

2010.09. 06(월)

# 가정 경제 뉴스 브리핑

머니북(www.moneybook.co.kr)에서는 월요일부터 금요일까지 가정경제에 관련한 주요 뉴스들을 중심으로 '뉴스브리핑' 서비스를 제공하고자 합니다. 많은 이용 부탁 드립니다. 오늘은 칼럼을 여러분께 소개합니다.

## 1. 보험 관련

\* "잊었던 보험도 찾고, 보험금도 찾아가세요"

삼성생명은 이달 말까지 '휴면보험금 확인하기 캠페인'을 전개한다고 6일 밝혔는데요. 삼성생명뿐 아니라 이러한 휴면보험금 확인조회서비스는 보험업계 차원에서 추진하는 정책입니다.

휴면보험금은 만기가 되거나 해약한 후 2년이 지나도 찾아가지 않아 계약자의 법적 청구권이 없어진 보험금을 말합니다.

이와 더불어 여러분이 알아두시면 유용한 보험가입자조회 서비스를 소개합니다.

생명보험협회의 소비자마당에는 보험가입조회가 있습니다. 여기에는 여러분과 같은 생존자뿐만 아니라, 사망자가 가입한 보험의 조회, 휴면계좌조회, 의료실손보험 계약 조회 등도 확인 할 수 있습니다.

[http://www.klia.or.kr/kor/consumer/consumer\\_03\\_01.asp](http://www.klia.or.kr/kor/consumer/consumer_03_01.asp)

또한 손해보험상품의 경우 손해보험협회의 조회안내센터를 이용하시면 됩니다.

[http://www.knia.or.kr/Inquiry/inquiry\\_B.asp](http://www.knia.or.kr/Inquiry/inquiry_B.asp)

## 2. 물가 관련

\* 물가 미스터리, 채소/과일/생선값 1년새 20% 뛰었는데 물가상승률은 2.6%, 지표와 현실 너무 큰 갭'

경제는 빠른 속도로 회복한다고 하는데, 물가지수는 그대로 머물고 있는데, 그 이유에 대하여 지적인 뉴스가 나왔습니다.

이러한 이유는 소비자물가지수 산출에 가중치가 높은 공산품·서비스 가격은 제자리이기 때문이라고 지적합니다. 또한 한국은행, 민간연구소의 전망이 엇갈린 점도 이러한

갭을 부채질 한 거지요. 이러한 전망들 역시 국제 유가와 환율의 움직임을 어떻게 보며, 어떻게 변화하는 가에 달려 있습니다.

여기에 정부의 대책에 관련한 뉴스를 연결하여 소개합니다. 정부는 물가안정을 피하기 위한 방안의 하나로 서민물가와 직결되는 농수산 품목의 구매 장소별(재래시장, 마트, 온라인쇼핑, 알뜰장터별) 일자별 가격동향을 비교, 분석해 공개하기로 했습니다. 어디서 많이 들은 내용이죠. 실제 효력을 발생했으면 좋겠다는 희망을 담아봅니다만...

### 3. 건강 관련

\* 경추통(목부위 통증), 여성이 남성보다 1.6배 많아

국민건강보험공단(이사장 정형근) 건강보험정책연구원에 따르면 최근 5년 동안(2005~2009년) 건강보험 경추통(M54.2) 진료비 지급 자료를 분석한 결과 실진료 인원수는 2005년 49만 7천명에서 2009년 76만9천명으로 55%증가 하였으며, 남성은 19만3천명에서 29만4천명으로 53%, 여성은 30만 4천명에서 47만 5천명으로 56%증가하여 여성의 증가율이 남성보다 약간 높은 것으로 나타났습니다.

경추통의 원인에 대하여 건강보험공단 일산병원 신경외과 장호열교수는 “경추통은 다양한 발생원인을 가지고 있으며, 치료를 위해서는 근본 원인을 찾아야 한다”고 말하면서 “이러한 원인을 밝히기 위한 정확한 진단은 환자의 병력 체취, 이학적 검사, 신경학적 검사, 각종 진단적 검사를 하여야 하며, 이를 바탕으로 정확한 원인이 나오면, 이 원인을 회피하는 생활습관이나 환경을 변화시키고 동시에 아픈 병리성 조직의 재생을 위한 안정, 휴식이 필수이고, 약물 치료로 근육의 긴장해소를 위한 근이완제, 통증을 약화시키고, 염증성 반응을 없애는 소염진통제의 투여, 그리고 물리 치료를 우선으로 한다.”고 말했습니다.

또한 “이러한 치료에도 효과가 없을 경우에는 운동 치료, 통증 차단술, 근육내 자극 요법, 수기 치료, 테이핑 요법, 유발점 주사, 인대 증식 치료 등의 비교적 약한 침습적 치료가 있고, 이에 대하여도 불응할 경우 수술적 치료를 생각할 수 있다”고 말합니다.

국민건강보험공단 건강보험정책연구원이 제시한 경추통을 예방하기 위한 방법은 다음과 같습니다.

## (1) 바른 자세

경추에서 가장 바람직한 자세는 귀와 어깨선이 일직선이 되는 자세이다. 좋은 자세는 근육, 관절, 인대의 긴장을 완화시키고, 통증을 감소시키고, 관절의 퇴행을 감소시킨다. 즉, 바른 자세는 어깨를 바로 펴고, 턱을 뒤로 당겨 머리의 무게 중심이 몸통 위로 두게 하는 것이다. 가장 쉬운 방법은 귀와 어깨의 중심선이 일치하는 것이다.

## (2) 치료 혹은 예방적 운동

### <심부 굴곡근 강화 운동>

고개를 숙인 채 벽에 머리를 기대어 더 이상 숙여지지 않게 한 자세에서 목을 더 숙이려 하면 턱을 내리면서 고개를 끄덕이게 되고, 근육은 등척성 운동(isometric exercise)을 하게 된다. 이렇게 약 10초간 유지하고 근육 긴장을 풀었다가 다시 10초간이 자세를 취하는 것을 10회 정도 반복한다.

### <심부 신전근 강화 운동>

고개를 숙인 자세에서 시작하여, 턱을 당긴 자세에서 흉추부터 서서히 뒤쪽으로 고개를 든 다음 서서히 고개를 든다. 환자 자신이 스스로 저항을 주면서 강화 운동을 한다(등척성 운동)


### <상와근 강화 운동>


우측 상와근의 강화를 위하여는 머리를 우측으로 굴곡한 자세에서, 머리 우측에 손을 대어 스스로 저항을 형성하면서 우측으로 고개를 더 굴곡시키는 자세로 근력이 가도록 하는 등척성 운동을 한다. 반대로 좌측 상와근의 강화를 위하여는 고개를 좌측으로 굴곡하여 같은 방법으로 등척성 운동을 시행한다.

흔히 편해질 대로 편해진 현대사회에서 운동부족은 많은 질병을 동반합니다. 하지만, 건강은 가정경제의 주춧돌이기에 꼭 유의해야겠습니다.

짧은 뉴스 하나 소개합니다. “뭉치돈 국채 이어 회사채로 이동, 기업들 기준금리 인상 가능성에 발행 잇따라”라는 뉴스가 있었습니다. 놓치기 쉬운 뉴스지만, 돈의 이동과 사이클 측면에서 회사채로 이동한다는 것은 길면 1년 내에 주식으로 자금이 흐를 가능성이 있다는 걸 시사하는 뉴스라 소개합니다.

[머니북 [money@moneybook.co.kr](mailto:money@moneybook.co.kr)]


머니북 정기강좌


하반기 재테크  
어떻게 할 것인가?

1. 머니북에 숨겨진 7가지 재테크비밀
2. 하반기 재테크 전략과  
성공한 사람들의 돈관리기법

일시
2010년 9월 11일 (토) 오전 10:00 ~ 12:00

장소
서울 강남구 삼성동 154-3  
오피스빌딩 A동 4층  
(삼성동 코엑스 맞은편 건물)

자세히 보기

한눈에 보기

(유익한 정보 제공을 위하여)

주요강사: 김민준 (삼성증권 대표)

주요강사: 김민준 (삼성증권 대표)

주요강사: 김민준 (삼성증권 대표)