남편들이여! 설거지부터 시작하자

휴식과 만남의 장을 마련해주는 명절이지만 정작 여성들에게는 고달픈 행사다. 온 식구가 모이는데다 음식 준비부터 상차리기, 뒷 정리까지 모두 도맡아 해야 하기 때문이다. '명절증후군'이라는 말이 생길 정도로 명절을 부담스러워 하는 여성이 많다. 그렇다고해서 스트레스만 받을 수는 없다. 잠시잠깐의 시간을 이용해 명절 스트레스도 날리고, 일도 즐겁게 해보자.

◇숙면 하기

잠을 푹 자는 것만으로도 몸의 피로를 줄일 수 있다. 많은 사람들이 함께 잠을 자는 명절은 숙면을 취하기에는 어려운 환경이지만 조금만 환경을 바꿔주면 편하게 잠을 잘 수 있다.

몸을 따뜻하게 데울 수 있는 대추차, 호두차 등은 숙면을 취하는데 도움이 된다. 사람이 많은 만큼 공기를 신선하게 유지하는 것도 중요하다. 자주 환기를 시켜주고, 섭씨 20도, 습도 60%내외를 유지하도록 한다. 아로마 오일을 이용하는 것도 좋은 방법. 베개 속에 라벤더 말린 것이나 라벤더 에센셜 오일을 한 두 방울 떨어뜨리면 잠을 잘 오게 하는 효과가 있다.

◇피부 관리

며칠 동안 일에 시달리다보면 부쩍 늙어버린 피부 때문에 속상하기 마련이다. 하지만 명절을 지내고 남은 과일이나 야채만으로 깨끗한 피부를 회복할 수 있다. 천연팩인만큼 피부 트러블의 위험도 덜 수 있다는 점이 장점. 손쉽고 빠르게 피부를 탱탱하게 만들어줄 천연팩을 알아보자.

지친 몸 숙면으로 회복
거칠해진 손 오일 마사지

①오이팩 : 어디서나 쉽게 구할 수 있는 오이는 피부에 좋은 비타민, 칼슘, 마그네슘이 풍부해 인기가 높다. 저렴한 가격에도 탁월한 미백 및 보습 효과를 가지고 있어 일석이조. 오이를 강판에 갈아 밀가루나 요구르트, 우유 등을 섞어 사용하면 된다.

②쌀뜨물 : 쌀을 씻고 남은 쌀뜨물은 미백 성분으로 알려진 비타민A, B1, B2, E 등이 들어있는 훌륭한 미용 재료다. 쌀뜨물을 받아 한 시간 정도 두면 생기는 앙금으로 피부를 마사지하고 씻어내면 된다.

③청주세안 : 청주는 피부 순환을 촉진해 얼굴을 맑게 해주는 효과가 있다. 스팀타월로 모공을 열어준 뒤 세숫물에 청주를 두 세 방울 떨어뜨려 세안한다. 세안하기 전 손목이나 귀 등에 발라 피부 테스트를 거친 후 하도록 한다.

◇손관리

음식 만들기, 청소, 설거지 등등 오랜 시간 집안 일을 하다보면 손이 거칠어지기 일쑤다. 이럴때 요긴하게 사용할 수 있는 것이 올리브 오일. 지친 손을 위해 마법을 부려보자.

①올리브 오일을 중탕으로 데운다.

②따뜻해진 오일을 손에 바른 뒤 비밀 장갑과 면장갑을 차례로 낀 후 한 시간 정도 휴식을 취한다.

③보습제를 바른 후 손가락 관절 위로 작은 원을 그리듯 마사지 해준다. /곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

명절이 가까워지면서 명절증후군을 호소하는 사람들이 많다. 특히 장시간 서서 음식 준비를 하는 주부들의 경우 심각한 명절증후군에 시달리기 쉽다.

■스트레스 싹~명절 증후군 예방 이렇게

풍성하고 화목한 명절을 망치는 불친절한 손님 '명절증후군'을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 롯데백화점이 지난 1월 실시한 설문조사에서 응답자의 73.7%가 피로·우울감 등 명절 증후군을 경험했다고 답했다. 과도한 노동량과 사람들과의 관계로 인한 심적인 스트레스가 가장 큰 원인이다.

즐거운 명절 연휴 뿐만 아니라 명절 후에도 큰 후유증을 남기는 명절 증후군은 이제 주부들만의 문제가 아니라 온 가족의 문제가 되고 있다. 특히 연휴가 최장 9일동안 이어지는 이번 추석은 심각한 명절 후유증에 시달릴 우려가 있다.

가사일 분담… 틈틈이 스트레칭

◇명절이 두려운 주부들, 가족들 배려 있어야

조 모(51·광주시 남구 주월동)씨는 명절 전부터 두통에 시달린다. 명절만 되면 과도하게 늘어나는 집안일에 부담을 느끼기 때문이다. 차례상 차리는 것부터, 손님 대접, 뒷정리까지…. 데면데면한 시누이와 시어머니를 마주하는 것도 불편하기만 하다.

조 씨는 "내 몸도 힘든데 손 하나 까딱하지 않는 남편과 시누이를 보면 알미워서 분통이 터진다"며 "명절이 끝나면 온 몸이 쑤시고, 이곳저곳 성한 데가 한 곳도 없다"고 호소했다.

이처럼 명절증후군은 주부들이 흔히 겪는 질환 중 하나다. 계속되는 집안일과 시부모에 대한 부담감은 명절 증후군을 더욱 심화시킨다. 오랜 시간 서서 일한다든지, 바닥에 쪼그려 앉아 음식을 만드는 것은 피해야 한다. 음식은 되도록 식탁에 앉아서 하고 잠깐이라도 스트레칭을 통해 허리근육과 관절경직을 풀어줘야 한다.

무엇보다 가족들의 협력이 중요하다. 명절의 의미를 생각하고 즐기려고 애쓰며, 가사노동을 분담하고 남성위주의 가부장적 분위기를 완화하려 노력한다. 자주 대화를 나누면서 긴장을 풀고 일의 지루함을 더는 것도 좋은 방법. 적절한 휴식과 함께 가벼운 외출도 도움이 된다.

◇남성은 안심? 어깨 결림, 음주 등 주의해야

명절 증후군은 여성에게만 있는 것이 아니다. 오랜 운전으로 인한 어깨 결림, 음주에 의한 간 손상 등은 남성들에게도 스트레스로 작용하기 때문이다.

추석연휴 피로의 첫째 원인은 장거리 운전. 막히는 도로에서 오랜 시간 운전을 하다 보면 뒷목과 어깨가 뻐근해지고 뒷골이 당기며, 두통과 함께 눈이 피로해진다.

근육경직이 중요한 원인이므로 1~2시간에 1번씩 차에서 내려 간단한 체조나 심호흡, 스트레칭을 하는 것이 좋다. 등받이는 90도로 세우고 엉덩이를 의자 뒤쪽에 밀착시키는 것이 올바른 자세이며 지갑을 뒷주머니에 넣지 않는다.

연휴동안 업무로부터 해방되어 잘 쉰 것 같은데도 왠지 몸이 더 피곤하고 의욕도 떨어지는 현상을 흔히 '연휴 후유증'이라한다. 가족친지들과 오랜만에 만나 대부분 음주나 화투놀이로 밤을 새우기 쉽고 따라서 생체리듬이 깨지게 되기 때문이다.

혼란에 빠진 생체리듬을 회복시키기 위해서는 우선 수면리듬의 회복이 중요한데 기상시간을 일정하게 하도록 한다. 부족한 잠은 30분 이하의 토막잠으로 간간이 보충하며, 가벼운 운동과 야채위주로 식사를 하는 것이 좋다.

연휴 뒤 노인성 우울증 주의보

◇노인들도 명절증후군 시달린다

명절 증후군은 노인에게도 위험하다. 핵가족화 된 요즘은 혼자, 또는 부부만 사는 노인이 늘면서 연휴가 끝난 뒤 다시 혼자가 되는 노인들은 심한 외로움에 우울증에 빠지기도 한다. 기다렸던 자녀들이 부모를 찾지 못하는 경우에는 더욱 심한 상실감을 느끼게 된다.

이로 인해 발생한 공허함은 피로감, 소화기증상, 두통, 어지러움, 과도한 걱정 등의 증상을 초래하며 노인우울증 초기증상으로 진행될 수도 있다. 특히 2주 이상 이같은 증상이 지속된다면 우울증이 의심되므로 정신과의사의 도움을 받아 만성적 우울증으로 진행되는 것을 막아야 한다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

〈도움말=현대가정의학과 조향훈 원장〉

■안전사고 빈발…건강관리 이렇게

소화 불량·급체 하루정도 굶어라

모처럼 가족이 함께 모이는 추석. 그러나 연휴기간 동안 장시간 운전과 폭식으로 건강을 해치거나, 벌초하다 벌집을 건드려 곤욕을 치르는 불상사가 발생해 '최악의 명절'을 보낼 수도 있다. 추석맞이 건강관리 요령을 알아본다.

◇식중독·과식은 연휴 망친다=명절 음식은 고열량, 고 콜레스테롤인 기름진 음식이 많다. 가족들이 다함께 음식을 먹는 경우가 많아 과식의 유혹을 뿌리치기도 쉽지 않다. 이 때문에 소화불량이 생기거나 체중이 늘게 된다. 식중독을 예방하기 위해서는 조리한 음식을 냉장, 냉동보관 하고 실온에서 2시간 이상 방치했을 경우 73도 이상 온도에서 충분히 재가열한 뒤 섭취한다. 식중독 증세로 2~3일 계속되는 설사는 특별한 치료 없이도 증세가 좋아지지만 탈수현상을 막기 위해 물을 충분히 섭취해야 한다. 항생제나 지사제는 그다지 도움이 안 된다. 과식 후 급체에는 위 운동을 강화시키는 소화제가 효과적이지만 무엇보다 하루 정도 먹지 않고 위를 비우는 것이 최선의 치료법이다.

성묘가는 길 '벌레' 조심조심

◇성묘 중 벌레·상처 주의=성묘 중 상처를 입는 경우가 있다. 피가 많이 나면 깨끗한 물로 상처를 씻어 흙이나 오염 물질을 제거하고 소독약을 바른다. 그런 다음 깨끗한 수건이나 거즈로 감싸고 병원에 가서 치료를 받는다. 상처에 소주나 된장, 담뱃가루 등을 바르는 행위는 금물이다. 연고를 바르거나 항생제 가루를 뿌리는 사람이 많은데 이보다는 소독약을 바르고 씻어내는 게 좋다. 벌에 쏘이는 경우가 있다. 벌 침은 손톱으로 눌러 짜지 않고 카드 등으로 밀어 빠지게 한다. 핀셋으로 빼내려고 시도하면 더 깊숙이 들어간다.

벌이나 벌레에 물리는 것을 예방하기 위해서는 ▲음식은 꼭 싸서 두고 ▲소매가 긴 흰색이나 자연색 옷을 입으며 ▲단내나는 향수는 피하고 ▲벌레가 접근할 때는 움직이지 않고 가만히 있어야 한다.

화상부위 붕대로 압박하지 말라

◇주부들 화상 주의=2도 이상 화상은 물집이 생긴다. 가능하면 물집은 터지지 않도록 하는 게 좋다. 화상 부위에 있는 옷이 살에 붙어 있으면 억지로 떼지 말고 옷 위에 찬물을 흘려서 빨리 식혀준 후 가위로 잘라 열도록 한다. 소독거즈가 있으면 화상 부위를 덮어주는 것이 좋다. 이때 간장, 기름, 된장 등은 바르지 않도록 한다. 붕대로 감지만 압박하지는 않는다.

◇응급상황 발생시엔=응급환자가 생기면 무조건 큰 병원을 고집할 것이 아니라 가장 가까운 병원으로 옮겨 1차 응급조치를 받아야 한다. 병원 응급실 등 긴급 연락처를 미리 알아두고 가급적 119에 도움을 요청한다. 1339 응급의료정보센터는 추석 연휴기간 중 대다수 의료기관과 약국이 문을 닫은 상태에서 인구의 대이동으로 인한 사고나 질병으로 인한 응급환자 및 일반환자 발생에 대비, 비상진료대책(당직의료기관 및 당번약국 안내 등)에 따른 비상근무를 한다.

일반전화의 경우 '국번 없이 1339', 휴대전화는 '지역번호+1339', 인터넷 홈페이지 'www.kj-emc.or.kr', 장애인의 경우 팩스(062-222-9304)신고를 통해 정보를 제공받을 수 있다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

〈도움말=조수형 조선대병원 응급의학과 교수〉

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
동림2지구
신축, 각층 100평
병·의원, 학원, 상가
1층 대형마트 확정
첨단중심 상업지역
·정부지방청사 여정지앞 200평
·부영·호반 @정문부근 145평, 135평
첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가
첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평
싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번도로 부근 550평, 700평, 1100평
·북구 삼소동 30m 도로접 아남공장 뒷쪽 1000평 가든공장 창고, 물류 최적지

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 오치동 나대지 약66평 당150만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 집현리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 총 4차선접 약 3000평 평당22만원(공장등지, 식당, 가든최적지)
·북구 임암동(첨목동)동서무소건너편 주거지역 160평 /598평(전원주택, 식당등지적합) 매매가 평당80만원
·담양군, 읍 삼만리 국도60 도림대학부근 424평 평당35만원
·광산구 유동(평동소재지) 대지 160평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 최적)
전원주택매매
·담양군 고서면 보촌리 토지면적 총896평 주택1동 수리완 매매가 1억2000만원
건물매매
·북구 일곡동 대지145평 건평450평(자상5층) 세브증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가 16억5,000만원(융자7억5,000만원 포함)
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세브증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥3차아파트건너편 대로변 대지189평 건평378평(지하1층, 지상4층)1층 세브증금 6000만원에 월130만원 2,3층 목욕탕공실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자4억1,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세브증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세브증금 1억1,500만원에 월220만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대상대뒷편 대지103평 건평307평(에피페이퍼설치) 단층 전포2~5층 고시원 실60개 세브증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지1평 건평252평(지하1층지상6층) 세브증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물포함)세브증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유가대 세차기 현설압축 매매가 15억
급매물건
·광산구 소촌동 2층주거 총 1,000평 매매가 5억 6,000만
·광산구 소촌동 경춘원 바로앞 평 727평 년100만원 ※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

믿음공인중개사
☎(代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구 옆)
첨단지역, 쌍암동, 월계동 상업지역 (첨단사거리 세종문고 옆)
상가건물 매도
·대지180평 건평388평 보9천만원 월세 850만원 매도9억5천
·대지180평 건평120평 유흥주점 룸10개 매도7억3천
·대지 114평 건평127평 1층음식점 2층주택 매도7억5천
·대지 135평 건평272평, 보1억5천 월세 650만원 매도9억7천
·대지570평 건평1,234평 보11억 월세2500만원, 현재공실200평 병원,학원,사무실 각종매장 적합 매도57억
·대지100평 건평155평 보8천 월세300만원 매도5억2천
첨단지구, 쌍암동, 월계동, 상가임대
·1층 40평, 160평70평
·2층 200평150평 90평120평
·3층 200평, 100평70평82평 114평150평 등 다량보유
첨단지역 상업지역
토지 1600평, 508평, 250평, 100평, 570평, 1089평200평 다량보유
자연녹지, 생산녹지, 임야
·하남공단인근 수완동, 만청동, 진곡동, 신룡동, 고룡동, 장수동, 산정동 2042평4600평5000평900평1200평 700평9500평3000평1300평
자연녹지, 생산녹지, 임야
·장성군 남면, 진원면, 동학면, 담양군 대전면, 대치 수북면, 월산면 2230평365평2700평1400평3000평 10000평2700평1600평 보유
부동산 교환(토지,건물) 지역관계 없음

정밀하고 과학적인 감정
(주)홈컨부동산 리서치 중개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
Tel 062)233-2222 www.homecon.co.kr(부동산자식1등)
크게 다릅니다(전화 한통화면 무료광고에서 등기이전까지)
1. 빠른 거래가 가능합니다.
▪15,000여명에게 동시 전송 가능한 문자메케팅시스템
▪우수고객 4,000여명에게 주기적 홍보 우편물 발송
▪시내외 500여개 홍보간판 설치, 대형광고차량 운영
▪광주전남 부동산 지식 1등 인터넷시스템 운영
▪200여 중개사와 같이 할 수 있는 networking
2. 광주 및 인근 2,500여개 경매물건을 매일 분석합니다.
3. '매수자의 눈'보다 더 정밀하게 검증합니다.
※주요 물건 목록(여타 물건 다량 보유)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 40억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 5억원내외
- 매도가 65억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 60억원이상(비밀협의요)
(비밀물건) 년순수익 검증 미완료
- 매도가 30억원이상(매도인주장액)
(비밀물건)상무지구 대형병원
- 50억원이상(원가법으로 산출)
(공장) 본촌공단 대지930평
- 평당 120만원(건물포함)
(공장) 본촌공단 대420평
- 대로변 접, 평당 150만원
(공장) 하남공단 6번로 대560평
- 평당 120만원(건물포함)
(토지)하남 문내면 약10,000평
- 도로접, 평당 35만원
(토지) 완도 군외면 약10,000평
- 해변접, 도로접 평당 13만원
(토지) 화순 도곡 약 800평
-전원주택,상가적합 평당40만원
(토지) 화순 유천리 약 1000평
- 전원주택 최적지, 평당 55만원
(토지)남평읍 서산리 약1000평
- 도로접, 평당 50만원(조정가)
(상가)광주 내방동 대160평
- 5층신축, 성업중 13억원
(상가)광주 내방동 대190평
- 6층, 도로접 14억
(상가) 생촌동 대112평
- 핵심상권, 도로접 15억5천
(상가) 대방노블렌드 1층 슈퍼
- 1200세대 독점, 2억5천
(상가임대) 내방동 건100평
- 2층, 보6000/월100만
(카페) 화순 도곡 대500평
- 주택 건380평포함, 합7억5천
(카페,식당)화순유천리 대1000평
- 주택70평 포함, 합11억원
(학원) 풍암지구 50평
-시설완비 합2억5천, 100평때입가
(토지)본촌동 상가주택지 170평
- 평당 270만원(조정가)
(상가주택) 신안동 대51평
- 1층 상가, 2층주택 합1억7천
(토지)구례 논곡 입야H300평
- 강가 도로인근, 합1천5백만원
(식당) 백운동 대220평 건50평
- 권리금포함 1억2천/월80
(유흥)치평동 미사지클럽 96평
- 권리금포함 1억2천만/월260
외 다수
한번 인연, 평생 소중히
네이버에서 흠컨부동산 만 치세요

에이플러스 부동산컨설팅
☎062)973-9174 핸 018-757-8800
첨단지구 상업용지
100평 240평 510평 1100평 3000평 기타
수완택지개발지구
이주지택지, 협의양도인택지
생활대책용지
신창택지 개발지구
1번 국도변 준주거지 400평 평당 400만원
우량입야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 9만평 보성 4만평천평
영암 18만평 순창 40만평 기타
담양 용면 전 1600평
감나무 복분자 정원수 기타 평당22만원
건물매도
5억 8억5천 20억 25억 35억 66억 기타
주유소: 650평35억 600평16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지 사업부지
주유소부지 890평 충전소 부지 930평 기타
골프연습장부지 4300평 1만3천평
물류·공장부지 2800평 2600평 4900평
수완동 4차선 접 1200평 1800평
상가동 2차선접 2500평
전원주택(주택부지)
-도로·경관 최고-
임곡동 3억 봉산 4억
담양수북 2000평 1900평
공장
장성 3000평 하남공단 980평
첨단지구 A급 상가
임대 45평 50평 기타
• 광주·장성권 토지 건물 •
- 매도 매수 교환 보유분석 -
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362

중개법인
리치부동산관리㈜
☎062)233-9311~3
화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원
시설물 : 파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16kW)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)
현황 : 평탄한 지형임
(좌측)약300m이상
계곡에 접함
(우측)약300m이상
4m포장도로에 접함
• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교
016-615-3900

옥션코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법원경매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
풍암동 대주파크빌 50평형	2억2,500	1억5,750
쌍촌동 현대 49평형	2억2,000	1억5,400
풍암동 호반풍동 24평형	7,800	5,460
쌍촌동 시영 25평형	5,500	3,850
내남동 하림 31평형	1억1,500	8,050
두암동 현대힐치 37평형	1억7,500	1억2,250
풍암동 동부센트레빌 44평형	2억1,000	1억4,700
금호동 금호베스트빌 48평형	2억5,000	1억7,500
백운동 백신 44평형	1억4,500	1억150
산수동 우림타운 35평형	1억3,000	9,100
주월동 명지 42평형	1억2,000	8,400
일곡동 롯데 51평형	2억2,000	1억5,400
▶주택+대지
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
방림동 대45평 건49평	8,800	4,800
화정동 대46평 건50평	1억2,000	4,300
산정동 대58평 건72평	1억8,000	5,800
운암동 대47평 건57평	1억7,400	1억2,100
풍향동 대48평 건37평	1억7,400	1억2,000
일곡동 대65평(원룸부지)	1억1,000	7,800
장덕동 새롬1동 대162평 건89평	5억	1억4,300
광산구 신룡동 대83평 건83평	1억4,800	8,200
백운동 대89평 건41평	1억4,800	8,000
▶다가구(원룸)
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
설월동 원룸(월세 10룸) 건96평	5억4,000	4억3,200
▶근린시설
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
화순읍 대로변 점포 건96	5억	2억8,000
화순읍 점포겸용주택 건96	4.5억	8억4,000
문흥동 상가겸주택 건265	12억8,000	7억2,000
월계동 점포 건72평	10억	5억8,000
쌍촌동 주상겸용 건96	6억3,000	3억5,400
금호동 금호베스트빌 상가 건63	21억3,000	12억
영산강 유원지 입구 대78 건132	5억	2억8,500
▶농 지
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
동구 산수동 2층주택 건132평	3,700	2,600
남구 월산동 상산동 대265.5평	3,800	2,100
동구 산수동 대지 75평	2,600	1,800
북구 두암동 대지 86평	3,500	1,570
남구 대촌동 전 1180평	3,800	2,700
화순군 한천면 전 대지 138평	2,250	1,260
▶근린주택
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
월출동 2층상가주택 건260	2억1,700	1억5,200
화정동 2층상가주택 건266	2억1,200	9,500
금동(4층 상가주택 대49 건168)	4억	2억2,000
두암동 3층상가 건243	2억1,000	9,300
봉선동 3층상가주택 대268 건157	4억	1억4,500
산수동 4층 신축상가 대81 건180	5억	2억2,600
▶임 야
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
나주시 노안면 지석리 878평	3,300	2,300
함평군 손불면 죽산리 278평	1,500	1,000
보성군 회천면 동림리 1180평	1,300	1,000
장흥군 사촌리 대622평 건89평	5억	1억4,300
나주시 세지면 송지리 3300평	1억2,900	7,200
나주시 동강면 죽시 남평리 870평	2억	1억4,500
▶공 장
물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
광산구 우산동 대200 건277	3억8,200	2억7,450
장성군 동동 대1230 건618	25억	8억8,900
함평군 함평읍 도시리 대1084 건1022	26억	14억
▶추천물건
·목포시 상락동 관광호텔 대1154평 건580평 감정가 12억4,000 최저가 3억5,600
·순천시 동외동 6층 모텔 대289평 건1,230평 감정가 23억5,000 최저가 14억9,300
·순천시 조례동 의료시설 대305평 건2,430평 감정가 84억6,000 최저가 33억
·여수시 봉두동 9층 근생시설 대110평 건891평 감정가 30억 최저가 7억8,000
경매/중개 직원모집
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★