

## 헌혈 안내문

### ▣ 헌혈가능기준

1. 체 중 : 남성 50kg, 여성 45kg 이상인 자
2. 나 이 : 만 16세 이상 ~ 70세 미만인 자
3. 전혈헌혈 2개월, 성분헌혈 2주 경과된 자  
ex) 2월 28일 전혈 헌혈 → 4월 28일부터 헌혈 가능
4. 치료목적 약물 복용
  - 1일 경과 : 두통약(진통소염제), 종합감기약
  - 3일 경과 : 병원처방약, 소염제
  - 7일 경과 : 항생제, 각종 주사제
  - 1개월 경과 : 남성탈모증, 여드름치료제
5. 예방접종
  - 1일 경과 : 인플루엔자, 일본뇌염, A형 간염(단, 생백신 1개월)
  - 2주 경과 : B형 간염
  - 1개월 경과 : 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두
6. 수 면 : 평소 생활습관 고려
7. 식 사 : 헌혈 전 식사하여야 하나 평소 생활습관 고려 판단
8. 건강검진 : 내시경 검진 후 1개월 경과된 자

#### 9. **국내 말라리아 위험지역 : 경기도 파주, 연천 / 인천 강화도 / 강원도 철원**

- 2년 경과 : 상기 지역에 연중 6개월 이상 거주자
- 1년 경과 : 상기 지역에 1일 이상~6개월 미만 여행자  
(단, 동절기(11월~3월 중) 한시적 체류(1박 이상 여행)는 가능)

#### 10. **국외 말라리아 위험지역 : 태국 방콕, 치앙마이, 푸켓, 코사무이 / 캄보디아 시엠립 등**

- 3년 경과 : 상기 지역에 연중 6개월 이상 거주자
- 1년 경과 : 상기 지역에 1일 이상~6개월 미만 여행자

※ 모든 해외여행자는 **1개월이 지나야** 헌혈이 가능하며, 기타 해외지역은 현장에서 문진 시 판단합니다.

※ 상기 조건 이외 현장 문진 시 헌혈판정기준에 따라 헌혈이 불가할 수 있습니다.

## ▣ 신분증 지참안내

헌혈자는 **혈액관리법 제7조제1항**에 따라 채혈하기 전에 사진이 붙어 있어 본인임을 확인할 수 있는 **주민등록증, 여권, 학생증 그 밖의 신분증명서**에 따라 신원을 확인하여야 합니다. 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 **(모바일) 신분증(공무원증, 사원증)**도 확인 가능합니다.

다만, 학생(나이스에서 출력 가능한 학년 학반별 학생명렬표(이름, 생년월일)), 군인 등의 단체헌혈의 경우 그 관리·감독자의 확인으로 갈음할 수 있습니다.

## ▣ 헌혈과정(전·후 휴식시간15분 포함 약20~30분 소요)



## ▣ 혈액검사 항목

- 모든 헌혈 혈액에 대해 아래와 같은 항목의 혈액검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만이 수혈용으로 공급됩니다. 모든 검사결과는 헌혈자에게 우편으로 통보되며(수신거부 시 미 통보), 혈액관리본부 홈페이지([www.bloodinfo.net](http://www.bloodinfo.net))에서 확인하실 수 있습니다. (휴대폰 또는 아이핀(i-PIN) 본인인증 필요)
- 기본검사 : 혈액형, ABS(비예기항체), B형간염바이러스항원, C형간염바이러스항체, HTLV항체, 매독항체, ALT(간기능검사), 총단백(Total protein), 핵산증폭검사
- 추가검사 : 말라리아항체, AST(간기능검사), 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

## - 헌혈 후 유의사항 -

헌혈에 동참해 주셔서 감사합니다. 헌혈 당일 지켜야 할 몇가지 유의사항을 알려드립니다.



- 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 꼬고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, (그림)과 같이 다리 근육에 힘을 주는 운동을 따라 해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.
- 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꺾 눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다 (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈 하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시 확인해 주세요).
- 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.
- 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.



- 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.
- 헌혈 후에는 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.
- 헌혈당일 음주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



- 헌혈당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다.
- 헌혈당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.
- 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 (엄지로 꺾) 눌러주세요.



- 화물·여객운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업 하는 경우 헌혈 후 최소 12시간 이상(항공기 조종사는 최소 24시간 이상) 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.
- 헌혈장소를 떠난 후에 메스껍거나 어지러우면(자연성 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 멈춰 주세요.

※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 운동은 피해 주세요.

## - 헌혈 자원봉사시간 인정 안내 -

헌혈은 숭고한 박애정신의 실천이고 국민을 위하여 대가없이 자발적으로 시간과 노력을 제공하는 행위임에 따라, '10.7.1일자로 헌혈 1회당 4시간의 자원봉사로 인정됨을 알려드립니다.

- ◆ 시행일자 : 2010년 7월 1일부터 인정
  - ※ 2010년 7월 1일 이전 헌혈기록은 적용되지 않음
- ◆ 인정시간 : 헌혈의 종류에 상관없이 1회당 4시간 인정
- ◆ 인정기준 : 헌혈자 본인만 적용하고, 헌혈 증서를 양도받은 자는 적용되지 않음
- ◆ 연간 인정 횟수 : 전혈5회, 성분헌혈 24회 이내
  - ※ 혈액관리법 제2조 및 동법시행규칙 제2조의2에 헌혈 가능횟수 규정
- ◆ 인증기관 : 사회복지자원봉사관리센터

### ◎ 자원봉사 인증기관 및 인증방법

- 인증기관 : 사회복지자원봉사관리센터
- 인증신청자 범위 : 헌혈자본인, 인증관리요원, 헌혈단체 기관의 장(해당기관에 한함)
- 인증방법
  1. 인증신청자의 신청에 의해 사회복지자원봉사관리센터에서 자원봉사인증서 발급
  2. 헌혈자가 직접 사회복지자원봉사관리센터 홈페이지(<http://www.vms.or.kr>)에 접속하여 자원봉사 인증서 발급
- 발급순서
  - ▶ 해당 웹사이트접속(<http://www.vms.or.kr>) → 회원가입 → 로그인
    - ↳ 헌혈실적조회 → 봉사실적등록 → 봉사실적조회 → 봉사인증서 발급

## - 헌혈증서 활용 안내 -



▣ 수혈 받은 사람이 진료비 계산 시 이 증서를 의료기관에 제출하는 경우, [혈액관리법 시행규칙] 제17조 제3항에 따라 진료비의 수혈비용 중 **본인부담금액**을 공제 받습니다.

▣ 혈액 1팩을 수혈 받을 경우 헌혈증서 1장 제출 시 수혈비용이 전액공제 (아래 사진 참조)

대한적십자사 헌혈관리본부 과영민

**완전 허위사실입니다.**  
헌혈을 1회 할 때마다 헌혈증서 1장씩 받잖아요.  
헌혈증서 1장을 쓰면 수혈팩 1개를 무료로 받을 수 있어요.  
수혈팩 1개 가격이 현재 64,830원이에요.

대한적십자사 헌혈관리본부 과영민

그런데 이중 80%는 국민건강보험이 적용돼 환자는 그 20%인 12,966원을 지불하거든요.  
그러니까 헌혈증서 1장은 굳이 따지자면 12,966원의 값어치인 셈이죠.

## - RhD(-) 헌혈 참여 안내문 -

### RhD 음성 혈액형이란?

미국인들에서는 20%정도로 흔하나 우리나라는 1000명 중 1~3명 정도로 아주 드문 혈액형입니다. 참고로 RhD 음성인 사람들의 부모는 대부분 RhD 양성으로 가족간에서도 수혈에 많은 어려움이 있습니다.

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, 적정재고 관리, 혈액제제 공급 등 RhD(-) 혈액수급시스템을 안정적으로 운영함으로써 긴급혈액 수급업무의 효율성을 높이고 있습니다.

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

감사합니다.

### ◎ 자원봉사RhD(-) 헌혈 참여 등록 방법

☞ 혈액관리본부 고객지원센터(전화 1600-3705)

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

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