

# 돈 안 쓰고 버티기 '노 바이 2025' 유행

## 일정 기간 불필요한 돈쓰기 멈춰 소비 습관 리셋

가계 예산을 바로잡는 첫걸음은 불필요한 지출을 줄이고 새로운 습관을 만드는 디톡스에서 시작될 수 있다. 최근 많은 소비자들이 하루, 일주일, 한 달 동안 돈을 쓰지 않는 '노 스펀드(No-Spend) 챌린지'에 참여하며 자신을 시험하고 있다. 더 나아가 1년 동안 불필요한 소비를 완전히 배제하는 '노 바이(No Buy)' 연간 계획을 실천하는 이들도 늘고 있다. 올해는 특히 '노 바이 2025'라는 재정 트렌드가 주목받고 있다.

노 바이 2025는 일정 기간 동안 비필수적 소비(재량 지출)를 전면 중단하는 개인 재정 관리 트렌드다. 기간은 몇 주에서부터 연중 내내로 설정할 수 있다. 대표적인 예가 한 달 동안 불필요한 소비를 멈추는 '노 바이 7월(No Buy July)'이다.



공인재무설계사(CFP) 한나 카우프만은 "노 바이 7월은 재정 디톡스와 같다. 한 달 동안 테이크아웃, 충동적인 온라인 쇼핑, 새 옷 구매 등 모든 비필수 지출을 멈추고 정말 필요한 것에만 집중한다"고 설명했다. 그녀는 이 챌린지가 사람들에게 소비 습관을 재정비하고 재정적 우선순위를 명확히 하며 저축을 늘리는 데 도움을 준다고 말했다.

일부 사람들은 이러한 챌린지를 한 달이 아니라 2025년 전체로 확대해 실행하고 있다. 레딧에는 7만 명이 넘는 '노 바이 챌린지' 커뮤니티가 운영되며 경험과 팁을 공유하고 있다.

참가자들은 자신의 생활 패턴에 맞춘 규칙을 작성해 시작한다. 예를 들어 "새 옷은 절대 구매하지 않는다"거나 "새로운 전자기기는 금지" 같은 엄격한 규칙을 세울 수 있고, "한 달에 한 번 테이크아웃 허용" 또는 "2주마다 한 번 네일샵 방문"처럼 제한적으로 허용하는 규칙을 만들 수도 있다.

모두가 완전한 '노 바이'를 실천하는 것은 아니다. 일부는 지출 자체를 줄이는 '로우 바이(Low Buy)' 전략을 택해 꼭 필요한 소비만 최소화하고 있다. 최종 목표는 소비를 줄이고 저축을 늘려 빚을 갚거나 주택 구매 같은 더 큰 재정 목표를 달성하는 것이다.

일반적인 예산 관리로 충분할 수 있지만, 일부 사람들에게는 챌린지가 주는 도전 의식과 명확한 종료 시점이 더 큰 동기를 부여한다. 카우프만은 "챌린지는 구조를 제공하고 끝이 정해져 있어 '영원히 안 한다'가 아니라 '지금 안 한다'는 접근이 가능하다"고 말했다.

또한 쇼핑 습관을 끊는 데도 유용하다. 지루할 때 쇼핑 앱을 여는 습관을 멈추고 '정말 필요한가'를 스스로 묻는 시간을 가질 수 있기 때문이다. 카우프만은 "심리적으로도 목표 달성과 커뮤니티의 연대감은 뇌에 긍정적인 자극을 준다"고 강조했다. 온라인 커뮤니티나 친구, 가족과 함께 챌린지를 진행하면 자연스러운 책임감과 동기 부여가 따라온다.

■ 노 바이 2025 실천 방법  
노 바이 2025에 참여하고 싶다면 다음과 같은 단계가

도움이 될 수 있다.

### 1. 나만의 규칙 만들기



지출 습관을 정확히 파악하고 비필수적인 소비를 구분한다. 전면 금지를 선택할 수도 있고, 주기적으로 소규모 '허용 소비' 항목을 설정해 동기 부여를 유지할 수도 있다.

### 2. 목표 설정하기

자동차 대출 상환, 주택 마련을 위한 목돈, 창업 자금 등 명확한 저축 목표를 세우면 챌린지 지속에 도움이 된다.

### 3. 무료로 즐길 대안 찾기

돈을 쓰지 않고도 즐거움을 누릴 방법을 모색한다. 카우프만은 "피크닉, 하이킹, 도서관 방문, 미뤄둔 드라마 시청 등 저비용 혹은 무료 활동을 즐기라"고 조언한다.

### 4. 진행 상황 추적하기

예산 앱이나 스프레드시트로 저축 증가 추이를 확인하면, '지출 제한'이 아닌 '목표 달성'으로 인식이 전환돼 동기 부여가 유지된다.

### 5. 실수는 학습의 기회로

챌린지 중간에 커피나 콘서트 티켓을 구매했다고 포기할 필요는 없다. 카우프만은 "잠시 흔들렸다면 되돌아보고, 다시 계획을 이어가는 것이 중요하다"고 강조했다.

사진=shutterstock

# 용문루

## GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine  
Eat Good, Feel Good











홈 파티 케이터링 환영

\* \* \*

각종 파티 및 단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

\* \* \*

용문루 T.626.363.4961  
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm  
4:30pm ~ 9:00pm    토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748