

Retirement Preparation and Subjective Well-being in Middle-aged and Older Adults: The Mediation of Loneliness

Jun-Su Kim*, Woo-Hong Cho*

*Professor, Dept. Social Welfare, Seowon University, Chungbuk, Korea

[Abstract]

The purpose of this study was to analyze the impact of retirement preparation on subjective well-being among middle-aged and older adults and to verify the mediating effect of loneliness. For this purpose, responses from 2,165 middle-aged and older adults aged 50 to under 65, selected from the 2024 Social Integration Survey data conducted by the Korea Institute of Public Administration (KIPA), were analyzed using SPSS 26.0 Process Macro 4.2, Model 4. The results indicated that retirement preparation positively influenced subjective well-being. Second, retirement preparation negatively affected loneliness. Third, loneliness negatively influenced subjective well-being, confirming that loneliness partially mediates the relationship between retirement preparation and subjective well-being. The statistical significance of the mediating effect was verified through bootstrapping, and it was found to be statistically significant. Based on these findings, practical and policy efforts were suggested, such as active retirement preparation for enhancing subjective well-being and forming social relationships to alleviate loneliness.

▶ **Key words:** Retirement Preparedness, Loneliness, Subjective Well-being, COR Theory, Social Isolation

[요 약]

본 연구의 목적은 중장년층의 노후준비가 주관적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고 외로움이 가지는 매개효과를 검증하는 것에 있다. 이를 위해 한국행정연구원에서 실시한 2024년 사회통합실태조사 데이터 중 50세~65세 미만 중장년층 2165명의 응답을 SPSS 26.0 Process Macro 4.2 Model 4을 활용하여 분석했다. 그 결과, 노후준비는 주관적 웰빙에 긍정적 영향을 미쳤다. 둘째, 노후준비는 외로움에 부정적 영향을 미쳤다. 셋째, 외로움은 주관적 웰빙에 부정적 영향을 미쳐 외로움이 노후준비와 주관적 웰빙 간 관계를 부분 매개하는 것으로 확인하였다. 부트스트래핑을 통해 매개효과의 통계적 유의성을 검증한 결과 통계적으로 유의하였다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 주관적 웰빙 향상을 위해 적극적인 노후준비, 외로움 해소를 위한 사회적 관계 형성 등 실천적, 정책적 노력을 제언하였다.

▶ **주제어:** 노후준비, 외로움, 주관적 웰빙, 자원보존이론, 사회적 고립

-
- First Author: Jun-Su Kim, Corresponding Author: Woo-Hong Cho
 - *Jun-Su Kim (solrins@naver.com), Dept. Social Welfare, Seowon University
 - *Woo-Hong Cho (csdcj@hanmail.net), Dept. Social Welfare, Seowon University
 - Received: 2026. 01. 29, Revised: 2026. 03. 28, Accepted: 2026. 06. 17.
 - This thesis utilizes research materials produced by the Korea Institute of Public Administration (KIPA), and their use has been authorized in accordance with KIPA's regulations on ownership and usage rights.

I. Introduction

현대 사회는 급속한 고령화로 인해 노년기 삶에 관한 관심이 증대되고 있으며, 평균 수명 증가는 개인이 노년기를 안정적이고 의미 있게 보낼 준비의 중요성을 더욱 강조하고 있다. 우리나라 국민의 평균 기대수명은 2022년 기준 남성 79.9년, 여성 85.6년에서 2023년 남성 80.6년, 여성 86.4년으로 각각 0.7년, 0.8년 증가했다[1]. 그러나 길어진 기대수명만큼 생애 기간 일자리에 머무는 시간은 점점 줄어들고 있다. 우리 사회 경제의 주축인 중장년층은 AI의 등장과 산업의 변화로 일자리는 감소하고 명예퇴직, 정리해고 등 조기퇴직의 위험에 직면해 있다. 정부는 2021년 노후준비 지원법을 제정하고 건강관리, 자산관리, 여가생활 등의 영역에서 전문교육을 통한 노후준비를 지원하고 있다[2]. 그러나 빠른 인구 고령화에 비해서 길어진 은퇴 후 노후 생활에 대한 준비와 대책이 충분한지는 의문이 남는다. 따라서 이른 퇴직과 길어진 노후 생활에 대한 막연한 불안감 때문에 중장년층의 은퇴 준비에 관한 관심은 높아지는데 이를 어떻게 준비해야 하는지에 대한 정보의 부족을 채우기 위한 노력이 필요하다.

중장년기는 다양한 법령과 정책 기준에서 중첩된 나이로 표현된다. 고용노동부(만 35세~69세), 서울시 50플러스재단(만 40세~64세), 고령자고용촉진법(만 50세 이상) 등으로 정의한다. 정부 정책, 법령 기준과 더불어 사회통념은 40대~60대 초반을 중장년으로 인식하지만, 기대수명 증가로 범위가 확장되는 추세이다. 중장년층은 가장 경제활동의 정점에 있는 시기로 40세부터 65세 은퇴 전까지 중장년기를 노후준비를 위한 골든 타임이라고 볼 수 있다. 그러나 중장년층은 자녀부양, 부모부양의 경제적 부담을 느끼면서 자신의 노후를 준비해야 하는 이중부담을 겪고 있다. 2024년 한국보건사회연구원의 노후준비 실태조사에서 30대~60대의 노후준비 만족도는 69.9점으로 나타났다. 30대, 40대보다 50대 60대의 노후준비 만족도는 낮은 것으로 조사되었다[2]. 이들 50~60대 중장년의 노후준비 중요도는 60대는 건강, 50대는 소득과 자산으로 응답해 사회적 관계, 여가 등보다 높은 것으로 나타나 균형적인 노후준비 지원이 필요함을 시사한다.

중장년기는 다가오는 노년기에 대한 예측 가능성을 높이고 불확실성을 감소시키기 위한 노후준비가 필요한 시기다. 노년기 생활에 필요한 건강관리, 자산관리, 여가생활, 사회적 관계 등의 노후준비 정도에 따라 노년기 주관적 웰빙의 차이는 급격하게 나타나기도 한다[3]. 선행연구에서는 중장년층의 노후준비가 노년기 개인의 삶의 만족

도와 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다[3][4][5][6]. 노후준비는 예측 불가능한 미래 노후생활에 대해 실질적 활동이라 할 수 있다. 따라서 정보와 자원을 축적함으로써 미래 상황의 예측 가능성과 대응력을 확보할 수 있기 때문에 심리적 안정감과 통제감을 확보하여 주관적 웰빙을 보장할 수 있다[4]. 반면, 노후준비가 불충분할 경우, 중장년층은 미래에 대한 불안과 걱정 때문에 우울, 그리고 고립감 등 다양한 부정적 정서가 증가하고 주관적 웰빙을 위협받을 가능성이 커진다[7][8].

한편 중장년의 외로움은 노후준비와 주관적 웰빙 관계에서 중요한 매개역할을 할 수 있다. 외로움이란 개인이 원하는 수준의 사회적 관계나 소속감을 형성하지 못했거나, 기존의 사회적 연결이 질적으로 또는 양적으로 부족하다고 인식할 때 발생하는 부정적인 심리 정서이다[7]. 선행 연구들은 노후준비가 외로움 감소에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다[9]. 자원 보존 이론(COR Theory)에 따르면 개인이 스트레스 상황에서 자신의 자원을 보존하고 획득하려는 동기를 가지는데 자원의 손실은 스트레스와 심리적 고통을 초래하는 데 반해 자원의 획득과 축적은 웰빙이 증진된다고 할 수 있다[10]. 따라서 중장년층은 자신의 은퇴에 따른 사회적 관계, 금전, 역할, 건강 등 현재 소유하고 있는 자원의 손실을 예방하고자 노력하는 노후준비 과정에서 외로움이 해소된다고 예측할 수 있다. 왜냐하면, 노후준비는 노년기 사회적 활동 참여 기회를 확대하고, 경제적 안정감을 제공하며, 개인의 심리적 자원을 강화함으로써 외로움을 경감시키는 심리적 자원의 역할을 할 수 있기 때문이다[11]. 즉, 체계적인 노후준비는 개인이 외로움에 보다 효과적으로 대처하고 사회적 연결감을 유지하는 데 기여할 수 있다[8][12].

그러나 노후준비가 외로움을 통해 중장년층의 주관적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는지 일부 연구에서 부분적으로 밝히고 있을 뿐 이들 관계를 종합적으로 밝힌 연구는 부족하다. 따라서 외로움이 노후준비와 주관적 웰빙 사이에서 매개변수로서 기능하는지 심층적으로 탐색할 필요가 있다. 아울러 노후준비와 주관적 웰빙의 관계를 분석하는 연구에서는 연구대상을 40대~60대로 폭넓게 분석하고 있지만, 분류 근거는 통상적인 기준을 따르고 있을 뿐 명확한 근거를 명시하지 못하고 있다. 따라서 연구대상의 명확화를 위해 법률과 정책에 근거해 대상을 분석할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률상 '준고령자'의 기준인 50세를 기점으로 한다[13]는 점과 노인복지법상 노인으로 규정되는 65세 이전까지의 시기를 생애 주된 일자리 퇴직 후 노년기 진입

전의 가교 단계(Bridge Generation)로 보는 선행연구 [4]와 서울특별시 50플러스 지원 조례 등 정책적 정의를 근거로 중장년의 범위를 만 50세에서 64세로 한정하여 중장년의 노후준비와 주관적 웰빙 간 관계에서 외로움의 매개역할을 살펴보고자 한다.

본 연구는 중장년층을 대상으로 노후준비가 주관적 웰빙에 미치는 영향과 이 과정에서 외로움이 매개하는 효과를 실증적으로 검증하는 데 목적이 있다. 이러한 연구는 노후준비가 중장년층의 주관적 웰빙에 이바지하는 메커니즘을 조금 더 명확히 이해하고, 외로움이라는 심리·사회적 취약성을 관리하기 위한 실천적 개입 방안을 모색하는 데 중요한 학술적 및 정책적 시사점을 제공할 것으로 기대한다.

II. Preliminaries

주관적 웰빙은 삶의 만족도, 삶의 질, 주관적 안녕감과 유사개념으로 다뤄지고 있다[5]. 이들 개념은 개인이 자신의 삶을 얼마나 긍정적이고 만족스럽게 평가하고 경험하는지에 대한 주관적 평가라 할 수 있다. 그러나 주관적 웰빙은 성취, 삶의 목적 등 개인의 심층적 감정으로 삶에 대한 평가를 모두 포괄하는 광의적 성격이 있다[14][15]. 주관적 웰빙은 인지적 요소와 정서적 요소로 구분될 수 있으며 인지적 요소는 삶의 만족도를 의미하며 개인이 자신의 직업, 관계, 건강 등의 삶의 전반에 대해 얼마나 만족하는가에 대한 개념이다[16]. 여기에 정서적 요소는 긍정적 요소와 부정적 요소의 강도를 의미하는 것으로 일상생활에서 느끼는 기쁨, 즐거움, 평온함 등 긍정적 감정과 슬픔, 분노, 불안 등 부정적 감정을 얼마나 적게 느끼는지에 대한 개념이다[17]. 이를 바탕으로 볼 때 주관적 웰빙은 개인이 스스로 평가하는 행복감과 삶의 질에 대한 총체적 개념으로 정의할 수 있다. 주관적 웰빙은 경제적, 사회적, 신체적 영역의 경험과 정보를 총합적으로 판단해 결정된다[17].

노후준비는 노년의 삶을 준비하는 경제적, 신체적, 심리·사회적 차원의 준비라고 할 수 있다[18]. 즉, 소득, 건강, 여가활동, 사회적 관계 등 생활 전반의 필요를 예측하고 공급할 수 있도록 비축하려는 노력이라 할 수 있다[19][20]. 인간의 발달단계에서 중장년기는 사회적 생산성이 정점인 시기임과 동시에 생산적 활동의 감소와 침체감을 경험하는 시기이다[21]. 이러한 측면에서 노후준비는 은퇴 이후 경제적, 신체적, 심리·사회적 전반에서 예측되

는 필요를 미리 준비한다는 점에서 의미가 있다. 따라서 중장년기는 은퇴 후 소득보장을 위한 자산관리, 건강유지, 여가, 사회적 관계 측면에서 필요한 자원을 유지 보존하기 위한 계획된 행동이 필요하다. 노후준비는 경제적 노후준비, 신체적 노후준비, 사회적 노후준비로 구분하며[4], 각 노후준비의 균형이 노년기 주관적 웰빙 향상으로 나타날 수 있다[3][4][5][8][22]. 선행연구는 노후준비와 주관적 웰빙의 관계가 매우 높은 상관과 인과관계가 있다고 주장한다. 선행연구는 중장년층의 노후준비도가 정서적 만족, 경제적 만족, 신체적 만족, 사회관계 만족에 정적(+)인 영향을 미친다고 하였다[5]. 더불어 중장년층의 신체적, 경제적, 사회적 노후준비가 전반적인 삶의 만족도에 긍정적인 영향이 있다고 보고하였다[4].

노후준비는 직업 생활에서 역할 조정이 필요하고 노화에 따른 건강관리, 심리·사회적 관계변화에 따른 계획과 실천이 필요하다. 이처럼 노후준비는 다양한 정보와 실질적 도움이 필요하지만, 정보와 자원이 부족하면 스트레스, 고립감, 외로움의 문제가 발생하기도 한다[10]. 외로움은 사회적 관계, 소속감, 사회적 연결의 양적·질적 부족으로 발생하는 개인의 부정적 심리이기 때문에 적극적인 노후준비는 외로움의 감소로 이어질 수 있다[11]. 노후준비는 경제적, 신체적, 사회적 측면에서 정보와 자원확보를 위해 다양한 체계와 상호작용하게 된다. 예컨대 경제적 측면에서 재무관리 정보를 얻기 위한 컨설팅에 참여하거나 신체적 측면에서 건강관리를 위한 모임에 참여하는 방식으로 노후준비 행동을 할 수 있다[11]. 또한, 여가활동과 사회적 관계 형성을 통해서 노후준비를 이어가는 경우 다양한 정보체계와 집단, 개인과 상호작용이 증가하게 되어 외로움이 감소할 수 있다[23]. 노후준비와 고립감의 관계를 연구한 [11]의 연구에서는 노후준비가 증가할수록 고립감이 낮다는 연구 결과를 보고하였다. 더불어 사회적 관계 확장이 외로움과 유사개념인 고립감 감소에 유의한 영향이 있다는 점을 실증연구하여 노후준비와 외로움의 관계를 밝히고 있다.

중장년은 경제활동과 사회적 지위의 정점에 있는 시기이지만 신체적 노화와 은퇴를 준비하면서 경험하는 불안감과 상실감, 유대감의 감소, 친밀감의 불충족으로 인한 외로움을 경험하는 시기이다[7]. 외로움은 중장년층의 주관적 웰빙을 위협하는 주요한 심리·사회적 문제로 부각하고 있다. 외로움은 사회적 관계의 결핍 또는 불충분함으로 인해 발생하는 불쾌한 정서적 경험으로, 우울감, 불안 등 부정적 정서 상태를 심화시키고 궁극적으로 주관적 웰빙을

저해하는 강력한 요인으로 작용한다[12]. 선행연구는 중장년의 외로움과 주관적 관계를 직접적으로 검증하고 있다 [7][24]. 중년기 주관적 웰빙을 연구한 [7]은 중년기 성인의 외로움은 사회적 관계의 축소와 역할 상실 등의 이유로 발생하며 주관적 웰빙에 부정적 영향을 미치는 것으로 검증하였다. 또한, 코로나 이후 노년기 고립감을 연구한 [24]도 신체적 노화와 사회적 관계망 축소가 사회적 고립감을 형성하고 이로 인한 삶의 만족이 하락한다고 검증하였다. 고립감과 삶의 만족은 외로움과 주관적 웰빙과 유사개념으로 이러한 인과관계는 외로움과 주관적 웰빙의 관계가 유사한 영향 관계에 있음을 유추할 수 있게 한다.

이에 앞선 논의와 선행연구를 바탕으로 노후준비 수준이 외로움에 미치는 영향, 외로움이 주관적 웰빙에 미치는 영향, 그리고 노후준비가 외로움을 통해 주관적 웰빙에 간접적으로 미치는 영향을 분석하고자 한다.

III. The Proposed Scheme

3.1 Research Model

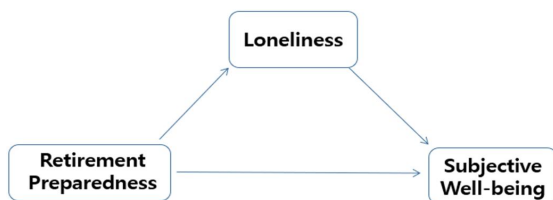


Fig. 1. Research model

본 연구는 중장년의 노후 준비가 주관적 웰빙에 미치는 영향을 확인하고 외로움의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 연구모형(Fig 1), 연구문제, 연구가설을 설정했다.

3.2 Hypothesis

연구문제: 중장년의 노후준비는 외로움을 매개로 주관적 웰빙에 영향을 미치는가?

H1. 중장년의 노후준비는 주관적 웰빙에 영향을 미칠 것이다.

H2. 중장년의 노후준비는 외로움에 영향을 미칠 것이다.

H3. 중장년의 외로움은 주관적 웰빙에 영향을 미칠 것이다.

H4. 중장년의 노후준비는 외로움을 매개로 주관적 웰빙에 영향을 미칠 것이다.

IV. Research method and Empirical Analysis

4.1 Data Collection

한국행정연구원에서 조사한 2024 사회통합실태조사 중 50대 이상에서 65세 미만 중장년 2165명의 응답을 SPSS 26.0 Process Macro 4.2, Model 4로 분석하였다. 한국행정연구원 사회통합실태조사는 2011년부터 국내 거주 19세 이상 전국 성인 남녀를 대상으로 1년 단위 정기조사를 시행하고 있다.

4.2 Development of the Measurement Items

본 연구에서는 독립변수인 중장년의 노후준비를 ‘은퇴 이후의 삶을 건강하고 행복하게 영위하기 위한 경제적, 신체적, 그리고 심리·사회적 차원의 총체적인 노력’이라고 개념화하였다. 이를 측정하기 위해 한국행정연구원에서 조사한 2024 사회통합실태조사에서 조사한 사회보장 부분의 노후준비 상태 질문 3문항을 활용하였다. 본 척도는 “노후에 대한 준비가 어느 정도로 되어있다고 생각하십니까?”, “향후 중병에 대처할 수 있는 경제력이 어느 정도라고 생각하십니까” 와 같은 질문을 7점 리커트 방식으로 측정하였다. 본 연구에서 측정도구 신뢰도(Cronbach’s α)는 .719로 나타났다.

매개변수인 외로움은 ‘정서적으로 고립되어 도움을 청할 수 없는 상태’로 정의하였다. 외로움 측정을 위해 한국행정연구원에서 조사한 2024 사회통합실태조사에서 조사한 사회적 소통 부분 중 외로움을 묻는 3문항을 활용하였다. 본 척도는 “나는 외롭다”, “나는 자살하고 싶은 생각이 들 때가 있다”, “아무도 나를 잘 알지 못한다” 등을 4점 리커트 방식으로 측정하였다. 본 연구에서 측정도구 신뢰도(Cronbach’s α)는 .619로 나타났다.

Table 1. Measuring tool

Variable	Concept definition	Reference
Retirement Preparedness	an individual's preparation for later life	3 questions Likert 7 $\alpha=.719$
Loneliness	Emotionally isolated and having no one to ask for help	3 questions Likert 4 $\alpha=.699$
Emotional Well-being	Positive emotions such as joy, pleasure, and peacefulness experienced in daily life	4 questions Likert 10 $\alpha=.779$

종속변수인 주관적 웰빙은 ‘일상생활에서 경험하는 기쁨, 즐거움, 평온함 등 긍정적인 감정’으로 개념화하였다.

주관적 웰빙 측정을 위해 한국행정연구원에서 조사한 2024 사회통합실태조사에서 조사한 주관적 웰빙 및 역능성 부분 중 주관적 웰빙을 묻는 4문항을 활용하였다. 본 척도는 “어느 정도 행복하다고 생각하십니까”, “요즘 자신의 삶에 대해 전반적으로 얼마나 만족하고 있습니까”, “요즘 자신이 하고 있는 일이 전반적으로 얼마나 가치가 있다고 생각하십니까”, “자신의 삶을 결정함에 있어 어느 정도 자유롭다고 생각하십니까” 등 4문항을 10점 리커트 방식으로 측정하였으며 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .779로 나타났다.

4.3 General Characteristics of the Subjects

본 연구에서 사용된 분석대상의 인구통계학적 특성은 Table 2와 같다. 분석대상의 성별은 남성 1,080명(49.9%), 여성 1,085명(50.1%)으로 나타났다. 나이는 50대가 1,458명(67.3%), 65세 미만은 707명(32.7%)이었다. 학력 수준은 고졸이 1,205명(55.7%)으로 과반수를 넘었으며, 대졸 이상이 836명(38.6%)으로 그 뒤를 이었다. 가구 소득은 600만원 이상이 800명(37.0%)으로 가장 높게 나타났으며, 500만원 이상 가구가 전체의 57.0%를 차지하는 경향을 보였다. 건강상태의 경우, ' 좋음'으로 응답한 참여자가 1,257명(58.1%)으로 대다수를 차지했고, '보통'이 683명(31.5%)으로 나타나 전반적으로 양호한 건강상태를 가진 집단임을 확인하였다. 마지막으로, 응답자의 1,728명(79.8%)이 현재 직업을 가지고 있다고 응답했다.

Table 2. Social demographic characteristics of research participants

Characteristics		n	%
Gender (n=2165)	Male	1080	49.9
	Female	1085	50.1
Age (n=2165)	50 year over~60 year less than	1458	67.3
	60 year over~65 year less than	707	32.7
Education (n=2165)	Less than elementary school	42	1.9
	Middle school graduate	82	3.8
	High school graduate	1205	55.7
	College graduate or higher	836	38.6
Household income (n=2165)	1 over~2 less than	41	1.9
	2 over~3 less than	138	6.4
	3 over~4 less than	347	16.0
	4 over~5 less than	407	18.8
Unit:Million KRW	5 over~6 less than	432	20.0
	6 More than	800	37.0
Health Status (n=2165)	very poor health	5	0.2
	poor health	74	3.4
	average health	683	31.5
	good health	1257	58.1
	very good health	146	6.7
Job (n=2165)	Yes	1728	79.8
	No	437	20.2

4.4 Sample Characteristics and Correlations of Variables

Table 3은 본 연구의 주요 변수 특성을 정리한 것이다. 노후준비 변수는 1점부터 7점 척도로 측정되었으며, 평균 4.18(SD=.774)로 중간 수준보다 약간 높은 노후준비 정도를 보였다. 외로움 변수는 1점부터 4점 척도로 측정되었으며, 평균 1.63(SD=.561)으로 전반적으로 낮은 수준의 외로움을 경험하고 있음을 시사한다. 주관적 웰빙 변수는 1점부터 10점 척도로 측정되었으며, 평균 6.57(SD=1.907)로 중간보다 높은 수준의 주관적 웰빙 수준을 나타냈다. 주요 변수의 왜도(-.175~1.140)와 첨도(.086~1.339)의 값이 모두 3을 넘지 않아 정규분포에 가까운 수치를 보였다. 이를 근거로 통계분석에 적합한 데이터라고 판단하였다.

Table 3. Characteristics of major variables (n=2165)

Variable	Min	Max	Mean (S.D)	Skewness	Kurtosis
Retirement Preparedness	1.00	7.00	4.18 ($\pm$.774)	-.095	.324
Loneliness	1.00	4.00	1.63 ($\pm$.561)	1.140	1.339
Subjective Well-being	1.50	10.00	6.57 ($\pm$ 1.907)	-.175	.086

변수 간 상관관계 및 다중공선성을 살펴보기 위해 피어슨의 적률상관계수를 구하여 Table 4에 제시하였다. 변수 간 상관관계를 살펴보면, 노후준비와 외로움 간에는 유의미한 부적(-) 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.123$, $p<.001$). 노후준비와 주관적 웰빙에도 유의한 정적(+) 상관관계가 확인되었다($r=.456$, $p<.001$). 외로움과 주관적 웰빙 간에도 유의미한 부적(-) 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.209$, $p<.001$). 주요 변수 간 상관계수는 .70을 넘지 않았고 VIF도 1.022~1.098 3을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없다고 판단하였다.

Table 4. Correlation analysis between variables (n=2165)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	-.206***	1						
3	-.064**	.227***	1					
4	-.074**	.100***	.169***	1				
5	.398***	-.156***	-.155***	-.113***	1			
6	-.042*	.079	.121***	.242***	-.036	1		
7	-.009	.001	.015	-.055*	-.066**	-.123***	1	
8	-.014	.080***	.069*	.243***	.000	.456***	-.209***	1

1.Gender 2.Education 3.Household income 4.Health Status 5.Job 6.Retirement Preparedness 7.Loneliness 8.Subjective Well-being

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

V. Analysis Results

Table 5는 독립변수인 노후준비가 매개변수 외로움에 미치는 영향에 대한 분석결과다. 분석에 투입되는 주요변수 외에 인구통계학적 특성을 통제하기 위해 성별, 연령, 교육수준, 가구소득, 건강상태, 직업 활동 여부를 함께 분석에 투입하였다. 그 결과, 인구통계학적 변수 중 직업 여부가 외로움에 유의미한 부적(-) 영향($B=-.112$, $p<.05$)을 미치는 것으로 나타나 직업 활동을 하지 않는 경우가 직업 활동하는 경우에 비해 외로움이 높았다. 독립변수인 노후준비는 매개변수 외로움에 통계적으로 유의미한 부적(-) 영향($B=-.085$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타나 노후준비가 잘 될수록 외로움이 감소하는 것으로 확인되었다. 연구모형 1의 결정계수 R^2 은 2.2%의 설명력 보였고, 모델의 F값은 7.919로 통계적으로 유의미해 회귀분석에 적합하였다.

Table 5. Regression Analysis of the Effect of Retirement Preparedness on Loneliness (n=2165)

Variable	B	S.E	t	p	LLCI	ULCI
Constant	2.208	.121	11.202	.000	1.970	2.446
Retirement Preparedness	-.085	.016	-5.301***	.000	-.116	-.053
Gender (Ref: Male)	.018	.026	.665	.506	-.034	.069
Education	.005	.020	.259	.795	-.034	.044
Household income	-.003	.009	-.360	.719	-.021	.015
Health Status	-.029	.019	-1.534	.125	-.066	.008
Job(Ref: Yes)	-.112	.033	-3.407**	.001	-.177	-.048

$R=.147$, $R^2=.022$, $F=7.919$ ***

** $p<.01$ *** $p<.001$

Table 6은 독립변수 노후준비와 매개변수 외로움이 종속변수 주관적 웰빙에 미치는 영향에 대한 분석결과다. 통제변수로 투입된 인구통계학적 특성 중 교육수준이 주관적 웰빙에 통계적으로 유의미한 정적(+) 영향($B=.074$, $p<.05$)을 미쳤다. 또한, 건강상태도 주관적 웰빙에 통계적으로 유의미한 정적(+) 영향($B=.230$, $p<.001$)을 미쳤다. 주요변수인 중장년의 노후준비가 주관적 웰빙에 유의미한 정적(+) 영향($B=-.572$, $p<.001$)을 미쳤고, 외로움은 주관적 웰빙에 통계적으로 유의미한 부적(-) 영향($B=-.293$, $p<.001$)을 미쳐 중장년의 외로움이 노후준비와 주관적 웰빙 간 영향 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다.

이는 노후준비는 주관적 웰빙에 대해 유의미한 직접 효과의 확인은 노후준비 수준이 증가할수록 주관적 웰빙이 증가하는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 외로움 수준이 높을수록 주관적 웰빙을 저해하는 것으로 해석할 수 있다. 연구모형

2의 결정계수 R^2 은 25.2%의 설명력 보였고, 모델의 F값은 103.607로 통계적으로 유의미해 회귀분석에 적합하였다.

Table 6. Regression Analysis of the Effects of Retirement Preparedness and Loneliness on Subjective Well-being (n=2165)

Variable	B	S.E	t	p	LLCI	ULCI
Constant	3.514	.223	15.756	.000	3.077	3.951
Retirement Preparedness	.572	.028	20.800***	.000	.518	.626
Loneliness	-.293	.037	-7.965***	.000	-.366	-.219
Gender (Ref: Male)	.027	.045	.597	.550	-.062	.116
Education	.074	.034	2.187*	.029	.008	.140
Household income	-.009	.016	-.575	.565	-.039	.021
Health Status	.230	.032	7.084***	.000	.166	.293
Job(Ref: Yes)	.055	.056	.967	.334	-.056	.165

$R=.502$, $R^2=.252$, $F=103.607$ ***

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

Table 7과 같이 매개효과 분해와 부트스트래핑으로 간접 효과의 통계적 유의성 검증을 하였다. 총 효과는 $B=.597$, 직접효과 $B=.572$, 간접효과 $B=.018$ 이었다. 매개변수 외로움을 통한 노후준비가 주관적 웰빙에 미치는 간접효과는 유의미했다($B=.018$, 95% Boot CI [.010, .027]). 이는 외로움 감소가 노후준비가 부정적인 정서 상태를 낮추는 데 간접적 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

Table 7. Mediating effect decomposition (n=2165)

Effect	B	se	t	p	confidence intervals	
					Boot LLCI	Boot ULCI
Total effect	.597	.028	21.534	.000	.543	.651
Direct effect	.572	.028	28.800	.000	.518	.626
Effect	B	Boot SE	Indirect confidence intervals			
			Boot LLCI		Boot ULCI	
Indirect effect	.018	.004	.010		.027	

VI. Conclusions

중장년의 노후준비가 주관적 웰빙을 향상하는 것으로 나타났다. 경제적, 신체적, 사회적 측면에서 미래 노년기 자원의 필요를 예측하고 계획, 실행하는 노후준비가 잘 될수록 불안과 걱정 등의 부정적 정서를 줄이고 기대와 만족 희망의 주관적 웰빙을 향상한다고 주장한 선행연구 [3][4][5][6]를 지지하는 결과이다. 즉, 중장년층은 경제적, 사회적 지위의 정점에 있지만, 은퇴 후 경제적, 신체적, 사

회적 측면에서 자원손실 예상으로 인한 부정적 정서를 경험할 수 있지만, 자원손실을 예방하고자 하는 노후준비를 통해 자원확보가 이루어진다면 주관적 웰빙이 증가한다는 자원보존이론(COR Theory)을 검증한 결과라 할 수 있다. 은퇴를 앞둔 중장년층에 대한 은퇴준비를 위한 정책적 지원이 필요하다. 현재 은퇴준비는 국민연금공단에서 지원하던 노후준비서비스를 2021년 노후준비 지원법의 개정에 따라서 중앙노후준비지원센터를 중심으로 지자체와 지역 협력 기관이 지원하고 있다[2]. 그러나 노후지원 서비스의 인프라는 아직도 부족한 상황으로 노후준비지원센터가 대도시에서 집중되어 있어 농어촌 등 지역 간 접근성 격차가 크다. 노후준비지원센터는 국민연금공단지사 109개소에 설치되어 있으나 전국 시·군·구 대비 센터 설치율 약 46% 수준에 머물러 접근성 확대와 도·농간 격차가 해소 필요하다. 더불어 1인 가구, 비정규직, 영세 자영업자 등 실제 지원이 더 절실한 취약계층은 정보 접근성이 낮아 서비스에서 배제될 위험이 크기 때문에 이들의 정보 접근성을 높이기 위한 행정적 노력이 요구된다. 예컨대 이러한 대안을 실현하기 위해 지자체의 지역사회복지관, 노인복지관, 50플러스센터 등 거점으로 활용하여 서비스 확대를 기대할 수 있을 것이다. 또한, 증가하는 은퇴자에 대한 질 높은 서비스 제공을 위해서 전문상담 인력의 확보를 위한 노력도 필요하다. 현재 노후준비서비스는 국민연금공단 소속 강사 및 상담사를 통해 제공되고 있으나 서비스 수요대비 서비스 대응력 확보를 위해 전문상담 인력 양성을 위한 노력이 필요하다. 예컨대 현재 국민연금공단에서 발급하는 노후준비지원사 자격과정을 대학 전공과 연계하여 확대하거나 교육훈련 과정 공유를 통한 확대가 필요하다.

중장년의 노후준비가 외로움을 감소시키는 것으로 확인되었다. 이는 노후준비가 경제적, 신체적, 사회적 측면에서 은퇴 후 필요한 자원을 예측하고 준비한다는 점에서 적극적인 정보수집, 사회적 자원과 관계를 발생시켜 외로움을 해소할 수 있다는 [11]의 선행연구를 지지하는 결과이다. 따라서 노후준비 지원에 있어서 경제적, 신체적, 사회적 측면에서 균형 있는 설계와 계획이 필요하다는 인식을 확산할 필요가 있다. 현재 노후준비는 돈(재정, 자산)이라는 인식에서 크게 벗어나지 못해 건강, 여가, 사회적 관계 등의 비재무적 준비를 포함하는 균형 잡힌 노후준비 지원이 필요한 실정이다. 이를 위해 노후지원 서비스 대상에 대한 통합적인 정보관리를 통해 노후지원서비스를 제공할 필요가 있다. 예컨대 연금정보(국민연금공단), 건강정보(건강보험공단), 일자리 정보(고용부), 여가활동(지자체 및 민간기관) 등의 파편화된 정보와 자료를 통합하여 다차원적 서비스로 제공할 필요가 있다. 이를 위해 개인의 생애 주

기와 데이터를 분석해 맞춤형 노후 설계를 제안하는 AI 시스템 도입을 검토할 필요가 있다.

중장년의 외로움이 주관적 웰빙을 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 중장년기가 신체적 노화와 퇴직 등으로 사회적 관계 축소와 결핍으로 외로움 위험이 큰 상태인데 적절한 개입이 되지 않아 많은 정서적 문제를 우울 등을 유발하고 주관적 웰빙을 감소시킨다는 선행연구 [7][24]를 지지하는 결과이다. 중장년의 은퇴 전후 상실감과 외로움에 대한 정서적 개입을 위한 지원이 필요하다. 따라서 노후준비서비스 중 중장년의 은퇴와 실직의 심리적 스트레스가 정서적 은퇴 전후 중장년층의 상실감과 우울감, 외로움을 예방하기 위한 심리상담 커뮤니티 프로그램을 필수 노후준비서비스로 제공하는 등 적극적인 행정을 고려해야 한다. 또한, 지역사회복지관, 50플러스센터 등 지역사회기관과 협력해 여가 및 사회적 관계 프로그램을 꾸준히 활용하도록 홍보하고 지속적인 사회적 관계망을 유지하도록 지원해 외로움을 예방할 필요가 있다.

본 연구는 중장년층의 노후준비가 주관적 웰빙에 미치는 영향과 외로움의 매개효과를 검증하였다는 데 의의가 있다. 그러나 2차 데이터 활용에 따른 측정문항과 측정개념적 일치성에 대한 주의가 필요하다. 또한, 본 연구가 자원보존이론 검증의 가능성을 확인하였으나 보다 탐색적 수준이라 할 것이다. 따라서 본 연구결과를 기반으로 재검증 및 이론적 확장을 위한 연구가 필요하다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea. "2024 Social indicators of Korea". 2025.
- [2] Hwang, N., Park, E., Lee, S., Ju, B., Oh, S., Kim, E., Ha, T., and Seong, H. "A study on the 2024 survey on preparation for old age and measures to refine diagnostic indicators", Korea Institute for Health and Social Affairs (KIHASA). 2024.
- [3] Yeom, I. S. "The Effect of Preparation for Old Age on Life Satisfaction in Middle-aged People: Focusing on Mediating Effects of Self-Efficacy", The Journal of the Korea Contents Association, Vol. 19, No. 10, pp. 472-486. 2019. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.10.472
- [4] Lee, S. W., and Oh, G. A. "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", Korean Journal of Human Ecology, Vol. 34, No. 6, pp. 1007-1023, 2025. DOI: 10.5934/kjhe.2025.34.6.1007
- [5] Jin J. Y., and Ha, K. S. "A Study on the Effects of Preparation for the Old Aged on the satisfaction of the life", Journal of Korea

- Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 17, No. 2, pp. 45-57, 2016. DOI : 10.5762/KAIS.2016.17.2.45
- [6] Yuan, J., Zhao, B., and Han, B. "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. 2025.
- [7] Park, S. H, and Yoon, M. S. "The Moderated Mediating Effect of Social Relationships and Social Participation in the Relationship between Loneliness and Subjective Well-Being of Midlife Adults", *Mental Health & Social Work*, Vol. 52, No. 2, pp. 61-85. 2024. DOI : 10.24301/MHSW.2024.06.52.2.61
- [8] Park, J. H. "The Longitudinal Effects of Life Satisfaction on Integrated Preparation for Later Life: Economic, Physical and Social Preparation among Middle-Aged adults". *The Journal of Korean Policy Studies*, Vol. 18., No. 4, pp. 105-120. 2018.
- [9] Chang, M. Y. Jung, E. Y. and Kim, E. Y. "Effects of Life Satisfaction, Preparation for Old Age, Aging Anxiety on the Depression in Middle Aged Men", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol. 16, No. 1, pp. 493-505. 2014.
- [10] Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. "Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences". *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 5(1), 103-128. 2018. DOI : 10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640
- [11] Kim, J. I. "A Study on Factors Affecting Perception of Social Isolation in the Elderly: Focusing on Capital and Non-capital Region". *The Korean Journal of Local Government Studies*, Vol. 28, No. 2, pp. 163-188. 2024. DOI : 10.20484/klog.28.2.163
- [12] Song, K. Y. "The Effects of Preparation for Aging of the Elderly on Life Satisfaction & Mediating Effects of Social Support". *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 19, No 9, pp. 593-600. 2019. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.09.593
- [13] Ministry of Government Legislation. (2025). Ordinance on support for life redesign of middle-aged people in Seoul Metropolitan Government.
- [14] Veenhoven, R. Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being". In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Netherlands. 2011.
- [15] Diener, E., and Tov, W. "National accounts of well-being". In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 137-157). Dordrecht: Springer Netherlands. 2011.
- [16] Kim, J. H, Yoo, J. M, Suh, K. H, Lim, S. K, Kim, S. J, Kim, M. H, Gong, S. J, Kang, T. Y, Lee, J. S., and Hwang, J. E. "Is 'Life Satisfaction' satisfactory?: Complementing the measurement of subjective well-being", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol. 15m, No. 1, pp. 187-205. 2009.
- [17] Shim, S. J. "Determinants of Subjective Well-being in Korea", *Journal of the Korean Official Statistics*, Vol. 21, No. 3, pp. 25-47. 2016.
- [18] Yoo, Y. S. "Factors Affecting the Baby Boom Generation's Preparation for Old Age." *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 13, No. 12, pp. 738-747. 2013. DOI : 10.5392/JKCA.2013.13.12.738
- [19] Lee, M. "The effect of self-efficacy of baby boomers on preparation for old age: Focusing on the moderating effect of social support", [Doctoral dissertation, Mokwon University]. 2020.
- [20] Apouey, B. H. "Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations", *The Journal of the Economics of Ageing*, Vol. 12, pp. 15-23. 2018. DOI: 10.1016/j.jeca.2017.11.003
- [21] Erikson, E. H. "Childhood and society (2nd ed.)". New York: Norton. 1963. DOI : 10.30965/9783657768387_048
- [22] Hwang, J. K., and Kang, S. H. "A study on The Effect of Retirement Readiness the New-middle Aged on Life Satisfaction - Moderation Effect of Self-Efficacy". *Culture and Convergence*, Vol. 43, No. 7, pp. 973-994. 2021. DOI : 10.33645/cnc.2021. 07.43.7.973
- [23] Park, M. S, Kim, M. R., and Chung, S. D. "Factors Influencing Loneliness of Older Adults: Analysis of Individual and Regional Factors Using Multilevel Analysis". *Survey Research*, Vol. 24, No. 2, pp. 157-193. 2023. DOI : 10.20997/SR.24.2.7
- [24] Jung, E. H. "Effects of Social Isolation on Life Satisfaction and Mediating Effects of Negative Emotion and Self-Esteem in Older Adults: Comparing One-Person with Multi-Person Households during the COVID-19 Pandemic", *Health and Social Welfare Review*, Vol. 44, No 4, pp. 220-248. 2024. DOI : 10.15709/hswr.2024.44.4.220

Authors



Jun-Su Kim Received the Ph.D. degrees in Social Welfare department of Jeonbuk National University, in 2019. Dr. Kim joined the faculty of the Department of Social Welfare at Seowon University, Chungbuk,

Korea, in 2022. The main interesting fields are Social work practice and Social welfare administration, Community organization, Elderly welfare, Program development and evaluation.



Woo-Hong Cho Received the Ph.D. degrees in Social Welfare department of Chosun University, in 2007. Dr. Cho joined the faculty of the Department of Social Welfare at Seowon University, Chungbuk, Korea, in

2014. The main interesting fields are social welfare and social welfare policy, social welfare administration, elderly welfare, community welfare.