

헌혈 안내문

헌혈의 필요성

○ 헌혈이란?

헌혈이란 건강한 사람이 수혈이 필요한 다른 사람에게 아무런 대가 없이 본인의 의사에 따라 자신의 혈액을 기증하는 사랑의 실천이자 생명을 나누는 고귀한 행동입니다.

○ 왜 헌혈이 필요할까?

혈액은 인공적으로 만들 수 없으며, 대체할 물질이 없으므로 수혈을 필요로 하는 환자의 생명을 구하는 유일한 방법입니다.

혈액은 살아있는 세포로 구성되어 장기간 보존할 수 없기 때문에 안정적으로 혈액을 공급하기 위해서는 지속적인 헌혈이 필요합니다.

우리는 언제 수혈을 받아야 하는 상황에 놓일지도 모릅니다.
건강할 때 헌혈하는 것은 자신과 사랑하는 가족을 위해, 나아가 우리 모두에게 필요한 사랑의 실천입니다.



헌혈 참여 기준

○ 헌혈종류 및 조건

전혈헌혈

혈액의 모든 성분(적혈구, 백혈구, 혈장, 혈소판)을 한 번에 채혈하는 헌혈

성분헌혈

혈액의 성분 일부(혈장, 혈소판, 혈소판&혈장)만 채혈하고 나머지 성분은 헌혈자에게 되돌려 주는 헌혈

헌혈 구분	전혈 헌혈		성분 헌혈		
	320mL	400mL	혈장	혈소판	혈소판 혈장
나이	만16세~69세	만17세~69세		만17세~59세	
체중	남자 50kg 이상, 여자 45kg 이상 (단, 400mL 전혈 헌혈은 남녀 모두 50kg 이상)				
다음 헌혈 가능일	8주 후 같은 요일		2주 후 같은 요일		
소요시간	약 20분		약 30분 ~40분	약 1시간~ 1시간 30분	
연간 헌혈 가능 횟수	연 5회		제한 없음	연 24회	

✓ 65세 이상일 경우 60~64세 때 헌혈한 경험이 있어야 함

○ 신분증을 준비해주세요

헌혈자의 기록 및 검사결과를 정확하게 관리하고, 타인명의 대리헌혈 방지를 위해 '본인 신분증'을 제시해야 헌혈이 가능합니다.

✓ 신분증의 종류: 사진이 붙어 있어 본인임을 확인 할 수 있는 주민등록증, 운전면허증, 여권, 그 밖의 신분증명서

헌혈 과정

STEP 01
헌혈기록카드
(전자문진) 작성



STEP 02
헌혈상담



STEP 03
헌혈



STEP 04
휴식 및
헌혈증서 수령



STEP 05
헌혈혈액
검사결과 조회



STEP 06
헌혈 재참여



✓ 헌혈기록카드 작성

헌혈 전에 필수 헌혈관련 안내문을 읽고 헌혈기록카드(전자문진)를 작성합니다.

✓ 헌혈상담

신분증 확인

본인을 확인할 수 있는 신분증을 제시하여야 헌혈에 참여할 수 있습니다.

신분증의 종류

사진이 붙어 있어 본인임을 확인할 수 있는 주민등록증, 여권, 학생증, 그 밖의 신분증명서

①정부24 등의 앱을 이용한 '주민등록증 모바일 확인서비스' 및 이동통신사 3사의 모바일 본인인증 플랫폼을 통한 '모바일 운전면허 확인서비스'(2021.9.13.부터 2025.7.24.까지 한시적 임시허가)를 헌혈자의 신분 확인 용도로 사용할 수 있습니다.

신분증 확인으로 헌혈자는 헌혈기록 및 검사결과를 정확히 관리할 수 있으며, 수혈자는 타인명의로 대리헌혈 및 검사목적의 헌혈로부터 안전한 혈액을 수혈받게 됩니다.

헌혈 전 검사

• 몸무게, 혈압, 맥박, 체온 측정

몸무게는 남자 50kg 및 여자 45kg 미만, 혈압은 수축기 혈압 90mmHg 미만 또는 180mmHg 이상, 이완기 혈압 100mmHg 이상, 맥박은 1분간 50회 미만이나 100회 초과, 체온 37.5℃ 초과 시 헌혈이 제한됩니다.

• 혈액형 검사 (초회 헌혈자에 한함)

채혈현장에서는 A,B,O,AB형에 대한 혈구형 검사만 실시하고, 헌혈 후에 검사센터에서 혈구형, 혈청형 등 자세한 검사를 실시합니다.

• 빈혈검사

혈색소 수치가 성분헌혈은 12.0 g/dL 이상인 경우, 전혈 헌혈은 12.5 g/dL 이상인 경우 헌혈이 가능합니다.

• 혈소판 수 측정

혈소판 수가 15만 개/μL 이상일 경우 혈소판성분헌혈이 가능합니다.

• 문진

문진은 헌혈자의 헌혈관련증상 발생을 예방하고 수혈자의 건강을 보호하기 위해 시행하며, 문진간호사는 헌혈자가 작성한 헌혈기록카드를 확인하여 헌혈 적격여부를 판정합니다.

✓ 헌혈

헌혈자는 헌혈 종류를 자유롭게 선택할 수 있으며, 문진간호사가 당일 혈액제제 공급상황에 따라 필요한 헌혈 종류를 안내드릴 수 있습니다.



헌혈 기준

나이	전혈헌혈 : 만 16 ~ 69세
체중	남자 50kg 이상 여자 45kg 이상
건강 진단	혈압(mmHg) : 수축기 90~179, 이완기 100 미만 체온(°C) : 37.5°C 이하 맥박(회/분) : 50~100
헌혈 간격	전혈헌혈 : 8주 경과 혈장성분헌혈, 혈소판성분헌혈, 혈소판혈장성분헌혈 : 2주 경과
헌혈 횟수	전혈헌혈 : 최근 1년 이내에 전혈헌혈횟수 최대 5회 혈소판성분헌혈, 혈소판혈장성분헌혈 : 최근 1년 이내에 성분헌혈횟수 최대 24회
말라리아	경기도(파주, 연천), 인천(강화군), 강원(철원군), 북한(백두산 제외 전지역) ※ 1일 이상 숙박 시 1년간 제한(단, 모기가 활동하지 않는 11~3월 숙박 시 가능)
외국 여행	외국을 여행한 경우는 귀국 후 4주 경과 ※ 말라리아 위험지역의 경우 1년간 제한
질병	감염병 완치 후 일정기간 경과 기타 질병 완치 후 일정기간 경과 ※ 간호사와 1대1 대면문진 시 확인 가능
약물	감기약, 두통약 당일 복용 불가, 항생제(약, 주사) 7일 경과 건선 치료제 복용 후 3년 경과(일부는 영구 헌혈금지) 전립선비대증 치료제 복용 후 4주 또는 6개월 경과 여드름, 탈모증 치료제 복용 후 4주 경과 기타 헌혈금지약물 복용 후 일정기간 경과 ※ 간호사와 1대1 대면문진 시 확인 가능
예방 접종	인플루엔자, A형간염, 일본뇌염 등 예방접종 받은 후 24시간 경과 B형 간염 예방접종 받은 날로부터 2주 경과 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두 등 예방접종 받은 날로부터 4주 경과
진료	내시경 검진 후 1개월 경과 수혈 후 1년 경과 귀뜸음, 문신(헤나문신 가능) : 1개월(병원), 6개월(샵) 경과 레이저 수술 7일 경과 기타 진료 후 일정기간 경과 ※ 임신 중인자, 분만 또는 유산 후 6개월 이내인 자는 헌혈 참여 제한
검사 결과	과거 헌혈검사(B형간염, C형간염, 매독검사 등) 결과 정상
기타	헌혈단체에서 격리대상자 조사 중인 경우 헌혈 불가 - 단, 헌혈단체에서 격리대상자 선정하여 격리중인 경우, 해당 단체의 정상(건강한) 직원은 헌혈 가능 - 그 외 특이사항 있을 경우 혈액원에 즉시 통보 헌혈참여 시 반드시 기본 신분증 또는 사원증 ※ 신분증 : 주민등록증, 여권, 공공기관 및 법인 등이 발급한 사진이 부착되어 있는 그 밖의 신분증(고교생의 경우 사진 및 이름이 표시된 학생증), 모바일신분증

헌혈자 혜택

○ 헌혈 증서 발급

혈액관리법에 따라 헌혈자에게 발급되는 증서로 수혈 시, 의료기관에서 헌혈증서를 제시하면 수혈 비용 중 본인 부담금을 면제받을 수 있습니다.

헌혈증서		증서 번호
성명:	헌혈종류:	
생년월일:	성별: ☐ 남 ☐ 여	
사망의 헌혈에 동참하여 생명 나눔을 몸소 실천하신 귀하에게 깊은 존경과 감사의 마음을 담아 이 증서를 드립니다.		
헌혈일자:		
혈액원명:	보건복지부장관 	

○ 혈액검사 실시

- 혈액형 검사
- B형 간염
- C형 간염
- HTLV
- 간기능
- 매독
- 총단백
- 핵산증폭검사 등

○ 대한적십자사 포상

헌혈유공패와 블러드도너 컬렉션은 헌혈에 꾸준히 참여하는 다회헌혈자를 대상으로 누적 헌혈 횟수에 따라 수여되는 헌혈자 명예의 상징입니다.

헌혈유공패



블러드도너 컬렉션



헌혈 후 유의사항

◆ 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 멍이 들 수 있습니다.)

◆ 가벼운 샤워만 가능해요!



당일 가벼운 샤워는 괜찮지만 수분 손실이 많은 사우나, 찜질방, 동 목욕은 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, дай버, 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 발목 부분을 꼬아 다리 근육에 힘을 주는 운동을 하면 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.

◆ 헌혈 부위를 지혈해 주세요!



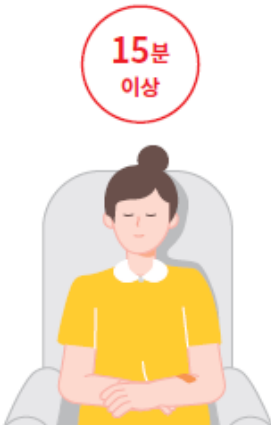
헌혈 부위를 10분 이상 눌러 주세요.
(헌혈 장소를 떠나기 전에 지혈이 완전히 되었는지 반드시 확인합니다.)

◆ 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.

◆ 앞쪽으로 기대어 앉아주세요!



헌혈 후 양발이 닿은 상태에서 팔꿈치를 탁자에 대고 앞쪽으로 기대어 앉으면 헌혈 후 바닥에 쓰러지는 것을 방지할 수 있습니다.

◆ 물을 많이 섭취해주세요!



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