As variáveis de sessão ficam do lado do servidor, pode ser utilizada para gravar campos específicos de usuário, como por exemplo seu id, por exemplo em uma tela de login, após o usuário se logar o sistema guarda seu id, para quando ele navegar entre as páginas, o id dele pode ser utilizado para ver se ele tem permissão para acessar determinado conteúdo.

A session por ficarem do lado do servidor, é um pouco mais segura, devido ela não pode ser alterada pelo cliente, e ela só irá existir enquanto o cliente estiver com o browser aberto, o seu conteúdo sempre existirá independente da página que usuário esteja acessando no site, assim o cliente não precisa fazer toda hora uma consulta no servidor para recuperar uma determinada característica do usuário.