

GAON-LAB / FREE REPORT

은퇴 준비 체크 리포트

생활경제 / 작성표 8종



휴대전화 읽기용 PDF

A4판과 같은 내용을 휴대전화 화면에 맞춰 큰 글자로 다시 조판했습니다. 인쇄용 A4 PDF:
<https://gaon-lab.kr/downloads/reports/retirement-readiness-check-report-2026-10-11.pdf>

전면 개정판 v2.0 · 2026.10.11

은퇴 준비 체크 리포트

소득이 끝나는 달, 연금이 시작되는 달

전면 개정판 v2.0 · 2026.10.11

GAON-LAB · 전호재 · 무료 공개

먼저 읽기

날짜를 적고, 월말 잔액을 봅니다

은퇴 전후의 돈 흐름을 확인하는 작성표
8종

은퇴를 준비할 때 “충분한가”라는
질문은 크고 막연합니다. 마지막 급여는
언제 들어오는지, 연금은 언제
시작되는지, 그사이 어떤 돈이
나가는지를 적으면 질문이 구체적으로

바꿉니다. 이 리포트는 그 기록을 월별 잔액으로 연결합니다.

작성하고 나면 남는 세 가지

정기소득과 공적연금 사이의 기간, 계산 구간에서 돈이 처음 부족해지는 달, 아직 확인해야 할 항목과 기한을 정리할 수 있습니다. 결과는 입력한 조건에 따른 계산이며, 평생의 노후 준비를 판정하는 점수가 아닙니다.

읽기·작성 순서 · 쪽수는 이 휴대전화판 기준

날짜와 연금, 사용할 수 있는 돈	5-19
--------------------	------

건강보험과 지출 점검	24-29
-------------	-------

기간·잔액 계산과 24개월 가상 사례	33-42
----------------------	-------

작성표 W-01~W-08	47-114
---------------	--------

기준일 2026.10.11. 제도 요약은
일반적인 안내입니다. 본인에게
적용되는 자격·금액·입금일은 담당
기관과 계약 자료로 확인하고, 미래
예상은 가정으로 표시하십시오. 모든
사례는 가상입니다.

작성표는 인쇄·기록용입니다. 금액
단위는 만원으로 통일합니다. 원 단위
조회액은 10,000으로 나눕니다. 예:
 $1,235,000\text{원} = 123.5\text{만원}$.

01 · 달력부터 확인하기

퇴직일과 마지막 입금일은 다릅니다

세 개의 시간표를 한 장의 달력에
올립니다.

시간표
정기소득

확인할 날짜
마지막 급여·사업소득 입금 예정월 A

함께 적을 내용
정산금, 미수금, 퇴직 후 소득의
시작·종료월

시간표
공적연금

확인할 날짜
선택한 연금의 첫 실제 입금 예정월 B

함께 적을 내용
기관 확인 금액, 지급 조건, 세전·세후
구분

시간표
지출

확인할 날짜
매달 출금일과 부담이 바뀌는 달

함께 적을 내용
대출 종료, 보험 갱신, 세금·의료비
예정월

정년 규정의 날짜와 마지막 급여가
입금되는 달은 다를 수 있습니다.
연차수당과 퇴직급여가 다른 달에

들어온다면 별도의 수입으로 적습니다.
연금의 수급개시연령만 보고 첫
입금월을 정하지 말고, 청구 시점과 실제
지급 예정일을 확인합니다.

미래의 날씨는 확인된 것과 예상한 것을 나눕니다

자영업은 폐업일 뒤에도 미수금이
들어오고, 그전부터 소득이 줄 수
있습니다. 이때는 정기소득이 끝날
것으로 보는 달을 “예상”으로 적고, 조기
종료와 늦은 종료의 경우를 각각
계산하십시오. 확실하지 않은 값을
사실처럼 쓰지 않으면 예상도 유용한
계획 자료가 됩니다.

**표시
확인**

작성 원칙

기관·계약·거래 기록에서 확인한 사실.
확인일을 함께 기록합니다.

**표시
예상**

작성 원칙

미래의 가정. 산정 근거와 바뀔 수 있는
조건을 적습니다.

**표시
미확인**

작성 원칙

아직 모르므로 결과에 영향을 줄 수
있는 빈칸입니다.

표시

해당 없음

작성 원칙

확인 결과 적용되지 않는 항목입니다.

기관이 제시한 예상연금액도 미래의
확정 지급액은 아닙니다. “기관 조회,
향후 납부 가정 포함”처럼 사실과 가정을
함께 남기십시오.

나이보다 첫 입금 예정월을 확인합니다

아래 표는 국민연금의 일반적인
노령연금 기준입니다. [1]

국민연금 노령연금은 인정되는
가입기간이 10년 이상이고 해당
수급개시연령에 도달해야 합니다.
본인의 납부 이력과 인정 가입기간을
공단에서 조회하십시오. 공무원·사학·
군인연금 등 다른 공적연금은 해당
기관의 기준을 따릅니다.

출생연도

1953-1956년

정상 노령연금

61세

조기노령연금 가능 연령

56세

출생연도

1957-1960년

정상 노령연금

62세

조기노령연금 가능 연령

57세

출생연도

1961-1964년

정상 노령연금

63세

조기노령연금 가능 연령

58세

출생연도

1965-1968년

정상 노령연금

64세

조기노령연금 가능 연령

59세

출생연도

1969년 이후

정상 노령연금

65세

조기노령연금 가능 연령

60세

모두 만 나이입니다. 조기는 별도의 가입기간·소득 등 요건을 충족해야 합니다. 연령만으로 자동 지급되지 않으며, 청구와 지급 일정을 확인해야 합니다.

조회 화면과 상담에서 남길 다섯 항목

인정 가입기간, 정상 수급개시연령, 첫 입금 예정월, 예상 월 금액, 그 금액의 계산 가정을 적습니다. 예상액이 현재 가치인지 미래 금액인지, 향후 납부를 가정했는지, 세전인지도 함께

확인합니다. 서로 다른 가정의 금액을 직접 비교하지 않기 위해서입니다.

국민연금공단에 이렇게 물어보십시오

“제 가입 이력으로 정상 수급할 때 첫 입금 예정월은 언제인가요? 조회된 예상액에는 앞으로의 납부가 포함돼 있나요? 실제 받을 금액과 달라질 수 있는 항목은 무엇인가요?”

가입기간이 부족하거나 퇴직 후 납부를 바꾸려면 나이와 자격에 따라 납부예외·임의가입·임의계속가입 등의 적용 가능성을 확인합니다. 이름이 비슷해도 대상과 효과가 같지 않으므로 자동으로 선택하지 않습니다. [1-2]

당겨 받기와 미뤄 받기의 조건

받는 시기뿐 아니라 기다리는 동안의
잔액도 함께 봅니다. [1-2]

선택

조기 수급

일반적인 구조

최대 5년 앞당김. 1개월당 0.5% 감액

별도로 확인할 내용

가입기간, 소득 요건, 청구 시점, 지급
정지 가능성

선택

정상 수급

일반적인 구조

출생연도별 정상 수급개시연령 기준

별도로 확인할 내용

**실제 입금월, 예상액의 가정, 소득활동
관련 규정**

선택

연기 수급

일반적인 구조

**최대 5년 연기. 연기한 부분에 1개월당
0.6% 가산**

별도로 확인할 내용

**전부·일부 연기, 연기 중 다른 재원,
세금·건강보험 영향**

조기는 12개월 앞당기면 해당 산정
대상액의 지급률이 94%, 60개월이면
70%가 되는 구조입니다.

부양가족연금액은 이 감액 계산과 구분됩니다. 줄어드는 것은 산정 비율이며, 명목 지급액이 평생 같은 금액으로 고정되는 뜻은 아닙니다. 물가 조정과 지급 정지·재산정 등 별도 규정이 있습니다.

조기의 “소득이 있는 업무”는 월급 통장 입금액만으로 판정하지 않습니다.

2026년 기준 A값은 월 3,193,511 원이며, 공단이 정한 근로·사업소득의 공제 후 금액과 종사기간으로 판단합니다. 이 기준을 정상 수급자의 소득 관련 규정과 혼동하지 마십시오.

연기는 전액 또는 정해진 비율의 일부를 선택할 수 있습니다. 5년 가산율 36%는 연기한 부분에 적용되며 부양가족연금액은 제외됩니다. 내 전체

예상연금액에 일괄적으로 1.36을 곱해
실제 수령액으로 적지 마십시오.

비교표에는 기관에서 조회한 금액을 씁니다

조기·정상·연기를 각각 선택했을 때의
첫 입금월과 예상 실수령액을 확인한
뒤 월별 잔액표를 다시 작성합니다.
기다리는 동안 돈이 부족한지와 이후
금액이 어떻게 달라지는지를 함께
봅니다.

자산이 있어도 그달에 쓸 수 있어야 합니다

수입, 시작 잔액, 계좌 사이의 이동을 구분합니다.

계산 시작일에 이 구간을 위해 사용할 현금성 자금만 시작 잔액으로 적습니다. 생활비로 쓰지 않을 비상자금은 제외했다는 사실을 표시합니다. 집의 시가나 아직 인출할 수 없는 연금 적립금을 곧바로 현금 잔액에 더하지 않습니다.

항목

퇴직급여·IRP·개인연금

잔액표에 넣는 방법

기관에서 실제 인출 가능 시점, 지급 방식과 세후 금액을 확인해 수령월에 반영합니다.

항목

재취업·사업·임대소득

잔액표에 넣는 방법

실제로 생활에 쓸 수 있는 순유입액과 시작·종료월을 적습니다. 미래 소득은 예상으로 표시합니다.

항목

구직급여

잔액표에 넣는 방법

고용24·고용센터에서 본인의 자격과 지급 일정·금액을 확인한 뒤 반영합니다. [7]

항목

주택연금·기초연금

잔액표에 넣는 방법

주택연금은 주택 담보 대출 구조의 제도입니다. 기초연금은 별도 자격 심사가 있으므로 예상만으로 확정 수입에 넣지 않습니다. [5-6]

같은 돈은 한 번만 셉니다

퇴직급여가 IRP로 이전되는 것은 새 소득이 두 번 생기는 일이 아닙니다. 이미 시작 잔액에 넣은 돈을 계좌 이동 때 다시 수입으로 더하지 마십시오. 적립금 전체와 그 적립금에서 받는 월 연금을 동시에 전액 반영하는 것도 중복입니다.

그림 1 · 04 · 사용할 수 있는 돈 같은 돈은 한 번만



1 시작 시 쓸 수 있는 잔액을
정합니다

2 퇴직급여의 IRP 이전은 계좌
이동입니다

3 시작 잔액에 넣지 않은 연금은
실제 인출 가능월에 적습니다

시작 잔액에 포함한 돈은 IRP 이전·인출 때
새 소득으로 다시 더하지 않습니다.

세후 입금액을 수입으로 썼다면 이미
원천징수된 세금을 지출에서 다시 빼지

않습니다. 반대로 나중에 별도로 낼
세금은 예정월 지출에 넣습니다. 입금
시점이 불확실하면 들어오는 경우와
늦어지는 경우를 나눠 작성합니다.

퇴직 후 자격과 신청 기한을 확인합니다

전환 경로는 개인과 가족의 조건에 따라
달라집니다. [3-4]

퇴직 뒤에는 새 직장의 직장가입자,
요건을 충족한 가족의 피부양자,
임의계속가입자, 지역가입자 등 적용
가능한 경로를 확인합니다. 모든 사람이
바로 같은 조건의 지역가입자가 되는
것은 아닙니다.

임의계속가입 점검
가입 이력

기준
퇴직 전 18개월 동안 직장가입자 자격을
통산 1년 이상 유지했는지 확인합니다.

임의계속가입 점검
신청 기한

기준
최초 지역보험료의 납부기한에서
2개월이 지나기 전까지입니다. 공단에
본인의 정확한 마감일을 확인합니다.

임의계속가입 점검
적용 기간

기준
퇴직 다음 날부터 최장 36개월
범위입니다. 재취업 등 자격 변동에
따라 일찍 끝날 수 있습니다.

임의계속가입 점검
첫 보험료 납부

기준
신청 후 최초 임의계속보험료를
납부기한부터 2개월이 지나도록 내지
않으면 자격을 유지할 수 없습니다.

서로 다른 두 기한을 달력에 적으십시오

첫 지역보험료 납부기한을 기준으로
한 “신청 기한”과, 신청 후 첫
임의계속보험료의 “납부기한”을
구분합니다. 고지서를 받은 날부터
단순히 두 달을 세지 마십시오.

건강보험, 두 기한을 구분



1 첫 지역보험료 납부기한을 확인

2 임의계속가입 신청 마감일을 확인

3 신청 후 첫 보험료 납부기한을 확인

신청 기한(첫 지역보험료 납부기한에서 2개월이 지나기 전)과 신청 후 첫 임의계속보험료 납부기한은 서로 다릅니다. 본인의 정확한 날짜는 공단에 확인합니다.

보험료를 비교할 때는 같은 가족 구성과 적용 범위인지 확인합니다.

건강보험료뿐 아니라 장기요양보험료와
해당하는 추가 소득 관련 보험료까지
포함한 실제 월 납부액을 요청하십시오.
종전 급여명세서의 금액만으로 결론
내리지 않습니다.

예상 월 차액에 무조건 36을 곱하면 안
됩니다. 실제 적용 가능 개월과 향후
자격·소득·재산 변화에 따라 총액이
달라집니다. W-06에 공단 확인일과
재확인 시점을 함께 남깁니다.

정기 지출과 한 번에 나가는 돈을 적습니다

통장·카드 명세서·계약 일정표를 함께 펼치십시오.

구분

생활 유지

놓치기 쉬운 항목

식비, 주거비, 통신비, 교통비, 부양비

월별 반영

최근 3개월 기록을 출발점으로, 계절 차이도 확인

구분

계약·의무

놓치기 쉬운 항목

대출 원리금, 보험료, 건강보험료, 해당
연금보험료

월별 반영

종료월·갱신월·금리 변경월에 금액 수정

구분

비정기 지출

놓치기 쉬운 항목

세금, 의료비, 수리비, 경조사, 큰 물건
구입

월별 반영

알고 있는 지출은 실제 납부 예정월에
반영

구분

예상하지 못한 지출

놓치기 쉬운 항목

아직 시기·금액이 정해지지 않은 비용

월별 반영

별도 시나리오로 금액과 발생월을 가정

대출 원금 상환은 소비통계에서의 소비지출과는 개념이 다르지만, 여기서는 실제로 빠져나가는 돈이므로 포함합니다. 같은 출금을 대출 항목과 생활비 항목에 중복해서 적지 않습니다.

해마다 내는 세금을 월평균으로 나누는 것은 생활비 규모를 이해하는 데 도움이 됩니다. 그러나 잔액 계산에서는 실제 납부월이 중요합니다. 월평균 적립액과 실제 납부액을 모두 지출로 잡으면 같은 비용을 두 번 세게 됩니다.

185만원이 언제 123만원으로 바뀌는가

가상 사례에서 매달 지출 185만원 가운데 대출 상환 62만원이 2028년 3월에 끝납니다. 그달까지는 185만원, 4월부터는 123만원으로 적습니다. 종료월의 포함 여부가 합계를 바꿉니다.

내 지출에서 금액이 바뀌는 달 / 항목 / 변경 전후 금액

기간은 달력으로, 부족액은 잔액으로

마지막 소득월과 첫 연금월 사이의 온전한 달을 셉니다.

기간 계산

A = 마지막 정기소득 입금월, B = 첫
공적연금 입금 예정월

중간 개월 수 = $12 \times (B\text{연도} - A\text{연도})$
+ $(B\text{월} - A\text{월}) - 1$

계산값이 음수면 0개월로 적습니다.

A와 B는 중간 개월 수에서 제외합니다.

A가 2026년 12월이고 B가 2029년 1월이면, 중간 기간은 2027년 1월부터 2028년 12월까지 24개월입니다. 이는 정기소득이 전환되는 사이의 달 수이며,

그동안 모든 수입이 0이라는 뜻은 아닙니다.

그림 3 · 07 · 계산 원칙

소득과 연금 사이의 달



1 마지막 정기소득 입금월 A

2 A와 B 사이의 온전한 달만 셉니다

3 첫 공적연금 입금 예정월 B

A·B월은 중간 개월 수에서 제외합니다.
월별 잔액을 검토할 때는 필요하면
A·B월도 포함하고, 중간 기간이
0개월이어도 그달의 지출을 따로
확인합니다.

돈이 남는지는 한 달씩 이어 계산합니다

월말 잔액 계산

그달 월말 잔액 = 전월 말 잔액 + 그달
수입 - 그달 지출

첫 달에는 전월 말 잔액 자리에 계산
시작 시점의 가용 잔액을 넣습니다.

마이너스 잔액은 필요한 자금이 아직
마련되지 않았다는 계산 표시입니다.
계획표에서 0으로 지우지 말고 다음 달로
이어 계산합니다. 월별 적자만 합산하면
이전 달의 남은 돈을 놓칠 수 있습니다.

구간 시작에 한 번에 보충한다고 가정한
최소 보충액은 “0과, 가장 낮은 잔액에
마이너스를 붙인 값 중 큰 값”입니다.
시작 잔액과 모든 월말 잔액을

살펴봅니다. 이는 해당 구간·입력 조건의
계산이며 평생 노후자금이나 충분한
비상자금을 뜻하지 않습니다.

중간 기간이 0개월이어도 지출을 감당할
수 있다는 뜻은 아닙니다. A·B월도
필요하면 계산에 포함하십시오. 같은
달의 출금이 입금보다 먼저라면 월말
흑자여도 잠시 부족할 수 있어 일별
입출금일을 추가 확인해야 합니다.

지출 3,882만원과 보충액 922만원

아래 숫자는 설명용 가정이며 개인의
적정 금액이 아닙니다.

A씨의 마지막 정기소득 입금월은
2026년 12월, 첫 공적연금 입금
예정월은 2029년 1월이라고
가정합니다. 출생연도로 첫 입금월을
추정한 사례가 아닙니다. 계산 구간은 그
사이 24개월입니다.

가정
시작 가용 잔액

금액·기간
2027년 1월 시작 시점 2,000만원

가정

기타 순수입

금액·기간

2027년 1-12월 월 80만원, 이후 0원

가정

월 지출

금액·기간

2027년 1월-2028년 3월 185만원,
이후 123만원

가정

단순화 조건

금액·기간

비정기 지출·물가·이자·수익·별도
적립은 반영하지 않음

구간

2027년 1-12월

수입 합계

960

지출 합계

2,220

구간 말 잔액

740

구간

2028년 1-3월

수입 합계

0

지출 합계

555

구간 말 잔액

185

구간

2028년 4-12월

수입 합계

0

지출 합계

1,107

구간 말 잔액

-922

구간

전체 24개월

수입 합계

960

지출 합계

3,882

구간 말 잔액

-922

단위: 만원. 지출 = 15개월 $\times$ 185 + 9개월 $\times$ 123 = 3,882. 마지막 잔액 = 2,000 + 960 - 3,882 = -922.

이 조건에서는 시작 자금과 기타 수입이 지출의 일부를 충당합니다. 따라서 3,882만원 전체를 새로 마련해야 하는 것은 아닙니다. 계산 시작에 한 번 보충해 모든 월말 잔액을 0 이상으로 만드는 최소액은 922만원입니다.

922만원에도 조건이 붙습니다

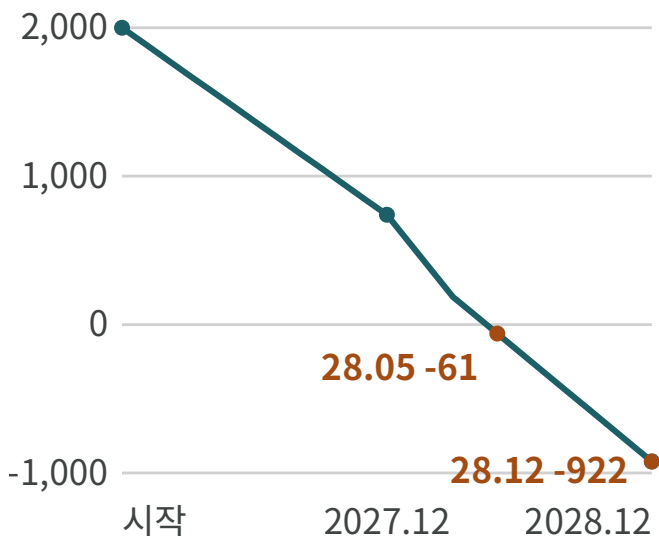
예상 수입이 모두 들어오고 위 지출 외 추가 출금이 없다는 계산입니다. 남겨 둘 비상자금이나 월중 결제 순서까지 보장하는 금액은 아닙니다.

09 · 조건을 바꿔 보기

처음 부족한 달은 2028년 5월입니다

최종 합계와 부족해지는 시점을 함께 확인합니다.

월말 잔액 · 가상 사례 (단위: 만원)



선 그래프는 아래 값 목록과 같은 데이터입니다.
시작 가용 잔액 2,000만원에서 출발합니다.

2027.01	1,895	2027.02	1,790
2027.03	1,685	2027.04	1,580
2027.05	1,475	2027.06	1,370
2027.07	1,265	2027.08	1,160
2027.09	1,055	2027.10	950
2027.11	845	2027.12	740
2028.01	555	2028.02	370
2028.03	185	2028.04	62
2028.05	-61	2028.06	-184
2028.07	-307	2028.08	-430
2028.09	-553	2028.10	-676
2028.11	-799	2028.12	-922

가상 조건
기본 사례

처음 음수가 되는 달
2028년 5월

시작 시 최소 보충액
922만원

가상 조건
월 80만원 예상 수입이 전혀 없음

처음 음수가 되는 달
2027년 11월

시작 시 최소 보충액
1,882만원

가상 조건

기본 사례 + 2028년 5월 지출 300만원

처음 음수가 되는 달

2028년 5월

시작 시 최소 보충액

1,222만원

기본 사례는 2028년 4월 말 62만원이 남고, 5월 말 -61만원이 됩니다. 총액이 얼마인지와 별개로, 필요한 돈이 이 시점 전에 준비되는지도 확인해야 합니다. 두 변경 사례는 각각 기본 사례에서 조건 하나만 바꿨습니다.

그래프와 표는 모두 가상 계산입니다.

“최소 보충액”은 구간 시작에 한 번 보충하고 비상 잔액 목표를 0으로 둔 값입니다. 실제 계획에는 본인이 남겨 둘

자금과 비정기 지출을 따로
반영하십시오.

작성표 사용 안내(휴대전화판)

아래 작성표 8종은 화면에서 읽고
메모하도록 세로로 펼쳤습니다. 손으로
기록하려면 A4 인쇄용 PDF 12-21쪽의
작성표를 인쇄하십시오: <https://gaon-lab.kr/downloads/reports/retirement-readiness-check-report-2026-10-11.pdf>

소득이 끝나는 시점

현재의 정기소득과 그 뒤의 수입을 나눠
적습니다.

작성일: _____년 _____월 _____일 |

표시: 확인 / 예상 / 미확인 / 해당 없음 |

금액: 만원

항목

마지막 정기소득 입금월 A

예정월·금액·근거

상태

항목

급여·사업 정산금

예정월·금액·근거

상태

항목

퇴직급여 지급·이전 예정

예정월·금액·근거

상태

항목

퇴직 후 근로·사업·임대 순수입

예정월·금액·근거

상태

항목

구직급여 자격·예상 일정

예정월·금액·근거

상태

항목

그 밖의 수입

예정월·금액·근거

상태

수입이 이어지는 기간

1행

수입 이름

월 금액

시작월

종료월

2행

수입 이름

월 금액

시작월

종료월

3행

수입 이름

월 금액

시작월

종료월

**확인한 자료·기관 / 확인일 / 입금이
늦어질 수 있는 조건**

사업 정리일과 소득 입금일은 다를 수 있습니다. 기존 계좌 사이의 이체는 수입에 넣지 않습니다. “예상” 수입은 W-05에서 미실현 시나리오도 계산해 보십시오.

공적연금이 시작되는 시점

공단·담당 기관에서 확인한 내용과
예상액의 가정을 남깁니다.

조회 항목

공적연금 종류 / 조회 기관

기록

조회 항목

출생연월 / 인정 가입기간

기록

조회 항목

정상 수급개시연령 / 요건 충족 여부

기록

조회 항목

첫 입금 예정월 B / 첫 입금 예정일

기록

조회 항목

예상 월 금액 / 세전·세후 구분

기록

조회 항목

**조회일 / 현재 가치·미래 금액 / 향후
납부 가정**

기록

수급 시점을 비교할 경우에만 작성

선택
조기

첫 입금월

예상 월 금액

기관 확인·가정

선택
정상

첫 입금월

예상 월 금액

기관 확인·가정

선택 연기

첫 입금월

예상 월 금액

기관 확인·가정

개인 금액은 단순히 0.70·0.94·1.36을 곱해 채우지 않습니다. 조기의 소득 요건, 연기의 적용 부분과 부양가족연금액 등을 반영한 기관 설명을 확인합니다.

현재 선택해 계산할 안 / 선택을 바꾸기 전에 확인할 점

사적연금과 퇴직급여

잔액으로 쓸 돈과 앞으로 받을 돈의
중복을 막습니다.

금액 단위: 만원. 주택연금·기초연금은
아래 별도 칸에 적습니다.

종류·기관

퇴직연금 DB/DC

지급 시작월

지급 방식·세후 금액

상태

종류·기관

IRP

지급 시작월

지급 방식·세후 금액

상태

종류·기관

연금저축

지급 시작월

지급 방식·세후 금액

상태

종류·기관

그 밖의 개인연금

지급 시작월

지급 방식·세후 금액

상태

별도 제도

주택연금

본인 적용 여부·예정월·금액·확인 기관

별도 제도

기초연금

본인 적용 여부·예정월·금액·확인 기관

계산 시작 시 사용할 자금

항목
시작일 / 실제로 사용할 수 있는 자금
금액·산정 기준

항목
위 금액에서 제외한 비상자금·다른 목적 자금
금액·산정 기준

항목
W-05에 옮길 시작 가용 잔액
금액·산정 기준

이미 시작 잔액에 포함한 금액은 나중에 수입으로 다시 적지 않습니다. IRP

이전액과 인출액을 구분하고, 사용 가능한 날짜와 세금·수수료 등 실제 조건을 확인합니다.

공백 계산

기간과 자금 부족은 서로 다른
질문입니다.

기준

A · 마지막 정기소득 입금월

기록

_____년 _____월

기준

B · 첫 공적연금 입금 예정월

기록

_____년 _____월

기준

A와 B 사이의 중간 기간

기록

_____년 _____월부터

_____년 _____월까지

기준

중간 개월 수

기록

_____개월

계산식

$$12 \times (B\text{연도} - A\text{연도}) + (B\text{월} - A\text{월}) - 1$$

음수면 0개월. 예: 2026년 12월 → 2029년 1월은 24개월.

잔액표에 실제로 넣을 계산 구간

항목

첫 달 / 마지막 달

기록

_____년 _____월 / _____년
_____월

항목

총 개월 수 / 시작 가용 잔액

기록

_____개월 / _____
만원

항목

A·B월을 포함할 필요 / 이유

기록

사적연금이나 다른 소득이 시작되면
W-05 해당 월의 수입에 반영합니다.
가장 이른 연금이 시작된다는
이유만으로 이후의 잔액 검토를 끝내지
않습니다. 금액이 지출보다 적을 수 있기
때문입니다.

검산: 2026년 12월 → 2027년 1월은
중간 0개월, 2027년 2월이면

1개월입니다. 같은 달이나 B가 더 빠른 경우도 0개월로 기록하되 입출금 순서를 살펴봅니다.

그 기간에도 나가는 돈

지출 목록을 만든 뒤 다음 두 장의 월별
잔액표에 옮깁니다.

항목

생활비·식비

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

주거·관리·공과금

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

교통·통신

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

건강·장기요양보험료

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

그 밖의 보험·연금보험료

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

대출 원리금

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

교육·부양·돌봄

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

항목

그 밖의 정기 지출

현재 월액

변경 후 월액

변경·납부월

비정기 지출

세금·의료·수리 등

금액

납부 예정월

2행

비정기 지출

금액

납부 예정월

3행

비정기 지출

금액

납부 예정월

금액 단위: 만원. 최근 3개월 기록에 연간
납부 일정도 더해 확인합니다. 지출이

바뀌는 달을 표시하고, 월평균 적립액과
실제 납부액을 중복 합산하지 않습니다.
예측하기 어려운 비용은 별도
시나리오로 적습니다.

월별 수입·지출·잔액 ①

첫 12개월. 다음 장으로 월말 잔액을
이어 갑니다.

시작 가용 잔액: _____만원

| 수입은 실제 사용 가능한 순유입액 |

지출은 정기+비정기

1행

연월

월초 잔액
시작 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

2행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

3행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

4행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

5행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

6행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

7행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

8행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

9행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

10행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

11행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

12행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

한 줄씩 계산하십시오

월말 잔액 = 월초 잔액 + 수입 - 지출

다음 줄의 월초 잔액 = 바로 위 줄의
월말 잔액

예상값은 표시하고 마이너스 잔액은
유지합니다. 월중 입출금 순서도
확인합니다.

월별 수입·지출·잔액 ②

13-24개월. 구간이 더 길면 이 장을
복사해 이어 씁니다.

앞 장 마지막 월말 잔액:

_____만원 | 계산 종료월:

_____년 _____월

1행

연월

월초 잔액

이월 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

2행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

3행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

4행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

5행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

6행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

7행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

8행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

9행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

10행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

11행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

12행

연월

월초 잔액

수입

지출

월말 잔액

상태·메모

1행

구간 전체 수입 합계

구간 전체 지출 합계

마지막 월말 잔액

검산: 시작 가용 잔액 + 수입 합계 - 지출
합계 = 마지막 월말 잔액. 가장 낮은
잔액과 처음 음수가 되는 달을 찾아
W-08로 옮깁니다. 시작 잔액도 최저
잔액 확인에 포함합니다.

건강보험 전환 점검

공단에서 확인한 정확한 날짜와 총 납부액을 적습니다.

확인할 항목

적용 가능한 자격 / 공단 확인일

기록

확인할 항목

퇴직 전 18개월의 직장가입 기간

기록

확인할 항목

첫 지역보험료 납부기한

기록

_____년 _____월 _____일

확인할 항목

공단에서 확인한 임의계속가입 신청
마감일

기록

_____년 _____월 _____일

확인할 항목

신청 후 첫 임의계속보험료 납부기한

기록

_____년 _____월 _____일

확인할 항목

**예상 적용 시작일·종료일 / 변경 가능
사유**

기록

같은 가족 구성·적용 범위로 비교

경로 지역가입
예상 월 총 납부액
포함 항목·확인일

경로 임의계속가입
예상 월 총 납부액
포함 항목·확인일

경로

그 밖의 적용 경로

예상 월 총 납부액

포함 항목·확인일

건강보험료·장기요양보험료와 해당하는
추가 부과액을 포함했는지 확인합니다.

월 차액 $\times$ 36개월을 확정 절감액으로
적지 않습니다. 실제 유지 기간과 보험료
변동 가능성을 함께 확인합니다.

달력에 옮길 날짜 / 다음 확인일

아직 모르는 것

모르는 항목은 다음 행동으로 바뀌
적습니다.

1행
확인할 내용
기관·자료
확인 기한
결과·상태

2행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

3행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

4행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

5행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

6행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

7행

확인할 내용

기관·자료

확인 기한

결과·상태

먼저 확인할 순서

신청·납부 기한이 가까운 항목을 먼저
봅니다. 다음으로 첫 입금월이나 큰
금액을 바꾸는 항목, 마지막으로
생활비의 작은 조정 항목을 확인합니다.
빈칸의 개수만 세기보다 결과에 미치는
영향을 살펴보십시오.

조회가 안 되면 계획을 멈추지 않습니다

알 수 없는 금액을 평균값으로
확정하지 말고 “미확인”으로
남깁니다. 그 돈이 없는 경우 또는 늦게
들어오는 경우를 별도 계산해 두면
무엇을 먼저 확인해야 할지 더
분명해집니다.

이번 주에 먼저 확인할 한 가지

한 장 요약

숫자와 날짜를 다음 행동에 연결합니다.

핵심 기록

작성일 / 사용한 자료 확인일

결과

핵심 기록

마지막 정기소득월 A / 첫 공적연금월 B

결과

핵심 기록

중간 개월 수 / 실제 계산 구간

결과

핵심 기록

시작 가용 잔액 / 별도로 남긴 자금

결과

핵심 기록

구간 수입 합계 / 지출 합계

결과

핵심 기록

처음 월말 잔액이 음수가 되는 달

결과

없음 / _____년 ____월

핵심 기록

시작·월말 중 가장 낮은 잔액

결과

_____만원

핵심 기록

시작 시 한 번 보충한다고 가정한 최소
보충액

결과

_____만원

핵심 기록

건강보험 등 가장 가까운 신청·납부
기한

결과

핵심 기록

아직 모르는 핵심 항목 / 확인 기한

결과

최소 보충액 = 0과 “최저 잔액에
마이너스를 붙인 값” 중 큰 값. 비상 잔액

목표를 0으로 둔 단순 계산입니다. 특정
노후자금의 충분성을 뜻하지 않습니다.

다음 행동 / 담당 기관 / 다시 작성할 날짜

작성한 뒤

부족한 달을 찾았다면, 조건을 비교합니다

결과를 점수로 바꾸기보다 다음 확인
순서를 정합니다.

1. 금액보다 먼저 입금 가능 날짜를 확인합니다

잔액이 처음 음수가 되는 달 전에 어떤
자금이 실제로 사용 가능한지
확인합니다. 일시금 수령이나 연금
시점을 바꾸려면 지급 조건, 세금과 이후
소득의 변화까지 함께 비교해야 합니다.
예정에 없던 차입을 잔액 보충으로 자동
반영하지 않습니다.

2. 바꿀 수 있는 조건을 한 번에 하나씩 바꿉니다

예상 재취업 소득이 없는 경우, 대출
종료가 늦어지는 경우, 의료·수리비가
생기는 경우를 별도로 작성합니다.

각각의 첫 부족월과 최저 잔액을
비교하면 어느 조건에 계획이 민감한지
알 수 있습니다.

3. 월말 잔액이 남아도 두 가지를 더 확인합니다

큰 출금이 입금보다 먼저인 날이 있는지,
계산에서 제외한 지출이나 비상자금
이 있는지 봅니다. 공적연금 시작 이후에도
지출이 수입보다 크다면 계산 구간을
연장하십시오. 연금 개시가 검토 종료를
뜻하지는 않습니다.

4. 바뀐 사실이 생기면 같은 표를 갱신합니다

퇴직·연금 입금일, 재취업, 가족 돌봄, 대출·보험 조건이 달라졌을 때 다시 작성합니다. 확인일을 남기면 어떤 가정 때문에 결과가 달라졌는지 추적할 수 있습니다.

오늘 할 일 하나

W-07에서 기한이 가장 가까운 항목 한 가지를 고릅니다. 기관에 확인하고 날짜·금액·조건을 적은 뒤, 영향을 받는 달의 잔액을 다시 계산하십시오.

이 리포트는 선택한 기간의 현금 흐름을 정리하는 자료입니다. 개인에게 유리한 연금 선택, 투자수익률, 기대수명 또는

평생 필요한 자금 총액을 대신 결정하지
않습니다.

출처 1

연금·건강보험의 공식 근거

각 자료 확인일 2026.10.11. 제도 변경
시 다시 확인하십시오.

[1] 국민연금공단 · 노령연금 안내

인정 가입기간, 출생연도별 개시연령,
조기 소득 요건과 2026년 A값, 조기
산식, 연기 대상과 가산 구조.

[2] 국민연금공단 · 국민연금 자주 찾는 질문

조기·연기 제도, 연금액 조정과 가입·납부
관련 설명. 개인별 금액은 국민연금공단
전자민원·앱 또는 1355에서 확인합니다.

[3] 국가법령정보센터 · 국민건강보험법 제110조

임의계속가입 신청 기한, 최초
임의계속보험료 미납 시 자격 유지 제한,
보험료 산정의 법적 근거.

[4a] 국민건강보험공단 법령정보 · 시행령 제77조

사용관계 종료 다음 날부터 최장
36개월의 적용 범위와 자격 변동. 웹
문서에서 “제77조”를 검색합니다.

[4b] 법제처 · 실업자의 직장가입자 자격 유지

퇴직 전 18개월 동안 통산 1년의
직장가입 이력 기준. 본인의 적용
자격·기한·보험료는 공단 1577-1000
에서 확인합니다.

본문 [4]는 4a·4b를 함께 가리킵니다.
확인한 법령과 기관 안내를 요약했으며,
개별 신청의 처리 결과를 보장하지
않습니다.

조회처와 이 리포트의 사용 범위

직접 확인할 자료는 계속 갱신됩니다.

[5] 한국주택금융공사 · 주택연금이란

주택연금 구조와 상담 경로. 본인
주택·연령·지급 방식에 따른 가입 가능
여부와 예상 월지급금을 확인합니다.

[6] 복지로

기초연금 관련 서비스 안내와 모의계산
경로. 모의계산은 실제 자격 심사·지급
결정과 구분합니다.

[7] 고용24

실업급여 수급자격 안내·신청 경로.
수급자격, 지급 기간·금액·일정은

고용센터에서 본인 조건으로
확인합니다.

사적연금과 대출은 가입 기관에서 확인

퇴직연금·IRP·연금저축의 실제 인출
조건과 세후 금액은 가입 금융기관
자료로 확인합니다. 통합 조회를
이용했더라도 지급을 실행하는 기관의
조건을 다시 확인하십시오. 대출은 잔액
증명과 함께 상환 일정표를 요청합니다.

이번 전면 개정의 기준

기존의 낱자 중심 접근과 작성표 8종을
유지하면서, 중간 개월 수와 현금 흐름
계산을 분리했습니다. 월별 잔액표와
변경 시나리오를 추가하고
연금·건강보험의 조건과 기한 설명을

보강했습니다. W-05는 세 장으로 확장했으며 작성표의 종류는 여덟 가지입니다.

집필·발행: 전호재 · GAON-LAB |
contact@gaon-lab.kr 전면 개정판
v2.0 · 2026.10.11 | 무료 공개.

인쇄·기록용 작성표와 가상 사례를
포함한 정보 제공 자료입니다. 특정
금융상품을 권유하거나 개인별 은퇴
준비 수준을 판정하지 않습니다.