자활 참여주민을 위한

지출조정 및 돈관리 시스템

중앙자활센터
한국자활연수원

강사소개

사진

□ 이름 :

□ 소속 :

□ 경력 및 경험 :

돈에 대한 상처

공포는 불확실에서 극대화

돈 걱정 증후군의 실체

“불확실성”

소득의 종류

소비 의사 결정

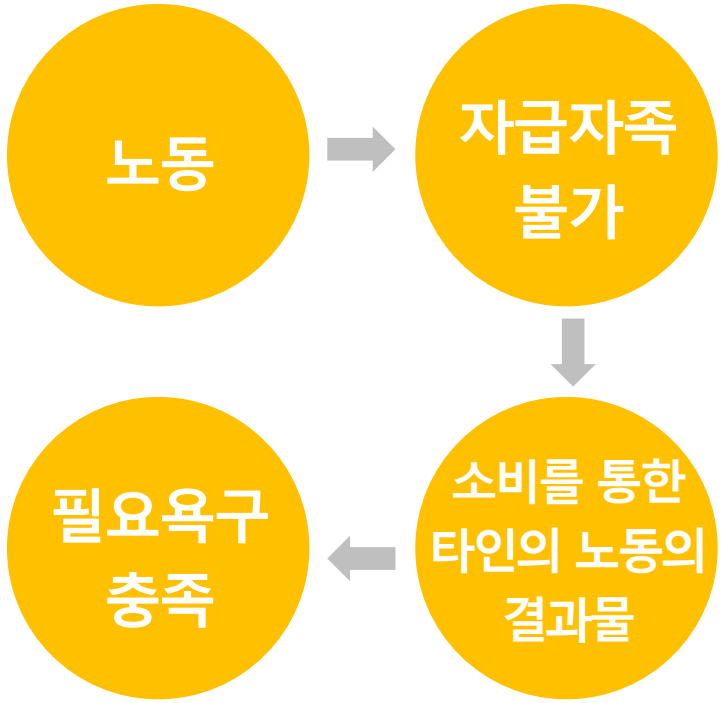
‘필요’와 ‘욕구’에 대한 성찰

필요
내적욕구

불필요
만들어진 욕구

?

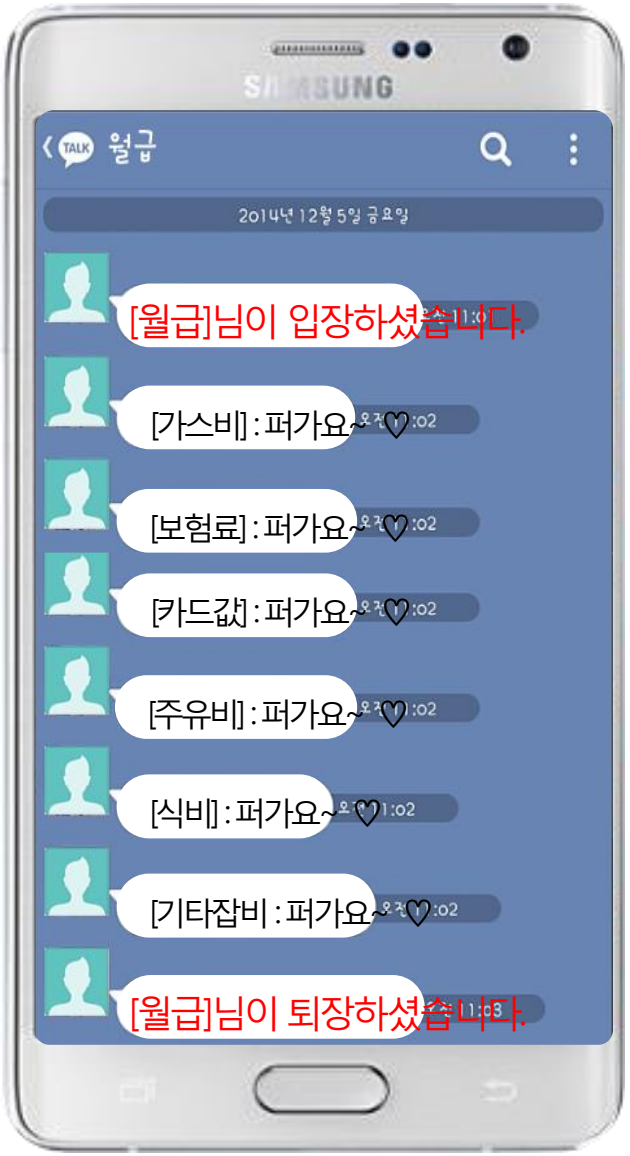
‘구분의 어려움’



소비의 결과물이 내 노동의 가치만큼의 크기인가?

월급날의 민낯

월급날의
풍경



신용카드 없이 살기 : 할부 대신 저축

갖고 싶다 → 저축을 한다 → 갖는다

동기충족 예상

‘저축하는 내내 즐겁다’

월 1회성 지출 조정하기

중앙자활센터 한국자활연수원

구분	항목	지출	조정	구분	항목	지출	조정
주거비	월세			공공보험	국민연금		
	관리비				건강보험		
	임대료			보장성보험	남편 보험		
	전기요금				아내 보험		
	수도요금				자녀 보험		
	가스요금				기타		
	정수기 등 렌탈료				소계		
	기타			금융비용	신용대출		
	소계				담보/약관대출		
통신비	남편 휴대전화				사금융,지인		
	아내 휴대전화				카드 할부금		
	부모 휴대전화				소계		
	자녀 휴대전화			교재비	계모임		
	유선전화				각종 회비		
	인터넷사용료				기부/헌금 (종교)		
	케이블 tv사용료				소계		
	기타			기타	신문		
	기타				우유/요구르트		
	기타				기타		
	소계				소계		
교육비	유치원비			용돈	남편		
	학원/과외비				아내		
	학습지				부모님		
	급식비				자녀		
	기타				기타		
	소계				소계		
합계							

월 수시 지출 조정하기

중앙자활센터 한국자활연수원

구분	항목	지출	조정	구분	항목	지출	조정
식비/ 외식비	식재료			교통비 / 병원비	대중교통비 (가족)		
	부식비				택시비		
	점심 식대				유류비		
	외식비/배달음식				병원비		
	기타				약값		
	소계				소계		
합계							

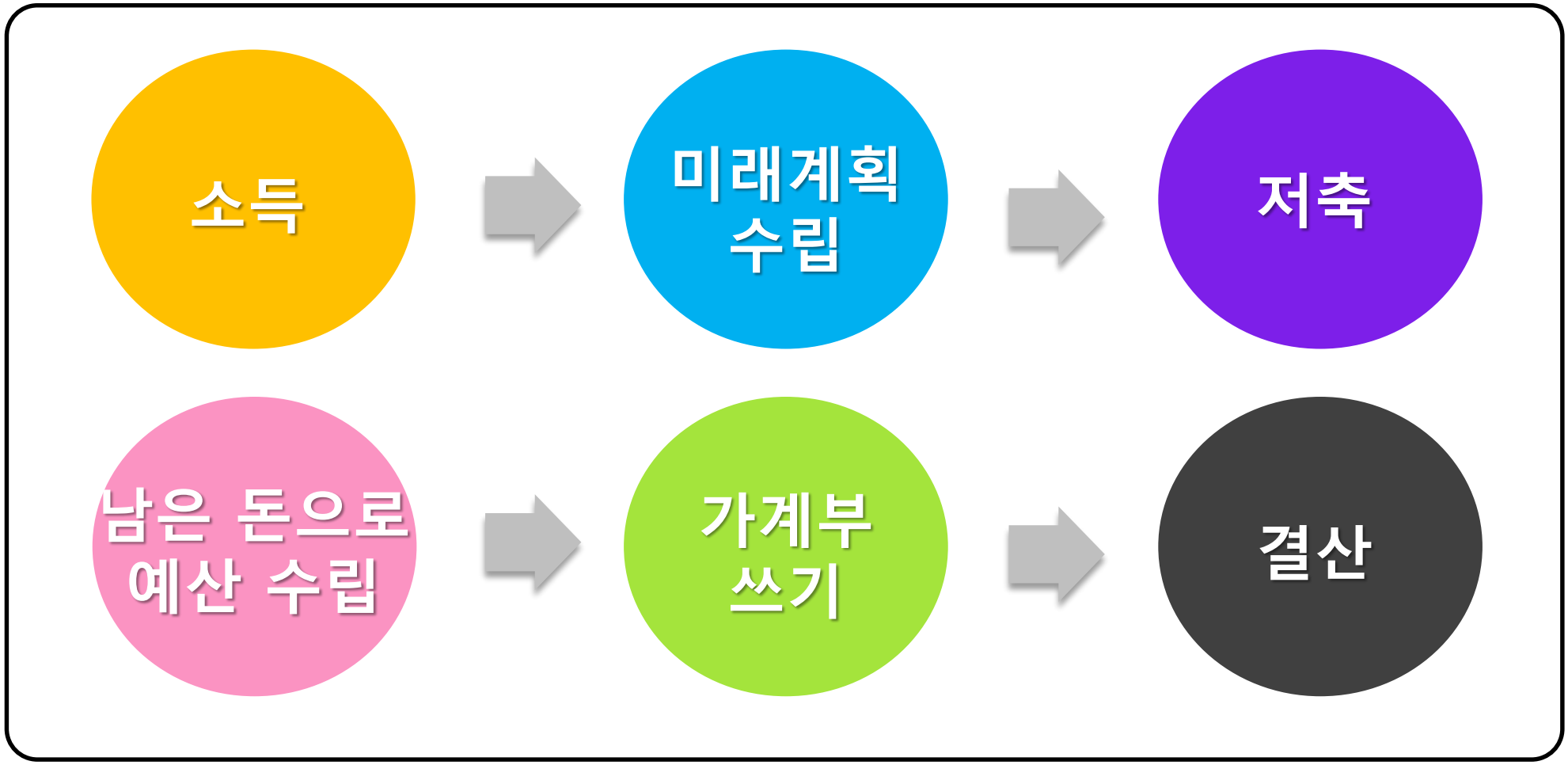
월 비정기 지출 조정하기

중앙자활센터 한국자활연수원

1월		2월		3월		4월	
자동차세		설		입학			
		졸업		등록금	-		
				봄옷			
소계		소계		소계	-	소계	
5월		**6월**		**7월**		**8월**	
어린이날		자동차세		휴가		휴가	
어버이날	-	여름옷		자동차보험			
소계	-	소계		소계		소계	
9월		**10월**		**11월**		**12월**	
등록금		추석		김장		자동차세	
가을옷				겨울옷		성탄절	
소계		소계		소계		소계	

기타항목1	가족생일(부부, 자녀, 양가부모님)		결혼기념일	제사	자동차보험
기타항목2	경조사비	화장품 미용실	보약	자동차수리	가전제품

과거의 월급 날



우리 집 예산/결산 시스템 – 통장시스템

잔여금 90만원 중
1주일씩 입금

비상금 (10만원)
- 목표 300만원
- 현재 0원

필수통장 (103만원)
- 보험료 만원
- 공과금 만원
- 교육비 만원
- 통신비 만원
- 기타 만원

저축 (5만원)

연간비용 (10만원)
- 휴가비용
- 명절·경조사
- 생일비용
- 의류·화장품

1주일생활비 (22만원)
- 식비·외식비20만
- 기타 2만원
- 기타 5만원

우리 집 통장 시스템 만들기 (실습)

중앙자활센터 한국자활연수원

비정기 저축
200,000원

급여 통장	
금융회사	OO 은행
상품명	수시입출금 통장
소득	200만원

비상금 통장(1)	
카드·통장 없는 인터넷통장, 고금리	
금융회사	OO 금고
상품	일반 적금 상품
목표금액	300만원
현재금액	0원

필수지출 통장(2)	
· 급여계좌 또는 자동이체 많이 등록된 통장 · 수수료 혜택이 있는 통장 · 자동이체 (월1회성 정기지출) · 세부항목 : 통신비, 공과금, 신용카드, 월세, 보험, 대출	
금융회사	OO 은행
상품	급여 통장
월지출액	1,803,000원

저축 통장(3)	
· 급여에서 바로 나가는 저축 · 다른 계좌를 통해 나가는 저축으로 구분	
금융회사	
저축명	내일키움통장
저축액	50,000원

생활비 통장(4)	
· 수시로 쓰는 지출 · 체크카드 연결통장 · 현금인출 수수료 혜택이 있는 통장 · 세부항목 : 식비, 외식비, 문화생활비, 교통비, 생활용품	
금융회사	OO 은행
상품	휴면 계좌 활용
월지출액	90만원

비정기지출 통장(5)	
· 매년 비정기적으로 쓰는 지출 · 체크카드 연결통장 · 금리 혜택이 있는 통장 · 세부항목 : 옷, 미용실, 화장품, 경조사, 명절, 여행, 제사	
금융회사	OO 은행
상품	휴면 계좌 활용
월지출액	5만원

신용카드 없이 살기 : 가계부와 통장

예산 세우기
(지출규모 파악)

지출 별
통장나누기로 관리
(통장시스템)

가계부 : 예산
통장시스템 :
분배와 결산

신용카드 없이 살기

돈에 대한 건전한 철학이
가계 재정 안정의 시작입니다.

강의 내용 요약

돈은 버는 것도 중요하지만
쓰는 것이 더 중요합니다.

돈에 대한 오해

**절약,
죄책감,
욕구 불만**

절약이 지나친 금욕으로,
소비가 낭비로 죄책감에,
지출 후 잦은 후회와 불만.

**가치소비,
사용,
충족감**

주도적인 의사결정으로
소비가 아닌 사용으로
만족감과 자족, 충만감.

어떤 재무구조가 건전한 재무구조인가

중앙자활센터 한국자활연수원

쓰고 싶을 때, 써야 할 때 돈을 쓸 수 있는 구조

돈은 늘 부족하다 [비상금 준비하기]

돈은 쓰는 것, 사용하는 것이다

한 번 사용하면 되돌릴 수 없는 것, 시간과 돈이다

사용하기 전에 반드시 사용 계획과 예산을 세운다

돈의 진짜 주인으로 사는 방법은?

돈의 진짜 주인이 되어야 하는 이유

우리 모두는 자연의 단 한 번 뿐인 시도이다.

- 데미안, 헤르만 헷세 -

ROLLING JUBILEE
주빌리은행

사업의 핵심 가치

은행이 아니고 시민단체입니다

금융회사가 아니기에

대출하지 않습니다.

1661 - 9736

신용카드
주택담보대출
카드론
전세자금대출
빚·빚·빚
신용대출
마이너스통장
학자금대출
카드할부
사채

Rolling Jubilee 운동이 필요한 이유?

가계부채

1,500 조

채무취약계층

350 만명

채무변제능력 취약

114 만명

부당한방법의 채권추심

25%

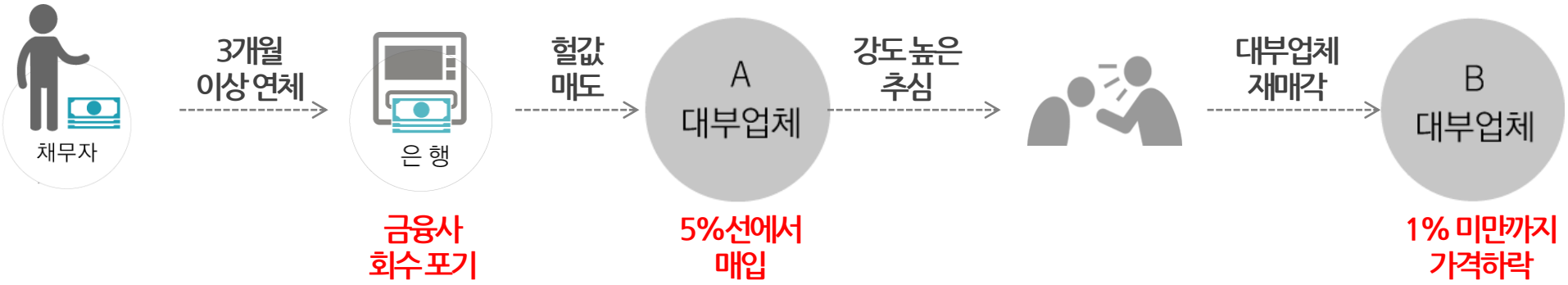
채권추심경험자피해호소

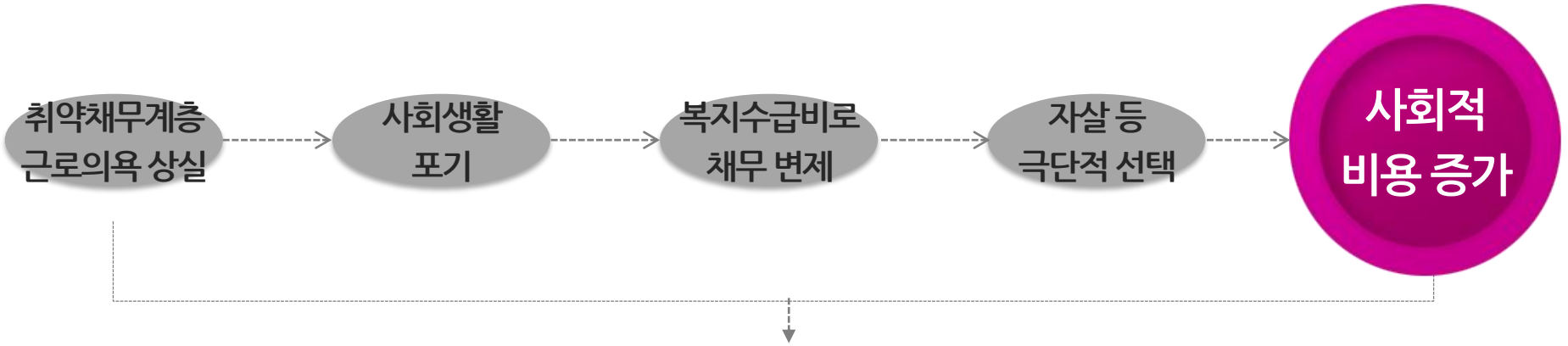
10명중 7.6명

자살이유경제문제

5명중 1명

Rolling Jubilee 운동이 필요한 이유?





채무 취약계층 구제로 사회적 비용 감소

채무탕감 및 복지 자원 연계 등 새 출발 지원 필요

Rolling Jubilee란?

“빚탕감 운동으로 시민들 혹은 기업의 모금으로 채권 매입·파기하는 운동”

2012년 미국 시민단체 ‘월가를 점령하라’ (OWS· Occupy Wall Street) 최초 시행

$ 677,552 모금
(약 7억 1,481만원)

ONLY 5 %

$ 14,734,569소각
(약 155억 4,497만원)

“OWS측은 채무자들의 빚부담을 줄이는 데에만 목적을 두고 이 운동을 시작한 것이 아니라
오래된 채권이 2차 시장에서 헐값에 거래되고 있는 현실을 폭로하고자 함이라고 밝히고 있음”

사업의 핵심 가치

돈보다 사람이 먼저입니다.

도전하는 당신을
응원합니다