Saving Lives,
적십자는 생명입니다.

대한적십자사 경남혈액원 헌혈개발팀

(개정 2026.09.04.)

헌 혈 안 내 문

▣ 헌혈가능기준

1. 체 중 : 남성 50kg, 여성 45kg 이상인 자
2. 나 이 : 만 16세 이상 ~ 70세 미만인 자

※ 65세 이상인 자의 헌혈은 60세부터 64세까지 헌혈한 경험이 있는 자에만 가능함.

3. 전혈헌혈 8주, 성분헌혈 2주 경과된 자**(연간 횟수초과, 총량 2,160mL초과 제한)**
   ex) 12월 9일 전혈 헌혈 → 2월 3일부터 헌혈 가능
4. **치료목적 약물 복용**
   - 당일 경과 : 두통약(해열,진통), 종합감기약, 근육이완제(약,주사)
   - 3일 경과 : 병원처방감기약.
   - 7일 경과 : 항생제, 스테로이드, 인대강화 주사, 지방분해 주사제
   - **4주 경과** : 남성탈모증, 여드름치료제, **전립선 비대증 치료제(6개월 경과 포함)**

   ※ 혈압약, 당뇨약 복용 중 수치 정상유지 시 헌혈가능
   (합병증이나 4주 이내 처방 내역의 변경이 있는 경우 채혈 금지)
5. 예방접종
   - **예방접종 후 24시간 경과** : 인플루엔자(사백신), 일본뇌염(사백신), A형 간염 등
   - **예방접종 후 7일 경과** : 코로나19 백신 예방접종 시
     (※백신 접종 후 이상 증상 발생 시 : 증상 소실일로부터 7일간 헌혈배제)
   - 2주 경과 : B형 간염(예방목적)
   - 4주 경과 : 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두
   - **코로나19 확진을 받는 경우** : 코로나19병력자는 완치 후 10일 후 헌혈 가능
6. 수 면 : 평소 생활습관 고려
7. 식 사 : 헌혈 전 식사하여야 하나 평소 생활습관 고려 판단
8. 건강검진 : **내시경 검진 후 4주 경과된 자**
9. **국내 말라리아 제한지역 : 경기도 파주, 연천, 김포 / 인천광역시 강화 / 강원도 철원/북한 백두산제외 전지역**
   - 1년 경과 : 상기 지역에 1일 이상 숙박(거주 또는 군복무 포함)
     (단, **동절기(11월~3월 중)** 한시적 체류는 **가능**)
10. **국외 말라리아 제한지역 : 태국 방콕, 치앙마이, 치앙라이, 푸켓, 코사무이 등**
    - 3년 경과 : 상기 지역에 연중 6개월 이상 거주자 및 군복무자
    - 1년 경과 : 상기 지역에 1일 초과~6개월 미만 여행자

    ※ 모든 해외여행자는 **4주 경과 후** 헌혈이 가능하며, 기타 해외지역은 현장에서 문진 시 판단합니다.

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

▣ 신분증 지참안내

헌혈자는 **혈액관리법 시행규칙 제6조의 1항**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 **모바일 신분증(공무원증, 사원증)과 주민등록정보시스템** 으로도 **확인 가능**합니다.

다만, 학생(학교 발급인 수정 불가한 학생증 및 모바일 학생증(이름, 생년월일)), 군인 등의 단체헌혈의 경우 그 관리·감독자의 확인으로 갈음할 수 있습니다.

▣ 헌혈과정(전·후 휴식시간 15분 포함 약 20~30분 소요)



① 『전자문진』 ⇒ ② 『신분증 확인』 ⇒ ③ 『혈압측정』 ⇒ ④ 『헌혈상담』 ⇒ ⑤ 『헌 혈』 ⇒ ⑥ 『휴 식』 ⇒ ⑦ 『증서,기념품 수령』 ⇒ ⑧ 『헌혈종료』 ♥

▣ 혈액검사 항목

1. 모든 헌혈 혈액에 대해 아래와 같은 항목의 혈액검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만이 수혈용으로 공급됩니다. 모든 검사 결과는 헌혈자에게 온라인(2023.01.01. 전면 실시)으로 통보되며(검사통보서 수신거부자 중 검사결과 이상자에게는 검사결과 지속 안내), 혈액관리본부 홈페이지(www.bloodinfo.net)및 레드커넥트 앱에서 확인하실 수 있습니다. (휴대폰 또는 아이핀(i-PIN) 본인인증 필요)

2. 기본검사 : 혈액형, ABS(비예기항체), B형간염바이러스항원, C형간염바이러스항체, HTLV항체, 매독항체), 총단백(Total protein), 핵산증폭검사
(혈액관리법 시행령 2026년 7월 1일자 개정 ALT(간기능검사) 폐지)

3. 추가검사 : AST(간기능검사), 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

- 헌혈 후 당일 유의사항 -

헌혈 후 당일 유의사항

♦ 음주와 흡연은 피해주세요!



당일 음주, 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. (현기증이나 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, 통 목욕은 피해 주세요.

♦ 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, 다이버, 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.

Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

대한적십자사
혈액관리본부

- 헌혈 중 · 직후 유의사항 -

헌혈 중·직후 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!



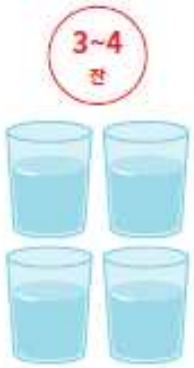
헌혈 직후에는 헌혈 장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.

♦ 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.

Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

대한적십자사
혈액관리본부

- 헌혈 후 생길 수 있는 증상과 대처 -

헌혈 후 생길 수 있는 증상과 대처

혈관미주신경반응

메스꺼움, 현기증, 구토, 저혈압 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
(생리적, 심리적(긴장, 스트레스) 요인으로 인해 혈관미주신경이 자극되어 발생합니다.)

대처방법

즉시 바닥에 주저앉거나 머리를 낮추고 다리를 들어올린 자세로 10분 이상 휴식을 취하면 대부분 회복됩니다.



혈종

멍들, 피부색 변함, 부기, 통증 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
(혈종 기간(1~3주) 경과 후 대부분 회복됩니다.)

대처방법

헌혈 부위를 문지르지 않고 10분이상 엄지로 꾹 눌러 지혈하면 예방할 수있습니다.



알러지반응

소독약이나 채혈바늘, 반창고 밴드 등에 의해 채혈부위에 가려움증, 발적, 두드러기 등이 생길 수 있습니다.
(아주 드물게 전신 알러지반응이 나타날 수 있습니다.)

신경 손상/ 혈종증

신경 손상은 드물지만 헌혈 시 신경이 손상을 받아 찌르는 듯한 통사통, 저림, 근력 감소 등의 증상이 발생할 수 있습니다.

혈종증은 헌혈 중 또는 헌혈 후 수 시간 이내에 팔에 예상업증 같은 후 느껴지는 것과 비슷한 욱직한 통증이 생길수 있습니다.

혈전 정맥염

열감, 압통, 국소 통증, 발적, 부종 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
(혈전과 관련하여 정맥에 염증이 발생하는 것입니다.)

대처방법

헌혈 후 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 밀폐용 반창고를 최소한 4시간 이상 부착하여 예방할 수 있습니다.



구연산 반응(성분 헌혈시)

손 저림, 메스꺼움, 구토, 입술 떨림, 목 뻣뻣함의 추운 느낌 등의 증상이 발생할 수 있습니다.
(항응고제 내의 구연산 성분이 헌혈자에게 주입되어 발생하는 것입니다.)

대처방법

우유 등 칼슘이 함유된 식품을 섭취하면 예방할 수 있습니다.



Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

대한적십자사
혈액관리본부

- 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 : 전혈 5회, 성분헌혈 24회 이내
※ 혈액관리법 제2조 및 동법시행규칙 제2조의 2에 헌혈 가능횟수 규정
◆ 인증기관 : 사회복지자원봉사관리센터

◎ 자원봉사 인증기관 및 인증방법

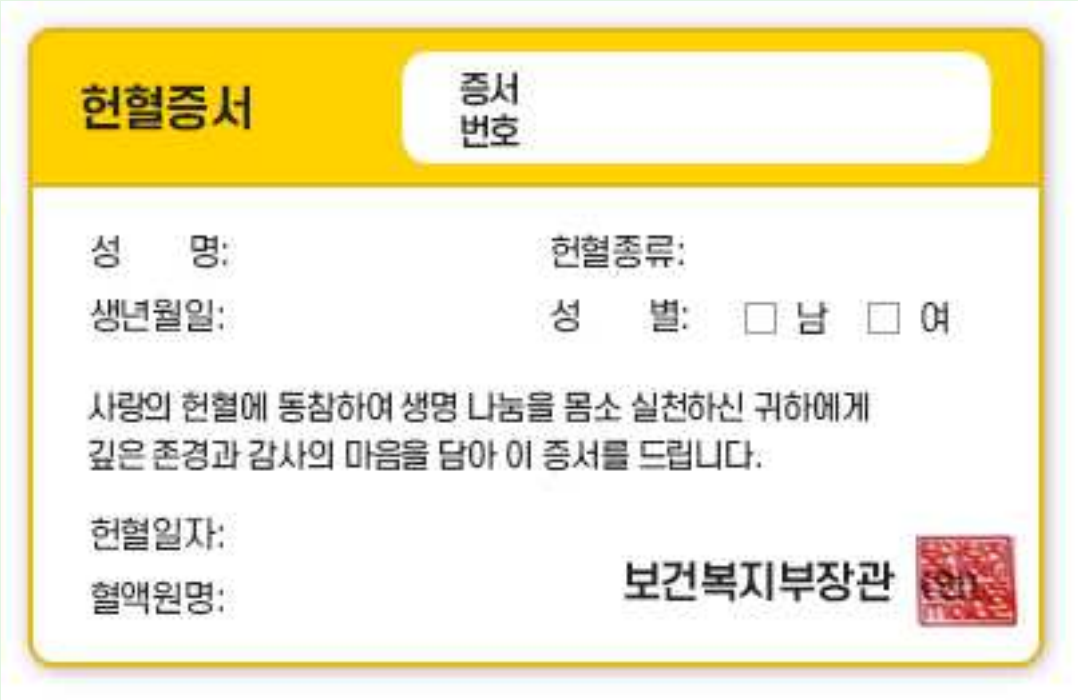
○ 인증기관 : 사회복지자원봉사관리센터
○ 인증신청자 범위 : 헌혈자본인, 인증관리요원, 헌혈단체 기관의 장(해당기관에 한함)
○ 인증방법
1. 인증신청자의 신청에 의해 사회복지자원봉사관리센터에서 자원봉사인증서 발급
2. 헌혈자가 직접 사회복지자원봉사관리센터 홈페이지(http://www.vms.or.kr)에 접속하여 자원봉사 인증서 발급

○ 발급순서
▶ 해당 웹사이트접속(http://www.vms.or.kr) → 회원가입 → 로그인
↳ 헌혈실적조회 → 봉사실적등록 → 봉사실적조회 → 봉사인증서 발급

◎ 헌혈지원확인서(헌혈부적격 시)

○ 발급은 간호사와 문진 상담 후 전산으로 부적격 등록을 한 경우에만 발급이 가능함을 알려드립니다. 따라서 헌혈지원확인서 발급을 원하시는 헌혈 참여자는 채혈 장소에서 혈액원 직원에게 꼭 문의해 주시기 바랍니다.

- 헌혈증서 활용 안내 -


헌혈증서

증서 번호

성 명:

헌혈종류:

생년월일:

성 별: □ 남 □ 여

사랑의 헌혈에 동참하여 생명 나눔을 몸소 실천하신 귀하에게
깊은 존경과 감사의 마음을 담아 이 증서를 드립니다.

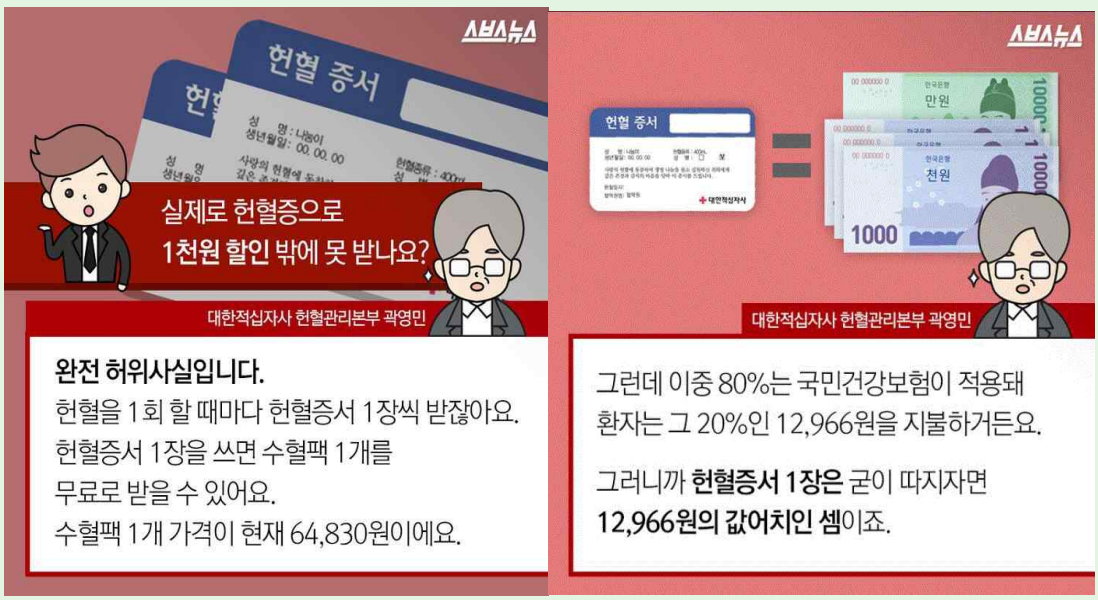
헌혈일자:

혈액원명:

보건복지부장관

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

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



- 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) 이용

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