

헌혈 안내문

■ 헌혈의 필요성

- 혈액은 수혈이 필요한 환자의 생명을 구하는 유일한 수단으로 아직까지 대체할 물질이 없고 인공적으로 만들 수도 없습니다.
- 생명을 사고 팔 수 없다는 인류 공통의 윤리에 기반하여 세계 각국은 혈액의 상업적 유통을 법으로 규제하고 있습니다.
- 혈액은 장기간 보관이 불가능하기 때문에 적정 혈액보유량을 유지하기 위해서는 지속적이고 꾸준한 헌혈이 필요합니다.
- 우리나라는 수혈용 혈액은 자급자족하고 있지만, 의약품 제조를 위한 분획용 혈액은 외국으로부터 일부 수입하고 있습니다.
- 우리는 언제든지 수혈받을 상황에 처할 수 있습니다. 건강할 때 헌혈하는 것은 자신과 사랑하는 가족, 더 나아가 우리 모두를 위한 사랑의 실천입니다.

■ 헌혈과 건강

- 우리 몸에 있는 혈액량은 남자는 체중의 8%, 여자는 7% 정도입니다. 예를 들어 체중이 60Kg인 남자의 혈액량은 약 4,800mL이고, 50Kg인 여자는 3,500mL 정도입니다. 전체 혈액량의 15%는 비상시를 대비해 여유로 가지고 있는 것으로, 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 건강에 아무런 지장을 주지 않습니다. 우리 몸은 신체 내·외부의 변화에 대한 조절능력이 있으므로 헌혈 후 1~2일 정도면 일상생활에 지장이 없을 정도로 혈액순환이 회복됩니다.
- 헌혈에 사용하는 바늘, 혈액백 등 의료기기는 무균처리된 일회용 제품으로 한번 사용 후 모두 폐기하기 때문에 헌혈로 인해 에이즈 등 질병에 감염될 위험은 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 : 전혈헌혈을 한 경우 8주 후 같은 요일부터 다음 헌혈 가능,
성분헌혈을 한 경우 2주 후 같은 요일부터 다음 헌혈 가능

■ 신분증 지참안내

- 헌혈자 신원을 확인 할 수 있는 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등) 지참 필수
※ 모바일신분증(주민등록증 모바일 확인서비스, 모바일 운전면허증 등) 가능함
※ 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 신분증 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 결과는 혈액관리본부 홈페이지(www.bloodinfo.net) 및 레드커넥트 앱에서 2~3일 후 조회할 수 있습니다.
- 기본검사 : 혈액형검사(ABO식, Rh(-)식), ABS(비예기항체), SUB(혈액형아형), B형간염면역검사/핵산증폭검사, C형간염면역검사/핵산증폭검사, 사람T세포림프친화바이러스검사, 매독항체검사, 말라리아항체검사, ALT(간기능검사), 총단백검사
- 추가검사 : AST(간기능검사) 알부민, 총콜레스테롤, 혈중요소질소

■ 헌혈자 혜택

- 봉사시간 인정 : 헌혈종류에 상관없이 헌혈 1회당 4시간의 자원봉사시간이 인정
(사회복지자원봉사센터 www.vms.or.kr에 접속하여 인증서 조회·발급)
- 헌혈증서 발급 : 헌혈증서는 가족·지인 누구에게나 양도 가능하며 수혈 시 의료기관에 헌혈증서를 제시하면 수혈 비용 중 본인 부담금을 면제받을 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 4주 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(4주 이내 처방내역 변경 없어야 함)

* 당뇨약(경구 혈당강하제): 약 복용으로 혈당조절이 잘되고 합병증이 없는 경우 간호사 면담 후 헌혈 가능(4주 이내 처방내역 변경 없어야 함)

* 고지혈증치료제 약복용 후 간호사 면담 후 헌혈 가능

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

○ 태아의 기형을 일으킬 위험이 있는 약물

종 류	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]
탈모증 치료제	4주	프로페시아 등 / [피나스테라이드]
여드름 치료제	4주	로아큐탄(아큐탄)·아크날 뉴티논·아큐네탄·이소트레·이소티나트레틴·핀플 등 / [이소트레티노인]
손 습진 치료제	1개월	알리톡 / [알리트레티노인]
항악성종양/나성결절흉반 (ENL) 치료제	1개월	세엘진탈리도마이드·알보젠탈리도마이드·탈로마·탈리그로브 등 / [탈리도마이드]
항악성종양 치료제	24개월	에리벤티지 / [비스모데길]

○ 예방접종

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

※ 코로나 19 : 7일 헌혈금지

○ 국내 말라리아 관련 헌혈제한지역 숙박

- 국내 말라리아 관련 헌혈제한지역에서 1박 이상 숙박 시 1년간 헌혈헌혈을 할 수 없으며 혈장성분헌혈만 가능함(단, 동절기(11월~3월)에 한하여 숙박했을 경우에는 헌혈 가능)

국내 말라리아 관련 헌혈제한지역	[경기도] 파주시, 연천군 [인천시] 강화군 [강원도] 철원군 [북 한] 백두산 제외 전 지역
----------------------	--

○ 해외여행 및 해외출장 관련

- 해외여행 및 해외출장은 신종 감염병으로부터 예방을 위해 귀국일로부터 4주 지나야 헌혈이 가능함(모든 나라에 해당됨)



헌혈 후 유의사항

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

◆ 음주와 흡연은 피해주세요!



당일 음주, 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해주세요. (헌기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.)

◆ 심한 운동은 피해주세요!



당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해주세요. (무리한 운동을 할 경우 영이 들 수 있습니다.)

◆ 가벼운 샤워만 가능해요!



당일 가벼운 샤워는 괜찮지만 수분 손실이 많은 사우나, 찜질방, 동목욕은 피해주세요.

◆ 팔을 높이 올려주세요!



헌혈 부위에 출혈이 생기면 가급적 팔을 가슴보다 높게 올려서 지혈이 될 때까지 출혈 부위를 눌러주세요.

◆ 업무 전 충분히 휴식해 주세요!



트럭 운전, 다이빙, 높은 곳에서 작업하시면 최소 12시간 이상, 항공기 조종사는 최소 24시간 이상 휴식을 취해 주세요.

◆ 혈관 미주신경 반응을 대처하세요!



오심, 구토, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 바닥에 주저앉거나 머리를 낮추고 다리를 들어올린 자세로 10분 이상 휴식을 취합니다.



헌혈 후 유의사항

◆ 다리 근육에 힘을 주세요!



채혈 시, 규칙적인 호흡을 하며 팔꿈치 부분을 꼬아 다리 근육에 힘을 주는 운동을 하면 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.

◆ 헌혈 부위를 지혈해 주세요!



헌혈 부위를 10분 이상 눌러주세요.
(헌혈 장소를 떠나기 전에 지혈이 완전히 되었는지 반드시 확인합니다.)

◆ 반창고를 붙여주세요!



헌혈 부위 반창고는 4시간 이상 붙여주세요.
(헌혈 부위에 이물질 접촉을 하지 않도록 주의하여야 합니다.)

◆ 편안한 자세로 휴식해 주세요!



헌혈 직후에는 헌혈 장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.

◆ 앞으로 기대어 앉아주세요!



헌혈 후 양팔이 달은 상태에서 팔꿈치를 탁자에 대고 앞으로 기대어 앉으면 헌혈 후 바락에 쓰러지는 것을 방지할 수 있습니다.

◆ 물을 많이 섭취해주세요!



3~4잔의 물을 섭취해 주세요.
손실된 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.

[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) 이용

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