국민 금융생활 안전 교육자료 · EDU-10

연금·은퇴·장수위험

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

학습자용 교재

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

이 교재를 사용하는 법

이 자료는 일반 교육자료입니다. 개별 계약·세금·법률 판단은 적용 시점의 공식 기관과 전문가에게 확인하세요.

처음 배우는 사람은 '학습 전 필수 기초'를 먼저 읽는다. 전체 학습은 기초 35분과 8개 Part를 순서대로 진행한다. 60분 핵심 학습도 왜 배우는지·개념의 작동 과정·시범풀이를 생략하지 않고 사례 수를 줄여 진행한다.

학습 목표

- 공적연금·퇴직연금·개인연금의 역할을 구분한다.
- 은퇴 현금흐름과 장수·의료·돌봄 위험을 시험한다.
- 수령 시기·일시금·연금·운용·비용에 관한 질문을 만든다.
- 고수익 권유·조기 인출·보호 범위 오해를 막는 규칙을 세운다.

학습 전 필수 기초

왜 이것을 배워야 하나요?

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.

이 과제를 네 문장으로 먼저 이해하기

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

이 학습이 지키는 것

- 은퇴 후 기본생활비
- 의료·돌봄 비용
- 물가상승에 따른 구매력
- 배우자·가족의 소득 공백
- 사기·과도한 인출로부터의 자산

생활안전으로 이어지는 네 단계

순서	무엇을 하는가
1	은퇴 뒤 필요한 필수생활비를 추정합니다.
2	공적·퇴직·개인연금과 다른 소득을 확인합니다.
3	물가·수명·의료·시장 위험을 반영합니다.
4	인출 순서와 부족 시 조정 행동을 정기적으로 고칩니다.

먼저 알아둘 필수개념

각 개념은 뜻만 외우지 않습니다. 생활 예와 반대 예를 대조한 뒤 다른 개념과의 관계를 확인합니다.

기초개념 1 · 연금

일정한 요건에 따라 노후 등에 정기적으로 받는 소득입니다.

생활 예	해당하지 않는 예
국민연금·퇴직연금·개인연금의 개시 조건과 금액을 각각 확인합니다.	이름에 연금이 붙으면 모두 같은 제도라고 보는 것입니다.

개념 연결: 연금마다 가입·납입·수령·세금·보장 구조가 다릅니다.

확인해 봅니다

연금 상품은 모두 평생 같은 금액을 주나요?

답과 이유: 아닙니다. 제도와 계약 조건을 확인해야 합니다.

기초개념 2 · 실질가치

물가를 고려한 돈의 실제 구매력입니다.

생활 예	해당하지 않는 예
10년 뒤 월 100만원으로 살 수 있는 물건 수가 줄 수 있습니다.	통장 숫자가 같으면 생활수준도 같다고 보는 것입니다.

개념 연결: 은퇴계획은 명목금액과 함께 물가를 반영한 생활비를 봅니다.

확인해 봅니다

연금액이 그대로면 구매력도 그대로인가요?

답과 이유: 아닙니다. 물가가 오르면 구매력이 줄 수 있습니다.

기초개념 3 · 은퇴 현금흐름

은퇴 뒤 들어오는 소득과 나가는 생활비의 금액·날짜입니다.

생활 예	해당하지 않는 예
연금 지급일과 월세·보험료·의료비를 월별로 적습니다.	보유자산 총액만 알면 매달 생활비는 따로 볼 필요가 없다고 생각하는 것입니다.

개념 연결: 자산은 생활비로 바꾸는 시점과 방법이 있어야 현금흐름이 됩니다.

확인해 봅니다

집값이 높으면 매달 생활비도 자동으로 생기나요?

답과 이유: 아닙니다. 현금화·임대·대출 등 방법과 비용을 따로 봐야 합니다.

기초개념 4 · 장수위험

예상보다 오래 살아 생활비가 부족해질 위험입니다.

생활 예	해당하지 않는 예
90세 이후까지 필수생활비와 돌봄비가 이어질 가능성을 봅니다.	오래 사는 것 자체를 부정적인 일로 표현하는 것입니다.

개념 연결: 장수위험은 오래 사는 삶을 지지할 소득·의료·돌봄 자원의 부족을 뜻합니다.

확인해 봅니다

평균수명까지만 준비하면 충분한가요?

답과 이유: 개인의 수명은 다르므로 더 긴 기간도 점검해야 합니다.

기초개념 5 · 인출

모은 자산을 생활비로 꺼내 쓰는 일입니다.

생활 예	해당하지 않는 예
시장 하락기에 얼마를 꺼낼지와 현금성 자산을 구분합니다.	필요할 때마다 계획 없이 큰 금액을 빼는 것입니다.

개념 연결: 인출률·시점·세금·남은 기간이 자산 지속성에 영향을 줍니다.

확인해 봅니다

수익률이 높았던 해에는 생활비를 크게 늘려도 되나요?

답과 이유: 장기 계획과 남은 기간을 함께 보고 결정해야 합니다.

개념이 실제로 작동하는 과정을 배웁니다

용어를 외우는 데서 멈추지 않고, 왜 필요한지와 실제 판단 순서를 생활 사례로 익힙니다.

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.

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

이 순서로 생각합니다

- 1. 은퇴 뒤 월 필수생활비를 추정합니다.
- 2. 공적·퇴직·개인연금의 월 수입을 확인합니다.
- 3. 부족액과 지속 가능한 보완 방법을 계산합니다.

생활 속에서 보면: 은퇴자산 2억원도 매달 250만원을 쓰는 경우와 120만원을 쓰는 경우 지속기간이 다릅니다.

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

다음으로 넘어가기 전 확인

은퇴자산 총액만 알면 준비 정도를 판단할 수 있을까요?

답과 이유: 아닙니다. 월 지출, 연금수입, 기간과 물가를 함께 보아야 합니다.

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.

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

이 순서로 생각합니다

- 1. 각 연금의 가입기록과 적립액을 조회합니다.
- 2. 지급개시 연령과 수령조건을 확인합니다.
- 3. 세금·수수료·운용위험을 구분해 기록합니다.

생활 속에서 보면: 국민연금 예상액과 퇴직연금 계좌 평가액은 같은 방식으로 보장되거나 지급되는 돈이 아닙니다.

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

다음으로 넘어가기 전 확인

세 연금의 금액을 그대로 더하면 은퇴 월소득이 될까요?

답과 이유: 지급 시점·기간·세금·운용결과가 달라 각각 확인해야 합니다.

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.

수익률만 높이려 하기보다 은퇴까지 남은 기간, 손실 감내수준, 분산과 정기 점검이 중요합니다.

이 순서로 생각합니다

- 1. 납입액과 납입기간을 확인합니다.
- 2. 운용상품의 위험과 수수료를 봅니다.
- 3. 정기적으로 목표와 자산배분을 점검합니다.

생활 속에서 보면: 은퇴가 가까운데 변동성이 큰 자산에 대부분 투자하면 하락 뒤 회복할 시간이 부족할 수 있습니다.

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

다음으로 넘어가기 전 확인

수익률만 비교해 연금상품을 고르면 될까요?

답과 이유: 아닙니다. 수수료·위험·기간·수령조건을 함께 보아야 합니다.

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.

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

이 순서로 생각합니다

- 1. 월 필수비와 선택비를 나눕니다.
- 2. 수령기간과 세후 금액을 비교합니다.
- 3. 물가·의료·돌봄비 변화에 따른 재점검일을 정합니다.

생활 속에서 보면: 월 150만원이 지금은 충분해도 15년 뒤 물가와 의료비가 오르면 같은 생활을 유지하기 어려울 수 있습니다.

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

다음으로 넘어가기 전 확인

예상연금액이 생활비보다 크면 점검이 끝날까요?

답과 이유: 아닙니다. 세금·물가·의료비와 지급기간을 함께 점검해야 합니다.

교재가 먼저 보여 주는 시범풀이

연금액은 같지만 생활비가 오른 경우

은퇴 첫해 연금은 월 150만원이고 필수생활비는 130만원입니다. 몇 년 뒤 생활비가 155만원으로 올랐습니다.

1. 결정: 현재 실질 부족액을 계산합니다.

2. 정보: 연금의 조정 방식과 다른 소득·자산을 확인합니다.

3. 위험: 명목 연금액만 보면 생활비 부족을 늦게 발견합니다.

4. 행동: 선택지출·인출·주거·지원제도를 함께 검토합니다.

5. 기록: 매년 같은 달에 생활비와 소득을 다시 계산합니다.

은퇴 안전은 처음 정한 금액이 아니라 변하는 구매력을 계속 점검하는 과정입니다.

기초 이해확인

1. 연금 상품은 모두 평생 같은 금액을 주나요?

확인: 아닙니다. 제도와 계약 조건을 확인해야 합니다.

2. 연금액이 그대로면 구매력도 그대로인가요?

확인: 아닙니다. 물가가 오르면 구매력이 줄 수 있습니다.

3. 집값이 높으면 매달 생활비도 자동으로 생기나요?

확인: 아닙니다. 현금화·임대·대출 등 방법과 비용을 따로 봐야 합니다.

4. 평균수명까지만 준비하면 충분한가요?

확인: 개인의 수명은 다르므로 더 긴 기간도 점검해야 합니다.

5. 수익률이 높았던 해에는 생활비를 크게 늘려도 되나요?

확인: 장기 계획과 남은 기간을 함께 보고 결정해야 합니다.

6. 은퇴자산 총액만 알면 준비 정도를 판단할 수 있을까요?

확인: 아닙니다. 월 지출, 연금수입, 기간과 물가를 함께 보아야 합니다.

7. 세 연금의 금액을 그대로 더하면 은퇴 월소득이 될까요?

확인: 지급 시점·기간·세금·운용결과가 달라 각각 확인해야 합니다.

8. 수익률만 비교해 연금상품을 고르면 될까요?

확인: 아닙니다. 수수료·위험·기간·수령조건을 함께 보아야 합니다.

9. 예상연금액이 생활비보다 크면 점검이 끝날까요?

확인: 아닙니다. 세금·물가·의료비와 지급기간을 함께 점검해야 합니다.

9개 질문의 뜻과 이유를 설명할 수 있으면 Part 1로 이동합니다. 어렵다면 해당 기초개념을 다시 읽고, EDU-00 공통 기초과정을 먼저 학습합니다.

PART 1 · EDU-10

기초를 확인하고 나의 준비 상태를 살핍니다

기초개념을 배운 뒤 점수보다 오늘 바꿀 행동 한 가지를 찾는다.

다음 문장을 읽고 '그렇다·연습이 필요하다'로 표시한다.

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

0~2개: Part 3과 4부터 천천히 읽는다. 3~5개: 사례에서 결정 이유를 말한다. 6~8개: 가족·동료와 확인 규칙을 공유한다.

PART 2 · EDU-10

왜 생활안전과 연결되는가

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

안전은 지식만으로 생기지 않는다

금융문제는 돈의 크기만이 아니라 계약 시점, 정보의 비대칭, 기록의 부재, 도움을 요청하는 시점 때문에 커진다. 따라서 이 모듈은 '알기→비교하기→행동하기→기록하기'의 순서를 반복한다.

이 모듈의 핵심 관점

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

PART 3 · EDU-10

핵심 구조와 생활용어

이름을 외우기보다 돈·권리·책임이 어디로 움직이는지 본다.

용어	생활 속 뜻	확인 행동
공적연금	법에 따라 가입·급여 요건이 정해지는 사회보험 성격의 연금.	내 계약·거래에서 '공적연금'가 나타나는 위치를 표시한다.
퇴직연금	퇴직급여 재원을 제도에 적립·운용해 받는 장치.	내 계약·거래에서 '퇴직연금'가 나타나는 위치를 표시한다.
개인연금	개인이 노후를 위해 가입하는 연금 상품.	내 계약·거래에서 '개인연금'가 나타나는 위치를 표시한다.
수급개시	요건을 갖추어 연금 지급을 받기 시작하는 시점.	내 계약·거래에서 '수급개시'가 나타나는 위치를 표시한다.
연금화	목돈을 일정 기간 또는 생애에 걸친 소득 흐름으로 바꾸는 것.	내 계약·거래에서 '연금화'가 나타나는 위치를 표시한다.
장수위험	예상보다 오래 살아 자금이 먼저 소진될 위험.	내 계약·거래에서 '장수위험'가 나타나는 위치를 표시한다.
실질구매력	물가 변화를 반영해 실제로 살 수 있는 양.	내 계약·거래에서 '실질구매력'가 나타나는 위치를 표시한다.
돌봄비용	요양·간병·생활지원 등에 드는 비용.	내 계약·거래에서 '돌봄비용'가 나타나는 위치를 표시한다.

공식 근거로 확인한 핵심 사실

[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.
출처: 국민연금공단 · 검토일 2026-08-22

[오인 방지] 예상연금액은 현재 기록과 가정에 따른 계산값이지 미래 수령액 보증이 아니다.
확인할 조건: 가입기간·소득·제도 변경에 따라 달라질 수 있다.
출처: 국민연금공단 · 검토일 2026-08-22

[일반 원칙] 국민연금·퇴직연금·개인연금은 목적·세금·수수료·투자위험·수령조건이 다르다.
확인할 조건: 한 제도의 예상액을 다른 제도의 확정액처럼 합산하지 않는다.
출처: 통합연금포털 · 검토일 2026-08-22

생활 변화와 새 위험

기존 기초개념을 최근 생활 장면에 적용합니다. 적용 조건과 제도는 바뀔 수 있으므로 출처와 검토일을 함께 확인합니다.

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: 가입요건, 지급방식, 초기·연 보증료, 실거주·추가주택 조건, 중도해지와 사망 후 정산을 확인합니다.

지금 할 일: 한국주택금융공사의 최신 예상조회와 상담으로 배우자·상속인에게 미치는 영향까지 비교합니다.

공식 근거: 한국주택금융공사 · 주택연금 · 검토 2026-08-24
https://www.hf.go.kr/ko/sub03/sub03_01_01_01.do

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.

공식 근거: 보건복지부 · 기초연금 · 검토 2026-08-24
https://basicpension.mohw.go.kr/

구조를 읽는 네 질문

- 누가 누구에게 돈을 지급하거나 맡기는가?
- 언제 조건이 바뀌거나 의무가 생기는가?
- 손실이 나면 누가 어느 범위까지 부담하는가?

• 문제가 생기면 어떤 기록과 기한이 필요한가?

PART 4 · EDU-10

비교·판단 도구

같은 기준표를 쓰면 급한 순간에도 판단 순서를 지킬 수 있다.

다섯 단계 비교 카드

1. 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다.

2. 필수생활비·주거·의료·돌봄·가족지원을 월 단위로 적는다.

3. 기준수명보다 더 오래 사는 경우와 큰 의료비가 생기는 경우를 시험한다.

4. 일시금과 연금의 세금·비용·소진 위험을 공식 설명서로 비교한다.

5. 수익을 약속하며 이전·해지를 재촉하면 멈추고 등록·보호 범위를 확인한다.

숫자 하나가 정답이 아니다. 목적·시점·총비용·최악의 결과·권리·증거가 함께 맞아야 한다.

판단 기록을 남기는 법

선택한 안만 적지 말고 제외한 안과 그 이유도 적는다. 나중에 정보가 바뀌었을 때 당시 결정이 합리적이었는지, 무엇을 다시 확인해야 하는지 알 수 있다.

확인 시점	보인 정보	선택·제외 이유	다음 확인
결정 전	공식 설명·계약 조건	비용·위험·권리 비교	기준일·기한
결정 직후	거래·서명 결과	예상과 실제 차이	철회·변경 가능성
정기 점검	잔액·청구·공시 변화	계속·조정·종료	다음 점검일

PART 5 · EDU-10

다섯 장면 사례실습

정답을 고른 뒤 나중에 드러난 정보까지 확인한다.

CASE 01 · 퇴직금 일시금

대출 상환을 위해 전액 일시금을 받으려 한다.

어떻게 행동할까?

☐ A. 부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다.

☐ B. 빚을 없애면 끝이라고 본다.

☐ C. 고수익 투자로 불리려 한다.

권장 선택: A. 부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다.
판단의 갈림길: 현재 부채와 미래 생활비를 한 표에 둔다.
나중에 드러난 정보: 수령 방식과 세금은 제도·계좌별로 확인한다.

세 선택을 끝까지 비교하기

선택	즉시 보이는 결과	나중 위험·확인
A	부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다.	안전한 선택
B	빚을 없애면 끝이라고 본다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인
C	고수익 투자로 불리려 한다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인

내 기록

☐ 이 사례에서 먼저 확인할 공식 정보: _____

☐ 내가 보관할 계약·거래·연락 증거: _____

☐ 문제가 생기기 전에 정할 중단 기준: _____

CASE 02 · 연금 시기

일찍 받을지 늦게 받을지 고민한다.

어떻게 행동할까?

☐ A. 건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다.

☐ B. 월액이 큰 쪽만 고른다.

☐ C. 주변 사람과 같은 시기를 택한다.

권장 선택: A. 건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다.
판단의 갈림길: 나의 현금흐름과 장수위험으로 결정한다.
나중에 드러난 정보: 공적연금의 최신 수급 조건은 국민연금공단에서 확인한다.

세 선택을 끝까지 비교하기

선택	즉시 보이는 결과	나중 위험·확인
A	건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다.	안전한 선택
B	월액이 큰 쪽만 고른다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인
C	주변 사람과 같은 시기를 택한다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인

내 기록

☐ 이 사례에서 먼저 확인할 공식 정보: _____

☐ 내가 보관할 계약·거래·연락 증거: _____

☐ 문제가 생기기 전에 정할 중단 기준: _____

CASE 03 · 자녀 지원

주택자금을 지원하면 노후자금이 크게 줄어든다.

어떻게 행동할까?

☐ A. 내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다.

☐ B. 필요한 만큼 모두 준다.

☐ C. 연금 담보 대출을 즉시 받는다.

권장 선택: A. 내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다.
판단의 갈림길: 도움의 상한과 중단 조건을 정한다.
나중에 드러난 정보: 가족지원이 장기화되면 부모·자녀 모두 위험해질 수 있다.

세 선택을 끝까지 비교하기

선택	즉시 보이는 결과	나중 위험·확인
A	내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다.	안전한 선택
B	필요한 만큼 모두 준다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인
C	연금 담보 대출을 즉시 받는다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인

내 기록

☐ 이 사례에서 먼저 확인할 공식 정보: _____

☐ 내가 보관할 계약·거래·연락 증거: _____

☐ 문제가 생기기 전에 정할 중단 기준: _____

CASE 04 · 돌봄비 급증

간병이 시작됐지만 비용 기간을 모른다.

어떻게 행동할까?

☐ A. 공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다.

☐ B. 한 달 비용만 본다.

☐ C. 모든 자산을 급히 해지한다.

권장 선택: A. 공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다.
판단의 갈림길: 기간이 긴 위험으로 계산한다.
나중에 드러난 정보: 공적 제도의 인정·급여 절차는 공식 기관에 문의한다.

세 선택을 끝까지 비교하기

선택	즉시 보이는 결과	나중 위험·확인
A	공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다.	안전한 선택
B	한 달 비용만 본다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인
C	모든 자산을 급히 해지한다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인

내 기록

☐ 이 사례에서 먼저 확인할 공식 정보: _____

☐ 내가 보관할 계약·거래·연락 증거: _____

☐ 문제가 생기기 전에 정할 중단 기준: _____

CASE 05 · 고수익 권유

연금 생활자에게 원금보장 고수익을 약속한다.

어떻게 행동할까?

☐ A. 송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도 확인한다.

☐ B. 지인이 소개했으니 투자한다.

☐ C. 생활비까지 옮긴다.

권장 선택: A. 송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도 확인한다.
판단의 갈림길: 연금 생활비와 투자자금을 분리한다.
나중에 드러난 정보: EDU-01의 사기 예방 절차와 EDU-12의 투자 점검을 함께 적용한다.

세 선택을 끝까지 비교하기

선택	즉시 보이는 결과	나중 위험·확인
A	송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도 확인한다.	안전한 선택
B	지인이 소개했으니 투자한다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인
C	생활비까지 옮긴다.	편의만 보지 말고 비용·권리·기한을 다시 확인

내 기록

☐ 이 사례에서 먼저 확인할 공식 정보: _____

☐ 내가 보관할 계약·거래·연락 증거: _____

☐ 문제가 생기기 전에 정할 중단 기준: _____

PART 6 · EDU-10

행동계획과 기록

좋은 계획은 누가·언제·무엇을 확인할지 적는다.

1. 준비기: 연금 3층과 예상 수령액을 공식 조회로 확인한다.

실행 날짜, 확인한 공식 출처, 상대방 답변, 다음 점검일을 함께 적는다.

2. 5년 전: 부채·주거·보험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 시험한다.

실행 날짜, 확인한 공식 출처, 상대방 답변, 다음 점검일을 함께 적는다.

3. 수령 전: 방식·세금·비용·수익자·보호 조건을 서면으로 묻는다.

실행 날짜, 확인한 공식 출처, 상대방 답변, 다음 점검일을 함께 적는다.

4. 수령 중: 연 1회 구매력·인출률·가족지원·사기 위험을 점검한다.

실행 날짜, 확인한 공식 출처, 상대방 답변, 다음 점검일을 함께 적는다.

활동지 4종 활용

활동지	기록할 내용
연금 3층 지도	제도·계좌 · 수령 시기 · 예상 월액 · 확인일
은퇴 월 현금흐름	연금·소득 · 필수비 · 의료·돌봄 · 월 차액
장수 스트레스	기준 · 10년 연장 · 비용 급증 · 대응
수령 전 질문지	방식 · 세금·비용 · 보호 · 수익자

PART 7 · EDU-10

권리·도움 요청

권리는 증거와 기한을 갖출 때 더 정확히 쓸 수 있다.

내가 확인할 권리

- 국민연금 가입·수급기록을 확인하고 상담받을 권리
- 퇴직연금 운용·수수료·수령 방법을 설명받을 권리
- 연금상품의 위험·해지·세금 조건을 확인할 권리
- 돌봄·장기요양 지원을 공식 기관에 문의할 권리
- 부당 권유와 분쟁을 금융감독원에 상담할 권리

권리를 쓰기 위한 다섯 칸

사실	쟁점	증거	요구	기한
누가·언제·무엇을	무엇이 다름	계약·거래·연락	구체적 답변·조치	근거와 확인일

도움 요청 문장

‘저는 ○월 ○일 ○○ 계약·거래를 했습니다. 지금 다투는 사실은 ○○이고, 가진 증거는 ○○입니다. 제가 원하는 답변·조치는 ○○입니다. 적용 기한과 다음 절차를 서면으로 알려 주세요.’

공식 확인처

기관	확인 내용	주소
국민연금공단	연금정보·예상연금	https://www.nps.or.kr/
금융감독원	통합연금포털	https://100lifeplan.fss.or.kr/
국민건강보험공단	노인장기요양보험	https://www.longtermcare.or.kr/
금융감독원	금융소비자정보포털 파인	https://fine.fss.or.kr/

PART 8 · EDU-10

복습·평가·다음 행동

틀린 문항은 약점이 아니라 다시 확인할 위치를 알려 준다.

핵심 복습

- 은퇴 준비는 목돈 목표보다 매달 들어오고 나갈 돈을 맞추는 일이다.
- 연금마다 가입·수령·세금·운용·보호 조건이 달라 계좌 이름만으로 비교하지 않는다.
- 수령을 늦추거나 일시금을 선택하면 현재 현금과 미래 소득이 서로 바뀐다.
- 자녀지원·의료·돌봄·주거수선은 은퇴 후 현금흐름에서 빠지기 쉬운 항목이다.
- 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다.
- 필수생활비·주거·의료·돌봄·가족지원을 월 단위로 적는다.
- 기준수명보다 더 오래 사는 경우와 큰 의료비가 생기는 경우를 시험한다.
- 일시금과 연금의 세금·비용·소진 위험을 공식 설명서로 비교한다.
- 수익을 약속하며 이전·해지를 재촉하면 멈추고 등록·보호 범위를 확인한다.

사후평가 10문항

문항별 정답과 해설은 별도 평가 세트와 웹 화면에서 확인한다.

1. 연금·은퇴·장수위험에서 가장 먼저 할 일로 알맞은 것은?

☐ A. 연금 3층의 예상 수령 시기·금액·기간·물가 반영을 적는다.

☐ B. 광고의 혜택 문구만 비교한다.

☐ C. 문제가 생긴 뒤에 기록을 만든다.

☐ D. 주변 사람이 택한 방법을 그대로 따른다.

2. 비교표에 반드시 함께 넣어야 할 요소는?

☐ A. 현재 보이는 금액만

☐ B. 비용·위험·기한·보호·증거

☐ C. 광고 순위와 후기 수

☐ D. 친구가 선택한 상품

3. 계약이나 거래 뒤 가장 안전한 기록 방법은?

☐ A. 기억해 둔다.

☐ B. 상대방이 보관하므로 지운다.

☐ C. 계약서·설명·거래·접수번호를 원본 형태로 보존한다.

☐ D. SNS에 개인정보와 함께 올린다.

4. 제도나 숫자가 바뀔 수 있는 항목을 확인하는 방법은?

☐ A. 오래된 블로그를 따른다.

☐ B. 교육자료 숫자를 영구 기준으로 쓴다.

☐ C. 신청·계약 시점의 공식 기관 안내와 기준일을 확인한다.

☐ D. 광고 상담원 말만 따른다.

5. 곤란이나 피해 징후가 생겼을 때 알맞은 태도는?

☐ A. 추가 차입·송금으로 시간을 번다.

☐ B. 연락과 서류를 피한다.

☐ C. 추가 피해를 멈추고 사실·기한·증거를 갖춰 공식 창구에 상담한다.

☐ D. 개인정보를 공개해 도움을 구한다.

6. 사례 '퇴직금 일시금'에서 가장 안전한 행동은?

☐ A. 부채이자 절감과 평생소득 감소를 함께 계산한다.

☐ B. 빚을 없애면 끝이라고 본다.

☐ C. 고수익 투자로 불리려 한다.

☐ D. 공식 확인 없이 계약이나 거래를 진행한다.

7. 사례 '연금 시기'에서 가장 안전한 행동은?

☐ A. 건강·근로소득·가족수명·다른 자산을 넣어 손익분기보다 생활 안정성을 본다.

☐ B. 월액이 큰 쪽만 고른다.

☐ C. 주변 사람과 같은 시기를 택한다.

☐ D. 공식 확인 없이 계약이나 거래를 진행한다.

8. 사례 '자녀 지원'에서 가장 안전한 행동은?

☐ A. 내 필수생활비와 돌봄비를 먼저 보호하고 지원 한도를 합의한다.

☐ B. 필요한 만큼 모두 준다.

☐ C. 연금 담보 대출을 즉시 받는다.

☐ D. 공식 확인 없이 계약이나 거래를 진행한다.

9. 사례 '돌봄비 급증'에서 가장 안전한 행동은?

☐ A. 공적 장기요양·보험·가족 돌봄 가능 범위를 확인해 세 시나리오를 만든다.

☐ B. 한 달 비용만 본다.

☐ C. 모든 자산을 급히 해지한다.

☐ D. 공식 확인 없이 계약이나 거래를 진행한다.

10. 사례 '고수익 권유'에서 가장 안전한 행동은?

☐ A. 송금·해지를 멈추고 등록·계약·보호 범위를 별도 확인한다.

☐ B. 지인이 소개했으니 투자한다.

☐ C. 생활비까지 옮긴다.

☐ D. 공식 확인 없이 계약이나 거래를 진행한다.

30일 뒤 점검

오늘 바꿀 행동 1개, 확인할 공식 출처 1개, 함께 점검할 사람 1명, 다시 볼 날짜 1개를 적는다.

주차별 실천 기록

주차	확인한 행동·거래	새로 알게 된 사실	다음 주 행동
1주			
2주			
3주			
4주			

부록 A · 내 생활 적용 체크리스트

수업이 끝난 뒤 실제 계약·거래에 적용한다. 개인정보는 적지 않고 확인 여부와 다음 행동만 표시한다.

점검 질문	확인	다음 행동·날짜
은퇴 준비는 목돈 목표보다 매달 들어오고 나갈 돈을 맞추는 일이다.	☐	
연금마다 가입·수령·세금·운용·보호 조건이 달라 계좌 이름만으로 비교하지 않는다.	☐	
수령을 늦추거나 일시금을 선택하면 현재 현금과 미래 소득이 서로 바뀐다.	☐	
자녀지원·의료·돌봄·주거수선은 은퇴 후 현금흐름에서 빠지기 쉬운 항목이다.	☐	
준비기: 연금 3층과 예상 수령액을 공식 조회로 확인한다.	☐	
5년 전: 부채·주거·보험·의료·돌봄을 월 현금흐름으로 시험한다.	☐	
수령 전: 방식·세금·비용·수익자·보호 조건을 서면으로 묻는다.	☐	
수령 중: 연 1회 구매력·인출률·가족지원·사기 위험을 점검한다.	☐	

한 달 회고

☐ 내가 멈춘 위험한 행동: _____

☐ 공식 정보로 바꿔 확인한 판단: _____

☐ 가족·동료와 새로 정한 규칙: _____

부록 B · 공식정보 확인·변경 기록

한도·요건·기한·기관 서비스는 바뀔 수 있다. 적용 날짜의 공식 안내를 확인하고 바뀐 내용을 적는다.

기관	확인할 내용	확인 날짜·문서
국민연금공단	연금정보·예상연금	
금융감독원	통합연금포털	
국민건강보험공단	노인장기요양보험	
금융감독원	금융소비자정보포털 파인	

변경 이력

날짜	바뀐 내용	영향 받는 Part·활동지	확인자

내용 기준 2026-08-24 · 다음 정기점검 2026-11-20. 긴급한 제도 변경은 정기점검일까지 기다리지 않고 즉시 반영한다.