

가입 기간 1년의 값은 364만원이다

국민연금 가입 기간과 연금액을 늘리는 여덟 가지 제도의 조건과 손익을 법령과 국민연금공단 통계로 따진다

2026년 4월 기준으로 노령연금을 받는 사람은 656만 449명이다. 이 가운데 410만 3,568명이 한 달에 60만원이 안 되는 금액을 받는다. 20만원이 안 되는 사람도 50만 3,681명이다.

가입 기간과 연금액을 늘리는 제도는 여덟 가지다. 내지 않았던 기간을 뒤늦게 채우는 추후납부는 최대 119개월까지 신청할 수 있다. 연금을 늦게 받기로 하면 한 달 미룰 때마다 0.6%를 더해 준다. 그 값을 매기는 보험료율은 2026년 9.5%에서 2033년 13%로 오른다.

연구소는 이 제도들을 쓰기 전에 값과 본전 기간부터 계산해야 한다고 본다. 내는 돈은 신청한 달에 정해지고, 돌려받는 돈은 여러 해에 걸쳐 나뉘어 들어온다. 늘어난 연금은 건강보험료와 유족연금 조정에 함께 걸린다. 계산하지 않고 고르면 이익의 크기를 알 수 없다.

발행일	자료 기준일	분량
2026년 9월 1일	2026년 8월 31일	PDF 21쪽

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 아니며, 법률 자문이나 세무 자문이 아니다. 개별 신청의 유불리 판단 책임은 이용자 본인에게 있다.

세 줄 요약

무엇을 물었나

국민연금 가입 기간과 연금액을 늘리는 제도는 무엇이고, 내는 돈에 견줘 얼마나 이익인가.

무엇을 알아냈나

제도는 여덟 가지다. 추후납부는 최대 119개월까지, 임의계속가입은 65세 생일 전날까지 쓸 수 있다. 2026년 값으로 1년을 채우면 364만 603원을 내고 연금이 한 달 3만 4,330원 늘어난다. 본전은 8년 10개월 뒤에 온다. 소득이 낮게 잡힌 사람일수록 본전이 빨리 온다. 값을 매기는 보험료율은 2033년까지 해마다 오른다.

읽는 사람은 무엇을 하면 되나

먼저 가입내역조회와 예상연금액 조회로 내 가입 기간을 확인한다. 늘릴 수 있는 기간이 몇 개월인지 세고, 그 기간의 값과 본전 기간을 계산한다. 신청하지 않아도 붙는 제도와 신청해야 붙는 제도를 갈라 둔다. 실업 크레딧은 신청해야 붙는다.

한눈에

가입 기간은 살 수 있다. 값은 신청한 달의 보험료율로 정해지고, 그 값은 2033년까지 해마다 오른다.

이 보고서 읽는 법

- 금액은 **2026년 기준**이다. 전체 가입자의 평균 소득과 보험료율이 바뀌면 결과도 바뀐다.
- 손익 계산은 법 조문의 산식과 고시 금액으로 이 보고서가 직접 계산한 값이다. 국민연금공단이 낸 예상연금월액표와 대조하지 않았다.
- 법 조문 번호는 본문에 적지 않고 각주로 내렸다.
- 발표 기관 원문 대신 언론 보도에서 옮긴 값은 어느 매체인지 각주에 적었다.

차례

1장	연금액은 열에 여섯이 60만원에 못 미친다	3
2장	늘리는 제도는 여덟 가지다	5

3장	규칙이 값과 시점을 정한다	8
4장	얼마를 내고 얼마를 더 받나	12
5장	아직 막히지 않은 곳	15
6장	무엇을 하면 되는가	16
부록 가	용어 풀이	18
부록 나	자료 출처와 각주	18

1장

연금액은 열에 여섯이 60만원에 못 미친다

받는 사람은 몇이고 얼마를 받는가.

6,560,449명 노령연금 수급자 2026년 4월 · 국민연금공단 통계	4,103,568명 한 달 60만원 미만 수급자 2026년 4월 · 국민연금공단 통계	503,681명 한 달 20만원 미만 수급자 2026년 4월 · 국민연금공단 통계
---	--	--

열 명 가운데 여섯 명이 60만원에 못 미친다

2026년 4월 기준 노령연금 수급자는 656만 449명이다.¹

이 가운데 한 달 60만원이 안 되는 금액을 받는 사람이 410만 3,568명이다.¹

62.6%다. 열 명 가운데 여섯 명꼴이다.²

20만원이 안 되는 사람은 50만 3,681명이다. 열세 명 가운데 한 명꼴이다.¹

100만원 이상을 받는 사람은 112만 7,992명이다. 여섯 명 가운데 한 명꼴이다.²

연금액은 가입 기간이 정한다

노령연금은 가입 기간이 10년을 채워야 나온다.³

20년을 채우면 기본연금액 전부를 받는다. 10년이면 그 절반이다.³

10년과 20년 사이에서는 1년마다 기본연금액의 5%씩 더한다.³

노령연금을 받는 656만 449명 가운데 410만 3,568명이 한 달 60만원에 못 미치는 금액을 받는다.

노령연금

가입 기간 10년을 채우고 나이가 되면 죽을 때까지 받는 국민연금의 기본 급여다. 장애연금·유족연금과는 다른 급여다.

20년을 넘긴 뒤에도 1년마다 기본연금액의 5%씩 더한다.⁴

어느 구간에 있는 가입 기간을 늘리면 연금이 늘어난다.

<표 1> 40만원 아래에 271만 명이 몰려 있다

노령연금 월 수령액 구간별 인원 (2026년 4월 기준)

한 달 수령액	인원(명)	비중(%)
20만원 미만	503,681	7.7
20만원 이상 40만원 미만	2,213,276	33.7
40만원 이상 60만원 미만	1,386,611	21.1
60만원 이상 80만원 미만	831,380	12.7
80만원 이상 100만원 미만	497,509	7.6
100만원 이상	1,127,992	17.2
계	6,560,449	100.0

주: 비중은 이 보고서가 계산했다. 각 구간 인원을 6,560,449명으로 나눈 값이다.²

자료: 국민연금공단, 「금액별 현황」 (2026년 4월 기준)을 일부 수정.

이 보고서가 묻는 것

연구소는 2026_27호에서 노령연금을 받기 시작하는 나이와 그 앞의 소득 공백을 다뤘다.

이 편은 다른 것을 묻는다. 가입 기간과 연금액을 늘리는 제도는 무엇인가.

그 제도를 쓰면 내는 돈에 건줘 얼마를 더 받는가.

이 장에서 확인할 것

1 내 가입 기간이 몇 개월인지 센다.

확인하는 곳 · 국민연금공단 전자민원의 조회 메뉴 안 가입내역조회

2 지금 조건으로 받게 될 금액을 본다.

확인하는 곳 · 같은 조회 메뉴 안 예상연금액 조회

하지 않아도 되는 것 · 가입 기간이 이미 20년을 넘었으면 계산만 해 두어도 된다.
더 낼 여윌돈이 없으면 지금 신청하지 않는다.

2장

늘리는 제도는 여덟 가지다

무엇이 있고, 사람들은 얼마나 쓰고 있나.

362,811명

임의가입자

2026년 5월 말 · 국민연금공단 통계

460,259명

임의계속가입자

2026년 5월 말 · 국민연금공단 통계

119개월

추후납부 신청 상한

2026년 8월 · 국민연금공단 안내

넷은 내가 사고, 셋은 국가가 채워 주고, 하나는 미루는 것이다

가입 기간과 연금액을 늘리는 제도는 여덟 가지다.⁵

추후납부, 반환일시금 반납, 임의가입, 임의계속가입은 내가 보험료를 내는 제도다.⁵

군복무 크레딧, 출산 크레딧, 실업 크레딧은 국가가 보험료의 전부나 일부를 낸다.⁵

연기연금은 기간을 늘리는 것이 아니라 받는 시점을 미뤄 금액을 올리는 제도다.⁵

추후납부는 지금 가입 중인 사람만 신청한다. 최대 119개월까지다.⁶

반환일시금을 받아 간 기간은 먼저 반납해야 추후납부 대상이 된다.⁷

스스로 신청해 가입한 사람이

82만 명을 넘는다.

임의가입자의 절반이 넘는 19만

5,969명이 50대다.

크레딧

군 복무, 출산, 실업 같은 사유가 있으면 보험료를 다 내지 않아도 가입 기간을 채워 주는 제도다. 세 가지가 있다.

<표 2> 여덟 제도는 자격과 기한과 부담 주체가 저마다 다르다

국민연금 가입 기간·연금액을 늘리는 제도 (2026년 8월 기준)

제도	누가 쓰나	언제까지	무엇을 얻나	보험료는 누가 내나
추후납부	지금 가입 중인 사람	자격이 있는 동안	내지 않았던 기간을 최대 119개월까지 되살린다	본인
반환일시금 반납	일시금을 받았다가 다시 가입한 사람	자격이 있는 동안	받은 돈에 이자를 더해 돌려주고 그 기간을 되살린다	본인
임의가입	18세 이상 60세 미만으로 다른 가입 자격이 없는 사람	60세 전까지	새 가입 기간	본인
임의계속가입	60세가 된 사람으로 가입자였던 사람	65세 생일 전날까지	새 가입 기간	본인
군복무 크레딧	6개월 이상 복무를 마친 사람	노령연금 자격을 얻을 때 자동	최대 12개월	국가 전부
출산 크레딧	자녀가 있는 가입자	노령연금 자격을 얻을 때 자동	자녀 1명마다 12개월, 셋째부터는 1명마다 18개월	국가 전부 또는 일부
실업 크레딧	구직급여를 받는 60세 미만 가입자	구직급여를 받는 동안 신청	최대 1년	본인 4분의 1, 국가 4분의 3
연기연금	노령연금 자격을 얻은 사람	받기 시작하는 나이부터 5년까지	미룬 1개월마다 0.6%를 더한 연금	해당 없음

주: 실업 크레딧의 국가 몫은 일반회계와 국민연금기금, 고용보험기금이 각각 4분의 1씩 낸다.⁸

자료: 「국민연금법」과 같은 법 시행령 조문, 보건복지부 고시, 국민연금공단 안내 화면을 정리.

스스로 신청해 가입한 사람이 82만 명이다

2026년 5월 말 임의가입자는 36만 2,811명이다.⁹

임의계속가입자는 46만 259명이다.⁹

둘을 더하면 82만 3,070명이다. 전체 가입자 2,159만 853명 가운데 3.8%로, 스물여섯 명 가운데 한 명꼴이다.¹⁰

임의가입자 가운데 19만 5,969명이 50대다. 54.0%로 두 명 가운데 한 명꼴이다.¹⁰

임의계속가입자는 2021년 말 54만 3,120명에서 2025년 말 45만 4,886명으로 줄었다.⁹

임의가입자도 2021년 말 39만 6,632명에서 2024년 말 31만 5,926명까지 줄었다. 그 뒤 다시 늘었다.⁹

<표 3> 지역가입자가 줄고 임의가입자는 다시 늘었다

가입자 종류별 인원 (2020년 말 ~ 2026년 5월 말, 단위: 명)

시점	사업장가입자	지역가입자	임의가입자	임의계속가입자
2020년 말	14,320,025	6,898,118	362,328	526,557
2022년 말	14,785,761	6,845,744	365,487	500,827
2024년 말	14,675,745	6,513,108	315,926	479,224
2025년 말	14,615,523	6,410,507	333,717	454,886
2026년 5월 말	14,711,248	6,056,535	362,811	460,259

주: 2021년과 2023년 값은 자리를 줄이려고 뺐다.⁹

자료: 국민연금공단, 「가입자 현황」 (2026년 5월 말 기준)을 일부 수정.

얼마나 쓰는지 다 알 수 없다

추후납부와 반납의 최근 전체 신청 인원은 확인하지 못했다.¹¹

국민연금공단의 월별 공표 통계는 가입자와 수급자, 기금 세 부문만 실는다.¹¹

2018년 추후납부 신청은 12만 3,559건이다. 한 매체 보도에 따른다.¹¹

연기연금 신청은 2021년 2만 7,177건이다. 이것도 한 매체 보도다.¹²

조기노령연금 수급자는 2025년 8월 100만 5,912명이다. 매체 세 곳이 같은 값을 적었다.¹³

이 장에서 확인할 것

1 내가 지금 어느 자격인지 확인한다.

확인하는 곳 · 전자민원 가입내역조회. 사업장·지역·임의·임의계속 가운데 하나로 나온다

2 보험료를 내지 않았던 기간이 몇 개월인지 센다.

확인하는 곳 · 같은 화면의 납부 내역. 납부예외와 적용제외 기간이 나온다

하지 않아도 되는 것 · 지금 가입자 자격이 없으면 추후납부와 반납은 신청 대상이 아니다. 60세가 넘었고 임의계속가입을 하지 않았다면 신청 화면을 열어 볼 필요가 없다.

3장

규칙이 값과 시점을 정한다

왜 이런 결과가 되풀이되나.

9.5% 2026년 연금보험료율 2026년 적용 · 국민연금법 부칙	13% 2033년 연금보험료율 2033년 이후 적용 · 국민연금법	3,193,511원 전체 가입자 평균소득월액의 3년 평균 2026년 적용 · 보건복지부 고시 제2026-12호
--	---	--

값을 매기는 시점이 조문에 들어 있다

추후납부 보험료는 낼 때의 보험료로 계산한다.¹⁴

그 기간의 기본연금액도 낸 날이 속하는 달을 기준으로 정한다.¹⁴

보험료율은 2026년 9.5%다. 해마다 0.5%p씩 올라 2033년에 13%가 된다.¹⁵

2026년 전체 가입자 평균소득월액의 3년 평균은 월 319만 3,511원이다.¹⁶

이 금액을 기준으로 119개월을 사면 2026년에는 3,610만 2,642원이다.¹⁷

같은 기간을 2033년에 사면 4,940만 3,615원이다.¹⁷

차이는 1,330만 973원이다. 1년치 값의 3.7배다. 신청이 늦어질수록 같은 기간의 값이 비싸진다.

추후납부는 낼 때의 요율로 값을 매긴다. 요율은 2026년 9.5%에서 2033년 13%까지 해마다 오른다.

A값

연금을 받기 시작하기 전 3년 동안 전체 가입자의 평균소득월액을 평균한 금액이다. 해마다 보건복지부가 고시한다.

<표 4> 같은 기간을 사는 값이 해마다 오른다

보험료를 인상에 따른 추후납부 금액 (2026~2033년, 평균소득월액은 2026년 값으로 고정)

연도	보험료율(%)	한 달 추후납부액(원)	119개월 전부(원)	기준소득월액 100만원일 때(원)
2026	9.5	303,384	36,102,642	95,000
2027	10.0	319,351	38,002,781	100,000
2028	10.5	335,319	39,902,920	105,000
2029	11.0	351,286	41,803,059	110,000
2030	11.5	367,254	43,703,198	115,000
2031	12.0	383,221	45,603,337	120,000
2032	12.5	399,189	47,503,476	125,000
2033년 이후	13.0	415,156	49,403,615	130,000

주: 1) 이 보고서가 계산했다. 기준소득월액을 2026년 평균소득월액 319만 3,511원과 같다고 두고 연도별 보험료율을 곱했다.¹⁷

2) 평균소득월액은 해마다 오르므로 실제 금액은 이보다 크다. 요율 차이만 보이려고 2026년 값으로 고정했다.¹⁷

3) 맨 오른쪽 칸은 기준소득월액을 100만원으로 둔 가정값이다.¹⁷

자료: 「국민연금법」의 보험료율 조문과 부칙, 보건복지부 고시 제2026-12호로 계산.

이익이 큰 사람과 실제로 쓰는 사람이 어긋난다

기본연금액은 전체 가입자의 평균 소득과 본인 소득을 반씩 넣어 계산한다.⁴

그래서 본인 소득이 낮게 잡힐수록 낸 돈에 견준 이익이 크다.

그런데 추후납부와 임의가입은 보험료를 낼 여윌돈이 있는 사람만 쓴다.

2018년부터 2023년까지 육아휴직으로 보험료를 내지 않은 사람은 108만 7,164명이다.¹⁸

그 가운데 추후납부를 신청한 사람은 7,094명이다. 153명 가운데 한 명꼴이다. 한 매체 보도다.¹⁸

이익이 큰 자리에 있는 사람이 이 제도를 적게 썼다.

규칙이 막은 것과 규칙이 만든 것

2020년 12월 29일 개정으로 추후납부 기간에 10년 미만이라는 상한이 생겼다.¹⁹

시행일은 2021년 6월 30일이다. 그 전 조문에는 상한이 없었다.¹⁹

상한은 생겼지만 자격의 구조는 그대로다.

가입 이력이 한 달만 있어도 119개월을 채울 수 있다.⁶

외국인의 추후납부 신청은 2023년 530건, 2024년 848건, 2025년 1,517건이다.²⁰ 매체 세 곳이 같은 값을 적었다.

2026년 상반기는 994건이고 그 가운데 792건이 중국 국적 동포다. 열 명 가운데 여덟 명꼴이다.²⁰

연구소는 국적이 아니라 규칙의 설계를 본다.

한 달의 가입 이력과 119개월을 살 자격을 같은 선에 둔 것이 이 결과를 만들었다.

횟수 제한을 없앴는데도 방향은 반대였다

연금을 늦게 받겠다는 신청은 2022년 6월 22일 전까지 한 번만 할 수 있었다.²¹

그날 시행된 개정으로 횟수 제한이 없어졌다.²¹

미루면 한 달마다 0.6%를 더한다. 5년이면 36%다.²²

그런데도 앞당겨 받고 있는 사람은 100만 명을 넘고, 미루겠다는 신청은 한 해 2만 건대다.^{12,13}

연금을 받기 시작한 뒤 5년 동안 소득이 있으면 연금을 깎는 규칙이 따로 있다.²³

미루는 선택과 깎이는 규칙이 같은 기간에 걸려 있다.

지금 어떤 규칙이 적용되나

현행 국민연금법은 2026년 1월 1일에 시행됐다.²⁴

소득이 있을 때 연금을 깎는 조문은 2026년 6월 17일부터 바뀐 내용으로 적용한다.²⁴

2025년 4월 2일 개정으로 군복무 크레딧이 6개월에서 12개월이 됐다.²⁵

출산 크레딧은 첫째 자녀부터 붙고 50개월 상한이 없어졌다.²⁵

다만 군복무 크레딧은 2026년 1월 1일 이후 복무를 마친 사람부터다.²⁵

출산 크레딧의 첫째 자녀 인정도 시행 이후 첫째를 얻은 사람부터다.²⁵

<표 5> 상한을 세운 개정과 문을 넓힌 개정이 번갈아 있었다

가입 기간·연금액을 늘리는 제도의 주요 개정 (2020~2026년)

공포일	시행일	무엇이 바뀌었나
2020년 12월 29일	2021년 6월 30일	추후납부 기간에 10년 미만 상한이 생겼다
2021년 12월 21일	2022년 6월 22일	연금을 미루는 신청의 1회 제한이 없어졌다
2025년 4월 2일	2026년 1월 1일	보험료율이 9%에서 단계별로 13%까지 오르고, 소득대체율 상수가 1.29가 됐다. 군복무 크레딧이 12개월, 출산 크레딧이 첫째 자녀부터가 됐다
2025년 12월 16일	2026년 6월 17일	소득이 있을 때 깎는 구간에서 초과소득월액 200만원 미만 두 구간이 없어졌다

주: 소득대체율 상수는 기본연금액을 계산할 때 곱하는 값이다.⁴

자료: 「국민연금법」 개정 연혁과 부칙 조문을 정리.

이 장에서 확인할 것

1 지금 사는 값과 2년 뒤 사는 값을 나란히 적어 본다.

확인하는 곳 · 표 4의 연도별 금액. 신청 시점이 늦어질수록 같은 기간의 값이
오른다

2 내 크레딧이 어느 개정의 적용을 받는지 본다.

확인하는 곳 · 병적증명서의 복무 종료일, 가족관계증명서의 자녀 출생일

하지 않아도 되는 것 · 보험료를 낼 돈을 빚으로 마련해야 한다면 지금 신청하지
않는다. 값이 오르는 폭보다 빚의 이자가 크면 앞당겨 낼 이유가 없다.

얼마를 내고 얼마를 더 받나

처지가 다르면 본전 시점도 달라진다.

1.29 기본연금액 계산에 쓰는 상수 2026년 이후 가입기간 · 국민연금법	0.6% 연금을 1개월 미룰 때 더하는 비율 2026년 8월 · 국민연금법	6,590,000원 기준소득월액 상한 2026년 7월 시행 · 보건복지부 고시
---	--	--

1년을 사는 값은 364만원이다

기준소득월액을 2026년 평균소득월액과 같다고 두고 계산했다.²⁶

한 달 추후납부 보험료는 30만 3,384원이다. 1년이면 364만 603원이다.²⁶

그 1년으로 늘어나는 연금은 한 해 41만 1,963원이다.²⁶

한 달로는 3만 4,330원이다.²⁶

본전은 8년 10개월 뒤에 온다.²⁶

119개월을 모두 채우면 3,610만 2,642원을 낸다.²⁶

연금은 한 달 34만 442원 늘어난다. 늘어나는 폭은 열 배쯤이다.²⁶

가입 기간이 10년과 20년 사이인 사람도 늘어나는 금액이 같다.³

그 구간은 기본연금액이 늘지 않는 대신 지급률이 1년마다 5%씩 오르기 때문이다.³

기준소득월액은 41만원과 659만원 사이에서만 잡힌다.²⁷

가입 기간이 1년 늘면 연금은 한 달에 3만 4,330원 늘어난다. 그 1년을 사는 값은 364만원이다.

기준소득월액

보험료와 연금액을 계산할 때 쓰는 소득이다. 2026년 7월분부터는 41만원 아래와 659만원 위를 각각 그 금액으로 본다.

<표 6> 1년을 사면 8년 10개월 뒤에 본전이 온다

추후납부 손익 계산 (2026년 기준, 기준소득월액을 평균소득월액과 같다고 둔 경우)

항목	금액·기간
한 달 추후납부 보험료	303,384원
1년치 추후납부 보험료	3,640,603원
119개월 전부	36,102,642원

항목	금액·기간
가입 기간 1년이 늘 때 연금 증가(연)	411,963원
같은 증가분의 월 환산	34,330원
119개월이 늘 때 연금 증가(월)	340,442원
본전이 오는 시점	8년 10개월

주: 이 보고서가 계산했다. 계산식은 각주에 적었다. 물가에 따른 연금액 조정과 세금은 넣지 않았다.²⁶

자료: 「국민연금법」의 기본연금액·보험료·추후납부 조문과 보건복지부 고시 제2026-12호로 계산.

소득이 낮게 잡힐수록 본전이 빨리 온다

기준소득월액 100만원으로 10년을 채우는 경우를 계산했다.²⁸

보험료는 한 달 9만 5,000원이다. 10년이면 1,140만원이다.²⁸

이때 받는 노령연금은 한 달 22만 5,401원이다.²⁸

본전은 4년 3개월 뒤에 온다.²⁸

평균소득월액 수준으로 낸 경우보다 2.1배 빠르다.

전체 가입자의 평균 소득이 계산식의 절반을 차지하기 때문이다.⁴

기준소득월액 100만원은 이 보고서가 둔 가정이다.²⁸

임의가입자의 최저 기준소득월액은 확인하지 못했다.²⁸

늦게 받으면 얼마를 더 받나

연금을 미루면 한 달마다 0.6%를 더한다. 앞당기면 1년마다 6%를 깎는다.^{22,3}

정상 개시 월액을 68만 6,605원으로 두고 두 선택을 건넜다.²⁹

5년을 미루면 93만 3,783원이다. 24만 7,178원이 늘어난다.²⁹

누적 금액이 같아지는 시점은 정상 개시 시점에서 18년 11개월 뒤다.²⁹

5년을 앞당기면 48만 624원이다. 20만 5,981원이 줄어든다.²⁹

이때 누적이 같아지는 시점은 11년 8개월 뒤다.²⁹

65세에 받기 시작하는 사람이면 각각 83세 11개월과 76세 8개월이다. 5년을 미룬 월 연금액은 5년을 앞당긴 금액의 1.9배다.

<표 7> 미루면 본전이 늦게 오고 앞당기면 일찍 온다

연기와 조기 선택의 월 연금액과 누적 비교 (정상 개시 월액 686,605원으로 둔 경우)

선택	지급률(%)	월 연금액(원)	정상 개시와 차이(원)	누적이 같아지는 시점
5년 앞당김	70.0	480,624	-205,981	11년 8개월
3년 앞당김	82.0	563,016	-123,589	13년 8개월
1년 앞당김	94.0	645,409	-41,196	15년 8개월
정상 개시	100.0	686,605	0	해당 없음
1년 미룸	107.2	736,041	+49,436	14년 11개월
3년 미룸	121.6	834,912	+148,307	16년 11개월
5년 미룸	136.0	933,783	+247,178	18년 11개월

주: 1) 이 보고서가 계산했다. 누적이 같아지는 시점은 정상 개시 시점부터 센 기간이다. 계산식은 각주에 적었다.²⁹

2) 물가에 따른 연금액 조정은 비율로 따지는 이 계산에 영향을 주지 않는다. 세금과 건강보험료는 넣지 않았다.²⁹

자료: 「국민연금법」의 연기연금·조기노령연금 조문으로 계산.

이 장에서 확인할 것

1 늘릴 수 있는 개월 수에 이번 달 보험료를 곱해 값을 적는다.

확인하는 곳 · 전자민원 가입내역조회외의 기준소득월액과 납부 내역

2 늘어나는 연금액으로 그 값을 나눠 본전 기간을 구한다.

확인하는 곳 · 표 6의 계산 방식. 1년마다 연금이 얼마 느는지가 기준이다

하지 않아도 되는 것 · 본전 시점까지 연금을 받을 수 있을지 확인이 서지 않으면 넣지 않아도 된다. 연구소는 특정 선택을 권하지 않는다.

아직 막히지 않은 곳

늘린 뒤에 무엇이 남는가.

1년 실업 크레딧 인정 기간 상한 2026년 8월 · 국민연금법	30% 유족연금을 고르지 않았을 때 더 주는 비율 2026년 8월 · 국민연금법	2,000,000원 소득이 있을 때 깎기 시작하는 초과소득월액 2026년 6월 17일 시행 조문
--	---	--

실업 크레딧은 노령연금액만 늘린다

실업 크레딧은 구직급여를 받는 동안 가입 기간을 최대 1년까지 채워 준다.³⁰ 보험료는 본인이 4분의 1을 내고 나머지는 국가가 낸다.³⁰ 그런데 이 기간은 유족연금과 장애연금의 기본연금액에 넣지 않는다.³¹ 신청하지 않으면 붙지 않는다. 구직급여가 끝난 달의 다음 달 15일까지 신청한다.³² 구직급여가 끝난 날부터 3개월이 지나도록 본인 몫을 내지 않으면 신청을 철회한 것으로 본다.³²

실업 크레딧으로 늘린 기간은 유족연금과 장애연금의 기본연금액에 넣지 않는다.

크레딧은 노령연금 자격을 얻을 때 붙는다. 크레딧을 더해 10년을 채우는 경우도 인정한다. 다만 보험료를 한 번도 내지 않은 사람은 크레딧만으로 수급자가 되지 못한다.

부부가 함께 늘려도 한쪽은 30%만 남는다

두 급여를 받을 자격이 함께 생기면 하나만 지급한다.³³ 고르지 않은 쪽이 유족연금이면 그 금액의 30%를 더 준다.³³ 2016년에 개정해 20%에서 30%가 됐다.³³ 부부가 각자 추후납부로 가입 기간을 늘렸다고 하자. 한쪽이 먼저 세상을 떠나면 남은 사람은 자기 연금에 30%만 더해 받는다. 부부 몫을 함께 계산해야 하는 이유가 여기에 있다.

일하면 5년 동안 깎인다

연금을 받기 시작한 뒤 5년 동안은 소득이 있으면 연금을 깎는다.²³ 2026년 6월 17일부터 초과소득월액 200만원 미만은 깎지 않는다.²³ 200만원 이상은 구간별로 깎는다. 깎는 금액은 노령연금액의 절반을 넘지 못한다.²³ 소득이 있는 업무인지 가르는 기준선은 전체 가입자 평균소득월액의 3년 평균이다.²³ 2026년에는 월 319만 3,511원이다.¹⁶

늘어난 연금은 건강보험료에도 닿는다

직장가입자는 보수 말고 다른 소득이 연 2,000만원을 넘으면 그 부분에 보험료를 매긴다.³⁴ 연금소득도 그 소득에 들어간다.³⁴ 피부양자 자격의 소득 기준은 확인하지 못했다.³⁴ 지역가입자 보험료에 연금소득을 얼마나 넣는지도

확인하지 못했다.³⁴ 연구소는 금액을 적지 않고 방향만 밝힌다.

자격을 잃으면 신청할 수 없다

추후납부와 반납은 가입자 자격이 있어야 신청한다.⁶ 60세가 넘어 임의계속가입을 하지 않으면 그대로 끝난다.³⁵ 임의계속가입은 65세 생일 전날까지 신청한다.³⁵ 이미 노령연금을 받고 있으면 임의계속가입을 하지 못한다.³⁵ 보험료를 한 번도 낸 적이 없어도 하지 못한다.³⁵

이 장에서 확인할 것

1 구직급여를 받는 중이면 실업 크레딧을 신청했는지 확인한다.

확인하는 곳 · 고용센터 구직급여 신청 창구, 국민연금공단 지사와 고객센터 1355

2 배우자와 각자의 예상연금액을 나란히 놓고 본다.

확인하는 곳 · 전자민원 예상연금액 조회. 각자 따로 들어가 확인한다

하지 않아도 되는 것 · 실업 크레딧 본인 몫이 부담되면 신청하지 않아도 된다. 신청해 놓고 내지 않으면 철회로 보므로 미리 정하는 편이 낫다.

6장

무엇을 하면 되는가

국민과 공단과 정부가 각각 할 일이 다르다.

1355

국민연금 고객센터 번호
반납금 신청 창구 · 공단 안내

60회

추후납부 나눠 내기 상한
2026년 8월 · 국민연금법 시행령

2.2%

2026년 반납금에 붙는 이자율
1년 만기 정기예금 이자율 · 공단 안내

국민이 오늘 할 수 있는 것

먼저 국민연금공단 전자민원의 가입내역조회에서 낸 보험료와 가입 기간을 본다. 같은 조회 메뉴의 예상연금액 조회는 지금 조건으로 받게 될 금액을 보여 준다. 두 화면을 본 뒤 늘릴 수 있는 개월 수를 센다. 그다음 그 기간의 값과 본전 기간을 계산한다. 반납금 신청은 고객센터 1355로 한다. 신청하면 다음 달 11일에서 15일 사이에 고지서가 오고 그달 말일까지 낸다.³⁶ 추후납부는

추후납부는 최대 60회로 나눠 낼 수 있다. 나눠 내면 이자가 붙는다.

최대 60회, 반납금은 가입 기간에 따라 3회에서 24회까지 나눠 낼 수 있다.³⁷
서류는 사유마다 다르다. 경력이 끊긴 기간을 채우려면 혼인관계증명서가 필요하다. 군 복무 기간을 채우려면 병적증명서와 주민등록초본이 필요하다.⁶
카드로 내면 신용카드는 0.8%, 체크카드는 0.5%의 수수료가 붙는다.³⁶

국민연금공단이 할 일

제도별 이용 규모를 정기 통계로 내야 한다. 월별 공표 통계에는 추후납부와 반납, 크레딧의 신청 인원이 없다. 이 보고서가 확인한 추후납부 이용 규모는 국회 제출 자료와 언론 보도에 실린 값뿐이다.¹¹ 어떤 제도를 누가 얼마나 쓰는지 공개되지 않으면 제도를 고칠 근거도 쌓이지 않는다. 예상연금액 조회 화면에서 추후납부와 연기를 넣었을 때의 금액을 함께 보여 주는 것도 필요하다. 지금은 본전 기간을 이용자가 스스로 계산해야 한다. 실업 크레딧이 노령연금액만 늘린다는 조건도 신청 안내에서 함께 알려야 한다.³¹

정부와 국회가 정할 일

세 가지가 아직 정해지지 않았다. 첫째는 실업 크레딧으로 늘린 기간을 유족연금과 장애연금에도 넣을지다. 둘째는 가입 이력의 길이와 추후납부 자격의 관계다. 한 달을 낸 사람과 여러 해를 낸 사람이 지금은 같은 119개월을 살 수 있다. 셋째는 보험료율이 오르는 동안 같은 기간의 값이 함께 오르는 문제다. 늦게 신청할수록 값이 비싸진다. 연구소는 어느 방향이 옳다고 단정하지 않는다. 다만 이 셋은 국회가 법을 고쳐야 정해진다. 개정 논의가 나오면 공포일이 아니라 시행일과 부칙을 함께 봐야 한다.²⁵

이 장에서 확인할 것

- 1 오늘 가입내역조회와 예상연금액 조회를 연다.**
확인하는 곳 · 국민연금공단 전자민원의 조회 메뉴
- 2 늘릴 수 있는 개월 수에 이번 달 보험료를 곱해 값을 적는다.**
확인하는 곳 · 같은 화면의 기준소득월액과 이번 달 보험료를
- 3 그 값을 늘어나는 연금액으로 나눠 본전 기간을 적는다.**
확인하는 곳 · 표 6과 표 7의 계산 방식

하지 않아도 되는 것 · 세 값을 적어 본 뒤 본전 시점이 너무 멀다고 보면 신청하지 않아도 된다. 연구소는 특정 선택을 권하지 않는다.

APPENDIX A

부록 가 · 용어 풀이

기본연금액

연금액 계산의 바탕이 되는 금액이다. 전체 가입자의 평균 소득과 본인의 평균 소득을 반씩 넣어 구한다.

기준소득월액

보험료와 연금액을 계산할 때 쓰는 소득이다. 2026년 7월분부터는 41만원과 659만원 사이에서만 잡힌다.

추후납부

보험료를 내지 않았던 기간의 보험료를 뒤늦게 내고 그 기간을 가입 기간으로 되살리는 제도다.

반환일시금 반납

받아 간 반환일시금에 이자를 더해 돌려주고 그 기간을 되살리는 제도다.

연기연금

노령연금을 받기 시작할 시점을 미루고, 미룬 1개월마다 0.6%를 더해 받는 제도다.

초과소득월액

연금을 받는 사람의 월 소득에서 전체 가입자 평균소득월액의 3년 평균을 뺀 금액이다.

APPENDIX B

부록 나 · 자료 출처와 각주

자료 출처

아래 자료는 2026년 8월 31일에 확인했다.

1. **[1차]** 「국민연금법」 현행 조문(법률 제21203호, 2025년 12월 16일 공포, 2026년 1월 1일 시행). 국가법령정보센터 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/법령/국민연금법>) · 확인 2026.08.31
2. **[1차]** 「국민연금법」 시점별 조문. 2021년 시행판의 제92조, 2022년 시행판의 제62조, 2024년 12월 20일 공포판의 제18조·제19조·제63조의2. 국가법령정보센터 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/법령/국민연금법>) · 확인 2026.08.31
3. **[1차]** 「국민연금법」 개정문(법률 제20903호, 2025년 4월 2일 공포)과 부칙 제1조부터 제5조. 국가법령정보센터 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/nwRvsLsInfoR.do?lsiSeq=270511>) · 확인 2026.08.31
4. **[1차]** 「국민연금법 시행령」(대통령령 제35602호, 2025년 6월 25일 공포) 제25조의3·제45조·제52조·제62조. 국가법령정보센터 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/법령/국민연금법시행령>) · 확인 2026.08.31

5. **[1차]** 보건복지부 고시 제2026-12호(재평가율 및 연금액 조정), 제2026-31호(기준소득월액 하한액과 상한액), 제2025-230호(실업에 대한 가입기간 추가 산입). 국가법령정보센터 행정규칙 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/admRulSc.do?menuId=5&subMenuId=41&tabMenuId=183&query=%EC%9E%AC%ED%8F%89%EA%B0%80%EC%9C%A8%20%EB%B0%8F%20%EC%97%B0%EA%B8%88%EC%95%A1%20%EC%A1%B0%EC%A0%95>) · 확인 2026.08.31
6. **[1차]** 「국민건강보험법 시행령」 (2026년 2월 19일 시행) 제41조. 국가법령정보센터 law.go.kr (<https://www.law.go.kr/법령/국민건강보험법시행령>) · 확인 2026.08.31
7. **[1차]** 국민연금공단, 「가입자 현황」 (연도별·연령별). nps.or.kr (<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0111M0.do>) · 확인 2026.08.31
8. **[1차]** 국민연금공단, 「급여지급 현황」 과 「금액별 현황」 . nps.or.kr (<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/statistics/getOHAF0115M0.do>) · 확인 2026.08.31
9. **[1차]** 국민연금공단, 「연금보험료의 추후납부」·「반환일시금 반납」·「임의가입자」·「임의계속가입자」·「반납금 및 추납보험료 납부방법」 안내 화면. nps.or.kr (<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/ntpsklg/getOHAF0047M0.do>) · 확인 2026.08.31
10. **[1차]** 국민연금공단 전자민원 조회 메뉴(가입내역조회·예상연금액 조회)와 월별통계자료 게시판. nps.or.kr (<https://www.nps.or.kr/elctcvlcp/comm/getOHAC0000M3.do?menuId=MN24000936>) · 확인 2026.08.31

각주

1. 국민연금공단 「금액별 현황」 2026년 4월 기준. 노령연금·장애연금·유족연금 수급자를 월 수령액 구간으로 나눈 표이고, 이 보고서는 노령연금 칸만 썼다.
2. 이 보고서가 계산했다. $4,103,568 \div 6,560,449 = 62.6\%$. $1,127,992 \div 6,560,449 = 17.2\%$.
3. 「국민연금법」 제61조 제1항과 제63조 제1항. 가입 기간 10년 이상 20년 미만이면 기본연금액의 1천분의 500에 10년을 넘는 1년마다 1천분의 50을 더한다. 조기 지급률은 제63조 제2항이다.
4. 같은 법 제51조 제1항. 기본연금액은 1천분의 1,290에 전체 가입자의 평균소득월액과 본인의 평균 기준소득월액을 더한 값을 곱한다. 20년을 넘는 기간은 1년마다 1천분의 50을 더한다.
5. 같은 법 제92조(추후납부), 제78조(반납), 제10조(임의가입), 제13조(임의계속가입), 제18조(군복무), 제19조(출산), 제19조의2(실업), 제62조(연기). 여덟 가지는 이 조문들을 센 값이다.
6. 국민연금공단 「연금보험료의 추후납부」 안내 화면. 신청 자격은 소득신고 중이거나 임의가입·임의계속가입 중인 경우다. 대상 기간과 서류, 최대 119개월, 나눠 내기 60회가 이 화면에 적혀 있다.
7. 「국민연금법」 제92조 제2항. 반환일시금으로 받아 간 기간은 반납금을 낸 경우에만 추후납부 대상이 된다.
8. 보건복지부 고시 제2025-230호. 국가 몫의 재원과 재산·소득 기준, 인정소득 상한 70만원이 이 고시에 있다.
9. 국민연금공단 「가입자 현황」. 2026년 5월 말 기준이고 연도 값은 각 해 12월 말 기준이다.
10. 이 보고서가 계산했다. $362,811 + 460,259 = 823,070$ 명. $823,070 \div 21,590,853 = 3.8\%$. $195,969 \div 362,811 = 54.0\%$. 연령별 값은 2026년 5월 기준이다.
11. 추후납부와 반납의 최근 전체 신청 인원은 확인하지 못했다. 찾아본 범위는 국민연금공단 월별 공표 통계와 통계 화면, 공공데이터포털의 추납보험료 신청현황 자료, 국가통계포털이다. 2018년 12만 3,559건은 중앙일보 2019년 10월 10일 보도에 따른다. 다른 매체에서 같은 값을 확인하지 못했다.
12. 메디컬투데이 2022년 3월 22일 보도에 따른다. 2020년은 2만 3,474건이다. 다른 매체에서 같은 값을 확인하지 못했다.
13. SBS Biz·세계일보·한국경제 보도에 따른다. 세 곳이 국민연금공단 통계를 근거로 같은 값을 적었다.
14. 「국민연금법」 제92조 제3항과 제5항. 보험료는 납부 기한이 속하는 달의 연금보험료로 계산하고, 기본연금액은 낸 달이 속하는 달을 기준으로 정한다.
15. 같은 법 제88조 제4항과 법률 제20903호 부칙 제4조 제2항. 본문은 1천분의 130이고, 2026년부터 2032년까지는 부칙의 연도별 비율을 쓴다.
16. 보건복지부 고시 제2026-12호 「국민연금 재평가율 및 연금액 조정」 (2026년 1월 20일 발령·시행). 2026년 전체 가입자의 평균소득월액은 월 3,193,511원이고 2025년은 3,089,062원이다.

17. 이 보고서가 계산했다. $3,193,511 \times$
연도별 요율 = 한 달 금액이고, 반올림하기 전
값에 119를 곱해 119개월 금액을 냈다.
 $49,403,615 - 36,102,642 = 13,300,973$ 원.
18. 베이비뉴스 2024년 10월 4일 보도에 따른다.
국민연금공단이 국정감사에 낸 자료를 인용한
기사다. 2018년부터 2023년까지 6년 누계다.
다른 매체에서 같은 값을 확인하지 못했다.
19. 법률 제17774호(2020년 12월 29일 공포,
2021년 6월 30일 시행)로 「국민연금법」
제92조 제1항에 '10년 미만의 범위에서'가
들어갔다. 2021년 1월 1일 시행판 제92조
제1항에는 이 문구가 없다.
20. 동아일보·JTBC·서울신문 보도에 따른다.
국민연금공단이 국회 보건복지위원회에 낸
자료를 인용한 기사다. 2026년 상반기 값은
서울신문과 동아일보 두 곳에서 확인했다.
 $792 \div 994 = 79.7\%$ 다.
21. 법률 제18608호(2021년 12월 21일 공포,
2022년 6월 22일 시행). 2022년 1월 28일
시행판 제62조 제1항에는 '1회에 한정하여'가
있고, 2022년 6월 22일 시행판에는 없다.
22. 「국민연금법」 제62조 제2항. 미룬 매
1개월마다 1천분의 6을 더한다.
23. 같은 법 제63조의2. 2025년 12월 16일
공포된 법률 제21203호로 초과소득월액
200만원 미만 두 구간이 없어졌고 2026년
6월 17일 시행이다. 소득이 있는 업무의
기준은 같은 법 시행령 제45조 제1항이다.
24. 법률 제21203호(2025년 12월 16일 공포,
2026년 1월 1일 시행)의 부칙 제1조.
제63조의2는 단서에 따라 2026년 6월 17일
시행이다.
25. 법률 제20903호(2025년 4월 2일 공포,
2026년 1월 1일 시행)와 그 부칙 제2조·
제3조. 2024년 12월 20일 공포판 제18조
제1항은 6개월, 제19조 제1항 단서는 50개월
상한을 두고 있었다.
26. 이 보고서가 계산했다. $3,193,511 \times 9.5\% =$
303,384원이다. 반올림하기 전 값에 12를
곱하면 3,640,603원, 119를 곱하면
36,102,642원이다. 기본연금액은 $1.29 \times$
 $(3,193,511 + 3,193,511) =$ 연
8,239,258원이고 20년 기준 월
686,605원이다. 가입 기간 1년이 늘면
 $8,239,258 \times 5\% =$ 연 411,963원, 월
34,330원이 는다. $3,640,603 \div 411,963 =$
8.84년이다. 본인의 평균 기준소득월액을
전체 평균과 같다고 봤다. 물가에 따른 조정과
세금은 넣지 않았다.
27. 보건복지부 고시 제2026-31호. 하한 41만원,
상한 659만원이고 적용 기간은 2026년
7월부터 2027년 6월까지다.
28. 이 보고서가 계산했다. $1.29 \times (3,193,511 +$
 $1,000,000) =$ 연 5,409,629원. 10년 지급률
50%를 적용하면 연 2,704,815원, 월
225,401원이다. 보험료는 $1,000,000 \times$
 $9.5\% \times 120 = 11,400,000$ 원이다.
 $11,400,000 \div 2,704,815 = 4.21$ 년이다.
기준소득월액 100만원은 가정값이고,
임의가입자의 최저 기준소득월액은 기관
자료로 확인하지 못했다. 찾아본 범위는 공단
임의가입자 안내 화면과 기준소득월액별 현황
통계, 국가통계포털이다.
29. 이 보고서가 계산했다. 앞당긴 경우는 지급률
r에 대해 $r \times (T + 12n) = T$, 미룬 경우는 $(1$
 $+ 0.006 \times 12n) \times (T - 12n) = T$ 를 풀어
T를 구했다. T는 정상 개시 시점부터의 개월
수이고 n은 했수다. 686,605원에 각
지급률을 곱해 월 연금액을 냈다. 표 6과 같은
전제를 썼다.
30. 「국민연금법」 제19조의2 제1항부터
제3항까지. 추가로 더하는 기간은 1년을 넘지
못한다. 인정소득은 구직급여 산정의 바탕이
되는 임금일액을 월액으로 바꾼 금액의
절반이다.
31. 같은 법 제19조의2 제4항. 장애연금과
유족연금은 추가 기간을 기본연금액에 넣지
않는다. 유족연금은 제74조의 가입 기간에는
넣는다.
32. 「국민연금법 시행령」 제25조의3 제1항과
제3항. 신청 기한과 철회로 보는 요건이다.
33. 「국민연금법」 제56조 제1항과 제2항
제1호. 법률 제14214호(2016년 5월 29일
공포, 11월 30일 시행)로 100분의 20이
100분의 30이 됐다.
34. 「국민건강보험법 시행령」 제41조.
직장가입자의 보수 외 소득 기준은 연간
2천만원이다. 피부양자 자격의 소득 기준과
지역가입자 보험료의 연금소득 반영 비율은
확인하지 못했다. 찾아본 범위는 같은 시행령
제41조와 제42조다.
35. 「국민연금법」 제13조 제1항. 65세가 될
때까지 신청할 수 있고, 보험료를 낸 사실이
없는 사람과 노령연금을 받고 있는 사람은
뺀다. 60세 도달을 이유로 반환일시금을 받은
사람도 뺀다.
36. 국민연금공단 「반환일시금 반납」 과
「반납금 및 추납보험료 납부방법」 안내
화면. 고객센터 1355, 고지서 발송 시기, 카드
수수료율이 이 화면에 있다.
37. 「국민연금법 시행령」 제62조 제3항과
제52조 제2항. 추후납부는 60회, 반납금은
가입 기간에 따라 3회·12회·24회다.



제목	가입 기간 1년의 값은 364만원이다
시리즈	넥서스 리서치 2026_79 · NEXUS Research 2026_79
발행	넥서스 금융경영연구소 · 2026년 9월 1일
자료 기준일	2026년 8월 31일
인용 형식	넥서스 금융경영연구소, 「가입 기간 1년의 값은 364만원이다」, 넥서스 리서치 2026_79, 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, 법률 자문이나 세무 자문이 아니다. 본문의 손익 계산은 법 조문의 산식과 고시 금액으로 구한 값이고, 개별 신청의 유불리 판단 책임은 이용자 본인에게 있다. 인용할 때는 출처를 밝혀 주기 바란다.