

플레이포커를 오래 즐긴 사람이라면 누구나 한 번은 겪는다. 칩이 늘었다고 행복해하다가도, 어느 날 기록을 들여다보면 이유 없이 빠져나간 구간이 있고, 특정 시간대나 테이블 타입에서 수익률이 심하게 흔들린다. 감으로만 플레이하면 이런 누수를 잡기 어렵다. 그래서 나는 플레이포커머니 흐름을 숫자로 붙잡아두는 습관을 들였다. 차트 몇 장과 입력 규칙 몇 가지면 충분하다. 단순하지만 효과가 확실한 템플릿을 공유한다. 룰은 간단하고, 써본 사람은 다시 감으로 돌아가기 어렵다.

왜 기록인가

포커는 확률과 심리의 게임이지만, 결과는 결국 장기 평균으로 수렴한다. 평균을 올리는 가장 빠른 길은 습관을 바꾸는 것이고, 습관은 측정하지 않으면 바뀌지 않는다. 플레이포커머니는 현금이 아닌 게임 머니라서 마음이 느슨해지기 쉽다. 느슨함은 패턴을 숨긴다. 숫자가 모든 것을 해결해주진 않지만, 최소한 무엇이 잘되고 무엇이 새고 있는지는 가르쳐준다.

나는 과거에 세션마다 “대충 이겼다” 수준으로만 기억했다. 그러다 석 달 치 로그를 붙여봤더니, 평일 심야 2시간 짜리 압축 세션의 시간당 수익이 주말 장세션의 두 배가 넘었다. 설명은 간단했다. 심야엔 공격적인 레귤러가 줄고, 테이블이 깊지 않았다. 이 작은 통찰 하나가 일정과 포맷을 바꿨고, 연속 손실 구간을 크게 줄였다. 이런 변화는 기억이 아닌 기록에서 나온다.

템플릿의 목표와 범위

이 템플릿의 목표는 세 가지다. 첫째, 세션 단위의 수익과 변동성을 간단히 요약한다. 둘째, 누수 포인트를 빠르게 드러낸다. 셋째, 플레이포커머니상 리스크를 분리해 본 게임 실력을 판단할 수 있게 한다. 플레이포커와 플레이포커머니 특성상 칩 이동이 잦고 보너스나 이벤트가 섞인다. 이때 중요한 것은 순수 플레이 결과와 그 외 요소를 분리해 보는 시각이다.

템플릿은 스프레드시트 중심으로 설계했고, 필요하면 노션 데이터베이스로 옮겨도 무방하다. 핵심은 구조다. 구조만 잡으면 도구는 아무거나 써도 된다.

핵심 시트 구조

내가 쓰는 구성은 다섯 장으로 나뉜다. 세션 로그, 트랜잭션, 메타 태그, 집계 대시보드, 리뷰 노트. 처음에는 과하다고 느낄 수 있지만, 실제 입력은 간단하다. 대부분은 드롭다운 선택과 숫자 두세 개면 끝난다.

세션 로그는 하루의 플레이를 한 묶음으로 기록한다. 한 번 앉아 시작부터 종료까지가 세션이다. 연달아 다른 블라인드로 옮겼다면 세션을 분리하는 편이 해석이 쉽다. 컬럼은 다음과 같이 잡는다.

- 날짜: YYYY-MM-DD 형식으로 고정한다. 동일 날짜의 복수 세션은 타임스탬프로 구분한다.
- 게임 타입: NLH, PLO, Sit&Go, 토너먼트처럼 적고, 플레이포커의 룸 이름을 괄호로 덧붙여도 좋다.
- 블라인드/바이인: 예를 들어 50/100, 또는 토너 바이인 50k.
- 시작 칩, 종료 칩: 시트에서 자동으로 세션 P/L을 계산한다.
- 핸드 수: 대략도 좋다. 200, 350처럼 범주로 괜찮다.
- 테이블 수: 멀티테이블을 했으면 2, 3처럼 기록한다.
- 플레이 시간: 분 단위로 입력하면 시간당 수익 계산이 깔끔하다.
- 이벤트/보너스: 출석 보너스, 퀘스트 보상, 친구 초대 등으로 세션 중 더해진 비플레이 요인을 체크한다.
- 플레이포커머니상 영향: 외부 충전이나 교환으로 칩이 유입되거나 이탈한 경우 금액과 방향을 음수 양수로 기록한다.
- 메모: 세션의 특이 상황, 테이블 구성, Tilt 여부, 네트워크 문제 등을 적는다.

트랜잭션 시트는 세션 밖에서 일어난 칩 이동을 모은다. 예를 들어 프로모션 수령, 이벤트 대회 보상, 친구 간 칩 이동, 플레이포커머니상 관련 변동 같은 것들이다. 이걸 따로 떼어두는 이유는 성과 해석을 깨끗하게 만들기 위해서다. 순수 게임 결과는 세션 로그에서 나오고, 그 외 요소는 트랜잭션에서 합산한다.

메타 태그 시트는 상수와 분류를 모은다. 게임 타입과 룰, 블라인드 레벨 목록, 시간대 분류 규칙, 주간/월간 캘린더 등이 여기에 있다. 드롭다운 선택지를 이 시트에서 불러오면 오타가 사라지고, 피벗 집계는 쉬워진다.

집계 대시보드는 눈으로 성과를 확인하는 공간이다. 월간 P/L, 롤링 30일 수익, 시간당 수익, 표준편차, 최대 낙폭, 시간대별 성과, 게임 타입별 승률 등을 카드와 그래프로 뽑는다. 특히 시간당 수익과 최대 낙폭을 나란히 보면 감정이 조절된다. 단기 손실에 흔들리지 않게 해주는 안전장치다.

리뷰 노트는 텍스트 전용 페이지다. 주간이나 월간으로 한 번씩 정리하며, 숫자에서 드러난 패턴을 말로 붙잡아 둔다. “주말 점심 PLO에서 3주 연속 마이너스, 3배 팟 상황에서 콜 과다” 같은 식으로 짧게 적는다. 실제 전략 변경은 여기서 시작된다.

입력 규칙과 작은 습관

템플릿의 성패는 입력의 질에 달려 있다. 복잡한 체계를 꾸미고 삼일 만에 포기하느니, 단순한 규칙을 끝까지 지키는 편이 훨씬 낫다. 나는 세 가지 규칙만 고수한다. 세션 종료 직후 2분 안에 입력, 숫자는 추정하지 말 것, 메모는 한 줄이라도 남길 것. 특히 추정은 기록의 신뢰도를 망친다. 핸드 수 정도만 범주화해서 입력하고, 나머지는 실제 값을 넣는다.

플레이 시간은 앱의 타이머나 스마트워치로 재면 편하다. 멀티테이블 시에도 시간은 중복 계산하지 말고 실제 경과 시간만 적는다. 예컨대 2개 테이블을 동시에 90분 플레이했다면 90분이다. 시간당 수익은 그 시간 기준으로 계산하는 것이 정확하다.

지표 설계, 어디까지 측정할 것인가

필수 지표는 많지 않다. 세션 P/L, 누적 P/L, 시간당 수익, 세션 길이, 표준편차, 최대 낙폭. 이 여섯 가지만 있어도 누수는 드러난다. 더 나아가고 싶다면 승리 세션 비율, 평균 승리액과 평균 패배액, 샷이킹 성과, 블라인드 레벨별 ROI를 추가한다.

내가 특히 신경 쓰는 것은 변동성이다. 표준편차가 큰데 시간당 수익이 비슷한 두 포맷이 있다면, 안정적 포맷을 우선한다. 실제 생활과 멘탈 관리를 생각하면 낙폭이 얇은 쪽이 유지 가능하다. 여기에 최대 낙폭을 겹쳐보면 손절 요령이 생긴다. 예컨대 평균 낙폭이 150k, 최악이 400k라면, 바이인 전략과 스톱로스를 다시 짜야 한다.

시간대별 성과도 강력한 기준이 된다. 플레이포커 사용자층은 시간대에 따라 성향이 크게 갈린다. 심야는 피시와 패시브 콜러가 늘고, 퇴근 직후엔 루스-어그레시브가 많다. 이 차이를 지표로 확인해두면 세션 시작 전 선택이 가벼워진다.

플레이포커머니와 플레이포커머니상, 구분의 기술

이 부분을 소홀히 하면 데이터가 흐려진다. 플레이포커머니는 게임 내 칩이며, 플레이포커머니상은 외부 거래나 교환과 같은 칩 이동을 의미하는 경우가 많다. 실제로는 다양한 경로가 섞여서 들어온다. 문제는 이 유입과 이탈이 순수 플레이 실력과 상관없다는 점이다. 그래서 나는 세션 내 칩 변화에서 비플레이 요인을 분리한다.

방법은 간단하다. 트랜잭션 시트에서 카테고리를 세분화한다. 보너스, 프로모션, 미션 보상, 환수, 교환, 기타. 각 항목은 날짜, 수량, 설명을 붙인다. 세션 로그에선 “비플레이 +30k”처럼 합산 숫자만 적고, 참조 링크로 트랜잭션 행을 연결한다. 대시보드에서는 순수 플레이 P/L과 총합 P/L을 나란히 보여준다. 어느 주에 총합은 플러스인데 플레이 P/L은 마이너스라면, 이유가 명확해진다. 보너스가 덮어준 것뿐이다. 반대로 플레이 P/L이 꾸준히 플러스인데 총합이 요동친다면, 외부 변동을 달리 관리해야 한다.

대시보드 뼈대와 시각화

보는 즉시 판단이 서야 한다. 나는 네 구역으로 나눈다. 상단에 월간 카드, 중단에 두 개의 추세 그래프, 하단에 분포와 표 테이블. 월간 카드는 총합 P/L, 플레이 P/L, 시간당 수익, 최대 낙폭, 표준편차를 보여준다. 색은 단순해야 한다. 초록은 플러스, 빨강은 마이너스, 회색은 경고.

주세 그래프는 일자별 누적 P/L과 롤링 30일 시간당 수익을 쓴다. 누적 선이 계단처럼 부드럽게 올라가면 건강하다. 급경사 하락이 두세 번 연속 보이면 전략이나 시간대를 바꿀 신호다. 롤링 시간당 수익은 최근 페이스를 보여준다. 이 값이 0 근처로 가는 경우, 휴식이 낫다.

분포 차트는 세션별 P/L 히스토그램으로 만든다. 꼬리가 어디로 길게 늘어지는지 본다. 오른쪽 꼬리가 길다면 승리 세션에서 크게 먹는 스타일, 왼쪽 꼬리가 길다면 [탑플레이포커머니상](#) 손절이 약하다. 전략 조정을 위해 가장 직관적인 그림이다. 마지막으로 표 테이블은 게임 타입별 성과 요약이다. NLH, PLO, 토너먼트로 나누고 시간당 수익과 표준편차, 최대 낙폭을 병기한다.

템플릿 샘플 구조 설명

스프레드시트에서 가장 신경 쓰는 것은 자동화다. 입력은 사람이, 계산은 시트가 한다. 세션 로그에 시간과 칩만 넣으면 나머지는 흘러가야 한다. 예를 들어 P/L은 종료 칩에서 시작 칩과 비플레이 합산을 뺀다. 시간당 수익은 P/L을 시간으로 나눈다. 표준편차와 최대 낙폭은 월 단위 피벗에서 계산한다. 시간대 구분은 시작 시간으로 하되, 경계값을 메타 시트에서 조정 가능하게 만든다.

메모 필드는 텍스트 분석까지 확장할 수 있다. “틸트”라는 단어가 들어간 세션의 평균 P/L과 아닌 세션의 평균 P/L을 비교해보면, 쉬어야 할 타이밍이 선명해진다. 과장 없이, 실제 차이가 두 배 가까이 날 때가 있었다. 이 정도면 알림을 걸 가치가 있다. 세션 시작 전 “연속 패배 3회, 휴식 필요” 같은 규칙을 만들어두면 효과가 즉시 나온다.

숫자에 담는 전략

기록은 결과를 강요하지 않는다. 대신 질문을 던진다. 왜 이 시간대에서 자꾸 져요? 왜 PLO에서만 표준편차가 이렇게 커요? 답은 데이터에 의존하되, 맥락을 함께 본다. 예를 들어 주말 낮에 마이너스가 이어졌다면, 단지 상대가 강해서가 아니라 주변 환경도 원인일 수 있다. 소음, 방해 요소, 식사 시간 전후의 집중력 저하가 합쳐져 나타난다. 리뷰 노트에 이런 맥락을 적고, 다음 주말엔 90분 단위로 끊어본다. 이후 수치가 개선되면 습관으로 굳힌다.

샷테이킹은 특히 기록 덕을 본다. 평소 블라인드의 두 단계 위에 앉는 날은 통계를 별도로 분리한다. 바이인 대비 변동성을 체감하려면 핑계 없는 숫자가 필요하다. 내 경우, 평소의 두 단계 위에서 10세션 중 3세션만 플러스여도, 평균 플러스 폭이 커서 전체 수익이 올라갔다. 다만 최대 낙폭도 두 배로 늘었다. 이때 관리 기준을 미리 정의한다. 연속 손실 2회면 원블라인드 다운, 전체 롤 대비 5% 하락시 패스. 템플릿에서 조건부 서식을 걸어두면 자동으로 표시된다.

플레이포커의 실전 변수와 기록 포인트

플레이포커는 테이블 속도가 빠르고, 캐주얼 유저가 많다. 세션별 핸드 수는 다른 플랫폼 대비 10에서 20%가량 많아지는 편이다. 빠른 루프는 집중력 소모를 키우고, 틸트 리스크를 키운다. 그래서 짧고 자주 쉬는 구조가 유리하다. 템플릿에 45분 타이머 종료 시각을 자동 계산해 넣는 이유가 여기에 있다. 구체적으로는 시작 시간 입력 시 예상 종료 시각 칸에 45분 더한 시간이 뜨게 한다. 알람은 휴대폰으로 맞춰둔다.

또 하나, 미션이나 퀘스트 때문에 비정상적인 핸드 선택을 하게 될 때가 있다. 예를 들어 “플랍에서 스트레이트, 플러시 만들기” 같은 미션을 채우려다 평소라면 하지 않을 꼴을 한다. 이런 날은 세션 타입을 “목표 기반”으로 태깅해 둔다. 일반 세션과 섞어 보면 데이터가 뒤틀린다. 목표 기반 세션은 별도로 집계하고, 전체 성과에서 제거한 뒤 순수 플레이 성과를 본다.

현실적인 예산선과 बैं크롤

게임 머니라고 가볍게 보면 학습이 느려진다. 나는 실제 돈과 똑같이 취급한다. 월간 예산선을 잡고, 세션 바이인과 리스크를 정한다. 예를 들어 월간 시작 롤 3,000k, 세션당 바이인 150k, 일 최대 손실 300k, 주 최대 손실 600k.

이 기준은 템플릿의 경고 규칙으로 자동 점등된다. 세션 시작 전에 이미 빨간불이라면 그날은 연습 테이블로 방향을 돌린다. 이렇게 해야 월말에 남은 숫자가 버티고, 다음 달을 준비할 수 있다.

뱅크를 관리하는 또 하나의 지표를 만든다. 롤 대비 참여 포맷의 바이인 비율이다. 보통 캐시 게임은 롤의 2에서 5% 사이가 편하고, 토너먼트는 보다 보수적으로 1% 전후가 적절하다. 플레이포커는 변동성이 크기 때문에 상한을 낮게 잡는다. 템플릿에서 현재 롤과 선택한 바이인을 비교해 퍼센트로 표시하면, 무리하는 순간을 예방할 수 있다.

흔한 함정과 회피법

가장 흔한 실수는 일시적 행운을 재능으로 착각하는 것이다. 5세션 연속 플러스는 우연이다. 50세션에서 의미가 나온다. 그래서 샘플 수 표기를 눈에 띄게 한다. 또 하나는 평균만 보고 분산을 무시하는 습관이다. 평균은 좋은데 표준편차가 큰 포맷은 멘탈 비용이 높다. 상위 10% 세션이 전체 수익을 끌고 가는 구조라면, 그 10%에 도달하지 못하는 날엔 지옥을 걷는다. 본인이 감당할 수 있는 그라운드를 찾아야 한다.

무리한 멀티테이블도 함정이다. 테이블 수가 늘 때 시간당 수익이 올라가다가, 어느 순간부터 떨어진다. 나의 임계점은 두 테이블이었다. 세 테이블에서 의사결정의 질이 급락했다. 템플릿에 테이블 수 대비 시간당 수익 차트를 붙이고, 임계점 위로는 경고 색을 준다. 고집을 꺾어준다.

월간 리뷰, 무엇을 바꾸고 무엇을 남길까

월말이 되면 숫자를 인쇄해 책상에 놓고 본다. 목차는 네 줄이면 충분하다. 이번 달에 돈을 번 시간대, 잃은 포맷, 가장 좋은 결정의 사례, 가장 비싼 실수. 각 항목에 사례를 한 줄씩 적는다. 예를 들어 “비싼 실수: 플랍 탑페어 톱키키로 3배 팟에서 턴 오버베트 콜, 상대 라인 리드 미스.” 다음 달 행동 항목으로 바꾼다. “턴 오버베트 빈도 높은 상대 태그, 같은 상황 콜 대신 폴드 빈도 +15%.” 템플릿에 체크박스로 붙이고, 실천을 기록한다. 다음 달 지표가 바뀌면 그게 증거다.

간단 설치 안내

처음부터 세밀하게 만들 필요는 없다. 다음 순서대로 시작하면 된다.

- 세션 로그와 트랜잭션, 두 시트만 만든다. 날짜, 시작/종료 칩, 시간, 비플레이 합계, 메모 칸을 넣는다.
- 자동 계산 수식을 붙인다. P/L, 시간당 수익, 누적 P/L만 먼저 만든다.
- 일주일간 입력하며 불편한 칸을 정리한다. 드롭다운과 기본값을 설정한다.
- 대시보드 기본 카드 네 개를 만든다. 총합 P/L, 플레이 P/L, 시간당 수익, 최대 낙폭.
- 두 주차부터 시간대와 게임 타입 분해를 추가한다.

이 다섯 걸음만 하면, 이미 절반은 끝났다. 이후 표준편차, 분포, 롤링 지표 등은 필요할 때 붙여도 늦지 않다.

사례 스냅샷

한 달간 38세션을 기록했다. 총 플레이 시간은 2,400분, 평균 세션 길이는 63분. 누적 P/L은 +920k, 시간당 수익은 약 +23k. 승리 세션 비율은 58%, 평균 승리액은 64k, 평균 패배액은 51k. 표준편차는 110k, 최대 낙폭은 330k. 놀라운 점은 시간대별 성과였다. 평일 22시 이전은 마이너스, 22시 이후는 플러스가 두 배. 토너먼트는 평균 마이너스였지만, 캐시 게임 NLH에서 모든 수익이 나왔다. 리뷰 노트 결론은 간단했다. 토너먼트는 주말 밤 두 개만, 나머지는 NLH 심야만. 다음 달 성과는 변동성이 줄고 총합이 올랐다.

플레이포커머니 상호작용의 정리 습관

플레이포커머니상과 관련된 변동은 매일 밤 한 번에 입력한다. 세션 중간중간 적어두되, 트랜잭션 시트에는 모아서 정리한다. 날짜, 수량, 사유를 명확히 쓰고, 세션 참조를 링크로 건다. 분기가 끝나면 누적 외부 요인을 총합

하고, 순수 플레이 실력 지표와 분리해본다. 이 작업을 건너뛰면, 운과 구조적 혜택이 실력으로 오인되어 전략이 틀어진다.

장비와 도구, 과유불급

스프레드시트만으로 충분하다. 구글 시트든 엑셀이든 상관없다. 모바일 입력이 편해야 꾸준히 한다. 단축 아이콘을 홈 화면에 두고, 세션 마감 후 바로 열 수 있게 한다. 타이머는 스마트워치가 좋다. 하이라이트 펜과 A4 종이도 챙겨 두면 월간 리뷰가 빨라진다. 자동화 스크립트는 필요할 때만 쓴다. 입력이 무거워지면 포기한다. 기록의 본질은 민첩함이다.

마음가짐, 숫자와 멘탈의 균형

기록이 멘탈을 대신해주진 않는다. 다만 의사결정의 시야를 넓혀준다. 연속 패배 날에도, 롤링 시간당 수익이 안정적이면 평정심을 지키기 쉽다. 반대로 단기 플러스에 취했을 때, 분포 차트가 왼쪽 꼬리를 경고한다. 숫자는 과신을 눌러주고, 비겁한 회피를 막아준다. 결국 게임은 장기전이다. 작은 장비와 작은 습관이 장기전을 버티게 한다.



마무리 요령

내가 이 템플릿을 쓰며 배운 건, 완벽함보다 일관성이 중요하다는 점이다. 이를 건너뛰면 바로 품질이 떨어진다. 그래서 나는 입력을 하루의 끝 의식으로 만들었다. 양치처럼 자동으로 하는 행동. 기록이 쌓이면, 플레이포커에서의 작은 결정들이 눈에 보이는 패턴으로 바뀐다. 그 패턴을 다듬는 일이 실력을 만든다. 플레이포커머니가 숫자에 담기고, 숫자가 전략으로 환원되는 순간이 온다.

필요하다면 이 구조를 그대로 복사해 자신의 언어로 바꿔도 좋다. 중요한 건 용어가 아니라 습관이고, 도구가 아니라 행동이다. 칩의 흐름을 붙잡을 수 있으면, 게임의 흐름도 붙잡을 수 있다. 여기까지 오면, 이득을 내는 시간대와 포맷이 분명해지고, 손실을 줄이는 규칙이 자리를 잡는다. 그게 기록의 보상이다.