

국민 금융생활 안전 교육자료 · EDU-10

연금·은퇴·장수위험

연금의 층을 연결하고 오래 살 위험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 준비한다.

낭독·음성 제작 원고

본문 10.5pt 이상 · 내용 기준 2026-08-24 · NEXUS FMI 국민 금융생활 안전교육

낭독·음성 제작 원고

괄호 속 안내는 읽지 않습니다. 문장을 천천히 읽고, '잠시 멈춤'에서 2초 쉽니다.

시작

EDU-10. 연금·은퇴·장수위험. 연금의 층을 연결하고 오래 살 위험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 준비한다.

왜 배우나요?

은퇴 준비는 큰돈을 모으는 경쟁이 아니라 오래 이어질 생활비를 설계하는 일입니다

은퇴 뒤에는 소득이 줄어도 주거·식사·의료·돌봄 비용이 계속됩니다. 물가가 오르면 같은 금액으로 살 수 있는 것이 줄고, 오래 살수록 돈을 쓰는 기간도 길어집니다.

연금·실질가치·현금흐름·장수위험·인출의 기본을 먼저 배워야 여러 연금과 자산을 생활비로 연결할 수 있습니다.

필수개념

연금. 일정한 요건에 따라 노후 등에 정기적으로 받는 소득입니다. 생활 예. 국민연금·퇴직연금·개인연금의 개시 조건과 금액을 각각 확인합니다. 확인 질문. 연금 상품은 모두 평생 같은 금액을 주나요? 답. 아닙니다. 제도와 계약 조건을 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

실질가치. 물가를 고려한 돈의 실제 구매력입니다. 생활 예. 10년 뒤 월 100만원으로 살 수 있는 물건 수가 줄 수 있습니다. 확인 질문. 연금액이 그대로면 구매력도 그대로인가요? 답. 아닙니다. 물가가 오르면 구매력이 줄 수 있습니다. 잠시 멈춤.

은퇴 현금흐름. 은퇴 뒤 들어오는 소득과 나가는 생활비의 금액·날짜입니다. 생활 예. 연금 지급일과 월세·보험료·의료비를 월별로 적습니다. 확인 질문. 집값이 높으면 매달 생활비도 자동으로 생기나요? 답. 아닙니다. 현금화·임대·대출 등 방법과 비용을 따로 봐야 합니다. 잠시 멈춤.

장수위험. 예상보다 오래 살아 생활비가 부족해질 위험입니다. 생활 예. 90세 이후까지 필수생활비와 돌봄비가 이어질 가능성을 봅니다. 확인 질문. 평균수명까지만 준비하면 충분한가요? 답. 개인의 수명은 다르므로 더 긴 기간도 점검해야 합니다. 잠시 멈춤.

인출. 모은 자산을 생활비로 꺼내 쓰는 일입니다. 생활 예. 시장 하락기에 얼마를 꺼낼지와 현금성 자산을 구분합니다. 확인 질문. 수익률이 높았던 해에는 생활비를 크게 늘려도 되나요? 답. 장기 계획과 남은 기간을 함께 보고 결정해야 합니다. 잠시 멈춤.

개념이 실제로 작동하는 과정

기초학습 1. 은퇴와 장수위험. 오래 사는 것이 왜 금융위험일까요?

장수위험은 예상보다 오래 살아 생활비와 의료비가 준비한 자산보다 먼저 소진될 가능성입니다. 오래 사는 것 자체가 문제가 아니라 소득 없이 지출이 계속되는 구조가 문제입니다. 잠시 멈춤.

은퇴 준비는 자산 총액뿐 아니라 매달 들어오는 연금과 나가는 생활비의 기간을 함께 보아야 합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 은퇴 뒤 월 필수생활비를 추정합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 공적·퇴직·개인연금의 월 수입을 확인합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 부족액과 지속 가능한 보완 방법을 계산합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 은퇴자산 2억원도 매달 250만원을 쓰는 경우와 120만원을 쓰는 경우 지속기간이 다릅니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 목표 자산액 하나만 달성하면 은퇴 준비가 끝난다는 생각은 틀립니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 은퇴자산 총액만 알면 준비 정도를 판단할 수 있을까요? 답과 이유. 아닙니다. 월 지출, 연금 수입, 기간과 물가를 함께 보아야 합니다. 잠시 멈춤.

기초학습 2. 공적연금·퇴직연금·개인연금. 연금은 모두 같은 돈일까요?

공적연금은 사회보험의 성격을, 퇴직연금은 근로기간의 퇴직급여를, 개인연금은 개인이 추가로 준비하는 계약의 성격을 가집니다. 가입·운용·세금·수령 조건이 서로 다릅니다. 잠시 멈춤.

한 제도의 예상액을 다른 제도의 확정액처럼 단순 합산하지 말고 각각의 지급개시와 조건을 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 각 연금의 가입기록과 적립액을 조회합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 지급개시 연령과 수령조건을 확인합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 세금·수수료·운용위험을 구분해 기록합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 국민연금 예상액과 퇴직연금 계좌 평가액은 같은 방식으로 보장되거나 지급되는 돈이 아닙니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 연금이라는 이름이 붙으면 모두 원금과 수익이 보장된다는 생각은 틀립니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 세 연금의 금액을 그대로 더하면 은퇴 월소득이 될까요? 답과 이유. 지급 시점·기간·세금·운용결과가 달라 각각 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

기초학습 3. 적립·운용·비용. 오랫동안 모으면 무엇이 달라질까요?

연금자산은 납입금, 운용수익, 수수료와 세금의 영향을 장기간 받습니다. 작은 수수료 차이도 기간이 길면 결과에 영향을 줄 수 있습니다. 잠시 멈춤.

수익률만 높으려 하기보다 은퇴까지 남은 기간, 손실 감내수준, 분산과 정기 점검이 중요합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 납입액과 납입기간을 확인합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 운용상품의 위험과 수수료를 봅니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 정기적으로 목표와 자산배분을 점검합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 은퇴가 가까운데 변동성이 큰 자산에 대부분 투자하면 하락 뒤 회복할 시간이 부족할 수 있습니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 과거 수익률이 가장 높은 상품이 미래에도 가장 안전하다는 생각은 틀립니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 수익률만 비교해 연금상품을 고르면 될까요? 답과 이유. 아닙니다. 수수료·위험·기간·수령조건을 함께 보아야 합니다. 잠시 멈춤.

기초학습 4. 수령방법·물가·의료비. 같은 적립금도 받는 방법이 왜 중요할까요?

일시금과 연금형 수령은 세금, 사용 속도, 장수위험 관리가 다릅니다. 정기수령도 기간과 금액 조정 가능성을 확인해야 합니다. 잠시 멈춤.

물가가 오르면 같은 금액으로 살 수 있는 양이 줄고, 의료·돌봄비는 나이가 들수록 커질 수 있어 별도 여유가 필요합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 1. 월 필수비와 선택비를 나눕니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 2. 수령기간과 세후 금액을 비교합니다. 잠시 멈춤.

생각 순서 3. 물가·의료·돌봄비 변화에 따른 재점검일을 정합니다. 잠시 멈춤.

생활 속 예. 월 150만원이 지금은 충분해도 15년 뒤 물가와 의료비가 오르면 같은 생활을 유지하기 어려울 수 있습니다. 잠시 멈춤.

흔한 오해. 은퇴 직후 지출만 기준으로 평생 계획을 고정하면 안 됩니다. 잠시 멈춤.

확인 질문. 예상연금액이 생활비보다 크면 점검이 끝날까요? 답과 이유. 아닙니다. 세금·물가·의료비와 지급기간을 함께 점검해야 합니다. 잠시 멈춤.

이 과제를 네 문장으로 먼저 이해하기

1. 은퇴 준비는 큰돈 하나를 만드는 일이 아니라 일을 줄인 뒤의 생활비 흐름을 만드는 일입니다. 잠시 멈춤.
2. 국민연금·퇴직연금·개인연금은 가입 목적·비용·운용위험·받는 조건이 서로 다릅니다. 잠시 멈춤.
3. 예상연금액은 현재 기록과 가정에 따른 계산값이므로 확정된 미래 수령액으로 보면 안 됩니다. 잠시 멈춤.
4. 생활비·주거비·의료비·물가상승을 함께 보고 부족액과 점검 시기를 정합니다. 잠시 멈춤.

생활 변화와 새 위험

주택연금은 집을 현금흐름으로 바꾸는 선택입니다. 내 집에 계속 거주하면서 주택을 담보로 월 지급금을 받는 구조이므로 연령·주택·보증료·상속 정산을 함께 봐야 합니다. 하지 않을 것. 주택가격만으로 월 지급액을 예상하거나 일반 예금성 연금처럼 생각하지 않습니다. 확인할 것. 가입조건, 지급방식, 초기·연 보증료, 실거주·추가주택 조건, 중도해지와 사망 후 정산을 확인합니다. 지금 할 일. 한국주택금융공사의 최신 예상조회와 상담으로 배우자·상속인에게 미치는 영향까지 비교합니다. 잠시 멈춤.

기초연금·장기요양은 고정 금액이 아니라 적용요건을 확인합니다. 소득·재산·가구·인정등급과 신청 시점에 따라 대상과 부담이 달라질 수 있습니다. 하지 않을 것. 나이나 주변 사례만으로 받을 금액과 서비스를 확정하지 않습니다. 확인할 것. 기초연금 대상·산정 방식과 장기요양 인정·본인부담을 각각 공식·모의계산·상담에서 확인합니다. 지금 할 일. 은퇴 현금흐름표에 예상액 대신 '공식 확인 전'으로 표시하고 확인 날짜를 남깁니다. 잠시 멈춤.

PART 1 · EDU-10

기초를 확인하고 나의 준비 상태를 살핍니다

점수보다 오늘 바꿀 행동 한 가지를 찾는다.

1. 나는 공적연금의 뜻을 내 말로 설명할 수 있다. 잠시 멈춤.
2. 나는 '수급개시'에서 생길 수 있는 위험을 확인한다. 잠시 멈춤.
3. 계약·거래의 금액과 날짜를 한곳에 기록한다. 잠시 멈춤.
4. 광고와 공식 설명서를 구분해 본다. 잠시 멈춤.
5. 총비용과 최악의 결과를 비교한다. 잠시 멈춤.
6. 문제가 생기면 연락할 공식 기관을 알고 있다. 잠시 멈춤.
7. 가족이나 동료와 확인 규칙을 정해 두었다. 잠시 멈춤.
8. 한 달 안에 다시 점검할 날짜를 정한다. 잠시 멈춤.

PART 2 · EDU-10

왜 생활안전과 연결되는가

연금의 층을 연결하고 오래 살 위험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 준비한다.

1. 은퇴 준비는 목돈 목표보다 매달 들어오고 나갈 돈을 맞추는 일이다. 잠시 멈춤.
2. 연금마다 가입·수령·세금·운용·보호 조건이 달라 계좌 이름만으로 비교하지 않는다. 잠시 멈춤.
3. 수령을 늦추거나 일시금을 선택하면 현재 현금과 미래 소득이 서로 바뀐다. 잠시 멈춤.
4. 자녀지원·의료·돌봄·주거수선은 은퇴 후 현금흐름에서 빠지기 쉬운 항목이다. 잠시 멈춤.

PART 3 · EDU-10

핵심 구조와 생활용어

이름을 외우기보다 돈·권리·책임이 어디로 움직이는지 본다.

1. 공적연금. 법에 따라 가입·급여 요건이 정해지는 사회보험 성격의 연금. 잠시 멈춤.
2. 퇴직연금. 퇴직급여 재원을 제도에 적립·운용해 받는 장치. 잠시 멈춤.
3. 개인연금. 개인이 노후를 위해 가입하는 연금 상품. 잠시 멈춤.
4. 수급개시. 요건을 갖추어 연금 지급을 받기 시작하는 시점. 잠시 멈춤.
5. 연금화. 목돈을 일정 기간 또는 생애에 걸친 소득 흐름으로 바꾸는 것. 잠시 멈춤.
6. 장수위험. 예상보다 오래 살아 자금이 먼저 소진될 위험. 잠시 멈춤.
7. 실질구매력. 물가 변화를 반영해 실제로 살 수 있는 양. 잠시 멈춤.
8. 돌봄비용. 요양·간병·생활지원 등에 드는 비용. 잠시 멈춤.

PART 4 · EDU-10

비교·판단 도구

같은 기준표를 쓰면 급한 순간에도 판단 순서를 지킬 수 있다.

1. 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다. 잠시 멈춤.
2. 필수생활비·주거·의료·돌봄·가족지원을 월 단위로 적는다. 잠시 멈춤.
3. 기준수명보다 더 오래 사는 경우와 큰 의료비가 생기는 경우를 시험한다. 잠시 멈춤.
4. 일시금과 연금의 세금·비용·소진 위험을 공식 설명서로 비교한다. 잠시 멈춤.
5. 수익을 약속하며 이전·해지를 재촉하면 멈추고 등록·보호 범위를 확인한다. 잠시 멈춤.

PART 5 · EDU-10

다섯 장면 사례실습

정답을 고른 뒤 나중에 드러난 정보까지 확인한다.

1. 퇴직금 일시금. 대출 상환을 위해 전액 일시금을 받으려 한다. 안전한 다음 행동. 부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다. 잠시 멈춤.
2. 연금 시기. 일찍 받을지 늦게 받을지 고민한다. 안전한 다음 행동. 건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다. 잠시 멈춤.
3. 자녀 지원. 주택자금을 지원하면 노후자금이 크게 줄어든다. 안전한 다음 행동. 내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다. 잠시 멈춤.
4. 돌봄비 급증. 간병이 시작됐지만 비용 기간을 모른다. 안전한 다음 행동. 공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다. 잠시 멈춤.
5. 고수익 권유. 연금 생활자에게 원금보장 고수익을 약속한다. 안전한 다음 행동. 송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도 확인한다. 잠시 멈춤.

PART 6 · EDU-10

행동계획과 기록

좋은 계획은 누가·언제·무엇을 확인할지 적는다.

1. 준비기: 연금 3층과 예상 수령액을 공식 조회로 확인한다. 잠시 멈춤.
2. 5년 전: 부채·주거·보험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 시험한다. 잠시 멈춤.
3. 수령 전: 방식·세금·비용·수익자·보호 조건을 서면으로 묻는다. 잠시 멈춤.
4. 수령 중: 연 1회 구매력·인출률·가족지원·사기 위험을 점검한다. 잠시 멈춤.

PART 7 · EDU-10

권리·도움 요청

권리는 증거와 기한을 갖추 때 더 정확히 쓸 수 있다.

1. 확정 사실. 국민연금 노령연금은 일반적으로 가입기간 10년 이상과 출생연도별 지급개시연령 요건을 함께 본다. 확인할 조건. 개별 가입기록·수급 사유·조기 또는 연기 선택은 공단 확인이 우선이다. 잠시 멈춤.
2. 오인 방지. 예상연금액은 현재 기록과 가정에 따른 계산값이지 미래 수령액 보증이 아니다. 확인할 조건. 가입기간·소득·제도 변경에 따라 달라질 수 있다. 잠시 멈춤.
3. 일반 원칙. 국민연금·퇴직연금·개인연금은 목적·세금·수수료·투자위험·수령조건이 다르다. 확인할 조건. 한 제도의 예상액을 다른 제도의 확정액처럼 합산하지 않는다. 잠시 멈춤.

PART 8 · EDU-10

복습·평가·다음 행동

틀린 문항은 약점이 아니라 다시 확인할 위치를 알려 준다.

1. 연금·은퇴·장수위험에서 가장 먼저 할 일로 알맞은 것은? 정답은 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다.입니다. 결정은 내 상황과 목적을 먼저 적는 데서 시작한다. 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다. 잠시 멈춤.
2. 비교표에 반드시 함께 넣어야 할 요소는? 정답은 비용·위험·기한·보호·증거입니다. 좋은 결정은 현재 가격뿐 아니라 총비용, 위험, 기한, 권리와 증거를 같은 표에서 비교한다. 잠시 멈춤.
3. 계약이나 거래 뒤 가장 안전한 기록 방법은? 정답은 계약서·설명·거래·접수번호를 원본 형태로 보존한다.입니다. 분쟁과 점검에는 날짜·상대·조건을 확인할 원본 기록이 필요하다. 잠시 멈춤.
4. 제도나 숫자가 바뀔 수 있는 항목을 확인하는 방법은? 정답은 신청·계약 시점의 공식 기관 안내와 기준일을 확인한다.입니다. 한도·요건·기한은 바뀔 수 있으므로 적용 날짜와 공식 출처를 함께 확인한다. 잠시 멈춤.
5. 곤란이나 피해 징후가 생겼을 때 알맞은 태도는? 정답은 추가 피해를 멈추고 사실·기한·증거를 갖춰 공식 창구에 상담한다.입니다. 빠른 차단, 증거 보존, 공식 상담이 선택지를 지킨다. 잠시 멈춤.
6. 사례 '퇴직금 일시금'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다.입니다. 현재 부채와 미래 생활비를 한 표에 둔다. 수령 방식과 세금은 제도·계좌별로 확인한다. 잠시 멈춤.

7. 사례 '연금 시기'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다.입니다. 나의 현금흐름과 장수위험으로 결정한다. 공적연금의 최신 수급 조건은 국민연금공단에서 확인한다. 잠시 멈춤.
8. 사례 '자녀 지원'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다.입니다. 도움의 상한과 중단 조건을 정한다. 가족지원이 장기화되면 부모·자녀 모두 위험해질 수 있다. 잠시 멈춤.
9. 사례 '돌봄비 급증'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다.입니다. 기간이 긴 위험으로 계산한다. 공적 제도의 인정·급여 절차는 공식 기관에 문의한다. 잠시 멈춤.
10. 사례 '고수익 권유'에서 가장 안전한 행동은? 정답은 송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도로 확인한다.입니다. 연금 생활비와 투자자금을 분리한다. EDU-01의 사기 예방 절차와 EDU-12의 투자 점검을 함께 적용한다. 잠시 멈춤.

끝맺음

오늘 바꿀 행동 한 가지와 다시 확인할 날짜를 정하십시오.

내용 기준 2026-08-24. 다음 정기검토 2026-11-20.