

D-09 · TRACK D · 핵심요약

연체·채무조정·분쟁구제

연체나 분쟁이 시작되면 두려움 때문에 연락을 피하거나 새 대출로 막기 쉽다. 문제를 금액·기한·상대·요구·증거로 분리하면 조정과 구제의 선택지를 더 일찍 찾을 수 있다.

오늘의 한 행동: 문제가 있는 계약 하나를 '사실·기한·내 요구·증거' 네 칸으로 정리한다.

핵심개념	안전한 판단 순서
• 연체: 약정한 날에 지급하지 못한 상태 • 채무조정: 요건에 따라 상환기간·이자·상환액 등을 조정하는 절차 • 민원: 기관에 사실·요구를 알리고 처리를 요청하는 절차 • 분쟁조정: 전문기관이 당사자 사이 해결안을 다루는 절차 • 소멸시효: 권리를 행사할 수 있는 기간과 관련된 법적 제도이며 개별 사실에 따라 판단이 필요	1 채권자·계약·잔액·기한을 한 장에 적는다 2 필수생활비와 가능한 상환액을 계산한다 3 추가 대출·불법추심·사칭 연락을 구분한다 4 금융회사·신용회복위원회·1332·132 중 상황 경로를 선택한다 5 상담일·담당·제출자료·답변을 기록한다

문제 발생 시

멈추기: 추가 결제·송금·서명을 멈춘다.

기록하기: 계약서·설명서·화면·대화·입출금 등 원본 기록을 보존한다.

공식 도움: 1332 금융감독원 금융상담 1332 · 132 대한법률구조공단 · 112 경찰청 긴급신고

교육용 일반 정보입니다. 실제 결정·신고 전에는 공식 기관의 최신 안내를 확인하세요.