

# 헌혈 안내문

## ■ 헌혈의 필요성

- 헌혈은 수혈이 필요한 환자의 생명을 구할 수 있는 아름다운 기부입니다. 혈액은 아직까지 인공적으로 만들 수 없으며, 대체할 물질이 존재하지 않습니다. 그러므로 다른 사람을 위해 자신의 혈액을 기증하는 것은 생명을 나누는 고귀한 행동이자 사랑의 실천인 것입니다. **(1명의 헌혈로 최대 3명에게 생명을 나누어줄 수 있습니다)**
- 혈액은 살아있는 세포로 구성되어 있기 때문에 장기간 보존할 수 없으며, 우리 또한 언제 수혈을 받을 수 있는 상황에 처할지 모릅니다. 사랑하는 가족과 이웃의 생명을 구하고 건강한 사회를 만들기 위해 여러분의 자발적인 참여가 꼭 필요합니다.

## ■ 헌혈과 건강

- 헌혈은 우리몸에서 여유로 갖고 있는 혈액을 기증하는 것으로, 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 건강에 아무런 영향이 없습니다.
- 헌혈 시 무균처리된 일회용 기구만을 사용하기 때문에, 에이즈는 물론이고 다른 질병에 감염될 위험이 전혀 없습니다.

## ■ 헌혈기준

- 체중 : 여성 45Kg 이상, 남성 50Kg 이상
- 나이 : 전혈 320ml(만16세 이상 69세 이하) / 400ml (만17세 이상 69세 이하)  
※ 단, 65세 이상인 경우 60세부터 64세까지 헌혈한 경험이 있어야 가능
- 헌혈주기 : 전혈은 마지막 헌혈일 8주후 같은 요일부터 헌혈 가능  
성분헌혈은 2주후 같은 요일부터 헌혈 가능

## ■ 신분증 지참안내

- 헌혈자 신원을 확인 할 수 있는 신분증 지참 필수(주민등록증, 운전면허증, 여권)  
※ 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 신분증도 가능함
- 고등학생의 경우 학생증 가능(고등학교 단체헌혈은 명렬표 또는 사진대장으로 확인)

## ■ 헌혈과정



## ▣ 혈액검사 항목

- 모든 헌혈 혈액에 대해 다음과 같은 항목의 검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만 수혈용으로 공급됩니다. 혈액검사 결과서는 10~15일 후에 우편으로 전달되며 혈액관리본부 홈페이지([www.bloodinfo.net](http://www.bloodinfo.net)) 및 레드커넥트 앱에서도 조회할 수 있습니다. 검사결과 통보서를 받지 못하신 경우 혈액관리본부 고객센터 (1600-3705)로 문의하시기 바랍니다.
- 기본검사 : 혈액형, ABS(비예기항체), B형간염바이러스항원, C형간염바이러스항체, HTLV항체, 매독항체, ALT(간기능검사), 총단백
- 추가검사 : 말라리아항체, AST(간기능검사) 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

## ▣ 헌혈자 혜택

- 봉사시간 인정 : 헌혈종류에 상관없이 헌혈 1회당 4시간의 자원봉사시간이 인정  
(사회복지자원봉사센터 [www.vms.or.kr](http://www.vms.or.kr)에 접속하여 인증서 조회·발급)
- 헌혈증서 발급 : 헌혈증서는 가족·지인 누구에게나 양도 가능하며 의료기관에서 수혈 받은 환자의 진료비를 계산할 경우, 수혈비용에 대해 본인부담액을 공제 받을 수 있습니다. (혈액관리법 시행규칙 제17조에 의거)

## ▣ 헌혈 문진항목

- 헌혈자 건강상태 관련 사항
  - 헌혈 전 식사여부
  - 헌혈전일 또는 당일 음주여부
  - 충분한 수면시간
  - **건강검진 중 내시경 검사자는 1개월 경과 후에 헌혈가능**
- 약물 복용
  - 치료목적으로 약물을 복용하였거나 헌혈 금지약물을 복용 후 일정기간이 경과되지 않으면 헌혈이 보류됩니다.
  - \* 감기약은 현재 증상이 없고 당일 복용이 아니면 헌혈 가능하나, 병원에서 처방받은 감기약 또는 항생제를 복용한 경우에는 3일간 헌혈 제한
  - \* 고혈압약: 약 복용으로 혈압이 정상범위(139/89mmHg이하)이고 합병증이 없으면 간

호사 상담 후 헌혈 가능

\* 당뇨약(경구 혈당강하제): 약 복용으로 혈당조절이 잘되고 합병증이 없는 경우 간호사 면담 후 헌혈 가능

\* 고지혈증치료제 약복용 후 간호사 면담 후 헌혈 가능

※ 단, 비타민, 미네랄제제, 단순 보약성 한약 등 건강보조식품은 헌혈 가능

○ 태아의 기형을 일으킬 위험이 있는 약물복용

구 분	헌혈금지기간	상품명 / [성분명]
건선 치료제	영구	티가손·타가손·테지손 / [에트레티네이트],
건선 치료제	3년	네오티가손·소리아탄 / [아시트레틴]
전립선비대증 치료제	6개월	아보다트 등 / [두타스테라이드]
전립선비대증 치료제	4주	프로스카 등 / [피나스테라이드]
남성 탈모증 치료제	4주	프로페시아 등 / [피나스테라이드]
여드름 치료제	4주	아크날뉴티논·로아큐탄(아큐탄)·아큐네탄·이소트렌·이소티나트레탄 핀플 / [이소트레티노인]
손 습진 치료제	1개월	알리톡 / [알리트레티노인]
항악성종양/나성결절 홍반치료제	1개월	세엘진탈리도마이드·알보젠탈리도마이드·탈로마탈리그로브 등/ [탈리도마이드]
항악성종양 치료제	24개월	에라벳지 / [비스모데길]

○ 예방접종

종 류	헌혈금지기간
콜레라, 디프테리아, 인플루엔자, A형간염, 주사용장티프스, 주사용소아마비, 파상풍, 백일해, 일본뇌염(사백신), 유생성출혈열, 탄저병, 공수병, 폐렴구균, 자궁경부암 백신(가다실, 서바릭스), 뇌수막염(수막구균 포함)	24시간
B형간염, 황열, 경구용 소아마비, 경구용 장티푸스	2주
수두, 상처 후 파상풍, 인플루엔자 생백신(비강흡입), BCG접종, MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진의 혼합 백신), 대상포진, 일본뇌염(생백신)	4주
B형간염 면역글로불린, 동물에게 물린 후 광견병 예방접종, 국내에서 허가받지 않은 예방접종	1년

○ 말라리아 관련 헌혈제한지역 숙박

- 말라리아 관련 헌혈제한지역에서 최근 2년 이내 거주하였거나 1년 이내에 숙박한 경우, 전혈헌혈은 불가하고 헌혈의집에서 혈장성분헌혈만 가능합니다.

※ 단, 동절기(11월~4월)에 한하여 숙박했을 경우에는 헌혈 가능

※ 군인은 경기도 양주시, 철원군 북무 등의 경우 말라리아 헌혈제한지역에 준하여 적용

말라리아 제한지역	[경기도] 파주시, 연천군 [인천시] 강화군 [북 한] 백두산 제외 전 지역
-----------	--

○ 해외여행 및 해외출장 관련

- 해외여행 및 해외출장은 신종 전염병 감염으로부터 예방을 위해 귀국일로부터 1개월이 지나야 헌혈이 가능함(모든 나라에 해당됨)



# 헌혈 후 유의사항

헌혈에 동참해주셔서 감사합니다. 헌혈 당일 지켜야 할 몇가지 유의사항을 알려드립니다.



**1** 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 고고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, (그림)과 같이 다리 근육에 힘을 주는 운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.



**2** 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꼭 눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다 (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈 하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시 확인해 주세요).

**3** 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.



**4** 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.



**5** 헌혈 후 탁자 근처에 있을 경우 양발이 바닥에 닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞쪽으로 기대어 앉아 주세요. 이 자세는 현기증을 느끼거나 실신할 경우 바닥에 쓰러질 가능성을 줄여 줍니다.



**6** 헌혈 후에는 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충 하는데 많은 도움이 됩니다.



**7** 헌혈당일 음주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



# 헌혈 후 유의사항



**8** 헌혈 당일 등산, 과격한 운동, 높이뛰기 탑승 등은 피해주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길수 있습니다.



**9** 헌혈당일 가벼운 샤워는 가능 하지만 사우나, 찜질방, 동맥욕은 수분 손실이 많으니 피해주세요.



**10** 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 [엄지로 꼭] 눌러주세요.



**11** 화물·여객운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업하는 경우 헌혈 후 최소 12시간 이상(항공기 조종사는 최소 24시간 이상) 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.



**12** 헌혈장소를 떠난 후에 메스껍거나 어지러우면(자연성 혈관미주신경반응) 즉시 바닥에 주저앉아 증상이 호전될 때까지 무릎사이에 머리를 넣거나, 바닥에 누는 등의 자세로 가능한 머리를 낮추고 다리를 들어올려 주세요. 운전 중일 때 이러한 증상이 발생하면 증상이 호전될 때까지 운전을 멈춰주세요.

※ 이러한 증상은 보통 헌혈 후 1-2시간 이내에 일어나기 때문에 이 기간 동안에는 운전을 하거나 기기를 작동하지 않는 것이 좋으며, 헌혈 후 12시간 동안은 격렬한 육체 운동을 피해 주세요.

## [참고 사항]

기타04v02(2020.08.28)  
저작권 등록번호: 제C-2020-026202호



# RhD(-) 헌혈 참여 안내



안녕하십니까?

귀하의 적극적인 헌혈운동참여로

혈액을 필요로 하는 환자의 생명유지와 건강증진에 많은 도움이 되었습니다.

자발적인 헌혈과 헌혈 희망단체 등에서 충분한 RhD(-) 혈액을 확보하기 어려워  
의료기관에서 요청하는 RhD(-) 혈액을 모두 신속하게 공급하지 못하는 상황이 발생되기도 합니다.

대한적십자사 혈액관리본부는 이를 개선하기 위하여 RhD(-) 혈액수급시스템을 구축,  
RhD(-) 혈액을 신속하게 안정적으로 공급하고 있습니다. 즉, 의료기관에서 RhD(-) 혈액을 요청하는 경우  
RhD(-) 혈액수급시스템에 등록, 긴급헌혈에 동의하신 분들에게 문자 메시지 및 전화로 헌혈안내를 실시하여  
해당 혈액을 공급하고 있습니다.

이와 같이 혈액관리본부에서는 RhD(-) 헌혈자 등록, 적정 재고관리, 혈액계제공급 등 RhD(-)  
혈액수급시스템을 안정적으로 운영하여, 긴급 RhD(-) 혈액 수급업무의 효율성을 높이기 위해 최선의  
노력을 다하고 있습니다. 최근 헌혈하신 RhD(-) 헌혈자를 대상으로 긴급헌혈 동참을 위한 문자메시지,  
전화안내에 대한 동의를 구하고자 하오니 적극적인 참여 부탁드립니다.  
감사합니다.

### RhD(-) 헌혈 참여등록 방법

CRM 센터 1600-3705

홈페이지([www.bloodinfo.net](http://www.bloodinfo.net)) 이용

- 혈액관리본부 홈페이지 로그인후 마이페이지 → 개인정보수정 페이지 접속
- 긴급헌혈 참여 동의 및 긴급 헌혈안내 수신동의 체크
- 수정버튼 클릭