

당신도 헌혈에 참여할 수 있습니다

● 헌혈기준

전혈헌혈은 혈액의 모든 성분(적혈구, 백혈구, 혈소판, 혈장)을 채혈하는 것으로 320mL, 400mL 두 종류가 있으며, 성분헌혈은 성분채혈기를 이용하여 혈소판 또는 혈장 등의 필요한 성분만을 분리해 채혈하고, 나머지 성분은 헌혈자에게 되돌려주는 헌혈방법으로 혈소판성분헌혈과 혈장성분헌혈, 혈소판혈장성분헌혈 등이 있습니다

헌혈종류	전혈헌혈		성분헌혈	
	320mL	400mL	혈장	혈소판 혈소판혈장
나이	만 16세 ~ 69세	만 17세 ~ 69세	만 17세 ~ 69세	만 17세 ~ 59세
체중	남자 50kg 이상, 여자 45kg 이상 (단, 400mL 전혈헌혈은 남녀 모두 50kg 이상)			
다음 헌혈 가능일	2개월 후 같은 날짜		2주 후 같은 요일	
소요시간	약 20분	약 30 ~ 40분	약 1시간 ~ 1시간 30분	
연간 헌혈 가능 횟수	연 5회		연 24회	

※ 65세 이상인 분의 헌혈은 60세부터 64세까지 헌혈한 경험이 있는 경우에 한함.

● 헌혈 참여 방법

▶ 신분증을 제시해 주세요!

헌혈자의 기록 및 검사결과를 정확하게 관리하고, 타인 명의의 대리헌혈 방지로 혈액의 안전성을 강화하기 위해 2004년 7월부터 헌혈실명제가 도입되어 본인 신분증을 제시해야 헌혈할 수 있습니다.

▶ 가까운 헌혈의 집을 찾아보세요!

혈액관리본부 홈페이지(www.bloodinfo.net)와 '스마트 헌혈' 앱, 헌혈의 집 찾기를 통해 지역별 헌혈의 집 정보를 찾을 수 있습니다.

▶ 헌혈예약제를 활용하세요!

헌혈예약이란 헌혈하기 전에 홈페이지 또는 '스마트 헌혈' 앱, 고객센터(1600-3705)를 통해 헌혈할 장소, 날짜, 시간을 미리 약속하고 헌혈에 참여하는 것을 말합니다. 헌혈예약제를 활용하시면 원하는 장소, 날짜, 시간에 헌혈참여가 가능하며 헌혈의 집에서의 대기시간을 줄일 수 있습니다.

● 헌혈의 과정





헌혈 과정

헌혈기록카드 작성

- 헌혈 전 안내문 5종 필독
 - 헌혈금지약물 및 예방접종
 - 감염병의 종류 등
 - 국내·외 말라리아 관련 헌혈 제한지역
 - 헌혈 후 생길 수 있는 증상



휴식

- 수분 섭취 및 휴식
 헌혈 후 생길 수 있는 증상 예방을 위하여 충분한 수분 섭취와 휴식을 취해 주세요!



헌혈 상담

- 신분증 확인
- 헌혈경력 조회
- 헌혈 전 검사 : 혈압, 맥박, 체온, 혈액비중, 혈액형검사 등
- 문진



헌혈증서 수령

- 헌혈증서 발급
 헌혈증서는 재발급이 불가능하니, 보관에 유의해 주세요!



헌혈

- 전혈헌혈 또는 성분헌혈



헌혈 후 회복되는 시기

- 혈액량이나 혈장 : 24시간 내에 회복
- 적혈구 : 3~5주 내에 회복
- 혈소판 : 성분헌혈의 경우 1주일 후 회복

※원상태로 회복되기 이전이라도 빈혈 상태가 되는 것은 아니므로 건강에는 영향이 없으며, 일상적인 활동을 하는 데는 문제가 없습니다.

헌혈 고객지원센터 (1600-3705)

- 운영 시간 : 월-금요일(09:00~20:00), 토요일(10:00~20:00), 일 · 공휴일(10:00~18:00)
- 상담 내용 : 헌혈의집 위치 및 운영 시간, 등록헌혈제 안내, 헌혈참여 가능 여부, 헌혈관련 증상, 헌혈 횟수 및 증명서 발급 안내, 기타 건의사항



신분 확인 관련 안내

신분증을 확인함으로써

헌혈자는 헌혈기록 및 검사결과가 정확하게 관리됩니다.



수혈자는 타인 명의의 대리 헌혈 및 검사목적의 헌혈이 방지되어 안전한 혈액을 수혈 받게 됩니다.

혈액관리법 제4조의2 제2항

헌혈자는 안전한 혈액의 채혈 및 공급을 위하여 신상 및 병력에 대한 정보를 사실대로 성실하게 제공하여야 한다 (2004. 1. 29 신설).

헌혈 시 본인을 확인할 수 있는 신분증을 제시하여야 헌혈에 참여할 수 있습니다.
 · 2004년 7월 1일부터 헌혈실명제 실시
 · 2009년 8월 1일부터 실명확인방법 지문인식 실시

신분증의 종류

사진이 붙어 있어 본인임을 확인할 수 있는 주민등록증, 여권, 그 밖의 신분증명서
 *등록헌혈자의 경우 지문인증으로도 신분 확인 가능

대리헌혈 금지

대리헌혈이란 타인의 이름이나 주민등록번호를 사용하는 경우를 말합니다.

대리헌혈은 혈액관리법 제4조의2 제2항 (헌혈자 보호와 의무)를 위반한 사항입니다.



감염병 종류 및 변형 크로이츠펠트-아콕병 헌혈금지지역

1 감염병 종류

*감염성 병원체 수혈감염위험도 분류 (2011. 3. 23)

헌혈보류기간 (치료종료 후)	질 병 명
영구배제	리수만면모충증, 비베스열원충증, 사가스병, 큐열(Q열), 크로이츠펠트아콕병(CJD) 및 변종크로이츠펠트아콕병(vCJD), 한센병, 후천성면역결핍증(AIDS), C형간염, 만성B형간염, 흑소포자충증
3년	말라리아
2년	브루셀라증
1년	상염(매독), 성기 단순포진, 연상하감, 임질, 천궁곤달름, 클라미디아, 급성B형간염, A형간염
6개월	헝기열, 웨스트나일열, 지카바이러스 감염증, 치쿤구니야열
5개월	포충증
4개월	사상충증
3개월	인구충증, 중증급성호흡기증후군(SARS)
2개월	광동주혈선충증
1개월	결핵, 공수병, 두창, 디프테리아, 라싸열, 라임병, 레지오넬라증, 렙토스피라증, 마버그열, 바이러스성 출혈열, 발진열, 발진티푸스, 백일해, 보툴리눔독소증, 비브리오패혈증, 성홍열, 세균성이질, 수두, 수막구균성수막염, 수족구병, 신중인플루엔자, 신중후군출혈열(유행성출혈열), 아프리카수면병, 에볼라열, 엔테로바이러스 감염증, 이토병(톨라레미아), 유비저, 유행성이하선염(볼거리), 인플루엔자, 일본뇌염, 장출혈성 대장균감염증, 장티푸스, 조류인플루엔자 인체감염증, 주혈흡충증, 진드기매개뇌염, 프프가우시병, 콜레라, 탄저, 파라티푸스, 파상풍, 페스트, 폴리오, 풍진, 홍역, 황열
치료종료 시 까지	간흡충증, 급성호흡기감염증, 다제내성녹농균(MRPA)감염증, 다제내성아시네토박터바우마균(MRAB)감염증, 메디나선충증, 메티실린내성황색포도알균(MRSA)감염증, 반코마이신내성장알균(VRE) 감염증, 반코마이신내성황색포도알균(VRSA) 감염증, 요충증, 장관감염증, 장흡충증, 카바페넴내성장내세균속균종(CRZ) 감염증, 편충증, 폐흡충증, 회충증

2 변형 크로이츠펠트 - 아콕병 헌혈금지지역

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



헌혈금지 약물 및 예방접종

아래의 약물, 주사제는 혈액 및 수혈자의 건강에 영향을 미칠 위험이 있으므로 현재 또는 과거에 복용한 경험이 있는 경우 일정기간 동안 헌혈에 참여하실 수 없으며, 문진간호사에게 문의해 주시기 바랍니다.

1 태아 기형을 일으킬 위험이 있는 약물

종 류	헌혈금지기간	상품명 / [성분명]
건선 치료제	영구	티가손·티가손-테지손 / [에트레티네이트]
건선 치료제	3년	네오티가손·소기어탄 / [아시트레틴]
선립선비대증 치료제	6개월	아보다트 등 / [두타스테라이드]
전립선비대증 치료제	1개월	프로스카 등 / [피나스테라이드]
남성 발모증 치료제	1개월	프로페시아 등 / [피나스테라이드]
여드름 치료제	1개월	코아큐탄(아큐탄)·로소탄(아크네)·누틴·아쿠네탄·이소드렌·이소티나·트레틴·핀물 등 / [이소트레티노인]

2 기타 약물 및 주사제

종 류	헌혈금지기간
사람보하수채 유래 심장호르몬, 소에서 추출한 인슐린, 면역억제제, 변종 크로이츠펠트-아콕병의 위험지역에서 채혈된 혈액의 혈청으로 제조된 진단시약	영구
태반주사제, 혈액응고인자	1년
티몰로피딘	2주
항생제주사 포함*, 스테로이드제주사 포함, 보톡스(주사), 클루피도그렐 등	1주
아스피린	3일

*감기 치료 목적으로 경구 복용한 경우 3일

3 예방접종

종 류	헌혈금지기간
B형간염 면역글로블린, 동물에게 옮긴 후 광견병의 예방접종, 국내에서 허가받지 않은 예방접종	1년
수두, 상처 후 파상풍, 인플루엔자 생백신(비강흡입), BCC접종, MM제충약, 유행성이하선염 풍진의 혼합 백신	1개월
B형간염	3주
황열, 경구용 소아마비, 경구용 장티푸스	2주
콜레라, 디프테리아, 인플루엔자, A형간염, 주사용 장티푸스, 주사용 소아마비, 피상풍, 백일해, 일본뇌염, 유행성출혈열, 탄저병, 공수병, 폐렴구균, 자궁경부암 백신(가다실, 서바릭스)	24시간



헌혈금지약물(태아 영향)-요약

● 약물 사진 - 전립선비대증 치료제

상품명	약물 사진	상품명	약물 사진
네오다트		아보다트	
두타론		아보스타	
두테드		프로스	
두테스몰			

4. 전립선비대증 치료제 - 1개월 금지

헌혈금지기간	성분명	상품명
1개월	피나스테라이드 (Finasteride)	그로모정, 나우스카정, 네오페시아정, 다모케어정, 다모페시아정, 대웅바이오피나스테리드정, 두피나정, 리드페시아정, 마이페시아정, 마이피나정, 메다페시아정, 모나드정, 모나리드정, 모나스타정, 모나필정, 미노페시아정, 바로피나정, 베아리모정, 베아피나정, 보령피나스테리드정, 스카렉스정, 스키타론정, 알로스칸정, 알로시아정, 알로렉정, 알파스카정, 유나시아정, 유로리드정, 유로스칸정, 유로피아정, 일양 피나스테리드정, 제피나정, 트로피나정, 피나드정, 피나스카정, 페로시아정, 푸로스카정, 푸로케어정, 프로리드정, 프로스몰정, 프로스카정, 프로스타트정, 프로스테리드정, 프로사정, 프로페시아정, 프로피나정, 프리스타정, 프리피나정, 피나그렌정, 피나드론정, 피나라이드정, 피나린정, 피나모린정, 피나베린정, 피나세탄정, 피나스타정, 피나스티드정, 피나스틴정, 피나시달정, 피나시아정, 피나이스정, 피나젠정, 피나테드정, 피나필로정, 피로이드정, 피스테라정, 핀카정, 필라스트정, 한림피나스테리드정, 헤어게인정, 헤어그로정, 헤어페시아정, 화이자피나스테리드정 등

*상품명: 현재 유통 · 생산 중이거나 생산 · 수입실적이 있는 품목임.

● 약물 사진

상품명	약물 사진	상품명	약물 사진
그로모정		두피나정	
나우스카정		리드페시아정	
다모케어정		마이피나정	
다모페시아정		모나드정	



헌혈금지약물(태아 영향)-요약

● 약물 사진 - 여드름 치료제

상품명	약물 사진	상품명	약물 사진
뉴티논		아키놀	
니메겐		이소트렌	
레씨범		이소티나	
로스탄		이소티논	
로아큐탄		제로큐탄	
마이큐탄		트레틴	
아큐네탄		핀플	
아크날			

*출처: 혈액관리법시행규칙 [별표1의2] 채혈금지대상자, 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr), 전자민원창구의약품(ezdrug.kfda.go.kr), 질병관리본부(www.cdc.go.kr), 약학정보원(www.health.kr), 드럭인포(www.druginfo.co.kr), 김스온라인(www.kimsonline.co.kr)

● 헌혈금지약물(태아 영향) 관련 금기, 헌혈 보류 등 사용상 주의사항에 대한 상세 안내문은 대한적십자사 혈액관리본부 홈페이지(www.bloodinfo.net)에 게시되어 있으니 참고하시기 바랍니다.

*혈액관리본부 홈페이지 게시 부분: '홍보관-홍보물-헌혈관련 안내문', '페이스북', '블로그'



● 헌혈금지약물(태아 영향)에 대한 기타 사용 상 주의사항(경고, 투여금지, 신중투여, 이상반응, 일반적 주의, 상호작용, 임부 및 수유부에 대한 투여, 소아에 대한 투여, 고령자에 대한 투여, 과량투여시의 처치, 보관 및 취급상의 주의사항, 기타)은 의료기관이나 약국에서 상의해 주시기 바랍니다.



헌혈금지약물(태아 영향)-요약



- ▶ 아래 약물은 **수혈자의 태아에 영향**을 미칠 가능성이 있으므로 현재 또는 과거에 복용한 경험이 있는 경우 일정기간 동안 헌혈에 참여하실 수 없습니다.
- ▶ 해당 약물을 복용한 헌혈자의 혈액을 통해 태아기형이 발생된 사례는 전 세계적으로 보고된 바 없고 그 가능성은 매우 낮지만, 헌혈 제한을 통해 태아기형 발생을 예방하고자 합니다.

1. 건선 치료제 - 영구 금지

헌혈금지기간	성분명	상품명	약물사진
영구	에트레티네이트 (Etretinate)	티가손, 타가손, 테지손	타가손  테지손  10mg 25mg

*위 약품들은 1996년 4월 국내 허가가 취소되어 상용되지 않음.

2. 건선 치료제 - 3년 금지

헌혈금지기간	성분명	상품명	약물사진
3년	아시트레틴 (Acitretin)	네오티가손, 소리아탄	네오티가손  소리아탄 

*상품명: 현재 유통 · 생산 중이거나 생산 · 수입실적이 있는 품목임.

3. 전립선비대증 치료제 - 6개월 금지


헌혈금지기간	성분명	상품명
6개월	두타스테라이드 (Dutasteride)	네오다트, 대원두타스테리드, 두바렘, 두타론, 두테드, 두테스몰, 아나딘, 아보다트, 아보스타, 아보테리드, 아보피나, 프로스 등

*상품명: 현재 유통 · 생산 중이거나 생산 · 수입실적이 있는 품목임.

● 약물 사진 - 전립선비대증 치료제

상품명	약물 사진	상품명	약물 사진
바로피나정		유로리드정	
베아리모정		프로스카	
스카렉스정		피나베린	
스카테론정		피나스타	
알로시아정		핀카	
알파스카정		헤어게인정	
유나시아정		헤어페시아정	

5. 남성탈모증 치료제 - 1개월 금지

헌혈금지기간	성분명	상품명	약물 사진
1개월	피나스테라이드 (Finasteride)	프로페시아 등	

*상품명: 현재 유통 · 생산 중이거나 생산 · 수입실적이 있는 품목임.

6. 여드름 치료제 - 1개월 금지

헌혈금지기간	성분명	상품명
1개월	이소트레티노인 (Isotretinoin)	뉴티논, 니메겐, 데삭틴, 레씨범, 로스탄, 로아큐탄, 마이큐탄, 아큐네탄, 아크날, 아키놀, 이소트렌, 이소티나, 이소티논, 제로큐탄, 트레틴, 핀플 등

*상품명: 현재 유통 · 생산 중이거나 생산 · 수입실적이 있는 품목임.



국내 말라리아 관련 헌혈 제한지역

출처 : 질병관리본부 혈액안전감시과(2016.8.11)

● 헌혈 제한(위험)지역

지역	경 기		인 천			강 원	북 한
여행 및 거주년도	파주시	김포시	강화군	옹진군	영종·용유도 ¹⁾ 및 무의도 ²⁾	철원군	백두산 제외 전지역

- 1) 영종·용유도 지역 : 중구 남북동, 덕교동, 운남동, 운북동, 운서동, 을왕동, 중산동
 2) 무의도 지역 : 중구 무의동

- * 말라리아 관련 헌혈 제한(위험)지역에 거주나 복무(연중 6개월 이상 숙박)시는 **2년간**, 여행(연중 1일 이상~6개월 미만 숙박)시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며 **혈장성분헌혈만 가능함.**
- * 말라리아 관련 헌혈 제한(위험)지역 숙박 시 무증상의 상태로 말라리아 원충이 적혈구 내에 잠재할 가능성이 있으므로 군인 및 일반인 모두 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 제한함.
- * 말라리아 관련 헌혈 제한(위험)지역 해상에서만 숙박한 경우 해상지역이 지상으로부터 30km 이상 떨어지면 전혈헌혈 가능함.



국외 말라리아 관련 헌혈 제한지역 - 대륙별 -

아래 국가에 거주나 복무(연중 6개월 이상) 시는 **3년간**, 여행(연중 1일이상~6개월 미만 숙박) 시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며, **혈장성분헌혈만** 가능합니다.

출처 : 미국질병통제예방센터(2016.8.1)

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



국외 말라리아 관련 헌혈 제한지역 - 국가별 세부 설명 -

출처 : 미국질병통제예방센터 (2016.8.1)

1. 아메리카

국가명	제한	제한없음
가이아나	• 고도 900m 미만 모든 지역 • 암스테르담 및 저지타운 드문 발생	-
과테말라	고도 1,500m 미만 시골지역	안티구아, 과테말라시 또는 아티트란호수
니카라과	• 치난데가, 지노테가, 레온, 마나과, 마타갈파, 2개 자치지역(RAAN, RAAS) • 보야코, 마시아, 카라조, 리오산주안 드문 발생	-
도미니카 공화국	모든 지역(휴양지역 포함)	산티에고시, 산토도밍고
멕시코	• 치아파스, 치후아후아, 두랑고, 나야리트, 시날로아 • 캄페체, 지리스코, 옥악사카, 소노라, 타바스코, 빌리스 인접 퀴타나루 남쪽 오토 블랑코 드문 발생	미국과 멕시코 경계지역
베네수엘라	아마조나스, 아푸레, 볼리바르, 델타아마쿠로, 모나가스, 수크레, 솔리아, 안소아테기, 바리나스, 과리코, 미란다, 마가리타섬 내 마르카노, 누에바에스파라타, 포르투게사, 타치라, 앙헬포포	카라카스, 라이온시온, 마라카이보, 마가리타섬 일부
벨리즈	스탠크리크, 틀레도	벨리즈 시, 주요 관광지 섬 (앰버그리스크 등)
볼리비아	고도 2,500m 미만의 모든 지역	라파즈
브라질	• 아크레, 아마파, 아마조나스, 마란하오, 마투그로수, 파라, روندônia, 로라이마, 토칸티스 • 벨렘, 보아비스타, 마카파, 마나우스, 마라바, 포르투벨류, 산타렐 같은 도시지역 • 쿠이아바 드문 발생	이과수포포
수리남	• 브로코폰도, 시팔리비니 • 파라마리보 드문 발생	-
에콰도르	고도 1,500m 미만의 모든 지역	과야킬, 키토 또는 갈라파고스제도
엘살바도르	과테말라 경계지역 따라 드문 발생	-
온두라스	로아탄, 다른 베이아일랜드에 있는 지역	산페드로술라, 테구시갈파
콜롬비아	고도 1,700m 미만의 모든 지역	보고타, 카르타헤나
파나마	• 파나마운하의 동부지역, 응가베부글레 특구 • 보카스델토로, 콜론, 베라과스 지방 드문 발생	코클레, 치리키, 에레라, 로스 산토스, 산미겔리토, 파나마시, 파나마 운하 서부지역
파라과이	알토파라나, 카야과수, 카닌데유 드문 발생	-
페루	고도 2,000m 미만 모든 지역(이키토스, 푸에르토 말도나도, 라리베라트드 외진 동부지역, 람바에케)	리마 주, 아레키퍼, 이카, 모케과, 나스카, 푸노, 타크나, 고지대 관광지 (쿠스코, 마추픽추, 티티카카호수)
프랑스령 기아나	마투리, 마코우리아, 쿠루를 포함한 모든 지역	쿠루 서쪽 연안지역, 카엔

2. 아프리카

국가명	제한	제한없음
나미비아	• 카방고(동쪽, 서쪽), 쿠네네, 옹그웨나, 오무사티, 오사나, 오시코토, 카프리카 스트립 • 오마헤케 주 고바비스, 그루트폰테인, 오카한자, 오카카라라, 오촌존주파 주 오티와롱고 드문 발생	-
남아프리카 공화국	과줄루나탈 북동부, 투켈라강 남부, 림포포(북부), 음푸말랑가, 크루거국립공원	-
보츠와나	초베국립공원 포함한 중앙 및 북서지역	프랜시스타운, 가보로네
서사하라	드문 발생	-
스와질란드	모잠비크와 남아프리카 국경 동부지역(루봉보, 호호, 만지니, 시셀웨니의 동쪽 절반지역)	-
알제리	드문 발생	-
에리트레아	고도 2,200m 미만의 모든 지역	아스마라
에티오피아	고도 2,500m 미만의 모든 지역	아디스아바바
카보베르데	산티아고 섬 드문 발생	-
케냐	동물보호구역 포함한 고도 2,500m 미만 모든 지역	나이로비의 고도로 도시화된 중심 부분
탄자니아	고도 1,800m 미만의 모든 지역	-

3. 아시아/오세아니아

국가명	제한	제한없음
네팔	고도 2,000 미만의 지역	카트만두, 히말라야 트레킹
라오스	• 모든 지역 • 루앙프라방, 보케오, 후아판, 우동사이 드문 발생	비엔티안
말레이시아	시골지역	-
버마(미얀마)	• 바간 포함 고도 1,000m 미만의 지역 • 1,000m 이상 드문 발생	-
방글라데시	모든 지역	다카
베트남	• 시골지역만 발생 • 메콩 강 삼각주 드문 발생	다낭, 하이퐁, 하노이, 호치민(사이공), 나트랑, 퀴, 홍강 삼각주
부탄	• 고도 1,700m 미만의 시골지역(츄카, 다가나, 페마가첼, 삼드롭츄카르, 삼체, 사르팡, 쟁강) • 계절(5~9월)에 따른 드문 발생(하, 루엔체, 몽가르, 푸나카, 트라시강, 트롱사, 치랑, 양체, 왕유)	봉탕, 가자, 파로, 팀부
사우디 아라비아	예멘 국경 에미리트(특히 아시리, 지잔)	제다, 메카, 메디나, 리야드, 타이프
아프가니스탄	4~12월 고도 2,500m 미만의 모든 지역	-
예멘	고도 2,000m 미만의 모든 지역	사나
오만	다킬리아, 바티나 북쪽, 사르퀴아 북쪽과 남쪽 산발적 발생	-
이란	파르스 주 시골지역, 시스탄-발루체스탄, 호르모즈간과 케르만의 남부 열대지역	-
인도	봄베이(뭄바이), 델리를 포함한 모든 지역	히마찰프라데시, 잠무카슈미르, 시킴의 고도 2,000m 이상의 지역
인도네시아	• 누사텡가라에 있는 라부안바조, 코모도 섬 포함 인도네시아 동쪽 모든 지역(말루쿠, 말루쿠우타라, 누사텡가라티무르, 파푸아, 파푸아바캇) • 칼리만탄(보르네오), 누사텡가라바랏(롬복 섬 포함), 술라웨시, 수마트라의 시골지역 • 팡안다란, 수칼루미, 우중쿨론 포함한 자바의 시골지역에서 드문 발생	자카르타, 우붓, 휴양지(발리, 자바, 길리섬, 시우전드 아일랜드(벨라우 스텔리부))
중국	• 운남의 시골지역, 주로 중국-버마(미얀마) 경계지역 연중 발생 • 안후이, 후베이, 광시, 티벳의 모두 시골지역 드문 발생 * 일부 리버크루즈는 안후이, 후베이의 말라리아 유행지역을 통과	-
캄보디아	씨엠폴 포함 전 지역	프놈펜, 앙코르와트 사원
태국	• 주로 버마(미얀마) 경계지역, 캄보디아, 라오스, 갈라신, 고라비(프라야), 나콘시탐마랏, 나라티왓, 빠따니, 팡아, 라용, 사콘나콘, 송클라, 수라타니, 알라, 특히 시골의 숲지역 • 방콕, 치앙마이, 치앙라이, 코팡안, 코사무이, 푸켓 드문 발생	고라비의 섬(코피피, 코야오노이, 코야오야이, 코란타), 파티야
타지키스탄	드문 발생	-
터키	마르딘 드문 발생	인서리크 미공군기지, 일반 크루즈 여정
파키스탄	고도 2,500m 미만의 모든 지역	-
파푸아뉴기니	고도 2,000m 미만의 전 지역	-
필리핀	바실란, 루손, 민다나오, 민도로, 팔라완, 술루(홀로), 타워타위의 고도 600m 미만의 시골지역	마닐라, 기타 도시지역

4. 유럽

국가명	제한	제한없음
아제르바이잔	고도 1,500m 미만의 시골지역(5~10월)	바쿠

* 일부 지역만이 말라리아 제한이 있는 국가의 세부 설명



헌혈 후 생길 수 있는 증상

대부분의 경우 헌혈관련 증상을 보이지 않지만, 일부에서는 다음의 증상이 발생할 수 있습니다.

혈관미주신경반응

긴장, 스트레스로 인해 내장에 분포되어 있는 신경이 자극되어 오심, 구토, 현기증 등이 나타날 수 있습니다. 헌혈 전 30분 이내에 500mL 정도의 물 섭취, 헌혈 중 다리를 발목 근처에서 꼬고 다리 근육에 힘을 주는 운동, 충분한 휴식 등으로 예방할 수 있습니다. [혈관미주신경반응 증상이 나타나면 즉시 주저앉거나 머리를 다리보다 낮춘 자세로 10분 이상 휴식을 취하면 대부분 회복됩니다]

피하출혈 및 혈종

헌혈하는 과정에서 혈액이 피부 사이에 스며들어 생길 수 있으나 충분히 지혈하면 예방할 수 있습니다. [통증, 불편감, 출혈반 등의 증상이 있을 수 있으나 일정 기간(1~3주) 경과 후 대부분 회복됩니다]



국소 피부반응

소독약이나 일회용 반창고에 의해 채혈부위에 가려움증 등이 생길 수 있습니다.

신경손상

매우 드물지만 헌혈 시 혈관주위의 신경이 손상을 받아 감각이상, 통증, 근력감소 등의 증상이 생길 수 있습니다.

혈전정맥염

혈전과 관련되어 정맥 내 염증이 발생하는 것으로 열감, 압통, 국소 통증, 발적, 부기 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 예방을 위하여 헌혈 후 정맥 천자부위의 일회용 반창고를 최소한 4시간 이상 부착하여 주시기 바랍니다.

팔통증

헌혈 중 또는 헌혈 후 수 시간 이내에 헌혈한 팔에 발생하는 심한 국소적인 방사통으로, 통증 외의 다른 특이증상은 없는 것을 말합니다.

구연산반응

성분헌혈 시 항응고제가 헌혈자에게 주입 되어 재채기, 입술떨림, 오심, 구토, 목 뒷부분의 추운 느낌 등의 증상이 발생할 수 있으나, 우유 등 칼슘이 함유된 식품을 섭취하면 예방할 수 있습니다.

- 계속하여 증상이 사라지지 않으면 헌혈증서 뒤에 표기된 혈액원으로 연락주시요.
- 헌혈관련 증상의 발생을 예방하기 위하여 헌혈 후 유의사항을 꼭 지켜주세요!



혈액검사항목

모든 헌혈 혈액에 대해 아래와 같은 항목의 혈액검사를 실시하고 검사에 이상이 없는 혈액만이 수혈용으로 공급됩니다. 모든 검사 결과는 헌혈자에게 우편으로 통보되며, 혈액관리본부 홈페이지(www.bloodinfo.net)에서 조회하실 수 있습니다(공인인증서 필요).

기본검사	
검사항목	설 명
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.
ABS (비에기항체)	적혈구 항원에 대한 비에기항체가 존재하는지 알아보는 검사로 비에기항체는 수혈 시 용혈성 수혈부작용을 일으킬 수 있습니다.
B형간염바이러스항원	B형간염을 일으키는 바이러스에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. B형간염바이러스로 인하여 급성간염이 발생하면 대부분 회복하지만, 5% 미만에서 만성간염으로 진행합니다.
C형간염바이러스항체	C형간염을 일으키는 바이러스에 감염되어 있는지 알아보는 검사입니다. C형간염바이러스로 인하여 C형간염은 70% 정도가 만성간염으로 진행됩니다.
HTLV항체	인체림프병증바이러스(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 자가면역질환, 임신, 약물 복용, 각종 세균 및 바이러스 감염 등에 의한 거짓양성일 가능성이 있습니다.
ALT (간기능검사)	ALT는 간, 신장, 심장, 근육에 있는 효소로 간에 가장 많은 양이 존재합니다. 간세포 손상에 예민하게 반응하여 증가하기 때문에 간질환의 지표로 사용됩니다.
총단백 (Total protein)	500종류 이상으로 구성된 단백질은 우리 몸에서 여러 가지 물질의 운반, 철분대사, 면역, 혈액응고 등 중요한 역할을 하며 전반적인 건강 상태를 나타냅니다.
핵심종폭검사	핵심종폭검사는 혈액 내 바이러스의 핵산을 분리, 증폭하여 그 감염 여부를 확인하는 방법으로 기존 효소면역측정법에 비하여 항체 미형성 기간을 단축하여 조기에 바이러스 감염 여부를 진단할 수 있는 방법입니다.

추가검사	
검사항목	설 명
말라리아항체	모기를 매개로 하여 전파되는 말라리아 원충에 감염된 적이 있는지를 알아보는 검사입니다. 말라리아항체 검사항목은 필요시 선별적으로만 시행됩니다.
AST (간기능검사)	AST는 간, 심장, 근육, 신장, 혈구 등에 있는 효소로 이들 장기 손상이 증가합니다. 만성간염, 알코올성간염, 지방간, 근육질환 등이 있는 경우 증가합니다. 정상인의 경우에도 음주, 심한 운동 등에 의해 일시적으로 증가할 수 있습니다.
알부민 (Albumin)	알부민은 총단백 중 대부분을 차지하는 단백질로 혈압을 유지하거나 여러 가지 영양소나 호르몬을 운반하는 등의 역할을 하며 우리 몸의 전반적인 영양 상태를 보여줍니다. 영양실조, 흡수장애, 간질환, 신장질환 등이 있는 경우 일부만이 감소합니다.
콜레스테롤 (Cholesterol)	콜레스테롤은 세포막을 구성하고 호르몬을 생성하는 물질로 비만, 당뇨병, 갑상선기능저하증, 신장질환 등이 있는 경우 증가합니다. 콜레스테롤 수치가 증가하고 고혈압이 동반될 경우 동맥경화의 위험성이 크므로 정기적으로 점검해 볼 필요가 있습니다.
요소질소 (Blood Urea Nitrogen)	요소질소는 전반적인 신장 기능을 나타내며, 신장질환이 있을 경우 증가합니다. 그 외에도 심한 운동, 채식, 탈수, 고단백식이 등으로 인해 증가할 수 있습니다.

헌혈에 동참해 주셔서 감사합니다. 헌혈 당일에 지켜야 할 몇가지 유의사항을 알려드립니다.



1 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.

2 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).

4 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안 한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.

3 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.



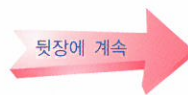
5 헌혈 후 탁자 근처에 앉을 경우 양발이 바닥에 닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞쪽으로 기대어 앉아 주세요. 이 자세는 현기증을 느끼거나 실신할 경우 바닥에 쓰러질 가능성을 줄여 줍니다.



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



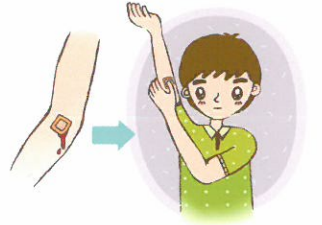
7 헌혈당일 음주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



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.



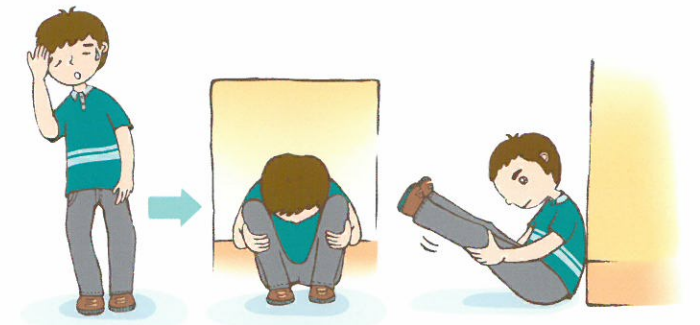
9 헌혈당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.



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



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



12 헌혈장소를 떠난 후에 메스꺼거나 어지러우면(지연성 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 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.