미래사회
Journal of Future Society
2026. Vol. 17, No. 3, 103～117.
https://doi.org/10.22987/jifso.2026.17.3.103

노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과*

고 진 선**

사단법인 굿위드어스

본 연구는 노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 한국행정연구원의 「2024년 사회통합실태조사」에 참여한 65세 이상 노인 2,041명의 자료를 활용하여 SPSS 25.0과 PROCESS Macro Model 6으로 분석하였다. 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 통제한 결과, 노후준비는 사회참여, 사회적 지지 및 주관적 웰빙과 유의한 정적 관계를 보였고, 사회참여는 사회적 지지 및 주관적 웰빙과 유의한 정적 관계를 보였다. 반면 사회적 지지와 주관적 웰빙의 관계는 유의하지 않았다. 간접효과 검증 결과, 사회참여를 통한 간접효과는 유의하였으나 사회적 지지를 통한 간접효과와 사회참여 및 사회적 지지를 순차적으로 거치는 간접효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 사회참여와 사회적 지지가 서로 관련되어 있으면서도 주관적 웰빙과의 관계에서는 서로 다른 양상을 보일 수 있으며, 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 두 요인을 구분하여 살펴볼 필요가 있음을 나타낸다.

주요어 : 노후준비, 주관적 웰빙, 사회참여, 사회적 지지, 노인

---

* 본 논문은 저자의 박사학위논문을 수정·보완하여 작성되었음.

** 주저자: 고진선/사단법인 굿위드어스 이사/서울특별시 강동구 올림픽로 703
/E-mail: godislove1@naver.com

Ⅰ. 서론

우리나라는 고령인구의 증가와 함께 노인의 삶을 어떻게 준비하고 유지할 것인가가 중요한 사회적 과제가 되고 있다. 2025년 65세 이상 고령인구는 1,051만 4천 명으로 전체 인구의 20.3%를 차지하며, 이 비중은 2036년 30%를 넘어 2050년에는 40%를 넘어설 것으로 전망된다(통계청, 2025). 2023년 65세의 기대여명도 21.5년으로 나타나 노년기에 진입한 이후 상당한 기간의 삶이 이어지고 있다(통계청, 2025). 고령인구의 증가와 기대여명의 연장은 노후를 은퇴 이후의 짧은 잔여기간이 아니라 장기간에 걸쳐 생활을 유지하고 변화에 적응해 나가야 하는 생애과정으로 바라보게 한다.

그러나 길어진 노후에 비해 노인의 생활기반은 충분히 안정적이라고 보기 어렵다. 2023년 66세 이상 은퇴연령층의 상대적 빈곤율은 39.8%로 나타났으며(통계청, 2025), OECD의 최근 비교에서도 우리나라 노인의 상대적 소득빈곤율은 약 40%로 회원국 가운데 가장 높은 수준이다(OECD, 2025). 상대적 소득빈곤은 균등화 가처분소득이 중위소득의 50% 미만인 경우를 의미하므로, 이는 절대적인 생활수준보다는 사회 전체의 소득분포에서 노인이 처한 상대적인 경제적 여건을 보여주는 지표이다(OECD, 2025). 또한 2023년 65세 이상 고령자의 연금 수급률은 90.9%에 이르렀지만, 월평균 수급금액은 69만 5천 원이었다(통계청, 2025). 이처럼 노년기의 경제적 여건은 연금 수급 여부만으로 충분히 설명되기 어렵다. 수명의 연장이 곧 안정적인 노후생활을 의미하는 것은 아니며, 길어진 노후에 필요한 자원을 마련하고 생활의 변화에 대응하기 위한 준비의 중요성도 커지고 있다.

노후준비는 노년기에 필요한 자원을 확보하는 문제에 그치지 않고 길어진 노후를 어떻게 살아갈 것인가와 연결된다. 노년기에는 소득 감소뿐 아니라 건강상태의 변화, 은퇴에 따른 역할 변화, 대인관계의 축소 등 생활 전반의 변화가 함께 나타날 수 있다. 노후준비에 관한 연구도 경제적 대비에 한정하기보다 신체적·경제적·사회적 영역을 함께 고려하는 방향으로 확대되어 왔으며, 노후준비는 노인의 적응과 삶의 만족 등과 관련되는 요인으로 다루어져 왔다(김재희, 김욱, 2013; 박신영 외, 2022). 따라서 노후준비는 특정 영역의 대비 여부에 한정하기보다 노년기의 다양한 변화에 대응하기 위한 생활 전반의 준비라는 측면에서 살펴볼 필요가 있다.

노후준비와 노인의 삶의 관계를 이해하기 위해서는 노후준비 수준뿐 아니라 사회활동과 대인관계와 같은 사회적 측면도 함께 살펴볼 필요가 있다. 노년기에는 은퇴와 함께 기존의 사회적 역할과 관계가 달라질 수 있으며, 사회활동에 참여하고 필요한 상황에서 도움받을 수 있는 관계를 유지하는 것은 노년기의 생활과 관련될 수 있다. 본 연구에서는 이러한 사회적 측면 가운데 사회참여와 사회적 지지에 주목하였다.

사회참여는 노인이 다양한 사회활동에 실제로 참여하는 행동적 측면과 관련된다. 은퇴 이후에는 직업을 통해 유지하던 역할과 관계가 변화할 수 있으며, 사회참여는 일상에서 활동을 지속하고 다른 사람이나 지역사회와 접촉하는 기회가 될 수 있다. 선행연구에서는 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회참여활동의 매개효과가 확인되었으며(박신영 외, 2022), 사회참여의 유형에 따라 노인의 삶의 만족도와의 관계에서도 차이가 나타났다(허준수, 조승호, 2017). 국외에서도 가족·친구·이웃과의 관계 및 시민참여와 같은 사회적 관계와 활동이 주관적 웰빙과 관련되는 것으로 보고되었으며(Helliwell & Putnam, 2004), 최근에는 노인의 사회참여와 주관적 웰빙 간의 관련성도 보고되고 있다(Qing et al., 2024).

사회적 지지는 사회참여와 관련되어 있지만 동일한 개념은 아니다. 사회참여가 노인이 실제로 사회활동에 참여하고 다른 사람이나 집단과 접촉하는

행동적 측면을 나타낸다면, 사회적 지지는 관계를 통해 얻거나 필요한 상황에서 이용할 수 있는 도움과 자원을 의미한다. 노년기에는 은퇴, 사별, 건강상태의 변화 등으로 기존의 사회적 관계가 변화하거나 축소될 수 있으며, 필요한 상황에서 이용할 수 있는 관계자원은 일상생활을 유지하는 데 중요한 역할을 할 수 있다. 선행연구에서도 사회적 지지는 노후준비와 생활만족도의 관계에서 주요 요인으로 다루어져 왔으며(김혜경, 김지혜, 2020), 최근 국외 연구에서도 노인의 사회적 지지와 주관적 웰빙 간의 관련성이 보고되고 있다(Zhang & Sun, 2024).

사회참여와 사회적 지지는 개념적으로 구분되지만 서로 관련될 수 있다. 사회활동에 참여하는 과정에서는 다른 사람과 접촉하고 관계를 형성하거나 기존 관계를 유지할 기회가 생길 수 있기 때문이다. 김동배 외(2012)는 무배우자 노인을 대상으로 사회참여가 사회적 지지에 유의한 정적 영향을 미치는 것을 확인하였으며, 사회적 지지는 사회참여와 우울의 관계에서 매개효과를 보였다. 다만 사회활동에 참여하는 것과 필요한 상황에서 도움받을 수 있는 관계자원을 갖는 것은 동일하지 않으며, 사회참여의 정도가 곧 사회적 지지의 수준을 의미하는 것도 아니다. 따라서 두 요인을 구분하여 각각의 역할을 살펴보는 동시에 사회참여와 사회적 지지의 관계도 함께 검토할 필요가 있다.

노후준비와 이러한 사회적 요인이 노인의 삶과 어떠한 관계를 갖는지를 살펴보기 위해서는 노인이 자신의 삶을 어떻게 경험하고 평가하는지도 고려할 필요가 있다. 노인의 삶을 경제상태나 건강상태와 같은 객관적인 조건만으로 평가하기보다 자신의 삶에 대한 평가와 정서적 경험을 함께 살펴볼 필요가 있다. Diener(1984)는 주관적 웰빙에 관한 연구를 체계적으로 정리하였으며, Diener et al.(1999)은 주관적 웰빙을 삶에 대한 인지적 평가와 긍정적·부정적 정서 경험을 포함하는 개념으로 설명하였다. 통계청의 「2025 고령자 통계」에서도 주관적 웰빙을 고령자의 주요 생활영역으로 제시하고 삶에 대한 만족도와 성취에 대한 만족도를 다루고 있다(통계청, 2025). 본 연구에서는 주관적 웰빙을 노후준비와 사회적 활동 및 관계가 노인의 삶과 어떠한 관련을 갖는지를 살펴보기 위한 결과변수로 설정하였다.

선행연구를 종합하면 노후준비는 노년기의 삶에 대한 평가와 관련되어 있으며, 사회참여와 사회적 지지도 노인의 삶과 관련된 사회적 요인으로 다루어져 왔다. 또한 사회참여와 사회적 지지는 서로 관련될 수 있지만, 사회참여는 실제 사회활동에 참여하는 행동적 측면을, 사회적 지지는 필요한 상황에서 이용할 수 있는 관계자원의 측면을 나타낸다는 점에서 구분된다. 이러한 점을 고려하면 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지가 각각 어떠한 역할을 하는지 살펴보는 한편, 사회참여와 사회적 지지가 순차적으로 연결되는 경로도 함께 검토할 필요가 있다.

본 연구의 목적은 노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고, 이 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 「2024년 사회통합실태조사(Korea Social Integration Survey)」에 참여한 65세 이상 노인 2,041명을 대상으로 노후준비, 사회참여, 사회적 지지 및 주관적 웰빙 간의 관계를 분석하고자 한다. 구체적으로 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지를 통한 각각의 간접효과와 사회참여 및 사회적 지지를 순차적으로 거치는 간접효과를 검증하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노후준비

노후준비는 노년기에 예상되는 생활상의 변화에 대비하여 필요한 자원과 생활기반을 마련하는 과정

이다. 노년기에는 은퇴에 따른 소득과 역할의 변화, 건강 및 신체기능의 변화, 사회적 관계의 재편 등이 함께 나타날 수 있어 노후준비를 경제적 대비만으로 설명하기는 어렵다. 선행연구에서는 노후준비를 경제적 영역뿐 아니라 신체적·사회적 영역을 포함하는 다차원적인 개념으로 다루어 왔다(김미혜 외, 2012; 김재희, 김욱, 2013; 이정화, 2009).

노후준비의 구체적인 구성영역은 연구에 따라 차이가 있으나, 대체로 신체적·경제적·사회적 준비를 중심으로 논의되어 왔다. 신체적 준비는 노년기에도 건강과 신체기능을 유지하기 위한 관리와 실천을 포함하며, 경제적 준비는 은퇴 이후의 생활에 필요한 소득과 자산 등 경제적 자원을 마련하는 것과 관련된다. 사회적 준비는 은퇴 이후에도 대인관계와 사회적 역할을 유지하고 다양한 활동에 참여할 수 있는 기반을 마련하는 것과 관련된다.

노후준비는 노년기의 삶에 대한 적응과 만족에도 관련될 수 있다. 김재희와 김욱(2013)은 노후준비가 노인의 적응유연성과 관련되어 있음을 보고하였으며, 박신영 외(2022)는 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회참여활동의 매개효과를 확인하였다. 이들 연구는 노후준비가 노년기에 필요한 자원을 마련하는 차원을 넘어 노인이 변화된 생활에 적응하고 자신의 삶을 평가하는 것과도 관련될 수 있음을 뒷받침한다.

본 연구에서는 노후준비의 다차원적 특성을 고려하되, 신체적·경제적·사회적 준비를 개별 영역으로 구분하여 측정하지 않고 응답자가 인식하는 전반적인 노후준비 수준을 중심으로 살펴보았다.

이는 본 연구가 활용한 「2024년 사회통합실태조사」에서 노후준비를 전반적인 준비 정도에 대한 단일문항으로 측정하고 있기 때문이다. 따라서 본 연구에서의 노후준비는 특정 영역의 준비 수준보다는 응답자가 인식하는 전반적인 노후준비 정도를 의미한다.

2. 사회참여

사회참여는 개인이 다른 사람이나 집단과 관계를 맺으며 다양한 사회적 활동에 참여하는 것을 의미한다. 노인의 사회참여는 친목 및 여가활동, 종교활동, 자원봉사활동, 시민·지역사회 활동, 각종 단체 활동 등 다양한 형태로 이루어지며, 활동의 목적과 참여방식에 따라 그 범위에도 차이가 있다. 이러한 활동은 다른 사람이나 집단과의 접촉과 상호작용을 수반한다는 공통점을 갖는다.

노년기에는 은퇴로 인해 직업을 중심으로 형성되었던 역할과 대인관계가 변화할 수 있으며, 건강상태와 생활환경의 변화에 따라 사회적 접촉의 범위도 달라질 수 있다. 사회참여는 이러한 변화 속에서도 다른 사람과 관계를 유지하고 사회적 역할을 지속할 수 있는 활동이라는 점에서 중요하다. 따라서 노인의 사회참여를 이해하기 위해서는 단순한 참여 여부뿐 아니라 다양한 사회적 활동에 참여하는 정도를 함께 고려할 필요가 있다.

사회참여는 노인의 건강 및 경제적 여건과 관련될 뿐 아니라 삶의 만족과도 관련되어 있다. 허준수와 조승호(2017)는 건강상태와 기능적 능력이 사회참여와 관련되며 참여 유형에 따라 삶의 만족도와의 관계에도 차이가 있음을 보고하였다. 박신영 외(2022)는 건강상태와 경제적 노후준비도, 사회참여활동 및 삶의 만족도 간의 관계를 분석하였으며, 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회참여활동의 매개효과를 확인하였다. 국외에서도 가족·친구·이웃과의 관계 및 시민참여와 같은 사회적 관계와 활동이 주관적 웰빙과 관련되는 것으로 보고되어 왔으며(Helliwell & Putnam, 2004), 최근 연구에서도 노인의 사회참여와 주관적 웰빙 간의 관련성이 보고되고 있다(Qing et al., 2024).

이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 사회참여를 노인이 다양한 사회적 활동에 실제로 참여하는 행동적 측면으로 보고, 노후준비와 주관적 웰

빙의 관계에서 사회참여가 어떠한 역할을 하는지 살펴보았다.

3. 사회적 지지

사회적 지지(social support)는 개인이 다른 사람과의 관계를 통해 얻거나 필요할 때 이용할 수 있는 도움과 자원을 의미한다. 사회적 지지는 관계망의 존재와 규모 등을 중심으로 하는 구조적 측면과 관계를 통해 제공되는 정서적·정보적·도구적 도움의 내용과 기능을 중심으로 하는 기능적 측면으로 구분할 수 있다(Cobb, 1976; House, 1981; Cohen & Wills, 1985). 또한 사회적 지지는 관계망의 구조, 실제로 제공받은 도움, 필요한 상황에서 이용할 수 있다고 인식하는 지지 등 측정방식에 따라 다르게 다루어질 수 있다(Barrera, 1986). 사회적 관계망(social network)이 개인을 둘러싼 관계의 구조와 연결 정도에 초점을 둔다면, 사회적 지지는 그러한 관계를 통해 이용할 수 있는 도움과 자원에 초점을 둔다는 점에서 구분된다.

노년기에는 은퇴, 사별, 건강상태의 변화 등으로 기존의 사회적 관계가 변화할 수 있으며, 필요한 상황에서 가족이나 친구, 주변 사람에게 도움을 요청할 수 있는 관계는 일상생활을 유지하는 데 중요한 자원이 될 수 있다. 사회참여와 사회적 지지는 서로 구분되는 개념이지만, 사회참여 과정에서 다른 사람과 접촉하고 관계를 형성하거나 유지할 기회가 생길 수 있다는 점에서 서로 관련될 수 있다. 김동배 외(2012)는 무배우자 노인을 대상으로 사회참여가 사회적 지지에 유의한 정적 영향을 미치는 것을 확인하였으며, 사회적 지지는 사회참여와 우울의 관계에서 매개효과를 보였다.

김계욱과 김용민(2016)은 노인복지관 프로그램 요인과 정서적·도구적 사회적 지지 간의 관련성을 보고하였다. 조성미(2024)는 사회적 지지의 구조적·기능적 측면이 노인의 삶의 만족도와 관련됨을 확인하였으며, 문진영 외(2023)는 가족의 사회적 지지 가운데 정보적 지지가 노인 우울과 유의한 관련이 있음을 보고하였다. 최근 국외 연구에서도 사회적 지지와 노인의 주관적 웰빙 간의 관련성이 확인되고 있다(Zhang & Sun, 2024).

본 연구에서는 사회적 지지를 경제적·신체적·정서적 도움이 필요한 상황에서 도움을 요청할 수 있는 사람이 어느 정도 존재하는지를 나타내는 관계자원으로 보았다. 따라서 실제로 제공받은 도움이나 관계의 질, 지지에 대한 만족보다는 필요한 상황에서 이용할 수 있는 관계자원이 어느 정도 존재하는지를 중심으로 살펴보았다.

4. 주관적 웰빙

주관적 웰빙(subjective well-being)은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하고 경험하는가와 관련된 개념이다. Diener(1984)는 주관적 웰빙에 관한 연구를 체계적으로 정리하였으며, Diener et al.(1999)은 주관적 웰빙을 삶에 대한 인지적 평가와 긍정적·부정적 정서 경험을 포함하는 개념으로 설명하였다. 이는 개인의 삶을 소득이나 건강상태와 같은 객관적인 조건만으로 평가하기보다 자신의 삶에 대한 판단과 정서적 경험을 함께 고려하는 접근이다.

주관적 웰빙의 인지적 측면은 자신의 삶 전반에 대한 판단과 만족을 의미하며, 정서적 측면은 일상생활에서 경험하는 긍정적 정서와 부정적 정서를 포함한다. 웰빙에 대한 측정 논의가 확대되면서 삶의 만족과 정서적 경험뿐 아니라 삶의 목적과 의미, 가치 있는 삶에 대한 인식과 같은 유데모니아적 측면도 함께 고려되고 있다(OECD, 2013).

노년기의 주관적 웰빙은 경제적 여건이나 건강상태뿐 아니라 사회활동과 대인관계 등 여러 생활영역과 관련되어 있다. 경제적 노후준비와 사회활동 참여는 삶의 만족도와 관련되는 것으로 나타났으며(박신영 외, 2022), 가족·이웃과의 교류와 사회활동

역시 노인의 행복감과 관련된 요인으로 보고되었다(김가원, 황혜신, 2021). 또한 사회적 지지는 노인의 삶의 질과 삶의 만족도와 관련된 요인으로 다루어져 왔다(김계욱, 김용민, 2016; 조성미, 2024). 최근 국외 연구에서는 노인의 사회적 지지와 주관적 웰빙 간의 관련성도 보고되고 있다(Zhang & Sun, 2024).

본 연구에서는 이러한 논의를 바탕으로 삶에 대한 평가와 정서적 경험, 현재 하고 있는 일의 가치에 대한 인식을 포함하여 노인의 주관적 웰빙을 살펴보았다.

Ⅲ. 연구방법

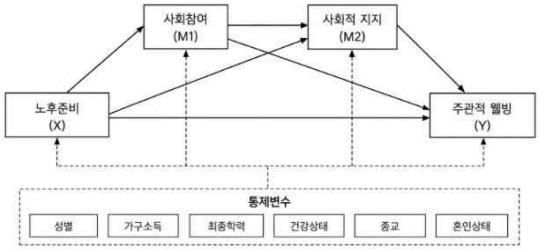
1. 연구대상

본 연구는 한국행정연구원의 「2024년 사회통합실태조사(Korea Social Integration Survey)」 자료를 활용하였으며, 한국행정연구원의 연구자료 관리규칙에 따라 사용 허가를 받았다. 연구에 활용된 사회통합실태조사는 우리 사회의 통합 수준과 국민의 사회적 인식 및 생활실태를 파악하기 위해 전국의 만 19세 이상 성인을 대상으로 실시되는 국가승인통계이다. 2024년 조사의 전체 표본은 8,000명이며, 본 연구에서는 이 가운데 65세 이상 노인 2,041명을 최종 분석대상으로 선정하였다.

2. 연구모형

본 연구는 노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고, 이 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 노후준비를 독립변수, 주관적 웰빙을 종속변수로 설정하고, 사회참여와 사회적 지지를 매개변수로 설정하였다. 또한 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 통제변수로 설정하였다.

연구모형은 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구모형

3. 측정도구

1) 노후준비

노후준비는 「2024년 사회통합실태조사」에서 노후에 대한 준비 정도를 묻는 단일문항을 활용하여 측정하였다. 해당 문항은 '전혀 준비되어 있지 않다' 1점에서 '매우 잘 준비되어 있다' 4점까지로 구성되었으며, 점수가 높을수록 노후준비 수준이 높은 것을 의미한다. 단일문항으로 측정하였으므로 내적 일관성 신뢰도는 산출하지 않았다.

2) 사회참여

사회참여는 「2024년 사회통합실태조사」에서 사회단체에 대한 소속 여부와 활동 정도를 묻는 문항을 활용하여 측정하였다. 구체적으로 정당, 노동조합·사업자단체 또는 직업조합, 종교단체, 동호회, 시민단체, 지역사회 공공모임, 동창회·향우회, 자원봉사 또는 기부단체, 사회적 경제조직 등 총 9개 영역을 포함하였다.

각 문항은 사회단체에 대한 소속 여부와 활동 정도에 따라 1점에서 5점까지로 측정하였으며, 9개 문항의 평균값을 산출하여 분석에 활용하였다. 점수가 높을수록 사회참여 수준이 높은 것을 의미한다. 사회참여 9문항의 내적 일관성을 확인한 결과

Cronbach's α는 .869로 나타났다.

3) 사회적 지지

사회적 지지는 「2024년 사회통합실태조사」에서 도움이 필요한 상황에서 도움을 받을 수 있는 사람의 수를 묻는 3문항을 활용하여 측정하였다. 구체적으로 갑자기 목돈이 필요한 경우 돈을 빌릴 수 있는 사람, 몸이 아파 거동하기 어려울 때 도와줄 수 있는 사람, 우울하거나 스트레스를 받을 때 이야기를 나눌 수 있는 사람의 수를 측정하였다.

각 문항은 도움받을 수 있는 사람의 수에 따라 1점에서 5점까지로 측정하였으며, 3개 문항의 평균값을 산출하여 분석에 활용하였다. 점수가 높을수록 필요한 상황에서 도움받을 수 있는 사람이 많은 것을 의미한다. 사회적 지지 3문항의 내적 일관성을 확인한 결과 Cronbach's α는 .716으로 나타났다.

4) 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 「2024년 사회통합실태조사」에서 행복감, 걱정, 우울감, 삶의 만족도 및 유데모니아적 측면을 측정하는 총 5문항을 활용하였다. 행복감은 전날 경험한 행복의 정도, 걱정과 우울감은 전날 경험한 부정적 정서의 정도, 삶의 만족도는 현재 자신의 삶에 대한 전반적인 만족 정도를 측정하였으며, 유데모니아적 측면은 현재 하고 있는 일이 전반적으로 얼마나 가치 있다고 생각하는지를 묻는 문항으로 측정하였다.

각 문항은 0점에서 10점까지로 측정하였으며, 걱정과 우울감 문항은 역채점하였다. 5개 문항의 평균값을 산출하여 분석에 활용하였으며, 점수가 높을수록 주관적 웰빙 수준이 높은 것을 의미한다. 주관적 웰빙 5문항의 내적 일관성을 확인한 결과 Cronbach's α는 .792로 나타났다.

4. 자료 분석 방법

본 연구의 자료분석에는 SPSS 25.0과 PROCESS Macro를 활용하였다. 먼저 연구대상자의 인구사회학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 주요 변수의 특성을 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였다. 또한 노후준비, 사회참여, 사회적 지지 및 주관적 웰빙 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes의 PROCESS Macro Model 6을 적용하였다(Hayes, 2022). 분석모형에서 노후준비를 독립변수(X), 주관적 웰빙을 종속변수(Y), 사회참여(M1)와 사회적 지지(M2)를 매개변수로 설정하였다. 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태는 통제변수로 투입하였다. 성별, 가구소득, 최종학력, 종교 및 혼인상태는 더미변수로 변환하였으며, 건강상태는 원점수를 투입하여 분석하였다. 간접효과의 통계적 유의성은 5,000회의 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 검증하였으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간에 0이 포함되지 않는 경우 해당 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다(Hayes, 2022).

Ⅳ. 연구 결과

1. 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성으로 전체 2,041명 중 남자는 924명(45.3%), 여자는 1,117명(54.7%)으로 여자의 비율이 다소 높았다. 가구소득은 100~200만 원 미만이 505명(24.7%)으로 가장 많았으며, 400만 원 이상 490명(24.0%), 200~300만 원 미만 451명(22.1%), 300~400만 원 미만 352명(17.2%), 100만 원 미만 243명(11.9%) 순으로 나타났다.

최종학력은 고졸이 787명(38.6%)으로 가장 많았으며, 초졸 이하 561명(27.5%), 중졸 551명(27.0%), 대졸 이상 142명(7.0%) 순이었다. 건강상태는 '보통'이 1,061명(52.0%)으로 가장 많았고, '좋은 편' 569명(27.9%), '나쁜 편' 346명(17.0%), '매우 나쁨' 40명(2.0%), '매우 좋음' 25명(1.2%) 순으로 나타났다. 종교는 무교가 1,175명(57.6%)으로 가장 많았으며, 불교 448명(22.0%), 개신교 331명(16.2%), 천주교 87명(4.3%) 순이었다. 혼인상태는 기혼이 1,486명(72.8%), 기타(미혼, 사별, 이혼 등)가 555명(27.2%)으로 나타났다.

<표 1> 일반적 특성

(N=2,041)

구분		빈도	%
성별	남자	924	45.3
	여자	1,117	54.7
가구소득	100만 원 미만	243	11.9
	100~200만 원 미만	505	24.7
	200~300만 원 미만	451	22.1
	300~400만 원 미만	352	17.2
	400만 원 이상	490	24.0
최종학력	초졸 이하	561	27.5
	중졸	551	27.0
	고졸	787	38.6
	대졸 이상	142	7.0
건강상태	매우 나쁘다	40	2.0
	나쁜 편이다	346	17.0
	보통이다	1,061	52.0
	좋은 편이다	569	27.9
	매우 좋다	25	1.2
종교	개신교	331	16.2
	불교	448	22.0
	천주교	87	4.3
	무교	1,175	57.6
혼인상태	기혼	1,486	72.8
	기타(미혼, 사별, 이혼 등)	555	27.2

2. 주요 변수의 기술통계

주요 변수의 기술통계 분석 결과는 <표 2>와 같다. 노후준비는 평균 2.390(SD=.643), 사회참여는 평균 1.704(SD=.776), 사회적 지지는 평균 2.163(SD=.569), 주관적 웰빙은 평균 6.528(SD=1.036)로 나타났다. 주요 변수의 왜도는 −.111~1.631, 첨도는 −.336~2.204의 범위로 나타났다.

<표 2> 주요 변수의 기술통계

변수	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
노후준비	1.00	4.00	2.390	.643	−.111	−.317
사회참여	1.00	5.00	1.704	.776	1.631	2.204
사회적 지지	1.00	4.33	2.163	.569	.726	.928
주관적 웰빙	3.60	10.00	6.528	1.036	.207	−.336

3. 주요 변수의 상관관계

주요 변수 간 상관관계를 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 노후준비는 사회참여(r=.139, p<.01), 사회적 지지(r=.120, p<.01), 주관적 웰빙(r=.243, p<.01)과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 사회참여는 사회적 지지(r=.196, p<.01) 및 주관적 웰빙(r=.119, p<.01)과 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 사회적 지지와 주관적 웰빙 간에도 유의한 정적 상관관계가 나타났다(r=.084, p<.01).

<표 3> 주요 변수의 상관관계

변수	노후준비	사회참여	사회적 지지	주관적 웰빙
노후준비	1			

변수	노후 준비	사회 참여	사회적 지지	주관적 웰빙
사회참여	.139**	1		
사회적 지지	.120**	.196**	1	
주관적 웰빙	.243**	.119**	.084**	1

*p<.05, **p<.01*

4. 사회참여와 사회적 지지의 매개효과

노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 적용하였으며, 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 통제변수로 투입하였다. 분석 결과는 <표 4>와 같다.

먼저 사회참여를 종속변수로 한 모형에서 노후준비는 사회참여와 유의한 정적 관계를 보였다(B=.090, SE=.028, *p=.001*). 다음으로 사회적 지지를 종속변수로 한 모형에서는 노후준비(B=.048, SE=.020, *p*=.019)와 사회참여(B=.121, SE=.016, *p<.001*)가 모두 사회적 지지와 유의한 정적 관계를 보였다.

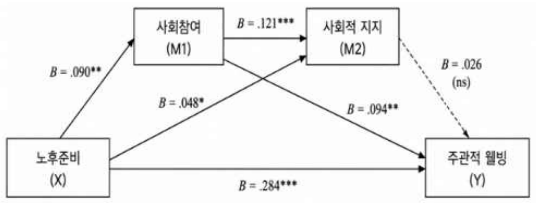
주관적 웰빙을 종속변수로 한 모형에서는 노후준비(B=.284, SE=.036, *p<.001*)와 사회참여(B=.094, SE=.029, *p=.001*)가 주관적 웰빙과 유의한 정적 관계를 보였다. 반면 사회적 지지는 주관적 웰빙과 유의한 관계를 보이지 않았다(B=.026, SE=.039, *p=.502*). 각 모형의 설명력은 사회참여를 종속변수로 한 모형에서 R^2=.072, 사회적 지지를 종속변수로 한 모형에서 R^2=.070, 주관적 웰빙을 종속변수로 한 모형에서 R^2=.121로 나타났다.

<표 4> 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지의 매개모형 분석 결과

경로		B	SE	t	R^2
Model 1	노후준비 → 사회참여	.090**	.028	3.262	.072
Model 2	노후준비 → 사회적 지지	.048*	.020	2.354	.070
	사회참여 → 사회적 지지	.121***	.016	7.456	
Model 3	노후준비 → 주관적 웰빙	.284***	.036	7.864	.121
	사회참여 → 주관적 웰빙	.094**	.029	3.227	
	사회적 지지 → 주관적 웰빙	.026	.039	.671	

주. 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 통제함. *p<.05, **p<.01, ***p<.001*

주요 경로의 분석 결과를 보다 명확하게 제시하기 위해 각 경로의 비표준화 회귀계수(B)를 도식화한 결과는 [그림 2]와 같다.



주. B는 비표준화 회귀계수임. *p<.05, **p<.01, ***p<.001

[그림 2] 매개모형의 경로별 분석 결과

간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 5,000회의 부트스트래핑을 실시하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 사회참여와 사회적 지지의 매개효과 검증 결과

구분	Effect	Boot S.E.	95% CI	
			LLCI	ULCI
X→M1→Y	.009	.004	.002	.017
X→M2→Y	.001	.002	−.003	.006
X→M1→M2→Y	.000	.001	−.001	.001

주. X=노후준비, M1=사회참여, M2=사회적 지지, Y=주관적 웰빙.

노후준비가 사회참여를 거쳐 주관적 웰빙으로 이어지는 간접효과는 .009로, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다(95% CI [.002, .017]). 반면 노후준비가 사회적 지지를 거쳐 주관적 웰빙으로 이어지는 간접효과는 .001로, 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않았다(95% CI [−.003, .006]). 노후준비가 사회참여와 사회적 지지를 순차적으로 거쳐 주관적 웰빙으로 이어지는 간접효과 역시 .000으로, 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않았다(95% CI [−.001, .001]).

Ⅴ. 결론 및 논의

본 연구는 노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고, 이 관계에서 사회참여와 사회적 지지가 어떠한 역할을 하는지를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 「2024년 사회통합실태조사」에 참여한 65세 이상 노인 2,041명의 자료를 활용하였으며, 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 통제한 후 PROCESS Macro Model 6을 적용하여 분석하였다.

분석 결과, 노후준비는 주관적 웰빙과 유의한 정적 관계를 보였으며, 사회참여를 통한 간접효과는 유의하였다. 반면 사회적 지지를 통한 간접효과와 사회참여 및 사회적 지지를 순차적으로 거치는 간접효과는 유의하지 않았다. 주요 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 노후준비는 인구사회학적 특성을 통제한 이후에도 주관적 웰빙과 유의한 정적 관계를 보였다. 김재희와 김욱(2013)은 노후준비가 노인의 적응유연성과 관련되어 있음을 보고하였으며, 박신영 외(2022)는 경제적 노후준비와 삶의 만족도 간의 유의한 관계를 확인하였다. 이들 연구는 종속변수와 노후준비의 측정방식에서 본 연구와 차이가 있으나, 노후준비가 노년기의 적응과 삶에 대한 평가와 관련된다는 점에서 본 연구결과와 맥락을 같이한다. 특히 본 연구에서는 성별, 가구소득, 최종학력, 건강상태, 종교 및 혼인상태를 함께 고려한 이후에도 노후준비와 주관적 웰빙 간의 유의한 관계가 확인되었다. 다만 본 연구에서는 노후준비를 전반적인 준비 정도에 관한 단일문항으로 측정하였으므로, 이러한 결과를 경제적·신체적·사회적 준비 가운데 특정 영역의 결과로 해석하는 데에는 한계가 있다.

둘째, 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여를 통한 간접효과가 유의하였다. 노후준비 수준이 높을수록 사회참여 수준이 높았으며, 사회참여 수준이 높을수록 주관적 웰빙도 높게 나타났다. 박신영 외(2022)는 경제적 노후준비와 삶의 만족도의 관계에서 사회참여활동의 부분매개효과를 확인하였으며, 허준수와 조승호(2017)는 사회참여의 유형에 따라 노인의 삶의 만족도와의 관계가 다르게 나타남을 보고하였다. 또한 Qing et al.(2024)는 노인의 사회참여가 주관적 웰빙과 유의하게 관련되어 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 살펴보는 데 있어 노인의 실제 사회활동 참여를 함께 고려할 필요가 있음을 뒷받침한다.

그러나 사회참여를 통한 간접효과가 유의하였다는 결과를 사회참여가 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 대부분 설명하는 것으로 확대하여 해석하기는 어렵다. 사회참여와 사회적 지지를 함께 고려한 모형에서도 노후준비와 주관적 웰빙의 직접효과는 유의하였으며, 사회참여를 통한 간접효과의 크기도 크지 않았다. 따라서 사회참여는 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 설명하는 여러 요인 가운데 하나로 이해하는 것이 적절하다. 사회참여에 영향을 미치는 구체적인 여건이나 참여를 촉진하는 요인은 본 연구에서 직접 다루지 않았으므로, 이에 대해서는 후속연구를 통해 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 사회적 지지를 통한 간접효과는 유의하지 않았다. 노후준비는 사회적 지지와 유의한 정적 관

계를 보였지만, 사회참여와 노후준비 및 인구사회학적 특성을 함께 고려한 모형에서는 사회적 지지와 주관적 웰빙의 관계가 유의하지 않았다. 이는 사회적 지지가 삶의 만족도와 관련되고 사회참여와 삶의 만족도 사이에서 매개효과를 보인 조성미(2024)의 연구와 차이가 있다. 또한 Zhang과 Sun(2024)은 사회적 지지가 노인의 주관적 웰빙과 정적으로 관련됨을 보고하였으며, 김계욱과 김용민(2016)은 정서적·도구적 사회적 지지와 삶의 질 간의 관련성을 확인하였다.

이러한 차이는 사회적 지지의 측정방식과 관련하여 살펴볼 수 있다. 조성미(2024)는 사회적 지지를 구조적 측면과 기능적 측면으로 구분하여 측정하였고, 김계욱과 김용민(2016)은 정서적 지지와 도구적 지지를 구분하였다. 문진영 외(2023)의 연구에서도 가족의 사회적 지지 가운데 정보적 지지가 노인 우울과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다.

반면 본 연구에서는 갑자기 목돈이 필요한 경우, 몸이 아파 거동하기 어려운 경우, 우울하거나 스트레스를 받을 때 도움을 받을 수 있는 사람의 수를 중심으로 사회적 지지를 측정하였다. 따라서 본 연구의 사회적 지지는 실제로 제공받은 도움이나 관계의 질, 지지에 대한 만족보다는 필요한 상황에서 이용 가능한 관계자원의 규모를 반영한다는 점에서 선행연구에서 다룬 사회적 지지와 차이가 있다.

넷째, 노후준비가 사회참여와 사회적 지지를 순차적으로 거쳐 주관적 웰빙에 이르는 간접효과는 유의하지 않았다. 사회참여는 사회적 지지와 유의한 정적 관계를 보였으나, 사회적 지지와 주관적 웰빙의 관계가 유의하지 않음에 따라 순차적 간접효과 역시 유의하지 않은 것으로 나타났다. 정순둘과 박민선(2024)의 연구에서는 다른 세대와의 긍정적 교류경험이 사회적 지지에 정적인 영향을 미치고, 사회적 지지를 통한 외로움에 대한 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 본 연구에서도 사회참여와 사회적 지지 간의 정적 관계는 확인되었으나, 사회적 지지가 주관적 웰빙과 유의한 관계를 보이지 않아 사회참여와 사회적 지지를 순차적으로 거치는 간접효과는 확인되지 않았다. 이는 사회참여와 사회적 지지가 서로 관련되어 있으면서도 주관적 웰빙과의 관계에서는 서로 다른 양상을 보일 수 있음을 나타낸다.

본 연구에서는 노후준비와 주관적 웰빙의 관계에서 사회참여와 사회적 지지를 하나의 모형에서 함께 살펴보았다. 사회참여는 다양한 사회단체 및 활동에 실제로 참여하는 행동적 측면을 나타내는 반면, 본 연구에서 측정한 사회적 지지는 필요한 상황에서 도움을 받을 수 있는 관계자원의 측면을 반영한다. 두 요인은 서로 유의한 관계를 보였지만 주관적 웰빙과의 관계에서는 차이가 나타났다. 이러한 결과는 노년기의 사회적 측면을 살펴볼 때 사회활동에 참여하는 측면과 이용 가능한 관계자원의 측면을 구분하여 접근할 필요성을 제기한다.

실천적 측면에서는 노후준비를 경제적 자원의 마련이나 건강관리에 한정하기보다 노년기의 사회참여를 함께 고려할 필요가 있다. 본 연구에서 노후준비와 사회참여가 유의한 관계를 보였으며 사회참여를 통한 간접효과가 확인되었다는 점에서, 노후준비를 지원하는 과정에서도 은퇴 이후 지속하고자 하는 활동이나 사회참여에 대한 욕구를 함께 살펴볼 수 있다.

사회적 관계에 대한 지원에서도 본 연구에서 측정한 사회적 지지의 특성을 고려할 필요가 있다. 본 연구의 사회적 지지는 필요한 상황에서 도움받을 수 있는 사람의 수를 중심으로 측정되었으며, 실제로 제공받은 도움이나 관계의 질, 지지에 대한 만족 등은 포함하지 않았다. 선행연구에서는 사회적 지지를 구조적·기능적 측면이나 정서적·도구적·정보적 지지 등으로 구분하여 다루고 있다는 점에서, 향후 연구에서는 사회적 지지의 다양한 측면을 함께 고려하여 주관적 웰빙과의 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

본 연구는 몇 가지 한계를 갖는다. 첫째, 「2024년 사회통합실태조사」의 횡단자료를 활용하였기 때문에 변수 간의 시간적 선후관계와 인과관계를 확인하는 데 한계가 있다. PROCESS Macro를 이용한 매개효과 분석을 통해 설정된 모형에서 변수 간의 관계와 간접효과를 검증하였으나, 본 연구의 결과만으로 노후준비가 사회참여나 사회적 지지의 변화를 가져오고 다시 주관적 웰빙의 변화를 가져온다고 단정할 수 없다. 향후에는 종단자료를 활용하여 노후준비, 사회참여, 사회적 지지 및 주관적 웰빙의 변화가 시간에 따라 어떠한 관계를 갖는지 확인할 필요가 있다.

둘째, 노후준비를 단일문항으로 측정하였다는 한계가 있다. 본 연구에서는 노후준비를 신체적·경제적·사회적 영역을 포함하는 다차원적인 개념으로 논의하였으나, 실제 분석에서는 응답자가 인식하는 전반적인 노후준비 정도를 하나의 문항으로 측정하였다. 이에 따라 어떠한 영역의 노후준비가 사회참여, 사회적 지지 및 주관적 웰빙과 보다 밀접하게 관련되는지를 구분하기 어렵다. 향후 연구에서는 노후준비를 영역별로 측정하여 각 영역과 사회적 요인 및 주관적 웰빙의 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 사회적 지지를 경제적·신체적·정서적 도움이 필요한 상황에서 도움을 받을 수 있는 사람의 수를 중심으로 측정하였다는 점에도 한계가 있다. 이러한 측정은 필요한 상황에서 이용할 수 있는 관계자원의 규모를 파악할 수 있으나, 실제로 제공받은 도움의 정도와 빈도, 관계의 질, 지지에 대한 만족 및 사회적 지지의 기능적 특성을 충분히 반영하지 못한다. 향후 연구에서는 이용 가능한 관계자원의 규모와 함께 실제로 제공받은 지지, 지각된 지지의 질, 정서적·정보적·도구적 지지 등을 구분하여 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 주관적 웰빙은 행복감, 걱정, 우울감, 삶의 만족도 및 자신이 하는 일의 가치에 대한 인식을 포함한 5문항으로 측정하였다. 이는 삶에 대한 인지적 평가와 정서적 경험 및 유데모니아적 측면을 함께 살펴볼 수 있으나, 각각의 구성요소를 충분한 수의 문항으로 측정한 것은 아니다. 또한 전날 경험한 정서와 현재 삶에 대한 전반적인 평가가 하나의 지표에 포함되어 있다는 점도 고려할 필요가 있다. 향후 연구에서는 삶의 만족, 긍정·부정 정서 및 유데모니아적 웰빙을 구분하여 노후준비와 사회적 요인이 주관적 웰빙의 각 측면과 어떠한 관계를 갖는지 확인할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 전국 단위 조사자료를 활용하여 65세 이상 노인의 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고, 사회참여와 사회적 지지를 하나의 모형에서 함께 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 인구사회학적 특성을 고려한 이후에도 노후준비와 주관적 웰빙 간의 유의한 관계가 확인되었으며, 사회참여를 통한 간접효과는 유의한 반면 사회적 지지를 통한 간접효과와 사회참여 및 사회적 지지를 순차적으로 거치는 간접효과는 유의하지 않았다. 또한 사회참여와 사회적 지지 간에는 유의한 정적 관계가 확인되었다. 이러한 결과는 사회참여와 사회적 지지가 서로 관련되어 있으면서도 주관적 웰빙과의 관계에서는 서로 다른 양상을 보일 수 있음을 나타낸다. 향후에는 노후준비의 영역별 특성, 사회참여의 유형, 사회적 지지의 다양한 측면 및 주관적 웰빙의 세부 영역을 구분하여 살펴보고, 종단자료를 통해 이들 간의 관계를 검증할 필요가 있다.

참고문헌

고진선 (2026). 노인의 노후준비가 주관적 웰빙에 미치는 영향: 사회참여와 사회적 지지의 매개효과 검증. 박사학위논문, 서울시립대학교 대학원.

김가원, 황혜신 (2021). 노인 1인가구의 연령대별 행복감 영향요인에 관한 연구. 노인복지연구,

76(1), 45-70.

김계욱, 김용민 (2016). 노인복지관의 프로그램 요인이 삶의 질에 미치는 영향 연구: 사회적 지지 매개변수를 중심으로. 한국정책연구, 16(4), 37-52.

김동배, 김상범, 신수민 (2012). 무배우자 노인의 사회참여가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아효능감의 매개효과. 한국노년학, 32(1), 289-303.

김미혜, 문정화, 신은경 (2012). 베이비 부머의 부부관계특성이 노후준비에 미치는 영향 연구: 예비노인과 비교를 중심으로. 한국가족관계학회지, 17(3), 211-239.

김재희, 김욱 (2013). 노인의 노후준비가 적응유연성에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과. 노인복지연구, 62, 231-256.

김혜경, 김지혜 (2020). 노인의 노후준비가 생활만족도에 미치는 영향: 사회적지지 및 죽음불안과의 관련성을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 20(10), 449-457.

문진영, 이성철, 박재완 (2023). 인터넷중독과 사회적 지지가 노인 우울에 미치는 영향. 미래사회, 14(1), 62-77.

박신영, 우수정, 최경희 (2022). 노인의 건강상태, 경제적 노후준비도가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회참여활동의 매개효과. 인문사회 21, 13(6), 4593-4608.

이정화 (2009). 광주·전남 중년층의 노년기 인식과 신체적, 경제적, 사회적 노후준비: 성차를 중심으로. 한국지역사회생활과학회지, 20(2), 275-289.

정순둘, 박민선 (2024). 다른 세대와의 긍정적 교류 경험이 노인의 외로움에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과. 노인복지연구, 79(4), 143-170.

조성미 (2024). 노인의 생산적 여가 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지(구조, 기능)의 매개효과를 중심으로. 여가학연구, 22(1), 181-202.

통계청 (2025). 2025 고령자 통계. 통계청.

한국행정연구원 (2025). 2024년 사회통합실태조사. 한국행정연구원.

허준수, 조승호 (2017). 노인들의 삶의 만족도에 대한 인과모형 연구: 유형별 사회참여활동의 매개효과를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 17(1), 673-691.

Barrera, M., Jr. (1986). *Distinctions between social support concepts, measures, and models. American Journal of Community Psychology, 14*(4), 413-445.

Cobb, S. (1976). *Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300-314.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). S*tress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.

Diener, E. (1984). *Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). S*ubjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). *The social context of well-being. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1435-1446.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support.* Addison-Wesley.

OECD. (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being.* OECD Publishing.

OECD. (2025). *Pensions at a glance 2025: OECD and G20 indicators.* OECD Publishing.

Qing, Z., Wu, C., & Gao, T. (2024). *The impact of social participation on subjective wellbeing in the older adult: The mediating role of anxiety and the moderating role of education. Frontiers in Public Health, 12,* 1362268.

Zhang, Y., & Sun, L. (2024). *The health status, social support, and subjective well-being of older individuals: Evidence from the Chinese General Social Survey. Frontiers in Public Health, 12,* 1312841.

투고일자: 2026. 8. 30.
심사일자: 2026. 9. 29.
게재확정일자: 2026. 9. 30.

미래사회
Journal of Future Society
2026. Vol. 17, No. 3, 103～117.
https://doi.org/10.22987/jifso.2026.17.3.103

Preparation for Old Age and Subjective Well-Being among Older Adults:
The Mediating Roles of Social Participation and Social Support

Jinsun Ko

Goodwithus Incorporated Association

This study examined the relationship between preparation for old age and subjective well-being among older adults and investigated the mediating roles of social participation and social support. Data were drawn from 2,041 adults aged 65 years or older who participated in the 2024 Korea Social Integration Survey conducted by the Korea Institute of Public Administration. The data were analyzed using SPSS 25.0 and PROCESS Macro Model 6, controlling for sex, household income, educational attainment, health status, religion, and marital status. Preparation for old age was positively associated with social participation, social support, and subjective well-being. Social participation was also positively associated with social support and subjective well-being, whereas social support was not statistically associated with subjective well-being. The indirect effect through social participation was significant; however, neither the indirect effect through social support nor the serial indirect effect through social participation and social support was statistically significant. These findings suggest that although social participation and social support are related, they may play different roles in the relationship between preparation for old age and subjective well-being among older adults and should be considered separately.

Key words: Preparation for old age, Subjective well-being, Social participation, Social support, Older adults