

내 월급 인상률은 물가를 따라갔을까 — 5분 점검법

발행 2026-10-09 · 판본 2026-10-09 판 · 웹 본문 <https://gaon-lab.kr/insights/did-my-raise-keep-up-with-prices>

독자의 질문

올해 월급이 올랐는데, 그 인상률은 물가를 따라갔을까요?

핵심 답

내 월급의 두 시점(같은 달)과 그 달의 물가 상승률을 나누어 보면 됩니다. $(1 + \text{인상률}) \div (1 + \text{물가 상승률}) - 1$ 이 0보다 크면 구매력이 늘었을 가능성이, 작으면 줄었을 가능성이 있습니다. 예를 들어 2026년 9월 소비자 물가는 전년 동월보다 2.9% 올랐습니다.

발견 3가지

공식 통계

1. 2026년 9월 소비자물가지수는 전년 동월 대비 2.9% 올랐습니다(8월은 3.1%). 월급을 비교한 달과 같은 달의 이런 숫자가 내 인상률을 견줄 기준선입니다.

가상 사례

2. 가상 월급 300만 원이 2025년 9월에서 2026년 9월 사이 4.5% 오르면 구매력은 약 1.6%(월 약 4.7만 원어치) 늘고, 2.0% 오르면 약 0.9% 줄며, 동결이면 약 2.8% 줄어듭니다.

공식 통계

3. 참고로 2026년 2분기 가구 평균 소득은 명목 4.5%, 물가를 덜어 낸 실질로 1.5% 늘었습니다. 전국 가구 평균이며 내 월급과 같은 숫자는 아닙니다.

내 인상률이 이 선을 넘어야 구매력이 늘어납니다 (전년 동월 대비, %)

소비자물가 상승률 (2026년 9월, 공식) **+2.9%**

가상 사례: 월급 인상률 4.5% **+4.5%**

가상 사례: 월급 인상률 3.0% +3.0%

가상 사례: 월급 인상률 2.0% +2.0%

소비자물가 2.9%는 통계청 2026년 9월 공식 값, 인상률 세 개는 2025.9 → 2026.9 월급을 비교하는 가상 사례입니다.

자료 기준일

소비자물가지수 2026년 9월 동향(통계청 페이지, 확인일 2026-10-09) · 2026년 2분기 가계 동향조사(2026-08-27 공표)

이 PDF는 웹 본문과 같은 판본(2026-10-09 판)입니다.

이 글이 답하는 질문

올해 월급이 올랐는데, 그 인상률은 물가를 따라 갔을까요? 필요한 것은 두 가지입니다. 하나는 작년과 올해 같은 달의 월급 통장 입금액, 다른 하나는 그 올해 달에 대해 통계청이 발표한 소비자물가 ‘전년 동월 대비’ 상승률입니다. 월급과 물가는 반드시 같은 달로 맞춥니다.

이 글의 ‘월급’은 통장에 들어온 세후 입금액 같은 개인 점검값입니다. 세금·보험료가 바뀌면 월급 자체의 인상률과 달라지고, 통계청 가계동향

조사의 ‘가구당 평균 소득’이나 공식 실질소득 증가율과도 같은 숫자가 아닙니다.

소득 통계가 왜 ‘늘었는데 여유가 없다’는 느낌과 어긋나 보이는지는 Research 「소득은 늘었다는데 왜 살림은 그대로일까 — 명목소득과 실질소득 읽는 법」에서 공식 숫자로 풀었습니다. 이 글은 그 결론을 내 월급에 직접 대 보는 방법입니다.

계산 순서 — 가상 월급 300만 원이 4.5% 오른 경우

아래 월급 300만 원과 인상률은 설명을 위한 가상의 값입니다. 사례는 2025년 9월 월급과 2026년 9월 월급을 비교하고, 같은 달인 2026년 9월의 소비자물가 전년 동월 대비 상승률 2.9%(통계청 공식 값)를 씁니다. 계산은 GAON-LAB이 했습니다.

입력 → 계산 → 결과 → 해석

단계

① 입력

계산

2025년 9월 월급 300만 원, 2026년 9월 월급
313만 5천 원 (가상)

결과

—

단계

② 내 인상률

계산

$313.5 \div 300 - 1$

결과

4.5%

단계

③ 물가 상승률

계산

월급을 비교한 올해 달과 같은 2026년 9월의 전
년 동월 대비 (통계청 공식)

결과

2.9%

단계

④ 구매력 변화

계산

$1.045 \div 1.029 - 1$

결과

약 +1.6%

단계

⑤ 작년 물가로 환산

계산

$313.5 \div 1.029$

결과

약 304.7만 원 (작년보다 약 4.7만 원 많음)

해석: 이 가상 사례에서 통장에는 13만 5천 원이 더 들어오지만, 오른 물가를 감안하면 작년과 같은 물건을 살 수 있는 힘은 약 4만 7천 원어치 늘어난 셈입니다. 4.5%에서 2.9%를 단순히 뺀 1.6%와 거의 같지만, 정확한 계산은 나누기입니다.

인상률별로 읽어 보기 (모두 가상 사례)

같은 300만 원 월급에 인상률만 바꿔 같은 방식으로 계산한 결과입니다. 모든 사례에서 월급은 2025년 9월 → 2026년 9월을 비교하고, 물가는

같은 2026년 9월의 전년 동월 대비 2.9%를 씁니다.

가상 사례: 월급 2025.9 → 2026.9, 물가는 2026.9 전년 동월비 2.9% (월급 300만 원 기준)

인상률 동결 (0%) · 2025.9→2026.9
구매력 변화 약 -2.8%
작년 물가로 환산한 월급 약 291.5만 원 (-8.5만 원)
읽는 법 구매력이 줄었을 가능성이 큼니다

인상률 2.0% · 2025.9→2026.9
구매력 변화 약 -0.9%
작년 물가로 환산한 월급 약 297.4만 원 (-2.6만 원)
읽는 법 구매력이 줄었을 가능성이 있습니다

인상률 3.0% · 2025.9→2026.9
구매력 변화 약 +0.1%
작년 물가로 환산한 월급 약 300.3만 원 (+0.3만 원)
읽는 법 비슷하게 유지됐습니다

인상률 4.5% · 2025.9→2026.9
구매력 변화 약 +1.6%
작년 물가로 환산한 월급 약 304.7만 원 (+4.7만 원)
읽는 법 구매력이 늘었을 가능성이 있습니다

‘±0.5%p 안이면 비슷하다’는 읽는 기준은 보기 쉽게 GAON-LAB이 정한 것이며, 통계나 법령의 기준이 아닙니다.

내 월급에 적용할 때 확인할 것

비교할 두 달을 정합니다. 작년과 올해의 같은 달(예: 2025년 9월과 2026년 9월)이어야 하고,

월급날이 달라지는 달이나 상여금이 끼는 달은
피합니다.

월급은 세금·보험료를 떼고 통장에 들어온 금액
이면 그 기준으로, 세전 금액이면 세전 기준으로
 둘 다 같은 방식으로 적습니다. 성과급·수당처럼
 매달 달라지는 부분은 빼고 비교하는 편이 읽기
 쉽습니다.

물가 숫자는 통계청 소비자물가지수 페이지의
 ‘최근 월별 동향’ 표에서, 내가 비교한 올해 달과
 같은 달의 ‘전년동월비’를 찾아 씁니다(예: 2026
 년 9월 월급이면 2026년 9월 값). 계산한 날짜
 도 함께 적어 둡니다.

비교한 달의 물가가 아직 발표되지 않았다면 가
 장 최근 발표 달의 값으로 어림할 수 있습니다.
 다만 월급과 물가의 기간이 달라지므로 결과는
 참고용으로만 읽고, 해당 달 값이 나오면 다시
 계산합니다.

이직이나 근무시간 변경으로 월급의 구조가 바
 뀌었다면 이 계산으로 인상률을 비교하기 어렵
 습니다. 그럴 때는 ‘확인 필요’로 두고, 바뀐 이유
 를 적어 둡니다.

이 계산으로 알 수 있는 것과 없는 것

알 수 있는 것: 같은 달끼리 비교했을 때 내 월급 인상률이 평균적인 물가 상승을 따라갔는지 대략 가늠할 수 있습니다.

알 수 없는 것: 내가 실제로 사는 물건의 가격이 얼마나 올랐는지는 평균 물가와 다를 수 있습니다. 세금·보험료·대출 이자의 변화, 월급 외 수입도 이 계산에 들어 있지 않습니다. 그래서 이 결과만으로 ‘형편이 나아졌다/나빠졌다’를 단정하지 않습니다.

내 지출이 늘어난 몫이 가격 때문인지 더 산 때문인지는 Research 「물가가 오르면 내 지출은 얼마나 늘어난 걸까 — 지출 기록 읽는 법」의 방법으로 나눠 볼 수 있습니다. 가구 전체 평균과 견주고 싶다면, 2026년 2분기 가구 평균 소득은 명목 4.5%, 실질 1.5% 증가였습니다. 이는 전국 가구 평균이며 내 월급과 같은 숫자가 아닙니다.

이 글의 한계

소비자물가지수는 대표 품목의 평균적인 가격 변동을 재는 지수여서 내 장바구니의 변화와 다

를 수 있습니다. 이 글의 월급·인상률과 구매력 환산은 모두 가상 계산이며, 실제 조사 결과가 아닙니다. 세후 임금액으로 계산한 값은 세금·보험료 변화까지 섞인 개인 점검값이며, 개인의 임금 인상률이나 공식 실질소득 증가율과 같지 않습니다.

사례의 물가 숫자는 2026년 10월 9일에 통계청 페이지에서 확인한 9월 값입니다. 이 글은 개인의 재무 상담이나 투자 조언이 아닙니다.

출처

국가데이터처(통계청), 「소비자물가지수 동향」 — 2026년 9월 전년 동월 대비 2.9%, 8월 3.1% (확인일 2026-10-09, 페이지는 새 달 자료로 바뀝니다)

<https://mods.go.kr/cpidtval.es?mid=b70201010000>

국가데이터처, 「2026년 2/4분기 가계동향조사 결과」 (2026-08-27) — 가구 평균 소득 명목 +4.5%, 실질 +1.5%

<https://mods.go.kr/board.es?>

[act=view&bid=214&list_no=446633&mid=a10301010000](https://mods.go.kr/board.es?act=view&bid=214&list_no=446633&mid=a10301010000)
0