

수능 200여일 앞 둔 수험생 건강관리

박달나무한의원 강채미 원장

"집중력·암기력 높이려면 아침 거르지 마세요"

수능이 200여일 앞으로 다가왔다.

앞으로는 얼마나 체력적으로 지치지 않고 남은 기간 동안 취약 부분을 보완하 고 마무리하는지에 따라 그 성패가 달렸 다고 해도 과언이 아니다.

지구력과 집중력을 유지하기 위해선 체력이 필수고, 좋은 성적을 얻기 위해서 는 건강이 기본이 된다는걸 명심해야 한 다. 질의 응답식으로 수험생 건강 관리 요 령을 알아본다.

-수험생들이 건강상 특별히 주의해야 할 점은 무엇인가요?

▲가장 중요한 것이 바로 식사 거르지 않기다. 특히 아침 식사는 무엇으로든 꼭 거르지 않도록 해야 한다. 뇌 활동이 활성 화하기 위해서는 많은 영양분이 필요한 데, 영양분이 일정한 간격으로 때에 맞춰 공급돼야 집중력, 기억력, 암기력, 이해 력 등 학습을 돕는 뇌 활동이 활발하게 이 루어질 수 있다.

또한 수험생들은 밤 늦게까지 공부하 는 일이 많기 때문에 과식과 야식을 주의 해야 한다. 과식을 하고 나면 몸이 더 피 로하게 느껴질 뿐 아니라 필요 이상의 음 식물은 체내에 쌓이게 되는데, 그로 인해 뇌의 피로가 촉진되고 위장이 부담을 느 끼게 된다. 과식이나 야식은 숙면을 취하 지 못하고 얕은 잠을 자게 하거나 불면증 의 원인이 되기도 한다.

수험생의 경우 최소 5~6시간의 숙면 을 취해야 최상의 컨디션을 유지할 수 있 다. 기상 후 2시간이 지나야 두뇌가 효율 적인 상태가 되므로, 기상 시간은 아침 7 시 이전으로 하는 습관을 들여야 수능 시 험이 시작되는 시간에 최상의 두뇌활동 을할수있다.

또 수면 시간이 불규칙하거나 너무 짧 으면 두뇌 회전이 원활하지 않아 집중력 과 학습능력이 떨어지고 컨디션도 나빠 져 졸음이 온다. 새벽 1~3시 사이에는 꼭 잠을 자도록 해야 한다.

-수험생들은 많은 스트레스에 시달리 는데 극복할 방법은 있을까?

▲입시를 앞둔 수험생들 중에는 공연 히 자신감이 없어지고 자신에 대해 부정 적인 생각만 하게 돼 불안을 느끼는 '예상 불안' 증상을 나타내는 경우가 종종 있 다. 이럴 때는 평상시의 생체 리듬을 유지

하루 30분 운동 뒤 샤워 스트레스 해소·체력유지에 도움 긴장성 두통엔 정수리 '백회' 발바닥 '용천'자리 지압 효과



강채미 원장이 수험생에게 침을 놓기 전 머리 주변 근육의 긴장을 풀어주고 있다.

밥이 좋다.

하면서 적당히 긴장할 때 최고의 효과를 볼 수 있다. 규칙적인 생활을 하고 저녁 식사 뒤 매일 10분 정도 밖에 나가 심호흡 을 하고 걷거나 하루 30분 정도 운동 시간 을 가지는 것이 스트레스 해소와 체력을 유지하는 데 도움이 된다. 또한 운동 뒤에 가벼운 샤워를 하고 공부에 들어가면 훨 씬 집중이 잘 된다. 적절한 운동은 두뇌에 산소를 공급해 정신을 맑게 하고 소화기 능을 촉진시켜 준다.

-수험생들에게 도움이 되는 음식이나 식품은?

▲머리에 좋은 레시틴이 다량 함유돼 있는 두부, 된장, 땅콩, 달걀 등의 음식들 은 두뇌 활동을 높이는 효과가 있다. 생 선에도 뇌기능을 촉진하는 성분이 풍부 해 자주 먹는 것이 좋다. 하지만 곡류나 당질이 들어 있는 음식인 쌀밥, 빵 등은 많이 먹지 않는 것이 좋은데, 이런 식품은 혈액을 산성화시키고 비타민류를 대량 _ 맑게 해준다) 효과가 강하다고 말한다. 소비하기 때문에 쉽게 피로할 뿐만 아니 시험이 임박한 시점에 1~2주 전부터 복 라 안절부절 못하게 하는 경향이 있다. 따 라서 주식으로는 현미, 검은콩 등의 잡곡

-수험생 건강에 효과적인 한방 약차에 는 어떤 것이 있나?

▲오미자차와 결명자차를 권한다. 물 에 씻어 물기를 뺀 오미자를 작은 숟가락 넷 정도의 분량으로 물 4컵을 붓고 끓여 서 차처럼 마시면 된다. 오미자는 뇌파를 자극하는 성분이 있어서 졸음도 쫓게 되 고 과로로 인한 시력 감퇴나 기억력 감퇴 를 개선하는데 도움이 된다. 또한 결명자 20g을 물 4컵 정도를 넣고 끓여서 마시면 좋다. 결명자는 눈의 피로를 풀어주는 효 과가 있어 하루 종일 책과 씨름하는 수험 생들에게 효과적이다. 단, 결명자는 성질 이 차서 속이 냉해질 우려가 있으므로 프 라이팬에 볶아서 사용해야 한다.

-수험생들이 특별히 겪는 질환이 있다 면 어떤 것이 있나?

▲수험생들에게 잦은 증상 중 하나가 긴장성 두통이다. 이럴 경우 경혈 지압을 해주는 게 좋다. 정수리 가운데의 '백회', 발바닥 중앙의 '용천' 자리를 눌러주면 두통을 줄일 수 있다. 반신욕이나 복식 호 흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 고영양 견과류도 이런 수험생들에 게 권할만 하다.

-도움이 되는 한방적 치료는 어떤 것이

▲대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 총 명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성 적을 바로 쑥쑥 올라가게 하는 약은 있을 수 없다. 약물 치료는 앞에서 지적한 두 가 지 측면인 지구력과 집중력을 강화하는 작 용을 한다. 즉 기운(체력)을 증가시키고 피 로를 사라지게 해 지구력을 강하게 하며, 체내의 노폐물(담음, 어혈 등)을 쉽게 배설 케 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상 시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유 무나 증상의 경중 등에 따라 달라진다.

수능이 2주전으로 가까워지게 되면 피 로를 빨리 풀어줄 수 있는 '공진단' 처방 을 많이 하게 된다. 공진단은 얼굴의 다섯 구명을 열어준다는 개규 효능을 갖고 있 는데, 그래서 소위 청뇌(뇌를 상쾌하고 용하게 되면 고도의 집중력과 체력을 끌 어 올릴 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, 남구의사회 연수 교육 신기술 의학정보 개원의들과 공유

상호 진료협정 협약식도

조선대병원(병원장 문경래·사진 오른 쪽)은 최근 조선대병원 신관 2층 하종현홀 에서 '남구 의사회 회원'을 대상으로 연수 교육을 실시했다.

또 서정성 광주 남구의사회장이 참석한 가운데 대학병원과의 신의료기술 및 의학 정보에 대한 상호교류 등 다양한 정보교환 을 목적으로 하는 남구의사회와 조선대병 원 상호간의 진료협정 협약식도 이루어졌

조선대병원 교육연구부와 대외협력실 주관으로 실시한 이번 연수교육은 조수아 탈북의사의 '북한 의료현실을 찾아가다',

조선대병원 외과 최남규 교수의 '장기이식 의 최신지견', 조선대병원 신경과 김후원 교수의 '알츠하이머 치매의 조기진단과 치 료', 조선대병원 대외협력실장 임동훈 교 수의 '새로운 조선대병원 진료협력센터' 를 주제로 개원의들의 환자 진료시 도움이 될 수 있도록 구성했다.

문경래 조선대병원장은 이번 연수교 육을 통해 계속적으로 다양한 프로그램 으로 조선대병원과 지역 병·의원 개원의 들과 함께 MOU를 통해 신의료기술 및 의학정보 등을 공유하고 토론할 수 있는 다양한 프로그램을 구상하겠다고 말했

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

보라안과병원, 대한안과학회 학술대회 참가 '프리미엄 다초점 인공수정체 레스토…' 논문 발표

보라안과병원은 오는 지난 11일~12일 광주 김대중 컨벤션센터에서 열린 '제 113 회 대한안과학회 학술대회'에 참가해 '프 리미엄 다초점 인공수정체 레스토 +2.5D 의 임상결과 및 환자만족도' 논문을 발표

이번 학회는 국내 안과 학계의 가장 큰 학술행사로 매년 두 차례 서울, 부산에서 개최되는데 광주에서는 1994년 이후 201 년 만에 두 번째이다.

이번 학회에서 보라안과병원 양필중(사



진)원장은 "스마트 폰, 컴퓨터 사용이 증가하면서 환자들 의 생활 및 작업 환 경의 다양화에 맞 춰 다초점 인공수 정체 또한 다양해 지고 있어 본인에 게 가장 적합한 인

공수정체 선택이 더욱 중요하다"고 발표 했다. /채희종기자 chae@kwangiu.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고

1.매각물건의 표시 및 매각조건 <경매 5계> 사건번호 물건 베고 소재지 및 면적[#] 7,854,000 일글대각 2014EE3 7551 :매각대상아닌제시외참고소재,법정지상권 2014E±3 71,925,000 말글매각 도군 완도읍 군내리 911-9 224# 31,557,820 일글매각,제시외 2014EF28 원도군 완도읍 노두목52번길 31 13명3萬 단동조단 31,557,820 건물포함 7872 제시외 주택 등 67.8㎡ [대지/임야/전답] 도군 신지면 송곡리 70-3 1636배[박선말]진 4,798,920 일글매각.지분경 박준일지분각1144/10920전부][공유자우선 4,798.920 匝, 농지취득자격 증명요.변황목전 5소 55-1 1340㎡[목록1광지분동일][지분 경매.농지취득자격증명요,현황목전,매각대 5,831,660 무선매수권행사제 않아닌소유자미상수욕실째1 동소 55-3 68=[목록1과지분동일 동소 53-1 1021㎡[목록1과지본동일][지본 2,994,880 분묘소재로분묘기 열매. 공유자우선매수권행사제한, 농지취득 2.994.880 자권성립여지있음 동소 산42-1 3868㎡ 목록1과지분동일 [[지 임야 변경매] 1,782,968 행사제한 소 234 255=[목록1과지분동의][물건반 3.978.900 독자격증영요 2014EF38 호5: 지분경매, 공유자우선매수권행사제한] 医소 71-1 1131㎡[零售1加力是各级][刀是 3.317.580 분묘소체 . 분묘기 2014EF38 경매, 공유자우선매수권행사제한, 변황일부 3.317.580 지권성립여지있음 국전및묘지, 농지취득자격증명요[[변합] 810,440 분묘소재,분묘기 과지분동일][지분경매,공유자우선매수권행 810.440 지권성립여지있음 사제한,일부정도구역자속] 완도군 산지면 송곡리 산159-1 397m 7,146,000 현황잡종지 동소 265 619# 11,761,000 농지취득자격증명 10 동소 269-1 129㎡ 1,290,000 농지취득자격증명 동소 269-2 175㎡ 1,925,000 농지취득자격증명 1,925,000 요. 현황목진 동소 산123-8 5239배 분묘소재 분묘기지원 암이 15,717,000 매각대상이닌건물 12 성립여자있음, 배각대상아닌소유자미삼수! 15.717.000 동소재,법정지상 권생립여지있음 3,622,500 일골매각 3,622,500 호소 79-2 334㎡[매각대상아닌제시외건물 4,371,600 일글매각 [존재,법정자삼권성립여지있음] 2014EF3f 1.950.000 농지취독자격증명 원도군 금당면 육산리 218 500m 1,950,000 Ω 완도군 급당면 차우리 산147 3345배

編2 対数 1 2 3		8 도	화저매각가격 [단위:원]	HI 22
2	해남군화원면후산리391 238㎡[매각대상아	200		4
-			3,165,400	
3	동소 872-1 479㎡	많아	814,300 814,300	
-	동소 476-1 222㎡[매각대상아닌제시외건물 존재,법정지상권성립여지있음]	전		현황건부지
4	동소 280-1 2787배[김점에지분6/117, 윤모 당, 윤형제, 윤재룡지분각4/117전부, 자분경 배[당	3,816,320	농지취득자격충당 요.공유자우선대 수권행사제한
1	완도군 금밀읍 동백리 551 374㎡[타민소유 주택화장실소재,법정지상권성립여지있음]	CII.	2,992,000	
1	완도군막산면관산리203~8919㎡[매각대상이 난소유자미상수목소재,농지취득자격증명요		11,755,900	분묘소재,분묘기 자권성립여지있든
2	동소 203-22 10㎡ 현황도로]	CH	4,328.000	일괄매각, 목록2, 일부도로로이용한
1	진도군임회면백통리265-1 1300㎡[정금덕자		4,355.000	공유자우선배수권
2	진도군 암회면 글포리422-8 2000㎡[목록1	타	5,400,000	공유자우선個수권
4		임이	999,840	변묘수기소재,분 묘기지권성립여지 있음
1	진도군 의신면 초사리 29 840㎡(공유자조 영숙지분27분의3,김재석,김경석,김경식지 분각27분의2,동지취들자락음양요1	전		지분경매, 공유자 우선매수권행사자 한
2	진도군 임회면 축합리 1093 691㎡	전		농지취득자건증 8 요
1	완도군급당면차우리 864 1673=[강석훈지 분1/2전부][자분경매,농자취특자격증영요]	전	2,593,150	공유자우선 때수 건
1	완도군 신지면 활양리 1049-1 2970때	답	2.74.257,15.520	동지취득자격증당 요
1	전도군 의신면 황용리 581-3 1381.3㎡	台	9,669,100	농지취득자격증명
1	완도군 노화읍 방서리 259 1041㎡[분묘소 재,분묘기지관성립이지있음]	전	3,227,100	治지취독자격증당 요. 현황육전
2	해남군산이면송천리 산49-21 682㎡[매각대		10,230,000	주거용건부지로()
1	해남군 복평면 와름리 13-46 2㎡ 동소 13-25 1272㎡[분묘소재,분묘기지권성	도로	8,915,400	일광매각,목록20 각대산아닌수종4
	해남군 복평면 와횬리 96-2 215㎡	CH		유자미상수록식지 일광매각, 배각대
2	동소 97-1 83㎡ 동소 129-7 80㎡	CI.	3,893,400	상아난제시외건들 소재법정치상권성 립여지있음
1	해남군 현산면 일평리 350 565㎡[매각대상 아난채시외건물등존재]	CH.		법정지삼권성립() 지있음
1	해남군 송지면 어란리 산28 1983㎡	임야	4,560,900	
2	동소 산29 2281㎡[변황천]	입이	\$WATESTED 10 D	농지취득자격증인 요
1	해남군 현산면 구시리 700 549㎡ 해남군 현산면 고산로 1473 1호 98㎡ 제시 외 욕실 등 46.7㎡	대 소매점	171,171,920	일곱매각,제시의 건물포함,목해4, -9농지취득자격증
	동소 1473 98.80㎡	주백		명요, 목록4,9일두
			-	정도구역저축, 테
				목3현황700,701,7 02~2번지소재
	동소 703-3 26=	24.	1	
	1 2 4 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1	2 동소 203-22 10㎡ [현황도로] 동소 203-13 380㎡ 1 전도군원회연백동리265-1 1300㎡[정급덕지본1/26부][지분경례 농지취등자격증명요] 2 전도군원회연 불포리422-8 2000㎡[목록1 교지분동일][지분경예 농지취득자격증명요] 4 분경예 공유자우선배수권행사재한] 1 전도군 의신면 초사리 29 840㎡[공유자조 영숙지분27분의3, 강파석, 김정석, 김정석, 김정석, 김정석, 김정석, 김정석, 김정석, 김정	2 동소 203-22 10㎡ [현황도로] 대 동소 203-13 380㎡ 대 1 전도군원회연백동리265-1 1300㎡[청금덕지] 보1/2전부][지분경매 농자취등자격증명요] 2 전도군 임회연 골포리422-8 2000㎡[목록] 교지분동일][지분경매 농자취등자격증명요] 4 분경매 공유자우선배수권행사재한] 1 전도군 의신면 초사리 29 840㎡[공유자조 전영숙지분27분의3, 강파석, 김결석, 김결석, 김결석지 분각27분의2. 농지취독자격증명요] 2 전도군 임회면 축합리 1033 691㎡ 2 전도군 임회면 축합리 1033 691㎡ 2 전도군 임회면 축합리 1043 691㎡ 2 전도군 임회면 청합리 1049-1 2970㎡ 3 전도군 임시면 행용리 581-3 1381.3㎡ 4 전도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 5 전도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 6 전도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 7 전도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 8 전도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 9 제보군보이면 청환리 1259 1041㎡[분모소 전 재.분묘기자권성업이지있음 1 한도군 의신면 청용리 581-3 1381.3㎡ 2 해남군사이면송환리 산49-21 682㎡[매국대 명이 상이난건물등소개, 협정자상권성업이지있음 3 (행고 13-25 1272㎡[환교소자, 분묘기자권성 명이 (명고 129-7 80㎡ 4 (행고 13-25 1272㎡[환교소자, 분묘기자권성업 대 (명고 129-7 80㎡ 5 소 13-25 1272㎡[환교소자, 분묘기자원업 대 (명고 129-7 80㎡ <tr< td=""><td>2 등소 203-12 10㎡ [현황도로] 대 4,328,000 (13</td></tr<>	2 등소 203-12 10㎡ [현황도로] 대 4,328,000 (13

해남군 현산면 고산로 1473 95,16회 부속 음식점

and the second second	Ш.,	매각 물건	감정평가액	V/V 55	
	물건 변호	소재지 및 면적 [#]	용도	최저매각가격 [단위:원]	明卫
2014타경 7735		중도군 군외면 불목리 1218 817㎡	학교용지		임괄매각,제시외 건물,기계기구목 목포함,건물증교 심일부일축양장일 부타지상1225-3 및1218-103소재, 목록7공장저당법 제7조목록참조
		동소 1219 446㎡	以多丘炉		
		園소 1223 588年	以多瓜埠		
		동소 1225 1332㎡	양어장		
	1	동소 1225-1 865㎡	양어장		
		동소 1225-2 1060㎡	학교용지		
		동소 1218 1층274㎡ 89㎡ 33㎡[사택,원활 멸상] 27㎡[사택] 53㎡[사택,원활명실] 17 ㎡[면소] 제시외 참고등1725.5㎡,기계기구	교실		
2014EF∃f 8653		완도군 소만면 미라리 95 2314㎡[일부도로 로이용]	잡종지	THE STREET CO. CO., LANSING	일광대각,제시의 건물및기계기구포 함,목록2공장자당 법제7조목록참조
	1	완도군 소안면소만로577-54 64,32㎡ 15.6 배[현황소재불명] 제시의 양수싫동 78.8㎡	냉동살및 기계설		

호특별매각조건

① 공지법암 농지취목자격증명을 공출하여 하는 철고개매주산고반이 매작경향기일까지 농지취목자격증명을 제출하지 아나왔으면서 대국이 불 위기 될 화매는 하수신한보충권을 변환하지 않고 이를 바닥사 하라다군에 산업한다. 혈압형을 변경되고 인한 단상적구가 중단한 경우 매수

한 공장자가 인사실행의 형40조에 의한 우선대수산교를 한 경우 그 해수선고 후 최종로 권했되는 매귀기점에 대수언음관의 미남으로 성출되는 경우 그 공유자는 그 이후 해당 부음산의 매귀기절에서는 작선 매수권을 행사할 수 있다. 피리서 당히 기밀에 다른 해수산고있이 있는 경우 최고대자가역을 공유자부선 하수산고였으로 본다.

매각기일 : 2015 4 27 (발) 10:00 매각결정기일 : 2015 5 4 (발) 14:00 매각잠소 : 공주되법의 왕님되는 제2호법은 5. 매각방법

한 닭혈병장에 비지된 기밀입합되며 사건면을, 합황지의 전쟁, 주소, 합황기려, 보충공학 등을 기자하고 날만하다 보충금을 함께 급활동부에 넣어 입황함에 투입하면 됩니다. 해수전환도 발범으로는 회치에라기려의 '형[성화전호]에 해당하는 급용기관 발혈의 자기암수요 또는 현급 용 준비하거나 지급보충해학계약을 교결한 본서[철명 보충서]를 준비하다 합니다.

호 2인 이성이 상목으로 입용하고의 작는 경우에는 글름답답되어족에 작자의 최본을 변속하게 되시겠어야 됩니다. 및 업체부터의 역임이 연변되면 공반된 개최을 보시하여 최고의 가격으로 입원한 사용을 최고기대수신고만으로 현하고, 최고의 가격으로 함 함반 사용이 있던 이성인 의 여운에 관광하고는 것 당동자들다음 전략을 구시합니다. ④ 최고기대수신고인과 좌는역대수신고인을 보의한 다른 대수신청인들의 대수신청인들은 압흥성되기 충설되는 역시 빈윤합니다.

6. 매각하가 및 대급납부 ① 보고의 기적으로 입혀한 사람에 대하여 단적결하기점에 퍼덕하기 어부를 보용적으로 결합하고, 프릭하기결함이 복점되면 대급지급기원자

지 의학의급을 남부하여야 합니다. 다급지급기원은 통상 마각하기급증이 독향한 남도보다 1개월 이내로 지점됩니다. 후 지점된 다급자급기한자자 배학대공을 남부하지 아니라면 재매국을 남시합니다. 다만, 제매각기일은 자중된 남의 3일원자자 홍선 배수만이 매국대공 및 지전이자, 반응을 남부하던 다금남부르게 유효하며, 따라서 참매작은 남시하지 아니라니다.

7. 소유권이전 및 민도

) 매각다고를 날박하므로써 당해 부동산의 소위권이 마수인에게 이건되다. 각종 자당과, 가입위원은 송속의 관계되다 위학적으로 소설됩니 다. 소유권이권원기 및 자장권이나 가입주의 당소등기를 위해서는 응륙사의 지방교육세를 남부한 후 등록세명수광육인사 및 등록세명수용론 지서를 중무하고, 국민주락패경설형반호를 기재한 신원사를 받았어 저울하면 받았다. 뭐 동기를 축락하여 줍니다.

항 의학대교장 남부하였음에도 불구하고, 의학자, 소개자 또는 대한학보는 부분선 참위자가 매수인에도 부분산을 인도하여 주자 마니하면 법원에 인도열면을 신원할 수 없습니다.

8. 주의사항 ① 매기된 주락 또는 성가건들에 최근순위의 자장군 등이 송경된 날유남다 먼저 주민등록원입산고를 다지고 가주되고 있는 원자인이나, 사업

자듬벡산권을 마친 입치인이 빛을 취하는 그 요치성증공을 때수인이 향수되면에 하는 경우가 변질 수 있습니다. 중 일반인질의 열광에 최공하기 위하여 대학기원 1주당 전부터 대학원건 영내사, 연활조사보기서 및 평가시의 사본 등을 우리법은 인사업체1

신화[교육 바치하다 발함에 제공하고 있으므로 다리 필요한 회보를 받으신 속 합문이부를 운단하시기 바랍니다

합의교육에 되었어야 불편에 되었다고도 되다 되었다. 현기를 보고 있다는 등 교육에서는 전단에서가 바랍니다.

4. 교육법장에 나오실 현생는 의용표의 기업 및 의료보증급에 변화에 확인할 수 있습니다.

5. 교육법장에 나오실 현생는 의용표의 기업 및 의료보증급에 변화에 확인되었다. 신문증가 도양을 거지고 오시기 되라며, 타원의 대리인으로 합환하려고 있는 사랑은 민권공연을 본부한 유원화를 한당시 입활표와 함께 제품되어야 됩니다.

2. 소위권미상에 늦지해되지적용함이 요구되는 동지의 경우에는 최고기에수선고인으로 결혼을 못 여겨달하기될까지 동지하되자각동양을 제품

하여다 마지의 천기합니다. 단 당고의용계육하면서 등에 의하여 농고취직회의중앙이 필요하지 않음이 소영한 경우에는 하지의 전기를 수 있

공고된 물건용에 따라가장 건에 강화산원이 취한되거나 집중이 추소 - 성지원 경우, 또는 바라기업이 선경된 경우에는 별도의 공고 회에 합성에서 유명됩니다. ① 선명에 공고되는 열건에 최초의 매작가설에 해당되는 물건이의, 숙행사건에 대해서는 필드로 신문공고를 하지 않았다며 우리범한 계시판

의 공고나 범인에 바치된 매각물건입세서 음을 함조하시기 등합니다 매국다성을 남자하기 전혀의 화우리가 화무를 전혀하면 태국이 취소될 수도 있습니다. 마침에는 매수선원인이 제출한 매수선원보증을 반

합의자일 공고의 요지는 대법은 홈페이지에서 열립할 수 있습니다. 주소 : http://www.courtaction.go.kr/법편공고 → 법원리체험보선책[로 대법을 통결이지에서 공고내용의의 열합 기능한 경당난 법률상 원공한도록 합취이지 있지 아니한 전품 귀인본의를 뛰어져 마르 찌리한 조요로서, 독시 그 중에 사설과 다른 내용에 있다라도 이를 이유로 해가열하기 신원이나 했고, 대급검색산회이나 순례배상의 참구를 할 수 경으으로, 관심없는 물건에 관하려는 반드시 범위에 나오세서 계시된 화각기없이 공고나 비치된 제작활건명세서 등을 착혀 촉망하신 후 집

2015. 4. 13.

광주지방법원 해남지원 사법보좌관 오충헌