루리 줍줍 가이드북

퇴사할 때 챙길 것

연차·퇴직금·건강보험·국민연금·실업급여

2026년 11월 판 · 내용 확인일 2026-11-03까지 · 6편 · 공식 출처 28곳

이 책에 대하여

퇴사 전후에 챙길 제도를 순서대로 묶었습니다. 단계마다 놓치기 쉬운 것과 공식 문의처를 함께 적었습니다. 루리 줍줍의 생활 가이드 6편을 묶었고, AI가 각 장 끝의 공식 출처를 바탕으로 정리했습니다. 운영자가 한 건씩 직접 검토한 것은 아니며, 제도와 금액은 바뀔 수 있으니 신청 전에 공식 출처를 확인해 주세요. 법률·세무 상담이 아닙니다.

차례

1장 권고사직을 받았어요. 실업급여와 퇴직 처리는 어떻게 되나요?

2장 퇴사 시 남은 연차는 돈으로 받나요? 연차수당 계산과 청구 기한

3장 퇴직금 받을 수 있나요? 대상·계산식·지급 기한 2026

4장 퇴사 후 건강보험 임의계속가입·피부양자·지역가입자 비교 2026

5장 국민연금 반환일시금 받을 수 있나요? 대상·금액·청구 시효와 연금으로 받는 선택지 (2026)

6장 실업급여 구직활동은 어떻게 인정받나요? 횟수 기준과 불이익, 조기재취업수당

1장

권고사직을 받았어요. 실업급여와 퇴직 처리는 어떻게 되나요?

확인일 2026-10-23 · 공식 출처 5곳 · 문의 고용노동부 고객상담센터 1350 · 관할 고용센터

> 권고사직은 회사가 먼저 퇴사를 권하는 이직이에요. 고용보험법 시행규칙 별표 2는 경영 악화·직제 개편 등의 사정으로 사업주로부터 퇴직을 권고받아 이직한 경우를 수급자격이 제한되지 않는 정당한 이직 사유로 들고 있어요(제5호). 반대로 근로자에게 중대한 귀책사유가 있는 사람이 해고되지 않고 사업주 권고로 이직한 경우는 수급자격이 없는 것으로 봐요(고용보험법 제58조 제2호 나목). 어느 쪽인지는 이직확인서에 적힌 상실사유와 직업안정기관(고용센터)의 판단이 가르므로, 사직서를 쓰기 전에 퇴사 사유가 어떻게 기록되는지 확인하세요.

실업급여를 받으려면 (고용보험법 제40조)

요건	내용	확인 상태
피보험 단위기간	이직일 이전 18개월 동안(기준기간) 피보험 단위기간이 합산해 180일 이상이어야 해요 (제40조 제1항 제1호, 제2항)	조문 확인
취업하지 못한 상태	근로의 의사와 능력이 있는데도 취업하지 못한 상태여야 해요 (제40조 제1항 제2호)	조문 확인
이직 사유	이직 사유가 제58조의 수급자격 제한 사유에 해당하지 않아야 해요 (제40조 제1항 제3호)	조문 확인
재취업 노력	재취업을 위한 노력을 적극적으로 해야 해요 (제40조 제1항 제4호)	조문 확인
신청 방법	수급자격 인정을 직업안정기관에 신청하고, 기관은 필요하면 이전 사업주에게 이직확인서 제출을 요청할 수 있어요 (제43조)	조문 확인

권고사직이면 수급자격이 제한되나요 (제58조, 시행규칙 별표 2)

상황	조문 내용	확인 상태
경영 사정으로 사업주가 퇴직을 권고	사업의 양도·인수·합병, 일부 사업 폐지·업종전환, 직제개편에 따른 조직 폐지·축소, 신기술 도입에 따른 작업형태 변경, 경영 악화·인사 적체 등으로 사업주로부터 퇴직을 권고받거나 고용조정계획에 따른 퇴직 희망자 모집으로 이직하는 경우는 수급자격이 제한되지 않는 정당한 이직 사유예요 (시행규칙 별표 2 제5호)	조문 확인
근로자에게 중대한 귀책사유	중대한 귀책사유가 있는 사람이 해고되지 않고 사업주의 권고로 이직한 경우는 수급자격이 없는 것으로 봐요 (고용보험법 제58조 제2호 나목)	조문 확인
자기 사정으로 이직	전직 또는 자영업을 하기 위해 이직한 경우 등은 제한돼요 (제58조 제2호 가목)	조문 확인
실제 수급 여부	이직 사유가 제58조에 해당하는지는 직업안정기관의 장이 인정해요. 줍줍은 개별 사건의 결과를 판단하지 않아요	미확인 · 고용센터 확인

이직확인서에 적히는 상실사유 코드 (시행규칙 서식 작성요령)

코드	의미	확인 상태
23	경영상 필요 또는 회사불황으로 인한 인원감축 등에 의한 퇴사(해고·권고사직 포함)	서식 확인
26	근로자의 귀책사유에 의한 징계해고·권고사직	서식 확인
11	개인사정으로 인한 자진퇴사	서식 확인
12	사업장 이전, 근로조건 변동, 임금체불 등으로 자진퇴사	서식 확인
유의	상실사유는 구체적 사유를 구분코드와 함께 적게 돼 있고, 이직확인서의 구체적 이직 사유는 10자 이상 적어야 해요. 사직서·이직확인서의 사유가 실제 퇴사 경위와 다르면 확인하세요	서식 확인

해고와 예고 (근로기준법 제26조)

항목	내용	확인 상태
해고예고	사용자는 근로자를 해고하려면 적어도 30일 전에 예고하거나, 예고하지 않으면 30일분 이상의 통상임금을 지급해야 해요	조문 확인
예외	계속 근로한 기간이 3개월 미만인 경우, 천재·사변 등 부득이한 사유로 사업 계속이 불가능한 경우, 근로자가 고의로 사업에 막대한 지장이나 재산상 손해를 끼친 경우로서 고용노동부령으로 정한 사유에 해당하는 경우예요	조문 확인
권고사직과 해고의 구분	권고사직에 응해 사직서를 낸 경우와 해고를 당한 경우의 법적 차이는 사건마다 달라요. 해고인지 합의 퇴직인지는 줍줍이 판단하지 않아요	미확인 · 노동청·변호사 상담

자주 묻는 질문

권고사직이면 실업급여를 받을 수 있나요?

경영 악화·직제 개편 등 사정으로 사업주가 퇴직을 권고해 이직한 경우는 수급자격이 제한되지 않는 정당한 이직 사유로 시행규칙 별표 2에 있어요. 다만 근로자에게 중대한 귀책사유가 있는 경우 등은 제한되고, 최종 판단은 고용센터가 해요.

사직서를 쓰면 불리한가요?

이직 사유는 이직확인서의 상실사유 코드와 구체적 사유로 기록돼요. 사직서의 문구가 실제 퇴사 경위와 다르면 확인하고, 불명확하면 고용센터나 노동청에 문의하세요.

실업급여는 얼마나 일해야 받나요?

이직일 이전 18개월 동안 피보험 단위기간이 합산해 180일 이상이어야 해요(고용보험법 제40조).

회사가 한 달 전에 알려줘야 하나요?

해고라면 30일 전 예고 또는 30일분 이상의 통상임금 지급이 필요해요(근로기준법 제26조). 권고사직에 합의해 사직하는 경우가 해고예고 대상인지는 사건마다 달라요.

공식 출처

- 근로기준법
- 고용보험법
- 고용보험법 시행규칙
- 고용24
- 고용노동부

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/recommended-resignation-benefits/

2장

퇴사 시 남은 연차는 돈으로 받나요? 연차수당 계산과 청구 기한

확인일 2026-11-03 · 공식 출처 6곳 · 문의 고용노동부 1350

> 퇴직할 때 쓰지 못한 연차는 미사용 연차수당으로 청구할 수 있고, 사용자는 퇴직일부터 14일 이내에 정산해야 한다는 것이 고용노동부 상담 답변의 일관된 안내입니다. 다만 세 가지 경우는 결론이 달라집니다. 사용자가 법에서 정한 사용촉진 절차를 모두 지켰다면 소멸한 연차에 보상 의무가 없고, 상시 근로자 4명 이하 사업장에는 법정 연차 규정이 적용되지 않으며, 입사 후 정확히 1년(365일)만 채우고 퇴사하면 그 1년 개근에 대한 15일분은 수당으로 청구할 수 없습니다. 확인한 것은 지급 기한, 시효, 365일과 366일의 차이, 5인 미만 적용 여부이고, 확인하지 못한 것은 회사별 통상임금 산입 범위와 회계연도 기준 회사의 마지막 해 정산 일수입니다. 국가법령정보센터 조문 화면은 이번 확인에서 본문이 열리지 않아 조문 번호는 고용노동부 답변과 해석례가 인용한 것을 따랐습니다.

연차가 생기는 기준

상황	발생하는 연차	비고
입사 1년 미만	1개월 개근할 때마다 1일, 최대 11일	고용노동부 보도자료와 1350 답변(2026-02-25)이 이 기준을 설명합니다
1년 근무에 출근율 80% 이상	15일	1년을 마친 다음 날 발생
3년 이상 근속	15일에 최초 1년 초과 근속 2년마다 1일 가산, 한도 25일	이 한도는 2026-10-20 조문 확인값이며 이번에 화면으로 재열람하지 못했습니다
단시간근로자	통상근로자 연차 일수에 소정근로시간 비율을 곱해 시간 단위로 부여	찾기쉬운 생활법령정보
4주 평균 주 15시간 미만 초단시간	연차 적용 없음	찾기쉬운 생활법령정보
상시 4명 이하 사업장	법정 연차 규정 적용 없음	생활법령정보 및 고용노동부 답변, 시행령 별표 1

퇴사 시 연차수당 — 지급 기한과 계산

가정	계산	금액
월 통상임금 2,090,000원, 월 소정근로 209시간	시간당 통상임금 2,090,000 ÷ 209 = 10,000원	일 통상임금(8시간) 80,000원
미사용 연차 5일	80,000원 × 5일	400,000원
미사용 연차 11일 (1년 미만 계약 만료 가정)	80,000원 × 11일	880,000원
미사용 연차 3일, 일 통상임금 96,000원	96,000원 × 3일	288,000원

고용노동부 1350 상담 답변은 2026년 2월부터 10월까지 거의 같은 문장으로 퇴직 시 미사용 연차수당을 퇴직일부터 14일 이내에 정산하도록 안내합니다. 수당의 기준 임금은 취업규칙 등에 정한 바가 없으면 통상임금으로 지급하는 것으로 설명되고, 통상임금 개념은 2013년 7월 행정해석을 인용합니다. 퇴직금과는 별개로 계산됩니다. 임금채권 소멸시효는 3년이어서 오래된 연차수당은 청구 가능 기간이 제한된다는 답변도 2026년 7월에 게시되었습니다. 지급 기한은 당사자 합의로 연장할 수 있다는 규정이 근로기준법 제36조에 있는 것으로 이전에 확인했으나 이번에 재열람하지는 못했습니다. 아래는 계산 방식을 보여 주는 가정 예시입니다. 실제 금액은 회사의 통상임금 산정에 따라 달라집니다. 퇴직 시 정산표에는 연차수당 외에 미지급 임금, 퇴직금, 휴업수당 같은 금품이 함께 들어가므로 14일 기한은 이 모든 금품에 공통으로 적용되는 시한입니다. 계산 예시는 월 소정근로 209시간 기준 가정으로, 실제 사업장의 소정근로시간이나 통상임금 산입 수당에 따라 일 통상임금이 달라진다는 점을 감안해야 합니다.

365일 퇴사와 366일 퇴사의 차이

상황	청구 가능한 연차수당	근거
입사 후 정확히 1년(365일) 근무하고 그날 퇴사	입사 후 1개월마다 생긴 최대 11일분은 가능, 1년 개근에 대한 15일분은 불가	고용노동부 보도자료(2021-12-16 해석 변경, 대법원 2021-10-14 판결)
366일째까지 근로관계가 이어진 뒤 퇴사	11일에 15일을 더한 최대 26일분	같은 보도자료
정규직으로 3년 이상 근무 후 최종 연도 365일에 퇴사	마지막 해의 15일 및 가산 연차에 대한 수당은 불가	같은 보도자료
기간제로 계약 만료와 함께 퇴직	마지막 근로일이 지난 뒤 근로관계가 끝났으면 그 이후 발생분은 청구 불가로 본 법령 해석례	국가법령정보센터 중앙부처 1차 해석
입사 1년 미만 근무자가 퇴사	1개월 개근으로 생긴 연차 중 쓰지 않은 일수만큼 수당 청구 가능, 80% 출근율이 적용되는 15일은 아직 발생하지 않음	1350 답변(2026-02-25) 설명을 근거로 한 정리

사용촉진과 소멸 — 수당을 못 받는 경우

- 연차는 발생일부터 1년간 쓰지 않으면 소멸하는 것이 원칙입니다. 사용자의 책임으로 쓰지 못한 경우는 예외입니다.
- 사용자가 소멸 기간 끝나기 6개월 전을 기준으로 10일 이내에 미사용 일수를 알리고 사용 시기를 정해 통보하도록 서면으로 촉구하고, 근로자가 응하지 않으면 소멸 2개월 전까지 사용 시기를 정해 서면 통보한 경우 보상 의무가 없습니다(근로기준법 제61조).
- 사용촉진을 했더라도 근로자가 사용자가 지정한 휴가일 이전에 퇴직해 휴가를 쓰지 못했다면 미사용 휴가에 대해 보상해야 한다는 고용노동부 회신이 있습니다.
- 구두나 단체 문자로만 안내한 경우 적법한 촉진으로 인정되는지는 사안마다 달라, 이번 확인에서 공식 기준을 직접 보지 못했습니다.
- 소멸될 연차를 수당 대신 다음 해로 이월해 쓰도록 노사가 합의하는 것은 가능하지만 근로자의 의사에 반해 일방적으로 강제할 수는 없습니다.
- 퇴직 연도에 발생한 연차는 근로관계가 끝나는 다음 날 미사용수당 청구권으로 바뀐다고 법령 해석례에서 설명됩니다. 따라서 퇴직일 이후 14일의 기산점은 퇴직일이고, 시효 3년은 수당 청구권이 생긴 날부터 따진다는 안내가 있습니다.
- 사용촉진 서면은 근로자별로 미사용 일수를 알려 줘야 하므로, 전체 공지만 있고 개인별 일수가 빠진 경우는 촉진으로 인정되지 않을 수 있다는 설명이 있으나, 이번에 공식 기준 문구를 직접 확인하지는 못했습니다.

왜 헷갈리는지

- 연차수당은 연차 사용 후 남은 것이 아니라 쓰지 못한 연차가 퇴직과 동시에 수당 청구권으로 바뀐 것입니다. 그래서 재직 중에는 소멸되던 연차도 퇴직 연도에 발생한 분은 정산 대상입니다.
- 퇴직금과 합쳐 받는 돈이 아닙니다. 퇴직금은 계속근로 1년 이상일 때 평균임금으로 계산하는 별도 제도이며, 연차수당은 통상임금으로 지급하는 임금입니다.
- 입사일 기준인지 회계연도 기준인지에 따라 마지막 해 정산 일수가 달라지는 경우가 있습니다. 근로기준법이 정한 최소 기준보다 유리하게 회사가 운영할 수는 있어서, 회사 규정이 법보다 많이 주면 그 약정을 따릅니다.
- 365일과 366일의 하루 차이가 15일분 수당을 가른다는 점이 널리 알려지지 않아, 퇴사일을 입사 1주년 당일로 잡았다가 청구가 막히는 경우가 있습니다.
- 5명 미만 사업장은 법정 연차가 없지만, 근로계약서나 취업규칙에 연차를 주기로 적었다면 그 약정이 효력을 가집니다. 5명 이상이던 때 발생한 연차는 5명 미만이 된 뒤에도 유효하다는 행정해석이 소개되어 있습니다.

자주 묻는 질문

퇴사하면 남은 연차는 어떻게 되나요?

쓰지 못한 연차는 미사용수당으로 청구할 수 있고 퇴직일부터 14일 이내 정산이 원칙입니다. 사용촉진 절차가 적법하게 끝난 소멸분은 제외됩니다.

연차수당은 얼마를 받나요?

별도 규정이 없으면 통상임금 기준입니다. 일 통상임금에 미사용 일수를 곱하며, 일 통상임금이 80,000원이고 5일이 남았다면 400,000원입니다. 이 계산은 가정 예시이고, 통상임금에 포함되는 수당의 범위는 회사 임금 체계에 따라 달라 공식 확인이 필요합니다.

1년만 일하고 퇴사하면 15일분 수당도 받나요?

입사 후 365일에 퇴사하면 15일분은 청구할 수 없고, 366일째까지 근로관계가 이어졌다면 청구할 수 있다는 것이 2021년 12월 16일 변경된 행정해석입니다.

연차수당은 언제까지 청구해야 하나요?

임금채권 소멸시효가 3년이라는 고용노동부 답변이 있습니다. 퇴직 후 14일이 지나도 못 받았다면 진정 제기가 가능합니다.

5명 미만 사업장에서도 연차수당을 받나요?

법정 연차 규정은 적용되지 않습니다. 계약서나 취업규칙에 연차를 주기로 정했다면 그 약정에 따라 청구할 수 있습니다.

회사가 연차를 쓰라고 공지했는데도 수당을 줘야 하나요?

적법한 서면 촉구와 사용 시기 통보를 마쳤다면 소멸분은 보상 의무가 없지만, 지정일 전에 퇴직했다면 보상해야 한다는 회신이 있습니다.

연차수당과 퇴직금은 같은 건가요?

아닙니다. 연차수당은 통상임금으로 지급하는 임금이고 퇴직금은 평균임금 기준의 별도 제도이며, 두 금액을 합쳐 계산하지 않습니다.

공식 출처

- 고용노동부 1350 퇴사 시 연차수당 상담 답변
- 고용노동부 보도자료 연차유급휴가 행정해석 변경(2021-12-16 시행)
- 국가법령정보센터 중앙부처 1차 해석 기간제 및 정년 퇴직자 연차 미사용수당
- 고용노동부 빠른인터넷상담 연차 사용촉진 후 퇴직
- 고용노동부 빠른인터넷상담 5인 미만 사업장 연차
- 찾기쉬운 생활법령정보 단시간근로자 근로기준법 적용 특례

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/annual-leave-pay-resign/

3장

퇴직금 받을 수 있나요? 대상·계산식·지급 기한 2026

확인일 2026-11-03 · 공식 출처 5곳 · 문의 고용노동부 1350

> 퇴직금은 계속 근로 기간이 1년 이상이고 4주 평균 1주 소정근로시간이 15시간 이상이면 정규직인지 알바인지와 관계없이 받을 수 있으며, 금액은 1일 평균임금 x 30일 x (재직일수 / 365)이고 지급 사유가 생긴 날부터 14일 이내에 지급해야 합니다. 확인된 것은 고용노동부 퇴직금 계산 안내, 빠른인터넷상담 2건, 고용노동부 자주하는 질문(지급기한과 소멸시효), 국세청 퇴직소득세 안내입니다. 확인하지 못한 것은 2026년 3월 공포된 근로자퇴직급여 보장법 개정의 세부 내용, 월급에 퇴직금을 포함하는 약정에 대한 최신 해석, 연금 수령 시 세율입니다. 이 글의 계산 예시는 구조를 보이려는 가정값이며 실제 금액은 회사 내규와 임금 항목에 따라 달라집니다.

한눈에

항목	내용	확인 출처
받을 수 있는 조건	계속 근로 기간 1년 이상 + 4주 평균 1주 소정근로시간 15시간 이상	고용노동부 빠른인터넷상담
계산식	퇴직금 = 1일 평균임금 x 30일 x (재직일수 / 365)	고용노동부 퇴직금 계산 안내
1일 평균임금	퇴직일 이전 3개월간 지급받은 임금 총액(기본급, 기타수당, 연간 상여금 가산액, 연차수당 가산액 포함)을 같은 기간의 총 일수로 나눈 값	고용노동부 퇴직금 계산 안내
통상임금 비교	1일 통상임금이 1일 평균임금보다 크면 통상임금 기준으로 계산	고용노동부 퇴직금 계산 안내
지급 기한	지급 사유가 생긴 날부터 14일 이내. 특별한 사정이 있으면 당사자 합의로 연장 가능	고용노동부 자주하는 질문
소멸시효	퇴직 효력 발생일의 다음 날부터 3년간 행사하지 않으면 소멸	고용노동부 자주하는 질문

세 가지만 기억하면 대부분의 판단이 끝납니다. 첫째 근속 1년 이상, 둘째 4주 평균 주 15시간 이상, 셋째 평균임금은 최근 3개월 임금 전체(상여금과 연차수당의 3/12 포함)라는 점입니다. 실제 지급액은 회사 내규 등에 따라 차이가 있을 수 있다고 고용노동부 계산기가 안내하므로, 계산기 결과는 청구 전 점검용 수치로 쓰는 것이 적절합니다. 회사가 계산한 금액과 차이가 나면 먼저 재직일수와 3개월 임금 총액이 같은지 보고, 그래도 다르면 임금명세서와 근로계약서의 임금 항목부터 대조합니다.

내 상황에서 받을 수 있는지 판단표

상황	판단	이유
주 20시간 알바로 1년 2개월 근무	대상	주 15시간 이상, 계속 근로 1년 이상
주 12시간 알바로 2년 근무	대상 아님	주 15시간 미만은 퇴직금 대상이 아님
11개월 근무하고 퇴사	대상 아님	계속 근로 기간이 1년 미만
1년 6개월 중 앞 4개월은 주 12시간, 이후 주 20시간	대상으로 읽힘	15시간 미만 구간을 빼도 포함 구간이 1년을 넘으면 지급해야 한다는 것이 고용노동부 답변
퇴직일이 마지막 근무일 다음 날	재직일수 계산 기준	계산기에는 퇴직일자를 마지막 근무일의 다음 날로 입력
육아휴직을 쓴 기간이 있음	평균임금 계산에서 해당 기간 제외	계산기는 육아휴직 등을 평균임금 산정기간에서 빼는 미산입 기간으로, 개인휴직 등은 근속기간에서 빼는 근무제외기간으로 구분

계산 예시: 평균임금에서 퇴직금까지

- 가정: 2024년 3월 1일 입사, 2026년 2월 28일 마지막 근무, 퇴직일자는 2026년 3월 1일로 입력합니다. 재직일수는 730일입니다.
- 최근 3개월은 2025년 12월 1일부터 2026년 2월 28일까지 90일입니다. 월 기본급을 300만 원으로 가정하면 3개월 합계는 900만 원입니다.
- 연간 상여금 240만 원이 있으면 3/12인 60만 원을, 연차수당 60만 원이 있으면 3/12인 15만 원을 더합니다. 임금 총액은 900만 원 + 60만 원 + 15만 원 = 975만 원입니다.
- 1일 평균임금은 975만 원 / 90일 = 약 108,333원입니다.
- 퇴직금은 108,333원 x 30일 x (730 / 365) = 약 650만 원입니다. 재직일수가 정확히 2년이어서 30일 x 2 = 60일분입니다.
- 통상임금 비교: 1일 통상임금이 110,000원이라면 평균임금 108,333원보다 크므로 통상임금을 기준으로 계산합니다. 그 경우 110,000원 x 60 = 660만 원입니다. 통상임금 수치는 가정값입니다.
- 지급 기한 계산: 지급 사유가 생긴 날이 11월 30일이면 14일 이내인 12월 14일까지 지급해야 합니다.
- 비교 계산: 같은 사람이 상여금과 연차수당이 없었다면 임금 총액은 900만 원, 1일 평균임금은 100,000원, 퇴직금은 600만 원입니다. 상여금과 연차수당 가산이 반영되면 약 50만 원 차이가 나므로, 임금 항목을 빠뜨리면 금액이 달라집니다.
- 재직일수 계산: 입사일부터 마지막 근무일까지를 세므로, 2024년 3월 1일부터 2026년 2월 28일까지는 365일 + 365일 = 730일입니다. 기간에 2월 29일이 끼면 재직일수가 하루 늘어나므로 날짜는 달력으로 직접 세어 확인해야 합니다.

알바 15시간 판정과 소멸시효

고용노동부 답변에 따르면 주 15시간 판정은 퇴직일부터 거슬러 올라가 4주 단위로 평균을 냅니다. 4주 평균이 15시간 이상이면 그 4주 전체를 포함하고, 15시간 미만이면 4주 전체를 제외합니다. 포함된 기간이 합쳐 1년을 넘으면 그 기간에 대해 퇴직금을 지급해야 한다는 것이 결론입니다. 예를 들어 4주 합계가 60시간이면 평균 15시간이어서 포함, 56시간이면 평균 14시간이어서 제외됩니다. 답변에는 작성일이 표시되어 있지 않으며 개별 사건은 노동청이 판단합니다. 퇴직금 채권의 소멸시효는 3년이므로 퇴직일 다음 날부터 3년 안에 청구해야 하고, 지급 기한 14일은 별개입니다.

퇴직소득세 구조 (국세청 안내)

근속연수	근속연수공제
5년 이하	근속연수 x 100만 원
5년 초과 10년 이하	500만 원 + (근속연수 - 5년) x 200만 원
10년 초과 20년 이하	1,500만 원 + (근속연수 - 10년) x 250만 원
20년 초과	4,000만 원 + (근속연수 - 20년) x 300만 원

국세청 안내의 계산 순서는 퇴직급여액에서 비과세소득을 뺀 퇴직소득금액, 근속연수공제 차감, 12를 곱하고 근속연수로 나눈 환산급여, 환산급여공제 차감으로 과세표준을 구한 뒤 기본세율을 적용하고, 다시 근속연수를 곱하고 12로 나누어 산출세액을 구하는 방식입니다. 국세청 사례로 근속 20년, 퇴직급여 1억 원이면 근속연수공제 4,000만 원, 환산급여 3,600만 원, 환산급여공제 2,480만 원, 과세표준 1,120만 원, 환산산출세액 67만 2천 원, 산출세액 112만 원입니다. 이 표와 사례는 국세청 페이지가 2016년 이후 적용으로 표시한 것이며, 환산급여공제표와 세율표는 개정될 수 있으므로 홈택스 퇴직소득 세액계산 프로그램에서 확인해야 합니다.

자주 묻는 질문

알바도 퇴직금을 받을 수 있습니까?

4주 평균 1주 소정근로시간이 15시간 이상이고 계속 근로 기간이 1년 이상이면 받을 수 있습니다. 주 15시간 미만이면 대상이 아닙니다.

퇴직금은 어떻게 계산합니까?

1일 평균임금 x 30일 x (재직일수 / 365)입니다. 평균임금은 퇴직일 이전 3개월 임금 총액(상여금·연차수당 가산액 포함)을 그 기간 총 일수로 나눕니다. 통상임금이 더 크면 통상임금을 기준으로 합니다.

퇴직금은 언제까지 받아야 합니까?

지급 사유가 생긴 날부터 14일 이내가 원칙이며, 특별한 사정이 있으면 당사자 합의로 지급기일을 연장할 수 있습니다.

퇴직일자는 어떻게 입력합니까?

고용노동부 계산기 안내는 마지막으로 근무한 날의 다음 날로 입력하라고 합니다.

일부 기간 동안 주 15시간 미만으로 일했으면 어떻게 됩니까?

고용노동부 답변은 퇴직일부터 4주 단위로 거슬러 올라가 평균 15시간 이상인 구간은 포함하고 미만인 구간은 제외하며, 포함된 기간이 1년을 넘으면 지급해야 한다는 입장입니다.

퇴직금을 청구할 수 있는 기간이 있습니까?

퇴직금 채권의 소멸시효는 퇴직 효력이 발생한 날의 다음 날부터 3년입니다.

육아휴직 기간은 평균임금에 들어갑니까?

계산기 안내는 육아휴직 등 평균임금 산정기간에서 제외되는 기간을 미산입 기간으로 두고 있습니다.

회사가 월급 계산표와 다르게 퇴직금을 줬다면 어디에 문의합니까?

임금 항목과 재직일수를 먼저 대조한 뒤 고용노동부 1350에 문의합니다. 개별 사건은 노동청이 판단합니다.

퇴직금에는 세금이 붙습니까?

퇴직소득세가 붙으며 근속연수공제와 환산급여공제를 거쳐 계산합니다. 정확한 세액은 홈택스 퇴직소득 세액계산 프로그램으로 확인합니다.

공식 출처

- 고용노동부 퇴직금 계산 안내
- 고용노동부 빠른인터넷상담 (주 15시간 판정)
- 고용노동부 빠른인터넷상담 (퇴직금 발생 요건)
- 고용노동부 자주하는 질문 (퇴직금 지급기한과 소멸시효)
- 국세청 퇴직소득세 안내

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/severance/

4장

퇴사 후 건강보험 임의계속가입·피부양자·지역가입자 비교 2026

확인일 2026-11-03 · 공식 출처 3곳 · 문의 국민건강보험공단 1577-1000

> 퇴사하면 직장가입자 자격이 끝나므로 지역가입자로 보험료를 내거나, 조건이 되면 임의계속가입으로 직장 때 보수월액 평균 기준을 최대 36개월 이어 가거나, 직장가입자 가족의 피부양자로 등록하는 세 가지 중 하나가 됩니다. 임의계속가입은 퇴직 후 처음 받은 지역보험료 고지서의 납부기한에서 2개월이 지나기 전에 신청해야 하고, 피부양자는 연간 합산 소득 2,000만 원 이하와 재산 기준을 모두 충족해야 하며 자격 변동일부터 90일 이내에 신고해야 소급됩니다. 확인된 것은 국민건강보험공단의 임의계속가입 안내와 피부양자 자격취득 안내입니다. 확인하지 못한 것은 2026년 지역가입자 보험료율과 점수당 금액의 공식 수치이며, 마지막 섹션에 분리했습니다. 어느 쪽이 보험료가 적은지는 소득·재산·가족 구성에 따라 달라 이 글에서 정할 수 없습니다.

세 가지 길 한눈에

길	핵심 조건	보험료 기준	신청 기한
지역가입자	별도 신청 없이 자동 전환	소득·재산 등에 따라 부과	고지서 납부기한 내 납부
임의계속가입	퇴직 전 18개월 동안 직장가입자 자격을 유지한 기간이 통산 1년 이상	퇴직 전 최근 12개월 보수월액의 평균. 지역보험료보다 적을 때 선택 가능	처음 받은 지역보험료 고지서 납부기한에서 2개월이 지나기 전
피부양자	직장가입자에게 주로 생계를 의존하고 소득·재산·부양 요건 충족	보험료 없음	자격변동일부터 90일 이내 신고하면 소급

표의 세 가지는 퇴직 직후 시점에서 서로 다른 기한을 가집니다. 임의계속가입은 고지서 기준 2개월, 피부양자는 자격변동일 기준 90일이므로 두 기한을 달력에 같이 적어 두고, 해당하지 않는 길은 빨리 지워 나가는 방식이 현실적입니다.

내 상황에서 어느 길이 되는지 판단표

상황	판단	이유
직장 2년 근무 후 퇴사, 소득 없음, 배우자가 직장가입자	피부양자 우선 검토	소득·재산 요건을 채우면 보험료가 없음
직장 2년 근무 후 퇴사, 임대소득이 있음	피부양자 불가	주택임대소득이 있으면 소득요건에서 제외
직장 8개월만 근무 후 퇴사	임의계속가입 불가	18개월 중 통산 1년 이상이 아님
개인사업장 대표자였다가 폐업	임의계속가입 불가	개인사업장 대표자는 제외
법인 대표자	임의계속가입 가능	법인 대표자는 신청 가능
배우자 직장가입자, 본인 사업자등록이 있음	피부양자 불가	사업자등록이 있으면 사업소득이 없어야 함
부모 직장가입자, 본인은 사업자등록 없고 사업소득 연 400만 원, 다른 소득 없음	소득 요건 충족 가능	사업자등록이 없으면 사업소득 연 500만 원 이하 허용, 총소득 2,000만 원 이하
임의계속 신청 기한을 놓침	임의계속가입 불가	기한이 지나면 신청할 수 없다는 구조이므로 지역가입자 또는 피부양자 검토

임의계속가입: 조건과 날짜 계산

항목	내용
자격	퇴직 전 18개월 동안 직장가입자 자격을 유지한 기간이 통산 1년 이상. 재취업했다면 마지막 사용 관계가 끝난 날 기준으로 같은 조건
제외·가능	개인사업장 대표자는 제외. 법인 대표자·재외국민·외국인은 신청 가능
신청 기한	퇴직 후 처음 받은 지역가입자 보험료 고지서의 납부기한에서 2개월이 지나기 전
신청 방법	가입자 본인이 임의계속 가입(탈퇴) 신청서 제출. 지사 방문, 팩스, 우편, 유선. 출국·군입대·입원 등 부득이한 사유는 가족 대리 가능
보험료	퇴직 전 최근 12개월 보수월액 평균 기준. 지역보험료보다 적을 때 선택 가능
적용 기간	퇴직일 다음 날부터 최대 36개월 (공단 2022년 12월 웹진 기준)

- 날짜 예시 1: 11월 30일에 퇴직하면 12월 1일부터 36개월이 시작되어 2029년 11월 30일까지가 최대 적용 기간입니다.
- 날짜 예시 2: 첫 지역보험료 고지서의 납부기한이 12월 10일이라면 2개월이 지나기 전인 이듬해 2월 10일 무렵까지 신청해야 합니다. 경계일은 고지서 날짜와 공단 확인이 필요합니다.
- 비교 예시: 지역보험료 고지액이 25만 원이고 임의계속보험료 예상액이 20만 원이면 임의계속이 더 적어 선택할 수 있습니다. 지역보험료가 15만 원이면 임의계속보험료가 더 커서 이 보험료를 선택하는 조건이 맞지 않습니다. 금액은 구조를 보이려는 가정값입니다.
- 가족 중 사업소득이 있거나 주소지가 다른 피부양자가 있으면 보험료가 따로 고지될 수 있습니다.

피부양자 요건과 신고

요건	내용
소득	사업·금융·연금·기타·근로소득을 합해 연간 2,000만 원 이하. 사업자등록이 있으면 사업소득이 없어야 하고, 없으면 사업소득 연 500만 원 이하. 주택임대소득이 있으면 제외. 기혼이면 부부 모두 충족
재산	재산세 과세표준 5억 4천만 원 이하이면 충족. 5억 4천만 원 초과 9억 원 이하이면 연간 소득 합계 1,000만 원 이하. 형제·자매는 1억 8천만 원 이하
부양	배우자(사실혼 포함), 직계존속(배우자의 직계존속 포함), 직계비속과 그 배우자. 형제·자매는 30세 미만, 65세 이상, 등록 장애인, 상이등급 국가유공자 등 예외만 인정
반영 시기	소득은 1~10월 신고분이 전전년도 자료(연금소득은 전년도), 11~12월은 전년도 자료. 재산은 매년 6월 1일 기준이 11월부터 다음 해 10월까지 반영

- 신고 기한 예시: 11월 30일 퇴직하면 자격변동일은 12월 1일이고, 90일 이내인 이듬해 3월 1일 무렵까지 신고하면 12월 1일에 취득한 것으로 봅니다. 90일을 넘기면 신고한 날이 취득일이며, 본인 책임이 없는 부득이한 사유는 소급될 수 있습니다.
- 재산 예시: 재산세 과세표준이 6억 원이면 5억 4천만 원 초과 구간이어서 연 소득 합계가 1,000만 원 이하여야 합니다. 800만 원이면 충족, 1,200만 원이면 피부양자가 될 수 없습니다.
- 신고 경로는 공단 누리집(간편 본인인증), 건강보험25시 앱, 고객센터 1577-1000, 관할 지사 방문, 팩스·우편입니다. 서류는 피부양자 자격(취득·상실) 신고서와 가족관계증명서·혼인관계증명서 등이며 국내 발급 서류는 발급일부터 3개월간 유효합니다.
- 기준을 충족하지 못하게 되면 지역가입자로 전환되어 매월 보험료를 내야 합니다.

왜 헷갈리는지

- 퇴직 직후에는 보험 자격이 바뀐 사실이 한참 뒤 고지서로 나타납니다. 그래서 임의계속가입의 2개월 기한이 지나기 쉽습니다. 기준일은 퇴직일이 아니라 첫 지역보험료 고지서의 납부기한입니다.

- 임의계속가입 보험료는 지금 소득이 아니라 퇴직 전 최근 12개월 보수월액의 평균으로 정해집니다. 퇴직 후 소득이 줄었어도 기준은 직장 때 보수이므로, 소득이 거의 없는 상태라면 지역보험료가 더 적게 나올 수 있고 그때는 이 보험료를 선택하는 조건이 맞지 않습니다.
- 피부양자 소득 2,000만 원은 근로소득만이 아니라 사업·금융·연금·기타·근로소득을 모두 합친 값입니다. 부부가 모두 요건을 충족해야 하므로 배우자 소득이 있으면 함께 계산됩니다.
- 피부양자 소득은 부과 시점보다 전전년도 자료를 보는 구간이 있어, 올해 소득이 없어도 지난 자료 때문에 탈락할 수 있습니다. 소득이 크게 줄었으면 소득정산 부과 동의서를 내고, 요건을 다시 충족하면 동의서 제출일부터 90일 이내에 별도로 신고해야 합니다.
- 36개월은 법령과 오래된 서식에서 다르게 적힌 적이 있어 공단은 신청 전에 확인하라고 안내합니다. 이 글은 공단 웹진의 36개월을 따랐습니다.
- 임의계속가입과 피부양자는 서로 대안이어서, 신청 기한이 짧은 임의계속가입 쪽을 먼저 판단하고 피부양자 요건은 모의계산으로 같은 기간에 확인하는 것이 시간상 안전합니다. 이 순서는 기한 구조에 따른 설명이며 공단이 정한 우선순위는 아닙니다.

자주 묻는 질문

퇴사하면 건강보험이 바로 끊깁니까?

직장가입자 자격은 끝나지만 보험이 없어지는 것은 아닙니다. 지역가입자로 보험료를 고지받거나 임의계속가입 또는 피부양자 등록으로 이어 갑니다.

임의계속가입은 누가 할 수 있습니까?

퇴직 전 18개월 동안 직장가입자 자격을 유지한 기간이 통산 1년 이상인 사람입니다. 개인사업장 대표자는 제외되고 법인 대표자·재외국민·외국인은 신청할 수 있습니다.

임의계속가입은 언제까지 신청해야 합니까?

퇴직 후 처음 받은 지역가입자 보험료 고지서의 납부기한에서 2개월이 지나기 전까지입니다.

임의계속가입은 얼마 동안 유지됩니까?

공단 안내 기준 퇴직일 다음 날부터 최대 36개월입니다.

부모님 피부양자로 올릴 수 있습니까?

직장가입자인 부모에게 주로 생계를 의존하고 연간 합산 소득 2,000만 원 이하이며 재산 기준을 충족하면 가능합니다. 기혼이면 부부 모두 소득 요건을 충족해야 합니다.

피부양자 신고 기한은 언제까지입니까?

자격변동일부터 90일 이내입니다. 넘기면 신고한 날부터 피부양자가 됩니다.

신고는 어디에서 합니까?

공단 누리집, 건강보험25시 앱, 고객센터 1577-1000, 관할 지사 방문·팩스·우편으로 합니다.

보험료는 어느 쪽이 가장 적습니까?

소득·재산·가족 구성에 따라 달라서 정할 수 없습니다. 공단 누리집의 피부양자 취득 가능 여부와 예상 보험료 모의계산으로 비교해야 합니다.

공식 출처

- 국민건강보험공단 피부양자 자격취득 안내
- 국민건강보험공단 건강보험 돋보기 (임의계속가입, 2022.12)
- 국민건강보험공단 피부양자 취득 가능 여부 모의계산

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/health-insurance-after-quit/

5장

국민연금 반환일시금 받을 수 있나요? 대상·금액·청구 시효와 연금으로 받는 선택지 (2026)

확인일 2026-11-03 · 공식 출처 4곳 · 문의 국민연금 고객센터 1355

> 반환일시금은 국민연금 가입기간이 10년 미만이어서 연금을 받을 수 없는 사람이 60세 도달·사망·국외이주·국적상실처럼 더 이상 가입을 유지할 수 없는 사유가 생겼을 때 본인이 낸 보험료에 이자를 더해 한꺼번에 돌려받는 급여입니다. 퇴사나 생활형편만으로는 받을 수 없고, 청구하지 않으면 원칙적으로 5년(지급연령 도달 사유는 10년) 뒤 시효가 지납니다. 납부예외 기간은 가입기간에 포함되지 않아 10년을 채우는 데 불리하게 작용합니다.

반환일시금 한눈에 보기

항목	내용(국민연금공단 안내)
지급 대상	① 가입기간 10년 미만 가입자가 60세가 된 경우(특례노령연금 수급권자 제외) ② 가입자·가입자였던 사람이 사망했지만 유족연금 대상이 아닌 경우 ③ 국적을 잃거나 국외로 이주한 경우
받을 수 없는 경우	60세 전에 소득이 있는 업무에 종사해 다시 가입자가 되면 바로 받을 수 없습니다. 취업·학업 등 국외이주가 아닌 사유로 외국에 머무는 경우는 기간과 관계없이 받을 수 없습니다. 퇴사나 생활형편은 지급 사유가 아닙니다
금액	가입기간 중 본인이 낸 연금보험료에 이자를 더한 금액. 이자는 3년 만기 정기예금 이자율로, 보험료를 낸 달의 다음 달부터 가입 종료 달까지 계산하며 공단 안내에 2026년 이자율은 2.2%로 적혀 있습니다. 2015년 4월 16일 이전 납부분은 다른 규정이 적용됩니다
청구 시효	수급권이 생긴 날부터 5년 안에 청구하지 않으면 일시금을 받을 수 없습니다(이후 연금 지급 사유가 생기면 소멸분을 포함해 연금으로 지급). 2018년 1월 25일 이후 지급연령 도달 사유의 시효는 10년
문의	국민연금 고객센터 1355(유료, 평일 9시~18시), 해외에서는 +82-63-713-6900

왜 헷갈리는가: 일시금과 연금 사이의 선택

- 10년이라는 숫자 때문에 혼동이 생깁니다. 가입기간이 10년 이상이면 반환일시금이 아니라 노령연금 대상이고, 10년 미만일 때만 일시금 문제가 생깁니다.
- 국민연금 지급연령은 출생연도에 따라 다릅니다. 공단 안내에 따르면 1953~1968년생은 61세에서 64세, 1969년 이후 출생은 65세입니다. 그런데 반환일시금은 본인 지급연령 전이라도 60세부터 청구할 수 있다고 안내합니다. 그래서 60세에 일시금을 받아 버리면 이후 가입 자격이 없어집니다.

- 60세에 일시금을 받으면 다시 가입할 수 없지만, 일시금을 받지 않고 임의계속가입을 신청해 10년을 채우는 방법이 있습니다. 공단 가입내역안내서도 60세에 10년을 채우지 못한 사람이 임의계속가입으로 10년을 납부한다고 가정해 예상연금액을 계산합니다.
- 판단 기준은 현재 가입기간과 10년까지 남은 기간, 앞으로 낼 수 있는 보험료입니다. 부족한 기간이 짧고 보험료를 계속 낼 수 있다면 연금 쪽 선택을 비교할 만하고, 부족한 기간이 길면 일시금이 현실적일 수 있습니다. 개인별 예상액은 공단 지사에서 확인해야 합니다.

상황별 판단 예시

상황	공단 안내 기준 판단
가입기간 8년, 59세에 퇴사해 소득 없음	60세가 되면 반환일시금 청구 가능. 단, 연금을 원하면 일시금 대신 임의계속가입으로 2년을 더 채우는 방법을 비교
가입기간 9년 6개월, 60세 이후 일하며 보험료 납부 가능	일시금을 받으면 가입 자격 상실. 임의계속가입으로 6개월만 채우면 10년 충족이므로 신청 전 공단 확인
가입기간 12년	반환일시금 대상이 아님. 지급연령에 노령연금 청구
본인이 사망했고 유족연금 대상이 없다	유족이 반환일시금 청구 가능(사망 사유). 필요 서류에 사망진단서 등 포함
외국 영주 목적으로 이민 출국	국외이주 사유로 청구 가능. 출국 전 청구는 한 달 이내 출국 증빙 필요. 단순 취업·유학 체류는 해당 없음
일시금을 받은 뒤 다시 연금이 필요해졌다	반납 제도 대상은 국외이주·국적상실로 받은 일시금 등 일부로 한정. 대상 여부는 공단 확인
60세 직후 일시금을 받으려 했는데 계속 일하고 있다	소득 있는 업무에 종사하며 가입자가 된 경우에는 바로 받을 수 없으므로 상태를 공단에 확인
청구 시효가 지났는지 모르겠다	수급권 발생일부터 5년(지급연령 도달 사유 10년) 기준. 시효 경과 시에도 이후 연금 지급 사유가 생기면 소멸분이 연금에 포함되는 경로가 있음

청구 방법과 서류

구분	내용
신청 방법	공단 지사 방문, 우편. 납부한 보험료 합계가 250만원 이하이면 전화·팩스도 가능(외국인·국외이주·국적상실 청구는 제외). 온라인은 60세 도달 사유만 가능
공통 서류	청구서, 신분증 사본, 통장 사본
사망 사유	사망진단서(사망증명서), 가족관계 상세 증명서, 필요시 생계유지 증명
국외이주	해외이주 확인서 또는 거주여권 사본. 출국 전 청구는 출국 증빙 필요
국적상실	기본증명서(상세) 또는 국적상실 증명
외국 서류	영사 확인, 공증 또는 아포스티유 및 번역본 필요. 추가 서류를 요청받을 수 있음

납부예외와 추후납부: 10년을 채우는 데 미치는 영향

- 납부예외는 사업 중단이나 실직으로 보험료를 낼 수 없을 때 가입자 자격은 유지하면서 보험료만 면제받는 제도입니다. 공단은 납부예외 기간이 가입기간에 포함되지 않아 연금액 산정과 가입기간 계산에서 제외된다고 안내합니다.
- 계산 예시: 가입기간이 8년인 사람이 납부예외로 1년을 보내면 가입기간은 8년 그대로이고 10년까지 부족한 기간은 줄지 않습니다. 같은 기간 보험료를 냈다면 9년이 됩니다.
- 납부예외는 자동으로 처리되지 않으며 본인이 신청해야 합니다. 신청은 인터넷, 방문, 우편, 전화, 팩스로 하고, 홈페이지 신청은 자격취득(납부재개) 안내문 또는 납부예외 안내문을 받은 사람에게만 제공됩니다.
- 납부예외 중 소득이 생기면 납부재개 신고를 해야 합니다. 신고하지 않으면 가입기간 부족과 연금액 감소로 이어질 수 있고 장애·유족연금 수급에도 불이익이 있을 수 있다고 공단이 안내합니다.
- 추후납부(추납)로 납부예외 기간 등을 나중에 채울 수 있습니다. 추납은 최대 119개월까지, 월 단위로 최대 60회까지 분할할 수 있고 신청 기한은 따로 없다고 공단이 안내합니다. 보험료는 신청일이 속한 달의 기준소득월액에 납부기한이 속한 달의 보험료율을 곱해 계산합니다. 2025년 개정 법에 따른 세부 산정 방식은 공단 공지로 다시 확인해야 합니다.
- 일시금을 받기 전에 추납으로 10년을 채울 수 있는지 먼저 보는 방법이 있습니다. 추납에는 비용이 들기 때문에 총납부액과 받을 연금을 개인별로 비교해야 합니다.

자주 틀리는 점

- 퇴사하면 연금보험료를 돌려받는다고 알고 있는 경우가 많습니다. 퇴사는 지급 사유가 아니며, 공단은 퇴사나 생활형편 등의 사유로는 받을 수 없다고 안내합니다.
- 60세가 지났다고 일시금을 바로 청구해야 하는 것은 아닙니다. 시효가 있어서 5년 또는 10년 안에만 하면 됩니다. 반면 시효를 넘기면 일시금을 받지 못합니다.
- 일시금에 이자가 붙는다는 점만 보고 이득이라고 판단하기 쉽지만, 연금은 평생 받는 급여라서 단순 비교가 어렵습니다. 공식 비교 기준은 확인하지 못했습니다.
- 사업장가입자의 경우 사용자 부담 보험료가 일시금에 포함되는지는 이번 공단 본문 확인에서 명확히 확인하지 못했습니다. 1355에서 확인하세요.
- 국외이주 사유라도 출국 전 청구는 증빙이 따로 필요합니다.
- 가족이 사망한 경우 유족연금 대상이 있으면 반환일시금이 아니라 유족연금 쪽으로 진행되므로 먼저 유족연금 해당 여부를 확인해야 합니다. 관련 내용은 유족연금 가이드를 함께 보세요.
- 청구서류의 계좌는 청구인 본인 명의여야 하는 것이 일반적인 안내입니다. 해외 체류 중이면 국내 대리인이 지사를 방문하거나 우편으로 직접 청구하는 방법이 안내되어 있습니다.
- 전화·팩스 청구는 납부 보험료 합계가 250만원 이하일 때만 가능하다는 점도 자주 놓칩니다. 금액이 크면 방문이나 우편으로 해야 하고, 외국인과 국외이주·국적상실 사유는 전화·팩스 대상이 아닙니다.
- 공단 안내에 따르면 2015년 4월 16일 이전에 낸 보험료는 이자 계산 규정이 다릅니다. 오래 전에 가입한 사람은 직접 계산하지 말고 공단이 산정한 금액을 확인하세요.
- 해외 체류 중인 사람은 국내 대리인이 지사를 방문하는 방법과 직접 우편으로 청구하는 방법이 안내되어 있습니다. 해외 발급 서류는 영사 확인, 공증, 아포스티유 중 해당 절차와 번역이 필요합니다.

자주 묻는 질문

국민연금 반환일시금은 누가 받을 수 있나요?

가입기간 10년 미만인 가입자가 60세가 된 경우, 가입자가 사망했지만 유족연금 대상이 아닌 경우, 국적을 잃거나 국외로 이주한 경우입니다.

반환일시금은 얼마나 받나요?

본인이 낸 연금보험료에 3년 만기 정기예금 이자율을 적용한 이자를 더한 금액입니다. 공단 안내에 2026년 이자율은 2.2%로 표기되어 있습니다.

반환일시금 청구 기한이 있나요?

수급권이 생긴 날부터 5년이 원칙이고, 2018년 1월 25일 이후 지급연령 도달 사유는 10년입니다. 넘기면 일시금을 받을 수 없습니다.

60세 전에 일하면 반환일시금은요?

60세 도달 전에 소득이 있는 업무에 종사해 다시 가입자가 되면 바로 받을 수 없습니다.

납부예외 기간은 가입기간에 들어가나요?

들어가지 않습니다. 따라서 10년을 채워야 하는 사람에게는 불리하고 연금액도 줄어들 수 있습니다.

일시금을 받으면 다시 가입할 수 있나요?

60세 도달 사유로 일시금을 받으면 다시 가입할 수 없습니다. 일시금 대신 임의계속가입을 신청해 10년을 채우는 방법은 별도로 있어 신청 전 공단 확인이 필요합니다.

공식 출처

- 국민연금공단 반환일시금
- 국민연금공단 소득 없는 개인의 납부예외 신청
- 국민연금공단 연금보험료의 추후납부(추납)
- 국민연금공단 자주 찾는 질문(생애주기)

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/nps-refund-lump-sum/

6장

실업급여 구직활동은 어떻게 인정받나요? 횟수 기준과 불이익, 조기재취업수당

확인일 2026-11-03 · 공식 출처 5곳 · 문의 고용센터 1350

> 실업급여는 1~4주마다 실업인정을 받아야 계속 지급되고, 그때 입사지원·면접 같은 재취업활동을 했다는 사실을 인정받아야 합니다. 횟수는 수급자 유형과 실업인정 차수에 따라 다르며, 공식 자료 사이에서도 기준이 어긋납니다. 2026년 1월 고용노동부 1350 답변은 일반 수급자가 1~3차는 4주 1회 이상, 4차 이후는 4주 2회라고 안내하고, 2022년 정책 브리핑은 5차부터 2회라고 설명합니다. 허위 구직활동은 해당 기간 지급이 거절되고 2회 이상 적발되면 전체 수급기간 지급이 정지됩니다. 취업하면 취업한 날부터 2개월 이내에 신고해야 하고, 재취업해 12개월 이상 일하면 남은 구직급여의 절반을 조기재취업수당으로 청구할 수 있습니다. 확인하지 못한 것은 내 차수에 해당하는 정확한 횟수와 올해 조기재취업수당 제외 임금 고시액입니다.

실업인정이 하는 일

항목	내용	출처
주기	1~4주마다 고용센터에 아직 취업하지 못했고 취업활동을 하고 있음을 인정받습니다	고용24 실업인정 안내
방식	특정 회차를 제외하고는 방문 없이 온라인 신청이 가능합니다	고용24 실업인정 안내
본인 신청	본인이 직접 신청해야 하며 타인이 대신 작성해 신청하면 부정수급에 해당합니다	고용24 실업인정 안내
반복·장기 수급자	재취업활동 인정 기준이 일반 수급자보다 강화되어 적용됩니다	고용24 실업인정 안내
입금	실업인정을 받은 뒤 지정 계좌로 지급됩니다. 입금일은 고용센터 처리에 따라 다릅니다	기존 고용24 안내
부정수급	허위 신고나 대리 작성이 확인되면 지급 중단과 함께 반환 처분이 따를 수 있으나, 세부 금액 기준은 이번에 공식 본문으로 확인하지 못했습니다	확인 못 함

인정되는 활동과 횟수 — 출처마다 다릅니다

수급자 유형	정책 브리핑(2022-06-29) 설명	1350 답변(2026-01-15) 설명
일반	2~4차 4주 1회 이상, 5차부터 4주 2회 이상 (1회는 구직활동)	1~3차 4주 1회 이상, 4차부터 4주 2회
반복	2차부터 구직활동만 인정, 4차부터 4주 2회	1~3차 2주 1회, 4차 이후 4주 2회
장기	5~7차 4주 2회(1회는 구직활동), 8차부터 주 1회 구직활동	원문 표기가 불명확해 확인하지 못함
60세 이상·장애인	2차부터 4주 1회, 자원봉사 등도 인정	60세 이상 등 횟수 제한 없이 인정(2026-09-21 답변은 65세 이상으로 표기)

고용24 실업인정 안내는 활동 종류만 적고 횟수는 적지 않습니다. 인정 활동은 크게 구직활동(입사지원, 면접 응시, 채용박람회 참여 후 면접 등)과 구직외활동(취업특강 수강, 직업훈련 이수, 취업지원프로그램 참여 등)으로 나뉩니다. 횟수는 아래 두 자료가 서로 다르게 설명합니다. 2022년 7월 1일 신규 신청자부터 적용된 개편 내용을 정리한 정책 브리핑은 일반 수급자 1차는 센터 집체교육, 2~4차는 4주 1회 이상, 5차부터는 4주 2회 이상(그중 1회는 구직활동)이라고 설명합니다. 반면 2026년 1월 15일 1350 답변은 일반 수급자 4주 1회 이상(4차부터는 4주 2회)이라고 안내합니다. 같은 사이트의 2026년 1월 13일 답변은 취업특강을 3회로, 15일 답변은 2회로 적어 이것도 서로 어긋납니다. 어느 쪽이 현재 기준인지 공식 본문에서 단정하지 못했으므로 본인의 차수와 의무 횟수는 실업인정 신청 전에 고용센터나 고용24 화면으로 확인해야 합니다.

활동별 인정 한도와 상황별 판단

상황	판단	출처
고용24에서 입사지원	증빙이 필요 없으나 온라인 실업인정 때는 구직활동 불러오기로 내역을 입력해 전송해야 합니다	1350 답변
같은 날 여러 건의 활동	1건만 인정됩니다	정책 브리핑, 1350 답변
어학학원 수강	인정되지 않습니다	정책 브리핑, 1350 답변
취업특강	수급기간 전체 3회까지(정책 브리핑), 2026년 상담 답변은 2회 또는 3회로 엇갈림	출처마다 다름
직업심리검사, 심리안정프로그램	각 1회까지	정책 브리핑, 1350 답변
면접확인서를 못 받음	면접 대체서약서와 면접 통보 문자 등 다른 증빙을 낼 수 있다는 안내가 고용24에 있음	기존 고용24 FAQ 확인
센터장이 지시한 자원봉사	일반 수급자는 인정되지 않고 60세 이상·장애인은 예외	정책 브리핑

불이익과 취업 신고

경우	처분(고용24 안내)
허위 구직활동(면접에 응하지 않고 응한 것처럼 신고·서류 제출 등)	해당 실업인정 대상 기간 구직급여 부지급, 2회 이상 적발되면 전체 수급기간 지급 정지
형식적 구직활동(취업 의사 없이 같은 사업장만 반복 지원, 정당한 사유 없이 면접 거부 등)	1회 적발 시 사전 고지, 2회 적발 시 해당 실업인정 대상 기간 부지급
일하고도 신고하지 않음	소득의 크기나 이름과 관계없이 근로 사실을 신고해야 하며, 임금을 못 받았어도 신고 대상입니다
취업·사업 시작 신고	취업한 날로부터 2개월 이내에 신고하고 근로계약서나 재직증명서 등 취업일을 확인할 자료를 붙입니다. 취업 전날까지의 구직급여는 받을 수 있습니다

가상의 계산으로 보면 실업인정 대상 기간이 4주이고 하루 구직급여가 60,000원이라고 할 때, 그 기간 허위 구직활동이 적발되면 28일 중 해당 지급분(예: 28일 × 60,000원 = 1,680,000원)이 지급되지 않는 구조입니다. 실제 금액은 개인의 구직급여 일액에 따라 다르며, 위 금액은 이해를 돕는 예시일 뿐입니다.

조기재취업수당 요건과 계산

항목	내용(고용24 안내)
금액	남아 있는 구직급여의 1/2
요건 1	재취업일 전날 기준으로 소정급여일수를 2분의 1 이상 남긴 상태
요건 2	12개월 이상 계속 고용되거나 사업을 영위(사업주가 바뀌어도 단절이 없으면 인정). 이직일 기준 만 65세 이상은 6개월 이상으로 인정되면 지급 가능
제외	최후 이직 사업주 또는 관련 사업주에 재고용, 실업 신고 전 채용 약속 사업주에 고용, 실업 신고일부터 14일 안 취업, 고시 임금액 이상의 직장 취업, 공무원 임용(별정직·임기제 제외), 2년 안에 조기재취업수당을 받은 이력 등
고시 임금액	고용24 본문은 2024년 고시 월 5,740,000원으로 표기합니다. 올해 금액은 확인하지 못했으므로 고용센터에 확인해야 합니다
청구	재취업일(사업 시작일)부터 12개월이 지난 뒤 구직급여를 받던 관할 고용센터에 우편, 팩스, 인터넷, 방문으로 청구하고 청구 후 1개월 이내 지급

계산 예시입니다. 소정급여일수가 240일이고 100일을 받은 뒤 재취업하면 남은 일수 140일은 120일 이상이어서 요건을 충족하고, 하루 구직급여가 60,000원이라고 가정하면 남은 구직급여는 8,400,000원, 조기재취업수당은 4,200,000원입니다. 130일을 받은 뒤라면 남은 일수가 110일로 120일에 못 미쳐 이 수당을 받을 수 없습니다.

왜 헷갈리는지, 그리고 확인 범위

- 횟수 기준을 알려 주는 공식 자료가 여러 개이고 제도 개편(2022년 7월 1일)과 이후 안내가 섞여 있어, 같은 사람이 같은 날 서로 다른 숫자를 듣게 됩니다.
- 차수와 기간이 헷갈립니다. 1~4주마다 인정받는 주기와 1~8차 같은 차수는 다른 개념이고, 차수는 인정 횟수를 센 번호입니다.
- 구직활동과 구직외활동을 합쳐 횟수를 채워도 일정 차수부터는 그중 구직활동이 최소 1회 필요하다는 설명이 있어, 취업특강만으로는 부족할 수 있습니다.
- 일을 하면 신고하는 시점이 두 개입니다. 일했다는 사실은 실업인정 때, 취업·사업 시작은 2개월 이내입니다.
- 조기재취업수당은 재취업 직후가 아니라 12개월이 지난 뒤 청구합니다. 한 번 일을 시작하면 중간에 끊기지 않았는지가 요건입니다.
- 확인하지 못한 것: 본인 차수의 정확한 의무 횟수, 올해 고시 임금액, 반복수급 감액의 세부 기준.
- 실업인정 신청 전에는 고용24의 구직활동 내역과 증빙(면접 통보 문자, 지원 완료 화면, 수료증)을 날짜별로 모아 두면 보완 요구가 왔을 때 빠르게 대응할 수 있습니다. 증빙 제출 방식은 고용센터마다 요구가 달라질 수 있어 담당자 안내를 따라야 합니다.

- 형식적 구직활동 판단은 한 번의 지원 횟수가 아니라 취업 의사가 있는지를 보는 것입니다. 같은 사업장에 반복 지원하거나 면접 요청을 정당한 사유 없이 거절하면 횟수를 채워도 문제가 될 수 있습니다.

자주 묻는 질문

실업인정은 얼마나 자주 받나요?

1~4주마다 고용센터에서 취업하지 못한 상태이며 취업활동을 하고 있음을 인정받습니다. 특정 회차를 빼고는 온라인 신청이 가능합니다. 방문이 필요한 회차가 있어 안내 문자나 고용24 공지를 확인해야 합니다.

구직활동은 몇 번 해야 하나요?

수급자 유형과 차수에 따라 달라집니다. 2026년 1월 1350 답변은 일반 수급자 1~3차는 4주 1회 이상, 4차 이후는 4주 2회로 안내하고 2022년 자료는 5차부터 2회로 설명해, 고용센터 확인이 필요합니다.

허위로 구직활동을 신고하면 어떻게 되나요?

해당 실업인정 대상 기간 구직급여가 지급되지 않고, 2회 이상 적발되면 전체 수급기간 지급이 정지됩니다.

일하게 되면 언제까지 신고하나요?

취업하거나 사업을 시작한 날로부터 2개월 이내에 근로계약서 등 취업일 확인 자료와 함께 신고합니다.

알바를 했는데 임금을 못 받았어도 신고해야 하나요?

그렇습니다. 소득의 크기나 임금·수당 같은 이름과 관계없이, 임금을 못 받았어도 실업인정 때 근로 사실을 신고해야 합니다.

조기재취업수당은 얼마를 받나요?

남아 있는 구직급여의 1/2입니다. 소정급여일수의 2분의 1 이상을 남기고 재취업해 12개월 이상 일해야 하며, 청구는 12개월이 지난 뒤 합니다.

면접확인서를 못 받으면 어떻게 하나요?

면접 대체서약서와 면접 통보 문자 등 다른 증빙을 낼 수 있다는 안내가 고용24에 있으나, 인정 여부는 고용센터가 판단합니다.

공식 출처

- 고용24 실업인정 안내(수정일 2026-08-25)
- 고용24 조기재취업수당
- 고용노동부 1350 재취업활동 의무횟수 답변
- 정책브리핑 실업급여 지급 요건 강화(2022-06-29 보도자료)
- 고용노동부 보도자료 실업급여 수급자 재취업활동 촉진 방안

웹에서 최신 내용 보기: https://sungprofile.cloud/money/guide/unemployment-job-search/

판권

퇴사할 때 챙길 것 — 연차·퇴직금·건강보험·국민연금·실업급여

2026년 11월 판 · 내용 확인일 2026-11-03까지 · 6편 · 공식 출처 28곳

펴낸 곳: 루리 줍줍 · https://sungprofile.cloud

무료 배포 · 출처를 밝히면 자유롭게 공유할 수 있습니다. 고칠 곳은 문의로 알려 주세요.

출처: 루리의 줍줍(sungprofile.cloud) · 최신 내용은 사이트에서 확인하세요.