

퇴직 직후 무엇부터 해야 할지 막막할 때

퇴직·소득감소 7일 생활비 리셋 체크리스트

건강보험 · 실업급여 · 국민연금 · 퇴직자산 · 고정비를
하루 한 가지씩 정리하는 실전 워크북

이 워크북의 목표

- ① 놓치면 손해가 되는 신청 순서를 세우고
- ② 앞으로 30일의 필수 생활비를 숫자로 확인하고
- ③ “오늘 할 일”을 한 장으로 남기는 것

먼저, 현금이 버티는 기간부터 계산하세요

정확한 금액보다 “언제 부족해지는지”를 먼저 보는 것이 중요합니다.

STEP 1

월 생활비 공백 계산

현재 쓸 수 있는 현금

원

이번 달 들어올 확정 소득

원

월 필수 생활비

원

버틸 수 있는 기간

계산: (현재 현금 + 확정 소득) ÷ 월 필수 생활비

개월

STEP 2

7일 동안 곁에 둘 자료

- ☐ 신분증과 본인 명의 휴대전화
- ☐ 퇴직일·마지막 급여일을 확인할 자료
- ☐ 최근 건강보험료 고지 내역
- ☐ 고용보험 이직확인서 처리 여부
- ☐ 국민연금 가입·납부 내역
- ☐ 계좌·카드·보험·구독 목록

중요

이 자료는 개인별 자격을 판정하지 않습니다. 신청 전에는 반드시 해당 기관에서 본인의 적용 여부와 기한을 확인하세요.

건강보험료부터 정리합니다

퇴직 뒤에는 직장가입자 자격이 끝나며, 피부양자·임의계속가입·지역가입 중 내 상황을 비교해야 합니다.

빠른 판단표

가족의 직장건강보험에 들어갈 수 있음

피부양자 요건 확인

퇴직 전 직장가입 기간이 있고 신청기한 안임

임의계속가입 비교

위 두 경우가 아니거나 유리하지 않음

지역가입 보험료 확인

오늘 할 일

- ☐ 국민건강보험공단에서 현재 자격과 예상 보험료를 확인했다.
- ☐ 피부양자 가능 여부를 소득·재산·부양요건까지 확인했다.
- ☐ 임의계속가입 신청 가능 기한과 예상 보험료를 확인했다.
- ☐ 세 가지 선택지의 월 보험료를 같은 기준으로 비교했다.

확인 경로

국민건강보험공단 nhis.or.kr | 고객센터 1577-1000

통화 메모: 담당자 / 신청기한 / 예상 보험료 / 필요한 서류

실업급여 신청 순서를 꿀김 없이 만듭니다

구직급여는 퇴직 사유와 고용보험 가입기간 등 요건을 확인한 뒤 정해진 절차로 신청합니다.

신청 흐름

① 회사의 이직확인서·상실신고 처리 확인

② 고용24에서 구직신청

③ 수급자격 신청자 온라인 교육

④ 수급자격 인정 신청

⑤ 지정된 실업인정일과 재취업활동 관리

놓치기 쉬운 실패 사례

- ☐ 퇴직 사유가 실제와 다르게 신고됨
- ☐ 이직확인서 처리가 늦어짐
- ☐ 실업인정일 전송 시간을 놓침
- ☐ 구직활동 증빙을 저장하지 않음

오늘의 메모

회사 처리 확인일

교육 수강일

센터 방문·신청일

공식 확인: 고용24 work24.go.kr | 고용노동부 고객센터 1350

국민연금 납부 방법을 다시 선택합니다

소득이 줄었다면 무조건 중단하기보다 납부예외, 실업크레딧, 추후납부의 목적과 효과를 비교하세요.

세 제도의 차이

납부예외

당장의 보험료 부담을 멈춤

가입기간이 자동으로 늘지는 않음

실업크레딧

구직급여 수급 중 보험료 일부 지원

본인 부담과 지원요건 확인 필요

추후납부

과거 납부예외 기간을 나중에 채움

향후 비용과 연금 증가분 비교 필요

오늘 할 일

- ☐ 내 국민연금 가입기간과 납부예외 기간을 조회했다.
- ☐ 실업크레딧 대상 여부와 신청방법을 확인했다.
- ☐ 지금 납부할 때와 납부예외 때의 현금흐름을 비교했다.
- ☐ 결정 내용을 가족과 공유하고 다음 확인일을 적었다.

결정

이번 달 선택

다시 확인할 날짜

공식 확인: 국민연금공단 nps.or.kr | 고객센터 1355

퇴직자산과 숨어 있는 돈을 확인합니다

퇴직급여 수령방식은 세금과 노후자금에 영향을 줍니다. 조회 → 비교 → 결정 순서로 진행하세요.

DAY 4

퇴직금·퇴직연금·IRP

- ☐ 회사에서 퇴직급여 지급방식과 예정일을 확인했다.
- ☐ IRP 이전 대상 여부와 예외를 금융회사에 확인했다.
- ☐ 일시금과 연금수령의 세금 차이를 설명받았다.
- ☐ 중도해지 전에 세금·수수료·노후자금 감소를 계산했다.

DAY 5

휴면예금·미청구 보험금·카드포인트

- ☐ 계좌정보통합관리서비스에서 계좌·카드를 조회했다.
- ☐ 서민금융진흥원 휴면예금 조회를 확인했다.
- ☐ 보험계약과 미청구 보험금 조회 경로를 확인했다.
- ☐ 찾은 금액을 생활비 계좌와 비상금 계좌로 구분했다.

찾은 돈 기록

퇴직급여 예정액

숨은 금융자산

합계

공식 확인: 금융감독원 통합연금포털 · 계좌정보통합관리서비스 accountinfo.or.kr

고정비를 “해지”보다 “재설계”합니다

필수·조정·중단으로 나누면 무리한 절약 없이 월 현금유출을 빠르게 줄일 수 있습니다.

월 고정비 재설계표

항목	현재	변경 후	구분	절감
주거·관리비				
보험료				
통신·인터넷				
교통				
구독·멤버십				
대출·카드				
기타				

목표

현재 월 고정비

변경 후

월 절감액

보험은 보장 공백과 해지 손실을 먼저 확인하고, 통신은 결합·약정 위약금을 확인하세요.

앞으로 30일의 생활비 계획을 확정합니다

일주일 동안 확인한 결과를 한 장으로 모아 다음 달의 불확실성을 줄이세요.

30일 생존예산

주거·관리비	예산
식비	예산
건강보험·연금	예산
통신·교통	예산
의료·돌봄	예산
부채 상환	예산
기타 필수비	예산
30일 필수비 합계	원

이번 주 최종 행동

- ☐ 신청해야 할 제도의 마감일을 달력에 넣었다.
- ☐ 증빙자료를 한 폴더에 저장했다.
- ☐ 다음 수입 예정일까지 쓸 수 있는 주간 한도를 정했다.
- ☐ 7일 뒤 다시 확인할 항목을 한 가지 정했다.

내가 지금 해야 할 일만 남기세요

완료한 항목은 체크하고, 미완료 항목에는 날짜와 담당기관을 적어두세요.



건강보험

선택지와 예상 보험료 확인

1577-1000

완료일



실업급여

이직확인서·구직신청·교육

1350

완료일



국민연금

납부예외·실업크레딧 비교

1355

완료일



퇴직자산

IRP 이전·세금·수령일 확인

금융회사

완료일



숨은 돈

계좌·휴면예금·보험금 조회

공식 조회서비스

완료일



고정비

필수·조정·중단 분류

각 사업자

완료일



30일 예산

주간 한도와 재점검일 확정

본인

완료일

마지막 확인

자격·금액·기한은 개인 상황과 제도 변경에 따라 달라집니다.

신청 직전 공식 홈페이지 또는 고객센터에서 다시 확인하세요.

필요할 때 바로 찾는 공식 확인처

검색광고나 대행 사이트보다 아래 기관의 공식 안내를 우선 확인하세요.

국민건강보험공단

건강보험 자격·피부양자·임의계속가입

nhis.or.kr | 1577-1000

고용24

구직신청·수급자격 교육·실업인정

work24.go.kr | 1350

국민연금공단

납부예외·실업크레딧·추후납부

nps.or.kr | 1355

계좌정보통합관리서비스

계좌·카드·자동이체 통합조회

accountinfo.or.kr

금융감독원 통합연금포털

퇴직연금과 개인연금 조회

100lifeplan.fss.or.kr

정부24·홈택스

정부서비스·국세 환급 확인

gov.kr | hometax.go.kr

이 워크북은 제도를 쉽게 정리하기 위한 정보 자료이며 법률·세무·재무 자문이 아닙니다.

개인별 결과는 퇴직 사유, 가입기간, 소득·재산, 가족관계 및 신청 시점에 따라 달라질 수 있습니다.