

promylife

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

2016. 봄호 vol.33



동부화재는 **가족사랑**을 지키는 약속입니다



서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)

www.idongbu.com

계약·사고접수 상담 1588.0100

TM 전용상품 상담 1566.0100

보험계약대출·신용대출 상담 1544.0100



Membership magazine
동부화재가 드리는 우수고객을 위한 생활정보지

CONTENTS

- Special Theme**
- 04 소중한 건강 · 1 아빠도, 형도, 나도 모두 다른 건강 키워드
 - 08 소중한 건강 · 2 우리 가족 행복 온도를 높이는 열쇠 '면역력'
 - 12 소중한 건강 · 3 길 위의 선물 걸으면 달라지는 '건강'
 - 14 소중한 건강 · 4 부모가 아프면 혹시 나도? 가족력 미리 알고 예방해요
 - 16 가족사랑 마음우체통 가족에게 사랑의 메시지를 보내요 '가족사랑 마음우체통'
- +Economic**
- 18 이슈 재테크 2016년 봄 재테크 이것에 주목하라
 - 22 실전 재테크 아는 만큼 보이는 우리 가족 보험 재테크
 - 26 투자 insight 헬스케어 산업 미래 엿보기
- +Promy**
- 28 Insurance 생애주기별로 본 건강보험
 - 32 Know-How Do-How 초보자를 위한 건강보험 가입 요령 BEST10
 - 34 Promy Tip 동부화재 참좋은전자보험
- News**
- 38 동부화재, 중소상인 상생과 전통시장 활성화에 앞장서 사업 추진



발행일 2016년 4월 6일(통권 33호)·비매물

발행인 김정남 편집인 김영만 발행처 동부화재 홍보팀 02.3011.3214 서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)

기획·디자인 (주)이코노미리뷰 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

새봄 동부화재의 가족사랑이 시작됩니다



고객과 함께 행복한 사회를 추구하는
글로벌 보험금융그룹 동부화재가
2016년 봄호 <프로미라이프>에
'소중한 건강'을 담아 고객님의 찾아갑니다.
가족사랑의 시작은 바로 건강입니다.
따뜻한 햇살을 함께 하고 일상의 즐거움을 나누는
가족을 지키기 위한 모든 것.
동부화재는 가족을 사랑하는 고객님의 마음처럼
고객님 가족의 '소중한 건강'을 지켜가겠습니다.

for you

from

 동부화재

Check Please! 아빠도, 형도, 나도 모두 다른 건강 키워드



몸과 마음이 부쩍 자라는 나

잘 놀기: 유아에서 청소년까지 아이들은 한창 성장한다. 이럴 때일수록 충분히 잘 노는 게 중요하다. 공부에만 얽매어 책상 앞에 앉아있는 시간이 지나치게 길면 활동량이 줄어 자칫 성장에 방해가 된다. 잘 노는 것이 잘 자라는 지름길이다. 단, 어릴수록 안전에 소홀하기 쉬우므로 유의해야 한다.

잘 자기: 10대 이전에는 한창 자라야 하는 만큼 충분한 수면이 중요하다. 수면이 성장에 중요한 이유는 성장호르몬 분비와 뼈 성장 때문이다. 수면 기간 동안 신체 조직이나 세포가 회복하고 새로 생성되는 성장호르몬 분비가 가장 왕성하게 일어난다. 수면 중에 뼈가 직접 자라는 만큼 충분히 숙면을 취해야 한다. 또, 숙면하면 몸의 저항력이 증가한다. 초등학교생의 경우 평균 9시간 정도, 청소년은 8시간 정도 꼭 자야 한다.

잘 먹기: 규칙적인 식습관, 편식 없이 골고루 잘 먹는 식습관은 전 세대를 아우르는 중요 건강 포인트로, 특히 청소년기에 제대로 자리 잡아야 하는 습관이다. 식사를 거르거나 한꺼번에 과식하지 말고 아침을 꼭 먹어야 한다. 채소, 과일, 우유 등 청소년기에 부족하기 쉬운 비타민, 무기질, 섬유소, 칼슘이 풍부한 음식을 즐겨먹고, 짜고 기름진 음식을 피해야 한다.



사회생활 시작한 우리 형

음주: 20, 30대는 대학생들이나 본격적인 사회생활을 시작하게 되는 시기이므로 외식이 잦고 과음에 노출되기 십상이다. 음주는 건강과 직결되는 문제이므로 꾸준히 신경써야 할 부분이다. 최근 보건복지부는 소량이라도 지속적으로 음주할 경우 암 발생률을 높일 수 있다며 아예 한 잔의 음주조차 하지 말 것을 권고했다. 유럽연합은 '남자 2잔, 여자 1잔'의 암 예방 음주 가이드라인을 이미 2014년에 '음주하지 말 것'으로 수정 강화했다.

뱃살: 성장은 10대까지만다. 20대부터는 몸에 서서히 노화가 일어난다. 다만, 30대까지는 진행 속도가 느려 이를 몸으로 느끼지 못할 뿐이다. 때문에 20, 30대에 젊음을 맹신하면서 건강관리에 소홀하면 이후에 회복하기가 어렵다. 25세 이후부터는 기초대사율이 떨어지면서 아랫배에 지방이 쌓이기 시작한다. 뱃살, 즉 복부지방은 당뇨, 심혈관질환, 암 등 각종 질환의 원인이 되므로 20대부터 세심하게 관리해야 한다.

스트레스: 20대부터는 10대까지와는 또 다른 강도의 스트레스에 직면한다. 졸업, 취직, 낯선 사회생활 등 긴장이 연속인 생활 때문이다. 절기 때문에 웬만한 피로나 스트레스를 이길 수 있다고 생각하지만 이것이 쌓이면 만성피로와 출구 없는 스트레스에 직면하게 된다. 스트레스는 운동을 하거나 주위 사람들과의 대화를 통해 즉시 풀어주는 것이 좋다.





정신없이 바쁜 우리 아버지, 어머니

건강검진 : 40대는 어느 모로 보나 건강관리에 가장 취약한 세대다. 신체 노화가 급격히 일어나, 조금만 무리하게 일하면 쉽게 피로해지고 피로를 회복하기도 쉽지 않다. 각종 만성질환도 발생한다. 때문에 고혈압, 협심증, 관상동맥질환 등의 심장 질환과 간 건강에 특별히 신경 쓰고 특별한 증상이나 병이 없더라도 주기적으로 건강검진을 받아야 한다. 위암 검진을 위한 내시경 검사는 40세부터 74세까지 2년 주기로 받고, 대장 내시경도 45세부터 80세까지 1년 주기로 받는다. 여성의 경우, 유방암은 40세부터 2년 주기로, 자궁경부암은 그 3년 주기로 75세까지 받도록 한다.

운동 : 20, 30대에는 딱히 운동하지 않더라도 젊기 때문에 어느 정도 버틸 수 있으나, 40대부터는 반드시 운동을 해야 한다. 이때의 운동이 여성의 건강을 좌우한다고 해도 과언이 아니므로, 보약을 찾기보다 운동을 시작하는 게 훨씬 더 효과적이다. 유산소 운동은 일주일에 150분 이상, 격렬한 운동은 75분 이상 하는 게 좋다. 운동할 시간이 없다면 계단 오르기, 점심 후 산책하기 등 생활 속에서도 의식적으로 운동이 될 만한 요소를 찾아 꾸준히 실천해야 한다.

휴식 : 40, 50대는 그야말로 쉴 틈 없는 직장생활에 아이들 키우며 10년, 20년 동안 앞만 보고 달려왔기 십상이다. 40대에 과로사가 많은 이유가 이 때문이다. 40, 50대에는 충분히 쉬는 것이 필요하다. 만성피로는 하루 아침에 사라지지 않는다. 충분히 쉬고 때로는 힐링여행을 떠나 자신의 삶을 추스르는 여유도 가져야 한다.



은퇴하고 쉬시는 우리 할아버지, 할머니

친구 : 60대 이상은 대개 일하던 직장에서 물러나고 전업 주부의 경우 자식들이 독립하면서 존재감을 잃고 무력감을 느끼기 쉽다. 100세 인생에서 제2의 삶을 시작한다는 긍정적인 태도가 어느 때보다 필요하다. 삶에 새로운 열정을 불어넣을 수 있는 존재를 찾는 게 가장 중요하다. 사람이든, 반려동물이든, 건강한 취미활동이든 자신만의 친구를 만들어 새로운 생활을 시작해야 한다. 친구모임이나 다양한 동호회 활동으로 생활에 활기를 찾고, 즐겁게 할 수 있는 취미 활동을 찾도록 한다.

체중 : 체중에 신경을 써야 한다. 60대 이상에서 단기간에 살이 빠지거나 찌는 경우는 대개 건강의 적신호이기 쉽다. 살이 찼다고 체력이 떨어질 정도의 다이어트를 무리하게 하지 말고, 적정 체중 유지를 목표로 하는 것이 좋다.

맨손체조 : 60대 이후에는 신체적 기능이 현격히 떨어지게 된다. 특히 퇴행성으로 찾아오는 골격계 질환과 신체능력 감소로 인해 찾아올 수 있는 이차성 질환을 예방하는 데 신경 써야 한다. 손쉽게 어디서나 할 수 있는 운동과 근력보다 유연성에 초점을 두고 운동해야 한다. 맨손체조를 일주일에 3~5일 정도 하루 20분씩 꾸준히 하는 게 좋다.



우리 가족 행복 온도를 높이는 열쇠 '면역력'



세상의 크고 작은 유해요소로부터 우리 스스로를 지키는 힘 면역력.
일상 속 대표적인 면역력 저하 요인인 저체온증과 스트레스에서 벗어나,
사랑하는 우리 가족의 면역력을 지키기 위한 방법들을 꼼꼼히 알아본다.

글 · 손지혜 기자

조용히 일상을 위협하는 저체온증과 스트레스

일반적으로 우리는 저체온증을 특수한 상황에 발생하는 신체 증상 혹은 병증 정도로 알고 있다. 하지만 우리도 모르는 사이에 언제든지 저체온증을 앓을 수 있고, 장기적으로 그것이 우리의 건강에 위협적으로 작용할 수 있다는 사실을 알아야 한다.

일상에서 저체온증을 체크하기 위한 방법은 오전 10시 이전에 측정한 체온이 3~5일 이상 36도 이하로 이어질 때 의심해 볼 수 있고, 체온이 떨어지면 추위를 느끼지 않을 온도에서도 손과 발, 머리, 입술, 관절 등 신체 부위에 심한 한기가 느껴지는 증상이 보인다. 단순히 몸에 한기가 도는 것이 문제가 된다면 괜찮겠지만 체온이 1도만 내려가도 면역력이 30% 이상 떨어지므로 증상이 느껴진다면 반드시 병원을 찾거나 체온 상승을 위해 노력하는 것이 필요하다.

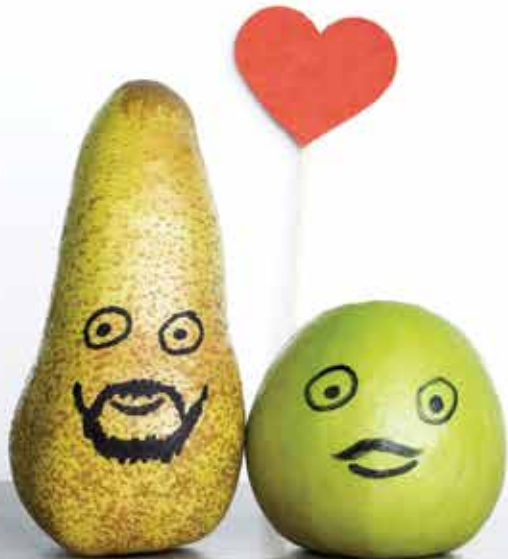
체온이 떨어지면 자율신경 중 교감신경이 자극을 받으면서 면역을 담당하는 림프구가 줄어들고, 음식 섭취를 통한 영양소의 흡수율을 떨어뜨리고 노폐물이 배출되는 것도 방해한다. 이처럼 면역이 저하되면 당뇨병과 고지혈증이 나타날 수 있으며 혈액순환 악화를 통한 심근경색과 뇌경색까지 이어질 수 있다. 또 우리의 몸 안에서 조금씩 생성되는 암 세포는 면역력 덕분에 억제되며 건강을 유지하는 것인데, 암 세포가 증식하기 좋은 체온인 35~35.5도의 저체온증이 이어지면 면역력이 떨어짐과 동시에 암 세포가 빠르게 증식하여 암에 걸릴 가능성이 높아진다.



이와 함께 현대인의 스트레스 또한 면역력 저하의 주요 원인이자 만병의 근원으로 단순히 '스트레스가 많다'고 짐어 넘기기보다 스트레스를 유발하는 상황을 개선하고, 스트레스 해소를 위해 식생활이나 수면환경을 바꾸는 등의 노력이 반드시 필요하다. 우리가 오랜 시간 지속적으로 스트레스를 받을 때 여러 가지 스트레스 호르몬이 생성되는데 그중 '코르티솔'은 과다 분비 시 초기 면역 반응이 억제되고, 백혈구 분화가 둔화되는 등 면역 기능을 저하시킨다. 또 '글루코코르티코이드'는 항체 생산을 억제시키고 암 세포나 바이러스에 감염된 세포를 죽이는 기능을 떨어뜨리는 것은 물론, 면역 기능의 대부분을 수행하는 '사이토카인'의 생성을 억제한다. 이처럼 저체온증이나 스트레스는 우리가 막연하게 느끼는 것과는 달리 우리 몸 속에서 무척 구체적으로 위협을 가하는 증상들이다.

온 가족 면역력을 높이는 생활 수칙

저체온증과 스트레스는 나이와 성별을 불문하고 누구에게나 나타날 수 있는 증상인 만큼 가족구성원의 컨디션과 생활습관, 식습관 등을 살피며 건강한 삶을 위해 면역력을 높여보자.



기초체력을 다지자

적당하고 가벼운 운동은 건강한 삶을 쌓아 올리는 든든한 초석과 같다. 나이와 체력에 맞는 적당한 운동법을 찾아서 매일 꾸준히 하는 것이 중요하다. 스트레칭이나 걷기가 좋고 줄넘기와 수영도 권장하는데, 심폐지구력과 근지구력이 길러지며 혈액순환을 돕고 심폐 기능이 향상되어 질병 저항력이 높아진다.

수면이 아닌 숙면을 취하자

스마트폰이나 태블릿 PC의 과도한 사용으로 늦은 밤 이불 속에서도 핸드폰을 보다가 잠드는 경우가 많다. 수면시간은 신체에 있어 낮 동안 쌓인 스트레스를 풀고 에너지를 재충전하는 시간으로, 잠이 부족하거나 수면의 질이 떨어지면 생체 리듬이 깨지면서 면역력도 저하된다. 깨끗하고 신뜻한 이불과 베개를 사용하고, 핸드폰은 거실에 둔 채 침실로 들어가 스스로에게 단잠을 선물하자.



따뜻하게 먹는 식습관을 갖자

따뜻한 음식을 먹으면 위장이 더 쉽게 소화하고 영양소의 흡수를 도와 영양의 순환이 순조로워진다. 현대인들은 차가운 탄산음료나 커피를 마시면서 스트레스를 해소하기도 하는데, 이를 시원한 물을 마시는 것으로 바꾼 후 차차 물도 따뜻하게 마시는 습관을 몸에 익히자.

호흡하며 명상하자

스트레스가 쌓일 때 한숨이 나오는 것은 체내에 활성산소가 많이 만들어져 면역체계가 이를 밖으로 밀어내려 하기 위함이다. 그래서 실제로 깊은 호흡은 스트레스를 완화하는 기능을 한다. 스트레스가 있는 상황이 아니더라도 아침 혹은 저녁에 혼자만의 시간에 명상과 호흡을 즐겨보자.



이 밖에도 영양소 배분에 신경 써서 식사하기, 외출 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻기, 비타민 섭취, 신선한 채소와 과일 먹기 등 방법은 다양하다. 단, 어떠한 방법을 선택하더라도 가장 중요한 것은 '꾸준함'에 있음을 잊지 말자.

길 위의 선물 걸으면 달라지는 '건강'

꾸준한 걷기 운동이 건강의 지름길이라는 것은 누구나 아는 사실이다. 걷기는 몸 전체를 한 지점에서 다른 지점으로 이동시키는 아주 단순해 보이는 동작이지만, 동시에 우리 몸의 뼈와 관절, 근육과 신경 등이 모두 조화롭게 움직여야 할 수 있는 아주 복잡한 과정이기도 하다. 걷기 운동은 우리 몸의 혈액순환을 촉진시키고, 체지방을 감소시키며, 호르몬의 균형을 맞추는데 도움을 준다. 꾸준한 걷기를 통해 우리 가족의 건강을 한 단계 더 업그레이드 시켜보자.

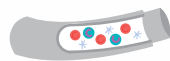
완연한 봄이 왔다. 햇살 따라,
바람 따라 걷기 좋은 계절에
가까운 산이나 공원을 가족이
함께 걸어보는 것은 어떨까.
눈과 피부로 봄을 만끽하며
가족의 건강까지 챙길 수 있는
좋은 기억이 될 것이다.

글·편집실



폐와 심장이 튼튼

걷기는 심폐기능 증진에 매우 효과적인 운동이다. 빠르게 걸으며 평소보다 많은 양의 산소를 호흡하다 보면 폐활량 자체가 늘어나고, 심장기능 강화 및 심근육 발달이 촉진된다.



혈관은 건강 혈액순환은 원활

꾸준한 걷기 운동은 고혈압, 뇌졸중, 심장병과 같은 뇌심혈관계 질환을 예방하는 효과가 있다. 걸으면 우리 몸의 혈압은 안정되고 혈관의 탄성도는 높아지며, 좋은 콜레스테롤(HDL 콜레스테롤) 수치가 올라가는 데 비해 중성지방은 줄어들어 우리 몸의 주요 기관에 혈액이 잘 공급된다.



체지방 분해로 비만을 예방

걷는 습관은 신진대사를 높이고, 체지방 분해와 체내 노폐물 배출을 원활하게 하면서 대사증후군이나 비만을 예방하고 개선하는 데 도움이 된다. 건강은 물론, 탄력적인 몸매를 가꾸는 데도 효과적이다.



골다공증과 퇴행성관절염 Out!

많은 사람이 무릎 퇴행성 관절염을 낮출 수 있는 운동으로 걷기 운동을 권한다. 걷기 운동은 지속적으로 뼈를 자극하여 골밀도를 유지하거나 증진시켜 골다공증을 예방하는 효과가 있고, 무릎 주변의 근육과 인대를 강화해 관절 건강을 관리하는 데 효과적이기 때문이다.



우울증 예방, 정신건강 증진에 효과

따뜻한 햇볕과 함께하는 걷기 운동은 불안감과 스트레스를 줄이고 세로토닌을 활성화시켜 우울증을 예방하고 정신건강을 이롭게 한다. 기억력 증진과 치매 예방에도 효과가 있다.

걷기 운동, 이것만은 꼭 지키자

운동이 건강에 좋다고 해서 무턱대고 시작해서는 안 된다. 걷기 전 몇 가지 체크사항을 알아두면 운동 효과를 더욱 높일 수 있다. 먼저 경사가 심하거나 울퉁불퉁한 길을 피하고 경사가 완만한 곳에서 천천히 걷는 것이 좋다. 걸을 때는 상체를 바로 세우고 시선은 정면을 향하도록 하며, 양팔을 자연스럽게 흔들어야 한다. 또 발은 뒤꿈치부터 발 중앙, 발가락 순으로 바닥에 닿도록 걸으면 운동 효과를 높일 수 있다. 옷은 보온을 유지할 수 있는 편한 것이, 신발은 발이 편하고 쿠션이 있는 것이 좋다.





부모가 아프면 혹시 나도? 가족력 미리 알고 예방해요

가풍이나 경제력, 사회적 지위만 대물림되는 게 아니다.

개인의 건강 또한 가족구성원의 영향을 받는다. 이른바 가족력 질환이다.

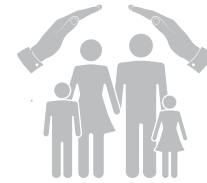
가족력은 질병을 미리 예측하고 조기 진단, 예방하는 데 도움을 주기 때문에 중요한 의미가 있다.

글 · 이은정 기자 도움말 · 삼성서울병원

가족력은 질병의 가계도다. 자신을 중심으로 조부모, 부모, 자녀까지 3대에 걸친 직계가족이나 사촌 형제자매 내에서 2명 이상이 같은 질환을 앓았다면 가족력이 있는 것이다. 가족력은 유전적 요인 외에 생활습관을 포함해 비슷한 직업, 사고방식, 동일한 식습관, 주거환경 등의 환경 요인이 중요하게 작용한다.

가족력 질환을 흔히 유전성 질환과 혼동하기 쉽다. 유전성 질환은 다음 세대에 특정 유전 정보를

전달하는 한 가지 기전으로 질병이 발생하는 반면, 가족력 질환은 다양한 유전 정보 전달뿐만 아니라 식생활, 직업 등의 환경 요인이 함께 작용하는 복합 요인에 의해 질환이 발병한다. 가족 내에 어떤 질환의 가족력이 있다면 자신 역시 그 질환에 걸릴 가능성이 그만큼 높다. 다만, 가족 내에 비슷한 질환이 발생할 확률을 정확히 예측하는 것은 어렵고, 가족력이 있다고 반드시 그 질환이 발생하는 것도 아니다.



고혈압 · 암 · 당뇨 · 치매까지 가족력 영향

가족력이 강한 대표 질환은 고혈압, 당뇨,

암, 심혈관질환, 치매, 아토피피부염, 골다공증 등이다. 고혈압은 가장 흔한 가족력 질환 중 하나다. 한쪽 부모가 고혈압이면 자녀가 고혈압일 확률이 30%, 양쪽 부모 모두 고혈압이면 확률이 50%까지 올라간다. 반면 부모 모두 혈압이 정상이면 4%로 떨어진다.

당뇨의 경우, 중년 이후에 발병하는 제2형 당뇨가 가족력의 영향을 크게 받는다. 한쪽 부모가 2형 당뇨에 걸리면 자녀가 당뇨병일 확률이 10~30%, 부모 모두 당뇨 증상이 있는 경우에는 40%까지 올라간다. 직계 가족 중 암 환자가 있다면 암 발생 위험이 대체로 1.5~3배 정도 증가한다. 부모가 암일 때 자신이 같은 암에 걸릴 확률이 대장암은 1.86배, 유방암은 1.84배, 위암은 2.17배, 갑상선암은 3.26배 높다. 뼈에 구멍이 생기는 골다공증도 마찬가지다. 가족력이 있으면 나이보다 훨씬 빠르고 심하게 뼈가 노화될 수 있다.

한편, 간과하지 말아야 할 것이 더 있다. 눈이나 귀, 치아 등에 발생하는 간단한 질환도 가족력의 영향을 받는다. 특히 녹내장, 치주염, 중이염 등은 가족력 영향이 크다. 이런 질병은 처음에 가벼운 염증으로 시작하더라도 방치하면 회복할 수 없는 장애로 이어질 수 있으므로 주의를 기울여야 한다.



올바른 생활습관과 정기검진은 필수

가족력으로 인한 질병을 막을 수 있는 좋은 방법 중 하나는 건강가

족관계도를 그리는 것이다. 나를 기준으로 윗세대부터 아랫세대로 순차적으로 그린 다음, 질환과 음주, 흡연 등의 생활습관까지 꼼꼼히 파악해 표기하면 된다. 평소에는 하기 어려우므로 구성원이 한데 모이는 명절이나 집안 행사에서 확인하는 게 좋다. 또, 한 번에 끝내는 게 아니라 해마다 달라지는 사항을 수정하거나 새로 기록하면서 꾸준히 관리해야 한다.

가족력의 영향을 받는 질환은 대개 원인을 명확히 알 수 없는 만성질환이기 쉽다. 이런 만성질환들의 공통점은 생활습관병이라는 점이다. 윗세대부터 전해지는 유전 요인 외에, 가족이 공유하고 있는 환경 요인이 중요하다는 것이다. 가족력이 있다고 해서 모두 그 병에 걸리지 않는 것도 이런 이유 때문이다. 올바른 생활습관을 유지하고 규칙적이고 건강한 식습관을 이어가면서 주기적으로 정기검진을 받는다면 가족력의 위험에서 벗어날 수 있다.



동부화재 '가족사랑 마음우체통'은 고객님의 가족사랑 메시지를 E-mail, 페이스북, 카카오톡 등으로 전달해드리는 이벤트입니다.

마음우체통으로 전해진 가족사랑 메시지



to 김인순

엄마의 무거운 짐 제가 다 짊어질게요

우연히 본 엄마의 젊었을 적 사진은 저에게 많은 것을 깨닫게 해주었어요. 지금은 셀 수 없을 정도로 하얗게 세어버린 머리카락들……. 지금과는 다른 엄마의 젊었을 때 모습을 보니 숙연해지고 죄송해집니다. 사랑하는 엄마, 앞으로 엄마의 무거운 어깨의 짐은 제가 다 짊어질게요. from 앙아름



to 민정

사랑하고 소중한 우리 아내에게

오늘도 아침부터 쓸고 닦고 개고를 반복하고 있는 세상에서 제일 아름다운 아내 민정♥ 많이 부족한 남편과 무력무력 자라고 있는 뽀뽀이와 매일 웃음과 행복을 주는 뽀뽀이 데리고 사느라 많이 힘들죠? 내가 항상 노력하고 한 발자국 더 움직이는 남편이 될게요. 항상 사랑하는 마음으로 함께 살아가요! from 태운



to 우리 딸

우리 딸, 엄마가 항상 응원하고 있어

우리 딸 요새 공부하느라 많이 힘들지? 너에게 해줄 수 있는 게 이 말 한마디 뿐이라서 미안해. 네가 잘 다니던 회사를 그만두고 공부를 해보겠다고 했을 때 엄마는 괜스리 뒷받침을 잘 해줬다면 하는 미안함이 크더라고. 집에서 혼자 공부하는 네가 장하고 기특해. 항상 엄마가 응원해 줄 테니 딸 힘내라. from 엄마



to 아버지

묵묵히 최선을 다하는 아버지를 존경합니다

한 해 한 해 나이를 먹고 나니까 아버지가 얼마나 외롭고 힘들었는지 어렵듯이 알 것 같네요. 술에 취해서 집에 오시는 모습을 보고 불평을 늘어놓았던 제 모습이 부끄러워집니다. 그때 옆에서 같이 술 한잔 기울이면서 아버지를 응원했다면 덜 외로우셨을 텐데요. 아버지, 죄송하고 사랑합니다. from 수복



to 이한민

네 앞날에 좋은 일들만 가득하길

그동안 몸이 불편한 누나의 수호천사가 되어 항상 출퇴근을 시켜줬던 너를 잊지 못할 것 같아. 영업을 천직으로 알고 열심히 뛰어다녔던 네 얼굴에 언제부턴가 미소가 사라지는 모습을 보면서 마음이 아팠어. 이제 제주도라는 낯선 환경에서 새로운 삶을 계획하는 네 앞날에 좋은 일들만 가득하길 바랄게. from 이희영



동부화재 '가족사랑사이트'에서 가족사랑을 실천하세요

동부화재는 가족사랑을 선도하는 대표 손해보험사로서 고객과 소통하기 위해 '가족사랑사이트(dongbu-promy.com)'를 운영하고 있습니다. 가족사랑사이트는 고객이 직접 가족사랑을 키우고 지킬 수 있도록 △스토리북 △프로모션 △게시판 △라이브러리 항목에 걸쳐 다양한 가족사랑 콘텐츠를 제공하고 있으며, 마음우체통, 가족사랑 지수 테스트, 프롬미 탄생 스토리 공유 이벤트 등에 참여하면 경품 당첨의 기회도 얻을 수 있으니 많은 참여 부탁드립니다.

2016년 봄 재테크 이것에 주목하라

모바일 적금 · ISA · 해외펀드에 '답 있다'



월급 빼고 모든 것이 오르는 시기다. 갈수록 지갑이 가벼워지고 있다. 한 푼 두 푼 모아 아낀 돈으로 마땅히 재테크를 할 곳도 없다. 금리가 너무 낮고 주식이나 부동산도 올라갈 가능성이 높지 않다. 그러나 가만히 살펴보면 조금이라도 높은 수익을 줄 수 있는 상품도 있다.

글 · 김상현 프라이빗에셋 팀장

따뜻한 봄이 되었지만 재테크 시장은 겨울왕국이다. 경기침체로 인해 주식이나 부동산 등 자산투자 수익률은 꿈꿨다. 예금 금리는 인상되지 않는데 대출 금리만 올라갈 조짐이다. 그러나 다행히 재테크 겨울왕국에도 훈풍이 불어오고 있다. 모바일 적금, ISA, 해외펀드 전용 계좌가 바로 그것이다.

1%라도 더... '모바일 적금'

요즘 은행의 예금이나 적금 금리가 매력적이라는 사람은 없다. 예·적금 금리는 1.6% 정도에 불과하다. 15.4%의 세금까지 감안하면 실질 수익률은 물가상승률에도 미치지 못하는 경우가 많다. 1억 원의 목돈을 투자해도 1년에 이자로 받을 수 있는 돈은 110만 원 남짓이다. 은행에 돈을 맡기는 게 기회비용 손실인 경우가 많다. 그런데 시선을 돌려보면 위험없이 4% 이상의 수익을 낼 수 있는 방법이 있다. 바로 모바일 적금이다. 스마트폰 등 모바일을 통해 계좌를 개설하고, 이 모바일 계좌에서 적금에 가입하면 은행 창구에서 개설한 계좌 대비 1%포인트 이상의 금리를 더 주기도 한다. 일부 은행의 특판 상품은 우대금리까지 더해 3% 이상의 금리를

제공한다. 심지어 일부 저축은행은 4%가 넘는 금리를 적용한다.

은행 창구를 통해 가입하는 것보다 모바일 적금이 높은 금리를 제공할 수 있는 것은 거래 구조를 단순화했기 때문이다. 농산물을 산지에서 바로 구입하면 더 저렴하다. 중간유통 과정에서 발생하는 비용을 줄일 수 있기 때문이다. 마찬가지로 모바일 적금은 은행의 상품을 직거래하는 형태다. 은행 입장에서 직거래하는 의미이며, 소비자는 은행 창구에 가지 않아도 되기 때문에 편의성은 물론 금리까지 높일 수 있다.

다만 모바일 적금은 은행마다 제공 금리가 달라 가입 시점에 금리 비교를 반드시 진행하고 가입하는 게 유리하다. 특판 예금이 나올 때까지 기다렸다가 가입하는 것도 현명하다. 또 높은 금리를 제공하는 모바일 적금은 가입 한도가 있을 수 있으니 한도가 높은 상품에 나눠 가입하는 것도 요령이다.

나만의 종합관리계좌 'ISA'로 세계 혜택까지

금융자산을 관리하는 통장이 하나도 없는 사람은 있어도 하나만 있는 사람은 없다. 각 금융권 역별로 높은 장벽이 세워져 있었기 때문이다.



그러나 지난 3월 14일부터 ISA(개인종합자산관리계좌: Individual Savings Account)에 가입할 수 있게 되면서, 여러 개의 통장을 한 계좌에서 관리할 수 있게 되었다. ISA는 한 계좌에 예·적금, 펀드, 파생결합증권 등 다양한 금융상품을 담아 운용하고, 자산을 관리할 수 있다. 급변하는 시장환경을 반영하여 계좌 내에 금융상품의 유연한 편입 및 교체가 가능하다. 또한 일정 기간 경과 후 단일계좌에서 발생한 이익과 손실을 통산한 후 순이익을 기준으로 세금을 부과하는 세제상의 혜택을 부여한다. 과거에는 은행에서 예·적금 계좌를 만들고, 증권사에서 펀드나 ELS·ELD 등 투자계좌를, 보험사에서는 또 보장자산계좌를 만들어야 했다. 그러나 ISA가 도입됨에 따라 한 계좌에 예·적금과 펀드 등 투자계좌는 물론 보험계좌까지 넣어 계좌 하나로 관리할 수 있게 된다. 요컨대 금융계좌 통합 관리의 시대가 열린 것이다.



단순히 금융권역별로 따로 관리하던 계좌만 통합된 것이 아니다. 세제 혜택까지 주어진다. 의무가입 기간 5년 동안 연 2,000만 원까지 납입 가능하다. 총 납입 한도는 1억 원이다. 만기까지 유지 후 돈을 찾을 때는 이자소득세 및 배당소득세 등에 200만 원까지 비과세(총급여 5,000만 원, 종합소득 3,500만 원 이하는 250만 원까지 비과세) 혜택이 주어진다. 200만 원을 초과하면 9.9%로 저율·분리과세된다. 일반과세가 15.4%로 종합과세되는 것과 비교하면 상당한 세제 혜택이 주어지는 것이다.

한 계좌로 통합해 관리할 수 있다는 편의성과 함께 매우 큰 세제 혜택까지 있기 때문에 가입자 제한이 있다. 금융소득종합과세 대상자가 아니어야 하며, 반드시 근로소득이나 사업소득이 있어야 한다. 또 가입 기간은 2018년 12월까지 3년간으로 제한되어 있다.

ISA 활용법을 높이기 위해서는 은행의 예·적금보다 투자상품 위주로 구성하는 게 좋은 방법이다. 계좌 통합은 물론이며 계좌 내의 수익을 종합해 과세한다. 따라서 금리가 낮아 수익도 적은 예·적금보다 투자상품을 중심으로 ISA 계좌를 채우는 것이 현명하다.

계좌 전체에서 손실이 발생하면 세금을 아예 차감하지 않기 때문에 투자상품 일부가 이익이 발생하고 일부는 손실이 발생해도 통합해 세금을 낸다. 그만큼 절세 혜택이 추가로 있는 셈. 계좌 전체에서 손실이 발생하면 세금을 아예 차감하지 않기 때문에 ISA 계좌는 은행 예·적금보다 펀드나 ELS 등 투자상품을 중심으로 구성하는

게 유리하다. 따라서 위험성과 투자처가 다른 투자상품을 중심으로 가입해 수익은 높이고 세금을 줄이는 게 현명하다.

**수익은 높이고 세금은 줄인
‘해외펀드 전용계좌’**

지난 2월 29일부터 해외펀드 전용계좌가 생겼다. 해외펀드에 투자하면 매매차익과 환차익에 대해서 비과세 혜택을 주는 계좌다. 해외펀드 전용계좌에서 투자할 수 있는 해외펀드는 특별한 게 아니다. 현재 가입할 수 있는 해외펀드 중 해외상장주식에 60% 이상 투자하는 모든 펀드를 말한다. 다만 계좌 구분을 위해 기존에 해외펀드에 투자하고 있던 투자자는 전용계좌로 자금을 옮겨야 향후 세제 혜택을 받을 수 있다. 예컨대 A 해외펀드 투자자는 기존 계좌에서 환매 후 전용계좌로 A 해외펀드 자금을 옮겨야 한다. 만약 자금을 옮기지 않으면 전용계좌가 아니기

때문에 같은 A 해외펀드에 투자해도 비과세 혜택을 받을 수 없다.

해외펀드 중 비과세 혜택이 주어지는 부분은 매매차익과 환차익이다. 주식에 투자해 얻은 배당소득과 채권투자로 발생한 이익, 채권 매매차익은 여전히 과세된다. 그러나 큰 수익은 매매차익과 환차익에서 발생한다. 배당소득을 위해 주식에 투자하는 사람은 많지 않기 때문에 대부분의 해외펀드 수익이 비과세된다고 해도 과언이 아니다. 글로벌 투자 시장을 보면 현재 미국을 중심으로 일부 유럽만 금융위기에서 벗어난 모습이다.

물론 우리나라도 올해 금리가 인상되기 시작하면 주식시장이 다시 한 번 우하향하는 모습을 보일 것으로 전문가들은 예측하고 있다. 따라서 국내에서 해외로 눈을 돌려 주식투자를 한다면 보다 높은 수익을 올리면서 세금은 아낄 수 있을 것이다.

해외펀드 전용계좌

| 구분 | 내용 |
|-------|--|
| 가입 기간 | 2016년 2월 29일부터 2017년 12월 31일까지(2년간) |
| 유지 기간 | 계좌 가입일로부터 10년간 |
| 가입 대상 | 대한민국 거주자 |
| 납입 한도 | 1인당 3천만 원 |
| 가입 방식 | 전용계좌를 통해 해외주식형 펀드 매수 |
| 대상 펀드 | 해외상장주식에 60% 이상 직·간접적으로 투자하는 펀드(기존펀드, 재간접펀드, 국내상장 ETF 허용) |
| 세제 혜택 | 비과세: 해외 상장주식의 매매차익, 매매·평가 관련 환차익 과세: 배당 및 이자소득, 파생상품 투자소득(환차익 포함) |

출처 : 금융위원회(2016)

아는 만큼 보이는
**우리 가족
보험 재테크**



초 저금리 시대, 우리 가족의 건강보험에도 재테크가 필요한 때가 왔다.
보다 저렴하게 혹은 효율적으로 건강보험을 이용하는 방법 어디 없을까?

글·김형태 머니업 대표



'가구당 보험가입률' 99.7%, '개인별 보험가입률' 96.7%.

우리나라는 '보험공화국'이라 불릴 만큼, 보험이 생활에 넓고 깊게 퍼져 있다. '보험 침투도(GDP 대비 총 투입보험료)' 역시 세계 4위로, '보험선진국'인 미국이나 일본, 대부분의 유럽 국가들이 '가구당 보험가입률'이 90% 이하에 머무는 것을 감안하면 우리나라 가정들의 보험가입률은 전 세계에서 가장 높다. 반면, 보험 상품에 대한 지식과 구성비(포트폴리오)는 매우 낮은 상태로 다른 선진국에 비해 '조기해약률'이 높고 명확한 기준이 없이 무리하게 보험을 갈아타는 경우도 많아 금전적인 손해를 보고 후회하는 경우도 잦다. 초 저금리 시대, 아끼고 줄이는 것이 가장 좋은 재테크 수단이 될 수 있다. 효율적으로 보험을 가입(조정)하고 재테크 수단으로 활용할 수 있는 방안을 살펴보자.

내고 있는 보험료, 과연 적당한 걸까?

우리나라의 '가구당 평균보험료'는 2012년 기준 연간 490만 원(매월 40만 8천 원)에서 2015년 연간 437만 원(매월 36만 4천 원)으로 다소 줄었지만, 이는 갈수록 늘고 있는 '인 가구 증가' 등 평균가족원 수의 감소에 따른 영향이 크다. 최근, '메르스'나 '지카 바이러스' 등 신종질병에 대한 불안요소로 인해 가입건수는 다시 증가하는 추세. 또한, 다양한 광고를 접하게 되면서 '이번 달에 가입하지 않으면 후회한다'는 신상품에 대한 유혹도 만만치 않고, 매월 내야 하는 보험료는 나이가 들수록 부담이 점점 늘어나기 때문에 각 가정의 소득 수준에 따라 가입 목적과



가구소득 대비 납입보험료 비중(%)

| 구분 | 2% 미만 | 2~4% 미만 | 4~6% 미만 | 6~8% 미만 | 8~10% 미만 | 10~15% 미만 | 15~20% 미만 | 20% 이상 | 평균 |
|------|-------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|--------|------|
| 2003 | 3.2 | 10.9 | 12.3 | 12.5 | 10.8 | 23.0 | 11.1 | 15.9 | 11.7 |
| 2006 | 3.9 | 9.3 | 10.9 | 13.8 | 11.0 | 22.5 | 10.9 | 17.6 | 12.2 |
| 2009 | 1.8 | 6.4 | 10.2 | 13.7 | 12.0 | 26.4 | 12.7 | 16.7 | 12.9 |
| 2012 | 1.5 | 5.9 | 11.4 | 15.1 | 15.0 | 29.3 | 13.2 | 8.7 | 11.1 |

출처 : 생명보험협회(2013)

활용 계획을 정확히 세우고, 소요비용(납입 보험료)을 정확히 따져보는 것이 중요 하겠다.

우리나라 가구소득(미혼, 고연령가구 포함)에서 민영 건강보험료가 차지하는 비중 은 평균적으로 11~13%에 이르고 있다. '저축성 상품'인 연금보험이나 연금저축, 변 액적립보험 등을 제외한 '적정 보험료'는 미혼일 때에는 본인 소득의 최대 8%까지, 기혼 가정은 자녀의 유무에 따라 각각 가계 전체소득의 최대 12% / 15%를 넘지 않 는 것을 권장한다.



가구별 적정 보험료 비중

| 구분 | 적정 보험료 | 주요 가입 목적 |
|-------|------------------------|-------------------|
| 1인 가구 | 미혼 본인 소득의 5~8% | 실손의료비 |
| 기혼 가정 | 자녀 無 가계 전체 소득의 ~12% | 실손의료비, 질병보험, 사망보장 |
| | 자녀 有 가계 전체 소득의 ~15% | (+) 자녀보장, 교육보험 |
| | 노부모 부양 +10만 원 내외 | (+) 장기간병보험 / 치매보험 |

모르면 손해 보는, 보험료 절약 Tip

나만 왜 몰랐을까? 생각할 수도 있지만, 해당 보험 상품설명서나 약관에 모두 명시된 내용이므로 계약자와 피보험자가 꼼꼼히 파악하여 다양한 할인제도를 적극 활용해보자.



알아두면 좋은 건강보험 할인제도

| 구분 | 할인 기준 | 할인율 |
|-----------|--|--------|
| ① 건강체 할인 | 피보험자가 1년 이상 비흡연, 수축기혈압이 110~139mmHg, BMI 수치가 20.0~27.9(신체질량지수) | 5~10% |
| ② 비흡연자 할인 | [암보험, 온라인보험] 직전 1년 이상 비흡연한 경우 (의료기관 또는 보건소에서 증명, 보험사 방문검진) | 3~20% |
| ③ 당뇨병/고혈압 | [실버보험] 당뇨병과 고혈압이 없을 때 | 3~5% |
| ④ 고액 계약 | 주계약(일반 사망) 보장이 5천만 원 이상인 경우 | 0.5~5% |
| ⑤ 효도 할인 | 계약자의 부모(피보험자)가 50세 이상일 경우 | ~2% |
| ⑥ 자동이체 | 지정된 은행계좌에서 매달 자동이체 신청한 경우 | ~1% |
| ⑦ 다자녀 할인 | 한 보험사에서 자녀 2명 이상 가입한 경우 | 1~2% |
| ⑧ 의료수급권자 | 의료수급권자만 해당 (실손의료비 특약 할인) | ~5% |
| ⑨ 예방 접종자 | [여성 암보험] 자궁경부암 예방접종증명서 제출한 경우 | ~3% |
| ⑩ 무사고 할인 | 보험 해당기간(1~3년) 동안 무청구 시, 실손의료비 할인 | ~10% |
| ⑪ 단체가입 할인 | 동일한 사업장에서 5인 이상 동시에 계약한 경우 | 1~2% |

※ 보험료 할인제도는 각 보험사와 상품별로 할인 기준과 할인율이 상이할 수 있음

보장성보험, 세액공제 바로알기

대한민국 소득자라면 누구나 매년 연말정산 시, 보장성보험에 대하여 인당 100만 원까지의 세액공제 혜택을 받을 수 있다. 세액공제율로 따져보면 납입금액의 12%이며, 장애인 전용 보장성보험은 납입금액의 15%를 세액공제를 받을 수 있게 된다. 납입한 보장성보험료가 연간 100만 원 혹은 그 이상이었다면, 내야 할 세금에서 12만 원에 해당하는 금액이 공제되는 것(장애인 전용 보장성보험은 15만 원).

보장성보험 : 납입금액 x 12% | 장애인 전용 보장성보험 : 납입금액 x 15%

보장성보험료 세액공제는 본인을 포함하여 '기본공제대상자'를 피보험자로 하는 보장성보험료에 대해서만 공제가 가능하다. 만약, 계약자 본인 명의의 통장에서 보험료가 나가더라도 피보험자인 배우자가 소득이 있다면 공제대상에서 제외된다. 때문에, 부부가 모두 소득자인 경우에는 납입하는 보험료가 한쪽으로부터 쏠리지 않게끔 계약사항을 조절하는 것도 중요하겠다.

베이비부머의 최고 관심사 헬스케어 산업 미래 엿보기

헬스케어의 투자 대상은 크게 제약(복제약), 바이오, 의료기기, 의료서비스 등으로 구성된다. 최근 보고서에 의하면 글로벌 헬스케어 시장의 시가총액(MSCI HealthCare)은 4,900조 원 이상으로 일본(Topix지수)과 비슷한 대형 시장이다. 참고로 한국(KOSPI)시장 규모는 약 1,172조 원 규모이다. 헬스케어 산업은 특허, 장기간의 개발 기간, 천문학적 개발 비용 등으로 진입 장벽이 높아 경영 안정성이 높은 산업이다.

인구 고령화와 치매인구 증가는 정(+의) 관계

인구 고령화에 따라 동시에 증가하는 것이 치매인구의 증가이다. 즉 헬스케어 시장이 앞으로

얼마만큼 성장할 것인지 치매 치료제의 시장 전망을 통해 그 단면을 볼 수 있다.

전 세계 치매 인구는 2015년 4,678만 명, 2030년에는 7,469만 명, 2050년 13,415만 명에 달할 것으로 전망된다(Alzheimer's Disease International). 이들 중 28%는 G7국가에 있고, 54%는 G7 제외 G20국가에 있다. 그리고 3초에 1명씩 새롭게 치매에 걸리는 사람이 발생하고 있다.

여기에 발맞춰 전 세계 알츠하이머 치료제 시장은 새로운 치료제들이 시장 성장을 견인할 것으로 보는데, 2013년부터 앞으로 10년 동안 연평균 10.5%의 성장률을 보일 것이라는 보고서도 있다.

현재 전 세계는 저(低)경제성장률, 저출산과 의료기술 발달에 따른 기대수명 증가로 인구 고령화 이슈를 겪고 있다. 이제는 선진국뿐만 아니라 신흥국까지 인구 고령화와 중산층 증가가 동시에 진행되면서 헬스케어 산업에 대한 전반적인 수요와 성장세가 확대되고 있는 상황이다. 나날이 규모가 커지고 있는 헬스케어 산업의 투자 전망을 짚어본다. 글·구영대 (주)National Financial Planning-NFP 금융센터장

스마트 헬스케어 산업의 성장 가속화

고령화의 가속도는 노인 의료비용의 증가를 수반한다. 국내의 경우 전체 보험 진료비 중 노인 환자에게 지급되는 의료비 비중은 2010년 31.6%에서 2014년 35.5%로 꾸준히 증가하고 있다. 노인 의료비 문제가 확대되면서 이를 해결하기 위해 병증을 사전에 통제하는 예방의학이 부각되고 있는데, 이러한 맥락에서 스마트 헬스케어 산업이 주목받고 있다. 스마트 헬스케어 산업은 IT 기술을 접목하여 의료 및 건강관리 서비스 산업이다. 세계적으로 스마트헬스케어 산업의 시장 규모는 2007년 1,431억 달러에서 2018년 4,987억 달러로 연평균 33.7% 성장할 것으로 전망된다.

손쉬운 헬스케어 산업 투자 방법

개별주식(종목)에 투자하는 직접투자도 있지만, 사실 헬스케어 산업에 종사하거나 전문가가 아닌 이상 전문적 지식을 전제로 하는 헬스케어/바이오/제약주식에 투자하는 것은 쉽지만은 않다.

따라서 펀드매니저를 통해 간접적으로 투자할 수 있는 방법이 펀드투자이고, 다른 하나는 헬스케어 산업에 투자할 수 있는 국내외 헬스케어 ETF(상장지수펀드)를 이용하는 것이다.

헬스케어 투자의 장점

지난 10년 동안 세계 증시는 수없이 많은 위기의 연속이었다. 자산배분상 포트폴리오에 헬스케어에 일부 투자하여 분산투자를 할 필요가 있다. 전 세계적인 헬스케어 산업은 전 세계적인 고령 사회 진입 추세와 같이 가고 있다. 2050년까지 전 세계 60세 이상 인구는 3배 증가할 것으로 전망하고 있고, 전 세계 인구 중 가장 많은 인구를 갖고 있는 중국은 고령 인구 비중이 2010년 기준으로 8.9%로 이미 고령화 사회에 진입하였다. 다른 이머징 국가 역시 수명 연장 등으로 고령 인구 비중이 계속 증가 중이다. 기존에 투자했던 전통적인 제조업 위주의 포트폴리오 비중을 줄이고, 헬스케어 산업 비중을 늘려야 한다. 저출산이 만들어낸 인구 불균형은 헬스케어 산업 비중이 전체 경제성장률에 큰 비중으로 자리 잡을 수밖에 없음을 보여준다.



옆집과 우리 집의 보험은 다르다 생애주기별로 본 건강보험



신혼 가정과 결혼생활 10년 차 가정의 건강보험이 같을 수는 없다. 가족 구성의 생애주기와 환경을 고려해 건강보험에도 플래닝이 필요하다. 우리 가족이 꼭 가입해야 할 건강보험으로는 어떤 것들이 있을까?

글 · 정아람 머니플러스 기자



해가 바뀔 때마다 사람들은 많은 계획을 세우고 또 다짐한다. 그중에서 '가족의 건강'은 빠지지 않는 단골 소원이다. 사실 건강을 지키는 것은 어려운 문제가 아니다. 건강에 도움되는 습관과 도움되지 않는 습관을 조절하면 된다. 이와 관련한 정보는 얼마든지 전문 서적과 방송 매체, 인터넷 검색 등을 통해 구할 수 있다. 그러나 정보를 수집하고 좋은 생활습관을 실천해도 우리의 몸은 노화한다. 그래서 대비해야 한다. 전 세계적으로 고령화가 가속화되고 만성질환이 늘어나고 있다. 기대수명만큼 질병수명도 늘어난 것. 질병관리본부(2015)의 통계를 보면, 만성질환으로 인한 사망은 한국인 전체 사망의 81%를 차지한다. 암으로 인한 사망이 28.3%로

가장 높으며, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병 등의 순이다. 또 나이가 많을수록 대부분의 만성질환 유병률은 증가한다. 늙는 것도 서러운데, 의료비까지 많이 발생하는 것이다. 즉, 건강하게 오래 사는 가장 쉬운 방법은 예방적 차원으로 건강을 지키는 것이며, 병에 걸렸더라도 치료를 할 수 있는 의료비를 마련하는 것이 그다음으로 중요하다. 만약을 대비해서 건강보험에 가입하는 것이 그 방법이다. 그렇다면 우리 가족이 꼭 가입해야 할 건강보험은 어떤 것들이 있을까? 사람마다 신체 밸런스가 다르듯이 재정 상태와 가족구성원, 건강, 기타 등등 여러 상황에 따라 필요한 보험이 다르다.

신혼 가정 | 건강보험은 재무설계의 기초

신혼 때는 주거래 은행은 어디로 정할지, 그동안 각자가 입했던 금융상품은 이어갈지, 저축은 어떻게 계획할지 등 가장 기초적인 것부터 새롭게 세우는 시기다. 이때 자칫 저축에만 무게를 실게 되는 경우가 있는데, 살아가면서 보험이 필요한 순간에 대해서도 생각해봐야 한다. 예컨대, 부부 중 한 사람이 아프거나 크게 다치면 어떻게 될까? 치료비로 나가는 부분을 채우지 못하게 되어 애초에 세운 재무계획 자체가 흔들릴 수 있다. 기본적으로 실손의료비보험과 같은 아프거나 다쳤을 때 병원 치료비 부담을 줄여주는 건강보험의 비중을 늘려두는 게 좋다. 이미 가입한 보험이 많아 부담스럽다면, 상대적으로 보험료가 저렴한 단독형 실손의료보험을 선택하는 방법도 있다.

추천 건강보험

무배당, 프로미라이프
실손의료비보험1601
실손의료비 보장을 보통약관으로 하고
적립 부분이나 가타 특약은 부가하지 않는
단독상품으로도 가입할 수 있다(매년 갱신)

무배당 프로미라이프
내생애첫건강보험1601
사회활동이 왕성한 남녀 고객에게 발생할 수 있는 건강과 생활 레저 등의 다양한 위험을 꼭 필요한 담보로 든든하게 보장한다(특약 가입 시).

무배당 프로미라이프
단계별로더받는건강보험1601
질병을 진행 단계에 따라 체계적으로 보장해주는 보험(특약 가입 시)이다.

추천 건강보험

무배당 프로미라이프
우리아이첫보험1601
한 번 가입으로 상해와 질병, 의료비를 100세까지 보장(특약 가입 시) 받으면서 일정 시점 이후에는 환급금을 받아 교육 자금 등으로 활용할 수 있다.

추천 건강보험

무배당 프로미라이프
내인생행복플러스종합보험1601
한국인의 사망 원인 1~3위까지인 암과 뇌질환, 심장질환을 집중보장한다 (특약 가입 시).

출산 가정 | 선택이 아닌 필수 태아보험

출산을 앞두고 있거나 준비하는 가정이라면, 태아보험 즉, 어린이보험에 하나쯤은 가입해 있을 것이다. 태아보험은 출산 직후 자녀에게 발생할 수 있는 선천성질환, 신생아 관련 질병, 인큐베이터 입원비용 등을 보장한다. 또 자녀가 성장하면서 암이나 질병 재해사고 등 위험을 대비할 수 있기 때문에 요즘 엄마들 사이에서는 선택이 아닌 필수보험이 됐다.

학령기 가정 |

자녀 영어학원보다 가정의 건강을 행겨라

‘내가 만약 병에 걸리거나 혹은 사망한다면?’ 내 아이의 교육은 어떻게 할 것이며 남은 대출금은 어떻게 갚을 것인가? 자녀를 위해서 누구보다도 건강해야 할 사람이 바로 가정이다. 생계를 책임지던 가정이 갑자기 질병으로 사망한다면, 남은 가족은 생활에 어려움을 겪기 마련이다. 가정이 40대에 접어들면 건강에 본격적으로 신경을 써야 한다. 엄마든 아빠든 가정의 경제를 맡고 있다면, 자녀의 영어학원보다 가족을 위한 보장은 물론 자신을 위한 보장까지 준비해야 한다.

자녀 성년 가정 | 노후실손보험을 아시나요?

보험은 미래에 대한 예측할 수 없는 질병과 사고를 대비하는 상품이다. 이는 연세가 지긋한 노부모에게도 마찬가지로 적용되는 사항이다. 최근 평균수명의 연장과 만성질환의 시대가 도래하면서 치매와 장기 간병 상태에 대한 리스크가 높아졌다. 이에 다양한 실버보험들이 선보여지고 있다. 노부모를 부양하고 있다면, 하루라도 건강하실 때 치매나 간병, 실버보험, 노후실손보험 등으로 부모님을 위한 병원비를 보장해주는 게 좋다.

은퇴 가정 | 노후준비는 벌써 끝냈겠죠?

노후에 대한 별다른 준비 없이 부모를 공경하고 자녀에게 투자하면서 살아오다, 정신을 차려보니 은퇴를 한 노부부 가정. 지금이라도 부부가 머리를 맞대고 현실에 대해 철저히 계산해야 한다. 특히 노후에 드는 의료비에 대처할 수 있어야 한다. 국민건강보험공단의 통계를 보면 한국인 1인당 평생 지출하는 의료비는 1억에 달한다. 그런데 이 중 의료비의 절반 이상이 61세 이후에 지출된다. 이는 국민건강보험을 기준으로 한 통계로 이에 해당하지 않는 질병까지 포함하면 의료비는 더욱 증가할 것이다. 따라서 재정상태를 분석해야 할 것이며, 고연령층 종합보험에 드는 것도 한 방법이 될 것이다.

건강이 자산이며, 가정의 행복을 지키는 방법이다. 계획 있게 가입한 보험은 질병과 사망, 여러 위험으로부터 좋은 안전장치가 될 것이다. 100세를 넘어 120세를 바라보는 시대, 노후가 축복이 되려면 젊은 시절부터 건강보험으로 건강리스크를 관리하자.

추천 건강보험

무배당 프로미라이프
우리가족건강보험1601
하나의 증권으로 최대 4명까지 가입할 수 있으며, 특약 가입 시 고연령 부모세대를 위한 노후실손의료비도 보장한다.

추천 건강보험

무배당 프로미라이프
내생애든든종합보험1601
직립환급금을 50세부터 100세까지 원하는 시점에 수령할 수 있으며, 신체뿐 아니라 정신적 스트레스까지 보장한다(특약 가입 시).

무배당 프로미라이프
골드라이프건강보험1601
암은 물론 2대 질병까지 최대 77세까지 가입할 수 있는 고연령층 종합보험 (특약 가입 시).



초보자를 위한 건강보험 가입 요령 BEST10

소중한 우리 가족을 위해 건강보험 가입을 준비하고 있다면 주목!
의료실비보험을 포함해 암보험, 3대 질병보험, 상해보험, 간병보험, 자녀보험 등
다양하고 복잡한 건강보험을 효과적으로 가입하는 방법을 알아본다.

글 · 김상현 프라이머셋 팀장

보장 범위가 넓은 상품을 찾아라

건강보험을 선택할 때 첫 번째로 살펴봐야 하는 것은 보장 범위다. 가입적 보장 범위가 넓은 상품을 선택하는 것이 현명하다. 특히 실손의료보험에서 보상하지 않는 중대한 질병의 고액 진단금 보장 여부를 반드시 살펴야 한다. 실손의료보험은 의료비와 관련된 모든 질병과 사고를 5,000만 원 한도에서 실제 손해액만큼 보상한다.

보장 금액이 큰 게 좋다

보험료가 저렴한 것만 찾으면 향후 사고나 질병이 발생했을 때 보장이 만족스럽지 못할 수 있다. 따라서 적절한 수준의 보장이 가능한지 파악해야 한다. 특히 암이나 심장마비, 뇌출혈 등 3대 질병 등은 보

장 금액이 반드시 커야 질병 치료는 물론 요양자금도 마련할 수 있다.

보장 기간이 길어야 유리하다

평균수명이 증가함에 따라 보험의 보장 기간도 길어지고 있는 추세다. 다만 오래 전에 가입한 상품이라면 반드시 보장 기간을 살펴봐야 한다. 최소 80세 이상의 보장 기간을 갖춰야 하며, 100세 이상 보장 받는 것이 현명하다. 나이가 들수록 질병이나 사고에 노출될 확률도 높아진다.

갱신 조건을 확인하라

나이가 들수록 질병·사고 확률이 증가하다 보니 갱신할 때마다 보험료가 높아진다. 따라서 갱신 간격은 길수록 좋다.



일찍 가입하는 게 현명하다

큰 병이나 사고가 발생한 후에는 가입하고 싶어도 가입할 수 있는 보험이 없다. 따라서 건강할 때 가입하는 게 필수다. 정작 보험이 필요한 시기에는 가입한 보험이 없어서 문제가 될 수 있다.



실손의료보험은 하나만 가입해도 충분하다

실손의료보험은 치료 목적의 질병이나 사고를 1년에 5,000만 원 한도에서 실제 손해액을 보상한다. 다만 중복 가입해도 비례보상이 적용되기 때문에 보험료만 더 납입할 뿐 혜택은 같다. 따라서 중복 가입을 반드시 피해야 한다.



특약 중복 가입을 피하라

암보험이나 3대 질병보험, 간병보험 등의 주 계약은 중복 가입 후 보험사고가 발생하면 그만큼 더 많은 보험금을 탈 수 있다. 납입할 때는 부담스러워도 그만큼 더 큰 혜택이 있는 셈. 그러나 일부 소액 특약의 경우 중복 가입해도 보장금액 차이가 크지 않지만 보험료 부담만 높아진다. 따라서 중복된 특약이 있는지 반드시 살펴야 한다.



입원, 통원 특약 의외로 중요하다

입원 시 10만 원, 통원치료에도 2~3만 원을 지급하는 특약이 있다. 소액으로 큰 보장이 아닌 것 같지만 일단 큰 병이 생기면 장기 입원은 물론이며 장기 통원치료를 받아야 할 수 있다. 이때 들어가는 의료비 보장에 대비하기 위해 입원, 통원 특약이 반드시 포함될 수 있게 설계해야 한다.



건강체 여부를 따져라

보험사는 담배를 피우지 않거나 체중이 정상범위에 속한 건강한 사람에게 일부 보험료를 할인한다. 반면 노인이나 유병자 대상의 보험은 할증이 붙는다. 따라서 자신의 건강상태를 파악 후 건강체부터 심사를 받아야 보험료를 아낄 수 있다.



절대 만기까지 유지하라

보험 조기 해지는 손해다. 상식이다. 오래 계약을 유지한 고객일수록 저렴한 보험료와 환급금 혜택을 누릴 수 있다. 한 번 가입했으면 절대 만기까지 유지해야 한다.

동부화재 참좋은운전자보험

자동차를 운전한다면 꼭 가입해야 하는 보험이 있다. 바로 자동차보험과 운전자보험이다.

그런데 누구나 의무적으로 가입해야 하는 자동차보험의 중요성은 강조하면서, 운전자보험의 중요성을 놓치는 사람들이 많다. 운전자보험 왜 필요한 것일까?



자동차 운전자 관련 보험의 양대산맥, 바로 자동차보험과 운전자보험이다. 자동차보험은 의무적으로 가입해야 하는 보험으로 만약, 가입하지 않으면 일수에 따라 과태료가 부과된다. 자동차보험을 의무로 지정해 놓은 까닭은 보험 미가입 운전자가 교통 사고를 냈을 경우, 사고 피해를 당한 피해자를 보호할 수 없기 때문이다. 예를 들어, 내가 길을 걷다 차에 치이는 사고가 발생했는데, 하필 운전을 한 사람이 경제적인 곤란을 겪고 있는 사람이라면, 나의 치료비를 보상해 줄 수 없는 상황이라면, 나는 얼마나 억울할 것인가? 운전자가 보험을 가입했는지 안했는지 확인하고 사고를 당할 수는 없는 노릇이기 때문이다. 이런 이유로 국가에서는 모든 운전자에게 자동차보험에 가입하도록 의무화하고 있다. 사고가 발생하더라도 피해를 당한 사람의 신체와 차량에 대한 경제적 배상을 해줄 수 있도록 한 것이다.



자동차보험만으로 부족한 보장

하지만 자동차보험에 가입했다고 해서 안심하기는 이르다. 왜냐하면 자동차보험이 모든 사고 상황을 보장할 수 있는 것은 아니기 때문이다. 앞서 설명한 대로 자동차보험은 피해를 당한 사람을 보호하기 위해서 만들어진 보험이기 때문에, 아이러니하게도 운전을 한 운전자에 대한 보장이 취약한 상황이 발생할 수 있다. 이 또한 예를 들어 생각해보자. 내가 운전을 하고 가다 실수로 속도를 위반한 채로 사람을 치었다. 실수이긴 하지만, 매우 큰 잘못을 저지른 것임에는 틀림없다. 내가 과속을 할 리도 없고, 사람을 칠 일은 더욱 더 없다고 생각한다면, 학교 주변의 스쿨존을 떠올려 보길 바란다. 스쿨존 안에서는 시속 45Km/h로만 달려도 과속인 데다, 갑자기 튀어나온 초등학생을 절대 치지 않는다는 확신을 할 수 있는 사람은 과연 몇 명이나 될까? 일단, 피해자와 나의 치료비는 자동차 종합보험에 가입했다면 보험을 통해 보상받을 수 있다. 하지만 나에게도 또 다른 책임이 한 가지 남아있다. 바로 '과속'을 한 법규 위반에 대한 처벌이다. 실제로 우리나라 자동차 배상책임에 관한 법률에서는 과속을 11대 '중과실'로 분류하고 있는데, 11대 중과실을 동반한 교통사고 가해자에 대해서는 검찰의 기소 및 처벌이 가능하도록 되

어있다. 다시 말해서, 스크론폰을 몰랐다고 하더라도, 벌금형 혹은 구속에 처해질 수도 있다는 것이다.

검찰이 나를 기소해서 재판을 받아야 한다면, 나는 어떻게 해야 할까? 당장 변호사를 선임해야 하지 않을까? 피해자와 합의를 통해 구속이라는 최악의 사태를 막아야 하지 않겠는가? 이 시점에서 필요한 것이 바로 변호사 비용과 합의금이다. 운전자보험은 바로 이런 법규 위반에 의한 사고가 났을 때, 운전자가 처할 수 있는 상황에 대해 보장을 하기 위해 만들어진 상품이다. 변호사 선임비용, 형사합의지원금 등의 특약 가입을 통해 가입금액 한도 내에서 보험금을 받을 수 있고, 자동차보험에서는 보장받을 수 없는 법적 영역에 대한 보장이 가능하므로 실제 운전자를 보호해 준다.



운전자 보호에 특화된 운전자보험

법규를 위반하지 않았어도, 교통사고 발생 시 법률에 의한 처벌을 받을 수 있는 상황이 한 가지 더 있다. 바로 피해자의 '중상해' 상황이다. 운전자가 법규를 위반하지 않았더라도 즉, '중과실'을 범하지 않았더라도, 피해자가 중한 상해(=중상해)를 입었다면, 이로 인해 기소가 될 수 있다는 것이다. 노인이나 어린이, 환자, 임산부 등의 경우가 피해자라면, 상해의 정도가 심해질 가능성은 충분하다. 이런 경우, 피해자가 법률로 정한 '중상해' 상태의 부상을 입었다면, 역시 운전자는 벌금형 혹은 구속될 위기에 직면할 수도 있게 되는 것이다. 이는 운전자보험의 '중상해)교통사고처리지원금'이라는 특약의 가입을 통해 보상받을 수 있다.

운전자보험은 운전자만을 위한 특약 이외에도, 자동차 사고를 당했을 시, 부상 등급에 따라 통

“ 운전자보험은 내가 피해자인, 실수로 가해자가 되었건 간에 모두 보장이 가능한 운전자에겐 필수적인 보험이라고 할 수 있겠다. ”



원 시에도 일정 금액의 보험금을 받을 수 있는 '자동차부상치료비', 교통사고를 당해 사망 혹은 장애가 생겼을 경우를 대비한 '교통상해 사망, 후유장애' 등 피해자를 위한 특약도 함께 포함하고 있다. 자동차보험과는 별개로 가입 및 보상이 가능하므로, 운전자보험은 내가 피해자인, 실수로 가해자가 되었건 간에 모두 보장이 가능한 운전자에겐 필수적인 보험이라고 할 수 있겠다.

우리나라의 한 해 자동차 면허 신규 취득자 수는 128만 명에 이른다(경찰청 통계 2014년). 또한 차량을 한 가구에 2대 이상 보유한 가정도 매우 늘어난 시대에 우리는 살고 있다. 만약 내가 운전자라면, 그리고 운전이 자신이 있지만, 나도 모르는 사이 법규를 위반하거나 피해자가 크게 다치는 사고의 가능성이 조금이라도 있다는 생각이 든다면, 운전자보험 하나쯤은 가입해

두어야 하지 않을까? 이왕이면, 대한민국 운전자보험의 원조인 동부화재의 '참좋은운전자보험'으로 말이다.

동부화재 '참좋은운전자보험'

동부화재 참좋은운전자보험은 만 18세부터 최대 80세까지 가입이 가능하며, 운전자에게 발생할 수 있는 형사적 책임에 대한 보장은 물론, 교통사고로 발생할 수 있는 신체상해 치료 및 정신적 치료까지도 보장이 가능한 상품이다. 특히 교통상해에 대한 집중 보장이 강화되어, 운전자에게는 가장 포괄적이면서도 최적의 보장을 제공한다. 또한 새로 개발된 납입지원특약 가입 시, 발생사유 요건 충족에 따라 가입한 보험료는 물론 향후 납입해야 할 보험료까지도 지원받을 수 있도록 하여, 고객의 부담을 최소화할 수 있는 점이 특징적이다.

동부화재, 중소기업 상생과 전통시장 활성화에 앞장서 사업 추진



동부화재는 3월 2일 강원도 춘천시 강원도청 본관 2층 소회의실에서 '동부화재와 중소기업 상생을 위한 전통시장 활성화 사회공헌사업 업무 협약식'을 가졌다. 협약식에는 김정남 동부화재 사장, 최문순 강원도지사, 심규연 동해시장, 김진하 양양군수 등 20여 명이 참석했다.

동부화재는 이번 협약식에서 사회공헌 사업의 일환으로 동해 북평 민속 시장과 양양 전통시장에 4

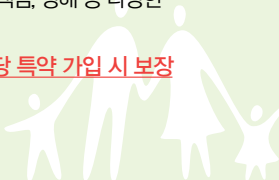
억 3,700만 원을 지원하기로 하고 강원도 지역 전통시장 살리기에 앞장서기로 했다.

이에 따라 동부화재는 동해 북평 민속시장에 오는 4월 말까지 2억 3,700만 원을 들여 170개 점포 간판 정비와 5일장 노점상 부스 400개 설치, 장바구니 1만 개 제작, 주변 벽화 그리기 지원, 50개 점포 상가 매대 지원 등 상권 활성화 사업을 실시한다.

양양 전통시장에는 오는 6월까지 전통시장 현대화를 위한 공동가스 공급시설을 설치해 활력을 불어 넣는다. 2억 원의 예산이 투입될 공동가스 공급시설사업은 양양 전통시장의 경쟁력을 강화할 것으로 기대된다. 이번 협약식에서 동부화재 김정남 사장은 "대기업과 중소기업 간의 상생 계기를 마련하고, 전통시장에 지역 문화가 함께 공존하는 특색 있는 전통시장을 조성할 수 있도록 지원을 아끼지 않을 것"이라고 말했다.

동부화재 추천 상품6

- 1. 내생애든든종합보험** 100세 시점(보통약관 보장부분 보험만기)이 아니라 고객이 원하는 시점에 환급금 지급 가능.
 - 2. 참좋은운전자보험** 혹시 모르는 자동차 사고로부터 다양한 신체위험 및 비용손해뿐만 아니라 차별화된 서비스까지 제공.
 - 3. 우리아이첫보험** 아토피나 비염 등의 환경성 질환은 물론, 치아치료 · 시력 이상 · 임신 출산 위험 등 자녀와 관련된 각종 위험을 종합 보장.
 - 4. 가족사랑간병보험** 간병 진단비 사망 및 후유장애 보험금 등으로 장수리스크 시대를 준비 가능.
 - 5. 2060건강보험** 임플란트, 브릿지, 틀니 등 부담스러운 치과치료비를 제공.
 - 6. New화재플러스보장보험** 내 사업장에서 발생할 수 있는 화재, 배상책임, 상해 등 다양한 위험을 보장.
- ※ 상품별 보장내용은 해당 특약 가입 시 보장됩니다.



1984년, 대한민국 최초로 운전자보험을 시작!

운전자보험도 역시 동부화재가 좋습니다

동부화재 참좋은운전자보험

1984년, 대한민국 최초로 운전자보험을 선보인 동부화재 -
믿을 수 있는 운전자보험의 명성은 하루이침에 이루어지지 않습니다
운전자보험도 차보다 사람이 먼저입니다



동부화재 (무)프로미라이프 참좋은운전자보험 1604

차를 생각한다면 자동차보험! 가족을 생각한다면 운전자보험! 동부화재와 함께 가족의 행복을 더욱 든든하게 지키세요!

실제의 계약내용 및 보장내용 등은 가입하신 특약에 따라 달라질 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 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험 회사에 있는 귀하의 모든 예금 보호 대상금융상품의 해약환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금에 기해지급금을 합하여 연금 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 단, 보험계약자 및 보험료납부자가 법인인 경우에는 보호하지 않습니다. ※ 고의사고는 보상하지 않으며 자세한 내용은 반드시 약관을 참조하시기 바랍니다. (손해보험협회 심의발제2015-3938호(2015.12.28))