

은퇴머니 | 2026년 9월 영상 기준

영상 자료

은퇴 후에도 성장자산이 필요한 이유

커버드콜 ETF에 비중을 크게 실었을 때의 한계와 성장자산을 남기는 계산

오늘 다루는 두 가지

- 커버드콜에 비중을 크게 실었을 때 생기는 한계
- 기준은 분배금을 모두 생활비로 쓰는 경우입니다
- 성장자산을 얼마나 남길지 정하는 계산 순서
- 자기 숫자를 넣어 볼 수 있게 정리했습니다

첫 번째 한계는 시간입니다

가장 오래 다닌 직장을 그만두는 평균
나이

53세

2026년 5월 고령층
부가조사

65세 남자의 기대여명

19.5년

2024년 생명표

65세 여자의 기대여명

23.7년

2024년 생명표

그 30년 동안 물가가 오릅니다

물가가 해마다	20년 뒤 필요한 월 생활비
지금	300만원
2%만 올라도	446만원
3% 오르면	542만원

지난 20년 소비자물가는 56.7%, 1년에 2.3%쯤 올랐습니다. 한국은행 ECOS 소비자물가지수(2020=100) 2005년 74.413에서 2025년 116.61로 계산했고, 표는 복리 계산입니다.

물가를 법으로 따라가는 소득은 국민연금 하나뿐입니다

국민연금

전년도 물가가 오른 만큼 연금액을 올리도록 법에
정해 두었습니다
2026년 인상률 2.1%

커버드콜 분배금

물가 연동 규정이 없습니다
물가만큼 늘어나려면 원금이 그보다 빨리 늘어나야
합니다

분배금 = 그때그때의 원금 × 목표 분배율

요즘 많이 사는 3세대 커버드콜이 분배금을 정하는 방식입니다. 국내 나스닥100 타겟데일리 커버드콜의 최근 1년 분배율은 15% 정도입니다. 원금이 줄면 분배율이 그대로여도 다음 해 분배금이 같이 줄어듭니다.

1억원을 분배율 15%짜리에 넣으면

1년 분배금 1,500만원, 한 달에 125만원입니다.

1년에 버는 돈 옵션 프리미엄까지 합친 총수익을 10%, 1,000만원으로 가정합니다.

남은 원금 $1\text{억원} + 1,000\text{만원} - 1,500\text{만원} = 9,500\text{만원}$ 입니다.

다음 해 분배금 9,500만원의 15%, 1,425만원입니다.

해마다 5%씩 줄어 20년째에는 한 달 30만원

몇 년째	그해 받는 돈	지금 돈 가치	한 달로 치면
1년째	1,500만원	1,500만원	125만원
5년째	1,222만원	1,107만원	92만원
10년째	945만원	757만원	63만원
20년째	566만원	354만원	30만원 정도

1억원, 분배율 15%, 총수익 10%, 물가 2.5% 가정. n년째 분배금 = 1,500만원 × 0.95^(n-1). 하락장 없이 해마다 10%씩 번다고 해도 이렇습니다.

옵션 프리미엄은 지수 수익 위에 얹히지 않습니다

2024년 7월부터	나스닥100 타겟데일리 커버드콜	나스닥100 ETF
분배금을 모두 다시 투자한 총수익	42.5%	48.8%
가격	4.2%	46.8%

프리미엄은 주가가 많이 오를 때의 몫을 넘겨주고 받는 돈입니다. 번 것을 거의 다 나눠 줘서 원금이 제자리에 머물렀고, 지수가 그만큼 오르지 않는 해라면 원금은 줄어듭니다. yfinance 실측 2026년 8월 31일까지, 486290과 133690, 원화, 세금 제외.

결과를 정하는 것은 해마다 얼마를 꺼내느냐입니다

분배율이 총수익보다 높으면

원금이 줄어듭니다

다음 해 분배금도 줄어듭니다

분배율이 총수익보다 낮으면

원금이 늘어납니다

분배금도 늘어납니다

분배금 일부를 다시 사면 되지 않을까

커버드콜이 지수보다 덜 법니다

다시 투자해도 42.5% 대 48.8%

세금이 먼저 나갑니다

일반 계좌라면 해외 지수 커버드콜 분배금은 받을 때마다 세금을 뺍니다

금액이 크면 금융소득종합과세와 건강보험료까지 걸립니다

다시 투자는 꺼내는 비율을 낮추는 방법입니다. 다만 남길 돈을 같은 커버드콜에 다시 사 두면 쓰지도 않을 돈에 세금을 먼저 내고 다시 사는 셈입니다.

메모

세금이 거의 없는 코스피200 커버드콜이라면

국내 지수를 기초로 한 커버드콜은 분배금 대부분이 과세 대상이 아닙니다. 그보다 먼저 볼 것은 분배금이 그때그때의 원금에 분배율을 곱해 정해진다는 점입니다. 기초지수가 빠지면 다음 달 분배금이 바로 줄어듭니다. 기초지수가 흔들리는 만큼 생활비가 흔들립니다.

코스피와 S&P500을 원화로 나란히 놓아 봤습니다

구분	코스피	S&P500(원화 환산)
2008년	-40.7%	-17.5%
2022년	-24.9%	-14.7%
전고점을 되찾기까지 가장 길었던 기간	6년 가까이(71개월)	3년 남짓(37개월)

코스피가 더 크게, 더 오래 빠졌습니다. yfinance 실측, ^KS11과 ^GSPC에 KRW=X를 곱한 배당 제외 가격지수, 2003년 12월부터 2026년 8월까지 월말 기준.

원화로 본 미국 지수가 덜 빠진 이유

위기가 오면

원화 값이 떨어지고, 그만큼 달러 자산의 원화 가치가 올라갑니다.

한국에 사는 은퇴자는

집과 생활비가 이미 한국 경제에 걸쳐 있습니다.

투자까지 한국 한 곳이면

한꺼번에 흔들립니다. 크게 오르는 시장은 크게 빠지기도 합니다.

지금의 생활비와 20년 뒤의 생활비

지금의 생활비

코스피200 커버드콜로 받더라도 첫 몇 년의 생활비를
가장 많이 만들어 줍니다
커버드콜이 틀렸다는 말이 아닙니다

20년 뒤의 생활비

성장자산에 맡깁니다
성장자산은 한국 밖에 두는 편이 낫습니다

네 칸 가운데 성장자산은 맨 마지막에 정합니다

배당자산 여기서는 커버드콜. 지금의 생활비를 말합니다.

방어자산 1년치 생활비. 주가가 크게 빠진 해에 꺼내 쓸 돈입니다.

대체자산 금 같은 자산. 주식과 채권이 함께 빠지는 해를 대비합니다.

성장자산 나머지 세 칸을 먼저 정하고 남는 돈 전부. 20년 뒤의 생활비를 말합니다.

원금 4억원 예시로 네 칸 채우기

칸	계산	금액
배당자산	모자라는 생활비 1,800만원 ÷ 분배율 15%	1억 2,000만원
방어자산	1년치 생활비	1,800만원
대체자산	전체의 10%	4,000만원
성장자산	4억원에서 세 칸을 뺀 나머지	2억 2,200만원

국민연금으로 모자라는 생활비를 월 150만원, 1년 1,800만원으로 둔 지난 영상의 숫자를 이어서 씁니다. 성장자산은 전체의 절반을 조금 넘고, 지금 꺼내지 않습니다. 분배금이 줄어드는 만큼, 물가가 오르는 만큼을 나중에 여기서 채웁니다.

마지막으로 확인할 숫자, 해마다 꺼내는 비율

커버드콜 하나에서 꺼내는 비율

15%

분배율

전체 원금에서 꺼내는 비율

4.5%

1,800만원 ÷ 4억원

중요

30년을 버티는 비율은 4% 안팎입니다

미국 모닝스타 은퇴 소득 보고서(2025)는 30년, 성공 확률 90% 기준으로 해마다 꺼내는 비율을 4% 안팎으로 봅니다(전향적 가정 3.4%에서 3.9%). 원금 4억원 예시의 4.5%는 조금 높은 편입니다.

5%, 6%라면 목표 금액과 기간부터 손봅니다

생활비

생활비를 조금 줄입니다.

일하는 기간

일하는 기간을 늘립니다.

국민연금

국민연금을 받는 시점을 다시 봅니다.

커버드콜은 지금의 생활비를, 성장자산은 20년 뒤의 생활비를 말합니다

1

분배율이 총수익보다 높으면
원금과 분배금이 함께 줄어듭니다

2

성장자산은 배당, 방어, 대체 세
칸을 채우고 남는 돈입니다

3

얼마씩 나눌지는 전체에서 해마다
꺼내는 비율이 정합니다

1년 생활비 ÷ 전체 원금

내 포트폴리오의 꺼내는 비율을 계산해 보세요. 4%를 넘는다면 무엇부터 손볼지 정해 둡니다.

공식 근거와 이용 안내

기준일 2026년 9월 25일. 이 자료는 일반적인 정보 정리이고 개인 맞춤 처방이 아닙니다. 가정 예시는 계산 방법을 보여 주기 위한 숫자이며, 과거 성과는 미래 결과를 보장하지 않습니다.

국가데이터처 고령층 조사와 생명표

<https://mods.go.kr/>

한국은행 ECOS 소비자물가지수

<https://ecos.bok.or.kr/>

국가법령정보센터 국민연금법

<https://www.law.go.kr/>

Morningstar 2025 안전 인출률

<https://www.morningstar.com/retirement/whats-safe-retirement-spending-rate-2025>

영상에서 계산 과정을 다시 확인합니다

분배금이 줄어드는 계산, 반론에 대한 비교, 네 칸을 채우는 순서를 영상에서 확인할 수 있습니다.

원본 영상 보기

<https://www.youtube.com/watch?v=JF4MKr8C54Y>

커버드콜 비중을 계산한 지난 영상

<https://www.youtube.com/watch?v=mOBsKBLWrN4>

은퇴머니 ETF 찾기

<https://retiremoni.smbridge.cc/etf>