

2026년 7월 최신 기준 반영

국민연금으로 노후 준비 완벽하게 하는 법

국민연금부터 주택연금까지
받을 수 있는 모든 것

 국민연금 · 기초 · 퇴직 · 개인 · 주택연금 5기둥

연금연구사

mypension.8949ok.kr

시작하며

가족이 알려드린다는 마음으로

여러분, 안녕하세요. 「연금연구사」입니다.

"국민연금만 받아서 노후가 될까?"

맞아요. 국민연금이 노후의 가장 중요한 기둥인 건 분명하지만, 국민연금 하나로는 부족할 수 있어요. 그래서 국민연금을 든든하게 다지면서, 그 위에 4가지 기둥을 더 세우는 법을 정리했어요.

가족이 옆에서 차근차근 알려드린다는 마음으로 썼으니까, 편안하게 한 장씩 넘겨가며 읽어주시면 돼요.

이 책자에서 알 수 있는 것

- 내 국민연금 예상 수령액 정확히 얼마인지
- 국민연금을 더 많이 받는 5가지 방법
- 국민연금 외에 받을 수 있는 4가지 연금
- 노후에 매달 총 얼마 받을 수 있는지

"준비한 만큼 받는 게 노후"예요. 그래서 더 늦기 전에, 한 가지씩 같이 살펴봐요.

1. 내 국민연금, 정확히 얼마 받나요?

— 가입 기간과 평균 소득만 알면 1분 계산

국민연금은 매달 내신 보험료와 가입 기간에 따라 받는 금액이 정해져요. 가입 기간이 길수록, 평균 소득이 높을수록 더 많이 받으세요.

계산 방식은 「본인의 평균 소득 × 가입 기간 × 비율」을 기본으로 해요. 2026년부터 소득대체율이 43%로 확정되면서(개혁 전에는 매년 낮아질 예정이었어요), 같은 조건이면 예전 계획보다 더 받게 됐어요.

가입 기간별 예상 월 수령액 (월 소득 200만원 기준 예시)

- 10년 가입: 약 26만원
- 20년 가입: 약 51만원
- 30년 가입: 약 77만원
- 40년 가입: 약 102만원

※ 국민연금공단 2026년 예상연금월액표(기준소득월액 200만원) 기준. 실제액은 가입연도별 소득대체율·재평가율·개인 가입이력에 따라 달라짐

이미 가입 중이라면? 국민연금공단(1355) 전화하시거나 nps.or.kr 들어가시면 본인 가입 이력 확인 가능해요. 아래 사이트에서는 회원가입 없이도 1분 만에 예상액 계산 가능합니다.

국민연금 예상수령액

가입 기간·평균 소득 입력만으로 1분 계산.

<https://mypension.8949ok.kr/>

2. 국민연금 더 받는 5가지 방법

— 같은 보험료로도 더 받으실 수 있어요

"내 국민연금은 이미 정해져 있다"고 생각하시는 분이 많지만, 사실 50대·60대에 시작해도 더 많이 받는 방법이 5가지 있어요.

- ❶ **추후 납부** — 예전 못 낸 보험료를 한 번에 내고 가입 기간 늘리기
- ❷ **임의계속 가입** — 60세 후 65세까지 더 내서 평생 노령연금으로
- ❸ **연기 연금** — 1년 미루면 7.2% 가산, 5년 미루면 36% 더 받음
- ❹ **부양가족 연금** — 배우자·자녀·부모 가산금 (신청해야 받음)
- ❺ **반납 제도** — 일시금 받으셨던 분이 다시 갚고 가입 기간 살리기

하나라도 모르고 지나치면 손해예요. 50대 후반·60대 초반이면 5가지 모두 검토해보실 가치가 있어요.

10년 미만이면 — 일시금 vs 평생연금 비교

임의계속가입과 반환일시금 어느 쪽이 유리한지 1분 계산.

<https://mypension.8949ok.kr/under-10y/>

3. 기초연금 — 65세부터 매달 약 35만원

— 신청만 하면 평생 받는 두 번째 기둥

국민연금과 별개로, 만 65세 이상이고 소득이 일정 기준 이하면 매달 기초연금을 받으실 수 있어요. 국민연금과 동시 수령 가능. 노후의 가장 든든한 보강 기둥이에요.

기초연금 핵심 정리 (2026 기준)

- 자격: 만 65세 이상 + 소득 하위 70% (소득인정액 기준)
- 선정기준액(2026): 단독 247만원·부부 395만2천원 이하
- 단독가구: 매월 최대 약 35만원 (2026년 349,700원)
- 부부가구: 매월 최대 약 56만원 (2026년 559,520원, 부부 모두 받을 때)
- 신청: 만 65세 생일 한 달 전부터 가능
- 신청처: 주민센터·국민연금공단·복지로 사이트

국민연금이 많으면 기초연금은 줄어드나요? 네. 국민연금이 일정 금액을 넘으면 기초연금이 일부 감액돼요. 다만 국민연금 연계 감액이 있어도 기준연금액의 50%(약 17만 5천원)는 기본으로 반영돼요. (단, 부부 감액·소득역전 방지 감액이 더해지면 실제 지급액은 더 낮아질 수 있어요.)

신청 안 하시면 못 받아요. 정부24(gov.kr)나 복지로에서 모의 진단 후 신청하실 수 있어요.

기초연금 수급자격·수령액 계산

소득·재산 입력으로 내 기초연금 예상액 확인.

<https://basicpension.8949ok.kr/>

4. 퇴직연금 (DC·DB·IRP)

— 직장 다니셨다면 두 번째 자산

직장 다니신 분이라면 회사가 매년 한 달 치 월급에 해당하는 금액을 퇴직연금 계좌에 적립해 두었어요. 이걸 60세 이후에 일시금 또는 연금으로 받으실 수 있어요.

3가지 방식

- DB (확정급여형): 회사가 운용, 받을 금액 정해져 있음 (안정형)
- DC (확정기여형): 본인이 직접 운용, 잘하면 더 많이 받음 (변동형)
- IRP (개인형 퇴직연금): 퇴직금 받은 후 직접 관리하는 계좌

일시금 vs 연금 — 어느 쪽이 유리한가요?

일시금으로 받으시면 「퇴직소득세」가 떼어져요. 연금으로 나눠 받으시면 이 세금이 **30~50% 줄어들고**(오래 나눠 받을수록 감면 폭이 커져 2026년부터 21년차 이상은 50% 감면), 평생 매달 안정적으로 들어오는 장점이 있어요. 노후 안정 우선이라면 연금 수령 추천.

DC·DB 어느 게 더 유리한지 비교

본인 케이스 입력 후 10년 차 비교 시뮬.

<https://dcdb.ryunadb.kr/>

5. 개인연금 — 세제 혜택 + 평생 수령

— 모르고 지나치면 매년 수십만원 손해

연금저축·IRP·연금펀드 같은 개인연금은 직접 가입해서 노후를 준비하는 제도예요. 가장 큰 매력은 「세제 혜택」 — 매년 납입한 금액의 13.2~16.5%를 연말정산에서 돌려받으실 수 있어요.

세제 혜택 (2026 기준)

- 연금저축: 연 600만원까지 납입 시 13.2~16.5% 세액 공제
- IRP 추가 시: 합쳐서 연 900만원까지
- 연 600만원 납입 시 최대 약 99만원 세액공제 (연봉 5,500만원 이하·결정세액 충분 시)

인출 시 주의 — 절세 인출 순서가 있어요. 연금 받기 시작할 때 「연금소득세」가 붙는데, 인출 순서·금액에 따라 세율이 달라져요. 잘못 받으면 세금 폭탄, 잘 받으면 세금 절약.

아직 가입 안 하셨어도 50대에 시작 가능. 자녀가 직장 다니면 자녀 이름으로도 추천하세요.

개인연금 절세 인출 계산

연금저축·IRP 인출 순서·세율 최적화 1분 계산.

<https://personalpension.ryunadb.kr/>

6. 주택연금 — 집 가지고 평생 받기

— 마지막 든든한 기둥

본인 명의 집이 있으시다면 「주택연금」으로 평생 매달 일정 금액을 받으실 수 있어요. 집은 그대로 살면서 사망할 때까지 받는 제도라 노후의 큰 안전망이에요.

주택연금 핵심 (한국주택금융공사 운영)

- 자격: 부부 중 한 명 만 55세 이상 + 부부 합산 공시가격 12억 이하 주택 (배우자 명의도 가능)
- 사망할 때까지 매월 수령 (집은 그대로 거주 가능)
- 부부 중 한 분 사망해도 배우자가 동일 금액 평생 수령
- 사망 후 정산 — 받은 연금이 집값보다 적으면 차액은 상속

예시 — 부부 중 연소자 70세, 시세 5억 주택이면? 종신 정액형으로 매월 약 154만원을 사망할 때까지 받으실 수 있어요(HF 2026.3.1 기준). 국민연금 + 기초연금 + 주택연금 합치면 매월 200만원 이상도 가능. ※ 월지급금은 시세·감정평가액 기준, 가입판정은 공시가격 기준.

주의: 한 번 가입하면 해지 시 그동안 받은 금액 + 이자를 갚아야 해요. 신중히 판단하시고, 자녀와 상의하신 후 결정하세요.

주택연금 — 내 집으로 매월 얼마?

나이·집값 입력 1분 계산. 평생 받을 금액 즉시 확인.

<https://housepension.seosann.kr/>

7. 노후 총수입 시뮬레이션

— 5가지 다 챙기시면 매월 얼마?

지금까지 살펴본 5가지 기둥 — 국민연금·기초연금·퇴직연금·개인연금·주택연금. 케이스별로 모두 합치면 매달 얼마나 받으실 수 있을까요? (2026년 기준)

케이스 1 — 직장인 30년 가입자

- 국민연금: 약 92만원/월 (월 소득 250만원·30년 가입)
- 기초연금: 약 12만원/월 (소득 일부 감액)
- 퇴직연금: 약 50만원/월 (퇴직금 1억 → 20년 분할 수령)
- 개인연금: 약 30만원/월 (연금저축 20년 적립)
- 주택연금: 약 123만원/월 (시세 4억 주택, 연소자 70세)

— 총 약 307만원/월

케이스 2 — 자영업 20년·임의가입

- 국민연금: 약 50만원/월 (20년 가입)
- 기초연금: 약 35만원/월 (단독가구 전액)
- 퇴직연금: 없음
- 개인연금: 약 25만원/월 (연금저축 15년 적립)
- 주택연금: 약 92만원/월 (시세 3억 주택, 연소자 70세)

— 총 약 202만원/월

케이스 3 — 전업주부·임의가입 15년

- 국민연금: 약 30만원/월 (임의가입 15년)
- 기초연금: 약 35만원/월
- 배우자 합산 시 부부 연금 = 약 200만원 추가 가능

— 본인 단독 기준 약 65만원/월 + 배우자 연금 합산

중요한 건 일찍부터 챙기는 것이에요. 50대에 시작해도 늦지 않았어요.

한 걸음 더 — 연금과 절세로 완성하는 평생 월급 300만원

이 책자가 '무엇을 받을 수 있는지'를 알려드렸다면, 무료 전자책은 '어떻게 더 받고, 세금·건강보험료를 어떻게 아끼며, 어떤 순서로 꺼내 쓰는지'까지 8파트 + 부록으로 담았어요. 회원가입 없이 전권 무료.

 무료 전자책 「연금과 절세로 완성하는 평생 월급 300만원」
<https://mypension.8949ok.kr/ebook/>

마무리 — 꼭 잊지 마세요

지금까지 국민연금을 기둥으로 한 5가지 노후 자금을 살펴봤어요. 하나하나 챙기시면 매월 100만원에서 300만원까지, 결코 적은 돈이 아닌 안정된 노후 수입을 만드실 수 있어요.

꼭 기억하실 4가지

- ❶ 국민연금이 모든 기둥의 시작 — 가장 안정적이고 평생 받음
- ❷ 기초연금은 신청해야 받아요 — 65세 한 달 전부터 가능
- ❸ 개인연금은 50대도 늦지 않아요 — 매년 최대 99만원 세액공제도
- ❹ 주택연금은 집을 안고 받는 평생 안전망

부모님·형제자매·친구분께 이 책자를 카톡으로 보내주세요. 여러분이 알려드리는 한 분이 매월 수십만원 더 받으실 수 있어요.

우리 같이 든든한 노후 만들어요.

노후준비 연금전략 알리미 채널

연금 + 절세로 만드는 '월 300만원 노후' 전략과 무료 전자책을 카톡으로 받아보세요.

https://pf.kakao.com/_xeFPxnX/friend

한 번에 모아보기

— 채널 · 무료 전자책 · 계산기

국민연금예상수령액 채널 친구추가

매주 1회 카톡으로 노후·연금 정보 받기.

https://pf.kakao.com/_EKRes/friend

노후준비 연금전략 알리미 채널

연금+절세로 만드는 월 300만원 전략 · 무료 전자책 안내.

https://pf.kakao.com/_xeFPxnX/friend

무료 전자책 「평생 월급 300만원」

국민연금 위에 절세·인출 전략까지 8파트 + 부록 전권 무료.

<https://mypension.8949ok.kr/ebook/>

국민연금예상수령액

가입 기간·평균 소득 입력 1분 계산.

<https://mypension.8949ok.kr/>

주택연금 — 내 집으로 매월 얼마?

만 55세+·시가 12억 이하 주택 보유자.

<https://housepension.seosann.kr/>

DC·DB 퇴직연금 비교

본인 케이스 10년 차 비교 시뮬.

<https://dcd.db.ryunadb.kr/>

개인연금 절세 인출

연금저축·IRP 세율 최적화.

<https://personalpension.ryunadb.kr/>

자매 채널 추천

— 연금 외에 받을 수 있는 정보

연금 외에 받을 수 있는 환급금과 생활 정보를 받아보실 수 있는 채널이에요.

숨은돈 알리미 채널

근로장려금·건보 환급·휴면예금 등 환급금 정보 매주.

https://pf.kakao.com/_tjpjX/friend

주정차단속알리미 채널

단속 10분 전 카톡 알림 · 과태료 1분 조회 (무료).

https://pf.kakao.com/_CEtCX/friend

무료 전자책 한 번 더 안내

「연금과 절세로 완성하는 평생 월급 300만원」 — 국민·퇴직·개인·주택연금 3층 설계와 세금·건강보험료 절세, 인출 순서까지. 노후준비 연금전략 알리미 채널을 추가하면 바로 열어볼 수 있어요.

<https://mypension.8949ok.kr/ebook/>

본 자료는 정부 공식 자료가 아닌
민간 참고 정보입니다.

정확한 신청 자격·금액은
국민연금공단·보건복지부·한국주택금융공사
공식 사이트에서 확인하세요.

국민연금이 든든해야 노후가 든든해요.

— 연금연구사 드림 —

2026년 7월 기준 최신 반영 · mypension.8949ok.kr