

중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과와 연령집단별 차이를 중심으로

The Effect of Preparation for Later Life on Life Satisfaction of Middle-Aged Adults: With a Focus on Mediation Effects of Social Support and Age Group Differences

이상욱^{1)*} • 오경아²⁾

목포과학대학교 복지학부 교수^{1)*} • 전남대학교 사회복지학 박사²⁾

Lee, Sangwook^{1)*} • Oh, Gyeongah²⁾

Department of Social Welfare, Mokpo Science University¹⁾

Department of Social Welfare, Chonnam National University²⁾

Abstract

This study investigates how preparation for later life impacts life satisfaction, as well as the mediating role of social support and variations across different age groups. Utilizing data from the 9th wave of the Korean Panel of Retirement and Income Study(KReIS), the sample comprised 2,197 individuals aged 50 to 64. The findings are as follows: First, physical, economic, and social preparation for later life positively affected life satisfaction in both the 50s and 60s age groups. Second, social support partially mediated the relationship between physical preparation and life satisfaction for both groups, while its mediating effect on the relationship between economic preparation and life satisfaction was observed only in the 60s group. This study concludes with a discussion on how these age-related differences can inform future policies and practices aimed at enhancing life satisfaction in mid-life.

Keywords: KReIS, Preparation for later life, Life satisfaction, Social support, Age-related differences

I. 서론

최근 의학기술의 발달로 평균수명이 증가되면서 노후준비의 필요성이 높아지고 있다. 2023년을 기준으로 남성의 기대수명은 80.6년, 여성은 86.4년으로 2022년보다 남성은 0.7년, 여성은 0.8년 증가하였다(통계청, 2025). 매년 기대수명은 증가한 반면 생애기간 중 근로기간은 증가되지 못하고, 일자리가 나날이 줄어들면서 중장년층은 조기퇴직의 압박을 받고 있다. 이에 따라 국민연금공단은 안정적인 노후생활을 지원하기 위해 다양한 정보와 서비스를 제

공해 왔다. 그러나 2021년 「노후준비 지원법」 개정 이후 지자체 중심의 전달체제로 재편되면서, 지역사회 내 관련 기관들과의 연계를 기반으로 생애주기별 재무·건강·여가·대인관계 등의 영역에서 보다 전문화된 교육과 심화된 노후준비서비스를 제공하고 있다(황남희 외, 2024). 현재 한국 사회에서 고령화 속도가 빨라지면서 노후 생활 안정을 위한 중장년층의 노후준비가 사회적 관심사로 부각되고 있는 가운데, 상대적으로 길어진 노년기를 보내야 하는 중장년층이 노후를 어떻게 준비할 것인가에 대한 정보가 부족하다는 문제의식에서 이 연구는 시작된다.

* Corresponding author: Lee, Sangwook

Tel: [REDACTED]

E-mail: stylefive1@naver.com

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

통계청(2024)에 의하면, 2023년 기준 40~64세 중장년층의 비율은 전체 인구의 40.5%로 청년층 29.4%, 노년층 19.1%보다 더 높았다. 중장년층은 국가와 기업의 성장과 발전의 근간을 이루는 연령 집단이지만, 가족부양 의식의 변화로 본인 스스로 노후를 준비해야 하는 ‘샌드위치 세대’이기도 하다(변금선, 2024). 황남희 외(2024)에 의하면, 30대~60대의 평균 노후준비 수준은 100점 만점에 69.9점이라 하였고, 연령이 높을수록 노후준비 수준이 낮은 경향이 있다고 하였다. 특히, 노년기 진입을 앞둔 50~60대 중장년층을 대상으로 건강, 소득과 자산, 대인관계, 여가활동 등 노후준비 영역의 중요도를 조사한 결과, 건강에 대한 노후준비 중요도는 60대 집단에서, 소득과 자산의 중요도는 50대 집단에서 가장 높게 인식하고 있었으나, 30, 40대에 비해 노후준비 수준이 낮은 것으로 나타나(황남희 외, 2024) 이들의 안정된 노후생활 영위를 위한 노후준비 지원 정책이 필요한 실정이다.

중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴본 실증 연구(정승권, 박현승, 2023; 황주경, 강순희, 2021; Yuan et al., 2025)에서는 노후준비 수준이 높을수록, 중장년층의 삶의 만족도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 노년기를 앞둔 중장년층에게 신체적, 경제적, 사회적 측면의 노후준비가 이들의 삶의 질을 향상시키는 중요한 요소임을 시사한다. 즉, 신체활동을 통한 건강관리, 지속가능한 경제활동 기회의 확보 및 긍정적인 사회적 관계 형성 등의 노후준비 과정이 중장년층의 삶의 만족도와 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다.

한편, 사회적 지지는 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 중요한 매개 역할을 할 수 있다. 노후준비는 재무, 건강, 사회적 관계 등 다차원적인 측면에서 계획과 실천을 요구하는 과정이지만, 이러한 준비가 삶의 질로 연결되기 위해서는 가족, 친구, 이웃 등 주변 사람으로부터 실질적인 도움이나 지지가 필요하다(이영아, 2020). 중장년층은 자녀의 성장과 부모의 노화에 따르는 가족 돌봄을 모두 책임 져야 하는 이중부양부담을 지니고 있어(정미경, 2024), 체계적인 노후준비를 실천하는데 구조적인 어려움을 겪을 수 있다. 이러한 상황에서 가까운 사회적 관계망으로부터 제공되는 실제적인 도움이나 지지는 중장년층에게 노후준비 활동을 지속하고 강화하는 핵심 자원으로 작용한다. 나아가 노후준비 수준이 높은 중장년층이 더 높은 삶의 질을 경험할 수 있도록 하는 중요한 요인으로 기능한다(정승권, 박현승, 2023). 그러나 중장년층의 연령 구분에 따라 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회

적 지지의 매개효과 차이가 어떠한지 살펴본 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 살펴보고자 한다.

일반적으로 중장년층은 동일한 연령 범주로 분류되지만, 중장년층이 노년기로 이행하는 전환기적 특성을 반영한 전예진, 임정민(2024)의 연구에 근거하여 50대와 60대는 생애과정에서 축적된 근로 경험, 건강 상태 및 심리사회적 특성에서 상이한 특성을 지닐 수 있다. 이러한 차이는 노후준비, 사회적 지지, 삶의 만족도 간의 관계에서도 연령집단별로 동일하게 나타나지 않을 가능성이 있다. 특히 60대는 은퇴 전환기에 보다 직접적으로 노후준비의 영향을 받을 수 있는 반면, 50대는 경제활동의 지속 여부나 가족 돌봄 책임 등 다양한 요인이 함께 작용할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 50대와 60대 중장년층을 대상으로 노후준비, 사회적 지지, 삶의 만족도 간의 인과 관계를 살펴보고자 한다. 이에 본 연구는 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악하고, 이러한 변수들 간의 관계에서 사회적 지지가 매개 역할을 하는지, 이 매개모형에서 연령집단별로 차이를 보이는지를 증점적으로 살펴보고자 한다. 이를 통해 50대와 60대 중장년층의 노후준비, 사회적 지지와 삶의 만족도 간의 관계를 밝힘으로써, 중장년층의 삶의 질을 향상시키기 위한 정책적, 실천적 방안을 마련하는데 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 삶의 만족도

삶의 만족도란 개인이 자신의 건강, 경제상태, 주변 사람들과의 관계 등 전반적인 삶에 대해 스스로 평가하고 느끼는 주관적 만족을 의미한다(Diener et al., 1999). 삶의 만족도는 생활 전반에 대해 개인이 느끼는 주관적인 삶의 질이라 할 수 있고, 심리적 복지, 주관적 안녕, 생활만족도 등의 용어와 혼용되고 있는데, 이는 삶의 만족도를 측정하고 해석하는데 다양한 방법으로 접근하고 있음을 보여준다(최윤정, 김수영, 2025).

중장년층의 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요 변인으로는 노후준비와 사회적 지지를 들 수 있다. 우선, 노후준비는 건강한 노후생활에 필요한 자원을 마련하는 과정과 계획으로 이해되며(이명희, 2020), 이는 경제적 영역뿐 아니

라 건강, 사회적 관계 등 다차원적 요소를 포괄하는 통합적 노후 설계로 개념화될 수 있다. 이경준(2023)은 경제적 노후준비가 중고령자의 삶의 만족도 변화율에 유의한 영향을 미치는 변인이라 하였고, 전상선(2023)은 베이비붐 세대의 신체적, 경제적, 사회적 노후준비가 삶의 만족도와 유사 개념인 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 변인이라 하였다.

또한, 사회적 지지는 자녀 양육과 부모 부양을 동시에 책임지는 중장년층에게 심리사회적 스트레스를 완충하는 자원으로 기능하며, 이들의 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 주요 변인이라 할 수 있다. 강양희(2016)는 사회적 지지가 중년 남성의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 변인이라 하였고, 정승권, 박현승(2023)도 중장년층의 사회적 지지가 삶의 질과 밀접한 관련이 있는 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치는 변인이라고 보고하였다.

한편, 다수 연구에서는 성별, 교육수준, 배우자 유무, 월 평균소득, 경제활동 유무가 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인으로 제시되었다. 이경준, 송희경(2016)은 교육수준 및 배우자 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향이 통계적으로 유의하다고 하였고, 전상선(2023)은 경제활동 종사자가 비경제활동 종사자보다 심리적 안녕감이 더 높다고 하였다. Santos et al.(2025)은 중장년 남성이 여성보다 삶의 만족도가 유의하게 높다고 보았고, Yuan et al.(2025)은 가구 소득이 높을수록, 정신건강 수준이 유의하게 높다고 하였다. 이에 본 연구에서는 삶의 만족도에 영향을 미치는 인구사회학적 특성으로 성별, 교육수준, 배우자 유무, 월 평균소득, 경제활동 유무를 살펴보고자 한다.

또한, 삶의 만족도에 대한 연령집단별 차이를 살펴본 강장미(2019)는 60세 이하가 61~65세 집단보다 삶의 질이 유의하게 높다고 하였고, Gondek et al.(2024)은 중년층이 청년층에 비해 삶의 만족도가 더 낮다고 하였으나, 50대와 60대 중장년층 연령을 구분하여 삶의 만족도의 차이를 살펴본 연구는 매우 부족하다. 50대와 60대 중장년층은 생애 경험이나 사회경제적 특성에서 차이를 보일 수 있으며, 이러한 차이가 삶의 만족도에도 다르게 영향을 미칠 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 중장년층의 삶의 만족도가 연령에 따라 다르게 나타나는지 살펴보고자 한다.

종합해 보면, 삶의 만족도는 개인이 지각하는 전반적인 삶에 대한 주관적 평가라 할 수 있으며, 노후준비와 사회적 지지가 중장년층의 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 작용할 수 있다. 이에 본 연구에서는 삶의 만족도를 중장년 개인이 현재 자신의 전반적인 삶에 대해 긍정적

으로 평가하는 주관적 인식으로 정의하고자 한다. 구체적으로 건강, 경제상태, 취미나 여가활동, 가족관계, 그리고 주변 사람들과의 관계 등 다양한 생활 영역에서 개인이 주관적으로 지각하는 만족 정도를 포괄하는 개념으로 보고자 한다.

2. 노후준비

노후준비는 노년기의 삶의 질을 높이기 위해 경제, 건강, 사회적 관계, 여가 활동 등 전반적인 생활 영역을 준비하는 활동을 의미한다(이명희, 2020). 조지민, 김문근(2021)은 노후준비를 노년기 이전부터 노후 생활을 적극적으로 계획하고 준비하는 노력이라 하였고, 김종태(2023)는 경제적 측면에서 은퇴 후에도 은퇴 전의 생활을 유지하고자 하는 행위를 노후준비라 하였다. Apouey(2018)는 은퇴 이후 소득 감소를 보완하기 위해 경제활동을 하는 시기에 돈을 저축하고, 신체적, 인지적 및 사회적 건강을 유지하기 위해 식이 조절, 신체 활동, 지적 능력 계발 및 사회적 관계를 발전 시키도록 노력하는 행위를 노후준비로 정의하였다. 이러한 의미에서 노후준비는 재무, 건강, 여가, 대인관계 등의 영역에서 노후를 설계하고, 문제를 예측하며, 필요한 자원을 마련하는 과정으로써 노후대책과 유사한 개념으로 사용된다.

한편, 중장년기는 인생의 후반기로 들어서는 전환점이며, 인생이모작을 준비해야 하는 매우 중요한 시기이므로 신체적, 경제적, 사회적 준비 등 전반적이고 체계적인 노후준비가 필요하다(송재숙, 2025). Erikson(1963)에 의하면, 중년기는 사회적으로 높은 생산성을 발휘하는 시기이면서, 생산적인 활동이 멈추게 될 때 침체감을 경험하는 시기라 하였다. 중장년층은 우리 사회의 주요 근간을 이루는 연령집단으로 고령층보다 건강상태가 좋고, 교육수준이 더 높은 특성을 지니고 있으며, 변화하는 사회환경에 적응하기 위해 개인적 역량을 최대한 발휘하는 세대이기도 하다. 이에 따라 중장년층의 노후준비도 경제적 준비뿐 아니라 신체적 및 사회적 준비 등 다차원적 영역에서 계획하고 실행할 필요가 있다.

신체적 노후준비는 노년기에 일상생활을 하는데 어려움 없이 스스로 건강한 노화를 달성하기 위한 필수 요건이라 할 수 있다. 황주경, 강순희(2021)는 노후 경제적 준비가 충분히 되어 있다 하더라도 건강이 좋지 않으면 사회 활동이 제한된다고 하였다. 이지모(2021)는 노년기의 건강은 신체적 노후준비에 대한 노력과 관련이 있기 때문에 생애 주기

에 걸쳐 지속적으로 해야 하는 중요한 과업이라고 보았다. 이렇듯, 신체적 노후준비는 사회 활동에 적극적으로 참여하고, 삶을 긍정적으로 바라보는데 기여할 수 있으므로 노년기의 건강한 삶은 중장년기부터 건강관리에 얼마나 노력을 기울이는가에 따라 달라질 수 있다.

경제적 노후준비는 노년기에 소득이 있거나, 연금이나 노후 자산이 마련되어 경제적 독립생활이 가능한 준비 정도를 의미한다(황주경, 강순희, 2021). 중장년기는 조기퇴직으로 인해 수입이 감소되고, 경제활동의 둔화에 따른 사회적 관계 단절로 소외감을 느낄 수 있다. 이혜연(2024)은 경제적 노후준비를 노년기에 경제적 자립을 확보하기 위해 필요한 경제적 자원을 축적하는 과정으로 정의하였으며, 이를 토대로 노후 생활비 준비 여부, 노후 독립적 경제력 여부, 개인연금 및 공적연금 가입 유무를 경제적 노후준비의 구성요소로 제시하였다. 종합해 보면, 생애전환기의 중장년층은 길어진 노후를 대비하기 위해 필요한 자금을 예측하고 지출 목표를 설정하며, 이에 따른 실행 계획을 체계적으로 수행하는 것이 중요하다.

사회적 노후준비는 생산적이고 보람 있는 노후생활을 위해 중장년기부터 여러 사람들과 관계를 형성할 수 있는 다양한 사회 활동에 적극적으로 참여하는 노력이라 할 수 있다(박지현, 2018). Rowe와 Kahn(1997)에 의하면, 적극적인 사회참여가 성공적 노화에 가장 중요한 요소라 하였다. 즉, 신뢰할 수 있는 가족, 친구, 지역사회 구성원과 친밀한 관계를 유지하고, 여가, 취미, 봉사, 단체 활동 등 다양한 사회활동에 참여하여 사회적 네트워크를 형성하는 것이 노년기의 역할 상실을 완화할 수 있다는 것이다.

노후준비와 삶의 만족도의 관계를 파악한 대부분의 연구(박지현, 2018; 황주경, 강순희, 2021; Hurtado & Topa, 2019)에서는 노후준비를 신체적, 경제적, 사회적, 심리적 영역으로 구분하여 노후준비 유형이 삶의 만족도에 미치는 영향은 어떠한지 살펴보았다. 박지현(2018)은 신체적, 경제적, 사회적 노후준비는 시간이 지남에 따라 중고령자의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 황주경, 강순희(2021)는 신체적, 경제적, 사회적 노후준비 모두 50, 60대 신중년의 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 주는 것으로 파악하였고, 하위요인 간의 상대적 영향력은 사회적 노후준비가 가장 높다고 보고하였다. Hurtado와 Topa(2019)는 신체적, 경제적, 심리적 준비 영역을 포괄하는 노후준비가 중장년층의 삶의 질에 직접적인 영향을 미친다고 보았다.

한편, 일부 연구(송미영, 2025; 정승권, 박현승, 2023)에

서는 노후준비 수준이 높을수록, 중장년층의 성공적 노화가 유의하게 높은 것으로 나타났다. Yuan et al.(2025)은 재무, 건강, 사회적 네트워크 등을 구성하는 노후준비가 중고령층의 정신건강 수준을 유의하게 높인다고 하였다. 삶의 만족도는 긍정적 정서 측면에서 심리적 안녕감 및 정신건강과 유사한 개념(Diener et al., 1999)으로 사용할 수 있고, 신체적, 인지적, 사회적 기능을 포괄하는 성공적 노화 와도 밀접한 관련(Bhattacharyya et al., 2024)이 있다고 볼 수 있다. 이를 통해 중장년층의 노후준비는 심리적 안녕감 및 정신건강에 영향을 미칠 수 있고, 삶의 만족도와 밀접한 관련이 있는 성공적 노화에도 영향을 미친다고 할 수 있다.

베이비붐 세대의 연령에 따른 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계를 살펴본 박명아(2018)에 의하면, 1955~1959년 전기 베이비붐 세대와 1960~1963년 후기 베이비붐 세대 모두 노후생활비 준비가 삶의 만족도에 유의미한 영향을 준다고 하였다. 유효순(2016)은 만 50~64세 중장년층을 대상으로 연령집단별 노후준비를 살펴보았는데, 60대가 50대보다 노후준비 수준이 유의하게 높다고 하였으나, 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 연령집단별 차이가 어떠한지는 알 수 없었다.

종합해 보면, 중장년층의 노후준비는 삶의 만족도 향상에 기여한다고 볼 수 있다. 그러나 지금까지 신체적, 경제적, 사회적 영역으로 구분한 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 50대와 60대의 연령집단별 차이를 살펴본 연구는 매우 부족하다. 50대와 60대는 사회적으로 높은 생산성을 지니고 있고, 가족 단위에서도 보호 기능의 중추적 역할을 하고 있는 측면(전예지, 임정민, 2024)에서 공통적인 특성이 있기는 하나, 생애 과정이나 직업적 경험의 차이가 존재할 수 있으며, 이러한 차이는 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서도 상이하게 나타날 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 중장년층의 노후준비를 신체적, 경제적, 사회적 영역으로 구분하여 각각의 노후준비 유형이 중장년층의 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악하고, 이 영향 관계에서 연령집단별 차이가 있는지 살펴보려고 한다.

3. 사회적 지지

사회적 지지(social support)란 가족, 친구, 지역사회 구성원 등으로부터 제공받을 수 있는 다양한 자원을 의미한다(송재숙, 2025). House(1981)에 의하면, 호의, 사랑, 연민 등 정서적 관심을 제공하는 정서적 지지, 재화나 서비스 등 실질적인 도움을 제공하는 도구적 지지, 환경이나 상황

에 대한 정보를 제공하는 정보적 지지, 자신에 대한 긍정적 평가를 통해 자존감이 강화되는 평가적 지지가 사회적 지지의 핵심 요소라 하였다. Cohen과 Syme(1985)은 사회적 지지를 개인의 주변 환경, 대인관계를 통해 얻을 수 있는 긍정적인 자원으로 정의하였고, 사회적 지지의 구성요소를 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지로 제시하였다.

중장년층을 대상으로 노후준비와 사회적 지지 간의 관계에서 세부 연령을 구분하여 살펴본 연구는 부족하다. 노후준비가 사회적 지지에 미치는 영향을 살펴본 황주경, 강순희(2021)의 연구와 은퇴준비가 부부관계만족도에 미치는 영향을 살펴본 노명숙(2025)의 연구가 있다. 또한, 중고령자의 노후준비와 성공적 노화 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 살펴본 연구(이지모, 2021)와 노후준비와 주관적 행복 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 살펴본 연구(이영아, 2020)가 있다.

우선, 황주경, 강순희(2021)는 노후준비의 하위요인 중 신체적 및 사회적 노후준비가 중장년층의 사회적 지지에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 노명숙(2025)은 경제, 건강, 여가, 가족생활 차원으로 구성된 은퇴준비도는 중·노년층 성인의 부부관계만족도에 유의한 정(+)적 영향을 준다고 하였다. 이지모(2021)는 중고령자의 노후준비는 성공적 노화에 직접적인 영향을 미치면서 사회적 지지를 통해 간접적인 영향을 미친다고 하였고, 이영아(2020)는 기혼 남녀의 노후준비와 주관적 행복감의 관계에서 사회적 지지는 매개효과가 있다고 하였다.

노후준비와 사회적 지지의 관계에서 연령집단별 차이를 살펴본 최윤정, 김수영(2025)은 개인적 노후준비 수준이 높을수록, 60대 베이비붐 세대의 외부지원에 대한 인식이 감소한다고 하였다. 이는 개인적 노후준비가 충분하다 하더라도 외부에서 제공하는 지원 및 서비스 영역이 60대 베이비붐 세대의 높은 기대수준이나 욕구를 충분히 반영하지 못하는 결과로 이해할 수 있다. Santos et al.(2025)은 중년층의 연령이 높을수록, 사회적 지지에 대한 불만족을 높게 지각한다고 하였으나, 노후준비와 사회적 지지의 관계에서 연령집단별 차이는 알 수 없었다.

한편, 일부 연구에서는 중장년층의 사회적 지지가 삶의 만족도와 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 전상선(2023)은 사회적 지지가 높을수록, 노후준비가 심리적 안녕감에 미치는 긍정적 영향을 더욱 강화시킨다고 하였다. 박선희, 윤명숙(2024)은 사회적 관계가 긍정적일수록, 주관적 웰빙 수준이 유의하게 높은 것으로 보고하였다. Chia et al.(2024)은 중고령층의 사회적 지지가 삶의 만

족도의 변화율에 유의한 영향을 미친다고 보았고, Cai et al.(2025)은 도구적 지지와 정서적 지지가 전체 연령층의 주관적 복지에 긍정적인 영향을 미치며, 도구적 지지가 주관적 복지에 미치는 영향력이 정서적 지지보다 더 크다고 하였다. 사회적 지지와 삶의 만족도의 관계에서 연령집단별 차이를 살펴본 김향수 외(2018)의 연구에서는 사회적 지지가 후기 중년남성의 삶의 질을 높이는 의미 있는 변수라 하였다. Chu et al.(2023)은 45~59세 중장년 집단이 직업적 영역에서 제한된 사회 그룹에서 활동하는 것보다 다양한 사회적 네트워크를 형성하는 경우에 삶의 만족도가 유의하게 높다고 하였다.

지금까지 살펴본 바, 중장년층의 노후준비는 사회적 지지와 삶의 만족도에 의미 있는 영향을 미치며, 사회적 지지 또한 삶의 만족도에 영향을 주는 것으로 파악할 수 있다. 이를 통해 사회적 지지는 노후준비와 삶의 만족도 간의 관계에서 매개 역할을 할 가능성이 있으나, 이에 대한 연구가 많지 않을 뿐 아니라 50~64세 연령 집단별 차이를 구체적으로 분석한 연구는 드문 실정이다. 대부분의 선행 연구에서는 중장년층을 대상으로 노후준비, 사회적 지지, 삶의 만족도 간의 인과 관계를 종합적으로 검토하지 않았고, 50대와 60대를 구분하여 연령집단별 차이를 분석하지 않아, 노후준비와 삶의 만족도 간 관계에서 사회적 지지가 어떤 역할을 수행하는지, 그리고 연령에 따라 어떠한 노후준비 지원 전략이 요구되는지에 대해 충분히 제시되지 못하였다. 중장년층은 사회관계 및 사회참여 활동이 활발한 시기이지만, 개인의 생애 경험이나 직업적 배경에서 차이가 있을 수 있어 노후준비, 사회적 지지, 삶의 만족도 간의 관계에도 상이한 양상이 나타날 수 있다. 따라서 본 연구에서는 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향은 어떠한지, 이때 사회적 지지는 매개효과를 갖는지, 이러한 매개효과에 연령집단별 차이가 있는지 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 조사 대상 및 자료수집

본 연구는 2021년과 2022년에 국민연금연구원에서 수집한 9차년도 국민노후보장패널 본조사(한신실 외, 2022)와 부가조사 자료(한신실 외, 2023)를 사용하였다. 국민노후보장패널자료는 우리나라 중고령층의 노후준비 및 소득보장정책 수립을 위한 기초자료로 활용하기 위해 2005년

부터 격년으로 시행해 온 종단연구이다(한신실 외, 2022). 2021년 국민노후보장패널조사는 전국 만 50세 이상 가구를 대상으로, 구조화된 설문지를 활용하여 대면 면접 방식으로 자료를 수집하였다. 2021년 9차년도 자료는 전국 16개 시도의 만 50세 이상 중장년층을 대상으로 삶의 만족도, 노후준비, 사회적 지지 등을 조사한 자료로, 본 연구의 목적인 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도와의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 및 연령집단별 차이를 검증하는데 적합하다고 판단된다. 분석대상은 사회활동이 활발하면서 동시에 삶의 전환기적 특성을 지닌 중장년층의 연령을 50~64세로 제시한 연구(전예지, 임정민, 2024)를 근거로 하여 본 연구에서도 중장년층의 연령 범위를 50~64세로 설정하였다. 자료 분석은 9차년도 만 50세 이상 전체 조사 대상 중에서 50세부터 64세까지의 중장년층 2,197명을 대상으로 하였다. 연령대별로는 50~59세 1122명(51.1%), 60~64세 1075명(48.9%)으로 구성되었다.

2. 연구모형

본 연구는 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과를 검증하고자 삶의 만족도를 종속변수로 설정하고, 노후준비를 독립변수로, 사회적 지지를 매개변수로 설정하였다.

3. 측정도구

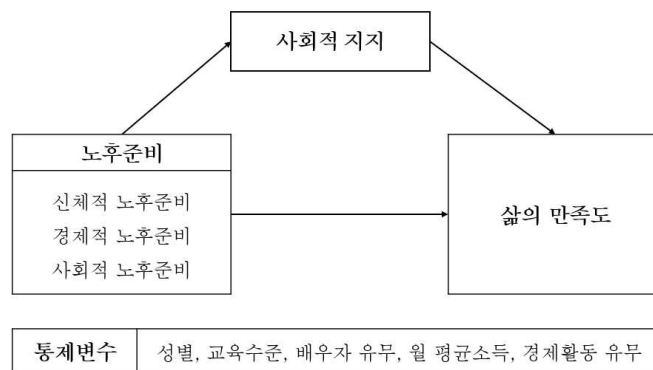
1) 삶의 만족도

삶의 만족도는 국민연금연구원의 2021년 국민노후보장패널 본조사 자료에서 제시된 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 문항의 세부 내용은 주거, 건강, 경제상태, 친구 및 이

웃 관계, 가족관계, 여가활동과 생활 전반에 대한 만족도로 구성되었다. 각 문항은 ‘매우 불만족’에서 ‘매우 만족’의 5점 척도로 측정하였고, 점수가 높을수록 삶의 만족도 수준을 높게 인식한다는 의미이다. 삶의 만족도의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .86으로 나타났다.

2) 노후준비

노후준비는 국민연금연구원의 2021년과 2022년 국민노후보장패널 본조사(한신실 외, 2022)와 부가조사 자료(한신실 외, 2023)를 사용하였고, 신체적, 경제적, 사회적 노후준비의 3개 하위영역으로 구분하였다. 영역별 세부 내용을 보면, 신체적 노후준비는 이지모(2021)와 이혜연(2024)의 연구를 바탕으로 신체적 건강상태, 평소 운동 여부, 민간 의료보험 가입 여부의 3개 항목으로, 0~3점의 범위로 측정하였다. 경제적 노후준비는 이혜연(2024)의 연구를 참고하여 경제적 준비 여부, 경제적 독립 여부, 개인연금 가입 유무, 공적연금 가입 유무의 4개 항목으로, 0~4점의 범위로 구성되었다. 사회적 노후준비는 다양한 여가활동 중 조사 대상자가 주중과 주말에 경험한 활동에 대해 1순위부터 3순위까지의 누적 횟수를 반영한 박지현(2018)의 측정도구를 사용하였다. 항목은 자기개발, 공연이나 전시 관람, 창조적 활동, 여럿이 하는 운동, 여행, 사회봉사, 종교활동, 단체활동, 친목활동 등 총 10개로 구성되었다. 측정은 사회적 노후준비의 핵심인 ‘관계’가 은퇴 후 역할 상실로 인한 고독감 증대, 자존감 하락 등 정서적 문제 및 사회활동에 직접적 영향을 미친다는 연구(진주영, 하규수, 2016)를 바탕으로 ‘2인 이상이 할 수 있는 활동’을 기준으로 하였다. 응답 범위는 활동에 참여한 누적 횟수에 따라 0~6점의 범위로 구성되었고, 누적점수가 높을수록 사회적 노후준비 수준이 높은 것을 의미한다.



[그림 1] 연구모형

3) 사회적 지지

사회적 지지를 측정하기 위해 Cohen과 Syme(1985)의 척도를 사용하였다. 문항은 정서적 지지 8문항, 정보적 지지 3문항, 물질적 지지 4문항, 평가적 지지 3문항의 총 18문항으로 구성되었고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하였다. 점수가 높을수록 사회적 지지 수준이 높은 것을 의미하며, 사회적지지의 신뢰도 (Cronbach’s α)는 .92로 나타났다.

4) 통제변수

본 연구에서는 성별, 교육수준, 배우자 유무, 월 평균소득, 경제활동 유무를 통제변수로 포함하였다. 연령은 만 나이 기준으로 측정하였고, 교육수준은 ‘초등학교 졸업 이하’부터 ‘대학교 졸업 이상’까지의 범주로 구분하였다. 배우자 유무와 경제활동 유무는 ‘있음’과 ‘없음’으로, 월 평균소득은 ‘100만원 미만’에서 ‘600만원 이상’으로 구분하여 측정하였다.

4. 분석방법

조사 대상자의 인구사회학적 특성, 삶의 만족도, 노후준비, 사회적 지지의 일반적 특성을 파악하기 위해 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 빈도분석과 기술통계분석을 수행하였고, 집단별 차이를 파악하기 위해 t-test를 실시하였

다. 삶의 만족도와 사회적 지지 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일치도 지표인 Cronbach's α 값을 산출하였다. 다음으로 삶의 만족도에 대한 독립 변인 간의 상관관계를 확인하였고, 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도의 영향 관계에서 사회적 지지의 매개효과와 주요 변수들 간의 연령집단별 차이를 살펴보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 매개효과 검증 절차를 활용하였다. 이 방법은 1, 2단계에서 독립변수가 종속변수에, 독립변수가 매개변수에 미치는 영향이 통계적으로 유의해야 한다. 3단계에서는 매개변수가 종속변수에 미치는 영향력이 유의해야 하며, 독립변수가 종속변수에 미치는 영향력의 유의성 유무에 따라 완전매개와 부분매개로 구분된다. 또한, 매개효과와 통계적 유의성을 확인하기 위해 Hayes(2018)의 PROCESS macro 3.5 version의 Model 4를 적용하여 부트스트래핑 (bootstrapping) 분석을 수행하였다.

IV. 연구결과

1. 조사 대상자의 인구사회학적 특성

조사대상자의 연령은 50~59세가 1,122명(51.1%), 60~64세는 1,075명(48.9%)으로 비슷한 분포를 보였다. 성별은 남성이 992명(45.2%), 여성이 1,205명(54.8%)으로 여성이 남성보다 많았다. 교육수준은 고등학교 졸업이 56.4%

〈표 1〉 조사 대상자의 일반적 특성

N(%)

구분		전체	50~59세	60~64세
		2197(100.0)	1122(51.1)	1075(48.9)
성별	남자	992(45.2)	430(38.3)	562(52.3)
	여자	1205(54.8)	692(61.7)	513(47.7)
교육수준	초등학교 졸업 이하	159(7.2)	46(4.1)	113(10.5)
	중학교 졸업	299(13.6)	109(9.7)	190(17.7)
	고등학교 졸업	1239(56.4)	654(58.3)	585(54.4)
	대학교 졸업 이상	500(22.8)	313(27.9)	187(17.4)
배우자 유무	있음	1849(84.2)	952(84.8)	897(83.4)
	없음	348(15.8)	170(15.2)	178(16.6)
월 평균소득	100만원 미만	123(5.6)	40(3.6)	83(7.7)
	100~200만원 미만	277(12.6)	116(10.3)	161(15.0)
	200~300만원 미만	422(19.2)	175(15.6)	247(23.0)
	300~400만원 미만	423(19.3)	230(20.5)	193(18.0)
	400~500만원 미만	312(14.2)	177(15.8)	135(12.6)
	500~600만원 미만	283(12.9)	173(15.4)	110(10.2)
경제활동 유무	600만원 이상	357(16.2)	211(18.8)	146(13.6)
	있음	1544(70.3)	820(73.1)	724(67.3)
		653(29.7)	302(26.9)	351(32.7)

로 과반수를 차지하였고, 조사 대상자의 84.2%가 배우자가 있는 것으로 나타났다. 월 평균소득은 200~300만원 미만인 19.2%, 300~400만원 미만이 19.3%로 가장 높았고, 연령집단별로 살펴보면, 50~59세 집단은 월 평균소득이 300~400만원 미만인 20.5%, 60~64세는 200~300만원 미만이 23.0%로 가장 높은 응답률을 보였다. 또한, 50~59세가 60~64세보다 상대적으로 높은 경제활동 비율을 보여 연령집단별 차이가 있는 것으로 나타났다<표 1>.

2. 삶의 만족도, 노후준비, 사회적 지지의 일반적 특성

중장년층의 삶의 만족도, 노후준비, 사회적 지지의 일반적 특성을 살펴본 결과는 <표 2>와 같다. 전체 삶의 만족도(M=3.64)는 중간 점수(3점)를 상회하였으며, 50~59세 집단과 60~64세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는

것으로 나타났다. 하위영역별로 노후준비를 살펴본 결과, 신체적 노후준비(M=2.02)는 중간 수준 이상인 반면 경제적(M=1.65), 사회적 노후준비(M=1.27) 모두 중간 수준에도 못 미치는 것으로 확인되었다. 또한, 50~59세 집단이 60~64세 집단보다 신체적 및 경제적 노후준비 수준이 유의미하게 더 높은 것으로 나타나 연령집단별 차이를 보였다. 사회적 지지(M=3.63)의 평균 점수는 중간값 3점보다 높아 중장년층이 사회적 지지에 대해 긍정적인 인식을 갖고 있는 것으로 확인되었다.

3. 삶의 만족도와 관련 변인 간의 상관관계

삶의 만족도에 대한 독립변수와 매개변수 간의 상관관계를 분석한 결과<표 3>, <표 4>, 삶의 만족도에 대한 독립변수 간의 상관관계가 모두 .5 이하로 나타났다.

<표 2> 삶의 만족도, 노후준비와 사회적 지지의 일반적 특성

M(SD)

변인	전체	연령대		t	
		50~59세(N=1122)	60~64세(N=1075)		
삶의 만족도	3.64(.49)	3.66(.51)	3.63(.48)	1.45	
노후준비	신체적 노후준비	2.02(.86)	2.10(.84)	1.93(.88)	4.41***
	경제적 노후준비	1.65(1.20)	1.77(1.26)	1.52(1.13)	4.80***
	사회적 노후준비	1.27(.95)	1.27(.94)	1.27(.97)	-.04
사회적 지지	3.63(.48)	3.64(.48)	3.61(.49)	1.83	

주. *** p<.001

<표 3> 삶의 만족도와 관련 변인 간의 상관관계(50~59세)

구분	인구사회학적 변인					노후준비			사회적 지지	삶의 만족도
	성별	교육수준	배우자유무	월 평균 소득	경제활동 유무	신체적	경제적	사회적		
인구 사회 학적 변인	성별	1								
	교육수준	.151***	1							
	배우자유무	-.127***	.089**	1						
	월 평균소득	-.012	.305***	.330***	1					
	경제활동 유무	.297***	-.013	-.066*	.025	1				
노후 준비	신체적	.004	.183***	.193***	.310***	.086**	1			
	경제적	.260***	.199***	.075*	.284***	.480***	.246***	1		
	사회적	-.001	-.055	-.089**	-.062*	-.024	-.047	-.040	1	
사회적 지지	-.036	.171***	.258***	.290***	-.033	.354***	.098**	-.009	1	
삶의 만족도	.030	.138***	.206***	.164***	.038	.307***	.176***	.031	.321***	1

주. * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

더미변수: 성별(여성=0, 남성=1), 배우자 유무(무=0, 유=1), 경제활동 유무(무=0, 유=1)

〈표 4〉 삶의 만족도와 관련 변인 간의 상관관계(60~64세)

구분	인구사회학적 변인					노후준비			사회적 지지	삶의 만족도
	성별	교육수준	배우자 유무	월 평균 소득	경제활동 유무	신체적	경제적	사회적		
인구 사회 학적 변인	성별	1								
	교육수준	.238***	1							
	배우자유무	.136***	.106***	1						
	월 평균소득	.176***	.316***	.276***	1					
	경제활동 유무	.288***	-.020	-.027	.113***	1				
노후 준비	신체적	.019	.180***	.121***	.260***	.020	1			
	경제적	.321***	.281***	.013	.309***	.368***	.214***	1		
	사회적	-.051	-.075*	-.005	-.023	.003	.035	-.044	1	
사회적 지지	-.062*	.143***	.161***	.200***	-.025	.300***	.093**	-.006	1	
삶의 만족도	.037	.150***	.225***	.215***	.064*	.298***	.256***	.056	.327***	1

주. *p<.05, **p<.01, ***p<.001

더미변수: 성별(여성=0, 남성=1), 배우자 유무(무=0, 유=1), 경제활동 유무(무=0, 유=1)

먼저 50~59세 집단을 살펴보면, 삶의 만족도와 인구사회학적 변인과의 관계에서 배우자 유무($r=.206$), 월 평균 소득($r=.164$), 교육수준($r=.138$) 순으로 정적상관을 보였다. 삶의 만족도와 독립변인 간에는 신체적 노후준비($r=.307$) 및 경제적 노후준비($r=.176$), 그리고 매개변인인 사회적 지지($r=.321$)와 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 독립변인 간의 관계에서는 신체적 노후준비와 경제적 노후준비($r=.246$)가 통계적으로 유의한 정적상관이 있었다. 매개변인인 사회적 지지와 인구사회학적 변인 간에서 월 평균소득($r=.290$), 배우자 유무($r=.258$), 교육수준($r=.171$)이 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

60~64세 집단에서는 삶의 만족도와 인구사회학적 변인과의 관계에서 배우자 유무($r=.225$), 월 평균소득($r=.215$), 교육수준($r=.150$), 경제활동 유무($r=.064$) 순으로 정적상관을 보였다. 삶의 만족도와 독립변인 간에는 신체적 노후준비($r=.298$) 및 경제적 노후준비($r=.256$), 그리고 매개변인인 사회적 지지($r=.327$)와 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 독립변인 간의 관계에서는 신체적 노후준비와 경제적 노후준비($r=.214$)가 통계적으로 유의한 정적상관을 보였다. 매개변인인 사회적 지지와 인구사회학적 변인 간에서 월 평균소득($r=.200$), 배우자 유무($r=.161$), 교육수준($r=.143$)이 정적상관을, 성별($r=-.062$)이 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

4. 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과

중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향과 이 변수들 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 분석하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 방법을 적용하였다. 매개효과와 통계적 유의성을 확인하기 위해 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS macro 3.5 version을 활용하여 부트스트래핑(bootstrapping) 방법으로 분석을 수행하였다. 회귀분석에 앞서 상관관계 분석 결과, 50대와 60대 집단 모두 삶의 만족도와 독립변수들 간의 상관관계가 .5를 초과하지 않았고, 분산팽창계수(VIF)의 범위도 1.007~1.502로 10보다 작아 독립변수 간 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 검토하기 위해 Durbin-Watson 검정을 실시한 결과, 계수값이 1.0~2.0 범위로 나타나 잔차의 자기상관 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 값은 2에 근접할수록 자기상관이 없다는 것을 의미하며, 일반적으로 1.0~3.0 범위의 값이면 잔차의 독립성에 심각한 문제가 없는 것으로 본다(Field, 2009).

1) 신체적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

중장년층의 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는

영향에서 사회적 지지의 매개효과 분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 단계 1에서 50~59세 집단과 60~64세 집단 모두 교육수준과 배우자 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다. 그러나 60~64세 집단에서 월 평균소득과 경제활동 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향이 유의하게 나타나 연령 집단 간 차이가 있음을 알 수 있다. 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향은 50~59세 집단($\beta=.260, p<.001$)과 60~64세 집단($\beta=.242, p<.001$) 모두 유의하게 나타났다. 단계 2에서도 50~59세 집단($\beta=.275, p<.001$)과 60~64세 집단($\beta=.248, p<.001$)에서 신체적 노후준비가 사회적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 단계 3에서는 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향력이 50~59세 집단($\beta=.218, p<.001$)과 60~64세 집단($\beta=.228, p<.001$)에서 유의미한 결과를 보였고, 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 통계적 영향력은 50~59세 집단이 .260에서 .200으로, 60~64세 집단이 .242에서 .185로 감소한 것으로 나타났다. 한편, 60~64세 집단의 경우, 단계 1에서 통계적으로 유의하였던 월 평균소득이

단계 3에서 유의성이 사라졌고, 경제활동 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났다. 단계 3에서 회귀모형의 설명력은 50~59세 집단의 경우, 16.2%로 단계 1의 12.4%보다 3.8%포인트 증가하였고, 60~64세 집단은 18.8%로 단계 1의 14.2%보다 4.6%포인트 증가하여, 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 상대적 영향력은 60~64세 집단이 50~59세 집단보다 높은 것으로 나타났다.

신체적 노후준비와 삶의 만족도 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과의 통계적 유의성을 검증한 결과, 하한값과 상한값이 50~59세 집단은 .024에서 .050의 값을, 60~64세 집단은 .021에서 .043의 값을 갖는 것으로 나타났다. 이는 두 집단 모두 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 <표 6>, 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인 할 수 있다. 따라서 50~59세 집단과 60~64세 집단에서 신체적 노후준비는 삶의 만족도에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 사회적 지지를 통해 간접적으로도 영향을 미치는 부분 매개효과가 있다고 할 수 있다.

<표 5> 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과

변수		50~59세			60~64세		
		단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)	단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)
		B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)
통계변수	성별	.035(.033)	-.013(-.013)	.038(.036)	-.04(-.042)	-.116(-.119)***	-.014(-.015)
	교육수준	.047(.068)*	.044(.067)*	.037(.053)	.041(.073)*	.047(.083)**	.031(.055)
	배우자 유무	.212(.150)***	.198(.149)***	.166(.118)***	.223(.173)***	.146(.111)***	.190(.148)***
	월 평균소득	.004(.013)	.037(.136)***	-.005(-.017)	.021(.081)*	.027(.100)**	.015(.058)
	경제활동 유무	.019(.016)	-.049(-.046)	.030(.026)	.070(.068)*	-.002(-.002)	.070(.069)*
독립변수	신체적 노후준비	.157(.260)***	.156(.275)***	.121(.200)***	.132(.242)***	.138(.248)***	.101(.185)***
매개변수	사회적 지지			.231(.218)***			.224(.228)***
R ²		.124	.188	.162	.142	.131	.188
F		26.228***	43.105***	30.821***	29.531***	26.921***	35.206***

주. * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

더미변수: 성별(여성=0, 남성=1), 배우자 유무(무=0, 유=1), 경제활동 유무(무=0, 유=1)

<표 6> 사회적 지지의 매개효과 부트스트래핑 결과

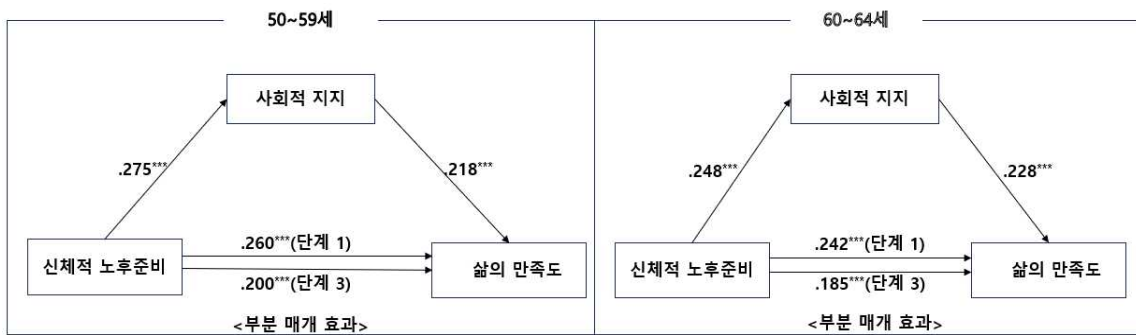
변수	간접효과 크기	Boot. S.E.	95% 신뢰구간	
			Boot. LLCI	Boot. ULCI
50~59세	.036	.007	.024	.050
60~64세	.031	.006	.021	.043

2) 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

중장년층의 경제적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과 분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 단계 1에서 50~59세 집단과 60~64세 집단 모두 배우자 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다. 그러나 교육수준은 50~59세 집단에서, 성별과 월 평균소득이 삶의 만족도에 미치는 영향은 60~64세 집단에서 통계적으로 유의하게 나타나 연령 집단 간 차이가 있음을 알 수 있다. 60~64세 집단은 단계 1에서 경제적 노후준비가 삶의 만족도($\beta=.243, p<.001$)에, 단계 2에서는 경제적 노후준비가 사회적 지지($\beta=.076, p<.05$)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 단계 2에서 경제적 노후준비가 사회적 지지에 미치는 영향은 50~59세

집단에서 유의하지 않아 매개효과의 전제 조건을 충족하지 않는 것으로 확인되었다. 단계 3에서 50~59세 집단과 60~64세 집단 모두 사회적 지지가 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 결과를 보였다. 경제적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 통계적 영향력은 60~64세 집단에서 .243에서 .223으로 감소하였고, 이들 간의 관계는 유의미한 것으로 나타났다. 단계 3에서 회귀모형의 설명력은 50~59세 집단의 경우, 14.2%로 단계 1의 7.8%보다 6.4%포인트 증가하였고, 60~64세 집단의 경우, 19.4%로 단계 1의 13.1%보다 6.3%포인트 증가하였다. 그러나 단계 3에서 경제적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 설명력은 60~64세 집단에서 50~59세 집단보다 더 높은 것으로 나타나 연령 집단 간 차이가 있음을 알 수 있다.

사회적 지지의 매개효과를 통계적 유의성을 검증한 결



[그림 2] 신체적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

<표 7> 경제적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과

변수	50~59세			60~64세			
	단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)	단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)	
	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	
통제변수	성별	.011(.010)	-.023(-.023)	.017(.017)	-.092(-.096)**	-.142(-.146)***	-.056(-.058)
	교육수준	.055(.079)*	.06(.092)**	.038(.054)	.032(.057)	.056(.098)**	.017(.031)
	배우자 유무	.245(.174)***	.236(.178)***	.178(.126)***	.265(.206)***	.172(.131)***	.221(.172)***
	월 평균소득	.012(.042)	.053(.194)***	-.003(-.010)	.022(.082)*	.037(.137)***	.012(.047)
	경제활동 유무	-.025(-.022)	-.037(-.034)	-.015(-.013)	.000(.000)	-.021(-.020)	.005(.005)
독립변수	경제적 노후준비	.057(.143)***	.013(.033)	.054(.134)***	.103(.243)***	.033(.076)*	.094(.223)***
매개변수	사회적 지지			.286(.269)***			.256(.261)***
R ²		.078	.123	.142	.131	.079	.194
F		15.752***	26.037***	26.300***	26.860***	15.330***	36.617***

주. *p<.05, **p<.01, ***p<.001

더미변수: 성별(여성=0, 남성=1), 배우자 유무(무=0, 유=1), 경제활동 유무(무=0, 유=1)

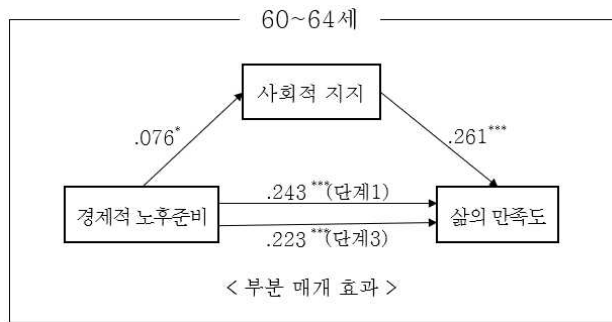
과, 60~64세 집단에서 하한값인 .001과 상한값인 .016의 신뢰구간에 0이 포함되지 않아<표 8>, 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다. 이는 60~64세 집단에서 경제적 노후준비가 삶의 만족도에 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 사회적 지지를 통해 간접적으로 영향을 미치는 부분 매개효과가 있음을 의미한다.

3) 사회적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

중장년층의 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 자본의 매개효과 분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다. 단계 1에서 50~59세 집단과 60~64세 집단 모두 교육수준, 배우자 유무, 월 평균소득은 삶의 만족도에 유의한 결과가 나타났다. 그러나 경제활동 유무가 60~64세 집단에서 삶의 만족도에 미치는 영향이 유의하게 나타나 연령 집단 간 차이가 있음을 알 수 있다. 단계 2에서 50~59세 집단과 60~64세 집단 모두 사회적 노후준비가 사회적 지지에 미치는 영향은 통계적으로 유의성이 없는 것

<표 8> 사회적 지지의 매개효과 부트스트래핑 결과

변수	간접효과 크기	Boot. S.E.	95% 신뢰구간	
			Boot. LLCI	Boot. ULCI
60~64세	.008	.004	.001	.016



[그림 3] 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

<표 9> 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과

변수		50~59세			60~64세		
		단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)	단계 1 (독립→종속)	단계 2 (독립→매개)	단계 3 (독립, 매개→종속)
		B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)
통제변수	성별	.028(.027)	-.019(-.019)	.034(.032)	-.052(-.054)	-.13(-.133)***	-.017(-.017)
	교육수준	.068(.098)**	.063(.097)**	.050(.071)*	.060(.107)**	.064(.113)***	.043(.076)*
	배우자 유무	.259(.183)***	.240(.181)***	.189(.134)***	.240(.187)***	.164(.125)***	.196(.152)***
	월 평균소득	.022(.076)*	.055(.202)***	.006(.021)	.035(.133)***	.041(.153)***	.024(.091)**
	경제활동 유무	.049(.043)	-.020(-.019)	.055(.048)	.073(.072)*	.002(.002)	.072(.071)*
독립변수	사회적 노후준비	.032(.059)*	.012(.024)	.028(.052)	.032(.065)*	.000(-.001)	.032(.065)*
매개변수	사회적 지지			.288(.271)***			.269(.274)***
R ²		.068	.123	.132	.093	.075	.162
F		13.533***	26.001***	24.307***	18.230***	14.458***	29.537***

주. *p<.05, **p<.01, ***p<.001

더미변수: 성별(여성=0, 남성=1), 배우자 유무(무=0, 유=1), 경제활동 유무(무=0, 유=1)

으로 확인되어 매개효과의 전제 조건을 충족하지 않은 것으로 확인되었다. 단계 3에서 매개변인인 사회적 지지가 추가됨에 따라 50~59세 집단의 경우, 단계 1에서 통계적으로 유의하였던 월 평균소득이 단계 3에서 유의성이 사라졌고, 60~64세 집단에서는 월 평균소득뿐 아니라 경제활동 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다. 단계 3에서 회귀모형의 설명력은 50~59세 집단의 경우, 13.2%로 단계 1의 6.8%보다 6.4%포인트 증가하였고, 60~64세 집단의 경우, 16.2%로 단계 1의 9.3%보다 6.9%포인트 증가하여, 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 상대적 영향력은 60~64세 집단이 50~59세 집단보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과를 종합해 보면, 50~59세 집단과 60~64세 집단에서 공통적으로 신체적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지가 부분 매개효과가 있었다. 반면 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서는 60~64세 집단에서만 사회적 지지가 부분 매개효과가 있는 것으로 나타나 연령 집단 간 차이를 보였다. 또한, 신체적, 경제적 및 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 배우자 유무가 50~59세 집단과 60~64세 집단에서 공통적으로 유의미한 영향을 미치는 반면, 신체적 및 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 경제활동 유무는 60~64세 집단에서만 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 상대적 영향력은 신체적, 경제적 및 사회적 노후준비 영역에서 60~64세 집단이 50~59세 집단보다 더 높은 것으로 확인되었다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 기대수명의 증가로 노후준비의 필요성이 높아지고 있는 현 시대에, 은퇴를 앞둔 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향을 규명하여, 중장년층의 삶의 질 향상을 위한 방안을 논의하기 위해 진행되었다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 전체 삶의 만족도의 평균은 3.64점(5점 만점)이며, 50~59세, 60~64세 연령집단별 유의한 차이는 없는 것으로 나타나 60세 이하가 61~65세 집단보다 삶의 질이 더 높다는 결과를 보인 강장미(2019)의 연구와는 상반된다. 강장미(2019)는 대학생 자녀를 둔 베이비붐 세대를 연구 대상으로 23개 문항의 삶의 질 측정도구를 사용했으며, 이는 본 연구의 삶의 만족도보다 더 광범위한 삶의 질 측면을 포

괄하고 있을 것으로 예상된다.

둘째, 중장년층의 노후준비를 신체적, 경제적, 사회적 준비 영역으로 구분하여 분석한 결과, 평균 점수가 신체적 노후준비는 2.02점(3점 만점), 경제적 노후준비는 1.65점(4점 만점), 사회적 노후준비는 1.27점(5점 만점)으로 경제적 및 사회적 노후준비는 중간값보다 더 낮았으며, 신체적 노후준비는 중간값보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 중장년층에게 신체적 건강에 대한 중요도를 높게 인식하게 함으로써, 노년기에 건강한 노화를 달성하는 것이 중장년층의 삶의 만족도를 제고하는데 필수적인 요소임을 시사한다. 또한, 연령에 따라 신체적 및 경제적 노후준비는 유의한 차이를 보였는데, 50~59세 집단이 60~64세 집단보다 신체적 및 경제적 노후준비가 더 높은 것으로 나타났다. 강장미(2019)의 연구에서도 60세 이하 집단이 61~65세 집단보다 노후준비가 유의하게 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 맥을 같이 한다.

셋째, 중장년층의 사회적 지지 평균 점수는 3.63점(5점 만점)으로 중간값보다 더 높은 것으로 나타났으나 연령집단별 유의한 차이는 없었다. Santos et al.(2025)은 연령이 높을수록, 중장년층은 사회적 지지에 대한 불만족을 높게 인식한다고 하여 본 연구 결과와 상반된 결과를 보였다. Santos et al.(2025)은 55~64세 중장년층을 연구 대상으로 15개 문항의 사회적 지지 만족도 측정도구를 사용했으며, 이는 본 연구의 사회적 지지보다 더 포괄적인 사회적 지지의 측면을 반영하고 있을 것으로 예상된다.

넷째, 인구사회학적 특성이 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 50대와 60대 모두 배우자 유무가 삶의 만족도에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 배우자가 있을수록, 중고령층이 삶의 만족도를 긍정적으로 인식한다고 밝힌 이경준, 송희경(2016)의 연구와 일치한다. 또한, 경제활동 유무가 삶의 만족도에 미치는 영향은 60대 집단에서 통계적으로 유의한 결과가 있는 것으로 나타나, 경제활동을 하는 베이비붐 세대가 비경제활동 인구에 해당되는 베이비붐 세대보다 심리적 안녕감이 유의하게 높다고 보고한 전상선(2023)의 연구와 같은 결과이다. 60~64세 집단은 노년기 직전의 전환기에 해당하여 노후준비의 영향을 직접적으로 받는 연령 집단이라 할 수 있다. 이 시기는 은퇴 및 퇴직으로 인한 역할 상실과 소득 감소가 두드러지는 시기이므로, 지속적인 경제활동을 통해 소득을 유지하는 것이 이들의 삶의 만족도 향상에 직접적인 기여를 하는 것으로 해석 가능하다.

다섯째, 60대 집단은 50대 집단보다 신체적, 경제적 및

사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향력이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 또한, 50대 집단에서 통계적 유의성이 없는 월 평균소득이 60대 집단에서 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 월 평균소득이 사회적 노후준비와 삶의 만족도 간의 관계에 더 크게 작용하는 변수라고 볼 수 있다. 이 외에도, 50대 집단에서 통계적 유의성이 없는 경제활동 유무가 60대 집단에서는 삶의 만족도에 유의하게 나타나 경제활동 유무가 신체적 및 사회적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에 큰 영향 요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다.

여섯째, 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 살펴본 결과, 50대와 60대 집단 모두 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치면서 사회적 지지를 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타나 사회적 지지는 신체적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 부분 매개효과가 있음을 보여주었다. 반면 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 60대 집단에서 유의하게 나타나 연령집단별 차이가 있음을 알 수 있다.

한편, 사회적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지는 50대와 60대 모두 매개효과가 없었으나, 두 집단 모두 신체적, 경제적, 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 60대 집단에서 유의하게 나타나 중고령자의 노후준비와 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지의 부분 매개효과를 보여준 이지모(2021)의 연구와 부분적으로 일치하였다.

50, 60대 집단 모두 신체적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지는 유의한 매개효과가 있는 것으로 파악된 바, 베이비붐 세대의 노후준비가 심리적 안녕감에 미치는 긍정적 영향을 사회적 지지가 더욱 상승시키는 결과를 나타낸 전상선(2023)의 연구와 일치하였다. 이러한 결과는 중장년기에 사회적 지지를 매개로 한 노후준비 활동의 중요성을 시사한다. 특히, 가족, 친구, 이웃 등 주변인과의 지속적이고 친밀한 관계를 형성하는 것은 필요시 상호적 도움 교환을 용이하게 하므로, 사회적 지지의 질적 수준이 신체적 노후준비와 삶의 만족도에 핵심적으로 기여하고 있음을 보여주는 결과로 이해할 수 있다.

이상의 연구결과를 바탕으로 중장년층의 안정적인 노후 생활을 위한 신체적, 경제적, 사회적 영역의 노후준비 지원 방안을 모색하고, 이러한 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 긍정적인 영향을 강화하기 위해 사회적 지지의 연계 방

안을 실효성 있게 적용할 수 있는 정책적, 실천적 대안을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 60대 집단이 50대 집단 보다 신체적 및 경제적 노후준비가 유의하게 낮은 것으로 나타나 60대 집단의 건강과 재무 영역을 포함한 통합적 노후준비 지원 방안 마련이 강구된다. 현재 정부는 2020년 제2차 노후준비 지원 5개년 기본계획('21~'25)을 수립하여 지자체 중심의 노후준비서비스 전달체계 구축에 초점을 두고, 50+ 지원기관, 일자리 지원센터, 인생이모작 지원 센터 등 지역유관기관과 협업하여 재무, 건강, 여가, 대인관계 등의 노후준비서비스를 제공하고 있다(황남희 외, 2024). 이와 같은 정책적 노력을 고려할 때, 생애주기 단계에 따라 요구되는 건강 및 재무 영역의 준비도를 향상시키기 위해 60대 집단의 개인적 노후준비 수준을 종합적으로 진단하고, 그 결과에 기반한 1:1 맞춤형 상담을 체계적으로 제공할 필요가 있다. 또한, 상담 결과에 따라 심화된 노후준비 지원이 요구되는 경우에는 건강 및 재무 영역의 전문 기관과의 연계를 강화하고, 지속적인 사후관리 체계를 구축하여 정기적으로 관리 및 지원이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 50대와 60대 집단 모두 신체적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 관계에서 사회적 지지는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타나 중장년층의 삶의 만족도를 향상시키기 위해서는 신체적 노후준비와 사회적 지지가 모두 중요한 요인이라 할 수 있다. 이에 따라 중장년층의 건강 영역에서 노후준비 수준을 실질적으로 제고하기 위해 체력 증진 프로그램의 확대와 접근성 강화를 우선적으로 고려할 필요가 있다. 구체적으로 중장년층의 연령대와 개인별 건강상태를 고려하여 노년기까지 지속 가능한 저항도 근력운동과 걷기, 자전거 타기, 요가 등과 같은 유산소 운동 프로그램 참여를 유도할 수 있다. 또한, 지역 내 보건소에서 질병 예방, 스트레스 해소법 등 건강 실천 정보뿐 아니라 스마트 모바일·PC 기반 건강관리 애플리케이션과 연계한 운동 및 혈압 관리 서비스를 제공하여 중장년층의 체계적 건강관리를 지원할 필요가 있다(허준기 외, 2024). 신체적 노후준비뿐 아니라 사회적 지지도 중장년층의 삶의 만족도 향상에 중요한 요인으로 작용하므로 지역 내 가족센터나 복지관에서 사회적 고립에 취약한 중장년층을 우선 고려 대상으로 사회적 관계망 강화 프로그램을 확대하는 정책적 노력이 필요하다. 서울시 50+센터는 50세 이상 중장년층이 커뮤니티 활동을 통해 비슷한 취미와 관심을 갖는 구성원들과 교류하며 공감대를 형성하고, 다양한 정보 교류 및 문화 활동에 참여하도록 지원하고 있다(임소현, 이

영광, 2021). 이러한 프로그램은 중장년층의 사회적 고립감을 완화하고, 건강한 노후준비를 촉진하는데 기여하는 것으로 여겨진다. 따라서, 지역사회 차원에서 지지체계를 활성화하여 중장년층이 안정적인 도움과 정서적 지지를 받을 수 있도록 지원하고, 이러한 사회적 연계가 신체 및 여가 활동 참여로 확대될 수 있도록 연계·조정 기능을 강화할 필요가 있다.

셋째, 경제적 노후준비와 삶의 만족도 간의 관계에서 사회적 지지는 60대 집단에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타나 노년기 직전 단계에 있는 60대 중장년층에게 지속 가능한 경제활동 기회와 이를 뒷받침하는 사회적 지지가 삶의 질 향상에 중요한 요인이라고 할 수 있다. 제4차 고령자 고용촉진기본계획('23~'27)에서는 오래 근무할 수 있는 환경 조성, 일자리·재취업 기회 확대, 고용 안전망 강화 등의 추진과제를 제시하고 있다(관계부처합동, 2023). 퇴직을 앞두고 있거나 이미 퇴직한 60대 중장년층에 대한 고용 촉진 방안은 이들의 경력과 전문성을 활용하여 경제활동을 이어나갈 수 있고, 지역사회 발전에 기여할 수 있는 측면에서 긍정적이라 할 수 있다. 또한, 사회적 지지가 중장년층의 지속적인 경제활동 참여를 촉진하고, 전반적인 삶의 질을 향상시키는 중요한 자원이라는 점을 고려해야 한다. 따라서 노후준비가 미흡한 60대 중장년층을 대상으로 정서적 지지체계를 강화하고, 일자리 및 재취업과 관련된 정보를 제공하며, 지역사회 기반의 경력형 일자리와의 연계를 확대하는 지원 방안을 마련할 필요가 있다.

본 연구가 갖는 한계점은 첫째, 조사 대상자의 삶의 만족도에 영향을 미치는 노후준비 및 사회적 지지의 중요성과 연령집단별 차이를 보여주었으나, 주요 변수들 간의 인과 관계를 한 시점에서 살펴본 횡단연구로 설명하기에는 한계가 있다. 후속연구에서는 종단연구를 통해 변수들 간의 인과 관계에 대한 변화를 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 2차 자료를 활용함으로써 사회적 노후준비를 '2인 이상이 하는 여가나 단체 활동 참여 횟수'로 제한하여 분석하였다. 향후 연구에서는 동창회나 친목회 등 단체활동을 통해 형성되는 유대감과 공동체 의식, 봉사활동 참여 정도 등 보다 포괄적인 사회적 노후준비의 구성 요인을 포함하여 그 특성을 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 중장년층의 노후준비의 중요성을 강조하고, 노후준비, 사회적지지 및 삶의 만족도 간의 인과 관계를 실증적으로 검증하였다. 또한, 주요 변수들 간의 관계에서 50대와 60대 연령집단별 차이를 분석적으로 제시함으로써, 중장년층의 삶의 질 제고에

기여할 수 있는 시사점을 제공했다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다.

주제어: 국민노후보장패널, 노후준비, 삶의 만족도, 사회적 지지, 연령집단별 차이

REFERENCES

- 강양희(2016). 중년남성의 가족지지 및 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(2), 344-353.
- 강장미(2019). 노후준비, 자아존중감, 사회적 자본이 베이비붐 세대의 삶의 질에 미치는 영향. *중부대학교 박사학위논문*.
- 관계부처합동(2023). *제4차 고령자 고용촉진 기본계획(2023~2027)*. 세종: 고용노동부.
- 김종태(2023). 신중년 세대의 은퇴 준비가 자아존중감에 미치는 영향: 삶의 만족도와 가족 지지의 다중 매개효과를 중심으로. *중부대학교 박사학위논문*.
- 김향수, 김송순, 박미현(2018). 전후기 중년 남성의 삶의 질 영향 요인에 대한 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 9(6), 133-145.
- 노명숙(2025). 은퇴준비가 우울에 미치는 영향: 부부관계 만족도의 매개효과. *한국산학기술학회논문지*, 26(2), 672-681.
- 박명아(2018). 베이비붐 세대의 경제적 준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 - 전·후기 베이비붐 세대 비교연구 -. *경희대학교 동서의학대학원 석사학위논문*.
- 박선희, 윤명숙(2024). 중년기 성인의 외로움과 주관적 웰빙 관계에서 사회적 관계 매개효과와 사회참여의 조절된 매개효과. *정신건강과 사회복지*, 52(2), 61-85.
- 박지현(2018). 통합적 노후준비도에 따른 한국 중·고령자의 삶의 만족도 연구: 경제적, 신체적, 사회적 준비관점에서. *한국정책연구*, 18(4), 105-120.
- 변금선(2024). 중년의 이중과업 부담과 사회불안 인식: 가족돌봄과 노후준비를 중심으로. *보건복지포럼*, 333, 19-32.
- 송미영(2025). 신중년의 노후준비가 성공적 노화에 미치는 영향: 노화불안이 매개효과와 사회적 지지로 조절된 매개효과. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위*

- 논문.
- 송재숙(2025). 중년기 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 - 자아존중감의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과 -. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 유효순(2016). 중장년층의 가족관계 특성, 자기효능감이 노후준비에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 이경준(2023). 중고령자의 경제적 노후준비가 가족관계와 삶의 만족도에 미치는 영향: 잠재성장모형을 이용한 종단 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 23(3), 418-431.
- 이경준, 송희경(2016). 중고령자의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구: 성별 비교를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(4), 757-769.
- 이명희(2020). 베이비부머의 자기효능감이 노후 준비에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로. 목원대학교 박사학위논문.
- 이영아(2020). 기혼 남녀의 노후준비도가 주관적 행복감에 미치는 영향 - 사회적 지지의 매개효과 -. *한국웰니스학회지*, 15(2), 279-289.
- 이지모(2021). 중·고령자의 노후준비도가 성공적 노화에 미치는 영향 - 사회적 지지와 가족탄력성의 매개효과를 중심으로 -. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 이혜연(2024). 한국 중고령자의 생애 불안정노동의 유형화와 노후준비. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 임소현, 이영광(2021). *중장년1인가구의 사회적관계망 형성을 위한 50+커뮤니티 역할 모색*. 서울: 50플러스재단.
- 전상선(2023). 베이비붐 세대의 노후준비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 한양대학교 공공정책대학원 석사학위논문.
- 전예지, 임정민(2024). 비동거 자녀에 대한 장년층 부모의 경제적 지원과 노후준비의 관계 연구: 자녀 취업형태의 조절효과 검증. *노인복지연구*, 79(3), 39-65.
- 정미경(2024). 중장년여성들의 이중부양부담과 노후준비도와와의 관계에서 자아통합감과 가족결속력 다중매개효과. *사회적경제와 정책연구*, 14(4), 133-157.
- 정승권, 박현승(2023). 중장년층의 노후 준비가 성공적 노화에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. *산업진흥연구*, 8(3), 69-78.
- 조지민, 김문근(2021). 베이비붐 세대의 이중부양 부담이 노후준비도에 미치는 영향. *사회과학 담론과 정책*, 14(2), 49-75.
- 진주영, 하규수(2016). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향연구. *한국산학기술학회지*, 17(2), 45-57.
- 최윤정, 김수영(2025). 노후준비가 삶의 만족에 미치는 영향에서 외부지원 인식의 매개효과: 베이비붐 세대를 중심으로. *한국생활환경학회지*, 32(2), 206-221.
- 통계청(2024). 2023년 「생애단계별 행정통계」결과. https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11895&list_no=434470&act=view&mainXml=Y에서 인출.
- 통계청(2025). 2024 한국의 사회지표. https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=435687에서 인출.
- 한신실, 유희원, 홍정민, 박주혜(2022). *제9차(2021년도) 중고령자의 경제생활 및 노후준비 실태: 국민노후보패널조사(KReIS) 기초분석보고서*. 전주: 국민연금연구원.
- 한신실, 유희원, 홍정민, 박주혜(2023). *제9차(2022년도) 중고령자의 비재무적 노후생활 실태: 국민노후보패널조사(KReIS) 기초분석보고서*. 전주: 국민연금연구원.
- 허준기, 이서연, 이지혜(2024). *광주광역시 장년층 지원 방안 연구: 빛고을50+ 센터를 중심으로*. 광주: 광주광역시사회서비스원.
- 황남희, 박은자, 이선희, 주보혜, ... 성혜영(2024). *2024년 노후준비 실태조사 및 진단지표 세분화 방안 연구*. 세종: 한국보건사회연구원.
- 황주경, 강순희(2021). 신중년의 노후준비도와 삶의 만족도의 관계. *문화와 융합*, 43(7), 973-993.
- Apouey, B. H. (2018). Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. *The Journal of the Economics of Ageing*, 12, 15-23.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bhattacharyya, K. K., Molinari, V., Gupta, D. D., & Hueluer, G. (2024). The role of life satisfaction and optimism for successful aging in mid and late life. *Journal of Applied Gerontology*, 44(3), 428-438.

- Cai, M., Li, S., & Bian, Y. (2025). The mechanisms of social network on subjective well-being from a life course perspective: The mediating role of individual resilience. *BMC Psychology*, *13*, 141.
- Chia, J. L., Hartanto, A., & Tov, W. (2024). Supporting satisfaction, satisfying support: Bidirectional associations of social support and life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, *16*(7), 758-768.
- Chu, M., Ma, H., Lee, C. Y., Zhao, Z., ... & Chiang, Y. C. (2023). Effect of online and offline social network group clusters on life satisfaction across age groups. *Heliyon*, *9*(5), e16176.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Florida: Academic Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. New York: Norton.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS(3rd ed.)*. London: Sage Publications.
- Gondek, D., Bernardi, L., McElroy, E., & Comolli, C. L. (2024). Why do middle-aged adults report worse mental health and wellbeing than younger adults? An exploratory network analysis of the Swiss household panel data. *Applied Research in Quality of Life*, *19*, 1459-1500.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Hurtado, M. D., & Topa, G. (2019). Quality of life and health: Influence of preparation for retirement behaviors through the serial mediation of losses and gains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(9), 1539.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, *34*(4), 433-440.
- Santos, E., Pinho, L. G., Proenca, A., & Arco, H. (2025). Exploring the physical, mental, and social dimensions of middle-aged adults for active and healthy aging: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, *20*(4), e0320309.
- Yuan, J., Zhao, B., & Han, B. (2025). The comprehensive impact of retirement planning achievement, active aging, and retirement adjustment on mental health: An empirical analysis. *Proceedings of the 2nd International Conference on Educational Development and Social Sciences*(pp.235-248), Shanghai, China.

Received 23 November 2025;

1st Revised 08 December 2025;

Accepted 17 December 2025