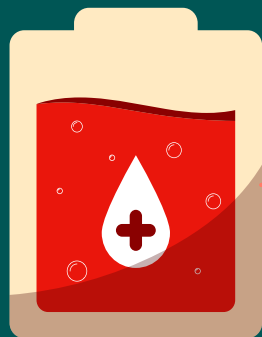


# 사랑의 생명나눔 '헌혈'

모두가 함께하는 생명나눔  
NLCS Jeju x 대한 적십자사



# 언제나 혈액 기부는 환영입니다!



**O**

4.1일치 혈액 보유

**A**

4.8일치 혈액 보유

**B**

6.0일치 혈액 보유

**AB**

6.4일치 혈액 보유

급히 수혈을 받아야 하는 상황은 누구에게나 올 수 있습니다. 나 자신이 건강할 때 헌혈하는 것은 자신과 사랑하는 가족을 위한, 더 나아가 모두를 위한 사랑의 실천입니다.

기증된 혈액은 장기간 (농축 적혈구의 경우 35일, 혈소판의 경우 5일) 보관할 수 없습니다. 따라서 지속적인 혈액 공급을 위해서는 기증자의 꾸준한 헌혈이 필요합니다.

혈액형별로 최소 5일의 여유를 두는 것이 가장 이상적입니다.

대한민국 인구의 0.3~0.5%만이 Rh+/- 혈액형입니다.

일반적이지 않은 혈액형을 가진 사람들은 응급 상황에서 수혈 소스를 찾는 데 도움이 되는 혈액 정보 공유 시스템 (BISS)의 일부로 등록할 수 있습니다.

# 헌혈가능 기준 - 변종 크로이츠펠트-야콥병

## ● 변종 크로이츠펠트 - 야콥병 헌혈금지지역

지역		대상국가	기간	거주 또는 체류기간
유럽	영국	• 맨 섬 · 북아일랜드 · 스코틀랜드 · 웨일즈 · 잉글랜드 · 지브롤터 · 채널 제도 • 포클랜드 섬	1980년~1996년	1개월 이상
	프랑스	• 프랑스	1997년~현재까지	3개월 이상
기타 유럽	광우병 발생국가	• 그리스 · 네덜란드 · 덴마크 · 독일 · 룩셈부르크 · 리히텐슈타인 · 벨기에 • 슬로바키아 · 슬로베니아 · 스위스 · 스페인 · 아일랜드 · 오스트리아 · 이탈리아 • 체코 · 포르투갈 · 폴란드 · 핀란드	1980년~현재까지	5년 이상
	위험성이 높은 국가	• 노르웨이 · 루마니아 · 북마케도니아 · 모나코 · 몰타 · 바티칸 • 보스니아-헤르체고비나 · 불가리아 · 산마리노 · 스웨덴 · 아이슬란드 · 안도라 • 알바니아 · 유고슬라비아(세르비아, 몬테네그로) · 코소보 · 크로아티아 · 헝가리	1980년~현재까지	5년 이상

변종 크로이츠펠트 - 야콥병(일명 인간 광우병)은 20세기 말부터 유럽 등지에서 흥행한 질환입니다. 대한민국은 해당 질환의 확산을 막기 위해 헌혈의 기준을 엄격하게 지키고 있으며, 따라서 해당 질환이 발생한 지역에서 일정 기간 거주한 사람은 헌혈 금지 대상입니다.

# 헌혈가능 기준 - 국외 말라리아

출처: 미국질병통제예방센터(2022.07.25)

아메리카		아프리카		아시아/오세아니아	
전지역	일부지역	전지역	일부지역	전지역	일부지역
가이아나	과테말라, 니카라과	가나, 가봉, 감비아, 기니	나미비아	동티모르	네팔, 라오스
도미니카공화국	멕시코, 베네수엘라	기니비소, 나이지리아, 남수단	남아프리카공화국	바누아트	말레이시아
아이티	벨리즈, 볼리비아	니제르, 라이베리아, 르완다	모리타니아(모리타니)	버마(미얀마)	방글라데시
(라바디항구 포함)	브라질, 수리남	마다가스카르	보츠와나	솔로몬제도	베트남, 부탄
	에콰도르(갈라파고스 제도 포함)	마요트(프랑스령), 말라위	에스와티니(스와질란드)		사우디아라비아
	온두라스, 코스타리카	말리, 모잠비크	에리트레아		아프가니스탄
	콜롬비아, 파나마	베냉, 부룬디, 부르키나파소	에티오피아		예멘, 오만
	페루, 프랑스령 기아나	상투메프린시페, 세네갈, 서사하라	카보베르데		이란, 인도
		소말리아, 수단, 시에라리온	케냐		인도네시아
		앙골라, 우간다, 잠비아	탄자니아		캄보디아
		적도기니, 중앙아프리카공화국			태국
		지부티, 짐바브웨, 차드, 카메룬			타지키스탄
		코모로, 코트디부아르			파키스탄
		콩고공화국(브라자빌)			파푸아뉴기니
		콩고민주공화국(킨샤사), 토고			필리핀

말라리아는 기생충이 척추동물의 적혈구에 기생하여 발생하는 감염 질환입니다.

대한민국은 해당 질환의 확산을 막기 위해 헌혈의 기준을 엄격하게 지키고 있으며, 따라서 해당 질환이 발생한 지역에서 거주나 복무시 3년간, 여행시 1년간 혈장성분헌혈만 가능합니다.

# 헌혈 전후 주의사항



## 헌혈 전

### 헌혈 가능 기준 요약본

- 50kg 이상의 남성 또는 45kg 이상의 여성
- 헌혈 전날 수면 5시간 이상
- 복용중인 약이 없는 학생 (비타민, 루테인 등 영양제는 상관없으나 치료 목적 (여드름 치료약, 스테로이드제 등)의 약을 복용하는 학생은 당일 헌혈 참여가 어려움
- 헌혈 당일 아픈 곳이 없는 사람 (인후통, 감기 등에 걸리지 않은 학생)
- 해외 여행에 다녀온 경우, 귀국 후 1달이 지난 사람.



## 헌혈 시

혈압, 맥박, 체온 측정, 혈액형 검사, 혈소판 농도 검사는 혈액 검체 한 방울을 채취하여 당일 시행합니다.  
기증자와 수혜자의 안전을 위해 문진과 사전 검사 진행합니다.



## 헌혈 후

- 기증 당일 충분한 휴식을 취하는 것을 목표로 해야 합니다.
- 샤워는 괜찮지만 사우나나 기타 수상 활동은 피하십시오.