



# promylife

〈프로마이프〉는 전문 컨설팅 능력을 갖춘 동부화재(Prime Agent)가 우수 고객님께 드리는 생활 정보지입니다.

2013. Autumn vol.25



그 무엇보다 소중한  
가족의 건강  
프로미 라이프가  
지켜드립니다

한국인의 5대 질병  
완전정복

## CONTENTS

Membership magazine / 동부화재가 드리는 우수고객을 위한 생활정보지

36 + information 보험상품  
장수리스크 대비 신연금저축

38 + information 보험상품  
가족처럼 돌봐주는 동부화재 보험 3

06

### 암으로부터 자유로워지자



불치의 병이던 암이 정복의 대상으로 바뀌고 있다. 초기에 발견할수록, 빨리 치료를 받을수록 완치될 확률이 높기 때문에 정기적인 검진이 중요하다.

12

### 뇌혈관이 보내는 신호를 읽어라



뇌졸중이라 불리는 뇌혈관질환은 사망률이 높고 후유증이 커 위험한 질병이다. 전조증상을 놓치지 않고 건강한 생활습관을 유지하는 것이 중요하다.

17

### 갑작스레 찾아오는 심혈관의 반란



가슴을 움켜쥐고 식은땀을 흘리며 의식을 잃고 마는 급성심근경색은 사망률이 50%에 육박하는 무서운 질병이다. 심혈관질환은 예방이 급선무다.

24

### 생활습관에 답이 있다, 당뇨



'소리 없는 살인'으로 불리는 당뇨는 증상이 다가와 목숨까지 위협한다. 이제 당뇨는 강 건너 불구경하듯 흘러버린 질병이 아니다.

30

### 술로부터 간을 보호하라



찾은 술자리가 가장 큰 타격을 끼치는 곳은 바로 인체의 화학공장이라고 불리는 간. 초기 간질환은 돌이킬 수 없는 질병으로 발전하기 쉽다.

for you



## 고객님과의 약속을 가장 소중하게 간직하겠습니다

시험에서의 합격  
사랑하는 사람의 고백  
첫 아이가 태어난 순간  
내 집 마련의 꿈을 이룬 순간  
이처럼 모두에게 소중한 순간이 있습니다.

저는 고객님을 만난 순간을  
가장 소중하게 생각하겠습니다.  
고객님의 꿈과 행복을 위한 처음의 약속을  
잊지 않고 소중하게 간직하겠습니다.

### 2013. Autumn vol.25

발행일 2013년 9월 1일(통권 25호)·비매품

발행인 김정남 편집인 김영만

발행처 동부화재 흥보파트 02.3011.3214

서울시 강남구 테헤란로 432

(대치동, 동부금융센터)

기획·디자인 (주)이코노믹리뷰 02.6321.3040

인쇄 강원일보사 02.733.7228

이 책에 쓰인 글과 사진은 작가의 의견에 따른 것으로 '프라이머이프'의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.

for you

from

 동부화재

암, 뇌혈관질환, 심혈관질환, 당뇨, 간질환...  
한국인에게 가장 빈번한 질환 다섯 가지입니다.  
한 순간에 찾아와  
이후의 삶을 송두리째 바꿔 놓을 수도 있는 질병.  
평소의 생활습관과 식습관은 질병과 깊은 관련이 있습니다.  
질병에 대한 올바른 이해와  
생활습관, 식습관 교정을 통한  
5대 질병의 완전정복 방법을  
동부화재 프로미가 알려드립니다.



## 암으로부터 자유로워지자

### 종양표지자 검사(tumor marker test)

암세포로 인해, 또는 암세포에 대한 인체의 반응으로 인해 생성된 물질을 확인하는 검사. 혈액이나 체액에 증가하는 PSA, CA19-9, CA125, CEA, AFP를 조사하여 암에 걸렸는지, 암세포 성질이 어떤지, 어떤 치료가 효과적인지, 수술 후의 잔류암은 없는지, 재발하지는 않았는지 등을 알 수 있다. 물론, 종양표지자 수치 증가가 모두 암 확진으로 이어지는 것은 아니다.



5.0ng/mL 이상

\*CEA(carcinoembryonic antigen)란 폐암, 췌장암, 대장암의 예후와 치료를 판정하는데 이용되는 수치이다.  
PSA(prostate specific antigen)는 전립선암의 조기 진단, 수술 및 치료 후 경과 관찰에 유용하게 사용된다.

불치의 병으로 여겨지던 암이 정복의 대상으로 인식되고 있다. 특히 조기에 발견할수록, 빨리 치료를 받을수록 완치될 확률이 높기 때문에, 최근 주기적으로 암 검진을 받는 일이 건강한 삶을 위한 필수 단계로 꼽히고 있다.

## 사망원인 1위 그러나 완치 가능한 암

우리나라 국민의 사망원인 1위인 질환, 암. 매년 17만 명 이상의 암 환자가 새로이 발생해, 6만 9천 명의 사람이 암으로 인해 목숨을 잃고 있다. 국민건강보험공단이 발표한 '2006~2011 주요 5대 암 질환 관련 진료현황'을 분석해보면 2006년 대비 2011년 5대 암 질환 환자의 증가율은 대장암이 66.3%로 가장 높았고, 유방암(64.6%), 위암(42.9%), 간암(30.5%) 순으로 나타났다.

### 치료는 어려워도 예방은 가능하다

세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소는 암으로 인한 사망의 30%는 흡연에 의해, 30%는 식이요인에 의해, 18%는 만성감염에 기인한다고 밝힌 바 있다. 그 밖에 직업, 유전, 음주, 생식요인 및 호르몬, 방사선, 환경오염 등의 요인도

각각 1~5% 정도 기여 하고 있는 것으로 알려졌다. 이는 일상생활에서 적용할 수 있는 암 예방 생활습관 실천과 조기검진만으로도 암 질환의 상당 부분은 예방이 가능하다는 뜻이다.

### 암예방수칙

- 1 담배를 피우지 말고, 담배 연기도 피하기.
- 2 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기.
- 3 음식은 짜지 않게 먹고, 탄 음식 먹지 않기.
- 4 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기.
- 5 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기.
- 6 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기.
- 7 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기.
- 8 안전한 성생활 하기.
- 9 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기.
- 10 암 조기 검진을 빠짐없이 받기.

(자료제공 : 국립암센터)

# 국내 발병률 1위 갑상선암을 잡아라

갑상선암이 중년의 여성에서 진단되는 경우가 증가하는 추세다. 목에 뭔가 만져지면서 이유 없이 붓거나, 이물감으로 음식을 삼키기 어려울 때, 목소리가 이상할 때는 갑상선 전문의와 상담이 필요하다.



## 완치율이 높은 암

국내 발병률 1위를 지키고 있는 암은? 당연히 갑상선암이다. 국가암정보센터에 따르면 2010년 암 진단을 받은 20만 여명 중에 갑상선암은 3만 6,021명이다. 진행 속도가 느리고 완치율이 높다는 특징 때문에 거북이 암이란 별명도 갖고 있다. 하지만 다른 암보다 덜 위험하다고 가볍게 여겨 방치했다가는 사망에 이를 수 있어 마냥 안심할 수만은 없는 암이기도 하다.

## 정기검진이 중요

갑상선은 목 앞쪽 중앙에 위치한 나비

모양의 내분비기관이다. 갑상선호르몬을 만들고 분비하며 체온을 유지하고 신체 대사를 조절하는 역할을 한다. 이러한 갑상선에 암이 발병하면 목에 결절이 만져지고, 쉰 목소리가 나며, 음식을 삼키기 어려운 증상 등이 나타난다. 하지만 특징적인 증상이 나타나지 않는 무증상의 경우도 꽤 많다. 따라서 갑상선 암이 의심될 때 검진을 받는 것도 중요하지만, 갑상선 암이 쉽게 발생하는 연령에 이르러 정기적인 검진을 받는 것이 좋다. 40세 이전에는 3~5년 마다 한번씩, 40대 이후에는 1년 간격으로

정기적인 검진을 하는 것이 바람직하다. 정기적인 검진을 위해서는 갑상선 초음파가 가장 효과적이며, 초음파 결과에 따라서 조직검사를 위해 세침흡인검사(fine needle aspiration)를 시행할 수 있다.

## 요오드는 적게 먹을수록 좋다?

갑상선 암을 예방하려면 요오드가 다량 함유되어 있는 미역, 다시마 등의 해조류와 어패류 섭취를 제한해야 한다는 말이 있다. 정말일까? 결론부터 말하자면 잘못된 상식이다. 이는 갑상선 암 환자에게 저요오드 식단을 추천하거나, 갑상선암 수술 이후 방사선을 활용한 치료를 받는 환자에게 요오드가 첨가된 식품을 제한시키는 기간이 있는 것이 잘못 알려지면서 생겨난 오해다. 따라서 건강하고 갑상선 질환을 앓고 있지 않은 사람은 요오드 섭취를 제한할 필요가 없다.

## 스트레스를 극복하자

스트레스는 갑상선 질환을 유발하고

악화시키는 중요한 요인이다. 업무에서 오는 과도한 스트레스가 우울증과 불안을 야기하고 우리 몸의 면역체계에도 이상을 초래한다. 그리고 갑상선은 우리 몸 안의 에너지를 조절하는 갑상선호르몬을 생성하는 신체장기로 과로와 스트레스에 매우 예민하게 반응한다. 따라서 갑상선암을 예방하려면 규칙적인 운동, 취미활동 등을 통해 스트레스를 즉각적으로 해소해 주자.

## 갑상선에 나쁜 음식 & 좋은 생활법

- 1 가급적이면 불소섭취는 피한다. 불소는 갑상선 질환을 유발할 수 있다.
- 2 인체 내분비계를 혼란시키는 인스턴트 식품 섭취를 줄인다.
- 3 다이옥신, 피시비(PCB), 디디티(DDT), 기타 농약 등 합성 화학물질은 화학 구조가 인간 호르몬과 비슷해 인체에 흡수되면 호르몬 기능을 혼란시켜 갑상선 질환을 유발할 수 있다.
- 4 갑상선 질환은 면역 불균형이 중요한 발병원인인 만큼 면역 증가에 좋은 음식을 섭취하도록 한다.

promy tip

## 치료비만 있으면 암도 완치 시대 \_ 암보험

암에 노출되면 떨어진 체력을 되찾는 시간까지 요양이 필요하다. 따라서 치료비는 물론이며 요양비도 필요하다. 최소 3개월 이상 경제활동을 하지 않아도 될 정도로 보장을 받아야 한다. 즉 치료비는 물론 요양비과 3개월 생활비까지 마련할 수 있어야 한다. 암보험은 보험료가 저렴한 젊은 시절에 가입적 고액으로 가입한 후 유지하는 게 좋다. 또한 보험료가 오를 수 있는 갱신행보다 보험료가 오르지 않는 비갱신행을 선택해 장기적으로 혜택을 받는 것이 현명하다. 다만, 암보험은 가입 후 90일 이내에 암이 확인되면 보장을 받을 수 없다는 점을 유의해야 한다. **동부화재 꼭! 필요한 암보험**

# 암 건강식 균형이 중요

섭취하는 음식이 암을 예방하고 치료하는데 있어 얼마나 중요한가는 매번 강조하지 않아도 충분히 알고 있을 것이다. 균형 있는 영양소 섭취는 암 예방과 정복에 중요한 요소이다.

## 균형 잡힌 식사가 건강의 지름길

각종 항암식품이 난립하는 요즘, 전문가들은 암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없으며, 균형 잡힌 식사로 좋은 영양 상태를 유지하는 것이 중요하다고 말한다. 여러 가지 음식을 골고루 먹고 충분한 열량과 단백질, 비타민 및 무기질을 섭취하면 암 질환과 치료를 이겨낼 수 있는 체력이 만들어지고 치료에 의한 부작용도 잘 극복할 수 있다는 것이다.

## 신진대사를 원활히, 면역력을 높여라

세계적으로 유명한 항암 음식들이 있다. 세계 5대 항암음식으로 꼽히는 마늘, 토마토, 녹차, 견과류, 콩이 바로 그것들이다. 적당히 먹으면 신진대사를 원활하게 하고 몸의 면역력을 높여주는 등 건강 전반에 걸쳐 증진의 효과를 주기

때문에 암 예방 식품으로도 유명하다.

**마늘**에는 각종 비타민과 칼슘, 아연, 철, 셀레늄, 알리신등의 풍부한 영양소가 함유되어 소화와 피로회복을 돕는다.

**블루베리**에는 항산화물질이 풍부해 노화를 방지하고 콜레스테롤을 감소시켜 고혈압을 방지하는 것으로 알려졌다. **브로콜리**에 풍부한 섬유질과 비타민 C는 피부미용과 변비에 좋고, 설포라페인은 유방암, 위암, 대장암을 억제하는 효과가 있다.

**토마토**에는 카로틴의 전구체인 라이코펜이 풍부하게 들어있어 전립선암 등 각종 암 발생위험을 현저히 줄이는 항독작용을 한다. **시금치**는 많은 비타민 C와 사포닌, 각종 섬유질과 단백질, 풍부한 영양소를 함유하고 있어 세계적인 항암음식으로 꼽혔다.



### 항암 효과 높이는 식품

- 1 리코펜 함유량은 생토마토보다 올리브기름을 첨가하여 가열한 토마토가 4배나 높다.
- 2 녹차는 섭씨 100도로 끓는 물에서 우려내서 마셔야 항암, 심장병 예방 효과를 제대로 볼 수 있다.
- 3 견과류는 일주일에 2~4회 정도 먹으면 항암효과를 기대할 수 있다.



## 입맛 당기는 마늘 간장 장아찌

### 재료

마늘 300g(약 60쪽), 간장 2컵, 식초 4큰술, 설탕 4큰술

### 이렇게 만들어요

- 1 마늘은 알이 통통한 것으로 준비해 씻어 물기를 닦은 후 쪽지를 자르고 세 군데 정도 칼집을 넣는다.
- 2 간장에 식초와 설탕을 넣어 한소끔 팔팔 끓여 식힌다.
- 3 마늘에 끓여서 식힌 장물을 부어 실온에 7일 정도 두었다가 장물을 따라 한 번 더 끓여 식힌 후 쓴다. 서늘한 곳에 보관하거나 냉장고에 보관한다.

# 맛좋은 항암음식

마늘과 토마토는 건강식품으로 잘 알려져 있다. 마늘과 토마토로 맛있는 밥 반찬을 만들어 보자. 잃었던 입맛도 되찾게 하는 상큼한 맛이 가득하다.

요리제공 '일주일 말반찬 사계절 장아찌(리스킵)' · '힘내라 우리가족 기운나는 보양식(리스킵)'

## 영양이 듬뿍 토마토 두부 냉채

### 재료

주재료 토마토 3개, 두부 1모, 오이 1개, 무순 100g  
 마늘토마토소스 마늘 4쪽, 토마토 1개, 간장 2큰술, 물 8큰술, 다진 실파 1큰술, 식초 · 설탕 · 참기름 1큰술씩, 소금 조금

### 이렇게 만들어요

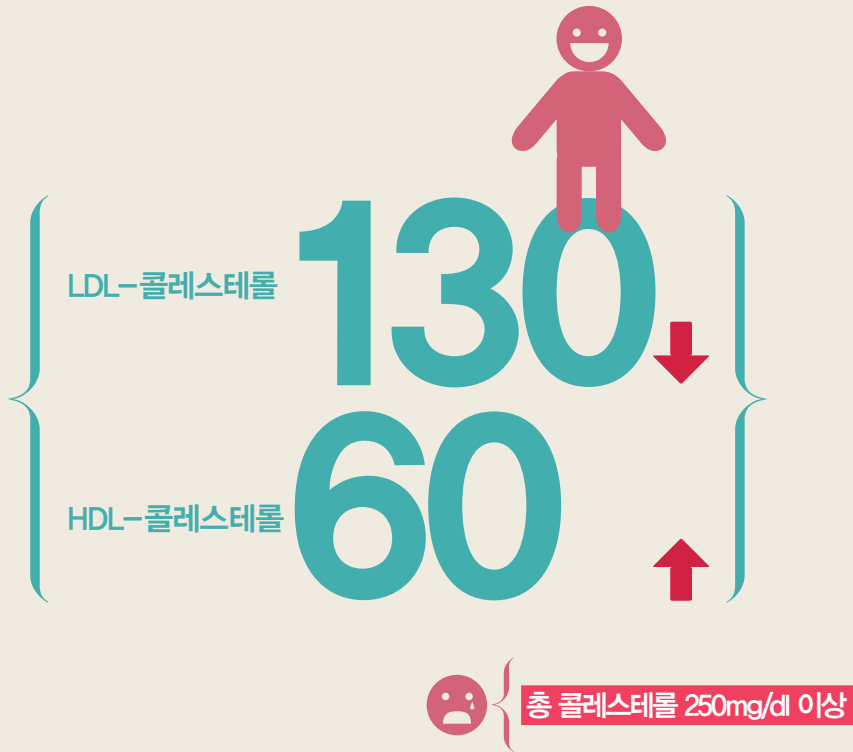
- 1 토마토를 반 갈라 쪽지 부분을 잘라내고 도톰하게 저며 썬다.
- 2 두부를 반 갈라 나무젓가락 굵기로 길쭉길쭉하게 썬다.
- 3 오이는 채 썰고, 무순은 물에 잠시 담가두었다가 건진다.
- 4 마늘과 토마토를 곱게 다져 나머지 소스 재료와 골고루 섞는다.
- 5 그릇에 토마토와 두부, 오이, 무순을 나란히 담고 마늘토마토소스를 끼얹는다.



뇌혈관이 보내는 신호를 읽어라

## 뇌혈관 조영검사(cerebral angiography)

뇌혈관 속에 도관을 삽입, 조영제를 주입하고 X선 촬영을 하여 뇌혈관 이상 유무를 확인하는 검사. 자기공명을 이용한 뇌혈관 검사법이나 컴퓨터 단층촬영 뇌혈관 조영검사와 달리 혈관 속에 도관 등의 이물질을 넣어야 하고, 이로 인한 합병증이 있을 수 있다는 단점은 있으나 뇌혈관 질환의 진단을 위한 가장 정확한 검사법이다. 이외에도 혈압검사, 고지혈증(콜레스테롤)검사 등이 함께 실시된다.



\* 고지혈증(Hyperlipemia)이란 이름 그대로 피 속에 지방 성분이 정상보다 많이 들어 있는 상태를 뜻한다. 혈액검사를 통해 고중성지방혈증, 저 HDL콜레스테롤혈증, 고콜레스테롤혈증의 3가지 검사를 실시해 그 결과를 토대로 2가지 이상 정상수치를 벗어나면 고지혈증으로 분류한다.

뇌졸중이라 불리는 뇌혈관질환은 사망률이 높고 생존하더라도 후유증이 큰 질병이다. 뇌출혈과 뇌경색으로 분류되는 뇌혈관질환은 전조증상을 놓치지 않고, 식습관을 비롯해 건강한 생활습관을 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

도움말 서울대학교 병원, 뇌졸중학회

## 아차 하는 순간의 위험 뇌혈관질환

뇌혈관 질환은 흔히 뇌졸중이라고 부르는 질환이다. 뇌동맥에 생긴 경화증이나 고혈압으로 혈액의 흐름에 장애가 생겼을 때 일어난다. 국민건강보험공단에 따르면 뇌경색증 질환의 진료인원은 지난 2007년 38만 명에서 2011년 43만 2,000명으로 증가했다. 특히 환자 대다수가 고령자로 2011년 기준 70대가 35.7%를 차지했고 60대 26.9%, 80세 이상 16.5% 순으로 60대 이상이 34만 2,000명으로 전체 79.1%를 차지하고 있다. 사망원인 3위 안에 드는 심각한 질병으로 예방과 관리가 중요하다.

### 혈전이 뇌의 혈관을 막는 뇌경색

뇌경색이라 불리는 허혈성 뇌졸중은 혈액순환 장애 정도에 따라서 완전 허혈과 부분 허혈로 분류할 수 있다. 완전 허혈 시에는 뇌 국소 부위의 혈액순환이 완전히

차단되어 뇌 일부분이 죽는 현상, 즉 뇌경색이 발생하게 된다. 뇌경색이 발생한 부위는 그 기능을 되살릴 수 없으며, 따라서 장애가 영구히 남게 된다.

### 얇아진 혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈

일반적으로 정상적인 뇌의 혈관 벽은 1,500mmHg라는 높은 혈압에도 견디는 탄력성과 유연성을 가지고 있으나, 혈관이 약해져 있는 부위는 200mmHg의 혈압에도 쉽게 파열되어 뇌출혈이 생긴다. 출혈성 뇌졸중의 원인으로 국내에서 가장 많은 것은 고혈압성 뇌출혈이다. 이는 고혈압에 대한 적절한 치료를 하지 않고 장기간 방치하는 경우나 무리하게 힘든 일을 하거나 피로가 겹치고 심한 스트레스를 받았을 때, 약해진 뇌혈관 일부가 높은 혈압에 의하여 파열되어 발생한다.

# 위험을 알려주는 뇌 전조증상

뇌졸중은 어느 날 갑자기 찾아오지만 그 전에 끊임없이 크고 작은 신호를 보낸다. 짧은 순간에 잠깐 왔다 사라지는 증상이라 그냥 흘려 보내기 쉽지만 이런 증상을 체크하고 그냥 넘기지 않는다면 큰 위험에서 벗어날 수 있다.



## 전조 증상에 주목하라

두뇌는 우리 몸 중 가장 중요한 부분이라고 해도 과언이 아니다. 그러므로 두뇌에 이상이 생기면 매우 심각한 문제가 생기게 된다. 팔과 다리의 마비가 올 수 있고 얼굴 신경도 약해질 수 있으며, 얼굴과 입 속의 대칭성도 잃어 입 속 음식물이 쉽게 흘러 나올 수도 있다.

또 음식과 물을 삼키기도 힘들 수 있다. 손과 발저림 등의 증상이나 머리가 심하게 아프다면 그냥 넘어갈 일이 아니다. 이런 신호들이 짧은 시간 동안 일시적으로 나타났다가 사라지기 때문에 대수롭지 않게 여기기 쉽지만 반복되면 뇌졸중 발병률이 높으므로 전문가를 찾는 것이 좋다.

## 뇌졸중 전조증상 열 가지

- 1 한쪽 팔다리가 저리고 힘이 빠진다.
- 2 갑자기 머리가 심하게 아프다.
- 3 발음이 어눌해지거나 말을 잘 못한다.
- 4 어지럼증이 나타나고 균형을 못 잡는다.
- 5 뒷목이 뻐뻐하고 머리가 무겁다.
- 6 한쪽 얼굴의 감각이 둔해진다.
- 7 얼굴이나 한쪽 팔다리가 저리거나 약해진다.
- 8 한쪽 눈이나 양 눈이 잘 안 보인다.
- 9 치매 증상을 보인다.
- 10 갑자기 말을 잘 알아듣지 못한다.

## 뇌 속의 시한폭탄 뇌동맥류

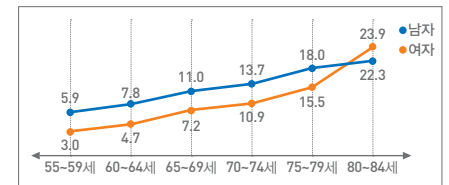
텔런트 안재욱을 생사의 갈림길로 내몰았던 지주막하출혈. 뇌에 혈액을 공급하는 뇌동맥 혈관 벽이 선천적 결함이나 퇴행성 변화로 압력이 높아져 파리처럼 비정상적으로 부풀어 오르는 '뇌동맥류'는 평소 자각증세가 미미해 알아차릴 수 없는 질병이다. 혈관이 부풀어 있는 것을 비파열성 뇌동맥류라 하고, 압력을 견디지 못해 터지면 지주막하출혈(뇌출혈)이라 한다.

한번 터지면 심각한 후유증이 생기거나 목숨을 잃을 수 있어 '뇌 속 폭탄' 또는 '뇌 속 시한폭탄'이라 불린다. 사망률이 20%에 이르고 살아도 20% 정도는 영구적 마비와 부분마비 등 장애를 남겨 환자 본인뿐 아니라 가족에게도 큰 고통을 안기는 치명적 질환이다.

뇌막은 경막·지주막·연막으로 나뉘는 뇌를 감싸고 있는데, 이 중 중간에 있는

막은 마치 거미줄 모양과 같다고 해서 지주막 또는 거미막이라 하고, 연막과의 사이를 지주막하 공간이라고 한다. 어떤 원인에 의해 지주막하 공간에 출혈이 일어나는 것이 뇌지주막하출혈이며 그중 뇌동맥류의 파열에 의한 출혈이 가장 많아 전체의 65~90% 정도를 차지한다.

성별·연령별 뇌혈관 질환 발생률



## 뇌혈관질환 예방하는 생활수칙

- 1 담배 끊기.
- 2 술은 하루 한 두 잔으로 줄이기.
- 3 싱겁게 먹으며 채소와 생선 섭취하기.
- 4 하루 30분 이상 일주일에 3회 이상 유산소 운동하기.
- 5 적정 체중유지하기.
- 6 스트레스 줄이고 즐거운 마음 가지기.
- 7 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정하기.
- 8 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있다면 꾸준히 치료하기.
- 9 뇌졸중의 전조증상 발생 시 즉시 병원에 가기.

promy tip

## 노인을 위한 보험 있다 \_ 실버보험

최근 노인을 위한 보험 상품이 붐을 이루고 있다. 당뇨나 고혈압이 있어도 가입할 수 있는 암보험도 등장했으며, 무심사로 가입할 수 있는 정기보험도 출시됐다. 묻지도 따지지도 않고 보험료가 저렴한 대신 보장범위와 보장금액이 너무 적어 실질적인 도움이 되지 못할 가능성이 있으니 잘 살펴봐야 한다. 얼핏보면 저렴하게 느껴지는 보험료더라도 따져보면 결코 저렴하지 않다. 보장이 그만큼 적기 때문이다. 따라서 보험에 가입하기 전에 전문가와 상담 후 철저히 따져보고 가입하는 것이 가장 현명하다. **동부화재 꼭! 필요한 실버보험**

# 머리는 맑게 몸은 유연하게

뇌혈관질환은 이후 삶의 질을 가장 크게 좌우하는 질환이므로 나이가 들수록 더욱 조심해서 관리해야 한다. 머리를 맑게 하고 몸을 유연하게 도와주는 운동으로 뇌혈관질환을 예방하자.

글 · 모델 송다은 AromaYoga 대표 · 차병원 요가 초빙 강사



1



2

## 상체 피로를 풀고, 머리를 맑게 해주는 자세

목과 어깨의 긴장을 풀어주는 자세다. 정신의 피로를 없애고, 머리를 맑게 해주며 심신의 이완과 함께 혈압을 안정시켜준다.

- 1 이마가 바닥에 닿도록 무릎을 접어 엎드린다. 양 손은 엉덩이 옆으로 떨어뜨리고, 긴장을 푼다.
- 2 마시는 숨에 엉덩이를 들고, 내쉬는 숨에 머리 뒷부분이 닿는다는 느낌으로 가볍게 굴러간다. 어깨에 긴장을 풀고, 호흡과 함께 20초 유지한다.
- 3 마시는 숨에 제자리로 돌아와 내쉬는 숨에 명상 자세로 돌아온다.

**Tip** 이마와 무릎 사이가 너무 멀지 않도록 주의한다. 어깨에 긴장을 풀고 반드시 호흡하며 초보자의 경우, 가능한 만큼 자세를 취해 유지한다.



3

# 싱그러운 재료로 혈관을 맑게

채소와 견과류가 혈관 건강에 좋다는 것은 알고 있지만 일일이 챙겨 먹기가 번거롭기도 하다. 견과류로 소스를 만들고 싱싱한 채소에 끼얹어 샐러드를 만들거나 최소한의 양념으로 재료 본연의 맛을 살린 요리로 건강을 그대로 섭취해보자.

요리제공 식품의약품안전처



## 토마토 채소 샐러드

### 재료

주재료 토마토 한 개, 혹은 방울토마토 15개, 양상추 1/3통, 비타민 한 줌, 빨간 파프리카 · 노란 파프리카 1/2개씩  
견과류 소스 땅콩 한 줌, 호두 두 알, 현미식초 · 꿀 2큰술씩

### 이렇게 만들어요

- 1 토마토는 얇게 슬라이스하고 방울토마토의 경우 반을 자른다. 파프리카는 채를 썰어 준비한다.
- 2 비타민과 양상추는 한 입 크기로 뜯어 준비한다.
- 3 견과류 소스의 재료를 믹서에 넣고 곱게 갈아 준비한다.
- 4 준비한 채소를 접시에 담고 소스를 끼얹어 낸다.



## 통도라지 유자무침

### 재료

간 통도라지 150g, 양파 1/2개, 유자차 엑기스 2큰술, 홍고추 · 풋고추 조금씩, 천일염 1작은술, 저염소금 1/2작은술, 다진마늘 1/2작은술, 볶은 참깨 조금

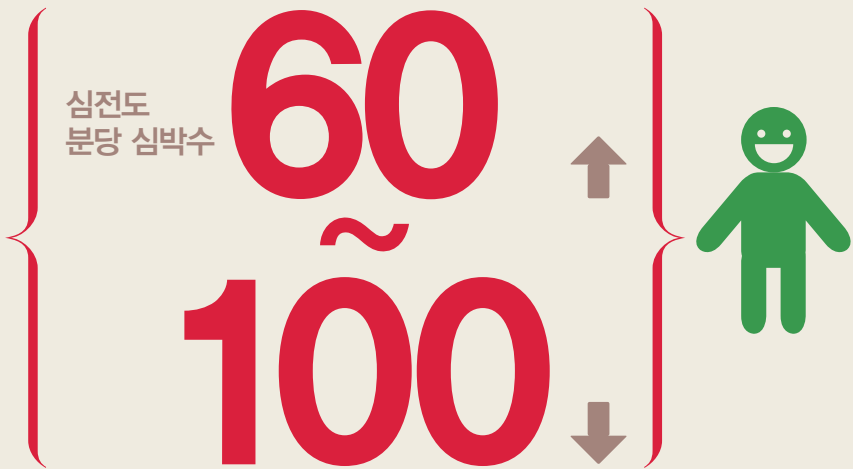
### 이렇게 만들어요

- 1 통도라지는 먹기 좋은 크기로 자른 후 소금물에 담가 쓴맛을 제거한 다음 건져서 물기를 제거한다.
- 2 청고추와 홍고추는 송송 썬다.
- 3 유자차 엑기스, 저염소금, 다진 마늘을 섞어 유자 소스를 만든다.
- 4 1의 도라지를 3의 유자소스에 버무린다.
- 5 청고추와 홍고추 참깨를 살짝 섞어 낸다.

## 갑작스레 찾아오는 심혈관의 반란

### 심장 초음파(echocardiography)

초음파를 이용하여 실시간으로 심장의 움직이는 모습을 관찰할 수 있는 검사. 심장의 기능과 구조의 이상, 심장 내 압력 등을 실시간 관찰할 수 있어 대부분의 심장 질환을 판별하는데 매우 중요하게 사용되고 있으며 많은 심장 질환에서 높은 정확도를 가진다. 이외에도 심혈관질환 진단에는 혈액검사, 심전도검사, 컴퓨터 단층촬영 등 다양한 검사가 함께 실시된다.



\* 심장 안의 동방결절이란 부위는 전기적 신호를 만들어 심장의 수축을 조절하고 심장을 박동하게 한다. 심장을 이루는 심근세포 하나하나에서 나오는 미세한 전기적인 변동을 합쳐서 하나의 커다란 파형으로 증폭하여 기록한 것이 바로 심전도다.

가슴을 움켜쥐고 식은땀을 흘리며 의식을 잃고 마는 급성심근경색은 사망률이 50%에 육박하는 무서운 질병이다. 서서히 발병하지만 어느 날 갑작스럽게 찾아와 목숨까지 위협하는 심혈관질환은 그래서 예방이 더욱 중요하다.

## 돌연사의 주범 심혈관질환

심장과 주요 동맥에 발생하는 심혈관질환은 사망원인 상위를 기록하며 많은 사람들의 생명을 위협한다. 심장질환중 최근 발병이 빈번한 관상동맥질환은 대개 동맥경화에 의해서 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막히거나, 좁아져서 발생한다. 심근경색증이나 협심증이 이에 해당하는데 관상동맥질환은 우리나라에서 지난 30여 년 동안 급격히 증가해 왔다. 급속한 경제 발전에 따른 식습관의 변화와 주로 관련이 있다.

심혈관질환 중 생활습관병과 관련이 있는 심혈관질환은 여러 가지가 있지만 먼저 혈액순환이 안되어 혈관 속에 노폐물인 콜레스테롤과 지방성분이 많이 생겨 나타나는 고지혈증, 동맥이 노쇠되어서 굳어가는 동맥경화증, 심장이 수축과 이완을 하는 과정에서 압력이 높아져서 생기는 고혈압, 낮아서 생기는 저혈압,

심장주위의 관상동맥의 이상으로 생기는 협심증, 심장의 근육의 이상에 의해서 생기는 심근경색증 등이 있다. 돌연사의 가장 많은 원인이 되는 질환으로 전 세계의 1,710만 명에 달하는 인구가 매년 심혈관질환으로 사망하고 있으며 세계보건기구(WHO)에 따르면 2015년에는 심혈관질환으로 인한 사망자가 2,000만 명에 육박할 것으로 내다보고 있다.



# 건강지표 세븐을 지켜라 심혈관질환 예방 생활수칙

심혈관질환의 예방법으로 제시된 것이 바로 '7가지 건강 지표'다. 이 지표는 ▲금연 ▲규칙적인 운동 ▲적정 몸무게 ▲건강 식사 ▲총 콜레스테롤 수치 200 미만 ▲혈압 120/80 미만 ▲공복 혈당 100 미만 등이다. 이를 잘 지키려면 반드시 정해진 생활수칙이 필요하다.

## 1 소금은 하루 5g 미만

어른 숟가락 절반 정도의 양이다. 소금 대신 고춧가루, 후추, 마늘, 식초 등을 쓰는 것이 지혜다. 젓갈과 같은 염장류 반찬이나 김치도 피해야 할 음식이다. 간과하기 쉬운 것이 통조림이다. 통조림 제품을 사용할 때는 통조림 안의 국물을 버리거나 헹군 후 조리해야 염분 섭취량을 낮출 수 있다.

## 2 운동은 10분씩이라도 매일

운동은 식사를 마치고 1시간이 지난 뒤 하자. 매주 3회 이상 하며, 1회에 30분 이상이 좋다. 하루 걸렸다고 다음날 한 번에 많이 하면 오히려 심장에 무리를 준다. 매일 10분씩이라도 규칙적으로 유산소운동을 해야 심혈관이 건강해진다. 강한 힘을

일시에 쓰는 웨이트 트레이닝은 피하는 것이 좋다.

## 3 스트레스 받을 때 소량의 단 음식을

화를 내거나 스트레스를 품고 사는 심장질환자는 그렇지 않은 사람에 비해 심장질환 위험이 2~3배 높다. 화가 나거나 스트레스 받을 때 사탕 한 개 정도, 날개 포장 초콜릿 한 개 정도를 먹으면 좋다. 이는 단 음식 자체가 심장에 좋은 것이 아니라, 단 음식이 심장질환에 악영향을 끼치는 분노·스트레스·우울 상태를 개선시키는 데 효과적이기 때문이다.

## 4 오메가3 섭취량 늘려야

고등어, 꽁치 같은 등푸른 생선을 1주일에 두 번 이상 먹자. 오메가3는

대표적 불포화지방산인데, 포화지방산과 불포화지방산 비율을 1:2로 유지하는 것이 바람직하다. 하루에 식물성 기름에 볶거나 튀긴 요리를 한 번 먹고, 새우 등을 샐러드와 곁들이거나 오징어국 같은 것을 먹으면 되는 양이다.

## 5 술은 남성 하루 두 잔, 여성 하루 한 잔

작은 소주 잔 기준으로 두 잔이다. 심혈관 건강에 좋은 와인을 기준으로 하면 남성은 3분의 2잔, 여성은 2분의 1잔 정도의 양이다.

## 6 포화지방산은 섭취의 10% 미만

50~60대 남성의 하루 에너지 권장량 2200kcal를 기준으로 할 때 10~15g으로 제한하라는 말이다. 포화지방산 공급에 좋은 식단은 오징어, 장어, 게, 새우 같은 고지방 어류나 지방이 다소 섞인 육류다. 아무리 적은 양이라고 해도 치즈, 생크림과 같은 고지방 유제품은 삼가자.

## 7 당뇨병 환자는 당화혈색소 6.4% 이하

당뇨병 환자는 일반인에 비해 심장질환 사망 위험이 4배 높기 때문에 특별 관리가 필요하다. 당화혈색소(HbA1c)란 2~3개월 동안의 평균 혈당치를 반영한 것으로 혈당조절이 잘 되고 있는지 알아보는 혈액검사 수치다. 건강한 사람의 당화혈색소는 4~6%다. 심혈관질환이 없는 당뇨병 환자는 당화혈색소를 7% 미만으로 유지하고, 합병증이 있다면 6.4% 이하로 유지해야 한다.



promy tip

### 꼭 필요한 보험만 따로 가입 \_ 단독형실손의료보험

실손의료보험은 질병이나 사고 등으로 병원비가 발생했을 때 실제로 보장을 받을 수 있는 보험이다. 여기에 더 특화시킨 단독형 실손의료보험은 불필요한 보장을 빼고 의료실비 보장만 담은 상품이다. 보험료는 1만 원 가량에 불과하다. 그러나 보장은 기존 실손의료보험과 똑같다. 다만 5천만 원 한도로 부담하며, 연 2백만 원까지는 일정비율로 본인이 부담해야 한다. 또한 가입 전에 중복가입은 아닌지 반드시 확인해야 한다. 실제 부담한 의료비만 보장하기 때문에 중복가입해도 받을 수 있는 보험료는 똑같기 때문이다. **동부화재 실손의료비보험**

# 혈압은 안정 순환은 원활

운동만큼 질병 예방과 관리에 좋은 것은 없다. 특히 심혈관질환의 예방과 관리를 위해서는 규칙적인 운동은 필수. 좁은 공간에서도 충분히 가능한 요가 동작으로 하루 30분만 투자해보자.

글 · 모델 송다은 AromaYoga 대표 · 차병원 요가 초빙 강사



## 긴장은 풀고, 혈압을 안정시키는 자세

심신의 긴장을 풀고, 이완시켜 혈압을 안정시킨다. 전신의 피로를 풀어내는데 효과적인 동작이며 숙면을 취할 수 있도록 도와준다.

- 1 어깨 아래 손목, 엉덩이 아래 무릎이 오도록 테이블 자세를 만들어 준다.
- 2 팔꿈치 사이로 미끄러지는 듯 내려가 엷드린 상태에서 마시는 숨에 상체를 끌어 올려 준다. 이 때 가슴과 어깨를 활짝 열고, 이와 이사이를 가볍게 다물고, 고개를 가볍게 뒤로 젖힌다.
- 3 내쉬는 숨에 제자리로 돌아와 발가락을 세우고, 마시고 내쉬는 숨에 엉덩이를 들어 올려 강아지 자세를 만든다. 겨드랑이를 바닥으로 지그시 누르며 체중을 뒤꿈치로 옮기고, 턱을 가볍게 끌어당겨 목은 완전히 힘을 빼고 호흡과 함께 30초 유지한다.
- 4 마시는 숨에 엉덩이를 뒤꿈치 위로 올리고, 내쉬는 숨에 양 손 기지개를 켜내며 겨드랑이를 바닥으로 깊게 눌러준다. 1번 자세로 돌아와 같은 방법으로 두 번 더 반복한다.

**Tip** 반드시 호흡과 함께 반복한다. 초보자들은 무리가 되지 않도록 가능한 만큼 호흡과 함께 여유를 가지고 실행한다.

# 삼삼한 건강식

심혈관질환에는 저염 조리법이 중요하다. 두부와 콩, 여러가지 채소를 활용한 식단도 도움이 된다. 맛은 삼삼하게, 재료와 조리법은 건강하게 만들어 내는 요리.

요리제공 식품의약품안전처



## 양념을 얹은 손두부

**재료**  
주재료 손두부 한 모, 콩나물 80g, 미나리줄기 60g  
양념장 저염간장 2큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진파 1작은술, 고춧가루 1작은술, 식초 2작은술, 참기름 3작은술

### 이렇게 만들어요

- 1 손두부는 끓는 물에 데쳐서 두께 1cm, 사방 3cm 크기로 자른다.
- 2 콩나물은 머리와 꼬리를 떼어내고, 미나리는 지저분한 잎을 제거한 뒤 깨끗이 씻는다.
- 3 손질한 콩나물과 미나리는 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹구어 식힌다.
- 4 3의 콩나물과 미나리는 3cm 길이로 썬다.
- 5 재료를 섞어 양념장을 만들고 콩나물과 미나리를 넣어 가볍게 버무린다.
- 6 그릇에 손두부를 담고 4를 올려 낸다.

## 두부 파프리카 버섯잡채

**재료**  
주재료 두부 한 모, 잡채용 쇠고기 80g, 파프리카(빨강, 초록, 주황, 노랑) 각 1/4개, 표고버섯 40g, 양파 반 개, 식용유 2큰술, 소금 후추 약간씩  
소고기양념 소금·설탕·참기름·참깨 1작은술씩, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 후추 약간

### 이렇게 만들어요

- 1 두부는 엄지손가락 크기로 썬 후 소금을 약간 뿌려 물기를 제거한다.
- 2 쇠고기도 엄지손가락 크기로 썬 후 쇠고기 양념에 재워준다.
- 3 파프리카와 양파는 소고기와 같은 크기로 채 썰고, 표고버섯도 얇게 포를 뜬 후 채 썬다.
- 4 팬에 기름을 두르고 두부를 노릇하게 지지 따로 둔다.
- 5 양파, 파프리카는 각각 따로 볶는다. 이 때 마지막에 소금을 소량 뿌린다.
- 6 쇠고기와 표고버섯도 각각 볶는다.
- 7 두부, 쇠고기, 파프리카, 양파, 표고버섯을 골고루 섞어 그릇에 담는다.



생활습관에  
답이 있다  
당뇨

## 당뇨 검사(diabetes mellitus test)

당뇨의 진단 및 치료 효과 판정을 위한 생화학적 검사. 주로 혈당 검사, 공복 혈당, 당부하 검사, 당화혈색소(HbA1c) 검사가 시행된다. 식이, 신체 활동 상태 등 생리적인 변화에 따라 검사 수치의 변동 폭이 크기 때문에, 당뇨 검사를 받을 때에는 공복, 평정 상태를 유지하는 것이 좋다.



☹️ { 126mg/dL 이상

\* 혈액 100ml당 존재하는 포도당의 농도를 혈당량이라 한다. 공복 혈당은 8시간 이상 금식 후 측정된 혈당 농도로, 100~125mg/dL이면 공복시 포도당 장애로, 126mg/dL 이상이면 당뇨병으로 의심할 수 있다.

‘소리 없는 살인’으로 불리는 당뇨는 증상없이 다가와 심각한 합병증으로 목숨까지 위협한다. 이미 성인 10명 중 1명은 당뇨환자, 2명은 잠재 당뇨병 환자라는 통계가 나왔다. 이제 당뇨를 강 건너 불구경하듯 먼 이야기로 흘려버릴 때가 아니다.

## 혹시 나도? 소리없이 다가오는 당뇨병

우리나라 30세 이상 성인 10명 중 1명이 당뇨병 환자다. 대한당뇨병학회의 ‘2012 한국인 당뇨병 연구 보고서’에 따르면 국내 만 30세 이상 성인 10명 중 1명은 당뇨병 환자, 10명 중 2명은 ‘잠재적인 당뇨병’ 단계인 공복혈당장애로 나타났다. 전체 성인 30%가 고혈당으로부터 위협받고 있다는 의미다.

등에서 당뇨병의 만성 합병증이 일어난다. 이러한 합병증은 당뇨인의 건강과 노동력 상실은 물론 수명까지 단축시킨다.



### 당뇨병 체크하기

다음의 증상 중 어느 것이든 뚜렷하게 나타난다면 전문가를 찾아가는 것이 좋다.

- 1 소변이 뿌옇고 탁하고 냄새가 난다.
- 2 소변 물은 자리가 끈적거리고 하얗게 앙금이 남는다.
- 3 식욕이 갑자기 증가하고 쉽게 허기진다.
- 4 비만이던 사람이 갑자기 체중이 빠진다.
- 5 종기와 가려움증이 자주 생긴다.
- 6 생리불순, 변비, 기미, 음부 가려움증, 발기부전이 있다.
- 7 근육 경련이 잘 일어난다.
- 8 시력이 저하되고 시야가 흐려진다.
- 9 상처가 잘 아물지 않는다.

(자료제공 : 순천향대학병원 내분비내과)

### 합병증이 무섭다

당뇨병이 무서운 것은 당뇨라는 병리적 현상보다 그 현상이 부르는 합병증이다. 급성과 만성으로 발병되는 합병증은 당뇨병 환자에게 치명적이고 돌발적이기 때문이다. 실제 혈액 내 포도당이 짧은 시간에 갑자기 증가해 고혈당이 발생하면 당뇨병의 급성 합병증이 발생한다. 또 고혈당이 만성적으로 지속될 경우, 모든 혈관이 지속적인 손상을 받아 눈, 발, 잇몸

# 운동시 꼭 체크! 혈당·발 관리법

운동을 하면 인체 세포가 인슐린에 더욱 민감해져 혈당 수준을 감소시켜준다. 당뇨 환자가 주치의와 상담을 통해 자신의 상태에 맞게 적절하게 운동을 한다면 관련 증상이 크게 개선될 수 있다. 일반적인 성인 당뇨병 환자는 최소 주 2회 이상, 주당 150분 이상의 중 정도 강도(최대심박수의 50~70%)의 유산소 신체활동을 이틀 이상 연속으로 쉬지 않는 것이 좋다.

## 운동 사전 준비사항

운동 전에 혈당을 체크해 100~250mg/dl 정도가 나오면 안전하게 운동을 할 수 있다. 70mg/dl 미만이거나, 250mg/dl 이상이면서 소변에 케톤이 있는 경우, 300mg/dl 이상인 경우는 운동을 하지 않아야 한다. 80~100mg/dl 정도라면 간식을 섭취 후 운동을 할 수 있다.

## 스트레칭으로 부상 예방

운동을 시작하기 전에는 스트레칭이 필수적이다. 스트레칭은 체온을 상승시켜 부상당하기 쉬운 근육과 관절의 유연성을 단련해 안전사고를 예방한다. 실시 방법은 한 동작마다 약 10초 정도 유지하고, 같은 동작을 3~5회 정도 반복해 약 5~10분 정도 실시한다.

## 유산소 운동으로 혈당 강하

스트레칭 다음에는 유산소 운동으로 혈당을 낮추는 것이 좋다. 걷기, 조깅, 자전거타기, 수영, 등산 등이 이에 해당되는데 본인의 질병력, 선호도, 체력, 운동습관 등 여러 가지를 고려해 선택해야 한다. 운동할 때의 강도는 '약간 힘든 정도로 옆 사람과 대화가 가능한 약간 숨찬' 정도를 유지하는 것이 좋다. 최소 주 2회 이상, 주당 150분 이상의 중 정도 강도(최대심박수의 50~70%)의 유산소 신체활동을 이틀 이상 연속으로 하는 것이 좋다.

## 유산소 운동만큼 중요한 근력 운동

보통 소홀하기 쉽지만, 근력 운동 역시 유산소 운동만큼이나 중요하다. 근력 운동은 주당 2~3회 정도가 적절하며, 자신에게 알맞은 무게를 고려해 10~12회

반복으로 1~3회 세트 정도 실시한다. 여기서 중요한 것은 근력 운동 전에 혈압, 심혈관계 합병증과 관련해 의학적 평가가 이뤄져야 한다.

## 마무리 운동 후에는 반드시 혈당 체크를

운동 후에는 마무리 운동으로 몸을 진정시키고 혈당을 체크하면 된다. 운동 전후의 혈당측정치를 통한 혈당 변화를 보고 앞으로의 운동을 계획하는 데에 참고할 수 있다. 운동 후 혈당이 100mg/dl 미만이고 저혈당 증상이 있는 경우에는 경구혈당강하제를 복용하거나 인슐린 치료를 하는 경우라면 사탕 3개나 주스 반 컵 정도의 당질을 섭취한다.

## 절대 주의! 합병증 관련 숙지사항

합병증이 있는 경우에는 우선적으로 운동 시행 여부를 의뢰진과 상의한 후 운동에 참여해야 한다. 망막 병증이 있는 경우에는 숨을 참는 운동이나 아주 무거운 무게의 근력 운동, 머리를 아래로 향하거나 흔드는 운동을 삼가야 한다. 자율신경장애가

있다면 안전 상태에서 심박수가 상승하거나 최대 심박수가 감소할 때 운동을 중단해야 한다. 탈수와 저체온증에 주의하면서 세심하게 혈당 변화를 관찰해야 한다. 말초신경장애가 있다면 발 외상에 주의해야 한다. 잘 맞는 신발을 착용해 발 외상에 주의하고 과도한 균형감각 운동은 피해야 한다. 궤양이 있는 경우 수영은 절대 금지다. 신장질환이 있다면 탈수에 주의해야 한다. 숨을 참는 운동이나 무거운 근력 운동도 금물이다. 고혈압이 있다면 일시적으로 혈압을 높일 수 있는 운동은 자제해야 한다. 무거운 부하의 중량 운동이나 호흡을 참는 운동 역시 삼가야 한다.

## 당뇨환자 발 관리법

- 1 잘 건조시킨다.
- 2 발을 씻은 후 파우더를 바르준다.
- 3 발톱은 일직선으로 자른다.
- 4 발의 혈액순환을 돕는 운동을 생활화한다.



promy tip

## 보험가입이 어려웠던 분을 위한 전용상품

당뇨와 고혈압, 고지혈증 등과 같은 만성대사질환은 민영건강보험이 절실하게 필요한 질병들이다. 하지만 사실 상 보험 가입은 쉽지 않다. 그래서 이러한 분들을 위해 서류나 방문진단 없이 간편하게 가입할 수 있는 상품이 바로 아파도! 행복장수종합보험이다. 이 상품은 가입대상자 특성에 맞는 보장내용을 제공하는데, 골절진단과 같은 생활 리스크에서 실명 등 당뇨 합병증과 같은 중대 질병까지 폭넓게 보장 가능한 것이 장점이다.

동부화재 아파도! 행복장수종합보험

# 당뇨관리 밥상에 답있다

당뇨에 걸리면 먹게 없다고 한다. 하지만 무엇을 먹느냐보다 얼마나 어떻게 먹느냐가 당뇨 식이요법의 핵심이다. 조리법을 달리 하고 양을 조절한다면 못먹을것도 없는 것이 바로 당뇨 식이요법이다.

당뇨에 걸렸다면 물론이고 위험군에 속한다는 의사의 소견을 들었다면 우선 주변의 잔소리에 시달리게 된다. 단 것 먹지마라, 현미만 먹어라, 과일도 당분이 높다, 채소 많이 먹어라, 술 담배 끊어야지, 체중 줄여라 등등 머리가 아플 지경이다. 당뇨라면 가장 우선되어야 할 것이 바로 식이요법인 것은 맞다. 하지만 식이요법의 의미가 먹던 것을 안 먹는 것은 아니다. 당뇨라고 못 먹을 음식은 없다. 무엇을 먹고 안 먹고보다 더 중요한 것이 바로 어떻게와 얼마나이다. 이것이 합병증 예방을 위한 혈당관리의 핵심이다.

## 당뇨관리 식이요법의 원칙 셋

**하나,** 정해진 시간에 식사를 하는 것이 당뇨 관리에 매우 중요한 규칙이다. 한 끼를 거르면 다음 식사 때 과식하게 되고

이는 혈당을 들쭉날쭉하게 해 저혈당이나 고혈당으로 치달아 위험한 순간이 올 수도 있다. 식사 20분 뒤 오르기 시작해 1시간 30분 뒤엔 최고치에 이르는 혈당은 식사 시간 2시간 후 안정이 되므로 4~6시간의 간격에 맞추어 정해진 시간에 하루 세 번 식사를 하는 것이 중요하다.

**둘,** 골고루 골고루 먹으라는 것 역시 혈당변화의 폭을 줄이고 영양소의 균형을 맞추어 기본 건강 유지와 저혈당 예방이 목적이다. 일정한 양의 밥과 단백질 찬, 채소를 섭취하고 저지방 혹은 무가당 유제품과 과일류를 간식으로 섭취해 영양의 균형을 이룬다.

**셋,** 알맞게 “현미밥만 먹는데 혈당이 오른다”고 많은 당뇨환자들이 궁금해하는 경우가 있다. 이는 양 조절이 잘못되었기 때문. 탄수화물은 혈당을 빨리 오르게 하는 식품군으로 적당한 양을 섭취해야 혈당관리가 유지된다. 다니는 병원의 임상영양사에게 개별 영양 상담을 통해 자신에게 맞는 식사량을 체크하는 것이 중요하다.

### 당뇨환자에 알맞은 식사량 계산하기

신체활동이 적다면 = 표준체중 × 25~30kcal  
 신체활동이 보통이면 = 표준체중 × 30~35kcal  
 남자의 표준체중 = 키(m) × 키(m) × 22  
 여자의 표준체중 = 키(m) × 키(m) × 21  
 예) 키 170cm, 활동량이 보통인 남자의 식사량  
 1.7 × 1.7 × 22 = 63.58(표준체중)  
 63.58 × 30 ~ 35 = 1900 ~ 2200kcal

# 영양소가 균형을 이룬 맛있는 밥상

당뇨라면 신선한 재료로 만들고 영양이 고루 갖춰진 식단으로 혈당을 적절하게 유지하는데 주목해야 한다. 굵거나 찌는 조리법과 당분과 염분에도 신경을 써야 한다.

요리제공 '3040레시피(중앙북스)'



## 양파 그릴구이

**재료**  
 주재료 양파 1개, 가지 1/2개, 포도씨유 2큰술  
 청양고추 소스 청양고추 1개, 깻잎 3장, 올리브유 2큰술, 매실청 1큰술, 식초 1큰술, 올리브고당 1작은술

- 이렇게 만들어요**
- 1 양파는 둥글게 모양을 내어 썬다.
  - 2 가지는 어슷하게 썬다.
  - 3 커터기에 청양고추 소스 재료를 모두 넣고 간다.
  - 4 달군 그릴팬에 포도씨유를 두르고 양파와 가지를 노릇하게 굽는다.
  - 5 접시에 구운 양파와 가지를 담고 청양고추 소스를 얹어 낸다.

## 양파초절임 제육쌈

**재료**  
 주재료 양파 1개, 돼지불고기감 200g(한 줌 정도), 잎채소 원하는 만큼, 식용유 1큰술  
 양파초절임 양념 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 1.2작은술  
 제육 양념 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 1작은술, 올리브고당 2큰술, 참기름 1큰술, 다진마늘 1큰술, 다진 파 1작은술

- 이렇게 만들어요**
- 1 양파는 3mm 두께로 채 썬다.
  - 2 제육 양념을 분량대로 넣고 돼지불고기와 버무린다.
  - 3 팬을 달군 후 식용유를 두르고 양파가 살짝 숨이 죽게 볶은 다음 불을 끄고 양파초절임 양념을 분량대로 넣어 버무린다.
  - 4 2의 돼지 불고기를 팬에 볶은 후 그릇에 쌈채소와 함께 담고 3의 양파초절임을 곁들여 낸다.



## 술로부터 간을 보호하라

### 간 기능 검사(liver function test)

혈액 속 간 효소 양을 알아보는 검사 방법이다. 알부민, 빌리루빈, AST/ALT 효소, 알칼리인산분해효소 등을 검사하는 것으로 간 기능의 전반적인 상태에 대해서 알아보고, 간질환의 유무와 그 감별 진단 및 그 정도와 예후의 판단, 치료방침을 결정하는데 중요한 역할을 한다. 다만, 간은 조직의 70~80%가 훼손되지 않는 한 기능검사는 정상인 경우도 많아 정밀한 검사가 필요하다.



\*AST(aspartate aminotransferase)는 아스파라긴산 분해효소, ALT(alanine aminotransferase)는 알라닌 분해효소 수치다. AST는 간과 함께 심장이나 골격근 등에도 함유된 효소 수치이며, ALT는 간에 존재하는 효소 수치다.

찾은 술자리가 가장 큰 타격을 끼치는 곳은 바로 인체의 화학공장이라고 불리는 간이다.

술의 주요 성분인 알코올이 간에서 분해되기 때문. 술로 인한 간 손상을 방지할 경우 간질환으로 시작해 돌이킬 수 없는 질병으로 발전하기 쉽다. 이것이 우리가 절주해야 하는 이유다.

## 한 잔 두 잔 마시다 알코올성 간질환

매일 지나친 음주를 일삼는 사람은 40~50대에 이르러 알코올성 간질환에 시달릴 수 있다.

### 알코올성 지방간에서 간경변증으로

간 손상 초기에는 알코올성 지방간이 나타나며, 알코올성 간염, 알코올성 간경변증으로 진행되는 경우가 많다. 알코올성 지방간은 간 내에 지방이 정상 이상으로 쌓이는 것으로 간 기능에는 큰 이상이 없는 상태를 말한다. 알코올성 간염은 과도한 음주로 간에 염증성 손상이 진행되는 상태다. 황달, 신장기능 저하 등의 증상이 나타나기 시작한다. 알코올성 간경변증은 간의 염증성 손상이 축적되어 출혈, 간암 등의 심각한 합병증이 동반되는 것을 말한다. 증상이 심해져서 간부전이 올 경우에는 사망에 이를 수도 있다.

### 간질환 자가 검진표

항목 중 세가지 이상에 해당되면 간질환 유무를 확인해보는 것이 좋다.

- 1 가족 중 간질환자가 있거나 간질환으로 숨진 사람이 있다.
- 2 과도한 음주를 지속하고 있다.
- 3 수혈을 받은 적이 있다.
- 4 당뇨, 비만, 고혈압이 있다.
- 5 배에 가스가 자주 차고 소화가 안된다.
- 6 입에서 역한 냄새가 계속 난다.
- 7 눈의 흰자위와 피부가 노랗게 변한다.
- 8 뚜렷한 이유 없이 피로감이 지속된다.
- 9 나이에 맞지 않게 여드름이 난다.
- 10 목이나 가슴, 배에 붉은 혈관이 보인다.
- 11 우상복부에 통증이 느껴진다.
- 12 소화가 잘 안되고 구역질이 자주 나타난다.
- 13 약한 자극에도 잇몸에 출혈이 생긴다.
- 14 이유 없이 체중이 감소한다.
- 15 다리가 붓고 배가 불러진다.
- 16 오른쪽 어깨가 불편해서 돌아 누워 잔다.
- 17 여성은 털이 많아진다.
- 18 남성은 성기능이 떨어지고 유두가 커진다.

(자료제공 : 이대목동병원)

알코올성 간질환의 치료에서 가장 중요한 것은 절주와 금주다. 간은 재생 능력이 뛰어난 장기이기 때문에, 적절한 용량의 술을 적절한 빈도로 마신다면 정상적으로 기능을 회복할 수도 있다.

## 음주 똑똑하게 건강하게

### 남성은 5잔, 여성은 2.5잔이 적당

세계보건기구에서 제시하는 1회 적정 알코올 섭취량은 남녀 각 40g, 20g이다. 소주로 환산하면 남성은 5잔, 여성은 2.5잔에 해당하는 양이다. 여성의 적정 알코올 섭취량이 남성보다 낮은 이유는 같은 양의 술을 마셔도 체내 술 분해효소의 작용이 낮아 술의 분해 속도가 느리기 때문. 또 유전적으로 알코올 대사 효소가 부족한 사람은 알코올의 독성 작용에 좀 더 취약하므로 음주를 자제하는 것이 좋다. 술을 마시고 쉽게 얼굴이 빨개지는 사람이 이런 유형이다.

### 원샷은 NO 천천히 나눠 마시기

우리나라 사람은 원샷을 외치며 단번에 마시기를 좋아하는데, 이처럼 술을 단번에

많이 섭취하면 간이 알코올을 천천히 분해할 시간이 없어 몸에 무리가 가게 된다. 빨리 취하고 마시는 술의 양이 많아지며 더 많은 양의 알코올이 몸으로 들어오게 되는 것. 따라서 술은 천천히 여러 차례 나누어 천천히 마시는 것이 좋다. 위스키나 양주와 같이 도수가 강한 술들은 반드시 물이나 얼음을 타서 마셔야 몸에 부담이 덜하다.

### 음주 전 식사는 필수!

공복 상태에서 술을 마시면 위벽이 손상되는 것은 물론, 알코올이 분해되기도 전에 체내로 흡수되어 간에 부담을 주게 된다. 그러므로 술을 마시기 전에는 반드시 가벼운 식사를 하는 것이 좋다. 부드러운 죽이나 밥, 조개탕, 콩나물국 등이 식재료로 적당하다. 음식과 함께 술을 마시게 되면

소화 시간만큼 위에 머무는 시간이 길어져 공복일 때보다 술이 흡수되는 속도를 3배 정도까지 늦출 수 있다. 아울러 물을 자주 마시면 알코올을 희석시켜 덜 취하게 되는 효과가 있다.

### 저칼로리 안주 곁들이기

술을 마시면 대부분 과식이나 폭식을 하게 된다. 음주를 하게 되면 평상시와 같은 양을 먹더라도 식욕억제호르몬의 분비가 저하되어 포만감을 느끼지 못하기 때문. 특히 술 안주는 대부분 지방이 많은 고열량 음식이기 때문에, 과도하게 섭취하면

남은 열량이 고스란히 체지방으로 저장돼 갑작스러운 체중 증가를 불러온다. 따라서 음주를 할 때에는 불필요한 열량 섭취를 줄이도록 한다.

### 간과 공함이 맞는 유산소 운동

간질환 환자에게는 심폐기능을 높여주고, 혈액순환을 원활하게 하는 유산소 운동이 좋다. 빠르게 걷기, 고정식 자전거 페달 돌리기, 가벼운 등산 등이 대표적이다. 특히 심한 알코올성 간염이 있을 경우 근육이 위축될 수 있기 때문에 이 같은 가벼운 운동으로 몸을 단련할 필요가 있다. 다만 달리기, 테니스 같이 빠르게 뛰거나 근육을 격하게 쓰는 운동은 오히려 간 기능을 해칠 수 있다.

### 간 건강을 위한 생활수칙

- 1 술은 적정량을 지켜 마시기.
- 2 불필요한 약물, 건강보조식품 남용하지 않기.
- 3 섬유소가 많은 곡물, 채소, 과일 섭취를 늘리고 기름지고 튀긴 음식 적게 먹기.
- 4 가벼운 운동을 꾸준히 하기.



promo tip

### 후유증으로 사회생활 못해도 걱정 없다 \_ 생활보장보험

有病장수시대다. 평균수명 증가로 치명적 질병에 걸리거나 사고 시 후유증에 시달리는 사람도 늘어났다. 후유증이 발생하면 지속적인 치료비가 발생한다. 그러나 사회생활을 하기는 힘들다. 이런 위험에 대비해 생활보장보험을 가입하는 것이 좋다. 우리가족생활보장보험은 후유증으로 4등급까지 장애등급 판정을 받았을 때 보장 받을 수 있다. 실제로 장애등급을 받는 사람 중 90% 이상이 4등급 이상이다. 따라서 이 보험에 가입하면 후유증으로 발생하는 위험 대부분을 보장받을 수 있다. **동부화재 우리가족생활보장보험**

# 숙취해소에 좋은 음식 vs 간 해독에 좋은 음식

상당수의 사람들이 숙취 해소를 위해 매운 라면, 짬뽕, 뼈 해장국 같이 자극적이고 기름진 국물 음식을 먹는다고 말한다. 그 중에는 햄버거로 쓰린 속을 달랜다는 사람까지 있다. 하지만 정작 간에 좋은 음식은 따로 있다. 알코올을 분해하느라 손상 받은 간의 회복을 돕는 간 해독 음식을 알아보자.

## 숙취의 원인 아세트알데히드

과음한 다음날에는 공복감, 식은땀, 현기증, 갈증 등 다양한 숙취현상을 겪기 십상. 숙취는 술에 포함되어 있는 에틸알코올이 혈액이나 간에서 분해된 후 생겨나는 독성물질인 아세트알데히드가 간에서 해독되지 않고 혈액에 쌓여서 발생한다. 숙취에서 빨리 벗어나고 싶다면 균형 잡힌 식사로 수분과 전해질, 비타민 등을 충분히 보충하는 것이 좋다.

## 햄버거로 숙취해소를?

세계각국의 특이한 숙취해소 음식이 화제를 모은 적이 있다. 미국인의 햄버거와 피자, 영국인의 보드카와 토마토 주스를 섞은 술 블러드 메리, 중국의 인삼, 칩뿌리, 꿀꺽질 등 6가지 천연재료를 섞어 만든 전통차인 싱주링, 일본의 죽과 매실절임 등이다.

여기서 선뜻 이해가 가지 않는 것은 당연 햄버거와 피자. 피자나 햄버거처럼 기름기 많은 음식은 위에 부담을 주고 알코올 해독을 더디게 하는 만큼 큰 숙취해소 효과를 기대하기는 어렵다. 다만 토마토와 치즈는 알코올을 분해해 간을 활동을 돕는 효과를 볼 수 있다.

## 간에 좋은 식품

모시조개, 생태, 대구 등 굴, 김, 미역, 미나리, 도라지, 두부 등이 간과 궁합이 잘 맞는 식품이다. 부추 등 비타민 B와 C가 풍부한 채소류 외에 배, 복숭아 등의 과일류도 추천된다. 특히 콩나물국에는 아스파라긴, 북어국에는 타우린이 풍부해 아세트알데히드를 분해하는 효소(ALDH)를 활성화시킨다. 더불어 차(茶)를 마시는 것도 도움이 된다. 차에는 이뇨작용이 있어서 소변을 잘 보게 하고 알코올을 빨리 몸 밖으로 배출하기 때문. 녹차, 칩차, 구기자차, 유자차, 생강차 등이 대표적이다.



## 다시마튀각

**재료**  
마른다시마 50g, 식용유 5큰술, 설탕 조금

### 이렇게 만들어요

- 1 마른다시마를 먹기 좋은 크기로 잘라 물을 조금 묻힌 거즈나 종이타월로 가볍게 닦는다. 튀지 않으면 짬뽕이 너무 진하다.
- 2 냄비에 기름을 넣어 센 불에서 끓인 후 불을 약하게 줄인다.
- 3 다시마를 한 개씩 끓는 기름에 넣고 확 퍼지면서 튀겨지면 얼른 건진다. 중간에 기름 온도가 떨어지면 다시 불을 세게 올려 기름 온도를 높인 후 튀긴다. 기름을 빼고 설탕을 뿌려 습기가 통하지 않게 밀폐용기에 담아 보관한다.

# 지친 간에 휴식을

피를 맑게 하고 혈액순환을 원활하게 하기로 알려진 부추와 다시마. 당연 간에도 좋은 음식으로도 소문이 나 있다.

**요리제공** '나물로 만든 별미요리 78가지(리스크)'

## 부추 곁절이

**재료**  
주재료 부추 200g, 통깨 조금  
곁절이 양념 고춧가루 1큰술, 간장 · 멸치액젓 1큰술씩, 참기름 1/2큰술, 깨소금 1큰술

### 이렇게 만들어요

- 1 가늘고 부드러운 부추를 골라 누런 잎과 지지분한 곁절을 벗기고 물에 깨끗이 헹구 물기를 뺀다.
- 2 부추는 5cm 길이로 썬다.
- 3 그릇에 부추를 담고 곁절이 양념을 넣어 고루 버무린다.
- 4 그릇에 부추곁절이를 담고 통깨를 솔솔 뿌린다.



# 소득공제는 덤 장수리스크 대비는 기본 신연금저축

올해 초 신연금저축이 도입됐다. 기존 연금저축보다 세제 혜택이 강화되는 등 장점이 많아졌다. 연금보험은 세법상 소득공제를 받을 수 있는 세제적격연금과 소득공제대신 비과세 혜택이 있는 세제비적격 연금으로 구분된다. 글 김승동

신연금저축은 기존 연금저축에 비해 진입장벽은 낮아졌고 세제 혜택은 강화됐다. 기존에는 만 18세 이상만 가입할 수 있었지만 가입 연령이 사라진 것. 어린 자녀를 위한 재테크 상품으로 활용할 수도 있다. 의무 납입 기간도 기존 10년에서 5년으로 단축됐다. 반면 평균수명이 길어짐에 따라 연금 수령 기간은 기존 최소 5년에서 10년으로 길어졌다.

## 편리한 기능 추가

중도 인출 기능이 추가된 것도 장점이다. 소득공제 한도(연 400만 원)를 넘겨 납부한 원금은 세제상 불이익 없이 언제든지 인출할 수 있다. 기존에는 중도에 돈을 찾으면 상품이 해지되는 것은 물론 세제 혜택도 받을 수 없었다. 중도 해지에 따른 불이익도 감소했다. 특별한 이유 없이

중도 해지를 할 경우 기존에는 기타소득세 22%에 해지가산세까지 부과되었지만 지금은 기타소득세 16.5%만 물면 된다.

신연금저축은 정책당국이 가입을 권유하는 상품인 만큼 소비자의 선택폭도 넓다. 즉 보험사는 물론 은행이나 증권사에서도 가입 가능하며, 소액의 수수료 등만 지급하면 금융권역별로 이전도 가능하다. 즉 은행에서 가입한 연금저축을 증권사나 보험사로도 옮길 수 있다. 그러나 연금저축 가입 비중을 보면 보험사가 80% 이상이며 은행이 15%, 증권사가 5% 순이다. 그만큼 연금상품은 보험사 상품이 좋다.

## 장기투자일수록 보험사 상품이 유리

보험사 상품은 초기에는 사업비를 많이 떼지만 장기투자할수록 사업비로 떼는 금액이 낮아진다. 따라서 노후자금과 같이 장기투자 상품은 보험사 상품이 가장 저렴한 비용으로 많은 혜택을 누릴 수 있다. 반면 은행이나 증권사 상품은 장기투자에도 수수료가 처음과 비슷하다. 그러나 누적금액에 대해 수수료를 제하는 것이기 때문에 장기투자할수록 더 많은 수수료를 댄다고 해도 과언이 아니다.

연금저축 vs 신연금저축

연금저축	구 분	신연금저축
만 18세 이상	가입대상	제한 없음
연 1200만원	납입한도	연 1800만원
10년 이상	의무 납입 기간	5년 이상
만 55세 후 5년 이상 수령	연금 수령 요건	만 55세 후 10년 이상 수령
공적·사적연금 소득액 합산	종합소득세	사적연금 소득액
연 600만원 초과	대상 기준	연 1200만원 초과
기타소득세 22%+해지가산세	중도해지 시 과세 기준	기타소득세 16.5%
5.5%	이자소득세	연령에 따라 3.3~5.5% 차등 적용
불가	중도 인출	가능
불가	상속 승계	배우자 승계 가능



# 가족처럼 돌봐주는 동부화재 보험 3

살다보면 예고없이 찾아오는 일들이 있다.  
보험은 이런 위험에 대비하는 것. 동부화재는  
고객의 입장에서 보다 나은 상품을 제안하고  
있다. 질병 보장은 물론, 예기치 못하게 마주하게  
되는 일들을 가족처럼 돌봐주는 보험이다.

## 내인생플러스종합보험

실손의료비부터 배상책임까지  
통합보장하는 보험. 암, 뇌졸중,  
금성심근경색은 100세까지 보장해주며  
주택피해부터 운전자비용, 일상생활에서  
생기는 배상책임까지 생활 중에 발생하는  
위험을 보장해준다. '건강약속'과  
'생활약속' 2개의 보험종목이 결합된 형태  
필요에 따라 선택 가입할 수 있다.

## 가족사랑 운전자보험

기존 상품과는 달리 한 증권으로  
운전자뿐만 아니라 동승자 3명까지  
불필요한 담보없이 간편하게 가입 가능한  
운전자보험이다. 업계 최초로 교통상해  
50% 후유장해시 보험료 납입면제를

도입했으며, 상해로 인한 가장의 사망  
및 후유 장애로 인한 소득상실에 대해  
유족들은 유족자금 및 생활자금을 총  
5년간 최고 500만 원씩 매월 지급받을 수  
있다. 또한 만기까지 보험료 추가 부담  
없이 동일한 보험료로 보장이 가능하다.

## 스마트 아이사랑보험

암진단비 최고 1.2억 원, 수술비 최고  
310만 원, 입원일당 최고 20만 원(태아형),  
자녀 치아를 60세까지 보장한다.  
출산위험담보 등 고령산모 위험보장 및  
선천이상수술비 및 저체중아 입원일당 등  
태아보장을 강화한 것이 장점이다.

### 동부화재와 만나는 또 다른 세상 SNS

- 1 곁에 있어 든든한 페이스북**  
[www.facebook.com/idongbu](http://www.facebook.com/idongbu)  
트렌드에 맞는 이슈성 콘텐츠와  
함께 지속적으로 각종 이벤트를  
시행하고 있다.
- 2 알찬 소식이 가득한 트위터**  
[twitter.com/dongbupromy](http://twitter.com/dongbupromy)  
동부화재의 각종 소식들과 운영 중인 SNS채널의  
정보를 알린다. 자체 이벤트도 진행.
- 3 엄마들에게 유익한 아이사랑 블로그**  
[Blog.naver.com/dongbu\\_promy](http://Blog.naver.com/dongbu_promy)  
아이들이 걸리기 쉬운 병의 치료법과 예방법 등  
육아에 꼭 필요한 정보들을 담았다.
- 4 차에 관한 모든 것 내 차 사랑 블로그**  
[www.driveind.com](http://www.driveind.com)  
2013년 6월에 오픈한 동부화재 SNS로 운전자를  
위한 유익한 정보들과 드라이브 코스 추천, 유망  
뮤지션 발굴 프로젝트 등을 진행 중이다.



# 보장도, \* 생활자금도 이 보험 하나면!

보장은 통합보장, 중간중간 생활자금까지!  
**동부화재 내인생플러스종합보험**  
무배당 프리미엄

내인생플러스종합보험으로  
보장부터 생활자금까지 플러스!

- ▶ **보장기간** ✦  
보험 하나로 100세까지 꼭 보장됩니다.
- ▶ **보장범위** ✦  
건강보장에서 생활보장까지  
다양한 보장을 선택할 수 있습니다.
- ▶ **생활자금까지** ✦  
생활약속에서 만기재가입시 매 만기시(5/10/15년)마다  
생활자금(만기환급금)이 지급됩니다.
- ▶ **생활서비스** ✦  
건강, 자동차, 생활까지 고객 맞춤 서비스가 제공됩니다.

\* 내인생플러스종합보험의 '생활자금'은 '생활약속'종목에서 만기재가입하는  
경우 만기시(5/10/15년)마다 지급되는 만기환급금으로 계약내용에  
따라 납입하신 보험료보다 적을 수 있습니다

※ 보험계약 체결 전에 반드시 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다.  
※ 보험계약자가 기존에 체결했던 보험계약을 해지하고 다른 보험계약을 체결하면  
보험계약이 가결될 수 있으며, 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다.  
※ 이 보험계약은 예금저축보법에 따라 예금보험공사가 보호하며, 보호 한도는 본 보험 회사에 있는  
귀하의 모든 예금보통 대장 금융상품의 해당환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금에  
가산금원을 합하여 인정 '최고 보장한도')에 제한을 초월하는 납입금에 한하여 보호되지 않습니다.  
※ 내인생플러스종합보험은 '건강약속'과 '생활약속' 2개의 보험종목이 결합된 형태의 보험으로  
각기 중항을 모두 가입하거나, 필요에 따라 2개의 중항을 선택하여 가입할 수도 있습니다.  
※ '건강약속'의 보험연령은 100세 만기이며, '생활약속'은 50/60/65년 만기나 무상시 만기재가입  
조건 충족시 최대 100세까지 보장이 가능하며, 매 만기시(5/10/15년)마다 만기환급금이 지급되며  
생활자금으로 활용할 수 있습니다. 또한, 만기재가입 시점의 보험료는 인상될 수 있습니다.



고객과 함께 행복한 사회를 추구하는

GLOBAL 보험금융그룹



서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)

[www.idongbu.com](http://www.idongbu.com)

계약·사고접수상담 1588.0100

TM전용상품상담 1566.0100

보험계약대출·신용대출상담 1544.0100