

물가가 오르면 내 지출은 얼마나 늘어날 걸까 — 지출 기록 읽는 법

현재 글: 2026-10-10 개정 · 기존 발행일 기록 2026-02-14 · 판본 2026-10-10 판 · 웹 본문 <https://gaon-lab.kr/research/household-spending-inflation>

독자의 질문

지출이 늘었을 때, 내가 더 쓴 걸까요 아니면 물건값이 오른 걸까요?

핵심 답

합계만으로는 알 수 없습니다. 같은 품목 묶음을 작년과 올해로 나란히 놓고 ‘작년에 산 양을 올해 가격으로 다시 계산한 값’을 끼우면, 가격 때문에 늘어난 묶과 사는 양·품목이 달라져서 늘어난 묶으로 나눌 수 있습니다. 2026년 2분기 가구 평균 소비지출도 금액으로는 3.4% 늘었지만 물가를 덜어 낸 실질로는 0.4% 늘었습니다.

발견 3가지

공식 통계

1. 2026년 2분기 가구당 월평균 소비지출은 293만 2천 원으로, 금액(명목)으로 3.4%, 물가를 덜어 낸 실질로 0.4% 늘었습니다. 항목마다 차이가 달라 교통·운송은 명목 -0.5%, 실질 -10.1%였습니다. 이 숫자는 전국 가구 평균이며 내 가구의 값이 아닙니다.

가상 사례

2. 가상 장보기 묶음의 6월 합계가 58,000원에서 64,000원으로 6,000원(약 10.3%) 늘었을 때, 3,400원(약 57%)은 같은 물건이 비싸진 몫이고 2,600원(약 43%)은 새로 산 과자의 몫입니다. 품목과 가격은 계산 순서를 보여 주려는 가정입니다.

GAON-LAB 계산

3. 내 기록에는 같은 품목 묶음의 작년 합계(A), 올해 합계(B), 작년에 산 품목·양을 올해 가격으로 계산한 합계(C)가 필요합니다. $C - A$ 가 가격 변화 몫, $B - C$ 가 구매량·품목 구성 몫이며 둘을 더하면 $B - A$ 입니다. 묶음에 넣지 않은 지출은 빼고 따로 봅니다.

가상 장보기 묶음에서 늘어난 6,000원은 어디서 왔을까 (원, 6월 합계의 증가분 (작년 58,000원 → 올해 64,000원))

전체 증가	6,000원
-------	--------

아래 막대 한 줄이 위의 전체를 두 묶으로 나눈 것입니다.



■ **가격 변화 — 같은 물건이 비싸진 묶**
3,400원 · 전체의 약 57%

▨ **새 품목 — 새로 산 과자의 묶(구매량·품목 구성)**
2,600원 · 전체의 약 43%

가상 사례이며 공식 통계가 아닙니다. 가격 묶은 작년 물건·양을 올해 가격으로 계산한 61,400원과 작년 합계 58,000원의 차이, 구매량·품목 구성 묶은 올해 합계 64,000원과 61,400원의 차이입니다. 가격 묶의 약 5.9%는 이 가구가 고른 세 품목만의 값이어서 공식 소비자물가지수와 다를 수 있습니다.

자료 기준일

2026년 2분기(4~6월) 가계동향조사,
2026-08-27 공표(보도자료 PDF와 통계표를
2026-10-10에 다시 대조) · 가상 사례의 품목과
가격은 설명용 가정
이 PDF는 웹 본문과 같은 판본(2026-10-10 판)입니다.

이 글이 답하는 질문

작년 이맘때보다 이번 달 지출이 늘었다면, 내가 더 쓴 걸까요 아니면 물건값이 오른 걸까요? 합계만 보면 둘을 구분할 수 없습니다.

이 글은 내 가게부나 카드 내역으로 둘을 나눠 보는 방법을 알려 드립니다. 소득 통계와 물가 통계를 읽는 법은 「소득은 늘었다는데 왜 살림은 그대로일까 — 명목소득과 실질소득 읽는 법」에서 다룹니다.

지출을 둘로 쪼개서 보는 생각

지출액

지출액 = 가격 × 사는 양

가격이 오르면 사는 양이 그대로여도 지출액이 늘어납니다. 반대로 가격이 그대로여도 더 사면 늘어납니다.

그래서 작년과 올해의 지출 차이는 두 조각으로 나눌 수 있습니다. 하나는 같은 물건·같은 양인데 가격이 달라져서 생긴 차이, 다른 하나는 사는 양이나 품목이 달라져서 생긴 차이입니다. 합계만 보면 이 둘이 한 덩어리로 보입니다.

2026년 2분기 공식 숫자에서 본 명목과 실질

‘명목’은 금액 그대로 비교한 값, ‘실질’은 물가가 오른 만큼을 덜어 내고 비교한 값입니다. 국가데이터처(통계청)의 2026년 2분기(4~6월) 가계동향조사에서 가구당 월평균 소비지출은 293만 2천 원으로 작년 같은 분기보다 명목 3.4% 늘었고, 실질로는 0.4% 늘었습니다. 소비지출은 생활에 쓴 돈이고, 세금·보험료·이자 등은 비소비지출(106만 원, +1.9%)로 따로 집계하며, 둘을 합친 가계지출은 399만 3천 원(+3.0%)입니다.

소비 항목별 증감률, 2026년 2분기 (전년 동분기 대비)

소비 항목 소비지출 전체
명목(금액) +3.4%
실질(물가 뺀 값) +0.4%

소비 항목

식료품·비주류음료

명목(금액)

+2.8%

실질(물가 뺀 값)

+1.5%

소비 항목

주거·수도·광열

명목(금액)

+3.0%

실질(물가 뺀 값)

+1.2%

소비 항목

음식·숙박

명목(금액)

+3.5%

실질(물가 뺀 값)

+0.8%

소비 항목

교통·운송

명목(금액)

-0.5%

실질(물가 뺀 값)

-10.1%

항목마다 물가가 다르게 움직이기 때문에 명목과 실질의 차이도 항목마다 다릅니다. 교통·운송은 금액으로는 0.5% 줄었는데 실질로는 10.1% 줄어 차이가 컸습니다. 그 이유는 이 자료만으로는 알 수 없습니다. 실질 금액은 소비자물가지수(2020년 기준)로 계산했다고 조사 결과에 적혀 있습니다.

평균 안에서도 가구마다 달랐습니다. 소득 순으로 가구를 다섯 무리로 나눈 5분위별 소비지출 증가율(명목)은 소득이 가장 낮은 1분위 5.2%, 2분위 2.7%, 3분위 6.2%, 4분위 -1.4%, 가장 높은 5분위 5.2%였습니다. 이 숫자는 매달 전국 약 7,200가구를 조사하는 표본조사에서 나온 1인 이상 일반가구(농림어가 포함)의 가구당 평균이며, 내 가구의 값이 아닙니다.

생활 속 가상 사례 — 장보기 지출이 늘었을 때

실제 조사 결과가 아닌 가상 사례입니다

아래 품목과 가격은 계산 순서를 보여 주려고 만든 가정입니다. 실제 가격이나 특정 가구의 지출이 아닙니다.

한 가구가 비교할 품목으로 쌀 10kg 1포, 계란 30구 2판, 라면 5개입 4봉을 골랐습니다. 올해는 간식으로 과자 한 봉(2,600원)을 새로 사기 시작해, 이 과자도 같은 비교 묶음에 넣었습니다. 이 묶음의 6월 가계부 합계는 작년 58,000원, 올해 64,000원입니다. 이 가구의 다른 지출은 이 계산에 넣지 않았습니다.

입력: 비교 묶음의 품목별 금액 (원)

품목(매달 사는 양) 쌀 10kg 1포
작년 금액 30,000원
올해 금액 32,000원

품목(매달 사는 양) 계란 30구 2판
작년 금액 12,000원
올해 금액 12,600원

품목(매달 사는 양) 라면 5개입 4봉
작년 금액 16,000원
올해 금액 16,800원

품목(매달 사는 양) 과자 1봉 (올해 새로 구매)
작년 금액 0원
올해 금액 2,600원

품목(매달 사는 양) 비교 묶음 합계
작년 금액 58,000원
올해 금액 64,000원

계산 → 결과

단계

① 묶음 합계 변화

계산

64,000원 - 58,000원

결과

6,000원 증가 (약 +10.3%)

단계

② 가격 때문

계산

작년 물건·양을 올해 가격으로 계산하면 32,000 + 12,600 + 16,800 = 61,400원. 61,400원 - 58,000원

결과

3,400원 (약 +5.9%)

단계

③ 구매량·품목 구성 때문

계산

64,000원 - 61,400원 (또는 6,000원 - 3,400원)

결과

2,600원 (약 +4.5%)

해석: 비교 묶음의 합계만 보면 ‘10% 더 썼다’고 느끼기 쉽지만, 늘어난 6,000원 가운데 약 57%(3,400원)는 같은 물건이 비싸진 몫이고 약 43%(2,600원)는 새로 산 과자의 몫입니다. 퍼

센트는 반올림해서 합이 조금 다를 수 있습니다.
여기서 구한 5.9%는 이 가구가 고른 세 품목만
의 값이어서, 공식 소비자물가지수와는 다를 수
있습니다.

내 기록으로 해 보는 순서

1. 비교할 달을 정합니다. 계절 영향을 피하려면
작년 같은 달과 이번 달을 비교합니다.
2. 비교 대상 품목 묶음을 정합니다. 자주 사는
품목 3~5개를 고르고, 올해 새로 사기 시작한 품
목이 있으면 같은 묶음에 넣습니다. 작년·올해
각각 품목별로 산 양과 낸 금액을 영수증·카드
내역·가계부 앱에서 찾아 적고, 묶음의 작년 합
계(A)와 올해 합계(B)를 구합니다.
3. 작년에 산 품목과 양을 올해 가격으로 다시
계산한 합계(C)를 구합니다. $C - A$ 가 같은 묶음
안에서 가격 변화로 늘어난 금액입니다.
4. $B - C$ 가 같은 묶음 안에서 구매량·품목 구성
이 달라져서 생긴 변화입니다. A, B, C는 모두 같
은 품목 묶음의 합계여야 하며, 두 변화분을 더
하면 $B - A$ 가 됩니다.
5. 묶음에 넣지 않은 지출(다른 품목, 외식, 한
번만 낸 큰 지출 등)은 이 계산에서 빼고 따로 볼

니다. 비교하지 않은 지출을 ‘구매량·품목 구성 변화’로 읽지 마세요.

6. 보험료·통신비·구독처럼 자동으로 빠지는 지출과 그때그때 결제하는 지출을 나눠서, 금액이 달라졌는지 새로 생겼는지 따로 적습니다.

적는 정보는 품목과 금액이면 충분합니다
카드번호나 계좌번호는 적지 않아도 됩니다.
이 방법은 내 기록을 스스로 읽어 보는 것이며, 어떤 곳에도 제출하지 않습니다.

공식 통계가 알려주지 않는 것

위의 공식 숫자는 지출액과 물가의 전체 흐름을 보여주지만, 다음 내용까지 알려주지는 않습니다.

- 가게가 실제로 어떤 품목부터 줄였는지
- 결제 시점에 바로 드러나는 지출과 자동으로 납부되는 지출 중 어느 쪽을 먼저 조정했는지
- 지출액 변화가 구매 수량·구매 횟수·상품 등급 중 무엇에서 비롯됐는지

- 소득·나이·가구 유형에 따라 조정 방식이 같았는지 달랐는지
-

이 글의 한계

가계동향조사는 표본조사여서 표본오차가 있고, 이 글의 숫자는 전국 가구 평균입니다. 소득 수준이나 나이, 가구 형태에 따른 개별 차이를 대신하지 않으며, 가계가 어떤 기준으로 지출을 조정했는지는 조사하지 않았습니다.

가상 사례의 품목과 가격은 실체가 아니며, 계산 순서를 보여 주기 위한 것입니다. 소비자물가지수는 대표 품목의 평균적인 가격 변동이라 내 장바구니의 변화와 다를 수 있습니다. 이 글의 점검 방법은 공식 조사 결과가 아니라 독자가 자신의 기록을 읽을 때 참고하는 방법입니다.

이 글의 변경 이력

맨 위에는 현재 글이 개정된 날짜를 먼저 보여드립니다. ‘기존 발행일 기록’은 이전부터 표시해 온 날짜이며, 이 글의 현재 통계와 결론을 처음 공개한 날을 뜻하지 않습니다. 처음 공개한 날은 확인되지 않아 적지 않았습니다. 2분기 조

사 결과의 공표일(2026-08-27)은 통계 자료의 날짜이고, 이 글의 개정일과 다릅니다. 글이 바뀐 날짜와 내용은 다음과 같습니다.

- 2026-09-18: 2026년 2분기 가계동향조사 등 공식 통계를 인용해 본문을 다시 썼습니다. 그 전 판은 공식 통계를 인용하지 않은 요약문이었습니다. 2분기 조사 결과는 2026-08-27에 공표됐습니다.
- 2026-10-09: 질문과 답을 앞에 두고 지출을 둘로 나누는 계산 사례와 내 기록 점검 순서를 추가했으며, 숫자를 조사 결과 보도자료 원문과 다시 대조했습니다. 소득·물가 통계 해설은 소득 글로 옮겨 겹치던 부분을 줄였고, 제목은 글이 다루는 질문에 맞게 바꿨습니다(주소는 그대로입니다).
- 2026-10-10: 맨 위에 질문·핵심 답·발견·대표 도표를 둔 첫 화면과 같은 내용의 PDF를 추가했습니다. 이 변경 이력의 안내 문구는 ‘현재 글’ 기준으로 고쳤습니다. 설명·계산·숫자·출처는 바꾸지 않았습니다.

출처

국가데이터처, 「2026년 2/4분기 가계동향조사 결과」
(2026-08-27, 보도자료 PDF 포함)

<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