

국민 금융생활 안전 교육자료 · EDU-14

연체·불법사금융·채무조정

필수생활을 먼저 보호하고 연체 단계에 맞는 합법적 조정과 피해구제 경로를 찾는다.

낭독·음성 제작 원고

본문 10.5pt 이상 · 내용 기준 2026-08-24 · NEXUS FMI 국민 금융생활 안전교육

낭독·음성 제작 원고

괄호 속 안내는 읽지 않습니다. 문장을 천천히 읽고, '잠시 멈춤'에서 2초 쉽니다.

시작

EDU-14. 연체·불법사금융·채무조정. 필수생활을 먼저 보호하고 연체 단계에 맞는 합법적 조정과 피해 구제 경로를 찾는다.

왜 배우나요?

채무위기에서는 빚을 빨리 없애는 것보다 생활을 지키며 합법적인 선택지를 남기는 일이 먼저입니다. 상황이 어려워지면 새 빚으로 막거나 연락을 피하고 싶을 수 있습니다. 그러나 전체 채무와 필수생활비를 보지 않으면 비용과 채권자 수가 늘고, 불법대출·추심에 노출될 수 있습니다.

상환곤란·연체·추심·불법사금융·채무조정의 차이를 먼저 이해한 뒤 단계별 행동을 배웁니다.

필수개념

상환곤란. 약정대로 갚기 어려울 것으로 예상되거나 이미 어려운 상태입니다. 생활 예. 다음 두 달 상환액이 필수생활비를 뺀 돈보다 큼니다. 확인 질문. 아직 연체하지 않았으면 상담할 수 없나요? 답. 아닙니다. 어려움이 예상될 때 미리 금융회사와 공적 상담을 이용할 수 있습니다. 잠시 멈춤.

연체. 약정한 지급일을 넘긴 상태입니다. 생활 예. 대출 상환일에 약정금액이 납부되지 않았습니다. 확인 질문. 전화번호를 바꾸면 연체 문제가 끝나나요? 답. 아닙니다. 채무와 기한은 그대로 남을 수 있습니다. 잠시 멈춤.

추심. 채권자가 채무의 지급을 요구하는 활동입니다. 생활 예. 채권자나 위임업체가 상환을 요구합니다. 확인 질문. 빚이 있으면 불법적인 추심도 참아야 하나요? 답. 아닙니다. 증거를 보존하고 공식 기관에 신고·상담합니다. 잠시 멈춤.

불법사금융. 미등록 영업·법정기준 위반·불법추심 등이 있는 사금융입니다. 생활 예. 선이자와 지인 연락처를 요구하는 미등록 대부를 의심합니다. 확인 질문. 급하면 등록 여부를 나중에 확인해도 되나요? 답. 위험합니다. 돈과 개인정보를 주기 전에 공식 조회로 확인합니다. 잠시 멈춤.

채무조정. 상환능력에 맞게 이자·기간·상환액 등을 조정하는 여러 절차입니다. 생활 예. 금융회사 자체 조정·신용회복위원회·법원절차의 요건과 효과를 비교합니다. 확인 질문. 인터넷에서 좋다는 제도 하나를 바로 신청하면 되나요? 답. 아닙니다. 전체 채무와 소득·재산을 공개하고 공적 상담으로 비교해야 합니다. 잠시 멈춤.

개념이 실제로 작동하는 과정

기초학습 1. 상환능력과 연체. 빚이 있는 것과 갚지 못하는 것은 어떻게 다를까요?

채무는 갚아야 할 의무이고, 연체는 약정한 날짜에 지급하지 못한 상태입니다. 채무가 있어도 계획대로 갚으면 연체가 아니지만 현금흐름이 무너지면 연체로 이어집니다. 잠시 멈춤.

연체 전후에는 이자·연체이자·추심·신용정보 영향과 계약상 기한이익 상실 가능성을 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 모든 채무의 잔액·금리·결제일을 모읍니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 월 소득과 필수생활비 뒤 상환 가능액을 계산합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 부족이 예상되면 연체 전에 채권자와 상담합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 카드대금일에 30만원이 부족할 것으로 보이면 새 대출을 찾기 전에 지출조정과 상환일정 상담 가능성을 확인합니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 한 번 늦으면 모든 채무가 즉시 같은 결과가 된다는 생각도, 소액이면 영향이 없다는 생각도 정확하지 않습니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 연체가 발생한 뒤에만 상담할 수 있나요? 답과 이유. 아닙니다. 어려움이 예상되는 시점부터 금융회사와 공적 상담기관에 문의할 수 있습니다. 잠시 멈춤.

기초학습 2. 돌려막기와 채무 악화. 새 빚으로 갚으면 문제가 해결될까요?

돌려막기는 새 채무로 기존 채무의 결제일만 넘기는 방식입니다. 원금이 줄지 않고 금리와 수수료가 더 해지면 전체 부담이 커질 수 있습니다. 잠시 멈춤.

상환계획 없이 결제일만 미루면 채권자 수와 납부일이 늘어 관리도 어려워집니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 새 대출 뒤 총채무가 얼마나 되는지 계산합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 월 상환액과 종료 시점을 비교합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 총부담이 줄지 않으면 추가 차입을 멈추고 상담합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 카드대금 100만원을 고금리 현금서비스로 갚으면 카드대금은 사라져 보여도 새로운 고금리 채무가 남습니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 이번 달 연체만 막으면 신용문제가 해결된다는 생각은 장기 부담을 놓칩니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 새 대출의 월 납입액이 작으면 돌려막기가 아닌가요? 답과 이유. 총채무·금리·기간이 늘어난다면 부담을 뒤로 미룬 것일 수 있습니다. 잠시 멈춤.

기초학습 3. 불법사금융과 불법추심. 빚이 있으면 어떤 추심도 참아야 할까요?

채권자는 적법한 범위에서 상환을 요구할 수 있지만 폭행·협박·과도한 연락·제3자에게 채무 공개 등은 별도의 위법 문제가 될 수 있습니다. 잠시 멈춤.

등록 여부, 법정 최고금리 적용, 계약서와 실제 받은 금액을 확인하고 불법 행위는 증거를 남겨 공식 기관에 상담합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 대부업체와 계약·입금 내역을 보존합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 연락 시각·내용·번호를 원본으로 기록합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 신변위험은 112, 금융상담은 공식 기관에 즉시 알립니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 직장 동료에게 채무 사실을 반복적으로 알리며 갚으라고 압박한다면 채무와 별개로 추심 방식의 적법성을 상담합니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 돈을 빌렸으니 개인정보 공개와 협박도 감수해야 한다는 생각은 틀립니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 채무가 실제로 있으면 불법추심 신고를 못 하나요? 답과 이유. 아닙니다. 채무 존재와 추심 행위의 적법성은 별도로 판단합니다. 잠시 멈춤.

기초학습 4. 채무조정·회생·파산의 차이. 어떤 제도가 내 상황과 맞을까요?

금융회사 자체조정과 신용회복위원회 채무조정은 상환조건을 바꾸는 절차이고, 개인회생·파산은 법원 절차입니다. 대상 채무, 소득·재산, 상환 가능성, 효과가 서로 다릅니다. 잠시 멈춤.

어떤 절차도 모든 빚을 즉시 없애 주는 만능해결책은 아니며 보증인·담보·세금 등 별도 검토가 필요합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 채무·소득·재산·부양가족 자료를 정리합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 각 절차의 대상·기간·비용·효과를 비교합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 공식 상담 뒤 신청과 생활비 계획을 함께 세웁니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 일정한 소득이 있어 일부 상환이 가능한 사람과 소득·재산이 거의 없는 사람은 검토할 절차가 다를 수 있습니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 채무조정 광고업체가 원금 전액 탕감을 보장한다는 말을 그대로 믿으면 안 됩니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 채무조정을 신청하면 모든 채무가 자동으로 사라지나요? 답과 이유. 아닙니다. 절차별 요건과 조정 범위, 상환의무를 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

이 과제를 네 문장으로 먼저 이해하기

1. 연체는 약속한 날에 갚지 못한 상태이며 시간이 지나면 비용과 추심·신용 문제가 커질 수 있습니다. 잠시 멈춤.
2. 생활비가 부족하다고 새 빚으로 기존 빚을 막으면 상환 부담이 더 커질 수 있습니다. 잠시 멈춤.
3. 불법사금융이나 불법추심은 빚의 존재와 별개로 신고·상담할 수 있는 문제입니다. 잠시 멈춤.
4. 채무조정·개인회생·파산은 조건과 효과가 다르므로 소득·재산·채무 자료를 갖춰 공적 상담을 받습니다. 잠시 멈춤.

생활 변화와 새 위험

도박 채무는 돈 문제와 중독 회복을 함께 다룹니다. 추가 대출로 손실을 만회하려 하면 채무와 도박 행동이 서로 악화될 수 있습니다. 하지 않을 것. 잃은 돈을 되찾기 위한 추가 베팅, 급전·불법사금융, 가족 몰래 명의·계좌를 쓰는 행동을 멈춥니다. 확인할 것. 필수생활비, 전체 채무, 도박 접근수단, 재발 위험을 각각 확인합니다. 지금 할 일. 도박 결제·앱 접근을 차단하고 1336에 회복상담을, 신용회복위원회·서민금융통합지원센터에 채무상담을 별도로 요청합니다. 잠시 멈춤.

PART 1 · EDU-14

기초를 확인하고 나의 준비 상태를 살핍니다

점수보다 오늘 바꿀 행동 한 가지를 찾는다.

1. 나는 상환곤란의 뜻을 내 말로 설명할 수 있다. 잠시 멈춤.
2. 나는 '불법사금융'에서 생길 수 있는 위험을 확인한다. 잠시 멈춤.
3. 계약·거래의 금액과 날짜를 한곳에 기록한다. 잠시 멈춤.
4. 광고와 공식 설명서를 구분해 본다. 잠시 멈춤.
5. 총비용과 최악의 결과를 비교한다. 잠시 멈춤.
6. 문제가 생기면 연락할 공식 기관을 알고 있다. 잠시 멈춤.
7. 가족이나 동료와 확인 규칙을 정해 두었다. 잠시 멈춤.
8. 한 달 안에 다시 점검할 날짜를 정한다. 잠시 멈춤.

PART 2 · EDU-14

왜 생활안전과 연결되는가

필수생활을 먼저 보호하고 연체 단계에 맞는 합법적 조정과 피해구제 경로를 찾는다.

1. 연체를 숨기고 새 빚으로 막을수록 조정에 쓸 소득과 증거가 줄어들 수 있다. 잠시 멈춤.
2. 채무조정은 빚을 없애 주는 단일 제도가 아니라 채무 종류·연체기간·소득·재산에 따른 여러 절차다. 잠시 멈춤.
3. 2024년 10월 17일 시행된 개인채무자보호법은 일정한 채무조정 요청, 연체이자, 추심연락, 채권양도 등에 규칙을 두지만 모든 채무에 같은 결과를 보장하지 않는다. 잠시 멈춤.
4. 협박·지인 연락·야간 반복 연락·선입금 요구는 참지 말고 기록하고 신고한다. 잠시 멈춤.

PART 3 · EDU-14

핵심 구조와 생활용어

이름을 외우기보다 돈·권리·책임이 어디로 움직이는지 본다.

1. 상환곤란. 약정대로 갚기 어려울 것으로 예상되거나 이미 어려운 상태. 잠시 멈춤.
2. 연체. 약정한 지급일을 넘긴 상태. 잠시 멈춤.
3. 추심. 채권자가 채무의 지급을 요구하는 활동. 잠시 멈춤.
4. 불법사금융. 미등록·법정한도 위반·불법추심 등 위법한 사금융. 잠시 멈춤.
5. 채무조정. 이자·기간·상환액 등을 상환능력에 맞게 조정하는 절차. 잠시 멈춤.
6. 개인워크아웃. 요건에 따라 신용회복위원회가 지원하는 채무조정. 잠시 멈춤.
7. 개인회생. 법원이 변제계획에 따라 채무 조정을 판단하는 절차. 잠시 멈춤.
8. 개인파산·면책. 법원이 지급불능과 면책 여부를 판단하는 절차. 잠시 멈춤.

PART 4 · EDU-14

비교·판단 도구

같은 기준표를 쓰면 급한 순간에도 판단 순서를 지킬 수 있다.

1. 주거·식사·의료·교통 등 필수생활비 바닥선을 먼저 정한다. 잠시 멈춤.
2. 채권자·잔액·금리·담보·보증·연체일을 한 표에 적는다. 잠시 멈춤.
3. 대부업체 등록과 계약서·이자·상환계좌를 확인한다. 잠시 멈춤.
4. 자체조정·신용회복위원회·법원 절차의 대상·효과·비용·기간을 상담한다. 잠시 멈춤.
5. 추심 연락은 일시·번호·내용·제3자 접촉을 기록하고 위험하면 즉시 신고한다. 잠시 멈춤.

PART 5 · EDU-14

다섯 장면 사례실습

정답을 고른 뒤 나중에 드러난 정보까지 확인한다.

1. 카드 돌려막기. 결제일을 넘기지 않으려 현금서비스를 반복한다. 안전한 다음 행동. 모든 채무와 필수비를 적고 추가 차입을 멈춘 뒤 상담한다. 잠시 멈춤.
2. 미등록 대부. 선이자를 떼고 신분증·지인 연락처를 요구한다. 안전한 다음 행동. 등록 여부와 계약·실수령액을 확인하고 송금·추가정보 제공을 멈춘다. 잠시 멈춤.
3. 가족·직장 협박. 추심자가 가족과 직장에 알려겠다고 한다. 안전한 다음 행동. 녹음·문자·통화기록을 보존하고 경찰·금감원·법률구조기관에 도움을 요청한다. 잠시 멈춤.
4. 여러 채무 연체. 채권자마다 다른 제안을 해 무엇을 택할지 모른다. 안전한 다음 행동. 채무 전체를 공개하고 공적 상담에서 통합 가능한 절차를 비교한다. 잠시 멈춤.
5. 회생과 워크아웃. 인터넷 글만 보고 개인회생이 무조건 낫다고 생각한다. 안전한 다음 행동. 소득·재산·채무 종류·연체·비용·기간을 놓고 공적 상담한다. 잠시 멈춤.

PART 6 · EDU-14

행동계획과 기록

좋은 계획은 누가·언제·무엇을 확인할지 적는다.

1. 경고: 다음 두 달 상환 가능성을 계산하고 추가 차입을 멈춘다. 잠시 멈춤.
2. 초기 연체: 금융회사에 조정 가능성을 요청하고 접수·답변을 기록한다. 잠시 멈춤.
3. 추심 단계: 연락기록과 금지행위 증거를 모으고 상담·신고한다. 잠시 멈춤.
4. 법적 단계: 서류를 방치하지 말고 기한과 관할을 법원·법률구조기관에서 확인한다. 잠시 멈춤.

PART 7 · EDU-14

권리·도움 요청

권리는 증거와 기한을 갖추 때 더 정확히 쓸 수 있다.

1. 확정 사실. 개인금융채권의 관리 및 개인금융채무자의 보호에 관한 법률은 2024년 10월 17일부터 시행됐다. 확인할 조건. 채무조정 요청·추심·채권양도 관련 규칙은 적용 요건을 확인한다. 잠시 멈춤.
2. 조건 확인. 일정한 개인금융채무자는 금융회사에 채무조정을 요청할 수 있다. 확인할 조건. 채무액·연체·채권 종류 등 법정 요건과 제외 사유를 확인한다. 잠시 멈춤.
3. 오인 방지. 채무조정은 모든 빚을 자동으로 없애 주는 절차가 아니다. 확인할 조건. 자체조정·신용회복·회생·파산의 대상과 효과를 비교한다. 잠시 멈춤.

PART 8 · EDU-14

복습·평가·다음 행동

틀린 문항은 약점이 아니라 다시 확인할 위치를 알려 준다.

1. 연체·불법사금융·채무조정에서 가장 먼저 할 일로 알맞은 것은? 정답은 주거·식사·의료·교통 등 필수 생활비 바닥선을 먼저 정한다.입니다. 결정은 내 상황과 목적을 먼저 적는 데서 시작한다. 주거·식사·의료·교통 등 필수생활비 바닥선을 먼저 정한다. 잠시 멈춤.
2. 비교표에 반드시 함께 넣어야 할 요소는? 정답은 비용·위험·기한·보호·증거입니다. 좋은 결정은 현재 가격뿐 아니라 총비용, 위험, 기한, 권리와 증거를 같은 표에서 비교한다. 잠시 멈춤.
3. 계약이나 거래 뒤 가장 안전한 기록 방법은? 정답은 계약서·설명·거래·접수번호를 원본 형태로 보존한다.입니다. 분쟁과 점검에는 날짜·상대·조건을 확인할 원본 기록이 필요하다. 잠시 멈춤.
4. 제도나 숫자가 바뀔 수 있는 항목을 확인하는 방법은? 정답은 신청·계약 시점의 공식 기관 안내와 기준일을 확인한다.입니다. 한도·요건·기한은 바뀔 수 있으므로 적용 날짜와 공식 출처를 함께 확인한다. 잠시 멈춤.
5. 곤란이나 피해 징후가 생겼을 때 알맞은 태도는? 정답은 추가 피해를 멈추고 사실·기한·증거를 갖춰 공식 창구에 상담한다.입니다. 빠른 차단, 증거 보존, 공식 상담이 선택지를 지킨다. 잠시 멈춤.
6. 사례 '카드 돌려막기'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 모든 채무와 필수비를 적고 추가 차입을 멈춘 뒤 상담한다.입니다. 연체 전에도 상환곤란 상담을 시작한다. 돌려막기는 원금보다 비용과 채권자 수를 늘릴 수 있다. 잠시 멈춤.

7. 사례 '미등록 대부'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 등록 여부와 계약·실수령액을 확인하고 송금·추가정보 제공을 멈춘다.입니다. 실제 받은 돈과 갚으라는 돈을 기록한다. 불법 여부와 반환 범위는 금융감독원·법률구조기관에 상담한다. 잠시 멈춤.
8. 사례 '가족·직장 협박'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 녹음·문자·통화기록을 보존하고 경찰·금감원·법률구조기관에 도움을 요청한다.입니다. 안전과 증거 보존이 먼저다. 제3자에게 채무 사실을 부당하게 알리는 추심은 제한될 수 있다. 잠시 멈춤.
9. 사례 '여러 채무 연체'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 채무 전체를 공개하고 공적 상담에서 통합 가능한 절차를 비교한다.입니다. 전체 채무가 보여야 지속 가능한 계획을 만든다. 담보·세금·보증 등은 절차별 취급이 다를 수 있다. 잠시 멈춤.
10. 사례 '회생과 워크아웃'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 소득·재산·채무 종류·연체·비용·기간을 놓고 공적 상담한다.입니다. 제도 이름보다 요건과 결과를 비교한다. 법원 절차는 법률상담, 신용회복 절차는 신용회복위원회 안내를 확인한다. 잠시 멈춤.

끝맺음

오늘 바꿀 행동 한 가지와 다시 확인할 날짜를 정하십시오.

내용 기준 2026-08-24. 다음 정기검토 2026-11-20.