2026 최신 개정판

노후 소득의 모든 것

2026
연금 완전정복
가이드북

복잡한 연금, 순서부터 이해해보세요.

국민연금부터 퇴직연금·개인연금·절세제도까지
은퇴 후 필요한 노후소득을 이해하고
내 준비상태를 스스로 점검하는 방법

미래재무클리닉
콘텐츠 제작 | 송창용

이 가이드북을 만든 이유

미래재무클리닉 · 돈과 노후, 쉽게 이해하는 것부터.

연금은 상품 하나를 고르는 문제가 아니라,
국민연금·퇴직연금·개인연금과 현재 자산을 함께 이해하는 것에서 시작합니다.

하지만 많은 분들이 각각의 제도와 상품은 알고 있어도 은퇴 후 실제로 매월 얼마가 들어오고, 얼마가 부족한지는 계산해보지 못합니다.

미래재무클리닉은 복잡한 금융·연금 정보를 일반 소비자가 쉽게 이해하고 자신의 노후준비 상태를 스스로 점검할 수 있도록 정리하는 금융교육 콘텐츠를 만듭니다.

이 가이드북 역시 특정 상품을 고르기 전에 먼저 자신의 노후소득 구조를 이해하는 데 도움을 드리기 위해 제작했습니다.

이 가이드북을 읽는 순서

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
이해	**점검**	**부족액 확인**	**방향 생각하기**
국민·퇴직·개인연금과 세제의 기본 구조	내 연금과 자산이 지금 어디까지 왔는지	은퇴 후 매월 얼마가 모자라는지	내 상황에 맞는 준비 방향 스스로 정리

이 가이드북에 대하여

본문의 제도·세제·통계 수치는 2026년 9월 기준으로 공개된 공식 자료를 바탕으로 정리했으며, 수치가 들어간 곳에는 출처와 기준 시점을 함께 적었습니다. 제도는 바뀔 수 있으므로 실제 결정 전에는 해당 기관의 최신 기준을 확인하시기 바랍니다.

미래재무클리닉
금융교육 · 노후준비 콘텐츠

콘텐츠 제작 | **송창용**

목차 - 내 노후 소득, 순서대로 이해하기

01 **왜 지금 노후소득을 점검할까**
기대수명과 건강수명 / 주된 일자리 퇴직 연령 / 국민연금의 현실 / 자가 체크리스트

02 **은퇴 후 필요한 생활비**
공식 조사 기준 vs 예시 가구 / 소득 공백기 / 내 부족액 셀프 워크시트

03 **연금 3층 구조**
1층 국민연금 / 2층 퇴직연금 / 3층 개인준비

04 **국민연금 수령방법 이해하기**
수령개시연령 / 조기·정기·연기 / 가입기간을 늘리는 제도

05 **퇴직연금 이해하기**
DB·DC·IRP / 수령 전 확인할 7가지 / 연금 vs 일시금 세제

06 **연금저축·IRP·ISA**
계좌별 역할 / 세액공제 한도 / ISA 만기자금의 연금계좌 이전

07 **생애주기별 노후준비**
2030 / 4050 / 60+ 시기별로 확인할 것

08 **세금과 노후자금**
계좌·상품별로 다른 과세 구조 이해하기

09 **노후자산의 통화 분산**
원화자산과 외화자산 / 통화 분산의 의미와 한계

10 **종합 노후준비와 셀프진단**
노후준비의 6가지 영역 / 교육용 사례 / 내 노후의 숫자 확인

생활비 → 국민연금 → 퇴직연금 → 개인준비 → 세금 → 통화 분산 → 셀프진단

이 가이드북은 특정 금융회사·금융상품의 가입을 권유하지 않습니다. 노후소득 제도를 이해하고 자신의 준비상태를 스스로 점검하는 데 필요한 정보를 순서대로 정리했습니다.

당신의 노후 소득, 지금 어디까지 왔나요?

매달 국민연금 보험료가 통장에서 빠져나갑니다. 회사에 퇴직연금도 쌓이고 있다고 합니다. 그런데 정작 은퇴 후 매월 얼마가 내 통장으로 들어올지 정확히 아는 분은 많지 않습니다.

더 중요한 질문

은퇴 후 필요한 생활비에서, 지금 준비된 연금이 몇 %를 채워주고 있을까요?

86.6%
본인의 예상 국민연금액을
모른다고 답한 중고령 가입자 비율

1.6%
노후준비 서비스를
이용해 본 적이 있는 비율

출처: 국민연금연구원, 2024년 국민노후보장패널조사 제10차 부가조사

연금을 '아는 것'과 '점검해 본 것'은 다릅니다. 국민연금은 국가가, 퇴직연금은 회사가 관리해 준다고 생각하기 쉽지만, 세 가지를 한데 모아 내 생활비와 비교해 본 경험은 드뭅니다.

이 가이드북은 특정 상품을 소개하기 위한 책이 아닙니다. 연금은 복잡해서 어려운 것이 아니라, 무엇을 먼저 확인해야 하는지 순서를 모르기 때문에 어렵게 느껴지는 경우가 많습니다.

생활비 → 국민연금 → 퇴직연금 → 개인준비 → 세금 → 통화 분산

성실하게 연금을 부어왔는데도 은퇴 시점에 막막함을 느끼는 경우가 있습니다. 그 막막함의 정체는 준비 부족보다 **점검 부족**인 경우가 많습니다. 이 가이드북은 '무엇을 가입할까'보다 '무엇을 먼저 확인할까'에 집중합니다.

미래재무클리닉

오래 사는 시대, 건강과 소득을 함께 봐야 합니다

수명은 늘었지만 건강하게 지내는 기간과 전체 수명 사이에는 차이가 있습니다. 2024년 생명표 기준 기대수명은 83.7세, 유병기간을 제외한 기대수명은 65.5세로 약 18년의 차이가 있습니다.

83.7세
기대수명
(2024년 출생아 기준)

65.5세
유병기간 제외
기대수명

약 18년
질병 등을 안고
지낼 수 있는 기간

유병장수

아프며 오래 사는 것
의료비·간병비 등 예상 밖 지출 증가

큰 지출에 대한 대비 점검

무전장수

소득 없이 오래 사는 것
은퇴 후 긴 기간의 생활비 부담

노후 현금흐름 점검

평균 52.9세 - 주된 일자리를 떠나는 나이

~52.9세	53~65세	65~75세	75세~
주된 일자리	연금 개시 전 구간	활동적 은퇴기	돌봄 가능성 증가기

핵심
주된 일자리를 떠난 뒤 국민연금을 받기 전까지의 기간을 재취업·퇴직급여·저축 등으로 어떻게 보낼지 미리 계산해 보는 것이 노후 점검의 출발점입니다. 기간과 금액은 개인별로 다릅니다.

출처: 국가데이터처(통계청) 2024년 생명표(2025.12 공표) · 2025년 5월 경제활동인구조사 고령층 부가조사(가장 오래 근무한 일자리를 그만둘 당시 평균 연령). 구간 구분은 이해를 돕기 위한 예시입니다.

국민연금만으로 충분할까요?

"국민연금 꼬박꼬박 냈으니 괜찮겠지"라고 생각하신다면, 아래 두 숫자를 나란히 놓고 보세요.

월 약 68만원
국민연금 노령연금
월평균 지급액 (2025년 11월)

VS

월 197.6만원
50대 이상이 응답한 개인 기준
적정 노후생활비 (부부 298.1만원)

평균으로 보면 국민연금만으로는 적정 생활비의 일부를 채우게 됩니다. 다만 국민연금액은 가입기간과 소득에 따라 개인차가 크므로, 평균이 아니라 **내 예상액**을 확인하는 것이 먼저입니다.

국민연금의 강점도 함께 알아두세요
국민연금은 물가상승률을 반영해 연금액이 조정되고, 평생 지급되는 공적연금입니다. 2026년 시행된 개정 국민연금법에는 국가의 안정적·지속적 지급 보장 책임이 명문화되었습니다. 노후소득의 '기초'로서 역할을 이해하고, 부족한 부분을 어떻게 채울지 함께 살펴보는 것이 좋습니다.

국민연금은 1층, 퇴직연금은 2층, 개인준비는 3층. 각 층에서 매월 얼마가 나오는지 확인하는 것이 노후소득 점검의 기본입니다.

미래재무클리닉

출처: 국민연금공단 급여지급 통계(노령연금 월평균 지급액 683,666원, 2025년 11월 기준) · 국민연금연구원, 2024년 국민노후보장패널조사 제10차 부가조사(50세 이상 응답, 주관적 적정 노후생활비) · 보건복지부, 2026년 개정 국민연금법 시행 안내

내 노후준비 자가 체크리스트

정답을 판단하는 테스트가 아니라, 현재 준비상태를 돌아보기 위한 체크리스트입니다.

- ☐ 내 국민연금 예상 수령액을 확인해 본 적이 없다
- ☐ 회사 퇴직연금이 DB형인지 DC형인지 모른다
- ☐ 연금저축·IRP·ISA의 차이를 설명하기 어렵다
- ☐ 은퇴 후 필요한 월 생활비를 계산해 본 적이 없다
- ☐ 국민연금을 언제부터 받을지 생각해 본 적이 없다
- ☐ 내 자산이 어떤 자산·통화에 얼마나 나뉘어 있는지 정리해 본 적이 없다

체크 결과 읽는 법

체크된 항목이 많을수록 내 노후소득 구조를 한 번 정리해볼 필요가 있습니다. 체크 개수로 준비 수준을 판정하는 것이 아니라, 이 가이드북에서 먼저 읽어볼 부분을 찾는 용도로 활용해 보세요.

체크 항목이 많아도 걱정하실 필요는 없습니다. 무엇을 확인해야 하는지 알게 되었다는 것 자체가 점검의 첫걸음입니다.

미래재무클리닉

노후준비 셀프진단 → miraefinance.co.kr/pension/

몇 가지 질문에 답하며 내 노후준비 상태를 스스로 점검해볼 수 있습니다

은퇴 후 필요한 생활비, 얼마일까

공식 통계와 가상 예시는 성격이 다릅니다. 두 가지를 구분해서 보세요.

공식 통계

① 공식 조사로 본 노후생활비 (월)

구분	최소 노후생활비	적정 노후생활비
개인 기준	139.2만원	197.6만원
부부 기준	216.6만원	298.1만원

출처: 국민연금연구원, 2024년 국민노후보장패널조사 제10차 부가조사 — 50세 이상 응답자가 주관적으로 답한 금액(건강한 노년을 가정)

가상 예시 · 공식 통계 아님

② 미래재무클리닉 가상 예시 — '여유 있는 노후생활' 부부 가구

항목	월 금액	항목	월 금액
주거비(관리비·세금)	70만원	여가·취미	75만원
식비	50만원	기타 생활비	25만원
교통비	10만원	해외여행(연 500만원 ÷ 12)	42만원
공공요금	20만원	자녀·손자녀 지원	83만원
통신비	12만원	건강관리	20만원
보험료	25만원	교육·자기계발	17만원
기본 생활비 소계	**187만원**	비상 예비자금	41만원
		여유·선택 지출 소계	**303만원**

가상 예시 합계
월 490만원
물가상승 미반영

월 490만원은 미래재무클리닉이 **계산 방법을 설명하기 위해** 여행·가족지원·취미·예비자금 등을 포함해 설정한 **'여유 있는 노후생활 가상 예시'**이며, **보편적인 적정 노후생활비 기준이 아닙니다.**

핵심

중요한 것은 남들이 얼마 필요한지가 아니라, 내가 은퇴 후 매월 얼마를 사용할 것인지 계산하는 것입니다.

소득 공백기와 총 필요자산

전체 금액보다 '매월 얼마가 부족한지'를 먼저 봅니다.

이 페이지의 핵심 질문

내 연금으로 매월 얼마가 들어오고, 얼마가 부족한가?

노후준비의 핵심은 전체 금액을 모두 현금으로 준비하는 것이 아닙니다

국민연금·퇴직연금·개인연금·기타 소득으로 충당되는 금액을 제외하고, 실제로 부족한 **'월 부족액'**을 확인하는 것이 중요합니다.

참고: 가상 예시 가구(월 490만원)로 해본 단순 계산

약 17.6억원	약 23.9억원	약 12년
월 490만원 × 12개월 × 30년 물가상승 미반영	같은 조건에 물가상승률 연 2%를 가정한 단순 예시	주된 일자리 퇴직(평균 52.9세) ~ 국민연금 개시(65세)

위 금액은 8쪽 가상 예시를 기간으로 곱한 단순 계산입니다. 운용수익률·세금·연금수령액 등을 반영한 개인별 필요자산과는 크게 다를 수 있으며, 이 금액 전체를 따로 준비해야 한다는 뜻이 아닙니다. 퇴직 연령 출처: 국가데이터처 2025년 5월 경제활동인구조사 고령층 부가조사.

소득 공백기도 따로 계산해 보세요

국민연금 개시 연령 전에 주된 일자리를 떠나면, 그 사이 기간은 연금 외의 소득원으로 생활비를 충당해야 할 수 있습니다. 재취업 여부, 퇴직급여 수령 시점 등에 따라 공백기의 길이와 부족액은 달라집니다.

노후 준비의 출발점은 막연한 큰 숫자가 아니라 '내 월 부족액'이라는 구체적인 숫자입니다.

미래재무클리닉

내 노후 부족액 셀프 워크시트

직접 적어보면 내 노후의 숫자가 조금 더 선명해집니다.

① 은퇴 후 매월 사용할 생활비

_____ 만원

② 매월 들어올 연금 소득

국민연금 _____ / 퇴직연금 _____ / 개인연금 _____ 만원

③ 매월 부족액 = ① − ②

_____ 만원

④ 부족액이 이어지는 기간 동안 필요한 금액

매월 부족액 × 12개월 × 부족 예상 기간 _____ 년 = _____ 만원

⑤ 소득 공백기(퇴직 ~ 연금 개시)가 있다면

공백기 월 생활비 _____ 만원 × 12개월 × _____ 년 = _____ 만원

내 연금 조회하는 곳

국민연금공단 '내 곁에 국민연금'(앱·홈페이지)에서 국민연금 예상액을, 금융감독원 **통합연금포털**에서 국민·퇴직·개인연금 가입 내역을 한눈에 확인할 수 있습니다.

계산할 때 참고하세요

④·⑤는 물가상승과 운용수익을 반영하지 않은 단순 계산입니다. 실제 필요 금액은 물가, 수익률, 세금, 건강상태 등에 따라 달라질 수 있습니다.

연금 3층 구조 - 노후 소득의 뼈대

공적연금, 퇴직연금, 개인준비를 층별로 나누어 보면 내 노후소득 구조가 보입니다.

3층 · 개인준비	연금저축·IRP·ISA·저축·투자자산 / 스스로 준비	개인별 목표
2층 · 퇴직연금	DB·DC·IRP / 근로기간 동안 적립 / 연금 수령 시 세제 차이	근속·임금별 상이
1층 · 국민연금	공적연금 / 물가 연동 / 평생 지급	평균 월 약 68만원

국민연금 금액: 노령연금 월평균 지급액, 2025년 11월 기준(국민연금공단)

층별 금액을 더해 부족액을 확인합니다

단순 예시 — 목표 생활비 월 300만원인 경우

300만원 − (국민연금 70만원 + 퇴직연금 60만원) = 월 170만원 부족

부족액을 채우는 방법은 한 가지가 아닙니다

부족한 노후소득은 개인연금뿐 아니라 저축·투자자산·기타 소득원(재취업, 임대소득 등)을 함께 고려해 개인별로 준비할 수 있습니다. 소득, 연령, 가입기간, 세금, 자산상황 등에 따라 적합한 방법은 달라질 수 있습니다.

위 금액은 이해를 돕기 위한 가정이며 실제 연금액은 개인별 조회를 통해 확인해야 합니다.

1층 국민연금 · 2층 퇴직연금

1층 - 국민연금

국내 거주 18세 이상 60세 미만 국민이 원칙적으로 가입하는 공적연금입니다. 매년 물가상승률을 반영해 연금액이 조정되고 평생 지급되는 것이 특징입니다. 노령연금 월평균 지급액은 약 68만원(2025년 11월) 수준이지만 가입기간·소득에 따라 개인차가 큽니다. 1969년생 이후는 만 65세부터 수령합니다.

2026년 달라진 점

보험료율 9% → 9.5%(2033년까지 매년 0.5%p씩 13%로 단계 인상) · 소득대체율 43% 적용(2026년 이후 가입기간분) · 국가지급보장 명문화 · 출산·군복무 크레딧 확대

2층 - 퇴직연금

유형	운용 주체	특징
DB형	회사	퇴직급여 수준이 미리 정해진 방식. 퇴직 시 평균임금과 근속연수를 기준으로 산정
DC형	가입자	회사가 매년 일정 부담금을 납입하고 가입자가 운용. 운용 결과에 따라 적립금이 달라짐
IRP	가입자	퇴직급여를 받는 계좌이자, 개인이 추가 납입해 세액공제를 받을 수 있는 계좌

내 퇴직연금, DB형일까 DC형일까?

유형에 따라 확인할 사항이 다릅니다. 회사 담당 부서나 통합연금포털에서 확인할 수 있습니다. DC형·IRP는 가입자가 운용 상품을 직접 고르므로 운용 상태를 주기적으로 점검하는 것이 좋습니다.

출처: 국민연금공단 · 보건복지부(2026년 국민연금 개정 사항) · 고용노동부 퇴직연금 제도 안내

3층 개인준비 - 내가 스스로 쌓는 층

국가도 회사도 아닌, 개인이 직접 준비하는 부분입니다.

연금저축

납입 시 세액공제
55세 이후 연금 수령 시 저율 과세

IRP

연금저축과 합산해
세액공제 한도 확대

ISA

중기 목돈 운용
만기 시 연금계좌 이전 가능

3층에는 세제 계좌뿐 아니라 예·적금, 투자자산, 저축성보험 등 다양한 방법이 포함됩니다. 각각 세제 구조와 유동성이 다르므로 목적과 기간에 맞게 이해하는 것이 중요합니다.

시간이 만드는 차이 - 복리의 원리

26세 시작

65세까지 39년 납입
원금 약 1.4억 → 약 3.4억

20년 차이

46세 시작

65세까지 19년 납입
원금 약 0.7억 → 약 1.0억

월 30만원 적립, 연 4% 수익률(월 복리)을 가정한 단순 계산입니다. 세금·수수료·물가를 반영하지 않았으며 실제 결과는 납입액·기간·수익률에 따라 달라지고, 투자상품은 원금 손실이 발생할 수 있습니다.

개인준비에서 중요한 것은 한 번의 큰 금액보다 꾸준함과 기간입니다. 적은 금액이라도 내 현금흐름에 맞게 오래 유지할 수 있는 방법을 생각해 보세요.

미래재무클리닉

국민연금 수령방법 이해하기

얼마를 냈는지와 함께, 언제부터 받는지도 총수령액에 영향을 줍니다.

먼저 내 수령개시연령부터 확인하세요

출생연도	노령연금 수령개시연령
1953~56년생	61세
1957~60년생	62세
1961~64년생	63세
1965~68년생	64세
1969년생 이후	**65세**

수령 시기는 선택할 수 있습니다

내 개시 연령을 기준으로 앞당겨 받거나(조기), 제때 받거나(정기), 미뤄 받는(연기) 방법이 있습니다. 어느 쪽이 유리한지는 건강상태, 기대수명, 소득, 다른 노후자산 등에 따라 달라집니다.

노령연금을 받기 위한 기본 조건

가입기간이 10년 이상이어야 노령연금을 받을 수 있습니다. 10년 미만이면 반환일시금으로 받게 되므로, 가입기간을 확인하고 필요한 경우 가입기간을 늘리는 제도(16쪽)를 살펴보세요.

출처: 국민연금공단, 국민연금법 — 2026년 기준

조기 · 정기 · 연기수령의 차이

구분	조기수령	정기수령	연기수령
시점	개시 연령보다 최대 5년 먼저	정해진 개시 연령	최대 5년 연기
금액 변화	1년당 6% 감액 (최대 30%)	100% 기준	1년당 7.2% 가산 (최대 36%)
검토할 상황	소득이 없고 당장 생활비가 필요한 경우 등 (소득 있는 업무 종사 시 청구 제한)	다른 소득원과의 균형을 고려하는 경우	근로소득 등 다른 소득이 있고 수령 기간이 길 것으로 예상하는 경우 등

연기수령 계산 예시

65세부터 월 50만원을 받을 예정인 분이 70세까지 5년 연기하면 36%가 가산되어 월 약 68만원을 받게 됩니다. (물가 조정분 제외 단순 예시)

어느 쪽이 더 좋다고 단정할 수 없습니다

연기하면 월 수령액은 늘지만 받는 기간은 줄어듭니다. 건강상태, 기대수명, 다른 소득과 노후자산에 따라 유불리가 달라지므로 내 조건으로 비교해 보는 것이 필요합니다.

일하면서 연금을 받는다면 - 2026년 감액제도 개편

노령연금 수급 중 근로·사업소득이 있으면 연금이 감액될 수 있습니다. 2026년 6월 시행된 개정으로, 소득이 기준금액(A값)을 초과하더라도 초과액이 월 200만원 미만이면 감액하지 않습니다(2025년 1월 이후 발생 소득부터 적용). 세부 기준은 국민연금공단에서 확인하세요.

출처: 국민연금공단, 국민연금법 — 2026년 기준(재직자 노령연금 감액제도 개편 2026.6.17 시행)

국민연금 가입기간을 늘리는 제도

이미 낸 보험료 외에도 가입기간을 인정받을 수 있는 제도가 있습니다.

제도	내용
추후납부(추납)	납부예외 기간 등 보험료를 내지 못했던 기간의 보험료를 나중에 납부해 가입기간으로 인정받는 제도
임의가입	소득이 없어 의무가입 대상이 아닌 18세 이상 60세 미만(예: 전업주부)이 본인 희망으로 가입
임의계속가입	60세 이후에도 65세 전까지 신청해 보험료를 계속 납부, 가입기간을 늘리는 제도
반납	과거 받은 반환일시금에 이자를 더해 반납하고 해당 가입기간을 복원
출산 크레딧	자녀 출산·입양 시 가입기간 추가 인정. 2026년부터 첫째 자녀부터 12개월 인정, 기존 인정기간 상한 폐지
군복무 크레딧	병역의무 이행 기간 일부를 가입기간으로 인정. 2026년부터 최대 12개월로 확대(종전 6개월)
부부 각자 수급권	부부가 각자 가입기간을 확보하면 각자 노령연금을 받을 수 있음. 유족연금 등과의 중복급여 조정 규정도 함께 확인

개인별로 따져봐야 합니다

납부 비용 대비 늘어나는 연금액, 신청 요건과 적용 시점은 가입 이력과 소득, 연령 등에 따라 다릅니다. 국민연금공단 '내 곁에 국민연금' 또는 고객센터(국번 없이 1355)에서 내 이력을 기준으로 확인해 보세요.

출처: 국민연금공단 · 보건복지부(2026년 국민연금 개정 사항). 크레딧 확대는 개정법 시행 이후 발생한 출산·입대 등에 적용되며 세부 요건은 공단 기준을 따릅니다.

퇴직연금 이해하기

DB·DC·IRP, 유형과 수령 방법에 따라 확인할 사항이 달라집니다.

먼저 내 유형을 알아야 합니다

유형	제도 구조	확인할 사항
DB형	퇴직급여 = 퇴직 전 30일분 평균임금 × 근속연수 수준으로 확정. 평균임금은 퇴직 전 3개월 임금을 기준으로 산정	임금 변동(임금피크제 등)이 퇴직급여에 미치는 영향
DC형	회사가 매년 연간 임금총액의 1/12 이상을 납입, 가입자가 운용	운용 상품 구성, 위험 수준, 수익률
IRP	퇴직급여 수령 계좌이자 개인 추가 납입 계좌	세액공제 한도, 중도인출 제한, 수수료

운용의 균형

예금 등 원리금보장 상품만으로는 물가상승률을 따라가기 어려울 수 있고, 위험자산 비중이 높으면 은퇴 직전 손실 위험이 커질 수 있습니다. 생애주기에 따라 위험 수준을 조절하는 방법 중 TDF(타깃데이트펀드) 같은 방식도 존재합니다. 어떤 방식이 적합한지는 은퇴 시점과 위험 감내 수준에 따라 다릅니다.

내 퇴직연금 확인하는 곳

금융감독원 통합연금포털에서 가입한 퇴직연금 내역을 조회할 수 있고, 적립금·운용 상품은 가입 금융회사에서 확인할 수 있습니다.

출처: 근로자퇴직급여 보장법, 고용노동부 퇴직연금 제도 안내

퇴직연금 수령 전 확인할 7가지

1. **내 퇴직연금 유형(DB·DC) 확인**
   회사 담당 부서 또는 통합연금포털에서 확인
2. **DB형이라면 평균임금 산정 방식 이해**
   퇴직 전 3개월 임금 기준 — 임금 변동이 퇴직급여에 주는 영향 확인
3. **수령 방식별 세금 차이**
   일시금·연금·혼합 수령에 따라 퇴직소득세 부담이 달라짐
4. **연금 수령 기간과 연금수령한도**
   수령 연차와 한도에 따라 적용되는 세제가 달라짐
5. **운용 상품의 위험 수준**
   은퇴 시점에 맞춘 위험 조절 방식(TDF 등)의 구조 이해
6. **정기 점검과 리밸런싱**
   시장 변화로 달라진 자산 비중을 주기적으로 확인
7. **다른 연금·소득과의 합산 영향**
   사적연금 소득이 연 1,500만원을 넘으면 과세 방식이 달라질 수 있음

한 가지 정답은 없습니다

수령 방식과 시기는 목돈이 필요한 시점, 다른 노후소득, 세금, 건강상태 등을 함께 놓고 판단해야 합니다. 소득, 연령, 가입기간, 세금, 자산상황 등에 따라 적용 결과는 달라질 수 있습니다.

출처: 소득세법(연금소득 분리과세 기준 연 1,500만원), 근로자퇴직급여 보장법 — 2026년 기준

연금 vs 일시금 - 받는 방법에 따라 세금이 달라집니다

일시금 수령

퇴직소득세를 한 번에 부담합니다.
목돈이 필요한 경우 활용할 수 있지만, 노후 현금흐름은 별도로 계획해야 합니다.

연금 수령

IRP 등에서 연금으로 받으면 퇴직소득세가 감면됩니다.
· 수령 10년차까지: 30% 감면
· 11년차부터: 40% 감면
(연금수령한도 내 인출 기준)

같은 퇴직금이라도 연금으로 나누어 받으면 세 부담이 줄고 노후 현금흐름이 규칙적이 됩니다. 목돈이 필요한 경우 일부는 일시금, 일부는 연금으로 나누어 받는 방법도 있습니다.

세금만으로 결정하지 않습니다
주택자금·부채 상환 등 목돈이 필요한 시점, 다른 연금 소득, 건강상태에 따라 적합한 수령 방식은 달라집니다. 연금 수령 중에는 운용 결과에 따라 잔액이 달라질 수 있다는 점도 함께 고려하세요.

퇴직금을 어떻게 받을지는 은퇴 재무계획의 큰 갈림길입니다. 세금과 현금흐름, 목돈이 필요한 시점을 함께 놓고 보는 것이 중요합니다.

미래재무클리닉

출처: 소득세법 — 연금 수령 시 퇴직소득세 감면(실제 수령연차 10년 이하 30%, 10년 초과 40%), 2026년 기준

연금저축 · IRP · ISA - 세 계좌의 역할

세 계좌는 성격이 달라 역할을 나누어 이해하면 쉽습니다.

계좌	성격	핵심 특징
ISA	중기 목돈 계좌	의무가입 3년. 연 2,000만원(총 1억원) 납입 한도. 순이익 200만원(서민·농어민형 400만원)까지 비과세, 초과분 9.9% 분리과세
연금저축	장기 노후 계좌	연 600만원까지 세액공제 대상. 55세 이후(가입 5년 이상) 연금 수령 시 연금소득세 3.3~5.5%
IRP	퇴직·노후 전용 계좌	연금저축과 합산해 연 900만원까지 세액공제 대상. 중도인출은 법정 사유로 제한

핵심

ISA는 중기 목돈, 연금저축·IRP는 장기 노후자금에 가깝습니다. 연금계좌는 세액공제를 받는 대신 연금 외 형태로 인출하면 기타소득세(16.5%)가 부과될 수 있어 유동성이 낮습니다.

계좌를 고르기 전에 확인할 것

세액공제 효과는 소득과 결정세액에 따라, 유동성은 계좌별 인출 제한에 따라 달라집니다. 소득, 연령, 가입기간, 세금, 자산상황 등에 따라 적용 결과는 달라질 수 있습니다.

출처: 조세특례제한법(ISA), 소득세법(연금계좌 세액공제·연금소득 과세) — 2026년 9월 기준. 2026년 정부 세제개편안(ISA 관련)은 국회 심의 중이므로 최종 내용을 확인하세요.

세액공제 한도와 효과 - 얼마나 돌려받을까

600만원
연금저축
세액공제 대상 한도

900만원
연금저축 + IRP
합산 한도

16.5% / 13.2%
세액공제율(지방소득세 포함)
소득 기준에 따라 적용

소득 기준	공제율	900만원 납입 시 최대
총급여 5,500만원 이하 (종합소득 4,500만원 이하)	16.5%	**148만 5천원**
총급여 5,500만원 초과 (종합소득 4,500만원 초과)	13.2%	**118만 8천원**

연금저축과 IRP의 한도를 이런 방식으로 활용하는 사례가 있습니다

연금저축 600만원 + IRP 300만원 = 900만원

연금저축은 단독 한도가 600만원이므로 900만원을 모두 활용하려는 경우 IRP를 함께 쓰는 사례가 많습니다. IRP만으로 900만원을 채우는 것도 가능하며, 계좌별 유동성과 운용 방식 차이를 함께 고려합니다.

꼭 확인하세요

16.5%는 '환급률'이나 수익률이 아니라 지방소득세를 포함한 최대 세액공제율입니다. 실제 환급액은 결정세액, 다른 공제 항목, 납입액과 소득에 따라 달라지며, 결정세액이 적으면 공제 효과를 모두 누리지 못할 수 있습니다.

출처: 소득세법 제59조의3(연금계좌세액공제) — 2026년 기준

ISA 만기자금의 연금계좌 이전

1. **ISA 가입 후 의무가입기간(3년) 이상 유지**
2. **ISA 계약기간 만료일로부터 60일 이내에 연금저축·IRP로 이전**
3. **이전 금액의 10%(최대 300만원)가 추가 세액공제 대상**
   기존 연금계좌 한도(900만원)와 별도로 인정
4. **55세 이후 연금으로 수령 시 연금소득세 적용**

ISA 만기금 3,000만원을 이전하는 경우 (예시)

3,000만원 × 10% = 300만원 추가 공제 대상

300만원 × 16.5% = 최대 49만 5천원 세액공제

이전 전에 확인할 사항

연금계좌로 옮긴 자금은 연금 외 형태로 인출하면 기타소득세가 부과될 수 있어 유동성이 낮아집니다. 목돈이 필요한 시점과 세액공제 효과를 함께 비교해 보세요. 실제 공제액은 결정세액 등에 따라 달라집니다.

출처: 조세특례제한법 제91조의18, 소득세법 제59조의3 — 2026년 9월 기준 현행 규정. 2026년 정부 세제개편안이 국회 심의 중이므로 이전 시점의 최신 세법을 확인하세요.

2030 - 시간을 활용하기 좋은 시기

같은 금액이라도 운용 기간이 길수록 복리 효과가 커질 수 있습니다.

사회초년생 시기에는 소득이 크지 않더라도 시간이라는 자원이 있습니다. 먼저 지출 구조와 비상자금을 정리한 뒤, 노후준비 계좌를 이해해 두면 선택의 폭이 넓어집니다.

2030에 확인할 사항

확인할 사항	검토할 수 있는 방법
1. 지출 구조와 비상자금	월 고정지출을 파악하고, 예상치 못한 지출에 대비한 자금을 먼저 마련
2. 연금저축 등 세액공제 계좌	내 결정세액을 확인하고 적은 금액이라도 장기 유지 가능한 수준에서 검토
3. IRP·ISA의 역할	유동성과 목적(노후자금 / 중기 목돈)을 구분해 활용 여부 검토

시간이 주는 차이

앞서 13쪽 예시처럼 월 30만원을 26세부터 65세까지 적립하는 경우와 46세부터 적립하는 경우는 결과에 큰 차이가 생길 수 있습니다. 결과는 납입액·기간·수익률에 따라 달라지며, 투자상품은 원금 손실이 발생할 수 있습니다.

이 시기의 핵심은 큰 금액보다 오래 유지할 수 있는 구조를 만드는 것입니다.

미래재무클리닉

4050 - 은퇴 전 노후소득을 구체화할 시기

은퇴 시점이 가까워지는 만큼 막연한 목표를 숫자로 바꿔보는 시기입니다.

4050에 확인할 사항

확인할 사항	내용
예상 연금액	국민·퇴직·개인연금 예상액을 조회해 한곳에 정리
세액공제 한도 활용 여부	연금저축 600만원, 합산 900만원 한도를 현재 얼마나 쓰고 있는지 확인
부부 각자의 한도	세액공제 한도는 개인별로 적용되므로 맞벌이라면 각자의 상황을 확인
소득 공백기	예상 퇴직 시점부터 연금 개시 전까지의 기간과 생활비 계산
퇴직연금 점검	DC·IRP 운용 상태와 은퇴 시점에 맞춘 위험 수준 확인

예시

맞벌이 부부가 각자 연금계좌 합산 한도(900만원)를 활용하면 가구 기준 연 1,800만원이 세액공제 대상 납입액이 될 수 있습니다. 다만 실제 환급액은 각자의 소득과 결정세액에 따라 달라지고, 납입 여력과 유동성도 함께 고려해야 합니다.

은퇴 시점, 월 생활비, 예상 연금액. 이 세 가지를 숫자로 적어보는 것이 이 시기 노후준비의 출발점입니다.

미래재무클리닉

60+ - 모은 자산을 현금흐름으로 관리할 시기

모으는 시기에서, 모아둔 자산을 매월 소득으로 바꾸는 시기로 넘어갑니다.

같은 자산이라도 인출 순서와 방법에 따라 세금과 자산의 지속 기간이 달라질 수 있습니다.

확인할 사항	내용
인출 순서	계좌별 과세 방식과 유동성을 비교해 건강·소득 상황에 맞춰 순서를 정리
국민연금 수령 시기	조기·정기·연기 중 건강상태, 기대수명, 다른 소득을 고려해 비교
퇴직금 수령 방식	일시금·연금·혼합 수령의 세금과 현금흐름 차이 확인
연금소득 분산	사적연금 소득이 특정 해에 몰리면 과세 방식이 달라질 수 있어 수령 시기·금액 조정 검토
건강보험 등 부담	연금 등 소득 증가가 건강보험 피부양자 자격·보험료에 주는 영향 확인

개인별 상황에 따라 다릅니다

소득, 연령, 가입기간, 세금, 자산상황 등에 따라 적용 결과는 달라질 수 있습니다. 관련 기준은 국민연금공단·국민건강보험공단·국세청의 최신 안내를 확인하세요.

은퇴 전에는 얼마나 모으느냐가 중요하지만, 은퇴 후에는 어떤 순서로 꺼내 쓰느냐가 자산의 지속 기간에 영향을 줍니다.

미래재무클리닉

노후자금의 세금도 함께 이해하세요

계좌와 상품마다 세금을 내는 시점과 방식이 다릅니다.

납입 단계의 세제 혜택

세액공제

낼 때 세금을 줄여주는 구조

예: 연금저축·IRP

수령 단계의 세제 혜택

비과세

일정 요건 충족 시 받을 때 과세하지 않는 구조

예: 요건을 충족한 저축성보험 보험차익

구분	납입·운용 단계	인출·수령 단계	유동성
연금저축·IRP	납입 시 세액공제 운용수익 과세이연	연금 수령 시 연금소득세 3.3~5.5% 연금 외 인출 시 기타소득세 16.5%	낮음 (인출 제한·불이익)
일반 금융자산 **(예금·펀드 등)**	납입 시 공제 없음	이자·배당소득 15.4% 원천징수 금융소득 연 2,000만원 초과 시 종합과세 (상품별 과세구조 다름)	상품별로 다름
저축성보험	납입 시 공제 없음	세법상 일정 요건을 충족하는 경우 보험차익에 비과세가 적용될 수 있음	상품·계약별로 다름

저축성보험은 세법상 일정 요건을 충족하는 경우 보험차익에 비과세가 적용될 수 있습니다. 계약 형태·납입 방법·금액·유지기간 등에 따라 요건이 달라질 수 있으므로, 실제 가입 또는 의사결정 시에는 해당 시점의 세법과 계약조건을 확인해야 합니다.

어느 것이 더 좋다는 것이 아닙니다

세액공제는 납입 시점에, 비과세는 요건 충족 시 수령 시점에 효과가 나타나며 각각 요건과 유동성이 다릅니다. 목적과 기간에 따라 역할이 다르므로, 내 자금의 사용 시점과 세금 구조를 함께 놓고 이해하는 것이 중요합니다.

출처: 소득세법, 소득세법 시행령 제25조(저축성보험 보험차익 비과세), 조세특례제한법 — 2026년 기준. 세법은 개정될 수 있으며 개별 요건은 가입 시점·계약 내용에 따라 다릅니다.

노후자산의 통화 분산 이해하기

통화 분산은 수익을 보장하는 전략이 아니라, 위험을 나누어 보는 관점입니다.

부동산·예금·주식·연금 등 자산 대부분이 원화로 되어 있다면, 자산 가치가 원화 한 가지 통화의 흐름에 영향을 받습니다. 외화자산을 함께 보유하면 환율 변동에 따라 원화 환산가치가 달라집니다.

환율에 따라 달라지는 외화자산의 원화 환산가치

상황 (예시)	원/달러 환율	1만 달러의 원화 환산가치
기준 시점	1,300원	1,300만원
환율 상승 (원화 약세)	1,500원	**1,500만원 (상승)**
환율 하락 (원화 강세)	1,100원	**1,100만원 (하락)**

환율 수치는 원리를 설명하기 위한 가정이며 실제 환율 전망이 아닙니다.

원화 자산만 보유

환율 변동의 직접 영향은 적지만, 자산 전체가 원화 가치 흐름에 함께 움직입니다.

외화자산을 함께 보유

환율에 따라 원화 환산가치가 오르거나 내릴 수 있어, 자산의 움직임이 나뉘게 됩니다.

기억해야 할 점

외화자산은 수익률 보장이나 환율 상승에 대한 베팅이 아니라 분산 관점에서 이해해야 합니다. 환전 비용, 환헤지 여부, 상품별 위험과 세금 구조도 함께 확인해야 합니다.

원화와 외화자산, 통화 분산의 의미

노후 지출의 대부분은 원화로 이루어집니다. 따라서 통화 분산은 '어느 통화가 더 좋은가'의 문제가 아니라, 내 자산이 한쪽에 얼마나 집중되어 있는지를 이해하는 문제입니다.

원화 집중
원화 자산 100%
자산 전체가 원화 가치 흐름에 연동

→

통화 분산
예: 원화 70% + 외화 30%
환율에 따라 일부 자산의 움직임이 달라짐

※ 비율은 단순한 설명을 위한 예시이며, 적정 비중은 개인마다 다릅니다.

외화자산이 원화 하락을 항상 막아주는 것은 아닙니다
원화가 강해지면 외화자산의 원화 환산가치는 하락할 수 있습니다. 환율은 예측하기 어렵고 시기마다 크게 변동하므로, 통화 분산을 수익 수단으로 이해해서는 안 됩니다.

통화 분산을 생각할 때 확인할 사항

확인할 사항	내용
노후 지출의 통화	생활비 대부분이 원화인지, 해외 체류·자녀 유학 등 외화 지출 계획이 있는지
전체 자산 대비 비중	외화자산이 전체 노후자산에서 차지하는 비중
환율 변동 감내 수준	원화 환산가치가 하락해도 생활에 지장이 없는지
비용과 세금	환전 비용, 상품별 수수료·과세 구조

노후준비는 하나의 상품이 아니라 구조입니다

여섯 가지 영역을 나누어 보면 내 노후의 빈 곳이 보입니다.

① 생활비
은퇴 후 필요한 월 현금흐름

② 공적연금
국민연금 등

③ 퇴직자산
퇴직연금(DB·DC·IRP)

④ 개인준비
연금·저축·투자자산 등

⑤ 비상자금
예상하지 못한 지출에 대비하는 자금

⑥ 위험관리
의료비·질병·사고 등 예상 밖의 큰 지출에 대한 대비

각 영역은 서로 연결되어 있습니다
①의 생활비에서 ②~④의 연금·자산 소득을 빼면 월 부족액이 나오고, ⑤·⑥은 계획한 현금흐름이 예상 밖 지출로 흔들리지 않도록 받쳐주는 역할을 합니다. 어느 한 영역만으로 노후준비가 완성되지는 않습니다.

중요한 것은 특정 상품 하나가 아니라, 내 노후의 수입과 지출을 전체적으로 이해하는 것입니다.

미래재무클리닉

내 노후소득 구조 확인하기 → miraefinance.co.kr/pension/
여섯 가지 영역을 스스로 정리해볼 수 있는 셀프진단

교육용 사례로 보는 노후소득 계산

사례를 읽고 나면 '그럼 내 숫자는?'을 같은 순서로 적어보세요.

아래 사례는 노후준비 방법을 이해하기 위한 교육용 가상 사례이며 특정 개인에 대한 금융상품 추천 사례가 아닙니다. 모든 금액은 가정이며 운용수익률 0%, 물가·세금 미반영 단순 계산이므로 실제 결과와 다를 수 있습니다.

CASE 1. 55세 직장인 A씨

은퇴 60세 · 국민연금 개시 65세 → 5년 소득 공백

● **현재 나이**	55세
● **현재 준비된 노후자산**	1억 2,000만원
● **월 준비금액**	50만원 (60세까지)
● **은퇴 후 목표 생활비**	월 250만원
○ **예상 연금소득**	60~65세 퇴직연금 50만원 65세~ +국민연금 110만원 = 160만원
○ **예상 월 부족액**	**60~65세 200만원** **65세~ 90만원**
● **자산이 유지될 수 있는 기간**	60세 자산 1.5억 – 공백기 부족 1.2억 = 3,000만원 → 90만원씩 약 33개월 **약 67~68세 무렵 소진**

먼저 상품을 고르는 것이 아니라, 소득이 없는 기간과 월 부족액을 계산합니다.

CASE 2. 45세 맞벌이 B씨 부부

부부 동갑 가정 · 은퇴 60세 · 국민연금 65세 · 가구 합산

● **현재 나이**	45세
● **현재 준비된 노후자산**	5,000만원
● **월 준비금액**	100만원 (60세까지)
● **은퇴 후 목표 생활비**	부부 월 320만원
○ **예상 연금소득**	60~65세 퇴직연금 60만원(35+25) 65세~ +국민연금 160만원(95+65) = 220만원
○ **예상 월 부족액**	**60~65세 260만원** **65세~ 100만원**
● **자산이 유지될 수 있는 기간**	60세 자산 2.3억 – 공백기 부족 1.56억 = 7,400만원 → 100만원씩 약 74개월 **약 71세 무렵 소진**

부부는 각자의 연금과 자산을 합산해 가구 전체의 노후 현금흐름을 확인합니다.

그럼 내 숫자는 어떻게 될까?

● 표시 항목(현재 나이·준비자산·월 준비금액·목표 생활비)은 미래재무클리닉 셀프진단에 입력하는 항목이며, 셀프진단은 운용 가정을 선택해 65세 예상 노후자금과 자금 소진 나이를 보여줍니다. ○ 표시 항목(예상 연금소득·월 부족액)은 셀프진단 입력 항목이 아니므로 '내 곁에 국민연금'·통합연금포털에서 조회해 10쪽 워크시트로 함께 계산해 보세요.

NEXT STEP

이제, 내 노후의 숫자를 직접 확인해보세요.

이 가이드북을 읽었다면 다음 네 가지 숫자를 직접 확인해보세요.

1 **은퇴 후 필요한 월 생활비**
내가 실제로 사용할 금액 기준

2 **국민·퇴직·개인연금 예상액**
내 곁에 국민연금 · 통합연금포털에서 조회

3 **매월 부족한 금액**
① − ②, 소득 공백기는 따로 계산

4 **현재 자산으로 준비할 수 있는 기간**
현재 준비자산 ÷ (월 부족액 × 12개월)

내 노후준비 셀프진단하기

https://miraefinance.co.kr/pension/

몇 가지 질문에 답하며 내 노후준비 상태를 숫자로 확인해보세요.

혼자 정리하기 어렵다면 1:1 교육상담을 통해 현재 노후소득 구조를 함께 정리할 수 있습니다. (미래재무클리닉 홈페이지에서 신청)

미래재무클리닉
콘텐츠 제작 | 송창용
miraefinance.co.kr

본 자료는 금융·연금 제도에 대한 일반적인 이해를 돕기 위한 교육용 자료입니다. 특정 금융회사 또는 특정 금융상품의 가입·매수·계약을 권유하지 않습니다.
연금·세제·금융제도는 관련 법령 및 제도 변경, 개인의 소득·연령·가입기간·자산상황 등에 따라 적용 결과가 달라질 수 있습니다.
실제 금융 의사결정 전에는 해당 기관의 최신 기준과 개별 조건을 확인하시기 바랍니다.