

● 2026 최신 개정판 · 11년 차 금융인의 직장인 실무 치트키

연금 · 4대보험 핵심 꿀팁 55선

퇴직금 세금 감면부터 건보료 폭탄 방어까지,
직장인이 평생 모은 자산을 빈틈없이 지키는 실전 로드맵

#퇴직소득세 절세

#건보료 임의계속가입

#연금저축·IRP 배분

#ISA 3년 환승

#실업급여 270일

#국민연금 조가·연기

KEY BENEFIT · 이 리포트의 3대 핵심 가치

- ✓ 복잡한 법 조문과 공단 안내문을 누구나 바로 쓰는 **실행 체크리스트**로 재구성
- ✓ 퇴사·은퇴·연말정산, 돈이 갈리는 **세 시점의 판단 순서**를 표와 숫자로 정리
- ✓ 모든 수치는 2026년 공식 고시 기준 · 근거 조문과 공단 연락처 병기
- ✓ **프로모션 기간 한정 0원 배포** · 프로모션 종료 후 유료 전환 예정



퍼스널금융연구소

Personal Finance Lab · 금융 실무 리포트

onoff-finance.tistory.com

© 2026 PFL. All Rights Reserved.

들어가며

연금과 4대보험은 "**몰라서 손해 보는**" 대표 분야입니다. 신청 기한을 놓쳐 3년 치 보험료를 더 내고, 인출 순서를 몰라 같은 돈에서 세금을 몇 배로 내고, 이미 갖고 있는 권리를 청구하지 않아 수백만 원을 흘려보내는 일이 현장에서는 매일 일어납니다.

이 책은 금융업 11년차 자산 디자이너가 운영하는 블로그 **퍼스널금융연구소**에서 2026년 한 해 동안 발행한 글 중, **당장 돈이 되는 핵심만 55개**로 추린 요약본입니다. 각 꿀팁의 상세한 계산과 사례는 블로그에서 더 자세히 확인할 수 있습니다.

이 책의 수치는 모두 2026년 기준입니다. 보험료율·상한액·공제한도는 매년 바뀌므로, 실행 전 각 기관 공식 창구에서 본인 조건을 확인하세요.

국민연금공단 **1355** · 건강보험공단 **1577-1000** · 고용센터 **1350** · 근로복지공단 **1588-0075**

이 책의 국민연금·고용보험·산재보험 내용은 **해당 제도 가입자(일반 직장인·자영업자 등) 기준**입니다. 공무원·군인·사학연금 등 **직역연금 가입자에게는 별도 제도가 적용**되어 감액·크레딧·유족연금 등의 규칙과 수치가 다릅니다. 건강보험과 연금저축·IRP·ISA 절세 내용은 공무원에게도 동일하게 적용됩니다.

저작권 및 이용 안내

이 전자책의 저작권은 **퍼스널금융연구소**(onoff-finance.tistory.com)에 있습니다.

- 개인 소장 및 본인 학습 목적의 이용은 **자유롭습니다** (출처 유지)
- 다음 행위는 저작권자의 사전 서면 동의 없이 **금지**됩니다 — **판매 등 상업적 이용, 파일의 무단 공유·재배포, 내용의 수정·발췌·재가공, 유료 강의·상품의 자료로 사용**
- 일부 인용 시에는 반드시 출처(퍼스널금융연구소)를 표시해 주세요

면책 안내 — 본 자료는 일반적인 정보 제공을 목적으로 하며, 특정 금융상품의 권유나 개별 상담을 대신하지 않습니다. 제도와 수치는 발간 이후 변경될 수 있으며, 이 자료의 내용을 근거로 한 의사결정의 결과에 대해 저작권자는 법적 책임을 지지 않습니다. 실행 전 반드시 각 기관 공식 창구에서 본인 조건을 확인하시기 바랍니다.

목차

Part 1 국민연금·기초연금 — 낸 만큼, 그 이상 받는 법

꿀팁 01~10

공짜 가입기간부터 조기·연기 손익분기까지

Part 2 주택연금 — 집으로 받는 평생 월급

꿀팁 11~15

월지급금 결정 구조부터 우대형·비소구까지

Part 3 퇴직연금 — 퇴직금에서 세금 아끼는 법

꿀팁 16~22

DB/DC 선택부터 수령 방법의 세금 차이까지

Part 4 연금저축·IRP·ISA — 직장인 절세 3종 세트

꿀팁 23~32

환급 148만원 만들기부터 인출 순서까지

Part 5 4대보험 — 월급명세서 밖의 권리

꿀팁 33~45

피부양자의 벽부터 실업급여 총액표까지

Part 6 한 걸음 더 — 아는 사람만 아는 10가지

꿀팁 46~55

재직자 감액부터 세액정산특례·분할연금까지

부록

2026 핵심 숫자, 한눈에

이 책에서 반복해서 등장하는 숫자들입니다. 이 두 쪽만 짚어 책상에 붙여두셔도 됩니다.

보험료율	
국민연금	9.5% (본인 4.75%) — 2033년까지 매년 +0.5%p
건강보험	7.19% (본인 3.595%) + 장기요양 13.14%
고용보험(실업급여)	1.8% (본인 0.9%) · 자영업자 2.25%
산재보험	평균 1.47% · 출퇴근재해 0.06% (전액 회사)

절세 한도	
연금저축+IRP 세액공제	900만원 → 환급 최대 148.5만원 (총급여 5,500만 이하 16.5%)
ISA 납입	연 2,000만원 · 총 1억원 · 비과세 200만(서민형 400만)
ISA 만기 이체 추가공제	이체액의 10%, 최대 300만원 (만기 후 60일 이내)
사적연금 종합과세 기준선	연 1,500만원 (초과 시 전액 종합 or 16.5% 분리)

세율	
연금소득세 (연령별)	55~69세 5.5% → 70대 4.4% → 80세~ 3.3%
연금계좌 중도해지	기타소득세 16.5%
퇴직소득세 감면 (연금 수령 시)	1~10년차 30% → 11~20년차 40% → 20년 초과 50%

놓치면 안 되는 기한	
실업급여 수급기간	이직일 다음 날부터 12개월 (넘기면 잔여분 소멸)

건보 임의계속가입	지역 첫 고지서 납부기한 + 2개월 (넘기면 영구 불가)
ISA 만기 → 연금계좌 이체	만기 후 60일 이내
국민연금 수급 최소 가입기간	120개월 (10년)

알아두면 좋은 기준선	
피부양자 자격	합산소득 연 2,000만원 이하 + 재산과표 5.4억 이하
직장인 추가 건보료	보수 외 소득 연 2,000만원 초과분에 부과
기초연금	단독가구 소득인정액 월 247만원 이하 · 최대 349,700원
실업급여 일액	상한 68,100원 · 하한 66,048원 (사실상 정액)

PART 1

국민연금·기초연금

넵 만큼, 그 이상 받는 법 — 꿀팁 01~10

Part 1 국민연금·기초연금

국민연금은 "얼마 내느냐"보다 "가입기간을 어떻게 채우느냐"가 연금액을 정합니다. 공짜로 기간을 얹어주는 제도부터 챙기세요.

01 2026년, 보험료는 오르고 소득대체율도 올랐다

2026년부터 보험료율이 9.0% → 9.5%로 인상됐습니다(2033년까지 매년 0.5%p씩 13%까지). 대신 소득대체율은 43%로 올랐는데, 여기엔 함정이 있습니다 — 43%는 2026년 이후 가입기간에만 적용되고, 그 전 기간은 당시 요율로 계산해 가중평균합니다. "이제 43% 받는다"가 아니라 "지금부터 쌓는 기간만 43%"입니다.

02 내 예상수령액부터 확인 — 3분이면 됩니다

국민연금공단 '내 연금 알아보기'(홈페이지·앱)에서 예상수령액, 가입이력, 납부 내역을 모두 볼 수 있습니다. 모든 연금 설계는 이 숫자에서 출발합니다. 아직 한 번도 조회해 본 적 없다면, 이 책을 덮기 전에 해보세요.

03 수급의 최소 조건은 '10년' — 채우는 방법이 3가지 있다

가입기간 120개월을 못 채우면 연금이 아니라 일시금으로 끝납니다. 기간이 부족하면 ① 과거 공백기를 소급해 내는 **추납** ② 소득이 없어도 스스로 가입하는 **임의가입** ③ 국가가 공짜로 기간을 얹어주는 **크레딧**(꿀팁 05)을 조합해 채울 수 있습니다. 10년 언저리에 있는 분에게는 몇 개월의 크레딧이 연금 전체를 좌우합니다.

04**추납을 고민 중이라면 — 미룰수록 비싸진다**

2025년 11월부터 추납 보험료가 **신청 시점이 아닌 납부 시점 기준**으로 바뀌었습니다. 보험료율이 매년 0.5%p씩 오르는 지금 구조에서는 **추납을 미룰수록 같은 기간을 더 비싸게 사는 셈**입니다. 할 거라면 빨리 하는 쪽이 유리합니다.

05**출산·군복무·실업 — 나라가 공짜로 주는 가입기간**

출산크레딧: 2026년부터 첫째아부터 12개월씩 인정(셋째부터 18개월), 50개월 상한 폐지, 소득 인정도 A값 100%로 확대. **군복무크레딧**: 12개월(A값 50%). **실업크레딧**: 구직급여 수급 중 보험료의 75%를 지원받으며 최대 12개월 가입 유지.

크레딧은 가입이력 조회 화면에 미리 표시되지 않는 경우가 많습니다. 가입기간을 계산할 일이 있다면 공단(1355)에 "**크레딧 예상분 포함해서**" 확인을 요청하세요. 추납으로 메울 기간이 확 줄어들 수 있습니다.

06**조기수령은 -6%/년, 연기는 +7.2%/년**

조기수령은 1년 앞당길 때마다 **6% 감액**(최대 5년 30%), 연기는 1년 미룰 때마다 **7.2% 증액**(최대 5년 36%)입니다. 감액·증액은 **평생** 갑니다. 건강과 다른 소득원이 있다면 연기가 유리한 경우가 많지만, 조기수령이 무조건 손해도 아닙니다 — 그 돈으로 국민연금 수령 전 공백기를 버티는 것도 설계입니다. 손익분기는 대체로 70대 중후반에 형성됩니다.

07

유족연금, '둘 다'는 못 받는다 — 선택의 공식

배우자 사망 시 유족연금은 가입기간에 따라 기본연금액의 **40/50/60%**. 그런데 본인 노령 연금이 있으면 둘 중 하나를 골라야 합니다: ① 유족연금 전액 또는 ② 내 노령연금 + 유족 연금의 30%. 대략 **내 노령연금이 유족연금의 70%보다 크면 ②가 유리합니다**. 공단에서 두 금액을 모두 계산해 달라고 요청하세요.

08

60세에 끝내지 마라 — 임의계속가입

의무가입은 60세에 끝나지만, 신청하면 **65세까지** 계속 낼 수 있습니다. 가입기간 10년이 아슬아슬하거나, 가입기간을 늘려 연금액을 키우고 싶은 은퇴자에게 유효한 카드입니다.

09

기초연금 — 월 최대 349,700원, 기준은 소득인정액

2026년 기초연금은 단독가구 소득인정액 월 **247만원 이하**면 월 최대 **349,700원**. 소득인정액은 실제 소득이 아니라 '소득평가액+재산의 소득환산액'이라, 근로소득 공제 등으로 생각보다 낮게 계산됩니다. **"나는 안 될 것"이라 지레 포기하는 게 최대의 탈락 사유**입니다. 만 65세 생일 한 달 전부터 신청 가능합니다.

10

국민연금이 많으면 기초연금이 깎인다 — 연계감액

국민연금 수령액이 기초연금 기준연금액의 **150%를 초과**하면 기초연금이 최대 50%까지 감액됩니다. 그래도 "국민연금을 오래 내면 손해"는 오해입니다 — 감액분보다 국민연금 증가분이 항상 큼니다. 다만 부부가 모두 받으면 각각 20% 감액(부부감액)되는 점은 알아 두세요.

PART 2

주택연금

집으로 받는 평생 월급 — 꿀팁 11~15

Part 2 주택연금

내 집에 그대로 살면서 평생 월지급금을 받는 역모기지 제도입니다. 국민연금과 함께 노후 현금흐름의 한 축이 되는 제도로, 2026년 3월 개편 기준으로 정리했습니다.

11

월지급금은 딱 두 가지로 정해진다 — 부부 중 어린 쪽 나이 × 집값

주택연금 월지급금은 **부부 중 연소자의 나이와 주택가격**으로 결정됩니다. 2026년 3월 기준(종신지급·정액형) 65세·5억원이면 **월 126만 4천원**, 70세·3억원이면 **월 92만 3천원**, 70세·10억원이면 **월 307만 8천원**입니다. 남편이 70세여도 아내가 62세면 62세 기준으로 계산되지만, 그 대신 **부부 모두 사망할 때까지 같은 금액**이 나옵니다. 시세 **12억원 초과분은 12억원으로 간주**되어 그 이상은 월지급금이 늘지 않습니다. 내 조건은 한국주택금융공사 예상연금조회(1688-8114)에서 무료로 확인됩니다.

12

월지급금은 가입 당시 기준으로 평생 확정 — 집값이 떨어져도 안 깎인다

월지급금은 **가입 시점의 나이·집값·산정 기준**으로 **확정**되어 이후 집값이 하락해도 감액되지 않습니다. 2026년 3월부터는 신규 가입 월지급금이 **평균 3.13% 인상**됐고, 초기보증료도 1.5% → **1.0%**로 내렸습니다(연보증료는 0.75% → 0.95%). 초기보증료 일부 환급 가능 기간도 3년 → **5년**으로 늘었습니다. 이 변경은 **신규 가입자에게만** 적용되고 기존 가입자에게 소급되지 않습니다.

13**받아도 건보료·기초연금에 안 잡힌다 — 법적으로는 대출이라서**

주택연금의 법적 실체는 연금이 아니라 **집을 담보로 한 대출**입니다. 그래서 월지급금은 소득으로 잡히지 않습니다 — **건강보험료 산정 미반영, 피부양자 자격 무관, 기초연금 소득인정액 미포함**. 오히려 연금대출 잔액이 부채로 분류되어 소득인정액이 낮아질 수 있습니다. 예외는 하나, **기초생활수급자는 급여 자격 판정 시 월지급금의 50%가 소득으로 반영**되니 수급 가구라면 가입 전 주민센터와 상담하세요.

14**집값이 낮을수록 우대 — 우대형은 최대 약 25% 더 받는다**

기초연금 수급권자 + 부부합산 시가 2억 5천만원 미만 1주택이면 우대형으로 가입할 수 있습니다. 2026년 6월 확대로 **1억 8천만원 미만 주택은 일반형보다 최대 약 25%**, 1.8억 ~2.5억 미만은 최대 약 20% 더 받습니다. 주택가격은 한국부동산원 시세 → KB시세 → 공시가격 → 감정평가액 순으로 적용됩니다.

15**오래 살아 집값보다 많이 받아도 청구하지 않는다 — 비소구**

부부 모두 사망 후 주택을 처분해 정산할 때 **모자라도 상속인에게 청구하지 않고, 남으면 상속인에게 돌려줍니다(비소구)**. 장수 리스크를 공사가 떠안는 구조가 주택연금의 핵심 안장장치입니다. 다만 중도 해지하면 그동안 받은 월지급금+보증료+이자를 일괄 상환해야 하고 **같은 집으로는 3년간 재가입이 제한**되니, 가입은 신중하게 결정하세요.

PART 3

퇴직연금

퇴직금에서 세금 아끼는 법 — 꿀팁 16~22

Part 3 퇴직연금

퇴직금은 받는 순간이 아니라 **받는 방법**에서 세금이 걸립니다. 수백만 원이 왔다 갔다 하는 구간입니다.

16 DB형 vs DC형 — 판단 기준은 딱 하나

내 임금상승률과 내 운용수익률 중 뭐가 높은가입니다. 승진·호봉으로 임금이 꾸준히 오르는 직장이면 DB(퇴직 직전 평균임금 × 근속연수), 임금이 정체됐거나 운용에 자신 있으면 DC가 유리합니다. 임금피크제를 앞두고 있다면 피크 **전에** DC 전환을 검토하세요 — DB로 남아 있으면 줄어드는 임금 기준으로 계산됩니다.

17 퇴직금은 무조건 IRP로 받아라 — 세금이 통째로 미뤄진다

퇴직금을 IRP로 이체하면 퇴직소득세가 **전액 과세**이연됩니다. 때일 세금까지 통째로 굴리다가, 55세 이후 연금으로 받으면 감면까지 받습니다(꿀팁 18). 일시금으로 받는 순간 세금은 그 자리에서 확정됩니다.

18 연금으로 받으면 퇴직소득세 30~50% 감면 — 2026년 3단계 신설

IRP에 넣어둔 퇴직금을 연금으로 수령하면 퇴직소득세가 **수령 1~10년차 30%, 11~20년차 40%, 20년 초과 50% 감면**됩니다(2026년부터 3단계). 오래 나눠 받을수록 감면율이 커지는 구조입니다.

19**운용수익 부분의 세금 — 일시금 16.5% vs 연금 3.3~5.5%**

IRP에서 불어난 운용수익과 세액공제받은 원금은, 일시금으로 깨면 기타소득세 **16.5%**, 연금으로 받으면 연령별 연금소득세 **5.5%(55~69세)→4.4%(70~79세)→3.3%(80세~)**입니다. 같은 돈에서 세율이 3~5배 차이 납니다.

20**디폴트옵션, '초저위험'에 방치하지 마라**

사전지정운용(디폴트옵션)을 고르지 않으면 대부분 원리금보장형에 방치됩니다. 2025년 기준 유형별 수익률 격차는 **연 10%p 이상** 벌어졌습니다. 은퇴까지 10년 이상 남았다면 위험자산이 섞인 유형(중립·성장형, TDF 포함)을 검토할 가치가 충분합니다. 수익률은 고용노동부 퇴직연금 공시 사이트에서 분기마다 비교 공시됩니다.

21**IRP 중도인출 — '인출 가능'과 '세금 감면'은 다른 문제**

무주택자 주택구입·전세보증금, 6개월 이상 요양, 파산·희생, 재난 피해 등 법정 사유에 해당하면 중도인출 자체는 가능합니다. 하지만 **사유에 따라 세금 대우가 다릅니다** — 요양·파산 등은 저율(연금소득세율) 과세지만, 주택구입·전세는 인출은 되어도 기타소득세 16.5%를 그대로 냅니다.

22**IRP 계좌는 비대면 개설이 답이다**

같은 IRP라도 창구 개설과 비대면 개설의 수수료가 다릅니다. 주요 증권사 비대면 IRP는 **운용·자산관리 수수료 면제**가 표준입니다. 은행 창구에서 만든 오래된 IRP가 있다면 수료를 확인해 보고, 계좌이전(현물이전 가능)도 고려하세요.

PART 4

연금저축·IRP·ISA

직장인 절세 3종 세트 — 꿀팁 23~32

Part 4 연금저축 · IRP · ISA

직장인 절세의 3종 세트. 순서대로 채우기만 해도 **연말정산에서 최대 148만원**이 돌아옵니다.

23

세액공제 한도 900만원 = 최대 148.5만원 환급

연금저축 600만원 + IRP 합산 **900만원**까지 세액공제. 공제율은 총급여 5,500만원 이하 **16.5%**(최대 148.5만원), 초과 **13.2%**(최대 118.8만원)입니다. 납입만 하면 받는, 직장인이 만들 수 있는 가장 확실한 수익률입니다.

24

채우는 순서: 연금저축 600 → IRP 300 → ISA

같은 공제라도 **연금저축부터** 채우세요. IRP는 중도인출이 법정 사유로 묶여 있지만 연금저축은 (세금을 내면) 언제든지 뺄 수 있어 유동성이 다릅니다. 900만원을 다 채웠고 여유가 더 있다면 그다음에 ISA입니다.

25

ISA — 연 2,000만원, 총 1억, 비과세 200만원

납입한도 연 2,000만원(미납분 이월), 총 1억원. 계좌 안의 이자·배당 수익은 **200만원까지 비과세**, 초과분도 9.9% 분리과세로 끝납니다. 의무 유지기간은 3년입니다.

26

서민형 조건이 되면 무조건 서민형으로

총급여 5,000만원 이하(또는 종합소득 3,800만원 이하)면 **서민형** — 비과세 한도가 **400만원**으로 두 배입니다. 가입할 때 소득확인증명서 한 장이면 됩니다. 일반형으로 이미 가입했더라도 조건이 되면 전환을 문의해 보세요.

27

ISA 만기 자금, 연금계좌로 옮기면 보너스 공제 300만원

ISA 만기금을 **60일 이내** 연금저축·IRP로 이체하면, 이체액의 10%(최대 **300만원**)를 그해 세액공제 한도에 **추가로** 얹어줍니다. 900만원 한도와 별도입니다. 3년마다 ISA를 만기 처리하고 연금계좌로 옮기는 '3년 사이클'이 가능한 이유입니다.

28

"ISA에 국내주식 담으면 절세"의 절반은 오해

국내 상장주식 매매차익은 일반계좌에서도 원래 비과세입니다. ISA의 절세 효과는 **배당금, 이자, 채권·해외지수 ETF의 매매차익**처럼 원래 15.4% 떼이던 소득에서 나옵니다. 배당주·채권형 자산일수록 ISA에 담는 실익이 큼니다.

29

연금 인출 순서는 법이 정해준다 — 그리고 그게 유리하다

연금계좌에서 돈을 빼면 ① **세액공제 안 받은 원금(세금 0)** → ② **이연퇴직소득(감면된 퇴직소득세)** → ③ **세액공제받은 원금·운용수익(연금소득세)** 순으로 자동 인출됩니다. 공제 한도 900만원을 넘겨 납입한 금액은 ①이 되어 언제든 세금 없이 뺄 수 있다는 뜻이기도 합니다.

30**사적연금 연 1,500만원 — 관리해야 할 기준선**

③번 재원(공제원금+수익)의 연간 수령액이 **1,500만원을 초과하면** 초과분이 아니라 **전액**이 종합과세 대상(또는 16.5% 분리과세 선택)이 됩니다. 수령 기간을 늘려 연 1,500만원 아래로 관리하는 것이 인출 설계의 핵심입니다. 이연퇴직소득 재원은 이 한도와 무관하니 섞어 계산하지 마세요.

31**연금 개시는 늦출수록 세율이 내려간다**

연금소득세는 **55~69세 5.5% → 70대 4.4% → 80세 이후 3.3%**. 다른 소득으로 버틸 수 있다면 사적연금 개시를 늦추는 것만으로 세율이 내려갑니다. 국민연금(과세 대상)과 사적연금의 개시 시기를 엇갈리게 배치하는 것도 방법입니다.

32**'연금보험'과 '연금저축보험'은 다른 상품이다**

이름이 비슷하지만 **연금저축(펀드·보험)은 세액공제형**, **연금보험은 비과세형**(10년 유지 등 요건 충족 시 보험차익 비과세)입니다. 세액공제를 받았는지가 나중 세금 구조를 완전히 바꿉니다. 내가 가진 상품이 어느 쪽인지부터 확인하세요 — 증권사 앱이 아니라 상품명과 납입 영수증 기준으로요.

PART 5

4대보험

월급명세서 밖의 권리 — 꿀팁 33~45

Part 5 4대보험

월급에서 자동으로 빠져나가는 돈이지만, **돌려받는 규칙**은 아무도 알려주지 않습니다. 특히 퇴사 전후 두 달이 승부처입니다.

33

2026년 4대보험, 내 월급에서 얼마나 빠지나

구분	전체 요율	본인 부담
국민연금	9.5%	4.75%
건강보험	7.19%	3.595%
장기요양보험	건보료의 13.14% (급여 대비 약 0.47%)	
고용보험(실업급여)	1.8%	0.9%
산재보험	평균 1.47%	전액 회사 부담

대략 월급의 **9.7% 안팎**이 본인 부담으로 공제됩니다(소득세 별도).

34

피부양자의 벽 — 소득 2,000만원, 재산과표 5.4억

가족 직장가입자의 피부양자로 있으면 건보료가 **0원**입니다. 단, 합산소득이 연 2,000만원을 **1원이라도** 넘으면 탈락, 재산과표 5.4억 초과 시엔 소득 1,000만원 기준이 적용됩니다. 은퇴 설계에서 이 선을 지키는 것이 웬만한 재테크보다 큼니다.

35**연금 받으며 피부양자 유지하는 법 — 반영률의 두 얼굴**

헛갈리기 쉬운 부분입니다. **피부양자 자격을 '판정'할 때는 공적연금 수령액이 100% 반영**됩니다 — 국민연금이 연 2,000만원을 넘으면 탈락입니다. 반면 탈락해서 지역가입자가 된 뒤 **'보험료를 계산'할 때는 연금소득의 50%만 반영**됩니다.

핵심은 **사적연금(연금저축·IRP)은 판정에도, 보험료 계산에도 반영되지 않는다**는 것. 노후 현금흐름을 국민연금 2,000만원 이내 + 사적연금으로 설계하면 피부양자를 지키면서 소득을 키울 수 있습니다.

36**퇴사 후 건보료 폭탄 — '임의계속가입'으로 3년 뉘는다**

퇴사하면 지역가입자로 전환돼 재산에도 보험료가 붙습니다. 퇴직 전 18개월 중 직장가입 기간이 통산 1년 이상이면, **직장 다닐 때 본인부담 수준으로 최대 36개월** 유지할 수 있습니다.

신청 기한: **지역가입자 첫 고지서의 납부기한부터 2개월**. 이 기한을 넘기면 구제 절차가 없습니다. 첫 고지서를 받으면 그 자리에서 퇴직 전 보험료와 비교해 바로 결정하세요.

37**월급 외 소득 2,000만원 — 직장인에게도 건보료가 더 붙는 선**

직장인이더라도 이자·배당·임대 등 보수 외 소득이 **연 2,000만원을 초과**하면, 초과분에 대해 소득월액보험료(7.19%+장기요양, 전액 본인 부담)가 별도 부과됩니다. 배당 투자 규모가 커진 분들은 이 선을 기억해 두세요. 기준을 1,000만원으로 낮추는 방안이 논의된 바 있으나 확정된 것은 아닙니다.

38

실업급여, 월급과 무관하게 '하루 6.6~6.8만원'이다

구직급여일액은 평균임금의 60%지만 상한 **68,100원**·하한 **66,048원**(2026년) 사이로 묶입니다. 월급 338만원 이하면 하한, 348만원 이상이면 상한 — 사실상 **누구나 월 200만원 안팎**을 받습니다. "월급의 60%"를 기대하면 실망하는 이유입니다.

39

총액을 정하는 건 일수 — 120일에서 270일까지

가입기간	50세 미만	50세 이상·장애인
1년 미만	120일 (약 817만원)	120일 (약 817만원)
1~3년	150일 (약 1,022만원)	180일 (약 1,226만원)
3~5년	180일 (약 1,226만원)	210일 (약 1,430만원)
5~10년	210일 (약 1,430만원)	240일 (약 1,634만원)
10년 이상	240일 (약 1,634만원)	270일 (약 1,839만원)

금액은 2026년 상한액 기준 총액. 나이는 **이직일 현재** 기준 — 생일 며칠 차이로 수백만 원이 갈릴 수 있습니다.

40

실업급여의 시계는 12개월 — 퇴사했으면 바로 신청

수급기간은 **이직일 다음 날부터 12개월**. 이 안에 못 받은 일수는 소멸합니다. "퇴직금으로 몇 달 쉬다 신청"이 일수 긴 분들에게 가장 흔한 손해 패턴입니다 — 270일 대상자가 6개월 늦게 신청하면 900만원 넘게 사라집니다.

41**빨리 취업하면 남은 급여의 절반을 보너스로 — 조기재취업수당**

소정급여일수를 **절반 이상 남기고** 재취업해 12개월 이상 근무하면, 남은 급여의 **50%**를 조기재취업수당으로 받습니다. 단, 2025년 개편으로 **실업신고일부터 14일이 지난 뒤의 재취업부터** 인정됩니다. "다 받고 취업해야 이득"이라는 계산은 총소득으로 보면 거의 항상 틀립니다.

42**사장님도 실업급여 받을 수 있다 — 자영업자 고용보험**

자영업자도 고용보험(요율 2.25%, 기준보수 7등급 중 선택)에 가입하면 **폐업 시 실업급여**를 받을 수 있습니다. 소상공인은 지자체·소상공인시장진흥공단의 보험료 **50~80% 지원**도 있습니다. 가입률이 1%도 안 되는, 가장 덜 알려진 안전망입니다. 단, 1인 자영업 기준 가입은 사업자등록 후 5년 이내에만 가능합니다.

43**산재 신청에 회사 동의는 필요 없다**

산재보험은 보험료를 **전액 회사가 내지만**, 신청은 **근로자가 근로복지공단에 직접** 합니다 (1588-0075). "회사에 미안해서", "불이익 있을까 봐" 공상 처리로 끝내는 경우가 많은데, 산재로 인정되면 **치료비 전액 + 휴업급여(평균임금의 70%) + 장해·유족급여까지 보장** 범위가 완전히 다릅니다. 산재 신청을 이유로 한 해고·불이익은 법으로 금지돼 있습니다.

44**출퇴근길 사고도 산재다**

2018년부터 **통상적인 경로의 출퇴근 재해**도 산재로 인정됩니다(전 업종 요율 0.06%). 대중교통, 자가용, 도보 모두 해당하고, 마트에 들르는 등 일상생활에 필요한 경로 이탈도 인정됩니다.

45**퇴직자의 표준 설계 — 실업급여 + 실업크레딧 + 임의계속가입**

퇴사했다면 이 세 가지를 세트로 기억하세요. ① 고용센터에서 **실업급여** 신청(비과세라 건보료에도 안 잡힘) ② 그 수급 기간에 **실업크레딧**으로 국민연금 가입기간 유지(보험료 75% 지원) ③ 건보는 **임의계속가입**으로 직장 수준 유지. 신청서 석 장으로 공백기의 3대 리스크가 모두 정리됩니다.

PART 6

한 걸음 더 — 아는 사람만 아는 10가지

상담 현장에서만 나오는 심화 꿀팁 — 꿀팁 46~55

Part 6 한 걸음 더 — 아는 사람만 아는 10가지

공단 상담 창구와 재무상담 현장에서 반복해서 나오는, 검색으로는 잘 안 잡히는 심화 내용입니다.

46

일하면서 국민연금 받으면 깎인다 — 그런데 5년만이다

연금을 받으면서 **근로·사업소득**이 전체 가입자 평균소득(A값, 2026년 월 319만원)을 넘으면 **수급개시 후 5년 동안** 초과분에 따라 연금이 감액됩니다(최대 노령연금의 절반). 기억할 것 세 가지 — ① **이자·배당·연금소득은 감액 계산에서 제외** ② 5년이 지나면 소득이 아무리 많아도 감액 없음 ③ 2026년 6월 17일부터 법 개정이 시행되어 A값 초과소득이 월 200만원 미만이면 감액이 없어졌습니다 — **월평균소득 약 519만원 미만이면 전액 수령**입니다. 은퇴 후 재취업 계획이 있다면 연금 개시 시점과 함께 설계하세요.

47

연기연금은 '일부만' 미룰 수도 있다

연기는 전부 아니면 전무가 아닙니다. 연금액의 **50~90% 부분만 골라서** 최대 5년 연기할 수 있습니다(1회 한정, 연 7.2% 가산). 절반은 지금 받아 생활비로 쓰고 절반만 불리는 절충이 가능하다는 뜻입니다. 반대로 **조기연금은 소득 있는 업무에 종사 중이면 신청 자체가 안 되고**, 수급 중 소득이 생기면 지급이 정지될 수 있습니다.

48

이혼했어도 전 배우자 연금을 나눌 수 있다 — 분할연금

혼인기간이 **5년 이상**이면, 이혼한 전 배우자가 노령연금을 받기 시작할 때 혼인기간만큼의 연금을 분할해 받을 수 있습니다. **본인이 재혼해도 수급권은 유지**되고, 전 배우자가 사망해도 계속 받습니다. 청구기한은 **수급 사유 발생일부터 5년**이고, 이혼 직후에 미리 신청해 두는 **신청구는 이혼일부터 3년 이내**입니다 — 기한을 놓쳐 권리를 잃는 경우가 많으니 이혼 시점에 공단에 신청구를 해두는 것이 안전합니다.

49

실직·휴직했으면 '납부예외'부터 — 미납과는 다르다

소득이 끊겼는데 국민연금 고지서를 그냥 방치하면 **미납(연체금 발생)**이 됩니다. 실직·휴직·폐업 등 사유가 생기면 **다음 달 15일까지 납부예외를 신청**하세요 — 보험료 의무가 합법적으로 멈춥니다(그 기간은 가입기간에서 빠짐). 여유가 생기면 그 공백기를 **추납**으로 메우면 되고, 추납은 **최대 60개월 분할납부**도 됩니다.

50

국민연금에도 세금이 붙는다 — 하지만 생각보다 훨씬 적다

2002년 이후 납입분으로 받는 국민연금은 과세 대상입니다. 그런데 **연금소득공제**(최대 900만원) 덕분에 실제 세부담은 낮습니다 — 연 수령액 **700만원까지는 세금 0원**, 연 2,000만원이어도 60만원대(본인공제만 반영 시) 수준입니다. 연금 개시 때 공단에 부양가족 신고서를 내면 연말정산까지 공단이 처리해 주고, **다른 소득이 함께 있는 해에만 5월 종합소득세 신고**를 챙기면 됩니다.

51

연금은 지키는 것도 설계다 — 압류·비과세 상식 3가지

- ① 국민연금 급여는 월 250만원까지 압류가 금지되고(2026년 2월 185만원에서 상향), 전용 '국민연금 안심통장'(입금 한도 월 250만원)으로 받으면 원천적으로 압류가 차단됩니다.
- ② 유족연금·장애연금은 소득세·상속세 모두 비과세입니다. ③ 퇴직연금(IRP)은 법적으로 압류 불가지만 연금저축은 압류될 수 있습니다 — 사업 리스크가 있는 분에게는 IRP에 두는 것 자체가 방어막입니다.

52

퇴직금 중간정산 받은 적 있다면 — '세액정산특례'로 수천만원이 갈린다

퇴직소득세는 근속연수가 길수록 급격히 줄어드는 구조입니다. 그런데 중간정산을 받았으면 근속연수가 중간정산 이후부터 다시 계산돼 세금이 확 땡니다. 이때 **중간정산 당시의 원천징수영수증을 회사(DB)나 연금사(DC)에 제출하면** 전체 근속기간으로 합산해 재계산하는 **세액정산특례**를 적용받을 수 있습니다. 근속 23년·퇴직금 6억 사례에서 **절세액이 3,400만원**에 달했습니다. 항상 유리한 건 아니니 두 방식을 비교 계산해 달라고 요청하세요.

53

건보료의 숨은 절벽 — 이자·배당 합산 1,000만원

건강보험료 계산에서 금융소득(이자+배당)은 연 1,000만원 이하면 아예 반영되지 않지만, **1,000만원을 넘는 순간 초과분이 아니라 전액이 합산**됩니다. 999만원과 1,001만원의 건보료 차이가 극단적으로 벌어지는 절벽 구조입니다. 배당 투자 규모가 커지는 분들은 2,000만원(피부양자·소득월액 기준)보다 먼저 이 1,000만원 선을 만납니다. 예금 만기 시점 분산, ISA 활용(계좌 안 소득은 미반영)으로 관리할 수 있습니다.

54

피부양자 재산요건 — 예금·주식은 아무리 많아도 안 잡힌다

피부양자 재산요건(재산세 과세표준 5.4억)에는 **부동산·전월세만 반영되고 예금·주식 등 금융자산은 반영되지 않습니다**. 주택은 시가표준액의 60%(1세대 1주택 45%), 공동명의 면 지분만큼만 계산됩니다. 즉 현금 10억이 있어도 재산요건으로는 탈락하지 않습니다 — 관리할 것은 그 돈이 만드는 **소득**(꿀팁 34·53)입니다. 그리고 2022년 9월 개편으로 탈락한 분들에게는 지역보험료 **한시 경감**(기간별 80→60→40→20%)이 적용되어 왔는데, 마지막 단계인 20% 경감이 **2026년 8월로 종료 예정**입니다 — 연장 여부는 공단 공지를 확인하세요.

55

희망퇴직·명예퇴직, 실업급여 받을 수 있을까

정년퇴직은 실업급여 대상이지만, 희망·명예퇴직은 **원칙적으로 자발적 이직이라 대상이 아닙니다**. 다만 회사가 이직확인서에 어떤 사유(경영상 필요에 의한 권고사직 등)로 신고하는지에 따라, 그리고 고용센터의 수급자격 판단에 따라 **인정되는 경우가 실제로 있습니다**. 희망퇴직을 고민 중이라면 서명 전에 ① 회사 인사팀에 이직확인서 신고 사유를 확인하고 ② 고용센터(1350)에 수급 가능성을 문의하는 것이 순서입니다.

부록

상황별 체크리스트

퇴사할 때 · 은퇴 5년 전 · 연말정산 전

부록 상황별 체크리스트

① 퇴사가 결정됐을 때

- ☐ 퇴직금 수령 계좌를 **IRP**로 지정했다 (과세이연 — 꿀팁 17)
- ☐ 중간정산 이력이 있다면 원천징수영수증으로 **세액정산특례**를 비교 요청했다 (꿀팁 52)
- ☐ 이직일 기준 나이(50세)와 고용보험 가입기간으로 **소정급여일수**를 확인했다 (꿀팁 39)
- ☐ 퇴사 직후 고용센터에 **실업급여**를 신청했다 — 12개월 시계 (꿀팁 40)
- ☐ 구직급여 수급과 함께 **실업크레딧**을 신청했다 (꿀팁 05)
- ☐ 지역가입자 첫 건보료 고지서를 받으면 퇴직 전 보험료와 비교해 **임의계속가입**을 결정했다 — 납부기한+2개월 (꿀팁 36)
- ☐ 가족 직장가입자의 **피부양자**로 들어갈 수 있는지 먼저 확인했다 (꿀팁 34)

② 은퇴 5년 전 (55~60세)

- ☐ '내 연금 알아보기'에서 국민연금 **예상수령액**과 가입이력을 확인했다 (꿀팁 02)
- ☐ 가입기간이 부족하면 **추납·임의계속·크레딧**을 공단과 상담했다 (꿀팁 03~05, 08)
- ☐ 국민연금 **조기 vs 정시 vs 연기** 손익을 계산했다 (꿀팁 06)
- ☐ 연금계좌 인출 순서와 **연 1,500만원 기준선**으로 인출 계획을 세웠다 (꿀팁 29~30)
- ☐ 연금 수령 계획이 **피부양자 기준(소득 2,000만원)**과 충돌하지 않는지 확인했다 (꿀팁 34~35)

- ☐ 65세가 되면 **기초연금**을 신청한다 — 대상이 아닐 거라 지레 판단하지 않기 (꿀팁 09)
- ☐ 주택이 있다면 주택연금 **예상 월지급금**을 조회해 연금 공백기 보완을 검토했다 (꿀팁 11)

③ 연말정산 전 (매년 11~12월)

- ☐ 연금저축 **600만원** 납입을 채웠다 (꿀팁 23~24)
- ☐ 여유가 있으면 IRP에 **300만원**을 추가 납입했다
- ☐ 올해 만기된 ISA가 있다면 **60일 이내** 연금계좌 이체로 최대 300만원 추가 공제를 챙겼다 (꿀팁 27)
- ☐ 총급여 5,000만원 이하라면 ISA **서민형** 여부를 확인했다 (꿀팁 26)
- ☐ 보수 외 소득(이자·배당 등)이 **연 2,000만원**에 가까운지 점검했다 (꿀팁 37)

공식 문의처

국민연금공단 1355 · 국민건강보험공단 1577-1000 · 고용센터(실업급여) 1350 ·
근로복지공단(산재·자영업자 고용보험) 1588-0075
퇴직연금 수익률 공시: 고용노동부 퇴직연금 홈페이지 · 주택연금: 한국주택금융공사 1688-8114

많이들 잘못 알고 있는 5가지

오해 1

"ISA에 국내주식 담으면 세금 안 낸다"

절반만 맞습니다. 국내 상장주식 매매차익은 일반계좌에서도 원래 비과세입니다. ISA의 실익은 **배당·이자·해외지수 ETF 매매차익**에서 나옵니다. (꿀팁 28)

오해 2

"소득대체율 43%로 올랐으니 내 연금도 43% 기준"

43%는 **2026년 이후 가입기간에만** 적용됩니다. 과거 기간은 당시 요율로 가중평균되므로, 체감 인상폭은 가입기간 구성에 따라 다릅니다. (꿀팁 01)

오해 3

"국민연금 오래 내면 기초연금 깎여서 손해"

연계감액은 존재하지만, **감액분보다 국민연금 증가분이 항상 큼**니다. 가입기간을 줄이는 선택이 유리해지는 경우는 없습니다. (꿀팁 10)

오해 4

"실업급여 여러 번 받으면 깎인다던데"

반복수급 감액안은 2026년 8월 현재 **국회를 통과하지 않아 시행되지 않고 있습니다**. 다만 정부가 계속 추진 중이라 향후 바뀔 수 있습니다.

오해 5

"산재 신청은 회사가 해주는 것"

신청 주체는 **근로자 본인**이고 회사 동의도 필요 없습니다. 회사가 미루거나 거부해도 근로복지공단(1588-0075)에 직접 신청하면 됩니다. (꿀팁 43)

더 깊이 알고 싶다면

이 책의 모든 꿀팁에는 상세한 계산 예시, 실제 상담 사례, 신청 절차를 담은 원문 글이 있습니다. 블로그 **퍼스널금융연구소**에서 전부 무료로 읽으실 수 있습니다.

onoff-finance.tistory.com

국민연금 · 기초연금 · 퇴직연금 · 연금저축/IRP/ISA · 건강보험 · 실업급여 · 산재보험 — 2026년 기준으로 매일 업데이트됩니다.

숫자는 매년 바뀝니다. 이 책의 기준일은 **2026년 8월**이며, 이후 변경 사항은 블로그에서 확인하시기 바랍니다.

일러두기 — 본 자료는 일반적인 정보 제공을 목적으로 작성되었으며, 특정 금융상품의 권유나 개별 상담을 대신하지 않습니다. 제도의 적용 여부와 유불리는 개인의 소득·재산·가입이력에 따라 달라지므로, 실행 전 반드시 각 기관 공식 창구에서 본인 조건을 확인하시기 바랍니다. 본 자료의 내용을 근거로 한 의사결정의 결과에 대해 저작권자는 법적 책임을 지지 않습니다.

저작권 — 이 전자책은 무료 배포용입니다. 원본 그대로, 출처를 유지한 공유는 자유롭게 하실 수 있습니다. 다만 판매 등 상업적 이용, 내용의 수정·발췌·재가공, 출처를 삭제한 재배포, 유료 강의·상품 자료의 사용은 저작권자의 사전 서면 동의 없이 금지되며, 위반 시 저작권법에 따라 법적 조치의 대상이 될 수 있습니다.

© 2026 퍼스널금융연구소 (onoff-finance.tistory.com) · 문의: 블로그 방명록