



promylife

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

2014. Spring vol.27

가족의 행복한
미래를 설계하는

라이프스타일
다이어트



CONTENTS

Membership magazine / 동부화재가 드리는 우수고객을 위한 생활정보지

36 + information 생활의 발견
일뜰죽의 살뜰 노하우

38 + information 보험상품
동부화재 HOT 상품 3

06

행복한 삶을 위한 건강한 다이어트

나 자신의 정신적 육체적 건강을 위해 지켜야 할 생활습관인 다이어트. 단계적으로 이룰 수 있는 실현 가능한 목표를 세우고 그것을 차근차근 지켜가고자 노력하는 것이 진정한 다이어트다.



14

줄일 건 줄이는 생활비 다이어트

벌이는 늘지 않으니 절약을 통해 가정경제를 지켜야 할 때다. 스마트폰이 보급되면서 부담스럽게 높아진 통신비, 식료품 가격 인상으로 경중 뛰어오른 식비를 절약하고 재활용품과 중고물품을 활용해 실속을 차려보자.



22

모두가 행복해지는 에너지 다이어트

소소하지만 무시못할 사용량으로 전기를 잡아먹는 가전제품부터 계절별 전기세 주범이 되는 냉·난방 기구, 유류비와 환경 두 마리 토끼를 잡을 에코드라이빙 방법까지 에너지 절약의 A to Z를 알아보자.



30

교육, 장수, 건강을 위한 인생 다이어트 플랜

가정경제는 빠듯하고 교육비는 늘어났다. 수명은 길어지고 각종 질병에 걸릴 확률은 높아져만 간다. 명쾌하게 정답을 내릴 수 없지만 막연하게 시간만 보내고 있을 수는 없는 것. 인생 3대 리스크를 위한 인생 다이어트 플랜으로 해답을 찾아보자.



2014. Spring vol.27

발행일 2014년 2월 15일(통권 27호) · 비매품

발행인 김정남 편집인 김영만

발행처 동부화재 홍보파트 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



새롭게
시작되는 봄
고객님과의
약속을
다시 한 번
가슴에
새겨봅니다

새싹이 돌아나고
만물에 생동감이 넘치는
봄이 되었습니다.

고객님과의 약속을
다시 한 번
생각해봅니다.

새롭게 다가온 봄처럼
따뜻한 마음과 시선으로
고객님을 생각하겠습니다.

for you

from

 동부화재

나날이 팍팍해지는 살림에 쓸 곳은 점점 늘어나는 생활. 이제 우리 가족의 라이프스타일에 다이어트가 필요한 때입니다. 에너지 절약은 환경보호를 돕고, 생활비 절약은 가정 경제에 보탬이 됩니다. 더불어 건강을 위해 필요한 다이어트와 인생 3대 리스크를 위한 다이어트도 꼭 필요합니다. 라이프스타일을 위한 모든 다이어트, 지금부터 시작입니다.



행복한 삶을 지키는 건강한 다이어트

하루에도 몇 번씩 사용하게 되는 말, '다이어트'. 다이어트(Diet)란 그리스어 '디아이타(Diaita)'에서 유래한 말로 '살아가는 동안의 습관'을 뜻한다. '체중감량을 위한 식이요법' 보다는, '나 자신의 정신적·육체적 건강을 위해 지켜야 할 생활습관'이 다이어트의 본래 의미에 가까운 편. 무리한 계획을 세우기보다는 단계적으로 이를 수 있는 실현 가능한 목표를 세우고 그것을 차근차근 지켜가고자 노력하는 것, 진부하지만 그러한 마음가짐이 다이어트 성공으로 가는 지름길일 것이다.



다이어트를 논할 때 빼놓을 수 없는 사항이 바로 식이요법이다. 영양소의 균형을 고려해 음식을 섭취하면 아름다운 몸매를 가꾸는 데 도움이 되는 것은 물론, 질병을 예방하는 효과까지 있다. 특별한 식 방법으로 여겨 부담스러워 하기 보다는 오늘부터 간단한 식이요법으로 건강 다이어트를 실천해 보는 것은 어떨까.

건강한 다이어트의 성공열쇠 '식이요법'

하루 세끼, 규칙적인 섭취

다이어트를 시작했다면 가급적 하루 3끼를 규칙적으로 섭취하는 습관을 들이자. 오랜 세월 동안 인간의 몸은 하루 3끼를 먹는 것에 길들여졌는데, 아침을 건너뛰면 공복감을 이기지 못해 다음 끼니 때 과식을 하기 때문이다. 저녁 식사를 굶으면 보통 점심 식사로부터 취침시간까지 12시간의 공백이 생기기 때문에 공복감이 생기는 것이 당연하다. 또한 업무 등 다른 일에 집중할 수 있는 낮과 달리 밤에는 자신의 감정이나 내부 자극에 고스란히 노출되기 때문에 공복감이 더욱 증폭될 수밖에 없다. 이는 곧 야식 섭취로 이어져 체중 증가를 불러올 수 있으니 주의하자. 하루에 필요한 에너지를 충분히 공급받으면 굳것질이

적어지고 우리 몸의 기초대사량을 높이는 데 도움이 돼 에너지를 건강하게 소비하는 데 유용하다.

굶으면 에너지가 빠진다

만약 다이어트를 결심하고 하루를 굶는다면 당장 1~2kg은 감량할 수 있다. 그러나 거기서 끝. 다시 2~3끼를 먹으면 체중은 원상태로 바로 회복되고 최악의 경우 이전보다 체중이 더 나가게 되는 경우도 있다. 왜 그럴까? 사람이 굶으면 수분 고갈, 체내 포도당 고갈, 단백질이나 지방 대사 순서를 거쳐 체중이 감량되는데, 굶는 다이어트를 하면 수분과 포도당 고갈이 먼저 이루어지고 지방대사는 천천히 이루어져 일시적으로 체중이 줄어들고

식사를 하면 금세 회복되기 때문이다. 이후 지방대사가 이루어지더라도 지방뿐만 아니라 생명유지에 필요한 영양분까지 같이 태워버리는 문제가 발생할 수 있으니 습관적인 끼니 거르기는 금물이다.

고열량·고지방 식품은 NO!

널리 알려진 햄버거, 피자, 치킨 등 고열량·고지방 식품에는 합성첨가물까지 다량 함유되어 있어 건강에 악영향을 끼치는 것은 물론 다이어트에도 도움이 되지 않는다. 가능하면 칼로리는 적고 영양가가 높으며 포만감이 생기는 먹거리를 섭취해야 한다. 액상 형태의 식품은 일시적으로 포만감을 느끼지만 씹지 않기 때문에 뇌에 적절한 포만신호가 전달되지 않는 편이다. 또 음식을 꼭꼭 씹어 천천히 먹으면 포만감을 크게 해주기 때문에 상대적으로 적은 양을 먹더라도 배부른 상태를 유지하는데 도움을 준다.

원푸드 다이어트는 피한다

원푸드 다이어트는 같은 식품을 반복해서 섭취해 칼로리를 제한하는 다이어트 방법이다. 특히 이 중에는 하루 섭취 열량을 600kcal 이하로 제한해 급격한 체중 감소를 유도하는 초저열량 다이어트가 많다. 이 같은 다이어트는 지방을 연소하는 것이 아니라 근육을 손실시켜 체중 감소를 불러오므로 건강에

악영향을 끼치는 것은 물론 요요현상 때문에 체중과 체지방이 처음보다 더 증가하는 부작용이 발생할 수도 있다. 다이어트에서 가장 중요한 것은 몇 kg을 빼느냐가 아니라 빠진 체중을 얼마나 계속 유지할 수 있느냐다. 의학적으로 큰 무리 없는 안전한 체중조절속도는 1주일에 0.5~1.0kg정도라고 한다.

도움이 되는 지방 vs 줄여야 하는 지방

건강한 다이어트에 도움이 되는 지방

올리브유, 카놀라유, 해바라기씨유, 포도씨유, 홍화씨유, 옥수수유, 대두유, 참기름, 고등어·청어·송어·연어·황새치 등의 생선에 함유된 불포화지방산, 오메가3 지방산 등.

섭취를 줄여야 하는 지방

기름진 육류, 버터 등에 함유된 포화지방산, 패스트푸드 및 인스턴트 음식과 스낵류에 많이 함유된 트랜스지방, 비스킷이나 케이크 등에 농축된 유지방 등.

샐러드 드레싱은 고칼로리?

샐러드는 채소를 어떠한 조리 없이 날 것 그대로 섭취하는 것으로 칼로리는 낮고 섬유질은 풍부하며 각종 비타민과 미네랄 같은 항산화 성분이 함유되어 있어 우리 몸에 매우 좋은 음식이다. 문제는 샐러드를 먹을 때 함께 곁들여 먹는 드레싱에 있다. 샐러드에 뿌려먹는 드레싱의 칼로리는



천차만별이다. 칼로리가 높은 드레싱의 경우 수백 칼로리의 열량을 갖는다. 특히 여성에게 인기가 높은 ‘허니 머스터드’와 ‘사우전 아일랜드’는 고칼로리 지방인 마요네즈를 기본재료로 만들기 때문에 다이어트에 도움이 되지 않는다. 언뜻 칼로리가 낮아 보이는 플레인 요구르트 드레싱에는 생크림이 듬뿍 들어가 있는 경우가 있어 칼로리가 만만치 않다. 또 참깨 소스 등 각종 드레싱에는 액상과당이나 백설탕 등 당류와 지방이 과도하게 포함되어 있다. 샐러드를 먹을 때는 프렌치 드레싱(식초와 기름을 적절히 섞어 만든다), 레몬 드레싱(레몬즙과 올리브유를 섞어 만든다), 발사믹 식초 드레싱(발사믹 식초를 활용해 만든다) 같은 저칼로리 드레싱을 곁들여 먹는 습관을 들이자.

해독주스, 다이어트에 도움이 될까?

다이어트에 좋은 음식으로는 당연장 기능 개선에 도움이 되며 소화 기능 향상, 혈당 조절의 효과까지 있는 잡곡밥, GI지수가 낮고 포만감이 오래 유지되며 식이섬유가 풍부한 고구마, 칼로리는 낮고 담백한 맛과 풍부한 영양으로 유명한 두부 등이 있다. 기본적으로 각종 항산화 영양소를 지닌 채소와 과일이 건강 다이어트 식품으로 각광받는다.

최근에는 권미진, 손예진, 이일화 등 여러 여자 연예인들이 다이어트 비결로 꼽으면서 유명해진 해독주스가 인기를 끌고 있다. 해독주스는 브로콜리, 양배추, 당근, 토마토 등을 한 번 삶아서 익힌 뒤 갈아서 만든다. 해독주스에는 항산화 성분이 고농도로 들어 있어 피로를 개선하고 면역력을 높여주며 몸 속 노폐물, 유해물질을 해독하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 식이섬유 또한 풍부해 허기를 쉽게 느끼지 않으며 변비나 장 운동 장애 완화에도 효과가 있다. 하지만 해독주스만 마시는 다이어트는 금물. 해독주스를 다이어트에 이용한다면 고단백·저열량 식단과 함께 먹어야 피로와 영양부족 같은 부작용을 예방할 수 있다. 해독주스의 권장 섭취 기간은 하루 2잔, 3~6개월. 여기에 사과, 바나나와 같은 생과일, 홍초나 매실초, 요구르트 등을 넣어 먹어도 괜찮다.



야외 활동 늘리고 기초대사량 높이고

누구나 부러워하는 '많이 먹어도 살이 찌지 않는 체질'은 어떻게 만들 수 있을까? 정답은 바로 기초대사량에 있다. 주기적인 운동으로 근력을 높이면 기초적인 생명 활동을 위한 신진대사에 쓰이는 에너지량인 기초대사량이 늘어나 살이 덜 찌게 되는 것.

기초대사량을 높이려면?

다이어트의 가장 기본적인 원칙은 섭취 칼로리보다 소모 칼로리를 높이는 것이다. 적정량의 음식을 섭취하는 동시에 소모 칼로리를 높이는 것이 다이어트의 핵심이다. 그렇다면 소모 칼로리는 어떻게 높일 수 있을까? 바로 우리가 생명을 유지하기 위해 기본적으로 필요한 에너지, 기초대사량을 높이는 것이다. 기초대사량을 구하는 방법으로는 여러 가지 공식들이 있지만, 비교적 간단하고 정확한 공식은 나이와 체중, 성별에 따라 값을 구하는 다음 공식이다.

Harris-Benedict Equation

기초대사량 산정 공식

남성 $[66.47 + (13.75 \times \text{체중}) + (5 \times \text{키}) - (6.76 \times \text{나이})]$

여성 $[655.1 + (9.56 \times \text{체중}) + (1.85 \times \text{키}) - (4.68 \times \text{나이})]$

그렇다면 기초대사량을 증가시키는 요소는 어떤 것들이 있을까? 대표적으로 '운동'이 있다. 운동은 그 자체로 에너지를 소모하기도 하지만, 체내 근육량이 늘어나면 기초대사량을 높여준다. 체지방량이 적을수록, 근육량은 많을수록 기초대사량이 높아지므로, 근육량을 높이는 것이 기초대사량을 증대시키는 중요한 요인이 된다. 따라서 기초대사량을 높이기 위해서는 하루 세끼를 정해진 시간에 잘 챙겨 먹고, 평소 적절한 운동으로

몸의 근육량을 증가시키는 것이 중요하다. 우선 일상생활 속에서 쉽게 할 수 있는 운동을 찾도록 한다. 가까운 거리나 계단은 직접 걸어 다니는 등 체온이 조금 올라갈 정도로 가볍게 걸으면 다이어트에 도움이 된다. 또, 야외가 아닌 집안에서 스트레칭을 즐기는 것도 좋다. 스트레칭은 몸을 유연하게 만들고 혈액순환을 돕는 효과가 있다. 이 외에도 조깅, 수영, 자전거 타기 등의 유산소 운동을 취미로 가져보자.

건강 수치를 체크하라

건강한 다이어트를 꿈꾼다면 다이어트와 관련한 건강수치도 기억해두자. 체질량지수(BMI, Body Mass Index)는 과체중과 비만을 평가하기

위해 사용하는 지표로 건강위험도를 평가한다. 체질량지수는 체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나누어 구하며 18.5~24.9kg/m²이 정상 범위이다. 대사증후군을 예방하기 위해서는 혈압 수치를 기억하자. 혈압은 혈액이 혈관벽에 미치는 압력으로, 높은 혈압은 심혈관 질환의 위험 요인인 만큼 정기적으로 체크해 알아두는 것이 필요하다. 120/80mmHg 미만이 정상 혈압 수치이다. 복부비만 정도를 나타내는 허리둘레는 건강상태를 측정하는 데 있어 체중보다 중요한 수치이다. 배꼽 주위를 줄자로 잰 때 남자는 90cm, 여성은 85cm 이상이면 위험수준이다. 건강한 허리둘레 수치를 알아두자.



다이어트의 친구 숙면 다이어트의 적 스트레스!

‘미인은 잠꾸러기’라는 오래된 문구가 있다. 정말 잠을 잘 자면 피부가 고와지는 데다 다이어트 효과까지 볼 수 있을까? 정답은 ‘있다’이다. 여기에 스트레스까지 건강하게 해소할 수 있다면 건강한 다이어트를 진행하는데 최적의 조건을 갖춘 셈이다.

비타민 D 생성 돕는 햇빛 충분히 쬐기
햇빛은 인체에 없어서는 안될 요소다. 비타민 D는 지방조직에서 분비되는 렙틴 호르몬에 영향을 주는데, 비만한 사람은 포만감 신호를 뇌로 보내는 렙틴 호르몬이 제대로 작동하지 못하고 필요 이상으로 증가해 있기 십상이다. 때문에 충분히 햇빛을 쬐어 비타민 D가 부족하지 않도록 해야 한다. 더군다나 햇빛을 충분히 쬐면 갈색지방(Brown adipose tissue)이 활성화돼 다이어트에 도움이 된다. 갈색지방은 아주 많은 양의 열을 소모해 지방을 연소시키기 때문에 다이어트의 중요한 요인으로 꼽힌다. 하루 30분, 햇빛 속을 걸으며 다이어트를 즐겨보자.

언제, 어떻게 자느냐가 비만 예방의 관건
사람마다 차이는 있겠지만, 보통 밤 11시에 취침하고 아침 7시에 일어나는 것이 가장 이상적인 취침시간이다. 잠들기 시작해서 1~2시간 후가 깊은 잠에 빠지는 시간인데 이때가 신진대사와 생체회복이 가장 활발해지는 시간대이기도 하다. 수면을 충분히 취할 때 왕성하게 분비되는 멜라토닌은 몸의 생체리듬을 조절하는 가장 중요한 호르몬으로 잠이 들고 깨어나는 것, ‘배가 고프다’는 신호를 보내 밥을 먹게 하는 것, 운동을 효율적으로 하게 하는 등 신체의 여러 장기를 조율하고 행동을 지시하는 호르몬이라 할 수 있다.



멜라토닌은 식욕을 억제하는 렙틴 호르몬 분비를 돕는 기능도 한다. 잠을 충분히 자면 식욕 조절이 가능해지는 이유가 바로 이 때문이다. 반대로 잠을 충분히 자지 못하면 식욕을 왕성하게 하는 그렐린 호르몬이 분비된다. 이 때문에 새벽 늦게까지 깨어 있는 사람들은 야식을 먹게 되고 피부도 푸석푸석해지고 이튿날 전반적인 생활리듬도 망가지게 된다. 야식은 비만으로 가는 지름길인 동시에 숙면을 방해하는 장애물이다. 수면을 취하기 4시간 전부터는 음식을 먹지 않고 배가 고프아 잠이 오지 않을 때에는 따뜻한 우유, 혹은 숙면을 돕는 호두, 대추 등을 먹도록 하자.

천장을 보고 바로 누워 자는 것이 포인트
숙면을 취하기 위해서는 올바른 수면 자세 또한 중요하다. 등에서 허리, 엉덩이로 이어지는 척추가 부드러운 S자 곡선을 이루는 자세가 가장 바람직하다. 너무 폭신폭신한 침대는 엉덩이가 밑으로 꺼져 S자 모양의 척추를 만들 수가 없다. 베개를 너무 높게 베면 목에 부담을 주는 것은 물론 자칫하면 목뼈가 휘 수도 있다. 목에 부담을 주지 않는 높이의 부드러운 베개가 좋다. 옆으로 누워 자거나 옆드려 자는 것보다 천장을 보고 바로 누워 자는 것이 가장 바람직하다는 사실을 잊지 말자. 취침 전 TV를 장시간 보거나 PC를 오랫동안 사용하면 시신경이 흥분되어 제대로 숙면을

취하기가 어려워진다. 때문에 취침 2시간 전에는 TV나 PC 사용을 자제하는 것이 좋다.

스트레스는 몸을 살찌게
다이어트 중인 사람들은 스트레스를 받으면 더 많은 배고픔을 느끼고 ‘위안 음식’인 탄수화물을 갈망하게 되어 폭식할 가능성이 높다. 이는 세로토닌의 분비량과 관련이 있는데 사람이 행복감을 느낄 때 나오는 호르몬인 세로토닌은 기분이 우울해지거나 스트레스 상황이 발생할 때 그 분비가 줄어든다. 이때 우리의 뇌는 세로토닌을 일정 수준으로 유지시키기 위해 배가 고프지 않더라도 음식을 먹어 당을 공급함으로써 그 작용을 하도록 지시하는 것이다.

또한 스트레스를 받을 때 뇌에서는 코르티솔이라는 호르몬을 분비하여 ‘항 스트레스 작용’을 하도록 한다. 코르티솔은 스트레스 호르몬이라고도 하며, 뱃살의 주범이다. 뱃살의 지방세포는 코르티솔을 다른 신체부위보다 4배나 많이 수용하기 때문에 코르티솔이 과다하게 분비되면 뱃살이 더 늘어나게 되는 것이다. 또 코르티솔은 뇌의 시상하부에 작용하여 식욕증추를 자극하는데 특히 당 지수가 높은 음식, 설탕, 밀가루 음식, 짜고 지방이 많은 고칼로리 음식을 요구하게 된다.

줄일 건 줄이는 생활비 다이어트

세계적인 경제불황이 지속되면서 서민경제에도 비상등이 켜졌다. 서민들의 체감 물가가 오죽 높았으면 “IMF때 보다 더 먹고 살기 힘들다”는 말이 나올까. ‘벌이’는 늘어나지 않으니 ‘절약’을 통해 가계 경제를 지키려는 알뜰족들을 위한 생활비 다이어트를 소개한다. 스마트폰이 보급되면서 부담스럽게 높아진 통신비, 식료품 가격 인상으로 꺾충 뛰어오른 식비를 절약하고 재활용품과 중고물품을 활용해 실속을 차려보자.



이동통신사가 제시하는 스마트폰 요금제를 꼼꼼히 따져보고 내게 맞는 할인 혜택을 누리보자. 대형 이동통신사의 장점은 멤버십 할인제도, 카드사와의 제휴를 통한 요금제 할인제도, 결합상품 할인제도 등을 통해 통신비를 할인 받을 수 있다는 것. 음성 통화 서비스를 주로 이용하는 중장년층은 알뜰폰 가입으로 인터넷 접속 등 사용하지 않는 데이터 서비스 비용을 절약할 수 있다.

뭉치면 산다 스마트폰 통신비 다이어트

경제적 능력과 소비 패턴 파악이 우선

더욱 세련되고 ‘스마트’해진 스마트폰 신제품이 줄줄이 쏟아져 나오는 세상이다. 더 새로운 기술과 기능이 집약되어 있고 더욱 새로운 디자인으로 꾸며진 스마트폰에 대한 열망은 젊은 연령층에서 더욱 강하게 나타난다. 이럴 때일수록 자신의 경제적 능력과 소비 패턴을 먼저 파악하는 것이 우선이 되어야 한다. 아직 학생이거나 사회초년생의 신분이라면 스마트폰 신제품을 구매하고자 하는 욕망을 적절히 조절하고, 불필요한 음성 통화나 데이터 사용을 줄여 낮은 스마트폰 요금제를 사용하는 것이 좋다.

데이터 사용이 적다면 낮은 요금제를
요금제마다 무료로 제공되는 음성통화,

문자, 데이터 양을 체크하자. 음성통화나 문자사용을 주로 이용하고 데이터 이용 시간은 적다면 34요금제(월 기본요금 34,000원)나 45요금제(월 기본요금 45,000원)를 이용하는 것이 좋다. 34요금제는 보통 월 100~120분의 음성통화, 150~200건의 문자, 500~750MB의 데이터를 무료로 제공한다. 낮은 요금제의 경우 데이터 이용에 제한이 있으므로 데이터 한도를 초과할 경우 접속이 되지 않도록 설정해 놓는 것이 좋다. 자칫 본의 아니게 한도를 넘겨 데이터 요금 폭탄을 맞을 수도 있기 때문이다.

높은 요금제는 데이터 사용이 무제한

높은 스마트폰 요금제의 장점은 스마트폰을 구입할 때 지원금을 많이 받고

데이터를 무제한으로 사용할 수 있다는 것이다. 데이터 사용량이 많은 이용자는 이 요금제를 통해 이득을 볼 수 있다. 67요금제는 보통 월 무제한 음성통화, 무제한 문자, 5GB의 데이터를 무료로 제공한다. 참고로 스마트폰 요금제는 대부분 부가세가 '미포함' 된 가격이므로 실제로 받게 될 청구서에는 부가세 10%가 포함된 요금이 기재되어 있다.

요금명세서는 꼼꼼히

스마트폰 요금명세서를 자세히 따져 보는 사람들은 얼마나 될까? 통신비를 줄이기

위해서는 요금명세서를 꼼꼼히 살펴보는 습관을 들이는 것이 좋다. 특히 휴대폰 소액결제에 잦은 현대인들은 사용금액을 정확하게 체크해 사용하거나 구매하지 않았는데 청구된 금액을 밝혀낼 수 있어야 한다. 또 불필요한 부가서비스는 없는지, 과도한 데이터 요금이 발생하지는 않았는지 따져보자.

결합 상품으로 핏먹고 알먹고

국내 이동통신사 대부분은 가입자가 이동통신을 이용하면서 자사의 모바일, 인터넷, IPTV, 인터넷전화 등의 상품을

함께 이용하면 각종 할인혜택을 제공하는 결합상품을 갖추고 있다. 특히 같은 통신사 이용자 간에는 모바일 음성통화 요금이 할인되며 가족 간 음성 통화·문자 무료, 추가 데이터 제공을 제공받을 수 있는 이점이 있다. 또 통신비를 적게는 10%에서 많게는 50%까지 할인해주는 곳도 있다. 다만 온 가족이 함께 단일 통신사의 결합 상품을 이용하기란 쉬운 일이 아니다. 다른 통신사의 남은 약정 기간, 할인 혜택 등 여러 가지 고려할 점이 많기 때문이다.

멤버십·제휴카드 활용하기

국내 대표 대형 이동통신사인 SKT, KT, LGU+는 다양한 멤버십 포인트를 제공하고 있다. 연간 기본으로 제공하는 포인트는 보통 20,000~30,000점 정도. 해당 이동통신사와 제휴 관계에 있는 카페, 음식점, 주유소, 놀이공원 등에서 이 포인트를 활용하면 적게는 10%에서 많게는 50~80%까지 할인 혜택을 볼 수 있다. 물론 할인된 비용은 포인트에서 차감된다. 이동통신사에서 제휴 신용카드를 발급받는 것도 하나의 절약 방법이다. 월평균 카드사용액에 따라 5,000원부터 많게는 2만 원까지 통신비 할인혜택을 받을 수 있다. 단, 신용카드 제휴의 경우에는 연회비가 있으니 꼼꼼히 체크할 필요가 있다.

가상이동통신망 이용하기

기존의 대형 이동통신사의 통신망을 빌려 사용하는 가상이동통신망 사업자의 요금제를 이용하면 20~40% 저렴한 가격으로 스마트폰 요금제를 이용할 수 있다. 기존 통신사와의 약정이 끝난 스마트폰을 계속 사용할 계획이라면 통신비 절감을 위해 효과적인 선택이 될 수 있다.

복지 할인 혜택 확인하기

교육과학기술부는 KT, SK브로드밴드, LGU+ 3개 이동통신사와 협약을 맺고, 초·중·고교 재학 중인 저소득층 자녀, 한부모가정 자녀 등에게 인터넷과 통신비를 지원하기로 했다고 밝힌 바 있다. 이들 가정의 자녀들은 인터넷과 통신비 정상 요금의 53%를 지원받을 수 있다. 적용 기간은 2014년 12월 31일까지다. 장애인을 대상으로 하는 복지할인 혜택도 눈여겨 볼만 하다. 장애인은 인터넷이나 스마트폰 가입 시 30~35%의 혜택을 받을 수 있는데 장기계약 할인 등 기존 할인과 중복 적용되지 않는 경우도 있으니 약관을 잘 살펴봐야 한다.





최근 식료품 비용이 급등하면서 '끼니 때우기'가 마땅치 않아 졌다. 가정에서 한끼 밥상을 차리는 데 드는 비용이 증가한 것은 물론, 직장인들은 점심을 먹으며 음식의 '헉' 소리 나는 가격에 기함을 토한다. 음식은 건강의 근간이라 하는데, 무작정 허리띠를 졸라 매기 보다는 식비는 낮추고 건강한 밥상은 지키는 좋은 방법이 없을까?

냉장고 체크 식비 줄이기 노하우

가계부로 식비를 파악해라

한달 식비예산을 정하고 가계부를 작성하는 것으로 식비 절감은 시작된다. 할인마트, 재래시장, 배달음식 및 외식비 등 필요한 항목으로 세분화 하여 가계부를 작성하자. 매일 매일 자세하게 작성하는 것이 가장 쉽지만 어려운 '가계부 잘 쓰는 방법' 중

하나이다. 이렇게 가계부를 작성하면 가정의 전체적인 수입과 지출 규모와 항목별 지출 총액을 한 눈에 파악해 불필요한 비용을 줄이는 데 도움이 된다. 가계부를 노트에 작성할 경우에는 평소 영수증을 철저히 관리하는 습관을 들이는 것이 좋다. 기억력에 의존하는 것보다



영수증을 보고 자신이 어떤 물건을 샀고 비용은 얼마였는지 정리하는 것이 더 정확하기 때문. 최근에는 스마트폰 가계부 어플을 통해 물건을 살 때마다 즉각 즉각 가계부를 작성하는 사람들도 늘어나고 있다.

식단을 짜고 계획에 따라 장보기

일주일 단위로 메인 요리와 밑반찬으로 나누어 식단을 계획하고, 필요한 식료품을 메모해 장을 보면 충동구매가 적어지는 장점이 있다. 구입한 재료를 식단 계획에 맞추어 여러 가지 요리에 꾸준히 이용하다 보면 모두 남김없이 사용할 수 있다. 또 할인마트에서 저렴한 제품과 재래시장에서 저렴한 제품이 무엇인지 파악해두고, 채소는 덜 다듬어진 것을 구입해 손수 다듬으면 가격대비 많은 양의 식재료를 얻을 수 있으니 체크해두자.

우리 집 보물창고 '냉장고'를 털어라

식비 절감의 마지막 노하우, 바로 냉장고 활용이다. 신선한 요리 재료를 투명한 비닐 백이나 플라스틱 용기에 나누어 담아 냉동실에 냉동해두면, 중간 중간 해동해 요리에 이용하며 요긴하게 쓰게 되는 경우가 많다. 가끔 장을 보러 가기 싫을 때, 음식을 하기 귀찮을 때 냉동실에 얼려둔 재료들을 해동해 볶음밥이나 카레를 만들어 먹어 보자. 물론 냉동할 때는 비닐 백이나 플라스틱 용기에 얼린 날짜를 표기해 관리해야 한다.

텃밭 채소를 길러라

2014년의 봄이 돌아오고 있다. 봄에는 베란다나 앞뜰에서 텃밭 채소를 길러보는 것은 어떨까? 상추나 깻잎, 고추 등의 채소는 초보자도 쉽게 시작할 수 있을 만큼 키우는 방법이 널리 알려진 채소들이다. '고기 보다 더 비싸다'는 채소값도 절약하고 식물을 키우는 재미까지 맛볼 수 있는 장점이 있다.



돌려 쓰고 나눠 쓰고 중고·재활용품 활용하기

저렴하고 예쁘게 기능도 좋은 '새것 같은 중고·재활용품'. 꽤나 솔깃한 말이다. 중고·재활용품을 잘만 구입하면 생활비도 절감할 수 있고 환경보존에도 큰 도움이 되는 것이 사실. 하지만 막상 중고·재활용품을 구매하려 하면 제품이 너무 낡았고 디자인의 유행이 지났거나 판매자가 신뢰가 안 가는 경우도 많다. 중고·재활용품 어디서 어떻게 사야 할까?

직거래 이용하기

중고·재활용품 온라인 거래에서 '사기'가 빈번한 것도 사실이다. 막상 물건을 받아보고 실망하고 반품이나 환불의 복잡한 절차를 밟아야 할 수도 있다. 사기의 염려 없이 중고 제품을 구입하는 좋은 방법은 판매자와 직접 만나 중고·재활용품을 거래하는 것이다. 또 지자체에서 운영하는 재활용 센터를 방문하는 것도 좋은 방법이다. 재활용 센터는 비교적 외관이 깔끔하고 기능이 확실하게 보장된 제품이 많다. A/S까지 믿고 거래할 수 있기 때문에 기능이 중요한 사람들에게 유용한 쇼핑 장소다. 신제품·새 제품이 필요한 사람은 중고품 전문 매장을 방문하자. 진열 상품, 반품, 수리품 등의 등급이 나뉘어 있고 선택의 범위 또한 넓어 쇼핑을 하기에 적격이다. 또 최근 상품들이 많고 A/S나 보증기간에 대한 명시가 되어 있기 때문에 용도에 따라 저렴하게 구입이 가능하다.

인터넷 중고 재활용품 장터 정보

중고나라(cafe.naver.com/joonggonara)

옥션 중고장터

(www.corners.auction.co.kr)

e-중고나라(www.e-joonggonara.com)

순환자원거래소(www.re.or.kr)

국내 재활용센터 정보를 한눈에 볼 수 있다

더치트(www.thecheat.co.kr)

중고 물품 사기 피해 정보 공유 사이트

베이와치(www.baywatch.co.kr)

중고 장터 검색 사이트

다른 이들의 상품평은 꼼꼼하게

인터넷 쇼핑을 자주 해봤다면 쉽게 이해할 '상품평 확인'. 제품의 상품평이 좋지 않다는 것은 곧 제품의 만족도가 높지 않다는 것을 의미하므로 최소한 그들과 같은 실수는 하지 않을 수 있다. 물건의 질은 어떠한지, 배송의 속도는 어떠한지 꼼꼼히 상품 평을 읽어보자. 상품평이 제품을 말한다. 또 한곳에서 정보를 알아보기 보다는 두 곳 이상 알아보고 A/S나 고장에 대한 사항을 파악하자.

문서를 적극 활용하라

중고품은 직거래든 간접거래든 물품의 가치와 거래사항을 증빙할 수 있는 서류를 갖춰두는 것이 좋다. 나중에 물품에 문제가 생겼을 때 이런 문서가 없다면 까다로운 절차를 밟게 될 수도 있기 때문. 직거래라면 거래할 때 영수증을 주고 받고 자동차 등의 고가의 거래는 보증보험에 가입하는 것이 좋다. 또 우체국 대금 확인 서비스를 이용해 물품을 받은 후 대금을 지불한다거나 명품이나 보석류는 인증서를 주고 받는 것이 확실하다.



Tip 중고 가구 구매 이렇게!

- 1 필요한 가구 리스트를 작성하고 예상 비용을 정한다.
- 2 가구를 고를 때 색상과 디자인, 실용성과 내구성, A/S 가능 여부를 고려해야 한다. 가구의 색과 디자인이 집안의 다른 가구들과 어울리는지, 가구의 크기가 가구를 놓을 위치에 걸맞는지 등을 따져야 한다. 특히 가구의 소재와 제작공법을 고려해 가구를 본다면 저렴한 가격으로 더 질 높은 가구를 고르는데 도움이 된다.
- 3 구입한 가구의 배송은 택배배송, 물류회사 배송, 판매업체직배송 등으로 구분된다. 가구를 구입할 때에는 판매업체를 통해 배송이 어떤 방식으로 진행되는지 꼼꼼해 체크해두는 것이 좋다. 자칫 3층 이상은 추가요금이 발생하거나, 사다리차 사용비용이 청구될 수 있기 때문. 또한 배송 과정에서 가구의 파손이 일어나지 않았는지도 확인하자.

모두가 행복해지는 에너지 다이어트

21세기 최고의 미덕은 줄이고 비우기. 합리적이고 알뜰한 경제관념을 갖추고 생활 곳곳에서 무엇이든 아끼고 절약하는 것은 일상적인 풍경이 되었다. 그 중에서도 절약의 고수들이 꼼꼼히 실천하여 가정 경제는 물론 국가 경제에도 이바지한다는 에너지 다이어트! 소소하지만 무시 못할 사용량으로 전기를 잡아먹는 가전제품들부터, 계절별 전기세 주범이 되는 냉·난방 기구, 유류비와 환경오염 두 마리 토끼를 잡을 에코 드라이빙 방법까지 에너지 절약의 A to Z를 알아보자.



에너지 절약은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 집안 곳곳의 전기제품만 신경써서 관리하면 전기요금을 10% 이상 아낄 수 있다. 에너지 소비효율 1등급 제품으로 각 기기별 주의점을 잘 지켜 새 돈을 막아보자.

습관의 작은 차이로 고지서가 달라진다

냉장고, 정수기, 전기밥솥 등 우리가 잠들어있는 사이에도 쉼 없이 소비되는 전기에너지는 생활 속에 밀접하고 소소하게 포진되어있어 평소에는 체감할 수 없다. 하지만 지난 여름 에어컨 사용량이 높아질 때에 국가전력에너지 비상사태를 불러올 만큼 중요한 문제로 떠오르고 있다.

소비효율 1등급 제품으로 기본에 충실하게
에너지 소비효율 1등급 제품을 사용하면 연간 최대 40%가량의 에너지를 절감할 수 있다는 것은 이제 누구나 알고 있는 상식이 되었다. 냉장고의 경우 1등급 제품과 5등급 제품의 한 달치 전기요금을 비교하면 연간 3~5만 원 가량의 차이가 난다. 그러나 두 제품의 소비자 판매가 차이가 클 경우 소비효율이 낮은 제품을 구매하기도 하는데



그 또한 소비자의 성향과 가치에 따른 결정이기에 옳고 그름을 따질 수 없다. 하지만 가정 내 에너지 소비효율 등급 스티커가 부착되는 제품들이 냉장고와 에어컨, 정수기 등 평균 24가지 안팎이며 이 외에 등급 스티커가 부착되어있지 않는 여러 가지 제품들을 모두 합한 연간 전기료 차액을 따져본다면 단연코 1등급 제품의 선택과 사용이 현명한 결정임을 알 수 있다.

생활 속 작은 습관들이 절전의 시작

모두가 알고는 있지만 실천하지 못하는 것이 바로 플러그 뽑기. 대기전력으로 낭비되는 에너지가 전체 가정 에너지의

10%에 해당하는 만큼 플러그만 잘 뽑아도 새어 나가는 전기 에너지를 잡을 수 있다. 일일이 뽑기가 어려울 경우 온·오프 스위치가 달린 멀티탭을 사용하면 훨씬 쉽게 전원 끄기를 생활화할 수 있다. 또 휴대폰이나 노트북, 태블릿 PC의 사용 증가로 충전을 위한 전력 소비가 해마다 증가하고 있는 추세인데, 충전 완료 후에도 계속 꽂아두거나 충전기를 꽂은 채로 사용하는 경우가 많다. 충전이 완료된 상태로 계속 꽂아두게 되면 상당량의 전력이 소비와 함께 방전되고 배터리에도 좋지 않은 영향을 주므로 충전 완료 후에는 반드시 뽑아두어야 한다.



5대 가전제품별 가지가지 절약법

최고의 전기 먹보 에어컨

- 바닥에서 75cm 이상 높은 곳에, 뒷면의 장애물과는 40cm 이상의 간격을 두고 설치하고
- 최소한 2주일에 한 번 에어컨 필터의 불순물을 제거해 전력소모를 방지한다
- 설정 온도에 따라 자동으로 세기가 조절되는 제품이 좋으며
- 에어컨을 약하게 설정하고 선풍기를 함께 틀면 훨씬 시원하게 사용할 수 있다

절대적 생활필수품 컴퓨터

- 컴퓨터 전용 절약 멀티탭으로 전원을 연결하고
- 컴퓨터를 10분 이상 사용하지 않을 때는 꺼두는 것이 낫다
- 모니터는 절전모드로 설정하고
- 프린터와 스피커 등의 부속기기는 사용할 때만 켜는 것을 습관화한다

24시간 전력소비의 불침번 냉장고

- 냉장실의 60~70% 정도만 채우는 것이 냉기 순환에 가장 효율적이며
- 냉장고 문은 최대한 자주 여닫지 않는 것이 좋다
- 뜨거운 음식은 반드시 식힌 후 보관하여 전기 소모를 방지하고
- 냉장고 뒤 방열판을 주기적으로 청소하자
- 계절 변화에 따라 온도조절을 해주는

것도 에너지 절약에 도움이 된다

참을 수 없는 유혹 텔레비전

- 설거지나 빨래, 샤워 등 다른 일을 할 때 켜놓는 습관부터 없애자
- 특히 TV를 켜두고 낮잠을 즐기는 것은 에너지 낭비의 대표적인 예
- 시청한 후에는 플러그를 뽑거나 멀티탭 전원을 끄고
- 스크린을 자주 닦아주면서 화면 밝기를 줄여 사용하는 것이 좋다

온 가족 청결 담당 세탁기

- 세탁 과정 시간을 10분 이내로 설정해도 세탁력에는 전혀 문제가 없으며
- 행굼 과정 전 탈수를 하고 난 뒤 행구는 것이 좋다
- 건조 기능은 급할 때만 사용하는 것을 권장한다



물 절약 어디까지 해봤니?

‘물 쓰듯 쓴다’는 옛말과 달리, 이제 우리는 깨끗한 물을 이용할 때마다 적절한 비용을 지불해야 하는 시대에 살고 있다. 깨끗한 지구 환경을 지키기 위해 그리고 가정 경제를 위해 일상생활 속에서 간단히 실천할 수 있는 물 절약법을 알아보자. 물을 절약하는 방법이란 생각보다 거창하지 않다. 꾸준한 실천이 중요하다.

불필요한 물 사용을 줄여라

손을 씻기 위해, 설거지를 하기 위해, 세안을 하기 위해 하루에도 수십 번 이용하게 되는 부엌의 싱크대와 화장실의 세면대. 물을 틀어놓고 손에 비누칠을 하고, 그릇을 세제로 닦는 이들은 지금 수도꼭지에서 흘러나가는 깨끗한 물이 곧 우리가 지불한 비용의 대가라는 점을 유념할 필요가 있다. 싱크대, 세면대의 불필요한 물 사용 줄이기.

- 수도꼭지의 누수를 철저히 점검한다.
- 수도꼭지에는 절수기를 부착한다.
- 설거지를 할 때 설거지통에 미리 물을 받아놓고 사용한다.
- 설거지를 할 때 세제를 많이 넣지 말고, 불필요한 행굼은 하지 않는다.
- 그릇이나 냄비의 기름기를 먼저 휴지로 닦아낸 뒤 설거지를 하면 물을 60% 이상 절약할 수 있다.
- 음식물 쓰레기를 최대한 줄이고 하수구에 그대로 버리지 않는다. 음식물 쓰레기를 그대로 하수구에 버릴 경우 정수 과정에서 많은 추가 비용이 발생하므로 음식물 쓰레기통에 따로 모아 버려야 한다.
- 자동식기세척기를 이용할 때는 그릇을 최대한 모아 한번에 이용한다.
- 양치질을 할 때에는 물을 틀어 놓지 않고, 물을 컵에 받아놓고 사용한다.
- 세안 시 비누칠 할 때는 수도꼭지를

잠근다.

낭비되는 온수를 막아라

한겨울만큼은 아니지만 늦겨울부터 아직 이른 봄까지 가정의 온수 사용량은 여전히 높은 편이다. 특히 온수가 가장 많이 사용되는 때는 샤워를 할 때이다. 다량의 물이 낭비될 뿐 아니라, 온수를 많이 사용할수록 보일러가 많이 돌아가 에너지가 낭비된다. 뿐만 아니라 화장실의 비데로 인해 낭비되는 온수도 체크하자.

- 샤워는 15분 정도로 시간을 정해두고 한다.
- 샤워기는 절약형 샤워기나 유량조절기가 부착된 것을 사용한다.
- 샤워기를 계속 켜두기 보다 따뜻한 물을 받아 목욕한다.
- 온수를 사용한 뒤, 물을 사용하지 않을 때 수도꼭지 방향을 냉수 쪽으로 돌려 놓는다. 물을 사용하지 않을 때 수도꼭지가 온수 방향으로 되어 있으면 보일러가 언제나 온수를 사용할 준비를 해두기 때문에 물을 계속 따뜻하게 데워 두어 에너지가 낭비된다. 온수가 필요할 때 수도 방향을 돌려서 사용하는 것이 좋다.
- 비데의 온열 및 온수 기능은 사용 전에만 동작시킨다. 사용하지 않는 시간에도 시트를 따뜻하게 유지하고 물은 데우기 때문. 최근에는 순간 온수 기능도

장착되어 있어 필요할 때 순간적으로 온수가 되어 자연스럽게 절약되는 경우도 있다.

- 변기에는 벽돌 혹은 모래나 자갈을 채운 플라스틱 병을 넣어 물을 절약한다.

많은 물을 사용하는 세탁기 한번에 돌리기

언뜻 눈으로 보기에 한 번 돌아갈 때마다 상당히 많은 물을 사용하는 가전제품 세탁기. 더군다나 온수에 세제가 더욱 잘 녹고 세탁물이 더 깨끗하게 세탁되는 경우가 많으므로, 세탁기를 사용할 때는 온수 사용도 잦은 편이다. 세탁시 사용되는 물을 절약하기 위해선 급급적 적정한 용량까지 세탁물을 모아서 한꺼번에 빼는 것이 좋다.

- 빨랫감을 모아놓고 한번에 세탁한다.
- 합성세제의 사용량을 최대한 줄인다.
- 세탁기와 연결된 관의 누수를 철저히 점검한다.
- 세탁시 온수와 냉수를 적절히 사용한다. 온수만으로 빨래를 하면 에너지 소비가 많아지므로, 첫 세탁만 온수로 하고 이후 행굼 같은 경우는 냉수로 진행한다.
- 세탁물이 많지 않다면 처음부터 작은 세탁기를 사는 것도 경제적이다.
- 세탁기의 마지막 행굼 물은 받아두었다가 욕실 청소 등에 재이용한다.

분위기 잡고 유류비도 잡는 에코 드라이빙의 모든 것



기름값이 조금이라도 더 저렴한 주유소를 찾기 위해 먼 길을 헤매는 당신에게 꼭 필요한 것은? 바로 자동차 연비와 수명도 높으면서 환경오염도 줄이는 일거양득의 에코 드라이빙 기술이다. 알고 보면 무척 쉽고 간단한 생활밀착형 에코 드라이빙을 통해 스마트한 운전자로 거듭나보자.

가볍게 더 가볍게,

자동차 무게 줄이는 것이 미덕

기본적으로 트렁크에 싣고 다니는 짐은 예비 타이어나 겨울철 스노우 체인 등이 있는데, 이 외에도 레저 문화 확산에 따른 각종 나들이 용품, 캠핑 도구들 혹은 아이들에게 필요한 카시트와 장난감 등으로 차를 가득 채워 다니는 경우가 있다. 달리기를 할 때 무거운 짐을 지고 달리면 훨씬 힘이 들듯이 차도 몸이 가벼워야 에너지 소비가 덜한 법. 불필요한 짐들은 바로 바로 정리하여 차를 비우는 습관을 들여보자. 약 15kg 정도의 무게를 줄인

상태로 50km를 달리면 기름 120ml를 줄이는 효과가 있다. 주유 시 기름을 가득 넣지 않는 것도 좋은 방법이다. 장거리 운전을 해야 할 때에는 전체의 80%만 채워서 달리도록 하자.

타이어 공기압 체크로 안전까지 확실하게

적절한 타이어 공기압이 연비 절감의 효과를 줄 수 있다. 타이어의 공기압이 너무 적을 경우에는 지면과 닿는 마찰부위가 커지면서 지면과 접촉 중력이 커지므로 연료 소모가 커진다. 타이어의 적정 공기압은 30~34PSI이며 시중에서 쉽게

구매할 수 있는 타이어 공기압 체크기로 확인할 수 있다. 타이어 공기압의 체크는 연료 절감뿐 아니라, 공기압이 과하게 차있을 경우 생겨나는 타이어 펑크와 그에 따른 이차적 사고를 방지할 수 있다. 간단한 체크 한 번으로 유류비와 교통 안전을 동시에 챙길 수 있을 것이다.

머릿속의 지도가 유류세 지킴이

내비게이션이 등장하면서 자연스럽게 길을 외우거나 지도를 보고 익히는 일은 사라져 가고 있다. 내비게이션 기능이 발달하면서 작은 골목길은 물론 외진 곳의 가게 하나까지 찾아갈 수 있게 되었지만 그래도 목적지까지 이동하는 길에 대해 관심을 두고 알아두는 것이 좋다. 누구나 내비게이션만을 믿고 초행길에 나섰다가 길을 헤매거나 엉뚱한 곳으로 돌아 도착한

기억이 한 번씩은 있다. 목적지나 목적지로 향하는 길목을 실수로 지나칠 수도 있고, 내비게이션이나 이정표를 보기 위해 정지하거나 비슷한 곳을 찾지 못해 여러 번 도는 것은 연료를 가장 비효율적으로 소모하는 길이다. 목적지는 지도 서비스를 사용해 위치를 정확히 알아두고 가는 길을 차분히 되짚어 이미지 트레이닝을 한 후 내비게이션을 활용하는 것이 좋다.

이 밖에 디자인보다 실속을 따져 거시적인 안목으로 연비가 좋은 차량을 선택하는 것부터 급하게 출발하거나 정지하는 습관을 없애 30%의 연료비를 아끼는 방법, 여름철 에어컨 사용시에는 처음 에어컨을 켤 때 가장 높은 풍량으로 5분가량 돌린 뒤 낮은 풍량으로 조절하는 방법 등이 있다.



교육, 장수, 건강을 위한 인생 다이어트 플랜

가정경제는 빠듯하고 교육비는 늘어났다. 은퇴 후 자녀의 결혼 자금도 부모 몫이다. 수명은 길어지고 각종 질병에 걸릴 확률은 높아져만 간다. 교육과 장수, 건강으로 압축되는 인생 3대 리스크에 대비하지 않으면 미래가 어두울 수 있다. 명쾌하게 정답을 내릴 수 없지만 막연하게 시간만 보내고 있을 수는 없는 것. 인생 3대 리스크를 위한 인생 다이어트 플랜으로 해답을 찾아보자.



우리나라는 2050년에 65세 이상 고령 인구 비율이 38.2%에 달해 세계 1위의 고령화 국가가 될 것이란 예측이 나왔다. 국민건강보험공단은 2003년 이후 노인 의료비가 연평균 18%씩 증가해왔다고 발표했다. 노인 10명 중 9명은 고혈압과 당뇨병 등 만성질환을 앓고 있다는 조사 결과도 가슴철렁하게 한다. 장수시대 건강리스크 어떻게 대비할까?

유병장수시대 건강리스크

언제 어디가 어떻게 아플지 예측할 수 없다. 그래서 더욱 불안한 것이 바로 건강리스크다. 단기간에 막대한 비용이 들어갈 수도 있고 장기간에 걸쳐 꾸준히 병원비가 나갈 수도 있다. 따라서 의료비는 필요할 때 돈을 지급 받을 수 있는 '보험' 활용이 정답이다. 보험 가입 요령은 현재 건강상태와 가족력, 연령 등을 고려해 자신에게 맞는 특약을 조합해 가입하는 것이 현명하다.

동부화재와 함께 고민해보는 건강리스크 신체에서 정신건강까지 내생애든든종합보험
신체뿐 아니라 우울증 등 정신 및 행동장애까지 보장하고 고객이 환급금 수령시기를 자유롭게 선택할 수 있어 노후보장까지 가능한 '동부화재 내생애든든종합보험'을 주목하자. 최대 165개의 담보로 고객별 맞춤 보장이

가능하며 기존 종합보장형 상품에서 판매중인 사망, 후유장애, 의료비, 수술비 등을 모두 보장함은 물론 최근 사회적 이슈를 반영한 신규담보를 추가해 고객들의 니즈를 충족시켰다. 신체건강뿐 아니라 정신건강까지 보장받을 수 있는 '정신 및 행동장애입원비'는 정신분열증, 우울증, 조증, 섭식장애, 틱장애 등의 정신질환 영역까지 보장을 확대해 최대 20만 원까지 지급하고 부가서비스를 통해 멘탈케어서비스까지 제공한다. 또한, '동부화재 내생애든든종합보험'은 보장은 100세까지 가능하되 적립환급금은 고객의 니즈에 따라 50세부터 100세까지 10년 단위로 선택이 가능하도록 하며 고객이 필요로 하는 시기에 노후생활자금을 수령할 수 있도록 했다. 만 15세부터 70세까지 가입이 가능하며 월납, 3월납, 6월납, 연납이 가능하다.

오래 사는 게 걱정 장수리스크

장수가 복인 시대가 있었지만 이제 오래 사는 게 걱정이 되는 때다. 의학의 발달로 장수시대는 열렸지만 노후준비는 뒤따르지 못하고 있는 실정. 수명은 늘어나고 퇴직은 빨라지면서 20~30년을 수입없이 살아야 하는 때. 정년퇴직 후 국민연금 수령 때까지의 소득 공백기를 메울 무언가가 필요하다.



건물에서 나오는 월세를 안정된 노후대책으로 생각할 수 있지만 오히려 소유 건물이 노후 생활을 위협하는 수단이 될 수도 있다. 그러므로 생존해 있는 동안 매달 돈이 나오는 개인연금이 안정된 대책일 수 있다. 개인연금은 정년퇴직 후 국민연금 수령시기까지 소득공백기를 메우기에도 좋다. 수명이 점점 늘어나므로 사망 시까지 연금을 받을 수 있는 종신형 연금보험에 가입하는 것이 유리하다. 가입 시에는 우량 금융기관을 선택하는 것이 중요하다. 20~30년 후 연금을 지급받을 수 있어야 하므로 금융기관의 안전성이 무엇보다 중요하다. 그래서 수익률보다는 안정성을 우선으로 하고 장기간 가입하는 상품이므로 작은 수익률의 차이도 나중에 큰 차이로 다가올 수 있으므로 더 높은 수익률을 기대할 수 있는 상품으로 선택하는 것이 현명하다.



**동부화재와 함께 설계하는 장수리스크
연금과 세제혜택을 동시에 스마트 연금보험**
동부화재는 풍요로운 노후생활을 위한 연금준비는 물론 세액공제 혜택이 있는 연금저축 손해보험 스마트연금보험을 판매하고 있다. 연금저축손해보험 스마트연금보험은 국민연금으로는 부족한 노후 생활비 마련이 가능한 연금상품으로서

납입기간 동안 다양한 세제 혜택을 받을 수 있다. 연금개시연령을 만 55세부터 75세까지 원하는 시점으로 선택할 수 있고 연금지급기간 역시 연금개시연령과 노후생활계획에 맞추어 5년~25년 중 1년 단위로 자유롭게 선택할 수 있으며 납입보험료(특약보험료 제외)와 퇴직연금 납입보험료 합계액 기준으로 연간 400만 원까지 세액공제를 받을 수 있는 점도 매력적이다. 기본연금액에 배당금이 더하여 지급되는 것도 주목해보자. 연금저축손해보험 스마트연금보험은 유배당상품으로 배당금이 발생하는 경우 기본연금에 더하여 지급된다. 이 상품은 0세 이상 75세 이하까지 가입가능하고 납입한도는 연간 1,800만 원 이하이다. (연금계좌를 취급하는 금융회사에 가입한 연금계좌의 합계액 기준)

사교육에 결혼비용까지 자녀리스크

30대 초반 출산한 아이는 대학에 다니는 시기가 부모의 정년퇴직 시기와 맞물린다. 퇴직 후에 자녀의 결혼비용은 부모를 더욱 옥죄게 된다. 생활비의 반 이상을 사교육비에 쏟아 붓는 에듀푸어들은 노후 준비는 꿈도 못 꾸다. 자녀 1명당 교육비가 가파르게 증가하고 있는 요즘, 자녀리스크를 대비하지 않으면 안된다.

과거 자녀가 태어나면 으레 가입하던 교육보험은 이제 대부분 사라졌다. 교육보험을 대체할 만한 장기투자형 금융상품에 가입하는 것이 현명하다. 자녀가 태어나는 시점에 적금이나 펀드 계좌를 자녀 앞으로 마련하는 것도 좋은 방법이다. 은행은 비교적 가입기간이 짧으므로 보험사나 증권사 상품이 장기적인 안목에서는 유리하다. 자녀가 스무살이 될 때쯤엔 목돈으로 불어난 통장으로 대학 등록금으로 사용할 수 있고 사용하고 남은 금액을 결혼자금으로도 활용이 가능하다. 개인적인 성향에 따라 조금씩 다르겠지만, 공격적인 성향의 상품보다는 안정적인 상품이 좋다.



동부화재와 함께 설계하는 자녀리스크

무배당 프로미라이프 스마트 아이사랑보험

자녀를 위해 무엇이든 해주고 싶은 것이 부모의 마음이다. 요즘은 자녀의 미래를 위해 자녀에게 올바른 경제 관념을 키워주고, 나중에 경제적 버팀목이 될 수 있는 금융상품을 선물하는 부모들이 늘어나고 있다. 보장기간을 확대하고 보장내용을 다양화해 자녀의 라이프사이클에 맞춘 '무배당 프로미라이프 스마트 아이사랑보험'을 출시했다. 이 상품은 100세 수명시대를 대비해 한번 가입으로 태아부터 100세까지 각종 상해, 질병을 평생 보장 받을 수 있다. 프로미라이프 스마트 아이사랑보험의 가장 큰 특징은 손보업계 최초로 뇌성마비진단비를 도입하여 산전, 출산 및 주산기에 발생된 뇌손상에 따른 뇌병변을 1,000만 원까지 보장해준다는 점이다. 또한 선천이상 질환에 대한 보장을 강화함으로써 조산아의 질병치료를 위한 의료비 지출 부담을 크게 덜 수 있게 되었다. 동부화재 프로미라이프 스마트 아이사랑보험은 치아 담보를 도입하여 3~9세까지 유치에 대한 보존치료를 최대 5만원까지 보장할 뿐만 아니라 6~30세까지 영구치에 대한 보존치료와 보철치료를 각각 10만 원과 100만 원까지 보장한다. 별도의 치아보험을 추가 가입하지 않고도 스마트 아이사랑보험을



통해 치아전용보험까지 가입하는 1석 2조의 효과를 누릴 수 있다. 그리고 갈수록 급증하는 어린이 희귀병을 고려하여 희귀난치성질환수술비, 소아백혈병진단비, 중증세균성수막염진단비, 중대한 재생불량성빈혈진단비 등의 특별약관을 가입할 수 있다. 또한 저출산 기조에 대응하는 국가시책 부응 차원에서 다자녀가정(형제, 자매가 3인 이상인 가정)에 대하여 보험료 3%의 할인혜택을 제공하며, 보험 가입 후 피보험자의 동생이 태어난 경우 보험료 2% 할인혜택을 제공하고 있다.

조금만 더 발품을 팔면 더 좋은 결과를 얻을 수 있다? 이제는 조금만 더 부지런히 검색하고 클릭하면 더 좋은 상품을 더 저렴한 가격에 살 수 있다. 소셜커머스를 활용해 물건을 반값에 구매하고, 마일리지와 쿠폰, 스탬프를 모아 할인 혜택을 받고, 해외의 유명한 제품들을 국내와 비교해 최대 80%까지 할인해 구입할 수 있다.

글 최기영

알뜰족의 살뜰한 노하우



소셜커머스, 찬스를 노려라

소셜커머سر란 인터넷에서 인터넷에서 공동구매형식으로 상품을 50% 이상 싸게 구매하는 방법을 말한다. 국내 3대 소셜커머스 업체는 쿠팡(www.coupang.com), 티켓몬스터(www.ticketmonster.co.kr), 위메이크프라이스(www.wemakeprice.com). 쿠팡은 특별 코너가 따로 마련돼 있을 정도로 여행 및 에스테틱 상품이 풍성하고, 티켓몬스터는 커피, 의류, 공연 등의 항목에서 인지도 있는 브랜드의 할인권이 풍부하게 마련된 편이다. 위메이크프라이스는 각종

생활용품을 물론, 다양한 전자제품을 저렴하게 구매할 수 있다는 것이 특징으로 꼽힌다. 소셜커머스를 이용할 때에는 새벽이나 아침에 사이트에 접속해야 원하는 물건을 구입할 수 있다. 인기 상품은 새벽에 품절되기도 하기 때문. 또한 상품을 현명하게 구입하기 위해서는 인터넷을 통해 제품을 검색해 보는 등 추가 정보를 얻은 뒤 검증 받은 물건을 구입하는 것이 좋다. 또 할인 쿠폰의 경우 사용 기간과 사용할 수 있는 매장의 위치를 고려해야 한다. 보통 쿠폰 사용 기간은 2~4개월 정도이며, 일부 음식점은 토요일과 공휴일에 사용이 제한된다.

마일리지, 쿠폰, 스탬프 모아 태산

쇼핑, 주유, 철도, 항공 등 다양한 분야에서 많은 기업들이 고객들을 대상으로 마일리지와 쿠폰 서비스를 제공하고 있다. 불황에 바짝 얼어붙은 소비자는 할인, 증정 등의 경제적인 혜택을 받을 수 있고, 기업은 고정 고객 확보를 더욱 굳건히 다질 수 있는 이점이 있다. 보통 마일리지는 소비자가 기업의 물건이나 서비스를 이용하면 이용 금액의 3~10%가 마일리지로 쌓이는 형식으로 적립된다. 이렇게 쌓인 마일리지로는 기업의 다른 상품을 구매하거나 서비스를 이용할 때 사용할 수 있는데, 보통 마일리지를 요금이나 상품구매에 교환하는 비율이 최소 1점당 1원으로 정해져 있다. 이외에도 기업들은 상품 구매 건당 할인 혜택을 받을 수 있는 쿠폰, 이벤트 응모권인 스탬프 등 발급해 자사의 다른 제품이나 서비스를 이용할 때 혜택을 받을 수 있도록 하고 있다.

정부와 공공기관에서 추진하는 마일리지 제도도 인상적이다. 서울시는 시민들이 가정이나 일반건물 등에서 전기나 수도, 도시가스, 지역난방과 같은 에너지 사용량을 줄이면 인센티브를 주는 '에코마일리지 제도'를 실시하고 있다. 가정의 경우, 전기, 수도, 도시가스 등 2종류의 이상의 에너지 사용량을 6개월 단위로 측정해, 이전 사용량(직전 2년

간 같은 기간 평균)이 비해 10% 이상 감축 시 5만 원 상당의 친환경제품이나 교통카드 충전권 또는 에코마일리지 적립의 혜택을 제공하고 있다. 또한 단체의 경우에는 5% 이상 에너지량 감축 시 건물 또는 아파트단지 규모에 따라 500만 원 또는 1,000만 원 상당의 에너지 효율화 시설개선비용을 지원해준다.

최대 80%까지 저렴하게 구입, 해외 직구

해외에서 물건을 저렴하게 구입할 수 있는 '직접 구매(일명 직구)'가 유행처럼 번져나가고 있다. 2009년부터 몰테일, 아무, 유니옥션과 같은 배송 대행업체가 국내에 등장하면서 해외 인터넷 쇼핑몰에서 제품을 직접 주문하고 구입하는 '해외 직구'가 가능해졌다. 해외 직구 국내 소비자는 주로 30대 여성으로 약 80%의 비율을 차지하고 있지만, 저렴한 가격을 선호하는 스마트 소비자가 확산되면서 전 연령대로 퍼질 것으로 관측된다.

미국의 온라인 할인행사가 펼쳐지는 사이버먼데이(Cyber Monday) 시즌, 추수감사절 다음 날부터 시작되는 쇼핑 시즌 블랙프라이데이(Black Friday) 시즌, 크리스마스 할인 시즌 등의 세일기간을 잘 맞추면 해외의 유명 식품, 의료 등의 제품을 최대 80%까지 저렴하게 구입할 수 있기 때문이다.

동부화재 HOT 상품 3

보험을 가입하려고 할 때, 어떤 기준으로 무슨 상품을 골라야 할 지가 가장 관건이다. 이런 고민을 한 방에 날려줄 동부화재의 가장 HOT한 상품 3가지.

동부화재 Family 통합보장 자동차보험

Family 통합보장 자동차보험은 내차뿐만 아니라 다른자동차의 탑승중 또는 보행중 자동차사고로 인한 사망, 부상, 후유장애를 가족까지 보장하는 상품이다. 사고시 상대방 자동차보험에서 보상받을 수 없는 내 과실분까지 보장가능하여 유용하며, 가입금액은 최대 5억까지로 사고시 충분한 보장이 가능하다. 이제는 자동차보험도 가족보장의 시대이다. 내가 가입한 Family 통합보장 자동차보험이면 우리가족 자동차사고는 오늘부터 안심이다.

처음이라 신중하게 내생애첫건강보험

내가 직접 가입하는 내생애 첫보험. 20~30대 사회 초년생을 위한 전용보험으로 심플한 담보와 합리적인 보험료로 작게 시작해서 크게 키워가는 보험이다. 상해, 질병, 실손의료비 등 꼭 필요한 담보로 심플하게 구성하였으며,

치핵, 축농증 등이 포함된 21대 질병수술비를 보장해준다. 또한, 우수고객에 대해 영화예매권, 주유상품권, 제과교환권 등 젊은층에 유용한 부가서비스를 제공한다.

우리집 지킴이 스마트가정보장보험

겨울철에 많이 발생하는 주택화재를 포함하여 가정에서 발생할 수 있는 위험을 종합보장하는 상품이다. TV, 세탁기, 냉장고 등 6대 가전제품 고장수리 비용을 연간 100만 원 한도로 보장해 주며 임대해준 주택에서 발생한 사고로 인한 배상책임을 1사고당 1억 원 한도로 보장한다.

동부화재와 만나는 또 다른 세상 SNS

- 1 곁에 있어 든든한 페이스북**
www.facebook.com/idongbu
트렌드에 맞는 이슈성 콘텐츠와 함께 지속적으로 각종 이벤트를 시행하고 있다.
- 2 알찬 소식이 가득한 트위터**
twitter.com/dongbupromy
동부화재의 각종 소식들과 운영 중인 SNS채널의 정보를 알린다. 자체 이벤트도 진행.
- 3 엄마들에게 유익한 아이사랑 블로그**
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
2013년 6월에 오픈한 동부화재 SNS로 운전자를 위한 유익한 정보들과 드라이브 코스 추천, 유망 뮤지션 발굴 프로젝트 등을 진행 중이다.



Dow Jones
Sustainability Indices
In Collaboration with RobecoSAM
다우존스 지속가능경영
인덱스 선정 - 동부화재



국가대표가 선택한 든든한 보험

내생애 든든 종합보험

국가대표 농구선수 김주성이 선택한 종합보험!
건강관리에서 노후자금까지 이 보험 하나로 든든합니다!

국가대표 농구선수
동부 프로미 농구단
김 주 성

무배당 프로미라이프 동부화재 내생애 든든 종합보험

나를 위한 맞춤형 보험

165개 담보로 고객 한 분 한 분을 위한 맞춤보장 설계를 제공합니다.

내가 원할 때 돌려주는 보험

적립한금금 50세~100세까지 고객이 원할 때 지급받을 수 있습니다.

나의 마음까지 지켜주는 보험

신체보장뿐만 아니라 우울증과 같은 정신영역까지 보장받을 수 있습니다. (단, 4월 이상 입원시 지급)

※ 위 내용은 해당 특별약관 가입시 보장되는 내용입니다.

※ 보험계약 체결 전에 반드시 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다. ※ 보험계약자가 기준에 체결했던 보험계약을 해지하고, 다른 보험계약을 체결하면 보험계약이 거절될 수 있으며, 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다. ※ 이 보험계약은 예금저축보험에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험 회사에 있는 귀하의 모든 예금 보호 대상금융상품의 해약환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 단, 보험계약자 및 보험료납부자가 법인은 경우에는 보호하지 않습니다. <손해보험협회 심의필 제2014-0123호(2014. 1. 20)>

고객과 함께 행복한 사회를 추구하는

GLOBAL 보험금융그룹



서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)

www.idongbu.com

계약·사고접수상담 1588.0100

TM전용상품상담 1566.0100

보험계약대출·신용대출상담 1544.0100