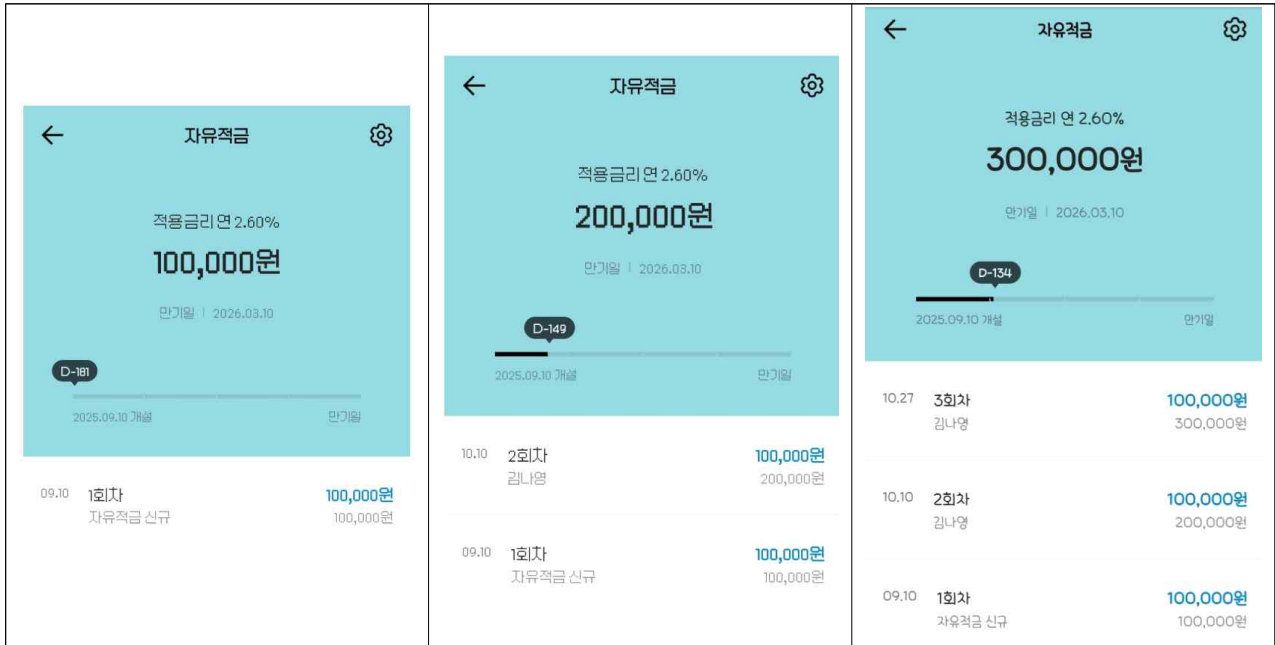


부록 1. 청년 학습자 학습기록

<4조 청년 학습자 김나영 3개월 학습자료>

머니챌린지, 머니트레이닝10주, 머니스터디(청년생활경제지식8회+저축만기금사용계획서), 이벤트2회, 인제선생님께 물어봐, 생활질문 토크

1. 머니챌린지 : 3개월간 적금 인증



적금 인증합니다! 남은 기간 동안 꾸준히 저축하겠습니다. 감사합니다 😊

코치 오도선
잘하셨습니다. 6개월이 만기지만 갈 수 있을때까지 가는 것만큼 이익입니다 ㅎㅎ

2회차 적금 인증합니다 😊

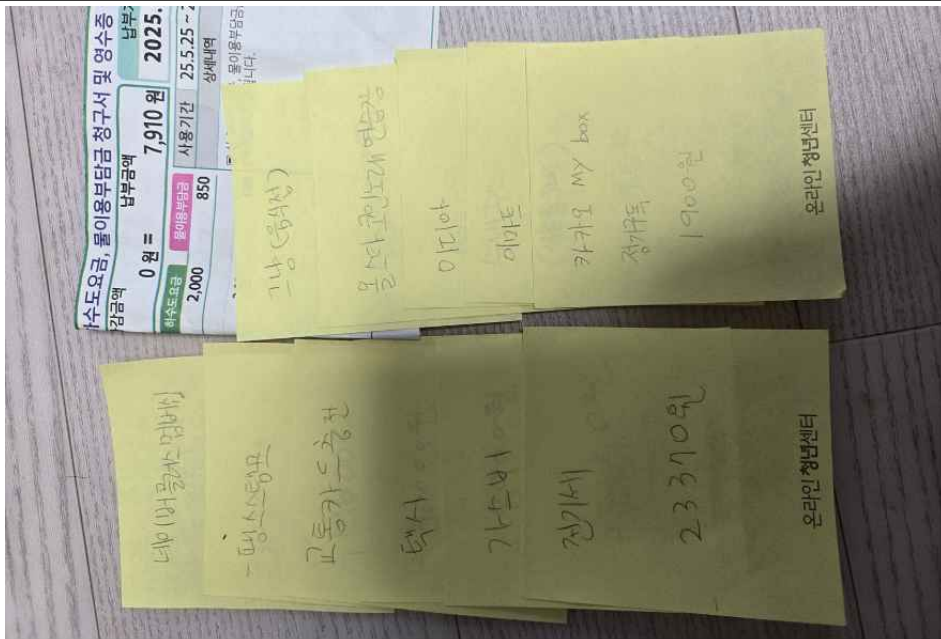
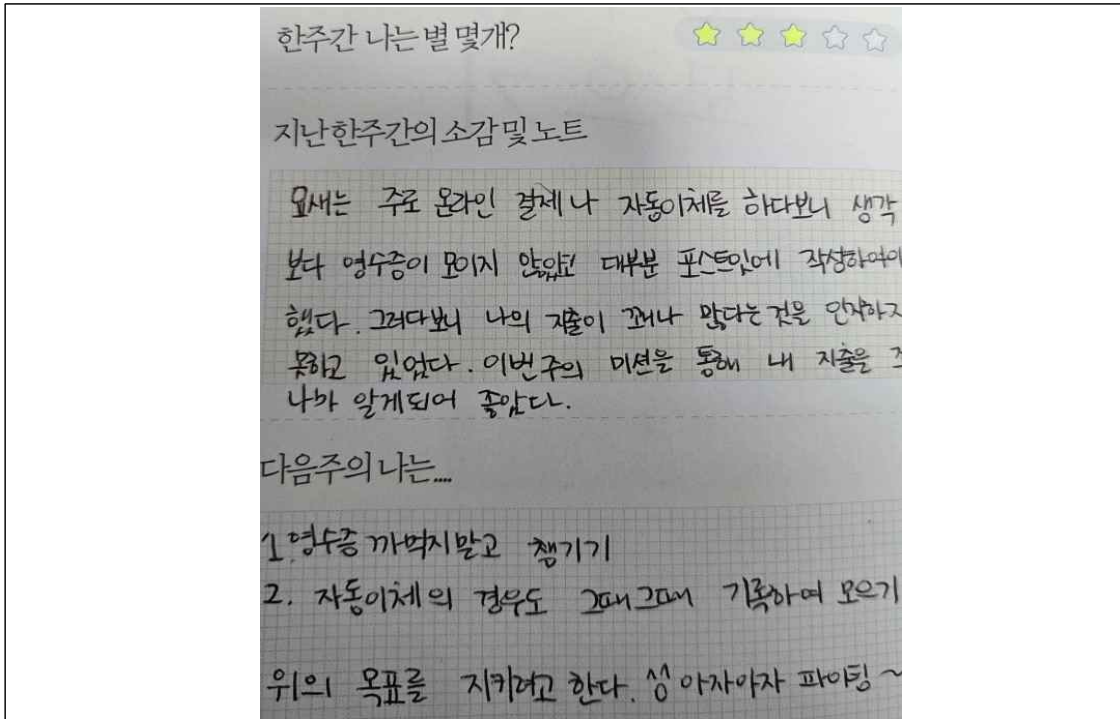
코치 오도선
좋아요 약속된 만기를 향해서 한발한발 가자구요. 화이팅!!!
2025.10.14. 11:35 답글쓰기

3회차 저축인증입니다~

코치 오도선
네~~ 3회차 저축 인증합니다. 3개월의 저축이지만 일단 약속된 만기를 달성하신거고 필요하다면 1년만기까지 재계획을 세울수도 있겠네요. 어떤 선택도 좋아요~~

2. 머니트레이닝 미션인증

- 1주차 머니트레이닝 미션인증: 영수증모으기



평소 자동이체나 모바일 결제가 많은데다 영수증을 모아야한다는 것을 까먹은 적도 많아 1주차 미션이 생각보다 쉽지 않다는 것을 느꼈습니다. 그렇게 포스트잇에 제 지출을 적다보니 제가 의외로 지출을 많이 하고 있었다는 걸 느꼈습니다. 다음주에는 지출에 대한 실물 영수증을 모두 모을 수 있도록 도전해보겠습니다!



코치 오도선

자동이체도 지출이니 영수증이 필요할거예요.

수고 많았습니다. 봉투속에 일주일의 의미 있는 생활의 흔적들과 즐거웠던 추억이 가득하지요~~

영수증 모으기 미션은 지출을 할때 영수증을 달라고 말하는 것을 잊지 않고 해보는 것입니다. 그리고 일주일 간 차곡차곡 영수증을 모아가면서 느낌을 관찰하는 것이고 마지막에 모아진 영수증을 한눈에 보면서 개별적으로 지출할때와 차이를 체험해 보는 것으로 충분히 성과를 낼 수 있습니다. 1주차 미션완료 축하합니다^^

2025.09.01 06:50 다글쓰기

- 2주차 머니트레이닝 미션인증: 지출기록하기

이번주미션. 한주간생겨난지출을쭉적어보세요.

| 날짜 | 항목 | 금액 | 신용카드 | 현금카드 |
|-------|---------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------|
| 07.01 | ex. 도서구매 | 9,000 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08.31 | 배달 (후회비빔밥) | 12,000 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.01 | 관리비 | 20,670 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.01 | 주거비 | 303,180 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.01 | 매트리스 | 314,090 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.02 | 점심식사 (돈장게장) | 8,000 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.04 | 올리브영 화장품 | 5,090 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.04 | 배달(치킨) | 19,000 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.06 | 배달 (연어비빔밥) | 12,000 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.07 | 매트리스커버 | 26,400 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.09 | 배달 (첫주문특가,치킨) | 100 원 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 원 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

일주일 되돌아보기

이번주 미션클리어

한주간 나는 별 몇개? ☆☆☆☆☆

지난한주간 의 소감 및 노트

이번주는 지출을 좀 더 실감할 수 있도록, 자동이체 내역도 출력하여 보관하였다. 그렇게 모으다 보니, 자동이체로 나도 모르게 계속 돈이 나가고 있었다는걸 알게 되었다. 지출은 매번 기록하다보니 소비를 조금 줄여야겠다는 경각심이 들었다.

다음주의 나는...

1. 배달음식 줄이기 (최대 주 1회만!)
2. 충동구매 금지 (최소 3일 이상 고민하기)
3. 기록 놓치지 않고 하기!

저번주에 생각보다 자동이체, 네이버&카카오페이 등의 결제가 많아 영수증을 잘 모으지 못했었습니다. 그래서 이번주는 영수증을 받을 수 없는 결제 내역을 캡처하여, 프린트해서 보관해봤습니다. 이렇게 보관해보니 확실히 제 돈이 어느 곳에 사용되고 있는지 알 수 있어서 좋았습니다.

- 이번주에는 배달음식을 총 4회 시켜먹었는데, 평소에는 네이버페이로 결제하다보니 제가 배달을 많이 시키고 있다는 자각이 없었습니다. 이번주 결제 내역 기록을 통해 배달음식을 줄여야겠다는 생각을 하게 되었습니다.
- 배달(첫주문 특가) : 이번에 두잇이라는 배달 어플에서 첫주문 특가로 100원에 치킨을 판매하여 구매해보았습니다. 또한, 다른 어플을 찾아보니 '땡겨요'라는 어플에서 음식 2회 구매시 만원 쿠폰을 증정하는 프로모션을 하고 있어, 혹시라도 배달음식을 시킬땐 해당 어플을 활용할 예정입니다.
- 매트리스, 매트리스 커버 : 기존에 쓰고있던 매트리스가 꺼지는 바람에 허리 통증이 생겨, 교체해야겠다는 생각을 하고 있었습니다. 그러던 중 '오늘의 집' 어플에서 원하던 매트리스가 특가로 판매되는걸 보고 구매하였습니다. 또한, 집먼지진드기 알러지가 있는데다 고양이를 키우고 있어 매트리스 커버가 필요하다고 생각해서 같이 구매했습니다.
- 올리브영 화장품 : 이번 세일 기간에 맞춰 평소 사려고 했던 머릿결 관리 제품, 손톱 영양제 등을 구매했습니다. 기존에 선물 받았던 올리브영 상품권과, 컬처랜드 문화상품권을 CJ 포인트 카드로 변환하여 구매했습니다. 기존 가격은 5만원인데 상품권 등을 활용하여 실제결제가는 5천원입니다.

- 다음주의 목표

1. 배달음식을 주 1회 이상 시키지 않으려고 합니다!
2. 화장품을 구매할 때 자꾸 필요하지 않은 물품을 구매하려는 마음이 들어서, 다음주에는 구매할 물건이 생기더라도 3일 이상 고민해보고 구매하려고 합니다.
3. 다음주에는 기록을 놓치지 않고 꼬박꼬박 하려고 합니다!

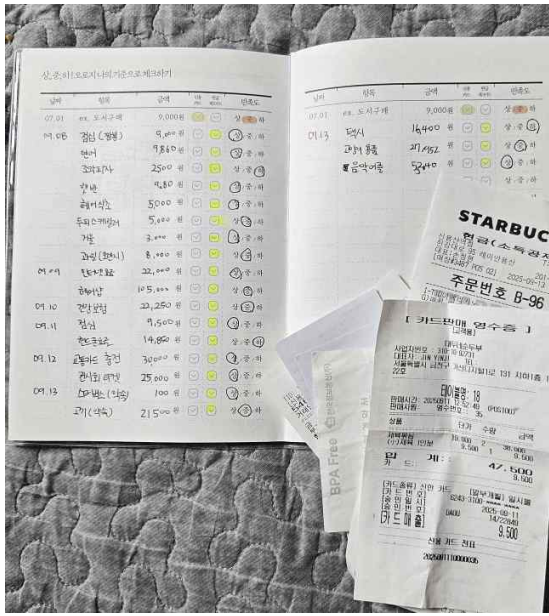


코치 오도선

와~~ 일주일동안 깨달음이라 할 수 있을 정도의 지출관리 내공을 얻으셨네요. 대단합니다. 나의 삶을 위한 지출을 꼼꼼하게 체크하고 그러면서도 지출되는 돈을 철저하게 즐기면서 생활해온 모습이 정말 아름답습니다. 자동이체 내역을 프린트하여 살펴보는 정성과 나를 위한 충분한 여유도 멋집니다. 다음주 목표가 잘 실행될길 응원합니다. 2주차 미션완료 축하합니다^^

2025.09.12. 04:16 답글쓰기

- 3주차 머니트레이닝 미션인증: 지출만족도 평가하기



한주간 나는 별 몇개? ☆☆☆☆☆

지난 한주간의 소감 및 노트

소비에 대한 만족도를 평가하는 건 처음이었는데 이번 주 활동을 통해서 제 소비를 구체적으로 평가할 수 있던 것 같습니다. 배달 음식을 시키지 않았지만 충동구매 한 점은 반성해야 할 것 같습니다.

다음 주의 나는...

1. 집밥 만들어 먹기 (저녁 비용 아끼기)
2. 고정비 알아보고 파악하기
3. 식탐 부리지 않기 + 다이소 금지!

안녕하세요:) 3주차 미션인증드립니다!

이번주도 여전히 자동이체가 많았습니다. 자동이체를 걸면 편리하긴 하지만 지출 금액을 계속 신경쓰기 힘든 것 같아요. 전자 가계부 어플을 더 자주 들여다보든가, 혹은 불편함을 감수하고 제가 직접 이체를 하는게 낫지 않을까 하는 생각이 들었습니다.

앗 그리고 미션을 쓰려고 보니 교재에 상, 중, 하 <이렇게> 오타가 있더라고요 ㅎㅎ (소곤소곤)

- 상: 돈이 아깝지 않고 다음번에 또 써도 좋을듯함.
- 중: 나쁘진 않으나 다음번에 사진 않을 것 같음
- 하: 별로였고, 다시 소비하고 싶지 않음

☞ 저는 위의 기준으로 만족도를 나눴습니다.

이번주는 소비에 대해 만족도를 매겨봤는데 이런 활동은 처음이라 신선했습니다. 제 소비를 좀 더 잘 평가할 수 있었구요 ㅎㅎ 저번 주 목표였던 배달음식 줄이기는 달성했지만, 이번주는 충동구매를 반성해야 할 것 같아요...

다음주는

1. 저녁에 대형마트에 들리지 않도록 직접 밥 만들어먹기
2. 지금 나가는 고정 지출이 얼마인지 파악할 것
3. 식탐을 부려서 먹을 것 너무 많이 사지 않기
4. 가격이 싸다고 다이소만 가면 충동구매를 하기 때문에... 다이소 금지!

이 네가지 목표를 지켜보도록 하겠습니다!

감사합니다 😊



코치 오도선

미션일지가 잘 작성된 보고서 수준이네요. 넘넘 잘하셨고 수고 많았습니다.

일주일의 나의 생활을 꼼꼼하게 살펴 보면서 다음주 계획까지 구체적으로 잘 준비하였네요.

지출에 대한 만족도 평가를 보면 신기한 점이 있어요. 같은 지출항목이지만 만족도는 각각 다르게 나타나기도 해요. 이런 점이 우리가 지출관리에서 살펴야 할 점이죠. 지출금액이나 지출항목의 필요성뿐만 아니라 어떤 상황에서 어떤 기분으로 지출을 했는가를 살피는 것이죠. 3주차 미션 잘 하셨습니다^^

2025.09.15. 07:51 답글쓰기

- 4주차 머니트레이닝 미션인증 : 총동지출 진단하기

| 날짜 | 항목 | 금액 | 신용카드 | 현금카드 | 만족도 | 중요 |
|-------|----------|---------|------|------|-----------|-----|
| 07.01 | ex. 도서구매 | 9,000 원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |
| 07.17 | 점심(순부) | 9,000 원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |
| 07.19 | 우체국등기 | 5,000원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |
| | | 원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |
| | | 원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |
| | | 원 | ☑ | ☑ | 상 / 중 / 하 | ⓐ ⓑ |

한주간 나는 별 몇개? ☆☆☆☆☆

지난한주간의 소감 및 노트

최근 소비가 너무 많았다고 느꼈던터라. 이번주는 무지출 챌린지에 도전해 보았다. 다만, 수영에는 이번 에 퇴사하신 분이 잠깐 회사에 들러 같이 점심을 먹었고 금요일에는 내 계약연장을 위해 등기우편을 부쳐야 해서, 총 5일 성공하였다.

다음주의 나는...

1. 다이소에서 물건 5개 이하로 사기.
2. 다음주도 저녁에 배달시키지 않기.

안녕하세요~^0^
4주차 미션인증 진행하겠습니다!

민망하지만, 저번주에 소비가 많았던터라 이번주는 최대한 지출을 줄이려 노력했습니다.


사람들이 많이 한다는 '무지출 챌린지(하루동안 지출을 하지 않는 챌린지)'를 일주일간 참여한다고 생각했어요 ㅎㅎ 이번주는 다행히도 월세, 공과금, 통신비 등등 자동이체가 없었던 주여서 더 쉽게 참여했습니다 😊

이번주는 아쉽게도 영수증을 모으지 못했습니다 😞 한번은 까먹어서 발급을 못했고, 하나는 주머니에서 잃어버렸어요.. 다음번엔 꼼꼼히 챙기도록 하겠습니다.

- 이번주엔 요리 수업을 보조하는 경우가 종종 있었는데, 해당 음식들로 점심을 해결했습니다! ㅎㅎ 무지출 챌린지의 일등공신입니다 😊
- 수건 몇 장이 헤져서 버려야했는데 직장 동료분께 말씀드렸더니, 감사하게도 기념으로 받으신 새 수건이 많다고 몇장 주셔서 돈을 절약할 수 있었습니다 😊
- 저녁 비용으로 지출을 하지 않기 위해, 기존에 쌓아두고 먹지 않았던 제품들(파스타, 3분카레 등등)로 저녁을 해결했습니다. 이렇게 먹다보니 제가 쌓아두기만 하고 손대지 않은 식품들이 꽤 있다는 걸 느꼈어요. 비축해두는 것도 좋지만, 그걸 먹어서 비우는 것도 중요하단 걸 깨달았습니다.
- 이번주엔 다이소 들리지 않기!!!로 마음을 먹었는데, 친구와의 약속 중에 다이소에 한번 들리게 되었습니다. 그래도 소비만은 하지 말자고 생각했어요 ㅎㅎ 그래서 필요해 보이는 물건들은 사다 치고 사진으로 촬영해봤습니다.

그런데 사진을 보시면 아시겠지만, 나중에 사진을 확인해보니 생활에 꼭 필요한 물품은 아니더라구요 ㅎㅎ 이미 집에 비슷한게 있기도 하구요! 지금 당장 필요한 물건이 아니라면, 다른 분들도 이 방법을 소비를 줄여보는게 어떨까 권유드리고 싶습니다!

- 저번주에 저의 고정지출을 파악해보는게 목표였는데, 대략 80만원정도더라구요. 그런데 제가 기존에 지출에 대한 데이터가 쌓여 있지 않아 이 금액이 정확한지에 대해선 의문이 들었습니다. 마침 5주차 미션이 지출 파악하기라서 ㅎㅎ 이번엔 공지사항에 올려 주신 엑셀 파일을 활용해보려고 합니다 😊

 **코치 오도선** 📌

와우~~ 미션일지 읽느라~~ 금세 끝날줄 알았는데 계속 이어지네요. 지출관리 레포트를 작성하셨어요. 대단 합니다. ❤️

5일간 무지출 챌린지, 자립정보on정보제공도 최고.

다소 복잡했을 4주차의 미션을 잘 실행하셨습니다. 불필요한 소비에 대한 판단도 정서적인 기준에서만 판단하기보다는 소득과 현재지출 그리고 저축에 대한 종합적인 고려속에서 결정되면 좋겠습니다. 그러므로 매주 매주 조금씩의 생각을 수 있음을 인정하면 더 편안하게 지출관리할 수 있을 거예요.

4주간 미션 완료하셨어요. 축하합니다^^

- 5주차 머니트레이닝 미션인증 : 세갈래 지출 구분하기

| 세갈래 지출 구분하기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-----|--|------|------|-------|----------------------------|-----|------|--------|----------------------------|-----|-----|------|----------|--------|-----|-----|
| 고정지출 (순간 쉬어도 나가는 돈 / 1달에 한번 지출되는 것) | | | | 연지출 (몇 달에 한번 지출되는 것) | | | | 월수시지출 (한달에 여러 번 지출되는 것) | | | | | | | | | | | |
| 수도권리미 편기세 가스비 경수기 인터넷제이름 핸드폰 구독료 보험 지출 회계 후원 대출 용돈 심필수 등 | | | | 자동차보험대금 생활 보험 광고료 기밀성 후원 경비 유 신발가방 악세서리 헤어 화장품 연금연금 세탁수선 대가비 운전 체재비용 휴가 신분포서 의료비 건강식품 가전가구 | | | | 교육비/ 관려통물관련/ 생분류 등 | | | | 식비 점심, 외식, 커피, 간식, 배달, 외식등 | | | | | | | |
| 날짜 | 지출항목 | 금액 | 단독도 | 종류도 | 날짜 | 지출항목 | 금액 | 단독도 | 종류도 | 날짜 | 지출항목 | 금액 | 단독도 | 종류도 | 날짜 | 지출항목 | 금액 | 단독도 | 종류도 |
| 9/25 | 카카오 구독 | 3,900 | 중 | D | 9/22 | 지방세 | 120 | 중 | A | 9/23 | 요령도라제 | 2,690 | 외 | B | 9/24 | 점심(순대국밥) | 10,000 | 중 | D |
| 9/25 | 가스비 | 2,410 | 영 | A | 9/28 | 소득세 | 1,220 | 중 | A | 9/25 | 김밥(제게) | 8,000 | 중 | D | 9/27 | 버팔(햄버거) | 12,000 | 영 | D |

* 지출 항목도 상용 해자기(기종)
* 항목도 : *항목(외지)기종
* 단독도 : *순간 지출 / *월수시지출 / *순간 지출
* 종류도 : *순간 지출 / *월수시지출 / *순간 지출

안녕하세요! 다들 이번주 잘 보내셨나요?

다음주면 추석 연휴가 시작되는데 즐거운 연휴 보내시길 바랍니다!

그럼 5주차 미션 인증 시작하겠습니다!

5주차에는 공지사항에 올려주신 세갈래 지출 구분하기 엑셀 파일을 이용하여 미션을 수행했습니다. 아무래도 한 주 동안의 지출만 파악하는 것이라 아직 데이터가 많이 누락되진 않았습니다 ㅎㅎ

1. 고정지출

- 카카오 구독 : 사진 저장을 위해 구독해 놓았는데, 잘 사용하지 않으면서 꾸준히 결제를 해왔었네요ㅠ 만족도가 나쁜진 않지만, 추석 연휴를 통해서 사진을 정리하고 구독을 해지하는 편이 좋을 것 같습니다!
- 가스비 : 아직까진 날씨가 따뜻한 편이라 가스비가 얼마 나오지 않았습니다! 겨울이 되면 나오게 될 가스비가 무섭네요 ㅎㅎ ㅠㅠ 다들 가스비는 어떻게 절약하시는 지 궁금해요! 물어볼 결심 게시판에 한번 올려봐야겠습니다 ㅎㅎ
- 그외 : 기타 구독 및 고정지출은 매달 말일 혹은 15일 전후에 몰려있어서 이번주 미션에선 집계되지 않았습니다! 8주간 미션을 진행하면서 제가 얼마 만큼의 고정지출을 예산으로 잡아야할 지 알아볼 수 있을 것 같아 기대됩니다!

2. 연지출

- 지방세, 소득세 : 저는 몰랐는데 가계부를 정리하면서 결산 소득세와 지방세가 나간 걸 알게되었습니다. 이번 금융교육이 아니었다면 제가 지출하고 있는 줄도 몰랐을거예요 ㅎㅎ 사실 세금에 대해서는 잘 모르는 편이라... 부끄럽지만 지방세도 이번에 가계부를 적으면서 알게되었어요. 기회가 된다면 제가 어떤 류의 세금을 내야하는지/내고있는지에 대해 자세히 알아가고 싶습니다 ㅎㅎ

3. 월 수시 지출

- 식비 : 주로 점심 비용으로 식비가 나가는 것 같아요 ㅎㅎ 이렇게 보니까 충분히 아낄 수 있는 돈인데 하루에 만원씩 비용이 나가는 게 조금 아쉽긴합니다ㅠ 도시락을 싸서 다녀야할까요 ㅎㅎ 이번주는 햄버거가 너무 먹고싶어서 배달을 한번 시켜 먹었어요 주 1회 미만으로 배달 시키기는 매번 실천하려고 노력중입니다!
- 그외 : 제출해야할 서류가 있어서 프린트 카페에서 출력했는데 가격이 조금 비싸더라구요 ㅎㅎ 살짝 아쉬웠습니다ㅠ

* 이번주 느낀점

- 지출을 이렇게 세갈래로 나눠서 분석해보니 평소에는 하나로 뭉뚱그려 생각했던 소비가 각각 다른 성격을 가지고 있다는 것을 알게 되었고, 제가 어떤 류의 소비를 많이하고 있는지 느낄 수 있었습니다! 수시지출을 분석하면 제가 계획에 없는 소비를 하는지도 알아볼 수 있을 것 같아 정말 좋은 포맷이라는 생각이 들었어요 ㅎㅎ 이렇게 구조적으로 지출을 분석하면 앞으로 예산을 짤 때도 큰 도움이 될 듯합니다! 앞으로 이 파일을 바탕으로 계획적이고 알뜰한 소비습관을 가지도록 노력하고자 합니다 😊😊

* 다음주의 나

1. 배달 음식 주 1회 미만 시키기
2. 추석 세일한다고 무조건 충동지출 하지 않기(특히 대형 마트!<예산은 항상 7만원 이하로)
3. 다이소 1번 들릴때 5개 이하로 물건 사기
4. 가계부 꼬박꼬박 적기!

읽어주셔서 감사합니다!

5주차 미션과 별개로 돈과 관련해서 유익한 영상이 있어 추천드리고 싶어요!



유명한 영상이라 보실 분들은 다 보셨겠지만, 내용도 알차고 알기 쉽게 설명해주더라구요 ㅎㅎ 다들 이번 추석 연휴에 보시는걸 추천드립니다!



코치 오도선

기다려지는 미션일지예요. 이번에도 흥미진진합니다 ㅎㅎ
 추천해주신 영상 정말 괜찮습니다. 금융지식적으로도 좋지만 자본주의라는 세계에서 나의 중심을 생각해볼 수 있는 기회이기도 할 것입니다.
 세갈래 구분이 명확하네요. 세금도 있었다니 귀엽네요~~
 주간 지출패턴도 저절로 인식되지요. 세갈래로 지출을 구분하는 이유는 지출계획을 하기 위한 것입니다. 같은 성격으로 나눠보면 다음 달 지출예산을 계획할 때 쉽게 예측할 수 있을 것입니다. 즐겁고 재미있는 미션 만들어가요. 5주차 미션완료 축하합니다^^

2025.09.29. 16:18 답글쓰기

※ 6,7주차는 추석연휴로 5주차 미션 지속하기 진행

- 8주차 머니트레이닝 미션인증 : 세갈래지출기록+다음달 지출 예산하기

안녕하세요, 8주차 미션인증 진행하겠습니다.

저번주와 이번주 세갈래 지출은 9주차 미션인증에 올리겠습니다!

다음달 예산하기(지출항목별로 예산해 보세요)

| 고정지출 (승인 되어도 나가는 돈 / 1달에 한번 지출되는 것) | | | 임수시지출 (한달에 여러 번 지출되는 것) | | | 임지출 (모 달에 한번 지출되는 것) | | |
|--|------|---------|----------------------------|------|---------|--|------|----|
| 수도,관리비 전기세, 가스비, 물고기, 인터넷,차이동, 전 료 교육비, 보험, 거류, 휴대, 후원, 대출, 후원, 생활주출 | | | 교통비/식비,세월, 간식/생활물/편의점출 등 | | | 자동차부속비용 생활 용품, 문화사 기념일 후원 회비 초신물/가방/의류/서지/책/의류/화장품/안경/신즈/세탁, 숙박 여가비/편의점/음료/주거/신용/도서 의료비/건강비용/가전/가구 | | |
| 날 짜 | 지출항목 | 금액 | 날 짜 | 지출항목 | 금액 | 날 짜 | 지출항목 | 금액 |
| - | 월세 | 303,000 | - | 교통비 | 60,000 | | | |
| - | 통신비 | 33,000 | - | 식비 | 250,000 | | | |
| - | 건강보험 | 22,250 | | | | | | |
| - | 인터넷 | 22,000 | | | | | | |
| - | 전기세 | 23,000 | | | | | | |
| - | 관리비 | 21,000 | | | | | | |
| - | 가스비 | 5,000 | | | | | | |

이번 4주간 세갈래 가계부를 작성한 것을 바탕으로, 11월의 예산을 짜보았습니다.

사실 제가 고정비 지출은 많이 나가는 조건은 아니에요 ㅎㅎ

1. 자차 없음
2. LH 임대주택 거주
3. 물욕 없음

1인 가구 고정 지출의 가장 큰 적은 월세와 관리비가 아닐까 싶은데, 좋은 기회로 LH 임대주택에 입주하게 되어, 32~3만원 선에서 지출이 정리됩니다. 그 외의 주거비(전기세, 가스비, 수도세)는 5만원 선으로 다른 1인가구와 비슷하게 내지 않나 싶어요. 물론 저희 집 난방이 도시가스라 11월부터는 가스비 지출이 커진다는 걸 감안해야 할듯합니다. 조금 부끄럽지만 아직 겨울 평균 난방비 지출에 대해서 추적을 해본적이 없어 10월 가스비 지출과 똑같이 예산을 잡았습니다.

통신비와 인터넷 비용은 매달 55000원 지출될 예정인데, 제가 이전에 소개드렸던 초록우산 통신비 지원에 신청한 상태여서, 연 54만원 지원받은 상태입니다 ㅎㅎ. 사실 알뜰폰 사용자에 속도제한으로 데이터 무제한 사용가능이라 와이파이 자체는 필요없을 것 같긴 한데, 집에서 사용하는 IoT 기기들이 와이파이 없이는 작동하지 않더라고요(자동급식기, 블루투스 스피커 등). 그래서 알뜰폰 인터넷을 알아봤는데 아쉽게도 저희 지역은 설치 불가능 지역이라ㅠㅠ 그나마 최저 금액대인 22000원을 내고 있습니다.

사실 다음달 지출 예산에 옷을 넣을까 말까 고민을 많이 했어요 ㅎㅎ. 이제 겨울이라 슬슬 옷을 사야할 시즌이었는데, 최근에 감사하게도 직장 상사분께서 사이즈 안맞는 새 옷을 사셨다며 선물해주셨습니다 😊 일단 11월까지의 입던 옷으로 다니고 혹시나 겨울옷이 부족하다 싶으면 다음달에 10만원 정도 옷을 사입지 않을까 싶어요!

최근에 가계부를 쓰다보니, 제가 생각하던 것보다 항상 지출이 큰 이유가 예산도 짜지 않고 총동적으로 음식을 배달 시키는 경우가 많아서라는 걸 깨달았습니다 ㅎㅎ 다음달에는 배달 음식 0회를 목표로 삼겠습니다!

- 다음주의 나는...

1. 예산에 따라 지출 줄이기
2. 예산 변동이 있을 경우 바로바로 반영하기
3. 배고프고 귀찮다고 배달음식 시키기는 이제 그만!



코치 오도선

소소하지만 깨알처럼 기쁜일들이 가득 들어 있는 행복한 지출일기네요. 재미있게 잘 읽었습니다. 다음달 예산이 매우 이상적으로 작성이 되었어요. 계획은 완벽하면 좋지만 인간인 우리들은 미래를 예견하긴 어려워서요 ㅎㅎ

거칠게라도 예측가능한 내용으로 계획을 수립하면 충분합니다. 큰 방향만 있으면 다소 혼란을 겪더라도 목표에 도달하는 것은 명확하니까요. 계획이 좋은 점은 쓸데없는 걱정과 근심을 줄여준다는 점에 있습니다. 심리적 갈등없이 일상을 유지할 수 있게 해주지요.

다음은 배달음식 0에 응원을 보냅니다^^

- 9주차 머니트레이닝 미션인증 : 세갈래 지출기록 지속+ 연지출예산하기

| 세갈래 지출 구분서기 | | | | | | | | | | | | 연지출 월별 예산 (몇 개월에 한번씩 나가는 특별 지출) | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|-------|------|-----------------------|------|-----|------|-----------------------|---------|-------|------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|---|
| 구입비용 | | | | 운행비용 | | | | 합계비용 | | | | 연지출 월별 예산 (몇 개월에 한번씩 나가는 특별 지출) | | | | | | | | | | | | | |
| 구입비용 (연간 예산을 초과하는 지출) | | | | 운행비용 (연간 예산을 초과하는 지출) | | | | 합계비용 (연간 예산을 초과하는 지출) | | | | 1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 | 7월 | 8월 | 9월 | 10월 | 11월 | 12월 | 소계 | |
| 날짜 | 구입품명 | 금액 | 구입처 | 날짜 | 구입품명 | 금액 | 구입처 | 날짜 | 구입품명 | 금액 | 구입처 | 1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 | 7월 | 8월 | 9월 | 10월 | 11월 | 12월 | 소계 | |
| 8/25 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/25 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/25 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/26 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/26 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/26 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/27 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/27 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/27 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/28 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/28 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/28 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/29 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/29 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/29 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/30 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/30 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/30 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8/31 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 8/31 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 8/31 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/1 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/1 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/1 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/2 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/2 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/2 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/3 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/3 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/3 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/4 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/4 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/4 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/5 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/5 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/5 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/6 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/6 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/6 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/7 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/7 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/7 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/8 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/8 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/8 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/9 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/9 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/9 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/10 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/10 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/10 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/11 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/11 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/11 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/12 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/12 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/12 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/13 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/13 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/13 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/14 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/14 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/14 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/15 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/15 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/15 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/16 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/16 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/16 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/17 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/17 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/17 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/18 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/18 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/18 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/19 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/19 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/19 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/20 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/20 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/20 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/21 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/21 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/21 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/22 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/22 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/22 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/23 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/23 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/23 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/24 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/24 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/24 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/25 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/25 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/25 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/26 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/26 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/26 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/27 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/27 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/27 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/28 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/28 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/28 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/29 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/29 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/29 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/30 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/30 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/30 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9/31 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 9/31 | 식료품 | 120 | 홈플러스 | 9/31 | 커피믹스 구매 | 1,800 | 홈플러스 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

주황색 셀들이 최근 발생한 지출입니다!

그래도 처음 가계부를 썼을 때 보다 훨씬 지출이 줄어든거 같아서 정말 뿌듯한 마음입니다 ㅎㅎ

1. 수도세 : 항상 평균적으로 7000원 언저리인 듯합니다 ㅎㅎ 카카오톡으로 고지서가 날아오게 설정해두었는데, 매달 종이 고지서로 날아오는 것보다 환경에 도움이 될 것 같다는 생각이 듭니다. 사실 고지서도 개인정보라 파기할 때 항상 잘라서 버리는데, 매달 날아오는 고지서만 3~4개는 넘다보니 매번 파쇄하는게 귀찮더라고요... ㅎㅎ 그래서 모든 고지서를 전자고지서로 변경하였습니다. 전자고지서 사용시 100원정도 할인해주기도 해서 더 이득이더라고요!
2. 대형 폐기물 : 매트리스를 바꾸게 되면서 기존에 있던 매트리스를 버리게 되었습니다. 대형폐기물은 구청에 신고해서 버려야하더라고요. 매트리스는 부피가 커서 그런지 다른 폐기물보다 조금 비쌌습니다. 조금 아쉽긴 하지만 사용감이 있어 무료나눔도 불가능한 상태라... 😞 구청에 신고 후 폐기하였습니다.
3. 핸드폰 변경 : 이번에 초록우산 통신비 지원에 참여하게 되면서 기존 통신사에서 넘어오며 발생한 지출입니다! 기존에도 알뜰폰을 쓰고 있었던 터라, 이동 비용이 그렇게 크진 않았어요 ㅎㅎ 가족 결합 할인 혜택을 받는게 아니라면 다들 알뜰폰 사용하시는 것도 추천드립니다.
4. 교통비 및 식비 : 교통비는 10000원 이하일 경우 자동 충전되도록 설정해 놓았는데, K-패스로 일정 부분 환급받고 있습니다. 이번 달은 식비가 정말 안들었네요 ㅎㅎ 저번 미션인증을 작성하면서 집에서 도시락 2회 싸가기로 했는데, 도시락은 조금 무리였고... ㅎㅎ 집에 있던 빵을 가져가서 먹었습니다! 그리고 직장동료분들이 집에서 샌드위치, 반찬 재료를 가져와서 같이 싸먹었어요! 이정도면 나름... 목표 달성 아닐까요? 😊

연지출을 월별로 나누어보았는데, 제가 지인 풀이 넓은 편은 아니라 특별 지출이 별로 크진 않았습니!

물론 제가 제 지출을 제대로 파악하지 못해서 그런걸 수도 있지만, 자차도 없어서 특별 지출은 많이 없네요 ㅎㅎ

혹시나 변경이 있으면 더 추가해보겠습니다.

- 이번주&다음주의 나는....


이번에 예산을 직접 짜보면서, 생각보다 저의 고정 지출은 없는 편이라고 느꼈습니다! 다만 충동소비(특히 식비)를 참지 못해서 지출이 확확 튀는 거였어요. 살짝 부끄럽기도 하고 이제라도 알아서 다행이라 느껴지기도 합니다 ㅎㅎ 두나무넥스트잡에 참여하면서 매주마다 배달음식 횟수 줄이기를 했었는데, 조그마한 목표지만 하나하나씩 달성하다 보니, 이번달은 배달음식을 한번도 시키지 않았습니다 ㅎㅎ 다음 달부터는 고정지출에서 식비+유동지출 35만원을 목표로 지출을 조절해보겠습니다!

다음주의 목표

1. 다음달 배달음식 0회 도전!
2. 필요한 물건이 있을 경우 당근 등 싸게 파는 곳 알아보고 구매하기(최소 3일 이상 구매처 고민하기)
3. 다음주는 딱히 꼭 필요한 물건이 없으므로, 다이소 금지!

감사합니다 ㅎㅎ!



코치 오도선 

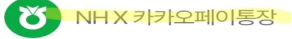



...

연지출계획을 해보는 것은 정말 특별한 경험입니다. 가계부를 작성하는 사람들도 연지출을 계획하는 경우는 매우 드무니까요. 그런데 지출관리의 핵심은 연지출관리에 있습니다. 고정과 수시에 비해 비정기적으로 목돈으로 지출되는 특징이 있어서 지출흐름과 마음에 부담을 주기 때문이죠. 그런데 연지출은 미리 생각하면 충분히 준비할 수 있거든요. 이런 작은 준비가 저축해서 지출하는 습관을 길러줄 것입니다. 연초에 연지출계획을 세우고 매달 세갈래 가계부로 예산과 결산을 반복하면 지출관리는 끝!!!



2025.10.31. 14:26 [답글쓰기](#)

- 10주차 머니트레이닝 미션인증 : 통장나누기

| | |
|--|--|
|   |  |
| <p>안녕하세요! 10주차 통장나누기 미션 인증 진행하겠습니다! 어느새 마지막 미션이네요... 처음 미션을 진행했을때는 미션 끝나는 주가 까마득하다고 생각했는데 벌써 11월이 되었습니다 😊 이제 곧 2026년이 되겠네요 슬슬 올 한해를 돌아보는 시간을 가져야겠어요!</p> | |
| <p>사실 10주차 미션을 진행할 때 굳이 새로 통장을 파야할까? 라는 생각을 했어요. 제가 기존에 여기저기 파둔 통장이 있어서... 😊 그걸 활용해서 나누는게 어떨까라는 생각이 들었습니다 ㅎㅎ</p> | |
| <p>1. 급여, 고정지출 통장 : 평소 주로 사용하는 통장은 농협외의 보통예탁금 통장이예요. 어렸을때부터 가장 많이 사용하던 통장이라 손이 가네요 ㅎㅎ 주로 월급을 받거나, 고정지출을 자동이체로 낼때 사용합니다! 예탁금이라고 적혀있긴 하지만 이자는 0.1%라 입출금 통장과 똑같아요 ㅎㅎ</p> <p>2. 생활비 통장 : 제 체크카드와 연동되어있는 통장이예요! 돈이 모자랄때마다 보통 예탁금에서 꺼내서 썼는데 이제부터는 월마다 예산만큼 자동이체로 들어오게 만들고, 그 예산만큼만 지출하려고 합니다!</p> <p>3. 비상금 통장 : 사실 다른 통장은 문제가 안되는데 비상금 통장을 고르는데 고민을 많이 했어요. 가장 접근성과 편리성이 좋은건 토스, 카카오 등 인터넷으로 통장을 발급받는건데 문제가 생기면 해결하기 어렵고, 그렇다고 다른 은행사를 사용하기엔 앱의 UI가 불편한 느낌이었어요. 그렇게 고민하다가 결국 카카오뱅크의 입출금 통장을 선택했습니다. 요새는 카카오뱅크 세이프박스를 통해서 매일매일 이자를 받을 수 있더라구요! 조금이지만 돈이 들어오는게 보여서 기분이 좋습니다 ㅎㅎ</p> <p>4. 이때까지의 소감 : 이때까지 정말 다양한 미션을 한거 같아요 ㅎㅎ 사실 제일 놀랐던건 첫째주의 실물 영수증 모으기였습니다. 저는 일부러라도 영수증은 안받는 편이라, 영수증을 모은다는게 정말 생소했어요. 영수증이 쌓일 수록 제가 몇번 돈을 썼는지 직관적으로 보이는게 신기했습니다 ㅎㅎ 특히 자동이체의 경우에는 나가는지도 모르게 나가다보니 지출한다는 감각도 잘 못느꼈는데, 포스트잇에 써보면서 자동이체도 꽤 지출횟수가 많다는 걸 알 수 있었습니다. 그렇게 스스로의 지출을 체감하고 나니, 지출을 기록하고 돌아보는게 필요하단걸 느꼈습니다. 그렇게 스스로의 지출을 쓰고, 분류하고, 줄이고, 계획을 세우다보니 점점 필요없는 지출이 줄어드는 게 보여서 성취감이 느껴졌습니다 ㅎㅎ 목표를 세우고 달성한다는 느낌을 꽤 오래 잊고있었는데 이번 프로그램을 통해 그런 사이클도 회복한 것 같아요! 다들 정말 감사드립니다. 앞으로도 스스로의 지출을 관리하고 최종적으로는 저의 재무목표를 달성할 수 있도록 노력하겠습니다 ㅎㅎ</p> <p>5. 앞으로의 목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 꾸준히 지출관리하기(연지출 가계부 활용하여 스스로의 지출 평균을 파악하고, 예산세워 관리하기! 최소 주 1회의 텀으로 지출 기록하기) 2. 배달음식은 월 2회 이하로!(꼭 배달음식을 시키고 싶을 때는 차라리 밖에 나가서 근처 음식점에서 사먹기) 3. 충동소비 하지 않기(고민하는 기간이 길어질 수록 살 확률이 줄어듦! 사기 전에 3일간 고민하는 시간 가지기!) | |
| <p> 코치 오도선 누구보다도 열심히 그리고 스스로에게 묻고 답하면서 미션을 풍성하게 진행해오셨습니다. 정말 수고 많았어요. 앞으로의 계획보다도 더 소중한 것은 나의 행동에 대해 진지하게 돌아보고 그 모든 것을 사랑스럽게 받아들이는 모습이라 생각합니다. 나를 긍정하고 받아들이는 일이 쉽지않은 일이니까요. 긴긴 인생살이에서 돈을 벌고 쓰는 일은 계속됩니다. 이번 지출관리의 체험이 많은 도움이 될거라 보입니다. 넉넉한 살림살이가 되길 바랍니다 ^^</p> | |

3-1. 머니스터디: 저축만기금 사용계획서 작성

저축 만기금 사용계획서

※ 본 서식은 더 만족스러운 저축 만기금 사용계획 교정을 위한 기초자료로 활용 합니다.

| | | |
|----------|-------------------|-----------------|
| 이름 : 김나영 | 저축만기금 예상액 : 60 만원 | 저축만기일 : 26년 03월 |
|----------|-------------------|-----------------|

.. 안내사항

- 저축만기금은 다양한 목적으로 사용할 수 있습니다.
- 저축만기금은 자신뿐만 아니라 가족 그리고 다른 사람들을 위해서도 사용할 수 있습니다.
- 저축만기금은 저금 당장 사용할 수도 있고, 나중에 사용할 수도 있습니다.
- 이 모든 결정은 본인 스스로 만족할 수 있도록 합니다.

! 드디어 만기! 저축한 돈을 어디에 사용할 것인가? 자유롭게 생각하고 빈칸에 적어주세요.

예시 : 가족관계, 친구관계, 일명 여행, 대출상환, 저축, 교육비, 사고 싶은 것, 선물하기, 가족여행, 기부, 1달 휴직, 결혼, 주거, 창업, 건강 등

| ★ 지금 ___한 일에 꼭 써야해! (너무 중요하고 급한 일이니까!) | ★ 나중에 ___한 일에 꼭 써보고 싶어! | ★ 돈 쓰면 허무할지 몰라도 현재의 나를 위해 이번엔 꼭 ___을 하고 싶어 |
|---|--|--|
| | - ETF 투자(차근차근 구매, 30만원) - 당일치기 여행(15만원) | - 1인용 식기세척기 구입(15만원) |

3. 저축사용계획서

· 용도별로 금액을 할당하시고 빈칸의 내용을 구체적으로 작성해 주세요.

| 순번 | 양액(만원)을 쓸 것인가? | 누구를 위해 쓸 것인가? | 무엇을 위해 쓸 것인가? | 언제 쓸 것인가? | 어떻게 쓸 것인가? |
|------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|------------|
| 예시 1 | 15만원 | 나 | 일명 | 12월 | 콘서트 |
| 예시 2 | 5만원 | 친구 | 행복 | 25년 2월 | 출입선물 |
| 1 | 30만원 | 미래의 나 | 노후 대비 | 26년 3월- | ETF 적립식 투자 |
| 2 | 15만원 | 나 | 일명 | 26년 5월 | 여행 |
| 3 | 15만원 | 나 | 행복 | 26년 3월 | 1인 식기세척기 |
| 4 | 만원 | | | | |
| 5 | 만원 | | | | |
| 6 | 만원 | | | | |
| 총계 | | | 60만원 | (총계는 저축 만기금이 되도록 합니다) | |

3. 저축사용계획서에 대한 스스로 평가표

· 저축사용계획서가 적당하게 작성되었는지 스스로 평가해주세요.

| 구분 | 내용 | (NR) 척도 (NR) |
|-------|---------------------------------|--------------|
| 자기주도성 | 스스로가 주도적으로 사용계획서를 작성했다. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 자기만족성 | 이렇게 돈을 사용하면 매우 만족할 것이다. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 균형성 | 이렇게 돈을 쓰면 현재도 좋고 미래생활에도 좋을 것이다. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 조사준비성 | 사용 결정을 위해서 필요한 사항을 세밀하게 점검했다. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 발전성 | 향후 나의 생활에 발전적인 영향을 줄 것이다. | ① ② ③ ④ ⑤ |

4. 저축사용계획서를 작성하신 한 줄 소감을 적어주세요.

막연히 저축을 하겠다라는 생각만 가지고 있었는데, 이번에 구체적으로 사용 계획을 적어보면서 저축의 목적성을 더 갖추게 된 것 같아 좋았다. 다음번 저축에서도 이런 식으로 계획을 적어보면 좋을 것 같다.



코치 오도선

실용과 힐링과 미래의 희망에 골고루 배당하셨다는 느낌이 드네요. 아주 좋네요. 막연한 저축에서 구체적으로 사용 계획을 적어보면서 저축의 목적성을 더 갖추게 된 것 같아 좋았다는 소감에 당연 공감합니다. 바로 이런 감각을 이끌어내는 저축미션이었으니까요. 저축하는 방법은 첫째 저축만기금을 어떻게 사용할지 목적을 정하는 것이고 둘째는 저축하는 동안 항상 목적을 생각하는 것이고 마지막은 만기금을 목적대로 잘 사용하기 위한 마지막 계획을 확인하는 것입니다. 오로지 목적에 있는거죠 ㅎㅎ

2025.11.13. 17:46 답글쓰기



5조 이유택

식기세척기... 저도 필요하다고 느끼더라고요! 좋은 식기세척기 구매하시길 바래요 ㅎㅎ

4. 이벤트 1. 4주 미션완주 이벤트 : 최고· 최악의 지출 공개

| | |
|--|--|
| <p>안녕하세요! 4주간 지출을 파악하면서 느꼈던 최고의 지출과 최악의 지출을 꼽아봤습니다ㅎㅎ</p> |  |
|--|--|

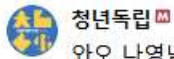
먼저 최고의 지출은 9/13 친구와의 약속에서 먹었던 고기입니다ㅎㅎ 서로 재미있던 일이나 힘든 일을 이야기하면서 같이 맛있는것을 먹는 시간이 정말 힐링이었습니다! 늘 느끼는 거지만, 사람들에게는 스트레스를 해소하는 시간이 꼭 필요한 것 같아요ㅎㅎ 저에게 친구와 만나 함께 얘기를 나누는 시간이 그런 시간이라 최고의 지출로 꼽아봤습니다. 금액만 보면 가성비가 떨어지긴 하지만 😊 소비 그 자체보단 그 돈으로 만들어낸 시간이 소중한 것 같아요ㅎㅎ



택시 이용 상세 25.09.13

| | |
|--------------|--------------------|
| 운행 정보 | |
| 출발 | [Blurred] |
| 도착 | [Blurred] |
| 운행 시간 | 12:30 - 13:12 |
| 호출 옵션 | 일반 |
| 택시 정보 | |
| 상호 | (주)서초택시 |
| 차량 번호 | 서울 34 사 7*** 쏘나타 |

최악의 지출은... 말해줘해 주말 점심시간의 수도권 택시였습니다ㅠㅠ 약속시간에 늦지 않기 위해 택시를 탄 건데 주말엔 오히려 차가 밀리는 구간이라 지각은 지각대로 하고 돈은 돈 대로 들었어요☹️ 결제하고 나서 어디 다치지 않는 이상, 무조건 대중교통 이용하는 생각이 들었습니다.☹️



청년독립

와오 나영님 어서오세요
선 4주 미션완주를 매우 축하 드리고,
여기 저기, 댓글도 달아주시고 또 막 모 글도 올려 주시구 감사감사합니다아

인생 고기서 고긴데, 그 고기를!
친구랑 함께 재밌고, 힘든 얘기를 같이 하면서, 막 먹으면서 글만 봐도 힐링이다 힐링 ㅎㅎㅎ
최고의 지출로 인정합니다

주말의 수도권 택시 너! 돈은 돈대로, 지각은 지각대로 담번엔 안탄다아아아

나영님의 모든 지출이 최고의 지출들로 이어지길 응원합니다.
화이팅!!

4-1. 이벤트 2. 8주미션 완주 이벤트: N행시 미션완료 이벤트

두 : 근거리는 마음으로 신청한
나 : 의 첫 금융 교육
무 : 력무력 자라
넥 : 스트 레벨로 넘어가는 통장을 보니
스 : 스로가 뿌듯하다 😊
트 : 레이닝 기간 동안
잡 : 아간 소비습관이
금 : 방 부자로 만들어주진 않더라도
용 : 통성 있게 관리해나가면
교 : 차로 처럼 꽉 막혔던 내 통장도
육 : 상선수처럼 나아가겠지 ☑
감사합니다!



청년독립 📌

나영님 어서오세요

미션수행에서도 남다르시더니 ㅎㅎ

11행시 여역쉬 남다르시네요 ㅎㅎ

나영님 11행시에서 말씀 하신 것처럼

트레이닝 기간 동안 잡아간 소비 습관이 금방 부자로 만들어주진 않더라도
"지출을 장악하니! 수입도 장악하게 되더라" 라는 프로그램 참여 선배님의 말씀이 있었답니다. ㅎㅎ

청년독립지원청은 나영님의 오늘과 내일을 주욱 응원합니다. 화이팅!!

AWAIBING!!!



★ 인제, 선생님께 물어봐

인제, 선생님께 물어봐 >

주말만 되면 저녁시간이 아까워서 잠을 못자겠어요☹(공개)



4조 김나영 새싹멤버 + 구독 1:1 채팅

2025.09.28. 17:40 조회 41

댓글 2 URL 복사

안녕하세요, 선생님! 이렇게 좋은 문답 시간 열어주셔서 정말 감사합니다.

최근에 주말만 되면 저녁에 자는 시간이 아까워서 잠을 잘 못자겠더라고요 😞

사실 일어나 있어도 딱히 해야 할 일은 없는데, 자고 일어나면 월요일이라는 생각이 드니까 조금 아깝다는 생각이 들어요ㅠ 자야겠다는 생각으로 핸드폰을 꺼둬도 눈만 말뚱말뚱해져요 ㅎㅎ

그렇게 주말 자는 시간이 늦어지니까 평일도 조금씩 늦게 자게되고(12~1시) 자는 시간도 짧아져서 점점 피곤해지는 것 같아요.

이럴때는 어떻게 하는게 좋을까요?☹



인제선생님

주말에 늦게 자는 현상은 흔히 '사회적 시차(social jetlag)'라고 부르며, 월요일에 대한 부담감과 연결되곤 합니다. 특히 10~20대 젊은 층에서 자주 관찰되지요. 이를 줄이는 데 도움이 되는 방법은 다음과 같습니다. ❤️ 2

1. 주말에도 기상 시간을 일정하게 유지하기

늦게 자더라도 아침 기상 시간을 평일과 크게 다르지 않게 맞추면 생체 리듬이 덜 흔들립니다.

2. 밤 시간에 작은 루틴 만들기

산책, 따뜻한 차, 가벼운 독서 같은 습관은 '이제 잠잘 시간'이라는 신호를 몸에 주는 데 효과적입니다.

3. 월요일을 긍정적으로 준비하기

아침에 좋아하는 음식을 먹거나 작은 즐거운 약속을 만들어 두면, '자면 곧 월요일'이라는 부정적인 연결이 완화됩니다.

4. 잠이 오지 않을 때 억지로 눕지 않기

억지로 잠을 청하기보다 조용한 활동(책 읽기, 스트레칭 등)을 하다가 졸릴 때 눕는 것이 훨씬 도움이 됩니다.

꾸준히 이런 습관을 유지하면 주말과 평일의 수면 패턴이 한결 안정될 것입니다.

2025.09.29. 17:07 답글쓰기



코치 오도선

저는 전문적인 의견은 아니구요. 그냥 나영님이 부러워서 한자 적어봅니다. ❤️ 1

저도 주말이 다가오면 왠지 부담이 줄어들고 마음이 가벼워지면서 싱글싱글하기도 하는 모습을 보곤하거든요. 그런데 나영님처럼 시간이 아까워서 잠을 못자는 정도까진 아니어서~~ 나영님만큼 시간 아까운줄 모르고 있는 건가 생각해보네요.

잠에 대해서 저는 자고 싶으면 잔다. 잠이 안오면 안잔다라는 원칙을 가지고 있긴해요.

주말 시간이 좋으면 최대한 주말을 누리고 평일은 잘 버티는 생활패턴을 가져가면 어떨까요? 말도 안되는 말이네요 ㅎㅎ

나영님만의 행복한 시간을 소유하고 있어서 좋아보입니다.

2025.09.29. 16:53 답글쓰기

★ 생활질문 특특

자취하시는 분들 선풍기 어떤걸 쓰시나요?



4조 김나영 새싹멤버 ✓ + 구독 1:1 채팅

2025.09.28. 17:32 조회 17



댓글 2 URL 복사 ⋮

원룸 자취하다보면 수납공간이 부족해서 웬만하면 짐을 줄이잖아요! 저도 수납 때문에 굳이 선풍기 안사고 에어컨만 틀었는데 전기세 낭비같은 생각이 들더라고요ㅠ

탁상형 선풍기로 대체하시는 분들도 많은데 사용하시는 분 있으면 추천하시는지 궁금해요 😊



인턴 배희진 🔒

저는 그냥 선풍기를 사용하는데 확실히 부피가 크긴 해요 전기세 때문에 꼭 선풍기를 사고자 하신다면 날개 없는 선풍기는 좀 더 슬림해서 사용하기 편할 거 같아요!

...



2

2025.09.29. 10:51 답글쓰기



5조 이유정 ✓

늦었지만 댓글 달아요ㅠㅎㅎ

박스형 선풍기는 어떤가요?

일반 선풍기보다는 가격이 좀 있긴하던데... 공간 활용도는 높아 보이더라고요!



박스형 선풍기 발 회사용 사무용 책상 책상용 테이블 사무실 선풍기

★ 5.0 (최근 6개월 50) - 1건의분

17% 66,500원

45,590원