

노후준비 상담프로그램

먼저 만나면 더 좋은 노후준비서비스



“노후준비,
어떻게 해야 할까?”
실천하면 성공하는
노후준비

중앙노후준비지원센터

국민의 행복한 노후준비를 위하여 2015년 6월 「노후준비 지원법」을 제정하고
보건복지부는 노후준비에 필요한 사업을 수행하기 위해
국민연금공단을 중앙노후준비지원센터로 지정하였습니다.

CONTENTS

01

1. 노후준비서비스 개요

02

2. 노후준비서비스 프로세스

- 1) 진단서비스
- 2) 상담서비스
- 3) 관계기관연계서비스
- 4) 사후관리서비스

03

3. 고객 상담 후기

04

4. 노후준비서비스 신청방법

05

5. 지사(센터) 안내

06

[부록] 고객유형별 상담프로그램 세부내용

실천하면
성공하는 노후준비



평균 은퇴 후 노후생활 기간

33.4년

출처: 통계청

내일의 나를 위한 오늘의 준비

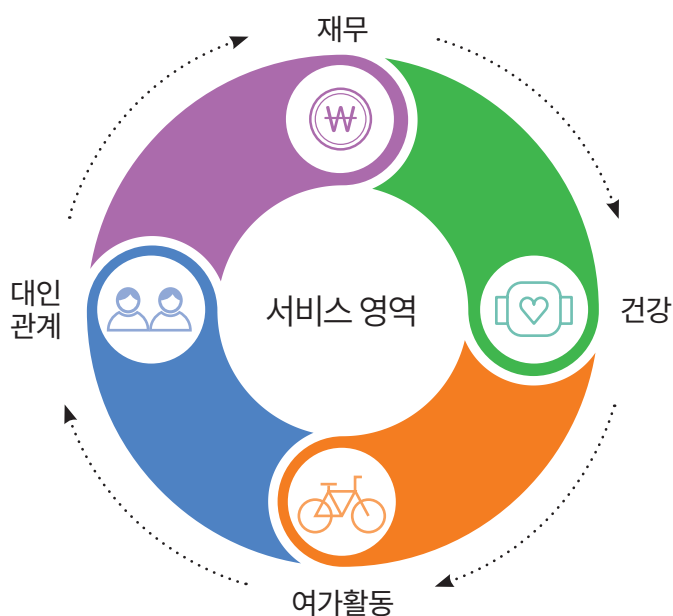
누구도 피할 수 없는 노후!
잘 보내고 싶은데
무엇부터 준비해야 할지 걱정입니다.

혼자서는 힘든 나의 행복한 노후준비!

더 나은 내일을 위해
국민연금 노후준비서비스가
든든한 동반자가 되겠습니다.

노후 걱정을! 노후 안심으로! 국민연금 노후준비서비스

국민의 건강하고 안정된 노후생활을 위해 재무와 비재무(건강·여가·대인관계) 영역에 대해 진단·상담·사후관리 서비스를 제공함으로써 개인 스스로 행복한 노후를 준비할 수 있도록 지원하는 서비스



객관적이고 중립적인
공공서비스입니다.

노후준비 종합진단을 통해
재무·비재무 영역을 균형있게
알려드리는 서비스입니다.

진단부터 사후관리까지
체계적이고 종합적인
서비스입니다.

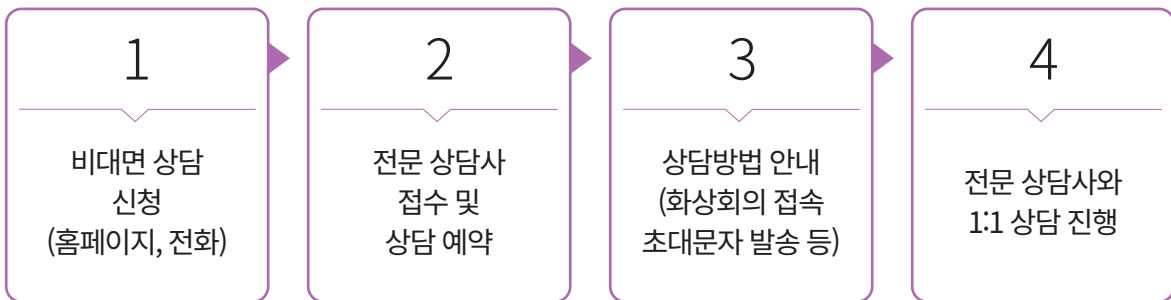
재무·비재무 부족한 영역을
보완할 수 있도록 사회자원을
연계합니다.

※ 국민연금 노후준비서비스는 「국민연금법」과 「노후준비지원법」에 의해 제공되는 국가복지사업으로 모든 서비스는 무료로 제공됩니다.

함께해요! 안전한 하루!

비대면 노후준비상담 서비스

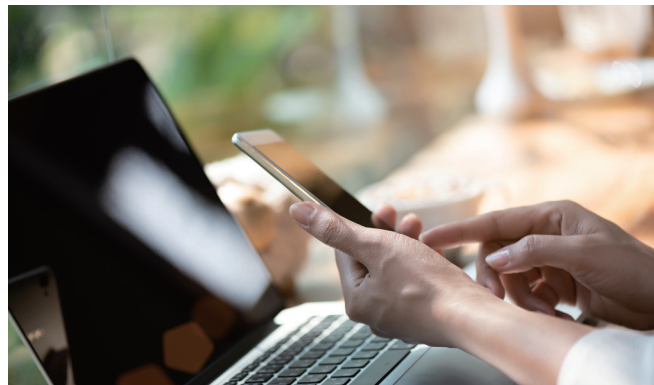
●● 비대면 상담 프로세스



●● 사전 준비사항

인터넷 연결 확인(데이터 소요), PC, 전화

※ 고객과 상담사가 PC화면을 보면서 전화상담으로 진행되므로 상담시 웹캠(화상카메라), 스피커, 마이크는 필요하지 않습니다.



“
어디서나
노후준비상담을 받아보세요!
”

20세도, 60세도 나의 노후를 위한 미래계획 세우기

시작해요! 20대 | 똑똑한 월급관리와 지출관리가 필요한 사회초년생

슬슬준비! 30대 | 결혼자금 등 목적자금 마련과 건강한 생활을 위한 실천이 필요한 30대

본격준비! 40대 | 자녀교육비 등 목적자금 마련과 자녀와의 열린 소통이 필요한 40대

지금당장! 50대 | 은퇴준비와 재무적 노후플랜, 재취업 전략이 필요한 50대

늦지않아! 60대 | 자산지키기, 상속·증여, 노화로 인한 건강상태 확인이 필요한 60대



노후준비가 막막하다면
가까운 국민연금공단에서 노후준비상담을
받아보시기 바랍니다.



노후준비 상담 후 달라졌어요

노후준비가
필요하다고 느꼈다

91.0%

[2025년 기준]

노후준비를
실천하고 있다

72.8%

상담
만족도

89.5점

상담 후 어떤 실천을 하고 있을까요? (재무영역)

52.0%	48.2%	22.4%	21.8%	21.2%	14.8%	11.0%	2.4%	2.2%
지출관리 개선	저축 및 투자금액 증가	보험가입 및 정리	국민연금 가입	퇴직 또는 개인연금 가입	대출금 변제	정부지원 제도 이용	주택연금 가입	기타





노후준비서비스 process



1. 진단

상세내용 : P10

노후준비지표 등을 활용하여 현재 노후준비 상태를 측정합니다.

- ▶ 4대영역(재무·건강·여가·대인관계)
- ▶ 37문항



2. 상담

상세내용 : P12~P18

진단 결과 취약한 부분에 대해 실천과제를 설정하고 개선 방법 및 관련 정보 등을 제공합니다.

- ▶ 전문상담
- ▶ 심층상담



3. 관계기관 연계 상세내용 : P19~P20

노후준비와 관련한 다른 기관의 전문서비스를 받을 수 있도록 해당 서비스를 연계 또는 소개합니다.

▶ 관계기관 : 24곳

▶ 지자체 : 35종

4. 사후관리 상세내용 : P21

노후준비에 대한 실질적인 행태변화가 이루어질 수 있도록 상담시 설정한 실천 과제 이행 여부 점검 및 추가적인 상담·교육 또는 관련 정보를 제공합니다.

1 진단서비스


소요시간 : 10~15분 이내

재무, 건강, 여가활동, 대인관계(4대 영역)로 구성된 총 37개 지표로 노후준비 수준과 유형을 진단하고 부족한 부분을 파악하여 노후준비 가이드라인을 제공 받을 수 있는 서비스입니다.

진단항목 및 내용

재무
(9개 항목)


재무여건
노후생활비



- 예상 은퇴연령, 노후 예상생활비 수준 등
- 공적/퇴직/개인연금 수령(예상)금액,
- 금융/부동산 자산 보유금액

건강
(12개 항목)


건강상태
생활습관



- 주관적 건강상태, 만성질병 관리수준, BMI
- 스트레스 정도, 구강관리 수준, 수면시간
- 운동 실천수준, 흡연/음주횟수, 건강검진 참여도 등

여가활동
(7개 항목)


여가개선
여가준비



- 취미여가활동 참여빈도와 지속기간, 만족도
- 타인 대비 현재 본인의 취미활동 평가
- 노후 취미여가활동 준비경험, 인식 여부 등

대인관계
(9개 항목)

대인관계 상태
관계개선



- 가족/친구/이웃/직장동료 등과의 친밀도
- 참석하는 모임 수
- 전반적인 대인관계 평가 등

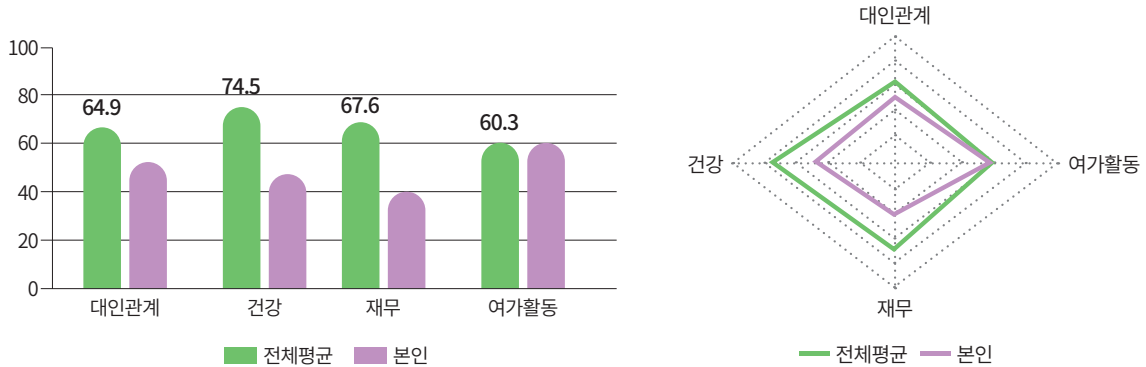
진단결과 예시

1. 영역별 노후준비 수준

영역	점수	수준	상중하		
			하	중	상
대인관계	52.2	하	60.7점 미만	60.8~76.0점	76.1점 이상
건강	47.3	하	69.7점 미만	69.8~79.9점	80.0점 이상
재무	39.7	하	42.3점 미만	42.4~81.6점	81.7점 이상
여가활동	60	중	48.7점 미만	48.8~71.8점	71.9점 이상

※ 노후준비 수준 상·중·하는 전 국민 설문조사를 바탕으로, 각 영역별로 다양한 분야 전문가들의 의견을 참고해 제시된 기준입니다.

2. 노후준비 수준 비교



3. 나의 노후준비 유형

● 사회적 관계망이 작은 친밀형

사회적 관계망이 작은 친밀형은 배우자·자녀·형제자매와의 관계는 활발하지만 친구·이웃과의 관계 및 모임 참석 등이 활발하지 못한 유형입니다. 현재 관계하고 있는 친족들이 노년기에 접어들어 갑자기 축소될 위험이 있으므로 다양한 연계를 맺어가는 것이 필요합니다. 지나친 친족 중심은 관계를 맺고 있는 대상자에게 부담으로 작용될 수도 있으므로 친구, 이웃이나 동호회 활동에 참여하여 대인 관계를 확대하는 것이 좋습니다. 40.4%의 사람들이 이 유형에 속합니다.

2 > 상담서비스

노후준비 상담서비스는 재무 및 비재무영역(건강·여가·대인관계)에 대하여 진단 및 상담을 하는 일반상담을 기본으로, 희망하는 고객에 한하여 종합진단지 작성 및 전문상담, 종합재무설계서비스 등 추가서비스를 제공합니다.

서비스 종류

전문
상담

 전국 40개 지사  전문상담사 90명

심층
상담

 전국 40개 지사  종합재무설계서비스

전문 상담

전국 40개의 지사의 전문상담사가 종합진단지를 활용하여 노후준비에 대한 4대영역(재무·건강·여가·대인관계) 진단을 하고 부족한 영역에 대한 실천 과제를 통하여 스스로 노후준비를 할 수 있도록 돕는 전문적인 상담서비스

■ 소요시간 : 40분~1시간 이내

■ 상담 프로세스



■ 영역별 서비스 내용

영역	세부영역	서비스 내용
<p>재무</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 소득활동 지속 노력 수준 • 노후 필요 생활비 • 노후대비 저축률 • 노후 월연금소득 • 금융자산 활용 • 부동산 적정비중 관리 	<p>재무영역의 노후준비는 은퇴 이후 소득이 중단된 상황을 대비하고 노후생활 재원을 마련하기 위한 소득의 생애주기별 재분배를 실천하는 과정</p> <p>🔗 관계기관 주택금융공사, 농어촌공사 등 22곳</p> 
<p>건강</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 건강상태 개선하기 • 정기적인 건강관리 • 균형잡힌 식습관 • 흡연 및 음주 줄이기 	<p>현재 자신의 건강상태를 확인하고 나에게 맞는 건강생활 실천을 위한 전략 제시 및 건강정보 제공</p> <p>🔗 관계기관 국민체육진흥공단 등 18곳</p> 
<p>여가</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현재의 여가 개선하기 • 노후의 여가 준비하기 	<p>현재 자신의 여가상태를 확인하고 노년기 여가활동을 위해 현재의 취미생활을 지속하거나 새로운 여가활동에 필요한 실천과제 및 정보 제공</p> <p>🔗 관계기관 한국관광공사 등 11곳</p> 
<p>대인 관계</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 부부 관계 • 자녀와 관계 • 형제자매 관계 • 친구 및 이웃 관계 	<p>참석하는 모임, 친밀도 등 전반적인 대인관계 평가를 통해 다양하고 친밀도 높은 사회관계망 형성을 위한 실천과제 및 정보 제공</p> <p>🔗 관계기관 건강가정지원센터 등 8곳</p> 

관계기관 연계서비스 상담 사례

재무



은퇴 예정인 50대 후반 남성(노후준비가 부족한 공적자산형)

- ① 노후자금 진단 후 부족한 노후자금 마련을 위한 보유 주택 및 자산 활용 안내
- ② 퇴직연금, 개인연금 등 가입 상황을 점검하고 사적자산을 활용한 노후자금 마련 방법 안내

건강



직장인 40대 후반 남성(건강군 비실전형)

- ① 주관적 건강상태 진단 등을 통해 동일 연령대 주요 만성질병에 대한 정보 및 만성질병 예방법 안내
- ② 체중 조절을 위해 집에서 실천할 수 있는 방법 소개와 보건소 운동프로그램 연계

여가



전업주부인 40대 초반 여성(비활발군 실전형)

- ① 현재 가장 활발한 취미 여가활동의 지속기간 및 참여빈도 등을 진단하고 앞으로 내가 하고 싶은 여가활동 작성 등을 통해 다양한 여가활동 실천 방법 안내

대인관계



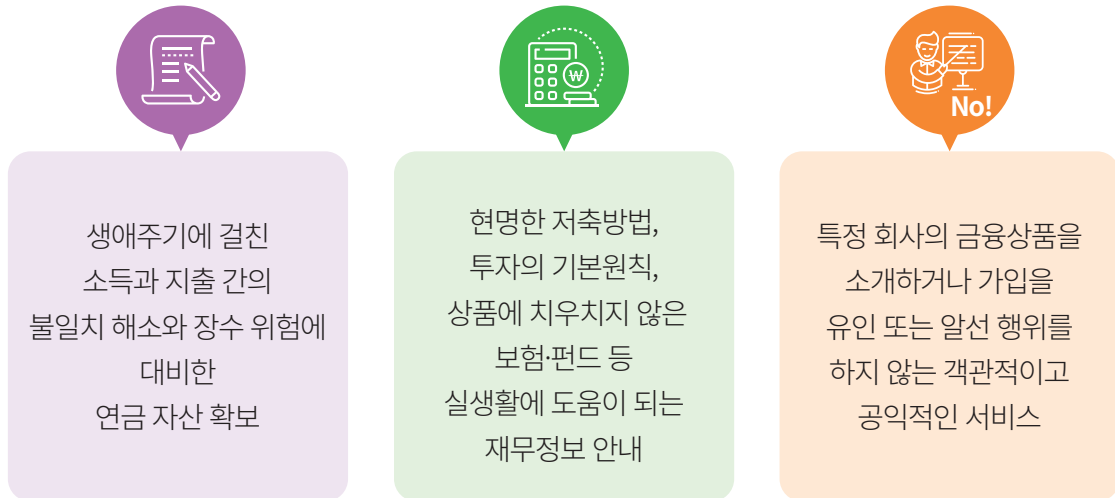
배우자와 사별 후 우울감에 시달리는 50대 남성 (사회적 관계망이 작은 친밀형)

- ① 정서적인 치유를 위해 건강가정지원센터의 프로그램 정보를 안내하고 관계망을 확대할 수 있는 다양한 동호회 정보 안내

심층상담(종합재무설계서비스)

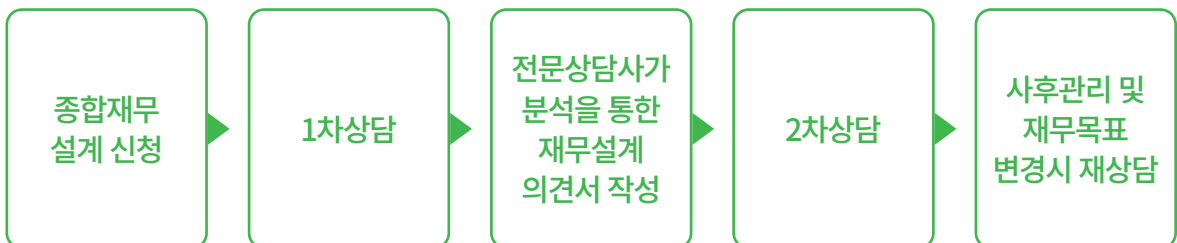
전국 40개 지사의 전문상담사가 생애주기에 따른 재무목표를 설정한 후 수집된 재무·비재무 정보를 바탕으로 현재의 재무상태를 분석하고 효율적인 설계 방안을 마련하여 재무목표를 달성할 수 있도록 돕는 서비스

국민연금공단에서 받을 수 있는 종합재무설계 내용



■ 소요시간 : 회차당 1시간 정도(2~3회 진행)

■ 상담 프로세스



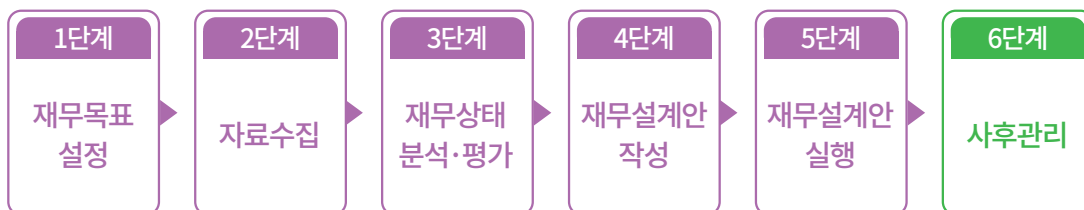
종합재무설계 상담 사례

(한국FP협회 FP콘테스트 1위 수상)



고객정보: 30대 프리랜서 미혼

재무목표: 학자금 대출 상환, 주택자금 마련



1. 고객관련 재무/비재무정보 수집

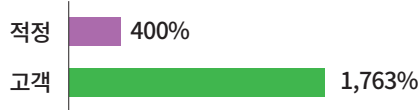
재무적 정보				비재무적 정보	
나이	30세	은퇴시기	60세	건강	규칙적 헬스, 적정체중, 흡연·음주안함, 식습관(보통)
직업	프리랜서	기대여명	90세		
소득	340만원	은퇴목표소득	150만원	여가	양호
지출	220만원	소득상승률	1.00%		
자산	1,600만원	투자수익률	1.30%	대인관계	양호
부채	500만원	물가상승률	1.10%		

2. 고객의 재무목표 및 니즈파악

순위	재무목표	필요시점, 기간	필요금액	비고
1순위	학자금 대출상환	31세	500만원	확정
2순위	주택마련 자금	45→43세	4억원	변경
3순위	노후자금	60세(31년)	월 150만원	확정

3. 고객의 재무상태 분석 및 평가

비상예비자금



비상예비자금지표는 17.6배로 해당 연령대의 적정기준인 4배보다 높습니다.

♣ 비상예비자금(11,000만원) / 총지출(624만원)

가계수지



가계수지지표는 66%로 해당 연령대의 적정기준인 80%보다 낮습니다.

♣ 총지출(624만원) / 총소득(940만원)

거주주택마련 부채상환



거주주택마련 부채상환지표는 0%로 해당 연령대의 적정기준인 20%보다 낮습니다.

♣ 주택부채상환(0만원) / 총소득(940만원)

금융투자성향



금융투자성향지표는 3%로 해당 연령대의 적정기준인 30%보다 낮습니다.

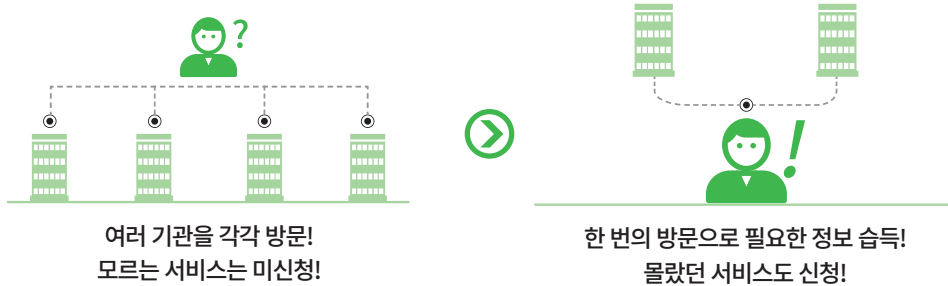
♣ 금융투자저축(10만원) / 총저축(316만원)

4. 재무목표별 실행방법 세우기(제안)

항목	제안 상세내용	모니터링 내용	달성률
저축액 50만원 늘리기	· 부모님 용돈 30→10만원 · 통장 쪼개기로 지출관리(식비 50→30만원) · 경조사비 별도 관리하여 줄이기	· 부모님 용돈 30→10만원(20만원 ↓) · 식비 50→30만원(20만원 ↓)	80% (40만/50만)
비상예비자금 1,200만원 마련	· 지출 절약분 저축은행 고금리 수시 입출금 계좌 가입 및 납부	· 학자금 대출 상환 후 잔액 500만원 적립 · 지출절감액 200만원 적립	58% (700만/1,200만)
학자금 대출상환	· 예금만기 시 수시 상환	· 예금 만기 되어 상환	100%
주택마련	· 주택청약종합저축 10만원 납부 · 매월 135만원 저축	· 주택청약종합저축 가입	100%
노후자금	· 노란우산공제회 가입	· 가입 후 매월 25만원 납부	100%
	· 연금저축 및 IRP 가입 - 45세 이후 가입 제안 · 주택연금 가입 - 60세 이후 가입 제안	· 45세 이후 가입 예정 · 60세 이후 가입 예정	- -
보장성보험 가입	· 보험다모아 - 단독실손의료보험 및 단독 암보험 가입	· 단독 실손의료보험 및 단독암보험 가입	100%

3 } 관계기관 연계서비스

노후준비 상담을 하면서 설정한 목표를 달성하거나 과제를 실천하는데 도움이 되도록 관련 지자체 및 전문기관의 서비스를 연계(온라인 연계 또는 정보제공)하는 서비스



■ 관계기관 연계서비스 종류

기관	제공 서비스	
지방 자치단체 (35)	재무 (12)	기초연금, 장애인연금, 희망키움통장, 노인일자리사업, 통합사례관리, 긴급복지지원제도, 가사·간병 방문지원, 청년내일저축계좌, 장애인 일자리 지원, 마을세무사, 농촌주택개량사업, 장애인 주택 특별(우선)공급
	건강 (14)	치매관리, 금연클리닉, 구강보건, 일반 건강검진, 노인 독감 예방접종, 노인 실명 예방, 정신건강 상담, 독거노인-중증장애인 응급안전 알림, 고혈압/당뇨병 등록관리, 지역사회통합 건강증진 사업, 청년마음 건강 지원사업(바우처), 노인 무릎 인공관절 수술 지원, HPV 국가 예방접종 지원 사업, 지역사회 중심 재활사업
	여가 (4)	취미·문화 프로그램, 통합문화이용권(문화누리카드), 성인 발달장애인 주간활동 서비스, 청소년 발달장애인 주간활동 서비스
	대인관계 (5)	노인 맞춤 돌봄서비스, 지역아동센터 지원, 발달장애인 부모 상담지원, 다문화가족 방문 교육 서비스, 아이돌봄 서비스
전문기관 (24)	재무 (10)	주택연금, 농지연금, 서민금융 지원제도, 소상공인 지원제도, 법률복지 서비스, 여성취업 지원서비스, 귀농귀촌 지원제도, 마이홈 주거상담, 퇴직연금, 노란우산공제
	건강 (4)	체력인증 프로그램, 건강증진 프로그램, 공공의료 복지연계서비스, 치매상담 전화센터
	여가 (7)	자원봉사, 취미·문화 프로그램, 지역문화 프로그램, 자원봉사, 여행지원서비스, 평생교육 프로그램, 등산 트래킹 교육 및 체험 프로그램
	대인관계(3)	가족정책 서비스, 50+생애상담 및 커뮤니티, 가정법률 상담 및 소송구조 지원

4 사후관리서비스

개인의 노후준비를 지속적이고 적극적으로 관리하여 적절한 실천을 유도함으로써 안정되고 행복한 노후를 맞이할 수 있도록 지원하는 서비스로, 상담시 선정한 실천과제를 잘 실천할 수 있도록 주기적으로 지원하는 서비스입니다.

■ 노후준비 정기정보 제공(선택)

상담을 받고 노후준비 정보제공을 희망하는 고객에게 노후준비에 도움이 되는 다양한 콘텐츠를 카드뉴스 형태로 정기적으로 제공하는 서비스



■ 노후준비 인식도 및 행태변화 조사

노후준비 인식도 조사



- 조사 대상: 노후준비 전문상담서비스 이용 경험자
- 조사 횟수: 연 1회

노후준비 행태변화 및 만족도 조사



- 조사 대상: 노후준비 전문상담서비스 이용 경험자
- 조사 횟수: 연 1회

국민연금 노후준비서비스 “고객의 목소리”가 증명합니다

상담현황

(2025.12월 기준 누적 현황)



<일반상담>



<전문상담 + 심층상담>



<온라인 노후준비 종합진단>



고객 상담 후기



특별한 취미생활이 없어 노후에 어떻게 지내야 할지 고민이었습니다.
다양한 지역사회 프로그램을 알게 되어 기쁩니다. 앞으로 참여해 볼 계획입니다.



부족한 생활비와 빚 때문에 스트레스가 많았는데 상담사님의 도움으로
필요한 지출을 줄일 수 있었습니다. 감사합니다.



평소 노후에 대한 불안감을 느끼고 있었는데 우연한 기회에 노후준비 상담을
권유받게 되었습니다. 무엇보다 기본부터 시작할 수 있어 좋았습니다.



나이 들수록 노후가 걱정되는데 무료로 컨설팅 받을 수 있는 좋은 기회였습니다.
노후자금 뿐만이 아니라 건강준비도 얼마나 중요한지 알 수 있었습니다.



결혼을 앞두고 주택자금 마련이 걱정이었습니다. 내가 해볼수 있는
지출관리부터 시작해서 체계적인 도움을 받을 수 있어 좋았습니다.



노후준비의 필요성을 알게 되었습니다.
내가 어느정도 준비되어 있는지 확인해 볼 수 있는 기회였습니다.



남은 삶을 위해 멋진 터닝포인트가 되는 시간이었습니다.
많은 분들이 경험할 수 있길 바랍니다.

노후준비서비스 신청



내방 또는 전화

가까운 전국 112개 국민연금 지사 또는 국번없이 1355(유료)



중앙노후준비지원센터 홈페이지

(<https://csa.nps.or.kr>)

노후준비서비스 ⇨ 상담 신청(날짜·시간·지사 선택)



내결에 국민연금

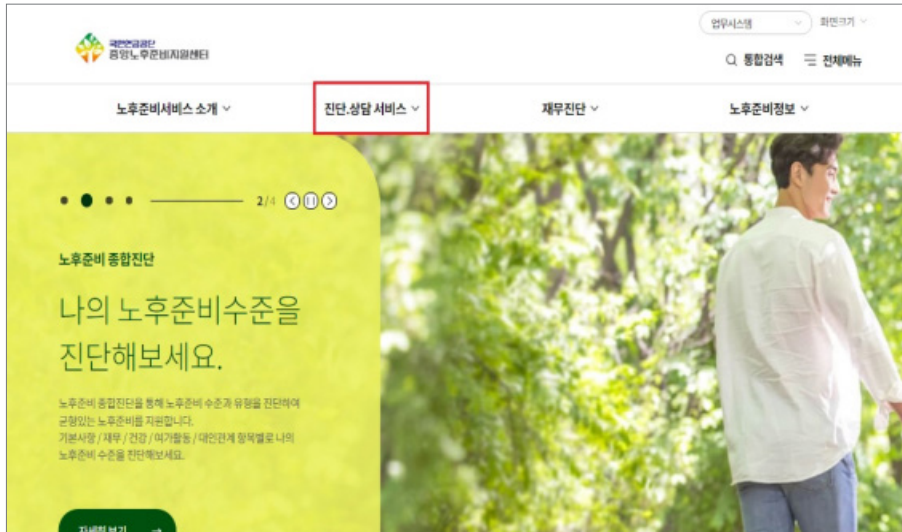
(모바일 앱)

노후준비서비스 ⇨ 상담 신청(날짜·시간·지사 선택)

※ 홈페이지 및 모바일 앱에서는 상담예약 신청 후 상담예약 목록에서 처리결과를 확인할 수 있습니다.

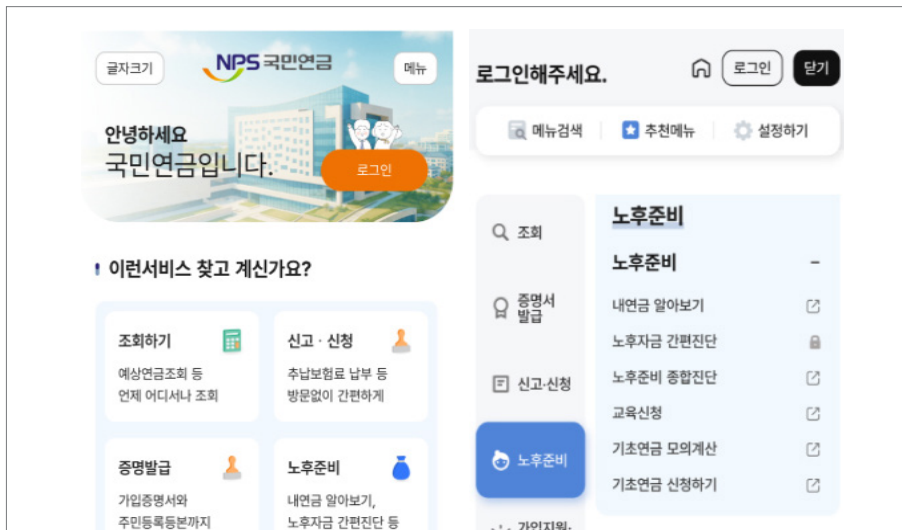
중앙노후준비지원센터(홈페이지)에서 노후준비 진단하기

중앙노후준비지원센터(csa.nps.or.kr) 접속 ⇨ 진단·상담 서비스 ⇨ 노후준비 종합진단



모바일 앱(내결에 국민연금)에서 노후준비 진단하기

메뉴 ⇨ 노후준비 ⇨ '노후자금 간편진단' 또는 '노후준비 종합진단'



노후준비서비스 상담받을 수 있는 곳

전국 40개 지사에서 전문상담과 교육서비스를 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, 경복빌딩6층(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	안양광천지사	경기도 안양시 동안구 시민대로 180, G.Square 20층(호계동)	031-420-2099
16	분당지사	경기도 성남시 분당구 양현로 322, 4층 (아탑동)	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)	063-850-0392
27	익산군산지사	전북특별자치도 익산시 인복로12길 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

부록

고객유형별
상담프로그램
세부내용
(종합재무설계)



사회초년생
신혼, 자녀출산기
자녀성장기
은퇴준비기
은퇴기
청년내일저축계좌 가입자
소상공인
장애인 및 장애인가족

소개된 상담프로그램은 상담빈도가 높은 고객유형을 중심으로 한 예시입니다.
이 외에도 공단은 고객의 상황에 맞는 맞춤형 서비스를 제공합니다.

시작해요! 20대!

사회초년생을 위한 노후준비상담프로그램

사회초년기에 해야 할 가장 중요한 일은
'인생의 계획'을 세우는 것입니다.
어떠한 삶을 살것인가에 대한 명확한 목표를 설정하고
꾸준히 실행해 나가는 것이 필요합니다.

재무목표

종잣돈 모이기, 학자금대출 상환, 결혼자금 마련 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무목표 세우기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	인생계획에 따른 재무목표 세우기(기간과 목표금액 등)		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 저축계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 월급 살펴보기(급여명세서 제대로 이해하기) • 가계부를 통한 지출 파악 (가계부 앱을 활용한 가계부 작성) • 자산부채 상태표 만들기 • 최대 저축가능액 파악하기 		
	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 목적자금(결혼자금, 종잣돈 마련 등)에 따른 저축 계획 세우기 • 학자금 대출 등 대출 상환 계획 세우기 • 사회초년생을 위한 연말정산 절세 항목 알기 • 연말정산 혜택을 활용한 노후준비 시작하기 		
위험관리	나에게 꼭 필요한 보험관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 나에게 꼭 필요한 보험 알아보기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 소득·자산형성 지원제도 • 주거마련 지원제도 • 취업·창업 지원제도 등 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

슬슬준비! 30대!

신혼·자녀출산기를 위한 노후준비상담프로그램

첫 단추가 중요한 만큼 새로운 가정을 꾸리기 시작하는 이 시기는 앞으로의 인생 설계에서 매우 중요합니다. 소득이나 지출, 저축, 투자 등과 같은 서로의 생각을 공유하고 행복한 가정을 위해 “우리 가족 인생설계”를 그려보시기 바랍니다.

재무목표

출산·양육자금, 주택마련 자금, 종잣돈 마련 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	가족의 인생설계	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 부부의 소비 및 투자성향 등 서로에 대해 알아보기 • 가족의 라이프이벤트에 따라 가족의 인생설계 하기 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 저축 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 부부 현금흐름표/자산부채표 작성 (부부의 재무상태 확인) • 가족 인생설계도 그리기(자녀계획, 주택마련 시기 등) • 재무목표 세우기(목적자금, 목표기한) • 최대 저축가능액 파악하기 		
	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 목적자금(주택마련, 양육비 마련등)에 따른 저축계획 세우기 • 주택청약 등 주택자금 마련을 위한 저축계획 세우기 • 현명한 신용관리 방법과 나의 신용등급 올리기 • 연말정산 혜택을 활용한 노후준비 시작하기 		
위험관리	나에게 꼭 필요한 보험관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 가족의 위험관리를 위한 보험 점검하기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 임신·출산·양육비 등 지원제도 • 주거마련 지원제도(신혼부부 특별공급, 생애최초 특별공급) • 신혼부부 대출제도(보금자리론, 디딤돌 대출 등) 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

본격준비! 40대 자녀성장기를 위한 노후준비상담프로그램

자녀성장기의 경우 사회초년기에 세웠던 인생목표와 계획을 점검하고 재설계가 필요한 시기입니다. 가족의 생애주기를 확인하고 가족 상황에 맞는 노후준비계획과 실천을 해 나가는게 필요합니다.

재무목표

자녀양육·교육자금 마련, 대출상환, 주택확장, 은퇴준비 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무관리 전 필수 점검하기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 생애주기별 주요 이벤트 확인하기 • 재무목표 세우기(목적자금, 목표기한) • 재무목표간 우선순위 정하기 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 자산부채 확인		
	<ul style="list-style-type: none"> • 현금흐름표/자산부채표 작성(현재 재무상태 확인) • 연령별 금융투자성향지표 확인 • 최대 저축 가능액 파악하기 • 불필요한 지출 줄이기(예산 짜보기) 		
실천제안	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 목적자금(자녀교육비, 주택확장 등) 설계 및 저축계획 세우기 • 대출 금리계산과 대출 상환계획 세우기 • 노후 필요생활비를 확인하고 노후자금 마련하기 • 연말정산 혜택을 늘리는 지출과 저축계획 세우기 		
위험관리	불필요한 보험 다이어트		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 가족 보험 점검하기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀양육비 지원제도 • 경력단절 여성 재취업 지원제도 및 혜택 • 주택 마련을 위한 지원 제도 등 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

지금당장! 50대 퇴직예정자를 위한 노후준비상담프로그램

은퇴를 눈앞에 두고 있는 은퇴예정자의 경우
노후준비할 시간이 짧습니다. 자산 증식보다는 보존에 중점을 두고
은퇴 이후의 건강이나 취미생활 등 비재무적인 상황에도
관심을 가져야 합니다.

재무목표

자녀결혼·독립자금 마련, 재취업, 노후자금, 상속·증여 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무관리 전 필수 점검하기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 4대보험 점검하기 • 은퇴 후 노후생활 단계별로 준비하기 • 재무목표 세우기 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 연금관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 현금흐름표/자산부채표 작성(현재 재무상태 확인) • 연령별 금융투자성향지표 확인 • 최대 저축 가능액 파악하기 • 불필요한 지출 줄이기(예산 짜보기) 		
실천제안	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 은퇴를 대비하여 생활비 조정하기 • 의료비 등 비상예비자금 마련하기 • 은퇴 전 대출 상환계획 세우기 • 노후연금 관리 및 연금 인출 전략 세우기 		
위험관리	불필요한 보험 다이어트 및 보험 점검		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 꼭 필요한 보험 점검하기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 의료 관련 지원제도 • 재취업 지원제도 • 자기개발 관련 지원제도 등 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

늦지않아! 60대! 퇴직자를 위한 노후준비상담프로그램

은퇴기에는 정기적으로 들어오던 근로소득이 중단되기 때문에 자산이나 연금 등을 활용하여 정기적인 소득을 발생시킬 수 있도록 관리가 필요합니다. 또한 은퇴 이후 늘어난 여가시간에 더 관심을 갖고 어떻게 보낼지 구체적인 계획을 세워 행복한 노후를 누리시기 바랍니다.

재무목표

재취업, 노후의료비 마련, 은퇴자금, 상속·증여 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무관리 전 필수 점검하기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 은퇴 라이프스타일 점검 • 희망하는 노후활동 찾기 • 연금 등을 활용한 안정적인 생활비 마련 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 연금관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 은퇴 후 재무상태 분석 • 부채 재조정을 위한 대출규모, 금리, 대출기간 점검 • 3층 연금을 활용한 정기적인 은퇴소득 점검 		
실천제안	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 불필요한 지출 줄이기 위해 예산 짜보기 • 노후 의료비 마련하기 • 부채 재조정을 위한 대출 상환계획 세우기 • 은퇴 후 연금 소득 마련 방법 (공적연금·퇴직연금·개인연금 활용) 		
위험관리	의료비 및 간병비 점검		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 꼭 필요한 보험 점검하기 (의료비 및 간병비, 노후실손의료보험 등) 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 의료관련 지원제도 (노인장기요양보험, 치매예방센터 등) • 귀농귀촌 지원제도 • 자기개발 관련 지원제도 등 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

청년내일저축계좌개설자의 재무관리를 위한 노후준비상담프로그램

소득활동 초기부터 올바른 재무 습관형성을 도와 저소득 청년의
건전한 재무습관 형성 및 조기 자립 지원을 돕기 위한 프로그램입니다.

“
국민연금 종합재무설계를 받은
청년내일저축계좌 가입자는 **자립역량 교육대체 인정**
”



종합재무설계



취약계층 자산 형성 지원사업

재무목표

소득과 지출관리, 목돈 마련을 위한 저축 계획 세우기 등

구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무목표 세우기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> 인생계획에 따른 재무목표 세우기 (기간과 목표금액 등) 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 저축 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> 첫 월급 살펴보기(급여명세서 제대로 이해하기) 지출 파악과 저축가능액 파악하기 목적자금 마련을 위한 저축계획 세우기 		
	구체적 실천 계획		
실천제안	<ul style="list-style-type: none"> 정부지원제도를 활용한 목적자금별 저축 계획 세우기 학자금 대출 등 대출 상환 계획 세우기 사회초년생을 위한 연말정산 절세 항목 알기 연말정산 혜택을 활용한 노후준비 시작하기 		
	나에게 꼭 필요한 보험 관리		
	위험관리		
		나에게 맞는 정부지원제도	
정부지원제도	<ul style="list-style-type: none"> 소득·자산형성 지원제도 주거마련 지원제도 취업·창업 지원제도 등 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

소상공인을 위한 노후준비상담프로그램

규모가 작은 기업이나 생업적 업종을 영위하는 자영업자들의 경우 불규칙한 수입관리로 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 또한 폐업, 질병, 노령화 등의 이유로 사업을 계속 할 수 없게 되면 바로 생계 위험에 처하게 되므로 이에 대한 대비가 필요합니다.

재무목표

대출상환, 사업자금, 노후자금 마련 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	재무관리 전 필수 점검하기	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 4대보험 점검하기 • 은퇴 후 노후생활 단계별로 준비하기 • 재무목표 세우기 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 연금관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 현금흐름표/자산부채표 작성(현재 재무상태 확인) • 연령별 금융투자성향지표 확인 • 사업자금과 개인자금 분리하기 • 노후자금 적정성 분석 		
실천제안	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 생활자금과 사업자금 분리하여 안정적인 현금흐름 확보 • 의료비 등 비상예비자금 마련하기 • 노란우산공제, IRP 제도 등을 활용한 퇴직연금 마련하기 • 노후연금 관리 및 연금 인출 전략 세우기 		
위험관리	불필요한 보험 다이어트		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 꼭 필요한 보험 점검하기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도		
	<ul style="list-style-type: none"> • 소상공인을 위한 각종 지원제도 • 세금과 법률 문제 지원제도 • 소상공인을 위한 대출지원제도 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

장애인 및 장애인가족을 위한 노후준비상담프로그램

가족 중 장애인이 있을 경우 장애로 인하여 양육과 보호, 치료-재활-자립 등 기본적인 지원이 필요한 경우가 있어 노후준비계획을 세울 때에도 이러한 상황을 고려해야 합니다. 가족의 상황을 고려하여 보다 장기적인 관점에서 노후준비계획을 세우시기 바랍니다.

재무목표

대출관리, 자녀교육비 마련, 주택마련, 노후자금 마련 등



구분	상담 내용	시간	상담 방법
재무관리 시작	가족의 생애주기 점검	1시간 ~ 2시간	대면 또는 비대면
	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 재무상황 가족끼리 공유 • 가족의 라이프이벤트에 따라 가족의 인생설계 하기 		
재무상태 분석 및 점검	지출관리 및 저축계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 현금흐름표/자산부채표 작성(가족의 재무상태 확인) • 재무목표 세우기(목적자금, 목표기한) • 최대 저축가능액 파악하기 		
실천제안	구체적 실천 계획		
	<ul style="list-style-type: none"> • 목적자금(주택마련, 양육비 마련 등)에 따른 저축계획 세우기 • 새로운 목표 만들고 준비자금 모으기 • 노후 필요생활비를 확인하고 노후자금 마련하기 		
위험관리	나에게 꼭 필요한 보험관리		
	<ul style="list-style-type: none"> • 가입된 보험 정리 및 보장내역 확인하기 • 가족의 위험관리를 위한 보험 점검하기 		
정부지원제도	나에게 맞는 정부지원제도 알기		
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 전용 보험제도 • 주거마련 지원제도(장애인 특별공급 제도 등) • 장애인 신탁제도 안내 • 기타 사회자원 연계하기 		

※ 프로그램의 내용은 예시로 고객의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.



마음이 든든해지다
미래가 튼튼해지다

발행년월 2026년 3월

주소 (54870) 전라북도 전주시 덕진구 기지로 180

발행처 국민연금공단 중앙노후준비지원센터

먼저 만나면 더 좋은,
국민연금 노후준비서비스