



발 간 등 록 번 호
11-1240245-100003-10



한국의 사회동향

Korean Social Trends 2024
<https://kostat.go.kr/asdk/> 2024



통계청
통계개발원



중장년의 사회적 관계와 주관적 웰빙

심수진 (통계청 통계개발원)

- 중장년의 주관적 웰빙은 고령층보다는 높고, 이전세대인 19~39세와는 비슷한 수준이다. 연령이 증가할수록 주관적 웰빙이 낮으나 부정정서의 경우 50대에서 가장 높다.
- 50대 여성의 경우 사회적 교류가 가장 활발하나, 사회적 지지는 가장 취약하고 외로움 인지율도 가장 높다.
- 사회적 교류가 모두 있는 경우 하나라도 없는 사람보다 주관적 웰빙이 높다. 그러나 50대의 경우 삶의 만족도는 사회적 교류 여부에 따라 차이를 보이지 않는다.
- 사회적 지지가 모두 있는 사람의 삶의 만족도와 행복감이 하나라도 없는 사람보다 높으나, 부정정서의 경우 사회적 지지 여부에 따른 차이가 크지 않다.
- 60~64세는 사회적 관계 유무에 따른 주관적 웰빙 평균값의 차이가 40대나 50대보다 크다.
- 사회적 교류나 사회적 지지보다 외로움 인지 여부에 따라 주관적 웰빙에서 차이가 크게 나타나며, 특히 부정정서에서 차이가 크다.

2024년 발간된 세계행복보고서(Helliwell et al., 2024)의 연령별 삶의 만족도를 보면 대부분 나라에서 중년기에 삶의 만족도가 최저점을 찍는 U자형 분포가 일반적이다. 그러나 모든 나라에서 동일하지는 않으며, 절반 정도의 나라에서는 노년층의 삶의 만족도가 가장 낮다. 우리나라에서 삶의 만족도는 청년층이 높고, 고령층이 가장 낮다. 그러나 최근 중장년의 삶의 만족도가 증가하여 청년층과 비슷한 수준을

보이고 있다.

기존에 삶의 질 관련 연구에서 주로 다뤄왔던 연구대상은 취약계층인 고령층에 집중되어 왔다. 이 글에서는 최근 삶의 만족도에서 변화를 보이고 있는 중장년의 주관적 웰빙과 사회적 관계의 특징을 살펴보고자 한다. 중장년은 생애주기 단계에서 사회경제적으로 가장 안정적인 시기로 광범위한 사회적 관계와 사회적 제도에 참여하면서 동시에, 노동시장에서의 은퇴와 함께 사회적 관계의 범위가 줄어들기 시작하는 시기이다 (한준 외, 2023).

사회적 관계는 주관적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나로 특히 코로나19 시기를 지나며, 사람들 사이의 관계와 사회적 고립, 외로움에 대한 관심이 증가하고 있다. 이에 중장년의 주관적 웰빙과 사회적 관계의 특징이 어떠한지를 성별, 연령별로 세분화하여 살펴보았다. 또한 사회적 관계에 따라 주관적 웰빙에서 차이가 나타나는지를 비교하였다.

생애주기 단계별 연령은 기준이 명확하지 않고, 법령이나 정책사업별로 다양하게 적용된다. 중장년의 경우 관련 법령¹⁾으로 정해진 기준은 없

1) 법령에 따라 연령기준에서 차이가 존재하지만, 대표적으로 아동복지법에서 아동은 0~17세, 청년기본법에서 청년은 19~34세, 노인복지법에서 노인은 65세 이상으로 규정하고 있다.

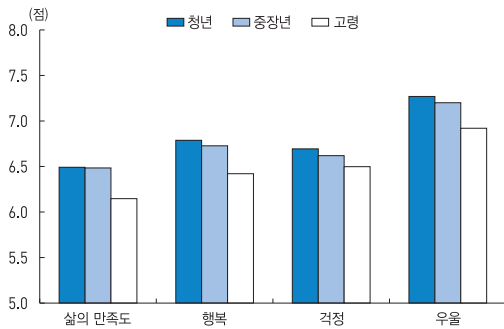
으나 현재 통계청 「생애단계별 행정통계」에서는 중장년을 40~64세로 정의하고 있다. 이에 다른 연령대와의 중복, 통계자료의 한계를 고려하여 이 글에서 중장년을 40~64세로 구분하였다.

분석에서 사용하는 자료는 한국행정연구원의 「사회통합실태조사」로, 2023년 조사결과를 중심으로 분석하였다.

중장년의 주관적 웰빙

[그림 XII-17]은 중장년과 청년, 고령층의 주관적 웰빙을 항목별로 보여주고 있다. 2023년 중장년의 주관적 웰빙은 이전세대인 19~39세와

[그림 XII-17] 연령별 주관적 웰빙, 2023



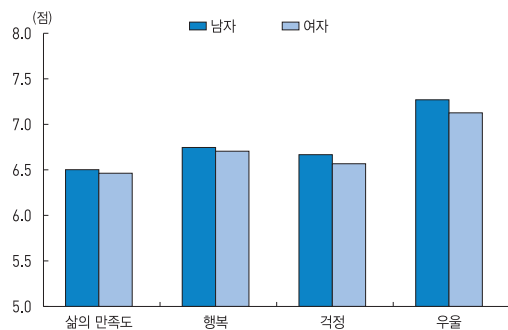
- 주: 1) 청년은 19~39세, 중장년은 40~64세, 고령은 65세 이상임.
- 2) 삶의 만족도는 자신의 삶에 전반적으로 얼마나 만족하고 있는지에 대해 '전혀 만족하지 않는다(0점)'에서 '매우 만족한다(10점)'라고 응답한 사람들의 평균값임.
- 3) 행복은 어제 어느 정도 행복했다고 생각하는지에 대해 '전혀 행복하지 않았다(0점)'에서 '매우 행복했다(10점)'라고 응답한 사람들의 평균값임.
- 4) 걱정, 우울은 어제 어느 정도 걱정(우울)했다고 생각하는지에 대해 '전혀 걱정(우울)하지 않았다(0점)'에서 '매우 걱정(우울)했다(10점)'라고 응답값을 역코딩한 것으로 평균 점수가 높을수록 부정정서 경험 비율이 낮음.

출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

비슷하거나 약간 낮은 수준이며, 고령층보다는 높은 편이다. 세부항목별로 보면 중장년의 삶의 만족도는 6.48점으로 청년층과 비슷하고, 고령층(6.15점)보다 높다. 긍정정서(행복)와 부정정서(걱정, 우울) 경험은 모두 청년층보다 약간 낮다.

중장년의 성별로 비교해보면(그림 XII-18), 삶의 만족도와 행복은 남녀가 비슷한 수준이지만, 부정정서인 걱정과 우울은 여성이 더 낮아, 부정정서를 더 자주 경험하고 있다. 전반적으로 중장년 여성의 주관적 웰빙이 남성보다 낮은 것을 보여준다. 그림으로 제시하지는 않았지만 청년층 및 고령층과 비교해보면, 고령층은 전반적으로 중장년과 유사한 반면, 청년층에서는 여성이 삶의 만족도, 행복감에서 남성보다 약간 높은 특징을 보인다.

[그림 XII-18] 중장년의 성별 주관적 웰빙, 2023



- 주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
- 2) 각 항목별 0~10점 척도의 평균값이며, 우울과 걱정은 역코딩한 값으로 점수가 높을수록 부정정서 경험 비율이 낮음.

출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

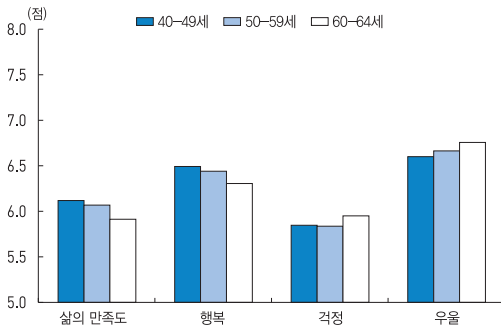
중장년 연령을 세분화해서 주관적 웰빙을 비교해 보면(그림 XII-19), 2023년 기준 전반적으



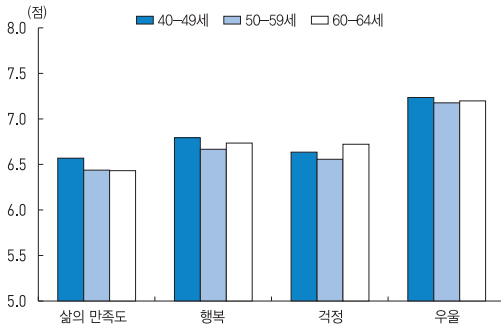
로 40대의 주관적 웰빙이 높고, 50대 이상에서 주관적 웰빙이 낮다. 삶의 만족도는 50대와 60대 초반에서 거의 비슷한 반면, 긍정정서와 부정정서는 50대가 60대 초반보다 낮다. 2020년과 비교했을 때 40대와 50대의 차이가 최근에 오히려 더 커지고, 50대와 60대 초반이 비슷해졌다.

[그림 XII-19] 중장년의 연령별 주관적 웰빙, 2020, 2023

1) 2020년



2) 2023년

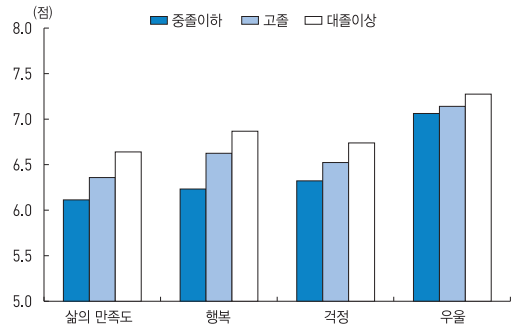


주: 1) 각 항목별 0~10점 척도의 평균값이며, 우울과 걱정은 역코딩한 값으로 점수가 높을수록 부정정서 경험 비율이 낮음.
출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 각 연도.

[그림 XII-20]은 중장년의 학력별로 주관적 웰빙을 보여준다. 학력이 높을수록 주관적 웰빙도 높게 나타나 전체 인구집단의 특성과 동일하

다. 다른 하위항목에 비해 행복감에서 학력별 편차가 크게 나타나고 있으며, 특히 중졸 이하와 고졸 이상 집단에서 차이(0.39점)가 크다.

[그림 XII-20] 중장년의 학력별 주관적 웰빙, 2023



주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
2) 각 항목별 0~10점 척도의 평균값이며, 우울과 걱정은 역코딩한 값으로 점수가 높을수록 부정정서 경험 비율이 낮음.
출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

중장년의 사회적 관계

OECD에서는 웰빙 측정의 하위영역 중 하나로 사회적 관계를 측정하는 영역(사회적 연결, social connections)을 포함하고 있다. 사회적 연결은 1) 사회적 관계의 크기와 형태를 보여주는 객관적 측면과, 2) 사회적 관계로 인한 지지(support) 정도를 보여주는 기능적 측면, 그리고 3) 관계의 만족도나 외로움 등의 주관적 측면으로 구분된다(OECD, 2020). 사회통합실태조사에서는 사회적 관계에 대한 만족도 항목을 포함하고 있지 않아 여기에서는 객관적 측면을 보여주는 사회적 교류, 어려운 상황에서 도움을 받을 사람이 있는지

를 보여주는 사회적 지지, 주관적으로 느끼는 외로움 인지율로 나누어 살펴보았다.

객관적 측면 : 사회적 교류

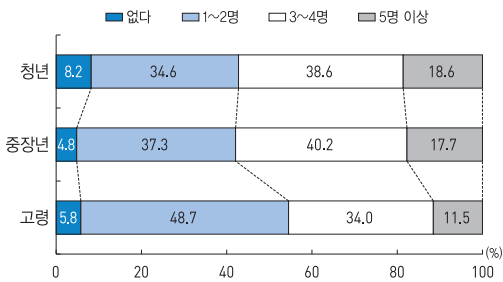
객관적 측면의 사회적 교류는 평일에 연락하는 친척이나 가족, 친척이나 가족 이외의 지인이 얼마나 있는지로 측정된다. 가족이나 친척과의 교류가 없는 비율은 청년층에서 8.2%로 높고, 중장년에서 4.8%로 낮다. 반면 가족이나 친척 외 지인과의 교류가 없는 비율은 연령간 차이가 크진 않지만 고령층에서 3.2%로 높다. 모든 연령

에서 가족이나 친척보다는 그 외의 지인과의 교류가 더 많고 고령층보다 청년층에서 교류하는 사람의 수가 더 많다. 전반적으로 다른 연령층에 비해 중장년의 사회적 교류가 안정적임을 보여 준다.

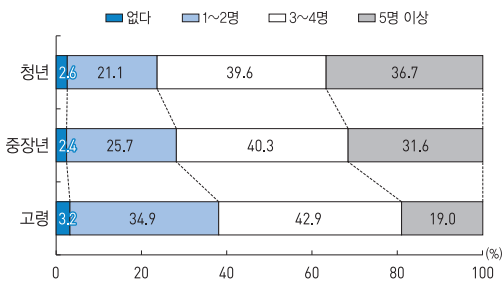
사회적 교류의 방식은 연령별로 차이를 보이고 있어 고령층은 가족이나 친척, 지인 모두 대면이나 전화로 접촉하는 비율이 높다(그림 XII-22). 많다. 반면 청년층은 메신저를 통한 접촉이 가족이나 친척은 32.4%, 지인은 43.1%로 매우 높은 편이다. 중장년의 경우 가족이나 친척 간 교류는

[그림 XII-21] 사회적 교류 비율, 2023

1) 가족이나 친척



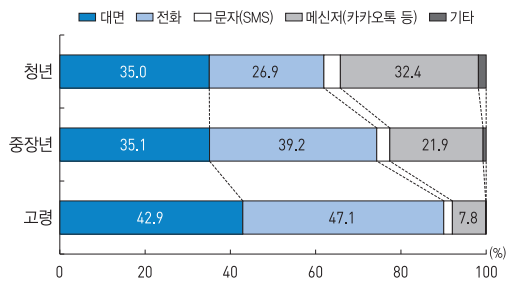
2) 가족이나 친척 외 지인



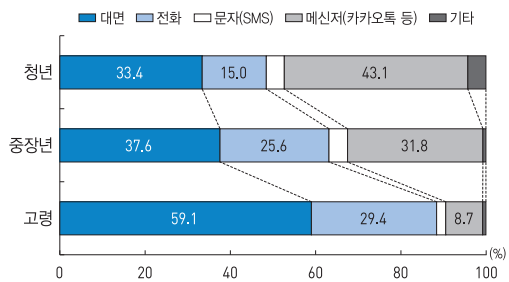
주: 1) 청년은 19~39세, 중장년은 40~64세, 고령은 65세 이상임.
 2) "평일 하루에 보통 몇 명의 사람들과 접촉하십니까?"라는 질문에 대해 '가족이나 친척(동거자 제외)', '가족이나 친척 이외의 지인(업무상 접촉 제외)' 각각에 대해 응답한 비율임.
 출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

[그림 XII-22] 사회적 교류 접촉방법, 2023

1) 가족이나 친척



2) 가족이나 친척 외 지인



주: 1) 청년은 19~39세, 중장년은 40~64세, 고령은 65세 이상임.
 2) 대상별 주된 접촉방식에 대한 응답 비율로 기타에는 영상통화, SNS(페이스북, 인스타그램, 트위터 등), 블로그 또는 카페가 포함됨.
 출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.



전화 접촉이 39.2%로 가장 많으나 지인과의 접촉은 대면접촉이 37.6%로 많다. 중장년의 경우 고령층과는 달리 메시지의 비율도 가족이나 친척이 21.9%, 지인은 31.8%로 높은 편이다.

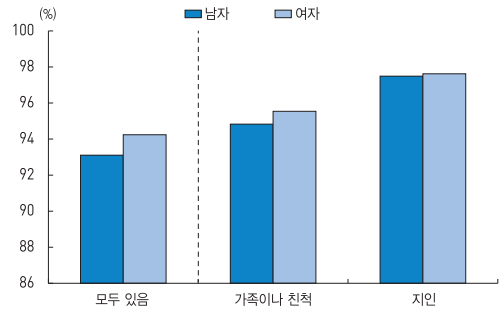
성별로 보면(그림 XII-23-1), 사회적 교류가 가족이나 친척, 지인 모두 있는 사람의 비율은 중장년 남성이 93.1%, 중장년 여성이 94.2%로 중장년 여성이 1.1%p 더 높다. 특히 가족이나 친척과의 교류 비율은 중장년 남성이 94.8%, 여성이 95.5%로 여성이 더 높다. 반면, 가족이나 친척 이외의 지인과의 교류는 성별 차이가 크지 않다. 남성이나 여성 모두 가족이나 친척보다는 지인과의 교류가 더 많다.

중장년의 세부 연령별로 보면(그림 XII-23-2), 사회적 교류가 모두 있는 사람의 비율은 50대가 94.0%로 가장 높고, 60~64세가 93.6%, 40대가 93.3%로 가장 낮다. 이러한 연령별 차이는 사회적 교류의 대상이 누구인지에 따라 다른 양상을 보이는 데 가족이나 친척과의 교류는 50대가 95.9%로 가장 높고, 40대가 94.4%로 가장 낮다. 반면, 가족이나 친척 이외 지인과의 교류는 40대가 97.9%로 가장 높고 60~64세가 97.2%로 가장 낮다. 40대 중장년의 경우 가족이나 친척과의 교류보다 지인들과의 교류가 더 많은 특징을 보이며, 60~64세는 50대보다 전체적으로 사회적 교류가 줄어들고 있음을 보여준다.

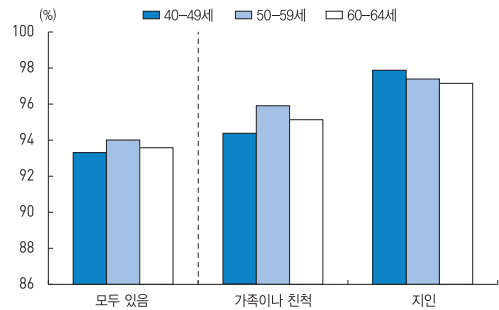
연령별로 사회적 교류에서 성별 차이가 있는지를 비교해보면(그림 XII-23-3), 중장년 전체의 성별 특성(그림 XII-23-1)과는 차이를 보인다.

[그림 XII-23] 중장년의 성 및 연령별 사회적 교류가 있는 사람의 비율, 2023

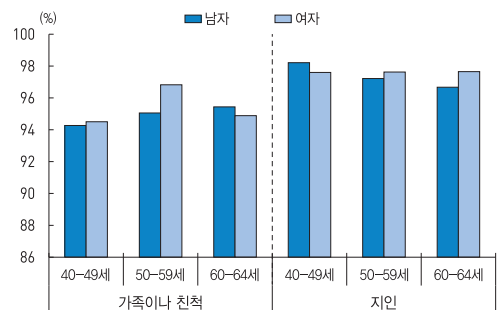
1) 성별



2) 연령별



3) 성 및 연령별



주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
 2) "평일 하루에 보통 몇 명의 사람들과 접촉하십니까?"라는 질문에 대해 '가족이나 친척(동거자 제외)', '가족이나 친척 이외(업무상 접촉 제외)' 각각에 대한 응답으로 '모두 있음'은 두 항목 모두 있다고 응답한 비율임.
 출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

가족이나 친척과의 교류가 있는 비율은 50대에서 성별 차이가 크고, 60~64세에서는 여성의 비율이 남성보다 낮은 특징을 보인다. 반면 지인의 경우 40대는 여성이 낮고, 60~64세는 남성이 낮아 가족이나 친척과의 교류와는 반대로 나타났다. 중장년 남성은 연령이 증가할수록 가족이나 친척과의 교류가 증가하고 지인과의 교류가 줄어드는 반면, 중장년 여성은 연령에 따라 큰 차이를 보이지는 않는다. 다만 50대 여성의 경우 가족이나 친척과의 교류가 다른 집단에 비해 뚜렷이 높은 특징을 보인다.

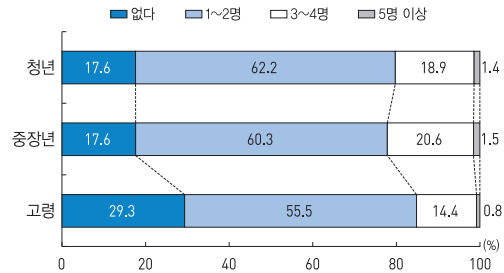
기능적 측면 : 사회적 지지

사회적 관계의 기능적인 측면을 보여주는 사회적 지지는 경제적, 도구적, 정서적 측면으로 구분된다²⁾. 각각의 세부항목별로 보면(그림 XII-24), 청년, 중장년, 고령 모두 목돈을 빌릴 수 있는 사람이 없다는 비율이 다른 세부항목들의 없다는 비율보다 더 높다. 특히 고령층이 청년과 중장년보다 더 두드러진다. 몸이 아플 때 도와줄 수 있는 사람이 없거나 1~2명인 비율이 고령층에서 가장 높고, 청년과 중장년은 비슷하다. 우울할 때 대화할 수 있는 사람이 있다는 비율은 중장년보다 청년층에서 더 높다.

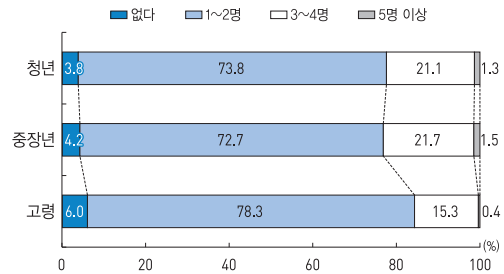
2) 경제적 측면은 갑자기 목돈이 필요한 경우 돈을 빌릴 수 있는 사람, 도구적 측면은 몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람, 정서적 측면은 우울하거나 스트레스를 받을 때 이야기를 나눌 수 있는 사람으로 측정된다.

[그림 XII-24] 사회적 지지 세부항목별 빈도, 2023

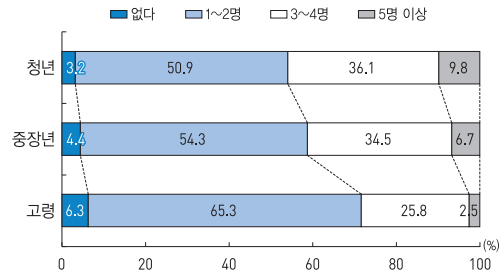
1) 목돈이 필요할 때 빌릴 수 있는 사람



2) 몸이 아플 때 도와줄 수 있는 사람



3) 우울할 때 대화할 수 있는 사람



주: 1) 청년은 19~39세, 중장년은 40~64세, 고령은 65세 이상임.
 2) 사회적 지지가 있음은 '목돈이 필요할 때', '몸이 아파 거동이 불편할 때', '우울할 때'의 세 항목에서 도움을 요청할 사람이 몇 명이나 있는 지에 대한 응답 비율임.
 출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

사회적 지지를 중장년의 성별로 보면(그림 XII-25-1), 사회적 지지가 세 개 항목 모두 있는 비율은 중장년 여성이 78.5%로 중장년 남성보다 낮다. 사회적 교류와는 반대의 패턴을 보여준다.



그러나 사회적 지지 중 경제적 측면을 보여주는 목돈이 필요할 때 빌릴 수 있는 사람이 있다는 비율은 여성이 81.8%로 남성보다 낮고, 다른 항목들은 여성이 높게 나타나 사회적 교류와 유사하다.

중장년의 연령별로 사회적 지지를 보면 모두 있는 사람의 비율은 50대에서 78.3%로 가장 낮게 나타나 성별 비교와 마찬가지로 사회적 교류와는 다른 패턴을 보인다(그림 XII-25-2). 목돈이 필요할 때 빌릴 수 있는 사람이 있는 비율은 50대가 81.3%로 가장 낮게 나타났으며, 우울할 때 이야기 상대가 있는 비율도 50대와 60~64세에서 95.5%로 40대보다 낮다.

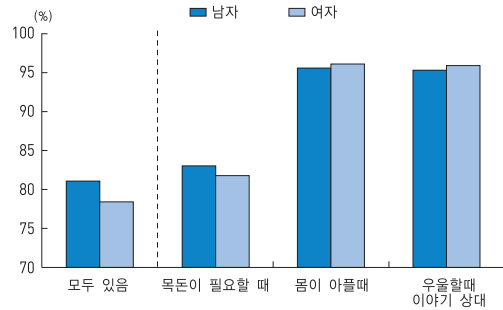
50대의 경우 몸이 아플 때 도움을 받을 사람이 있는 비율은 다른 연령대보다 약간 높긴 하지만 다른 사회적 지지 관련 항목들이 모두 낮게 나타나 중장년 중 사회적 지지가 가장 취약한 것을 보여준다.

[그림 XII-25-3]은 중장년의 연령별 사회적 지지를 성별로 나눠서 보여준다. 목돈이 필요할 때 도움받을 사람이 있는 비율은 50대 이상 여성에서 낮고, 40대는 성별로 차이가 없다. 특히 50대 여성이 다른 집단에 비해 월등히 낮은 것을 보여준다. 몸이 아플 때 도움받을 사람과 이야기 상대가 있다는 비율은 50대는 여성이 남성보다 낮으나, 40대와 60대 초반은 여성이 더 높게 나타났다.

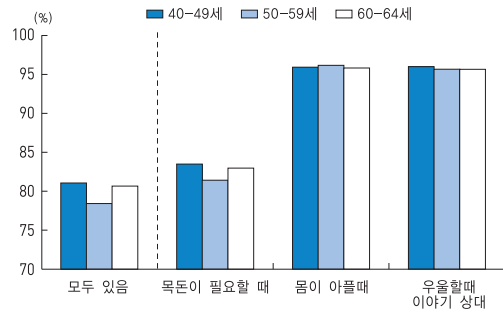
경제적 측면의 사회적 지지는 남성보다 여성이 약간 더 취약하며, 도구적 측면과 정서적 측면은 남성이 더 취약한 것으로 볼 수 있다. 다만 50대 여성은 사회적 지지의 모든 측면에서 남성보다

[그림 XII-25] 중장년의 성 및 연령별 사회적 지지가 있는 사람의 비율, 2023

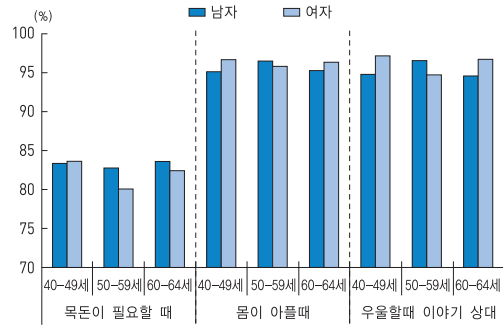
1) 성별



2) 연령별



3) 성 및 연령별



주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
 2) 사회적 지지가 있음은 '목돈이 필요할 때', '몸이 아파 거동이 불편할 때', '우울할 때'의 세 항목에서 도움을 요청할 사람이 있다고 응답한 비율이며, '모두 있음'은 세 항목 모두 있다고 응답한 사람들의 비율임.
 출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

더 취약한 것을 보여준다. 사회적 관계의 양적인 측면을 보여주는 사회적 교류에서 50대 여성이 다른 집단에 비해 활발했던 것과 비교(그림 XII-23-3)하면 반대되는 결과이다.

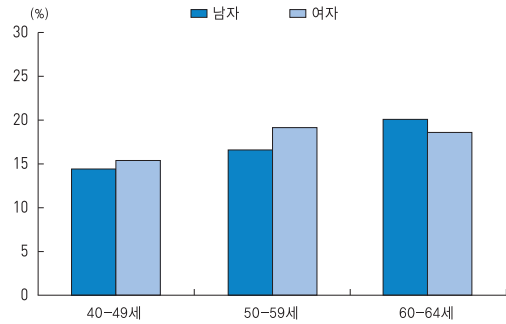
주관적 측면 : 외로움 인지율

사회적 관계가 양적으로 풍부하고, 기능적인 측면이 충분하여도 주관적으로 느끼는 질적인 측면은 다를 수 있다. 다양한 사람과 교류하고, 도움을 받을 수 있는 사람이 많더라도 외롭다고 느낄 수 있고, 그 반대인 경우도 있다(OECD, 2020). 단 일문항인 '나는 외롭다'에 대해 얼마나 동의하는지로 측정된 중장년의 외로움 인지율은 17.0%이다. 성별로는 중장년 여성이 17.6%로 남성(16.4%)보다 높은 편이고, 연령이 증가할수록 높아 60~64세는 19.3%인 반면, 40대는 14.9%이다.

[그림 XII-26]은 중장년의 연령별 외로움 인지율을 성별로 나눠서 보여준다. 중장년 여성의 외로움 인지율은 남성보다 높지만, 60~64세에서는 남성(20.1%)이 여성보다 더 높아, 중장년 중 60~64세 남성이 가장 외롭다고 느끼고 있다. 중장년 남성은 연령이 증가할수록 외로움 인지율도 증가하는 반면, 중장년 여성의 경우 50대에서 외로움 인지율이 가장 높다. 50대 여성의 외로움 인지율은 19.1%로 60~64세 여성(18.6%)보다 높으며, 50대 남성(16.5%)보다도 2.6%p 더 높다.

사회적 관계의 주관적 측면인 외로움 인지율은 앞서 살펴보았던 사회적 지지에서 50대 여성이 가장 취약했던 것과 유사한 결과를 보여준다.

[그림 XII-26] 중장년의 성 및 연령별 외로움 인지율, 2023



주: 1) 외로움 인지율은 '나는 외롭다'는 질문에 '약간 그렇다' 또는 '매우 그렇다'라고 응답한 사람들의 비율임.
출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

사회적 관계와 주관적 웰빙

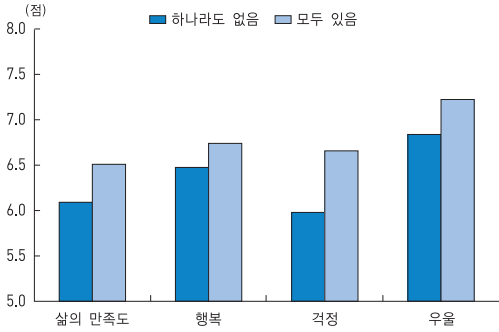
중장년의 사회적 관계 여부에 따라 개인의 주관적 웰빙에서 차이를 보이는지 살펴보았다. [그림 XII-27]은 가족이나 친척, 지인과의 사회적 교류가 하나라도 없는 사람과 모두 있는 사람의 주관적 웰빙 평균값을 보여준다.

중장년에서 사회적 교류가 하나라도 없는 집단이 모두 있는 집단보다 주관적 웰빙이 전반적으로 낮으나, 하위항목별로는 일부 차이가 있다.

주관적 웰빙 중 부정정서인 걱정이 0.68점, 삶의 만족도 0.41점으로 큰 차이가 나타나는데, 이는 사회적 교류가 모두 있는 집단이 하나라도 없는 집단에 비해 걱정 경험은 적어지고 삶의 만족도는 높아짐을 의미한다.

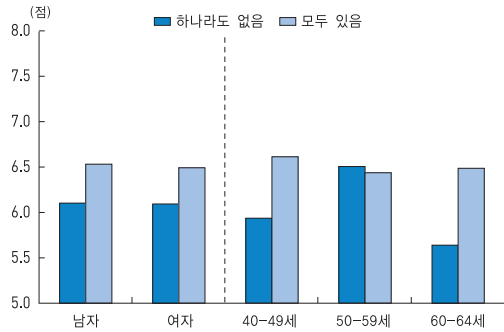


[그림 XII-27] 중장년의 사회적 교류 여부에 따른 주관적 웰빙, 2023



주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
 2) 사회적 교류 여부는 "평일 하루에 보통 몇 명의 사람들과 접촉하십니까?"라는 질문에 대해 '가족이나 친척(동거자 제외)', '가족이나 친척 이외(업무상 접촉 제외)' 중 하나라도 없는 경우와 모두 있는 경우로 나누어 분석함.
 3) 삶의 만족도와 행복은 0~10점 척도의 평균값임.
 4) 걱정과 우울은 0~10점 척도의 역코딩한 평균값으로 점수가 높을수록 경험 비율이 낮음.
 출처: 한국행정연구원 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

[그림 XII-28] 중장년의 성 및 연령별 사회적 교류 여부에 따른 삶의 만족도, 2023



주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
 2) 사회적 교류 여부는 "평일 하루에 보통 몇 명의 사람들과 접촉하십니까?"라는 질문에 대해 '가족이나 친척(동거자 제외)', '가족이나 친척 이외(업무상 접촉 제외)' 중 하나라도 없는 경우와 모두 있는 경우로 나누어 분석함.
 3) 삶의 만족도는 자신의 삶에 전반적으로 얼마나 만족하고 있는지에 대해 '전혀 만족하지 않는다(0점)'에서 '매우 만족한다(10점)'라고 응답한 사람들의 평균값임.
 출처: 한국행정연구원 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

주관적 웰빙 중 가장 대표적으로 쓰이는 삶의 만족도 항목만 중장년의 성별과 연령별로 비교해 보면(그림 XII-28), 성별로는 전체 중장년 집단의 결과와 큰 차이를 보이지 않는다. 그러나 연령별로 나누어 보면, 50대의 경우 사회적 교류 여부에 따라 삶의 만족도에서 차이를 보이지 않으며, 오히려 사회적 교류가 있는 경우 삶의 만족도가 약간 낮게 나타났다. 이러한 결과는 앞서 살펴보았던 50대 여성이 사회적 교류가 가장 활발함에도 삶의 만족도는 40대보다 낮은 것과 연결된다.

[그림 XII-29]는 사회적 지지가 없는 사람과 모두 있는 사람의 주관적 웰빙 평균값을 보여준다. 사회적 교류 여부와 마찬가지로 사회적 지지가 있는 집단의 주관적 웰빙이 전반적으로 더 높

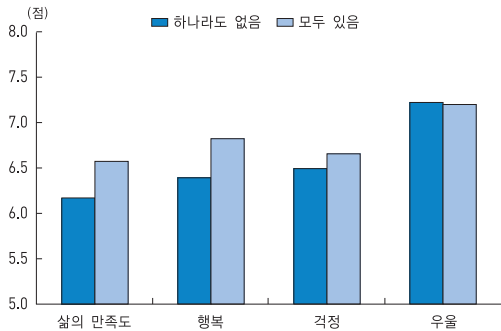
다. 그러나 하위항목별로 보면, 부정정서인 걱정과 우울의 평균값은 사회적 지지 여부에 따라 차이가 거의 없는 반면, 삶의 만족도와 행복감은 사회적 지지가 있는 집단에서 하나라도 없는 경우보다 평균값이 약 0.4점 정도 더 높다.

중장년의 성별과 연령별로 사회적 지지 여부에 따른 삶의 만족도 평균값을 비교해보면(그림 XII-30), 모든 집단에서 사회적 지지가 있는 경우 삶의 만족도가 높게 나타났다. 다만 60~64세의 경우 사회적 지지 여부에 따른 삶의 만족도 평균값 차이가 0.57점으로 다른 집단보다 더 크다.

다음은 사회적 관계의 주관적 측면인 중장년의 외로움 인지 여부에 따른 주관적 웰빙을 보면, 외롭다고 생각하는 중장년일수록 주관적 웰

빙이 낮게 나타났다(그림 XII-31). 사회적 교류나 사회적 지지보다 외로움 인지 여부에 따라 주

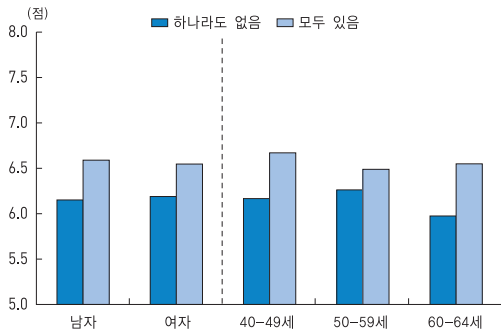
[그림 XII-29] 중장년의 사회적 지지 여부에 따른 주관적 웰빙, 2023



- 주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
- 2) 사회적 지지 여부는 목돈이 필요할 때, 몸이 아파 거동이 불편할 때, 우울할 때의 세 항목에서 도움을 요청할 사람이 하나라도 없다고 응답한 사람과 모두 있는 사람을 나누어 분석함.
- 3) 삶의 만족도와 행복은 0~10점 척도의 평균값임.
- 4) 걱정과 우울은 0~10점 척도의 역코딩한 평균값으로 점수가 높을수록 경험 비율이 낮음.

출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

[그림 XII-30] 중장년의 성 및 연령별 사회적 지지 여부에 따른 삶의 만족도, 2023

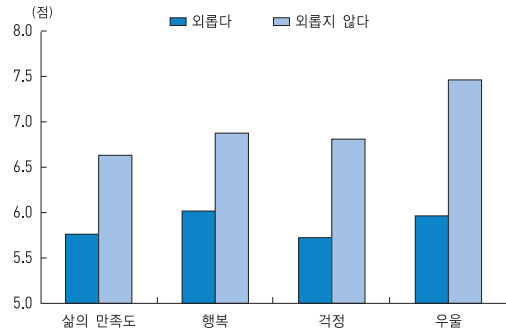


- 주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
- 2) 사회적 지지 여부는 목돈이 필요할 때, 몸이 아파 거동이 불편할 때, 우울할 때의 세 항목에서 도움을 요청할 사람이 하나라도 없다고 응답한 사람들의 비율과 모두 있는 사람의 비율임.
- 3) 삶의 만족도는 자신의 삶에 전반적으로 얼마나 만족하고 있는지에 대해 '전혀 만족하지 않는다(0점)'에서 '매우 만족한다(10점)'라고 응답한 사람들의 평균값임.

출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

관적 웰빙 평균값의 차이가 더 크게 나타나 삶의 만족도의 경우 0.87점의 차이를 보인다. 특히 부정정서에서 그 차이가 더 커서, 우울의 경우 외롭다고 인지한 집단과 그렇지 않은 집단과의 평균값의 차이는 1.49점으로 높다. 즉, 외롭다는 집단에서 우울감을 더 많이 느끼고 삶의 만족도 역시 낮음을 보여준다. 외로움 인지 여부에 따른 주관적 웰빙의 평균값 차이는 중장년의 성별, 연령별로 비교하여도 동일한 패턴을 보인다.

[그림 XII-31] 중장년의 외로움 인지 여부에 따른 주관적 웰빙, 2023



- 주: 1) 중장년의 연령은 40~64세임.
- 2) "나는 외롭다"는 질문에 대해 '약간 그렇다' 또는 '매우 그렇다'로 응답한 사람과 '별로 그렇지 않다' 또는 '전혀 그렇지 않다'로 응답한 사람을 나누어 분석함.
- 3) 삶의 만족도와 행복은 0~10점 척도의 평균값임.
- 4) 걱정과 우울은 0~10점 척도의 역코딩한 평균값으로 점수가 높을수록 경험 비율이 낮음.

출처: 한국행정연구원, 「사회통합실태조사」, 원자료, 2024.

맺음말

이 글에서는 중장년의 사회적 관계망과 주관적 웰빙의 특징을 전반적으로 살펴보았다. 중장



년에 해당하는 40~64세는 40대 초반의 경우 결혼이나 사회생활의 초년생일 수 있으며, 60대 초반의 경우 은퇴를 했거나 앞두고 있는 시점이어서 상반된 특성을 보일 수 있는 집단이다. 따라서 이 글에서 주로 40대와 50대, 60~64세로 구분하여 비교하였다.

중장년의 주관적 웰빙과 사회적 관계는 연령이 증가할수록 주관적 웰빙이 낮고, 사회적 관계가 축소되는 특징을 보이고 있지만 중장년 안에서도 연령별로 차이를 보인다. 50대의 주관적 웰빙은 40대보다 60~64세에 가깝고, 부정정서 경험 비율이 높다. 특히 50대 여성의 경우 사회적 교류는 가장 많지만, 사회적 지지와 외로움 인지율은 60~64세보다 더 취약한 특징을 보이고 있다. 50대 여성의 가족이나 친척과의 교류는 결혼

한 자녀의 손자녀 돌봄, 노부모 돌봄 등과 같이 사회적 관계 측면의 교류보다는 가족 돌봄과 관련될 수 있다. 이러한 특성으로 인해 사회적 교류가 많음에도 사회적 지지나 주관적인 측면은 다른 집단에 비해 낮게 나타난 것으로 짐작할 수 있으나, 이에 대해서는 추가적인 분석이 필요하다.

또한 60~64세의 주관적 웰빙은 다른 연령대보다 사회적 관계 유무에 따른 영향이 더 크게 나타나 사회적 관계의 축소가 주관적 웰빙에 영향을 미치고 있음을 짐작할 수 있다.

중장년의 주관적 웰빙은 장기적으로 고령층으로 이어질 수 있는 만큼 50대 여성과 60~64세의 주관적 웰빙과 사회적 관계의 특징에 대해서는 세부적인 분석을 통해 파악할 필요가 있다.

참고문헌

- 한 준 외. 2023. 「생애주기별 삶의 질 측정 프레임워크 구축 연구」. 통계개발원 연구용역 보고서.
 Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Akinin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
 OECD. 2020. *How's Life? 2020: Measuring Well-being*, OECD Publishing, Paris, [https:// doi.org/10.1787/9870c393-en](https://doi.org/10.1787/9870c393-en).