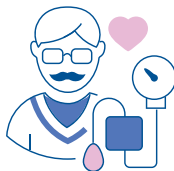


먼저 만나면 더 좋은,

# 노후준비 교육 프로그램 안내



국민연금공단  
중앙노후준비지원센터



## 노후준비서비스란?

전 국민의 건강하고 안정된 노후생활을 위하여  
국가가 재무·건강·여가·대인관계 등  
분야별 체계적인 노후준비를  
지원하는 서비스입니다.



## 국민연금공단은

노후준비 서비스 중추 기관으로 지정되어  
교육, 상담, 관계기관 연계, 사후관리 등  
노후준비에 필요한 종합적인 서비스를 제공하고 있습니다.

## 그중, 노후준비 교육서비스는

현재까지 516만 명의 교육생에게  
노후준비에 필요한 유익한 정보를 전달하여  
모두가 더 나은 미래를 맞이할 수 있도록 지원하고 있습니다.



대상자별 특성을 반영한  
프로그램을 운영 중이니



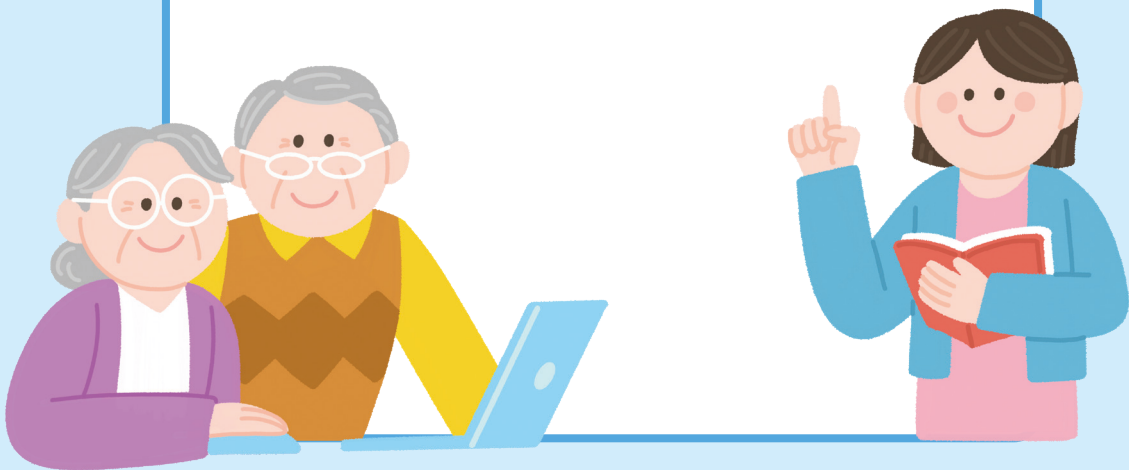
**지금 바로, 신청하세요!**

## 교육 신청 방법

- ▶ 강의 신청 방법 : 유선, 내방
- ▶ 교육생이 15명 이상인 곳이면 어디든지 교육 신청 가능

먼저 만나면 더 좋은

지역별 국민연금  
노후준비  
교육 프로그램 안내



**프로그램명** 사회초년생 및 10·20년차 직장인을 위한 미래설계 과정

**핵심 내용** 사회초년생 및 10·20년차 직장인 대상 노후준비 4대 영역의 필요성에 대한 이해도 향상과정

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비 일반	- 노후준비의 필요성 - 100세 시대의 특징과 인생 2막의 설계 - 노후준비 4대 영역의 이해와 바람직한 노후준비 방법
재무	2	국민연금제도의 이해	- 노후준비의 기본, 국민연금 제도의 구조 이해 - 국민연금의 효과적인 활용 전략 - 기금에 대한 오해와 진실
	3	평생월급 프로젝트	- 연금으로 준비하는 인생 2막 - 연금의 종류와 활용 방법 - 안정적 노후소득 확보를 위한 현금 흐름 관리전략
	4	생애주기 재무관리	- 생애주기의 의미 이해 - 재무설계의 이해 - 금융상품별 투자 전략
	5	신용과 부채관리	- 부채 및 대출에 대한 올바른 이해 및 활용 - 신용에 관한 속설, 영향 등 파헤치기
	6	금융사기 예방법	- 전형적인 금융사기(보이스피싱, 스미싱) 유형 - 금융사기 대처방법 - 안전한 금융 생활을 위한 정보
	7	합리적인 소비습관	- 현실 돈 관리법과 절약 노하우 - 건강한 소비습관 형성과 재정건전성 확보
	8	똑똑한 보험이야기	- 건강보험 부과체계와 혜택 바로알기 - 실손보험의 이해 - 사보험과 보험 리모델링
	9	노후준비를 위한 상속과 증여	- 증여사례와 증여세 계산법 - 상속사례와 상속세 계산법 - 상속포기와 한정승인



구분	번호	강좌명	주요내용
재무 (주거)	10	전세계약 전 필수, 부동산 등기부 체크포인트	- 전세 사기의 주요 유형과 위험 신호 이해 - 부동산 등기부 등본 기본 구조에 대한 이해 - 전세 계약 시 반드시 확인해야 할 사항
	11	노후 주택 트렌드	- 노후를 위한 주거 트렌드 - 주택연금의 이해 - 노후주택 리모델링 트렌드 및 간단한 리모델링
건강	12	노후 건강 지침서	- 생활 속 질병의 원인과 예방법 - 활기찬 생활을 위한 건강관리 방법 - 비타민에 대한 이해와 필수 영양제
	13	스트레스 관리와 노후준비	- 스트레스 재해석으로 건강한 삶 유지 - 스트레스를 나를 성장시키는 기회로 인식 - 회복탄력성에 대한 이해 - 스트레스 관리 방법을 체득하여 삶의 자신감 회복
여가	14	캠핑 A to Z	- 나만의 캠핑 설계법 - 캠핑 기본 준비 - 실행 팁 및 비상 상황 대처법 등
	15	오늘 떠나는 수도권 역사여행	- 노후 여가의 개념 - 알고 보는 도심지 유적과 유적지 산책
대인관계	16	도형심리로 만들어가는 행복한 대인관계	- 성격유형분석을 통한 대인관계 접근 - 도형심리검사 도구를 이용한 4가지 기본유형을 바탕으로 16가지 성격분석과 이를 통한 대인관계 적용법
	17	성공적 취업을 위한 서류작성법	- 취업, 재취업을 위한 서류작성의 기본원칙 이해 - 서류작성의 실제 - 서류작성 실습과 첨삭
	18	면접트렌드와 이미지메이킹	- 최신 면접 트렌드 - 이미지메이킹을 통한 취업성공 - 지속적인 이미지메이킹으로 퍼스널 브랜딩 구축

**프로그램명** 국민연금과 함께하는 행복\* 노후준비 강좌

**핵심 내용** 노후준비에 필수적인 재무·건강·여가·대인관계에 대한 정보 제공

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	100세 시대 생존전략	- 노후준비 핵심! 재무, 건강, 여가, 대인관계 - 노후준비 종합진단지를 바탕으로 점검하고 준비하기 - 100세 시대의 실태 및 노후준비 고려할 사항
재무	2	국민연금제도의 이해	- 노후준비의 기본! 국민연금 - 국민연금 최대로 활용하기 - 사례를 통해 국민연금 알아보기
	3	기초연금의 이해	- 기초연금 자격 요건, 신청, 지급 - 나는 기초연금 대상이 되나 - 기초연금 얼마나 받을 수 있나
	4	평생월급 프로젝트	- 국민연금, 퇴직연금, 주택연금의 이해 - 100세 시대 노후준비 Tip!
	5	생애주기에 따른 투자전략	- 생애주기별 재무설계 - 마르지 않는 현금흐름을 만들기 - 지속가능한 투자전략
	6	나에게 맞는 금융상품 투자전략 (금융투자상품 찾기)	- 투자 전 확인해야 할 사항 - 금융투자상품별 장단점 - 투자성향에 따른 금융투자상품 선택
	7	경제상식 다지기 (경제기사를 쉽게 이해하는 법)	- 우리의 생활과 밀접한 경제 기본 지식 익히기 - 금리, 주가, 환율, 물가의 이해 - 실제 경제기사 사례를 활용하여 내용을 분석·활용
	8	신용과 부채관리	- 신용점수와 금융생활의 관계를 이해 - 과도한 부채가 가계에 미치는 영향 - 건전한 신용관리와 부채관리 실천방법
	9	금융사기 예방법	- 전형적인 금융사기(보이스피싱, 스미싱) 유형 - 리딩방 사기 유형 - 소비자 주의사항 및 대응요령
	10	투자에 필요한 재무제표 쉽게 읽는 법	- 재무제표의 종류, 실제 기업 재무제표 분석 - 투자자가 꼭 보는 재무지표 설명 - 재무제표 분석의 핵심 원칙
	11	파생금융상품 투자와 위험성	- 키코(KIKO), DLF·DLS, ELS의 구조 및 속성 - 파생금융상품의 손익구조 및 피해사례 - 파생금융상품 투자 시 유의사항

구분	번호	강좌명	주요내용
재무	12	생활비 10% 줄이기	- 현실 돈 관리법 - 절약 노하우부터 세금환급, 소비습관 개선 등
	13	눈 감기전에 꼭 알아야하는 상속? 증여	- 상속과 증여의 기본 개념 - 실제 사례로 알아보는 절세법
건강	14	건강해지는 생활습관 찾기	- 생활 속 질병의 원인과 예방법 - 활기찬 생활을 위한 건강관리 방법 - 바로 사용 가능한 실습 따라하기
	15	소리 없는 내 몸의 자객, 스트레스!	- 스트레스란 무엇인가, 스트레스가 내 몸에 미치는 영향 - 나의 스트레스 이해하기(스트레스 자가점검) - 일상 속 스트레스 예방 및 관리법
	16	내 몸의 생명도로, 혈관	- 우리 몸 속 혈관의 이해, 혈관 건강의 중요성 - 혈관질환(고혈압, 고지혈증, 뇌졸중, 당뇨 등) - 혈관 건강 지키기(관리법, 중요 검사항목 살펴보기 등)
	17	저속노화! 혈당관리부터!	- 혈당 스파이크란? 혈당이 우리 몸에 미치는 영향 - 혈당 수치 보는 법(정상·위험 혈당 및 검사항목의 이해) - 건강을 유지하는 혈당 관리법
	18	매월하는 메디체크	- 질병을 막는 가장 쉬운 습관 - 주요 만성질환별 체크 리스트 안내 - 매월하는 저비용 건강검진 가이드
	19	치매, 두려움보다 이해부터	- 치매에 대한 오해 풀기 - 건망증 vs 치매 - 치매 예방과 관리(나와 가족을 위한 준비)
여가	20	나에게 맞는 여가 찾기	- 여가활동의 이해 - 나에게 맞는 여가 찾는 법 - 여가 전문가 되기
	21	반고흐랑 프랑스 산책	- 반고흐의 삶과 작품의 이해 - 반고흐의 주요 작품과 프랑스 주요 도시 돌아보기 - 생활 프랑스어 및 프랑스 문화 알기
	22	눈으로 마시는 프랑스 와인 한 모금	- 기본 와인 상식 - 프랑스 주요 와인 산지별 특성 및 와인 스타일 - 생활 프랑스어 및 프랑스 문화 알기
	23	나만의 여가충만, 자유여행 A to Z	- 나만의 여가충만 자유여행 설계법 - 여행지 선정 및 여행지에 따른 기본 준비 - 현지 실행 팁 및 비상 상황 대처법 등
대인관계	24	나만의 이미지 메이킹	- 일상생활 적용 가능한 나만의 이미지 메이킹 - 목적별 이미지 메이킹(청년, 시니어, 취업 등)
	25	건강한 인간관계와 행복한 노후	- 인간관계를 통한 행복한 노후 만들기
	26	통통통_소통	- 소통이 필요한 이유 - 행복한 대인관계를 위한 올바른 소통법

☎ 송파지사 : 02-3433-5869

**프로그램명** 국민연금과 함께하는 행복\* 노후준비 강좌

**핵심 내용** 노후준비에 필수적인 재무·건강·여가·대인관계에 대한 정보 제공

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비 트렌드가 바뀐다	- 노후준비 트렌드 소개 - 노후준비 밸런스 잡기
	2	행복하게 나이먹기	- 행복 OX퀴즈 - 재미있는 노후를 위한 TIP
재무	3	평생월급 프로젝트	- 국민연금, 기초연금, 퇴직연금, 개인연금
	4	합리적인 소비생활	- 소비 트렌드 - 지출관리를 위한 재무설계
	5	건강보험과 노후준비	- 건강보험료 부과체계 - 피부양자 기준
	6	사회보험 제도의 이해	- 국민연금, 건강보험, 고용보험, 산재보험
	7	당신을 노리는 목소리, 보이스피싱	- 보이스 피싱 사례 소개 - 금융사기 예방
	8	알면 든든한 보험	- 공적보험 vs 사적보험 비교 - 보험 리모델링
건강	9	3고 관리	- 고혈압, 고지혈, 당뇨 관리법
	10	흔한 질병, 치매	- 치매의 원인과 유형 - 일상생활을 통한 치매예방
	11	스트레스의 해소와 관리	- 스트레스의 원인과 증상 - 힐링 스트레스
여가	12	슬기로운 여가생활	- 여가 바로알기 - 여가를 통한 인생이모작
	13	나만의 일과 여가 디자인	- 가벼운 여가 vs 진지한 여가 - 여가꿀
	14	내가 좋아하는 일로 먹고 살기	- 노후 덕업일치 사례 소개 - 여가로 전문가 되기
	15	당신의 전성기는 언제입니까	- 50세 이후에 성공한 사람들 - 청춘의 재정의
	16	디지털 시대의 평생학습	- 평생교육 플랫폼 소개 - 디지털 능력 자가점검

구분	번호	강좌명	주요내용
대인관계	17	이해와 소통의 대인관계	- 소통과 경청 - 다르다 vs 틀리다
	18	효과적인 구직과 면접을 위한 이미지메이킹	- 외적이미지 vs 내적 이미지 - 나만의 이미지 만들기

**프로그램명** 재취업지원서비스

**핵심 내용** 퇴직예정자(사업장 재직자) 대상 노후준비 교육

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	퇴직과 변화관리	- 퇴직하면 달라지는 것들 - 생애역할 재조정하기
재무	2	평생월급 프로젝트	- 국민연금, 기초연금, 퇴직연금, 개인연금
	3	건강보험과 노후준비	- 건강보험료 부과체계 - 피부양자 기준
재무 (일자리)	4	재취업전략과 구직정보 탐색	- 재취업을 위한 입사서류 작성 및 면접 대비
	5	진로설계서 연습과 작성	- 진로설계서 연습 및 작성
여가	6	사회참여와 봉사	- 퇴직 후 다양한 진로 안내 - 봉사를 통한 사회참여
대인관계	7	이해와 소통의 대인관계	- 은퇴 후 대인관계의 변화 - 타인을 배려하는 대화법

**프로그램명** 웰다잉 특화과정

**핵심 내용** 행복한 노후를 위한 삶의 완성 교육

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	웰다잉 이해하기	- 웰다잉 이해하기 - 좋은 죽음을 위한 3종 세트
	2	장례문화와 나의 장례계획	- 최신 장례 트렌드 - 사전장례의향서 작성
	3	후회 없는 삶과 화해	- 죽기 전 많이 하는 후회 - 화해를 위한 노트
	4	노후 주거와 돌봄	- 노후 주거유형 소개 - 치매를 고려한 돌봄설계

☎ **춘천시사** : 033-259-7772

**프로그램명** 엘리버드 노후준비

**핵심 내용** 사회초년생을 대상으로 일찍부터 시작하는 노후준비의 필요성을 이해하고, 재무 중심으로 노후를 준비하는 방법을 배우는 과정

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비 일반	- 노후준비의 필요성 - 행복한 노후의 조건 - 복리효과의 이해
재무	2	슬기로운 소비생활과 저축	- 현대 소비사회에 대한 이해 - 내 노후를 지키기 위한 지출 관리의 기술 - 좋은 예·적금 상품을 고르는 팁
	3	직장인의 금융투자 첫걸음	- ETF, ELS, ISA, IRP 금융 상품 해독하기 - 개인연금과 퇴직연금의 이해
	4	위험관리와 보험	- 위험의 종류와 위험의 의미 알기 - 불필요한 보험 찾기, 보험 다이어트
	5	사회보장제도의 이해	- 국민연금 등 4대보험 제도 - 기초연금 등 공적연금 제도 등 알기



**프로그램명** 신중년, 인생 2막 프로젝트

**핵심 내용** 노후준비와 생애설계를 기반으로 구성하며 교육 및 그룹상담 병행  
경력·적성 등에 따른 진단 및 진로설계를 통해 노년기에 발생할 수 있는  
빈곤·질병·무위·고독 등에 대비

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비 필승전략	- 100세 시대와 미래사회의 변화 - 노후준비 필요성
	2	나를 찾아 떠나는 여행	- 프레디저를 통한 흥미와 적성찾기 - 인생 2막 인생 설계 그룹 토의
재무	3	평생월급 프로젝트	- 연금으로 준비하는 인생 2막 - 연금의 종류와 활용 방법
	4	똑똑한 보험이야기	- 보험의 구조와 이해 - 내 보험 점검하기
재무 (주거)	5	100세 시대 보금자리 노하우	- 노후 주거 고려사항 - 노후 주거 대안들
재무 (일자리)	6	재취업전략 및 구직정보 탐색	- 노동시장과 고용동향의 이해 - 강점을 활용한 차별화 전략
	7	진로설계 연습과 작성	- 진로설계의 의미와 중요성 - 진로설계서 작성
건강	8	약이 되는 운동과 건강관리	- 통계로 알아보는 한국인의 건강 - 주요 성인병 이해와 생활습관 개선을 통한 건강증진
여가	9	나만의 여가 디자인	- 여가의 의미와 사회봉사의 필요성 - 여가 계획하기
대인관계	10	마음을 이어주는 커뮤니케이션	- 커뮤니케이션의 특성과 중요성 - 의사소통을 방해하는 요소와 공감 대화법

☞ 대전세종지역본부 : 044-715-1860

**프로그램명** 중장년을 위한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 중장년이 꼭 알아야 할 재무 및 비재무에 대한 정보제공

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	행복한 노후를 위한 준비	- 노후준비 필요성 - 노후준비 4대 영역에 대한 이해 - 100세 시대를 준비하는 현명한 방법
재무	2	평생월급 프로젝트	- 목돈보다는 연금으로 노후준비 - 국민연금 100% 활용하기 - 5층 연금 활용전략
	3	보험, 똑똑하게 알고 혜택받기	- 보험 가입 현황 분석 - 실손보험의 세대별 특징과 주의점 - 보장성 보험의 종류와 적정 가이드라인 - 가지고 갈 보험 vs 다시 생각해봐야 할 보험
	4	공적연금 및 사적연금 활용전략	- 5층 연금 활용전략 - 연금 저축계좌, IRP의 세금 혜택과 활용법 - 공적·사적연금의 과세체계와 절세 인출 전략
건강	5	튼튼 100세를 위한 건강관리	- 6대질환 바로 알고 제대로 관리하기 - 건강한 생활 습관 만들기
	6	정신적 건강과 품위 있는 노후	- 스트레스 점검과 관리 방법 - 수면 습관 진단 및 수면 위생 관리 - 치매의 이해와 예방
	7	내 몸 사용 설명서	- 필요한 운동량과 운동 방법 - 음주와 흡연에 대한 오해와 진실 - 건강검진의 필요성
대인관계	8	일상이 행복해지는 대인관계 기술	- 대인관계의 중요성 - 행복한 대인관계를 위한 방법 - 상대의 마음을 얻는 대화

**프로그램명** 사회초년생을 위한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 사회초년생이 꼭 알아야 할 재무 및 비재무에 대한 정보제공

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	행복한 노후를 위한 준비	- 노후준비, 일찍 시작할수록 좋다! - 노후준비 4대 영역에 대한 이해 - 100세 시대를 준비하는 현명한 방법
재무	2	평생월급 프로젝트	- 목돈보다는 연금으로 노후준비 - 국민연금 100% 활용하기 - 5층 연금 이해하기
	3	사회초년생이 알아야 할 금융꿀팁	- 사회초년생이 알아야 할 금융 기초 - 합리적인 소비와 저축에 대한 올바른 관점 - ETF, ISA 등 금융상품의 이해와 활용
	4	보험, 똑똑하게 알고 가입하기	- 꼭 알아야 할 보험 상식 - 보험은 재테크가 아니라 비용 - 사회초년생에게 필요한 보험 - 보험가입 시 주의점 및 실제 활용팁
건강	5	정신적 건강과 품위 있는 노후	- 스트레스 점검과 관리 방법 - 수면 습관 진단 및 수면 위생 관리 - 치매의 이해와 예방
	6	내 몸 사용 설명서	- 필요한 운동량과 운동 방법 - 음주와 흡연에 대한 오해와 진실 - 건강검진의 필요성
대인관계	7	일상이 행복해지는 대인관계 기술	- 대인관계의 중요성 - 행복한 대인관계를 위한 방법 - 상대의 마음을 얻는 대화

☎ 동청주지사 : 043-251-5139

**프로그램명** 행복한 인생을 위한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 재무·비재무적 관심사에 대한 이해와 점검

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	행복한 노후를 위한 준비	- 노후준비, 일찍 시작할수록 좋다! - 노후준비 4대 영역에 대한 이해 - 100세 시대를 준비하는 현명한 방법
재무	2	평생월급 프로젝트	- 목돈보다는 연금으로 노후준비 - 국민연금 100% 활용하기 - 5층연금 이해하기
	3	사회초년생이 알아야 할 금융 생활	- 합리적인 소비와 저축에 대한 올바른 관점 - 생애주기별 목돈 마련 방안 등 점검 - 공적·사적연금의 이해와 활용
	4	퇴직 후 퇴직금 및 건강보험료 대비하기	- 퇴직연금 활용법 - 건강보험료 부과 기준 알아보기 - 건강보험료 부담 경감을 위한 방안
	5	아는 만큼 보이는 사회보험	- 사회보험 이해하기 - 가입기준 및 급여 혜택 알아보기 - 권리구제 제도
	6	다 함께 행복한 대인관계 방법	- 나를 알고 행복찾기 - 가까운 사람(가족) 이해하기 - 다 함께 행복을 찾아가는 방법



☞ 광주지역본부 : 062-958-2124

**프로그램명** 국민연금과 함께하는 든든한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 40-60대 대상 4대 영역 기반 노후준비 교육

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비는 국민연금과 함께	- 노후준비 필요성 - 인생 2막을 위한 필수조건 - 100세 시대를 위한 노후 디자인
재무	2	평생월급 프로젝트	- Cash Flow 확보의 중요성 - 3대 자산축적과 자산의 소득화 - 공적연금 및 퇴직연금 활용법
	3	100세 시대 자산관리 전략	- 스마트한 상속과 증여 - 은퇴자산 인출 전략
	4	노후자산을 지키는 금융사기 예방	- 고수익 금융상품의 위험성 - 신종 보이스피싱 유형과 대응법
건강	5	무병장수 건강관리 비법	- 성인병의 예방과 관리 - 건강을 약속하는 3가지
여가	6	100세 시대 여가 활용법	- 노후 16만 시간, 여가의 필요성 - 내게 맞는 여가활동 찾기 - 여가 트렌드 및 각종 여가활동 정보
대인관계	7	일상이 행복해지는 대인관계 기술	- 대인관계 커뮤니케이션 스킬 - 서로가 행복해지는 대화법

**프로그램명** 노후를 준비하는 슬기로운 방법

**핵심 내용** 노후준비 4대 영역(재무·건강·여가·대인관계)의 이해 및 실천 전략

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비, 트렌드가 바뀐다!	- 인생 100세 시대, Life-Plan - 두려운 은퇴를 설레는 노후로 바꾸는 방법
재무	2	평생월급 프로젝트	- 노후 연금 자산의 중요성 - 공적연금과 사적연금의 활용법
	3	합리적인 금융 소비와 자산관리	- 금융상품의 이해 및 생애 목적자금 설계 - 연령대별 효과적인 자산관리 방안
	4	보험과 저축, 제대로 활용하기	- 보험의 유형 및 가입 시 유의사항 - 보험 다이어트를 통한 순자산 늘리기
	5	신용관리 및 금융사기 예방	- 합리적인 신용관리 및 대출 관리법 - 금융사기 예방 및 대처 방법
	6	슬기로운 상속과 증여 활용법	- 상속과 증여의 개념 및 유의 사항 - 실제 사례분석을 통한 절세방안
	건강	7	저속노화, 건강한 생활 습관
8		스트레스 관리	- 내 맘대로 살 것인가, 뇌 맘대로 살 것인가 - 일상 속 스트레스 관리법
여가	9	슬기로운 여가 생활	- 노후 여가생활의 중요성 - 자신만의 여가생활 플랜 만들기
	10	행복하게 나이 먹기	- 늙어감의 기술, 잘 늙기 위한 습관 - 성공적 노화와 활동적 노화를 만드는 방법
대인관계	11	일상이 행복해지는 대인관계 기술	- UN 행복보고서를 통해 본 한국인의 현주소 - 대인관계로부터 행복해지는 3가지 방법
	12	감정 치유, 내 마음 다스리기	- 효과적인 감정 표현법이란? - 감각기관을 활용한 Self 감정 통제법

☎ 제주지사 : 064-720-4143

**프로그램명** "튼튼하고 행복한 노후준비" 국민연금공단 노후준비서비스를 만나다

**핵심 내용** 노후준비를 돕는 4대 영역 교육과정

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비는 국민연금부터, "3층연금" 챙기자	- 노후준비 필요성 - 3층연금부터 챙기자
재무	2	100세 시대 자산관리 I	- 은퇴자산 인출관리(퇴직연금, 개인연금) - 스마트한 상속과 증여 - 금융사기 예방
	3	100세 시대 자산관리 II	- 은퇴하기 전 챙겨보는 4대보험 - 보험 리모델링
	4	네가 해보는 노후준비 "노후준비 종합진단부터"	- 공단이 제공하는 노후준비서비스 체험하자 - 심층 재무설계를 통한 든든한 재무관리
건강	5	건강하고 행복한 삶 "오늘"	- 스트레스 관리 - 예쁜 치매를 맞이하자
	6	웰다잉	- 사전연명의료의향서 작성하기 - 나의 유연장
여가	7	100세 시대 여가디자인	- 여가의 개념 - 나만의 여가 찾기
대인관계	8	일상이 행복해지는 대인관계 기술	- 성격 차이가 아닌 "말투"

**프로그램명** 노인(실버)대학 아카데미

**핵심 내용** 고령자 대상 4대 영역 균형있게 구성

구분	번호	강좌명	주요내용
재무	1	노년기의 내 돈 지키기	- 보이스피싱 예방 - 스마트한 상속&증여
건강	2	건강백세, 웰다잉	- 스트레스 관리 - 나의 유연장
여가	3	일상에서 할 수 있는 여가활동	- 지역공동체에서 찾아보자
대인관계	4	불통이 아닌 소통	- 가장 가까운 사람 챙기기

☎ 대구지역본부 : 053-589-4546

**프로그램명** 지역주민을 위한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 영역별 노후준비 교육

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	우리 생애 최고의 시간	- 우리 생애 최고의 시간
재무	2	현명한 상속 똑똑한 증여	- 상속을 대비하는 방법 - 똑똑한 증여를 위한 절세방안
	3	평생월급 프로젝트	- 국민연금, 그것이 궁금하다 - 주택연금, 농지연금 활용법
	4	부동산을 활용한 노후준비	- 노후를 대비한 부동산 전략 - 매매부터 청약까지 핵심요약
	5	세금을 알아야 노후가 편하다	- 퇴직할 때, 일할 때 세금 정리 - 부동산 증여 관련 세금 한방 정리
건강	6	일상생활 속 건강관리	- 노후 건강의 중요성 - 알고 즐기는 커피와 차 이야기
여가	7	스마트폰 사진 촬영 기술	- 스마트폰 카메라 어플 설정법 - 사진의 구도와 촬영기법
대인관계	8	대화를 위한 내 마음 돌보기	- 대화를 위한 내 마음 돌보기



부산지역본부 : 051-797-7210

**프로그램명** 안정적인 인생 후반전을 위한 노후준비 아카데미

**핵심 내용** 빈곤, 질병, 무위, 고독의 4가지 노후 위험 대비를 위한 노후준비 4대영역에 대한 정보제공

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비 트렌드	- 저출산 고령화 - 노후준비 4대 영역
	2	평생월급 프로젝트	- 3층연금 빌딩 - 국민연금 제대로 활용하기
재무	3	상속과 증여	- 유언장 작성법 - 절세 요령
	4	합리적인 소비생활	- 소비습관 점검 - 새는 돈 막기
	5	보험, 똑똑하게 활용하기	- 적정 보험 알아보기
	6	금융사기 예방교육	- 보이스피싱, 스미싱, 큐싱, AI 딥페이크
건강	7	3고관리의 중요성	- 고혈당, 고지혈증, 고혈압의 원인과 예방
	8	근골격계 질환 예방	- 일상의 올바른 자세와 스트레칭 실습
	9	힐링스트레스	- 스트레스 원인과 증상, 관리와 대처
	10	치매의 예방과 관리	- 알츠하이머의 원인과 예방
여가	11	슬기로운 여가 생활	- 슬기로운 여가 생활
	12	은퇴 후 도서관 200% 활용법	- 은퇴 후 도서관 활용법
대인관계	13	성격유형 분석을 통한 대인관계 능력 향상	- 에니어그램으로 성격유형 분석하기
	14	나부터 행복해지는 대인관계의 기본	- 나와 상대를 존중하는 방법

☎ 창원지사 : 055-278-9092

**프로그램명** 신중년 인생 레시피

**핵심 내용** 저출산 초고령화 사회 및 급격하게 변화하는 사회·경제적 환경에 대응하여 건강하고 안정적인 중년 이후의 삶을 유지하기 위한 교육과정

구분	번호	강좌명	주요내용
노후준비 일반	1	노후준비, 트렌드가 바뀐다 (생애설계 이해 및 변화관리)	- 사회적·경제적 환경 변화에 대응하기 위한 솔루션 제시
재무	2	100세 시대, 재무전략 1 평생월급 프로젝트	- 평생 할 일과 다층노후소득보장 - 공적연금중심(기초, 국민연금)
	3	100세 시대, 재무전략 2 신중년 가정경제 노하우	- 합리적 소비전략과 금융사기 예방 등
	4	100세 시대, 재무전략 3 스마트한 상속과 증여	- 유언장 작성 요령, 상속제도 특징 및 상속세 절세전략
	5	100세 시대, 재무전략 4 퇴직과 재무설계	- 퇴직 다음 날 챙겨야 할 사회보험(국민연금, 건강, 고용, 산재보험) - 퇴직 후 현금흐름 균형 유지를 위한 인출 전략과 대체 소득원 확보를 위한 제도 활용(사적연금 활용, 주택연금 등)
	6	100세 시대, 재무전략 5 중장년 채용시장의 이해 및 공략	- 중장년 채용 트렌드와 재취업 준비하기 (장노년 재취업 지원제도 활용) - 유망 자격증 취득 노하우
건강	7	병원비 줄이는 근육 재테크	- 생존근육이란? 근감소증 예방(음식, 운동) - 실내에서 하는 상·하체 근육 키우기 실습
	8	힐링 스트레스	- 좋은 스트레스 vs 나쁜 스트레스 - 나만의 스트레스 해소 방법 찾기
여가	9	여가 디자인	- 여가 디자인 가이드, 가벼운 여가 vs 진지한 여가 - 여가로 나만의 소일거리 찾기와 재능기부 하기
대인관계	10	일상이 행복해지는 대인관계의 비밀	- 대인관계와 행복의 관계, 소통의 기술로 행복지수 높이기

먼저 만나면 더 좋은

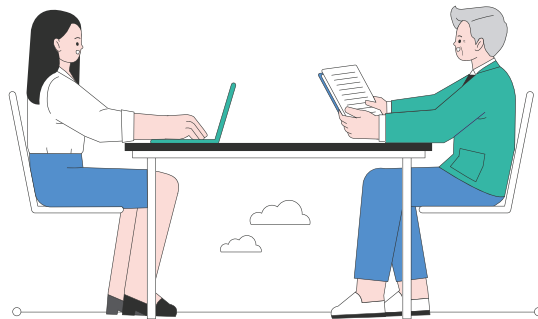
# 국민연금 노후준비 상담서비스 안내



국민연금공단은 **노후준비 상담서비스**도 제공하고 있으니  
노후준비 관련 고민을 전문상담사와 상의하세요!

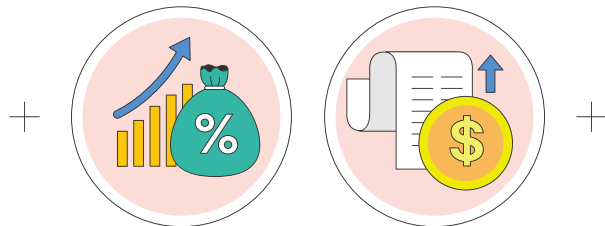
## 노후준비 전문진단·상담 서비스

개인별 노후준비 수준과 문제점을 진단하고,  
상담과 사후관리를 통해 개선방안을 지원하는 서비스



## 노후준비 종합재무설계 서비스

안정된 노후 생활을 위해 개인(가계) 재무상태를 파악·분석하여  
장기적인 재무목표를 달성할 실행방법과 정보를 제공하는  
객관적으로 중립적인 재무상담서비스



# 노후준비서비스 상담받을 수 있는 곳



전국 40개 지사에서 상담서비스를 받을 수 있습니다.

순번	지사명	주소	연락처
1	서울북부지역본부	서울특별시 서대문구 충정로 36, 충정로사옥 9층,13층(충정로3가)	02-2176-9940
2	동대문중앙지사	서울특별시 동대문구 왕산로 6, 경북빌딩6층(신설동)	02-920-0536
3	도봉노원지사	서울특별시 도봉구 마들로 13길 61, 씨드큐브 창동 오피스동10층(창동)	02-2211-2808
4	고양일산지사	경기도 고양시 일산동구 중앙로 1228, 3층(마두동)	031-920-5426
5	남양주지사	경기도 남양주시 다산지금로 36번길 21-6(다산동) 트윈타워A동 3층, 4층	031-523-6373
6	서울남부지역본부	서울특별시 강남구 도산대로 128, 1층~3층(논현동)	02-3416-6118
7	송파지사	서울특별시 송파구 올림픽로 35다길 13, 6층	02-3433-5875
8	관악지사	서울특별시 관악구 남부순환로 1926(인현동) 4층	02-6934-2096
9	구로금천지사	서울특별시 금천구 벚꽃로 286, 2층(가산동)	02-2085-1514
10	강서지사	서울특별시 강서구 강서로 463(마곡동), 새싹타워 3층	02-2086-7171
11	춘천지사	강원특별자치도 춘천시 남춘로 20, 5층, 6층 (퇴계동)	033-259-7774
12	강릉지사	강원특별자치도 강릉시 경강로 2224번길 12(포남동)	033-640-9305
13	경인지역본부	경기도 수원시 팔달구 효원로 307번길 19, 3층, 4층, 6층, 9층(인계동)	031-229-4120
14	처인기흥지사	경기도 용인시 처인구 명지로 16번길 9-21(역북동 748)	031-288-1307
15	안양과천지사	경기도 안양시 동안구 시민대로 180, G.Square 20층(호계동)	031-420-2099
16	분당지사	경기도 성남시 분당구 양현로 322, 4층 (야탑동)	031-778-0201
17	부천지사	경기도 부천시 원미구 신흥로 179, 13층(중1동, 한화생명빌딩)	032-610-2367
18	남동연수지사	인천광역시 남동구 성말로 20, 3층(구월동)	032-451-0706
19	대전세종지역본부	세종특별자치시 세종로 1250(아름동)	044-715-1861
20	서대전지사	대전광역시 서구 문정로 6, 4층(탄방동)	042-480-4852
21	북대전지사	대전광역시 대덕구 한밭대로 1027(오정동), 4층	042-670-1063
22	동청주지사	충청북도 청주시 상당구 사직대로 362번길 20, 4층(서문동)	043-251-5136
23	천안지사	충청남도 천안시 동남구 청수6로 60 (청당동)	041-550-8996
24	예산홍성지사	충청남도 예산군 삽교읍 청사로 237(신축사옥)	041-630-8172
25	광주지역본부	광주광역시 광산구 무진대로 251(우산동), 3층	062-958-2028
26	전주완주지사	전북특별자치도 전주시 완산구 온고을로 13,3층 (서신동)	063-270-5362
27	익산군산지사	전북특별자치도 익산시 인북로12길 42(주현동)	063-850-0392
28	순천지사	전라남도 순천시 팔마로 334 (연향동)	061-729-3045
29	목포지사	전라남도 목포시 영산로 118, KT 6층(호남동)	061-240-3371
30	제주지사	제주특별자치도 제주시 청사로 3길 11-1 (도남동)	064-720-4145
31	대구지역본부	대구광역시 달서구 성서로 419 (이곡동) 2층	053-589-4546
32	대구수성지사	대구광역시 수성구 달구벌대로 2397, 11층(범어동, KB손해보험 대구빌딩)	053-750-9150
33	포항지사	경상북도 포항시 남구 포스코대로 346, KT 8층(대도동)	054-280-0811
34	구미지사	경상북도 구미시 송원동로 5, 2층(송정동)	054-450-8571
35	부산지역본부	부산광역시 연제구 중앙대로 1000, 4층(연산동)	051-797-7223
36	동부산지사	부산광역시 해운대구 센텀남대로 50, 7층(우동)	051-610-6327
37	남울산지사	울산광역시 남구 중앙로 179, 4층(신정동)	052-226-2188
38	창원지사	경상남도 창원시 성산구 중앙대로250번길 4, 1층(신월동)	055-278-9093
39	김해밀양지사	경상남도 김해시 가락로 58, 4층(부원동)	055-320-8410
40	진주지사	경상남도 진주시 진양호로 356(신안동 439-5)	055-760-0616

먼저 만나면 더 좋은,

# 노후준비 교육 프로그램 안내



[www.youtube.com/@CSA\\_nps](http://www.youtube.com/@CSA_nps)

노후준비에 대한 정보를  
다양한 영상으로 만나보실 수 있습니다.



국민연금공단  
중앙노후준비지원센터

(54870) 전북특별자치도 전주시 덕진구 기지로 170  
<https://csa.nps.or.kr>