웹사이트를 방문하시기 바랍니다. 더 자세한 정보는 www.relationships.org.au에서 확인하실 수 있습니다.

