

[붙임]

2026 서울시 가족돌봄청소년·청년 자기돌봄비 FAQ

1. 공고 및 신청자격

분류	질문	안내 내용														
공고	서울시 가족돌봄청소년·청년 자기돌봄비 사업 공고는 어디서 확인할 수 있나요?	<p>아래 두 가지 방법으로 공고 확인이 가능합니다.</p> <p>① 서울시청 홈페이지(https://www.seoul.go.kr/) 상단 서울소식 → 공고 → 고시공고</p> <p>② 서울복지포털 홈페이지(https://wis.seoul.go.kr/) 상단 복지서비스 신청 → 가족돌봄청년 지원 → 자기돌봄비 공고 안내</p>														
신청 자격	가족돌봄청소년·청년은 누구를 말할까요?	<p>○ 가족돌봄청소년·청년이란 「서울특별시 가족돌봄청소년·청년 지원에 관한 조례」에 따라 장애 정신 및 신체의 질병 등의 문제를 가진 가족을 돌보고 있는 9세 이상 39세 이하의 청소년·청년을 말합니다.</p> <p><가족돌봄청소년·청년 확인 방법 - 서울복지포털 등록 기준></p> <p>※ 아래 질문 1~6에 모두 해당하는 경우, 서울시 가족돌봄청소년·청년 지원 대상으로 볼 수 있습니다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>연번</th> <th>질문 내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>※ 질병의 경우 관련 증빙서류(진단서 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시) 必</small></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?</td> </tr> </tbody> </table> <p>* 민법상 가족 : 부, 모, (외)조부, (외)조모 등의 직계혈족 및 형제·자매, 배우자 (생계를 같이 하는) 직계혈족의 배우자, 배우자의 직계혈족 및 배우자의 형제·자매 * 삼촌·고모·이모 등은 제외됨</p> <p>[예시1] 중증질환 부모를 돌보는 청년 25세 A씨는 어머니가 암 투병 중으로 장기간 치료를 받고 있어, 병원 동행과 약 복용 관리, 식사 준비 등을 도맡아 하고 있음</p> <p>[예시2] 장애 형제를 돌보는 대학생 21세 B씨는 발달장애가 있는 동생을 돌보고 있음, 부모가 장시간 근무로 집을 비우는 동안 동생의 식사, 외출 동행, 일상생활을 지원</p>	연번	질문 내용	1	본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?	2	본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?	3	돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>※ 질병의 경우 관련 증빙서류(진단서 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시) 必</small>	4	돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?	5	본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?	6	본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?
연번	질문 내용															
1	본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?															
2	본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?															
3	돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>※ 질병의 경우 관련 증빙서류(진단서 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시) 必</small>															
4	돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?															
5	본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?															
6	본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?															

자기돌봄비는
누가 신청할 수 있나요?

- 아래 자격 요건을 충족하여야 합니다.
- 자기돌봄비 신청자격요건 (**아래 요건에 모두 해당해야 함**)
 - ① **(거주요건)** 본인 및 돌봄대상자가 주민등록상 서울시에서 동일세대
 - * 공고시작일('26.3.16.)~사업종료일('26.12.31.) 유지하여야 함
 - ② **(연령요건)** 서울시 거주 만 19세 이상~39세 이하 가족돌봄청년
 - * 출생연도 기준 **1987년생 ~ 2017년생**이 대상자
 - * 제대군인의 경우 최대 3년 이내 지원 상한연령 가산

복무 기간	지원 대상
1년 미만 복무	40세까지(1986년생)
1년 미만 ~ 2년 이상 목무	41세까지(1985년생)
2년 이상 복무	42세까지(1984년생)

- * 병적증명서로 복무기간이 확인이 되어야 함
- ③ **(소득요건)**: 중위소득 150% 이하 가구
 - * 행복이음을 통해 조회된 신청일 기준 전월(2월) 건강보험료 부과액 기준으로 소득 심사
- ④ **(가족돌봄)**: 장애, 정신 및 신체의 질병 등의 문제를 가진 「민법」 제779조에 따른 가족을 돌보고 있는 자 *** 증빙서류 제출 必**

* 민법상 가족 : 부, 모, (외)조부, (외)조모 등의 직계혈족 및 형제·자매, 배우자 (생계를 같이 하는) 직계혈족의 배우자, 배우자의 직계혈족 및 배우자의 형제·자매
 * 삼촌·고모·이모 등은 제외됨 / 자녀 돌봄은 사업 대상에서 제외됨

※ 진단서 또는 소견서에 '일상생활 수행 곤란' 의미의 문구가 반드시 포함되어야 함

<돌봄 요건 증빙서류(정신·신체적 질병) 유의 사항>
 정신 및 신체 질병의 경우 질병명 또는 진단 코드 자체가 아니라, 정신·신체적 질병 문제로 인해 '혼자서 일상생활 수행이 곤란하여 지속적인 돌봄이 필요함'이 의료기관 발급 서류(진단서, 의사소견서 등)에서 확인되는 경우만 인정

- * 공고시작일('26.3.16.)~사업종료일('26.12.31.) 유지하여야 함
- **참여 제외 대상 (아래 요건 중 하나 이상에 해당할 경우 신청 제외)**
 - 서울복지포털 미등록자(**신청 전 '등록' 필요**)
 - 주민등록상 서울시 미거주자
 - 유사사업 참여중인 자 (2026년 3월 16일 ~ 12월 31일까지)
 - 서울시 「청년수당」 사업 참여자
 - 서울시 「희망두배 청년통장」 사업 참여자
 - 서울시 「디딤돌 소득」 사업 참여자
 - 중위소득 150% 초과 가구 가족돌봄청소년·청년
 - 기초생활수급자(생계·의료·교육·주거급여자) 및 차상위계층
 - * 중위소득 50% 이하이면서 수급·차상위계층이 아닌 경우는 지원 대상

<p style="text-align: center;">포털 등록</p>	<p style="text-align: center;">포털 등록은 어떻게 하나요?</p>	<p>○ 서울복지포털 접속 후 신청서비스 → 가족돌봄청년지원 → 가족돌봄정보 등록에서 하단 체크리스트 6개에 모두 해당 시 등록 가능</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">연번</th> <th style="width: 90%;">질 문 내 용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>* 질병의 경우 관련 증명서류(진단서, 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시 必)</small></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 민법상 가족 : 부, 모, (외)조부, (외)조모 등의 직계혈족 및 형제·자매, 배우자 (생계를 같이 하는) 직계혈족의 배우자, 배우자의 직계혈족 및 배우자의 형제·자매</p> <p>* 삼촌·고모·이모 등은 제외됨</p> </div>	연번	질 문 내 용	1	본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?	2	본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?	3	돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>* 질병의 경우 관련 증명서류(진단서, 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시 必)</small>	4	돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?	5	본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?	6	본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?
	연번	질 문 내 용														
1	본인의 나이가 9세 이상 39세 이하에 해당하나요?															
2	본인이 현재 서울시에 주민등록을 두고 거주하고 있나요?															
3	돌봄 받는 사람이 장애, 정신·신체의 질병으로 *혼자 일상생활 하는데 어려움이 있나요? <small>* 질병의 경우 관련 증명서류(진단서, 소견서 등에 홀로 일상생활 어려움 등 명시 必)</small>															
4	돌봄 받는 사람이 *민법상 가족에 해당하나요?															
5	본인이 가족 돌봄(직접 돌봄 또는 생계 책임)을 행하고 있나요? ① 본인이 가족 돌봄(가사, 간병 등)을 직접 행하고 있나요? ② 본인이 가족의 생계를 책임(전부 또는 일부)지고 있나요?															
6	본인은 가족 돌봄으로 인해 경제적 어려움, 학업 및 진로 또는 생계활동 유지의 어려움, 개인생활의 제한, 문화·여가활동의 제한 등을 겪고 있나요?															
<p style="text-align: center;">포털 등록이 안 되는데요?</p>	<p>○ 9~13세 가족돌봄청소년, 40~42세 의무복무 제대군인 등 간편인증 이용이 불가한 대상은 포털 등록을 위해서 등록서류를 작성하여 복지재단에 제출해야 함</p> <p>* 제출 이메일 주소: careyouth@welfare.seoul.kr</p> <p>* 등록서류 다운로드 : 서울복지포털 → 가족돌봄청년지원 → 가족돌봄정보 등록 하단 버튼</p> <p>* 등록 안내 및 상담 ☎ 1668-0120</p>															

2. 신청서 작성

분류	질문	안내 내용
신청	신청방법이 어떻게 되나요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 서울복지포털(wis.seoul.go.kr)에 접속하여 신청(방문 접수 불가) ※ 자기돌봄비 신청을 위해선 포털에 가족돌봄청년으로 '등록'되어 있어야 함 * (메뉴경로) [기등록자] 복지서비스 신청 → 가족돌봄청년지원 → 가족돌봄 정보 등록 확인 → 자기돌봄비 신청 <li style="padding-left: 20px;">[미등록자] 복지서비스 신청 → 가족돌봄청년지원 → 가족돌봄정보 등록 → 가족돌봄정보 등록 확인 → 자기돌봄비 신청 ※ '가족돌봄정보 등록 확인' 메뉴에서 진행상태가 '등록' 표시로 되어있어야 신청 가능 ※ 9~13세는 온라인 신청 불가, 거주지 관할 구청 방문 접수
	9~13세인데 방문신청은 어떻게 하면 되나요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 9~13세의 경우 온라인 신청이 불가능하며, 법정대리인과 함께 신청서류를 구비하여 거주지 관할 구청에 방문하여 신청해야 합니다. ※ 법정대리인 방문 시 신분증, 법정대리인 확인서류(주민등록등본, 가족관계 증명서 등) 지참 ※ 자기돌봄비 신청서, 개인정보동의서 서류는 공고문 파일 별지 서식 활용 ○ 구청 담당 부서 확인은 서울시 안심돌봄120(☎ 1668-0120)에 문의 바랍니다.
	신청 후 내용 및 구비서류 등 수정이 가능한가요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신청 접수 기간 내 '자기돌봄비 신청 확인' 메뉴 내 진행상태가 "신청, 신청(임시저장)"인 경우에만 표시변경 가능합니다. 신청 접수일이 종료된 후에는, 서류 추가 제출 및 수정 불가능합니다. ○ 진행상태가 "접수중, 접수"의 경우 수정이 불가능합니다. 수정을 위해서는 자치구 담당부서에 연락하여 '반려' 처리를 요청하여야 함 ○ 구청 담당 부서 확인은 서울시 안심돌봄120(☎ 1668-0120)에 문의 바랍니다.
	주민등록등본 상 거주지와 실제 거주지가 다릅니다. 어떻게 입력해야 하나요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 주민등록등본 상 거주지 입력해야 합니다. ○ 등본 상 거주지와 입력한 거주지가 다른 경우 신청이 취소될 수 있음 ※ 주민등록등본 상 거주지가 서울시 아닌 경우 신청 불가 ○ 최종 신청 마감 후 추가로 주민등록상 서울시 거주 조회 시, 서울 거주 아니면 미 선정됩니다.

<p>돌봄대상자가 서울에 살지 않는데 신청할 수 있나요?</p>	<p>○ 본인 및 돌봄대상자가 주민등록상 서울시에서 동일 세대로 함께 거주해서 실질적 돌봄을 수행하여야 사업에 신청할 수 있습니다.</p>
<p>연구활용 동의서는 어떤 건가요?</p>	<p>○ 자기돌봄비 지원 사업 효과 분석을 위한 정책 연구 참여에 대한 동의서입니다. 따로 별도의 서식은 없으며, 자기돌봄비 신청서 상단에서 동의 여부를 체크할 수 있습니다.</p> <p>○ 자기돌봄비 신청은 서울시복지재단의 연구(기초선조사)까지 응답이 완료되어야만 최종 접수처리 됩니다.</p> <p>※ 온라인 신청서 작성 완료 이후 2~5일 이내에 기초선조사 용역 수탁사 메가일앤씨 (02-3447-1086)에서 기초선 조사 링크를 휴대전화번호로 발송드릴 예정입니다.</p>

3. 준비 서류

분류	질문	안내 내용						
준비 서류	어떤 서류를 제출해야 할까요? 유의사항이 있나요?	<p>○ 모든 제출서류는 <u>3개월 이내 발급분</u>이어야 합니다.</p> <p>○ 모든 제출서류는 원본 서류를 스캔하여 pdf, jpg 파일로 업로드 제출해야 하며, '화면캡처본, 컴퓨터 화면을 찍은 사진 등'은 서류로 인정되지 않습니다.</p> <p>* 자격 확인을 위해 별도의 추가 제출 서류가 요구될 수 있음</p> <p>[필수제출]</p> <p>① 자기돌봄비 신청서(돌봄상황기술) * 온라인 신청 단계에 포함</p> <p>② 주민등록등본 1부</p> <p>③ 개인정보 수집·이용 및 제공 동의서 1부 * 온라인 신청 단계에 포함</p> <p>④ 가족관계증명서 1부</p> <p>⑤ 돌봄필요 증명서 1부</p> <p>- 진단서 또는 의사소견서, 장애인증명서, 장기요양인정서 등</p> <p>* 진단서 또는 의사소견서의 경우 독립적인 일상생활이 불가능하거나 곤란하다는 점이 명시되어야 함</p> <p>[선택제출]</p> <p>① (돌봄대상자가 중증장애인인 경우만 제출) 중증장애인 확인서</p> <p>② (돌봄대상자가 난치병인 경우만 제출) 중증난치성질환증명서류</p> <p>* 중증난치질환 : 본인일부부담금 산정특례에 관한 기준(보건복지부 고시) 제5조의3 (중증난치질환의 정의) 별표4의2에 따른 대상자</p> <p>③ (경제적 지원 시만 제출) 돌봄가족에 대한 경제적 지원 증명서류</p> <p>- 공고 시작일('26.3.16.) 기준 최근 1년 돌봄대상자를 위한 경제적 지원(의료비, 생활비 등) 증빙서류</p> <p>* 생활비 지원의 경우 계좌이체 내역 등 금융거래 기록으로 객관적으로 확인 가능한 경우에 한해 인정 됨</p> <p>* 발병시기 등 돌봄필요 발생시기가 최근 1년 이내인 경우 해당하는 시기만 제출</p> <p>* 제출 증명서류 '지원 금액'의 월평균 금액이 신청서 기재 '월평균 경제적 지원' 금액과 숫자가 일치하여야 함</p> <table border="1" data-bbox="646 1854 1461 2024"> <thead> <tr> <th data-bbox="646 1854 730 1892">구분</th> <th data-bbox="730 1854 1461 1892">예시</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="646 1892 730 1966">인정 가능</td> <td data-bbox="730 1892 1461 1966">생활비 계좌이체 내역, 병원비 결제 내역, 약제비 결제 내역, 간병비·요양비 지출 내역 등 돌봄 관련 지출 비용</td> </tr> <tr> <td data-bbox="646 1966 730 2024">인정 불가</td> <td data-bbox="730 1966 1461 2024">마트 장보기 비용, 식비·생필품 구입비, 현금 전달 등</td> </tr> </tbody> </table>	구분	예시	인정 가능	생활비 계좌이체 내역, 병원비 결제 내역, 약제비 결제 내역, 간병비·요양비 지출 내역 등 돌봄 관련 지출 비용	인정 불가	마트 장보기 비용, 식비·생필품 구입비, 현금 전달 등
구분	예시							
인정 가능	생활비 계좌이체 내역, 병원비 결제 내역, 약제비 결제 내역, 간병비·요양비 지출 내역 등 돌봄 관련 지출 비용							
인정 불가	마트 장보기 비용, 식비·생필품 구입비, 현금 전달 등							

④ (경제적 지원 시한 제출) 경제활동 증빙서류

- 재직증명서, 건강보험 자격득실확인서, 근로계약서, 사업자등록증명원 등 1부

⑤ (경제적 지원 시한 제출) 소득 증빙 서류

- 공고 시작일('26.3.16.) 기준 최근 1년 급여명세서, 소득금액증명원, 원천징수영수증 등 관련 증빙서류 1부

※ 발병시기 등 돌봄필요 발생시기가 최근 1년 이내인 경우 해당하는 시기만 제출

※ 제출 증명서류 '소득 금액' 월평균 금액이 신청서 기재 '월평균 개인 소득' 금액과 숫자가 일치하여야 함

⑥ (40~42세인 의무복무 제대군인만 제출) 병적증명서류

- 40세~42세로 의무복무 제대군인만 제출
- 병역사항(기간)을 명확히 확인할 수 있어야 함(주민등록 등본 불가)

* 해당 서류 미제출한 자는 복무기간을 확인할 수 없어 미 선정

복무기간	지원대상
1년 미만 복무	40세까지(1986년생)
1년 이상 ~ 2년 미만 복무	41세까지(1985년생)
2년 이상 복무	42세까지(1984년생)

4. 선정 발표, 선정 이후 필수 이행사항

✓ 자기돌봄비 선정 발표와 선정 후 필수 이행사항에 대해 알려드립니다.

분류	질문	안내 내용
선정 발표	선정자 발표일은 언제인가요? 선정결과는 어떻게 확인하나요?	○ 2026. 5. 6.(수) 15:00 발표 예정입니다. - 발표일에 서울복지포털 가족돌봄청년 지원 메뉴에서 개인별 확인 - 선정자 개별 문자 통보
	미선정사유는 어떻게 확인할 수 있나요?	○ 미선정 사유 등 심사 결과에 대한 내용은 일체 비공개합니다.
선정 이후 필수 이행 사항	선정 이후 이행사항이 있나요?	○ 선정자는 아래 사항을 의무적으로 이행해야 합니다. ① 전용계좌개설 및 카드발급(필수) ※ 5.8.(금) 까지 ② 사전교육(오리엔테이션) 참석 및 이행서약서 작성·제출(필수) ③ ‘돌봄기록서’ 2개월 1회 작성·제출(서울복지포털) ④ 정책 효과성 분석을 위한 연구·설문 참여 ⑤ 돌봄역량 강화 프로그램‘돌봄 러닝스쿨’1회 참여
지급	전용 통장/카드 발급이 꼭 필요한가요?	○ 자기돌봄비 지급을 위해 통장 개설이 반드시 필요(모바일 신청) 합니다. 기한 내 미개설 시 선정자에서 최종 제외됩니다. ○ 자기돌봄비는 자기돌봄비 전용 계좌를 통해서만 지급됩니다. ○ 온라인(인터넷·모바일뱅킹)으로 계좌 개설/카드 발급 원칙입니다. - 계좌발급/카드신청 URL과 매뉴얼 추후 안내 예정 * 만 14세 미만 선정자(법정대리인 발급), 신용유의자압류자, 직전 신한 은행 중복계좌 개설자 등 예외의 경우만 ‘신한은행 서울사청금융센터’(서울 특별시 중구 세종대로 110, 지하층) 방문하여 발급

5. 자기돌봄비 지급 및 사용

분류	질문	안내 내용
지급	자기돌봄비는 언제 지급 되나요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1회차(5~6월분)는 5.15.(금) 지급 예정입니다. - 이후 2~4회차는 격월 29일 지급 예정(2개월 1회 지급) ※ 지급일이 주말 및 공휴일이면, 직전 평일에 지급 - 2회차: 6월 29일(월) / 3회차: 8월 28일(금) / 4회차: 10월 29일(목) ○ 지급여부는 별도로 안내 되지 않습니다.
사용처	사용할 수 있는 곳은 어디인가요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자기돌봄비는 자기개발, 취업준비 등 미래준비를 위한 직·간접 비용과 가족돌봄을 위한 의료비, 생활 안정을 위한 기타 생활비 용도로 개인별 상황과 필요에 맞게 다양한 항목에 사용 가능합니다. ○ 분야별 구체적인 사용 예시는 아래와 같습니다. - (자기개발비) 학원비, 독서실비, 온라인 강의 등 학습 관련 비용, 자격증 취득, 취업 준비 등 자기개발 비용 - (가족돌봄비) 병원 진료비, 약제비 등 건강 관련 비용, 심리상담, 정신건강 프로그램 등 정서 지원 비용 및 기타 돌봄에 소요되는 경비 등 - (생활비) 월세/관리비, 공과금(조세/연금 제외), 통신비(소액결제 제외), 식비, 교통비, 의료비 등
	사용이 제한되는 곳이 있나요?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자기돌봄비는 위와 같은 사업목적과 취지에 맞도록 지출하여야 하며, 아래 용도로는 지출이 제한됩니다. ※ 선정자 대상 사용 지침서 추후 별도 제공 예정 ① 클린카드 사용불가 업종에 대한 지출 <ul style="list-style-type: none"> - 사용 카드는 클린카드 기능이 있어, 사업 취지에 맞지 않는 특급호텔, 총포류 판매업, 카지노, 상품권판매, 귀금속, 안마시술소, 주점 등 48개 업종에 결제가 원천 차단되며, 해외 결제도 불가함(국내 타시도 사용은 가능) ② 개인재산 축적 및 운영을 위한 지출 <ul style="list-style-type: none"> - 예금, 적금, 세금 납부, 민간보험(건강보험료 제외)·국민연금 납입, 상품권(기프티콘 포함) 및 포인트 구입, 충전식 결제, 카드대금 납부, 각종 페이(카카오페이, 토스페이) 등 온라인 연동 방식 사용, 일반대출(학자금대출·주거용 대출 제외) 상환, 기타 개인재산 형성 및 투자와 관련이 있는 지출 등은 허용되지 않음 ③ 기타 사회정서에 반하는 지출 <ul style="list-style-type: none"> - 도박·게임 등 사행성 분야, 유흥비, 자기돌봄비 사업 취지(본인 미래준비, 가족돌봄경감 등)와 무관한 고가의 사치품 구매 및 고가의 서비스 이용 등은 허용되지 않음

<p>사용방법</p>	<p>자기돌봄비는 어떻게 사용해야 하나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자기돌봄비는 사업목적 및 취지에 맞는 온·오프라인 매장 등에서 전용 체크카드 결제를 통해 사용해야 합니다. ○ 지출내역을 알기 어려운 계좌이체·현금 인출 사용은 금지됩니다. ※ 모니터링 결과 부정지출 사례가 의심되는 경우 세부 증빙내역 등 소명자료 제출을 요청받을 수 있음
<p>반납 (환수)</p>	<p>부정수급 관련 제재조치는 어떻게 있나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 서울 외 거주, 돌봄가족 사망, 유사사업 중복 참여 등의 사유로 자격상실 사유 발생 시 관할 구청에 즉시 신고하여야 합니다 ○ 시·자치구에서도 매월 자격 유지 여부 모니터링을 진행할 예정으로, 대상자의 자격요건 상실, 부정수급 및 부적정 사용 의심사례 발견 시, 사회보장급여법 등 관련 법률 준용하여 사유 발생일 이후 지급 분에 한하여 환수처리될 수 있습니다. ○ 부정수급 및 부적정 사용의 경우 향후 사업 참여가 제한될 수 있습니다.

6. 돌봄기록서 작성·제출 등(중간자격관리)

✓기한 내 돌봄기록서 제출

분류	질문	안내 내용
<p>작성일정</p>	<p>돌봄기록서는 언제 작성하나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 선정된 대상자는 의무적으로 2개월 1회 돌봄기록서를 작성해야 합니다. ※ 마감일까지 미제출 시 1회 경고, 누적 2회 시, 지급 중지 ○ 2026년 돌봄기록서 작성기간 : 격월 15일 ~ 익일 10일 작성이 원칙이나, 작성 마감일이 주말 및 공휴일인 경우 익일까지 작성 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: blue;"><자기돌봄서 등록 기간></p> <ul style="list-style-type: none"> * (1회차) 5월 15일(금) ~ 6월 10일(수)까지 * (2회차) 7월 15일(수) ~ 8월 10일(월)까지 * (3회차) 9월 15일(화) ~ 10월 12일(월)까지 * (4회차) 11월 15일(일) ~ 12월 10일(목)까지 </div> <ul style="list-style-type: none"> ※ 제출방법 : 서울복지포털 → 가족돌봄청년 지원 → 돌봄기록서 등록 온라인 작성 후 제출
<p>수정</p>	<p>돌봄기록서 작성 후, 수정이 가능한가요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 서울복지포털에서 간편 인증 후 작성기간 내 수정 가능합니다. (작성기간 지나면 작성 및 수정 불가)
<p>미제출 시</p>	<p>기간 내 작성하지 못한 경우엔 어떻게 되나요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 반드시 매회 작성 기간 내 작성해야 합니다. ※ 마감일까지 미제출시 1회 경고, 누적 2회 시, 다음 회차 지급 중지됩니다.

7. 기타

질문	내용
사업참여 후 계좌, 카드는 계속 사용할 수 있나요?	○ 사업 참여 기간 종료 후에도 자기돌봄비 계좌, 카드는 개인이 계속 가용 가능합니다.
사업평가 및 설문조사 등에 꼭 응해야 하나요?	○ 자기돌봄비 사업에 대해 서울시와 서울시 복지재단은 참여자 사전-사후 조사 및 추적조사 등을 실시하고 있으며, 불가피하게 의무사항으로 정하게 되었습니다. 사업 운영 개선과 향후 정책 마련을 위한 참고자료로 활용될 예정이오니, 적극적 참여를 권장드립니다.

끝.