

## 헌혈 안내문

### □헌혈 문진항목 판정기준 [ 개정 2024.01.01. ]

#### ▣ 헌혈가능기준

1. 체 중 : 남성 50kg, 여성 45kg 이상인 자
2. 나 이 : 만16세 이상 ~ 70세 미만인 자 ( 단, 65세 이상은 60~64세 헌혈경험자만 가능 )
3. 전혈헌혈 8주 (8주 후 같은 요일 가능), 성분헌혈 2주 (2주 후 같은 요일 가능) 경과 한 자
4. 식사 및 수면 : 헌혈당일 평소 생활습관 유지시 헌혈가능 (전날 과음, 당일 음주 헌혈불가)
5. 치료목적 약물 복용
  - 당일가능 : 건강보조제, 단순소화제, 보약성 한약
  - 혈압약, 당뇨약 복용 중(4주간 처방 변경 없어야 함) 정상 수치 유지 시 헌혈가능**
  - 7일 경과 : 스테로이드제, 항생제, 각종 주사제(삭센다, 보톡스, 연골 및 인대강화제) 등
  - 4주 경과 : 남성탈모증, 여드름치료제, 전립선비대증 치료제
6. 예방접종
  - 24시간 경과 : 인플루엔자, 일본뇌염, A형 간염, 파상풍, 유행성출혈열 등
  - 2주 경과 : B형 간염 등
  - 4주 경과 : MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진의 혼합백신), 수두, 대상포진, BCG접종 등
7. 시술
  - 3일 경과 : 1회용 도구 침술 및 부항(사혈), 단순발치, 스케일링, 신경치료
  - 7일 경과 : 의료기관에서 미용목적 레이저 시술**
  - 4주 경과 : 내시경, 미용성형, 1회용 귀뚫음, 소수술, 의료기관 문신
  - 6개월 경과 : 1회용 도구 사용하지 않은 침술, 부항(사혈) 및 귀뚫음, 비의료기관 문신
8. 최근 4주이내 해외 여행(당일포함) 헌혈불가
9. 국내 말라리아 관련 헌혈제한지역

지역 여행 및 거주년도	경기		인천	강원	북한
<b>2022년~2023년</b>	파주시	연천군	강화군	철원군	백두산 제외 전지역

- 말라리아 관련 헌혈 제한지역에 1일이상 숙박시(거주 또는 군복무 포함)에는 1년간 전혈 및 혈소판 성분헌혈을 할 수 없으며 **혈장성분헌혈만 가능함.**
- 북한의 경우 국외헌혈기준에 준하여 적용

#### 10. **국외 말라리아 위험지역 : 방콕, 치앙마이, 푸켓, 코사무이, 라오스, 미얀마 등**

- 3년 경과 : 상기 지역에 거주나 복무(연중 6개월 이상)
- 1년 경과 : 상기 지역에 여행(연중 1일 초과 ~ 6개월 미만 숙박)

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

## ▣ 신분증 지참안내

1. 헌혈자는 **혈액관리법 시행규칙 제6조의 제1항**에 의거 채혈하기 전에 사진이 붙어 있어 본인임을 확인할 수 있는 주민등록증, 여권, 학생증 그 밖의 신분증명서에 따라 신원을 확인하여야 한다.

공공기관 및 법인 등이 발급한 모바일 신분증(주민등록증, 사원증, 학생증 등)과 주민등록정보시스템으로 확인한 경우 기본신분증으로 허용한다. 단, 위·변조의 가능성이 있어 캡처 형태는 신분증 허용을 불허한다.

2. 지문이 등록된 헌혈자는 지문인증으로 신분 확인한다.

3. 단체 헌혈시에는 (나이스에서 출력 가능한 학년 학반별 학생명렬표(이름, 생년월일), 군인 등의 단체헌혈의 경우 그 관리·감독자의 확인으로 갈음할 수 있다.

## ▣ 헌혈과정(전·후 휴식시간 15분 포함 약 25~30분 소요)



①  
『전자문진』



②  
『신분증  
확인』



③  
『혈압측정』



④  
『헌혈상담』



⑤  
『헌혈』



⑥  
『휴식』



⑦  
『증서·기념품  
수령』



⑧  
『헌혈종료』



## ▣ 혈액검사 항목 및 검사결과 확인방법

1. 혈액 검사항목 : 혈액형검사( ABO, RH-), B형 간염, C형 간염, 간기능검사(ALT)

매독항체, 총단백, 혈액형 아형, 비예기항체, 인체T림프영양성 바이러스 검사

2. 혈액 추가항목 : AST(간기능검사), 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

3. 헌혈혈액에 대한 검사결과는 헌혈일로부터 대략 1일~2일 후 온라인 혈액관리본부 홈페이지([www.bloodinfo.net](http://www.bloodinfo.net)), 모바일(레드커넥트)앱에서 확인가능

단, 조회하는 방법(회원가입 후 본인인증)으로 검사결과 조회해야 함

4. 온라인으로 검사결과가 확인되지 않을 경우 CRM센터(1600-3705)로 문의가능

## - 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 꼭 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 앉을 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, 목욕욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.
- 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 (엄지로 꼭) 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 누는 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 인정됨**을 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
- ◆ 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