퇴직 D-day 체크리스트

은퇴자금 설계 허브 · eunteohub.com
2026년 10월 21일 기준 확인

퇴직(예정)일: _____년 ___월 ___일　　생년월: _____년 ___월

가장 놓치기 쉬운 세 가지

- 건강보험 임의계속가입. 첫 지역가입 고지서 납부기한에서 2개월입니다. 가장 짧고, 가장 많이 놓칩니다.
- 실업급여. 퇴직 다음 날부터 12개월 안에 다 받아야 합니다. 미루면 남은 일수가 그냥 사라집니다.
- 국민연금 임의계속가입. 60세가 되면 자동으로 끊깁니다. 이어가려면 직접 신청해야 합니다.

퇴직 3~5년 전

아직 선택지가 가장 많은 시기입니다. 여기서 확인해두면 나중에 쓸 수 있는 카드가 늘어납니다.

- [ ] **내 국민연금 개시 나이와 예상 수령액 확인**
  출생연도에 따라 61~65세로 다릅니다. 예상 수령액 계산기로 대략 확인하고, 정확한 값은 공단에서 조회하세요.
- [ ] **가입기간이 10년(120개월)을 넘는지 확인**
  못 넘기면 평생 연금 대신 일시금으로 끝납니다. 채울 시간이 있을 때 확인해야 합니다.
- [ ] **국민내일배움카드 발급**
  재직 중에도 신청할 수 있습니다. 퇴직 후 훈련을 받을 계획이라면 미리 받아두는 편이 유리합니다.

퇴직 1년 전

되돌릴 수 없는 결정이 몰려 있는 구간입니다. 이 시기에 확인하지 않으면 선택할 기회 자체가 사라지는 항목이 있습니다.

- [ ] **회사의 재고용·촉탁직 제도 문의**
  퇴직이 확정되기 전에 인사팀에 물어야 합니다. 새 회사를 찾는 것보다 성사 가능성이 훨씬 높습니다.
- [ ] **퇴직금을 일시금으로 받을지 연금으로 받을지 결정**
  퇴직 절차 중에 IRP 계좌 정보를 요구받는 시점에 이미 판단이 필요합니다. 나중에 되돌리면 불이익이 따릅니다.
- [ ] **건강보험공단에 지역가입 전환 시 예상 보험료 문의**
  1577-1000. 소득이 없어져도 보험료가 오르는 경우가 많아 생활비 계산에 반드시 넣어야 합니다.
- [ ] **공단에서 조기·정상·연기 세 경우의 예상 연금액 받기**
  1355로 전화해 "조기 5년·정상·연기 5년, 세 경우를 모두 알려주세요"라고 요청하면 비교표를 받을 수 있습니다.

퇴직 직후, 여기서부터 기한이 짧습니다

여기부터는 날짜를 세야 합니다. 아래 둘은 놓치면 되돌릴 방법이 없습니다.

- [ ] **건강보험 임의계속가입 신청** 지역가입 첫 고지서 납부기한 + 2개월 이내 → ___월 ___일
  퇴직일 이전 18개월 동안 직장가입자를 통산 1년 이상 유지했다면 신청할 수 있고, 최대 36개월간 적용됩니다. 이 사이트에서 가장 짧은 기한입니다. 다만 재산이 적으면 지역가입자 쪽이 더 쌀 수도 있으니 공단에서 두 경우를 모두 확인한 뒤 결정하세요.
- [ ] **실업급여(구직급여) 신청** 퇴직 다음 날부터 12개월 이내 → ___월 ___일
  이 기간이 지나면 남은 일수가 있어도 못 받습니다. "좀 쉬었다가" 미루면 그만큼 사라집니다. 정년퇴직도 받을 수 있습니다.
- [ ] **실업크레딧 함께 신청**
  구직급여를 받는 기간의 국민연금 보험료 일부를 국가가 지원합니다. 실업급여 신청할 때 고용센터에서 같이 물어보세요.

- [ ] **가족의 피부양자로 등재 가능한지 확인**
  배우자나 자녀가 직장가입자라면 보험료를 안 낼 수도 있습니다. 다만 연금을 받기 시작하면 자격에서 벗어날 수 있습니다.

만 60세가 되는 해

- [ ] **국민연금 임의계속가입 신청** **60세 이후 65세 전 신청, 신청해야만 가능** → ___월 ___일
  사업장가입자 의무가입은 60세 미만까지입니다. 60세 이후 재취업해도 국민연금이 자동으로 쌓이지 않습니다. 가입기간을 늘리려면 직접 신청해야 합니다.

만 65세 생일 전후

- [ ] **기초연금 신청** **만 65세 생일 1개월 전부터 신청 가능** → ___월 ___일
  65세가 된다고 자동으로 나오지 않습니다. 읍·면·동 행정복지센터, 국민연금공단 지사, 복지로에서 신청합니다. 늦게 신청하면 소급되지 않는 부분이 생깁니다.

이혼했다면 분할연금을 봐야 합니다

혼인 기간 중 배우자의 국민연금 가입기간이 5년 이상이면, 그 사람의 연금 중 혼인 기간에 해당하는 몫의 절반을 나눠 받을 수 있습니다. 기한이 두 갈래라 헷갈리기 쉬우니 나눠서 봅니다.

- [ ] **분할연금 선청구 (원한다면)** **이혼 효력 발생일로부터 3년 이내** → ___월 ___일
  수급 요건을 다 갖추기 전에 미리 청구해두는 제도입니다. 나중에 상대방과 연락이 닿지 않을 것 같거나 관계가 나쁘다면 이 시기에 해두는 편이 안전합니다. 의무는 아닙니다.

- [ ] **분할연금 청구** **수급권이 생긴 날로부터 5년 이내** → ___월 ___일
  선청구를 안 했더라도 본인이 수급 연령에 도달해 요건을 갖추면 그때 청구할 수 있습니다. 이혼 후 3년이 지났다고 권리가 사라지는 것이 아닙니다. 소멸시효는 2016년 11월 30일 개정으로 3년에서 5년으로 늘었습니다.

분할 비율은 원칙적으로 절반이지만, 2016년 12월 30일 이후 지급사유가 생긴 건은 당사자 협의나 법원 재판으로 달리 정할 수 있습니다. 요건과 금액은 개인별로 달라 국민연금공단(1355)에 물어보는 것이 정확합니다.

전화할 때는 이렇게 물으면 됩니다

기관에 전화해서 무엇을 물어야 할지 몰라 헤매는 경우가 많습니다. 그대로 읽으셔도 됩니다.

• 건강보험공단(1577-1000): "○월 ○일 퇴직 예정인데, 지역가입자로 바뀌면 보험료가 얼마인지, 임의계속가입을 하면 얼마인지, 배우자 피부양자로 들어갈 수 있는지 세 가지를 알려주세요."

• 국민연금공단(1355): "조기 5년, 정상, 연기 5년 세 경우의 예상 월 연금액을 모두 알려주세요." / "제 가입기간이 몇 개월이고 10년을 채우려면 얼마가 더 필요한지 알려주세요."

• 고용노동부(1350): "○월 ○일 정년퇴직 예정인데 구직급여를 받을 수 있는지, 받는다면 며칠분인지 알려주세요."

기한과 요건은 제도 개정으로 바뀔 수 있습니다. 실제 신청 전에 국민연금공단(1355), 국민건강보험공단(1577-1000), 고용노동부(1350)에서 본인 사례를 확인하세요. 날짜를 자동으로 계산하는 버전과 설명 링크: eunteohub.com/retirement-checklist.html