



promylife

<프로마이프>는 전문 컨설팅 능력을 갖춘 동부화재 PA(Prime Agent)가 우수 고객님께 드리는 생활 정보지입니다.

2015. Spring vol.31



CONTENTS

Membership magazine / 동부화재가 드리는 우수고객을 위한 생활정보지



Prologue

04 끝 없이 이어지는 인생 건강 관리도 네버엔딩스토리다

Special Theme

08 내 아이 첫 보험 이렇게 선택하자

12 암부터 뇌혈관질환까지 당신을 위협하는 4대 중증질환

16 사랑하는 가족과 함께 하는 가족 보험 A to Z

18 가장 중요한 것부터 차례차례 보험에도 순서가 있다

Healthy Food

22 톡톡 튀는 컬러푸드로 우리가족 건강 튼튼하게

24 온 가족이 함께 만드는 컬러푸드 카프레제 샐러드 · 단호박 파스타

Life In

26 몰려오는 환경성 질환, 비상구를 찾아라

28 두근두근 아이의 첫 입학 엄마가 꼭 해야 할 입학이동 건강체크

32 편리한 만큼 위험하고 불편한 진실, 집 안 곳곳 유해물질이 숨겨진다

34 당신이 아는 건강상식은 옳어라 건강에 관한 속설 O / X

Travel

36 봄에 만나는 제주 - 꽃 따라 바람 따라 설레는 나들이



2015. Spring vol. 31

발행일 2015년 2월 25일(통권 31호)·비매품

발행인 김정남 편집인 김영만

발행처 동부화재 홍보파트 02.3011.3214 서울시 강남구 테헤란로 432 동부금융센터

기획·디자인 (주)이코노믹리뷰 02.6321.3040 인쇄 강원일보사 02.733.7228

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

For You



새로운 봄, 힘찬 출발을 준비하는 고객님에게 힘이 되겠습니다

새로운 출발선에서
두근거리는 시작점에 선 고객님에게
용기를 드리겠습니다.

처음이라는 것에
두려움보다는 설렘을
막연함보다는 든든함을 드릴 수 있도록
곁에 있겠습니다.

새 봄과 함께
새로운 기운 가득한
동부화재의 관심과 사랑을
보여드리겠습니다.

for you

from



끝 없이 이어지는 인생 건강 관리도 네버엔딩스토리다

누구에게나 건강의 위기가 한번쯤 찾아온다.

생각지도 못한 20대에 맞닥뜨리기도 하고, 주변 지인들이 하나 둘 크고 작은 질병에 노출되는 4·50대에 갑작스런 큰 병으로 충격을 받기도 한다. 건강 관리가 세대를 불문하고 언제나 뜨거운 화두가 되는 것은 한번 밸런스를 잃은 신체는 다시 회복하는 데에 많은 시간과 노력이 필요할 뿐 아니라, 치료 이후에 완벽한 회복도 완벽한 건강도 없다는 사실 때문이다.

인생의 시작부터 끝까지 아무리 강조해도 모자람이 없는 건강 관리. 10대 자녀부터 3·40대 주부와 가장, 노년기의 부모님까지 온 가족을 위한 준비에 시기관 따로 있는 것이 아니다.

연령별로 달라지는 질병의 발생 빈도

건강보험공단 등의 조사에 따르면 10대부터 70대의 환자들 중 고액 질병군에 해당되는 질환 발생의 정도가 저마다 다른 특징을 보인다. 생활 패턴이나 환경 등이 주요 원인이 되는 발병 빈도는 아래와 같다.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---------|------------|-------|--------|------------|
| 10대 | 다리 골절 | 기흉 | 간질 | 정신분열증 | 무릎관절, 인대부상 |
| 20대 | 정신분열증 | 무릎관절, 인대부상 | 만성신부전 | 추간판 장애 | 다리 골절 |
| 30대 | 정신분열증 | 만성신부전 | 유방암 | 추간판 장애 | 다리 골절 |
| 40대 | 유방암 | 만성신부전 | 위암 | 정신분열증 | 추간판장애 |
| 50대 | 만성신부전 | 위암 | 간암 | 뇌경색증 | 협심증 |
| 60대 | 노인성 백내장 | 뇌경색증 | 무릎관절증 | 협심증 | 위암 |
| 70대 | 노인성 백내장 | 뇌경색증 | 무릎관절증 | 협심증 | 대퇴골 골절 |

전국 병의원에서 치료받은 환자 중 연간 진료비 300만 원 이상, 연 82~338일의 장기 진료를 받으며 정상 생활이 불가능한 중증 질병 환자들을 조사한 결과이다. 9세 이하에서는 저체중으로 태어난 장애아인 경우가 가장 많았고, 10대에 들어서면 활발해지는 육체 활동 때문에 다리 골절로 인한 고액 환자가 가장 많았다. 정신분열증으로 치료를 받는 환자는 20, 30대 주를 이루다 50대 이후에선 사라졌는데, 이는 증상이 나이 들에 따라 호전된다기 보다는 중년 이후의

환자들은 비교적 진료를 적극적으로 하지 않기 때문이라고. 한국인 사망률 1위인 암도 위와 비슷한 이유로 고령자일수록 고액 진료비를 내는 다른 질환이 늘어나기 때문에 노년층 고액 질병 조사에 나타나지 않는다. 대개 큰 비용이 드는 질병은 중·장년층에게 해당되는 일이라 생각하지만, 남녀노소를 불문하고 중증 질환 발병이 가능하며 실제로 다양한 연령층의 많은 이들이 고액형 질환으로 고통 받고 있음을 조사를 통해 알 수 있다.

똑똑한 건강검진은 무병장수의 첫 단추

정기적으로 건강검진을 받을 경우 남성은 사망 위험을 35%까지 줄일 수 있고, 여성은 검진 횟수가 증가할수록 모든 질환에서 의료비 지출이 줄어든다. 10대부터 60대 까지 연령별에 따라 체크해야 할 요소들에 대해 알아보고 자신의 몸은 지금 어떤 환경에 노출되어 있는지 고민해보자.



10대

신체적 정신적 문제의 조기 진단으로 건강 다지기

청소년기는 학습이나 진로에 장애가 될 수 있는 신체적 문제나 학습 습관 등을 점검하고, 심리적 문제가 있는지 확인해야 한다.



20대

기본 건강검진으로 구성구석 체크하기

20대 때부터 해마다 한 번씩 기본건강검진을 받을 것을 권장한다. 불규칙한 식생활과 운동부족으로 체지방이 증가하고 음주나 흡연 정도에 따라 개인의 건강 차이가 벌어지기 시작한다. 특히 여성은 기본검진에 자궁경부와 유방 초음파 검사를 권장한다.



30대

특정 부위로 관심을 돌리기 시작하기

사회생활로 인한 스트레스와 여성의 경우 육아 고충까지 더해지면서 크고 작은 근골격계 질환이나 알코올성 급성 간염, 간 병변 등이 많이 발생하는 30대. 남성은 간 기능 검사, 여성은 갑상선 기능 검사가 필요하다.



40대

위암과 간암 검사 반드시 실행하기

조사에 따르면 평균적으로 40대에 위암과 간암의 첫 발병 가능성이 높은 것으로 나타났다. 40대에 들어서면서는 3년에서 5년 간격으로 대장 내시경을 시행하고, 위 내시경과 위 투시 검사를 받는 것이 좋다. 또 콜레스테롤 수치도 꼼꼼히 체크하자.



50대

다양한 질병 검사가 필요한 시기

뇌 검색과 동맥경화, 뇌종양, 심근경색 등 뇌·심혈관계 질환의 발병률이 급격하게 높아지는 시기이다. 중년에게 많이 나타나는 당뇨나 고혈압 등 만성 질환이 있을 경우 더욱 위험하므로 심장 초음파와 뇌 혈류 검사 등을 반드시 받자. 뿐만 아니라 직장암이나 대장암도 흔하게 발견되므로 대장 내시경도 필요하다. 여성은 폐경기 및 호르몬 변화와 관련하여 골다공증이나 자궁암, 유방암에 신경 쓰도록 하자.



60대

치과와 치매 치료가 더해지는 시기

60대에는 퇴행성 질환의 악화에 주의해야 하는데 심장초음파검사, 골밀도 검사, 청력검사, 노인성 안질환 검사가 필요하며, 급속도로 노화하는 치아와 잇몸 상태에 대해서도 관리가 필요하다. 또 기억력 저하나 무기력증 등이 감지된다면 치매검사를 미리 받아 대비해야 하는 시기이기도 하다.

건강 검진에 관한 Q & A

Q 혈액 검사로 모든 암을 발견할 수 있을까?

A 혈액검사는 암을 진단하는 보조적 역할을 하는 검사로, 혈액을 통해 확인할 수 있는 항목은 간암과 대장암, 위암, 식도암, 췌장암 등의 소화기암과 전립선암이 있고, 난소·자궁·유방 등 여성암과 폐암, 내분비질환 암 등도 확인이 가능하다. 다만 암의 확진과 진행상태는 정밀 검사를 더해 알 수 있다.

Q 위장조영촬영과 위내시경검사의 차이점은?

A 위장조영촬영은 조영제를 마신 후 식도와 위를 통해 내려가는 조영제를 추적하면서 X선 촬영을 하는 방식으로 검사의 불편감이 없고 검사 후 곧장 식사가 가능한 장점이 있다. 또 카메라가 달린 튜브를 입으로 삽입하여 식도와 위, 십이지장을 관찰하는 위내시경검사는 조영촬영에 비해 좀 더 정확한 진단을 할 수 있고, 병변 여부 확인 시에 의사의 판단에

따라 조직검사나 정밀검사를 할 수 있다.

Q 위내시경 검사 해마다 받아야 할까?

A 보통 2년에 한 번 정도 받으면 되는데, 40대 이상이라면 1년에 한 번씩 검사하고 올해에 위내시경을 했다면 다음엔 위장조영촬영을 해도 괜찮다. 단 1년 내에 위내시경 검사를 했다 하더라도 지속적인 소화불량이나 속쓰림이 발생했거나 가족력이 있다면 해마다 위내시경검사를 받는 것이 좋다.

Q 수면내시경검사는 질병에 관계없이 받아도 될까?

A 내시경 검사 방식을 선택하는 것은 본인의 의이지만 간경화나 간 이상을 동반한 만성질환자, 협심증 환자, 심근경색증 환자 등 만성 질환이 있는 경우에는 주의가 필요하다. 반드시 검사 전에 병원 측에 자신의 건강상태와 복용하고 있는 약물들을 이야기하고 의사와 논의 후에 검사를 선택하자.



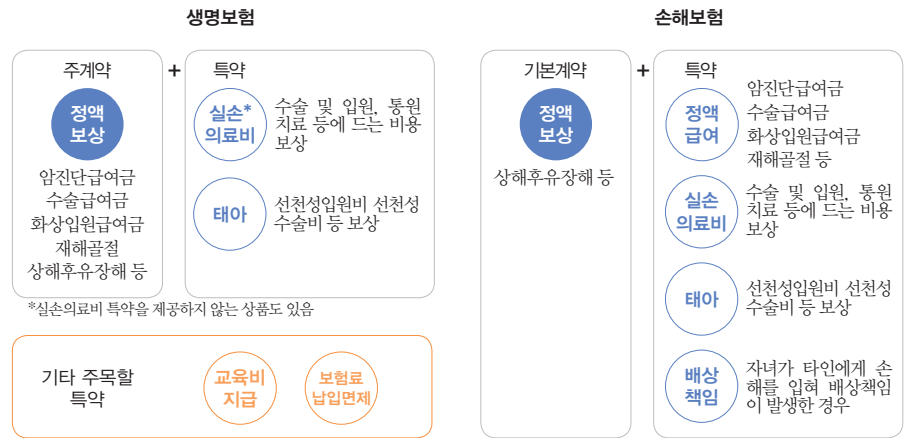


우리아이 오래오래 건강하도록 내 아이 첫 보험 이렇게 선택하자

따뜻한 봄이 되면 어린이 보험에 가입하려는 엄마들의 문의가 이어진다. 초등학교와 유치원의 입학, 봄 소풍, 잦은 야외활동 등 아이들이 크고 작은 사고를 당하거나 전염성 질병에 노출 될 가능성이 높기 때문이다. 보험개발원의 조사에 따르면 영유아와 어린이의 사고 발생률은 성인에 비해 8배나 높다고. 늘 건강하고 무탈하게 자랐으면 하는 우리 아이. 하지만 언제든 발생할 수 있는 사고나 질병인 만큼 부모의 꼼꼼한 준비와 대처가 필요하다.

생명보험과 손해보험, 무엇이 다를까?

건강에 대한 투자와 관심이 높아지면서 어린이 보험은 성인 보험만큼이나 규모가 커지고, 혜택과 보장의 영역도 날이 갈수록 다양하고 알차게 변화하고 있다. 하지만 모르고 보아선 거기서 거기같은 보험 상품들. 소중한 자녀를 위한 첫 보험을 찾고 있다면 이번 기회에 알고 시작하자.



어린이 보험도 생명보험사와 손해보험사의 상품에 따라 차이가 있다. 생명보험사의 상품은 어린이 다발성 소아암 등 고액 치료비가 필요한 질병이나 화상, 골절, 교통사고 등 아이에게 발생할 확률이 높은 상해 사고 위주로 구성된 반면, 손해보험사 상품은 보상과 관련 한 것으로 자녀가 다른 아이에게 피해를 입히거나, 타인의 물건을 훼손하여 배상 책임이 발생했을 때 보험금을 지급하는 특약도 포함되어 있으며 두 가지 모두 상품에 따라 보상 부문이나 정도에 차이가 있다.



어린이 보험 가입 시 고려해야 할 사항

√ 빠른 가입이 합리적인 선택

아이가 태어난 후 자라는 동안 질병에 대한 진료기록이나 사고 기록이 생기는데, 이는 보험료 상승의 이유가 되거나 보험 자체의 가입이 힘든 원인이 되기도 한다. 면역력이나 자기 통제력이 약한 어린이는 질병과 사고의 위험이 많고, 최근 들어 어린이를 대상으로 하는 범죄 피해와 상해 사고도 꾸준히 증가하고 있는 추세이므로 하루라도 빨리 보험에 가입하는 것이 현명하다.

√ 아이의 성향을 파악하고 시작

자녀의 성향을 잘 알아보고 보험을 선택하는 것도 좋은 방법이다. 남자아이와 여자아이의 보험금과 보장 항목이 차이가 나는 것도 아이들의 성별에 따른 체질과 성향 차이를 고려해서인데, 자녀를 평소에 잘 지켜보면서 잔병 치레가 많은 체질이라면 실비보장형 상품을 선택하고, 굉장히 활동적인 성격이라면 상해 사고에 대한 보장이 철저한 상품에 가입하도록 하자. 또 가족 중에 결핵이나 백혈병 등을 앓은 가족력이 있다면 생명보험이나 자녀보험상품이 좋다.

√ 중복 가입은 항목들을 면밀히 분석

생명보험과 손해보험을 동시에 가입할 때 보장 항목들을 꼼꼼히 살펴보자. 두 가지 보험을 중복으로 가입하는 것은 서로 간의 장·단점을 보완하기 위해서인데, 이때 여러 항목들이 가입자도 모르게 겹치는 경우가 있다. 입원비나 수술비, 진단비 등이 중복되지는 않는지 파악하여 중복 항목들을 줄여 보험료를 아끼도록 하자.

√ 주 계약에 중점을 두고 특약을 적절하게

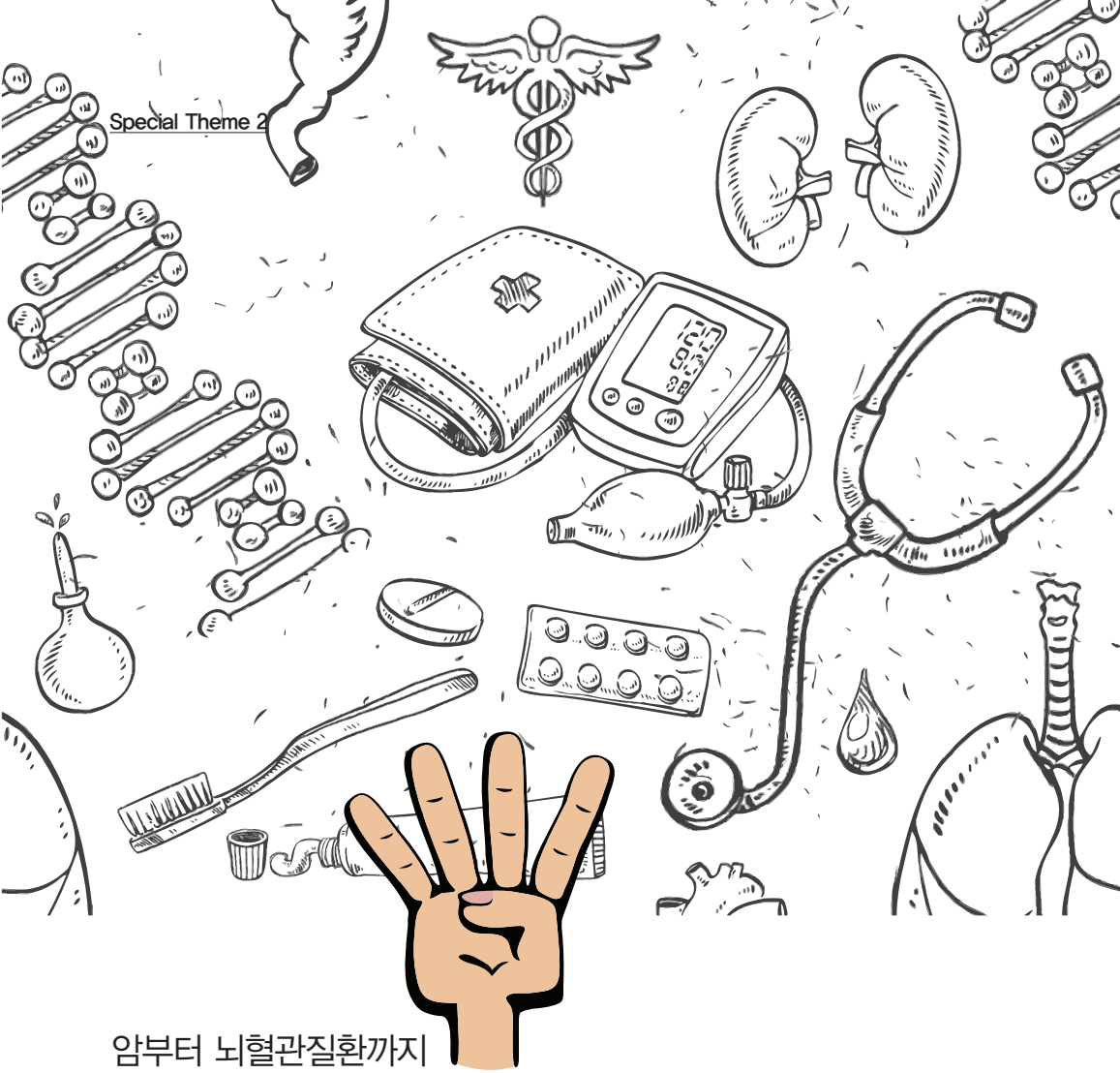
알뜰한 엄마들은 자녀가 독립하는 시기를 예측하여 만기환급형으로 가입하기도 하는데, 만기환급금은 거의 주 계약에 대한 보험료에 대해서만 적용된다. 따라서 특약을 많이 가입해야만 여러 보상을 받는 상품은 만기 환급금이 적다는 것을 염두에 두자. 우선적으로 주 계약의 보장 금액을 크게 잡은 후 특약을 살펴보는 것이 좋다. 또 의료실비보험의 경우 대부분의 보장이 특약으로 구성되어 있으므로 필요한 보장만 선택하여 합리적으로 구성할 수 있다.

엄마의 마음에 꼭 맞춘

〈스마트 아이사랑 보험〉

한번의 가입으로 태아부터 100세까지 상해는 물론이고 질병, 의료비까지 보장되는 상품으로 판매 이후 꾸준히 가입 누적률이 증가하는 인기 상품 〈스마트 아이사랑 보험〉 최근 사회문제로 대두되고 있는 환경성 질환인 아토피 피부염과 비염, 천식, 폐렴 등을 입원 일당 보장하고 희귀 난치성 질환과 소아 백혈병, 자녀 7대 암과 뇌출혈, 뇌졸중, 급성심근경색 등 중대 질병까지 고액으로 진단비를 보장한다. 또 실손의료비 보장으로 병원비 부담은 줄이고, 비급여 항목으로 응급실을 사용하더라도 보장받을 수 있다. 한편 별도의 보험을 추가 가입하지 않아도 아이의 치아와 시력에 대한 보장이 포함되어 있어 보험 하나만으로도 평생 자녀 건강을 든든하게 지켜줄 수 있을 것이다.

※ 위 보장내용은 해당 특약가입 시 보장이 가능하며, 실제 가입하신 내용에 따라 달라질 수 있습니다.



암부터 뇌혈관질환까지 당신을 위협하는 4대 중증질환

병의 정도나 치료 부담이 심각하여 '중증질환'이라 불리는 암과 심장질환, 뇌혈관질환, 희귀난치성 질환. 정부가 2016년까지 순차적으로 4대 중증질환에 필요한 건강보험을 확장해나가기로 하고 개선안을 마련하고는 있지만 개인적으로도 반드시 이 거대한 위험요소에 맞설 준비를 해야 한다.

대표적인 4대 중증질환은 노화와 동시에 많은 이들에게 찾아와 노후 생활의 경제적 정신적 위기를 가지고 온다. 해당 질환에 대한 가족력이 있거나, 평소의 생활 습관이나 체질이 중증질환에 노출되기 쉽다고 판단된다면 4대 중증질환에 대해 미리 알고 관련된 개별 보험이나 특약을 반드시 준비해두자.





갑작스런 증상으로 사망까지 이르는 뇌혈관질환

뇌졸중으로도 불리는 뇌혈관질환은 뇌혈관이 막히거나 터져서 발생하는 것으로 우리나라 사람에게 암에 이어 두 번째로 흔한 사망원인이다, 단일 장기질환으로는 가장 높은 사망률을 기록한다. 갑자기 말을 하는 것이 불편해지거나 팔다리의 마비 증상, 두통과 구토 등이 발생하면 뇌졸중일 가능성이 높는데 증상이 나타나면 그 즉시 병원 검진을 받아야 한다. 뇌혈관질환은 심장질환과 마찬가지로 시간을 허비하지 않는 것이 가장 중요하므로 민간요법이나 "잠깐 쉬면 괜찮아 지겠지" 같은 안일한 대처는 절대 피해야 한다. 뇌혈관질환은 중년 이후에 갑작스럽게 증상이 나타나 심하게는 사망에 이르고, 치료 시기를 놓치면 신체 일부 혹은 전체에 장애가 오는 등 심각한 후유증이 따르므로 젊을 때부터 올바른 생활습관과 식습관으로 미리 방지하도록 하자.



생활의 근간을 흔드는 암

암은 한국인에게 잘 발병되는 질환 중 하나로 의학의 발달로 인해 완치율이 높아졌지만, 현대인의 식습관 변화로 그 발병률 또한 계속해서 증가하고 있다. 암은 갑상선암, 위암, 대장암, 폐암, 간암, 유방암, 전립선암, 담낭암, 췌장암, 악성림프종, 기타 암 등으로 분류되며 현대인은 갑상선암과 위암, 대장암 등이 많이 발병하는 것으로 나타났다. 대표적인 암의 평균 치료기간과 총 진료비는 각각

-  위암 - 186일 / 2,544만 원
-  폐암 - 139일 / 2,414만 원
-  간암 - 147일 / 2,384만 원
-  대장암 - 196일 / 2,976만 원

[국민건강보험공단 건강보험통계연보]

으로 조사되었는데 이 외에도 약 값과 부수적인 치료 비용이 추가되며, 치료 후에도 재발 방지를 위해 꾸준히 병원을 방문해야 하며 재발의 가능성이 있어 한번 암에 노출되면 정상적인 생활을 되찾는데까지는 무척 오랜 시간이 걸린다.

생명에 치명적인 심장질환

심장질환은 협심증, 대동맥박리, 부정맥, 급성심근경색 등 심장과 관련되어있는 질환들을 일컫는데, 심장에 구조적으로 이상이 있는 경우는 물론이고 식습관과 생활습관으로도 충분히 발생이 가능한 질병이다. 또 신장이나 간장, 담낭의 기능이 약해져 혈관에 악영향이 가면 심장질환이 발생하는 등 다른 장기의 이상으로도 심장질환이 찾아올 수 있다. 고혈압이나 당뇨병, 비만환자는 특히 심장 발작 등의 발생 가능성이 높으므로 주의해야 하며, 중·장년층은 심장과 관련된 검진을 자주 받는 것이 좋다. 심장은 한번 손상되면 자체의 복구가 힘든 것은 물론이며 인체 장기 전체에 영향을 미치므로 약간의 이상이라도 느껴지면 곧장 병원을 찾거나 주변에 알릴 필요가 있다.

고액이 들지만 완치를 약속하기 힘든 희귀난치성질환

희귀난치성질환은 발병 원인이 명확하게 규정되지 않거나, 치료 방법이 개발되지 않아 치료가 불가능한 질병들을 뜻한다. 내분비계통과 신경계, 눈 및 눈부속기, 순환기계, 피부와 피하조직, 근골격계, 비뇨생식기계, 염색체 이상, 혈액과 면역계 등 인체 전체에서 발병할 수 있으며 그 종류와 형태도 굉장히 다양하다. 구체적인 병명 중 잘 알려진 것들로 파킨슨병과 담도폐쇄증, 말단비대증, 율스병 등이 있다. 이들 질환은 고액의 치료비가 들어가지만 완치 가능성이 희박하고, 생명 유지를 위해 계속해서 치료비가 필요하다는 점에서 생활고와 밀접하게 연관되어 있다.



꼭 필요한 담보로 알차게

<내 생애 첫 건강보험>

동부화재 <내 생애 첫 건강보험>은 실손의료비와 상해, 질병 등 꼭 필요한 담보들을 알차게 구성하여 30대 평균 성인 남성기준 5만 원 대의 합리적인 보험료로 가입할 수 있는 상품이다. 금전적인 부담을 덜어주면서도 사망과 실손의료비는 물론 3대 질병진단비(암/뇌졸중/급성심근경색증)을 보장하고, 담석증과 축농증, 편도염 등 21대 질병 수술비도 보장 받을 수 있다.

※ 위 보장내용은 해당 특약가입 시 보장이 가능하며, 실제 가입하신 내용에 따라 달라질 수 있습니다.

사랑하는 가족과 함께 하는 가족 보험 A to Z

인터넷과 전화도 묶어 쓰면 혜택이 더 큰 것처럼, 보험도 가족끼리 뭉치면 더 좋아진다. 부부와 자녀, 장애에 출생하는 자녀까지도 포함하는 가족 전체를 하나의 계약으로 묶어 보장하는 가족보험의 모든 것을 알아보자.



다양한 위험에 대비하는 하나의 보험
가족보험의 가장 눈에 띄는 강점은 암이나 배상책임, 상해, 자동차사고와 화재까지 살면서 발생하는 다양한 위험 상황을 보험상품 하나로 대비할 수 있다는 점이다. 또 생명보험을 기본에 두고 사회보험의 성격을 더했는데, 다른 보험 상품이 사망률과 사업비율, 예정이율을 계산하여 보험료를 산출하는 반면 가족보험은 예정 출생률과 예정 기혼률 등도 계산에 반영하는 특징이 있다.

손 쉽고 합리적인 보험 관리가 가능
가족보험은 가족 구성원에게 필요한 모든 형태의 보장을 하나의 증권으로 관리할 수 있어 보험료 납입 여부 등을 손쉽게 관리할 수 있고, 사고 시에도 보험금 수령에 해당되는지 여부를 확인하기가 용이하다. 또 생애 주기에 따라 필요한 시점에 보장을 추가해도 되고 보장 금액을 자유롭게 늘리거나 줄일 수 있어 보험 계약으로 손해를 볼 가능성이 적다. 필요 보험만 순수보장보험료로 가입할 수 있어 여러 보험에 중복 가입하는 것보다 보험료를 최대 20% 까지도 절약할 수 있어 합리적이다.

항목을 하나하나 살피고 특약 제한을 알아두자
다양한 연령대의 가족구성원을 대상으로 하고, 여러 경우의 질병과 재해 등에 대비하는 만큼 보장 범위도 굉장히 다양하게 세분화 되어 있다. 항목들을 꼼꼼하게 살펴 본인과 가족에게 필요한 보험과 특약들을 잘 선택해야만이 가족보험의 혜택을 제대로 누릴 수 있을 것이다. 또 선택 전 특약 추가의 제한 사항과 의무 가입 항목을 충분히 고려하여 시작하도록 하자.

최대 4명의 가족이 함께

〈우리가족건강보험〉

동부화재 '우리가족건강보험'은 한 증권으로 본인 은 물론 배우자, 자녀, 부모님까지 총 4명까지 함께 가입할 수 있는 상품으로 쉽고 간편하게 가입 해서 온 가족이 다양한 혜택도 누리고, 보험료 부담도 덜 수 있다. 10년 만기 자동갱신 특별약관에서 보험사고가 발생하지 않은 채로 갱신되는 경우, 다음 갱신 시에 보험료의 5%를 할인 받고, 전자서명으로 청약했거나 보험계약자료를 이메일로 수령하면 첫 회 보험료의 1%를 할인해주는 절약형 상품. 암과 뇌출혈, 급성심근경색증에 대해서도 보장하는 것은 물론, 노년기 류마티즘 관절염 진단비도 보장해준다.

※위 보장내용은 해당 특약가입 시 보장이 가능하며, 실제 가입하신 내용에 따라 달라질 수 있습니다.

몸과 마음을 모두 책임지는

〈내 생애 든든 종합보험〉

최대 164개의 담보로 고객별 맞춤 보장을 약속하는 종합보장형 상품인 〈내 생애 든든 종합보험〉은 의료비와 수술비의 보장은 물론이며 '정신 및 행동장애에 입원비로 정신분열증과 우울증, 조증, 섭식장애, 틱장애 등의 정신 질환 영역까지 보장하고 멘탈케어서비스를 제공한다. 또 '유방암으로 인한 유방수술비' 신규 담보를 추가하여 유방암 수술 후 환자가 겪는 스트레스를 대비해 유방 성형 및 견근술로 인한 비용도 보장한다. 한편 100세까지 보장받을 수 있으면서 적립환급금은 고객의 선택에 따라 50세부터 100세까지 10년 단위로 환급해 노후생활자금으로 사용이 가능하다.

※위 보장내용은 해당 특약가입 시 보장이 가능하며, 실제 가입하신 내용에 따라 달라질 수 있습니다.



가장 중요한 것부터 차례차례 보험에도 순서가 있다

헤아릴 수 없을 만큼 정말 다양한 보험 상품들. 저마다 보험의 특징도 보장 범위도 달라서 여유만 된다면 가릴 것 없이 가입해서 든든하게 설계해 두고 싶은 심정이다. 하지만 앞뒤 계획 없이 무턱대고 시작했다가는 낭패를 보기 마련. 어떤 보험부터 시작해서 차근차근 가정의 건강과 경제를 쌓아 올릴지 알아보자.

다시, 새로운 봄 톡톡 튀는 컬러푸드로 우리가족 건강 튼튼하게



생명력 가득한 봄은 다양각색의 컬러푸드(Color food)가 풍성해지는 계절이기도 하다. 빨강, 노랑, 초록, 보라 등 제철 채소와 과일의 화려한 색은 보는 눈을 즐겁게 할 뿐만 아니라 조화로운 식생활과 건강한 삶을 유지하는 데 큰 도움을 준다.

컬러푸드란 색깔에 따라 특징적인 효능을 가진, 건강에 도움을 주는 자연식품을 말한다. 미국 암협회가 하루에 5가지 이상 색깔의 채소나 과일을 먹으면 절대로 암에 걸리지 않는다면 'Five a day'라는 공식 구호를 쓰며 다양한 컬러푸드 섭취를 권장해왔다. 실제로 컬러푸드를 고르게 섭취할 경우 면역력 증가 및 체내 활성산소 제거, 각종 질병을 예방할 수 있다는 연구결과도 발표되었다.



항암효과도 뛰어난 정열의 Red

빨간색 식품인 사과, 딸기, 토마토, 석류, 고추는 항산화성분인 라이코펜(lycopene)과 안토시아닌(anthocyanin)을 풍부하게 함유하고 있다. 라이코펜은 혈관을 튼튼하게 하고 피를 맑게 하며 전신의 혈액순환을 돕는다. 특히 토마토는 10대 암 예방 식품 중 1위로 라이코펜은 항암 작용이 우수하며, 각종 무기질과 비타민이 들어 있고 열량이 낮은 식품이다. 안토시아닌은 항산화성분 가운데서도 뛰어난 효능을 내는 것으로 알려져 있다.



먹으면 먹을수록 예뻐지는 Yellow

노란색 식품에는 항암 효과와 항산화 작용, 노화 예방 효과 등이 있는 카로티노이드(carotenoid) 성분이 다량 들어 있다. 노란색 식품에는 호박, 밤, 바나나, 생강, 옥수수, 잣, 꿀 등이 있다. 늙은 호박에 들어있는 식이섬유는 장운동을 활발하게 해주며 혈압조절 기능이 있다. 단호박은 베타카로틴(β -carotene)과 비타민 E를 함유해 혈액순환을 촉진해 몸을 따뜻하게 한다. 고구마는 노란색이 짙을수록 베타카로틴 함량이 많아 구강암, 위암, 식도암, 후두암 예방에 효과가 있다.



눈도 즐겁고 입도 즐거운 Green

눈이 가장 친숙하게 느낀다는 색깔 녹색의 식품에는 엽록소가 풍부해 신진대사를 원활하게 하고 피로를 풀어주며 세포 재생을 도와 노화와 암 예방에 도움을 준다. 또한 비타민, 섬유질, 철분이 함유되어 있어 마음을 진정시키고 노화를 억제하는 효과가 있다. 녹색 식품에는 녹차, 매실, 브로콜리, 시금치, 매생이, 부추, 깻잎, 고춧잎, 아스파라거스 등이 있다.



짙으면 짙을수록 매력적인 Blue - Purple

짙은 보라색, 검은색의 식품에는 안토시아닌(anthocyanin)이 풍부하다. 안토시아닌은 강력한 항산화효과로 면역력을 증가시키고 노화방지에 도움을 준다. 또한 지방을 제거하고 혈당이 상승하는 것을 막아줘 다이어트뿐만 아니라 고혈압, 고지혈증, 심혈관계 질환 등에도 좋다. 검은색 식품에는 검은콩, 검은깨, 메밀, 우엉, 다시마, 오골계 등이 있다. 검은콩은 단백질, 섬유소, 칼슘, 철, 아연이 풍부하여 두뇌 활동 촉진, 골다공증 예방, 노화 방지 기능을 한다.



내 몸의 저항력을 길러주는 White

흰색 식품은 대부분 햇빛을 받지 못해 광합성이 이루어지지 않은 뿌리채소인 경우가 많다. 식품에는 마늘, 양파, 감자, 무, 양배추, 도라지, 인삼 등이 대표적이다. 흰색 식품에는 흰색을 내는 색소인 플라보노이드 계열의 안토크산틴이 함유되어 있는데, 체내 유해 물질의 배출을 돕고 바이러스에 대한 저항력을 길러주기 때문에 감기는 물론 각종 호흡기 질환에 효과적이다. 특히 마늘과 양파 등의 매운 맛을 내는 알리신은 항암 작용, 콜레스테롤 저하 효과를 낸다.

온 가족이 함께 만드는 컬러푸드 어렵지 않아요~



카프레제 샐러드

이탈리아 카프리 섬 스타일로 만든 샐러드라 하여 이름 붙여진 카프레제 샐러드는 신선한 토마토와 부드럽고 쫄깃한 모차렐라 치즈가 어울려 상큼한 맛을 자랑한다. 특히 토마토는 각종 비타민과 미네랄을 풍부하게 함유하고 있어 혈압을 내리고 혈관을 튼튼하게 하는 효과가 있다. 고기나 생선과 함께 먹으면 소화에도 도움이 되고, 각종 암과 노화방지도 탁월하다.

주재료 토마토 1개, 모차렐라치즈 100g, 바질 등 샐러드용 채소

부재료 발사믹소스(발사믹식초 4큰술, 설탕 1작은술, 다진 마늘 1작은술), 올리브유 1큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추 약간

이렇게 만들어요

- STEP1** 토마토와 모차렐라 치즈를 비슷한 크기와 두께로 썰어준다.
- STEP2** 모차렐라 치즈와 토마토는 비슷한 크기와 두께로 썰어 접시 위에 올려준다.
- STEP3** STEP2에 샐러드용 채소를 얹어 장식해준다.
- STEP4** 올리브유와 레몬즙, 발사믹소스와 후추를 뿌려 먹는다.

단호박 파스타

달달한 맛이 일품인 단호박은 베타카로틴이 풍부하게 함유되어 있어 동맥 경화의 원인이 되는 불포화 지방산의 산화물 축적과 산화된 지질, 단백질이 혈전을 만드는 것을 막아 심근경색을 예방하는 효과가 있다. 이 외에도 미네랄과 비타민 B·C가 풍부해 면역력을 높여주며 기관지의 점막을 튼튼하게 해주기 때문에 감기 예방 및 치료에 도움이 된다.



주재료 단호박 1통, 파르펠레 100g, 방울토마토 7개, 파프리카(빨강, 파랑, 노랑), 데친 브로콜리, 바질이나 치커리, 새싹 조금씩

부재료 양파 1/3개, 우유 2컵, 생크림, 다진 마늘 1/2큰술, 올리브오일, 소금, 후춧가루 약간

이렇게 만들어요

- STEP1** 단호박을 깨끗이 씻어 반으로 자른 뒤 속의 씨를 제거한다.
- STEP2** [STEP1]의 단호박 중 한 개는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 잘라 우유와 함께 믹서기에 갈아준다.
- STEP3** [STEP1]의 단호박 중 나머지 하나는 전자레인지에서 푹 익힌다.
- STEP4** 양파, 파프리카는 채 썰고 손질한 바질이나

치커리, 새싹채소는 찬물에 담갔다 물기를 뺀다.

- STEP5** 파르펠레는 끓는 물에 소금을 넣고 반투명해질 때까지 삶아 물기를 뺀다.
- STEP6** 팬에 올리브오일을 넣고 다진 마늘, 양파채, 파프리카를 넣어 볶는다.
- STEP7** [STEP6]에 [STEP2]를 넣고 생크림과 함께 중불에서 끓이다가 소금과 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.
- STEP8** [STEP7]의 소스가 준비되면 [STEP5]의 파르펠레와 방울토마토, 데친 브로콜리를 넣고 버무려 [STEP3]의 단호박 속에 담는다.
- STEP9** 단호박 위에 바질이나 치커리, 새싹 약간을 올린다.

알레르기 비염부터 천식까지

몰려오는 환경성 질환, 비상구를 찾아라

건강보험심사평가원의 연구에 따르면 최근 3년 간 아토피성 피부염 환자는 11%, 천식환자는 10.5%가 증가하였고, 알레르기성 비염 환자의 경우 2008년 45만 7천 명에서 2013년 약 60만 천명으로 30%이상 큰 폭으로 증가했다. 연령대에 관계없이 발병률이 증가하고 있지만, 그 중 10대 미만의 알레르기성 비염 환자의 증가비율이 42.3%로 나타나 심각한 미래 질환으로 대두되고 있음을 한 눈에 알 수 있다.

자료 | 건강보험심사평가원

[?] 환경성 질환, 정확히 무엇인가
환경성 질환은 우리 주변에서 일어나는 환경적인 유해요인과 급격한 환경 변화가 초래하는 생태계 이상이 일으키는 질환을 말한다. 대표적으로 알레르기 비염, 아토피 피부염, 천식 등이 있으며, 생태계 변화가 원인이 되는 질환으로는 조류 인플루엔자, 변형 인플루엔자, 에볼라, 말라리아 등이 알려져 있다. 실내 환경에 의해서도 환경성 질환이 발병하는 것으로 나타나는데, 초등학교 1학년 학생들 중 출생 후 1년 내에 새 집에 거주한 경험이 있거나 애완동물을 길렀던 경우 높은 발병률을 나타냈다. 환경성 질환이 무서운 이유는 주된 원인이 기후변화와 폭염, 대기오염악화, 오존층 감소, 화학 성분 사용의 증가 등에 기원하기 때문에 원인 요소의 제거나

차단이 힘들다는 점에 있다. 하지만 환경성 질환에 노출되는 것을 두 손 놓고 있을 수는 없는 법. 생활 속에서 실천할 수 있는 환경성 질환 예방법에 대해 알아보자.

☑ 황사와 미세먼지는 최대한 차단할 것
봄철 황사와 미세먼지는 각종 중금속과 미생물로 범벅 되어있는 유해물질. 이는 환경성 질환을 발병 혹은 악화 시키는 대표적인 요인으로 심각한 경우 암을 유발하기까지 한다. ‘피할 수 없다면 즐겨라’는 말은 철저히 접어두자. 황사와 미세먼지가 대기를 덮어오는 봄철에는 최대한 실외활동을 자제하고, 출퇴근길이나 아이들의 등하굣길에는 반드시 황사방지용 마스크를 착용할 것을 권장한다. 또 집으로 돌아오면

생리식염수나 코 스프레이를 사용해 코 속 이물질들을 제거하고, 손을 항상 깨끗하게 씻어내자. 생각날 때 마다 물을 자주 마셔 몸 속 유해물질이 배출 될 수 있도록 하는 것도 도움이 되는 습관이다.

☑ 집 안 만큼은 안전지대로 만들 것
실내 환경도 환경성 질환을 일으키는 원인이 될 수 있는 만큼, 집을 청결하고 꼼꼼하게 관리하는 것 또한 발병을 억제하는 방법이 된다. 우선 가족 구성원이 환경성 질환을 이미 앓고 있다면 미세먼지와 각종 이물질이 쉽게 쌓이는 커튼과 카펫은 사용을 피하도록 하고, 청소를 할 때에는 물걸레를 사용해 집 안 곳곳에 쌓인 먼지를 제거하자. 날씨가 깨끗한 날에는 하루 3회 이상 집 안 창문을

모두 열어 환기시키고 집 안의 습도를 유지하는 장치나 식물을 배치하는 것도 도움이 된다. 새로 지은 집이나 인테리어 수리를 한 집으로 이사 갈 때에는 입주 하기 전 베이킹 아아웃을 통해 건축 자재에서 나오는 유해 물질을 충분히 제거 한 후 이사하고, 어린 아이가 있거나 비염 환자가 있을 경우 집을 결정하기 전 건축자재와 가구 등이 친환경 제품인지 확인하는 과정도 필요하다.

☑ 면역력 증진이 최고의 대비책
인류가 오랜 옛날부터 지금까지 생존해온 것은 결국 인체를 파고드는 다양한 바이러스와 질환에 대응하여 계속해서 면역력을 증진시켜 왔기 때문이다. 자가 면역력을 증진시키는 최고의 방법으로는 잘 알려진 대로 운동과 자연친화적 생활, 스트레스 완화 등이 있다. 겨울철에는 추위, 따뜻한 봄에는 미세먼지 때문에 외부에서 하는 운동이 힘들 만큼 집에서 맨손 체조를 생활화하고 심장과 폐, 호흡기관 기능 향상에 좋은 수영과 자전거 타기 등의 유산소 운동을 주기적으로 하는 계획을 짜보자. 개인적인 필요와 기호에 맞추어 꾸준히 면역 증진에 좋은 식생활로 개선해 간다면 환경성 질환도 우리의 건강을 탐할 순 없을 것이다.





두근두근 아이의 첫 입학 엄마가 꼭 해야 할 입학아동 건강체크

나 자신의 첫 등교일 만큼이나 두근거리는 내 아이의 입학. 학부형이 된다는 긴장감과 책임감에 부모들은 저마다 좋은 학습법, 양질의 도서 등을 찾기에 마음이 바빠진다. 하지만 무엇보다 먼저 알아두어야 할 것은 학교에서 새로운 생활을 시작할 아이의 건강상태. 입학 전 체크해야 할 자녀 건강에 대해 알아보고 준비하자.



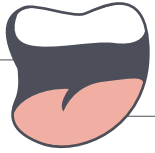
안과 방문은 유·아동기부터 적극적으로

아이들의 시기능은 입학 시기인 만 7세가 되면 완성되는데 아이들은 시력이 저하되어도 스스로 인지하지 못할 뿐더러, 입학 시기의 아동일 경우 이와 관련하여 일상생활이나 학교생활에서 부모나 선생님에게 표현하는 것도 쉽지가 않다. 따라서 입학 전에 반드시 안과를 방문해 아이의 눈 상태를 점검하도록 하자. 평소에 아이가 눈을 찡그리며 사물을 보거나, 눈을 자주 비비는 행동, 혹은 머리를 한쪽 방향으로 기울이고 사물을 보거나 TV와 책을 가까이서 보려고 하는 등의 행동이 없는지 유의 깊게 살펴보자. 맑고 깨끗한 시야는 학습능력과 집중력과도 직결되므로 입학 전은 물론이고 성장하는 동안 지속적으로 안과 검진을 받게끔 하자.

호흡기와 청력 이상은 반드시 고쳐주자

비염과 축농증은 학습 장애의 대표적인 원인으로 손꼽힌다. 최근 미세먼지 등의 환경적인 요인으로 인해 어린이 비염 환자가 폭증하고 있는데, 코를 통한 호흡이 불편하면 입으로 호흡하게 되고 이는 기관지 질환으로도 이어질 수 있어 위험하다. 또 새로운 환경에 적응해야 하는 입학기 아동에게 지속적인 코 막힘과 재채기, 간지럼증, 콧물 등은 정서적 불안감과 스트레스로 작용할 수 있어 더욱 치료가 필요하다. 아이가 심한 증상을 보이지 않더라도 코를 자주 만지거나 이유 없이 킁킁거리면 비염과 축농증을 의심해봐야 한다. 또 잦은 콧물과 재채기, 코와 눈의 가려움을 호소하면 알레르기성 비염 검사가 필요하다. 심한 코감기나 비염을 앓은 후에는 중이염 증세를 앓기도 하는데, 중이염은 성인도 심하게 앓은 후에는 청력에 이상이 발생할 만큼 후유증 가능성이 높으므로 코감기 증세를 보일 때에는 반드시 귀도 함께 검사하는 것이 좋다.





언어발달이 느리다면 전문가의 도움을 받자

유난히 언어 발달이 더딘 아이들이 있다. 아이들마다 차이가 있는 것은 자연스러운 현상이고 대개 만 4세 이상이 되면 거의 모두가 의사표현을 위한 문장을 구사할 수 있게 되어 미리 조바심 낼 필요는 없지만 입학 전까지 언어발달에 속도가 붙지 않는다면 전문가의 도움을 받을 것을 권장한다. 언어발달 지체는 아이들이 학교 생활에 적응하기 힘든 가장 큰 요인이 되기 때문이다. 학교에 갓 입학한 아이들은 수업시간에 발표나 선생님의 질문에 대답하는 행동을 통해 상당한 자존감을 성립하기 때문에 학습 능력은 물론 자아 발달에도 영향을 끼치게 된다. 언어발달의 경우 치료 시기를 놓치면 자연스럽게 학습부진으로 이어지므로 반드시 체크해야 할 항목이다.

영유아 시기보다 더 중요한

배변습관 들이기

초등학교에 입학 한 후 아이들에게 공통적으로 나타나는 현상 중 하나는 바로 변비. 아이들이 정해진 일과에 따라 수업이나 쉬는 시간의 놀이에 집중하다 보면 화장실에 가는 것을 잊어버리거나 참는 경우가 많기 때문이다. 입학 후 학교 화장실을 사용하는 것이 익숙하지가 않아 변을 참는 아이들도 있다. 더욱이 놀이터에서 뛰노는 문화가 사라지고 방과 후 학습 시간이 길어지는데다 패스트 푸드를 선호하는 식습관의 변화도 어린이 변비의 주요 원인이다. 입학 전부터 엄마가 규칙적으로 배변을 하는 습관이 생기도록 도와주고, 외부 화장실을 경험시키는 등 자율적인 화장실 사용법을 익히도록 도와주자. 또 원활한 배변활동을 위해 학습에만 치중하기 보다 활발한 신체활동을 하며 에너지를 발산하고 장기 운동을 할 수 있도록 이끌어 주는 것이 중요하다.



취학 전 아동 예방접종 확인하기

입학을 앞두고 확인하는 접종 항목은 아래와 같다

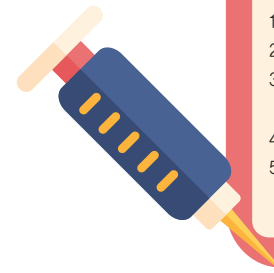
- DTaP-5차 ·폴리오-4차
- MMR-2차 ·일본뇌염-사백신 4차/생백신 2차

입학일로부터 3개월 전 예방접종 완료 여부를 확인해야 한다.

접종 진행 사항을 한 눈에 보고 싶다면 예방접종도우미 사이트를 활용하자

인터넷 예방접종도우미 (<http://nip.cdc.go.kr>)

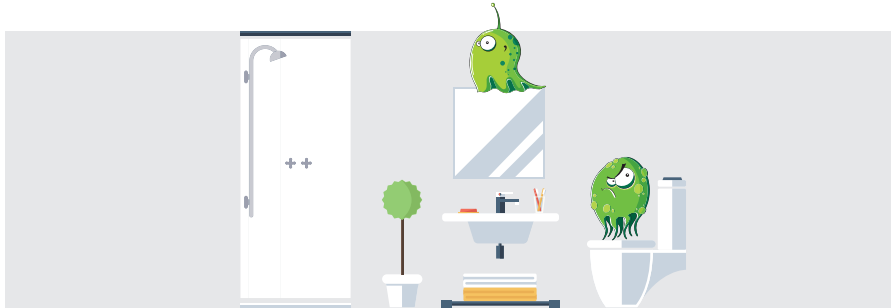
1. 회원가입 후 '우리아이 예방접종관리'에서 아기정보 등록
2. '예방접종 내역조회'로 아이 접종 상황 조회
3. '민원24' (<http://www.minwon.go.kr>) '예방접종 증명서' 무료로 발급하여 확인 및 제출
4. 누락된 접종이 있을 경우 입학 전까지 접종을 완료
5. 접종 완료 했으나 전산 등록에 누락된 경우는 해당 의료기관에 등록 요청



편리한 만큼 위험하고 불편한 진실

집 안 곳곳 유해물질이 습격한다

여성 1인이 아침에 일어나 출근이나 일과를 시작하기 전, 커피 한잔을 마시기 전까지 집 안에서 사용하는 제품은 화장품을 포함하여 평균 12가지, 그리고 이에 포함된 화학제품은 무려 126가지이다. 생활을 편리하고 윤택하게 하는 생활 도구들을 구성하는 화학품의 또 다른 얼굴은 바로 유해물질. 편리한 만큼 위험한 생활 속 유해물질을 완전 해부해본다.



소량으로도 충분한 욕실 세정제

아침에 눈을 뜨면 가장 먼저 욕실로 가서 세수를 하는 것이 모든 현대인의 아침 풍경. 동이 트자마자 화학제품과 함께하는 하루가 시작된다. 청결한 생활의 만족지수를 높여주는 항균세정제나 향기로운 방향제 등은 우리가 좀 더 고민하며 사용해야 하는 품목들이다.

욕실에서 방출되는 유해물질들

- 01 **트리클로산** 세균과 곰팡이 등 미생물을 죽이는 화학품으로 항균세정제, 소독약 등의 원료
- 02 **알킬페놀류** 합성세제와 세안제 등 세척용 제품이나 비이온성, 계면활성제에서 방출·생성
- 03 **다이옥신** 세정력이나 보습력 향상을 위해 특정 원료를 제조하는 과정에서 생성
- 04 **프탈레이트** 플라스틱을 부드럽게 만드는 가소제. 향이 오래가도록 유지하는 용도로 사용

올바른 사용법은 이렇게

- 01 합성 향료보다 무향 제품을 선택한다.
- 02 항균 제품의 사용 횟수를 줄이거나 제한한다.
- 03 합성세제는 최소량만 사용한다.
- 04 세탁이나 욕실 청소 시에는 반드시 고무 장갑을 착용한다.

쾌적한 방과 거실을 위해

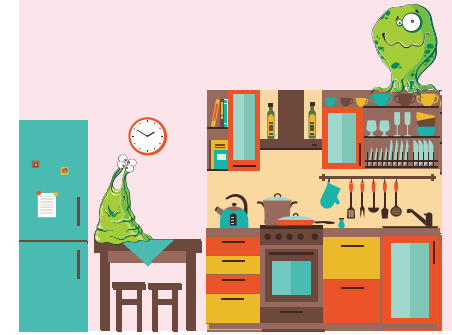
몸과 마음을 편안히 쉬게 하는 방과 거실. 안락한 외중에도 눈에 보이지 않는 화학제품이 자리 잡고 있음을 염두에 두고 생활습관을 개선해보자.

방과 거실에서 방출되는 유해물질들

- 01 **폴리염화비닐** 플라스틱의 한 종류
- 02 **브롬화 난연제** 가연성 제품에 첨가해 불이 붙는 것을 방지 혹은 지연하는 역할
- 03 **포름알데히드** 접착제의 성분으로 각종 보드, 가구, 단열재에 함유
- 04 **테트라클로로에틸렌** 의류나 기타 직물을 세탁하기 위한 드라이클리너에 사용되는 용매

올바른 사용법은 이렇게

- 01 드라이클리닝한 옷은 비닐을 제거한 후에 3일 가량 베란다에 걸어두고 충분히 통풍시킨다.
- 02 새 집이나 집수리 후에는 3일 이상 실내온도를 일시적으로 높여서 오염물질을 방출하고 통풍과 환기를 한다.
- 03 플라스틱 용기나 장난감 사용을 줄이고 면 등의 천연소재 제품을 선택한다.



부엌도 피해갈 수 없는 유해물질

주부가 가장 많은 시간을 보내는 공간인 부엌. 온 가족의 건강과 직접적인 연관이 있는 곳이기도 한 만큼 가장 안전해야 하는 곳이 위험하다면?

부엌에서 방출되는 유해물질들

- 01 **비스페놀A** 금속 캔의 내부 코팅제나 폴리카보네이트 플라스틱의 재료
- 02 **프탈레이트** 플라스틱을 부드럽게 만드는 가소제
- 03 **과불화 화합물** 프라이팬이나 냄비에 음식이 들러붙지 않게 돕는 코팅제

올바른 사용법은 이렇게

- 01 일회용품, 비닐의 사용을 줄이고 유리, 도자기, 스테인리스 제품을 주로 사용한다.
- 02 가공식품을 피하고 채소와 과일 등 원재료 중심의 식사문화를 형성한다.
- 03 음식은 굵기보다 삶거나 데쳐서 조리한다.
- 04 냉동채처럼 큰 생선은 중금속 위험이 있으므로 주 1회 정도만 섭취한다.

당신이 아는 건강상식은 잊어라 건강에 관한 속설 O / X

건강에 대한 관심이 높아지는 만큼 입 소문을 타고 퍼지는 건강에 관한 정보들도 다양하게 존재한다. 진실과 속설을 바로 알고 내 몸에 맞는 건강생활을 시작해보자.



달걀이 콜레스테롤 수치를 높인다?
달걀에 콜레스테롤 함량이 높은 것은 사실이다. 하지만 콜레스테롤이 함유된 음식을 섭취하는 행위보다, 포화지방을 섭취함으로써 콜레스테롤 농도에 악영향을 미치는 것이 건강에 더 해롭다. 미국 애리조나대학의 연구에 따르면 정상적인 콜레스테롤 수치를 가진 사람의 경우 매일 달걀을 먹어도 인체에 무해한 것으로 나타났다.

약은 식후 30분 후에 복용해야 한다?
특수 약물을 제외하고 대부분의 일반 처방약이나 진통 소염제의 경우 식사 여부와 관계없이 복용해도 아무런 문제가 없다. 식후 복용 지침은 약을 먹는 것을 쉽게 기억하기 위한 편의적 측면일 뿐, 약은 식사하고 하루 3번 먹는 것이 중요한 것이 아니라 규칙적으로 7시간에서 8시간 마다 먹는 것이 핵심이다.

SPF 30 이상의 선크림을 사용해야 한다?
자외선 차단 지수를 나타내는 SPF (sun protection factor) 는 어느 정도까지 자외선 차단이 가능한지를 소비자에게 쉽게 보여주는 수치인데, 최근에는 선크림은 물론 BB크림이나 파운데이션 등에도 SPF가 기입되어 있을 만큼 많은 이들이 중요하게 생각하는 요소이다. 하지만 SPF가 30일 경우에는 약 97%의 자외선 차단 효과가, 또 이보다 높은 차단 지수 제품은 97~98%의 자외선 차단 효과가 있는 등 큰 차이를 보이지 않았다.

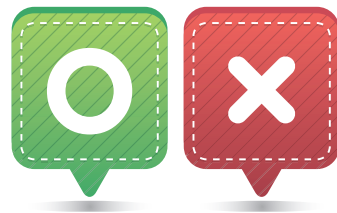
감기는 잘 먹어야 낫는다?
감기는 약이 아닌 면역력에 의해 치료된다. 면역은 환자의 림프조직이 건강해야 강화되는데, 림프조직은 단백질로 이루어졌으며 체내에서 질병의 항원에 대항하는 항체를 만들 때에도 단백질을 사용한다. 따라서 감기에 걸려 입맛이 없더라도 육류와 달걀, 우유 등을 섭취하여 림프조직의 활성화와 항체 생성을 돕는 것이 빠른 회복에 도움이 된다.

감기에는 따뜻한 물을 마셔라?
특히 목 감기나 몸살감기가 걸리면 어른들은 뜨거운 물을 마시곤 하는데, 감기 환자의 기관지는 부어있는 경우가 많아 목이 따끔거리거나 답답하다고 해서 뜨거운 물을 마시는 것은 달아오른 피부에 찜질을 하는 것처럼 부은 기관지에 자극을 주는 행동이다. 바로 마셔도 부담이 없는 온도의 미지근한 물을 마시는 것이 가장 좋다.

셀룰라이트 제거가 체중감량에 도움이 된다?
살이 찌면서 피부아래에 지방층이 울퉁불퉁하게 형성되는 셀룰라이트. 특히 여름이 되면 다이어트와 동시에

셀룰라이트 제거에 많은 이들이 관심을 가지는데, 셀룰라이트를 제거하는 것은 미용상의 문제로 체중 감량과는 관계가 없다. 하지만 체중 감량을 우선으로 하면서 셀룰라이트를 제거하는 것이 외관상의 많은 변화를 가져다 준다.

빛으로 머리를 두드리면 머리카락이 난다?
빛으로 머리를 마사지하듯 두드리면 혈액순환이 잘 되어 탈모를 예방하고 머리카락이 자란다는 것은 잘못된 상식이다. 두피와 머리카락을 구석구석 빗질해주는 것은 혈액순환은 물론 머리카락 영감을 예방하여 탈모에 도움이 되지만, 두피를 빛으로 자주 두드리게 되면 충격으로부터 보호하기 위해 두피가 두꺼워지고 상처로 인한 염증이 발생할 수도 있으므로 피해야 한다.



봄에 만나는 제주 꽃 따라 바람 따라 설레는 나들이

봄이 오면 제주도 섬 전체는 온통 샛노란 빛으로 옷을 갈아 입는다. 봄 기운을 알고 화사하게 피어나는 유채꽃 덕분이다. 흐드러진 유채꽃과 푸른 하늘, 초록빛 바다, 흑색의 현무암이 어우러지는 봄의 제주는 멋스럽다.

사진 협조 | 제주관광공사



꽃구경 제대로 하려면 어디로 갈까?

유채꽃의 개화 시기 3~4월에 맞춰 제주 전역에서는 유채꽃 축제가 펼쳐진다. 가장 큰 유채꽃 축제는 가시리에서 개최되는 유채꽃큰잔치와 안덕면에서 개최되는 서귀포유채꽃국제걷기대회다. 또한 성산일출봉 인근 섭지코지 일대와 서방산 일대가 유채꽃 나들이 명소로 손꼽힌다. 섭지코지는 코지(코지꽃을 의미하는 제주 방언)라는 지명에서 알 수 있듯 코의 끝 모양처럼 비죽 튀어나온 지형이다. 기막힌 해안 절경도 일품이지만 섭지코지에는 항상 바닷바람이 불기 때문에 바람에 유채꽃이 흩날리는 절경을 감상할 수 있다. 인근에는

성산일출봉, 신양해수욕장, 남쪽해안길 등 제주를 대표하는 관광지들이 산재해 있어 가족, 연인과 함께 즐겁게 시간을 보낼 수 있다. 제주도 서남부의 평야 지대에 우뚝 서 있어 어디에서도 조망이 가능한 산방산 일대도 유채꽃이 절경을 이룬다. 산방산 입구 왼쪽은 산방사, 오른쪽은 보문사 적멸보궁이라는 두 개의 사찰이 있고, 이 두 사찰 사이의 돌계단 길을 쭉 따라 올라가면 산방굴사가 나오는데 이 또한 볼거리다. 이외에도 엄청난 규모의 군락지는 아니더라도 바다를 접하고 있는 올레길이나 해안도로, 섬 속의 섬 우도에서도 어렵지 않게

유채꽃을 즐길 수 있다. 왕벚꽃은 유채꽃과 함께 봄의 전도사로 알려져 있다. 매년 3~4월 제주종합경기장 일원에서는 활짝 피어 장관을 이루는 왕벚꽃도 감상하고 각종 문화행사도 즐길 수 있는 왕벚꽃 축제가 열린다. 왕벚꽃은 일본의 나무가 아니라 제주 고유의 자생종으로 일반 벚꽃에 비해 꽃잎이 크고 화사한 것이 특징이다.

볼거리 많고 먹거리 다양한 봄 축제의 향연
봄의 제주는 가파도청보리축제, 서사라문화거리축제, 한라산청정고사리축제 등 다양한 축제로 북적거린다. 대정읍

모슬포항에서 뱃길로 20여 분 달려 도착하는 섬 가파도는 동쪽으로 한라산을 비롯한 5개 산(산방산, 송악산, 고근산, 군산, 단산)이 병풍처럼 둘러진, 서쪽으로 국토 최남단 마라도가 보이는 비경을 간직한 섬이다. 가파도의 청보리는 3월 초부터 5월 초순까지 18만 평에 걸쳐 푸른 생명력을 뽐낸다. 청보리밭 걷기 행사 외에도 보리밭마라톤대회, 커플자전거대회, 보리밭 바람개비 등 풍성한 부대행사가 열린다. 2005년부터 매년 3~4월 '벚꽃과 청사초롱의 어울림'을 주제로 열리는 서사라문화거리축제에서는 저녁 시간에 전농로 전 구간에서 하늘을 뒤덮듯이

활짝 핀 벚꽃과 청사초롱 불빛이 이어진 모습을 볼 수 있다는 것이 장점. 한라산청정고사리축제는 서귀포시 남원읍 일대의 넓은 들판에서 고사리를 꺾으며 자연을 만끽하는 축제다. 고사리 백일장, 마싸움, 민속놀이 등의 부대행사가 있어 자녀와 함께 하면 좋다. 고사리 꺾기 체험뿐만 아니라 추억의 황금 고사리 찾기, 고사리 향토음식, 고사리 가요제, 제주어말하기 대회 등 다양한 프로그램을 진행한다.



봄에 먹으면 더 맛있는 제주의 음식

성게국

성게국은 미역을 참기름으로 살짝 볶은 후, 성게와 오분자기를 함께 넣고 끓인다. 소금으로 간을 하면 성게알은 노란빛을 더하고 순두부처럼 엉겨 달짝지근하면서도 담백한 맛이 난다. 제주에서는 성게를 '구살'이라 불러 구살국이라고도 한다.

회

제주도에서 가장 흔한 생선 중 하나인 황돔은 저렴한 가격에 고소한 맛이 일품이다. 육지에서는 흔히 찾아볼 수 없는 생선이니 꼭 한번 먹어보자. 황돔보다 조금 더 고급스러운 것으로는 회 중의 회라 불리는 갯돔이 있다. 일년 중 12~3월까지가 가장 맛있는 때로 봄이 시작될 즈음에 가장 물이 오르는 옥돔 등도 제주에서 꼭 맛봐야 할 음식이다.

물회

4월 중순에서 5월 초에 많이 먹는 별미 물회, 자리물회, 해삼물회, 소리물회, 한치물회 등 종류도 다양하다. 재료가 싱싱한데다 맛도 뛰어나기 때문에 취향에 따라 골라 먹기만 하면 된다.

조리방식은 주로 미나리, 배, 오이, 깻잎, 풋고추 등의 채소를 얇게 썰어서 해산물과 함께 갖은 양념으로 무친 후, 물을 붓고 얼음을 띄운다.

갈치요리

제주도에서 갈치를 먹는 방법은 다양하다. 먼저 싱싱한 회로 즐길 수 있다. 다음으로 많이 먹는 방법이 조림이다. 싱싱한 갈치살이 입안에서 살살 녹는다. 제주도의 매운 고춧가루로 양념한 조림은 밥에 쓱쓱 비벼 먹어도 맛있다. 갈치 본연의 맛을 느끼고 싶다면 구이가 좋다. 좀 더 특이한 맛을 원한다면 갈치국에도 도전해보자.

오분자기

제주도 해산물의 으뜸은 단연 '오분자기'일 것이다. 오분자기는 전복과의 연체동물로, 수심 20m의 바위에 붙어 산다. 우리나라에서 어획하는 오분자기의 약 70% 정도를 제주도에서 채취하고 있으며, 칼슘 및 철분 등의 무기질과 비타민 B가 많이 함유되어 있다.

MEMBER OF
Bow Jones
Sustainability Indices
In Collaboration with RebecqaSAM



상해, 소송비, 보이스피싱- 이 보험 하나면 안심입니다!

동부화재 무배당 **프로미라이프**

내생애안심상해보험

상해, 소송비, 보이스 피싱, 메신저 피싱 금전손실...
각종 불안으로 안심할 수 없는 세상!

내생애안심상해보험으로 든든하게 지켜주세요



상해, 소송비, 보이스피싱도 보장하는 생활밀착형 Total Care

무배당 프로미라이프 동부화재 내생애안심상해보험

| | | |
|--|---|---|
| <p>보험료도 안심</p> <p>가입기간 동안 보험료 인상 없고 최대 80세까지 가입, 최대 100세까지 보장</p> | <p>소송비도 안심</p> <p>특약가입시 민사, 행정 소송비용을 보장받을 수 있습니다 (번호사 보수액 및 인지액+송달료)</p> | <p>보이스피싱도 안심</p> <p>보이스피싱, 메신저피싱으로 인한 금전손실액을 실손 보장 받을 수 있습니다 (특약가입시, 가입금액 한도 내에서 보장)</p> |
|--|---|---|

※ 위 내용은 해당 특별약관 가입시 보장되는 내용입니다.
※ 보험계약 체결 전에 반드시 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다. ※ 보험계약자가 기존에 체결했던 보험계약을 해지하고, 다른 보험계약을 체결하면 보험계약이 가질 수 있으며, 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다. ※ 이 보험계약은 예금저축보통예금에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험 회사에 있는 귀하의 모든 예금 보호 대상금융상품의 해약환급금(또는 만기시 보험금이나 사해보험금)을 합하여 인당 *최고 5천만원*이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 단, 보험계약자 및 보험료납부자가 법인인 경우에는 보호하지 않습니다. (손해보험협회 심의필 제2015-002호(2015.01.05))



고객과 함께 행복한 사회를 추구하는
GLOBAL 보험금융그룹



서울시 강남구 테헤란로 432 동부금융센터

www.idongbu.com

계약·사고접수 상담 1588.0100

TM전용상품 상담 1566.0100

보험계약대출·신용대출 상담 1544.0100