머니부띠끄
MONEY BOUTIQUE

퇴직 후 생활비,
어디서 얼마나 꺼내 쓸까요?

견본

BTQ님의 퇴직 전후 자산관리 AI 리포트

내 돈의 사용 기간 · 세후 생활비 · 계좌별 인출 순서

고객	BTQ 님
발행일	2026-11-06
작성	머니부띠끄 리서치 센터
계산 기간	55세부터 90세까지

금액 단위: 천원 · 기준연도 구매력과 해당 연도 금액을 구분해 표시했습니다.

이 문서는 고객 전용입니다. 무단 전재·복제·배포·2차 이용을 금합니다.

01 먼저 보는 결론

BTQ님
퇴직후 생활비 진단

월 3,000천원 생활비를
90세까지 어떻게 마련할지 보여주는 계산입니다.

2026년 구매력 기준 · 아래 수익률과 추가 소득을 가정했습니다.

추가로 마련할 생활비

월 846천원 추가

55~64세 · 추가 근로 월 순소득

계산에 적용한 수익률

연 10.00%

수익률 계산 상한 연 10% 가정

견본

연령대별 자금 조달 방법 제안

기간	근로·연금·이자 등 소득	내 자산에서 꺼내는 돈
55~64세	추가 순소득 · 이자·배당	IRP · 연금저축 예금·투자 등(64세)
65~90세	공적연금 · 이자·배당(65~66세)	IRP 예금·투자 등(65~66세) · ISA(66~72세)

안내 사항

월 3,000천원의 생활비를 마련하는 계획입니다.
건강보험료는 지역가입을 가정했습니다. 55~64세는 입력 소득·재산상 피부양 전환 검토가 가능합니다. 추가 근로 시 자격 확인이 필요합니다. 8페이지를 참고해 주세요.
연금 저율분은 낮은 세율을 적용하는 연금저축·IRP 인출분입니다. 계산에 활용한 경우 별도로 표시했습니다.

적용한 계산 가정

상한 가정 · 추가 근로 월 3,000천원(순소득) · 운용수익률 연 10%
적용 수익률 · 투자·ISA·IRP·연금저축 연 10.00% · 현금 2%·예금 3% 등 유지
추가 근로 55~64세 · 월 846천원(순소득)
공적연금 65세부터 월 1,500천원
물가 연 2% · 80세부터 생활비 60%

02 보유 자산 요약

보유 자산 현황

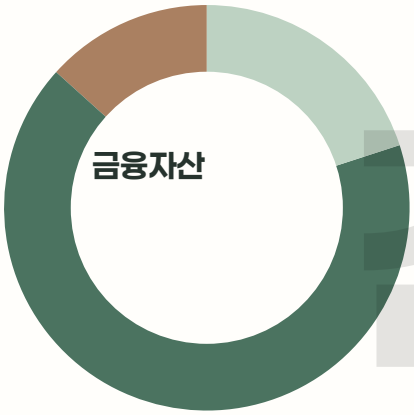
이 자산으로 은퇴 후 생활비를 계획합니다.

생활비의 재원 · 금융자산

300,000천원

입력하신 부동산 시세

800,000천원



금융자산 내역

투자자산	20,000천원
ISA	20,000천원
연금저축	60,000천원
퇴직금	200,000천원

견본

일반자산	13.3%
IRP·퇴직금	66.7%
연금저축	20.0%

퇴직금은 IRP 보유액과 중복하지 않고 별도로 합산했습니다.
부동산은 생활비 재원에서 제외하고 건강보험료 추정에 반영했습니다.

국민연금 등 공적연금

현재 기준 월환산액
1,500천원

개시 연령
65세 · 2036년

개시 시점 월 가치
1,828.5천원

설문 월액을 현재 가치로 보고 물가 연 2% 적용 · 2036년부터 연 12개월분 반영.

이런 조건으로 계산했습니다

계산 기간	2026년 현재 보유액부터 90세까지
소득 기간	추가 근로 55~64세 · 공적연금 65세부터
첫해 계산	시작연도도 12개월 기준 · 월할 계산 없음

03 생활비에 필요한 조건

수익률·소득별 월 생활비

90세까지 계산 · 2026년 구매력 기준

이번 계획

생활비 월 3,000천원

연 10.00% · 추가소득 월 846천원

표의 상한 안에서 요청하신 생활비를 적용했습니다.

표 안의 금액은 월 생활비 상한입니다

추가소득은 55~64세에만 반영합니다.

견본

운용수익률	추가소득 월 0천원	추가소득 월 846천원	추가소득 월 1,000천원	추가소득 월 2,000천원	추가소득 월 3,000천원
연 6.00%	2,041천원	2,397천원	2,462천원	2,864천원	3,254천원
연 8.00%	2,286천원	2,682천원	2,754천원	3,204천원	3,671천원
연 10.00%	2,547천원	**3,000천원**	3,079천원	3,597천원	4,122천원

빨간 칸은 이번 계획에 적용한 수익률·추가소득 조건입니다.

추가소득은 세금 등을 뺀 월 순액이며, 표시한 기간에 매년 같은 금액을 반영합니다.

물가 연 2% · 80세부터 생활비 60% 적용 · 세금·건보료 반영

계산 상한: 운용수익률 연 10% · 추가 근로소득 월 3,000천원

수익률은 보장되지 않으며, 표의 생활비 상한은 권장 소비액이 아닙니다.

생활비 사용 순서는 5페이지에서 안내합니다.

04 생활비 계획과 인출 순서

이 조건에서 유리한 생활비 사용 순서를 찾았습니다

이번 계산에서 선정한 생활비 사용 방식

부족분은 연금계좌부터 인출

생활비는 이 순서로 마련하도록 계산했습니다

소득·이자 → 연금계좌 → 일반자산(ISA 포함)

견본

적용 생활비	월 3,000천원 · 2026년 구매력
운용수익률	투자·ISA·IRP·연금저축 연 10.00%
추가 근로	55~64세 · 월 순소득 846천원

선정 이유: 세금·건보료를 내고 90세까지 생활비를 충당하는 방식 중, 종료 자산이 891천원으로 가장 많이 남아 선정했습니다.

수익률이 달라질 때

실행 생활비 월 3,000천원 · 추가 월 846천원·기간 고정 · 수익률만 변경

운용수익률	생활비	종료 세후환산
연 6.00%	69세부터 부족	0천원
연 8.00%	73세부터 부족	0천원
연 10.00%	**90세까지 유지**	**891천원**

세 가지 방식을 비교한 결과는 6페이지에 있습니다.

05 인출 방식별 계산 결과

세 가지 방식의 결과를 비교했습니다

이 조건에서는 부족분은 연금계좌부터 인출하는 방식이 90세(계산 종료 나이)에 자산이 가장 많이 남는 것으로 계산됐습니다.

동일한 자산·생활비·수익률로 세 가지 순서 × 36년을 비교했습니다.

비교 항목	부족분은 연금계좌부터 인출	연금 저율분을 먼저 인출	부족분은 일반자산부터 인출
생활비 부족 합계	0천원	50,217천원	51,010천원
목돈 부족 합계	0천원	0천원	0천원
첫 자금 부족 나이	없음	84세	84세
누적 세금	87,406천원	100,368천원	100,279천원
누적 건강보험료	87,622천원	87,622천원	87,622천원
세금·건보료 합계	175,028천원	187,990천원	187,901천원
종료 세후환산 자산	**891천원**	**0천원**	**0천원**

금액은 2026년 구매력 기준입니다. 붉은색은 선정 방식의 종료 세후환산 자산입니다.

계산에 적용한 방식별 생활비 사용 순서

부족분은 연금계좌부터 인출 · 이번 선정

소득·이자 → 연금계좌 → 일반자산(ISA 포함)

소득·이자를 먼저 사용하고, 부족분은 연금계좌 → 일반자산 순서로 인출하여 계산했습니다.

연금 저율분을 먼저 인출 · 비교 방식

연금 저율분 확보 → 소득·이자 → 일반자산(ISA 포함) → 연금계좌 추가 인출

연금 저율분을 한도 내에서 먼저 인출하고, 부족분은 위 순서로 마련하며 남는 금액은 재투자하는 것으로 계산했습니다.

부족분은 일반자산부터 인출 · 비교 방식

소득·이자 → 일반자산(ISA 포함) → 연금계좌

소득·이자를 먼저 사용하고, 부족분은 일반자산 → 연금계좌 순서로 인출하여 계산했습니다.

소득·이자는 실제 받는 시기에 반영했습니다. 공적연금은 65세부터 포함했습니다.
계좌별 인출 한도·세금·건보료를 반영했습니다. 첫해 생활비는 7페이지에 있습니다.

06 첫해 생활비

매달 쓸 돈은 이렇게 마련합니다

2026년 · 55세 · 연 10.00% 적용 · 필요 생활비 월 3,000.0천원
첫해 추가 순소득 월 846.0천원 · 추가 근로소득 상한 월 3,000천원 가정 · 물가 가산 없음

매달 마련하는 돈		세금·건강보험료		세후 사용 가능액
3,259.6천원	−	259.6천원	=	3,000.0천원

첫해 재원·계좌	월평균	연간
이자·배당	166.7천원	2,000천원
추가 순소득	846.0천원	10,152천원
IRP 인출	1,646.9천원	19,763천원
연금저축 인출	600.0천원	7,200천원
마련한 돈	3,259.6천원	39,115천원
세금	-84.3천원	-1,012천원
건강보험료	-175.3천원	-2,103천원
생활비로 쓸 수 있는 돈	**3,000.0천원**	**36,000천원**

견본

월평균은 정기 이체액이 아닙니다. 실제 인출 시점과 횟수는 별도 확인합니다.
세금·건보료는 추정액이며, 공제·소득 종류·세대 가입 자격에 따라 달라집니다.

첫해 생활비는 위와 같이 마련합니다. 이후 연령별 생활비 마련 내역은 9페이지를 참고해 주세요.
공적연금은 65세부터 월 1,500천원(기준연도 금액)에 물가상승률을 반영해 계산했습니다.
첫해 IRP 연간 인출액에는 소액 인출 가정 100천원이 포함되어 있습니다.

금액 단위: 천원

상세 근거 01 연도별 진단

세금과 건강보험료의 연도별 추정액

전체 36년을 계산했습니다. 처음 10년과 주요 소진 시점·종료 연도를 우선 표시했습니다.

연도	나이	과세 금융소득	공적연금	연 세금 추정	연 건보 추정	월 건보 추정	보험료 계산 기준
2026	55세	2,000천원	0천원	1,012천원	2,103천원	175.3천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2027	56세	2,000천원	0천원	1,049천원	2,145천원	178.8천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2028	57세	2,000천원	0천원	1,089천원	2,188천원	182.3천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2029	58세	2,000천원	0천원	1,130천원	2,232천원	186.0천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2030	59세	2,000천원	0천원	1,173천원	2,276천원	189.7천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2031	60세	2,000천원	0천원	1,218천원	2,322천원	193.5천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2032	61세	2,000천원	0천원	1,263천원	2,368천원	197.3천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2033	62세	2,000천원	0천원	1,307천원	2,416천원	201.3천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2034	63세	2,000천원	0천원	1,349천원	2,464천원	205.3천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2035	64세	2,000천원	0천원	1,377천원	2,513천원	209.4천원	지역가입 가정 (피부양 검토 가능)
2036	65세	1,812천원	21,942천원	2,168천원	3,122천원	260.2천원	지역가입 (소득 기준 초과)
2040	69세	0천원	23,751천원	2,157천원	3,380천원	281.7천원	지역가입 (소득 기준 초과)
2043	72세	0천원	25,204천원	5,465천원	3,586천원	298.8천원	지역가입 (소득 기준 초과)
2045	74세	0천원	26,223천원	7,955천원	3,731천원	310.9천원	지역가입 (소득 기준 초과)
2061	**90세**	**0천원**	**35,998천원**	**6,109천원**	**5,122천원**	**426.8천원**	**지역가입 (소득 기준 초과)**

생활비 계획에는 보수적으로 지역가입 보험료를 반영했습니다. 피부양자 요건을 충족해 등록되면 보험료 부담이 줄어들 수 있습니다.
피부양 등록은 가족·사업소득 등 추가 요건 확인이 필요합니다. 추가 근로는 세전소득·직장가입 여부도 확인해야 합니다.

금액 단위: 천원

상세 근거 02 연도별 현금흐름

연령별 생활비 마련 내역

모든 금액은 연간 합계 · 목돈 지출·관련 세금은 별도 · 2026~2061년 중 9개 연도 · 나이 아래 표시 간격 확인

	받는 소득·이자			내 자산에서 꺼내는 돈		마련한 돈	세금·건보료와 생활비		
나이 표시 간격	국민연금 등 받는 돈	기타소득· 추가 순소득	이자·배당	IRP·연금저축 꺼낸 돈	예금·투자·ISA 등 꺼낸 돈	마련한 돈 합계	세금 추정액	건보료 추정액	필요 생활비
55세 첫해	0천원	10,152천원	2,000천원	26,963천원	0천원	**39,115천원**	1,012천원	2,103천원	36,000천원
64세 9년 뒤	0천원	10,152천원	2,000천원	32,880천원	1,881천원	**46,913천원**	1,377천원	2,513천원	43,023천원
65세 1년 뒤	21,942천원	0천원	1,812천원	15,000천원	10,420천원	**49,174천원**	2,168천원	3,122천원	43,884천원
70세 5년 뒤	24,226천원	0천원	0천원	15,000천원	14,736천원	**53,962천원**	2,064천원	3,447천원	48,451천원
72세 2년 뒤	25,204천원	0천원	0천원	25,318천원	8,938천원	**59,460천원**	5,465천원	3,586천원	50,409천원
73세 1년 뒤	25,708천원	0천원	0천원	37,115천원	0천원	**62,823천원**	7,748천원	3,658천원	51,417천원
79세 6년 뒤	28,952천원	0천원	0천원	42,128천원	0천원	**71,080천원**	9,056천원	4,120천원	57,904천원
80세 1년 뒤	29,531천원	0천원	0천원	12,719천원	0천원	**42,250천원**	2,611천원	4,202천원	35,437천원
90세 10년 뒤	35,998천원	0천원	0천원	18,431천원	0천원	**54,429천원**	6,109천원	5,122천원	43,198천원

생활비로 쓸 수 있는 돈은 마련한 돈 합계에서 세금·건보료를 뺀 금액입니다. 합계에는 자산 원금 인출도 포함됩니다.

73세, 연금계좌 사용이 늘어납니다

예금·투자 등 일반자산을 다 쓴 뒤입니다.
같은 해 세금 추정액도 늘었습니다.

생활비는 물가에 따라 달라집니다

매년 2% 반영 · 80세부터 60%로 조정
전체 기간 생활비 충당 · 여유금은 재투자

상세 근거 03 자산별 잔액

어느 계좌가 줄고, 어디에 돈이 남는가

36년을 계산한 연말 명목 잔액 중 주요 9개 연도입니다. IRP는 퇴직금·수익을 합친 전체 잔액입니다.

연도	투자자산	ISA	IRP 전체	연금저축 전체	금융자산 합계
2026	20,000천원	22,000천원	200,237천원	58,800천원	301,037천원
2027	20,000천원	24,200천원	200,339천원	56,840천원	301,379천원
2028	20,000천원	26,620천원	200,320천원	53,998천원	300,938천원
2029	20,000천원	29,282천원	200,195천원	50,141천원	299,618천원
2036	7,699천원	57,062천원	201,256천원	0천원	266,017천원
2040	0천원	32,807천원	225,044천원	0천원	257,850천원
2043	0천원	0천원	239,565천원	0천원	239,565천원
2045	0천원	0천원	211,140천원	0천원	211,140천원
2061	**0천원**	**0천원**	**1,842천원**	**0천원**	**1,842천원**

견본

IRP에도 수익이 붙습니다

첫해 시작 200,000천원
+ 운용수익 20,000천원
− 인출액 19,763천원
= 연말 잔액 200,237천원

연 10.00% 적용 · 퇴직금 수익도 합산

첫해 세금은 이렇게 추정

소득세·지방세 458천원
+ 연금 별도 세금 0천원
+ 퇴직소득세 554천원
= 연 세금 1,012천원

과세소득·공제·과세 방식에 따라 변동

첫해 건보료는 이렇게 추정

월 소득분 20.2천원
+ 월 재산분 134.7천원
+ 장기요양 20.4천원
= 월 약 175.3천원

세대·자격·재산 과표에 따라 변동

안내 및 유의사항 01 / 02

계산 결과와 함께 읽어 주세요

01 자료의 성격

입력 정보와 2026년 기준 제도·가정으로 계산한 은퇴 생활비 계획입니다. 미래 수익·세금·보험료를 보장하지 않으며 조건이 달라지면 결과도 달라집니다.

02 작성·발행

작성·발행: 머니부띠끄 리서치 센터. 발행일 2026-11-06. BTQ 님 전용이며 저작권은 머니부띠끄(피우스인베스트)에 있습니다. 무단 전재·복제·배포·2차 이용을 금합니다.

03 투자 판단의 책임

머니부띠끄는 유사투자자문업자입니다. 특정 금융상품의 매수·매도나 개별 상품의 투자상담을 제공하지 않습니다. 원금 손실 가능성이 있으며 투자 판단과 결과의 책임은 고객 본인에게 있습니다.

04 이번 계산에 적용한 가정

보유·사용 계좌의 연 수익률: 투자 10%, ISA 10%, IRP 10%, 연금저축 10%. 생활비에 물가 연 2%를 반영하고 80세부터 60%로 조정합니다. 공적연금에도 같은 물가상승률을 반영합니다. 주택 매각대금과 새로운 임대수익은 반영하지 않았습니다. 운용수익률 계산 상한은 세전 명목 연 10%입니다. 권장·보장 수익률이나 기대 배당률을 뜻하지 않습니다.

05 세금·건강보험료 계산 기준

세금 계산: 소득세·지방소득세와 금융소득 비교과세를 반영합니다.
사적연금은 재원·연령·수령액에 따라 분리과세와 종합과세를 비교합니다.
퇴직금 가정: 기초 실효세율을 4%로 두고 인출 방식과 수령연차에 따른 세금을 추정합니다.
건보료: 2026년 요율을 적용하며 장기요양보험료를 포함합니다. 재산점수당 금액·최저·상한의 매년 2% 증가는 미래 계산을 위한 가정입니다.
현재 피부양자는 입력 소득·재산 기준을 충족하는 해에 보험료 0원을 적용합니다. 그 외에는 은퇴 후 지역보험료를 반영하고 피부양 전환 가능성은 별도 검토합니다. 가족·사업소득·등재 요건은 미확인입니다.
추가 근로는 세후 순소득만 입력되어 세전소득과 직장가입 여부를 판정하지 못합니다. 해당 기간은 지역보험료를 반영하며 실제 취업 조건에 따라 다시 계산해야 합니다.

안내 및 유의사항 02 / 02

계산 결과와 함께 읽어 주세요

06 계산의 한계

매년 일정한 수익률을 가정합니다. 시장 손실이나 수익률이 발생하는 순서의 위험을 반영하지 않아, 계산상 생활비를 안전 인출액으로 볼 수 없습니다. 일부 소득공제·세액공제와 세대원 합산 건강보험료는 생략했습니다. 일반 투자계좌의 수익은 세금 계산상 이자·배당으로 간주하며 상품별 과세 차이는 반영하지 않습니다. ISA 해지세금과 추가 납입은 반영하지 않았습니다.

07 인출 방식과 종료 자산의 비교 기준

필요한 생활비·목돈 지출을 충당하는지 먼저 계산했습니다. 충당 조건이 같으면 종료 세후환산 자산을 비교했습니다. 목표를 충족한 방식의 차이가 현재가치 10천원 이내면 동률로 처리했습니다. 동률 대표는 입력 순서, 일반자산 먼저, 저율분 선인출 순으로 정합니다. 비교한 세 방식 안에서의 선정입니다. 종료 연금잔액에는 부득이한 사유로 인출하는 과세 가정을 적용했습니다. 실제로 해당 사유가 인정된다는 뜻이 아니며, 실제 중도해지 수령액과 다를 수 있는 비교용 환산액입니다.

견본

08 고객별 소득·계좌 인출 가정

계산 시작: 현재 보유액부터 시작연도도 12개월로 계산하며 월할 계산은 하지 않습니다. '부족분은 연금계좌부터 인출' 방식을 적용했습니다.
추가 근로: 55~64세, 월 846천원의 순소득을 매년 같은 금액으로 반영합니다. 상한 가정은 월 3,000천원입니다. 필요한 세전 급여는 별도로 계산하지 않았습니다.
연금: 저율과세 대상 사적연금의 과세대상 수령액 합산 연 15,000천원과 계좌별 인출 한도를 반영하며 퇴직금 과세는 별도입니다. 55세·가입 5년 요건은 연도 단위로 간이 판정하므로 실제 가입일 기준 개시 가능일은 금융회사에서 확인해야 합니다. 퇴직금 재원이 있는 IRP는 가입기간 예외를 적용합니다.
IRP 소액 인출: 55~64세에 연 최대 100천원을 인출액에 포함했습니다. 수령연차 계산을 위한 가정이며 법정 최소액이 아닙니다.

09 다루지 않는 범위

개별 종목·ETF·펀드 선택과 매매 시점·편입 비율, 상품별 세금 진단, 부동산 매매·주택연금·양도세, 상속·증여 설계, 공적연금 조기·연기 수령 비교와 세무 신고 대행은 포함하지 않습니다. 은퇴 전 추가 납입은 반영하지 않습니다.

10 실행 전 확인사항

실제 세금은 세무사, 건강보험료와 피부양자 자격은 국민건강보험공단을 통해 확인하십시오. 자산·소득·생활비 또는 가족 상황이 달라지면 다시 계산해야 합니다.

국세청 연금소득 세율 · 연금소득 과세 안내 · 2026년 건강보험 기준