

## Saving Lives,

적십자는 생명입니다.

# 나의 작은 관심이 또 다른 생명을 살립니다

헌혈, 누군가는 꼭 해야 하는 일입니다.

경기남부 지역에만 매일 489명의 헌혈이 필요합니다  
전국적으로는 매일매일 5,236명의 헌혈이 필요합니다.

누군가는 수혈을 받고 있습니다.  
나, 가족, 친구, 주변 사람들이 될 수 있습니다.

### 헌혈의 장점

- ✓ 건강한 신체로 누군가를 도왔다는 뿌듯한 마음!
- ✓ 헌혈 1회 당 자원봉사시간 4시간 인정
- ✓ 자신의 건강 체크
  - 헌혈 전 검사 : 혈액형, 혈압, 혈액비중
  - 헌혈 후 검사 : B형간염, C형간염, 간기능 수치 등
- ✓ 헌혈증 발급
  - 헌혈증 1장 = 수혈 시 1단위 혈액 무상 제공(본인부담금 공제)
- ✓ 급식품 및 감사기념품 증정

### 헌혈 가능 기준

체중 남 50kg, 여 45kg 이상(옷 무게 제외)  
최근 3일 이내 **치료 목적**의 주사, 약물 복용 하신 분은 헌혈 불가  
(단순 감기약, 두통약은 당일 복용하지 않으면 가능, 소화제는 당일 복용도 가능)  
사원증 또는 신분증 지참! 헌혈 전날 음주 하시지 말고 충분한 수면 부탁 드려요^^

헌혈일

시간

장소

## 헌혈이란?

건강한 사람이 수혈이 필요한 다른 사람에게 아무런 대가 없이 자의의사에 따라 자신의 혈액을 기증하는 사랑의 실천이자 생명을 나누는 고귀한 행위입니다.

## 헌혈 왜 해야 할까요?

- 혈액은 아직 인공적으로 만들 수 없으며, 대체할 물질이 없어서 헌혈이 수혈을 필요로 하는 환자의 생명을 구하는 유일한 수단입니다.
- 생명을 사고 팔 수 없다는 인류 공통의 윤리에 기반하여, 세계 각국은 혈액의 상업적 유통을 법으로 금지하고 있습니다.
- 혈액은 살아있는 세포로 구성되어 있어 장기간 보존할 수 없기 때문에 지속적인 헌혈이 필요합니다.
- 우리나라는 연간 약 300만 명이 헌혈하여야 외국으로부터 수입하고 있는 의약품 제조용 혈액까지 지급할 수 있습니다.
- 우리는 언제 수혈을 받을 상황에 처할지 모릅니다. 건강할 때 헌혈하는 것은 자신과 사랑하는 가족을 위한, 나아가 모두를 위한 사랑의 실천입니다.

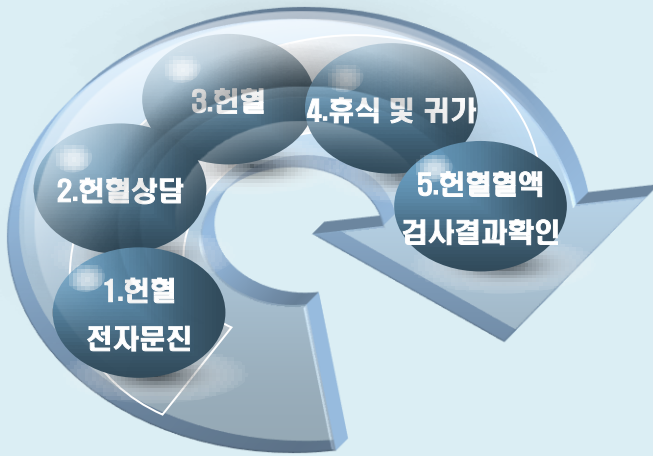
## 헌혈과 건강

- 헌혈은 우리 몸에서 여유로 갖고 있는 혈액을 기증하는 것으로, 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 건강에 아무런 지장이 없습니다.
- 헌혈 시 무균 처리된 일회용 기구만을 사용하기 때문에, 에이즈는 물론이고 다른 질병에 감염될 위험이 전혀 없습니다.

## 헌혈 전 약속

- 신분증은 필수!(주민등록증, 운전면허증, 여권, 사원증 등 사진 부착된 신분증)
- 식사하신 후 오세요.
- 잠을 충분히 주무시고 오세요.
- 피로하시면 안돼요.
- 전날 과음, 당일 음주는 안돼요.
- 외국 다녀 오신지 1개월 경과 후 헌혈에 참여해 주세요.
- 수혈 받는 환자를 위해 간호사의 질문에 성실하고 정직하게 대답해 주세요.

## 헌혈과정



1. 헌혈 전자문진  
헌혈 전 필수안내문 5종 필독
2. 헌혈상담(간호사 문진)  
신분증확인, 헌혈경력조회  
헌혈 전 검사, 문진
3. 헌혈
4. 휴식 및 귀가  
헌혈증서 수령  
수분섭취 및 15분간 휴식
5. 헌혈혈액검사결과 확인  
우편, 홈페이지, 레드커넥트 앱

## 헌혈 후에는 이런점을 유의하세요

- 반창고는 최소 4시간 이상 붙여 주세요.
- 헌혈부위를 10분 이상 눌러 주세요. 문지르면 멍이 듭니다.
- 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.
- 헌혈 후 탁자 근처에 앉을 경우 양발이 바닥에 닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞으로 기대어 앉아 주세요.
- 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요.
- 당일 음주, 1시간 이내의 흡연은 피해주세요.  
(1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.)
- 당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들 수 있습니다.
- 당일 가벼운 샤워는 괜찮지만, 통목욕은 수분손실이 많으니 피해 주세요.
- 헌혈부위에서 출혈이 되면 가급적 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 (엄지로 꼭) 눌러 주세요.
- 항공기 조종사의 경우 최소 24시간 이상, 트럭운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업하시는 분은 최소 12시간 이상 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.
- 헌혈장소를 떠난 후에 오심, 구토, 현기증 등의 증상이 나타나면 즉시 바닥에 주저앉아 증상이 호전될 때까지 무릎사이에 머리를 넣거나, 가능하면 다리를 들어 올려 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 12시간까지는 격렬한 육체운동은 피해 주세요.)

## 혈액검사항목

모든 헌혈 혈액에 대해 아래와 같은 항목의 혈액검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만이 수혈용으로 공급됩니다.

### ♥ 혈액형

ABO식 혈액형: 적혈구 표면에 존재하는 A항원과 B항원에 의해 결정되며, 항원의 유무에 따라 O형, A형, B형, AB형으로 분류합니다.

Rh식 혈액형: Rh 혈액형 항원 중에서 가장 중요한 D항원의 유무에 따라 Rh 양성 또는 Rh 음성으로 판정합니다.

### ♥ SUB(혈액형 아형)

혈액형을 결정짓는 적혈구막의 항원이 정상과 구조적 또는 양적 차이를 보이는지 알아보는 검사입니다. 아형은 대부분 유전적 요인에 의하여 일상생활에는 영향이 없습니다.

### ♥ ABS(비예기항체)

적혈구 항원에 대한 비예기항체가 존재하는지 알아보는 검사로 비예기항체는 수혈 시 용혈성 수혈부작용을 일으킬 수 있습니다.

### ♥ B형간염 바이러스 항원

B형간염을 일으키는 바이러스에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. B형간염 바이러스로 인하여 급성간염이 발병하면 대부분 회복하지만, 5% 미만에서 만성간염으로 진행됩니다.

### ♥ C형간염 바이러스 항체

C형간염을 일으키는 바이러스에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. C형간염 바이러스로 인하여 C형간염은 70% 정도가 만성간염으로 진행됩니다.

### ♥ HTLV항체

인체T림프영양성바이러스(Human T-cell Lymphotropic Virus: HTLV)에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. HTLV는 사람의 림프구 중 T세포를 선택적으로 감염시켜 수십 년이 지난 후에 약 2~5% 정도에서 신경질환이나 백혈병과 같은 질병을 유발할 수 있습니다.

### ♥ 매독항체

매독에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. 현재 감염 또는 과거 감염 경력이 있거나 자가 면역질환, 임신, 약물복용, 각종 세균 및 바이러스 감염 등에 의한 거짓양성일 가능성이 있습니다.

### ♥ ALT(간기능 검사)

ALT는 간, 신장, 심장, 근육에 있는 효소로 간에 가장 많은 양이 존재합니다. 간세포 손상에 예민하게 반응하여 증가하기 때문에 간질환의 지표로 사용됩니다.

### ♥ 총단백

500종류 이상으로 구성된 단백질은 우리 몸에서 여러 가지 물질의 운반, 철분대사, 면역, 혈액응고 등 중요한 역할을 하며 전반적인 건강 상태를 나타냅니다.

### ♥ 핵산증폭검사

핵산증폭검사는 혈액 내 바이러스에서 직접 핵산을 분리, 증폭하여 그 감염여부를 확인하는 방법입니다. 기존 효소면역측정법에 비하여 항체 미형성 기간을 단축하여 조기에 바이러스 감염 여부를 진단할 수 있는 방법으로 B형간염검사, C형간염검사 등을 실시하고 있습니다.

## 당신도 헌혈에 참여할 수 있습니다!

### 1. 나이 및 체중이 헌혈 기준에 적합하십니까?

나이 : 320ml - 만 16세 ~ 69세 / 400ml - 만 17세 ~ 69세

\* 65세 이상인 사람은 60~64세까지 헌혈 경험이 있는 경우에 한함

몸무게 : 남자 50kg 이상, 여자 45kg 이상 (단 400mL 전혈헌혈은 남녀모두 50kg 이상)

\* 단, 헌혈 시 옷 무게를 감안하여 실측 시 2kg정도 더할 수 있음

혈액비중 : 1.053 이상(혈색소 12.5g/dl)

다음 헌혈 가능일자 : 2개월 후 같은 날짜부터 다음헌혈 가능

소요시간 : 약 30분(휴식시간 포함)

연간 전혈 헌혈 가능 횟수 : 연 5회(헌혈일 기준)

### 2. 오늘 몸 상태가 좋으세요?

공복, 수면부족, 과음, 발열, 피곤 시 헌혈이 어려울 수도 있습니다.

### 3. 질병을 앓은 적이 있거나 복용하는 약물이 있나요?

감염병 등 질환을 앓거나 약을 복용한 적이 있는 경우 수혈자의 건강에 영향을 미칠 수 있으므로 꼭 문진간호사와 상담해 주세요!

### 4. 신분증을 준비해 주세요!

주민등록증, 운전면허증, 여권, 등 사진이 부착되어 있고 이름 혹은 주민등록번호가 있는 것으로 준비해 주세요.

헌혈대위-1803-41-12  
헌혈고객지원센터  
1600-3705

## 헌혈하는 마음이 어마어마해♡

생명을 구하는 사랑의 헌혈!  
지금 참여해주세요.



헌혈홍보대사 모모랜드

Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

**대한적십자사**

헌혈대위-1808-41-25  
헌혈고객지원센터  
1600-3705

## 사랑이 모이면 기적이 BAAM!

누군가에게는 유일한 희망인 헌혈  
10분의 기적으로 생명을 구하는 소중한 실천에  
지금 참여해주세요.



헌혈홍보대사 모모랜드

Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

**대한적십자사**