

GAON-LAB

# 매달 빠져나가는 돈을 줄이는 90일 고정지출 점검 워크북

계약 한 건마다 네 가지를 기록합니다



기간 90일(약 13주)

공개일 2026-10-16

작성 기준일 2026-10-15

버전 1.0

저자 전호재 · 발행 GAON-LAB

# 목차

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 0. 먼저 읽어 주세요 .....                  | 3  |
| 1. 용어.....                          | 4  |
| 2. 90일 일정.....                      | 6  |
| 3. ① 변경 전 기록(1주차) .....             | 7  |
| 4. ② 변경 비용과 변경 후 예상 금액(2~4주차) ..... | 9  |
| 5. 계산 .....                         | 10 |
| 6. 가상 사례 .....                      | 13 |
| 7. 실행하고 청구서로 확인하기(5~11주차).....      | 16 |
| 8. ④ 90일 재점검(12~13주차) .....         | 18 |
| 9. 한계.....                          | 19 |
| 판권.....                             | 20 |

## 0. 먼저 읽어 주세요

### 이 워크북이 하는 일: 계약 한 건마다 네 가지를 기록합니다

이미 내고 있는 계약(통신·구독·보험·렌탈·멤버십·할부)을 한 건씩 골라, 아래 네 가지를 90일 동안 남깁니다. 오늘 할 일은 계약 한 건을 골라 ①을 적는 것이고, 나머지는 2절의 일정표를 따라 차례로 하면 됩니다.

| 순서 | 기록                                     | 담는 칸 |
|----|----------------------------------------|------|
| ①  | 변경 전 금액과 약정 만료·갱신일                     | 양식 ① |
| ②  | 변경 비용(위약금·반납비 등)과 변경 후 예상 금액, 실행일      | 양식 ② |
| ③  | 다음 청구서에 찍힌 실제 금액                       | 양식 ③ |
| ④  | 90일 재점검: 계획과 실제의 차이, 12개월 순효과, 다음 재점검일 | 양식 ④ |

핵심은 ②와 ③의 차이입니다. 바꾸기 전에 예상한 금액과, 바꾼 뒤 청구서에 실제로 찍힌 금액을 나란히 놓고 그 차이의 원인(할인 상실, 일회성 비용, 반영 지연 등)을 남깁니다.

### 이 워크북이 하지 않는 일

- 어떤 계약을 해지하라고 권하지 않습니다. 줄어드는 금액을 약속하지 않습니다.
- 특정 회사나 상품을 추천하지 않습니다. 재무·세무·법률 상담이 아닙니다.
- 어떤 지출이 필수인지, 지출 전체를 어떻게 나눌지는 다루지 않습니다.

### 다른 자료와의 관계

| 자료                       | 다루는 것                                                                                                 | 이 워크북과의 차이                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 「5060 생활 경제 리포트」<br>4~5장 | 지출을 필수·선택·비정기로 나누고, 계약이 걸린 지출은 위약금·남은 약정·재가입 가능 여부를 확인한 뒤 결정합니다. 한 번에 하나씩 바꾸고 한 달 뒤 명세서로 확인하라고 안내합니다. | 같은 생각을 이어받되, 이 워크북은 <b>계약 한 건의 변경 전 금액·변경 비용·다음 청구서의 실제 금액·90일 재점검</b> 만 기록합니다. 구조 점검과 결정의 이유, 보험·주거비의 구조는 그 책에 맡깁니다. |
| 사업자의 현금 흐름을 다루는 기존 워크북   | 사업 계좌 한 달의 입출금 대사                                                                                     | 대상이 사업자 계좌입니다. 이 워크북은 가계의 계약만 다룹니다.                                                                                   |

### 시작하기 전에

- **시작일**을 양식 ④의 달력 1일차에 적습니다.
- **모으는 자료**: 최근 3개월 이상의 카드 명세서와 통장 자동이체 내역, 구독·통신 앱의 결제 내역, 보험증권, 계약서. 연단위로 내는 계약은 명세서에 나타나지 않을 수 있어 증권·계약서·앱도 봅니다.
- 계약 번호, 주민등록번호, 계좌번호·카드번호 전체는 적지 않습니다. 필요하면 끝 네 자리만 적습니다.

## 0. 먼저 읽어 주세요

## 계약 한 건, 네 가지 기록

①

## 변경 전 금액

약정 만료·갱신일도

②

## 변경 비용과 예상 금액

바꾸기 전에 적어요

③

## 청구서 실제 금액

바꾼 뒤 찍힌 값

④

## 90일 재점검

계획과 실제의 차이



## 핵심은 ②와 ③의 차이



바꾸기 전 예상 ↔ 청구서 실제



해지를 권하지 않아요



줄어드는 금액을 약속하지 않아요



회사·상품을 추천하지 않아요



## 내 체크

기록 틀 네 가지를 읽었다면



## 확인할 것

최근 3개월 명세서·계약서



## 다음에

1주차에 변경 전 금액 적기

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 계약 한 건마다 ①~④를 남기고, 핵심은 ②(예상)와 ③(실제)의 차이입니다.

## 1. 용어

| 용어            | 뜻                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 계약형 지출        | 계약·약정·구독에 따라 금액과 청구일이 정해져 반복해서 청구되는 지출(이 워크북의 정의이며 통계 분류가 아닙니다)                                  |
| 월 금액          | 청구 주기가 한 달이 아니면 한 달로 환산한 금액(연 720,000원 ÷ 12 = 월 60,000원). 달마다 다르면 최근 3개월 평균을 적고 메모에 "평균"이라고 씁니다. |
| 변경 비용(일회성 비용) | 바꾸거나 끝낼 때 한 번 내는 돈(위약금, 장비 반납비, 정산금). 환불을 받으면 음수로 적습니다.                                          |
| 약정 만료·갱신일     | 약정이나 구독 기간이 끝나거나 자동으로 이어지는 날                                                                     |
| 참고 항목         | 월세·대출 원리금처럼 이 워크북에서 바꾸지 않고 총액과 재계약일·금리 재산정일만 적는 항목                                               |

제목의 '고정지출'은 본문에서 **계약형 지출**을 가리킵니다. 월세와 대출 원리금은 보통 고정지출에 들지만 여기서는 참고 항목으로만 둡니다.

## 1. 용어

### 날말 네 개만 알면 돼요



#### 월 금액

연 결제는 12로 나뉘요. 달마다  
다르면 3개월 평균



#### 변경 비용

바꾸거나 끝낼 때 한 번 내는 돈.  
환불은 음수



#### 약정 만료·갱신일

약정이 끝나거나 자동으로  
이어지는 날



#### 참고 항목

월세·대출 원리금. 총액과 날짜만  
적어요



**내 체크** 날말 뜻을 읽었다면



**확인할 것** 내 계약이 어느 날말에  
해당하나



**다음에** 일정표로 주차별 날짜 정하기

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 날말 네 개만 알면 양식을 쓸 수 있습니다.

## 2. 90일 일정

| 주차        | 일차                  | 할 일                                          | 양식        |
|-----------|---------------------|----------------------------------------------|-----------|
| 1         | 1~7                 | 계약을 모아 변경 전 금액을 적습니다                         | ①         |
| 2         | 8~14                | 약정 만료일, 변경 비용, 바꿀 수 있는 조건을 약관·앱·고객센터에서 확인합니다 | ①②, 확인 기록 |
| 3~4       | 15~28               | 계약마다 판단하고 변경 후 예상 금액과 실행일을 정합니다              | ②         |
| 5~8       | 29~56               | 1차·2차 실행. 실행할 때마다 다음 청구일을 달력에 표시합니다          | ②, 달력     |
| 6·8·10·11 | 36~42, 50~56, 64~77 | 다음 청구서가 나오면 실제 금액을 적고 계획과 비교합니다              | ③         |
| 9         | 57~63               | 약정 만료·갱신이 가까운 계약의 시점을 달력에 표시합니다              | ①, 달력     |
| 12~13     | 78~90               | 요약을 계산하고 다음 재점검일을 정합니다                       | ④         |

오늘은 1주차의 ①만 하면 됩니다. 다음에 확인할 것은 2주차의 약정 만료일과 변경 비용입니다. 90일(약 13주)은 이 워크북의 설계값이며, 모든 계약에 맞는 기간이라는 근거는 없습니다. 청구 주기에 맞게 늘리거나 줄여도 됩니다.

## 2. 90일 일정

## 13주를 달력에 놓아요



- ☐ 1주 계약 모으고 금액 적기
- ☐ 2주 약관·앱에서 확인
- ☐ 3~4주 판단과 예상 금액
- ☐ 5~8주 한 건씩 실행
- ☐ 9주 약정일 달력에 표시
- ☐ 10~11주 청구서만 확인
- ☐ 12~13주 90일 재점검
- 청구서 실제 금액 적는 주: 6·8·10·11

90일은 이 워크북의 설계값이에요.

청구 주기에 맞게 늘리거나 줄여도 돼요.

**내 체크** 시작일을 1일차에 적었다면

**확인할 것** 주차마다 할 일과 양식 번호

**다음에** 1주차: 계약 모으고 금액 적기

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 13주 동안 주차마다 한 가지씩 하고, 청구서는 6·8·10·11주에 확인합니다.

## 3. ① 변경 전 기록(1주차)

계약 한 건에 카드 한 장을 씁니다(같은 칸을 한눈에 보려면 엑셀 「계약대장」 시트).

## 카드 ①

- 항목: \_\_\_\_\_ / 구분: 통신·구독·보험·렌탈·멤버십·교육·할부·기타
- 변경 전 월 금액(원): \_\_\_\_\_ / 청구일: 매월 \_\_일
- 약정 만료·갱신일: \_\_\_\_\_
- 최근 90일 이용 기록: \_\_\_\_\_
- 메모: \_\_\_\_\_

참고 항목: 월세 \_\_\_\_\_원(재계약일 \_\_\_\_\_), 대출 이자·원금 \_\_\_\_\_원(금리 재산정일 \_\_\_\_\_)

## 자주 막히는 곳

- 달마다 금액이 다른 계약은 최근 3개월 평균을 적습니다.
- 연 단위 계약은 보험증권·계약서·앱에서 찾고, 통장 12개월 출금에서 큰 반복 출금도 봅니다.
- 통신 요금에 단말기 할부가 섞이면 줄을 둘로 나눕니다(통신, 할부).
- 대출은 대장이 아니라 참고 항목에 적습니다.

**작성 예시(가상):** 인터넷+TV 결합 — 통신 / 월 44,000원 / 청구일 15일 / 약정 만료 2027-03-13 / 최근 90일 이용: 인터넷 매일, TV 거의 안 봄.

**완료 기준:** 반복되는 계약마다 카드가 있고, 모든 카드에 변경 전 월 금액이 있다.

## 3. ① 변경 전 기록(1주차)

## 기록장 한 장: 가상 예시

가상 예시

## 카드 ① 계약 한 건

항목

인터넷+TV 결합

변경 전 월 금액

예시 44,000원

청구일

매월 15일

약정 만료·갱신일

예시 2027-03-13

최근 90일 이용

인터넷 매일, TV 거의 안 봄



참고 항목은 장부 밖에 따로

월세·대출은 총액과 날짜만



내 체크

계약마다 카드 한 장씩 썼다면



확인할 것

모든 카드에 변경 전 금액이 있나



다음에

2주차: 약정일·변경 비용 확인

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 계약 한 건에 카드 한 장을 쓰고, 월세·대출은 참고 항목에만 적습니다.

## 4. ② 변경 비용과 변경 후 예상 금액(2~4주차)

### 확인하기

계약마다 세 가지를 약관·앱·고객센터에서 확인해 적습니다.

1. 중간에 바꾸거나 끝내면 드는 **변경 비용**(위약금, 반납비, 환불 여부)
2. 바꿀 수 있는 조건(요금제 변경, 결합 해제, 일시 정지 등)과 **변경 후 예상 월 금액**
3. 변경이 **언제부터** 적용되고 **다음 청구서에 어떻게** 반영되는지

고객센터에서 들은 말은 날짜, 담당자 이름 또는 접수번호와 함께 그대로 적습니다. 현재 조건은 해당 서비스의 안내를 우선합니다(9절 한계).

**물어볼 말:** "약정 만료일과 자동 갱신 여부는요?" / "지금 해지·변경하면 비용이 있나요? 금액과 계산 기준은요?" / "바꾸면 받던 할인이나 결합 혜택이 달라지나요?" / "변경은 언제부터 적용되고 첫 청구서에 어떻게 나오나요?" / "접수번호를 알려 주세요."

### 판단하기

계약마다 판단 칸에 **유지 / 조건 확인 / 변경 / 해지 / 보류** 중 하나와 이유 한 줄을 적습니다. 지난 90일 이용이 없으면 해지·일시 정지를 먼저 보고, 변경 비용이 있으면 아래 계산으로 회수 개월을 봅니다. 보험·대출은 갱신일과 보장·중도상환 조건을 확인해 적는 데까지만 합니다(구조 점검과 결정의 이유는 「5060 생활경제 리포트」 4~5장). 5060 리포트 4장의 결정(유지·줄임·바꿈·검토)과는 대략 유지=유지, 줄임·바꿈=변경, 검토=조건 확인·보류로 대응하지만 1:1로 같은 말은 아닙니다.

### 카드 ②

- 판단: 유지 / 조건 확인 / 변경 / 해지 / 보류 — 이유(한 줄): \_\_\_\_\_
- **변경 비용(원):** \_\_\_\_\_ (환불이면 음수)
- **변경 후 예상 월 금액(원):** \_\_\_\_\_ (계획이므로 해지는 0으로 적습니다)
- 실행 예정일 / 재점검일: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 확인 기록: 확인한 날 \_\_\_\_\_ · 곳 \_\_\_\_\_ · 들은 답 \_\_\_\_\_ · 접수번호 \_\_\_\_\_

**완료 기준:** 모든 계약에 판단이 있고, 변경·해지 후보에는 변경 비용과 변경 후 예상 금액이 있다.

4. ② 변경 비용과 예상 금액

문고, 적고, 판단해요

1 변경 비용은?

위약금·반납비·환불

2 바꿀 조건은?

변경 후 예상 월 금액

3 언제부터?

다음 청구서 반영 방식

고객센터 답은 그대로 적어요

날짜 · 담당자 · 접수번호

유지

조건 확인

변경

해지

보류

🔒

보험·대출은 확인 전에 바꾸지 않아요

갱신일·보장 조건만 적어요

☑

내 체크

비용과 조건을 물어 적었다면

🔍

확인할 것

모든 계약에 판단이 있나

➔

다음에

실행은 한 번에 한 건씩

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

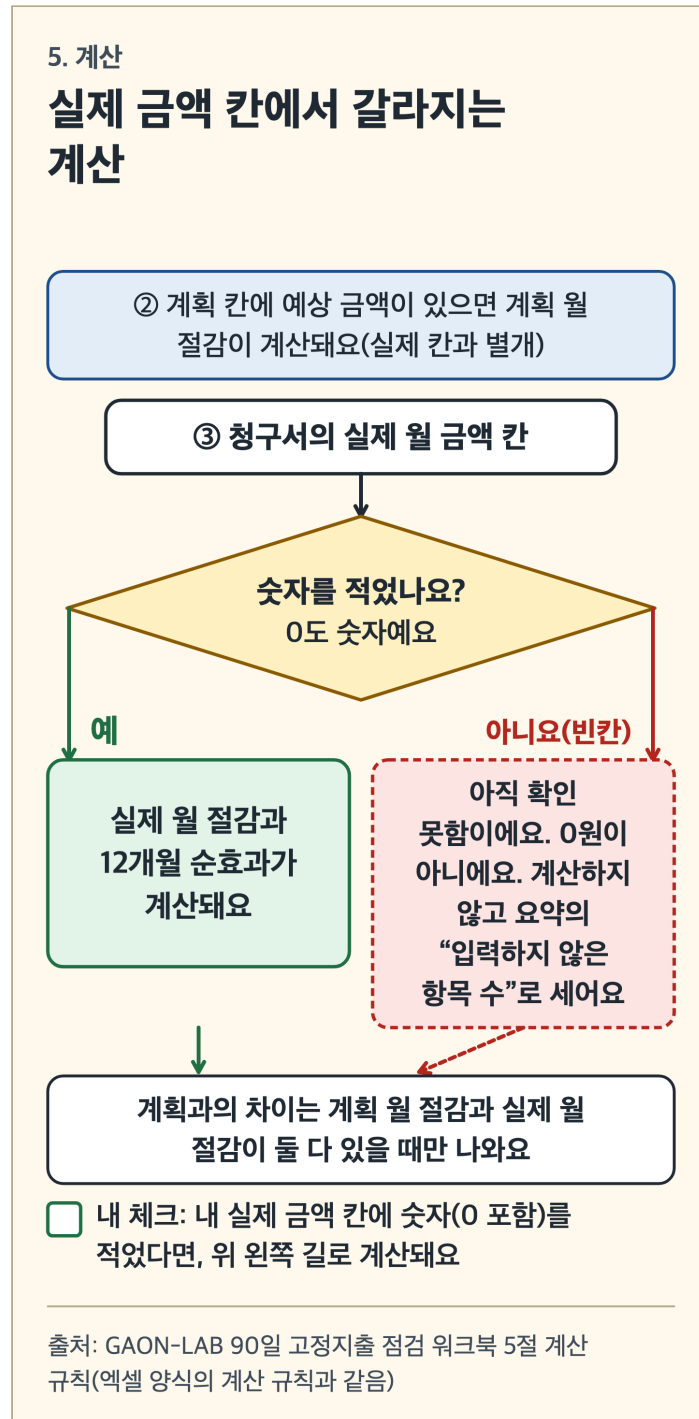
한 줄 요약: 비용·조건·적용 시점을 묻고 판단 하나를 고릅니다. 보험·대출은 확인 전에 바꾸지 않습니다.

## 5. 계산

| 계산             | 식                                      | 뜻                                            |
|----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 월 절감           | 변경 전 월 금액 - 변경 후 월 금액                  | 음수면 오히려 늘어난 것                                |
| 12개월 순효과       | 월 절감 × 12 - 변경 비용                      | 비용을 낸 뒤 1년 동안 남는 금액(월 절감이 12개월 유지된다<br>는 가정) |
| 회수 개월          | 변경 비용 ÷ 월 절감 (월 절감과 비용이 모두 0보다<br>클 때) | 비용을 되찾는 데 걸리는 개월 수                           |
| 계획과 실제의 차<br>이 | 실제 월 절감 - 계획 월 절감                      | 청구서로 확인한 값과 예상의 차이                           |

계획 금액과 실제 금액은 다른 칸입니다. 계획 월 절감은 ②에 적은 예상 금액으로 계산합니다. 실제 월 절감, 12개월 순 효과, 계획과의 차이는 청구서에서 확인한 실제 금액을 직접 입력했을 때만 계산합니다. 해지를 선택했다라도 실제 금액 칸이 비어 있으면 0원이 아니라 "아직 확인하지 못함"입니다. 청구서에서 0원을 확인했다면 0을 입력해야 실제 절감이 계산됩니다. 해지했는데 청구서에 요금이 그대로 찍혔다면 그 금액을 적고, 이때 실제 월 절감은 0원이 됩니다.

회수 개월이 남은 약정·할인 기간보다 길면 이득이 나지 않을 수 있습니다. 변경 후 금액이 한시적 할인이라면 할인이 끝난 뒤 금액도 함께 적습니다.



한 줄 요약: 실제 금액 칸이 비어 있으면 0원이 아니라 계산하지 않습니다.

5. 계산

계산기에 넣는 네 식

월 절감

변경 전 - 변경 후

12개월 순효과    12개월 유지 가정

월 절감 × 12 - 변경 비용

회수 개월    둘 다 0보다 클 때

변경 비용 ÷ 월 절감

계획과 실제의 차이

실제 월 절감 - 계획 월 절감



실제 금액 칸이 비어 있으면

"아직 확인 못함"이에요

0원이 아니에요

내 체크

식에 내 숫자를 넣어 봤다면

확인할 것

월 절감·비용이 0보다 큰지

다음에

청구서 금액으로 다시 계산

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 네 식으로 월 절감, 12개월 순효과, 회수 개월, 계획과의 차이를 계산합니다.

## 6. 가상 사례

아래 숫자는 설명을 위한 **가상 사례**이며 실제 요금이나 독자가 얻을 절감 수준이 아닙니다. 연 결제인 자동차보험은  $720,000\text{원} \div 12 = \text{월 } 60,000\text{원}$ 으로 적었습니다.

표 1. 변경 전 금액, 판단, 실제 월 절감

| 항목                         | 변경 전 월 금액(원) | 판단               | 실제 월 절감(원) |
|----------------------------|--------------|------------------|------------|
| C01 휴대전화 요금(본인)            | 55,000       | 변경(요금제 변경)       | 16,000     |
| C02 휴대전화 요금(배우자)           | 38,000       | 유지               | 0          |
| C03 인터넷+TV 결합              | 44,000       | 변경(TV 제외)        | 3,000      |
| C04 동영상 구독 A               | 17,000       | 해지               | 17,000     |
| C05 동영상 구독 B               | 13,500       | 유지               | 0          |
| C06 정수기 렌탈                 | 29,900       | 조건 확인            | 0          |
| C07 헬스장 회원권                | 40,000       | 해지(최근 90일 이용 0회) | 40,000     |
| C08 실손의료보험                 | 38,000       | 유지(보장 확인만)       | 0          |
| C09 자동차보험(연 720,000원 ÷ 12) | 60,000       | 유지(갱신일만 기록)      | 0          |
| 합계                         | 335,400      |                  | 76,000     |

표 2. 변경한 계약의 ②와 ③: 변경 전 → 계획 → 다음 청구서 실제(원) (C04·C07의 실제 0원은 청구서에서 0원을 확인해 입력한 값입니다)

| 항목  | 변경 전 → 계획 → 실제           | 실제 변경 비용(원) |
|-----|--------------------------|-------------|
| C01 | 55,000 → 39,000 → 39,000 | 0           |
| C03 | 44,000 → 33,000 → 41,000 | 20,000      |
| C04 | 17,000 → 0 → 0           | 0           |
| C07 | 40,000 → 0 → 0           | 0           |

### 읽는 법

- 월 합계는 변경 전 335,400원, 계획대로면 251,400원, 다음 청구서 기준 실제는 259,400원입니다. 월 절감은 계획 84,000원(25.0%), 실제 76,000원(22.7%)이고 차이 8,000원은 모두 C03에서 생겼습니다.
- C03은 TV를 빼자 결합 할인이 줄어 실제 청구가 41,000원이었고, 장비 반납비 20,000원이 생겼습니다. 회수 개월은  $20,000 \div 3,000 = 6.67$ 개월입니다. 변경 후 6.67개월이 지나야 비용을 되찾고, 12개월 유지하면 순효과는  $3,000 \times 12 - 20,000 = 16,000\text{원}$ 입니다.
- 12개월 순효과는 계획 기준 1,008,000원, 실제 기준 892,000원이며 차이는 116,000원입니다.
- C06 정수기는 약정 만료 전이라 위약금을 확인한 뒤 만료 시점에 다시 보기로 했습니다.
- 참고 항목(월세 600,000원, 신용대출 이자 85,000원)까지 합친 월 1,020,400원 중 계약형 지출은 32.9%입니다.

구독 해지나 요금제 변경 같은 유형은 5060 리포트 4장의 가상 사례와 비슷합니다. 이 사례가 보여 주려는 것은 변경 비용과 회수 개월, 그리고 계획과 다음 청구서 실제 금액의 차이(C03)입니다.

이 사례는 계약형 지출이 많은 가구를 가정했습니다. 독자의 절감 가능성은 이보다 훨씬 작거나 없을 수 있으며, 바꿀 계약이 없다는 결과도 정상입니다.

6. 가상 사례

가상 예시: 계획과 실제를 나란히

가상 예시

☐ 변경 전
 ☐ 계획
 ☒ 다음 청구서 실제

C01 휴대전화 요금(본인)

변경 전  55,000원  
 계획  39,000원  
 실제  39,000원

C03 인터넷+TV 결합

계획과 실제가 달랐어요

변경 전  44,000원  
 계획  33,000원  
 실제  41,000원

C04 동영상 구독 A

변경 전  17,000원  
 계획  0원  
 실제  0원 (확인)

C07 헬스장 회원권

변경 전  40,000원  
 계획  0원  
 실제  0원 (확인)

표 속 일은 가상이에요. 내 계약은 내 청구서로 적어 보세요.

☐ 내 체크: 내 계약의 계획과 실제를 나란히 적었다면, 다른 곳에 원인을 한 줄 적어요

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북의 가상 사례 표 2(실제 요금·독자 결과가 아님)

한 줄 요약: 네 계약 중 계획과 실제가 달랐던 곳은 C03뿐입니다(모두 가상 예시).

## 6. 가상 사례

## 가상 예시: 계약 아홉 건

## 가상 예시

변경 전 월 합계(예시)

335,400원

계획대로면(예시)

251,400원

다음 청구서 기준 실제(예시)

259,400원

월 절감 예시: 계획 84,000원(25.0%),

실제 76,000원(22.7%)

## 가상 사례 속 C03이 차이의 원인

계획 33,000원 → 실제 41,000원

차이 8,000원(예시)

반납비 20,000원 ÷ 3,000원

= 회수 6.67개월(예시)

## 설명용 가상 사례예요.

실제 요금도, 내 결과도 아니예요.

표 속 일은 가상이고, 내 진행은 아래 체크예요.



내 체크 예시 표를 읽었다면



확인할 것 계획과 실재가 같은가



다음에 내 계약은 내 청구서로

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 변경 전 335,400원 → 계획 251,400원 → 실제 259,400원입니다(모두 가상 예시).

## 7. 실행하고 청구서로 확인하기(5~11주차)

실행은 위험이 낮고 되돌릴 수 있는 것부터 한 번에 한 건씩 합니다. 실행한 날과 접수번호를 ②의 확인 기록에 적고, 다음 청구일을 달력에 표시합니다. 해지 효력이 발생하는 날과 자동이체·카드 정기 결제가 실제로 멈췄는지도 확인합니다.

### 양식 ③ 다음 청구서의 실제 금액

실행한 계약마다 카드 한 장(엑셀 「재점검」 시트).

#### 카드 ③

- 청구서 날짜: \_\_\_\_\_
- 다음 청구서에 찍힌 실제 월 금액(원): \_\_\_\_\_ (청구서에 찍힌 금액으로 적고 기억에 의존하지 않습니다. 해지 후 청구서에서 0원을 확인했으면 0을 적고, 아직 청구서를 보지 못했으면 비워 둡니다)
- 실제 변경 비용(원): \_\_\_\_\_ (환불은 음수)
- 실제 월 절감(원) = 변경 전 월 금액 - 실제 월 금액 (실제 월 금액을 적은 경우에만 계산): \_\_\_\_\_
- 계획과의 차이(원) = 실제 월 절감 - 계획 월 절감: \_\_\_\_\_
- 12개월 순효과(원) = 실제 월 절감 × 12 - 변경 비용: \_\_\_\_\_ / 회수 개월: \_\_\_\_\_
- 차이의 원인과 다음에 할 일: \_\_\_\_\_

엑셀 양식도 같은 규칙입니다. 판단이 "해지"여도 실제 월 금액 칸이 비어 있으면 실제 절감과 12개월 순효과를 계산하지 않고, 요약에 "실제 금액을 입력하지 않은 항목 수"로 따로 셉니다. 해지가 청구서에 반영되지 않았다면 두 번째 청구서 까지 확인하고, 접수번호로 고객센터에 문의합니다. 흔한 원인은 반영 시점 지연, 결합·가족 할인 상실, 일회성 비용, 다른 이름으로 계속되는 청구입니다.

**완료 기준:** 실행한 모든 계약에 청구서로 확인한 실제 금액이 있고, 계획과 다르면 원인(또는 "확인 중")이 있다.

## 7. 실행하고 청구서로 확인(5~11주)

## 청구서에 찍힌 값을 적어요

다음 청구서

실제 월 금액

0원을 확인했다면  
0을 적어요아직 청구서가 없다면  
비워 뒀요(0원 아님)요금이 그대로 찍혔다면  
그 금액을 적어요

다르면 원인을 한 줄로 남겨요:

반영 지연 · 할인 상실 · 일회성 비용



내 체크

한 건 실행하고 접수번호를  
적었다면

확인할 것

청구서 금액, 정기 결제가 멈췄나



다음에

안 바뀌면 두 번째 청구서까지

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 청구서에서 확인한 금액만 적고, 아직 못 봤으면 비워 둡니다.

## 8. ④ 90일 재점검(12~13주차)

### 양식 ④ 90일 요약

| 항목                               | 값 |
|----------------------------------|---|
| 변경 전 월 합계                        |   |
| 계획: 변경 후 월 합계 / 월 절감(예상)         |   |
| 청구서 실제 금액을 아직 입력하지 않은 변경·해지 항목 수 |   |
| 실제 월 절감(실제 금액을 입력한 항목만)          |   |
| 실제 변경 비용 합(같은 항목만)               |   |
| 실제 12개월 순효과(같은 항목만)              |   |
| 계획과 실제의 월 절감 차이(둘 다 있는 항목만)      |   |
| 다음 재점검일                          |   |

실제 금액을 입력하지 못한 항목은 실제 합계에 들어가지 않으므로, 그 항목 수를 함께 적어 두고 다음 청구서에서 채웁니다.

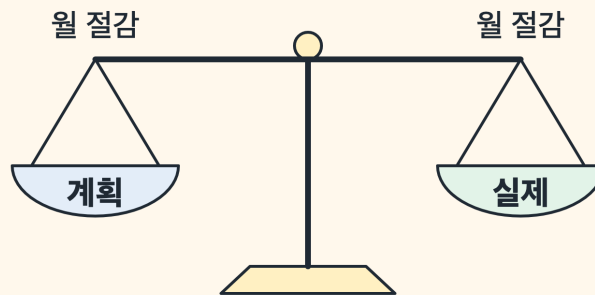
### 90일 달력

시작일(1일차): \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일. 위 일정표의 주차마다 날짜를 적고(엑셀 「90일달력」은 시작일만 넣으면 자동 계산), 실행한 계약의 **다음 청구일**과 약정 만료·갱신일을 함께 표시합니다. 90일이 끝나면 6개월 또는 12개월 뒤 재점검일을 달력에 넣습니다.

**완료 기준:** 요약 값을 계산해 한 장으로 저장했고, 다음 재점검일이 달력에 있다.

## 8. ④ 90일 재점검(12~13주)

## 저울에 올려 비교해요



계획(예상)과 실제(청구서)의 차이 보기

- ☐ 요약율 계산해 한 장으로 저장
- ☐ 청구서 금액 못 넣은 항목 수 적기
- ☐ 다음 재점검일을 달력에 넣기



6개월 또는 12개월 뒤에 다시



내 체크 청구서 실제 금액을 적었다면



확인할 것 차이와 비운 항목 수



다음에 다음 재점검일 정하기

출처: GAON-LAB 90일 고정지출 점검 워크북

한 줄 요약: 요약율 계산해 저장하고, 다음 재점검일을 달력에 넣습니다.

## 9. 한계

- 법령과 약관의 구체적인 내용은 시기와 상품에 따라 다릅니다. 조문·할인율·수수료율은 적지 않았고 현재 조건은 해당 서비스의 안내를 우선합니다.
- 90일(약 13주) 일정, 한 번에 한 건씩 실행하는 원칙, 회수 개월 계산은 이 워크북의 설계이며 효과를 검증한 연구가 있는 것은 아닙니다.
- 가상 사례는 설명용이며 평균적인 결과가 아닙니다.
- 입력 엑셀의 수식은 가상 사례로 다시 계산해 확인했습니다. 가상 금액을 넣은 사례의 표시값은 Excel과 Numbers 각 한 버전에서 확인했습니다. 빈 입력 양식은 Excel 16.114와 Numbers 15.3에서 열어 수식 칸의 값이 별도 계산 점검 결과와 같음을 확인했습니다. Numbers로 열면 일부 칸에 파란 삼각이 보일 수 있고, Numbers 15.3에서 이 칸들의 계산값도 점검 결과와 같았습니다. Numbers 14.5는 문서가 열리지 않아 확인하지 못했고, 다른 버전, 모바일 앱, Google 스프레드시트에서도 확인하지 못했습니다.

판권

|        |                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------|
| 제목     | 매달 빠져나가는 돈을 줄이는 90일 고정지출 점검 워크북                                   |
| 저자     | 전호재                                                               |
| 발행처    | GAON-LAB                                                          |
| 저작권자   | GAON-LAB                                                          |
| 버전     | 1.0                                                               |
| 공개일    | 2026-10-16                                                        |
| 작성 기준일 | 2026-10-15 (자료·수치를 정리한 날)                                         |
| 구성     | A4 인쇄형 PDF, 휴대전화형 PDF(내용은 같고 쪽 모양만 다릅니다), 입력 양식 엑셀(xlsx, 빈 양식) 3개 |

이 자료는 정보를 정리한 설명 자료이며 재무·세무·법률 상담이 아닙니다. 가상 사례는 설명용이고 절감 효과를 약속하지 않습니다.