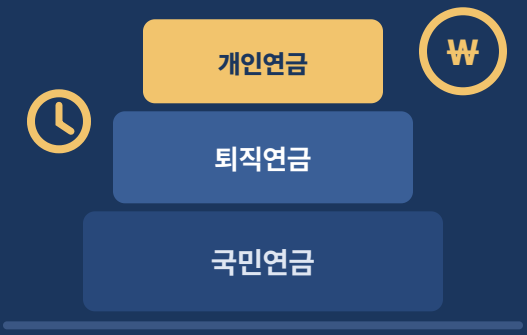
머니로그 브리핑 · 무료 가이드북

연금 한눈에

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

합본 · 무료



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

이 책을 읽는 법

연금은 종류가 많고 기관도 제각각이라 "나는 얼마를, 언제부터 받나"를 한 번에 보기 어렵습니다. 이 책은 국민연금·기초연금·퇴직연금·개인연금을 한 장의 지도로 묶어, 50~60대가 지금 확인하고 결정할 일을 순서대로 정리했습니다.

이 책의 약속 세 가지

- 금액·비율·나이는 공식 기관 자료로 다시 확인하고, 표마다 확인일과 출처를 적었습니다.
- 계산 예시는 이해를 돕는 단순 계산입니다. 내 금액은 각 기관 조회 서비스로 확인하는 방법을 함께 적었습니다.
- 부록 1의 「내 연금 지도」를 채우면 노후 현금흐름을 한눈에 볼 수 있습니다.

읽는 순서

먼저 1장에서 내 예상 국민연금을 조회해 두면 뒤의 내용이 훨씬 쉽게 읽힙니다. 만 65세가 가깝다면 5장(기초연금), 퇴직을 앞두고 있다면 6장(퇴직금)과 8장(소득 공백)부터 읽어도 됩니다.

> **먼저 알아 둘 점**
>
> 이 책의 기준일은 2026년 11월 8일입니다. 연금 금액과 세법은 해마다 바뀌고, 국민연금 구조개혁 논의도 이어지고 있습니다. 신청하거나 결정하기 전에 국민연금공단(1355), 복지로, 금융회사 안내로 꼭 다시 확인하세요. 이 책은 일반 정보이며 특정 상품을 권하지 않습니다.

차례

이 책을 읽는 법

시작하기 연금은 네 겹으로 쌓습니다

1부 · 국민연금 알고 늘리기

1장 내 예상 국민연금 조회하기

2장 2026년부터 달라진 국민연금

3장 받는 나이와 조기·연기 수령

4장 가입기간 늘리는 네 가지 방법

2부 · 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).

1부

국민연금 알고 늘리기

내 예상 연금을 조회하고, 2026년부터 바뀐 점과 받는 나이, 가입기간을 늘리는 방법을 봅니다.

1장

내 예상 국민연금 조회하기

국민연금은 가입기간이 10년(120개월) 이상이면 노령연금으로 평생 받습니다. 10년이 안 되면 낸 돈에 이자를 붙여 한 번에 돌려받는 반환일시금이 됩니다.

조회하는 법

1. 국민연금공단 누리집 또는 「내 곁에 국민연금」 앱에 공동인증서·간편인증으로 로그인합니다.
2. 「내 연금 알아보기」에서 예상연금월액을 봅니다. 지금까지 낸 기록과 앞으로 계속 낼 경우를 나눠 보여 줍니다.
3. 가입기간이 비어 있는 시기(실직·경력 단절·군 복무)를 적어 둡니다. 4장의 추납과 크레딧에 씁니다.
4. 궁금한 점은 국민연금공단 고객센터 1355 또는 가까운 지사에서 상담합니다.

가입기간	받는 방식	메모
10년 미만	반환일시금(한 번에)	60세 이후 신청. 임의계속가입으로 10년을 채울 수도 있음
10년 이상	노령연금(평생, 매달)	가입기간이 길수록, 소득이 높을수록 많아짐

출처: 국민연금공단 노령연금 안내 · 확인일 2026-11-08

예상 금액을 볼 때 주의할 점

- 조회 금액은 현재 가치로 보여 주며, 실제로는 매년 물가만큼 올라 지급됩니다.
- 앞으로 계속 낸다고 가정한 금액이므로, 일찍 그만두면 줄어듭니다.
- 세금(연금소득세)과 건강보험료가 빠지기 전 금액입니다.

2장

2026년부터 달라진 국민연금

2025년 국회를 통과한 연금개혁으로 2026년 1월부터 보험료율과 소득대체율이 바뀌었습니다. 소득대체율은 40년 가입했을 때 받는 연금이 내 평균 소득의 몇 %인지를 뜻합니다.

항목	바뀌기 전	2026년부터
보험료율	9%	2026년 9.5%에서 매년 0.5%p씩 올라 2033년 13%
소득대체율	2028년까지 40%로 내려갈 예정	43%로 고정(2026년 이후 가입기간에 적용)
출산 크레딧	둘째 아이부터, 최대 50개월	첫째 아이부터 12개월 인정, 50개월 상한 폐지
군 복무 크레딧	6개월	최대 12개월
저소득 지역가입자	납부를 다시 시작한 경우만 지원	일정 소득 이하이면 보험료 50% 지원으로 확대

출처: 국민연금법 개정(2025년), 국민연금공단 안내 · 확인일 2026-11-08

보험료율 인상 일정

연도	2025	2026	2027	2028	…	2033 이후
전체 보험료율	9.0%	9.5%	10.0%	10.5%	매년 +0.5%p	13.0%
직장인 본인 부담	4.5%	4.75%	5.0%	5.25%		6.5%

월급 300만 원 직장인의 본인 부담

2025년 13만 5천 원 → 2026년 14만 2,500원 → 2033년 19만 5천 원

직장인은 회사가 같은 금액을 함께 냅니다. 지역가입자는 전액 본인 부담입니다.

이미 받는 연금은 다시 계산되지 않습니다

소득대체율 43%는 2026년 이후 가입기간에만 적용됩니다. 이미 연금을 받는 분의 금액은 그대로이고, 매년 물가만큼 오르는 방식도 같습니다. 자동조정장치·수급 나이 같은 구조개혁은 아직 논의 중이니 결정되면 이 책 개정판에서 다루겠습니다.

3장

받는 나이와 조기·연기 수령

출생연도별 받는 나이

출생연도	1953~56	1957~60	1961~64	1965~68	1969 이후
받기 시작하는 나이	61세	62세	63세	64세	65세

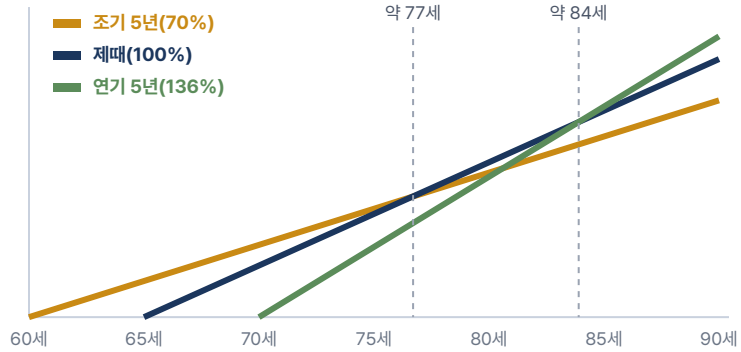
가입기간 10년 이상 기준. 출처: 국민연금법 부칙, 국민연금공단 · 확인일 2026-11-08

일찍 받기(조기)와 늦게 받기(연기)

구분	언제	금액 변화	조건
조기노령연금	받는 나이보다 최대 5년 일찍	1년 당길 때마다 6%(한 달 0.5%) 줄어 최대 30% 감액	가입 10년 이상, 소득 있는 일을 하지 않을 것
연기연금	받는 나이부터 최대 5년 늦게	1년 늦출 때마다 7.2%(한 달 0.6%) 늘어 최대 36% 증액	전부 또는 일부만 연기 가능

출처: 국민연금공단 조기노령연금·연기연금 안내 · 확인일 2026-11-08

누적으로 보면 언제 역전되나



제때 받으면 월 100만 원인 1969년생 예시(65세 개시). 물가·이자·세금은 빼고 받은 돈을 단순히 더한 그림입니다.

- 5년 일찍 받으면(60세부터 월 70만 원) 약 77세에 제때 받은 사람에게 누적액이 따라잡힙니다.
- 5년 늦게 받으면(70세부터 월 136만 원) 약 84세부터 제때 받은 사람보다 누적액이 많아집니다.

조기 수령은 마지막 카드로

조기로 줄어든 금액은 받는 나이가 되어도 회복되지 않고 평생 갑니다. 건강, 다른 소득, 배우자 연금을 함께 따져 보고, 8장의 다른 방법으로 공백을 메울 수 없을 때 고려하세요.

4장

가입기간 늘리는 네 가지 방법

국민연금은 가입기간이 길수록 많이 받습니다. 빈 기간을 채우거나 기간을 늘리는 방법이 네 가지 있습니다.

방법	누가	내용
임의가입	18~60세 미만, 소득이 없어 의무가입 대상이 아닌 사람(전업주부 등)	스스로 신청해 보험료를 내고 가입기간을 쌓음
임의계속가입	60세가 된 뒤 가입기간이 모자라거나 더 늘리고 싶은 사람	65세 전까지 신청해 계속 납부
추후납부(추납)	현재 가입 중이고, 실직·휴직 등으로 내지 못한 기간이 있는 사람	빈 기간 보험료를 나중에 내서 가입기간으로 인정(최대 119개월)
반납	예전에 반환일시금을 받은 적이 있는 사람	받은 돈에 이자를 더해 돌려주면 옛 가입기간이 되살아남

출처: 국민연금공단 가입 안내 · 확인일 2026-11-08

추납은 서두를수록 유리할 수 있습니다

보험료율이 해마다 오르기 때문에, 추납 보험료는 실제로 낸 달의 보험료율을 기준으로 계산합니다. 같은 기간을 추납해도 늦게 낼수록 부담이 커질 수 있습니다. 여러 번에 나눠 낼 수도 있지만(최대 60회) 이자가 붙습니다.

크레딧도 확인하세요

- 출산 크레딧: 2026년부터 첫째 아이부터 12개월을 가입기간으로 더해 줍니다.
- 군 복무 크레딧: 최대 12개월. 받는 시점에 적용됩니다.
- 실업 크레딧: 구직급여를 받는 동안 보험료의 일부를 지원합니다.

계산은 공단과 함께

추납·반납은 낸 돈에 비해 연금이 얼마나 늘지 사람마다 다릅니다. 국민연금공단 지사에서 "추납하면 예상연금이 얼마로 바뀌는지" 계산을 받아 본 뒤 결정하세요.

2부

기초연금과 내가 준비하는 연금

기초연금 신청, 퇴직금과 퇴직연금, 연금저축·IRP,
그리고 은퇴 뒤 소득 공백을 메우는 순서를 봅니다.

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.