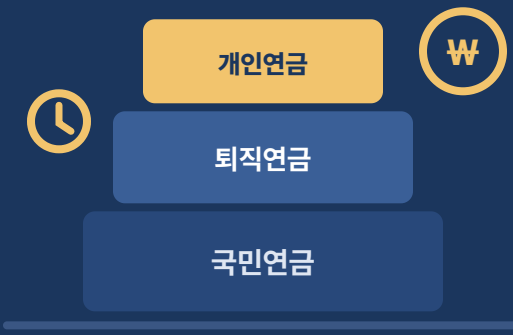
머니로그 브리핑 · 무료 가이드북

연금 한눈에

국민연금 · 기초연금 · 퇴직연금 · IRP
내 노후 돈 지도 그리기

기초연금과 내가 준비하는 연금

나눔판 ② · 무료



기준일 2026-11-08 · 회원가입 없이 무료로 받는 가이드북
일반 정보이며 투자·세무 상담을 대신하지 않습니다 · goldmoneys.com

이 나눔판에 대하여

이 책은 『연금 한눈에』 전체판을 주제별로 나눈 나눔판 ②입니다. 기초연금 신청, 퇴직금과 퇴직연금, 연금저축·IRP 세액공제, 은퇴 뒤 소득 공백을 메우는 순서를 다룹니다.

다른 나눔판

나눔판 ①은 국민연금 조회, 2026년 개혁, 받는 나이와 조기·연기, 가입기간 늘리기를 다룹니다. 전체판은 와우굿앱 무료 전자책 자료실에서 받을 수 있습니다.

먼저 알아 둘 점

이 책의 기준일은 2026년 11월 8일입니다. 연금 금액과 세법은 해마다 바뀝니다. 신청·결정 전에 국민연금공단(1355), 복지로, 금융회사 안내로 꼭 다시 확인하세요. 이 책은 일반 정보이며 특정 상품을 권하지 않습니다.

차례

시작하기 연금은 네 겹으로 쌓습니다

기초연금과 내가 준비하는 연금

5장 기초연금 받기

6장 퇴직금과 퇴직연금

7장 연금저축과 IRP, 세액공제

8장 은퇴 뒤 소득 공백 메우기

부록

부록 1 내 연금 지도 만들기

부록 2 나이별 할 일 체크리스트

부록 3 용어 풀이

부록 4 출처와 확인처, 판권

시작하기

연금은 네 겹으로 쌓습니다

노후 소득은 한 가지로 채우기 어렵습니다. 나라가 주는 연금 위에 회사와 내가 준비한 연금을 쌓는 구조로 생각하면 정리가 쉽습니다.



연금의 층. 기초연금은 소득·재산이 기준 이하인 만 65세 이상에게 세금으로 주는 바닥 소득입니다.

층	받는 나이	어디서 확인	이 책
국민연금	출생연도에 따라 60~65세	국민연금공단 「내 연금 알아보기」, 1355	1~4장
기초연금	만 65세부터(신청해야 지급)	복지로 모의계산, 주민센터	5장
퇴직연금·퇴직금	55세 이후 연금으로 받기 가능	회사 담당자, 퇴직연금 사업자	6장
연금저축·IRP	55세 이후, 가입 5년 이상	가입한 금융회사, 통합연금포털	7장

먼저 할 일 하나: 내 연금 모아 보기

금융감독원 통합연금포털(100lifeplan.fss.or.kr)에 가입하면 국민연금, 퇴직연금, 연금저축 가입 내역과 예상 수령액을 한 화면에서 볼 수 있습니다. 처음 조회는 신청 후 며칠 걸리니 오늘 신청해 두세요.

> **부족액은 내 생활비로 계산하세요**
>
> 평균값보다 내 생활비가 중요합니다. 지금 한 달에 쓰는 돈에서 자녀 교육비·대출 상환처럼 은퇴 뒤 사라질 돈을 빼고, 의료비를 조금 더하면 내 노후 생활비가 됩니다. 여기서 예상 연금을 빼면 준비할 부족액이 나옵니다(부록 1).

5장

기초연금 받기

기초연금은 만 65세 이상이고 소득인정액이 선정기준액 이하인 분에게 매달 주는 연금입니다. 국민연금을 받아도 받을 수 있지만, 신청해야만 나옵니다.

항목	2026년 기준
대상	만 65세 이상, 소득인정액이 선정기준액 이하(노인 약 70%가 받도록 매년 정함)
선정기준액(월 소득인정액)	혼자 사는 분 247만 원 이하, 부부 395만 2천 원 이하
기준연금액(월 최대)	1인 34만 9,700원
부부가 함께 받으면	각각 20% 줄어듦
국민연금을 많이 받으면	국민연금액에 따라 일부 줄어들 수 있음(연계 감액)

출처: 보건복지부 2026년 기초연금 선정기준액 고시·사업안내 · 확인일 2026-11-08

소득인정액이란

월 소득에 집·예금 같은 재산을 월 소득으로 바꾼 금액을 더한 값입니다. 월급이 247만 원 이하라는 뜻이 아니라, 재산까지 합쳐 따진다는 점을 기억하세요. 일해서 버는 돈은 일정 금액을 먼저 빼고 계산합니다. 정확한 값은 복지로 「기초연금 모의계산」으로 확인합니다.

신청하는 법

1. 만 65세 생일이 있는 달의 한 달 전부터 신청할 수 있습니다.
2. 복지로(웹·앱), 주소지 행정복지센터, 국민연금공단 지사 어디서나 됩니다.
3. 2026년 10월 30일부터 온라인 신청이 쉬워져, 배우자 금융정보 동의를 배우자 휴대폰 문자로 받고 임대차계약서 등은 나중에 낼 수 있습니다.

4. 떨어져도 「수급희망 이력관리」를 함께 신청하면, 나중에 대상이 될 때 안내를 받습니다.

늦게 신청한 달은 돌려받지 못합니다

기초연금은 신청한 달부터 지급하고, 늦게 신청한 기간은 소급하지 않습니다. 해당 여부가 애매하면 일단 신청해 보는 것이 손해가 없습니다.

6장

퇴직금과 퇴직연금

같은 회사에서 1년 이상, 주 15시간 이상 일했다면 퇴직급여를 받습니다. 회사가 어떤 방식으로 준비하느냐에 따라 이름이 다릅니다.

방식	누가 굴리나	받는 돈	맞는 사람
퇴직금	회사 내부	30일분 평균임금 × 근속연수	회사가 퇴직연금을 도입하지 않은 경우
DB(확정급여형)	회사	퇴직금과 같은 계산	임금이 꾸준히 오르는 사람
DC(확정기여형)	근로자 본인	매년 연봉의 1/12 이상 + 운용 수익	직접 운용하고 싶은 사람, 임금 정체·하락 예상
IRP(개인형)	본인	퇴직금을 옮겨 담거나 추가 납입	퇴직급여를 받는 모든 근로자, 자영업자

출처: 근로자퇴직급여보장법, 고용노동부 안내 · 확인일 2026-11-08

퇴직할 때 알아 둘 것

- 55세 전에 퇴직하면 퇴직급여는 원칙적으로 IRP 계좌로 옮겨집니다.
- 55세 이후 연금으로 나눠 받으면 퇴직소득세를 연금 수령 10년까지 30%, 그 뒤로 40% 덜 냅니다.
- 한꺼번에 받을지, 연금으로 받을지는 8장의 소득 공백 계획과 함께 정하세요.

퇴직급여 사외적립 의무화 (정부 방안)

정부는 2026년 10월 29일 모든 사업장이 퇴직급여를 회사 밖 금융기관에 쌓도록 하는 방안을 발표했습니다. 회사가 어려워져도 퇴직금을 지키기 위한 것입니다. 아직 법 개정 전이며, 국회 통과 일정에 따라 바뀔 수 있습니다.

사업장 규모	의무 시작(안)
100인 이상	2028년 1월
10~99인	2029년
10인 미만	2030년

출처: 관계부처 합동 「퇴직연금 기능강화 방안」(2026.10.29) · 시행 전 근무분은 소급되지 않음 · 확인일 2026-11-08

7장

연금저축과 IRP, 세액공제

연금저축과 IRP는 노후를 위해 스스로 쌓는 연금입니다. 낸 돈의 일부를 세금에서 돌려받고, 55세 이후 연금으로 받을 때 낮은 세율이 적용됩니다.

항목	내용
세액공제 한도	연금저축 연 600만 원, IRP와 합쳐 연 900만 원
공제율	총급여 5,500만 원 이하(종합소득 4,500만 원 이하) 16.5%, 그보다 많으면 13.2%
연금으로 받는 조건	55세 이후, 가입 5년 이상
연금소득세	70세 미만 5.5%, 70~79세 4.4%, 80세 이상 3.3%
연 1,500만 원 넘게 받으면	종합과세와 16.5% 분리과세 중 선택
중간에 해지하면	공제받은 금액과 수익에 기타소득세 16.5%

출처: 소득세법, 국세청 안내 · 확인일 2026-11-08

한 해 900만 원을 넣으면 돌려받는 세금

총급여 5,500만 원 이하: 900만 원 × 16.5% = **148만 5천 원**

총급여 5,500만 원 초과: 900만 원 × 13.2% = **118만 8천 원**

둘의 차이

구분	연금저축	IRP
가입	누구나	소득이 있는 사람(근로자·자영업자 등)
담을 수 있는 상품	펀드·ETF 등	펀드·ETF·예금 등(위험자산 70% 한도)
중도 인출	비교적 자유로움(세금 불이익)	법이 정한 사유일 때만
퇴직금 받기	불가	퇴직급여를 옮겨 담는 계좌

노후 자금은 노후에

세액공제만 보고 넣었다가 중간에 해지하면 오히려 손해일 수 있습니다. 생활비와 비상금을 먼저 따로 두고, 꾸준히 넣을 수 있는 금액만 넣으세요. 이 책은 특정 금융상품을 권하지 않습니다.

8장

은퇴 뒤 소득 공백 메우기

정년이 60세인데 1969년생 이후는 국민연금을 65세부터 받습니다. 그 사이 최대 5년이 소득 공백입니다. 공백을 메우는 순서를 미리 정해 두면 조기 수령 같은 손해를 줄일 수 있습니다.



60세 퇴직, 1969년생 이후 기준 예시

공백을 메우는 순서 (예시)

1. 일 계속하기: 재고용·재취업·시간제 일자리. 소득이 있으면 임의계속가입으로 국민연금도 늘릴 수 있습니다.
2. 퇴직연금·개인연금 먼저 쓰기: 55세부터 연금으로 받을 수 있으니, 국민연금 전 5년을 이 돈으로 메웁니다.
3. 주택연금: 집이 있다면 부부 중 한 명이 55세 이상이고 공시가격 12억 원 이하일 때 집에 살면서 매달 연금을 받을 수 있습니다(한국주택금융공사).
4. 조기노령연금: 위 방법으로 부족할 때 마지막으로 고려합니다(3장).

돈	언제부터	특징
퇴직연금(IRP)	55세 이후	연금으로 받으면 퇴직소득세 감면
연금저축	55세 이후, 가입 5년	저율 연금소득세
주택연금	부부 중 1명 55세 이상	평생 거주·평생 지급, 집값 하락 위험을 기관이 짐
국민연금	출생연도별 60~65세	평생, 물가 반영
기초연금	만 65세, 신청 필요	소득·재산 기준

출처: 국민연금공단, 한국주택금융공사, 국세청 안내 · 확인일 2026-11-08

건강보험료도 계산에 넣으세요

퇴직하면 직장 건강보험에서 지역가입자로 바뀌어 보험료가 오를 수 있습니다. 퇴직 전 18개월 동안 직장가입 기간이 통산 1년 이상이면 퇴직 후 최대 3년(36개월) 동안 「임의계속가입」으로 직장 때 수준의 보험료를 낼 수 있으니 국민건강보험공단에 확인하세요.

부록 1

내 연금 지도 만들기

아래 빈칸을 채우면 은퇴 뒤 해마다 들어올 돈이 한눈에 보입니다. 금액은 월 기준, 현재 가치로 적으세요.

돈	받기 시작	월 예상액	확인한 곳
국민연금(나)			내 연금 알아보기
국민연금(배우자)			
기초연금	만 65세		복지로 모의계산
퇴직연금·IRP			통합연금포털
연금저축			
주택연금			한국주택금융공사
일해서 버는 돈			
합계			

내 노후 생활비 _____ 만 원 − **예상 연금 합계** _____ 만 원 = **부족액** _____ 만 원

부록 2

나이별 할 일 체크리스트

50대

✓	확인할 것
☐	통합연금포털에서 내 연금 모아 보기
☐	국민연금 빈 기간 확인, 추납 계산 받아 보기
☐	연금저축·IRP 세액공제 한도 챙기기
☐	회사 퇴직연금 방식(DB·DC) 확인

퇴직 무렵

✓	확인할 것
☐	퇴직급여 IRP 이전, 연금 수령 계획 세우기
☐	건강보험 임의계속가입 신청 검토
☐	소득 공백 기간과 메울 돈 정하기
☐	주택연금 조건 확인

60세 이후

✓	확인할 것
☐	가입기간 모자라면 임의계속가입 신청(65세 전)
☐	조기·제때·연기 수령 중 선택
☐	만 65세 생일 한 달 전 기초연금 신청
☐	연금소득 1,500만 원 넘는지 확인

부록 3

용어 풀이

용어	뜻
소득대체율	40년 가입했을 때 연금이 평균 소득의 몇 %인지. 2026년부터 43%
보험료율	소득 중 국민연금 보험료로 내는 비율. 2026년 9.5%
노령연금	가입 10년 이상이면 받는 평생 연금
반환일시금	가입 10년 미만일 때 이자를 붙여 한 번에 돌려받는 돈
조기노령연금	받는 나이보다 최대 5년 일찍, 줄어든 금액으로 받는 연금
연기연금	최대 5년 늦게 받아 금액을 늘리는 방식
추후납부	내지 못한 기간의 보험료를 나중에 내서 가입기간으로 인정받는 것
임의계속가입	60세 뒤에도 65세 전까지 계속 가입하는 것
소득인정액	기초연금 판정에 쓰는 값. 월 소득 + 재산의 월 소득 환산액
선정기준액	기초연금을 받을 수 있는 소득인정액 상한
DB·DC	퇴직연금 종류. DB는 회사가, DC는 본인이 운용
IRP	개인형 퇴직연금 계좌. 퇴직금을 담고 추가로 넣어 세액공제
세액공제	낸 세금에서 일정 금액을 빼 주는 것. 연말정산 때 돌려받음

부록 4

출처와 확인처

공식 확인처 (여기가 최종 기준)

- 국민연금공단 — nps.or.kr, 내 곁에 국민연금 앱, 1355 : 예상연금, 조기·연기, 추납·반납, 임의가입
- 복지로 — bokjiro.go.kr : 기초연금 모의계산·신청 · 보건복지부 — mohw.go.kr
- 금융감독원 통합연금포털 — 100lifeplan.fss.or.kr : 내 연금 모아 보기
- 고용노동부 — moel.go.kr : 퇴직급여, 퇴직연금
- 국세청 — nts.go.kr : 연금저축·IRP 세액공제, 연금소득세
- 한국주택금융공사 — hf.go.kr : 주택연금 · 국민건강보험공단 — nhis.or.kr
- 국가법령정보센터 — law.go.kr : 국민연금법, 기초연금법, 근로자퇴직급여보장법, 소득세법

보도자료

- 보건복지부 2026년 기초연금 선정기준액 결정(2026.1), 기초연금 온라인 신청 개선(2026.10.29)
- 관계부처 합동 「퇴직연금 기능강화 방안」(2026.10.29)

이 책이 바탕으로 한 머니로그 브리핑 글

- 국민연금 개혁 2026 총정리 (2026-10-15)
- 국민연금 조기수령 vs 연기수령 (2026-09)
- 기초연금 온라인 신청 쉬워진다 (2026-10-30)
- 3층 연금으로 노후 설계하기 (2026-10-07)
- 퇴직금 사외적립 의무화 (2026-10-29) · 연금저축 vs IRP · 국민연금 예상수령액 조회 · 은퇴 후 5년 소득 공백

원문 글은 goldmoneys.com에서 볼 수 있습니다. 머니로그 글과 공식 자료가 다를 때는 공식 자료를 따랐습니다.

판권과 면책

이 책은 정부·공공기관 발표와 공개 자료를 쉬운 말로 정리한 일반 정보이며, 투자·세무 상담이나 특정 금융상품의 권유가 아닙니다. 예시 계산은 이해를 돕는 단순 계산이며 실제 수령액은 가입 이력과 세법에 따라 다릅니다. 신청·결정 전에 반드시 각 기관 안내로 최종 확인해 주세요.

기준일 2026-11-08 · 다음 개정 예정: 2027년 1월 · 판 v1.0 · 제작: 머니로그 브리핑 (goldmoneys.com)

이 책은 AI의 도움을 받아 쓰고 사람이 직접 검수했습니다. 개인 이용과 링크 공유는 자유롭게 할 수 있습니다. 파일을 고치거나 다시 파는 것은 금지합니다.