

제6회 난임가족의 날

일 시

2019년 11월 11일(월) 14시 30분

장 소

프레스센터 20층 프레스클럽

공동주최



(사)한국난임가족연합회
KOREA FEDERATION OF SUBFERTILITY FAMILY



사단법인
한국보건정보정책연구원

후 원



보건복지부



서울특별시
SEOUL METROPOLITAN GOVERNMENT





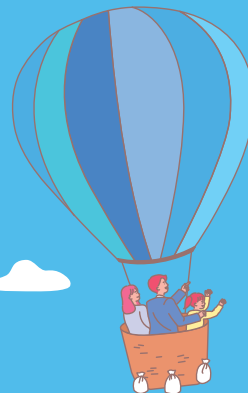
난임은 불치병이 아닙니다

난임은 임신이 조금 늦어질뿐, 치료 할 수 있습니다
 몇 번의 치료 후에 임신이 안될까 조바심을 내거나
 몇 번의 실패에 포기해야 할까 고민하지 마세요
 의사와의 꾸준한 상담을 통해 난임을 제대로 알면
 자신 있게 임신을 기다릴 수 있습니다

난임을 알면 임신이 보입니다

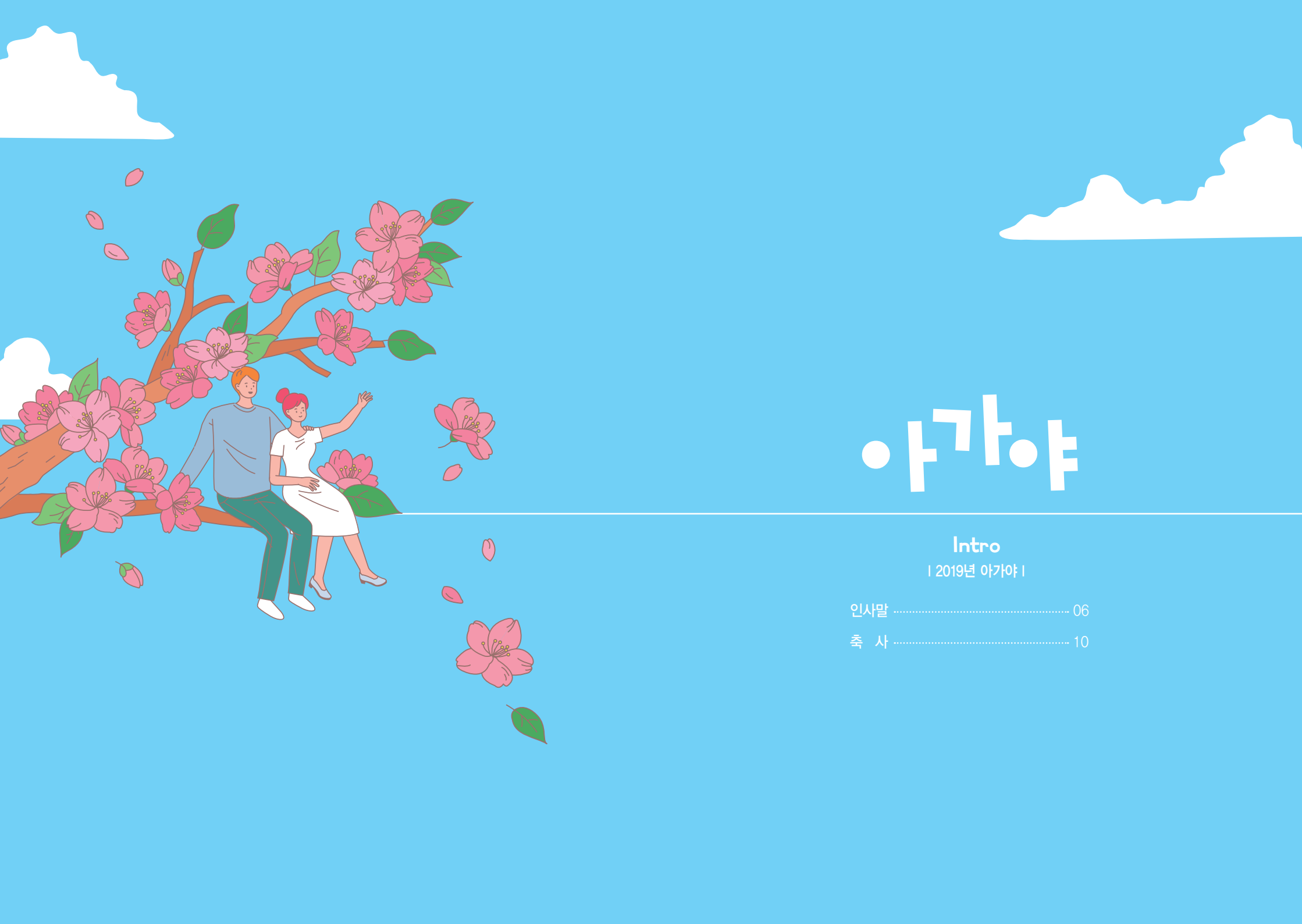
난임극복을 위한 그레이트맘 캠페인은
 내 집 앞 큰 병원 마리아병원이 함께 합니다

www.mariababy.com



차례

Intro	
인사말	06
축사	10
People & Family	
난임수기 공모 당선작	18
Activity	
2019년 주요 활동	86
Travel	
해피랑길	98
Food	
난임 극복에 도움이 되는 음식 레시피	112
Epilogue	
후원 참여 방법	118
후원자 리스트	119
후원 광고	120



• 아가야

Intro

| 2019년 아가야 |

인사말 06

축 사 10

대표 인사말



(사)한국난임가족연합회장
박 춘 선

안녕하십니까?

난임가정의 아이낳는 복지환경 정착을 위해 전국을 발로 뛰는 (사)한국난임가족연합회입니다. 오늘 '제6회 난임가족의날'을 기념하여 만나게 되어 반갑습니다.

본 단체는 2017년 9월 '문케어 시대를 여는 난임시술 건강보험, 기대와 우려' 정책토론회를 통해 현장 중심의 여러가지의 대안을 제시하였고 건강보험 시행된 이후에도 난임가족의 여러 노력들이 있었습니다. 또한 지난 2019년 10월1일 건강보험제도 시행 2년이 되는 시점에서 그간 시술비 개선점에 대한 점검 차원으로 '난임시술건강보험 개선방안' 국회 정책토론회를 주최하여 현장과 거리감이 있는 난임시술개선에 대해 다시한번 현장중심의 제도개선을 제언한 바 있습니다. 그동안 건강보험은 시술비의 부담을 경감시켰다는 긍정적인 측면도 있지만 지속적으로 개선되어야 할 과제도 남아 있습니다.

'난임극복전문기관'인 (사)한국난임가족연합회는 정부난임지원사업의 토대를 만들어내고, 건강보험 적용의 성과, '난임휴가제' 필요성 설득, '난임'용어의 창안 2012년 모자보건법에 개정시키기까지 지난 16년간 오로지 난임가족의 아이낳을 권리를 위해 노력해왔음을 자부합니다. 이러한 굵직한 난임극복을 위한 다양한 활동들에 힘입어 난임부부가 임신과 출산을 이뤄내는 모습들을 볼때면 때로는 감동과 회한이, 애증의 눈시울이 붉어질때도 있습니다. 부디,

아이 낳고자 애쓰는 난임부부의 노력들이 헛 되지 않도록 난임시술 건강보험제도가 환자중심 치료이길 기대 합니다.

따라서 국가는 이에대한 질관리 제고와, 평가 등을 통해 아이낳는 복지환경을 제대로 만들어 주십시오. 이것은 난임소비자가 비싼 시술비를 지급하는 것에 대한 충분한 알 권리입니다. 건강한 임신과 출산을 위해서는 시술만이 능사가 아닙니다. 정부 난임부부 지원사업 방향에서도 발표된 바가 같이 정서적 지지체계를 위해서는 매번 강조하지만 민·관이 진정성있는 소통과 협력, 공정함이 있을 때 효율성있는 성과로 이어질 것입니다.

2019년 올해 출산아 수는 사상 최초로 30만 명대로 떨어질 것으로 예측하고 있습니다. 걱정입니다. "아이들의 웃음소리가 점점 멀어져가는 사회는 대한민국의 미래도 점점 멀어져 갈 것입니다"그런측면에서 인구증가의 문제는 국가가 혼자 주도할 수 있는 해결할 수 있는 일도 아닙니다.

'목표는 건강한 임신이 되어야 합니다'.

'목적은 안전한 출산이 되어야 합니다'.

'부모가 되기 위한 난임부부의 노력은 눈물겹습니다'.

'오늘도 내일도 부모가 되기 위한 노력은 끊임이 없습니다.'

'된다. 된다. 꼭! 된다.' 된뉘뉘!이 당신을 응원합니다.

이에대한 정부의 접근방식은 포용적이며 공정해야 합니다.

감사합니다.

2019. 11. 11

(사)한국난임가족연합회

회장 박 춘 선

| 원장 인사말



(사)한국보건정보정책연구원장
류 희 근

반갑습니다.
서울대학교 보건대학원과 함께하는 (사)한국보건정보정책연구원 원장 류희근 입니다.

먼저 '제6회 난임가족의 날'을 준비해주신 (사)한국난임가족연합회 박춘선 회장님과 행사준비에 애써주신 관계자 여러분께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

(사)한국보건정보정책연구원은 (사)한국난임가족연합회와의 업무협약을 통해 매년 난임가족의 날 행사를 공동주최 하고 있으며, 저출산 극복에 조금이나마 '나눔'의 실천을 함께하고자 좋은 관계를 만들어가고 있습니다.

저출산 현상이 매우 심각한 상황에서 (사)한국난임가족연합회는 사회적 생명자본을 확산시켜 나가고 있는 상징성 있는 단체임을 잘 알고 있습니다. 이러한 수혜로 난임부부가 임신과 출산을 통해 아이를 만나고 있으니 감동적이고 아름다운 일들이 아닐 수 없습니다.

그동안 (사)한국난임가족연합회가 난임극복 전문단체로써 정부가 미처 신경 쓸 여력이 없는 부분까지 챙기고 나서줌으로써 그 역할을 충실히 수행하고 있음을 알고 있습니다. 앞으로도 이러한 굵직한 현장경험과 노하우를 잘 활용하여 저출산 극복 대열에서 더 큰 역할을 해주시길 기대합니다.

저희 (사)한국보건정보정책연구원도 (사)한국난임가족연합회와 함께 아이들의 울음소리가 많이 들릴 수 있도록 검증된 단체들과 함께 가치 있는 일들을 꾸준히 펼쳐나가겠습니다.

오늘 '제6회 난임가족의 날' 생명사랑 인식개선 캠페인이 난임에 대한 인식전환의 계기가 되길 바라며, 모든 난임부부들의 간절한 소망이 꼭 이루어지는 멋진 날이 되기를 기원합니다.

끝으로, '제6회 난임가족의 날'을 축하드리며 오늘 우리 모두의 역량을 모아서 아이 울음소리를 열어주는 시발점이 되는 축복의 날이기를 다시 한 번 기원하며, 행사를 위해 애쓰신 (사)한국난임가족연합회 관계자분들과 난임가족 여러분들께 무한한 응원을 보냅니다.

감사합니다.

2019. 11. 11
(사)한국보건정보정책연구원
원장 류 희 근

축사



보건복지부장관
박능후

제6회 난임 가족의 날 행사를 축하드립니다.
행사를 준비하느라 애쓰신 (사)한국난임가족연합회와 참석해주신 모든 난임가족분들께 응원과 감사의 인사드립니다.

사회적, 환경적 요인들로 인해 매년 난임으로 진단받는 인원이 증가하고 있습니다. 난임은 아이를 희망하는 부부의 문제이면서 동시에, 사회와 국가가 함께 고민해야할 중요한 사항이기도 합니다.

정부는 그동안 '난임 부부 시술비 지원 사업'을 통해 전액 비급여로 이뤄지던 난임 치료 시술에 대한 비용을 일정 수준 보조해왔으며, 지난 2017년 10월 1일부터는 난임 치료 시술의 건강보험적용으로 보편적인 시술비 지원이 이루어져 시술범위·비용 표준화가 이루어졌을 뿐 아니라 시술정보 수집 기반이 마련되었습니다. 또한 복지부는 기준중위소득 180% 이하(2인가구 기준 523만원)부부에게도 시술당 50만원의 시술비용을 지원하여 중산층의 경제적 부담완화에 기여하고 있습니다.

아울러, 난임·우울증상담센터를 2018년에 설치하여 난임으로 인한 정서적 안정과 스트레스를 줄일 수 있도록 의학·심리적 상담서비스를 제공하는 등 여러분들이 겪는 어려움을 정부가 덜어드리기 위하여 노력하고 있습니다.

앞으로도 난임 부부지원에 대한 다양한 의견 수렴과 함께, 난임시술의 질 보장 및 난임부부의 정서적 안정과 사회적 인식개선이 이루어지도록 적극 지원해 나갈 계획입니다.

난임가족 여러분!

난임부부는 임신·출산에 의지가 강한 분들을 잘 알고 있습니다. 이에 정부도 난임에 대한 부정적 인식과 편견을 없애고, 난임부부가 처한 사회·문화·의료 환경 등을 면밀히 살펴 지원방안을 개선해 나갈 수 있도록 하겠습니다.

“제 6회 난임 가족의 날” 행사에 함께 하신 여러분들께 감사를 드리며, 오늘만큼은 마음의 짐이 가벼운 즐거운 시간되시길 바랍니다.

감사합니다.

2019. 11. 11
보건복지부장관
박능후

축사



보건복지위원장
김세연

여러분 안녕하십니까.
국회 보건복지위원장 김세연 의원입니다.

먼저, 난임가정의 권익증진과 인식개선 캠페인을 위한 '제6회 난임가족의 날'기념행사 개최를 축하드립니다. 아울러 뜻 깊은 행사를 준비해 주신 (사)한국난임가족연합회 박춘선 회장님과 (사)한국보건정보정책연구원 류희근 원장님을 비롯한 관계자 여러분께 감사 말씀드립니다. 또한 이 자리에 참석해 주신 난임가족 여러분께도 감사드립니다.

우리나라 저출산 현상은 국가 존립을 위협할 정도로 심각한 수준입니다. 저출산 해결을 국가생존전략의 하나로 삼아 민관 구분없이 총력을 기울이고 있습니다만 출산율은 지속적으로 감소하고 있습니다.

이처럼 저출산이라는 사회문제 속에서 임신·출산에 대한 강한 의지를 가지고 힘들고 어려운 상황을 극복해 나아가는 난임부부에 대한 지원은 그 어떤 출산장려정책보다 우선되어야 할 것입니다.

(사)한국난임가족연합회는 그동안 우리 사회의 저출산 극복에 따른 인구증가에 많은 기여를 해왔습니다. 오늘 '난임가족의 날'행사는 이러한 활동의 일환으로 난임을 극복한 부모님들의 영상과 수기발표를 통하여 난임은 충분히 해결할 수 있는 것으로 임신의 희망을 응원하는 의미 있는 자리입니다.

아울러 이번 행사가 난임에 대한 국민의 이해와 관심을 높이고, 난임 극복에 우리 사회 구성원들이 따뜻한 마음을 더하여 적극 지원하는 계기가 되리라 확신합니다.

끝으로 국회에서도 난임부부에 대한 지속적인 관심과 지원을 위해 노력하겠다는 말씀을 드리면서, 다시 한 번 '제6회 난임가족의 날'행사를 축하드리며 참석하신 여러분들의 가정에 행복과 건강이 가득하시길 기원드립니다.

감사합니다.

2019. 11. 11
보건복지위원장
김세연

축사



더불어민주당 최고위원
국회의원 남 인 순

반갑습니다.

국회 보건복지위원과 더불어민주당 최고위원으로 일하고 있는 서울송파 병 국회의원 남인순입니다.

결실의 계절에 개최되는 「제6회 난임가족의 날」을 축하드리며, 행사를 준비하느라 수고해주신 (사)한국난임가족연합회 박춘선 회장님, (사)한국보건정보정책연구원 류희근 원장님을 비롯한 관계자 여러분과 이 자리에 참석하신 모든 분들께 감사의 인사드립니다.

난임가족의 날은 (사)한국난임가족연합회가 자녀 둘을 낳아 행복한 가정을 이루자는 의미로 11월 11일을 창안했으며, 난임에 관한 인식을 개선함으로써 난임가족에게 나눔과 배려를 실천하기 위해 지정한 날이라고 합니다.

아이를 갖고자 노력하고 있음에도 불구하고 임신에 어려움을 겪는 난임(難任) 부부들이 있습니다. 국내 난임진단자가 22만명을 상회하고 있고, 현재 7쌍 중 1쌍이 난임으로 고통 받고 있다는 한국보건사회연구원 통계가 있습니다. 저출생 현상에 대응하기 위해 다양한 정책들이 시행되고 있는 가운데, 난임시술로 태어난 출생아 수는 매년 증가해 2017년 기준 2만 854명에 달해 전체 출생아의 5.8% 정도를 차지하고 있다고 합니다.

이에 따라 난임가족에 대한 지원을 확대해나가고 추세입니다. 모자보건 사업안내 기본방향에서는 지원 대상자의 정서적 지지체계 및 난임부부의 자조모임 활성화를 위해 민간단체와의 연계·협조를 실행하겠다고 적시된 바 있습니다. 민간단체와의 협업은 물론이거니와 의학적, 한의적인 난임치료를 통해 경제적 부담을 경감시켜 자녀와 함께하는 질적인 삶을 영위할 수 있도록 국가차원에서 적극적으로 지원해 나가야 할 것입니다.

현행법은 난임을 '부부가 피임을 하지 아니한 상태에서 부부간 정상적인 성생활을 하고 있음에도 불구하고 1년이 지나도 임신이 되지 아니한 상태'라고 정의하고, 국가와 지방자치단체가 난임치료를 위한 시술비 지원 등 난임극복을 위한 지원을 할 수 있도록 규정하고 있는데, 보건복지부에서는 난임 정의상의 부부를 법적 혼인상태에 있는 부부로 해석하여 사실혼 부부의 경우 난임 극복 지원의 대상에서 배제하고 있습니다. 저출생이 심각한 사회문제로 대두되고 있는 점을 감안하여 지원 대상을 사실혼 부부로 확대할 필요성을 느껴 지난 4월 제가 대표발의한 「모자보건법 개정안」이 국회 본회의를 통과했습니다. 이 개정안은

난임 정의상의 부부에 '사실상의 혼인관계'에 있는 경우가 포함되도록 명확히 하여, 사실혼 부부가 난임 치료를 위한 시술비 등 지원사업의 대상이 될 수 있도록 하였습니다.

저는 그간 국회 보건복지위원회와 예산결산특별위원회 활동 등을 통하여 정부의 난임시술지원을 확대해 왔습니다. 난임시술에 대한 건강보험 적용이 난임가족 여러분의 기대에 어긋나지 않도록 경제적 부담을 실질적으로 완화하고 성공적인 출산을 도모할 수 있도록 하는 방안으로 의료 선택권과 접근성이 보장되도록 하여야 할 것입니다.

아무쪼록 오늘 난임가족 여러분께 큰 힘이 되는 소중한 자리가 되길 바라며, 저 또한 국회 차원에서 열심히 노력하겠습니다. 다시 한 번 이 자리에 참석하신 여러분의 건강과 평화를 기원합니다.

2019. 11. 11
더불어민주당 국회의원
남 인 순

축사



바른미래당
국회의원 신용현

안녕하십니까.
국회 여성가족위원회 소속 바른미래당 신용현 의원입니다.

우선 '제6회 난임가족의날' 기념행사 주최를 진심으로 축하드리며, 행사 주최를 위해 애쓰신 박춘선 한국난임가족협회 회장님, 한국보건정보정책 연구원 류희근 원장님을 비롯한 모든 분께 감사 말씀 드립니다.

아이울음소리가 귀해졌다는 말이 나올 정도로 우리나라의 출산율은 갈수록 떨어지고 있습니다. 지난 2월, 2018년 합계출산율이 역대 최저치인 0.98명을 기록해 모두가 충격에 빠지기도 했습니다. 취업난, 높은 집 값 등으로 연애, 결혼, 출산을 기피하는 '3포세대'의 출현은 앞으로도 우리 사회가 직면한 저출산 문제를 해결할 길이 요원해 보이기도 합니다. 하지만 한편에는 원하지 않아 출산을 기피하는 것이 아닌, 낳고 싶지만, 임신에 어려움을 겪는 난임가족들이 있습니다.

매년 난임 진단을 받는 사람이 20만이 넘고 있고, 당사자들은 매우 힘든 시간을 보내고 있는 것입니다. 이에 정부는 저출산 문제 해결을 위해 매년 수 조 원의 예산을 쓰고 있지만 난임으로 인해 고통 받는 분들을 위한 지원 예산은 부족한 현실입니다. 이에 결혼 연령이 늦어지는 점을 고려하여 난임시술에 대한 기존의 나이제한, 회수제한을 완화하는 등 과감한 지원이 필요합니다. 뿐만 아니라 직장을 다니며 난임시술을 받는 부부, 정신적 스트레스로 고통 받아 하는 분들에 대한 정책적 고민도 있어야 할 것입니다. 그런 맥락에서 오늘 이 자리가 그 동안 개인적 문제로 치부되어 왔던

난임문제가 실은 사회적 문제로 국가적 지원이 필요한 사안이었음을 널리 알리고, 난임가족의 어려움을 해소할 수 있는 방안을 논의하는 자리가 될 것으로 기대합니다.

저 역시 국회 여성가족위원회 위원으로서 국회에서 할 수 있는 일은 최선을 다해 돕겠습니다. 다시 한 번 오늘 이 자리에 참석해 주신 분께 감사 인사 드립니다.

2019. 11. 11
바른미래당 국회의원
신용현





아기가야

People & Family | 난임성공수기공모당선작 13편 |

간절함의 꿈은 꼭 이루어진다!	18
7전 8기! 비랑 끝에서 만난 보물	24
행복한 지옥으로의 초대장	30
하준이가 엄마아빠에게 오기까지	36
될 때까지 한다	43
반드시 됩니다!!	48
애는 거저 생기는지 알았다	54
AMH0.05, 난소나이48살, 자연임신 후기	58
제 2의 삶을 살고있습니다	63
빛나는 내 어제, 난임이어 안녕	66
8번의 시험관시술, 2번의 유산, 복합임신으로 아이를 품는 나	71
심각한 난소기능저하 저도 임신에 성공했어요	77
부부에서 가족(家族)으로	80

간절함의 꿈은 꼭 이루어진다!

대 상(보건복지부장관상) - 한OO

안녕하세요. 저는 서울 노원구에 사는 한OO입니다. 현재 제 나이는 34살이고 신랑은 38살입니다. 지금은 10월 1일 출산을 3일 앞두고 있습니다. 제왕절개로 수술을 하기때문에 아이 낳기 전에 꼭 임신 성공 수기를 쓰고 싶어서 이렇게 글을 남기게 되었습니다.

저와 신랑은 1년 반 정도 연애로 만나서 2015년 10월에 결혼을 하여 결혼을 하면 바로 아이를 갖고 싶어서 신랑과 바로 임신 준비를 시작 했습니다. 신랑도 저도 아이들을 너무 좋아하고 저는 특히 동생이 일찍 결혼을 해서 조카가 둘이나 있는데 조카 바보라는 소리를 많이 들으며 친구들도 제 조카들을 다 알 정도로 아이들을 너무 좋아하기 때문에 내 아이를 빨리 가져서 낳아서 키우고 싶은 마음이 컸습니다. 그런 큰 기대를 갖고 저와 신랑은 결혼을 해서 바로 아이 가질 준비를 하면 바로 임신이 될 거라고 생각을 했기 때문에 처음에는 걱정이나 부담은 전혀 없었습니다. 그러다가 한 달, 두 달, 6개월이 지나도 아이가 생기지 않아서 조금씩 불안과 걱정이 밀려오기 시작했습니다.

결혼 전에도 친구들이 결혼하면 아기 바로 가질 거냐고 물어보면 당연하다고 하면서 다 얘기했었기에 결혼을 하고 시간이 지날수록 임신이 되지 않아서 주변 사람들이 많이 물어보기도 했습니다. 좋은 소식 없냐고 물어보면 아직은 준비 중이라고 “신혼이잖아요. 천천히 가지려고요.”라고 핑계 아닌 핑계를 대야 했습니다. 그런데 괜한 자존심에 몇 개월이 지나도 임신이 안 되는 나를 보고 다른 사람들이 나를 뭐라고 생각할지 너무 신경이 쓰였습니다. 정작 다른 사람들은 크게 신경 쓰지 않을 수도 있는데 혼자 앞서 생각하고 걱정하는 피곤한 성격 때문에 제 자신이 더 힘들었던 것 같습니다. 결혼하면 바로 아기 가질 거라고 다 얘기하고 다녔었기 때문에 더 마음이 그랬었던 것 같습니다.

결혼 당시 저는 30살 신랑은 34살 이었기 때문에 사실상 많지도 적지도 않은 나이여서 주위 사람들은 천천히 가지라는 말들도 많이 했습니다. 그러나 빨리 아기를 갖고 싶은

마음도 컸고 6개월이 지나도 아기가 생기지 않아 예민한 성격에 더 예민해졌고 불안한 마음에 병원을 병문했습니다. 신랑과 저는 검사를 시작했고 결과는 신랑은 정자 활동성이 조금 떨어지는 정도와 저는 난소기능 저하로 크게 심각한 정도는 아니라고 하셨습니다. 그래서 처음에는 배란유도를 하여 준비를 했지만 5차례의 실패로 인공수정을하기로 결정 했습니다.

병원을 다니면서 배란유도를 하며 날짜를 받아와서 과제를 수행해야 할 때 신랑과 참 많이 싸웠던 기억이 납니다. 신랑은 야근도 많았고 모임도 많기 때문에 술도 많이 마시기도 했습니다. 그러다보니 정해진 날짜에 과제를 수행하지 못할 때도 간혹 있었고, 서로가 정말 간절히 원해서 과제를 하기 보다는 의무적으로 수행해야 한다는 날짜가 있었기에 억지로 해야 했던 기억도 있었고 서로 예민해져서 서로 상처도 많이 주고 상처도 받으며 그렇게 시작을 했었습니다. 그럴 때마다 나만 내 아이를 원하는 것 같고 신랑은 모임에 술자리에 노력을 전혀 하지 않는다고 생각을 하여 저 혼자 참 많이 울기도 했습니다. 그러다가 또 서로 대화 나누며 풀고 이해하며 다시 시작하는 마음으로 계속해서 시도를 했습니다.

막상 인공수정을 하자고 선생님께 얘기를 듣고 나니 무섭기도 하고 걱정도 많이 됐었습니다. 저희의 문제는 신랑의 정자 활동성이 조금 떨어지나 크게 떨어지는 편도 아니었고 저의 난소 기능저하가 조금은 컸기 때문에 주저할 필요 없이 더 이상 미룰 일이 아니라고 생각하여 인공수정을 결심했고 인공수정도 자연임신이나 배란유도보다는 확률이 높기 때문에 당연히 한 번에 될 것이라는 큰 착각과 기대를 했습니다.

사실 제가 인공수정을 준비하면서 제일 힘들었던 부분은 자가 주사를 놔야하는 것 이었습니다. 저는 태어날 때부터 선천성 백내장이라는 시각장애를 가지고 태어났고 현재는 시력도 예전보다는 더 떨어진 상태이며 큰 글씨는 보이지만 작은 글씨와 사물 및 사람들을 알아보는 것은 어려운 정도입니다. 그러면서 현재는 후천적 녹내장까지 와서 앞의 거의 보이지 않는 정도가 되었습니다. 그렇기 때문에 스스로 주사의 용량을 보고 주사를 놓거나 주사 맞을 위치를 찾기까지의 어려움이 있었고, 그래서 항상 직접 병원에 왔다가 하면서 매일 같이 주사를 맞았습니다. 동네 산부인과에서 주사를 맞을 수도 있지

만 저희 동네에서는 받아주질 않아 왕복 2시간의 거리를 주사를 매일 맞기 위해 다녀야 했던 부분에서 많이 힘들었고 주위에 가까운 가족이나 친구들이 살지 않아서 부탁하는 일도 쉽지 않았습니니다. 이런 부분에서 많이 울기도 했었던 것 같습니다. 시각장애까지 갖고 있는데다가 난임의 길을 걸어야 한다는 사실이 저에게는 불행 아닌 큰 불행이라고 생각했습니다. 신랑이 주사를 놔 줄 수도 있지만 저희 신랑도 저와 같은 시각장애를 갖고 있다 보니 주사를 놔줄 수 있는 상황이 아니기에 신랑이 오히려 더 미안해했었습니다.

그렇게 고생 끝에 1차 인공 수정을 했었고 결과는 실패였습니다. 너무 큰 기대와 확률을 믿고 있었기 때문에 너무 큰 충격과 좌절을 했었습니다. 그렇게 다시 마음을 추스르고 2차 인공수정을 결심했습니다. 2차 시작부터는 더 마음이 급해지고 초초해져서 이것저것 찾아보며 열심히 운동도 하고 몸에 좋은 것들도 잘 챙겨먹으려고 노력도 했습니다. 그리고 다시 시작하는 마음으로 2차 인공수정을 시작했고 역시 실패로 끝이 났습니다. 잘 보이지 않는 눈으로 열심히 병원도 다니고 주사도 맞고 약도 잘 챙겨먹고 나름의 노력들도 많이 했는데 잘 되지 않아 자존감도 많이 떨어지고 저를 원망하게 되고 많이 지쳐 있었습니다.

배란유도와 인공수정이 계속해서 되지 않자 신랑은 대체 왜 임신이 안 되는지 이해할 수 없다며 짜증 섞인 말투로 화를 내기에 신랑에게 너무 서운했었습니다. 물론 본인도 힘들겠지만 몸과 마음이 힘든 건 나인데 정작 저에 대해 이해를 잘 해주지 않는 것 같아 서운함에 싸우기도 했습니다. 이 당시에는 친구들이나 가족들 누구에게도 제가 난임이고 시술을 하고 있다고 이야기를 하지 않았습니니다. 그냥 제 스스로의 생각으로 임신이 안 되면 여자의 문제로 보는 게 크다고 생각하여 남들도 우리 부부가 난임으로 병원을 다닌다고 하면 모두 저의 문제로 볼까봐, 남들의 시선이 싫어서 그냥 혼자 참으면서 준비를 계속 했습니다. 그러다 보니 마음의 병이 더 컸었던 것 같습니다.

인공수정 2번의 실패로 다시 병원을 찾았을 때 선생님께서는 인공수정으로는 정확한 원인을 알 수 없기 때문에 시험관을 하자고 권유를 하셨습니다. 시험관에 대해서는 정확하게는 알지 못했지만 몸 고생, 마음 고생으로 여자가 엄청 힘들다는 얘기를 들었기 때문

에 인공수정보다 더 힘든 과정을 겪으려고 하니 또 다시 한 번 우울과 불안함이 컸습니다. 그렇지만 내가 간절하게 원하는 것이 내 아기이기 때문에 다시 한 번 해 보자는 마음으로 시험관을 시작했습니다. 역시 인공수정과 마찬가지로 주사를 맞는 부분은 왕복 2시간으로 병원을 직접 가서 맞고 돌아와야 하기때문에 몸부터 힘이 들었고 난자채취를 해야 할 때도 많이 힘들었습니다. 시험관 준비를 하면서 좀 더 난임에 대해 알고 싶고 무엇을 어떻게 해야 할지를 몰라서 누군가의 도움을 간절히 원했고 나의 상황을 속 시원히 이야기하고 싶은 마음에 인터넷 검색을 통해 한국 난임 가족연합회를 알게 되었습니다. 그러면서 용기 내어 협회에 전화를 걸었고 대표님과 통화를 처음하게 되었습니다. 이런 저런 저의 상황을 다 이야기하고 나니 한결 마음이 편해졌습니다. 나를 알아주고 공감해 주시는 것만으로도 감사했었습니다.

그러면서 대표님께 한 달에 한 번 교육이 있다고 안내를 받아서 교육에 참여를 하게 되었습니다. 교육은 정말 유익했고 정말 많은 도움이 되었습니다. 그러면서 선물로 주신 영양제들을 꼬박꼬박 열심히 챙겨먹고 하루에 만보는 기본으로 걷고 음식들도 제가 잘 보이지 않다보니 잘 할 수 없기에 결혼을 해서는 양가 부모님께서 많이 챙겨 주시곤 해서 그 부분은 좋았지만 시험관 준비를 하면서는 더 잘 챙겨먹어야 했기에 저의 현재 상황을 모르시는 양가 부모님께는 음식 부탁을 할 때 제가 조금 더 이러한 음식이 먹고 싶다고 핑계를 대며 건강한 음식들로 양가 부모님께 부탁을 해서 먹었습니다.

협회를 알게 되면서부터 궁금한 부분들이 생기면 전화해서 상담도 받고 마음도 많이 편해졌습니다. 그러면서 난자채취도 하고 이식도 하며 1차 시험관 시작을 했지만 결과는 아쉽게 끝이 났습니니다. 그렇지만 나보다 더 어렵게 그리고 더 오래 걸리신 분들도 많이 있기에 또 다시 시작해서 성공하신 분들의 수기들을 보고 다시 한 번 용기를 얻게 되었습니다. 시술을 시작할 때가 되면 더 예민해져서인지 2차 시험관을 다시 준비했을 때는 나는 이렇게 힘든데 신랑은 그 마음을 알긴 알까하는 생각도 들며 야근도 많고 모임도 많은 신랑이 계속 밍기만 했습니다. 그러면서 협회에서 하는 힐링캠프가 있어서 신랑과 함께 참여하기로 했습니다. 그래도 선뜻 힐링캠프에 참여해준다고 해준 신랑이 고맙기만 했습니다. 그렇게 1박2일 동안 즐거운 시간을 보냈고 신랑과 저의 서로에 대해 다시 이해하는 시간을 갖으며 대화도 많이 했고 좋은 추억도 남긴 것 같습니다.

다른 사람들의 상황도 알게 되고 공감하며 한결 마음도 편했던 것 같습니다. 그러면서 신앙도 조금씩 노력하는 모습을 보이곤 했습니다. 그리고 다시 시작하는 마음으로 2차, 3차 시험관을 했으나 수치는 계속해서 0으로 실패를 했습니다. 그러면서 시간은 계속해서 흐르고 어느덧 3년이라는 시간이 흘렀습니다. 쉬지 않고 계속해서 달려왔습니다. 그러면서 계속 몸도 마음도 지칠 때, 아무에게도 말을 할 수 없기에 난임 우울증 상담센터를 알게 되어 그 곳에서 상담도 받고 공감과 이해도 많이 받으며 3개월 정도의 상담으로 제 몸과 마음이 많이 편해졌던 것 같고 많은 도움이 되었습니다.

다시 시작하자는 마음과 정말 마지막이라는 마음으로 병원을 다시 찾았고 약도 열심히 먹고 주사도 맞고 이식만 하면 되는데 원장님께서 이번에는 이식이 어려울 것 같다고 하시면서 물혹이 있는데 착상을 방해할 수 있기 때문에 이식은 물혹 제거 수술을 하고 2개월이나 3개월 후에 하자고 말씀하시는데 급한 마음에 저는 2,3개월을 또 버려야하냐고 하면서 울었습니다. 그러시면서 원장님께서 지금까지 약도 먹었고 주사도 맞아서 그 시간을 버리기 아까우니 인공수정으로 하자고 말씀하시는데 저는 인공수정을 2번했는데도 안 되서 시험관을 시작했던 건데 “지금 와서 인공수정이 무슨 소용이 있을까요?”라고 여쭙봤더니 그래도 혹시 모르고 지금 준비한 것이 아까우니 인공수정으로 한 번 해보자고 하셨습니다.

저는 솔직히 시험관보다 확률이 낮기 때문에 인공수정을 하고 싶지 않았고 시간을 또 버려야 한다는 생각에 어차피 확률도 적고 안 될 것이라고 생각하여 마음을 비우고 평소 생활하던 대로 친구들과 약속도 잡고 시술했던 걸 잊으려고 했던 것 같습니다. 그래도 확률이 낮기는 해도 평소 하던 데로 열심히 만보를 걸었고 음식도 잘 챙겨먹으려고 계속해서 노력을 했습니다. 그러다가 정말 기대를 하지 않았는데 신기하게 처음으로 143이라는 수치를 보게 되었고 너무 믿기지 않아서 병원에 다시 한 번 전화를 해서 확인하고 또 확인을 했습니다. 그러면서 다음 주에 병원에 오라는 말에 너무 좋았지만 마냥 좋지만은 않았습니다. 사실 불안한 마음이 더 컸습니다. 혹시 다음 주에 갔을 때 아기집이 보이지 않으면 어쩌지, 또 그 다음 주가 되어 난황이 없는 건 아닐까, 심장이 안 뛰면 어쩌지 등등 걱정부터 앞섰고 그렇지만 조금이라도 마음을 편하게 먹으려고 노력을 했습니다. 이렇게 물혹으로 시작된 인공수정의 성공은 이제 곧 10월 1일에 만나게 될 제 아이입니다.

올해 1월에 인공수정을 하기 전 작년 12월 말일에 양가 부모님과 가족들에게 그 동안의 3년이라는 상황들에 대해서 모두 이야기를 했습니다. 사실 작년 12월에 가족들에게 지금까지 이야기를 하지 않다가 처음 모든 상황들의 이야기를 꺼낸 이유는 그 동안 난자 채취를 하면서 출혈이 심해서 쓰러져 입원생활도 했었고, 빈혈이 심해서 쓰러지기도 했었고 시험관을 하는 동안 갑작스런 호흡곤란과 통증으로 기흉이라는 폐에 병이 발견되어 시술을 했으나 한 달 만에 다시 재발을 하여 수술을 해서 정말 힘든 난임의 생활을 했던 것 같습니다. 안 좋은 일들은 한 번에 온다고 하는 말처럼 계속해서 힘든 일들만 있었던 것 같습니다. 그래서 조금이나마 이제는 나 혼자가 아닌 가족들과 친구들에게 위로도 받고 쉽고 고생했다는 말도 듣고 싶고 힘도 얻고 싶어서 용기 내어 이야기를 했었습니다. 확실히 내 주위 사람들에게 이야기를 하고 나니 정말 마음도 편해지고 나를 불쌍하게 보는 것이 아니라 진심으로 걱정해주고 위로해주는 마음에 진작 이야기 했을걸 하는 마음이 들었습니다. 그런데 정말 그렇게 이야기를 하고 나니깐 마음이 조금은 편해지면서 기적으로 1월 인공수정으로 임신이 되어 정말 너무 감사했습니다. 마음을 비우면 임신이 된다고 주변 사람들이 항상 그렇게 말할 때마다 저는 너무 화가 나고 속상했습니다. 그 말이 그렇게 쉬울까 하는 생각으로 그 말이 와 닿지 않았는데 제가 이렇게 임신이 되고 나니 어느 정도 이해는 되는 부분도 있었습니다.

솔직히 출산을 앞두고 지금도 걱정되는 부분이 있기는 합니다. 신앙과 제가 정말 간절히 바라던 아기천사이지만 우리 아기가 신앙과 저처럼 앞이 보이지 않으면 어쩌지 하는 불안한 마음이 있습니다. 내 아이는 우리 부부처럼 아픔을 갖지 않았으면 하는 마음이 크기 때문에 항상 간절히 기도하고 있습니다. 그래도 혹시나 우리 아기가 아픔을 갖고 있다면 부모로서 저희는 그 과정과 아픔을 알기에 견뎌냈었기에 더 잘 키울 수 있고 이해할 수 있다고 생각합니다. 3년이라는 난임의 시간을 통해 잃은 것들도 많으면 많았다고 할 수 있지만 얻은 것들이 더 많았고 지금에 와서는 정말 소중하고 감사한 시간 이었다고 생각을 합니다. 그 과정이 아무리 힘들고 어려웠어도 정말 내가 간절히 바라던 언젠가 그 꿈이 꼭 이루어진다고 믿고 지금 힘들게 난임의 시기와 싸우는 분들에게 꼭 소중하고 간절히 바라는 아기천사가 오길, 꼭 올 거라고 믿고 항상 응원하고 싶습니다.

7전 8기! 벼랑 끝에서 만난 보물

우수상(한국난임가족연합회장상) - 서OO

지금은 행복한 시간들을 보내고 있지만 웃고 있어도 웃는 게 아니었던 저의 시간들을 나누고자 합니다. 저는 연애 4년을 한 후 결혼을 하게 되었고, 당시 대학원생이었던 저는 졸업 후 아이를 낳고자하는 가족계획을 세웠습니다. 감사하게도 저희는 계획한 달에 바로 임신이 되었고, 다른 가정처럼 평범하게 우리 가정도 아기와 함께 할 날을 기대하며 나아갔습니다. 병원에서 초음파 사진도 받고, 아기의 심장소리도 들었습니다. 그런데 임신 9주차에 의사선생님이 아기가 심장이 뛰지 않는다는 것이었습니다. 불안한 마음으로 오진일 수도 있다는 생각에 다른 병원에 가보겠다고 하고 제가 근무하고 있던 병원으로 진료를 보러 갔습니다. '오진일거야, 아가는 잘 자라고 있어!' 그런 생각을 했지만 현실은 계류유산이 되어 수술을 해야 한다는 것이었습니다. 처음 찾아온 시련에 눈물이 나고 속상하고 너무 많이 힘들고 마음이 무너졌습니다. 말없이 위로해주는 남편과 함께 저희 부부는 다시 일어나서 힘을 내고 3개월 후 다시 임신하는데 성공 하였습니다. 생일에 선물로 받게 된 귀한 생명이라고 이번엔 놓치지 않고 반드시 잘 품겠다고 다짐했습니다. 그러나 이번에도 똑같이 9주차에 아기는 심장이 뛰지 않았습니다. 정말 마른하늘에 날벼락을 맞는 것 같았습니다. '왜 나에게 이런 일이 두 번씩이나 있을 수 있을까, 내가 죄를 많이 지었나' 별 생각이 다 들었습니다.

의사선생님의 권유로 부부검사를 하였고, 남편의 11번, 17번 염색체 전좌가 유산의 원인으로 밝혀졌습니다. 이럴 경우는 시험관시술을 할 수가 있고, 계속 자연임신을 해보는 경우가 있다고 하였는데 담당 의사선생님은 시험관시술도 확률이 낮기 때문에 다시 자연임신을 해보기를 권유하셨습니다. 저희도 동의하고 마지막으로 자연임신을 해보자 하고 운동도 열심히 하고 식습관도 개선해보고 노력을 한 후, 다시 임신이 되었습니다. 하지만 결과는 동일했습니다.

3번의 임신, 3번의 계류유산, 3번의 소파수술, 저는 세상이 어둡고 막막하고 눈물만 흐

르고 '나는 엄마가 될 수 없는 건가, 임신은 나에게만 어려운 것인가?' 이런 여러 가지 생각이 들었습니다. 결혼 전에는 실패 없이 순탄한 인생이었는데 결혼하면서 임신이라는 절벽 앞에 한없이 무너지는 제 모습에 자존감도 많이 낮아졌습니다.

이제 도저히 자연임신은 못하겠다고, 다시는 유산의 아픔을 겪고 싶지 않기에 시험관 시술을 하겠다고 결정을 했습니다. 제가 근무하는 병원에서 시험관 시술을 시작하였습니다. 저는 일반 시험관이 아닌 착상전유전진단(PGD)라는 시술로 5일 배양된 배아를 생검하여 검사를 한 후 정상수정란이 있어야 이식을 할 수 있었습니다. 이식 전 배아를 생검하기에 착상률도 일반 시험관에 비해 낮다고 하였습니다. 한번은 채취를 할 때 수면마취 부작용으로 인해 쇼크가 와서 쓰러졌고 옆에 간호사선생님이 없었더라면 저는 큰 사고가 났을 수도 있는 상황도 있었고, 호르몬 부작용으로 인해 자궁에 혹도 생겼습니다.

제가 일하는 회사가 병원이었지만 직장생활을 하면서 시술을 하여야 했기 때문에 동료들에게도 말도 못하고 상사에게는 비밀로 하며 점심시간에 밥도 먹지 않고 진료를 보러 가고, 채취나 이식 날짜가 제 몸 상태에 따라 정해지기 때문에 예상할 수 없어 그때마다 거짓말을 하고 급하게 휴가를 내고 항상 조마조마하고 불안한 마음을 가지고 수술대에 올라야만 했습니다. 상사는 여자이고 자식도 있음에도 불구하고 직원들이 임신을 하면 일을 더 주고 더 괴롭힘을 주며 스트레스를 주기가 일수였습니다. 하루는 저의 뒷담화를 하는데 "제는 차라리 낳고 오지..." 이라고 마음에 비수 꽂는 말을 했습니다. '누가 낳고 싶지 않아서 안 낳고 있을까요? 나도 아이를 낳고 싶고 나도 엄마가 되고 싶네요!' 라고 말하고 싶지만 말도 못하고 눈물만 흘리며 듣고 있었습니다. 또한, 친정 부모님은 제 걱정엔 이제 시술을 그만하고 입양을 고려해보라고 말씀하셨지만 아직 입양은 원치 않았고 내가 할 수 있는 한 최대한 노력을 해보고 싶었습니다. 그래서 결국은 부모님께 죄송하지만 말씀드리지 않고 몰래 시술도 강행하였던 적도 있었습니다.

친구들 중에 제가 제일 먼저 결혼하였지만 모두 아기가 생기고 식구가 늘어 가는데 저는 아직 제자리걸음이고 저만 뒤처지는 것 같고 자꾸 옆을 보게 되어 비교의식이 높아졌습니다. 모임에 갔는데 친구가 둘째를 임신했다는 소식을 전하지 않아서 무슨 일이 있는 건지 걱정했는데 알고 보니 저에게 미안하다며 소식을 전하지 않았다는 것입니다. 친동생도 회사동료도 저보다 먼저 임신을 했다며 미안하다고 할 때면 웬지 모를 눈물이 쏟아

아저 나왔습니다. '내가 가족, 동료, 친구들에게까지 눈치 보게 하고 신경 쓰이게 하는 존재가 되었구나.' 싶었습니다.

근무하고 있던 병원에서 7번의 채취를 하였지만 3번밖에 이식을 하지 못했고, 이 3번의 이식 또한 피검사 0점으로 수많은 눈물을 흘려야만 했습니다. 그래서 마지막이라는 심정으로 회사에 난임 휴직을 신청하였습니다. 난임 휴직을 허락받기까지도 순탄하지 않았지만 그때는 이렇게 하다가는 벼랑으로 뛰어들 것 같은 저의 모습을 보았기에 살아야겠다는 마음에 다른 것은 생각하지 않았습니다. 그리고 밝았던 모습에서 점점 우울해 하는 저의 모습을 보며 혼자두기 걱정스러워하던 남편은 저와 더불어 온전히 시험관 시술에만 집중하자는 동일한 생각에 회사를 퇴사하기로 결심하게 되었습니다.

수많은 난임 부부가 있지만 저희 부부는 서로간의 신뢰와 노력이 반드시 동반되어야 한다고 확신했기에 가정의 우선순위를 돈이 아닌 하나의 생명으로 정하였던 것이었습니다. 재정적으로 부담과 어려움이 찾아오고 있었지만 서로를 독려했고 아껴주면서 차근차근 준비해나갔습니다. 그리고 그동안 근무한 병원에서 7번의 시술을 하였기에 우리나라 착상전유전진단 분야 최고 권위자라고 불리는 선생님이 계시는 병원으로 옮겨보기로 했습니다. 선생님께 상담을 하며 그동안 수고 많았다고 위로해 주시고 반드시 임신할 수 있다고 희망을 주셨습니다. 바로 나팔관 조영술을 시작으로 자궁내시경, 채취, 냉동이식 순으로 진행하기로 했습니다.

정부지원혜택을 모두 사용하고 2019년 7월에 추가로 제공된 건강보험을 정말로 3일 차이로 혜택 받지 못하여 100%자비로 진행하게 되었고 경제적으로는 어려움이 따랐습니다. 8차 채취 시, 18개의 난자가 나와 저희의 생각으로는 정상수정란이 2개는 나오겠지 하고 기대를 했지만 검사결과 불안하게 정상수정란은 1개였고, 그것도 발육이 미숙한 수정란이라고 하였습니다. 가슴이 답답하고 속상한 마음이 앞섰지만 병원에서는 이번에 냉동을 하고 한 번 더 채취를 해서 진행하는 것이 어떻겠는지 물어봤지만 저희는 1개의 수정란을 믿어보기로 하고 냉동이식을 하기로 했습니다. 마음은 불안하고 재정적으로 부담이 되고 부모님과 많은 분들에게 미안한 마음이 앞섰습니다. 하지만 남편의 손을 꼭 잡고 서로 믿고 기도하면서 냉동이식을 진행했고 정말 조심히 행동을 했습니다. 집안에

서 한결음도 나가지 않고 정말 숨 쉬는 것도 조심하면서 혈액검사를 기다렸습니다. 검사결과를 듣고 저희 부부는 눈물을 흘렸습니다. 지금까지 들어보지 못한 피검사 수치를 듣고 소식을 전해준 간호사선생님께 감사하다며 연신 인사를 했습니다. 바로 부모님께 소식을 말씀드리니 제 앞에서 한 번도 눈물을 보인 적 없으셨던 친정아버지가 함께 우셨습니다. 운전하는 남편의 흘리는 눈물을 보면서 그동안 죄인처럼 친정 부모님께 죄송스러워하던 남편의 모습과 나만큼 속상했겠지만 나를 위로하느라 힘들어했을 마음을 생각하니 고맙고 감사했습니다.

많은 부부 중에 우리에게만 찾아왔던 것처럼 느껴지는 난임이라는 고통의 터널을 이제 지나가는 것 같은 마음이 들었습니다. 너무 감사하고 바라고 기다렸던 시간이 순간이 광경이 저에게 아니 저희 가정에 온 것이었습니다. **생각해보니 가정의 우선순위는 돈과 명예가 아닌 한 생명을 잉태하는 것이라는 깨달음을 얻었습니다. 또한, 부부간의 사랑과 신뢰가 무엇보다 중요하다고 생각했습니다.** 저희 부부는 함께 목표를 정하고 매일 노력하고 실천해보았습니다.

첫째는 매일 운동하는 것입니다. 매일 남편과 40분 이상 함께 걷고 일주일에 2번은 요가를 하며 혈액순환이 되도록 했고, 자기 전에는 혼자 스트레칭을 했습니다.

둘째는 건강한 식단으로 몸을 변화시키는 것입니다. 단백질 위주로 섭취 하고 공복에 야채수나 양배추즙 등을 복용하였습니다. 수시로 몸을 따뜻하게 한다는 당귀차 등 따뜻한 차를 마셔주고, 이식 후엔 작약포틴을 복용하였습니다. 커피를 좋아하던 저는 과배란 전까지만 커피를 마시고 과배란이 들어가면서부터는 커피를 끊었습니다. 이식 후에는 비트즙, 견과류, 아보카도, 추어탕, 소고기 등 착상에 도움이 되는 음식을 먹었고 계란, 우유, 식재료 등을 유기농매장에서 구입하여 사용하였습니다.

셋째는 체온을 올리고 몸에 컨디션을 조절하기 위해서 노력했습니다. 배를 따뜻하게 해주기 위해 배까지 올라오는 팬티를 착용했고, 발도 따뜻하게 해주기 위해 집에서도 365일 양말을 신고 다녔습니다. 1년 전부터는 시중에 파는 생리대를 버리고 빨아 쓰는 것이 귀찮지만 제 몸을 위해 면생리대를 사용했습니다. 또한, 족욕기가 없었던 저희는 날마다

남편이 따뜻한 물을 끓여 세숫대야에 물을 받아 족욕 및 발마사지를 해주었고, 배를 따뜻하게 해주기 위해 배에 가벼운 찜질을 하였습니다. 더불어 어머니가 사주신 좌욕기도 사용하며 몸을 따뜻하게 해주었습니다.

넷째는 영양제도 꾸준히 남편과 함께 복용했습니다. 엽산, 비타민D, 오메가3, 종합비타민제 등 간에 무리가 되지 않는 선에서 시간간격을 정하여 먹었고, 과잉되지 않는 선에서 적당하게 복용하였습니다. 냉동이식 전부터는 착상률을 높여준다는 바이오지니나액(L-아르기닌)도 복용하였습니다.

다섯째는 실질적으로 시술에 도움이 되는 정보들을 나눴습니다. 난임이라는 같은 상황에 있는 마음에 맞는 사람들과 함께 오픈 채팅방에 참여하여 서로 공부하고 알아낸 정보들을 나누고 서로 응원하며 격려했습니다.

여섯째는 시험관시술에 실패했을 때는 남편과 함께 여행을 떠났습니다. 일상에서 벗어나 시험관에 대한 생각을 벗어나고 둘만의 시간들을 즐기며 만병의 근원인 스트레스를 날려보려고 노력했습니다.

일곱째는 신앙의 힘이었습니다. 저희 부부를 위해 기도해주시는 분들과 기도하면서 언제일지 때를 알지 못하지만 반드시 자녀를 주신다고 믿음으로 기도하며 나아갔습니다. 또한, 저희 가정을 위해 기도해주시는 많은 분들이 있었기에 긴 시간들을 견뎌낼 수 있는 원동력이 되었습니다.

여덟째는 신뢰입니다. 그 무엇보다 중요한 것은 남편을 신뢰하고 스스로 긍정적인 생각 하는 것입니다. 누구의 잘못 누구의 문제가 아닌 함께 이겨낼 잠깐 지나가는 폭풍이라고 생각하고 남편을 신뢰하고 스스로 의식적으로 우울해하지 않으려 노력하며 입으로는 매일“나는 엄마가 됐다!, 우리가정에 아가꼬꼬(태명)가 왔다!!, 주님 주세요!”등 선포를 하며 나아갔습니다.

모든 사람에게는 때가 있는 것 같습니다. 저도 그 때가 지금이 될 것이라고 예측하지 못

했지만 때를 맞이하니 너무나 행복하고 감사합니다. 그전에 밖에 나가면 엄마랑 아빠랑 정답게 뛰어다니는 아이들을 보며 부럽고, 속상하고, 우울한 마음이 가득했지만 이제는 세상의 모든 것이 행복해보이고 아름다워 보이는 신기한 경험을 하게 되었습니다.

이제 저는 임신 13주를 지나고 있고 아직도 40주까지는 먼 길을 떠나야합니다. 3번의 유산의 아픔을 겪었고, 혹시나 아기가 잘못될까 걱정하는 마음은 출산하는 그날까지 마음을 놓을 수는 없겠지만 아기가 건강하게 잘 자라줄 거라고 믿습니다. **긴 터널을 지나 이제 빛이 보입니다. 주위에서 “힘들었지 고생 많았다!”라고 격려해주시는데 저는 속으로 저에게 이렇게 말합니다. ‘새들이 진짜 고생 많이 했어!, 새들이 정말 잘 견뎌서 너무 고마워! 칭찬해주고 싶어!’라고 합니다.**

저는 ‘저출산’이라는 말이 뉴스나 매체에서 나오는 것이 싫습니다. 누가 낳기 싫어서 안 낳을까요? 낳고 싶어도 낳을 수 없는 현실, 간절한 마음이 너무 힘들었습니다. 그리고 정부도 노력하고 있는 것은 알지만 저희 바램은 건강보험으로 주는 혜택을 확대 추가하고 횡수제한을 폐지하고 아기를 낳고자 하는 사람에게는 지원을 아끼지 않았으면 좋겠습니다. 그리고 난임전문 상담사들과 상담도 진행하고 도움도 받게 해주면 좋을 것 같고, 건강보험 자비부담율을 축소시켜주셨으면 좋겠습니다. 더불어 지역 복지관 등을 통해서 난임 가족들이 서로 격려하고 소통할 수 있는 시간들이나 커뮤니티, 프로그램 등을 통해 치유와 회복의 시간들이 많이 생겨났으면 좋겠습니다.

저도 했으면 모든 분들은 할 수 있을 거라 믿습니다. 모두 잘 인내하며 그때를 기대하고 기다리면 반드시 올 것입니다. 세상의 모든 아이를 바라는 난임 부부라고 불리는 모든 분들에게 하늘의 선물, 보물 같은 아이가 찾아와서 행복하고 기쁨이 넘치기를 매일 기도합니다.

행복한 지옥으로의 초대장

장려상(한국술가 사장상) - 강OO

저는 3회 자연임신이 모두 초기유산 되었고, 시험관 채취3회와 이식1회를 거쳤다가 다시 자연임신으로 출산을 하였습니다. 이제부터 저의 난임 기간을 이야기 해 볼까 합니다.

1. 2012년 초, 첫 번째 유산

만30세에 결혼하였고 바로 임신하여 두 줄을 봤습니다. 그러나 6주에 아기집을 보러 가기도 전 모두 흘러내렸습니다. 그래서 병원에서 어떤 처치도 할 게 없었습니다.

많이 울었고, 마음을 다잡으려 하루 종일 걷는 걸로 자신을 혹사시켰지요. 외출을 해서 그렇게 된 거라며 원망도 들었습니다.

2. 2013년 말, 두 번째 유산

이후 1년 반이 넘도록 임신이 되지 않아 배란일을 받으러 갔고 바로 임신했습니다. 이때 의사선생님은 "아무리 임신 안 되는 사람도 6년이면 임신 된다. 그런데 사람들이 못 기다려서 그렇지." 라고 하셨습니다.

예전의 임신주수였던 6주가 지나고, 심장소리도 들어서 안심하고 있는데 피가 비쳐 병원에 가니 10주차에 7주 크기로 계류유산이 확인되었습니다. 여의사 선생님은 자기도 유산돼서 아스피린 먹고 아기 낳았다고 다음에는 약을 쓰자며 위로해주셨습니다. 그리고 착상혈은 없다고 피나는 건 무조건 안 좋은 거라 했습니다. 집에 가서 기다리면 배가 많이 아프면서 다 빠져나올 거라고, 그래도 아기보다 아프겠니 하셨죠.

선생님 말대로 진행되며 커다란 핏덩어리가 세 개나 나왔지만, 친정의 병원에서는 소파수술을 해야 한다고 해서 수술을 했습니다. 수술실 간호사님은 "생길려면 생기고 말려면 마라." 이렇게 생각하라고 말해주셨습니다. 받아들여기는 어려웠지만 계속 생각해보게

되는 마음가짐이었습니다. 싸워서 그렇다, 공포영화를 봐서 그렇다, 놀라서 그렇다, 몸이 약해서, 예민해서, 피곤해서 등 탓을 하며 스스로를 끊임없이 괴롭혔습니다. 평소 뭐 해달라고 한 적도 없는데 이거 하나 못 들어주냐며 신을 원망하고, 혼자 집에서 소리 지르며 울기도 했습니다.

3. 2014년 말, 세 번째 유산

이번에는 배란일을 아무리 받아도 임신이 되지 않았습니다. 소파수술이 잘못되었는지 자궁내막이 중간에 붙어있는 게 초음파 상에서도 보일 정도였지만, 내막 두께가 나오고 임신을 방해하는 요소일 뿐 임신하면 문제가 없다하여 다른 처치는 하지 않았습니다. 그러다 두 줄을 봤는데 이번에는 4주밖에 안 됐는데도 피가 비쳤습니다. 정말 낙심했습니다. 매번 피를 보는 게 무서웠습니다.

이번에는 아기가 집만 지어놓고 사라졌습니다. 또 다시 소파수술을 해야 했지만 저는 이번에는 모든 문을 닫아걸게 되었습니다. 소파수술도 하지 않았습니다. 이번에는 어떤 이유를 찾지도 않았습니다.

4. 2015, 2016년도, 덩크족 선언

자신을 마취시킨달까요. 일하며 즐거운 시간을 보냈습니다. 물론 사람들이 온갖 병원추천, 노하우 전수를 해줍니다. 쿨한 척, 신혼을 즐기는 척하며, 마음 한 구석은 시린 채로 덩크 흥내를 냈던 것 같습니다.

5. 2017년도, 임신의 해 선언(3회의 난자채취를 하다)

이사를 하며 새로운 기분으로 맞이하는 해에 남편이 저 많은 딸을 갖고 싶다며 마지막으로 노력해보자 하였습니다. 초기유산이 원인인데, 엉뚱하게도 시험관을 하며 관리를 받아야 유산을 안 할 것 같은 마음이 들었습니다. 보통은 인공수정을 몇 회 해보지만 저는 건너뛰었습니다. 습유검사는 해도 원인이 불명확한 경우가 많다고, 해 줄 수 있는 건 다 해줄거라 해 검사를 하지 않고 진행했습니다. 다만 이번 선생님은 자궁경으로 붙은 내막을 떼서 공간을 확보해야한다 주장해 수술을 하였습니다. 만 35세인데 난소나이가 39세였고, 이마저도 왼쪽 난소는 너무 작아져서 약이 듣지 않는 상태였습니다.

첫 장기 시험관은 난자가 3개 채취되었고, 거품이 잔뜩 낀 5등급의 수정란(새끼손가락을 흔들어 보이더군요. 그 배양실 선생님을) 이식하는 것으로 끝났습니다. 수정란 등급은 난자질에 좌우된다고들 하기에 전 남편에게 사과했습니다. 정자질도 안 좋게 나와서 그 간의 유산이 남편 탓도 분명 있었을거라 생각했거든요. 진실이야 모르지만, 너털너털해진 마음을 부여잡고 수정란의 질을 높이기 위한 노력을 모색했습니다. 주변에서 메이저 병원으로 옮기라고 하여 병원도 바꾸었습니다. 습유 검사도 했는데, 역시나 나온 건 없었지만 nk수치가 조금 신경 쓰이니 이 부분을 보완하는 약물을 쓰기로 했습니다.

조급한 마음으로 건강해지기 위해 매일 동네 뒷산을 오르고, 13종의 영양제를 챙겨먹었습니다. 암환자가 먹는 음식, 해독주스, 야채스프, 원시인처럼 먹기 등 좋은 음식에 집착했습니다. 뜸, 족욕, 좌훈을 시작했구요. 삼신 할매의 기운이 있다는 전국의 명산 리스트 업을 하기도 했습니다.

두 번째는 단기로 진행했고, 난자가 2개 채취되었으며 모두 수정란까지 되지못해 이식을 할 수 없었습니다. 점점 끝판왕으로 가는 것 같았습니다. 의사선생님도 임신력이 있는 제가 임신이 될 가능성이 더욱 크라며 격려했으나, 극심한 난소기능저하도 아닌데 약물을 계속 바꿔가며 키워도 난자가 제대로 채취되지 않았습니다. 그래서 결국 하나하나 수정란을 3개까지 모으자. 나만 지치지 않으면 할 수 있다고 말씀하셨습니다.

어느덧 찾아온 가을. 세 번째는 장기로 진행, 난자 1개가 채취되었습니다. 이번에는 깨끗했던 남편이 낙담해버렸고, 저는 좀 쉬고 싶어졌습니다. 내가 지치는 일은 없을 줄 알았는데, 그리고 아무리 마음이 지쳐도 몸은 스케줄만 따라가면 될텐데라고 생각했었는데도 말입니다. 시험관을 진행하며 몸이 안 좋아졌다고 느끼지는 못했지만, 점점 혈관을 찾기가 어려워져 터진 핏줄로 팔뚝에 시퍼렇게 멍이 든 걸 보니 내 자신이 안쓰러웠습니다.

그리고 기대를 버린 난자는 중급 수정란으로 냉동되었다는 전화를 받았습니다. 가을에서 겨울로 넘어가는 시기 한의원을 다니며 침과 뜸, 한약으로 내 몸을 챙겨주었습니다. 그리고 2018년에는 댄스와 요가를 하려고 마음먹었습니다. 임신하면 못 다닐까 염려되

어 하지 못했던 활동들이었지요. 2017년은 여러 가지 드라마도 많았지만, 임신에 대한 염원을 솔직히 만천하에 천명했다는 것만으로도 뜻깊은 한 해였습니다.

6. 2018년. 1월 막생!

한의원을 꾸준히 다니며 마음도 힐링되었습니다. 한의사선생님은 제 마음까지 살피며, 자신이 궁급해서 그렇다고 스트레스를 풀어주는 약 10회분을 그냥 지어주기도 하셨습니다.

한의원을 다니며 임신기도 한 지 두 번째에 임신이 되었습니다. 기쁨보다는 차분했습니다. 또 어떻게 될지 모르니까요. 선생님도 저 같은 사람은 초음파조차 해가 될 수 있다며 7주에 병원에 가라 하셨습니다. 원래는 안태약을 먹으려 버르고 있었는데 극심한 입덧으로 살이 빠져버릴 정도여서 먹지 못했습니다. 머리감을 힘조차 없었고, 주전부리를 입에 달고 있지 않으면 힘들어서 울었습니다. 입덧이 반드시 아기가 잘 있다는 확인은 아니라고 해도 전 웃으며 토했습니다.

그렇게 전에 가 본 10주를 지나고, 병원에서는 안심해도 된다 했습니다. 입덧은 20주 가까이 되서 사라졌고, 친구도 그때까진 집에 있으라고 했습니다. 이벤트 하나 없이 예정 일 3일 앞두고 10월에 드디어 만출 하였습니다. 여기까지가 돌고 돌아 난임의 터널을 지난 저의 이야기입니다.

너무나 정보가 많으시겠지만, 저도 추가하며 마무리 하겠습니다. 우선 **비결이라는 건 없으니 너무 운동해야하는데, 소고기나 추어탕을 먹어야 하는데하며 연연하지 마시기 바랍니다.** 나는 이렇게 초조하고, 중요한데 병원에서는 태평해보이기를 참 합니다. 왜 그럴까요? 자궁과 난소가 약하게 태어났다면 뭘 먹는다고 쉽사리 좋아지기 힘들기 때문입니다. 누가 간이 안 좋게 태어났는데 운동 열심히 하고 좋은 거 먹는다고 애초에 간이 건강하게 태어난 사람만큼 되기는 힘들거라는 데에 동의 하실 겁니다. 단적으로, 아이를 10번 넘게 지은 여성이 아이를 갖겠다고 한의원에 찾아왔고 임신이 되었다고 합니다. 타고난 자는 이길 수 없는 것 같아요.

난가연에서 2017년도에 청평에서 연 캠프에 갔었는데요. 거기에 초대되어 오신 의사선생님이 난자는 이미 태어날 때 다 만들어졌고 크기만 키우는 거라 외부에서 하는 것들이 소용없다셨습니다. **그렇다고 해서 운동과 기본적인 식이를 소홀히 한다면 몸은 전체적으로 안 좋아지겠지요.**

제가 알던 분은 매일 소고기, 전복에다 추어탕이나 장어탕을 먹어야 난자질이 좋아진다고 주장했습니다. 실제로 자신의 몸인데 투자를 아끼지 말라셨고 원시인처럼 먹고, 원시인처럼 하루 두 시간 운동하다가 모토셨죠. 전 그게 정답이기에 무조건 쫓아야 한다고 생각하지 않는 것뿐입니다. 자신이 마음 편할 정도로만 즐겁게 추구해 나가면 되지 않을까요. 두 시간 운동하지 못했다고 너무 자책하지 않으셨으면 합니다.

조선시대에도 임신을 위해 절에 가서 108배를 했다는데요. 그게 운동이 되어 임신이 잘 되었을 거라고도 하잖아요. 그러니 운동은 꼭 하셔야합니다. 저는 운동이 싫어서 이것저것 찾아 헤맸고, 야외에서 걷거나 등산하는 게 저에게 맞다는 걸 알게 되었습니다.

마음을 비우라는 소리는 너무 부자연스러울 정도로 집착하며 긴장하지 말라는 거라고 이해하시면 됩니다. 어떻게 결과에 관심을 안 가질 수가 있겠습니까? 우리는 시간이 없기에 굉장히 초조합니다. 하지만 조금만 자신과 주변을 챙겨주세요. 힘들어서 지나치게 막나가고 있지는 않은지 살펴주세요. 이 모든 건 행복한 둘이 만나 아기라는 더 큰 행복을 위해서 하는 행동들입니다. 즐거운 활동들이 도움이 된다고 저는 생각합니다. 그리고 덕을 쌓고 싶어 남들에게 베풀기도 일부러 기회 될 때마다 했습니다.

또, **의사를 선택하실 때 '심의'를 고르세요.** 기술이 다라고 생각하십니까? 자신의 말도 치료라고 생각하는 의사가 좋지 않을까요. 만나면 마음까지 치유되는데요? 저도 옮긴 병원과 한의원에 좋은 분들이 계셔서 다행이었습니다. 엄마와 함께 기다리는 걸 보고 엄마에게는 인사도 하면서 조금만 기다려주시라고 말씀도 해 주셨습니다. 진료의 끝에는 궁금한 거 물어보라고 시간도 주셨구요.

임신이 신의 영역일까요? 전 그냥 물리 영역 같습니다. 정자와 난자가 만나는 것. 그거

요. 무정자증인 의사선생님 친구네가 첫 임신을 그래서 시험관으로 했는데 둘째는 자연 임신 했다는 거예요. 정자 수가 아무리 적어도 끝까지 도착할 수 있었네요. 기적 같은 일은 당신에게도 일어날 수 있습니다. 그건 믿어도 좋습니다. 터널이 길기만 해서 도저히 믿을 수가 없었지만 사실입니다.

그러니 지금부터 태교를 하시는 건 어떨까요? 막상 임신 중에는 입덧 때문에 힘들 수도 있고, 호르몬 때문인지 마음을 다스리는 게 쉽지 않을 수 있거든요. 무엇보다 임신과 육아의 와중에 남편과 싸움만은 하고 싶지 않으실 겁니다. 물론 싸웠다면 얼른 화해하는 모습을 보여주시구요.

저는 임신 전에도 베이비페어에 가서 육아용품, 엄마들, 아기들을 구경하기도 했습니다. 힘들어서 못 보시는 분들도 많은데요. 저는 그런 압박감을 버리고 싶었거든요. **아는 동생이 저에게 "누나도 아기 낳아야하는데, 행복한 지옥이래요."라고 했었습니다. 여러분, 얼른 이 지옥으로 오세요. 자리 많아요!**

하준이가 엄마아빠에게 오기까지

장려상(한국술사 사장상) - 박OO

우린 2015년도 4월에 늦은 나이 결혼을 했습니다. 다행히 허니문으로 아기가 찾아 왔어요. 일주일후에 병원으로 갔는데 아무래도 소파수술 해야 할 것 같다고 일주일후에 하자고 해서 전 다른 병원으로 갔는데 거기서도 아기가 안 보인다고 수술 날짜 잡아 주셨어요. 기다리던 아이가 아닌데도 넘 속상하고 미안 했어요. 그래 바로 또 찾아 올 거야 3개월 몸조리 후 임신 준비를 하는데 아기가 생기지 않았어요. 그런데 누가 검사해 보라고 전 이상 없었는데 남편을 해보라고 해서 혹시나 일 년 동안 소식이 없어서 검사해보는데 병원에서 우린 인공수정도 안 되고 시험관으로만 된다고 그래서 나이도 있고 해서 바로 시작했어요. 교수님께서 다행히 제가 좋으니 바로 될 거라고 해주셨는데 1등급 3개를 넣어주셨는데 안 되었어요. 교수님께서 첫 번째는 그럴 수도 있다고 저도 처음이니까 3개월 후 2차 하는데 이번엔 맘 카페에서 보고 착상에 좋다는 추어탕 포도즙 등 영양제도 챙겨 먹었어요. 그래도 최선의 노력은 해보자 그리고 결과 보는 날 실망하지 말자 이번엔 안 되면 3번째는 될 거야 하는 맘으로 갔는데 교수님께서 힘내라고 좋은 생각하다 보면 좋은 소식이 있을 거라고 그리고 이제 2번 했으니까 다음에 될 거예요. 우선 몸부터 챙기고 또 해 보자고 하셨어요. 전 사실 아기 욕심 없었어요. 아니 저희 부부는 늦게 결혼도 했고 입양할 생각이 있었거든요. 시부모님께서도 그렇게 하라고 아들 하나이지만 늦게 결혼해서 그런 걸까요? 어쨌든 그냥 아무 생각 없었는데 하다 보니 욕심이 생기기 시작했어요.

저도 모르게 상처를 받았는지 그냥 허탈함과 무기력함과 화남과 감정들이 뒤죽박죽되어 가고 있었어요. 그래도 괜찮아 이제 2번 했으니까 그런데 3번째는 이식도 못 했어요. 1등급 3개 했는데 수정이 안 되어서 못한다고 연락이 왔어요. 뭐지 하다가 그래 다음에 또 하지 뭐 했는데 제 마음은 갈수록 힘들고 지치고 무기력해지고 날카로워지고 우울해지고 있었어요.

1번 2번 3번 4번 가면 갈수록 결과 보러 가는 날이 두렵고 무서워지고 우울해지고 있었어요. 그리고 남편도 싫어지고 아무것도 아닌 거에 화나고 섭섭하고... 더군다나 전 원주에 아는 사람도 없고 교회도 적응 못 하고 서울이 너무 그립고 내가 건강해야 가정도 건강하고 아기가 찾아와도 좋은 엄마가 될 수 있다는 마음에 그냥 다시 서울에서 다니던 교회하러 다니며 봉사도 하고 사람들과 친해져서 나의 맘속에 자리 잡고 있는 시험관이 라는 것을 힘들어 아니라 생각하기 위해서 자유로운 알바도 하고 내가 좋아하는 여행도 다니고 또 운동을 해야한다고 해서 걷기도 하고 몸에 좋다는 꿀에 쥔 마늘도 먹고 대추물도 끓여먹고 한방좌훈과 족욕도 매일같이 하고 새싹보리가 좋다 해서 귀리와 새싹보리도 먹고 영양제도 오메가3부터 해서 정말 약 싫어하는데 5가지정도 먹은 것 같아요 그런데 5번 나라에서 정해진 거까지 했는데 되지 않아서 남편에게 말했어요. 우리 시험관 하다가 이혼 이야기까지 나왔는데 이제 그냥 입양 알아보자고 할만큼은 해본 것 같다고 나이도 많고 그랬더니 남편도 그래 그만하자 하지 않으려고 했는데 미련이 남았어요.

그리고 주변에 입양한 사람들 말 듣고 알아보는데 더 두렵고 걱정도 되고 잘 키울 수 있을까? 그래도 힘들어도 한 번 더 하면 아기가 찾아오지 않을까? 그래도 7번은 해야 하지 않을까? 행운의 숫자이니까 라는 생각도 들었어요. 맘카페에서 나이 비슷한 사람끼리 정보도 나누고 서로 위로해줄 친구 구해요 라는 글을 보고 저도 40대 후반 접어 들었다고 하니까 나이가 어떻게 되냐고 저보다 한 살씩 적었어요. 3명에서 톱 친구 하는데 울산 사는 동생이 언니, 나라에서 하는 거 다 끝났으면 파랑새에 글 한번 써보라고 약이랑 지원해준다고 그래서 난 어차피 한번 해 보려고 했는데 안 되면 어쩔 수 없고 해보자 했는데 글을 미루고 있는데 그 동생이 널까지인데 글 써서 보냈냐고 알바도 하고 그냥 안 쓰려고 했더니 써보라고 정말 저녁에 부랴부랴 써서 붙여야 하는데 우편 전 다음날 서울에서 수업이 있어서 시간도 애매하고 친구에게 출력해서 젤 빠른우편으로 보내 달라고 부탁하고 오후에 고맙다고 통화하는데 친구가 잘되길 바라 하는데 내가 뭐 한 거지 안될 수도 있는데 이렇게까지 써서 붙여야 하나 하는 생각을 했다가 며칠 후 알바하고 점심시간에 핸드폰을 열어봤는데 부재중 핸드폰 번호가 그래서 전화를 했는데 누구 아니냐고 맞아요 했더니 뽕혔는데 강원은 없고 경기 서울은 인원이 너무 많아 안 되고 혹시 대전에서라도 할 수 있냐고 정말 꿈만 같았어요. 웬지 이번엔 좋은 소식이 있을 것 같은 생각 우선 남편에게 물어보고 바로 연락 드릴게요 남편도 한번 해보자 그래서 다시 전화해서

한다고 했어요.

명단을 몇 번을 확인했는지 몰라요. 그 동생도 언니 뽑혔네요. 모든 걸 얻은 기분 정말 제가 아이를 많이 기다렸구나 정말 뭔가 끈이라도 붙잡고 싶은 마음이었구나 알았어요. 전 다 내려놨다고 생각했는데 제 마음속엔 아니었나 봐요 정말 기쁘고 행복 했어요. 그런데 서울에 가서 행사장 가는데 마음이 바빠져서 저도 모르게 그 병원에 전화해서 최대한 빨리하고 싶은 맘으로 언제쯤 시작 할 수 있을까요? 이번 달이라도 가능한가요? 우선 서류랑 준비해서 이번 주 토요일에 오세요.

행사장 도착해서 앉아 있는데 혹시 오늘 전화 하신 분 사무국장님께서 물어보는데 저요 했더니 너무 서두르지 말고 천천히 여유를 갖고 해야 아기가 찾아올 확률이 높다고 말씀 하시는데 머리 한 대 맞은 느낌이 들었어요. 저도 모르게 정말 급하게 서두르는 모습에 그냥 헛웃음이 나며 그래 천천히 여유를 갖고 준비를 하자 그리고 시작하자 테이블에 앉은 사람들과 인사하고 나누는데 정말 전국에서 다 모였구나 하는 생각이 들었어요. 그리고 나보다도 더 많이 하신 분들이 많이 계시는구나 나 혼자만 힘든 게 아니구나 이분들도 다 비슷한 생각도 하고 아기가 찾아올 거라는 희망을 품고 하고 있구나 난 너무 쉽게 내려놓으려고 했구나 하는 맘이 들면서 다행이다 하는 생각을 했어요. 성공한 분들의 인터뷰를 듣는데 눈물도 나고 부럽기도 하고 나도 정말 마지막이다. 힘들고 지치더라도 한번 해보고 후회하자 하는 생각을 했어요

나도 희망을 품고 해보자 나도 엄마가 될 수 있고 아기를 기다리는 마음을 내려놓지 않고 최선을 다해서 마지막이라고 하고 해보자 정말 간절함보다는 그냥 힘든 것 때문에 아기가 찾아오길 바랐던 것 같기도 하고 쉽게 생각했던 것 같기도 해서 마음가짐부터 다시 바꾸고 다짐을 해보자 그리고 집에 와서 계획을 먼저 잡고 걷는 운동은 알바가 걸으면서 하는 거라 괜찮을 것 같고 먹는 것을 신경쓰자 그리고 규칙적으로 생활을 바꿔보자 했는데 미루기도 하고 잘 안되더라고요. 그래도 해야지 하는데 마침 8주 동안 과제가 있다고 하고 싶으신 분들만 하라고 해서 잘 되었다 했어요. 먹는 것부터 운동 하루 동안 마음 등 적는 부분이 있더라고요 체온도 재야 해서 체온계도 사고 아침 5시 반에 일어나 국민체조 성경 쓰기 3줄 정도 아침 먹고 알바가기 위해 7시 15분쯤 출발 라디오 들으며

차 타는 곳까지 20분 정도 걷고 하루를 기분 좋게 시작하려고 노력 했어요. 나의 기분을 적는 부분이 있어서 좋은 기분을 유지하려고 했던 것 같아요. 물도 많이 마시는 것이 좋다 해서 대추 생강을 넣은 물 끓여서 가지고 다니고 가방은 무거웠지만 내 손발이 차갑고 배도 차기 때문에 정수기 물보다는 끓인 물 먹으려고 노력 했어요. 저녁에 퇴근하고 오면 귀찮는데 건식기로 한방좌훈과 족욕하고 체온계 재고 일과 마치기 전에 국민체조도 하고 가끔 빼먹기도 했지만 그리고 과제하고 일찍 자려고 노력했어요. 그전엔 2시 3시에 잤는데 과제물하고 알바하고 배우는 것 있다 보니 11시쯤은 잔 것 같아요.

그런데 어느 순간 체온이 37도가 눈에 그전엔 아무 생각 없이 지나가다가 내가 열이 있나 하는 생각도 하고 그런데 아픈 곳은 없고 38도가 아니면 괜찮다고 다들 그렇게 말해서 그런가 하며 넘어갔는데 꿈도 태몽 같은 꿈도 꾸고 1월에 할 건데 미리 꾸기도 하나 아니면 로또 꿈인가 생각하다 그냥 넘어갔는데 3주 후쯤 알바를 하는데 오후에 아가야 네가 있다면 몸으로 나타내줘 하는 생각을 하는데 뭐지 하면서 그냥 웃고 넘기는데 또 화장실 가서 기도를 하는 내 모습이 우습기도 하면서 기분이 좋더라고요 사실 허니문으로 찾아온 아기 서울로 수업 다니고 무거운 짐 들고 다니고 해서 보냈나 하는 생각이 들었거든요. 그 생각이 문득 나면서 그냥 헛웃음이 났어요

알바같이 하는 언니에게 나 요즘 화장실을 너무 자주 가는 것 같아 추워서 그런가 했더니 그 언니도 그런가보다 물도 많이 마시기도 하고 그런데 퇴근 30분 전 또 화장실이 가고 싶어서 가는데 또 맘속에서는 똑같은 말을 아가야 있으면 내 몸으로 나타내줘 이제 몰라서 보내고 싶지 않아 그러면서 기도를 하는데 그냥 웃음이... 마무리하려는데 갑자기 오른쪽 다리가 쥐가 났어요. 뭐지 정말인가? 속으로 생각하며 마무리는 다른 분께 부탁하고 퇴근할 때 차에 탔는데 온몸이 맞은 것처럼 아파져 왔어요 옆에 언니한테 몸이 너무 안 좋아요. 감기몸살 오나 봐요 그리고 자다가 집 앞에서 내리는데 언니가 혹시 모르니까 테스트기 해보라고 집에 와서 아가야에서 준 테스트기가 있어서 해보는데 먼저 임신 선이 먼저 보이고 안 보여서 아닌가 보다 하는데 시약 선이 진하게 그려지면서 두 줄 정말 아무 말없이 눈물만 흘렸던 것 같아요. 너무 기뻐서 가슴 벅차오르기도 하고 남편은 바빠서 야근한다 하고 그 언니한테 전화했더니 그 언니가 소리 지르더라고요 그때 꿈이 아니구나 했어요. 알바 신청했던 거 다음날 하루만 우선 취소하고 병원에 갔어요.

난임으로 해주시던 교수님께서 소변검사는 양성으로 나왔는데 피검은 좀 기다려야 한다고 2시간이 지나도 안 나오니까 우선 교수님께서 초음파 보자고 그냥 날짜 계산으로 5주 7일이던지 6주쯤 되었다고 초음파실 가서 교수님께서 혹시 안 보이더라도 실망하지 말라고 늦게 자리 잡는 경우도 있다고 말하는 **순간 아기집과 난황이 반짝반짝 빛나는 게 보였어요.** 교수님이 먼저 소리 지르며 보이시죠? 네 그런데 반짝이는 것은 뒤편이 여쭙었더니 심장 뛰는 모습이라고 조그마한 게 건강하게 심장이 잘 뛰고 있어요 심장 소리는 3주 후에 들어요. 오늘은 작아서 잘 안 들려요 집에 오는 버스 안에서 그냥 눈물이 주룩주룩 쏟아지더라고요 남편에게 말할까 아니면 다음에 말할까 집에 도착하니 야근하고 잠을 깬 남편이 어디 갔다 오냐고 하는 말에 그냥 초음파사진을 줬더니 남편이 뭐야? 우리 아기 했더니 저를 외곽 껴안으며 고맙다고 하면서 우는데 제 마음이 속에 미안한 마음과 고마운 마음이 들었어요. 알바는 다 취소하고 나이가 많으니까 조심하자 그래서 집에 있었는데 9주쯤 아기 보러 갔는데 심장 소리 듣는데 정말 내 안에 아기가 자라고 있구나 우리에게 정말 아기가 찾아온 거 맞구나 그냥 눈가에 눈물이 맺히는데 교수님께서 아기가 정말 건강해요. 심장소리도 우렁차고 쿵쿵쿵쿵 소리 들리는데 내 심장이 멈출 듯 행복 했어요. 켈리 같은 아주 작은 우리 아기 건강한 모습으로 만나자.

11주 저녁에 8시 반 드라마 보며 아이스크림 먹는데 뭔가 울컥 쏟아지는 기분 아니겠지 그냥 있다가 혹시나 해서 화장실 갔는데 새빨간 피가 속옷이 적셔서 어떻게 하지 병원에 전화했더니 오시려면 오세요. 남편에게 전화했더니 응급실 가야지 해서 씻고 응급실 가서 기다리는데 산부인과 검사는 좀 많이 기다려야 한다고 환자들이 많아 복도에 누워있는데 아무 생각도 없고 무섭고 아기야 힘내줘 하는 생각만 들었어요. 검사받으러 휠체어 타고 가서 초음파 보는데 아기는 잘 자라고 있어요. 옆에 피고임이 있다고 집에 가서 누워만 있으라고 난 입원하고 싶은 맘이었는데 말은 못 하고 퇴원 준비하는데 간호사분이 뛰어와서 저 진료하시는 교수님께서 입원하라고 했다고 다행이다 하며 산부인과 갔는데 병실이 없다고 대기 병실에서 있어야 할 것 같다고 옆 침대는 제왕절개 하신 분 건너편 두 분은 아기 나오길 기다리시는 분들 부럽기도 하고 무섭기도 하고 영국 친구와 카톡 하며 맘 달래니까 편안해졌어요 한숨도 못 자고 교수님께서 일찍 초음파로 봐주시는데 피고임이 아기집 위쪽에 있어서 쓸려서 잘못될 수도 있으니까 병원에서 하루 이틀 지켜보다가 퇴원하자고 그 이후로 갈색만 살짝 묻어나는 정도라 이틀 있다가 1차 기형아

검사까지 하고 2박 3일 있다가 퇴원했다 임신한 것을 시어머니만 알고 계셨는데 못가니까 알려야 할 것 같아 우리 집과 시댁 설날(명절)에 알리고 집에서만 누워 지내다 2차 시행아 검진 초음파로 볼 때 다 정상인데 결과는 나와야 안다고 난임 교수님이라 출산은 어디서 할 것인지 정하라고 우리는 나이가 있어서 대학병원에서 낳을 거예요 했더니 교수님께서 이젠 출산 교수님께 진료받으셔야 해서 오늘이 마지막 진료이네요. 초음파로 볼 수 있는 거 봐 드릴게요. 초음파상으로는 건강해요. 다운증후군은 나오면 연락 갈 거예요. 2주후 갔는데 다운증후군 숫자가 조금 낮게 나왔다고 나이에 비례한 거라고 오셨으니까 오늘 결정하고 가시라고 양수로 할 것인지 니프티 검사로 할 것인지 잘 모르겠다고 했더니 설명해주시고 교수님께서도 니프티로 했다고 남편도 니프티로 하자고 해서 하고 3주 후에 보자고 20주에 다른 교수님께 첫 진료 남자 선생님이고 다운증후군 검사 결과도 모르니까 초음파 볼 때 아무것도 안 들어왔어요.

초음파 선생님께 여쭙어보니 괜찮으실 거예요. 초음파상 건강해요. 교수님께서도 보고 건강하게 잘 자라고 있어요. 진료실 갔는데 교수님께서 정밀검사했는데 다 정상이고 건강하다고 그래서 다운증후군 검사 결과 나왔어요 하면서 정상이에요 정말 다 얻은 기분 나이가 있어서인지 갈 때마다 괜찮은 것인지 임당도 통과 정말 갈 때마다 다음은 무슨 검사예요? 교수님께 여쭙게 된다 다행히 이젠 크게 걱정할 것 없다고 하신다. 이젠 아기가 건강하게 잘 자라서 엄마아빠 만나길 기도했어요.

36주에 교수님께서 머리가 40주 다리가 34주 몸이 36주 머리가 크다 소릴 듣고 어떻게 할까요? 제왕으로 할까요? 아니면 자연분만으로 해야 할까요? 선택하러는데 전 도저히 결정을 못 하겠어요 했더니 나이도 있고 머리도 크니까 제왕절개 하는 것이 좋을 것 같다고 해서 알았다 했더니 2주 후 날짜를 잡아주셨어요. 8월5일 월요일이었는데 4일 주일이라 교회 가려고 준비하는데 뭔가 물컹하며 나와서 병원에 전화했더니 우선 오라고 해서 갔는데 다행히 양수는 아닌데 자궁수축이 심해서 오늘 수술해야 할 것 같다고 걱정도 앞서긴 했지만, 아이를 믿어보자 저녁 6시에 수술실 들어가는데 떨리기도 하고 기대되고 무섭기도 하고 그러다 아무 생각도 없기도 하고 반신 마취하려고 했는데 난 아무래도 안 될 것 같다고 그리고 잠이 들었는데 내 이름 부르는 소리에 깨어났는데 아이는 괜찮아요? 또 잠이 들었나보다 또 들려서 아이는 정상이에요? 또 잠이 들었는데 3번 반복

하시니까 선생님께서 병실 가시면 아실 거예요. 출죠?

그리고 병실 왔는데 밤 9시쯤 되었다 어머님도 오시고 아이는 정상이라고 그런데 계속 졸립다 사진으로 계속 보다가 이틀 후에 신생아실에 갔는데 아기가 너무 작고 예쁘다 신기하기도 하고 믿어지지도 않고 그냥 미소만 짓게 된다. 눈물도 나고 너무 반갑고 예뻐서 자기 아이는 다 예쁜가 보다~. 엄마 아빠가 될 준비를 하며 희망을 내려놓지 않으면 좋은 소식이 들려오게 되는 것 같아요. 저 혼자라면 포기했을 것 같아요. 그럼 우리 하준이도 만나지 못 했겠죠. **함께라서 이겨내고 힘든 것보다는 즐거운 마음으로 희망을 내려놓지 않고 기쁜 마음으로 준비 할 수 있어서 저희에게 하준이가 온 것 같아요.** 감사드려요.

될 때까지 한다.

입선 - 김OO

한국보건정보정책연구원장상

안녕하세요. 시험관 시술 6차 만에 임신에 성공하여 현재 임신 16주 차 나이 43세인 예비 엄마입니다.

“될 때까지 한다”는 저희 부부가 난임 병원을 방문하면서부터 다짐한 마음가짐입니다. 동트기 전 어둠 같은 난임의 길을 벗어나 이제 이렇게 난임을 겪고 있는 다른 분들께 희망이 되었으면 하는 마음에 이 글을 시작합니다.

저희 부부는 2005년 결혼을 하고 직장생활에 집 장만에 이러 저러한 사정으로 아이 생각은 꿈도 꾸지 못하고 지내다 보니 어느덧 저의 나이가 40대 초반이었습니다. 27살부터 꾸준히 해온 운동을 해온 저였기에 아기를 계획하면 금방 가질 수 있을 거라 자만하며 그 시간을 다른 일에 몰두하면 살아왔습니다. 그 자만심을 가지고 1년 이상을 일반 산부인과에 배란유도제를 먹으며 자연임신을 시도하였으나 매번 생리가 시작되었고 “어 이상하다. 왜 안 되지.”라는 의문만을 되새기며 시간을 허비하고 있었습니다.

“설마 내가 시험관까지 하겠어?”라며 자만하던 저는 난임 앞에 무릎을 꿇을 수밖에 없었습니다.

2017년 12월 31일 처음 난임 병원을 방문하던 날, 유난히 날은 추웠지만 마음만은 기대감에 가득 차 있었습니다. 이때도 “아무 문제 없으니까 1차에 될 거야.”라는 자만심으로 시험관 1차는 시작하게 되었습니다.

직장을 다니고 있었기에 난임을 회사에 알리고 싶지 않아 난임 병원 방문은 주로 새벽에 이루어졌습니다. 새벽 5시 반에 기상해서 난임병원에 새벽 6시 40분 도착, 불도 켜있지 않고 난방도 되지 않는 어둠과 차디찬 병원 복도 앞에는 저 말고도 여러 명이 대기하고 있었습니다. 난임병원 대표 원장님이 7시쯤 도착해서 병원문을 여시면 우리는 접수대에 난임 카드를 접수하고 다시 접수를 기다리게 됩니다. 한 시간 정도 기다렸을까요. 기

다린 시간은 1시간인데 진료를 고작 10분입니다. 10분 동안 질 초음파를 통해 난포가 몇 개 자라고 있는지 체크하고 의사 선생님이 처방해준 과배란 유도 주사를 한 보따리를 안고 저는 다시 회사로 향했습니다. 과배란 주사는 정해진 시간에 맞는 게 좋기 때문에 회사에서 따로 주사를 맞을 장소가 없었기에 주사를 가지고 화장실로 향했고 내 배에 스스로가 생전 처음 주사를 놓기 시작했습니다. 주사이기에 손을 찌르기도 하고 바닥에 주사를 떨어트리기도 하고 또 잘못 나서 멍들기도 하고 일이 바쁘면 그마저도 시간을 놓치기 일쑤였습니다. 이런저런 헤프닝을 겪고 드디어 1차 난자채취는 통해 8개의 난자를 채취하였고 수정과정을 거쳐 이식까지 하게 됩니다. 냉동은 나오지 않았습니다.

이식 후 11일 뒤 피검사 하는 날, 아침 일찍 부푼 맘으로 병원에 방문하여 피를 뽑고 회사로 출근해서 결과를 알려주는 전화를 기다렸습니다. 하지만 저에게 온 답은 “비임신입니다, 두 번 생리하고 다시 병원에 오세요.”라는 전화기 너머의 메시지만 뿐이었습니다. 내심 의연하게 행동했지만 저녁에 퇴근한 남편의 말 한마디 “괜찮아.”에 버티오던 맘이 무너졌습니다.

2달 뒤 다시 시작한 시험관 신선 2차, 다시 한번 심기일전하여 2차 피검을 기다린 그날 오후 “피검 수치가 22.3입니다, 임신이지만 수치가 낮습니다. 질정 유지하시고 일주일 뒤에 2차 피검 오세요.” 임신이라니 떨 듯이 기뻐지만, 너무 낮은 수치라 피 말리는 심정으로 일주일이라는 시간을 보낸 후 2차 피검을 하였으니 수치는 120이었습니다. 다시 일주일 뒤 수치는 520 비정상적인 수치였습니다. 1차 피검을 한날부터 계속되는 출혈에 몸은 지쳐갔지만, 희망을 버릴 수 없었습니다.

3차 피검 후 아기집은 보이지만 아기집은 비어있었고 계류유산 판정을 받고 대학병원에서 약물 배출로 아기를 떠나보내게 됩니다. 약물 배출하기로 한날, 병원 초음파에 난황이 보였지만 이미 모든 상황이 너무 좋지 않았기에 포기해야만 했습니다. 시술실에서 약물 배출을 위해 질에 알약을 넣어야 하는데 아이에게 너무 미안한 나머지 대성통곡을 하는 저를 두고 이리저도 저리저도 못하던 레지던트 선생님이 손을 꼭 잡아주시며 “괜찮아요, 환자분, 환자분 탓이 아니에요, 다음에 꼭 건강한 아기가 올 거예요.” 이 따뜻한 한마디와 다독거림에 다시 마음은 안정되었고 많은 분의 도움으로 아기를 보내줄 수 있었

습니다.

1박 2일을 입원하고 퇴원한 그달은 5월 초였습니다. 너무나 죄송한 나머지 양가에도 유산 사실을 알리지 않았고 그렇게 그 따뜻한 5월에 햇살 속에 전 아무도 모르게 눈물을 흘리고 있었습니다. 하지만 다시 툭툭 털고 일어나 이때부터 저희 부부는 ‘될 때까지 한다.’라 외치며 다음을 단단하게 먹자고 다짐했습니다.

시험관 2차에 냉동 배아가 나와주었기에 다시 2달 뒤 다시 냉동 배아를 이식한 3차 시험관도 쓰디쓴 실패의 잔을 맛보게 됩니다.

저는 27살부터 수영, 헬스, 필라테스, 요가, 줌바 등 꾸준히 건강관리를 해왔습니다. 이렇게 건강관리하고 또 건전한 생활을 하는데 왜 임신이 되지 않는 건지 가끔 우울한 감정이 저를 덮쳐왔지만, 그때마다 “될 때까지 한다.”를 외치며 다시 일어났습니다.

회사와 시험관을 병행한다는 것은 너무나도 힘든 일입니다. 난임의 최대 적인 스트레스를 온전히 받을 수밖에 없는 상황이었고 저는 과감히 ‘난임’임을 회사에 알리고 난임 휴직을 신청하게 되었습니다. 난임 휴직을 신청하게 되면서 회사에 제가 난임이라는 것을 오픈하게 되고 “어머 누구 난임이라며?”, “그 나이는 애는 왜 가지려고 그런데 그냥 편하게 둘이서만 살지.” 등의 이런저런 가슴을 칼로 찌르는 듯한 말들로 사람들의 입에 오르내리게 되지만 그건 중요하지 않았습니다. 난임 휴직을 신청하고 회사의 내부위원회를 거쳐 승인되는데 그 위원회마저도 난임이 왜 질병이냐? 임신 못 하는 것 가지고 휴직이냐? 난임으로 1년이나 휴직을 해야 하나? 등 많은 말과 구설에 휩싸인 쉽지 않은 과정이었습니다. 하지만 내가 가장 중요하게 생각하는 것이 무엇인지 생각했고 난임 휴직을 승인받아 1년 휴직에 들어가게 되었습니다.

휴직했다고 해서 하루를 늘어지게 보내지 않고 매일 아침 남편 출근길에 같이 집에서 나와 저는 산으로 향했습니다. 산으로 향하던 11월의 아침은 많이 추웠지만, 열심히 운동해서 몸과 마음을 단단히 하면 언젠간 와주겠지 하는 설렘을 안고 찬바람을 헤치며 매일 산에 올랐습니다. 그렇게 운동도 열심히 하고 또 자궁에 문제가 없는지 들여다 볼 수 있는 자궁경도 해봤지만 큰 이상은 없었습니다.

열심히 지내던 11월 중순에 제가 시험관 아기시술을 하면서 많은 정보와 마음의 위안을 얻고 있던 카페 글에서 “난임 정책 토론회”가 열린다는 글을 보게 되었고 꼭 제가 아니더라도 저처럼 난임을 겪고 있는 많은 분들께 우리의 뜻을 모으는다면 도움이 될 수 있을 것이라는 마음을 안고 2016년 11월 21일 아침 산이 아닌 국회로 향하게 됩니다. 전 혼자 참석하러 가던 터라 조금은 불안한 마음을 가지고 있었지만, 현장에 도착한 후로 마음을 놓았습니다. 토론회장에는 정말 많은 분이 와 계셨습니다. 갓난아이를 안고 온 엄마, 부부, 그리고 친정엄마와 함께 온 딸들, 정말 많은 분이 전국 방방곡곡에서 토론회장을 꽉 채우고 있었습니다. 난임으로 어려움을 겪고 있던 분들이 저 말고도 이렇게 많다니 하며 안도하는 맘도 있었지만 너무나 많은 분이 고통을 받고 있다고 생각하니 너무나 가슴이 아팠습니다. 빨리 이분들을 포함한 저에게 아기가 와주길 바라는 맘은 커져만 갔습니다. 토론회에 참석한 여러 가지 많은 사연을 가진 난임 부부들과 그 가족의 이야기는 모두를 울렸고 토론회에 참석하신 정치인분들도 함께 마음으로 아파해주시는 것을 느낄 수 있었고 그 토론회를 통해 난임 바우처 정책을 끌어내게 된 것으로 알고 있습니다. 또 하나의 성과는 그 토론회를 통해 서로에게 용기와 위안을 주는 언니 동생들이 생겼습니다. 난임 동기라고 해야 할까요? 전국에서 모인 언니 동생들과 임신을 하면 축하해주고 실패하더라도 서로에게 용기를 북돋아 주는 그런 사이로 아직도 지내고 있습니다.

그렇게 겨울이 지나고 다시 봄이 찾아왔고 그사이 전 5차까지 정부 지원 시술 횟수를 모두 실패로 끝내고 좌절에 빠졌었습니다. 남편에게 눈물을 보이면 더 많이 아파할 것을 알기에 남편을 끌어안고 얼굴을 보이지 않은 채 소리 없이 눈물을 흘렸습니다. 정부 지원으로 그래도 비용 부분에서 조금이나마 마음을 놓고 시술에 임할 수 있었지만 이제 자비로 시험관 시술을 해야 했기에 너무나 큰 돌이 제 가슴을 짓누르는 것만 같았습니다. 2019년 3월에 다시 국회에서 토론회가 열렸고 저는 또 참석하여 목소리를 내고자 국회로 향했습니다. 지난번 11월 토론회보다 약 4~5배의 많은 인원이 참석한 그곳에는 더 큰 목소리로 아기를 갖고자 하는 난임인들에게 관심을 요구하였고 그 절절한 목소리와 외침이 통하였는지 토론회에 참석한 보건복지부 관계자, 국민건강보험공단 관계자분, 난가연회원들 등 많은 분이 함께 공감해 주셨고 올해 7월 천금 같은 신선 3번과 냉동 이식 2번이라는 추가 횟수가 더 지원됩니다. 그래서 다시 용기를 가지고 전 7월에 다시 6차 시험관 시술을 시작하게 되었습니다.

한여름에 시작한 시험관 시술은 너무나 더운 날씨와 호르몬 주사로 인한 감정 기복으로 정신을 가까스로 가다듬고 채취와 이식을 진행하였습니다. 전 차수에서 임신테스트기를 먼저 해봤다가 실패하고 많은 실패를 경험했기에 이번 차수만은 마음을 비우자 생각하고 임신테스트기를 하지 않았고 이식하고 누워있어야 한다, ‘추어탕을 먹어야 한다, 쪼그려 앉지 말아야 한다, 포도즙을 먹으면 도움이 된다.’ 등 여러 가지 말들과 비법이 있었지만 이식한 것도 있고 있을 정도로 평상시처럼 생활하고 저녁에는 항상 산책했고 포도즙이나 추어탕도 먹지 않았습니다. 그렇게 시간이 흘러 이식 후 12일째 1차 피검 날, 피검사하고 복도에 앉아있던 저에게 간호사분께서 187이라는 피검 수치를 알려주셨습니다. 세상을 다 가진 듯 너무나 기뻐했습니다. 하지만 난임병원 안이었기에 병원 안에서는 그 기쁜 마음을 자제하였고 병원 밖으로 나와 남편과 부둥켜안고 울었습니다. 2차, 3차 피검 수치는 안정적으로 잘 올랐고 7주 차에 병원 초음파 의자에 누워서 아이의 심장 소리를 듣자마자 소리 없이 기쁨의 눈물을 흘렸습니다. 이제 16주가 되었습니다. 그동안 저 말고도 토론회에서 만난 언니 동생들도 아기 임신 소식을 들려주었고 현재 10월에 3명의 아이가 태어났으며 4명의 아기가 엄마 뱃속에서 세상에 나오기를 기다리고 있습니다.

실패할 때 그 마음은 너무나 힘들지만 내가 목표로 하는 그것만을 생각하고 ‘무엇을 해야 할까.’를 생각한다면 그 길을 결코 두렵지 않으며 그 길을 씩씩하게 잘 걸어온다면 꼭 아기는 먼저 우리에게 다가올 거라 생각합니다. 난임을 겪는 동안 난임이라는 프레임에 갇혀 있지 않았고 취미로 1년 넘게 수채화도 배워보고 4년 넘게 해운 줌바도 생활에 활력을 주었습니다. 6차 시험관 시술 전에 해발 500m가 되는 산에 올라가면서 뜨거운 땀을 흘렸고 정상을 딛고 내려오는 하산의 길에 시원한 바람이 보상같이 저의 땀을 식혀 주었습니다. 아직은 난임이라는 산을 오르며 많이 힘드시겠지만, 그 뜨거운 땀방울 뒤에 꼭 시원한 바람이 불어올 것을 알기에 한 걸음 한 걸음씩 힘내서 꼭 그 산을 정복하시길 바랍니다.

그러면 우리에게 나뭇잎 사이로 떨어지는 시원한 그늘과 따사로운 햇살, 그리고 시원함 바람이 불어올 테니까요. 여러분 꼭 힘내시길 바랍니다.

반드시 됩니다!!

입선 - 손OO

2016년 2월, 이전에 사용했던 항암제는 더 이상 효과를 보이지 않았다. 다른 항암제를 투여하기로 의료진들과 이야기를 나누고 엄마가 누워있는 어두컴컴한 병실 안으로 들어왔다. 두통과 허리통증으로 온몸을 움츠리고 옆으로 돌아누운 엄마의 뒷모습은 창밖에 흔들리고 있는 앙상한 나뭇가지 같았다. 그런 엄마를 보며 안타까운 마음과 함께 내 마음은 다급해졌다. 투병 생활을 하면서도 자신보다 결혼 후 4년 동안 자녀가 없는 나를 더 걱정했던 엄마의 품에 외손주를 안겨드리고 싶었다. 4번의 과배란, 2번의 인공수정 실패 후 시험관시술마저도 실패하게 된다면 모든 희망이 사라질 것 같아 쉽게 시작하지 못하고 있었던 나는 아픈 엄마에게 희망을 드리하고자 새싹이 움트는 그해 3월, 난임센터로 다시 향했다.

시험관 시술을 시작하기로 한 첫날, 나는 난임센터를 다니는 사람이라면 알 수 있는 익숙한 종이가방 하나를 들고 집으로 향했다. 고작 과배란 약과 주사기가 들어 있는 종이 가방일 뿐인데 왜 그렇게도 무겁게만 느껴졌는지 내 마음을 대변하는 듯했다. 매일 아침 같은 시간, 같은 양의 약을 주사했다. 질 좋은 난자를 얻기 위해 손수 지은 영양 가득한 아침밥을 챙겨 먹고 집 앞 공원에서 클래식을 들으며 열심히 걷기 운동을 했다. 그리고 최대한 좋은 생각만 하려고 노력했다. 걱정과 근심이 스멀스멀 머리를 들면 밖으로 나가 걷고 또 걸었다.

채취 당일 금식을 하고서 병원으로 향했다. 남편과 나는 각각 다른 방으로 들어갔고, 한숨 자고 일어나 보니 가스가 찬 듯이 목직했던 아랫배가 시원해진 것을 느끼며 난자가 채취되었음을 알게 되었다. 3일 후 수정란을 이식하는 날이었다. 마침 병원 진료과가 있어 서울에 오신 엄마와 동생도 나를 위해 집으로 오셨다. 이식을 마치고 돌아온 나에게 엄마는 외할머니 생신 때 맛있게 먹었던 월남쌈을 해주시겠노라며 재료를 사 오셨다. 항암제 부작용으로 말초신경이 마비되어 자유롭게 못한 손으로 채를 써서고 헛구역질을 하

면서도 맛있는 육수를 내시려 그 앞에 서서 간을 보셨던 엄마... 나에게 좋은 것만 주시고픈 엄마의 귀한 마음이 느껴졌다. 그렇게 맛있는 저녁 식사를 하고 엄마와 나는 한 침대에 누워 잠을 청했다. 그런데 엄마가 심상치 않았다. 엄마는 식은땀을 흘리며 몸을 떠셨고, 열을 재보니 고열이 났다. 엄마와 동생은 바로 응급실로 향했다. 새벽 3시 다행히 열은 내렸고, 입원 조치가 취해졌다. 나는 그 시간까지 잠을 이루지 못한 채 복잡한 생각에 사로잡혀있었다. 수정란 이식 후 혈액검사 날은 점점 다가왔고 엄마의 입원은 생각보다 길어졌다.

혈액검사 하루 전날이었다. 병원 식사가 입맛에 맞지 않아 힘들어하는 엄마를 위해 밥과 반찬을 준비하던 중 아랫배가 싸하게 아파져 왔다. 급히 화장실로 갔다. 변기 위로 핏방울이 푹 떨어졌다. 무덤덤하게 생리대를 하고서 아무 일 없던 것처럼 하던 일을 마무리하고 엄마에게 갔다. 병실 문 앞에 서는 순간 눈물이 왈칵 쏟아졌다. 엄마에게는 눈물을 보이고 싶지 않아 흐르는 눈물을 주섬주섬 닦고서 밖으로 나가 찬바람을 쏘었다. 마음을 추스르고 밝은 얼굴을 하고서 엄마에게 갔다. 하지만 엄마는 알고 있는 듯이 한참을 내 얼굴을 바라보셨고 아무 말 없이 손을 잡아주셨다. 엄마의 말 없는, 따뜻한 위로와 함께 나의 첫 번째 시험관 시술은 종결되었다.

입원과 퇴원을 반복하던 엄마는 종양이 뇌까지 전이 되어 힘겨운 싸움을 하셨고 그해 5월 끝내 하늘나라로 가셨다. 엄마는 가족들과 교회 공동체 사람들이 모인 가운데 편안히 임종하셨다. 장례를 치르는 동안은 엄마의 부재가 느껴지지 않았다. 하지만 친정집으로 돌아와 뽀얗게 먼지 쌓인 엄마의 물건들을 하나씩 들추어낼 때마다 하염없이 눈물이 났다. 지난 1년간 집보다 병원에서 더 많은 시간을 보내야 했던 엄마... 그런 엄마가 너무도 그리워 엄마의 채취가 남아있는 옷을 부둥켜안고 실컷 울다 잠이 들었다. 아침이 밝았다. 엄마의 밥 냄새가 더 이상 나지 않는 친정집이 낯설었다. 낯선 친정집을 떠나 집으로 돌아와야 했던 날, 머리에 흰서리가 앉아 고달픔이 느껴지는 아빠를 꼭 안아드리고 올라왔다. 집으로 돌아와서도 엄마에 대한 그리움은 더욱더 짙어만 갔다.

시험관 시술 1차 종결 후 3번째 생리가 나오는 날은 어김없이 다가왔다. 몸과 마음을 추스를 시간이 필요했지만 시험관 시술을 하면서 엄마에 대한 그리움을 조금이나마 상쇄

시키고 싶었다. 1차와는 또 다른 프로토콜로 과배란을 시작했고, 채취를 했다. 하지만 준비되지 못한 몸과 마음으로 난자가 잘 자라지 못했고 미성숙 난자를 채취해 이식하게 되었다. 결과는 예상했던 대로 실패였다. 그래도 2차는 몸과 마음이 준비되지 못했다는 변명거리가 있어 내 마음을 달래기 수월했다.

또 3개월의 시간이 흘렀고 그동안 한약과 흑염소 즙을 먹고 걷기 운동과 등산을 해 몸을 만들었다. 그리고 좌훈과 족욕을 하면서 몸을 따뜻하게 만들려고 노력했다. 남편은 늘 같은 자리에서 나를 응원해주었고 용기를 북돋아 주었다. 그 덕분인지 질 좋은 난자가 채취되었고 5일 배양된 건강한 수정란을 이식받게 되었다. 우리에게도 천사가 찾아올 것 같은 기대감으로 10일의 시간을 보냈다. 하지만 **혈액검사 하루 전날 나는 또다시 찾아온 붉은 빛에 깊은 울음을 토해냈다. 몸속에 있는 수분이 다 빠져나갈 듯이 울었다. 바짝 타버린 내 몸과 마음은 마른 장작이 된 것 같았다. 끝이 보이지 않는 터널에 갇혀 답답했고 그 누구도 꺼내줄 수 없을 것 같아 무서웠다. 내가 노력한다고 얻어지는 결과가 아니었기에 하늘의 선택에서 늘 제외되는 것 같아 서러웠다. 3차 시술에 대한 기대만큼이나 절망감은 컸고 엄마에 대한 그리움마저 더해져 나는 스스로를 깊은 동굴로 몰아 넣었다.**

도움이 절실했던 나는 '상담이라도 받아볼까?' 하는 마음으로 인터넷을 검색하던 중 "**한국난임가족연합회 홈페이지에 접속하게 되었다.**" 시술비뿐만 아니라 다양한 사업을 통해 난임 가족을 지원하고 있었다. 그리고 커뮤니티 글을 통해 나와 동일하게 난임으로 고통 받고 있는 이들과 난임을 극복해낸 이들의 모습을 보기도 했다. 글들을 찬찬히 읽으며 나 혼자가 아니라는 생각이 들어 큰 위로가 되는 동시에 도전이 되기도 했다. '이렇게 좋은 단체를 왜 이제야 알게 되었을까!' 지금이라도 알게 되어 감사하다는 마음으로 홈페이지를 보던 중 '파랑새 수기공모전'의 공고가 눈에 띄었다. 마감 날짜가 3일밖에 남지 않았다는 것을 알고서 서둘러 공모전에 제출할 글을 썼다. 글을 쓰면서도 북받쳐 오르는 감정들로 노트북 화면이 보이지 않을 만큼 울었다. 지금까지 정리되지 않아 이리치이고 저리 치였던 감정들이 글로 정리되면서 치유가 되는 것을 느꼈다. 그렇게 정리된 나의 임신 도전기는 우편으로 난임가족연합회에 붙여졌다.

한주 뒤, 휴대폰이 울렸다. **난임가족연합회의 파랑새 수기 공모전에 당선 되었다는 소식이 전해졌다.** 나의 힘겨움을 공감해주시는 것 같아 감사했고, 시술비에 대한 부담감 없이 시험관 시술을 진행할 수 있다는 것에 너무 기뻐했다. 그런데 난임가족연합회에서 배정해준 병원이 기존에 다니던 병원이 아니었다. 그 사이 4차 시험관 시술을 진행하고 있었던 나는 기존의 병원에서 4차 시술까지는 진행하기로 결정했다. 만약 임신이 된다면 내가 받은 기회를 다른 이에게 줄 수 있지 않을까? 하는 막연한 기대를 하며 시술에 임했다. 이미 시퍼렇게 멎든 배에 과배란 주사를 찔러 넣었고 습관처럼 밖으로 나가 걷고 또 걸었다. 좌훈으로 인해 내 몸에서는 향수 냄새가 가신 지 오래되었다. 그렇게 노력을 한 덕분인지 이번에도 역시 5일 배양된 건강한 수정란을 이식받게 되었다. 하지만 또 실패였다. 실패를 거듭하다 보니 좌절감도 느껴지지 않았고 오히려 무덤덤했다. 4번의 시험관 시술을 진행 하고 나니 한 해가 저물어 있었다. 하지만 우리에게 아이는 찾아와주지 않았다. 2016년 12월 31일, 송구영신 예배를 준비하며 변함없는 기도 제목 하나가 우리 부부를 애처롭게 했다.

또 다른 해가 밝았고 생명을 향한 우리 부부의 도전은 멈출 수가 없었다. 난임가족연합회에서 배정해주었던 분당○○병원을 방문했다. 처음으로 남자 선생님께 진료를 보게 되었고 시험관 시술에 대한 다양한 케이스와 방법들을 말씀해 주시며 꼭 극복해낼 것이라고 확신시켜주셨다. 매번 오랜 시간을 기다려 진료를 보았지만, 시간이 아깝지 않았다. 그리고 난임가족연합회에서 시술비를 지원받은 덕분에 부담감 없이 가벼운 마음으로 시술 과정에 임했다. 과배란을 위해 주사를 맞고, 난자를 채취하는 것은 5번째지만 참 어려웠다. 냉동 수정란이 나오지 않아 늘 똑같은 과정을 거쳐야 했기에 몸도 마음도 매우 힘들었다. 하지만 그때마다 남편의 따뜻한 말과 그의 행동에서 나를 위하는 마음들이 보여 없던 힘도 생기는 것 같았다.

수정란을 이식하기로 한 날이 다가왔다. 익숙한 듯, 낯선 수술방을 들어가 선생님을 기다렸다. 선생님이 들어오셔서 수정란 상태가 너무 좋다는 말씀과 함께 기도해주셨다. 그로 인해 차가웠던 수술방에 그리고 내 마음에 온기가 돌았다. 그렇게 이식을 받고 결과를 기다리던 중 병원에서 전화가 왔다. "은애님~ 냉동이 2개 나왔어요~!!" 그 이야기를 듣는 순간 눈물이 핑 돌았다. "임신입니다!"라는 말을 듣기 전에 꼭 한번은 듣고 싶었던

말..... 5차에도 임신을 하지는 못했다. 하지만 이제까지 나오지 않았던 냉동수정란이 나왔기에 한 발자국 가까이 간 것 같아 너무 기뻐다.

임신에만 매달려온 시간은 나의 존재 목적을 점점 흐릿하게 만드는 것 같았다. 그래서 5차를 마무리한 후 1년간은 취미생활도 하고 파트타임으로 일도 하며 지냈다. 한편으로는 냉동 수정란이 나왔기에 가장 최상의 몸 상태에서 이식을 받고 싶었다. 잉어 즙, 흑염소 즙, 인진쑈환, 임신에 좋다는 한약까지 열심히 챙겨 먹으며 몸을 만들었다. 그리고 3차 시술 실패 후 나를 걱정해 남편이 선물해준 강아지 '꿈이'와 함께 하루에 만 보 이상 늘 걸었다. 운동화 밑바닥이 닳아 납작해질 만큼 걷고 또 걸었다. 일주일 2번 정도는 가벼운 등산으로 기분을 전환시켰다. 꿈이와 함께여서 내가 걷는 길이 그리 외롭지 않았다.

2018년 4월, 냉동 보관 기간을 연장할 것인지, 이식할 것인지를 결정해야 할 시기가 돌아왔다. 우리 부부는 다시 용기 내어 보기로 했다. 다시 병원을 찾은 날, 선생님은 진료 차트를 보시며 “그때 상태가 좋았는데 왜 안됐을까?”라며 안타까워하셨다. 그리고는 “이번에는 반드시 됩니다.”라고 하시며 진료 차트에 ‘반드시’라는 단어를 꼭꼭 눌러 쓰셨다. 그 ‘반드시’라는 단어는 내 마음에도 새겨져 믿음을 가질 수 있게 했다. 이번에는 면역 글로불린 주사와 프로게스테론 주사도 처방되었다. 프로게스테론 주사는 내 엉덩이를 돌덩이로 만들었고 특히 한쪽 엉덩이엔 움푹 팬 상처를 남겼다. 그나마 과배란 주사가 없어 다행으로 여기고 감사히 주사를 맞았다.

이식 당일이었다. 수술복으로 환복을 하며 이번엔 반드시 임신이 되기를 소원하며 기도했다. 그리고 선생님은 1년 전과 동일하게 나를 위해 기도해주셨다. 이식하는 과정은 너무도 짧았다. 하지만 기다리는 10여 일의 시간은 하루가 240시간처럼 느껴졌다. 혈액검사 전날까지 실망할까 봐 임신테스트기는 손에 대지도 못했다. 혈액검사 당일 일어나자마자 용기를 내어 테스트기를 꺼내 들었다. 테스트기를 확인하는 순간 머리카락이 주뻗 주뻗 섰다. 그리고 보고 싶었던 두 줄, 그 두 줄이 너무 좋아서 그리고 믿기지 않아서 소리 내어 울지도, 웃지도 못하고 말문이 막힌 숨소리만 났다. 남편에게 빨리 소식을 전해야겠다는 생각이 들어 화장실을 나왔다. 소파에 앉아있던 남편은 내 표정의 의미를 알

지 못했기에 나를 위로하려는 듯 따뜻하게 나를 맞아주었다. 뒤에 감추었던 테스트기를 꺼내 들자 남편은 영영 울기 시작했다. 나보다 남편이 더 울면서 “너무 고생 많았고 고맙다”라며 나를 꼭 안아주었다. 혈액 검사도 안정적으로 1차, 2차 모두 통과했다. 프로게스테론 주사와 면역 글로불린 주사를 계속해서 맞으며 아기집과 난황 그리고 심장 소리까지 들었다. 아기가 안정적이게 자리를 잡아 난임 센터를 졸업하던 날 선생님께 감사의 인사를 전하며 차트에 적혀진 ‘반드시’라는 단어가 믿음과 용기를 주었다는 말씀드렸고 이에 선생님은 “손OO씨 진료 올 때마다 내가 얼마나 조마조마했는지~” 하시며 웃으셨다. 그리고 둘째는 자연임신 될 것이라며 덕담도 해주셨다. 아기는 뱃속에서 건강하게 잘 자라주었고 2019년 1월 24일 드디어 우리에게 왔다.

결혼 7년 만에 우리 부부는 엄마, 아빠가 되었고 한 생명을 얻기 위한 우리의 험난했던 여정은 성숙한 부모가 되기 위한 하나의 훈련이었다고 생각한다. 그 과정에는 많은 이들의 도움이 있었다. 손자를 처음 보러 오시며 투박한 봉투에 “며늘아 손자 낳아주어 고맙고 건강 잘 챙겨라.”라는 첫 편지로 나를 울리셨던 시아버지, 늘 새벽을 깨우며 기도 해주셨던 시어머니, 흑염소며 잉어 즙이며 묵묵하게 나의 몸과 마음을 챙기신 친정아버지, 고인이 되셨지만, 하늘에서 기도해주신 엄마 그리고 가족들, 또 혼자가 아님을 알게 해주었던 난임가족협회와 반드시 된다면 나를 일으켜주셨던 백○○선생님, 시술 때마다 용기를 주었던 지인들... 그분들께 이 글을 빌어 다시 한번 감사의 마음을 전하고 싶다.

지금, 이 순간에도 한 생명을 향한 간절함으로 열심히 도전하고 있는 분들에게 ‘우리만 아이를 기다리는 것이 아니라 아이 또한 우리에게 오기 위해 작은 발로 아장아장 걸어오고 있음을 기억하며 포기하지 마세요’라고 이야기하고 싶다. 그리고 ‘반드시 됩니다!!’ 저를 포함한 많은 이들이 마음으로 함께 하고 있으니 힘내세요~^^*

애는 거저 생기는지 알았다.

입선 - 이OO

안녕하세요? 저는 이제 임신 12주를 갓 넘은 예비 엄마입니다. 아직은 엄마라는 단어가 어색하고, 낯설게만 느껴지네요.

결혼 전부터 남편은 아이에 대한 기대감이 컸어요. 길에서 만나서 아이들이나 백화점에 진열된 아기 신발만 봐도 눈물이 날 것 같다고 말하곤 했죠. 하지만 저는 특별히 아이에 대한 관심이 없었어요. 아이로 인해 경력이 단절되고, 여자 자신의 삶이 없어지는 주변 사람들을 보면서 출산, 육아가 두려웠고, 솔직히 자신이 없었어요. 그래서 결혼 전에는 ‘아이 없이 살아도 괜찮겠다, 아이가 생기면 생기는 거고, 없어도 괜찮지 뭐’라며 생각하며 아이가 생기지 않아도 그렇게 속상할 마음이 없을 것 같았죠.

그렇게 결혼 8개월 정도 되었을 때, 막연하게 ‘정말 아이가 생기면 어찌지, 내 몸에 무슨 이상이 있는 건 아닐까, 나팔관이 막히면 아이가 생기기 어렵다는데 나팔관이 막힌 건 아닐까?’ 하는 생각에 병원을 찾았어요. 그저 나팔관 확인차 검사를 받아보자 했던 그 결과에서 내 나이보다 10살이나 많이 나온 난소 나이(실제 나이 34세, 난소 나이 44세, Amh 0.8)와 임신이 어렵다는 이야기를 들었어요. 아무렇지도 않을 것 같았지만, 아무렇지 않은 일이 아니었어요. 여자로서 자존감도 떨어지고 몇 날 며칠을 울면서, 속상해 했어요. **아이를 갖기 어렵다고 하니 아이에 대한 소망이 생겼어요.**

난임 진단을 받고 4개월은 배란 유도하는 약을 먹으며 자연스럽게 임신이 되길 기다렸지만, 전혀 소식이 없었어요. 본격적으로 2018년 11월부터 시험관 수술을 시작하게 되었어요. 처음 맞는 고날에프, 오가루트란, IVFM-HP등 배 주사를 맞는 데 너무 힘들더라고요. 요령이 없어서 그런지 주사 맞은 배꼽 양쪽 주변은 피멍이 들어가고, 슈게스트 주사를 맞은 엉덩이는 딱딱하게 굳고, 속상한 마음과 힘든 몸 때문에 점점 무기력해졌어요. 그럼에도 무슨 자신감인지 처음 하는 1차 수술에 될 것만 같았죠. 그래서 집 안 청소, 밀반찬 다 해놓았지만, ‘시험관 1차에 성공하는 건 로또’라는 말처럼 그 기적이 일어

나지 않았어요. 임신이 되지 않았다는 이야기를 듣고 남편과 부둥켜안고 난생처음 소리 내서 울었어요.

실패 후 이렇게 살아서는 안 되겠다는 마음에 요가학원을 다니기로 하고 2달가량 열심히 다녔어요. 결혼하면서 타지역으로 이사 와서 아는 사람도 없고, 직장도 다니지 않고, 게다가 결혼 1년 차부터는 주말부부를 하게 돼서 이야기할 사람도 없이 집에서는 지내는 날들이 많아지고 있었거든요. 이전에도 헬스장에서 걷기 운동을 했지만, 매일 아침 왕복 30~40분 거리를 오가며 바깥 구경도 하고, 운동할 때는 땀을 빼면서 운동을 하니 기분도 상쾌하고 좋더라고요. 운동하는 날은 몸에 에너지가 돌면서 축 처져있던 몸과 마음에 생기가 돌고 다른 일들을 할 때도 의욕이 생겼어요.

그리고 마침 집 근처에 생협이 생기면서 그곳을 이용하기로 했어요. 되도록 이곳에서 나오는 유기농, 친환경 식품들을 먹으려고 노력했어요. 자주 먹는 계란이나 두부는 생협식품을 이용했고, 식물성 단백질 섭취를 위해서 햄프시드와 퀴노아, 렌틸콩을 넣고 밥을 해서 먹게 되었어요.

운동하면서 병원을 다시 찾아 2차 수술을 하려 했지만 자궁에서 물혹이 발견 돼서 제거를 했고, 갑상선 수치가 높게 나와 약을 먹는 단계에 이르게 되었죠. 그렇게 몸이 다시 안정되기를 기다려 2차 수술을 했습니다. 다시 배 주사를 맞으며 배에 멍이 들기 시작하고, 채취를 하고 3개의 배아를 이식했습니다. 이번엔 정말 임신이 될 것 같아서 안 하던 창틀 청소, 이불 청소까지 모두 해놓았는데, 다시 실패. 2차에 실패하고 나니 ‘나는 정말 아이를 만날 수 없는 몸인가?’ 하는 좌절이 커지더라고요.

왜 내가 난임이어야 하는지, 나한테 왜 이런 일이 일어나는지, 내가 살면서 뭘 그렇게 잘못 해서 이러는지, 어쩔 나만 빼고 내 주변 사람들은 다 임신을 했다며 이야기를 전해오는지, 자기 전에 하늘을 원망하면서 우는 날들이 많아졌고, 임신한 그녀들이 이유 없이 미웠어요. 가만히 앉아있어도 눈물이 나고, 베개가 젖는 날들을 보내다가 다시 마음을 잡았어요. 순간순간 화가 나고 우울하고 괴로웠지만 다른 사람들이 먼저 임신이 되는 건 나보다 그 집에 아이가 먼저 필요해서 주신 것이겠지, 나에게 아이가 안 오는 것이 아니

고 조금 늦게 오는 것일 뿐이지, 나의 때는 지금이 아닌가 보다. 내가 모르는 하늘의 뜻이 있겠지라는 생각을 하려고 했어요. 점차 우는 날도 줄어들었어요.

2차 실패를 하고 몇 개월 쉬었다가 다시 할까 생각도 했지만, 더 늦어지면 정말 아이를 못 만날 것 같아서 의사 선생님을 믿고, 3차 준비를 했어요. '자궁경'을 해서 자궁에 이상이 없는지 확인하고, '자가면역질환'을 검사했어요. '자가면역질환'은 정상이었지만, 자궁에 다시 물혹이 발견돼서 염려되었어요. 물혹 또한 3주 정도 약을 먹고 경과를 지켜보니 몸에 크게 영향을 주지 않는 것으로 확인하고, 3차 시술을 진행했어요.

또다시 배 주사를 맞게 되었죠. 이번에도 임신이 목표이지만, 이번엔 새로운 목표도 세웠어요. 배 주사 맞을 때 피멍 생기지 않게 맞기. 여러 번 맞았던 주사인데, 왜 그렇게 긴장이 되는지 모르겠지만, 이번엔 최대한 멍이 안 생기 게 맞아보자 다짐하며 주사기를 집어 들었어요. 그렇게 10일 동안 주사를 맞아 난자를 키우고, 채취하고, 3개의 배아를 이식했어요. 이식 후에는 1, 2차 때 보다 더 누워서 지냈고, 매일매일 조심히 지냈어요. 남편도 잠시 일을 쉬고 제 옆에서 갖은 수발을 들었어요.

3차 시작 전과 이식 전에는 집에서 체형교정을 하는 홈트를 주로 했고(거북목, 척추의 틀어짐), 전과 비슷하게 햄프시드, 퀴노아를 넣은 밥은 꾸준히 먹었어요. 이번에 임신이 되면 너무 좋겠지만, 이번에도 임신이 되지 않으면 공부나 일을 다시 해야겠다고 생각했고, 마음을 비우려고 했어요. 1, 2차 이식 때 그렇게 열심히 해놓던 청소는 거의 하지도 않았고, 조금은 뭉 대로 되라는 마음도 가지고 있었어요. 이식 후에는 식욕이 더 왕성해져서 계속 먹을 것을 달고 살았어요.

그렇게 시간이 지나 1차 피검사(HCG)에서 43, 2차 피검사에서 72, 3차 피검사에서 438, 이렇게 난생처음 보는 수치가 나오면서 임신이 되었어요. 내심 세쌍둥이면 어찌지 하는 마음이 무색하게 하나의 아기집만 보였지만, 이것 또한 너무 다행이라고 생각했어요. 임신했지만 출혈도 있었고, 혹시 시험관 시술을 한 아이라서 연약하거나 제 나이가 35세가 넘어서 아이에게 다른 이상이 있는 건 아닐까 여전히 염려돼요. 하지만 감사하는 마음으로 아이가 잘 커 주길 기도하고 있어요.

사실 저보다 더 안 좋은 상황에 계신 분들, 본인과 남편분의 건강상의 어려움이 있으신 분들, 오랫동안 아이 만나기를 기다리시는 분들 많으실 거예요. 게다가 살면서 생전 들어보지도 못했던 염색체의 이상이나 반복 착상 실패, 공난포, 또 남편분의 원인, 이름도 생소한 시술이며 약들까지. 저도 일 년이 될지 10년 이상이 걸릴지, 난임을 이유로 남편과의 사이가 멀어지는 건 아닌지, 1년도 안 되는 사이에 1000만 원이 넘는 돈을 병원비로 쓰면서 언제까지 이 시술을 할 수 있을지 매 순간 조마조마하며 지냈어요.

그리고 저보다 더 많은 건강관리와 좋다는 것들 챙기면서 수많은 노력을 하시는 분들 앞에서 특별하지 않은 제 이야기를 하는 게 죄송한 마음도 드네요. 임신임을 알고 난임 병원에 갈 때마다 속으로 바라요. **어서 모든 분께 아이가 느닷없이 찾아오기를. 그리고 될 수 있다면 제가 다 쓰지 못한 남은 차수들도 누군가에게 드릴 수만 있다면 드리고 싶다고. 사실 친정엄마도 이해하기 힘든 이 난임. 얼마나 예쁜 아이를 주시려고 삼신 할매가 점지를 이렇게 늦게 하시는지 모르겠는 이 난임. 애는 거저 생기는데만 알고 살았는데, 나한테만 길이 보이지 않는 이 어둡고 괴로운 터널을 빠져나오는데 저의 글이 조금이나마 도움이 되길 바라는 마음으로 글을 마칩니다.**

AMH0.05, 난소나이48살, 자연임신 후기

입선 - 노OO

안녕하세요.

시험관 시술 7번 후 기적과도 같은 자연임신으로 이렇게 후기를 남기게 되어 가슴이 매우 벅차네요. 저의 후기가 한 분에게라도 희망을 드릴 수 있길 바라며...

조금 긴 글이 될 것 같아요.

제 나이 28살, 신랑 나이 32살. 남들보다 조금 이른 나이에 결혼했어요.

결혼 직후 갑자기 복통이 생겨 찾아가던 동네병원에서는 큰 병원을 가보라고 했고 그렇게 찾아가던 충무로 OO병원에서는 난소에 혹이 큰 게 생겼다며 종양일 수도 있으니 복강경으로 난소를 제거하자고 했어요. 당시 담당 선생님께서도 한쪽 난소로도 충분히 임신이 가능하다고 하셨지만, 임신이 되지 않아 찾아가던 난임병원에서 저희 부부는 자연임신이 어렵다는 말을 듣게 됩니다. Amh 0.05, 난소 나이 48세, 난소기능 저하라는 진단을 받았어요. (조금 더 알아보고 수술했어야 했는데 덜컥 수술을 해버린 게 아직도 후회되네요) 그렇게 제 오른쪽 난소는 사라지게 됐고 난소 제거를 하면서 기능이 점차 떨어져 이것이 난임의 원인이 된 것 같아요. 인공수정은 가능성이 없을 거라며 시험관시술로 바로 시작했어요.

시험관 1~3차 신설OO병원 OO선생님

1차-과배란 주사/ 1개 채취, 수정실패.

2차- 자연 주기/ 2개 채취, 중급&중하급 이식, 착상 실패.

3차-저자극/ 2개 채취, 중상급&중하급 이식, 착상 실패.

OO선생님께서도 제 난소 상태가 좋지 않음에도 불구하고 절망적인 말 대신에 '지금이라도 오셔서 다행이에요.'라며 따뜻하게 말을 건네주셨어요. 매우 좋은 분이셨고 과배란, 자연 주기, 저자극 등 다양한 방법으로 시험관 진행을 하긴 했지만 뭔가 적극적으로 처

방해주신다는 느낌을 받지 못했어요. 그래서 다른 병원을 옮겨보기로 했어요.

2017년 7, 8, 9월 연달아 시험관시술을 하다 보니 몸도 마음도 너무 지치더라고요. 그런 데다가 병원 가느라 회사에 어찌나 눈치 가보이던지.. 정말 많은 고민 끝에 임신에만 집중하기 위해 퇴사를 했어요. 퇴사 후 바로 필라테스 등록해서 6개월 정도 다녔어요. 등산도 다녔고요. 집 앞에 안양천이 있는데 한 시간 반 정도 걸었어요. 어플상 만 보가 살짝 넘더라고요. 그리고 면 생리대로 바꿨어요. 확실히 생리통이 줄어든 느낌이었어요. 이 시기에는 난임 카페에서 해독주스라는걸 보고 따라 만들어서 아침마다 마셨어요. 이것들 덕분인지 4차 시술에서는 최상급 배아 2개를 이식해봤네요.

시험관 4, 5차 사랑OO병원 OO선생님

시술 전 물혹 제거, 프로그노바복용.

이식 후 아스피린, 유트로게스탄복용, 프로그스테론주사 피검전까지 날마다 맞음.

4차-과배란/4개 채취, 8세포기2개수정, 2개 이식, 착상실패.

5차-과배란/1개 채취, 수정실패.

4차 실패 때는 하염없이 눈물을 흘렸던 것 같아요. 지금 내 난소 상태로 또다시 최상급 배아를 이식해 볼 수 있을지.. 막막했거든요.

시험관 6,7차 학동OO병원 OO선생님

시술 전 자궁경

6차-저자극/2개 채취, 1개 수정, 냉동실패

7차-저자극/3개 채취, 2개이식, 착상실패 (등급 안 알려주셨음)

자궁경 결과는 자궁 내 폴립도 없고 깨끗하다고 했어요. 6차를 끝으로 정부지원과 건강보험료 횡수도 소진이 됐어요. 7차 시술은 저자극으로 주사용량을 적게 사용했는데도 불구하고 자비로 350만 원 정도 금액을 지불했어요. 7차까지 계속 실패하다 보니 돈도 돈이지만 착상조차 되지 않는데 내가 너무 무리하게 시험관을 하는 건 아닌지.. 하는 생각이 들더라고요. 일단 몸부터 만들기로 하고 몇 달 쉬기로 했어요. 마침 7월부터 추가

로 기회가 생긴다고 했어요. 그리고 남편에게 올해까지만 시험관을 하고 그만하자고 했어요. 딱 10회까지만 하자고요.. 자연임신이 되면 좋겠지만 혹시라도 안 되더라도 누구 원망하지 말고 우리 둘이 행복하게 살도록 노력해보자고요. 신랑에게 그렇게 말하고 나니 한결 마음이 편해졌어요. 필라테스, 등산, 걷기는 그 후로도 계속했어요.

난임기간동안 등산으로 힘든 시간을 버틸 수 있었어요. 좋은 공기 마시고 즐거운 음악을 들으며 산길을 걸어갈 때 몸은 힘들지만, 마음은 너무 행복했어요. 저는 관악산을 주로 다녔는데 2시간 반 코스로 다니기 좋았어요.

시술 실패로 힘든 시기를 보내고 있을 때 결혼한 지 한 달밖에 되지 않은 친언니의 임신 소식을 들었어요. '조카가 생겨서 너무 기쁘다...' 라고 말하면서도 저도 모르게 언니 앞에서 눈물을 흘려버렸어요. 먼저 임신이 돼서 미안하다며 한참 동안 같이 울어준 언니..

그러던 중에 난임 카페에 올라온 한의약 모집 글을 보게 되었고 신청을 했는데 운 좋게도 서울시에서 하는 한의약과 난임가족연합회 한방난임사업 두 곳에 다 뽑혔어요. 둘 중 어디를 선택할지 행복한 고민을 했어요. 서울시는 6개월 동안 치료를 받는 거라 난소기능 저하인 저에겐 너무 길다 싶어 난가연으로 결정했어요.

결정은 했지만, 한약 먹기도 쉽지 않았어요. 한약 먹기 전 보건소에서 검사했는데 단백질이 있다고 하더라고요. 그 검사지를 들고 한의원에 갔더니 신장이 안 좋은 사람에게는 한약이 좋지 않다며 일단 한 달만 먹어보고 내과에서 재검사를 받아서 결과지를 갖고 오면 그 다음 달 한약을 지어주시겠다 하셨어요. 정말 다행히 다음 달 결과는 정상으로 나왔어요. 내과에서 하는 말이 영양제를 과다 섭취하면 간혹 신장에도 무리를 줄 수 있으니 3개월 섭취하면 1개월은 쉬어야 한다는 거예요. 제가 단기간 영양제를 과다섭취 했었나 봐요.

처음 한의원을 방문해서 원장님께서 제 이력을 보신데 표정이 매우 어두웠어요. '솔직히 말하면 난이도 상 정도 되는 어려운 케이스예요. 난소기능이 생각보다 아주 나쁘네요. 그래도 치료하면 좋아지는 경우가 있으니 한번 열심히 해봐요.' 안 울겠다고 다짐하고 상담에 들어갔는데 눈물 푹푹 흘리며 나왔어요.

한 달 동안 하루에 두 팩씩 빠지지 않고 시간 지켜서 한약을 마셨어요. 침과 뜸은 30분 정도 맞았고 생리 끝나고 열흘 뒤에 복부초음파로 난포가 정상적으로 잘 크고 있는지와 배란일 체크를 해주셨어요. 한의원을 다니면서 변화가 있다면 생리 주기가 22, 23일에서 29, 30일주기로 정상으로 돌아왔어요. 선생님께서는 좋은 신호라고 하셨고요. 생리 양도 줄었어요. 제 체격보다 너무 많다고 하셨는데 생리 양이 점점 정상적으로 된 것 같아요.

처음 진료 때는 쑥 커 있던 난포를 보시곤 이렇게 한 번에 크면 정상 배란이 되긴 힘들다며 다음 달 다시 보자고 하셨어요. 그리고 그 다음 달 생리 끝난 지 열흘 후 복부초음파를 봤는데 이번 달은 난포가 정상적인 크기로 잘 크는 거 같다고 하셨어요. 배란예정일을 알려주셔서 열심히 숙제했지만 임신은 안 됐어요...

그리고 마지막 날... 복부초음파를 마지막으로 한의원 진료가 끝났는데 그날이 아마 생리 끝나고 열흘 후쯤이었던 거 같아요. 선생님께서 금요일쯤 배란이 될 거 같다. 금요일은 꼭 사랑하라고 하셨어요. 그리고 금요일, 신랑이 마감날이라 새벽이 지나서야 들어왔어요. 그래서 새벽에 숙제하고 다음날은 친정 식구들과 가족여행을 가게 돼서 숙제를 못했어요. (배테기도 같이했는데 친한 두 줄이 아니라 배란일 아닌 줄 알았어요) 여행을 다녀와서는 요가를 알아보고 문화센터 취미반 수업도 알아보고 걷기 운동도 날마다 했어요.

그러던 어느 날,

그날은 아침 10시까지 잤는데도 개운하지 않고 아침밥을 준비하는데 갑자기 오한과 식은땀이 흐르더니 힘없이 자리에 털썩 주저앉았어요. 도저히 밥은 못 먹겠고 다시 잠들었어요. 자고 있는데 누가 배를 뺑 찬 것처럼 두번 '으!!' 소리 내면서 깬어요. 이 증상은 성공 후기에서나 보던 증상인데... 혹시...? 에이 설마... 혹시나 하는 마음에 원로임테기로 테스트를 해봤어요. 소변이 닿자마자 진하게 두 줄이 뜨더라고요. 두 줄이 뜨긴 뜨는구나... 결혼한 지 만6년 만에야 그렇게 기다리고 기다리던 두 줄을 저도 보게 됐어요. 화장실에서 한참을 울었던 것 같아요. 그렇게 저도 임신을 했어요. 임신을 위한 노력을 몇 가지 말하자면,

1. 8년 동안 다녔던 직장을 퇴사하고 임신에만 집중했어요.

2. 저녁 10시 전에 자기.

- 필라테스 6개월, 파워워킹, 등산
- 족욕 (족욕기를 따로 사지 않고 세숫대야에 뜨거운 물 조금씩 부으면서 천천히 열 올리기, 상체는 담요로 덮기, 하루 30분씩)
- 영양제와 건강식품 잘 챙겨 먹기 (이노시톨, 비타민D, L아르기닌, 엽산, 멀티비타민, 코큐텐, 유산균, 쑥즙, 홍삼, 복분자 원액 등등)
- 면 생리대 사용 (2017년~)
- 한의원 (2019년 5월~7월 난가연 한방지원사업 선정되어 한약 복용, 침과 뜸, 복부초음파) :저에게 가장 결정적으로 임신을 하는 데 도움을 줬다고 생각해요.
- 음식
: 결혼 전에는 엄마가 집밥을 너무 잘해주셔서 영양가가 있게 골고루 잘 먹었는데, 결혼하고 나니 둘 다 맞벌이이다 야근 횟수가 잦아들다 보니 거의 인스턴트식 식사를 하게 됐어요. 커피믹스도 너무 좋아해서 4~5잔 마셨고요. 난임으로 회사를 그만두면서 식습관도 다시 바꿨어요. 추어탕, 불고기, 소고기, 아보카도, 두부, 강된장, 양배추쌈을 주로 먹었어요. 특히 추어탕은 정말 많이 먹었어요. 들깨가루 아주 듬뿍 넣고요. 그리고 소고기도 자주 구워 먹었어요. 난임가족연회에서 난임 강의를 들었을 때 과일 같은 당 섭취는 오전에 하는 게 좋다고 해서 과일은 오전에만 먹었어요. 견과류도 빠지지 않고 먹었고 복분자 원액도 마셨어요. 피자, 햄버거, 탄산음료, 라면, 치킨은 거의 안 먹었어요.

난임의 길이 언제 끝날지 알 수 없어 많이 불안했어요. 등산은 정상이 있어서 도착하면 내려올 수가 있는데 이 난임이라는 길은 끝이 없는 길을 계속해서 걷는 기분이었거든요. 착상 한번 되지 않았던 저에게도 이렇게 기적이 일어났듯이 여러분들에게도 기적처럼 아기가 한 걸음 한 걸음 씩씩하게 오고 있을 거라 믿어요. 그러니 너무 불안해하지 말고 절대로 포기하지 않으셨으면 좋겠어요.
긴 글 읽어주셔서 감사합니다.

제 2의 삶을 살고 있습니다.

입선 - 임OO

안녕하세요.

저는 에너지 넘치는 5살 아들과 매일 씨름을 하는 평범한 40세 주부입니다. 저 스스로가 평범하다 웃으며 얘기할 수 있는 지금 이 삶이 얼마나 감사하고 행복한지 모르겠어요. 하루에도 몇 번씩 '저 원수 같은 자식!!! 저건 누구 닮아서xxxx' 울화통이 터질 때 씩씩거리는 저를 볼 때마다 피식 혼자 웃음이 나곤 합니다. 저 원수 같은 자식을 만나기 위해, 저 아이를 얻기 위해 얼마나 노력을 했는지.. 어떤 노력까지 했었는지가 떠올라요.

저는 28살에 결혼했습니다. 4살 많은 든직한 오빠와 17평 작지만, 그저 행복한 아파트에서 신혼생활을 하면서 누구보다 뜨거운 하루하루를 보냈었죠. 그때는 바로 아이를 갖고 싶지 않아서 그 와중에도 이중으로 피임을 철저히 했어요. 왜 그랬을까요..?? 그 당시엔 결혼하면 바로 임신이 될줄 알았기 때문에 이 황금 같은 신혼을 즐기고 싶었어요. 신혼 6개월이 지나니 신랑이 장손이기도 하고, 손이 귀한 집이라며 시댁에서 은근 아이 얘기를 꺼내셔서 자연임신을 기다리며 그렇게 6개월이 또 지나갔습니다.

아이가 안 생기더라고요... 그제 대수롭지 않게 여기던 하루하루를 보내던 어느날 친정엄마손에 이끌려 산부인과를 갔습니다. 이런저런 검사를 하고 며칠 기다리면서 '애 하나 갖는 것 가지고 무슨 유난이야. 엄마는 참...' 하며 투덜거렸어요. 검사 결과를 들으러 간 병원에서 저도 모르게 털썩 주저앉아 버리고 말았습니다. AMH 난소기능 수치가 0.3... 이건 폐경을 앞둔 50대 여성의 난소였어요. 지금껏 살면서 임신은커녕 결혼도 처음이고, 별문제 없다 생각했는데... 난 아직 이렇게나 젊고 건강한데... 이럴 리는 없다고.. 그 병원 이상하다고 잘못된 결과라고, 다른 병원에 가봐야겠다고 울며 신랑에게 매달렸습니다. "나 너무 억울해...!! 나 생리도 매달 잘했고, 봐봐!! 나 이렇게 건강하잖아!!!" 눈물, 콧물 범벅이 된 저를 신랑은 아무 말 없이 안아주며, 다독여주었습니다. 시간이 지나니 오기가 생기더라고요. '다른 여자들 다하는 임신?! 그제 나는 왜 못해? 두

고 봐 딱하니 아이 갖고 말 거야!!'

잘 다니던 회사도 그만두었습니다. 저는 점점 임신에 집착하기 시작했습니다. 쓰고 역한 한약을 마셔가며, 아이도 없는 제가..., 이 소심하고 낮은 가리는 제가..., 같은 아파트 단지를 돌아다니며 아이 엄마들에게 다가갔어요. "어떻게 임신하셨어요?" "임신하는 방법 잘 아세요?" 아이 많이 낳은 여자 속옷 가지고 있으면 임신이 된다더라..., 베넷저고리를 베갯속에 넣어주면 아이가 생긴다더라..., 석가탄신일에 절 세 곳을 돌아다니며 절밥 먹으면 임신한다더라..., 민간요법에 말도 안 되는 미신까지 믿어가며 안 해본 게 없을 정도였어요.

그때가 벌써 2014년 12월에 선정 전화를 받았네요^^ 전화기를 붙들고 감사하단 얘기를 얼마나 했는지 몰라요. 눈물, 콧물 범벅인 얼굴로 울었다, 웃었다..., 너무 행복했습니다. 바로 병원으로 달려가 마지막일지 모를 시험관 준비에 들어갔습니다. 하지만 기대만큼 난포가 잘 자라주지 않아 오랜 시간 스스로 배에 주사기를 꽂으며 기다린 끝에 간신히 난포 1개가 자라주었습니다. 그 난포 하나에 온 희망을 걸 수밖에 없었어요. 이미 제 난소는 폐경 직전이어서 정상적인 난포가 잘 자라주지 않았고, 자라난다 해도 대부분 쓸 수 없는 공란포였어요. 몸도 마음도 지칠 대로 지쳐있는 저에겐 단 하나의 마지막 난포였습니다..., 나의 희망이었던..., 나에게 마지막 선물처럼 잘 자라준 그 난포는.. 7년 동안 수도 없이 받았던 죄송합니다..., 임신이 아닙니다..., "라는 절망적인 전화만 받던 제게..., "기적처럼 축하합니다!! 임신입니다!!"라는 꿈같은 전화를 받게 해주었습니다!! 믿을 수가 없었습니다!!! 아무 말도 할 수 없었습니다..., 그렇게 꿈꾸며 기다려오던 순간이었는데..., 그저 아무 말 없이 <아가야 보듬이 지원사업>에 감사하다는 말뿐이었습니다. 7년 만에 처음으로 금전적인 부담 없이 맘 편히, 오롯이 아가만을 생각하고 집중할 수 있게 도와준 선물이기에 어떠한 말로도 감사함을 표현할 길이 없더라고요..., 그저 저와 같은 난임 부부를 위해 제2, 제3의 저를 위해 정말 적은 금액이지만 벌써 5년 때 매달 후원하는 거로 감사를 표현하고 있습니다.

그 마지막 난포의 주인공은 어떻게 자랐을까요?^^ 지금도 난리난리 생난리를 피우고 있습니다.. 장난감을 던지고..., 밥을 손으로 집어 먹고.. 친구를 때리기도 하고..., 놀이터

에서 흙을 뿌리고..., 저러고있습니다.;^^; 혼을 내려고 무섭게 쳐다보면 "미안해요, 사랑해요~"하며 능구렁이처럼 빠져나가죠. 저 웬수때문에 정말 못 살겠습니다!! 아니 저 웬수덕분에 오늘도 살아갑니다.^^ 그저 행복하고 감사할 따름이죠.

이 글을 읽고 계실 많은 난임 부부들께 하고 싶은 말이 있어요. 제가 특별해서, 운이 좋아서 이런 행운이 온 게 아니에요. 여러분들도 성공하실 수 있어요. 희망을 놓지 마세요. 포기하지 마세요. 저도 성공했어요. 그리고 다른 사람들 말 한마디에 흔들리지 마세요. 그들이 제 인생 대신 살아주지 않아요. 그들이 제 병원비 보태주지 않아요. 서로만 보세요. 서로를 존중해주고 믿어주면 얼마든지 버틸 수 있어요. 단 둘뿐입니다. 혼자만 힘들다 생각하지 마세요. 다 그런 거래요. 자연스러운 감정이에요^^

빛나는 내 어제, 난임이여 안녕

입선 - 정OO

초경부터 다낭성으로 생리 자체가 잘 나오지 않았어요. 20살부터는 약을 쓰지 않으면 자연적으로 생리가 나온 적이 거의 없습니다. 병원을 가면 “결혼을 빨리해야할거다. 임신이 어려울 거다” 하는 저주 같은 경고를 들어왔습니다. 그 영향으로 이른 나이에 결혼을 하게 됐습니다. 결혼과 동시에 난임병원에서 거의 매달 과배란을 합니다. 2년간 10회 이상의 과배란을 하면서 자연임신이 두 번 되었지만 임신과 동시에 출혈이 시작되었고 밥도 누워서 먹고 씻지도 않았는데 6주에 한 번, 7주에 한 번 이렇게 절박유산이 되었어요.

두 번 다 복통과 하혈로 흘러나온 아기집을 제 눈으로 보았습니다. 트라우마가 되었고 자책을 많이 했어요. 신께서 나를 저주하는 중이라고 생각했습니다. 벌을 받는 중이라고 생각했어요. 하지만 초기유산은 보통 정자 문제가 많다고 합니다. 당시에 제게는 아무도 이런 말을 해주지 않았어요. 일반 산부인과에서 정자 검사를 한 적 있는데 그때는 정자가 매우 건강하다고 했거든요. 난임병원과 보는 항목 자체가 다른듯 싶습니다.

그런데 습관성유산 검사를 하고 보니 남편도 만만찮게 문제인걸 알게 되었어요. 활동성과 직진성 모두 하급에 기형 정자 99%, 심지어 9번 염색체완 관 역위였어요. 검사지를 보니 일찌감치 난임병원 방문을 하길 잘했다 싶더라고요. 결과가 나왔어도 내게 씌워진 주홍글씨는 벗겨지지 않았습니다. 그저 내가 예민하기 때문에 몸 관리를 못했기 때문에 난임 부부가 되었다고 평가받았습니다. 그러한 주홍글씨는 난임기간내내 저를 지옥 불에 빠트렸어요.

다낭성이라 약발도 잘 받고 난자도 많이 나오는데 대신에 신선 이식이 늘 어려웠습니다. 클로미펜 복용만 해도 난소가 부었어요. 유난히 과배란 증후군이 심했습니다. 그래서 시험관은 늘 냉동 이식만 가능했어요. 그렇지만 단 한 번도 수치가 나오지 않았습니다. 자연임신으로는 임신 유지가 되지 않았고, 난임 시술로는 임신 자체가 되지 않았습니다.

될 거 같은데 왜 안 되는 건지 모르겠다고 의사 선생님이 답답해하셨어요. 우는 제게 '환자분은 이번이 아니더라도 언젠가는 될 거예요' 하시는데 무섭더군요. 그 언젠가 언제일지 몰라서.

그쯤 냉동 차수를 소진했어요. 결혼 이후 외벌이로 과배란만 2년, 난임 시술만 3년을 쉬지 않고 해댔더니 가계상황도 좋지 않았고 소심하고 여린 성격에 돈은 못 벌면서 시술비는 부담되니까 내 스스로에게 쓰는 모든 시간과 돈이 아까웠어요. 그런 사소한 희생들이 쌓이고 쌓이니까 자존감이 무너져서 우울증이 찾아왔어요. 그 시기에는 매일 밤 기도하고 잠들었어요. 아침에 깨어나지 않게 해달라고.

그때는 정말 뭐가 그렇게 꼬이던지, 갑작스럽게 늘어난 발목인데 때문에 제대로 걸을 수조차 없었어요. 살도 많이 찐 데다가 온몸이 부었어요. 스트레스성 장염으로 설사가 심했어요. 자존감이 최악으로 떨어져서 사람들 만나는 게 힘들었어요.

시험관 시작부터 내적 외적인 컨디션이 최악이었는데 마음이 조급했기 때문에 쉬지 않고 시술을 강행했지요. 이제 와 생각해보면 연속적인 시술을 강행했음에도 착상이 한 번도 안된 건, 우울증과 좋지 않은 몸 상태도 한몫 했던 거 같아요. 임신이 급하고 간절해서 몸과 마음을 살피지 않았는데 착상에는 오히려 독이 되었던 듯 합니다. 마음이 지옥 같았으니 천사가 올 리 없었을 거 같아요.

신랑은 난임 시술에 비관적이었어요. 게다가 제 몸과 가계 상황까지 안 좋아하니 본인 월급으로는 더는 시술 시도를 할 생각이 없으니 아이를 포기하자고 했어요. 외벌이로 줄 줄이 실패를 하고 나니 더는 할 말도 없어서 알았다고 답했어요.

그래서 난임 시술을 반년 이상 쉬고 알바를 구하게 됐습니다.

결혼 전까지만 해도 매사 부모님의 자랑거리인 딸이었고 열심히 살아왔는데 취업을 할 만한 곳이 없었어요. 알바조차도 일할 곳이 마땅찮아 모두가 꺼리는 일을 하게 되었습니다. 골프 장내에 위치한 이벤트홀이었어요. 산 중턱에서 일했기 때문에 화장실을 가려고 해도, 물 한잔을 뽑아 마시려고 해도 등산을 하나 올라가야 했어요. 그 때문에 본의 아니게 등산을 많이 하게 되었습니다. 햇볕도 정말 많이 쬐었어요.

임신 준비하면서 나름대로 많이 걸어왔다고 자부했는데도 '그냥 걷는 것'과 '등산'은 다르더군요. 저는 활동량이 많은 사람이라고 자부해왔는데 산 위에서 일해보니까 그동안 평지를 많이 걸었던 건 아무것도 아니었어요. 처음 일하던 한 달간은 다리근육이 뭉쳐서 밤잠을 못 이뤘을 정도입니다.

일하는 틈틈이 스쿼트를 했고 자기 전엔 하늘자전거를 60회 했어요. 스쿼트는 아무 데서나 시간 날 때마다 할 수 있는 최적의 운동이라고 생각해요. 그렇게 꾸준히 반년을 생활하니까 하체에 근력이 많이 생겼어요. 허벅지가 단단해지더라고요. 운동량이 많아지니까 손발이 얼음장 같았는데 이전에 비해 많이 따뜻해졌어요. 밀가루를 끊고 당뇨 식단으로 바꿨어요. 밥은 현미 쌀로 늘 반 공기만 먹었습니다. 인슐린 저항성이 높은 다낭성이기 때문에 당뇨 환자와 같다는 내분비내과 전문의의 의견에 따라 꾸준히 혈당강하제를 복용했어요. 운동과 바뀐 식습관, 혈당강하제의 영향으로 6개월 이후 체중이 많이 줄었습니다. 비만이었는데 정상 체중으로 돌아왔어요. 시술을 쉬기도 했고 오랜만에 하는 사회생활 덕분에 마음에도 활기가 생겼어요. 녹색 산과 햇볕을 많이 보는 것도 정신을 맑게 해 줬어요. 비록 온몸은 까맣게 탔지만 하얀 돼지였던 이전보다 몸과 마음이 밝고 건강해진 기분이 들었어요.

제 우울함이 해소되고 나니, 남편과도 자연스럽게 연애 때와 같은 설렘을 느끼기 시작했어요. 남편도 말 못할 난임 스트레스가 많았는데 제 생각만 하느라 몰랐거든요. 돈 때문에 시술 못하게 한다고 미워하기만 했는데 실은 내 몸 생각해서 반대했었다는걸 알았을 때 참 미안하기도 했어요.

알바 계약이 끝난 후 신랑과 간단한 여행도 다녀왔어요. 시술로 소원해졌던 사이가 여행하면서 좋아졌어요. 여행지에서도 신랑을 데리고 산을 많이 올라갔어요. 운동하기 싫어하는 신랑도 여행 중에는 잘 따뉘서더군요. 등산 외에도 신랑 손 붙잡고 스쿼트도 같이 했어요. 운동을 시키니까 정자 질이 이전 채취보다 확실히 좋아졌어요.

그리고 서울OO병원으로 난임병원을 옮겼어요. 처음 빈 날, 양OO 원장님은 저의 이전 시술 이력을 보시더니 다시 도전하더라도, 이전과 달라진 게 없다면 또 실패할 수 있다고

경고하셨어요. 이전 착수할 때보다 체중감량을 10kg 이상 하고 온 거라고 말하니, 환하게 웃으면서 '다낭성이고 과체중이면 체중 문제가 컸을 텐데 빼셨다니 잘하셨네요. 그렇다면 이번에는 잘될 수도 있겠네요.'라고 하셨던 기억이 납니다. 그리고는 '이번에는 약을 최소한으로 써서 난포를 적게 키우고 신선 이식을 시도해봅시다.' 하셨는데 그 진단이 저는 좋았어요. 옮기기 전 병원에서는 계속해서 냉동 이식만 권하셨거든요. 과배란 부작용으로 인해 신선 이식을 할 수도 없었고요. 그렇지만 제 배아들은 해동 중에 반 이상 죽었고, 살아남아도 등급이 한 단계씩 떨어졌어요. 배아 자체의 문제인 건지 이전 병원의 배양시설 문제인지는 알 수 없지만 개인적으로는 냉동 이식 말고 신선 이식을 꼭 해보고 싶었습니다. 그리고 보면 양OO 원장님은 제 의견을 전반적으로 따라주셨던 거 같아요. 바쁘신 와중에도 웃으면서 제 얘기를 잘 들어주시고 상냥하게 해주셔서 상담 내내 마음이 편했던 기억이 납니다.

이식일이 설날 전날이어서 시험관을 핑계 삼아서 시택을 가지 않았습니다. 시어머님께 연락도 아예 안 했고요. 지인이 '너는 시택이랑 인연을 끊어야 임신이 될 거 같다.'고 할 정도로 시택과 시어머님이 큰 스트레스적 요인이었는데 이번 차수에는 피할 수 있었어요. 이식 전날까지 채취로 인한 핏빛 비침이 있었고, 이식 하고 온 직후부터는 설사가 심하기에 실패했다고 생각했어요. 저에게는 설사와 함께 유산이 되거나 생리가 시작되는 징크스가 있었거든요. 또다시 반년간 알바해서 다음번 시험관 시술비를 벌 계획을 세웠어요. 그래도 내가 벌어놓은 돈으로 진행하니까, 돈에 압박받고 눈치 보던 이전 차수들에 비하면 속은 편하더라고요. 이식 핑계로 시택을 안 가게 되니까 실패를 생각하면서도 그저 좋았어요... 피검전날까지, 최후의 만찬이라 생각하고 놓고먹고 자고 매일매일 즐겼어요.

대추를 잘게 썰어서 씨앗을 빼고 오래 끓인 차를 물처럼 마셨어요. 새까맣게 우려낸 대추차가 몸을 나른하게 해 줬고 그 덕에 이번 차수는 처음으로 이식 이후에도 잠을 잘 잤어요. 이식 이후에 별의별 고민거리가 다 생각나서 잠 못 이루던 저인데 이번에는 자느라고 잊을 수 있었어요. 설사는 이식 날 기준으로 며칠을 심하게 하다가 멎었고, 피검사가 있기 하루 전부터 갑작스럽게 변비와 빈혈이 심하게 찾아오더군요. 피검으로 임신 확인을 하게 되었습니다. 임신 기간 내내 심한 변비로 고생했어요. 피검 수치 확인 이후에

는 피고임이 보이기도 했고 쌍둥이라 절대 안정해야 한다고 하시기에 대부분의 날들을 집안에서 보냈습니다. 태교 여행은커녕 외출도 잘 안 했습니다.

임신 이후에도 매번 병원에 가서 경부길이 확인했고, 질염은 거의 2주에 한 번씩 검사했고, 매달 내분비내과 방문해서 당 수치&갑상샘 수치 추적 검사했어요. 정상 범위였으나 급유라서 언제 어떻게 될지 모른다고 생각했어요. 전문 의료진들이 미리 알아서 해주시면 좋겠지만 나만큼 내 아이를 생각하진 않잖아요. 실제로 임신 후기부터는 당 수치가 살짝 튀더군요. 임신 중에 질염은 위험할 수 있다고 하기에 조금만 가렵거나 분비물에서 냄새가 나면 곧바로 병원에 갔어요. 임신 중에는 면역력이 떨어져서 질염이 오기 쉽다고 해요. 저 역시 질염을 달고 살았어요. 극성을 떨었던 덕분에 25주 차 무력증으로 갑작스럽게 경부길이 짧아진 걸 발견하고 박OO 선생님께 곧장 진료받아서 응급 맥으로 아이를 지킬 수 있었어요. 이후에는 조산 통으로 장기입원했고 출산 전날에는 급성임신중독으로 35주6일에 아기들을 제왕절개수술을 해서 낳았습니다. 출산 당일 유서를 쓰고 수술실에 들어갔을 정도로 쉬운 건 하나도 없었지만 그래도 임신 후에는 감사한 마음뿐이었습니다. **임신으로 인한 이벤트는 몸은 고될지언정 최소한 마음이 힘들지는 않았으니까요. 난임이 그토록 마음속 큰 짐이었어요.**

난임 때문에 남들에게는 피하고 싶었을 지모를 임신 중 상황들조차 제게는 전부 감사했어요. 억척스러운 정신력 하나는 제대로 얻었던 거 같아요. 불안하던 임신 기간이었고 조금 이른 출산이었지만 아기들은 건강하게 잘 태어났고 지금 제 껌딱지가 된 아가들을 하나씩 품에 안고 타이핑을 치고 있어요. 껌딱지 같은 아이 하나만 점지해달라고 매일 밤 눈물로 빌었는데 조금 늦었을지언정 기도가 이루어졌습니다. 둘이나 갖게 되었어요. 한시도 눈을 땔 수 없는 아이들 때문에 몸은 힘들지만 그래도 나와 남편을 반반 닮은 아이들을 보면 행복합니다.

지옥 같던 난임 기간이었다고 생각해요. 그래도 먼 훗날에 그 시기를 되돌아본다면 내 인생에서 가장 열정을 갖고 가장 뜨겁게 보내던 시기였다고 평가하게 되리라 생각합니다. 덕분에 무엇과도 바꿀 수 없는 귀한 아이 둘도 얻게 되었고요.

8번의 시험관시술, 2번의 유산, 복합임신으로 아이를 품는 나

입선 - 한OO

2014년 가을, 예쁜 단풍이 피고 선선한 가을바람에 이렇게 좋은 날이 있을까 싶은 어느 날 결혼을 했습니다. 과연 내가 결혼을 할 수 있을까 방황하던 20대를 떠올리며 결혼이 숙제처럼 느껴졌었던 나였는데 마치 풀기 어려운 숙제를 끝마치고 자유를 얻은 것 같은 기분이었습니다. 5년이 지난 지금까지도 남편과 참 잘 만났다는 생각이 들 만큼 그렇게 하루하루가 행복했습니다.

누구나 그렇듯 저 또한 결혼하면 당연히 아이가 생기고 시끌벅적한 집에서 때로는 화를 내고 때로는 사랑을 얘기하며 그렇게 오순도순 교과서적인 가족이라는 형태가 만들어지는 줄 알았습니다. 시간이 지나도 아이가 생기지 않아 배란테스트기를 사용하고 회사 근처 산부인과도 다니며 날짜도 맞춰보고 착상에 도움이 된다는 아픈 주사도 맞았습니다. 유명하다는 한의원에 많은 돈을 들여서 한약도 지어 먹고 꾸준하게 침도 떠봤습니다. 그러던 어느 날 오래 다니던 산부인과 선생님이 이제는 나팔관조영술을 해보는 게 좋겠다고 제안을 했습니다. 처음에는 그게 뭐지? 라는 생각과 큰 병원으로 가보는 것에 대한 신기함마저 느끼며 철없이 아무 생각이 없었습니다.

처음 방문한 강남OO병원에서 이제는 인공수정할 때라는 말을 듣고 적잖은 충격을 받았습니다. 내가? 왜? 그건 몸에 문제 있는 사람들이 하는 거 아닌가? 나는 불임이 아닌데, 설마 내가 불임인가. 그때는 난임과 불임의 차이도 몰랐었고 단순히 인공수정을 고려해 보라는 의사의 말에 당황스러움이 컸습니다. 그렇게 난임병원을 우연치않게 시작한 저는 해보자는 모든 검사를 단계별로 진행하며 문제가 없다는 소견을 받았습니다.

나에게는 해당 사항이 없을 거라고 생각했던 난임 카페에 가입을 하면서 인공수정과 시험관시술의 차이를 하나씩 공부하기 시작했고 무엇보다 내 스스로 내 배에 자가주사를 해야 한다는 사실이 너무나 큰 충격이었습니다. 아, 이로서 사람들이 시험관시술이 힘들다고 하는 거구나. 내가 내 배에 주사를 놔야 한다니.

다행히 저는 성격상 해야 할 일이 있으며 빨리 시작하고 할 때까지 해보는 성향이어서

난임병원에서의 모든 검사가 끝난 후 바로 인공수정이 시술을 시작했습니다. 그렇게 1차, 2차, 3차의 시술을 끝내고 어김없이 실패로 끝나던 날, 의사 앞에서 참 많이 울었습니다. 시험관 시술까지 넘어가야 한다니, 내가 그 어려운걸 할 수 있을까, 내가 무슨 죄를 지었길래 나에게 이런 고난과 시험을 주시나.

처음 인공수정을 시작했을 때 3회 안에 끝나지 않으면 시험관시술로 간다는 생각을 막연하게 했기 때문에 더 이상의 인공수정은 의미가 없다고 생각했습니다. 시험관시술을 어디에서 할까 고민을 했고 찾고 찾다가 행운처럼 바로 집 앞에 수지마리아가 생긴다는 소식과 유명한 난임 전문의가 온다는 소식을 접했습니다. 시기상으로도 딱 맞아떨어졌습니다. 아, 나에게 이런 기회가 오다니, 이번에는 잘 될 수 있을 것 같다는 막연하지만 확실한 희망이 느껴졌습니다.

시험관 시술을 시작하기 전 자궁내막이 얇고 유착이 보인다는 소견을 받고 자궁내시경(자궁경)을 진행하기로 했습니다. 자궁경을 받고 조금이나마 회복하고 있는 자궁내막을 확인하면서 희망의 싹은 더 커졌습니다. 그 사이 남편과 같이 시험관시술에 대한 공부를 하기 위해 인구보건협회 등의 외부 강좌도 함께 들었습니다. 남편의 자상한 성격 덕분에 외롭거나 무섭다는 생각보다는 할 수 있을 것 같다는 힘이 생겼습니다.

그렇게 모든 기대를 품에 안고 시험관 시술 신선 1차를 시작했습니다. 자가주사도 눈 딱 감고 한번 해보자 마음먹으니 못할 것도 아니었습니다. 그렇게 매일 주사를 맞고 채취를 하는 날 무서움보다는 설렘이 가득했습니다. 이제 뭔가 끝을 향해가는 마음이었습니다. 첫 채취에 30개 후반의 난자가 채취되었고 상급의 배아가 만들어졌습니다. 냉동도 여러 개 나왔습니다. 바로 이식하지 않고 냉동이식을 진행하기로 했고 결과가 좋았기에 이식 후 당연히 임신이 될 거로 생각했습니다. 이번에 되지 않더라도 5일 배양의 상급 배아가 여러 개 냉동 보관되어 있으니 다시는 채취하지 않아도 될 것 같다는 감사함과 의사의 이 정도면 아이 3~4명은 낳겠다는 의견에 더 기고만장했던 것 같습니다.

결과는 실패. 착상조차 되지 않은 수치에 이전과는 비교도 할 수 없는 상실감과 패배감, 실망감이 가득했습니다. 왜? 도대체 뭐가 문제기에 모든 게 다 좋다는 왜 나에게서는 항상 0점의 성적표만 있는 건가.

쉬지 않고 바로 냉동이식을 진행했습니다. 냉동이식 1차, 2차, 3차를 그렇게 씬 없이 달

렸고 모두 피검사 0점을 맞게 됩니다.

끝이 보이지 않는 터널을 걸어가고 있다는 것. 언제 끝날지 모르는 이 난임의 길이 이제는 무섭게 느껴집니다. 과연 내가 임신을 할 수 있을까.

마지막이라는 생각에 신선2차를 진행합니다. 제발 제발. 이렇게 간절하게 기도를 해본 적이 있을까 싶은 생각으로 기도를 했습니다. 20개 후반의 난자가 채취되었고 미세수정으로 상급과 중급의 여러 개의 배아가 만들어졌습니다. 마찬가지로 5일 배양, 3일 배양의 냉동배아도 만들어졌습니다. 하지만 저는 그게 그렇게 중요하지는 않다는 사실을 경험으로 알고 있었습니다.

복수가 찰 가능성이 있지만 신선이식을 하고 싶다는 강력한 마음을 담아 전했고 그렇게 저는 4번째 이식을 진행했습니다. 결과는 임신이었습니다.

처음 빨간색 두 줄의 테스트기를 보며 얼마나 울었는지 모릅니다. 행복해하는 남편을 보면서 더 큰 행복감을 느꼈습니다. 아, 이제는 끝났다. 모든 게 다 해결되었다는 생각에 내 평생 이런 행복은 처음이라는 생각이 들었습니다.

아기집을 확인하고 난황을 확인하고, 처음으로 심장 박동을 들은 날 입을 헤- 벌리며 모든 게 신기하고 말로 표현 못 할 감정이 쏟아졌습니다.

오전에 병원을 다녀온 후 집 근처 회사로 출근했고 점심을 먹으러 나가는 길 엄청난 양의 하혈을 했습니다. 직감적으로 이건 뭔가 문제가 있다는 생각에 울며 병원으로 달려갔습니다. 분명 아침까지만 해도 잘 있던 아기집이 감쪽같이 사라졌습니다. 임신 6주. 절박유산이라는 청천벽력 같은 소견으로 저의 첫 번째 임신이 끝났습니다. 남편이 퇴근하고 우두커니 서서 울던 그 모습을 평생 못 잊을 것 같습니다. 예쁜 태명도 만들어졌는데 우리 부부는 그렇게 침대에 누워 밤새 같이 울었습니다.

며칠이 지난 후 이대로는 안 된다 생각이 든 저는 남편에게 바로 남아있는 냉동이식을 해보고 싶다고 얘기했습니다. 아이를 가져보니 더 포기가 안 됐고 다시 빨리 아이를 갖고 싶다는 생각이 들었습니다. 의사에게 할 수 있는 모든 걸 해보고 싶다고 강력하게 부탁을 드렸고 쓸 수 있는 약을 다 써보자는 적극적인 처방이 이어졌습니다. 개인적으로는 필라테스도 진행하고 한의원에서 왕뜸을 뜨며 기본적으로 참 손발을 따뜻하게 하는 치료도 병행했습니다. 긴장되는 마음으로 냉동 4차, 총 5번째 이식을 진행합니다. 결과는

다행히 임신이었습니다. 수치가 조금 낮은 편이긴 했지만 한주 한주 잘 자라고 있는 아이를 확인했습니다. 지난번 유산 경험 때문인지 마냥 좋아할 수 없었고 걸을 때마다 화장실이 보이면 달려가 속옷을 확인했습니다. 피만 안 나면 우선 관창을 거라는 생각을 했던 것 같습니다. 임신 9주 차, 처음으로 남편을 데리고 병원에 방문했습니다. 심장 박동을 들려주고 싶었고 우리 아이를 보여주고 싶었습니다. 이전 진료 때 오늘 확인을 하고 다른 의사에게 진료를 넘겨주겠다며 그동안 고생했다는 이야기를 들은 터라 정말 신나는 마음으로 병원에 갔습니다. 제 순서가 왔고 진료실에 앉은 순간 선생님의 표정이 좋지 않음을 직감적으로 느꼈습니다. 남편은 들어오지도 못하게 했습니다. 진료실로 자리를 옮긴 후 어렵게 떼는 선생님의 말 한마디에 세상이 무너지는 것 같았습니다. 아이 심장이 좋지 않다, 심장박동이 떨어졌다, 일시적으로 그런 걸 수도 있으니 내일모레 다시 한번 진료를 보고 그때도 이렇다면 수술을 해야 한다고 했습니다. 2018년 12월 24일, 크리스마스이브에 뭔가 둔기로 머리를 맞은 것 같은 느낌이 들었습니다. 이게 계류유산이라고 말하더군요. 결국 크리스마스를 보낸 다음 날, 완전히 심장이 멈춘 아이를 확인했고 바로 소파수술을 했습니다. 며칠 사이에 무슨 일이 벌어진 건지 적응을 하지 못한 채 그냥 끌려가듯 일은 착착 진행됐습니다.

더 이상 이 병원에 다닐 수 없었습니다. 선생님은 최선을 다해주셨다는 걸 저도 알고 있고 지쳐있는 걸 느꼈습니다. 앞이 보이지 않는 터널, 도대체 이 터널의 끝은 있는 걸까. 소파수술 후에는 3개월 이상 쉬어야 한다고 해서 병원을 옮길 겸 심리상담도 받았습니다. 상담가의 첫마디가 아직도 기억이 납니다. 어떻게 버티고 계세요? 상담을 받으며 내가 왜 힘들까 나를 힘들게 하는 것은 무엇일까, 나의 성장 과정을 돌이켜보며 지금 과연 내가 불행한가 생각했습니다. 정답은 NO. 아이가 있으면 더 행복했겠지만, **아이가 없다고 해서 내가 지금 불행하다는 생각을 해본 적은 없었더라고요. 그게 참 감사했습니다. 슬프기는 했지만 내가 불행하지 않다는 것. 좋은 남편 만나 서로 의지하며 희로애락을 느끼며 살 수 있는 것. 난 참 많은 축복을 받은 사람이구나** 생각했습니다. 심리상담을 받고 마음을 다잡는 기회를 가졌던 것 같습니다.

그렇게 시간이 지나고 난임 카페의 여러 성공 후기들을 읽으며 결정한 병원으로 바꾸면서 지나간 과거는 잊고 새로 시작하기로 했습니다. 집에서 대중교통으로 왕복 3시간이

훨씬 넘는 시간이 걸렸지만 그래도 이해할 수 없는 설렘으로 병원에 다녔습니다. 이전 병원에 냉동 배아가 보관되어 있지만 새로 시작하는 마음으로 다시 시작하고 싶었습니다. 소파수술 후에 남아있던 태반잔여물을 제거하는 자궁내시경 수술을 진행했고 그동안 너무 낡은 난자를 채취했다며 약물을 최소한으로 사용하여 신선3차를 진행했습니다. 그럼에도 20개의 난자가 채취되었지만, 확실히 몸에 부담이 덜한 느낌을 받았습니다. 초고밀도 미세수정을 진행하여 냉동배아를 만들었습니다. 이식 전에 시행한 피검사에서 이미 프로그스테론 수치가 높다는 결과를 받아 냉동이식으로 전환했습니다. 피검사를 하러 간 날, 전날 임신테스트기에서 양성으로 나와 한결 가벼운 마음으로 병원에 방문했습니다. 그런데 의사가 피검결과 비임신이라고 합니다. 그래서 선생님, 저 오늘 아침에도 두 줄을 봤는데요 했더니 화학적 임신일 가능성이 높다며 다음 시술을 어떻게 해야 할지 여러 가지 방향을 얘기했습니다. 우선 충격을 받은 마음을 가다듬고 집에 오는길, 아무리 생각해도 이해가 되지 않았습다. 집에 오는 길에 테스트기를 다시 사서 검사해본 결과 더 진해진 결과선을 확인했고 병원으로 문의를 했습니다. 몇 시간 뒤 담당 의사의 전화를 받았습니다. 피검사가 오류라며 본인도 굉장히 당황스럽다며, 개원 이래 처음 있는 일이라며, 검사를 다시 해보니 임신이라고 합니다. 그 순간 화가 난다기보다 아, 우리 아이가 정말 튼튼한 아이구나, 피검사 기계를 이겨낸 아이구나, 그냥 감사하고 또 감사했습니다. 임신이 끝이 아닌 걸 너무나 잘 알고 있기에 매주 병원을 방문하며 모든 약 처방을 최대로 받아 버텼습니다.

6주부터 시작된 지독한 입덧으로 몸무게는 5킬로가 빠졌지만, 아이만 지킬 수 있다면 매주 매일 링거와 약으로 버틸 수 있었습니다. 그러던 어느 날, 매일 조금씩 하혈을 했습니다. 묻어나는 피를 보며 경기를 일으킬 정도로 트라우마가 강했고 그 즉시 근처 응급실로 근처 병원으로 달려갔습니다. 매일 저녁을 전쟁을 치르듯, 제발 이 아이를 데려가지 말라고 기도하며 병원에 다녔습니다. 착상혈일 것 같다는 의견과 지금 이 주수에는 뭘 해줄 수 있는 게 없다는 소견을 받으며 살얼음장 위를 걷는 것 같은 조마조마한 하루하루를 보냈습니다. 그러던 어느 날 이루 말할 수 없는 복통으로 움직일 수가 없었고 직감적으로 뭔가 큰 문제가 있다는 생각이 들었습니다. 제발 유산의 징조가 아니길, 제발 아이를 지킬 수 있기를. 대학병원 응급실에 입원하며 난생처음 듣는 '복합임신'이라는 소견을 받았습니다. 자궁 내에 아이도 있지만, 우측난관에도 아이가 있다고 했습니다. 응급

수술을 진행해야 한다며 이미 출혈이 발생하고 있다고 했습니다.
절박유산, 계류유산, 복합임신. 참 나는 다양하게도 겪고 있구나.

제 난관 다 떼어도 좋으니 자궁안의 아이만 지키게 해달라고 하나님께 매달렸습니다. 그렇게 응급수술을 진행했고 이전에 받았던 어떤 수술보다 괴로운 수술후유증을 느끼며 진통제도 쓸 수 없는 매일매일을 이 악물고 버텨냈습니다.

이제 그 아이가 26주를 넘어가고 있습니다. 정말 내가 임신을 한 건가, 임신을 유지하고 있는 건가, 아직도 실감이 나지 않습니다. 이 아이만 지킬 수 있다면 모든 걸 줄 수 있다고 생각했는데 감사하게도 아이가 잘 자라주었습니다. 많은 난임의 길을 걸었던 분들이 했던 말, 포기하지 않으면 언젠가 꼭 아이가 온다는 말을 지푸라기 잡듯이 그렇게 버텨냈는데, 그 말이 맞았습니다. **끝까지 방심하지 않고 아이를 만날 때까지 저는 긴장해야 했지만 분명한 것은 수많은 성공후기와 경험, 조연들이 보이지 않는 난임의 터널을 걸어가는 데 분명 많은 힘이 되었다는 것입니다.** 저도 건강하게 아이를 출산하여 같은 경험을 하는 분에게 도움이 될 수 있도록 저 자신을 돌아보고 감사하는 하루하루를 보내겠습니다.

심각한 난소기능저하 저도 임신에 성공했어요.

입선 - 한OO

안녕하세요. 저는 올해 35세. 내년 3월 출산을 앞둔 행복한 산모입니다. 작년 0점대의 난소기능 저하 판정을 받고, 밤잠도 잘 못 자고 종일 멍해서 의욕 없었던 날들이 생각나네요.

결혼 후 바로 생길 줄 알았던 아기가 생기지 않아 6개월간 일반 산부인과에서 날짜 잡고 속제하며 시간을 보냈습니다. 당시 모든 검사를 해보고 싶다는 제 말에 담당원장님은 "젊은데 뭘 그렇게 걱정이냐"며 좀 더 지켜보다가 검사해보자고 하셨고, 그렇게 시간이 몇 달 지나게 되었어요. 자궁경으로 작은 폴립도 제거했고 그 후에도 몇 번의 속제를 하였지만, 임신이 되지 않아, 뒤늦게 검사를 하게 되었습니다. 검사해 보니 Amh 0.67의 수치.. 난소 나이는 47세... 건강한 아이를 임신하여 출산할 확률이 1%도 되지 않더라고요. 정말 하늘이 무너지는 것 같았습니다. 내 나이보다 무려 10살 이상이나 많이 나온 난소 나이를 보고 또 보며, 받아들이지 못하고 눈물을 흘리며 한참을 힘들어했습니다. 작년 7월부터 다니던 직장을 그만두고 시험관에 올인하게 되었네요.

처음 갔던 난임병원은 지방의 난임센터였는데, 가자마자 자매가 있는지 여쭙보시더라고요. 저에게 난자공여 이야기와 너무 힘든 케이스라고 하며 자신 없는 모습을 보이셨고, 시험관을 진행하기로 하였습니다. 저의 첫 시험관은 단기로 진행하였고, 두 개의 난포가 모두 공난포로 시술이 중지되었습니다. 그 후로도 단기와 장기로 두 번을 더 진행하였으나 착상 실패로 끝났고, 장기요법 후에는 몸이 아주 좋지 않았습니다. 실패와 함께 난소과자극증후군이 와서, 힘든 며칠을 보내야만 했습니다. 얼마 남지 않았다는 초조함 때문인지, 신선으로 세 번까지 시험관을 진행하는 데 5개월이 걸리지 않았네요.

쉬지 않고 무리하게 과배란을 진행했더니 몸이 좋지 않음이 확 느껴지더라고요. 체력이 확 떨어지고, 기운이 많이 없었어요. 저는 더욱더 먹는 음식과 영양제에 신경 쓰고 매주

몇 회씩 왕쑥뜸과 경락 마사지를 받으며 혈액순환과 기초체온 높이는 것에 집중했습니다.

더는 작은 병원에서 진행하면 안 되겠다 싶어 기차를 타고 대구에 있는 큰 병원을 찾았습니다. 원장님께서도 어렵지만, 열심히 해보자고 격려해 주셨고, 멀리 이 병원에 잘 찾아왔다고 하셨습니다. 폐경은 길어야 2년 정도 남은 것 같다고 하시고, 지난 5월 제 마지막 Amh 수치는 0.1이었습니다. 몇 개월 만에 제 체력만큼 수치도 더 떨어지더라고요.

병원에서 채취하고 이식을 하는 날이었어요. 10여 명 정도의 사람들이 있었는데, 대부분 40대 중반이었어요. 제가 가장 나이가 어려 보였지만 두 개 채취에 한 개가 수정된 사람은 저뿐이더라고요. 제가 가장 상태가 좋지 않았습니다. 그날 속상해서 정말 많이 울긴 했지만, 임신은 꼭 할 수 있다는 믿음에 변화는 없었습니다. 오히려 횡수가 거듭될수록 '그래, 몇 번째에 임신되는지 한번 해보자.' 오히려 이런 몸 상태에도 매번 채취와 이식을 할 수 있음에 감사하기까지 하더라고요. 그렇지만, 그렇게 신선 4차도 실패했어요.

저는 난자가 많이 나오지 않아 혼한 3일 배양도 한 번도 해보지 못하고 그동안 2일 배양으로만 이식을 진행했었습니다. 당연히 냉동은 꿈도 꾸지 못했구요. 시험관을 작년 7월부터 시작하여만 1년도 안 되었는데, 신선으로만 다섯 번을 진행했네요. 처음엔 받아들이지 못한 난자였는데, 매회 거듭될수록 그래도 하나의 온전한 난자가 나와서 이식이라도 할 수 있음이 감사했습니다. **신선 5차는 마음을 많이 비웠던 것 같아요. 이번에 또 실패하면 또 하면 되지 뭐.. 하면서.. 마음이 편해서인지 처음으로 4개가 채취되었고, 두 개가 수정이 되었어요.** 그 두 개가 모두 좋은 배아 상태는 아니었지만, 그 두 개의 수정란 중 하나가 착상되어서, 현재 임신 5개월째를 맞고 있습니다.

손발을 까딱이며 우렁찬 심장 소리를 들려주는 아기를 품고 있어.. 정말 눈물 나게 행복하네요. 저는 너무나 힘들 때 여기저기 난임의 성공사례를 보며 힘을 냈던 것 같아요. 나도 꼭 할 수 있다는 마음을 다잡기도 했구요. 아직은 출산까지 이루어진 게 아니라 완벽한 성공이라고 말할 순 없지만, 그래도 난소기능 저하로 힘들어하시는 고차수분들도 기

운 내셨으면 하는 마음에 저도 한번 적어보았네요. 난임이 정말 어려운 상황이긴 하지만, 긍정적인 마음을 갖고 희망을 잃지 않으시고 하루하루 임하시면 반드시 아기가 엄마에게 와 줄 거라고 믿습니다.

아기를 기다리시는 모든 분들에게 좋은 소식이 있길 바랍니다.

부부에서 가족(家族)으로

입선 - 정○○

D+800일! 며칠 전, 거실에 있는 달력에 표시된 내용이다. 우리 지훈이가 태어난 날도 이제 800일이 흘렀다. 곤히 잠들어 있는 이 아가를 만나지 못했다면 우리 부부는 지금 어땠을까? 이제는 지훈이가 태어나기 전을 감히 상상할 수 없는 우리였다. 그래서 함께 잠들어 있는 아내를 대신하여 내가 글을 쓰기로 했다. 지금도 가끔은 난임에 대해 깊이 고민하고 공부했던 시절이 딱딱하게 다가오기도 하기 때문이다. 게다가 한편으로는 난임을 극복했지만 둘째를 기다리고 있는 우리에게 아직 진행 중인 문제이기도 한 탓이다.

결혼(結婚). 네 살 차이인 우리 부부는 9년 전 가을에 지인의 소개로 만나 금세 사랑에 빠졌고 이듬해 5월에 평생을 함께하기로 약속했다. 내가 학업 중인 대학원생이었기 때문에 결혼 초반에는 우리 부부도 피임했었다. 뭔가 이상하다고 느낀 것은 늦은 나이에 미국 유학을 떠나기 전이었다. 그러나 미국에서 생활할 때만 하더라도 그렇게 크게 걱정하지는 않았다. 배란되는 날짜만 잘 맞으면 곧 임신이 될 것이라고 믿었기 때문이다. 우리 부부는 그냥 해외에서의 생활을 즐겼고 불안한 미래 속에서 학업에 몰두하느라 임신에 대한 걱정은 언제나 조금씩 뒤로 밀려나 있었다.

난임(難妊). 보통 피임 없이 부부관계를 가졌을 때 1년 넘게 임신이 되지 않으면 이라고 부른다. 미국에서 돌아와서 서울에 정착한 이후, 우리 부부는 집 근처의 유명한 난임 전문병원에 다니기 시작했다. 각종 검사를 받았지만, 자궁근종이나 나팔관 막힘, 정류고환과 같은 증상은 없었다. 결국 원인을 찾을 수 없으니 지속해서 시도해 보라는 답이 전부였다. 아마 그때부터 시작이었던 것 같다. 임신이 우리 부부에게 큰 짐이자 불화의 시작이었던 것이. 인공수정이 3회는 기억에도 남지 않을 만큼 허무하게 끝났고 바로 체외수정이 시작되었다. 아내는 과배란 주사와 각종 치료로 인해 힘들어했지만 잘 버텼다. 그러나 임신 반응이 없다는 혈액검사 결과에 늘 끝없는 낙락으로 떨어졌다. 아내의 신체적 고통을 나눌 수도 없었지만, 정신적 고통을 제대로 위로해주지 못했던 것 같아 늘 후회

가 되었다. 나 역시 매번 적잖이 충격을 받았기 때문이다.

시술(施術). 시술은 과배란, 채취, 수정, 배양, 이식의 단계로 진행된다. 정말 열심히 병원에 다녔다. 학창 시절 우등생이었던 아내는 난임에 대해 열심히 공부하면서 마음을 다잡았다. 초반에 어려웠던 점은 과배란 주사를 직접 놓는 것이었다. 매일 병원에 갈 수 있는 형편이 아니었기에 아내는 집 화장실에서 주사를 놓았다. 나는 애써 무덤덤한 척을 했지만 시퍼렇게 멍이 든 아내의 배를 보면 마음이 쓰라렸다. 모든 것이 서툴러서 제대로 된 위로도 해주지 못했다. 대신 주사를 놓고 싶었지만, 혹시 실수라도 할까 봐 두려웠다. 그래서 요즘 난임 부부들이 가장 많이 요구하는 것 중의 하나가 동네 보건소에서 주사를 놔줄 수 있도록 제도를 개선해 달라는 것이라고 한다. 우리 부부는 누구보다 그 심정이 이해되었다.

채취(採取). 시험관 센터에서 가장 중요한 순간은 아내의 난자와 나의 정자를 채취하는 과정이다. 아내가 가장 고통스러운 날이기도 하며 불안해하는 날이기도 하다. 여러 개를 채취해야지 냉동시켰다가 다음에 한 번 더 시도할 수 있기 때문이다. 채취 후에는 수정과 배양 과정이 있는데 난임 클리닉에서 진행되는 것이다. 그래서 이식하는 날에 다시 병원을 방문한다. 다행히 나는 상대적으로 시간을 자유롭게 쓸 수 있는 직종에 종사했기 때문에 대부분 아내와 함께 병원을 찾았다. 난임을 묵묵하게 견뎌내는 기간 동안 곁에서 해 줄 수 있는 게 거의 없었기 때문에 운전이라도 열심히 했다. 짧은 이식이 끝나고 회복실 병상에 누워 긴 시간 동안 아내는 무슨 생각을 했을까?

전화(電話). 피검사 결과는 병원에서 전화로 알려준다. 임신 테스트기가 있지만 그걸 쓰는 난임 부부는 거의 없을 것이다. 부정확한 이유도 있겠지만 간절히 기도하고 소망하는 결과를 허무하게 한 줄의 결과로 날려버리고 싶지 않기 때문이리라. 그러나 피검사 수치를 전화로 듣는 것은 끔찍했다. 우리 부부는 첫째 아이를 갖기까지 체외 수정을 여섯 번이나 했었기 때문이다. 게다가 내가 직장에서 아내에게 그 결과를 전해 듣는 것도 힘들었다. 임신부가 될 꿈을 무너뜨리는 그 야속한 수치를 전달받고 울었을 아내를 곁에서 안아줄 수도 없었기 때문이다. 지금은 체외수정 시술비가 거의 1/10 수준으로 줄었지만, 당시에는 1회당 500만 원 이상이 들었기 때문에 부부 중에서 대개 남편은 열심히 돈을

벌어야 했다.

죄책감(罪責感). 서로 말을 아꼈지만 아마 아내도 나처럼 무수히 실패의 원인을 곱씹으며 자신을 탓했을 것이다. 주변의 시선과 수군거림도 거슬렸지만 누가 문제인지를 탓해야 하는 그 상황이 싫었다. 다행히 아내와 나는 서로를 탓하기보다는 마음을 비우기로 했다. 종교에도 의탁하면서 이게 우리 부부에게 정해진 길일 수도 있음을 받아들이려고도 했다. **실제로 입양까지도 알아봤다.** 그러나 아내는 마흔 전까지는 계속해 보길 원했다. 계속되는 임신 실패로 크게 다툰 어느 날 우리 부부는 이 고리를 끊어내고자 마지막 체외수정을 시도하기로 했다.

미술치료(美術治療). 사실 아내는 내가 상상도 할 수 없을 만큼 엄마가 되고 싶어 했다. 누구나 쉽게 된다고 아니 요즘은 강요나 구속으로 읽히기도 하는 그 ‘엄마’ 말이다. 내가 출근을 하고 없는 동안 난임 때문에 질병 휴직을 하고 있었던 아내는 미술치료를 받았다. 거기에는 아내보다 나이도 많고 시험관 시술을 더 많이 실패한 사람들이 있었다. 그 모임 안에서 아내는 상담사 선생님과 다른 난임 여성들로부터 많은 위로를 받았다고 했다. 매 수업마다 울지 않았던 적이 없었다고 했다. **그리고 묵묵히 내가 퇴근한 다음에 그 날 수업에서 그렸던 그림이나 작품을 보여주었다. 그때 아내는 어떤 말을 원했을까. 나는 뭐라고 말했어야 할까.**

출산(出產). 처음으로 실패한 피검사 수치를 보며 서로 껴안고 울었던 때처럼 우리 부부는 격하게 흐느꼈다. 글로는 다 적을 수 없었던 어둠의 시간들을 뒤로하고 그렇게 갑자기 반전의 드라마가 일어날지 몰랐다. 2차, 3차 피검사의 수치도 안정적으로 나왔다. 상상만 하던 순간이 우리 부부에게도 찾아온 것이었다. 고통과 트라우마로 점철되었던 우리 부부의 시간들은 그렇게 사라지고 순식간에 예비 부모의 길로 접어들었다. 그렇게 늦깎이 부모가 된 우리는 그 이후로도 많은 일을 겪었다. 출산 전까지 계속된 아내의 입덧과 전쟁과 같은 육이를 겪었다. 그러나 그 모든 순간이 감사했다. 셋이 함께였기에.

로버트 프로스트(Robert Frost)라는 시인은 "가지 않은 길"이라는 시에서 내가 선택한 길로 인해 모든 것이 달라졌다고 말했다. 당시 우리 부부는 부모가 될 것이라고 감히 상

상하지 못했다. 늘 실패였으니까. 그러나 지금은 안다. 많은 난임 부부들이 이렇게 역경을 이겨냈다는 사실을. 세상에서 가장 위대한 도전을 하고 있다는 사실을. 그리고 이미 체외수정을 다시 세 번 실패했지만 둘째를 기다리고 있다. **그때와 같은 심정으로. 아니 조금은 더 강해진 마음으로.**

뎃. 지훈아, 엄마 아빠가 언제나 곁에서 지켜줄게!



• 아가야

Activity

| 2019년 주요활동 |

아가야 프로그래밍 지원사업	86
1박2일 힐링캠프	88
아가야 보듬이 지원사업	92
난임 한방 지원사업	93

■ 아가야 프로그래밍 지원사업

1. 난임가족 자조모임 교육 “DD맘의 날”

DD패밀리란? (D-Line Dream Family)
자녀출산에 대한 간절한 소망을 가진 가족을 말함

추진배경

- 난임가족의 감정을 지지하고 이해해주는 사람과의 공감대를 형성하여 응원해 주는 지지모임으로서 무엇을 힘들어 하는지에 대한 방향제시
- 난임에 대한 여러 가지의 원인과 시술 부작용, 증후군과 치료방법에 대한 근거 있는 정보제공
- 난임가족이 당면한 현재의 단계를 잘 설명해줌으로서 앞으로 닥쳐올 상황을 잘 극복하도록 지도함

추진내용

- 사업대상자 선정 방법
 - 모집대상 : 난임가족
 - 대상수 : 각 지역별 참석인원 10명 ~ 20명
- 수도권 지역
 - 일정 : 매월 셋째주 수요일 오후 2시 모임 개최
 - 장소 : (사)한국난임가족연합회 교육센터
- 지방 지역 : 부산, 경남, 대구

성과

168명 모임참석(1월 ~ 10월)

2. 미세영양소 지원사업

추진배경

- 체외수정시술 전 생식기 환경 최적화에 필요한 영양보조제를 제공함으로써 안전한 임신성공을 기대함.
- 경제적으로 어려운 난임 가정에 나눔의 혜택과 안전한 임신성공을 기대함.

추진내용(1월 ~ 10월)

- 난임가족 자조모임시 난임부부에게 미세영양소 각각 1~3개월분 지원.
- 연간 남성용 미세영양소 1개월분 360개 제공
- 연간 여성용 미세영양소 1개월분 360개 제공
- 연간 엽산제 3개월분 800개 제공

3. 임신·배란테스트기 지원사업

추진배경

- 체외수정시술 전 준비과정에서 자연주기 임신을 시도하도록 유도
- 체외수정시술 중 배란 및 임신 체크에 도움을 줌

추진내용

- 난임부부 임신·배란테스트기 제공
- 연간 임신테스트기 3개월분 500개 제공
- 연간 배란테스트기 3개월분 400개 제공

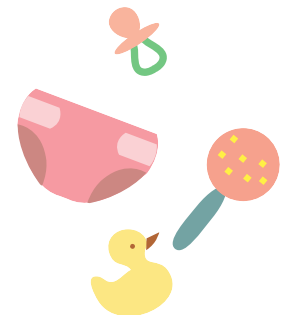
4. 여성위생용품(면생리대) 지원사업

추진배경

- 여성이 신체적, 정신적 큰 변화를 겪는 임신, 출산 시기에 환경호르몬과 유해환경으로부터 여성의 건강을 보호하고자 함.

추진내용

- 여성에게 여성위생용품(면생리대) 1세트 300개 제공



1박2일 힐링캠프

“함소공”(함께 소통하고 공감하기)

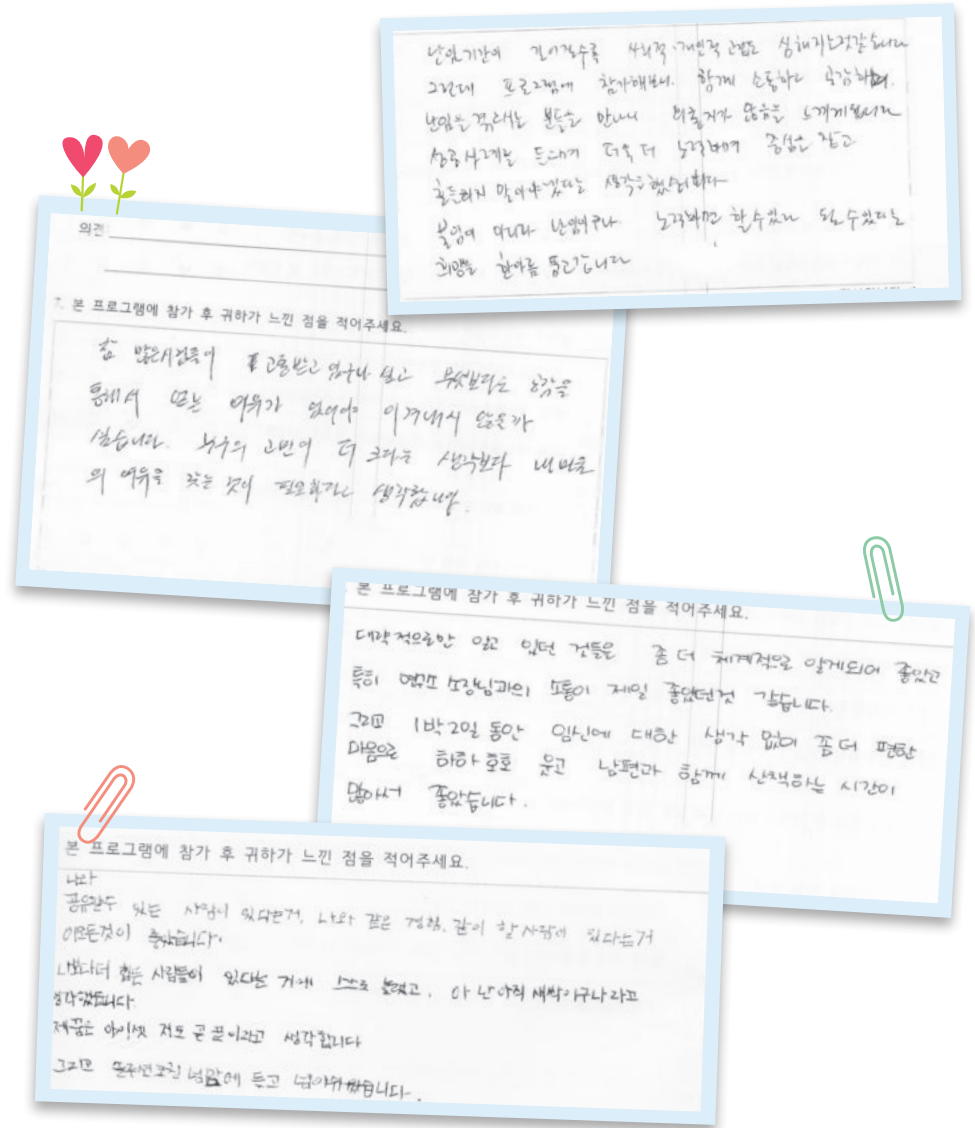
추진배경 및 추진과정

- 자녀출산을 간절히 소망하는 난임가족에게 올바르고 적절한 정보와 경험을 공유하여 서로 정서적으로 지지·격려함으로써 난임가족의 심리·정서적 안정에 기여하여 난임을 효과적으로 잘 극복할 수 있도록 지도 함.
- 사업 대상자 선정
 - 모집대상 : 전국 난임가족
 - 대 상 수 : 150명
 - 장 소 : 자연휴양림
- “1박2일 힐링캠프” 행사일정

구분	월	모집기간	일정	장소
1차	5월	2019.04.01 ~ 05.18	2019년 05월 18일 ~ 19일 (토·일)	양평
2차	7월	2019.06.01 ~ 07.13	2019년 07월 13일 ~ 14일 (토·일)	대구
3차	10월	2019.09.01 ~ 10.19	2019년 10월 19일 ~ 20일 (토·일)	양평



참가자 후기



(사)한국난임가족연합회 공익사업 아가야 보듬이 지원사업

추진배경

- (사)한국난임가족연합회에서는 아이소망 난임가정에 체외수정기술비를 지원하는 아가야 보듬이 지원사업을 주최하고 있습니다. 이 사업은 난임시술 건강보험 7회 모두 받고도 임신에 실패한 난임부부를 돕기 위해 25개 참여병원과 제약회사의 사회공헌으로 이루어진 공익사업입니다.

추진내용

- 병원들의 지속적인 사회공헌 추가 동참 설득
 - 난임전문병원, 기업, 시민단체가 협력하여 체외수정기술의 기회를 공익지원 함.
 - 사회공헌 업무 협약을 체결(난임전문병원9, 기업3, 2008년).
- 사회적 약자를 지원하는 모범적인 의료봉사 네트워크 구축
 - 현재 전국지역 25곳의 우수병원 협약.
 - 연간 연100쌍 체외수정기술 지원하고 있음(난임전문병원25, 기업3, 2019년).

성과

- 사업명 : 아가야 보듬이 지원사업(체외수정기술비 지원사업) : 지속사업
- 지원사업 결과(기간 : 2008년 4분기 ~ 2018년 4분기)
 - 지원수혜자 : 776명 || 임신성공자 : 148명
- ▶ 파급효과
 - 공익사업을 통한 아름다운 사회공헌의 실천.
 - 난임가족 쿼살리기 생명사랑 기여

참여병원



난임한방 지원사업

추진배경

- 체외수정기술 전 난소기능강화를 위한 한방지원 치료를 통해 안전한 임신을 기대함.

추진내용

- 선정대상 : 난임가족
 - 연령 및 소득 제한없음(아이소망 난임가족 누구나)
- 지원내용 : 체외수정기술 전 난소기능강화 한약 및 침, 뜸, 좌훈 등 2개월 지원

성과

10명 (1월 ~ 10월)

참여 한의원

SHES 난임한방에 슈즈한의원 강남점, 신촌점

수 한의원

경희 **보듬** 한의원 여성건강 지킴이



혼자고민하지 마세요! 걱정하지 마세요!

중증한 친구! 난임전문기관 (사)한국난임가족연합회가
난임의 모든 궁금증을 알려드립니다.

난임교육센터

(사)한국난임가족연합회에서 난임가정 오뎅이맘을 돕기 위한
정서적 지원 사업입니다.

- ① 난임예방 및 난임극복교육
- ② 난임을 잘 극복할 수 있도록 대응법, 대처법 지도
- ③ 올바른 난임 극복을 위한 정보제공
- ④ 난임상담



주제 및 교육 내용

♥ 난임에 대해 알고 싶어요

- 계획임신 & 난임이란?

♥ 난임교육 및 상담

- 맞춤 난임시술 종류 및 시술방법 교육 등
- 난임 시술에 관한 정보 및 부작용 등
- 난임극복 교육 및 상담

♥ 병원 방문시 알아두세요

- 이런 병원이 안심 되어요
- 시술실패시 어떻게 해야 하나요?
- 시술진행시 어떻게 해야 하나요?
- 난임병원 처음 방문하는데 두려워요?

♥ 식습관 교정

- 건강한 난자 만들기 프로그램
- 미라클 식단
- 생활습관 다지기
- 난소기능 끌어올리기

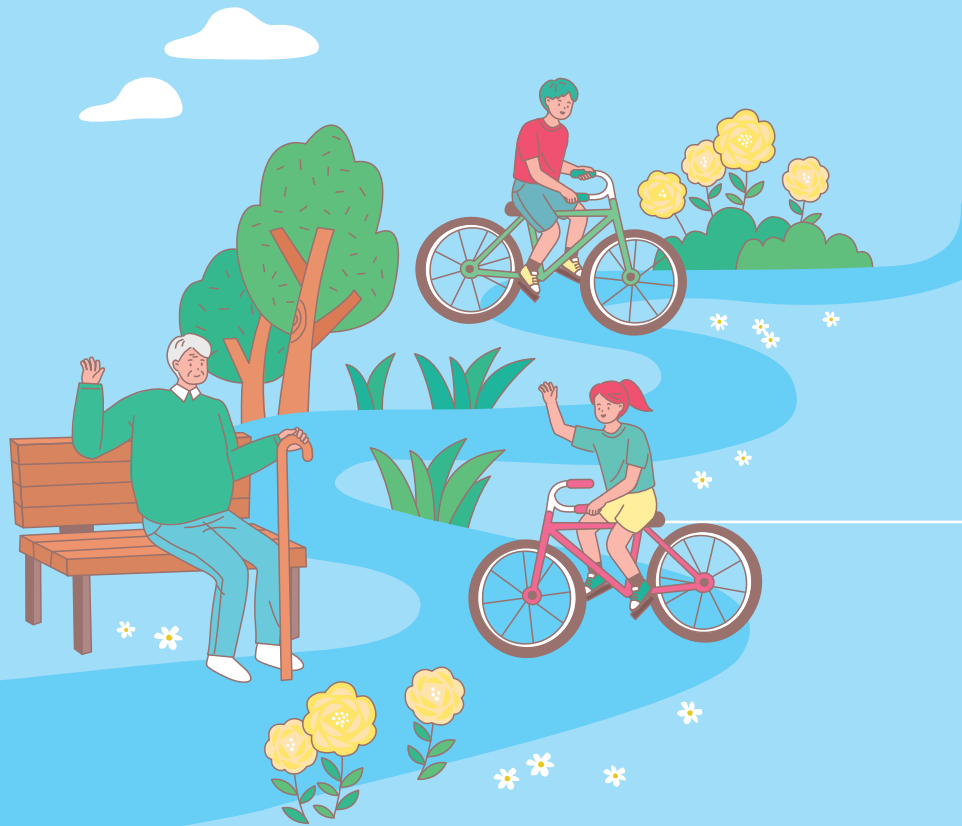
♥ 같이 대안을 찾아봐요

- * 동료 멘토링
- * 친구결연기관 : 대한사회복지회

♥ 감정(마음)코칭

- 대처·대응방법 (가족, 주변, 친구, 동료, 자기자신 등)
- 감정조절훈련법 지도

난임상담 ☎ 1899-1806 E : agaya505@naver.com



• 아가야



Travel

| 아가야 여행정보 |

해파랑길 98

서울 둘레길에 이은 두 번째 이야기 우리, 함께 걸을까요?

부산 오륙도 해맞이공원부터 고성 통일전망대에 이르는 초광역 길 푸른 바다를 길동무 삼아 함께 걷는다는 뜻의 '해파랑길'

우리 단체가 5년째 해오고 있는 '함소공: 1박 2일 힐링캠프'의 올해 마지막 일정이 몇일 전에 끝났다. 매년 프로그램을 진행하며 느끼는 것이지만, 난임의 과정을 경험한 사람들은 자신만의 울타리가 있고 그 울타리는 프로그램을 진행하는 1박 2일동안 조금씩 허물어 지기도, 허물어지지 않기도 한다. 참여자들의 분위기와 참여의지에 따라 시간이 빠를 때도, 그렇지 않을 때도 있다.

특히나 처음 등록하는 순간의 얼굴 표정과 저녁 멘토링 때의 표정, 이튿날 프로그램 마지막 때 표정이 확연하게 차이가 있는데, 이번 참여자들은 더욱더 도드라져 보였다. 프로그램을 진행하며 가장 많은 변화를 느끼는 시간이 저녁 멘토링 시간인데, 이때는 부부가 함께 참여한 분들이 서로를 이해하고 생각하는 깊이있는 시간이 되기도 한다. 물론 부부가 아니어도 서로간의 대화가 통하는 소통에 얼마나 목말랐는지 시간 가는줄도 모르고 새벽시간까지 연장되기도 한다.

1박2일 힐링캠프를 참여하는 대부분의 참여자들은 '힐링'이라는 단어에 주목하는 것 같다. 소감을 얘기하는 시간에서도 자주 등장하는 단어가 '쉬고 싶다, 놓고 싶다, 대화하고 싶다, 알고 싶다' 등이다. 그리고 이 모든 단어들의 주어는 '마음'이다.

처음 난임병원을 방문했을때는 병원에서 모든 것이 해결될 줄 알았는데, 시간이 갈수록 긍정적인 얘기보다 부정적이고 힘든 얘기만 듣게 되고 나이 탓인 것만 같고, 스스로도 지친다는게 주 내용이다. 시간을 좀 갖은 다음에 다시 병원을 찾게 되는데 이것도 시간에 쫓기는 고차수의 여성들에게는 지나가는 시간이 낭비로 느껴질 뿐이다. 그래서 단체의

함께 소통하고 공감하는 프로그램에서 위로를 받고 싶어 참여하는 분들이 대부분이다. 그리고 그 중심에는 온전한 가족을 꾸리겠다는 다짐이 있다.

끊임없이 노력하고 있는 난임가정에 우리 단체는 꾸준히 교육을 해왔고, 그 결실로 자연임신이라는 행복한 소식도 접한다.

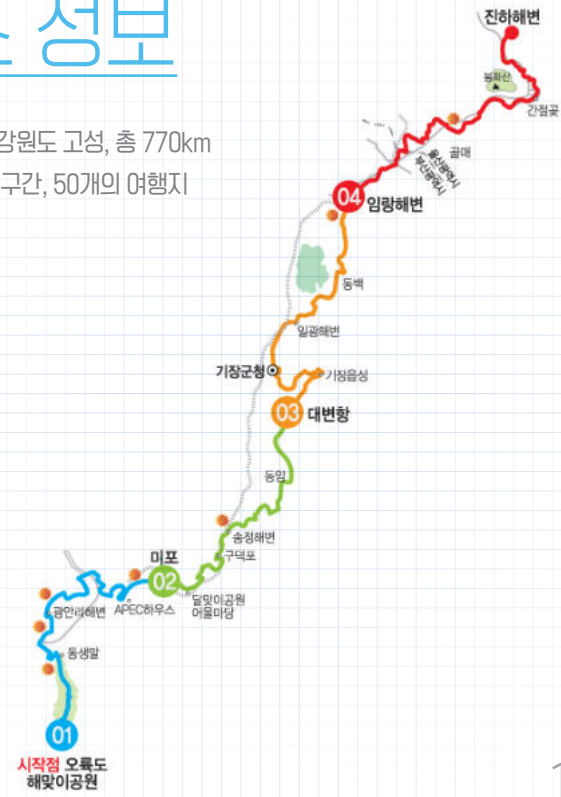
몇 번의 시험관 도전이 실패로 끝나면, 여성들은 가장 먼저 먹는 것을 더 챙기고, 운동을 하기 시작한다. 이것이 얼마나 오랫동안 지속될지는 몰라도 일단 시작한다. 단체에서 하는 교육은 하루에 만보 걷기를 권하는데, 만보를 걷는다는 것이 결코 쉬운일이 아니다. 그냥 마냥 걷는다고 만보를 채울 수 있는 양이 아니라는 것이다. 그렇지만, 대중교통을 이용한다면 한 두 정거장 전에 내려서 조금 더 걷는 것을 시작으로 조금씩 채워나갈 수 있다. 그리고 단체에서는 소그룹으로 서울의 둘레길을 걷기 시작한 모임을 지원하고 있다. 요즘 같이 날씨 좋은 가을엔 걷기가 얼마나 좋은 운동인지 함께 걷다보면 느낄 수 있을 것이다.

올해 봄에 동해안을 지나가다가 길거리에서 해파랑길 안내판을 발견했다. 정말 딱 그 동네와 맞다고 생각했는데, 알고보니 770km에 이르는 굉장히 긴 길 중 일부였다. 제주 올레길이 총 430km 정도이고, 산티아고라고 부르는 대표적인 순례길이 약780km인 것을 비교해보면 1달간 부지런히 걸어야 다 걸을 수 있는 길이다. 구간별로는 부산 3코스, 울산 7코스, 경북 18코스, 강원도 22코스로 총 50코스이다.

거리가 있는 만큼 자전거 길도 잘 되어 있어서 여행중에 단체로 자전거 투어를 다니는 사람들도 종종 보였다. 가까이에 있는 둘레길 보다는 접하기 쉽지 않았지만, 국내외로 여행을 다니는 것을 좋아한다면 계획을 세워서 1코스씩 정복하는 성취감을 가져보는 것이 어떨까?

해파랑길 코스 정보

위치: 부산 ~ 강원도 고성, 총 770km
구성: 10개의 구간, 50개의 여행지



1 - 4 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
1	부산 남구	17.8km	6시간	쉬움
2	부산 해운대구	17.0km	5시간	보통
3	부산 기장군	16.9km	7시간	보통
4	울산 울주군	19.1km	7시간	쉬움

5 - 8 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
5	울산 울주군	17.6km	6시간	쉬움
6	울산 남구	15.7km	6시간 30분	어려움
7	울산 남구	17.4km	5시간 30분	쉬움
8	울산 북구	12.6km	5시간	보통
9	울산 동구	19.0km	6시간 30분	보통





19-22 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
19	경북 포항시	15.8km	6시간	쉬움
20	경북 영덕군	18.8km	7시간 30분	어려움
21	경북 영덕군	12.5km	6시간	어려움
22	경북 영덕군	16.7km	6시간	보통



23-27 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
23	경북 영덕군	11.6km	4시간	쉬움
24	경북 울진군	18.1km	6시간	쉬움
25	경북 울진군	23.3km	7시간 30분	쉬움
26	경북 울진군	13.9km	5시간	쉬움
27	경북 울진군	11.4km	3시간 30분	보통

해파랑길



28-34 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
28	경북 울진군	10.6km	5시간	보통
29	강원 삼척시	18.3km	7시간 30분	보통
30	강원 삼척시	7.0km	2시간 30분	보통
31	강원 삼척시	8.9km	3시간	쉬움
32	강원 삼척시	22.5km	7시간 30분	보통
33	강원 동해시	13.3km	4시간 20분	쉬움
34	강원 동해시	18.9km	6시간 30분	보통

35-40 길

코스	지역	거리	소요시간	난이도
35	강원 강릉시	13.8km	5시간	어려움
36	강원 강릉시	9.4km	5시간	어려움
37	강원 강릉시	18.0km	6시간 30분	보통
38	강원 강릉시	18.5km	7시간	어려움
39	강원 강릉시	15.7km	5시간 30분	쉬움
40	강원 강릉시	12.7km	4시간 30분	보통





41 - 45 길

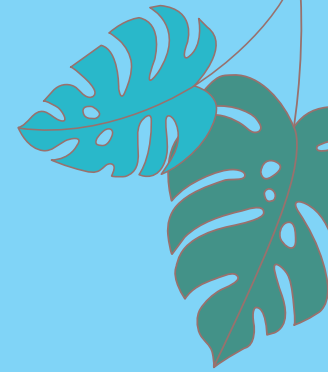
코스	지역	거리	소요시간	난이도
41	강원 강릉시	12.1km	3시간 30분	쉬움
42	강원 양양군	9.9km	3시간	쉬움
43	강원 양양군	9.5km	4시간 30분	쉬움
44	강원 속초시	12.7km	4시간	쉬움
45	강원 고성군	16.4km	5시간	쉬움

46 - 50 길



코스	지역	거리	소요시간	난이도
46	강원 고성군	15.0km	5시간	쉬움
47	강원 고성군	9.7km	3시간 30분	쉬움
48	강원 고성군	15.6km	5시간	쉬움
49	강원 고성군	11.7km	5시간	보통
50	강원 고성군	12.7km	3시간	보통

*자세한 정보는 해파랑길 공식 홈페이지 이용
<https://www.durunubi.kr/haeparang-introduce-traffic.do>



• 사가야

Food

| 난임 극복에 도움이 되는 음식 레시피 |

건강프로젝트 112

건강 프로젝트

- 난임 예방을 위한 맛있는 건강 레시피 -

릴리쿰연구소 장은숙 소장

"You are what you eat." (먹는 것이 곧 당신 자신입니다) 라는 말처럼 내가 무엇을 먹고 어떤 생활환경에 노출 되어 있는가에 따라 나의 몸 상태는 변화 합니다. 음식은 단지 영양 뿐만 아니라 정신적인 에너지의 공급원이 되며 심리, 마음의 안정까지도 도움을 줍니다. 각종 식품 첨가물과 트랜스지방, 유류가공식품 보다는 흡수를 돕고 스스로 자란 씨앗이 태양과 비바람을 맞으며 곳곳이 자라 그 자연의 힘을 우리는 먹고 소화하며 곧 내가/나의 몸이 되는 것입니다. 채식으로도 충분히 단백질과 비타민, 칼슘, 엽산 등 다양한 영양소를 섭취 할 수 있으며 난임 극복을 위해, 미래의 만날 소중한 아이를 위해 우리 몸을 훨씬 활력 있고 건강하게 준비하면 좋겠습니다.

#스터프드 머쉬룸

아보카도는 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 필수지방산, 식이 섬유가 풍부한 고영양 식품으로 특히, 자궁의 내막을 튼튼하게 하고 배아의 착상을 원활하게 도와주는 비타민 E가 풍부하며 임신에 도움을 주는 엽산이 들어 있어 꼭 섭취해 주면 좋은 음식입니다.

재료

[과과몰리] 아보카도 1개, 양파 1/4개, 토마토 1/2개, 레몬즙 1큰술, 천일염 조금, 고수 조금(옵션), 양송이버섯 6개, 간장 조금

만드는 법

1. 과과몰리 재료를 푸드프로세서에 넣고 갈아 주세요.
2. 양송이버섯은 꼭지를 제거하고 간장에 15분간 절여 둡니다.
3. 양송이버섯 위에 1을 한 손가락 떠서 넣어주세요.



#화이트 크림 호두 타르트

호두는 오메가 3지방산과 비타민 B·E, 단백질이 풍부하여 남성의 정자 운동성을 높여 줄 뿐만 아니라 여성의 자궁 내막을 튼튼하게 해주는 효과가 있으므로 임신을 준비하시는 부부라면 항상 식탁에 두고 꼭 챙겨먹어야 할 음식입니다.

제철 과일이나 본인이 좋아하는 과일을 토핑 하여 이색적인 타르트를 만들어 보세요. 눈도 즐겁고 몸에도 아주 좋은 1석 2조의 건강한 디저트입니다.

재료

- [크러스트] 호두 2컵, 대추야자 5개, 카카오 파우더 4큰술, 캐롭 파우더 2큰술, 바닐라 에센스 2작은술, 천일염 조금
- [필링] 물에 불린 캐슈넛 1컵, 물 3/4컵, 코코넛 오일 3/4컵, 아가베 시럽 2작은술, 바닐라 에센스 1/2작은술, 천일염 조금
- [토픽] 베리류, 딸기 등 좋아하는 과일

만드는 법

1. 푸드프로세서를 사용해서 크러스트를 갈아주세요.
2. 1을 타르트 틀에 단단하게 눌러 크러스트를 만들어 보세요.
3. 고속 블렌더를 사용해 필링 재료를 곱게 갈아준 후 2에 부여주세요.
4. 토픽용 재료를 올리고 냉동실에 3~4 시간 정도 굳힌 후 드세요.



#비트 스무디

비트는 자궁의 혈액 흐름을 도와주어 배아의 착상 확률을 높여줄 뿐만 아니라, 노화로 인한 난임을 극복하는 데 도움을 줍니다. 토마토의 8배에 달하는 항산화 작용을 하며, 베타인이라는 색소가 포함되어 있어 세포 손상을 억제하며 철분이 많아 빈혈이 있는 분 또는 남성의 정자수를 증가시키는 효과가 있습니다.

비트를 그냥 먹기는 힘들 수 있으니 즙이나 바나나 등 취향에 맞는 다양한 과일과 함께 스무디로 만들어 부부가 함께 드시기를 추천 드립니다.

🍴 재료

키위 1개, 비트 1/4컵, 냉동 딸기 1컵, 레몬 1큰술, 물 1컵

🍴 만드는 법

1. 모든 재료를 손질한 후 고속 블렌더를 사용하여 갈아주세요.





• 사가야

Sponsor

| 후원자 |

후원 참여 방법 118

후원 참여방법

(사)한국난임가족연합회의 후원자가 되시면 나눔의 행복을 11·11로 느낄 수 있습니다. 매년 11월11일은 부부가 자녀 둘 낳아 행복한 가정을 이루자는 의미의 생명사랑을 응원하는 날입니다. 난임은 어렵지만 충분히 임신이 가능한 상태를 말합니다.

후원금은 이렇게 사용되고 있습니다.

- 첫째. 아가야보듬이지원 둘째. 1박2일 힐링캠프 지원사업 셋째. 아가야 프로그래밍 지원 넷째. DDM난임교육 및 난임상담 운영 다섯째. 난임한방지원 여섯째. 난임인식개선 캠페인 일곱째. 전국자조모임 여덟째. 단체의 운영 아홉째. 난임개선을 위한 정책간담회 및 토론회 등

후원은 이렇게 해주세요

CMS 자동이체란 무엇인가요? CMS 자동이체는 금융결제원이 은행과 한국난임가족연합회의 협조로 기부자의 계좌에서 약정하신 기부금만큼 인출하여 한국난임가족연합회 계좌로 입금시키는 방식을 말합니다. 신청방법 : (사)한국난임가족연합회 홈페이지 www.agaya.org 팩스 : 02-3431-3383 이메일 : agaya505@naver.com

후원 입금 : 국민은행 434701-01-208654 예금주 (사)한국난임가족연합회

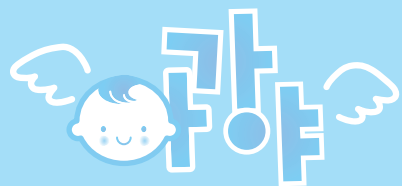
※ 한국난임가족연합회는 기획재정부에 등록된 기부금지정 단체입니다.

정기후원 단체/기업



정기후원 개인 나눔을 함께 해주셔서 진심으로 감사드립니다.

- 강미숙 강성관 강승희 강옥경 강옥순 강은미 강은영 강희영 고경준 고영순 고정분 곽미자 곽은정 구미숙 권남현 권승희 권수정 권순빈 권용대 금정혜 길은주 김경숙 김경인 김경환 김경희 김남의 김대기 김병훈 김동국 김명희 김명희 김미나 김미성 김미정 김민수 김민정 김민조 김민희 김병규 김병환 김보민 김서현 김석률 김선기 김선미 김선연 김선정 김선형 김성남 김성미 김성일 김세경 김세영 김수영 김수진 김신애 김연경 김연희 김연희 김 영 김 영 김영득 김영선 김영숙 김영주 김영형 김영희 김옥현 김외옥 김용휘 김용훈 김유진 김주희 김혜정 김 환 김윤식 김윤희 김은경 김은경 김은신 김은영 김은주 김은진 김은희 김재천 김점수 김정미 김정수 김정숙 김정애 김정우 김정은 김정희 김종대 김종만 김종석 김주연 김지수 김지영 김창구 김천봉 김태언 김해자 김현진 김철현 김 협 김형준 김형기 김혜진 김호경 김홍래 김화선 김효륜 남궁정식 남규태 남지애 남지혜 남희선 노영주 노지영 류원재 류희조 명혜정 문경란 문선아 문성대 문인숙 문인희 문정현 문화숙 민병엽 박경애 박근배 박니원 박남우 박미연 박미향 박미혜 박민정 박병무 박상미 박상희 박선희 박성진 박세나 박세란 박수경 박숙경 박순영 박승배 박시용 박영란 박원엽 박은선 박은숙 박은주 박은희 박점자 박정아 박정옥 박주영 박지수 박지영 박지원 박지훈 박지희 박 진 박진석 박춘선 박하균 박현자 박현진 박홍식 박희숙 방정호 배성욱 배시연 배준수 백상열 백은정 백정임 비세알렉산더 서자봉 서재희 서정숙 손미경 손서연 손승미 손은영 손지영 송미화 송봉석 송유진 송은아 송종숙 송주영 송준호 송지민 송지영 송현주 신미란 신상희 신순옥 신윤경 신정섭 신정일 신현숙 심미애 심수미 심효연 아마토미 안경수 안병현 안성주 안연숙 안영선 안은미 안정은 양경아 양선경 양승일 양은희 양혜순 양희석 엄미향 엄진영 여현경 예병원 오옥순 오은애 오정민 오현주 우원실 유기은 유상우 유선영 유선희 유숙경 유순이 유정민 유지숙 유지영 유진선 유진열 유춘화 유태영 유희선 유수영 윤순현 윤언진 윤영삼 윤정호 윤종대 윤종훈 윤혜영 이현주 이경은 이경희 이금숙 이나경 이명 이명희 이미은 이민주 이병선 이서영 이선화 이소연 이소영 이수진 이수형 이수화 이승미 이승백 이승하 이승희 이예진 이용환 이운영 이원정 이윤경 이윤희 이은비 이은자 이인실 이재광 이재성 이재훈 이정미 이정민 이정민 이정수 이정아 이정애 이정욱 이주혁 이지영 이지영 이지혜 이지형 이차엽 이태경 이태원 이현미 이현아 이현정 이현희 이형재 이혜란 이홍주 임미숙 임복희 임수진 임유미 임은경 임은주 임은혜 임인목 임지현 임혜신 장미라 장미화 장서연 장선화 장수아 장완주 장은영 장현정 장효진 전승윤 전인호 전종원 전총섭 전현주 정경미 정경술 정명승 정미정 정미라 정상환 정석구 정선화 정세희 정유정 정윤아 정윤희 정은경 정은병 정재홍 정정화 정주화 정진영 조경애 조미선 조성삼 조수연 조연주 조영애 조영환 조은주 조인주 조인화 조지수 조창국 조팽연 조 현 조현미 조혜정 조혜진 주시연 주은주 주진경 지성희 진종원 진창열 진현숙 차은정 차지연 채민정 천미화 최경숙 최기정 최대환 최문희 최미진 최상우 최승용 최연우 최영미 최운식 최용석 최유진 최윤희 최정혜 최정화 최창기 최현숙 최현진 최혜선 추정희 하은주 하희정 한경임 한광민 한미정 한성호 한우정 한현근 허경남 허국화 허미숙 허미정 허재혁 현재희 홍성규 홍성록 홍원준 홍윤미 홍은주 홍재희 홍정현 황선영 황영경 황영희 황원영 등



난가연은 난임가족 여러분을 응원합니다.



1947

NEW YORK

Unlock the power of Nature from within



1947년 뉴욕 맨해튼에서 탄생한
프리미엄 비타민 솔가





한의학이 희망입니다.
한방 난임(難妊)
 클/리/닉

난임치료에서 가장 중요한 것은
 부부의 서로 사랑하는 마음입니다.



한방난임클리닉은 임신을 방해하는
 근본원인을 파악하여 생명의 근본인
자궁 및 생식기 본연의 활력을
 강화해주는 치료를 통하여 부작용 없이
 난임의 문제를 해결합니다.

※ 서울특별시한의사회는
 2019 서울시 한의약 난임 치료사업을
 시행하고 있습니다.(문의:02-960-0811)

두메향기

향기따라 걷는 숲, 산나물 테마공원
 양수역 1번출구 앞 무료셔틀버스 운행



공원



야생화



한식당



카페



OPEN 10:00-20:00
 (주말·공휴일 21시까지 연장운영)



효성에서 **엄마**가 되었습니다

임신전 계획부터 임신 중후 관리까지, 산부인과 전문 대구 효성병원



난임 전문병원 출신 **의료진과 연구원**이 함께 합니다



박병규 교수

(전)부산대학교병원 난임센터 교수
강남차병원 임상경사
분당차병원 산부인과 전문의



김민정 교수

(전)강남차병원 난임센터 교수
차병원 서울역센터 교수
강남차병원 산부인과 전문의



박윤미 연구실장

(전)강남차병원 난임센터 주임연구원
대구차병원 난임센터 연구실장
대구마리아병원 연구원



김정민 연구원

(전)대구마리아병원 연구원



세화병원은 난임치료, 오직 한 길만을 걸어 왔습니다.

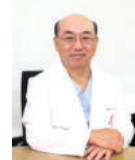
스트레스와 마음을 내려놓으세요.
내려놓은 빈 공간에는 임신으로 채워질 것입니다.



수정란을 체외배양하는 연구원의 정성과 경험이 임신에 영향을 미칩니다.

- 인공수정
- 체외수정
- 남성불임 (무정자증)
- 정자은행

세화병원의 난임의료진



제1과 이상찬
(전)부산의대 교수



제2과 장우현
(전)하버드의대 교환교수



제3과 정수전
(전)인제의대 교수



제5과 이정형
(전)차의과대학 교수



제6과 유지희
(전)미즈메디병원 난임치료부장



난임연구소장
(전)차의과대학 생리학교수





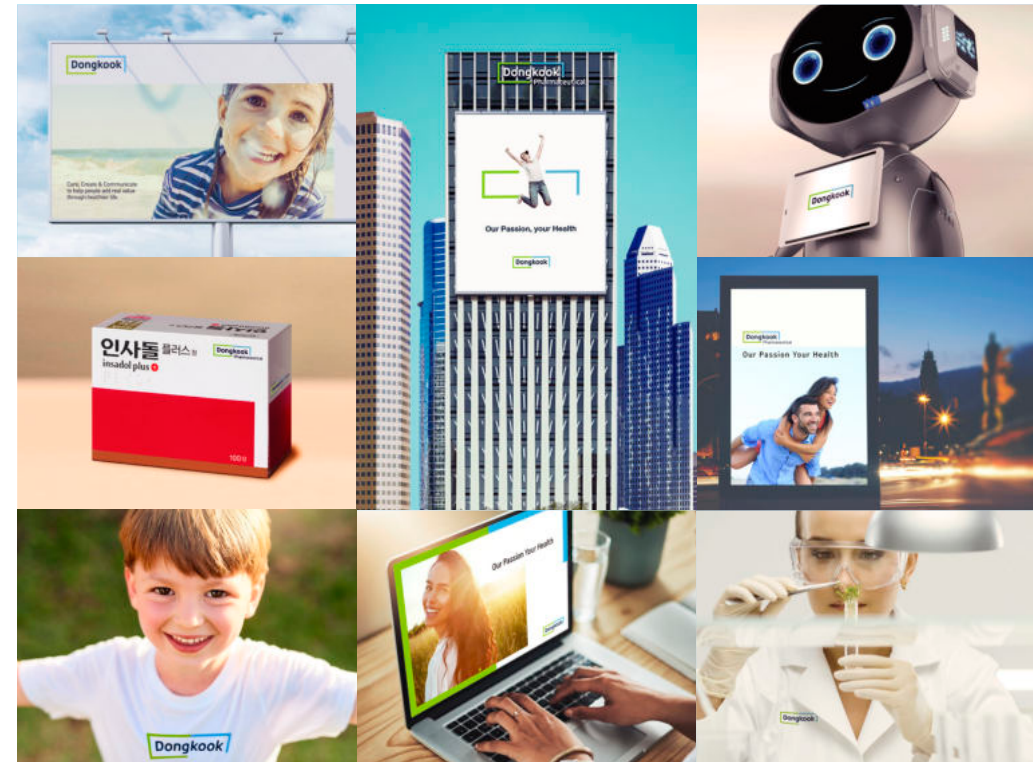
세심한 병력 청취와 섬세하고 품격있는 진료를 자랑하는
프라이빗한 난임클리닉입니다.

모든 난임은 분명히 원인이 있다는 철학을 갖고, 꼼꼼한 검사와 병력 청취,
 생활습관 변경을 기본으로 우수한 실력의 의료진과 배양시설을 갖추고,
 건강한 임신을 위해 끊임없이 노력하고 발전하는 서울라헬여성의원은
 ‘근본적 차이를 이루는 가치’, ‘환자 중심 진료’를 위해 최선을 다하고 있습니다.



Our passion, your health

고객을 향한 새로운 50년을 시작합니다



동국제약이 새로운 모습으로 당신께 한 발 더 다가옵니다

‘ㄷ’과 ‘ㄱ’으로 이루어진 Human Care Frame과 글로벌 브랜드 ‘동국’을 상징하는 중앙의 워드마크.
 밝고 건강한 미래를 의미하는 브랜드 컬러, Green과 Blue. 그리고 신뢰와 정중함을 의미하는 Deep Blue까지!
 동국제약이 새로운 디로 당신께 인사 드립니다.

된다! 된다! 꼭 된다!



두근두근 아가야

“난임예방 및 난임극복교육 전문기관”

난임상담전화 : 1899 - 1808

www.agaya.org



(사)한국난임가족연합회
KOREA FEDERATION OF SUBFERTILITY FAMILY

서울특별시 강동구 천호대로 1078, 210호(성내동, 씨제이나인파크)

Tel : 02-3431-3382 Fax : 02-3431-3383