

일을 그만둔 날과 연금이 나오는 날 사이

정년 60세와 국민연금 65세 사이 다섯 해를 따져 본 결과

법으로 정한 정년은 60세다. 국민연금 노령연금은 1969년생부터 65세에 나온다. 그 사이 다섯 해 동안 국민연금은 나오지 않는다. 2026년 4월 기준 60세 이상 국민연금 가입자는 45만 4,153명이다. 모두 본인이 따로 신청한 임의계속가입자다.

다섯 해 동안 소득이 끊긴 사람이 제도 안에서 고를 수 있는 것은 연금을 앞당겨 받는 것이다. 1년 앞당길 때마다 6%씩, 5년이면 30%가 깎인다. 국민연금공단 안내서는 그 깎인 지급률을 평생 받는다고 적었다. 앞당길지 말지는 몇 살까지 사는지를 전제로 계산해야 정할 수 있다.

연구소는 이것을 개인의 선택 문제가 아니라 계산 도구의 문제로 본다. 깎이는 비율도, 65세의 남은 수명도 정부가 이미 공표한다. 두 숫자를 자기 연금액에 대 보는 화면만 없다.

발행일

2026년 8월 17일

자료 기준일

2026년 8월 17일

분량

본문 22쪽

넥서스 금융경영연구소

NEXUS Finance and Management Institute

nexusfmi.com

이 보고서는 국민의 금융생활과 관련된 사안을 넥서스 금융경영연구소가 자체 기준에 따라 조사·분석한 자료다. 특정 금융회사나 금융상품의 매매를 권유하거나 그 가치를 판단하려는 목적이 아니다. 본문의 견해는 넥서스 금융경영연구소의 것이며, 연금 청구 시기를 정하는 책임은 이용자 본인에게 있다.

세 줄 요약

무엇을 물었나

일을 그만둔 날과 국민연금이 나오는 날 사이의 소득을 무엇으로 메우는가.

무엇을 알아냈나

제도가 마련한 것은 앞당겨 받기, 늦춰 받기, 가입 기간 늘리기 세 가지다. 소득이 끊긴 사람이 고를 수 있는 것은 하나다. 앞당기면 최대 30%가 깎이고, 공단 안내서는 그 지급률을 평생 받는다고 적었다. 앞당길지 정하려면 몇 살까지 사는지를 전제로 손익을 계산해야 한다. 인증 없이 쓸 수 있는 공단 계산 화면에는 앞당김과 늦춤을 고르는 항목이 없다. 공개된 예상연금월액표도 마찬가지다.

읽는 사람은 무엇을 하면 되나

내 출생연도로 연금이 몇 살부터 나오는지 확인한다. 그다음 그 나이까지 몇 해가 비는지 센다. 이 둘을 알아야 앞당길지 말지를 따져 볼 수 있다.

한눈에

2026년 4월 기준 국민연금 가입자 2,137만 340명 가운데 60세 이상은 45만 4,153명이다. 100명 중 두 명꼴이다.

이 보고서 읽는 법

- 연금액은 모두 **세금과 건강보험료를 떼기 전 금액**이다.
- 손익분기 나이는 연구소가 공단이 공표한 지급률을 넣어 계산한 값이다. 계산식을 표 주석에 적었다.
- 물가에 따른 조정은 두 경우에 똑같이 적용되므로 계산에서 뺐다.
- 비율은 소수점 첫째 자리까지 적었다.
- 일부 숫자는 언론 보도를 따랐다. 그런 숫자에는 각주를 달았다.
- 어려운 용어는 처음 나올 때 괄호로 원래 이름을 붙였다. 목록은 부록가에 있다.

차례

1장 정년과 연금 사이에 다섯 해가 있다

3

2장	공백을 메우라고 마련한 세 가지	6
3장	되돌릴 수 없는 선택을 계산 없이 하게 만든다	9
4장	네 나라가 국민에게 보여 주는 것	13
5장	무엇이 바뀌어야 하나	16
6장	오늘 확인할 수 있는 것	18
부록 가	용어 풀이	20
부록 나	자료 출처와 각주	20

1장

정년과 연금 사이에 다섯 해가 있다

다섯 해인가, 열두 해인가.

65세 1969년생 이후의 노령연금 지급개시연령 2026년 8월 기준 · 국민연금공단	52.9세 가장 오래 다닌 일자리를 그만둔 평균 나이 2025년 5월 조사 · 55~79세	45만 4,153명 60세 이상 국민연금 가입자 2026년 4월 · 전원 임의계속가입자
---	--	---

법으로 정한 정년은 60세다.¹ 국민연금 노령연금은 1969년생부터 65세에 나온다.² 두 숫자 사이에 다섯 해가 있다. 그 다섯 해 동안 국민연금은 한 푼도 나오지 않는다.

처음부터 65세였던 것은 아니다. 1953년생은 61세에 받기 시작했다. 이후 네 해 터울로 한 살씩 올라 1969년생에서 65세가 됐다. 1953년생에게 정년과 연금 사이는 한 해였다. 같은 제도 안에서 공백이 다섯 배로 벌어졌다.

정년을 기준으로 재면 공백이 다섯 해다. 실제로 그만두는 나이를 기준으로 재면 열두 해다.

노령연금

국민연금에 10년 이상
보험료를 낸 사람이 정해진
나이부터 평생 받는
연금이다. 국민연금 하면
흔히 떠올리는 그 연금이다.

<표 1> 늦게 태어날수록 연금을 늦게 받는다

출생연도별 국민연금 지급개시연령 (단위: 세)

출생연도	노령연금	앞당겨 받을 수 있는 가장 이른 나이
1953~1956년생	61	56
1957~1960년생	62	57
1961~1964년생	63	58
1965~1968년생	64	59
1969년생 이후	65	60

주: 앞당겨 받는 제도의 이름은 조기노령연금이다. 가입 기간이 10년 이상이어야 청구할 수 있다.³

자료: 국민연금공단, 「알기쉬운 국민연금·노령연금」을 정리.

실제로 그만두는 나이는 52.9세다

공백을 재는 기준이 정년만은 아니다. 60세까지 일한 사람이 많지 않다.

2025년 5월 조사에서 55~79세가 가장 오래 다닌 일자리를 그만둔 나이는 평균 52.9세였다. 그 일자리의 평균 근속기간은 17년 6.6개월이다.⁴ 언론 보도에 따르면 2026년 5월 조사에서는 53.0세로 0.1세 올랐다.⁵

그만둔 이유도 자기 뜻만은 아니었다. 2025년 조사에서 가장 많은 답은 사업 부진과 휴업·폐업으로 25.0%였다. 건강이 좋지 않아서가 22.4%, 가족을 돌보기 위해서가 14.7%로 뒤를 이었다. 셋을 더하면 62.1%로 열 명 중 여섯 명이다. 그만두는 시기를 스스로 고르지 못했다.

그래서 공백은 두 가지 길이로 켜다.

<표 2> 같은 공백을 두 가지 길이로 썰 수 있다

출생연도별 소득 공백 기간 (단위: 년)

출생연도	연금이 나오는 나이	정년 60세를 기준으로 켜 공백	실제로 그만두는 나이 53.0세를 기준으로 켜 공백
1953~1956년생	61세	1.0	8.0
1957~1960년생	62세	2.0	9.0
1961~1964년생	63세	3.0	10.0
1965~1968년생	64세	4.0	11.0

출생연도	연금이 나오는 나이	정년 60세를 기준으로 잔 공백	실제로 그만두는 나이 53.0세를 기준으로 잔 공백
1969년생 이후	65세	5.0	12.0

주: 1) 공백은 연금이 나오는 나이에서 각 기준 나이를 뺀 값이다. 사람마다 실제 기간은 다르다.

2) 53.0세는 2026년 5월 조사값이다. 매체 두 곳에서 같은 값을 맞춰 봤다.⁵ 2025년 조사는 52.9세였다.

자료: 국민연금공단 지급개시연령 자료와 국가데이터처 고령층 부가조사 결과를 정리.

공백이 소득을 모두 없애지는 않는다. 한국노동연구원 연구를 인용한 언론 보도가 있다. 정년까지 정규직으로 일한 사람 가운데 수입이 완전히 끊긴 사람이 24.7%다. 넷 중 한 명꼴이다. 소득이 줄어든 경우까지 더하면 45.5%로
는다.⁶

같은 보도는 공백이 길수록 일자리를 잇기 어려워진다고 적었다. 공백이 1년이면 일자리를 이어 가는 비중이 68.8%로 열 명 중 일곱 명이다. 3년이면 44.6%다.

60세가 되면 보험료를 낼 자격이 끝난다

60세를 넘기면 보험료를 낼 자격이 먼저 끝난다. 2026년 4월 기준 60세 이상 가입자 45만 4,153명은 모두 임의계속가입자다.⁷ 사업장가입자와 지역가입자 가운데 60세 이상은 한 명도 없다.

60세가 되면 가입 자격이 끝나기 때문이다. 계속 내려면 본인이 따로 신청해야 한다. 전체 가입자 2,137만 340명 가운데 60세 이상은 2.1%다.⁸ 100명 중 두 명꼴이다.

이 장에서 확인할 것

- 1 내 출생연도로 연금이 몇 살부터 나오는지 확인한다. 표 1에서 바로 찾을 수 있다.

확인하는 곳 · 공단 누리집(nps.or.kr)의 알기쉬운 국민연금 · 노령연금

- 2 지금 일을 그만둔다면 그 나이까지 몇 해가 비는지 센다. 정년이 아니라 내 나이로 센다.

확인하는 곳 · 종이 한 장. 연금이 나오는 나이에서 지금 나이를 뺀다

하지 않아도 되는 것 · 이 단계에서 앞당길지 말지를 정할 필요는 없다.

공백을 메우라고 마련한 세 가지

앞당겨 받기, 늦춰 받기, 더 내기. 셋의 조건이 서로 다르다.

두 제도가 나란히 있지만 소득이
높은 사람이 실제로 고를 수
있는 것은 하나다.

지급률

원래 받을 연금액을 100으로
놓았을 때 실제로 받는
비율이다. 앞당기면 100보다
낮아지고 늦추면 100보다
높아진다.

연 6% 앞당겨 받을 때 깎이는 비율 2026년 8월 기준 · 국민연금공단	연 7.2% 늦춰 받을 때 늘어나는 비율 2026년 8월 기준 · 국민연금공단	9.5% 임의계속가입자가 혼자 내는 보험료율 2026년 8월 기준 · 기준소득월액 대비
--	--	--

첫째, 앞당겨 받기

이름은 조기노령연금이다. 가입 기간이 10년 이상이면 최대 5년 먼저 받을 수 있다. 소득이 있는 업무에 종사하지 않아야 한다는 조건이 붙는다.³

대가는 지급률이다. 1개월 앞당길 때마다 0.5%씩 깎여 5년이면 30%다. 청구하는 나이에 따라 원래 금액의 70%에서 99.5%까지를 받는다.

중요한 것은 그 기간이다. 공단 안내서는 깎인 지급률을 평생 받는다고 적었다.⁹ 60세에 30%가 깎였으면 80세에도 70%를 받는다.

앞당겨 받다가 다시 일을 시작하면 그 기간에는 연금이 나오지 않는다. 멈춰도 원래대로 돌아가지는 않는다. 다시 받을 때의 지급률은 그때 나이의 지급률에서 이미 받은 개월 수에 0.5%를 곱한 값을 뺀 값이다.¹⁰ 두 해를 받았으면 12%를 다시 뺀다.

둘째, 늦춰 받기

이름은 연기연금이다. 연금이 나오는 나이에 이른 사람이 최대 5년까지 미룰 수 있다. 1969년생 이후는 70세까지다. 1개월마다 0.6%씩 붙어 5년이면 36%가 는다. 연금액의 일부만 미룰 수도 있다.¹¹

다만 미루는 동안 살 돈이 따로 있어야 한다. 소득이 끊겨서 앞당기는 사람에게
늦춰 받기는 고를 수 있는 항목이 아니다.

셋째, 가입 기간 늘리기

임의계속가입을 신청하면 65세 생일 전날까지 계속 낼 수 있다.¹² 사업장에
다니던 사람이 이어서 낼 때는 기준소득월액의 9.5%를 혼자 낸다. 이미
노령연금을 받고 있으면 신청할 수 없다.¹³

이 제도를 쓰는 사람은 줄고 있다. 2021년 말 54만 3,120명에서 2026년 4월
45만 4,153명이 됐다. 다섯 해 사이 16.4% 줄었다.¹⁴

실업크레딧은 구직급여를 받는 동안 연금보험료의 75%를 국가가 낸다. 생애
최대 12개월까지다.¹⁵

여기에 나이 조건이 붙는다. 60세 이후의 구직급여 수급기간은 지원 대상에서
빠진다. 인정소득 상한이 70만 원이라, 국가가 대는 돈은 한 달 4만
7,250원까지다.¹⁶

퇴직연금은 55세부터 받을 수 있다

퇴직연금은 55세부터 받을 수 있어 공백의 앞쪽을 메운다. 다만 실제로는
대부분 한 번에 찾는다. 2024년에 55세 이상이 수령을 시작한 계좌는 57만
3천 좌다. 그 가운데 87.0%인 49만 9천 좌가 일시금이었다.¹⁷ 여덟 좌 가운데
일곱 좌다.

<표 3> 네 가지 제도에 모두 조건이 붙어 있다

60세부터 65세까지 쓸 수 있는 제도와 그 한계

제도	쓸 수 있는 사람	내가 내는 돈	한계
임의계속가입	60세가 된 사람. 65세 생일 전날까지 신청	기준소득월액의 9.5%. 전액 본인 부담	노령연금을 이미 받고 있으면 못 한다. 여섯 달 전액 미납이면 자격이 없어진다
실업크레딧	구직급여를 받는 사람. 18세 이상 60세 미만	보험료의 25%. 나머지는 국가	60세 이후 구직급여 기간은 빠진다. 생애 최대 12개월, 인정소득 상한 70만 원
앞당겨 받기	가입 10년 이상. 소득 있는 업무를 하지 않을 것	없음	최대 30% 깎인 지급률을 평생 받는다. 멈췄다 다시 받아도 지급률이 또 깎인다

제도	쓸 수 있는 사람	내가 내는 돈	한계
늦춰 받기	연금이 나오는 나이에 이른 사람. 최대 5년. 1969년생 이후는 70세까지	없음	미루는 동안 다른 소득이 있어야 한다. 지난 기간으로 거슬러 신청할 수 없다

주: 연금액이 늘면 건강보험료와 기초생활보장 자격에 영향을 줄 수 있다고 공단이 안내한다.¹¹

자료: 국민연금공단 전자민원 안내와 고용노동부 고용24 제도 안내를 정리.

이 장에서 확인할 것

- 1 내 가입 기간이 10년을 넘었는지 확인한다. 10년이 안 되면 앞당겨 받기 자체가 안 된다.

확인하는 곳 · 공단 전자민원의 가입내역 조회, 또는 국번 없이 1355

- 2 구직급여를 받고 있으면 실업크레딧을 신청했는지 확인한다. 60세 전에만 쓸 수 있다.

확인하는 곳 · 고용센터 또는 공단 지사. 구직급여 종료일이 속한 달의 다음 달 15일까지 신청한다

하지 않아도 되는 것 · 60세까지 회사에 다닐 예정이면 임의계속가입은 그때 정하면 된다.

되돌릴 수 없는 선택을 계산 없이 하게 만든다

계산에 필요한 자료는 모두 공개돼 있다. 계산해 주는 화면만 없다.

깎이는 비율도 남은 수명도
정부가 공표한다. 두 숫자를
이어 붙이는 화면만 없다.

손익분기 나이

앞당겨 받아 미리 쌓은
금액과, 제때 받아 더 많이
받는 금액이 같아지는
나이다. 그 나이보다 오래
살면 제때 받은 쪽이
많아진다.

0명 60세 이상 사업장가입자와 지역가입자 2026년 4월 · 국민연금공단	30% 5년 앞당길 때 평생 깎이는 비율 2026년 8월 기준 · 국민연금공단	19.5년 65세 남자의 남은 수명(여자 23.7년) 2024년 생명표 · 국가데이터처
---	--	---

다섯 해를 만든 것은 어느 한 기관이 아니다. 연금이 나오는 나이를 올린 것은
기금에서 나가는 돈을 늦추기 위해서다. 정년을 정한 제도는 고용을 다룬다. 두
제도를 맞춰 두는 장치는 없다.

한국개발연구원이 2023년에 낸 연구는 이 공백에서 소득이 어떻게 바뀌는지
보여 준다. 연금이 나오는 나이가 올라간 뒤 공적연금소득은 한 해 223만 원
줄었다. 대신 근로소득이 513만 원 늘어 전체로는 메워졌다.¹⁸

모두가 그렇지는 않았다. 의료비 지출 비중이 중위 이상인 가구는 근로소득이
156만 원만 늘었다. 쓸 수 있는 소득은 한 해 444만 원 줄었다. 한 달로 37만
원이다.

규칙이 이 선택을 막았는가, 만들었는가

자료를 순서대로 놓으면 규칙이 이 선택을 만들었다고 볼 근거가 나온다. 네
단계다.

첫째, 60세가 되면 가입 자격이 끝난다. 2026년 4월 기준 60세 이상
사업장가입자와 지역가입자는 0명이다.⁷ 계속 내려면 본인이 신청하고
보험료를 혼자 내야 한다.

둘째, 60세부터는 실업크레딧도 쓸 수 없다.¹⁵ 60세가 지나 일자리를 잃으면 가입 기간을 이어 줄 장치가 없다.

셋째, 그래서 남는 것이 앞당겨 받기다. 최대 5년, 최대 30%다. 그 지급률은 평생 간다.

넷째, 늦춰 받기는 미루는 동안 쓸 소득이 있어야 고를 수 있다. 네 단계를 이으면 하나로 모인다. 소득이 끊긴 사람이 60세에 고를 수 있는 것은 앞당겨 받기뿐이다.

같은 구조에서 2023년에 무슨 일이 있었나

연금이 나오는 나이가 62세에서 63세로 올라간 해가 2023년이다. 언론 보도에 따르면 그해 새로 앞당겨 받기 시작한 사람은 11만 2,031명이다. 2022년 5만 9,314명의 1.9배다.¹⁹

누적 인원도 늘었다. 보도로 확인한 값은 2022년 말 76만 5,342명, 2023년 말 85만 6,132명이다. 100만 명을 넘은 것은 2025년 7월이고 그때 인원은 100만 717명이다.²⁰

연구소는 이 흐름을 사람들이 계산을 못 해서 생긴 일로 보지 않는다. 30%가 깎여도 지금 받아야 하는 사정이 있다. 2026년 4월 노령연금을 받는 사람 가운데 월 40만 원이 안 되는 사람이 271만 6,957명이다. 금액별로 집계한 656만 449명의 41.4%로 열 명 중 네 명이다.²¹

계산은 어렵지 않다

앞당길지 말지는 몇 살까지 사는지를 전제로 한 손익 계산으로 정한다. 5년 앞당기면 지급률이 70%다. 60세부터 받아 쌓은 금액과 65세부터 받아 쌓은 금액이 같아지는 나이를 구하면 된다. 그 나이는 76세 8개월이다.²²

<표 4> 5년 앞당기면 76세 8개월, 5년 늦추면 83세 11개월에 같아진다

받기 시작하는 나이별 지급률과 손익분기 나이 (1969년생 이후 기준)

받기 시작하는 나이	앞당기거나 늦추는 기간	지급률(%)	65세 수령과 누적액이 같아지는 나이
60세	5년 앞당김	70.0	76세 8개월
61세	4년 앞당김	76.0	77세 8개월
62세	3년 앞당김	82.0	78세 8개월

받기 시작하는 나이	앞당기거나 늦추는 기간	지급률(%)	65세 수령과 누적액이 같아지는 나이
63세	2년 앞당김	88.0	79세 8개월
64세	1년 앞당김	94.0	80세 8개월
65세	기준	100.0	기준
66세	1년 늦춤	107.2	79세 11개월
67세	2년 늦춤	114.4	80세 11개월
68세	3년 늦춤	121.6	81세 11개월
69세	4년 늦춤	128.8	82세 11개월
70세	5년 늦춤	136.0	83세 11개월

주: 1) 지급률은 공단 자료의 앞당김 1개월 0.5% 감액, 늦춤 1개월 0.6% 증액에 따른다.^{9,11}
 2) 손익분기 나이는 넥서스 금융경영연구소가 계산한 값이다. 계산식은 (지급률)×(T-받기 시작하는 나이)=1.0×(T-65)다. 5년 앞당김은 0.7×(T-60)=1.0×(T-65)에서 T=76.67세, 5년 늦춤은 1.36×(T-70)=1.0×(T-65)에서 T=83.89세다.²²
 3) 물가 조정은 두 경우에 같게 적용되므로 뺐다. 소득에 따른 감액과 세금, 건강보험료는 넣지 않았다.
자료: 국민연금공단 지급률·증액을 자료를 넣어 넥서스 금융경영연구소가 계산.

견줄 값은 국가데이터처 생명표에 있다. 2024년 기준 65세의 남은 수명은 남자 19.5년, 여자 23.7년이다. 나이로 옮기면 남자 84.5세, 여자 88.7세다. 65세 남자가 80세까지 살 확률은 64.4%다.²³

이 숫자를 어느 쪽이 이득이라는 결론으로 읽으면 안 된다. 오래 사는지는 아무도 미리 알 수 없다. 당장 돈이 급한 사람에게 손익분기 나이는 판단 근거가 되지 못한다.

실제 금액에 대 보면 크기가 보인다. 기준소득월액 300만 원으로 20년을 낸 사람은 65세부터 월 66만 5,800원을 받는다. 5년 앞당기면 46만 6,060원이고, 5년 늦추면 1.36배인 90만 5,488원이다.

<표 5> 5년 앞당기면 앞의 다섯 해에 2,796만 원을 먼저 받는다

기준소득월액 300만 원으로 20년을 낸 사람의 경우 (단위: 원)

항목	65세부터 받을 때	60세부터 받을 때	70세부터 받을 때
월 연금액	665,800	466,060	905,488
65세까지 미리 받은 누적액	0	27,963,600	0

항목	65세부터 받을 때	60세부터 받을 때	70세부터 받을 때
65세 이후 월 차액	기준	-199,740	+239,688
누적액이 같아지는 나이	기준	76세 8개월	83세 11개월

주: 1) 66만 5,800원은 공단 예상연금월액표(2026년 기준)의 값이다.²⁴ 나머지는 이 값에서 계산했다.

2) 계산식은 $466,060=665,800 \times 0.7$, $905,488=665,800 \times 1.36$, $27,963,600=466,060 \times 60$ 개월이다.

3) 2026년에 적용하는 A값은 319만 3,511원이다. 이 예시는 A값보다 조금 낮은 소득으로 20년을 낸 경우다.²⁵

자료: 국민연금공단 예상연금월액표를 넥서스 금융경영연구소가 계산해 정리.

그 계산을 자기 숫자로 해 볼 곳이 없다

공단은 인증 없이 쓸 수 있는 예상연금 모의계산을 둔다. 넣는 항목은 생년월일, 가입 기간, 소득, 크레딧이다. 앞당김이나 늦춤을 고르는 항목은 없다. 최장 만 60세까지 낸다는 가정으로 계산한다고 적혀 있다.²⁶

공개된 예상연금월액표도 마찬가지다. 축이 가입기간과 기준소득월액 둘뿐이고 앞당김·늦춤 열은 없다.²⁴ 공단이 손익분기 나이를 계산해 공개한 자료는 확인하지 못했다.

깎이는 비율은 공단이 공표한다. 남은 수명은 국가데이터처가 해마다 낸다. 두 숫자를 곱하고 나누면 손익분기 나이가 나온다. 그런데 앞당긴 뒤의 금액을 개인의 연금액에 대 보는 화면이 없다.

제도는 평생 되돌릴 수 없는 선택을 하나 만들어 두고, 그 선택에 필요한 계산은 개인에게 넘겼다.

깊이 보기 · 가

손익분기 나이를 종이에서 구하는 세 줄

필요한 것은 내 65세 기준 월 연금액 하나다. 공단 예상연금월액표에서 찾을 수 있다.

첫 줄. 65세 금액에 0.7을 곱한다. 5년 앞당길 때 받는 금액이다. 4년이면 0.76, 3년이면 0.82를 곱한다.

둘째 줄. 앞당긴 금액에 60을 곱한다. 다섯 해 동안 미리 받는 총액이다. 4년이면 48을 곱한다.

셋째 줄. 그 총액을 두 금액의 차액으로 나눈다. 나온 값이 개월 수다. 65세에 그 개월 수를 더하면 손익분기 나이가 된다.

이 장에서 확인할 것

- 1 내 65세 기준 월 연금액을 먼저 찾는다. 이 값이 없으면 어떤 계산도 못한다.

확인하는 곳 · 중앙노후준비지원센터(csa.nps.or.kr)의 예상연금월액표

- 2 깊이 보기 가의 세 줄로 내 손익분기 나이를 구해 본다. 종이와 계산기만 있으면 된다.

확인하는 곳 · 지급률은 표 4에 있다. 남은 수명은 국가데이터처 생명표에 있다

하지 않아도 되는 것 · 손익분기 나이는 판단 기준이지 답이 아니다. 결정을 서두를 일이 아니다.

4장

네 나라가 국민에게 보여 주는 것

앞당길지 미룰지를 정하는 데 필요한 계산을 정부가 어디까지 보여 주는가.

영국 정부는 52주를 미루면
되찾는 데 15년 넘게 걸린다고
자기 누리집에 적어 두었다.

완전연금 수급연령

미국에서 깎이지도 늘지도
않은 금액을 받는 나이다.
1960년생 이후는 67세다.
우리 제도의 지급개시연령에
해당한다.

30%

미국에서 62세에 받기 시작할 때
깎이는 비율

1960년생 이후 · 미국 사회보장청

84%

일본에서 75세까지 미룰 때 늘어나는
비율

2026년 8월 기준 · 일본연금기구

15년

영국이 밝힌 52주 연기분을 되찾는
기간

2026년 8월 기준 · 영국 정부

미국 · 금액은 보여 주고 손익분기는 보여 주지 않는다

미국의 완전연금 수급연령은 1960년생 이후 67세다. 62세부터 앞당겨 받을 수 있고 그때 30%가 깎인다. 우리 제도의 최대 감액과 같다.²⁷ 늦추면 1년마다 8%씩 늘고 70세에 멈춘다.²⁸

사회보장청은 안내 책자에 예시 금액을 적어 두었다. 완전연금이 월 2,000달러인 사람을 예로 들었다. 62세에 1,400달러, 67세에 2,000달러, 70세에 2,480달러다. 차액은 월 1,080달러다.²⁹

같은 책자에 오늘 65세인 사람 세 명 중 한 명은 90세 이상까지 산다고 적었다. 누적 금액이 언제 같아지는지는 적지 않았다.

영국 · 되찾는 기간을 정부가 문장으로 적었다

영국에는 국가연금을 정해진 나이보다 앞당겨 받는 제도가 없다. 미루는 것은 된다. 최소 9주를 미뤄야 하고 9주마다 주급의 1%가 평생 붙는다. 52주를 미루면 5.8%가 는다.³⁰

여기서 다른 나라와 갈린다. 영국 정부 누리집은 52주치를 되찾는 데 15년 넘게 걸린다고 적어 두었다. 52주씩 더 미룰 때마다 그 기간이 1년쯤 더 늘어난다는 설명도 붙었다.³¹

신 국가연금 만액은 주 241.30파운드다. 52주를 미루면 주 13.99파운드가 는다. 수급 개시 연령은 66세이고 67세로 올라가는 중이다.³²

일본 · 개시 연령을 옮겨 금액을 건주는 화면이 있다

일본은 60세부터 65세 전까지 앞당겨 받을 수 있다. 깎는 비율은 1개월 0.4%, 최대 24%다. 일본연금기구 누리집은 깎인 비율이 평생 바뀌지 않는다고 적었다. 앞당겨 청구하면 취소할 수 없다는 설명도 같은 화면에 있다.³³

미루는 쪽은 폭이 넓다. 66세부터 75세까지 미룰 수 있고 1개월마다 0.7%가 붙는다. 75세면 84%가 는다.³⁴ 우리 제도 최대 증액 36%의 2.3배다.

후생노동성은 공적연금 시뮬레이터를 운영한다. 받기 시작하는 나이를 옮겨 가며 금액을 그래프로 보여 준다. 손익분기 나이는 계산해 주지 않는다.³⁵

실제로 사람들이 무엇을 골랐는지는 원자료에 있다. 2024년도 말 일본 국민연금 노령연금 수급권자는 3,439만 5,667명이다. 그 가운데 앞당겨 받은 사람이 10.1%, 미뤄 받은 사람이 2.6%다. 열 명 중 한 명꼴이다.³⁶ 앞당긴 사람이 미룬 사람의 3.9배다. 후생연금 없이 기초연금만 받는 574만 3,133명으로 좁히면 앞당긴 사람이 23.2%로 오른다.

<표 6> 되찾는 기간을 정부가 적어 둔 나라는 한 곳이다

네 나라의 앞당김·늦춤 제도와 정부가 주는 비교 도구

나라	연금이 나오는 나이	앞당김	늦춤	정부가 주는 비교 도구	되찾는 기간 안내
한국	65세 (1969년생 이후)	최대 5년 연 6%, 최대 30% 감액	최대 5년 연 7.2%, 최대 36% 증액	65세 기준 금액만 계산. 앞당김·늦춤 선택 없음	없음
미국	67세 (1960년생 이후)	62세부터 최대 30% 감액	70세까지 연 8% 증액	62·67·70세 예시 금액표	없음
일본	65세	60세부터 월 0.4%, 최대 24% 감액	75세까지 월 0.7%, 최대 84% 증액	나이를 옮겨 금액을 견주는 시뮬레이터	없음
영국	66세 (67세로 상향 중)	제도 없음	9주마다 1% 52주에 5.8% 증액	국가연금 예상액 조회	52주치를 되찾는 데 15년 넘게 걸린다

주: 손익분기 나이를 계산해 주는 나라는 네 곳 모두 없다. 계산에 얼마나 가까이 데려다 주는지가 다르다.

자료: 국민연금공단, 미국 사회보장청, 일본연금기구·후생노동성, 영국 정부 누리집 원문을 정리.

<표 7> 일본에서는 앞당긴 사람이 미룬 사람의 네 배 가까이 된다

2024년도 말 일본 노령연금 수급권자의 선택 (단위: 명, %)

구분	수급권자	앞당김	늦춤	평균 월액 (엔)
국민연금(기초만·구국년)	5,743,133	23.2	2.4	54,353
국민연금 전체	34,395,667	10.1	2.6	59,310
후생연금	—	1.2	1.9	—

주: 기초만·구국년은 후생연금 없이 기초연금만 받는 사람이고 국민연금 전체에 포함된다.

후생연금 행은 특별지급을 뺀 노령후생연금 수급권자 기준이다.³⁶

자료: 일본 후생노동성 연금국, 「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」을 정리.

이 장에서 확인할 것

- 1 우리 제도의 조정 폭을 다른 나라와 견줘 본다. 앞당김은 미국과 같고 늦춤은 일본보다 좁다.

확인하는 곳 · 표 6. 미국은 ssa.gov, 일본은 nenkin.go.jp, 영국은 gov.uk

하지 않아도 되는 것 · 다른 나라 제도를 알아야 내 연금을 정할 수 있는 것은 아니다.

5장

무엇이 바뀌어야 하나

제도를 바꾸기 전에 계산부터 보여 줄 수 있다.

공단은 지급률을 정확히 공표한다. 그 지급률을 개인의 금액에 곱해 주는 화면만 없다.

659만 631명

노령연금을 받는 사람
2026년 4월 · 국민연금공단

12개월

실업크레딧 생애 최대 지원 기간
2026년 8월 기준 · 국민연금공단

70만원

실업크레딧 인정소득 상한
2026년 8월 기준 · 고용노동부

연구소는 네 가지를 제안한다. 앞의 셋은 법을 고치지 않아도 된다.

첫째, 공단 계산 화면에 받기 시작하는 나이를 고르는 항목을 넣는다. 지금 예상연금 모의계산은 65세 기준 금액 하나만 알려 준다. 나이를 60세부터 70세까지 고르게 하고 그때의 금액을 보여 주면 된다. 지급률은 이미 공표한 값이다.

둘째, 예상연금월액표에 앞당김과 늦춤 열을 넣는다. 각 금액에 0.7과 1.36을 곱한 열을 더하고 손익분기 나이를 적으면 된다.

셋째, 늦춰 받기를 고른 사람의 수를 공표한다. 공단이 공표하는 통계에서 이 숫자는 확인하지 못했다. 앞당겨 받는 사람의 수는 언론이 공단 자료를 인용해 보도해 왔다. 두 숫자를 나란히 공표하면 제도의 한쪽만 쓰이는지 알 수 있다.³⁷

넷째, 60세 이후에 가입 기간을 이어 줄 제도를 다시 본다. 60세가 지나 일자리를 잃은 사람에게는 보험료의 일부를 국가가 대는 장치가 없다.

2026년 4월 노령연금을 받는 사람은 659만 631명이다. 전체 수급자 778만 1,567명의 84.7%로 열 명 중 여덟 명이다.³⁸

준비하지 못했다는 답이 열에 여덟이다

보험연구원이 2024년에 낸 조사 결과가 있다. 만 60세 미만 비은퇴자 1,508명에게 물었다. 걱정은 되지만 아직 준비하지 못하고 있다고 답한 사람이 81.3%로 열 명 중 여덟 명이었다.³⁹ 국민연금을 정해진 나이에 받겠다고 답한 사람은 75.5%로 네 명 중 세 명꼴이었다. 이 값은 계획을 물은 것이므로 실제 선택과 바로 견줄 수는 없다.

아직 정해지지 않은 것

정년을 올리는 논의가 2026년에 국회에서 이어지고 있다. 언론 보도에 따르면 여당 특별위원회 안은 2029년에 법정 정년을 61세로 올린다. 이후 두 해마다 한 살씩 올려 2037년에 65세에 이르는 방식이다.⁴⁰ 노동계는 이 속도가 연금이 나오는 나이의 상향 속도와 맞지 않는다고 지적했다.

무엇을 보면 알 수 있는가. 하나는 정년을 올리는 법이 정해질 때 그 시기가 지급개시연령과 맞물리는지다. 다른 하나는 공단 계산 화면에 청구 나이를 고르는 항목이 생기는지다. 앞쪽은 몇 해가 걸리고 뒤쪽은 오늘도 할 수 있다.

이 장에서 확인할 것

- 1 공단 예상연금 모의계산을 쓸 때 65세 기준 금액이라는 점을 확인하고 본다. 앞당긴 금액이 아니다.

확인하는 곳 · csa.nps.or.kr 예상연금 모의계산 화면 위쪽의 계산 조건 설명

- 2 정년 연장 논의가 어떻게 정해지는지 확인한다. 내 출생연도가 적용 대상인지 본다.

확인하는 곳 · 국회 의안정보시스템에서 법안 이름으로 검색한다

하지 않아도 되는 것 · 정해지기 전까지 내 지급개시연령은 그대로다. 논의를 기다리며 청구를 미룰 일이 아니다.

오늘 확인할 수 있는 것

어디에서 무엇을 눌러 무엇을 확인하는가.

필요한 것은 종이 한 장과 65세
기준 월 연금액 하나다.
나머지는 곱셈과 나눗셈이다.

A값

국민연금 전체 가입자의
최근 3년간
평균소득월액이다. 연금액을
정할 때와 소득에 따른
감액을 가를 때 기준이 된다.

66만 5,800원

기준소득월액 300만 원으로 20년 낸
사람의 월 연금액
2026년 예상연금월액표 · 65세 기준

319만 3,511원

2026년에 적용하는 A값
2026년 · 국민연금공단

659만원

기준소득월액 상한
2026년 7월~2027년 6월 · 국민연금공단

하나 · 내가 몇 살부터 받는지 확인한다

공단 누리집(nps.or.kr)의 알기쉬운 국민연금에서 노령연금을 고르면
출생연도별 표가 나온다. 연금이 나오는 나이와 앞당겨 받을 수 있는 가장 이른
나이를 적어 둔다.

둘 · 65세 기준 월 연금액을 찾는다

공단 누리집 첫 화면의 예상연금 간단계산에 소득을 넣으면 금액이 나온다.
2026년 A값 319만 3,511원이 계산에 들어간다.²⁵

중앙노후준비지원센터(csa.nps.or.kr)의 예상연금월액표를 읽어도 된다.
기준소득월액 300만 원으로 20년을 내면 66만 5,800원이다.²⁴ 어느 쪽이든
나오는 금액은 65세 기준이다.

셋 · 손익분기 나이를 구한다

깊이 보기 가의 세 줄로 구한다. 5년 앞당기는 경우 결과는 76세 8개월이다. 이
나이를 생명표의 남은 수명과 견준다. 2024년 기준 65세의 남은 수명은 남자
19.5년, 여자 23.7년이다.²³

넷 · 앞당기지 않고 버틸 방법이 있는지 본다

60세가 됐다면 임의계속가입을 65세 생일 전날까지 신청할 수 있다. 공단 전자민원, 지사, 우편, 전화, 팩스로 한다.¹²

구직급여를 받고 있고 60세가 안 됐으면 실업크레딧을 신청한다. 구직급여 종료일이 속한 달의 다음 달 15일까지다.¹⁶ 퇴직연금이 있으면 나눠 받을지도 정한다.

다섯 · 앞당겨 받는 중이라면 소득 조건을 확인한다

앞당겨 받는 동안 소득이 있는 업무를 하면 연금이 나오지 않는다.³

그 나이가 지난 뒤에도 조건이 하나 남는다. 소득이 A값을 넘으면 5년 동안 연금액이 줄어든다. 줄이는 한도는 노령연금액의 절반까지다.⁴¹

이 장에서 확인할 것

- 1 위 다섯 단계를 종이 한 장에 적는다. 연금이 나오는 나이, 65세 기준 금액, 손익분기 나이 셋이면 된다.

확인하는 곳 · nps.or.kr과 csa.nps.or.kr. 인증 없이 쓰는 화면만으로 세 값이 다 나온다

- 2 배우자가 있으면 각자 따로 계산한다. 남자와 여자의 남은 수명이 4.2년 다르다.

확인하는 곳 · 국가데이터처 생명표. 배우자가 있으면 부양가족연금액도 함께 확인한다

하지 않아도 되는 것 · 소득이 계속 있으면 앞당겨 받아도 연금이 나오지 않는다.

부록 가 · 용어 풀이

노령연금

국민연금에 10년 이상 보험료를 낸 사람이 정해진 나이부터 평생 받는 연금이다.

지급개시연령

노령연금이 나오기 시작하는 나이다. 출생연도에 따라 61세부터 65세까지 다르다.

조기노령연금 (앞당겨 받기)

지급개시연령보다 최대 5년 먼저 받는 제도다. 1개월마다 0.5%씩 깎이고 그 지급률이 평생 이어진다.

연기연금 (늦춰 받기)

지급개시연령에 이른 뒤 최대 5년까지 미루는 제도다. 1개월마다 0.6%씩 늘어난다.

임의계속가입

60세로 가입 자격이 끝난 사람이 65세 생일 전날까지 본인 신청으로 보험료를 계속 내는 제도다.

기준소득월액

보험료와 연금액을 계산할 때 쓰는 소득 금액이다. 2026년 7월부터 하한 41만 원, 상한 659만 원이다.

A값

국민연금 전체 가입자의 최근 3년간 평균소득월액이다. 2026년에는 319만 3,511원이다.

부록 나 · 자료 출처와 각주

자료 출처

아래 자료는 모두 2026년 8월 17일에 직접 열어 확인했다. 39건 가운데 1차 자료가 34건으로 87.2%다.

- [1차] 국민연금공단, 「알기쉬운 국민연금 · 노령연금」. nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/ntpsklg/getOHAF0056M0.do>)
- [1차] 같은 기관, 「국민연금 수급자 안내서」 (2024). nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/html/download/pensionerGuide.pdf>)
- [1차] 같은 기관, 「전자민원 · 노령연금 지급연기」. nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/elctcvlcpt/comm/getOHAC0000M5.do?menuId=MN24001075>)
- [1차] 같은 기관, 「전자민원 · 조기노령연금 지급정지」. nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/elctcvlcpt/comm/getOHAC0000M5.do?menuId=MN25059927>)
- [1차] 같은 기관, 「알기쉬운 국민연금 · 임의계속가입자」. nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/ntpsklg/getOHAF0032M0.do>)

6. [1차] 같은 기관, 「전자민원 · 임의계속 가입·탈퇴」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/elctcvlcp/comm/getOHAC0000M5.do?menuId=MN24001069>)
7. [1차] 같은 기관, 「전자민원 · 실업크레딧 신청」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/elctcvlcp/comm/getOHAC0000M5.do?menuId=MN24001073>)
8. [1차] 같은 기관, 「국민연금 통계 · 가입자 현황」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0111M0.do>)
9. [1차] 같은 기관, 「같은 통계 [연령별]」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0113M0.do>)
10. [1차] 같은 기관, 「국민연금 통계 · 급여지급 현황」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0115M0.do>)
11. [1차] 같은 기관, 「같은 통계 [금액별]」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0116M0.do>)
12. [1차] 같은 기관, 「예상연금월액표」 (2026년 기준). csa.nps.or.kr
(<https://csa.nps.or.kr/ohkd/ntpsidnty/anpninq/UHKD7202P0.do?login=no>)
13. [1차] 같은 기관, 「예상연금 간단계산」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/comm/quick/getOHAH0011P0.do>)
14. [1차] 같은 기관, 「예상연금 모의계산 안내」 . csa.nps.or.kr
(<https://csa.nps.or.kr/ohkd/ntpsidnty/anpnctng/UHKD7701M0.do>)
15. [1차] 국민연금공단, 「2026년 기준소득월액 상·하한액 조정 안내」 . nps.or.kr
(<https://www.nps.or.kr/pnsgdnc/newgdnc/getOHAE0001M1.do?pstId=ZZ2026000000000000147>)
16. [1차] 국민연금연구원, 「해외연금제도 안내」 . institute.nps.or.kr
(<https://institute.nps.or.kr/frgnpnsregm/ovrspnsregm/getOHBE0001M0.do>)
17. [1차] 고용노동부 고용24, 「국민연금 실업크레딧」 . work24.go.kr
(<https://m.work24.go.kr/cm/c/f/1100/selecSystInfo.do?systId=SI00000381>)
18. [1차] 통계청, 「2025년 5월 고령층 부가조사」 전재본. go.seoul.co.kr
(<https://go.seoul.co.kr/news/prnewsView.php?id=387632>)
19. [1차] 같은 자료, KDI 경제정보센터 전재본. eiec.kdi.re.kr
(<https://eiec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=269522>)
20. [1차] 국가데이터처, 「2024년 생명표 작성 결과」 전재본. m.cnbnews.net
(<http://m.cnbnews.net/news/articleView.html?idxno=23454>)
21. [1차] 한국개발연구원, 「길어지는 연금 공백기에 대한 대응방안」 . kdi.re.kr
(https://www.kdi.re.kr/research/focusView?pub_no=18001)
22. [1차] 보험연구원, 「소득 크레바스에 대한 인식과 주관적 대비」 . kiri.or.kr
(<https://www.kiri.or.kr/report/downloadFile.do?docId=508489>)
23. [1차] 고용노동부·금융감독원, 「2024년 우리나라 퇴직연금 투자 백서」 (2025.6.9).
kiri.or.kr (https://kiri.or.kr/PDF/weeklytrend/20250623/trend20250623_1.pdf)
24. [1차] 미국 사회보장청, 「Retirement Age and Benefit Reduction」 . ssa.gov
(<https://www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/agereduction.html>)
25. [1차] 같은 기관, 「Delayed Retirement Credits」 . ssa.gov
(<https://www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/delayret.html>)
26. [1차] 같은 기관, 「When to Start Receiving Retirement Benefits」 . ssa.gov
(<https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10147.pdf>)
27. [1차] 같은 기관 계리국, 「Early or Late Retirement?」 . ssa.gov
(https://www.ssa.gov/OACT/quickcalc/early_late.html)

28. [1차] 일본연금기구, 「年金の繰上げ受給」 . nenkin.go.jp
(<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/seido/roureinenkin/kuriage-kurisage/20140421-01.html>)
29. [1차] 같은 기관, 「年金の繰下げ受給」 . nenkin.go.jp
(<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/seido/roureinenkin/kuriage-kurisage/20140421-02.html>)
30. [1차] 일본 후생노동성 연금국, 「令和6年度 事業の概況」 . mhlw.go.jp
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001617995.pdf>)
31. [1차] 일본 후생노동성, 「公的年金シミュレーター」 . nenkin-shisan.mhlw.go.jp
(<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/qa.html>)
32. [1차] 영국 정부, 「Deferring your State Pension」 . gov.uk
(<https://www.gov.uk/deferring-state-pension/if-you-reach-state-pension-age-on-or-after-6-april-2016>)
33. [1차] 같은 기관, 「The new State Pension」 . gov.uk (<https://www.gov.uk/new-state-pension/what-youll-get>)
34. [1차] 영국 법령정보, 「Pensions Act 2014」 . legislation.gov.uk
(<https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/19/section/26>)
35. [2차] 매일경제(2024.8.12), JIBS 제주방송(2024.8.12) · 조기노령연금 신규·누적 수급자 교차 확인
36. [2차] 문화일보(2025.12.12), 세계일보(2025.12.9) · 조기노령연금 100만 명 돌파 교차 확인
37. [2차] 헤럴드경제(2026.8.5), 브라보마이라이프(2026.8.6) · 2026년 5월 고령층 부가조사 교차 확인
38. [2차] 헤럴드경제(2026.4.11), 드림투데이(2026.6.26) · 한국노동연구원 연구 인용 수치 교차 확인
39. [2차] CBS노컷뉴스(2026.6.12) · 정년 연장 논의 경과

각주

1. KDI FOCUS(2023)의 서술과 정년 연장 논의 보도로 확인했다. 조문은 확인하지 못했다. 1차.
2. 공단 노령연금 안내의 출생연도별 지급개시연령 표다. 1차.
3. 공단 수급자 안내서(2024)의 청구 요건과 지급정지 규정이다. 1차.
4. 통계청 2025년 5월 고령층 부가조사 전제본이다. 두 경로에서 같은 값을 확인했다. 1차.
5. 2026년 5월 조사는 헤럴드경제와 브라보마이라이프 두 매체에서 같은 값을 확인했다. 2차.
6. 한국노동연구원 「고령 노동과 소득 크레바스」 다. 원문은 확인하지 못했고 두 매체에서 같은 값을 확인했다. 2차.
7. 공단 통계 연령별 가입자 현황이다. 60세 이상 사업장·지역·임의가입자는 0명이다. 1차.
8. 2.1%는 $454,153 \div 21,370,340$ 의 값이다. 파생.
9. 공단 수급자 안내서(2024)다. 감액 폭은 연 6%, 최대 30%이며 평생 적용한다. 1차.
10. 공단 전자민원 조기노령연금 재지급 안내의 계산식이다. 1차.
11. 공단 전자민원 노령연금 지급연기·재지급 안내다. 연금액이 늘면 건강보험과 기초생활보장 자격에 영향을 줄 수 있다고 적혀 있다. 1차.
12. 공단 임의계속가입자 안내다. 사업장임의계속가입자는 기준소득월액의 9.5%를 전액 본인이 낸다. 1차.
13. 공단 전자민원 임의계속 가입·탈퇴 안내다. 여섯 달 전액 미납이면 자격이 없어진다. 1차.
14. 8만 8,967명과 16.4%는 543,120과 454,153의 차이를 앞의 값으로 나눈 값이다. 파생.
15. 공단 전자민원 실업크레딧 안내다. 60세 이후 구직급여 수급기간은 대상에서 뺀다. 1차.
16. 4만 7,250원은 $700,000 \times 9\% \times 75\%$ 의 값이다. 파생.
17. 「2024년 우리나라 퇴직연금 투자 백서」 다. 1차.
18. KDI FOCUS(2023.6.7)다. 금액은 한 해 기준이고 37만 원은 444만 원을 12로 나눈 값이다. 1차.

19. 매일경제와 JIBS 제주방송이 공단 자료를 인용한 값이다. 두 매체가 같다. 1.9배는 $112,031 \div 59,314$ 다. 2차.
20. 누적 인원은 JIBS 제주방송이 공단 자료를 인용한 값이다. 100만 717명은 문화일보와 세계일보 두 매체에서 확인했다. 2차.
21. 공단 통계 급여지급 현황[금액별]이다. 41.4%는 $(503,681 + 2,213,276) \div 6,560,449$ 의 값이다. 연도별 표와 3만 명가량 차이가 난다. 파생.
22. 손익분기 나이는 연구소가 계산한 값이다. 공단이 계산해 공개한 수치는 확인하지 못했다. 파생.
23. 통계청 2024년 생명표 전재본이다. 1차.
24. 공단 예상연금월액표(2026년 기준)다. 1차.
25. 공단 예상연금 간단계산의 2026년 기준값이다. A값 319만 3,511원이다. 1차.
26. 공단 예상연금 모의계산 안내다. 인증이 필요한 화면은 확인하지 못했다. 이 서술은 인증 없이 쓰는 화면에 한정한다. 1차.
27. 미국 사회보장청 안내와 계리국 자료다. 1차.
28. 미국 사회보장청 「Delayed Retirement Credits」 다. 1차.
29. 미국 사회보장청 안내 책자 EN-05-10147의 예시다. 누적액 비교는 없다. 1차.
30. 영국 정부 「The new State Pension」 이다. 만액은 납부 연수 35년이 필요하다. 1차.
31. 영국 정부 「Deferring your State Pension」 의 원문 서술이다. 1차.
32. 영국 「Pensions Act 2014」 의 수급 개시 연령 상향 조항이다. 1차.
33. 일본연금기구 「年金の繰上げ受給」 이다. 1962년 4월 1일 이전 출생자는 최대 30%다. 1차.
34. 일본연금기구 「年金の繰下げ受給」 이다. 1차.
35. 일본 후생노동성 시뮬레이터 안내다. 손익분기 나이를 계산해 주는 기능은 없다. 1차.
36. 일본 후생노동성 연금국 사업 개황이다. 국민연금 값은 표 26과 표 23, 후생연금 값은 같은 자료의 노령후생연금 항목이다. 1차.
37. 공단 통계에서 늦춰 받기 이용자 수는 확인하지 못했다. 이용이 적다고 단정하지 않는다.
38. 공단 통계 급여지급 현황이다. 전체 수급자는 778만 1,567명이다. 1차.
39. 보험연구원 조사다. 표본은 만 60세 미만 비은퇴자 1,508명이다. 1차.
40. CBS노컷뉴스(2026.6.12) 보도다. 2차.
41. 공단 수급자 안내서(2024)다. 지급개시연령부터 5년 동안 적용하고 줄이는 한도는 노령연금액의 2분의 1이다. 1차.



제목	일을 그만둔 날과 연금이 나오는 날 사이
시리즈	넥서스 리서치 2026_27 · NEXUS Research 2026_27
발행	넥서스 금융경영연구소 · 2026년 8월 17일
자료 기준일	2026년 8월 17일
인용 형식	넥서스 금융경영연구소, 「일을 그만둔 날과 연금이 나오는 날 사이」, 넥서스 리서치 2026_27, 2026.
수정 이력	없음
누리집	nexusfmi.com

이 보고서는 국민의 금융생활과 관련된 사안을 넥서스 금융경영연구소가 자체 기준에 따라 조사·분석한 자료다. 특정 금융회사나 금융상품의 매매를 권유하거나 그 가치를 판단하려는 목적이 아니며, 개별 사안에 대한 법률 자문이나 세무 자문이 아니다. 본문의 견해는 넥서스 금융경영연구소의 것이고, 연금 청구 시기를 정하는 책임은 이용자 본인에게 있다. 인용할 때는 출처를 밝혀 주기 바란다.