

통장 잔액보다 먼저 확인할 것 — 은퇴 후 소득 공백 점검

발행 2026-09-22 · 최종 수정 2026-10-10 · 판본 2026-10-10
판 · 웹 본문 <https://gaon-lab.kr/insights/retirement-income-gap-checklist>

독자의 질문

**퇴직 뒤 첫 연금까지, 통장 돈으로 메워야
할 달은 몇 개월일까요?**

핵심 답

마지막 정기소득과 첫 연금의 실제 입금월 사이를 먼저 세고, 매달 다른 수입을 뺀 지출과 비정기 지출을 같은 달력에 놓아야 합니다.
잔액만으로는 공백을 알 수 없습니다.

발견 3가지

공식 안내

1. 국민연금 지급개시연령은 출생연도와 가입 요건을 보는 기준입니다. 개인의 첫 입금월과 예상액은 공단 조회·청구 안내로 확인합니다.

2. 가상 입력 170만 원 생활비 + 50만 원 대출 - 60만 원 다른 수입 = 월 160만 원. 12개월이면 1,920만 원을 메워야 합니다.

가상 사례

3. 가상 사례에서 첫 연금이 3개월 늦으면 필요액은 2,400만 원으로 늘고, 배정한 2,200만 원보다 200만 원 많아집니다.

대표 사례

첫 연금이 세 달 늦어지면 · 모두 가상

가정 A · 2028년 1월 첫 입금

2026년 12월 마지막 정기소득 → 2027년 1~12월 공백 12개월

월 160만 원 $\times$ 12 = 1,920만 원

공백 배정액 2,200만 원 - 필요액 = 280만 원 남음

가정 B · 2028년 4월 첫 입금

다른 입력값은 같고 공백만 15개월

월 160만 원 $\times$ 15 = 2,400만 원

공백 배정액 2,200만 원보다 200만 원 부족

자료 기준일

국민연금공단 제도 안내 2026-10-10 확인 ·
2026년 5월 고령층 조사 2026-08-05 공표. 월
별 금액·날짜는 설명용 가정입니다.

이 PDF는 웹 본문과 같은 판본(2026-10-10 판)입니다.

통장에 2,500만 원이 있다는 사실만으로 퇴직
뒤 몇 달을 버틸 수 있는지 알 수 없습니다. 300
만 원을 긴급 상황에 남겨두기로 했다면 공백에
배정한 돈은 2,200만 원입니다. 먼저 '마지막 정
기소득이 들어오는 달'과 '첫 연금이 실제 들어
올 달'을 확인하고, 그 사이 달마다 들어올 돈과
나갈 돈을 적어보세요. 아래 수치는 계산을 설명
하기 위한 가상 사례이며 개인에게 필요한 은퇴
자금의 평균이 아닙니다.

1. 세 날짜를 월로 적습니다

첫째는 가장 오래 다닌 직장을 그만두는 달, 둘
째는 다른 일을 포함해 마지막 정기소득이 실제

들어오는 달, 셋째는 첫 연금이 입금되는 달입니다. Research 「50대 이후 은퇴경제의 변화」에서 확인한 53.0세는 첫 번째 낱자를 이미 지난 사람의 평균이고, 두 번째나 세 번째 낱자가 아닙니다.

달력에 '2026년 12월 마지막 급여', '2028년 1월 첫 연금 입금 예정'처럼 월을 적습니다. 퇴직일과 마지막 급여 입금일은 다를 수 있습니다. 자격과 첫 입금월을 확인하기 전에는 '예정'이라고 표시합니다.

2. 연금 나이가 곧 첫 입금월은 아닙니다

국민연금공단은 노령연금의 가입기간 요건을 10년 이상으로 안내합니다. 일반 노령연금 지급 개시연령은 1961~1964년생 63세, 1965~1968년생 64세, 1969년생 이후 65세입니다. 이것은 출생연도에 따른 제도 기준이며, 개인이 그 생일 달에 자동으로 첫 입금을 받는다는 뜻이 아닙니다.

가입 이력, 청구 시점, 조기 또는 연기 수령 여부와 공단의 개인 안내를 확인하세요. 연금이 시작되더라도 월 지출보다 금액이 적으면 이후의 부

족액은 계속됩니다. 평균 연금액이나 다른 가구의 입금월을 자신의 값으로 넣지 않습니다.

3. 공백 달을 셉니다: 경계 두 달은 빼고

마지막 정기소득이 들어오는 달과 첫 연금이 들어오는 달 모두 소득이 있는 달로 두는 단순한 계산입니다. 그 둘 사이에서 정기 근로·사업소득도 연금도 없는 달만 셉니다. 두 소득이 겹치거나 바로 이어지면 공백은 0개월입니다.

입력값: 마지막 급여가 2026년 12월, 첫 연금 입금이 2028년 1월이라고 가정합니다. 계산: 사이에 놓인 2027년 1월부터 12월까지를 세면 12개월입니다. 결과: 공백 12개월. 해석: 이 12개월의 다른 소득과 지출을 확인해야 하며, 12개월치 생활비 전체가 그대로 부족하다는 뜻은 아닙니다.

정기소득이 여러 번 줄거나 연금이 나뉘어 시작한다면 하나의 종료월로 묶지 말고 달마다 나눠 계산합니다. 다른 정기수입이 있다면 '완전 무소득 달'이라는 이름 대신 '급여·연금 사이 구간'으로 적는 편이 정확합니다.

표 1. 직접 적는 네 칸 · 개인 기록, 공식 통계가 아님

마지막 정기소득 입금월

예: 2026년 12월

첫 연금 입금월

예: 2028년 1월(확인 전에는 예정)

그 사이 월별 다른 수입

예: 매달 순수입 60만 원

공백에 배정한 돈

예: 현금성 2,500만 원 - 긴급자금 300만 원 =
2,200만 원

4. 한 달에 메울 금액을 계산합니다

필수 생활비, 조정 가능한 지출, 대출 원금과 이자를 합친 월 원리금상환액을 각각 적습니다. 다른 정기소득은 실제로 들어오는 순금액을 적고, 세금·건강보험료 등 이미 지출에 넣은 금액을 또 빼지 않았는지 확인합니다.

가상 입력값: 월 생활비 170만 원, 월 원리금상환액 50만 원, 퇴직 뒤에도 들어오는 다른 월 순소득 60만 원. 계산: $170 + 50 - 60 = 160$ 만 원.

결과: 매달 공백에 배정한 돈에서 메워야 할 금액 160만 원. 해석: 생활비 170만 원에 대출 50만 원을 더하고 실제 다른 수입을 뺀 값이지, 모든 은퇴가구의 평균 부족액이 아닙니다.

생활비 170만 원에 대출 상환액이 이미 들어 있다면 50만 원을 다시 더하지 않습니다. 다른 월 수입이 일정하지 않다면 실제 달별 예상액으로 다시 계산하세요.

표 2. 12개월과 첫 연금 3개월 지연의 가상 계산 · 단위 만 원

입력 또는 계산 월 생활비 + 대출 - 다른 월 순소득
12개월 공백 $170 + 50 - 60 = 160$
15개월 공백 같은 가정: 160

입력 또는 계산 필요액 = 월 160 × 개월 수
12개월 공백 $160 \times 12 = 1,920$
15개월 공백 $160 \times 15 = 2,400$

입력 또는 계산 배정 가능액 = 현금성 2,500 - 긴급자금 300
12개월 공백 2,200
15개월 공백 2,200

입력 또는 계산

배정 가능액 - 필요액

12개월 공백

$2,200 - 1,920 = 280$ 남음

15개월 공백

$2,200 - 2,400 = 200$ 부족

5. 결과를 읽습니다: 280만 원은 안전 판정이 아닙니다

첫 연금이 가정대로 2028년 1월에 들어오면 공백에 배정한 2,200만 원에서 12개월 부족액 1,920만 원을 메우고 280만 원이 남습니다. 첫 입금에 2028년 4월로 3개월 늦어지고 다른 조건은 그대로라면 2028년 1~3월도 공백에 포함됩니다. 15개월 필요액은 2,400만 원으로 배정액보다 200만 원 많습니다.

두 결과의 차이는 $160\text{만 원} \times 3\text{개월} = 480\text{만 원}$ 입니다. 첫 연금 입금월 하나를 바꿨을 뿐 배정액 기준 잔여 280만 원이 부족 200만 원으로 바뀝니다. 이 200만 원은 해당 배정액의 단순 계산상 부족분이지 통장 잔액이 마이너스가 된다는 예측이 아닙니다.

이 예는 물가 상승, 운용수익, 세금·보험료 변화, 의료·수선·가족지원 같은 비정기 지출을 넣지 않았습니다. 따라서 280만 원이 남는다는 계산도 노후자금이 충분하다는 결론이 아닙니다.

6. 목돈과 비정기 지출은 발생할 달에 놓습니다

퇴직금은 한 번 들어오는 목돈입니다. 받을 금액과 입금월, 그중 공백에 쓸 부분을 적되 매달 들어오는 수입으로 바꾸어 적지 않습니다. 지금 사는 집처럼 매각 계획이 없는 자산도 곧바로 생활비 통장 잔액에 더하지 않습니다.

의료비, 주거수선, 가족지원은 발생할 가능성이 있는 달과 금액을 따로 적습니다. 예를 들어 위 12개월 사례의 2027년 7월에 가상 수선비 400만 원을 추가하면, 다른 가정이 같을 때 잔여 $280 - 400 = 120$ 만 원 부족으로 바뀝니다. 이미 긴급자금 300만 원에서 지출하기로 했다면 그 400만 원을 공백 자금에도 다시 빼지 말고 어떤 통장에서 낼지 먼저 정하세요.

돈의 용도별 경계를 정하는 과정이 핵심입니다. 의료비가 실제로 얼마일지, 집을 언제 팔지, 연

금액이 어떻게 변할지는 이 글만으로 예측할 수 없습니다.

지금 직접 확인할 것

마지막 정기소득의 실제 입금월과 월별 감소 경로

이 계산만으로 알 수 없는 것

나에게 최적인 조기·연기 연금 선택

지금 직접 확인할 것

국민연금공단 개인 조회의 예상액·가입기간·첫 입금월 안내

이 계산만으로 알 수 없는 것

10년 뒤 또는 평생 자금의 충분성

지금 직접 확인할 것

월 생활비·대출 상환·다른 정기 순소득의 중복 여부

이 계산만으로 알 수 없는 것

의료·돌봄비와 투자수익의 미래 실제값

지금 직접 확인할 것

긴급자금을 제외하고 공백에 배정할 수 있는 돈

이 계산만으로 알 수 없는 것

사업·부동산 처분 이후 세후 현금

지금 직접 확인할 것

비정기 지출의 예상 시점과 지급할 통장

이 계산만으로 알 수 없는 것

공식 가구 평균에서 개인의 첫 연금액을 역산하는
값

7. 언제 더 넓은 분석이 필요한가

사업소득이나 임대소득이 크게 흔들리고, 여러 연금의 개시 시점이 다르거나, 변동금리 대출·주택 매각·돌봄비가 겹치면 위 고정 월액 계산으로는 부족합니다. 월별 현금흐름표에서 각 변화가 발생하는 달을 따로 놓고, 조건을 바꾼 경우까지 비교하세요. 연결된 Research 「50대 은퇴 후 10년 현금흐름 스트레스 테스트」는 그 계산 절차를 공개합니다.

먼저 한 장짜리 달력을 스스로 채워 보세요. 아직 확인하지 못한 연금 첫 입금월이나 자산 사용 가능액은 빈칸에 '확인 필요'라고 적습니다. 이 글은 특정 금융상품의 매수·매도, 연금 수령 시기 결정, 개인의 재무 안전성을 판정하지 않습니다.

자료 기준: 국가데이터처의 2026년 5월 고령층 조사(2026년 8월 5일 공표)는 직장 퇴장과 완전

은퇴를 구분하는 배경 자료입니다. 연금 요건과 청구는 국민연금공단의 공식 안내를 2026년 10월 10일 다시 확인했습니다. 12·15개월 사례의 금액·날짜는 모두 GAON-LAB이 만든 가정입니다.

출처

국민연금공단, 「노령연금」 — 10년 이상 가입, 출생연도 별 지급개시연령과 청구 안내(2026-10-10 확인)

<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/ntpsklg/getOHAf0056M0.do?menuId=MN24001118>

국민연금공단, 「급여 지급기간 및 지급일」 — 정기지급일과 실제 입금월 확인에 참고(2026-10-10 확인)

<https://www.nps.or.kr/pnsinfo/ntpsklg/getOHAf0048M0.do?menuId=MN24001117&tab=tab4>

국가데이터처, 「2026년 5월 경제활동인구조사 고령층 부가조사 결과」 — 가장 오래 근무한 일자리의 퇴장과 개인의 정기소득 종료는 다른 개념(2026-08-05 공표)

https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301030200&bid=210&act=view&list_no=446335