

적립식 투자 : 시간의 힘을 활용하는 노후준비 전략

2026. 06. 10.

이정원 선임연구원

CONTENTS

I. 서론

1. 꾸준히 투자하면 목돈을 만들 수 있다.
-

II. 본론 : 적립식 투자의 성과와 활용

1. 10년 이상 투자하면 손실 확률이 확 준다.
 2. 장기 투자자는 마켓타이밍을 고민하지 않아도 된다.
 3. 하락장은 수익률을 높일 수 있는 기회다.
 4. 재투자로 복리효과를 키운다.
 5. 소득에 맞춰 적립 금액을 늘려라.
 6. 퇴직시점 폭락장에 대비한 자산배분이 필요하다.
-

III. 시사점 : 적립식 투자자가 지켜야 할 7가지 원칙

< 요약 >

1. 최근 연금투자에 대한 관심도가 높아지면서 적립식 투자의 중요성이 커지고 있다.

- 퇴직연금과 개인연금 적립금이 ‘저축에서 투자’로 빠르게 이동하는 가운데 펀드(ETF 등)와 같은 투자상품에 매달 일정 금액을 꾸준히 투자하는 방식으로 투자해 노후자금을 마련하는 적립식 투자의 중요성이 더욱 커지고 있다.

2. 적립식 투자는 투자기간이 길어질수록 손실 확률이 낮아지고 변동성도 줄어든다.

- 미국 및 한국 주식시장 데이터 분석한 결과 적립식 투자 기간이 10년 이상 되면 손실 발생 가능성이 매우 작은 것으로 나타났다. 특히, 20년 이상 투자 시 손실이 발생하지 않았다. 또한, 투자 기간이 길어질수록 투자 시점이 수익률에 미치는 영향이 더 작아졌다.

3. 시장 하락기에도 적립식 투자를 지속하면 오히려 수익률은 높아진다.

- 시장 하락기에도 꾸준히 투자를 지속함으로써 평균 매수단가를 낮추고 이후 회복국면에서는 더 높은 성과를 얻을 수 있었다. 더 나아가 하락장에서 투자금액을 추가로 늘리면 투자 성과가 개선되었다.

4. 재투자 및 증액투자를 통해 적립식 투자의 효과를 극대화 할 수 있다.

- 적립식 투자 시 분배금을 재투자하는 경우 복리효과로 인해 투자성고가 더욱 높아지는 것으로 확인되었다. 또한 급여 상승에 맞춰 투자금액을 점진적으로 늘리는 증액 적립식 투자도 자산 형성 규모를 크게 확대했다.

5. 퇴직시점이 가까워질수록 발생할 수 있는 시장 충격에 대비해야 한다.

- 적립식 투자 기간 종료가 가까운 시점에 시장 하락이 발생하면 손실이 확정되는 사례가 존재했다. 따라서 은퇴가 가까운 투자자는 주식 비중을 줄이거나 여유 현금을 확보하는 전략 등으로 시장 하락에 대비책을 마련해야 한다. 특히, TDF는 자동으로 위험자산 비중을 줄여줘 시장하락에 대비하기 용이한 금융상품이다.

I. 서론

1. 꾸준히 투자하면 목돈을 만들 수 있다.

◎ 적립식 투자는 매달(또는 정기적으로) 일정한 금액을 적립해서 목돈을 마련하는 자산관리 방법으로, 퇴직연금과 개인연금 가입자들이 펀드(ETF 등)와 같은 투자상품을 활용해 노후자금을 마련하는 수단으로 활용하고 있음.

- 매달 고정된 금액을 투자해 펀드(ETF 등)를 매수하면 시장의 등락에 관계없이 매입단가가 투자기간 평균에 수렴하는 ‘코스트 에버리지(Cost Averaging)’ 효과를 얻을 수 있음.
- 또한 적립식 투자를 하면 언제 투자를 해야 하는지 ‘마켓 타이밍’을 고민하지 않아도 되고, 최악의 타이밍에 목돈을 투자해 손실을 보는 위험을 피할 수 있음.
- 퇴직연금과 개인연금 가입자들이 노후자금을 마련하기 위한 ‘자동저축’ 및 ‘강제저축’ 수단으로 적립식 투자 전략을 활용하고 있음.

◎ 최근 퇴직연금과 개인연금 적립금이 ‘저축에서 투자’로 빠르게 이동하면서 펀드(ETF 등)와 같은 투자상품을 활용해 노후자금을 마련하는 적립식 투자전략의 중요성이 커지고 있음.

- 전체 퇴직연금 적립금 중 실적배당형으로 운용된 금액은 2023년말 49.1조원에서 2024년말 75.2조원, 2025년말 123.3조원으로 빠르게 늘어나고 있음.
 - 퇴직연금 내 실적배당형 비중 : 2023년(12.8%) → 2024년(17.4%) → 2025년(24.6%)
- 연금저축은 보험, 신탁, 펀드가 있음. 이중 보험과 신탁 적립금은 제자리 걸음을 하고 있는 가운데, 펀드 적립금은 2년 연속 30%가 수준의 높은 성장세를 기록하고 있음.
 - 연금저축펀드 적립금 : 2022년(22.9조원) → 2023년(29.3조원) → 2024년(40.4조원)

<도표 1> 퇴직연금 실적배당형 적립금



자료 : 노동부, 금감원 (2025년 퇴직연금 투자백서)

<도표 2> 연금저축펀드 적립금



자료 : 금감원 (2024년 연금저축 운용현황)

- ◎ 이처럼 적립식 투자의 활용도와 중요성이 커져감에 따라 본고에서는 주식시장의 역사적 데이터를 활용해 적립식 투자의 성과 및 효용을 점검하고, 노후자금 준비에 필요한 시사점을 도출하고자 함.

적립식 투자 데이터 분석 설계

■ 데이터 분석 기간

- 1996년 1월 ~ 2025년 12월 (월말 종가)

■ 분석 데이터

- 미국 주식시장 : S&P500 지수, S&P500 Total Return 지수 (배당 수익 포함)
- 한국 주식시장 : KOSPI 지수
- * 출처 : Bloomberg

■ 적립 기간 및 방법

- 적립기간 : 1년, 3년, 5년, 10년, 20년
- 적립 방법 : 적립 기간 동안 매월 초 전일 종가로 같은 금액 적립

적립기간	1년	3년	5년	10년	20년
CASE	349개	325개	301개	241개	121개
예시	96.01~96.12	96.01~98.12	96.01~00.12	96.01~05.12	96.01~15.12
	96.02~97.01	96.02~99.01	96.02~01.01	96.02~06.01	96.02~16.01
	96.03~97.02	96.03~99.02	96.03~01.02	96.03~06.02	96.03~16.02
	...	...	...	...	...
	25.01~25.12	23.01~25.12	21.01~25.12	16.01~25.12	06.01~25.12

■ 투자 성과 평가

- 적립이 끝나는 월(月) 종가 기준으로 연 환산 수익률(IRR)*을 산출해 비교

* 적립식 투자는 적립 기간 동안에 투자 금액을 나눠 투자하므로, 현금흐름을 반영한 수익률을 산출하기 위해 IRR을 사용함.
본고에서는 편의상 '연 환산 수익률'로 표기함.

II. 본론

1. 10년 이상 투자하면 손실 확률이 확 준다.

◎ 과거 미국 및 한국 주식시장 데이터를 기반으로 분석한 결과 10년 이상 적립식 투자하면 손실 발생 확률이 급감했고, 20년 이상 적립식으로 투자하면 손실이 발생하지 않았음.

- S&P500 지수에 1년간 적립식으로 투자한 349개 사례 중에서 손실이 발생한 것은 82개로 손실 발생확률이 23.5%나 됨.
- 하지만 적립 기간이 늘어나면서 손실 발생 빈도는 줄어들음. 10년간 적립했을 때는 23개(9.5%) 사례에서 손실이 발생했고, 20년간 적립했을 때는 손실 발생 사례가 없었음.

<도표 3> 미국 S&P500 지수에 적립식 투자했을 때 손실 발생 확률

적립식 투자기간	1년	3년	5년	10년	20년
전체 사례	349	325	301	241	121
손실 사례	82	60	59	23	0
손실 확률	23.5%	18.5%	19.6%	9.5%	0%

- KOSPI 지수에 1년간 적립식으로 투자한 349개 사례 중에서 손실이 발생한 것은 141개(40.4%)로 S&P500 지수에 투자했을 때보다 손실 발생 사례가 많았음.
- 하지만 투자기간에 비례해서 손실 발생 확률은 빠르게 줄어들음. 10년간 투자했을 때 손실 본 사례는 6건(2.5%)에 불과했고, 미국 S&P500 지수와 마찬가지로 투자 기간이 20년일 때는 손실 본 사례가 없었음.

<도표 4> 한국 KOSPI 지수에 적립식 투자했을 때 손실 발생 확률

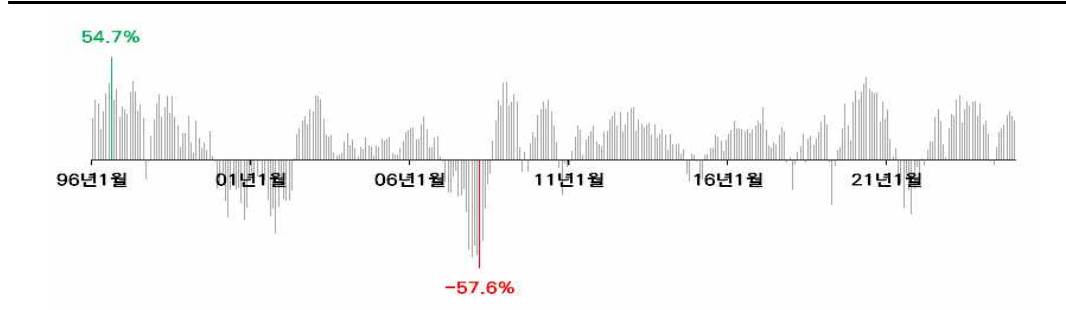
적립식 투자기간	1년	3년	5년	10년	20년
전체 사례	349	325	301	241	121
손실 사례	141	89	50	6	0
손실 확률	40.4%	27.4%	16.6%	2.5%	0%

2. 장기 투자자는 마켓 타이밍을 고민하지 않아도 된다.

◎ 적립식 투자를 해도 기간이 짧으면 투자 시점(Market Timing)과 수익률 순서(Sequence of Return)의 영향에서 벗어날 수 없었음.

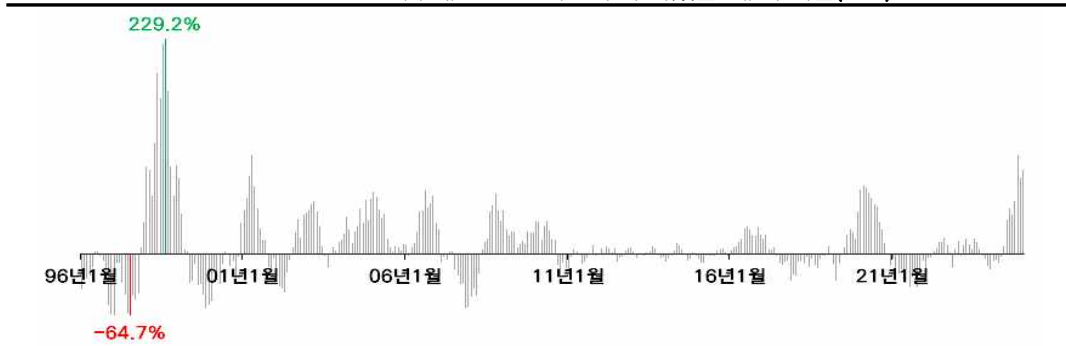
- S&P500에 1년간 투자한 사례를 분석했더니, 주가가 상승할 때 적립을 시작하면 고수익을 냈지만, 주가 하락이 시작될 때 적립을 시작하면 큰 손실을 피할 수 없었음.
- 1996년 9월부터 1997년 8월 사이 S&P500은 651pt에서 954pt로 급등했고, 이 기간 적립식 투자자는 54.7% 연 환산 수익을 얻었음.
- 2008년 4월부터 2009년 3월 사이 S&P500 지수는 1,322pt에서 1,400pt로 상승했다 735pt로 급락했고, 이 기간 연 환산 수익률은 -57.6%로 큰 손실을 입었음.

〈도표 5〉 S&P500 지수에 1년간 적립식 투자했을 때 수익률(IRR)



- KOSPI에 1년간 적립식으로 투자한 사례에서도 투자 개시 이후 수익률 순서가 투자 성과에 미치는 영향이 상당히 크게 나타났음.
- 1998년 9월부터 1999년 8월까지 KOSPI 지수는 310.16pt에서 937.88pt로 급등했고, 이 기간 연 환산 수익률은 229.2%를 기록함.
- 1997년 8월부터 2008년 7월 말까지 KOSPI 지수는 762.12pt에서 343.33pt로 급락했고, 이 기간 연 환산 수익률은 -64.7%로 손실을 입음.

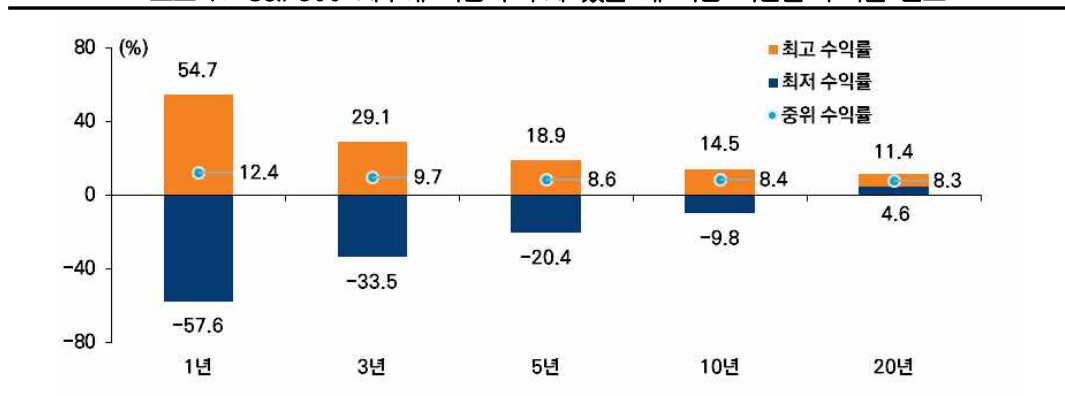
〈도표 6〉 KOSPI 지수에 1년간 적립식 투자했을 때 수익률(IRR)



◎ 하지만 적립기간이 늘어나면서 마켓타이밍과 수익률 순서가 성과에 미치는 영향을 크게 감소함. 따라서 적립식 투자자는 투자 타이밍 결정에서 해방될 수 있음.

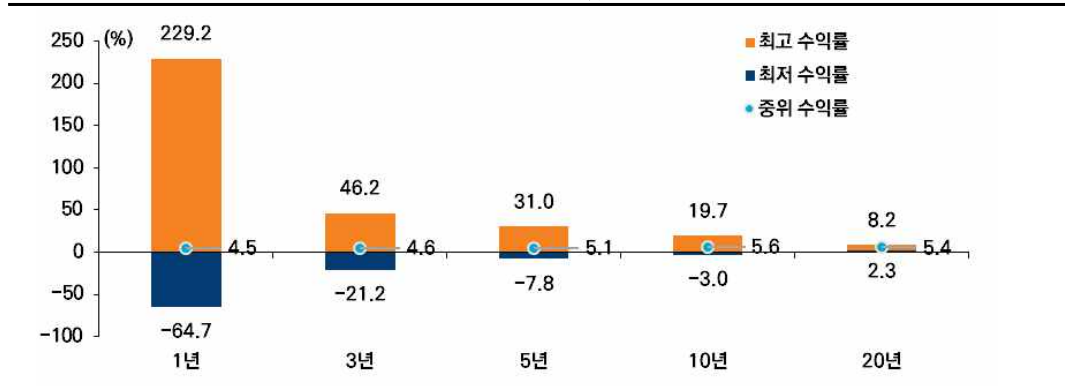
- S&P500 지수에 1년간 적립식 투자한 사례에서 최고(54.7%)와 최저(-57.6%) 연 환산 수익률 사이 격차는 112.3%p나 됐지만, 적립 기간이 늘면서 수익률 격차가 좁혀짐.
 - 최고-최저 수익률 차이 : 42.6%p(3년)→39.3%p(5년)→24.3%p(10년)→6.8%p(20년)
- 투자 기간이 늘어나면서 수익률 격차는 크게 감소했지만, 중위수익률은 소폭만 감소함.
- 적립 기간이 20년인 경우 모든 사례에서 양(+)의 수익률을 기록했으며, 최악의 사례에서도 연 환산 수익률 4.6%를 기록해 수익을 얻을 수 있었음.

〈도표 7〉 S&P500 지수에 적립식 투자 했을 때 적립 기간별 수익률 분포



- KOSPI 지수에 1년간 적립식으로 투자한 사례에서 최고(229.2%)와 최저(-64.7%) 연 환산 수익률 간 차이는 293.9%p로, S&P500 지수에 투자했을 때보다 훨씬 컸음.
- 하지만 투자기간이 늘어나면서 수익률 분포 폭은 빠르게 줄어들었으며, 10년간 투자 시 20.7%p, 20년 투자 시 5.9%p까지 줄어들음.
 - 최고-최저 수익률 차이 : 67.4%p(3년)→38.8%p(5년)→20.7%p(10년)→10.5%p(20년)
- 적립기간에 비례해 수익률 격차는 줄어든 반면 중위수익률은 소폭 상승하는 모습을 보임. 20년간 투자했을 때는 최악의 사례에서도 양(+)의 수익을 기록함.

〈도표 8〉 KOSPI 지수에 적립식 투자 했을 때 적립기간별 수익률 분포



3. 하락장은 수익률을 높일 수 있는 기회다.

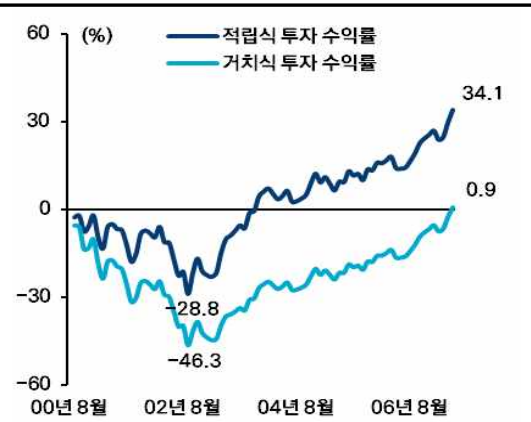
● 폭락장을 만났을 때도 꾸준히 적립을 계속하면 지수 대비 손실을 줄일 수 있고, 이어지는 상승장에서 빠르게 원금을 회복하며 수익을 낼 수 있음.

- 닷컴버블 붕괴 당시 S&P500 지수가 -46.3% 하락하는 동안 적립식 투자자의 수익률은 -28.8%에 그쳤음. 주가 하락에 따른 손실을 피하진 못했지만 손실 폭은 줄일 수 있었음.
- S&P500 지수가 저점에서 다시 전고점을 회복하기까지 56개월이 걸렸지만, 적립식 투자자는 15개월만에 손실에서 벗어남. S&P500지수가 전고점을 회복한 달에 적립식 투자자는 투자 원금 대비 34.1% 수익을 얻었음.

〈도표 9〉 닷컴버블 붕괴시 S&P500 지수
및 적립식 투자 평균매수 단가



〈도표 10〉 닷컴버블 붕괴 시 거치식 투자
수익률과 적립식 투자 수익률 비교



● 닷컴버블 붕괴 이후 글로벌 금융위기, Covid-19, 인플레이션으로 인한 폭락장에서도 S&P500 지수에 적립식으로 투자한 경우 빠른 회복과 높은 수익을 기록함.

〈도표 11〉 S&P500의 최대 하락 폭과 회복기간

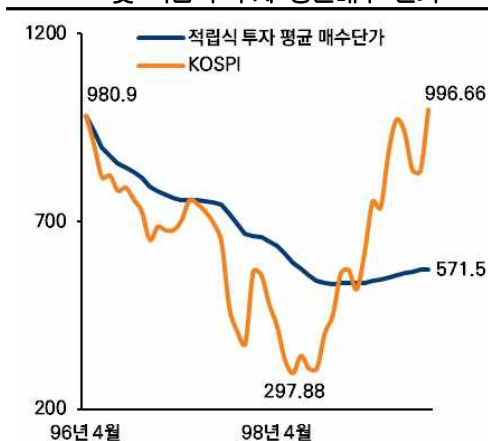
	주요 사건 (투자기간)	거치식 투자			적립식 투자		
		MDD	회복기간	수익률	MDD	회복기간	수익률
①	닷컴버블 붕괴 (00.09~07.05)	-46.3%	56개월	0.9%	-28.8%	15개월	34.1%
②	글로벌 금융위기 (07.11~13.03)	-52.6%	49개월	1.3%	-36.4%	9개월	32.8%
③	Covid-19 (20.01~20.07)	-20.0%	4개월	1.2%	-13.1%	2개월	9.3%
④	인플레이션 (22.01~23.12)	-24.8%	15개월	0.1%	-13.8%	6개월	14.1%

주 : 거치식 수익률은 투자기간 동안 지수 상승률, 적립식 수익률은 같은 기간 투자 원금 대비 최종 평가 금액의 수익률임.

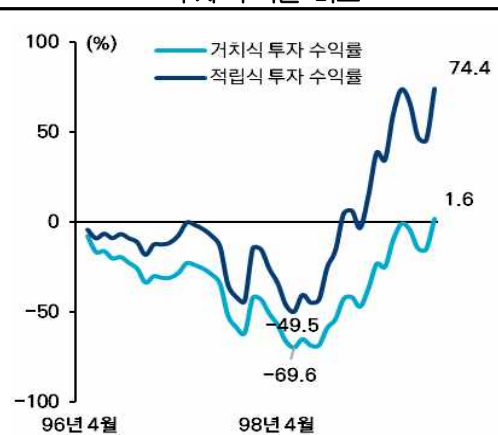
● 국내 주식시장이 폭락한 때에도 적립식 투자를 계속해 나간 경우 최대 손실 폭을 줄이고, 이어지는 상승장에서 빠른 회복과 높은 수익을 얻을 수 있었음.

- IMF 외환위기 당시 KOSPI 지수가 고점 대비 -69.6% 하락하는 동안에도 적립식 투자자의 수익률은 -49.5%에 그침.
- KOSPI 지수가 다시 전고점을 회복하는데 15개월이 소요됐지만, 적립식 투자자는 6개월 만에 손실에서 벗어났음. KOSPI 전고점을 회복한 달에 적립식 투자자는 투자 원금 대비 74.4% 수익을 얻었음.

〈도표 12〉 IMF 당시 KOSPI 지수
및 적립식 투자 평균매수 단가



〈도표 13〉 IMF 당시 거치식 투자와 적립식
투자 수익률 비교



● 이후 닷컴버블 붕괴, 글로벌 금융위기, Covid-19, 인플레이션 위기 후 회복하는 과정에서 적립식 투자자는 빠른 회복과 높은 수익을 기록했다.

〈도표 14〉 KOSPI 최대 하락 폭과 회복기간

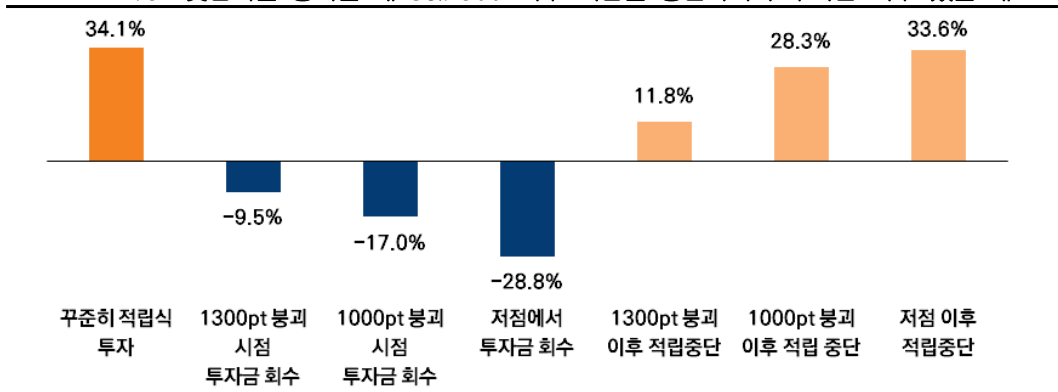
	주요 사건 (투자기간)	거치식 투자			적립식 투자		
		MDD	회복기간	수익률	MDD	회복기간	수익률
①	IMF 외환위기 (96.05~99.11)	-69.6%	17개월	1.6%	-49.5%	6개월	74.4%
②	닷컴버블 붕괴 (99.12~05.04)	-53.3%	43개월	12.5%	-30.7%	13개월	64.1%
③	글로벌 금융위기 (07.10~11.01)	-48.5%	23개월	0.2%	-32.3%	9개월	32.3%
④	Covid-19 (17.10~20.11)	-30.5%	8개월	2.7%	-20.2%	3개월	17.7%
⑤	인플레이션 (21.06~25.09)	-34.6%	36개월	3.9%	-21.4%	17개월	29.8%

주 : 거치식 수익률은 투자기간 동안 지수 상승률, 적립식 수익률은 같은 기간 투자 원금 대비 최종 평가 금액의 수익률임.

◎ 폭락장에서 계속 적립을 하면 평균매입단가를 낮출 수 있고, 이어지는 상승장에서 높은 수익을 얻을 수 있음. 하지만 적립을 중단하면 이익이 감소하고, 하락장에서 투자금액을 회수하면 손실을 확정하게 됨.

- 닷컴버블 이후 80개월 동안 S&P500 지수는 1,517pt에서 815pt로 반토막 났다가 다시 1,530pt로 상승해 전고점 수준을 회복함. 이 기간 동안 적립을 중단하지 않고 계속한 투자자는 투자 원금 대비 34.1%의 수익을 얻었음.
- 반면 하락장에서 조기에 적립을 중단한 투자자는 상대적으로 적은 수익을 얻었고, 하락 기간에 투자금액을 회수하면 투자 원금 대비 최대 -28.8%의 손실을 입게 됨.

<도표 15> 닷컴버블 붕괴될 때 S&P500 지수 적립을 중단하거나 투자금 회수 했을 때

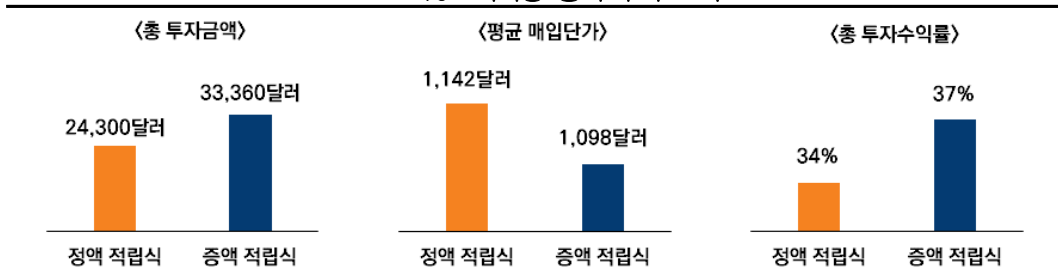


주 : 적립 기간 2000년 9월 ~ 2007년 5월 동안 투자원금 대비 최종 평가 금액의 수익률임.

◎ 한편 하락장에서 월 적립액을 증액하면 투자 수익률을 개선할 수 있었음.

- 적립식 투자를 개시했을 때보다 주가가 10%씩 하락할 때마다 적립금액을 20% 증액하고, 다시 주가가 회복하면 적립금액도 원래 수준으로 되돌리는 방식으로 투자함. 이렇게 하면 정액 적립식 투자를 했을 때보다 평균매입단가가 낮아져 높은 수익을 얻을 수 있었음.
- 닷컴버블 붕괴로 S&P500 지수가 하락후 상승하는 과정에서 정액 적립식은 투자 원금 대비 34.1%의 수익을 얻은 반면, 증액 적립식 투자자는 36.8% 수익을 달성함.
- 정액 적립식 투자에 비해 총 투자금액은 늘어났으나 평균 매입 단가를 낮춰서 수익률을 개선할 수 있었음.

<도표 16> 하락장 증액 투자 효과



주 : 수익률 산출 기간 2000년 9월 ~ 2007년 5월

4. 재투자로 복리효과를 키운다.

● 투자자산에서 발생한 배당과 분배금을 재투자하면 투자원금이 늘어나는 만큼 복리효과도 커지면서 자산 증식 속도가 빨라짐.

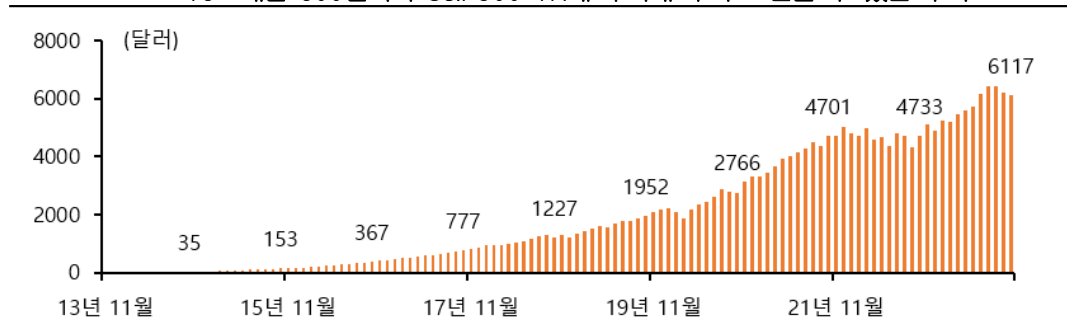
- 1996년 ~ 2025년 S&P500 지수가 10배 상승하는 동안, S&P500 지수에 속한 기업들의 배당을 재투자한 성과를 반영한 S&P500 Total Return(TR) 지수는 18배 상승함.

〈도표 17〉 S&P500 지수와 S&P500 Total Return 지수



- 실제로 2013년 11월~2023년 10월 매달 300달러씩 S&P500 TR 지수에 적립식 투자한 결과 같은 금액을 S&P500 지수에 투자했을 때보다 6,117달러 더 많은 수익을 얻을 수 있었음.
- 적립 시작 후 1년이 지났을 때 S&P500에서 발생한 배당을 재투자했을 때 수익이 배당을 소비했을 때보다 35달러 많았으나, 투자 기간이 늘어남에 따라 배당 재투자에 복리효과가 더해져 5년 후 1,227달러 많았고, 10년 후 6,117달러까지 차이가 벌어짐.

〈도표 18〉 매달 300달러씩 S&P500 TR에 투자해 추가로 얻을 수 있는 수익

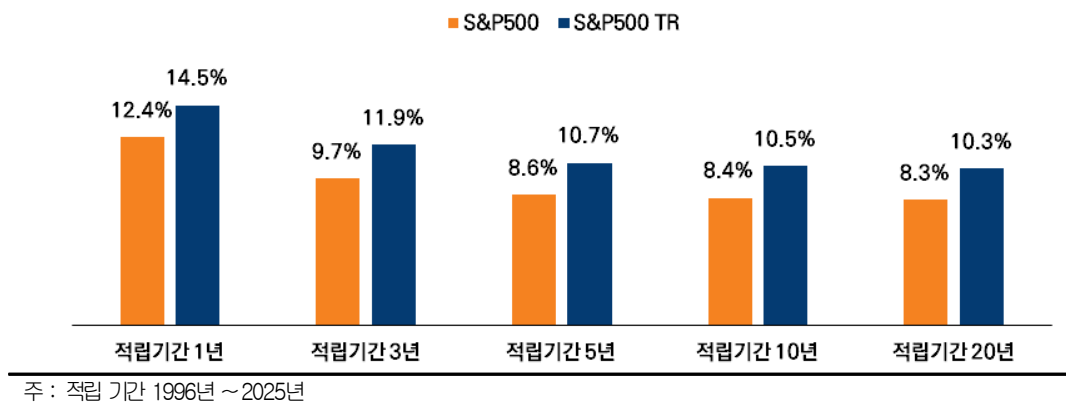


주: 적립기간 2013년 11월 ~ 2023년 10월

◎ S&P500 지수에 비하면 S&P500 Total Return 지수에 적립식으로 투자했을 때 투자기간별로 수익률이 2%p 가량 개선되는 효과가 있었음.

- S&P500 Total Return 지수에 적립식 투자했을 때 중위수익률은 적립기간 1년일 때 14.5%, 3년일 때는 11.9%, 5년일 때는 10.7%, 10년일 때는 10.5%, 20년일 때 10.3%를 기록함.
- 이를 S&P500 지수에 적립식으로 투자했을 때와 비교하면 연평균 2%p 이상 높은 수익을 얻을 수 있었음.

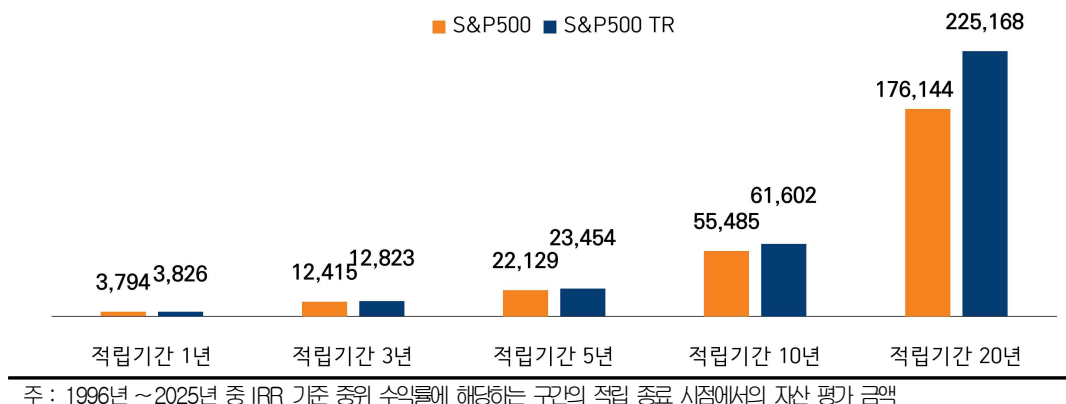
<도표 19> S&P500과 S&P500 TR 지수 적립식 투자 성과 비교 (중위수익률)



◎ 실제 배당 재투자 시 투자 원금 증가분에 복리 효과까지 추가되어 적립 기간이 10년일 때 형성된 자산은 S&P500 지수 투자 시 보다 11.0% 더 컸음.

- 2013년 11월~2023년 10월 기간 동안 매월 300달러 씩 S&P500 지수에 투자했을 때 형성된 자산은 55,485달러, S&P500 TR 지수에 투자했을 때는 61,602달러로 11.0% 더 컸음.
- 수익률 차이는 2%p 전후였으나 늘어난 투자 원금이 복리 효과로 불어나 형성된 자산은 11.0% 더 많았음.

<도표 20> S&P500과 S&P500 TR 지수 적립식 투자 성과



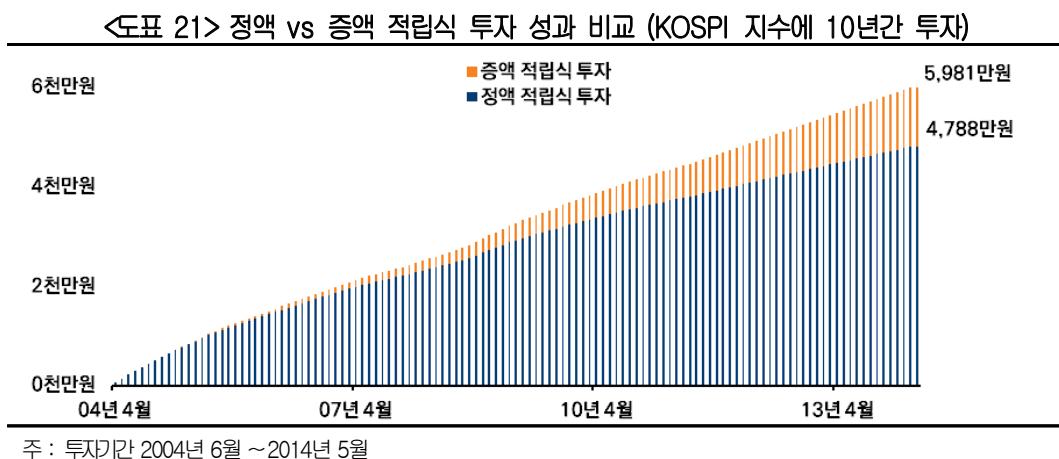
5. 소득에 맞춰 적립 금액을 늘려라.

● 노벨상을 수상한 행동 경제학자 리처드 세일러(Richard Thaler)는 미래 급여 인상에 맞춰 적립금을 늘려가는 ‘Save More Tomorrow’ 프로그램을 제안함.

- 사람들은 현재 소비를 줄이는 데에는 부담을 느끼지만 미래 소득 증가분을 저축하는 것에 대해서는 저항이 적음. 실제로 급여 인상 시점에 맞춰 저축률을 자동으로 높인 근로자들의 저축률이 유의미하게 상승한 것으로 나타남.
- 실제 DC형 퇴직연금 가입자는 급여 인상에 맞춰 회사 부담금이 늘어나기 때문에 급여 인상분을 추가로 저축하는 효과를 얻고 있음.

● 소득에 맞춰 적립금을 늘려나가는 증액 적립식 투자를 하면 정액으로 적립했을 때보다 더 많은 자금을 마련할 수 있음.

- 2004년 6월부터 2014년 5월까지 10년 동안 KOSPI 지수에 적립식으로 투자하면 연평균 5.6%의 수익을 얻을 수 있는데, 이는 10년간 적립식 투자자의 중위 수익률과 같음.
- 이 기간 동안 매달 30만원씩 적립한 투자자는 4,788만원을 모을 수 있었고, 매년 적립금을 5%씩 증액하면서 적립식으로 투자하면 5,981만원을 마련할 수 있음. 정액으로 적립한 것과 비교하면 24.9%나 더 많은 자금을 마련할 수 있었음.



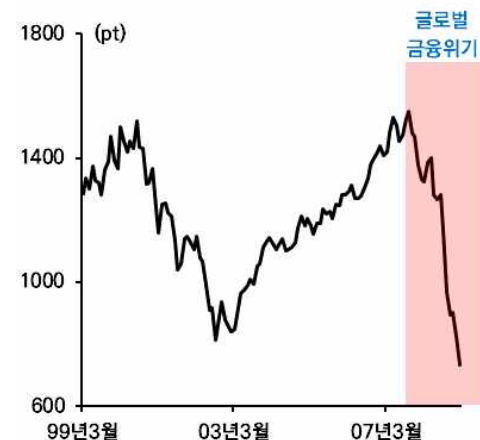
6. 퇴직시점 폭락장에 대비한 자산배분이 필요하다.

- 적립식 투자 후반부에 나타날 수 있는 수익률 순서 위험¹⁾(sequence risk)

◎ 적립식 투자를 하면 안정적인 수익률을 얻을 수 있지만, 투자기간이 끝날 무렵에 시장 충격이 발생해서 주가가 크게 하락하면 손실을 볼 수 있음.

- S&P500에 1999년 3월부터 2009년 2월까지 10년간 적립식으로 투자한 사례에서 연환산 수익률(IRR)이 -9.8%로 가장 저조한 성과를 기록함. 이는 투자기간이 끝나갈 때 글로벌 금융위기로 주가가 크게 하락했기 때문임.
- KOSPI의 경우에 2010년 4월부터 2020년 3월까지 10년간 적립식으로 투자한 사례에서 연환산 수익률(IRR)이 -3.0%로 가장 좋지 않은 성과를 거둠. 투자 기간 후반 적립금 규모가 커진 상태에서 미중 무역분쟁과 Covid-19로 주가가 큰 폭 하락한 경우임.

<도표 22> S&P500 지수 10년 적립식 투자
성도가 가장 저조했을 때



주 : 투자기간 1999년 3월 ~ 2008년 2월

<도표 23> KOSPI 지수 10년 적립식 투자
성도가 가장 저조했을 때



주 : 투자기간 2010년 6월 ~ 2020년 5월

◎ 은퇴를 앞둔 적립식 투자자의 경우 주식 비중을 줄여 시장 충격에 대비하거나 시장 하락 후 회복까지 기다릴 수 있도록 별도의 여유자금을 마련하는 등 대비 전략을 마련해야 함.

- 적립식 투자는 투자기간이 길어질수록 투자 시점에 따른 성과 차이가 줄어드는 경향을 보이나, 투자기간 종료에 가까운 시점에서 발생한 충격은 투자 성과에 큰 영향을 미침.
- 이러한 수익률 순서 위험(sequence risk)을 완화하기 위해서 투자자의 생애주기에 따라 은퇴시점이 가까워질수록 주식 비중을 줄이는 TDF(Target Date Fund)와 같은 상품에 적립식으로 투자하는 것도 고려해볼 수 있음.

1) 전체 수익률이 같더라도 기간별 수익률 순서에 따라 최종 자산 규모가 달라지는 위험을 의미함.

Ⅲ. 시사점

- 본고 데이터 분석을 통해 적립식 투자는 단순히 투자시점을 분산하는 것을 넘어 노후자산 형성을 위한 투자 시스템으로 활용할 수 있음이 확인됨. 투자 기간이 길수록 손실 발생 확률이 감소하고 시장 하락기에도 지속적으로 투자를 이어 나가면 더 나은 성과를 얻을 수 있는 적립식 투자의 특성을 노후 자산 형성에 활용하기 위해서 적립식 투자자가 지켜야 할 원칙을 다음과 같이 제안함.

[적립식 투자자가 지켜야 할 7가지 원칙]

① 장기 투자로 손실 위험을 줄여라.

- 노후자산 형성을 위해서는 단기 성과보다 우량 자산에 장기 투자하는 원칙을 우선으로 한다. 본고 분석 결과 적립식 투자는 투자기간이 길어질수록 손실 발생 가능성이 감소하고 수익률 변동성도 완화되는 경향을 보였다. 미국과 한국 주식시장 모두 10년 이상 투자 시 손실 발생 확률이 급격히 감소했고, 20년 장기 적립식 투자에서는 손실 사례가 나타나지 않았다.

② 폭락장에도 적립을 중단하지 말라.

- 시장 위기 국면에서도 투자를 중단하지 않고 지속할 필요가 있다. 금융시장은 반복적으로 큰 폭의 하락을 경험하지만, 시장 하락기에도 적립식 투자를 꾸준히 이어간 투자자는 평균 매입 단가를 낮추며, 이후 회복 국면에서 높은 수익률을 기록한 것으로 나타났다.

③ 재투자로 복리효과를 극대화하라.

- 실제 미국 S&P500 지수 투자 시 적립식 투자에서도 배당 재투자를 포함했을 때 수익률이 약 1~2%p 높아졌으며, 투자 기간이 길어질수록 복리효과가 발생해 2013년 11월~2023년 10월 기간 형성된 자산은 11.0% 더 많았다. 투자자는 배당을 자동으로 재투자하는 펀드 등과 같은 금융상품을 활용하거나, ETF로부터 발생한 분배금(현금)을 직접 재투자함으로써 투자성적을 높일 수 있다.

④ 소득이 늘어나면 적립 금액도 늘려라.

- 급여 상승과 함께 투자금액을 꾸준히 늘릴 경우 장기 복리효과로 인해 자산 형성 규모가 크게 확대되는 것으로 나타났다. 실제 분석에서도 투자금을 연평균 5%씩 증액하면 정액 적립식 투자 대비 최종 자산 규모가 20% 이상 증가한 것으로 나타났다.

⑤ 절세 계좌를 적극 활용하라.

- 절세 계좌는 세액공제 혜택과 과세이연 효과를 통해 장기 투자 성과를 높일 수 있는 대표적인 노후자산 형성 수단이다. 특히 적립식 투자와 결합하면 투자 지속성을 높이고 장기 복리효과를 극대화하는 데 도움이 된다.
- 대표적인 절세계좌로는 ISA 계좌와 퇴직연금 계좌 그리고 개인연금 계좌가 있다. ISA는 운용수익에 대해 비과세 및 분리과세 혜택을 제공해 효율적인 투자가 가능하고, DC형 퇴직연금과 IRP, 연금저축 계좌 내에서 투자하면 투자 과정에서 발생한 수익에 대한 인출 시점에 낼 수 있어 해당 금액을 계속 투자에 활용함으로써 장기적으로 복리효과를 누릴 수 있다.

⑥ 퇴직시점 폭락장에 대비한 자산배분을 하라.

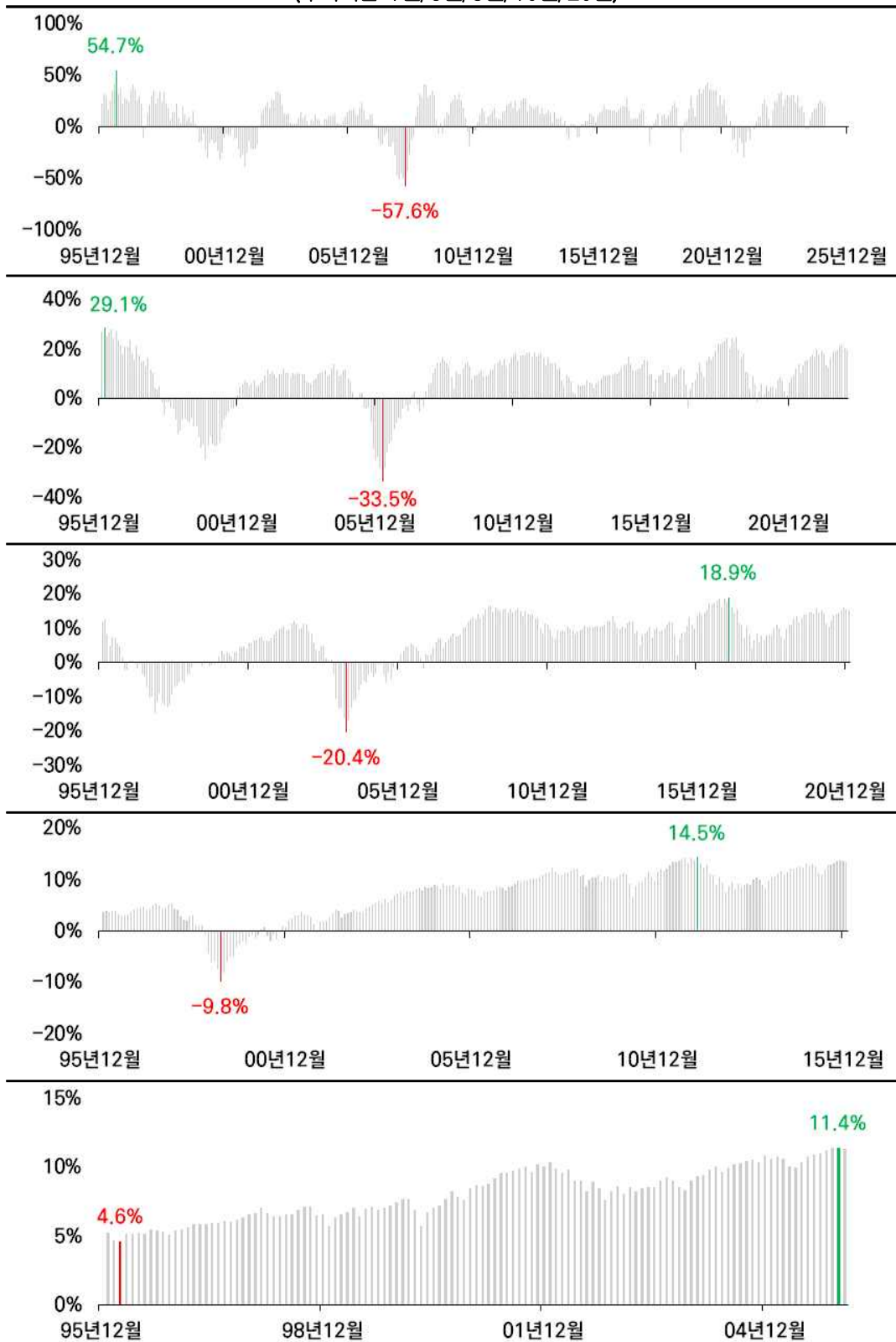
- 개별 종목 중심 투자보다 시장 전체에 분산투자할 수 있는 ETF나 자산배분펀드가 장기 적립식 투자에 적합하다. 특히, TDF(Target Date Fund)는 은퇴 시점이 다가올수록 위험 자산 비중을 자동으로 줄여 은퇴 직전 수익률 하락에 대비할 수 있는 유용한 수단이다.

⑦ 자동매수 시스템으로 만들어라.

- 적립식 투자의 핵심은 정해진 투자 원칙을 장기간 꾸준히 실행하는 데 있으나 실제 투자 과정에서는 시장 상황에 따라 투자 중단이나 매수 지연이 발생하기 쉽다. 자동이체 및 자동매수 시스템을 활용하면 투자자의 감정적 의사결정을 줄이고 장기 투자 습관을 유지하는 데 도움이 될 수 있다. DC형 가입자는 디폴트옵션을 활용해 자동으로 적립식 투자를 이어갈 수 있다.

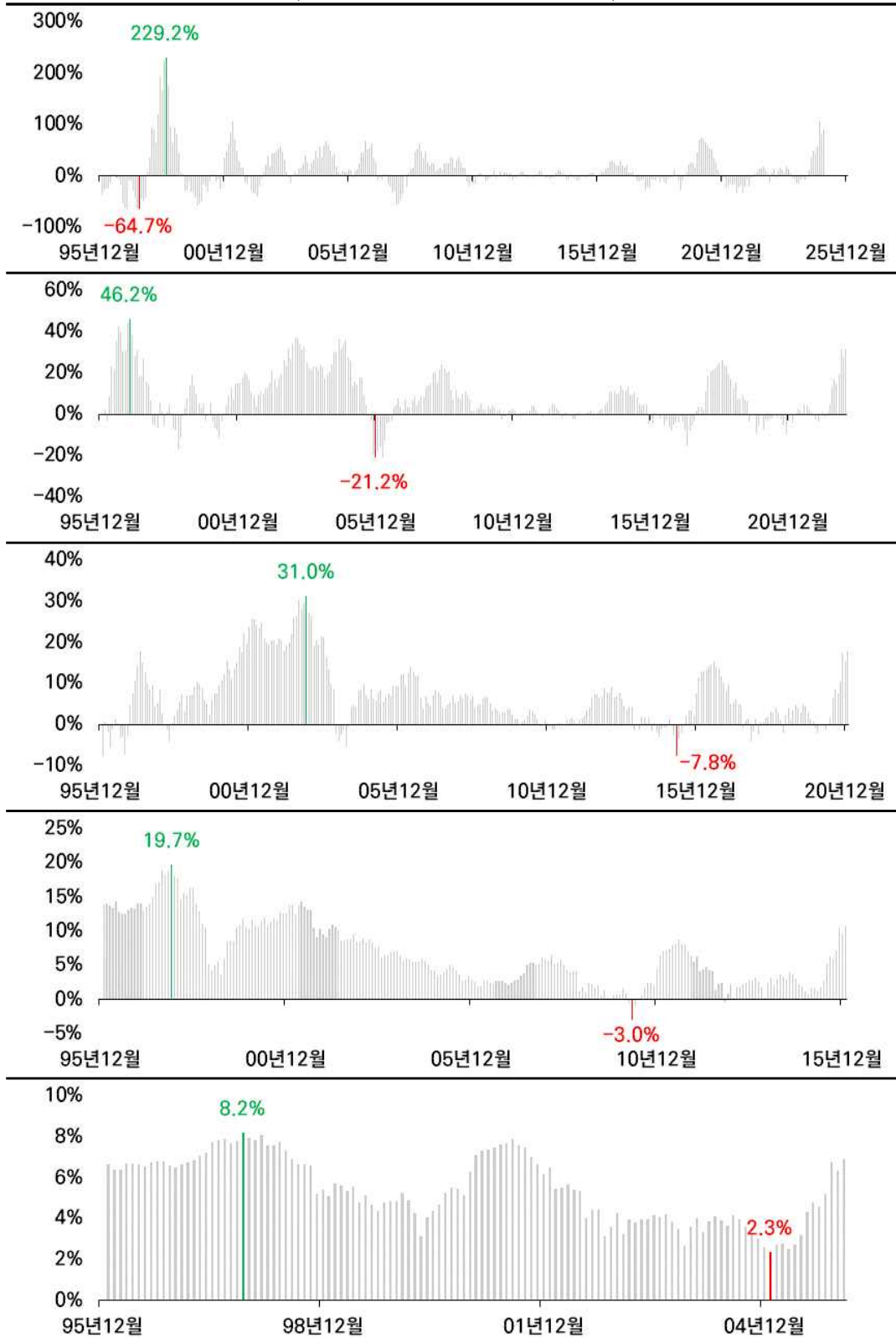
이정원 선임연구원(02-3271-5984, jeongwon.lee@miraeasset.com)

[참고 1] 미국 주식시장(S&P500 지수)에 적립식 투자했을 때 투자시작 시점별 연 환산 수익률
(투자기간 1년/3년/5년/10년/20년)



주 : 투자 기간 1996년 ~ 2025년

[참고 2] 한국 주식시장(KOSPI 지수)에 적립식 투자했을 때 투자시작 시점별 연 환산 수익률
(투자기간 1년/3년/5년/10년/20년)



주 : 투자 기간 1996년 ~ 2025년

평안한 노후를 위한 자산관리 5원칙

변화된 환경 속에서 자산을 성공적으로 운용하고 평안한 노후를 준비하려면 지금까지 익숙했던 것과 다른 자산관리 원칙이 필요합니다.

01 글로벌로 분산투자 해야 합니다.

저성장 고령화로 인해 국내 자산에만 투자할 경우 기대수익률이 낮아질 수 있습니다. 노후자산에서 안정적인 수익을 얻기 위해서는 글로벌 분산투자가 필요합니다.

02 장기적인 관점에서 우량자산에 투자해야 합니다.

노후자산은 장기간 운용해야 하므로 사회·경제적 트렌드의 변화에 맞는 우량자산을 선별하여 투자해야 합니다.

03 안정성에 초점을 두고 다양한 자산에 투자해야 합니다.

집중투자에 따른 손실은 장기 투자로도 회복하지 못할 수 있습니다. 자산운용의 안정성을 위해서는 노후자산을 '자산군 간, 자산군 내, 지역별' 이렇게 3중으로 철저하게 분산해야 합니다

04 질병·사고 등으로 인한 경제적 손실로부터 보호되어야 합니다.

질병 및 사고는 노후자산의 형성을 막고 소진을 앞당기는 원인으로 작용하므로, 보장성 보험 등을 통해 철저하게 대비해야 합니다.

05 적립에서 인출까지 통합적 관점에서 운용되어야 합니다.

길어진 수명과 낮아진 금리는 노후자산 관리에 있어서 새로운 생각을 요구합니다. 자산규모보다는 현금흐름을 중시하는 관점을 가져야 하며, 자신에게 맞는 인출계획을 세우고 적립 시기부터 그에 맞게 노후자산을 운용해야 합니다.

지금 한국사회와 가계는 큰 변화의 흐름 속에 있습니다. 유례 없는 초저금리시대가 도래하면서 자산운용방식에 큰 변화를 요구하고 있고, 저성장과 고령화로 연금자산관리의 중요성은 커졌습니다.

투자 없이는 생존할 수 없는 시대로 진입하고 있는 것입니다.

이에 미래에셋투자연금센터는 고객의 평안한 노후에 기여한다는 미래에셋그룹의 비전 하에 투자와 연금에 대한 다양한 콘텐츠 개발 및 연구, 교육사업을 추진하고 있습니다.

미래에셋투자연금센터는 투자와연금리포트를 통해 투자 및 연금 분야의 다양한 이슈에 대해 심도 깊은 분석을 제시하고자 합니다.

미래에셋투자연금리포트 지난 호

... 이전 생략 ...

- [58] 대한민국 4050 직장인의 은퇴자신감 서베이, 2022.11
- [59] 근로자 속성 및 퇴직연금 디폴트옵션 선택 경향 분석, 2022.11
- [60] 고령사회 선진국들의 공적연금 개혁 사례 및 시사점, 2023.02
- [61] 미국의 사적연금 보장 강화가 우리에게 시사하는 점은?, 2023.06
- [62] 저축에서 투자로 전환하는 일본 금융정책의 배경과 시사점, 2023.11
- [63] 퇴직연금(IRP)에서 제공하는 연금지급방식 현황과 시사점, 2023.12
- [64] 2차 베이비부머 직장인의 노후준비 현황 조사, 2023.12
- [65] 2차 베이비부머 직장인의 은퇴 후 소득원과 주거에 대한 인식 조사, 2023.12
- [66] 투자중개형 ISA도입 성과와 과제, 2024.04
- [67] 노후자금인 나의 퇴직금은 다 어디로 갔나, 2024.08
- [68] 퇴직연금, 언제 어떻게 받을까, 2024.11
- [69] 퇴직연금 도입 20년, DB형에서 DC형으로의 머니무브가 시작됐다!, 2025.11

투자연금리포트는 미래에셋투자연금센터 홈페이지(investpension.miraeasset.com)에서 확인하실 수 있습니다.

본 보고서의 내용은 투자 판단의 참고사항이며, 투자 판단의 최종 책임은 열람하시는 이용자에게 있습니다.
또한 본 보고서의 내용은 작성자 개인의 의견으로 미래에셋투자연금센터의 공식견해가 아님을 밝힙니다.
본 보고서는 미래에셋투자연금센터의 저작물이므로 사전 동의 없이 무단전재·복제를 금지합니다.
보고서 내용을 인용·전재하고자 할 경우 사전에 미래에셋투자연금센터에 문의해 주십시오.