겨울 식습관 다이어트

박달나무한의원 강채미 원장

칼로리뿐 아니라 당지수도 따져야

고당지수 음식은 폭식 유도
비타민·섬유질 과일 꼭 섭취
과당 적은 키위·토마토 효과

다이어트에 계절이 어디있냐고 하지만, 겨울은 확실히 살이 찌기도 쉽고 빠지기도 쉽다. 낮은 기온은 사람을 움츠리게 하는데, 이때 조금만 움직이면 살은 더 잘 빠진다. 생각보다 쉬운 겨울철 살 빼는 생활법을 소개한다.

식이요법은 습관을 어떻게 들이느냐가 성패를 좌우한다. 전문가의 도움을 받아 잘못된 식습관을 교정하는 것도 좋은 방법이다.

규칙적으로 식사 시간을 정해 배고프지 않아도 식사를 하고, 일정량이 되면 식사를 멈춰야 한다. 또한 같은 양을 먹더라도 언제 어떻게 먹느냐에 따라 체중이 달라지므로 꼼꼼히 따지자. 식사 간격을 4~6시간 정도로 유지한다. 밥은 30회 이상 꼭꼭 씹어 20분 이상 먹는 것이 좋다. 천천히 먹는 습관을 들이면 위의 부담도 줄고 뇌에서도 포만감을 느낄 수 있다.

◇당지수 높은 겨울철 야식 주의=음식은 칼로리뿐 아니라 당지수(GI)도 따져야 한다. 당지수가 높은 음식은 혈당을 급격히 상승시켜 인슐린 분비를 촉진한다. 과다한 인슐린은 혈중 과다 포도당을 지방으로 축적시키며 폭식을 유도한다.

당지수는 보통 단당류(설탕, 초콜릿, 꿀 등)와 탄수화물 음식(곡류) 등이 높다. 곡류는 야채와 같이 섬유질이 풍부한 음식과 함께 섭취하면 급격한 혈당 상승을 막을 수 있다. 또한 겨울철 군고구마, 붕어빵, 호떡, 우동은 다이어트의 적이라는 사실을 명심하자.

당지수를 낮추려면 채소류, 미역, 두부와 같이 섬유질이 풍부한 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 빵 종류는 가능한 한 통밀빵을 선택하며, 우유와 치즈 같은 유제품을 함께 먹자. 조리할 때에는 레몬즙이나 식초를 첨가하면 혈당을 천천히 올리는 데 도움이 된다. 하지만 잼이나 크림, 버터를 발라 먹는 빵, 면류 등은 당지수가 높다. 과일 역시 당 함량이 많은 편이라 비교적 당지수가 높다.

겨울에는 혈관이 수축되기 때문에 혈관을 확장시키면 칼로리 소모가 더 늘어난다. 따라서 매콤한 음식이 겨울철에 효과가 좋다. 대신 너무 맵지 않도록 적절히 조절해야 한다. 특히 소화기관이 약한 사람은 주의해야 한다. 다이어트를 하려다 위장장애를 일으킬 수 있기 때문이다.

겨울철은 전문가의 도움으로 식습관만을 고쳐도 다른 계절에 비해 다이어트 효과가 훨씬 큰 계절이다. 〈박달나무한의원 제공〉

◇다이어트 한약, 지방 소비량 높여=개인별 처방을 내기는 하지만 다이어트 한약 효능의 기본은 몸의 기운을 원활히 흐르게 하고 혈액순환을 촉진해 지방 소비량을 높여주는 것이다. 몸의 신진대사가 원활해지면, 감기가 잘 걸리지 않고 피부도 훨씬 좋아진다. 여기에 한방차로 계피차, 생강차, 율무차, 모과차도 추천한다. 율무차는 칼로리가 낮고 다이어트에 좋다. 대신 너무 달지 않게 타 마셔야 한다. 모과차는 식욕을 줄이는 데 효과가 좋다. 대신 변비가 있을 때는 피해야 한다. 계피차 역시 다이어트에 효과적이지만, 설탕이나 꿀을 타지 않는 것을 명심하자. 고도비만이라면 한방차만으로 효과를 보기에는 너무 시간이 걸리므로 지방 연소에 효과적인 한약 복용을 병행하는 것이 훨씬 효과적이다.

◇과일·야채로 비타민 보충=열량이 낮으면서 비타민 C가 풍부한 과일이나 야채는 다이어트를 하는 도중에 꼭 섭취해야 한다. 귤이나 키위, 딸기, 오이, 토마토 등이 좋다. 아무것도 섞지 말고 그 자체를 즐기면서 먹는 것이 포인트. 하지만 잠자기 전에는 피하는 것이 좋다. 아무리 열량이 낮더라도 당지수가 높은 과일을 밤에 먹는 것은 다이어트에 방해가 된다.

비타민도 풍부하고 칼로리도 낮아 다이어트의 대안처럼 여겨졌던 과일. 하지만 무심코 먹어왔던 과일 중에 다이어트의 적이 숨어 있다는 사실도 주의해야 한다.

살빠지는 과일의 조건을 알면 많은 도움이 된다.

과일은 살이 찌지 않는다는 잘못된 생각에 한자리에서 귤을 5~6개씩 먹는데, 중간 크기 귤 한 개의 열량은 62㎉. 무심코 먹은 과일 몇 개가 밥 한 공기와 같은 열량을 낸다. 자주 먹는 과일의 칼로리를 체크해 한 번에 50㎉ 안팎으로 먹고, 하루에 150㎉ 정도만 섭취해야 살이 찌지 않는다. 파인애플, 멜론 등 열대 과일이 칼로리가 높다.

과일 다이어트에서 칼로리보다 중요한 것이 바로 혈당지수인 GI. 과일에는 단맛을 내는 과당이 많이 함유되어 있는데, 과당은 흡수가 빠르고 지방으로 쉽게 변하기 때문. 즉, GI가 높은 달콤한 과일은 쉽게 우리 몸의 허벅지와 배의 살로 변한다. 또한 GI가 높을수록 소화 흡수가 빨라 배고픔을 쉽게 느낀다. 키위, 토마토, 레몬 등 신맛 나는 과일이 GI가 낮다.

섬유질엔 열량이 없기 때문에 많이 먹어도 살이 찌지 않고 포만감을 주어 배고픔을 잊게 한다. 섬유질은 장을 통과할 때 지방질 성분을 같이 끌고 나갈 뿐 아니라 다이어트의 강적인 변비에도 좋다. 배, 사과, 복숭아 등 먹기 좋고 부드러운 과일보다 딱딱한 과일에 섬유질이 많다. 과일은 껍질에 식이 섬유소와 영양 성분이 많기 때문에 껍질째 먹는 것이 건강과 다이어트 모두에 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

■다이어트에 좋은 음식 vs 나쁜 음식

□당지수 낮고 섬유질 풍부

- 채소류, 미역, 두부, 통밀빵
- 우유·치즈 등 유제품
- 귤, 키위, 딸기, 오이, 토마토, 레몬 등 과일
- 계피차, 생강차, 율무차, 모과차 등 한방차

※조리 시 레몬즙·식초 첨가

□당지수·열량 높은 음식

- 설탕, 초콜릿, 꿀, 곡류, 빵, 면류 등 탄수화물 음식
- 파인애플, 멜론 등 열대 과일

화순전남대병원 조혈모세포이식술 '탁월'

실제사망률 타 병원 5분의 1 수준

화순전남대병원(병원장 김형준)이 전국 최고수준의 조혈모세포이식술 치료 실적으로 주목받고 있다.

화순전남대병원은 지난해까지 약 1400건의 시술을 기록했다. 그 중 동종 조혈모세포 이식의 경우, 2004년 개원 당시에 비해 약 2.2배 늘어난 시술건수를 기록했다. 특히 동종의 시술을 행하는 전국 상급종합병원들에 비해 시술합병증이나 부작용으로 인한 '실제사망률'이 1/5수준에 그치는 뛰어난 치료성공률을 보이고 있다.

화순전남대병원은 난이도 높은 조혈모세포이식술을 위해 전문적인 협진팀을 운영하고 있다. 혈액종양내과, 소아청소년과, 감염내과, 진단검사의학과, 방사선종양학과 전문의를 비롯해 이식전담간호사, 이식코디네이터, 조혈모세포 관리와 임상연구를 담당하는 연구원 등이 참여하고 있다.

조혈모세포란 '피를 만드는 어머니 세포'란 뜻으로, 혈액속의 적혈구, 백혈구, 혈소판 등이 여기에서 만들어진다. 성인의 경우 골수에 약 1%정도만 있으며, 말초혈액이나 태반의 제대혈에도 미약하게 존재한다. 백혈병 등 난치성 혈액종양은 조혈모세포에 이상이 생겨 발생하는 병이다.

조혈모세포이식술은 항암제, 방사선 등으로 병든 세포를 완전히 제거한 뒤 기증자나 본인의 골수 또는 말초혈액에서 채집해둔 건강한 조혈모세포를 환자에게 새로 이식하는 시술이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 의약품센터 안전정보 제공 전국 1위

2년 연속 부작용보고 우수

조선대병원 지역의약품안전센터(센터장 권용은)가 2015년과 2016년 모두 의약품 부작용보고 충실도 99.9%로 전국 27개소 중 1위를 차지했다.

특히 의약품 안전정보 제공에 크게 기여한 공로를 인정받아 2015년 '의약품 부작용보고 충실도 우수기관'으로 선정됐으며, 2016년 '사업 협조 우수자'로 선정됨에 따라 2년 연속 수상의 영예도 안았다.

한국의약품안전관리원에서는 약물 부작용 신고를 활성화하고 안전한 약물 사용을 위해 지역의약품안전센터를 설치·운영하고 있으며, 조선대병원은 2011년부터 사업을 수행해 오고 있다.

조선대병원 지역의약품안전센터는 지역 거점으로서 병원 내 약물 유해반응 사례의 체계적 수집과 평가 및 예방을 위한 업무 처리절차를 통해 의약품의 효능 및 안전성에 관한 정보가 환자를 진료하는 의사를 포함한 원내 의료진에게 신속하게 제공하고 있다.

또 원내 프로그램 개발과 수정을 통해 보고의 양적, 질적 향상에 힘쓰고 있으며, 지역의료기관과 지역약국 및 일반인을 대상으로 약물감시의 필요성과 현황 및 필요성, 이상반응 보고방법 등의 교육을 지속적으로 실시하고 있다.

조선대병원 지역의약품안전센터의 모범사례는 지역사회의 안전한 의약품 사용과 인식개선에 큰 도움이 될 것으로 기대된다. /채희종기자 chae@

청연한방병원, 도침·가시매선 치료 실시

청연한방병원(대표원장 이상영·사진)이 한의학의 신의료기술인 도침과 가시매선을 도입한 진료 및 치료에 들어갔다.

청연한방병원은 최근 광주 상무지구 청연한방병원 9층에 특수치료실을 구축하고 도침, 매선 치료를 실시하고 있다고 4일 밝혔다.

청연이 도입한 도침과 가시매선 치료는 의과와 한의과 협진을 통한 비수술 치료로 만성적인 허리디스크, 협착증을 앓고 있는 환자들에게 효과적이다. 또한 도침은 일반 침과 유사하게 생겼으나 끝이 직선 형태로써 절개하는데 용이하기 때문에 만성적으로 발생한 근막과 근육의 유착을 벗겨내는 데 효과적인 치료법이다. 척추 질환뿐만 아니라 수근관 증후군 등 다양한 질환에 응용이 가능해 각광받고 있는 한방 신의료기법이다.

아울러 가시매선 치료는 가시처럼 생긴 돌기 형태의 매선으로 기존 매선침에 비해 지속적인 자극을 줄 수 있는 장점이 있다. 또 척추 주변의 압박된 근육을 위로 당겨줘 해당 부위의 압력을 낮춰주고 활동제한을 없애 통증이나 저림 등의 증상을 완화시키며, 녹는 실을 사용해 이물질로 인한 부작용이 없어 시술 후 안전성이 높은 치료법이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고

1.매각물건의 표시 및 매각조건
<경매 2계>

사건번호	물건번호	매각물건 소재지 및 면적[㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위:원]	비고
[단독주택,다가구주택]					
2016타경 2161	1	진도군 진도읍 남동리 339 463㎡[김금례지분198/463전부.지분매각]	대	28,184,400 28,184,400	일괄매각.목록1매각대상아닌타인소유건물등존재.제시외부합물및종물[보일러실등]포함
		진도군 진도읍 남산1길 16-5 52.23㎡ 제시외 보일러실 8.7㎡	단독주택		
2016타경 2307	1	해남군 화원면 산호리 495 522㎡[주감이지분3/15전부] 제시외 창고 등 3.4㎡	대	9,177,320 9,177,320	일괄매각.지분매각.제시외건물[창고및보일러실]포함
		해남군 화원면 신용리길 232 94.82㎡ 부속건물 창고 59.1㎡[부속건물창고[나]매각대상아닌타인소유지상[산호리523-8외1필지]에소재,지붕멸실,벽체일부멸실된상태,가치없다고사료되어평가대상에서제외]	단독주택		
[대지/임야/전답]					
2016타경 73	1	완도군 노화읍 동천리 306 734㎡[수목[유자나무20여주등]은토지에포함평가]	답	11,762,000 11,762,000	일괄매각.목록1농지취득자격증명요
		동소 307 1086㎡	전		
2016타경 1908	1	해남군 산이면 초송리 365-1 23399㎡[일부도로로사용중]	전	538,177,000 538,177,000	농지취득자격증명요
	2	동소 365-2 2102㎡[일부도로로사용중]	전	35,734,000 35,734,000	농지취득자격증명요
	3	동소 365-4 600㎡	임야	12,600,000 12,600,000	현황전으로이용중.분묘소재
2016타경 2239	1	완도군 노화읍 도청리 1081 489㎡	대	3,618,600 3,618,600	
	2	동소 1084 1048㎡[분묘소재]	전	15,929,600 15,929,600	일괄매각.농지취득자격증명요
		동소 1101 1441㎡	전		
2016타경 2352	1	해남군 옥천면 영춘리 170 1290㎡[매각대상아닌타인소유토지[영춘리169-2번지]와경계구분없이답으로이용중]	답	14,964,000 14,964,000	농지취득자격증명요
	2	동소 산9-19 471㎡	임야	2,826,000 2,826,000	분묘소재
2016타경 2437	3	해남군 화원면 성산리 산33 8033㎡[김동림지분2/3전부.지분매각]	임야	9,639,540 9,639,540	공유자우선매수권행사제한
	4	해남군화원면후산리 산215-1 20727㎡[김동림지분2/3전부.공유자우선매수권행사제한	임야	55,272,000 55,272,000	지분매각.일부도로로사용중
2016타경 2444	1	해남군 화원면 인지리 613 248㎡[인접지와의지적경계불명확,지적측량등에의거지적경계확인및정확한소재여부등재확인요]	임야	1,785,600 1,785,600	현황도로등으로이용중
	2	동소 695 152㎡[인접지와의지적경계불명확,지적측량등에의거지적경계확인및정확한소재여부등재확인요]	대	5,472,000 5,472,000	일부가도로및구거부지로이용중

사건번호	물건번호	매각물건 소재지 및 면적[㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위:원]	비고
2016타경 2444	3	동소815 407㎡[인접지와의지적경계불명확,지적측량등에의거지적경계확인및정확한소재여부등재확인요]	답	7,733,000 7,733,000	농지취득자격증명요
	5	동소 822-1 1917㎡[인접지와의지적경계불명확,지적측량등에의거지적경계확인및정확한소재여부등재확인요]	답	40,257,000 40,257,000	농지취득자격증명요
	6	동소 939-1 1983㎡[인접지와의지적경계불명확,지적측량등에의거지적경계확인및정확한소재여부등재확인.농지취득자격증명요]	전	27,762,000 27,762,000	분묘소재여부불분명.분묘소재여부재확인요
2016타경 2567	1	완도군 금일읍 신구리 1376-78 39평	답	3,720,600 3,720,600	일괄매각.지분매각.이재상지분1/2전부.공유자우선매수권행사제한.농지취득자격증명요.목록2,3,5지적도상현황일부도로
		동소 1376-114 373㎡[이재상지분1/2전부]	답		
		동소 1376-116 111㎡[매각대상아닌수목식재[지적경계불명.평가액에산입하지않음]	답		
		동소 1376-119 500㎡[현황유지]	답		
		동소 1376-120 629㎡[물건번호1:목록4,5지적도상일부도시계획시설[도로]에저촉]	답		
2016타경 2628	1	해남군 옥천면 월평리 847-1 1501㎡	답	70,229,900 70,229,900	일괄매각.농지취득자격증명요
		동소 847-2 1497㎡	답		
		동소 847-4 1713㎡	답		
		해남군 옥천면 팔산리 971-3 1501㎡	답		
		동소 971-4 1501㎡	답		
2016타경 2895	1	해남군 해남읍 안동리 산114-1 17950㎡[인접지와의지적경계불명,정확한지적경계및경계지정이용상황등측량요함으로사료됨]	임야	64,620,000 64,620,000	분묘소재
2016타경 3140	1	진도군 진도읍 수유리 442-1 1944㎡[묵전]	전	10,160,200 10,160,200	일괄매각.농지취득자격증명요
		동소 460 307㎡[묵전,도로와일부접함]	전		
	2	동소 산116 5554㎡	임야	14,073,040 14,073,040	일괄매각.목록3,4맹지임
		동소 산117 10810㎡	임야		
	3	동소 산123-1 16066㎡	임야	19,552,720 19,552,720	일괄매각.목록5~8맹지임
		동소 산123-3 1388㎡	임야		
		동소 산123-5 198㎡	임야		
		동소 산123-6 298㎡	임야		
[자동차,중기]					
2016타경 3003	1	사용본거지:해남군 문내면 사교길 17[용암리] 등록번호:14노2331 차명:맥스크루즈[MAXCRUZ] 연식:2015	자동차	27,000,000 27,000,000	보관장소:광주서구벽진길75글로벌주차장
[기타]					
2016타경 3324	1	선적항:진도군 의신면 선박종류,명칭:동력선 창수호 어선번호:9903022-6468907 어선종류:동력선 선체재질:FRP 총톤수:7.93톤 진수년월일:1999년3월9일 보관장소:전남완도군 완도읍 죽청리 232-20번지내	선박	127,329,100 127,329,100	선체부착된의장품선박가액에포함.어선표지판에어선번호9903022-6468907아닌호출부호JS58-9903022기재
2016타경 3751	1	선적항:여수시 신기항 선박종류,명칭:동력선 제309진양호 어선번호:0606012-6461307 선질:에프.알.피 총톤수:15.00톤 진수년월일:2006년5월26일 보관장소:완도군 완도읍 죽청리 232-20번지앞 해상	선박	178,736,000 178,736,000	선박에거치및부착된의장품[보조기관포함]은선박가액에포함

● 공고된 부동산의 면적 표시는 실제와 다소간의 차이가 있을 수 있습니다.

※특별매각조건

① 농지법상 농지취득자격증명을 제출해야 하는 최고가매수신고인이 매각결정기일까지 농지취득자격증명을 제출하지 아니함으로써 매각이 불허가 될 때에는 매수신청보증금을 반환하지 않고 이를 배당시 매각대금에 산입한다. 불법형질 변경으로 인한 원상복구가 필요한 경우 매수인이 이를 부담할수 있음.

② 공유자가 민사집행법 제140조에 의한 우선매수신고를 한 경우 그 매수신고 후 최초로 진행되는 매각기일에 매수보증금의 미납으로 실효되는 경우 그 공유자는 그 이후 해당 부동산의 매각기일에서는 우선 매수권을 행사할 수 없다. 따라서 당해 기일에 다른 매수신고인이 없는 경우 최저매각가액을 공유자우선 매수신고액으로 본다.

2. 매각기일 : 2017. 2. 20. [월] 10:00
3. 매각결정기일 : 2017. 2. 27. [월] 14:00
4. 매각장소 : 광주지방법원 해남지원 제2호법정
5. 매각방법

① 입찰법정에 비치된 기일입찰표에 사건번호, 입찰자의 성명, 주소, 입찰가격, 보증금액 등을 기재하고 날인하여 보증금을 함께 입찰봉투에 넣어 입찰함에 투입하면 됩니다. 매수신청의 방법으로는 최저매각가격의 1할[10퍼센트]에 해당하는 금융기관 발행의 자기앞수표 또는 현금을 준비하거나 지급보증위탁계약을 체결한 문서[일명 보증서]를 준비해야 합니다.

② 2인 이상이 공동으로 입찰하고자 하는 경우에는 공동입찰자목록에 각자의 지분을 명확하게 표시하여야 합니다

③ 입찰봉투의 투입이 완료되면 곧바로 개찰을 실시하여 최고의 가격으로 입찰한 사람을 최고가매수신고인으로 정하고, 최고의 가격으로 입찰한 사람이 2인 이상인 경우에는 그 입찰자들만을 상대로 추가입찰을 실시합니다.

④ 최고가매수신고인과 차순위매수신고인을 제외한 다른 매수신청인들의 매수신청보증금은 입찰절차가 종결되는 즉시 반환합니다.

6. 매각허가 및 대금납부

① 최고의 가격으로 입찰한 사람에 대하여 매각결정기일에 매각허가 여부를 최종적으로 결정하고, 매각허가결정이 확정되면 대금지급기한까지 매각대금을 납부하여야 합니다. 대금지급기한은 통상 매각허가결정이 확정된 날로부터 1개월 이내로 지정됩니다.

② 지정된 대금지급기한까지 매각대금을 납부하지 아니하면 재매각을 실시합니다. 다만, 재매각기일로 지정된 날의 3일전까지 종전 매수인이 매각대금 및 지연이자, 비용을 납부하면 대금납부로서 유효하며, 따라서 재매각은 실시하지 아니합니다.

7. 소유권이전 및 인도

① 매각대금을 납부함으로써 당해 부동산의 소유권이 매수인에게 이전되며, 각종 저당권, 가압류등은 순위에 관계없이 원칙적으로 소멸됩니다. 소유권이전등기 및 저당권이나 가압류의 말소등기를 위해서는 등록세와 지방교육세를 납부한 후 등록세영수필확인서 및 등록세영수필통지서를 첨부하고, 국민주택채권발행번호를 기재한 신청서를 법원에 제출하면 법원이 위 등기를 촉탁하여 줍니다.

② 매각대금을 납부하였음에도 불구하고, 채무자, 소유자 또는 대항력없는 부동산 점유자가 매수인에게 부동산을 인도하여 주지 아니하면 법원에 인도명령을 신청할 수 있습니다.

8. 주의사항

① 매각된 주택 또는 상가건물에 최선순위의 저당권 등이 설정된 날짜보다 먼저 주민등록전입신고를 마치고 거주하고 있는 임차인이나, 사업자등록신청을 마친 임차인이 있을 때에는 그 임차보증금을 매수인이 인수하여야 하는 경우가 생길 수 있습니다.

② 일반인들의 열람에 제공하기 위하여 매각기일 1주일 전부터 매각물건 명세서, 현황조사보고서 및 평가서의 사본 등을 우리법원 민사집행[신청]과에 비치하여 열람에 제공하고 있으므로 미리 필요한 정보를 얻으신 후 입찰여부를 판단하시기 바랍니다.

③ 특별매각조건의 내용은 매각물건명세서의 열람을 통하여 확인할 수 있습니다.

④ 입찰법정에 나오실 때에는 입찰표의 기재 및 입찰보증금의 반환에 필요하오니 신분증과 도장을 가지고 오시기 바라며, 타인의 대리인으로 입찰하려고 하는 사람은 인감증명을 첨부한 위임장을 반드시 입찰표와 함께 제출하여야 합니다.

⑤ 소유권이전에 농지취득자격증명이 요구되는 농지의 경우에는 최고가매수신고인으로 결정된 후 매각결정기일까지 농지취득자격증명을 제출하여야 매각이 허가됩니다. 단,토지이용계획확인서 등에 의하여 농지취득자격증명이 필요하지 않음이 소명된 경우에는 매각이 허가될 수 있습니다.

⑥ 공고된 물건중에 매각기일 전에 경매신청이 취하되거나 집행이 취소·정지된 경우, 또는 매각기일이 변경된 경우에는 별도의 공고 없이 입찰에서 제외됩니다.

⑦ 신문에 공고되는 물건은 최초의 매각기일에 해당되는 물건이며, 속행사건에 대해서는 별도로 신문공고를 하지 않으므로 우리법원 게시판의 공고나 법원에 비치된 매각물건명세서 등을 참조하시기 바랍니다.

⑧ 매각대금을 납부하기 전까지 채무자가 채무를 변제하면 매각이 취소될 수도 있습니다. 이때에는 매수신청인이 제출한 매수신청보증금을 반환합니다.

매각기일 공고의 요지는 대법원 홈페이지에서 열람할 수 있습니다. 주소 : http://www.courtauction.go.kr[법원공고 → 법원경매정보선택]

※ 대법원 홈페이지에서 공고내용외의 열람 가능한 정보는 법률상 제공하도록 정하여져 있지 아니한 것을 국민편의를 위하여 따로 제공한 것으로서, 혹시 그 중에 사실과 다른 내용이 있더라도 이를 이유로 매각불허가 신청이나 항고, 대금감액신청이나 손해배상의 청구를 할 수 없으므로, 관심있는 물건에 관하여는 반드시 법원에 나오셔서 게시된 매각기일의 공고나 비치된 매각물건명세서 등을 직접 확인하신 후 입찰하시기 바랍니다.

2017. 2. 6.

광주지방법원 해남지원 사법보좌관 최성관