

## 헌혈 안내문

### □혜택

- 10개 항목 혈액검사 및 건강증진 효과  
[혈액형, SUB(혈액형아형), ABS(비예기항체), B형간염바이러스항원, ALT(간기능검사), C형간염바이러스항체검사, HTLV항체, 매독항체, 총단백, 핵산증폭검사]
- 헌혈증서 발급 [추후 수혈 시 비용공제]
- 다회헌혈 시 헌혈유공장 수여 [은장(30회), 금장(50회), 명예장(100회) 등]
- 헌혈 1회당 봉사활동 4시간 인정(ww.vms.or.kr)
- 소정의 기념품 제공

### □헌혈 참여 기준

- 신체조건 : 만16~69세 / 남성 50kg, 여성 45kg 이상  
<단, 65세 이상인 자의 헌혈은 60세~64세까지 헌혈 유경험자만 가능>
- 신분증 지참 필수 (공무원증, 주민등록증, 면허증, 여권 등 가능)
- 전일 과음, 공복, 수면부족, 생리중인 경우 헌혈불가 (아침식사 필수)
- 전혈헌혈 후 8주, 성분(혈장 또는 혈소판)헌혈 후 14일 경과
- **코로나19 확진자 격리해제(완치)일로부터 10일 경과후 헌혈 가능**
- 치료목적 약물복용 및 예방접종 등 아래기간 경과 후 헌혈가능

| 제한일수  | 구 분                                                |
|-------|----------------------------------------------------|
| 해당없음  | 혈압약, 고지혈증약, 당뇨약 복용 중 수치 정상유지시 가능                   |
| 당일    | 건강보조제, 약국에서 구입한 감기약, 근육이완제                         |
| 3일    | 병원처방 감기약등 치료목적 약 복용<br>한의원에서 (일회용)침, 부항 혹은 사혈받은 경우 |
| 7일    | 항생제, 무좀약 등 복용                                      |
| 1개월이상 | 탈모제, 여드름치료제, 전립선비대증치료제 복용<br>위.장내시경, 외국방문          |
| 6개월이상 | 문신<눈썹 포함>                                          |
| 3년이상  | 건선 치료제 복용                                          |

#### ▶ 예방접종

(1일) 인플루엔자, A형간염, 일본뇌염등 예방접종

(7일) **코로나19 예방접종** / (2주) B형간염 예방접종

(4주) 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두 예방접종

※ 헌혈가능 여부는 헌혈 당일 문진 간호사의 추가적인 문진을 통해 판정됩니다.

**Saving Lives**, 적십자는 생명입니다.

○ 국내 말라리아 지역 1일이상 숙박시 1년 경과후 헌혈가능

경기도(파주, 연천), 인천(강화군), 강원(철원군) <단, 11월~3월 숙박시 헌혈가능>

## 국내 말라리아 관련 헌혈 제한지역

### ● 헌혈제한지역

출처: 국립장기조직혈액관리원 혈액안전감사과(2022.07.25)

| 여행<br>및 거주년도 | 지역  | 경기  | 인천  | 강원  | 북한               |
|--------------|-----|-----|-----|-----|------------------|
| 2020년~2022년  | 파주시 | 연천군 | 강화군 | 철원군 | 백두산<br>제외<br>전지역 |

\* 말라리아 관련 헌혈 제한지역에 거주나 복무(연중 6개월 이상 숙박)시는 **2년간**, 여행(연중 1일 이상 ~ 6개월 미만 숙박)시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며 **혈장성분헌혈만 가능함**.

\* 말라리아 관련 헌혈 제한 지역 숙박 시 무증상의 상태로 말라리아 원충이 적혈구 내에 잠재할 가능성이 있으므로 군인 및 일반인 모두 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 제한함.

\* 말라리아 관련 헌혈 제한(위험)지역 해상에서만 숙박한 경우 해당지역이 지상으로부터 30km 이상 떨어지면 전혈헌혈 가능함.

\* 북한의 경우 국외헌혈기준에 준하여 적용.

## 국외 말라리아 관련 헌혈 제한지역

아래 국가에 거주나 복무(연중 6개월 이상) 시는 **3년간**, 여행(연중 1일이상~6개월 미만 숙박) 시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며, **혈장성분헌혈만 가능합니다**.

출처: 미국질병통제예방센터(2022.07.25)

| 아메리카                                 |                                                                                                                    | 아프리카                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  | 아시아/오세아니아                        |                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 전지역                                  | 일부지역                                                                                                               | 전지역                                                                                                                                                                                                                                                                    | 일부지역                                                                                             | 전지역                              | 일부지역                                                                                                                                   |
| 가이아나<br>도미니카공화국<br>아이티<br>(라바디항구 포함) | 과테말라, 니카라과<br>멕시코, 베네수엘라<br>벨리즈, 볼리비아<br>브라질, 수리남<br>에콰도르(갈라파고스 제도 포함)<br>온두라스, 코스타리카<br>콜롬비아, 파나마<br>페루, 프랑스령 기아나 | 가나, 가봉, 감비아, 기니<br>기니비소, 나이지리아, 남수단<br>니제르, 라이베리아, 르완다<br>마다가스카르<br>마요트(프랑스령), 말라위<br>말리, 모잠비크<br>베냉, 부룬디, 부르키나파소<br>상투메프린시페, 세네갈, 서사하라<br>소말리아, 수단, 시에라리온<br>앙골라, 우간다, 잠비아<br>적도기니, 중앙아프리카공화국<br>지부티, 짐바브웨, 차드, 카메룬<br>코모로, 코트디부아르<br>콩고공화국(브라자빌)<br>콩고민주공화국(킨샤사), 토고 | 나미비아<br>남아프리카공화국<br>모리타니아(모리타니)<br>보츠와나<br>에스와티니(스와질란드)<br>에리트레아<br>에티오피아<br>카보베르데<br>케냐<br>탄자니아 | 동티모르<br>바누아트<br>버마(미얀마)<br>솔로몬제도 | 네팔, 라오스<br>말레이시아<br>방글라데시<br>베트남, 부탄<br>사우디아라비아<br>아프가니스탄<br>예멘, 오만<br>이란, 인도<br>인도네시아<br>캄보디아<br>태국<br>타지키스탄<br>파키스탄<br>파푸아뉴기니<br>필리핀 |

## □ 헌혈 진행과정



▶ 헌혈 전자문진 바로가기 ☞ [https://www.bloodinfo.net/emi2/go\\_login\\_page.do](https://www.bloodinfo.net/emi2/go_login_page.do)

전자문진은 제출일로부터 3일간 유효하며 3일이 지난 경우 전자문진을 다시 작성하셔야 합니다.

### ○ 스마트폰 헌혈 어플리케이션 ☞ "레드커넥트"

**헌혈, 즐거운 경험이 되다!**



대한적십자사 헌혈 앱  
레드커넥트 다운받기



안드로이드



iOS

↳ 전자문진, 혈액보유현황, 헌혈버스찾기, 혈액검사결과보기,  
나의헌혈기록확인, 각종이벤트안내등 확인가능

## □ 헌혈의 필요성

※ 혈액사업은 국민의 생명을 보호하는 국가사업으로 적십자혈액원이 혈액관리 법령에 의거하여 혈액사업 수행기관으로서 「보건의료분야 재난(혈액분야) 현장조치 매뉴얼」에 의거 관리되고 있습니다.

### ○ (혈액수급 위기)

- 혈액이 부족하여 응급환자의 수술이 미뤄지고 있는 상황으로 국가적 재난 단계로 접어들 수 있음

○ (유일한 수단) 혈액은 인공적 제조가 불가하고 대체할 물질이 없으므로 수혈이 필요한 환자의 생명을 구하는 유일한 수단

○ (장기간 보관 불가) 적혈구 35일, 혈소판 5일 보관 가능  
적정 혈액보유량(5일분)을 유지하기 위해 지속적이고 꾸준한 헌혈이 필요함  
(대전·세종·충남 지역의 경우 매일 800명 이상의 헌혈 필요)

○ (생명을 살리는 숭고하고 직접적인 행위) 한 번의 헌혈을 통해 세 사람의 생명을 살릴 수 있음

○ (코로나19에 따른 위기) 사회적 거리두기 및 지나친 공포심으로 인한 헌혈자 급감

## 참고1

## 헌혈 후 유의사항



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



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



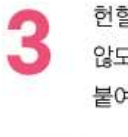
**8** 헌혈 당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다.



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



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



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



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



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



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



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



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

## 참고2

## RhD(-) 헌혈 참여 안내문

안녕하십니까?

승고한 박애정신의 실천으로 헌혈에 적극 참여하여 주심에 감사드립니다.

그동안 국내 RhD(-) 혈액수급의 대부분은 자발적인 헌혈 또는 헌혈봉사단체 등을 통해 이루어지고 있어서 의료기관에서 요청하는 혈액을 모두 신속하게 공급하지 못하는 상황이 발생되기도 하였습니다.

대한적십자사 혈액관리본부는 이를 개선하기 위하여 『RhD(-) 혈액수급시스템』을 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 확보·공급하고 있습니다.

이와 같이 혈액관리본부에서 RhD(-) 헌혈자 등록, 적정제고 관리, 혈액제제 공급 등 RhD(-) 혈액수급시스템을 안정적으로 운영함으로써 긴급혈액 수급업무의 효율성을 높이고 있습니다.

최근 헌혈하신 RhD(-) 혈액보유자를 대상으로 긴급헌혈을 위한 문자메시지, 전화안내에 대한 동의를 구하고자 하오니 많은 참여를 부탁드립니다.

감사합니다.

**RhD(-) 헌혈참여 등록방법 : 혈액관리본부 고객센터(전화 1600-3705)**