

사랑의 헌혈 안내

1. 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.

2. 헌혈의 종류

- 혈액의 모든 성분(적혈구, 혈장, 혈소판, 백혈구)을 헌혈하는 **전혈헌혈**과 혈액의 성분 중 혈장 또는 혈소판만을 헌혈하는 **성분헌혈**이 있습니다.
※ 단체헌혈 시 **전혈헌혈**로 진행

3. 혈액의 사용

- 적혈구 : 대량출혈, 대수술, 일반수술 후, 혈액소 수치가 낮은 경우 및 각종 빈혈에 사용
- 혈 장 : 화상, 쇼크, 저단백혈증과 알부민 등 의약품 제조 시 사용
- 혈소판 : 급성백혈병, 재생불량성 빈혈에 사용

4. 헌혈의 장점

- 헌혈 1회당 자원봉사 4시간 인정(고등학교 단체헌혈 시 생기부 기재 및 대입반영)
- 자신의 건강 체크
 - (헌혈 전) 혈액형, 혈압, 혈액비중 / (헌혈 후) B형·C형간염, 간기능, 총단백 수치 등
- 헌혈증서 및 감사 기념품 증정

5. 전혈 헌혈가능기준

- 나이 : 전혈 320ml - 만16세 이상 70세 미만
400ml - 만17세 이상 70세 미만
※ 65세 이상인 자의 헌혈은 60세부터 64세까지 헌혈한 경험이 있는 자에 한함
- 체중 : 남자 50Kg 이상, 여자 45Kg 이상
- 혈액비중 : 혈색소 수치가 12.5g/dL이상
- 혈압 : 수축기 혈압 90mmHg이상 180mmHg미만,
이완기 혈압 100mmHg미만
- 다음 헌혈 가능일 : 8주
- 헌혈소요시간 : 약 20~30분 (헌혈 후 휴식시간 포함)

6. 헌혈과 건강

- 헌혈을 하면 질병에 감염 될 수 있다? (No)
헌혈과정 중 사용되는 모든 기구는 무균처리된 일회용품입니다.
따라서, 헌혈과정을 통하여 어떠한 형태의 질병 감염도 발생하지 않습니다.
- 헌혈을 하면 빈혈이 생긴다? (No)
우리 몸의 혈액량은 남자의 경우 체중의 8%, 여자는 7% 정도입니다.
이중에 약 10%의 혈액은 간, 비장 등에 저장되어 있다가 출혈 시에 즉각 혈관 속으로 모여들기 때문에 1~2시간이 지나면 정상적인 혈관 내 혈액량을 유지할 수 있으며 320ml에서 400ml정도의 헌혈로 빈혈이 발생하지는 않습니다.
- 헌혈은 건강에 좋다? (Yes)
조혈기능이 활발해지고 혈액순환에 도움이 됩니다. 특히 남성의 경우, 과도한 철분이 체내에 쌓여 심장병의 원인이 되는 것을 예방하는 효과가 있다고 합니다.

7. 헌혈 전/후 유의사항

- 헌혈 전에는
 - 전날 음주는 삼가 주시고, 과로는 피해주십시오(최소 4시간 이상 숙면)
 - 아침 식사는 꼭 해주십시오

- 최근 7일 이내에 주사를 맞았거나 치료목적으로 약물(양약, 한약)을 복용했을 경우는 헌혈을 하실 수 없습니다. (영양제, 비타민, 보약 등은 제외)
- 최근 3일 이내에 치아를 뽑거나 스케일링 등의 출혈이 있는 치과진료를 받은 경우도 헌혈하실 수 없습니다.
- 내시경(수면내시경포함) 검사를 받은 경우 **4주** 후에 헌혈 가능합니다.
- 사혈 후 1회용이 아닌 부항으로 시술받은 경우에는 **6개월간** 헌혈하실 수 없습니다.
- 외국을 다녀오시면 **4주** 후 헌혈 가능합니다.
- **신분증이 없으면 헌혈에 참여할 수 없습니다. 신분증을 꼭 지참하세요!**

신분증 활용 범위
 (기 본) 주민등록증, 운전면허증, 여권, 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 신분증
 (학 생) 사진이 부착되어 있는 학생증
 (모바일) 정부24 앱 및 통신사 PASS 앱을 통한 주민등록증(운전면허증), 공공기관 및 법인 등에서 발급한 사진이 있는 모바일 신분증

○ **헌혈 후에는**

- 헌혈 직후 헌혈 장소에서 **15분 이상 휴식**이 필요합니다.
- 채혈부위의 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.
- 헌혈한 팔에 무리한 힘이 가해지지 않도록 무거운 물건은 들지 마세요.
- 헌혈 후 1시간 이내의 **흡연은 삼가** 주세요.
- 헌혈 당일은 **음주를 피해** 주세요.
- 헌혈 당일 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취하시고 심한 운동이나 과로 등은 피하세요.
- 헌혈 당일 **간단한 샤워**는 괜찮지만 사우나, 목욕은 피해주세요
- 헌혈 후 몸에 이상이 있는 경우, 헌혈하신 혈액원으로 문의하시기 바랍니다.

※ 의학상담 ☎ (032)810-1367

8. 혈액검사 항목

- 모든 헌혈혈액에 대해 아래와 같은 항목의 검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만이 수혈용으로 공급됩니다.

(기본검사) ABO식 및 Rh식 혈액형, 비(B)형간염검사, 시(C)형간염검사, 매독검사, 간기능검사(ALT), 총단백, 말라리아검사, 인체T림프영양성바이러스 검사
 ※ 간기능검사(ALT), 말라리아항체, 인체T림프영양성바이러스 검사는 전혈, 혈소판 성분혈액에 대하여 시행합니다.

- 헌혈한 혈액검사 결과는 혈액관리본부 홈페이지 또는 스마트헌혈 앱에서 헌혈자 본인이 직접 확인하시기 바랍니다.

(방법)

혈액관리본부 홈페이지(<https://www.bloodinfo.net>)접속 또는 **레드커넥트 앱** 접속→ 회원가입→인증(휴대폰,아이핀)→마이페이지 접속→성명, 주민번호 입력 후 헌혈 기록 조회 ※14세미만 헌혈자는 보호자 인증이 필요합니다.(헌혈은 만 16세부터 가능)

9. 헌혈 문진항목 판정 기준

- 치료 목적의 주사를 맞았거나 약물 복용 시 일정기간 헌혈이 불가함

■ 태아 기형을 일으킬 위험이 있는 약물 ■

구분	헌혈보류 기간	상품명 / [성분명]
건선 치료제	영구배제	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.이소트렌.이소티나.트레틴.핀플 등/[이소트레티노인]
손 습진 치료제	1개월	알리톡 / [알리트레티노인]
항 악성종양 치료제 나성결절홍반(ENL)치료제	1개월	세엘진탈리도마이드 · 알보젠타리도마이드 · 탈로마 · 타리그로브 등[탈리도마이드]
항 악성종양 치료제	24개월	에리벤티지 / [비스모데깁]

■ 예방접종 ■

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

■ 기타 약물 및 주사제 ■

약 물	헌혈 보류기간
사람뇌하수체 유래 성장호르몬, 소에서 유래한 인슐린, 면역억제제, 변종 크로이츠펠트-야곱병 위험지역에서 채혈된 혈액의 혈청으로 제조된 진단시약	영구 배제
태반주사제, 혈액응고인자,	1년
티클로피딘	2주
항생제(주사포함), 스테로이드제(주사포함), 보톡스(주사)	1주
클로피도그렐, 삭센다 등	7일
아스피린(해열, 진통제), 디피리다몰, 인도메타신, 피록시캄(골관절염의 진통소염)	3일
감기약, 두통약, 구충제(예방목적), 말라리아예방약, 해열진통소염제, 근육이완제(약, 주사제)	당일
글루코사민, 금연보조제(니코틴 패치 등), 고지혈증치료제, 근육강화제(경구용), 소화제, 수면제, 제산제, 체중감량제(펜타민, 암페타민, 펜디메트라진 성분은 당일 보류), 피임약, 비아그라, 인사돌, 멀미약, 항히스타민제, 항류코트리엔, 비타민, 미네랄	가능

- 감기약 : 가벼운 감기로 일반 약국에서 구입하는 종합감기약 복용 시 현재 증상이 없으며 당일 복용이 아닌 경우 헌혈이 가능, 주사제 및 병원에서 처방받은 감기약은 항생제성분이 포함된 경우 3일간 헌혈이 보류됨
- 단순 보약성 한약, 비타민, 미네랄제제, 소화제, 드링크류는 헌혈이 가능
- 헌혈 전날 과음하였거나 헌혈당일 알콜 섭취자는 헌혈이 불가함.

10. 국내 말라리아 관련 헌혈제한지역

- 국내 말라리아 관련 헌혈제한지역에서 **최근 1년 이내에 1일이상 숙박(거주 또는 군복무 포함)한** 경우에는 전혈, 혈소판성분헌혈이 불가하고 헌혈의집에서 혈장 성분헌혈만 가능함

※ 국내 말라리아 제한지역 동절기 일시 해제(11월~3월)로 해당기간 동안은 **전혈헌혈 가능**

■ 국내 말라리아 관련 헌혈 제한지역 ■

여행 및 거주년도 \ 지역	경 기		인 천	강 원	북 한
2020년~2023년	파주시	연천군	강화군	철원군	백두산 제외 전지역

11. 국외 말라리아 관련 헌혈제한지역

- 아래 국가에 거주나 복무(연중 6개월 이상) 시는 3년간, 여행(연중 1일 초과 ~ 6개월 미만 숙박)시는 1년간 전혈, 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며, 혈장 성분헌혈만 가능합니다.

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

12. 과거 시술 및 수술에 따른 판정기준

- 치과 진료
 - 출혈이 있는 치과진료(스케일링, 발치, 신경치료 등) : 3일 경과 후 헌혈 가능
 - 출혈이 없는 단순 충치 및 보철 등의 진료 : 당일 헌혈 가능
- 침술
 - 한의원에서 시술하거나 1회용인 경우 : 3일 경과 후 헌혈 가능
 - 수지침, 이침(금연침 포함) : 시술부위 염증 없으면 당일 헌혈 가능
 - 약침(한약제 추출물 주입 등) : 주사제에 준하여 1주일 경과 후 헌혈 가능
- 부항, 뜸
 - 부항 : 출혈이 없는 건부항인 경우 당일 헌혈가능하나, 출혈이 있는 경우는 1회용 컵 사용 시 3일 보류하고, 재사용 컵인 경우 6개월간 헌혈을 보류함
 - 뜸 : 피부손상이 없는 뜸인 경우 당일 헌혈 가능

- 귀뚫음(피어싱)은 1회용 도구를 사용한 경우(레이저 시술 포함) **4주후** 헌혈 가능
- 문신(반영구화장 포함)은 의료기관에서 시술한 경우 **4주** 후 헌혈 가능
(비의료기관은 6개월)

13. 광우병 관련 헌혈금지 지역

- 1980년부터 1996년까지 1개월 이상 또는 1997년부터 현재까지 3개월 이상 영국에 체류한 경우 헌혈이 불가함
- 1980년부터 현재까지 광우병 발생 및 위험성이 높은 프랑스 및 기타 유럽국가에서 5년 이상 체류한 분은 헌혈이 불가함

14. 해외여행 및 출장 관련

- 해외여행 및 출장은 신종 전염병 감염으로부터 예방을 위해 귀국일로부터 1개월이 지나야 헌혈이 가능함(북한 포함 모든 나라에 해당)

15. 코로나19 관련

- 치료 종료(완치) 후 10일간 헌혈 보류, 코로나19예방접종일로부터 7일 후 헌혈 가능

16. 헌혈의 과정



1 헌혈기록카드 작성
(전자 문진)



3 헌혈



2 면담문진 및
헌혈가능여부 검사



4 휴식 및
헌혈증서 수령



끝