

## 헌혈 안내문

□ (일시/장소) 22.12.07.(목) / 본관 앞 셔틀버스 탑승 위치

□ (혜 택)

- 10개 항목 혈액검사 및 건강증진 효과  
(혈액형, B형·C형간염바이러스항원, 간기능검사, HTLV·매독항체, 총단백, 핵산증폭검사 등)
- 헌혈증서 발급(추후 수혈 시 비용공제)
- 헌혈 시 21년도 민방위 교육이수 처리(가까운 동사무소에 헌혈증서 제출)
- 다회헌혈 시 헌혈 유공장 수여(은장(30회), 금장(50회) 등)
- 헌혈 1회당 봉사활동 4시간 인정(www.vms.or.kr)
- 소정의 감사기념품 제공

롯데시네마 영화관람권	메가박스 영화관람권	해피머니 상품권(5,000)	편의점 모바일 쿠폰(5,000원)	멀티커피교환 권(5,000원권)	맥도날드 햄버거교환권	여행용세트	기부권
							
· 1인 1편 무료 · 사용기간: 관람권 앞면 참조(유효기간 경과후 사 용불가)	· 1인 1편 무료 · 사용기간: 관람권 앞면 참조(유효기간 경과후 사 용불가)	· 사용기간: 2025.10.31 · 온라인, 오프라인 사용가 능	· 사용처: 세븐일레븐, 이마트 24 · 사용기간: 2021.12.31	· 사용처: 두점플레이스, 이디야커피, 카메베네, 파스 쿠피, 공치(맥1) · 교환권 사용기간: 2022 06월 30일까지	· 사용처: 맥도날드 전국매 장 · 불고기버거세트 / 예그 불고기버거세트(맥1) · 사용기간: 2021년 12월 31일	· 구성: 6종(삼푸, 린스, 폼클 렌징, 바다워시, 치약, 칫솔)	· 기념품 안받으시고 5,000원 기부

\*상기 품목은 변경될 수 있습니다

□ (헌혈 참여 기준)

- ▶ 신체조건: 만16~69세 / 남성 50kg(여성 45kg) 이상
- ▶ 신분증 지참 필수 (공무원증, 주민등록증, 면허증 등 얼굴 사진이 있는 신분증 가능)
- ▶ 전날 과음하지 마시고, 숙면 후 아침식사는 필수입니다

○ (일정 기간 동안 헌혈 불가) \*고혈압 · 고지혈증 · 당뇨약 복용 시 헌혈 가능

- ▶ 1일: 5시간 미만 수면, 전날 과음, 약국에서 구입한 감기약 복용
- ▶ 3일: 병원 처방 감기약, 소염진통제 등 복용

한의원에서 (일회용) 침, 부항 혹은 사혈 받은 경우

- ▶ 7일: 항생제, 무좀약 등 복용, 코로나19 백신접종
- ▶ 1개월 이상: (위/대장)내시경, 탈모제·여드름 치료제 등 복용
- ▶ 6개월 이상: 문신<눈썹 포함>

※ 헌혈가능 여부는 헌혈 당일 문진 간호사의 추가적인 문진을 통해 판정됩니다.

## □ 헌혈 과정



## □ 헌혈의 필요성

※ 혈액사업은 국민의 생명을 보호하는 국가사업으로서 적십자혈액원이 혈액관리법령에 의거하여 혈액사업 수행기관으로서 『보건의료분야 재난(혈액분야) 현장조치 매뉴얼』에 의거 관리되고 있습니다.

### ○ (혈액수급 위기) 5.23.(일)기준 **주의 (2.8일) 단계**

- 혈액이 부족하여 응급환자의 수술이 미뤄지고 있는 상황으로 국가적 재난 단계로 접어들 수 있는 단계
- (유일한 수단) 혈액은 인공적 제조가 불가하고 대체할 물질이 없으므로 수혈이 필요한 환자의 생명을 구하는 유일한 수단임
- (장기간 보관 불가) 적혈구 35일, 혈소판 5일 보관 가능  
적정 혈액보유량(5일분)을 위해 지속적이고 꾸준한 헌혈이 필요함  
(대전·세종·충남 지역의 경우 매일 800명 이상의 헌혈 필요)
- (생명을 살리는 숭고하고 직접적인 행위)  
한 번의 헌혈을 통해 세 사람의 생명을 살릴 수 있음
- (코로나19에 따른 위기) 사회적 거리두기 및 지나친 공포심으로 인한 헌혈자 급감(코로나19는 호흡기성 바이러스로 혈액으로 감염되지 않음)

- ◆ 코로나19에 따른 원활한 혈액수급을 위해 **헌혈 참여 호소문 발송**(대한적십자사, '20.2.4)
- ◆ 코로나19 장기화로 적정 혈액보유량이 관심단계에서 주의단계로 진입하여, **공공부처 산하기관 및 지방공기업의 헌혈 참여 요청**(중앙재해대책본부, '20.6.4)
- ◆ 혈액 재고 부족에 따른 대국민 헌혈 참여를 위한 긴급재난문자 발송('20.5.18)

## 참고1

## 헌혈 후 유의사항



**1** 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 꼬고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, (그림)과 같이 다리 근육에 힘을 주는 운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.



**2** 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꼭 눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다 (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시 확인해 주세요).



**4** 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.



**5** 헌혈 후 탁자 근처에 앉을 경우 양발이 바닥에 닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞으로 기대어 앉아 주세요. 이 자세는 현기증을 느끼거나 실신할 경우 바닥에 쓰러질 가능성을 줄여 줍니다.



**6** 헌혈 후에는 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.



**7** 헌혈당일 흡주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



**8** 헌혈당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다.



**9** 헌혈당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.



**10** 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 (엄지로 꼭) 눌러주세요.



**11** 화물·여객운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업하는 경우 헌혈 후 최소 12시간 이상 항공기 조종사는 최소 24시간 이상 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.



**12** 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 멈춰주세요.

## 참고2

## RhD(-) 헌혈 참여 안내문

안녕하십니까?

숭고한 박애정신의 실천으로 헌혈에 적극 참여하여 주심에 감사드립니다.

그동안 국내 RhD(-) 혈액수급의 대부분은 자발적인 헌혈 또는 헌혈봉사단체 등을 통해 이루어지고 있어서 의료기관에서 요청하는 혈액을 모두 신속하게 공급하지 못하는 상황이 발생되기도 하였습니다.

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

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

감사합니다.

**RhD(-) 헌혈참여 등록방법 : 혈액관리본부 고객센터(전화 1600-3705)**