

유튜브 영상 자료

영상 자료

배당 ETF 은퇴 계획의 여섯 가지 빈틈

기준일 2026-09-15 | 장점 5가지, 문제 6가지, 보완 6가지

배당으로 생활비를 받는 선택은 장점이 분명합니다

배당으로 받는 이유

자산을 매번 팔지 않아도 생활비가 들어옵니다.
매도 시점과 금액을 매달 정하지 않아도 됩니다.
원금은 필요할 때 처분할 수 있는 내 자산으로 남습니다.

함께 확인할 질문

세금과 건강보험료를 빼고 얼마가 남습니까?
배당과 원금이 줄어도 생활비를 유지할 수 있습니까?
목돈과 20년 뒤 물가를 따로 준비했습니까?

배당으로 받으면 좋은 이유 다섯 가지

장점	판단 기준
매도 없이 생활비 수령	하락한 해에 원금을 팔지 않을 수 있습니다.
주가보다 덜 흔들리는 재원	2008년 고점 대비 주가는 55.1% 하락했고, 2008~2010년 실질 배당은 23.2% 감소했습니다.
정해진 지급 흐름	무엇을 얼마나 팔지 매달 결정하는 부담이 줄어듭니다.
내 계좌에 남는 원금	원금이 유지된다는 뜻이 아니라 처분권이 내게 있다는 뜻입니다.
성장할 수 있는 배당	회사의 이익과 배당 정책에 따라 늘 수 있습니다.

배당만으로 찔 때 생기는 문제 여섯 가지

1~3

세전 분배금은 손에 쥐는 돈이 아닙니다.

필요한 금액이 높은 분배율의 상품을 고르게 만듭니다.

순자산이 줄면 같은 분배율이어도 받는 돈이 줄어듭니다.

4~6

상품을 잘 골라도 배당이 줄어드는 해가 있습니다.

병원비와 집수리 같은 목돈은 분배금 일정에 맞춰 나오지 않습니다.

지금 맞춘 생활비는 20년 뒤 같은 구매력이 아닙니다.

가정 예시: 월 100만원 계획의 실제 수령액

단계	연간 금액	월 환산
세전 분배금	1,200만원	100만원
배당소득세 15.4% 차감 뒤	약 1,015만원	약 84.6만원
소득분 건강보험료 예시까지 반영	약 917만원	약 76만원

영상 가정 예시입니다. 다른 소득, 가입 형태, 재산에 따라 실제 부담은 달라집니다.

건강보험 기준은 별도로 확인합니다

구분	기준	확인할 점
2026년 지역가입자 소득 보험료율	7.19%	2026년 기준
2026년 장기요양보험료율, 소득 대비	0.9448%	2026년 기준
이자와 배당의 지역보험료 합산 기준	1,000만원	초과하면 해당 금융소득 전액을 반영
피부양자 연 소득 기준	2,000만원	사업소득, 재산, 관계 요건도 함께 판단

보완 1: 돈의 성격에 맞춰 계좌를 나눕니다

수단	쓸 수 있는 장점	확인할 한계
부부 명의 분산	종합과세와 금융소득 기준을 사람별로 봅니다.	같은 지역가입 세대라면 보험료 효과가 줄 수 있습니다.
ISA	비과세 한도와 초과분 9.9% 분리과세를 활용합니다.	가입 자격, 납입 한도, 의무 기간을 확인합니다.
연금저축과 IRP의 기존 잔액	연금 수령 시 연금소득세율을 적용할 수 있습니다.	목돈을 새로 옮기는 수단으로 단정하지 않습니다.

문제 2: 필요한 생활비가 상품을 정하게 되는 순서

목표 세금과 보험료를 빼고 필요한 생활비를 정합니다.

분배율 목표 금액을 원금으로 나누면 필요한 분배율이 나옵니다.

상품 필요한 분배율이 높을수록 선택지가 고분배 상품으로 좁아집니다.

역전 내가 상품을 고르는 대신 필요한 숫자에 끌려가게 됩니다.

고배당으로 갈수록 다른 것을 내줄 수 있습니다

세계 주식 전체 대 고배당 지수의
10년 연수익률

**12.2% 대
10.3%**

고배당 지수의 상위 10종목 비중

69%

비교 지수는 18%

2020년 초 세계 고배당 주식 하락

-18.7%

세계 주식 전체는 -12.8%

주의

보완 2: 분배율보다 목표 금액과 기간을 먼저 손봅니다

영상은 원금을 헐지 않고 30년을 버티는 시작 인출률 연구의 3.9% 안팎을 비교 기준으로 제시합니다. 필요한 분배율이 그보다 훨씬 높다면 생활비, 국민연금 수령 시기, 주택연금 같은 다른 축을 함께 검토합니다.

분배율은 내가 넣은 원금이 아니라 지금 남은 순자산에 기준으로 계산합니다

최근 분배금을 연율화해 현재 순자산가치로 나누므로 순자산이 줄어도 분배율 숫자는 유지되거나 오를 수 있습니다.

QYLD는 분배율이 비슷해도 주당 분배금이 줄었습니다

연도	주당 연 분배금	연평균 주가	계산 분배율
2021	2.85달러	22.61달러	12.6%
2025	2.04달러	17.11달러	11.9%

주당 분배금은 28% 줄었습니다. 1만 주를 보유했다면 연 2,850달러에서 2,040달러로 줄어듭니다.

분배금과 총수익을 함께 봅니다

QYLD 설정 후 연 수익률

8.89%

분배금 재투자 가정, 2013-
12~2026-09

2026-09-11 QYLD 순자산가치

18.38달러

설정 때 약 25달러

같은 기간 QQQ 연 수익률

19.1%

배당 재투자 기준

보완 3: 고분배 상품에 선을 긋고 세 가지를 봅니다

- 고분배 상품에 넣을 금액이나 비중의 상한을 미리 정합니다.
- 한 주당 분배금이 해마다 줄고 있지는 않은지 봅니다.
- 분배금 재투자 수익률이 기초지수보다 계속 뒤처지는지 봅니다.
- 전체 계좌에서 커버드콜이 차지하는 비중을 확인합니다.

문제 4: 배당이 줄어드는 해는 피할 수 없습니다

미국 실질 주당 배당,
2008~2010년

-23.2%

2008년 수준 회복은
2012년

2020년 배당을 줄인 미국 상장사

932곳

한 해 순감소 405억 달러

2022년 코스피 상장사 현금배당

-7.1%

보완 4와 5: 부족액 현금과 목돈 예비를 나눕니다

부족액

국민연금 등 다른 소득을 뺀 뒤 배당이 많은 부족액을 계산합니다.

생활비 현금

부족액의 1~2년치를 따로 두고 사용 뒤 다시 채우는 규칙을 정합니다.

목돈 예비

병원비와 집수리처럼 한 번에 나갈 돈은 생활비 현금과 분리합니다.

접근성

목돈 예비는 중도인출 조건이 맞는 계좌에 둡니다.

문제 6: 20년 뒤 생활비에는 성장 축이 필요합니다

확인할 사실	뜻	보완
65세 기대여명	2024년 기준 남자 19.5년, 여자 23.7년입니다.	은퇴 뒤에도 긴 기간을 전제로 설계합니다.
실질 배당의 장기 회복	1968년 수준을 회복하는 데 21년이 걸린 구간이 있습니다.	배당성장형을 섞고 주식 비중을 0으로 만들지 않습니다.
국민연금 물가 연동	급여액은 전년도 소비자물가 변동률에 따라 조정됩니다.	배당이 맡을 부족액과 함께 계산합니다.

메모

배당 ETF를 쓰지 말라는 결론이 아닙니다

배당으로 받는 장점을 살리되 필요한 분배율을 배당이 감당할 수 있는 수준에 맞추고, 부족한 몫은 현금과 일부 매도, 국민연금과 성장 자산으로 나누는 접근입니다. 구체적인 상품과 비중은 개인 조건에 따라 달라집니다.

내 배당 계획을 여섯 항목에 대 봅니다

1~3

세금과 보험료를 뺀 금액으로 목표를 세웠습니까?
필요한 분배율이 배당으로 나올 수 있는 수준인지
확인했습니까?
고분배 상품에 선을 긋고 분배금과 총수익을 함께
봅니까?

4~6

부족액의 1~2년치 현금과 다시 채우는 규칙이
있습니까?
목돈 예비를 꺼내기 쉬운 곳에 따로 두었습니까?
배당성장형과 국민연금의 물가 연동을 계산에
넣었습니까?

공식 근거와 이용 안내

기준일 2026-09-15. 이 자료는 일반적인 정보 정리이며 개인 맞춤 처방이 아닙니다. 가정 예시는 계산 방법을 보여 주기 위한 숫자입니다.

국가법령정보센터

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

국민건강보험공단

<https://www.nhis.or.kr/>

Global X QYLD

<https://www.globalxetfs.com/funds/qyld/>

금융위원회

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

직접 계산해 보기

영상의 사례를 내 조건으로 바꿔 보세요

ETF 분배금·세금 계산

영상의 월 100만원 분배금 사례를 내 ETF와 투자금, 건강보험 조건으로 계산합니다

<https://retiremoni.smbridge.cc/simulators/etf-dividend-tax>

영상에서 계산과 설명 흐름을 함께 확인합니다

영상에서 세금과 원금, 물가를 점검하는 순서와 계산 예시를 함께 확인할 수 있습니다.

원문 영상 보기

<https://www.youtube.com/watch?v=wpwKr60Dwi8>